

ChitilaAzi

publicație de informare a Primăriei Orașului Chitila, distribuită gratuit

Chitila Azi ISSN: 1482-1091

Start la proiectul de asfaltare

S-a demarat amplul proiect de sistematizare a străzilor din Cartierul CFR, care presupune asfaltarea tuturor străzilor din această zonă a orașului.

Pe 27 ianuarie, Emilian Oprea, Primarul Chitilei și Vlad Ionel Vameș, liderul asocierii dintre cele două firme care au câștigat licitația- SC STRACO GRUP și SC VIAROM CONSTRUCT, au făcut primul pas pentru demararea proiectului de sistematizare a străzilor din Cartierul CFR din

Chitila: aceștia au semnat contractul pentru realizarea lucrărilor, valoarea totală a proiectului depășind 24 de milioane de lei. Lucrările de asfaltare a străzilor din Cartierul CFR vor fi demarate în luna martie a acestui an și sunt programate să se finalizeze în luna septembrie 2011.



DI Emilian Oprea, Primarul Chitilei și Vlad Ionel Vameș, liderul asocierii dintre cele două firme care au câștigat licitația - SC STRACO GRUP și SC VIAROM CONSTRUCT

Ce taxe și impozite plătim în 2011?

Începutul de an vine cu o veste bună pentru chitileni: Serviciul de Taxe și Impozite Chitila a adoptat un plan de impozitare identic cu cel de anul trecut, cu toate că multe localități din țară au ales majorarea taxelor și impozitelor locale.

[detalii în pagina 4](#)

Un plus de siguranță

În orașul Chitila, prin Hotărârea Consiliului Local nr. 83 din decembrie 2010, se creează cadrul legal pentru structurile nou înființate ale Poliției Locale în vederea constatării și sancționării contravențiilor săvârșite în spațiul public.

[detalii în pagina 2](#)

Un plus de siguranță

Poliția Comunitară Chitila are de acum competențe sporite și va interveni pentru a asigura o mai mare siguranță a cetățenilor dar și pentru respectarea normelor de circulație rutieră.

Poliția Comunitară Chitila a devenit, de la 1 ianuarie 2011, Poliție Locală. Instituția are de acum competențe sporite și va interveni pentru a asigura o mai mare siguranță a cetățenilor dar și pentru respectarea normelor de circulație rutieră.

Prin Legea 155/2010, în toată țara și, implicit, în orașul nostru, se înființează Poliția Locală, care preia personalul Poliției Comunitare și care se reorganizează, având în componență mai multe compartimente:

- ordinea și liniștea publică, precum și paza bunurilor
- circulația pe drumurile publice
- disciplina în construcții și afișajul stradal
- protecția mediului
- activitatea comercială
- evidența persoanelor,

precum și alte domenii stabilite prin lege. Astfel, Poliția Locală are competențe sporite bine definite și poate acționa eficient în domeniile stabilite de noua lege.

În orașul Chitila, prin Hotărârea Consiliului Local nr. 83 din decembrie 2010, se creează cadrul legal pentru structurile nou înființate ale Poliției Locale în

vederea constatării și sancționării contravențiilor săvârșite în spațiul public. Personalului deja existent al Poliției Locale Chitila i se vor alătura atât cadre de la Ministerul de Interne care vor acționa cu precădere în cadrul compartimentului de circulație și ordine publică, dar și inspecții de mediu și inspecții pentru disciplina în construcții, care vor fi transferați din cadrul Primăriei Chitila. Astfel, departamentul de control va fi mutat în cadrul Poliției Locale, iar la Primăria Chitila va continua emiterea de avize, autorizații și alte documente de specialitate.

