



ISSN91
Nr. 3 / MARTIE 2021
SE DISTRIBUIE GRATUIT

CHITILA

azi

Jurnalul comunității tale



Transport public modern egal validarea călătorilor!

Transportul public civilizat trebuie plătit!



Societatea de transport public **Ecotrans STCM** monitorizează permanent fluxurile de călători precum și gradul de încărcare al mijloacelor de transport în comun. În acest sens, face apel la toți călătorii să valideze cardurile la fiecare urcare în mijlocul de transport în comun. Posesorii de abonamente active și beneficiarii de gratuități: elevii, studenții și toate celelalte categorii sociale beneficiare de gratuitate au și ei obligativitatea validării cardurilor. Suplimentarea numărului de vehicule pe liniile de transport public depinde foarte mult de gradul de încărcare regăsit pe fiecare linie în parte, acesta fiind redat cel mai bine de numărul de validări.

În perioada următoare, responsabilii cu siguranța și controlul în mijloacele de transport în comun vor intensifica controalele și vor informa publicul călător cu privire la obligativitatea validării cardurilor de călătorie.

Reprezentanții STCM au transmis de asemenea că prețul unei călătorii este de 1,5 lei și poate fi achitat prin toate modalitățile de plată, ca la STB, chiar și cu cardul bancar, este cel mai mic preț perceput pentru transport public. În aceste condiții, dacă luăm în calcul și curățenia, siguranța, vehiculele noi, încălzirea, aerul condiționat, facilitățile moderne sunt încă un motiv pentru cetățeni să valideze cardurile de călătorie la fiecare urcare în vehicul.

Validați călătoria!!!

103 ani de la Unirea Basarabiei cu România

27 martie este o zi deosebită în istoria României. Este ziua în care sărbătorim 103 ani de la unirea Basarabiei cu România, primul pas către Marea Unire. La 27 martie 1918, Sfatul Țării, exprimând dorința, energia și voința basarabenilor, a votat în unanimitate unirea cu România, Basarabia fiind astfel prima dintre provinciile istorice care s-au unit cu România.

Textul Actului Unirii, votat la 27 martie 1918, cuprindea într-un paragraf sufletul și năzuințele de unire ale basarabenilor și era semnat de președintele Ion Inculeț și vicepreședintele Pantelimon Halippa, cel care- 22 de ani mai târziu, după raptul teritorial impus de Uniunea Sovietică prin Pactul Ribbentrop-Molotov avea să se refugieze de prigoana NKVD-ului, chiar în Chitila, într-o casă de pe drumul Chitila- Mogoșoaia, unde mai locuiește încă, unul dintre nepoții lui. „Unirea Basarabiei cu România a fost promulgată prin decret regal, la 9 aprilie 1918 și recunoscută internațional prin Tratatul de Pace de la Paris din 1920, dar Rusia nu va recunoaște această unire, va rupe legăturile diplomatice cu România și îi va confisca tezaurul trimis spre păstrare la Moscova, în 1916. Această dată de 27 martie 1918 nu trebuie uitată de niciunul dintre români deoarece reprezintă primul pas al unei vechi provincii istorice românești spre unire cu patria mamă România”, ne-a spus profesorul de istorie Dragoș Ghinea. Decizia unirii a fost și a rămas în memoria colectivă ca o pagină luminoasă de istorie modernă, scrisă de fiii Basarabiei și ai României de pe cele două maluri ale Prutului.



Se naște încă o bijuterie a Chitilei

O dată cu încălzirea vremii, lucrările la Parcul Natural Valea Mangului, o nouă realizare urbanistică a Chitilei, avansează cu rezezițiune, iar constructorii promit că cetățenii se vor putea bucura de acest proiect unic, în termenul stabilit. A fost defrișată vegetația crescută peste iarnă, decopertarea solului este finalizată pe mai mult de 50% din suprafață și s-a trecut la deplasarea cantităților de sol pe aliniamentele din proiect și la modelarea reliefului pentru a integra în peisaj o parte din elementele construite: amfiteatrul verde

cu o capacitate de 320 de locuri, locul de joacă pentru cei mici, piațeta deschisă și sistemul de alei - de la promenada principală lată de 6,5 metri și lungă de circa un kilometru, din partea mai înaltă a parcului, la aleile secundare late de 2 metri, ce vor traversa parcul în partea de jos, aproape de mal. Tot în zona amfiteatrului în zona scenei, se va extinde zona de vegetație lacustră prin excavarea unei porțiuni la adâncime de un metru și va fi creat pe întregul mal un traseu diversificat ce va pune în valoare flora și fauna deosebite.



Planificări, calcule și noi traiectorii pentru Chitila

În acest număr al ziarului nostru vă întâmpin cu invitația de a ne muta împreună focusul pe tot ceea ce înseamnă bugetul Chitilei, buget la care lucrăm în această perioadă și pe care sperăm să-l aprobăm în prima parte a lunii următoare.