Printre noile competențe ale Poliției Locale se numără asigurarea fluentei circulației rutiere, constatarea contravențiilor și aplicarea sancțiunilor pentru o serie de încălcări ale regulilor de circulație, cu dreptul de a dispune ridicarea autovehiculelor staționate neregulamentar, dar și constatarea și aplicarea de sancțiuni pentru nerespectarea normelor rutiere de către pietoni, bicicliști, conducători de mopede sau vehicule cu tracțiune animală. În domeniul construcțiilor, Poliția Locală va efectua controale pentru identificarea lucrărilor de construcții efectuate fără autorizație de construire sau desființare (după caz), inclusiv în cazul construcțiilor cu caracter provizoriu.



“Având competențe sporite, Poliția Locală va veni în continuare în sprijinul cetățenilor cu același profesionalism și cu atribuții care acoperă un număr mai mare de domenii, asigurând astfel un grad mai mare de siguranță publică pentru chitileni”, ne-a declarat șeful Poliției Locale Chitila, Florin Iordan.

Reguli pentru comunitatea orașului Chitila

Consiliul Local Chitila a adoptat o hotărâre privind constatarea și sancționarea contravențiilor pe raza orașului Chitila.

Prevederile acestei hotărâri sunt similare cu cele practicate în București, Timișoara și multe alte orașe din țară și au ca obiectiv asigurarea respectării normelor de curățenie și de conviețuire într-o comunitate.

Un oraș curat

Printre cele mai importante decizii se numără obligativitatea instituțiilor publice și a persoanelor juridice din Chitila de a întreține corespunzător clădirile în care își desfășoară activitatea, dar și asigurarea curățeniei pe trotuarele aflate în fața clădirilor respective, inclusiv îndepărtarea zăpezii și a gheții. La rândul lor, asociațiile de proprietari și toți cetățenii Chitilei au obligația de a asigura curățenia clădirilor în care locuiesc și întreținerea spațiilor verzi și a locurilor de parcare, precum și de a înlătura zăpada și gheața din fața blocurilor.

Deasemenea, chitilenii trebuie să respecte curățenia pe străzile orașului, consumul și comercializarea de semințe pe spațiul public fiind interzise. Hotărârea nr.83 stabilește o serie de sancțiuni pentru distrugerea băncilor, a coșurilor de gunoi, a aparatelor de joacă pentru copii, dar și pentru circulația sau parcare autovehiculelor pe spațiile verzi din oraș. În plus, persoanele juridice sau PFA care execută lucrări de construcție sau reparații la clădiri au obligația respectării normelor de depozitare a materialelor și a deșeurilor, dar și a întreținerii salubre a domeniului public în care își desfășoară activitatea.

Creșterea animalelor

Hotărârea nr. 83 reglementează și deținerea animalelor de fermă în orașul Chitila. Astfel, constituie contravenție creșterea animalelor și a

păsărilor strict pentru consumul familial în Chitila, cu excepția localității Rudeni, a unui număr de 2 porci, 20 de păsări, 1 vacă matură și 1 vițel într-o gospodărie proprietate privată destinată creșterii animalelor cu o suprafață mai mică de 500 mp.

Adăposturile animalelor din orice gospodărie trebuie să fie realizate din materiale ușor de întreținut, să aibă fosă septică și acoperiș etanș, precum și sistem de colectare a deșeurilor și să fie amplasate la o distanță de minim 10m față de clădirile vecine. Proprietarii trebuie să asigure permanent curățenia, deratizarea și dezinfectia acestor adăposturi.

Pentru deținerea animalelor de companie, chitilenii trebuie să asigure animalelor carnet de sănătate cu vaccinurile la zi, iar plimbarea fără lesă sau botniță, în cazul animalelor mai agresive, este interzisă.

Totodată, este interzisă deținerea de către locatari sau asociații de proprietari a câinilor sau a pisicilor pe spațiile comune ale blocurilor, în jurul acestora sau pe spațiul public, precum și cultivarea de legume sau zarzavaturi ori amplasarea bățătoarelor pentru covoare pe domeniul public.

Chitilenii vor fi înștiințați de prevederile Hotărârii nr 83 pentru ca, până în toamna acestui an, crescătorii de animale să se alinieze la aceste reglementări. Atribuțiile de sancționare a contravențiilor săvârșite pe raza orașului revine Poliției Locale Chitila.

Conținutul detaliat al Hotărârii Consiliului Local Chitila poate fi analizat pe site-ul Primăriei Chitila: www.primariachitila.ro la secțiunea

<<Hotărâri ale Consiliului Local >>

Cele mai importante investiții în infrastructură

Primăria Chitila a început anul cu pregătirea bugetului pentru 2011.

Primarul Emilian Oprea ne-a dezvăluit prioritățile Primăriei pentru acest an.

În topul priorităților Primăriei Chitila pentru anul 2011 sunt proiectele de investiții planificate pentru acest an.

Cele mai importante proiecte de dezvoltare a infrastructurii orașului vor fi demarate în 2011 și ele includ sistematizarea străzilor din Cartierul CFR, din zona Deal și din localitatea Rudeni.



"Primăria va derula pe parcursul acestui an proiecte de investiții extrem de importante pentru dezvoltarea

orașului, finanțate cu fonduri europene în valoare de 16 milioane de euro, dar și cu fonduri proprii, de 2 milioane de euro. Pe lângă ample proiecte de sistematizare, care se află pe primul loc în planurile pentru 2011, vom introduce în Rudeni sistemul de canalizare, pentru care lucrările vor începe la 1 martie 2011, vom reabilita corpul vechi al Școlii Nr. 1 din Chitila și vom construi acolo o nouă centrală termică, vom începe lucrările la Biserica din Rudeni și vom continua lucrările la Biserica din Cartier", ne-a declarat Primarul Chitilei, Emilian Oprea.

Tot în primăvară încep și lucrările la sistematizarea străzilor din Cartierul CFR, dar și cele pentru construirea rețelei de aducțiune a apei din București, pe baza contractului semnat cu ApaNova, pentru completarea necesarului de apă din Chitila.

Pe lista priorităților se regăsesc și

realizarea Etapei a III-a la Parcul Dendrologic, continuarea lucrărilor de reabilitare termică a blocurilor și începerea reabilitării termice a Casei de Cultură "Tudor Arghezi", dar și realizarea proiectului ANL în Chitila, care presupune construirea unui bloc de locuințe în regim ANL în orașul nostru. Anul acesta vor continua și acțiunile de sterilizare a câinilor fără stăpân din Chitila, dar și cele de plantare de arbori și amenajare de spații verzi pe străzile care vor fi asfaltate. În plus, Primăria Chitila va subvenționa și anul acesta transportul în comun în orașul Chitila, cu 300.000 Lei, pentru ca locuitorii orașului să poată beneficia în continuare de acest serviciu.

"Într-un an care se anunță la fel de dificil din punct de vedere financiar, noi vom reuși să derulăm proiecte de investiții în valoare de 18 milioane de euro. Prin urmare, vom pune pe primul plan investițiile în infrastructură, urmând ca alte proiecte importante pentru noi, precum pasajul rutier de pe str. Castanilor, înființarea unei policlinici, a unui centru de eliberare a buletinelor, a unui bazin olimpic și a patinoarului să fie amânate pentru anii următori",

a explicat Emilian Oprea.

Bugetul Primăriei pentru anul 2011 va fi finalizat la sfârșitul acestei luni, preocuparea principală fiind obligația de a susține din fonduri proprii valoarea TVA-ului pentru proiectele executate cu fonduri europene. *"Sperăm ca TVA-ul pentru lucrările de investiții planificate pentru acest an, care semnifică o sumă destul de mare, să nu ne blocheze investițiile, având în vedere valoarea foarte mare a lucrărilor pe care le vom derula în acest an",* a adăugat Primarul Chitilei.



Rudeni



Cartier CFR



Zona Deal

Ce taxe și impozite plătim în 2011?