Dragi concetățeni,

Încercăm să supunem aprobării Consiliului Local un buget echilibrat, menit să satisfacă nevoia de dezvoltare a orașului nostru, în special acoperirea tuturor cheltuielilor funcționale, aflate în strânsă legătură cu pregătirea unor noi proiecte ce vor fi finanțate în perioada următoare, atât prin Programul Național de Reconstrucție și Reziliență, cât și din alocațiile Fondurilor Europene, prin Programul Operațional Regional unde Chitila, fiind parte din Regiunea București-Ilfov, se va bucura de cofinanțări mai mari comparativ cu anii precedenți. Un capitol asupra căruia doresc să aduc în mod special atenția dumneavoastră este structura veniturilor bugetului, informarea civică fiind, în egală măsură, atât un drept, cât și o responsabilitate pe care fiecare trebuie să le exercite. Astfel, 10% din veniturile bugetare vin din taxele pe care cu toții le plătim; 21% sunt venituri care provin din ceea ce plătesc societățile comerciale care își desfășoară activitatea pe raza orașului, atât din impozite și taxe pe construcții, cât și impozitul pe venit al persoanelor care își desfășoară activitatea în aceste societăți; 37% sunt veniturile din Fondurile Europene, fonduri accesate în anii precedenți și care susțin proiecte aflate în curs de implementare în orașul nostru; 27% sunt venituri din Fondurile Naționale prin programele de dezvoltare locală, iar 5% sume din TVA încasat pe raza localității. Vom încerca să acoperim cheltuielile funcționale și de

dezvoltare a Chitilei și avem în vedere în special sectoare care sunt aproape ajunse la maturitate, unde am implementat proiecte care se vor finaliza în cursul acestui an. Primul sector care s-a bucurat de o atenție deosebită din partea noastră este învățământul, sumele alocate acestui sector din buget atingând procentul de 36% - cu excepția cheltuielilor curente pe care le avem cu bursele școlare, precum și a cheltuielilor funcționale ale școlilor în sine, mai sunt proiectele pe care le avem în implementare (școala gimnazială, al cărei proiect de finalizare se află în proporție de 34%, reparația și modernizarea Școlii de la Rudeni, proiect ce prezintă 35% nivel de implementare, construirea noii grădinițe de pe Strada Intrarea Căminului, ce se află în proporție de 80% finalizată și creșa - 37% nivel de implementare). Am alocat sumele necesare astfel încât toate aceste proiecte implementate să cunoască finalizarea în cursul acestui an, iar la 1 septembrie deja să putem beneficia de avantajele pe care acestea le oferă copiilor noștri. De asemenea, un alt sector de interes și preocupare majoră pentru noi este sănătatea. În această direcție avem sume alocate pentru centrul medical - care este 90% finalizat - ca și pentru înființarea Centrului de vaccinare al orașului, precum și sume alocate adoptării măsurilor de combatere a răspândirii COVID-19. În egală măsură vom aloca sume pentru a pune bazele reconstrucției și modernizării dispensarului din localitate care, de îndată ce va fi eliberat de către medicii mutați

la centrul medical, va intra în reparații generale. Restul lucrărilor, după cum bine știți, sunt proiecte pe care am avut grijă să vi le comunic în timp real și pe care le-am expus detaliat în numerele anterioare ale ziarului, dintre cele mai importante aducându-vă aminte că se află proiectul de reabilitare și modernizare a Străzii Păcii, de asemenea, reabilitarea și modernizarea rețelei de apă și canalizare, precum și sistematizarea pe verticală din Intrarea Banatului II. Desigur, există și alte proiecte ce vor fi implementate acest an și care necesită cofinanțare: extinderea și modernizarea iluminatului public, construirea unei autobaze pentru încărcarea autobuzelor electrice, cofinanțarea proiectului de 35 de autobuze electrice, extinderea spațiilor verzi din oraș, precum și unul dintre proiectele a cărui finalizare va bucura pe mulți dintre dumneavoastră, anume implementarea proiectului Parc Valea Mangului. Voi aduce în atenția dumneavoastră și noile proiecte pentru care trebuie să facem studii de fezabilitate: pasajul peste calea ferată, piațeta gării - rondul din spatele gării -, proiectul de supraveghere video - integrat în conceptul SmartCity, care include 600 de camere video plasate în întregul oraș. De prisos să menționez că sumele pentru absolut toate planificările și schițele noi sunt semnificative și vom avea în vedere gestionarea înțeleaptă a tuturor resurselor pentru susținerea cheltuielilor în linia proiectelor gândite, pe care le avem momentan în intenție și,



așa cum v-am obișnuit, în scurtă vreme și în planificările susținute (printre care precizez dezvoltarea pistelor de biciclete din oraș și modernizarea Cartierului Tineret IV, unde este necesară infrastructura), dar și în cazul blocului de locuințe ANL, unde primăria trebuie să susțină dezvoltarea parcarilor, a iluminatului din jurul blocului și a bransamentelor de apă, energie, canalizare și gaze. Sunt convins, așadar, că dezvoltarea orașului nostru la standarde europene, așa cum împreună ne dorim, nu poate fi posibilă decât sub forma unui proiect comun și continuu care începe cu aportul fiecărui locuitor în parte, se menține cu informarea civică și comunicarea completă și crește numai cu susținerea necontenită în orizontul muncii în echipă.