Începutul de an vine cu o veste bună pentru chitileni:

Serviciul de Taxe și Impozite Chitila a adoptat un plan de impozitare identic cu cel de anul trecut, cu toate că multe localități din țară au ales majorarea taxelor și impozitelor locale.

Impozitele pe care le vom plăti anul acesta sunt aceleași cu cele de anul trecut, singura modificare fiind zonarea anumitor străzi din oraș, care în urma lucrărilor de sistematizare realizate anul trecut, au fost trecute la un alt nivel, prin Hotărârea Consiliului Local Chitila nr. 68/2010.

Lista completă cu zonarea străzilor din Chitila poate fi consultată pe site-ul Primăriei Chitila: www.primariachitila.ro, la secțiunea: « Hotărâri ale Consiliului Local ».

Tot anul trecut, Ordonanța nr. 59 dată de Guvern a modificat impozitele pentru autovehiculele cu o capacitate mai mare de 2000cm³, precum și modul de impozitare pentru cei care dețin mai multe imobile.

Astfel, pentru al doilea imobil din proprietate, majorarea impozitului este de 65%, iar pentru al treilea de 150%, indiferent dacă unul din imobile este spațiu comercial sau dacă

este închiriat cu contract de închiriere. Guvernul stabilește și cuantumul impozitului pentru autovehiculele mai mari de 12t. « Chiar din această lună vom emite înștiințări de plată pentru toți locuitorii Chitilei pentru ca fiecare să știe exact ce cuantum are de achitat. Important de reținut este faptul că, dacă obligația de plată este mai mică de 50 lei/an, ea trebuie achitată integral până la primul termen de plată, adică până la 31 martie 2011. Majorările de întârziere sunt de 2% pe lună sau pe fracțiune de lună », ne-a explicat Viorel Huidici, Șeful Serviciului de Taxe și Impozite din Chitila.

Prin urmare, dacă impozitul este mai mare de 50 lei, el poate fi plătit în două tranșe egale, prima până la 31 martie, iar a doua până la 30 septembrie 2011. Dacă însă valoarea e mai mică de 50 lei, ea trebuie achitată în totalitate până la sfârșitul lunii martie.



Beneficiați de reducerea de 10%

O altă veste bună este că și în acest an se acordă o bonificație de 10% pentru plata integrală a impozitului până la 31 martie 2011 inclusiv, pentru persoanele fizice care achită impozitele pentru clădiri, terenuri și autovehicule.

Priorități pentru Rudeni

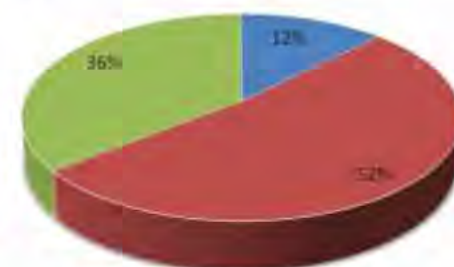
O mare parte a locuitorilor din Rudeni au participat la un sondaj de opinie privind prioritățile pentru 2011.

Primăria Chitila a realizat un sondaj de opinie printre locuitorii din Rudeni cu privire la aspectele pe care aceștia le consideră prioritare pentru localitatea lor. Obiectivul a fost consultarea cetățenilor pentru proiectele de investiții din Rudeni, iar rezultatele au clasat pe primul loc canalizarea, pe locul doi asfaltarea, iar pe ultimul loc apa. La sondaj au participat 170 din cele 400 de

gospodării din Rudeni. În 2011, Primăria Chitila a planificat deja investiții importante în localitatea Rudeni pentru introducerea sistemului de canalizare și sistematizarea străzilor.