Al vostru,
Emilian Oprea

Știri

Campania de curățenie de primăvară

Și anul acesta, autoritățile publice chitilene desfășoară o campanie extinsă și eficientă dedicată curățeniei generale de primăvară. Lucrători din cadrul Primăriei Chitila, împreună cu Romprest, au efectuat în toată luna martie operațiuni de curățare a terenurilor din domeniul public, de toaletare a arborilor, precum și de ridicare gratuită a tăierilor vegetale din gospodării.

Totodată, va fi implementat și comunicat un program exact pentru ridicarea tăierilor vegetale de la populație, astfel încât acestea să nu fie depozitate pe stradă în așteptarea ridicării lor de către Primărie, iar cetățenii sunt rugați să nu le mai scoată din curte înainte de ziua când sunt programați pentru a le fi colectate.



Alte 15 blocuri de locuințe au fost reabilitate termic

Încă un proiect important al Primăriei Chitila a fost finalizat în această lună: s-a încheiat reabilitarea termică realizată cu fonduri nerambursabile (Uniunea Europeană și Guvern) pentru încă 15 blocuri de locuințe.



În cadrul proiectului „Creșterea eficienței energetice a blocurilor de locuințe din orașul Chitila” au fost executate - în etapa 1 - lucrări de termizolare completă pentru zece blocuri cu un total de 437 de apartamente (blocurile: 1, 2, P1- corpurile 1 și 2, P2 și SCT, din str. Banatului nr. 2 bis, de

asemenea, „Blocul Verde” din str. A. Vlaicu nr. 53, blocurile A1 și A2 din str. A. Vlaicu nr. 55 și blocul P9 din str. Mălinului nr. 1). Lor li s-au adăugat - într-o a doua etapă - alte cinci blocuri cu un total de 102 apartamente (blocurile A și B din str. Aurel Vlaicu nr. 2, F1 din str. Aurel Vlaicu nr. 10, P8 din str. Lalelelor nr.

39 și G1 din str. Lalelelor nr. 41). Lucrările au vizat: izolarea termică a părții opace a fațadelor cu sisteme compozite ignifugate, înlocuirea tâmplăriei existente pe casa scării și pe fațade (partea vitrată) cu tâmplărie PVC cu 5 camere și barieră termică, închiderea balcoanelor cu tâmplărie termoizolantă PVC, izolarea termică a parapetilor, termo-hidroizolarea terasei și a planșului peste ultimul nivel al blocului cu un sistem bazat pe compozit ignifugat de înaltă densitate, izolarea termică a planșului peste subsol.

În urma reabilitării, confortul termic din cele 539 de apartamente termoizolate a crescut mult prin sporirea eficienței izolației termice, a crescut eficiența energetică a blocurilor, condițiile de confort interior ale locatarilor fiind mult

îmbunătățite, scad costurile de întreținere pentru încălzire și apă caldă menajeră prin reducerea consumului anual specific de energie pentru încălzirea spațiilor până la 69,98 (kwh/m2/an). De asemenea, se reduc sensibil emisiile poluante generate de producerea, transportul și consumul de energie, iar emisia în mediu a gazelor cu efect de seră se reduce cu până la 758,74 tone CO2 anual. În plus, crește valoarea apartamentelor reabilitate, iar calitatea estetică și impactul vizual asupra zonei sunt mult îmbunătățite.



Se amenajează malul Mangului, lângă viitoarea grădiniță

Având în vedere construcția noii grădinițe ce va fi ridicată pe strada Intrarea Căminului nr. 1A, Primăria Chitila a conceput și pus în execuție un proiect amplu de amenajare a malului râului Mangu aflat în vecinătatea viitoarei grădinițe, precum și de igienizare și regularizare a albiei acestuia și a zonei adiacente care este în acest moment un teren viran, denivelat și neîntreținut. Lucrarea va amenaja malul stâng al râului Mangu pe o lungime de aproximativ 110 metri cu sprijiniri de mal tip gabioane, va defrișa vegetația existentă crescută necontrolat și va curăța depozitele de deșeuri care fac din zonă una insalubră. În acest loc, albia râului Mangu este neregularizată, formând o baltă stagnată, încadrată de taluzuri cu vegetație acvatică ce acoperă depozite de deșeuri și mâl, de aceea se va reface complet aspectul estetic,

transformând o zonă degradată într-una verde, frumoasă și sigură.