Esențial pentru locuitorii din Rudeni este ca, până la 1 iulie 2011, gospodăriile care nu sunt conectate la rețeaua de alimentare cu gaze să facă bransamentele necesare, având

în vedere faptul că, odată asfaltate străzile, nu se va mai putea interveni pe ele pentru realizarea bransamentelor la gaze pentru o perioadă de 5 ani. Aceasta este una dintre condițiile impuse de proiectele cu finanțare europeană, iar pentru că rețeaua de gaze trece acum prin mijlocul șoselei, ea nu va mai putea fi accesată după asfaltare pentru următorii 5 ani.



■ Canalizare
■ Asfalt
■ Apă curentă

Taxa de salubritate

Incepând cu acest an, taxa pentru serviciul de salubritate va fi achitată la Serviciul de Taxe și Impozite Chitila.

Hotărârea nr. 77/2010 a Consiliului Local Chitila prevede obligativitatea persoanelor fizice de a depune până la 31 martie 2011 o declarație tipizată (care poate fi găsită pe site-ul Primăriei Chitila - www.primariachitila.ro la secțiunea <<Formulare Tipizate>> sau la sediul Serviciului de Taxe și Impozite).



Prin această declarație, chitilenii trebuie să comunice câte persoane locuiesc și gospodăresc împreună la respectiva adresă, indiferent de domiciliul din buletin al fiecăruia.

Declarația se completează cu numele, CNP-ul și calitatea fiecărui co-locatar. "Această taxă, în valoare de 5 Lei/ persoană/lună sau 60 Lei/peoană/an este o creanță fiscală, iar neplata ei atrage demararea executării silite pentru recuperarea creanței. Toate persoanele care locuiesc în Chitila datorează această taxă, indiferent de vârstă", a declarat Viorel Huidici, Director al Serviciului Taxe și Impozite Chitila. Termenele de plată pentru taxa de salubritate sunt aceleași ca și pentru impozite și anume 31 martie și 30 septembrie 2011, până la primul termen fiind obligatorie plata a jumătate din totalul datorat pentru întregul an. Declarația pe proprie răspundere trebuie depusă la Serviciul de Taxe și Impozite de către o persoană adultă și aceasta va debita întreaga sumă pe rolul său. Restul persoanelor incluse în declarație vor avea calitatea de co-debitori, fiind responsabili la rândul lor de achitarea taxei, chiar dacă respectiva creanță este deschisă pe numele celui care a depus declarația. Dacă la o anumită adresă

Spre exemplu, pentru o familie cu 4 membri, taxa de salubritate va fi de 240 Lei/an.

locuiesc mai mult de 4 persoane, plata taxei de salubritate se va face doar pentru 4 persoane. Nedepunerea acestei declarații până la sfârșitul lunii martie va fi sancționată cu 60-240 Lei (pentru depunerea cu întârziere) sau cu 240-600 de lei pentru nedepunerea ei (atunci când este identificat de

autoritățile locale). În această declarație **nu trebuie incluse persoanele care locuiesc mai puțin de 30 de zile la o anumită adresă**, iar orice modificare privind conținutul acestei declarații trebuie adusă la cunoștința Serviciului de Taxe și Impozite în termen de 30 de zile.



Fructe și legume mai aproape de casă: Piața Chitila

O legumă pe zi: ridichea neagră

Cu numeroase beneficii și proprietăți nutriționale și medicale de care ar fi păcat să nu profităm, ridichea neagră este o legumă care nu lipsea de la mesele copioase ale Parisului din perioada Renașterii, fiind numită "hreanul parizienilor". Consumul de ridiche neagră crește imunitatea organismului, având un efect tonic, detoxifiant și mineralizant, contribuie la combaterea acneei, iar măștile cu ridiche neagră au un efect purifiant asupra tenului.

Care sunt beneficiile consumului de ridiche neagră?