În vederea amenajării peisagistice a zonei, se efectuează lucrări hidrotehnice specifice de destufizare, decolmatare și dragare care vor permite crearea unui luciului de apă curat, pe care va fi evitată dezvoltarea vegetației și a rizomilor de stuf. Lucrările ce se vor realiza în cadrul acestui proiect pentru sprijinul malului stâng al Văii Mangului cu gabioane, includ: curățarea albiei prin defrișarea arborilor și arbuștilor și prin destufizare; recalibrarea albiei râului prin decolmatarea de aluviuni; eliminarea zonelor unde malul prezintă eroziuni printr-o umplutură compactă din balast și așezarea saltelelor de gabioane pe un filtru geotextil.

„În conformitate cu Strategia de Dezvoltare Locală a orașului nostru, Primăria Chitila urmărește îmbunătățirea condițiilor de

locuire ale populației prin luarea de măsuri urgente pentru fortificarea malului care va avea în vecinătate grădinița în curs de construire și prin îmbunătățirea aspectului urbanistic al orașului”, au precizat autorii proiectului.



Vor intra în reabilitare termică încă 4 blocuri

Încă o veste bună pentru locatarii blocurilor chitilene: alte patru blocuri de locuințe vor intra în procedura de licitație - pentru a se începe reabilitarea termică - în cadrul etapei a treia a proiectului „Creșterea eficienței energetice a blocurilor de locuințe din orașul Chitila”, proiect finanțat prin Programul Național de Reabilitare Termică.

Primăria Chitila va lansa licitația pentru reabilitarea termică a următoarelor blocuri de locuințe: C din str. Aurel Vlaicu nr. 51, D din str. Duzilor nr. 58A, P5 din str. Magnoliei nr. 2 și P1 din str. Lalelelor nr. 21. Ediliile orașului ne asigură că după finalizarea procedurii de licitației și atribuirea contractului de execuție vor fi începute cât mai rapid lucrările pentru termizolare și la

aceste blocuri. Lucrările ce se vor efectua sunt: izolarea termică a pereților exteriori, înlocuirea ferestrelor și a ușilor de acces în bloc cu tâmplărie PVC, închiderea balcoanelor cu tâmplărie PVC, termo-hidroizolarea terasei sau a planșului peste ultimul nivel, izolarea termică a planșului peste subsol, precum și refacerea finisajelor anvelopei blocului.

Lecții de feminitate

Uneori, pasiunile purtate în suflet se transformă într-un drum de viață și iată, într-o poveste de succes. Chitileanca Atena Cătălina Enache, o mamă și o antrenore de fitness și nutriție sănătoasă, dedicată, care a avut curajul de a-și urma ideile, spune povestea unei reușite, a împlinirii și a alegerilor făcute.



V Am avut plăcerea să o întâlnim și să ne încante cu energia ei și am dorit să o cunoașteți și voi pe Atena, instructor și autoare a unor programe originale de fitness și nutriție sănătoasă care dau, spun toate cele care îi urmează clasele, rezultate remarcabile. „În general, majoritatea programelor existente includ meniuri și unul până la trei antrenamente de maxim 50 de minute pe săptămână, pe care să le faci singur acasă. Diferența pe care am adus-o eu este faptul că nu trimit antrenamente. Prefer să facem sport împreună, chiar dacă îmi limitez timpul. Sunt patru antrenamente pe săptămână. Și fac acest lucru din două motive: să mă asigur că faci exercițiile respective (fiindcă știm noi că singur acasă câteodată îți lipsește motivația), dar mai ales mă interesează să văd corectitudinea cu care le execuți. Părerea mea este că nu poți avea o transformare

corporală așa cum îți dorești doar dacă mănânci echilibrat și nu faci sport. Doar așa vei obține rezultate frumoase”, spune Atena.

Pasionată a sportului, a mișcării, și-a setat un nou obiectiv, acela de a transmite și oamenilor din jur această pasiune, încercând să motiveze cât mai mulți oameni să fie activi și să trăiască sănătos. Clasele ei, extrem de dinamice și cu un vibe aparte, îți inspiră dorința de a ține pasul cu ea către un stil de viață mai sănătos: „HIIT-urile sunt preferatele mele adică antrenamente de mare intensitate în interval (High Intensity Interval Training). Sunt intense, le poți face oriunde, fără echipament special și nu durează mai mult de 30 minute, însă efectele sunt de durată. Ceea ce este uimitor este faptul că ele contribuie la eliminarea calorilor nu doar în timp ce depui efort, ci și în următoarele 24 de ore. Ce îți poți dori mai mult? De găsit, pot fi găsite pe www.facebook.com/bestrong4you-byAtena/, iar ca să pot monitoriza cât mai mult posibil evoluția celor implicați, sunt disponibilă pe WhatsApp de dimineața până seara, fetele mă pot întreba orice legat de rețete, alimente etc”.