- cu un conținut ridicat de vitamina C (trei sferturi din cantitatea zilnică recomandată) are un rol important antioxidant și previne răceala
- sodiul, potasiul, fosforul, iodul, sulful, magneziul și vitaminele A și B fac din ridichea neagră un aliat al sănătății și vitalității
- ajută în curele de slăbire; 100 grame de ridiche neagră conțin doar 24 calorii
- favorizează o circulație corectă a sângelui, ducând la scăderea colesterolului și prevenind apariția bolilor de inimă
- siropul de ridiche neagră calmează tusea și duce la eliminarea substanțelor nocive din bronhii și plămâni
- ajută la fixarea calciului și la fortifierea organismului, optimizând procesul de creștere și dezvoltare a copiilor



Puteți găsi ridiche neagră la Piața Chitila, alături de alte fructe și legume benefice pentru sănătatea organismului. Includeți legumele în alimentația zilnică și veți beneficia de efectele nutritive și terapeutice ale acestora.

Măsuri de prevenție pentru infestarea cu paraziti externi

Înmulțirea și dezvoltarea paraziților externi la animalele de companie și la cele de interes economic a crescut considerabil, acest fapt reprezentând un adevărat factor de risc pentru sănătatea populației. Paraziții externi (purici, căpuși, păduchi, ploșnite, etc.), în afară de acțiunea nocivă și spoliatoare pe care o au asupra organismului gazdă, pot fi și un important vector de transmitere a altor boli parazitare grave (tenii, babesii, etc) sau a unor boli bacteriene. Deasemenea, ei pot fi factorul declanșator al unor alergii cutanate grave la om și animale.

Prin urmare, pentru a vă proteja propria sănătate, dar și pe cea a animalelor pe care le dețineți, este recomandată deparazitarea periodică a adăposturilor și a viețuitoarelor din incintă. Deparazitarea animalelor și a incintelor se realizează cu substanțe special destinate acestor acțiuni numai la îndrumarea unui medic veterinar, pentru a evita intoxicarea accidentală. Folosirea necorespunzătoare a substanțelor antiparazitare poate fi fatală pentru organismele sensibile sau cele care au o stare de întreținere precară.

Pentru mai multe informații, puteți contacta medicul veterinar concesionar al orașului Chitila, dr. Rusu Cristinel, la numărul de telefon 0723 555 551 sau la Circumscripția Sanitar Veterinară Chitila din Șos. Banatului nr.38.



Din pasiune pentru natură

Plăcerea de a călători și de a descoperi natura, dar și de a-și testa propriile limite l-au făcut pe Sorin Radu din Chitila să devină un împătimit al navigației, al expedițiilor pe apă, dar și al construcției de bărci.

De la copilăria inspirată de poveștile lui Jules Vernes și de verile petrecute pe dragă, alături de pescari până la a-și construi propria barcă nu a fost decât un pas. Sorin Radu și-a descoperit vocația de marangoz (cel care contruiește bărci) în 2008, după ce a văzut în Delta Dunării o barcă construită. S-a documentat temeinic pe internet, a intrat într-o comunitate de oameni pasionați de acest lucru, a citit și s-a pus pe treabă. În doar două săptămâni, în primăvara lui 2009, Sorin se putea mândri cu o barcă canoe realizată cu mâinile lui. A numit-o "Bateau Veena" și a testat-o pe râul Dâmbovița pe o distanță de 50km.

Următorul pas a fost participarea la Tid 2009 (Turneu Internațional Dunărea), un eveniment care reunește pasionații de canoe din toată lumea și care presupune navigarea pe Dunăre, din Germania până în România. Sorin a participa cu "Bateau Veena" și a parcurs în 10 zile 420 de km pe apă, de la Călărași la Sfântu Gheroghe, reușind să ajungă la destinație alături de doar 7 alți

români participanți din cei 22 care s-au înțris, restul abandonând cursa pe traseu. A repetat experiența și la TID 2010, anul trecut fiind și cel în care a reușit să construiască un "skiff" - mic velier de 4,2 metri, pe care l-a botezat "Teleleu". Cele mai mari satisfacții pe care i le oferă hobby-ul său sunt sentimentul de libertate pe care i-l oferă călătoriile pe apă, ocazia de a-și petrece timpul în natură, dar și de a cunoaște oameni noi și de a trăi experiențe unice. Provocările nu sunt nici ele puține, fiind un hobby care necesită, pe lângă investițiile financiare, și mult timp, energie și dedicare. Însă familia sa îl susține, iar Sorin se apropie tot mai mult de visul de a călători cu barca în Oceanul Pacific. Acum lucrează la un iaht și plănuiește să facă expediții pe apă alături de Clubul RAID. Pentru cei pasionați de construcția de bărci și călătoriile pe apă, pot accesa site-ul barcaholic.ro.



O LOCAȚIE SPECIALĂ UNDE GASTRONOMIA ÎNSEAMNĂ ARTĂ, IAR PREPARATELE VARIATE SATISFAC TOATE DORINȚELE CULINARE ALE CLIENȚILOR. ORGANIZĂM ȘI MESE FESTIVE. PENTRU REZERVĂRI: 0720.055.485; 0761.599.330

CASA VÂNĂTOREASCĂ

CRAMĂ

RESTAURANT-HOTEL



GEORGYA STYLE



Coafor:

Par scurt:

Vopsit+Spalat+Styling = 50 lei

Par mediu:

Tuns+Vopsit+Spalat+Styling = 85 lei

Par lung:

Spalat+Coafat = 43 lei

Frizerie:

Tuns+Spalat+Styling = 23 lei

Tuns+Spalat+Frectie+Styling+

Barbierit+Uscat = 42 lei

Manichiura+Pedichiura=Pensat gratis!!!

Pentru a vedea toate pachetele promotionale accesati

www.vreausamatund.ro

Telefon: 0722450032, 0766666193

Terapie prin acupunctură în Chitila

Acupunctura este o specialitate medicală, care face parte din domeniul vast al medicinei tradiționale chineze.

De luna aceasta, chitilenii pot beneficia de o metodă tradițională cu efecte extrem de benefice pentru sănătate: acupunctura. Dr. Bogdan Mesaroș, medic specialist în acupunctură, cu o experiență de 5 ani la Institutul Național de Acupunctură și Homeopatie, alături de Prof. Dr. Brătilă, unul din cei mai renumiți specialiști din domeniu,



realizează de la începutul anului ședințe de acupunctură la cabinetul său din Str. Aurel Vlaicu nr. 51.

Ce este acupunctura?

Acupunctura este o specialitate medicală, care face parte din domeniul vast al medicinei tradiționale chineze. Acupunctura se studiază în universități de medicină din toată lumea, precum și în centre naționale de specialitate. Terapie veche de mai bine de 5.000 de ani, acupunctura realizează echilibrarea energetică a

organismului bolnav precum și a organismului aparent sănătos, dar tulburat din punct de vedere energetic și este eficientă într-o varietate de probleme de sănătate, de la durere cronică la infertilitate.

Ce afecțiuni pot fi tratate prin acupunctură?

Există o gamă largă de afecțiuni ce pot fi tratate prin acupunctură, printre care se numără afecțiunile articulare și reumatice, spondiloza, insomnia, anxietatea, hipertensiunea, recuperarea după accidente vasculare, obezitatea sau dependența de tutun. Efectele sunt extrem de benefice în ameliorarea stării de sănătate și uneori pot fi chiar miraculoase. În plus, acupunctura se poate folosi ca o metodă de prevenție, pentru a ne menține starea de bine, pentru a stimula imunitatea organismului, pentru relaxare și echilibrare energetică.

Cum funcționează această metodă de terapie?