Acum, mult mai mult decât în trecut, spune Atena, se pune accentul pe a avea o viață sănătoasă. Știm că pentru doamne și domnișoare este important și numărul kilogramelor, iar silueta este una dintre grijile pe care nu puține femei le au: „Am încercat să elimin stresul cântăririi alimentelor, calculul calorilor dintr-o farfurie... Scopul este să învățăm să mâncăm echilibrat, să învățăm combinațiile de alimente care să aducă beneficii organismului nostru. Până la urmă, creierul are nevoie de doar 21 de zile pentru a crea obiceiuri noi. Este adevărat ceea ce se spune că pentru a atinge scopurile unui antrenament 20% se face în sală și 80% în bucătărie, căci indiferent cât sport faci, dacă nu ai o alimentație echilibrată, nu vei obține acel corp tonifiat și fit pe care ți-l dorești. Trebuie să înțelegem, însă, că înfometarea nu e o soluție. Trebuie să mâncăm ca să slăbești! Știu, este un paradox, însă pentru a evita crearea depozitelor de grăsime, ideal este să ai zilnic 3 mese principale și 2 gustări! Ideea de la care pornesc este că trebuie să scădem masa de grăsime și să creștem masa musculară care arde de trei ori mai multe grăsimi. Scopul

principal nu trebuie să fie scăderea în kilograme, ci scăderea în centimetri, iar fiecare centimetru pierdut poate însemna până la un kilogram de grăsime eliminată. Da, ne și cântărim, însă cântarul nu trebuie să devină o obsesie. Se poate întâmpla la un moment dat să rămâi la același număr de kilograme, însă observi că ai scăzut 4 cm în talie și 4 la șolduri. Ba chiar și un număr sau două la haine! Însă nu este de ajuns doar să mănânci sănătos! Fă sport, mărește masa musculară a corpului, deoarece pentru fiecare jumătate de kilogram de mușchi depus, organismul arde în jur de 50 de calorii în plus.”

Atena este un om frumos, care crede că visurile trebuiesc urmate și îndeplinite și care a simțit întotdeauna sportul ca pe o luptă asumată și a găsit mereu în ea însăși puterea de a se ajuta, de a câștiga agățându-se de un vis și de a fi un model pentru cei din jurul ei. Mentalitate de învingătoare, plină de ambiție și determinare, care a dus-o către noi provocări și schimbări: „Nu am un trecut sportiv, nu sunt o fostă campioană care a decis să devină instructor, nu am fost o persoană importantă în istoria sportului... Însă acest lucru nu diminuează pasiunea și dedicația pentru ceea ce fac. Am absolvit cursul de instructor aerobic-fitness cu mari sacrificii, însă a fost tot ce mi-am dorit. „Să vii acasă zilnic, timp de câteva luni, la 9 seara, frântă de oboseală... nu a fost ușor. Însă a meritat tot efortul. Bineînțeles că au urmat și alte specializări: nutriție, PNF stretching, xbody... Am devenit o feministă înfocată care își dorește să aibă, așa, o putere magică să trezească la viață toate femeile și să le reamintească cât de puternice sunt. Concluzia: nimic nu este imposibil. Trebuie doar să îți dorești foarte mult. Trebuie să mă ajuți și tu ca să te pot ajuta și eu. Nu îți cer decât ambiție, motivație și răbdare. Atât!”



Poeta Coca Popescu la al 12-lea volum de versuri



Să ne cunoaștem vecinii

S ensibila poetă Coca Popescu, cea mai cunoscută creatoare literară a Chitilei, și-a lansat cel de-al doisprezecelea volum de versuri: „Incertitudine”, apărut la editura Neuma. Lansarea volumului de versuri a avut loc în cadrul Cenaclului Literar Internațional „Destine literare” condus de scriitorul Alexandru Cetățeanu și desfășurat online în Europa, Statele Unite și Australia printr-o conexiune excelent realizată de Valentin Luca.

Volumul - ce confirmă încă o dată talentul creatoarei, stabilită pe un drum al frumosului

poetic - aduce în lumină un clocot de versuri ample, bogate, cizelate de conotații și trimiteri subtile, ce ajung la suflete scaldate în sinceritate și emoție. La lansare au vorbit, recitat și cântat într-un moment artistic de excepție, actorii Dani Popescu, Florentina Tănase, precum și interpreta de muzică populară și prezentatoare de evenimente, Irina Chirinciuc, din Chișinău. Mai mult, cu o lună în urmă, poeta a trăit bucuria prezentării în cadrul aceluiași cenaclu a cărții pentru copii „Iulia și trotineta roșie”, o frumoasă poveste despre Parcul Dendrologie Chitila și despre o fetiță minunată.

„Vaccinurile funcționează și împotriva noii tulpini de virus”

Centrul de vaccinare anti-COVID-19 a fost amenajat în cadrul Clubului Sportiv Chitila, iar vaccinarea a început din data de 15 februarie și continuă în flux normal pentru toate persoanele care s-au programat prin intermediul medicului de familie sau direct pe platforma:

Programează-te și tu!
Scanează codul QR



<https://vaccinare-covid.gov.ro/platforma-programare>.



Primăria Chitila s-a pregătit serios pentru campania de vaccinare anticoronavirus, alocând spațiul necesar și schimbând temporar destinația clubului sportiv pentru a respecta condițiile impuse de Direcția de Sănătate Publică Ilfov. Au fost pregătite conform Strategiei Comitetului Național de Coordonare a Activităților privind Vaccinarea împotriva COVID-19 (CNCAV), zona de triaj, traseul de acces și punctele de vaccinare, asigurând toate condițiile de securitate și respectarea a procedurilor medicale și logistice. De asemenea, autoritățile locale au încheiat contracte cu medici și asistenți medicali pentru ca vaccinarea să se desfășoare în flux continuu și în condiții optime. L-am invitat pe coordonatorul Centrului medical de vaccinare, medicul de familie chitilean dr. Corneliu Culcea, să ne ofere câteva detalii despre activitatea centrului precum și să răspundă unor întrebări adresate de cititori despre vaccinarea împotriva COVID-19, iar domnia sa a acceptat cu binecunoscuta-i amabilitate:

Domnule doctor Culcea, sunteți mulțumit în legătură cu modul în care funcționează Centrul de vaccinare Chitila?

Da, sunt foarte mulțumit. Nu avem ce îmbunătățiri aduce modului de funcționare. Lotul de vaccinuri sosește conform programării, condițiile sunt bune, personal avem...

Ce capacitate de vaccinare zilnică aveți la acest Centru?

Fluxul de vaccinare este de 60 de vaccinuri pe zi.

Ați avut probleme până acum la procesul de vaccinare?

Nu, nici de logistică nici medicale. Și nu am avut nici un caz în care să fi înregistrat reacții adverse serioase la cei vaccinați.

Cetățenii care vin la programare, vor ști ce vaccin li se administrează?

Majoritatea celor ce se prezintă știu. Acum există un site care specifică clar tipul de vaccin utilizat în fiecare centru de vaccinare: <https://vaccin.live/> Pe acest site cei care vor să se înscrie la vaccinare pot afla aceste informații dar, subliniez, programarea se face numai pe site-ul oficial guvernamental, respectiv: <https://vaccinare-covid.gov.ro/platforma-programare/>.

Putem contacta sau răspândi totuși boala, chiar dacă am fost vaccinați?

Da. Dar, dacă se produce infectarea postvaccinal, forma de boală va fi ușoară. Cât despre răspândire, se pare că se poate transmite și boala, după vaccinare, dar infecțiozitatea este probabil mult mai mică.

Deci și după vaccinare, este necesară respectarea măsurilor de protecție?

Absolut! Imunizarea, unul dintre instrumentele critice pentru limitarea efectelor pandemiei, însă neapărat alături de celelalte instrumente: respectarea restricțiilor și a măsurilor igienico-sanitare (purtarea măștii, spălătul pe mâini și distanțarea fizică).

În momentul vaccinării se eliberează un document?

Dupa vaccinare se eliberează o adeverință de vaccinare și pacientul este înscris în Registrul Electronic Național al Vaccinărilor gestionat de Institutul Național de Sănătate Publică.

Persoanele cu condiții medicale preexistente: boli cronice, autoimune sau alergii sunt eligibile pentru vaccinare?

Conform indicațiilor oficiale, da. Mai ales cei cu boli metabolice, cardiovasculare, renale și respiratorii. Trebuie acordată o atenție specială celor cu antecedente alergice grave. Aceștia ar trebui vaccinați, după părerea mea, în unități spitalicești care dispun de personal specializat și aparatură pentru resuscitare.

Cum funcționează vaccinurile pe care le folosiți? Există diferențe între seruri?

Există diferențe majore între seruri. Pfizer și Moderna funcționează pe baza unei tehnologii noi, ARNm, care, în mare, comandă celulelor proprii ale organismului să producă antigenul virusului SARS COV-2. Oxford Astra Zeneca este oarecum un vaccin clasic, dar ingineria genetică intervine în procesul de fabricație, atunci când virusului animal i se adaugă proteina spike.

Sunt persoane cărora nu le este recomandat să se vaccineze?