Tehnica funcționează pe principiul existenței în corp a 12 canale energetice- meridiane cu 365 de puncte, iar fiecare meridian trece printr-un organ, de unde își ia și denumirea (meridian stomac, meridian plămân etc.). Se spune că orice boală este generată de o lipsă sau de un exces de energie, de un dezechilibru care poate fi tratat prin intermediul acelor care se



aplică în diverse puncte ale corpului pentru a elibera blocajul și pentru a echilibra presiunea. Acupunctura este destinată oricărei persoane, indiferent de vârstă. Fiecare organism reacționează în mod diferit, inclusiv din punct de vedere al senzațiilor din timpul terapiei. Nu există reacții adverse, iar durerea resimțită este una ușoară sau chiar insesizabilă.

Cum se realizează tratamentul propriu-zis?

Primul pas este diagnosticul care se realizează pe baza simptomatologiei, a diagnosticului energetic și a discuției cu pacientul. După stabilirea diagnosticului energetic se trece la echilibrarea organismului prin

stimularea diverselor puncte de pe traiectul meridianelor energetice. Stimularea se face folosind ace speciale de acupunctură de unică folosință, iar numărul lor depinde de la un caz la altul. Se folosesc puncte de pe corp (mâini, picioare, trunchi) precum și puncte de pe urechea externă (auriculoterapie). Terapie presupune realizarea a 10 ședințe pentru echilibrarea energetică a unui pacient, urmând ca, în funcție de reacția la terapie și de afecțiunea în sine, să se decidă continuarea ședințelor. Fiecare ședință durează între 20 și 30 de minute, iar prețul este de 30 Lei/ședință pentru pacienții înscriși la cabinetul nostru și 35 Lei/ședință pentru persoanele care nu sunt înscrise.

Afterschool în Chitila

Copiii din Chitila li se pregătește o surpriză: un loc special creat pentru ei, unde să-și petreacă timpul într-un mod educativ și distractiv după școală: Media 10 Afterschool



Foarte mulți părinți din orașul nostru se confruntă, asemeni părinților din toată țara, cu mari probleme

atunci când vine vorba de modul în care copiii lor își petrec timpul în afara orelor de școală. Foarte mulți copii stau singuri acasă în timp ce părinții sunt la serviciu sau, în cazurile mai fericite, împreună cu bunicii. Conceptul de "afterschool" este o soluție ideală a acestor probleme

deoarece oferă un mediu sigur și extrem de benefic pentru copii. Un afterschool în Chitila va oferi micilor chitileni posibilitatea de a-și petrece timpul alături de alți copii, în cadrul unor activități plăcute, relaxante, distractive sau educative, supravegheați de personal specializat. La afterschool, copiii își pot face temele, se pot juca sau pot învăța lucruri noi, în cadrul disciplinelor opționale, precum limbi străine sau calculator. Cadre didactice îi supraveghează în timpul activităților educative și îi ajută să-și dezvolte aptitudinile. La rândul lor, părinții au avantajul de

a scăpa de grija zilnică a efectuării temelor, nu mai au nevoie să apeleze la un mediator pentru disciplinele de la școală și își vor putea termina liniștiți munca zilnică la serviciu știind că, copilul este sub supraveghere. Și, poate cel mai important, după sosirea acasă, se vor putea dedica activităților în familie, având în vedere faptul că cel mic are deja lecțiile făcute. Pornind de la aceste date a apărut ideea înființării afterschool-ului Media 10 în Chitila. Acesta se va deschide anul viitor, într-o clădire care se construiește special pentru copii și care va beneficia de suportul cadrelor

didactice și a persoanelor specializate pentru a îndruma și supraveghea copiii. Cei mici vor avea de ales dintr-o serie de activități interesante și se vor juca și în aer liber, în curtea special amenajată pentru ei, totul la tarife mult mai accesibile decât cele din București și fără un program strict privind orele de plecare ale copiilor. Aflat încă în stadiul de proiect, inițiatorii acestui concept așteaptă părerile și sugestiile părinților prin e-mail, la adresa: media10.chitila@gmail.com Vă vom ține la curent cu evoluția acestui proiect.