Da, persoanelor cu antecedente alergice severe.

Se pot vaccina și copiii? Dar femeile însărcinate?

Nu există deocamdată studii, recent au fost demarate teste pentru copii, dar încă nu avem date. La noi se vaccinează numai persoanele de peste 18 ani, indiferent de tipul de vaccin folosit.

Când trebuie făcut rapelul? Și ce se întâmplă dacă, din diverse motive, nu se face rapelul la termenul stabilit?

La vaccinul Astra Zeneca rapelul se face după 56 zile. Dacă se depășește acest termen, teoretic nu se întâmplă nimic grav, însă e posibil ca răspunsul imunitar al organismului să nu mai fie la fel de puternic. Se discută despre spațierea intervalului între prima și a doua doză, (nu avem nimic oficial până acum) dar depinde și de cât se întârzie cu rapelul. După părerea mea o întârziere de 4-5 zile nu ridică nicio problemă medicală, dar se modifică programul de vaccinare și devine o situație dificil de gestionat, însă nu ne-am întâlnit cu asemenea situații.

Se poate utiliza un alt vaccin pentru rapel?

Nu. Sunt discuții despre această posibilitate, dar la vaccinurile care au aceeași metoda de acțiune (Pfizer și Moderna). La vaccinarea cu Astra Zeneca însă, nu, fiind vorba de altă metodă de producere a vaccinului.

Ce efecte secundare se pot înregistra și care sunt cele mai frecvente?

Se pot înregistra mai frecvent o serie de reacții pseudogripale: febră, dureri de cap, dureri musculare, oboseală și articulare. Dacă aceste simptome durează mai mult de o zi- și mai ales dacă apar tulburări de echilibru, de vedere, modificări ale dispoziției sau ale temperaturii și culorii pielii - eu recomand un consult medical imediat.

Funcționează vaccinurile și împotriva noii tulpini de virus?

Se pare că da, însă nu se știe deocamdată dacă au aceeași eficiență ca pe tulpina primară.

Ce se întâmplă dacă o persoană este purtător al virusului și își face vaccinul?

Dacă persoana respectivă nu are simptome nu are nici boala, este doar purtător (adică SARS COV-2 pozitiv) sănătos. Acesta poate să dezvolte după vaccinare efectele secundare despre care aminteam mai sus, sau să nu aiba niciun efect secundar. Ori este posibil ca boala să fie la debut și atunci probabil forma pe care o va dezvolta va fi mai ușoară.

După ce ne vaccinăm, de când suntem protejați și pentru cât timp?

După vaccinare suntem protejați într-o măsură mare, mai ales în ceea ce privește apariția unor forme care necesită spitalizare. Nici un producător de vaccinuri nu specifică durata protecției, nu are cum face asta. Dar majoritatea speră - și lumea medicală îi crede - că imunitatea postvaccinală este de minimum o jumătate de an, pentru tulpina virală inițială.



Chitila își cinstește eroii

Un proiect deosebit al Primăriei Chitila - inițiat de profesorul de istorie Dragoș Gabriel Ghinea, unul dintre marii iubitori și promotori ai valorilor trecutului orașului nostru - este pe cale să devină realitate, un proiect de memorie culturală a Chitilei, un frumos recurs la memorie și la o corectă cinstire a eroismului înaintașilor noștri.

Despre această inițiativă ne-a vorbit chiar profesorul Ghinea, cel ale cărui eforturi au dus la identificarea locurilor unde au fost îngropați trei eroi chitileni din Cel de-al Doilea Război Mondial, considerați dispăruți în luptă: „La campania din Basarabia din vara lui 1941 au participat mai mulți chitileni, militari în termen în acea perioadă, iar trei dintre aceștia au fost dați dispăruți în cadrul luptelor de peste Prut: Grigore Constantin Ciorap, Ioan Popescu și Marin Gheorghe Marin. Pentru a le cinsti memoria, chitilenii au ridicat o troiță în curtea bisericii Sfântul Ioan Botezătorul, care a fost mai târziu mutată în



curtea școlii Ion Olteanu. Aș vrea să spun că ultimul erou de pe această listă este chiar un unchi al meu, despre care aflasem din povestirile bunicii și ale altor rude, că fusese dat dispărut după lupta de la Țiganca, iar în urmă cu câțiva ani am mers chiar la cimitirul eroilor români de acolo, cu speranța să îi găsesc mormântul, demers soldat cu un eșec. Dar speranțele găsirii unei informații despre acesta s-au reaprins anul trecut, când Ambasada României din Federația Rusă a publicat lista cu cei 20.718 prizonieri de război români decedați în perioada 1941-1956 în lagărele, spitalele și obiectivele speciale NKVD-MVD - respectiv

batalioanele de muncă sovietice - care au existat pe teritoriul actual al Federației. Cercetând unul câte unul cele aproape 21.000 de nume, am regăsit acolo pe cei trei eroi chitileni dați dispăruți, precum și locurile, regiunea, satul și parcela exactă unde sunt înhumați aceștia. Cu speranța unui sprijin instituțional, Primăria Chitila a inițiat și va continua demersurile pentru ca acești eroi ai orașului Chitila să fie readuși în orașul lor natal cu cinstea binemeritată unor eroi și să își regăsească odihna de veci în pământul natal românesc pentru care și-au dat jertfa supremă”.

Trofeul „Mănușa de aur” câștigat de o chitileancă



Sportiva chitileancă Nicoleta Banciu, componentă a Lotului Național de box feminin - legitimată la CSA Steaua și antrenată de Mihaela și Adrian Lăcătuș - a început acest an în forță, participând la două competiții importante și urcând la fiecare dintre ele, pe cea mai înaltă treaptă a podiumului. Primul succes a fost cel de la Belgrad, din Serbia, unde s-a desfășurat Turneul Internațional „Mănușa de aur”, Nicoleta câștigând finala la puncte cu o decizie de 5-0. Cea de-a doua competiție s-a desfășurat între 1 și 6 martie, la Sibiu, unde boxerița noastră Nicoleta Banciu a participat la Cupa României de tineret, pe care a cucerit-o după două meciuri, primul câștigat

prin abandon, iar cel de al doilea prin inferioritatea adversarului. Chitileanca noastră s-a reîntors acasă mândră, aducând trofeul și medalia de aur și continuă să se antreneze intens pentru a-și atinge obiectivele de a cuceri

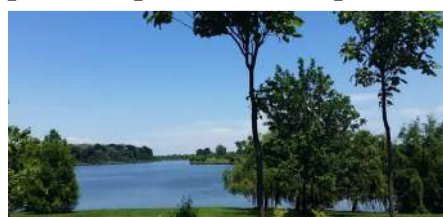
cele mai strălucitoare medalii în competițiile ce vor urma: Campionatul Național și cel European.



Doar împreună putem avea un oraș curat!

Știm că ne dorim cu toții să trăim într-un oraș curat. Însă este important să știm să păstrăm această curățenie. Vrem să spunem locuitorilor Chitilei că este important să respectăm mediul, dar și pe cei de lângă noi: să nu aruncăm deșeurile la întâmplare, să ne bucurăm de flori fără să le rupem, să sortăm deșeurile încă de acasă astfel încât o parte dintre ele să poată fi refolosită, să respectăm munca și eforturile instituțiilor locale și să păstrăm orașul curat... Și să avem

atitudine civică! Să nu ne ascundem și să ne prefacem că nu știm și nu vedem nimic, fiindcă indiferența noastră nu face decât să-i ajute pe cei ce murdăresc și distrug. Aceasta nu înseamnă să ne punem în pericol, dar un apel la 112,



o fotografie făcută celui care rupe un copac, zgârie autobuzul sau distruge stația de transport unde stăm cu toții, care își deșartă gunoiul pe marginea străzii sau în parcul unde mergem cu cel mic la joacă, nu înseamnă neapărat că ne expunem unui pericol. Înseamnă că avem responsabilitatea comunității unde trăim și că avem atitudine civică. Înseamnă că ne pasă! Fiecare dintre noi trebuie să conștientizăm că orașul suntem

noi, oamenii, și că vom avea un oraș curat atunci când vom da dovadă de spirit civic și ne vom implica. Mulțumim autorilor care ne-au oferit imaginile superbe dintr-o Chitilă așa cum o vrem cu toții.



Anti-bullying și educație pentru circulație

Primăvara școlară a debutat anul acesta cu două activități deosebit de interesante - una dedicată ciclului primar, cealaltă celui gimnazial - a căror gazdă a fost Școala Gimnazială „Prof. Ion Vișoiu” din orașul nostru.

Aici a avut loc, chiar la început de martie, lansarea oficială la nivel județean a proiectului: „Ora de educație rutieră în Ilfov”, în cadrul celui mai complex Program Național de Educație pentru Siguranță denumit „România în siguranță”. Programul este inițiat și implementat de Asociația EDIT, în parteneriat cu Ministerul Educației și cu Poliția Română, iar manifestarea desfășurată la Școala Gimnazială „prof. Ion Vișoiu” a fost realizată cu sprijinul Consiliului Județean Ilfov prin intermediul Asociației de Dezvoltare Intercomunitară Zona Metropolitană București și al Sixt Group România. Au participat elevi ai claselor a III-a și a IV-a, un total de 128 de copii din 12 clase, care au asistat în paralel la prezentări ale regulilor de circulație rutieră, au dialogat pe această temă cu reprezentanți ai poliției și au înțeles că viața are prioritate, că această primăvară este despre siguranță și că lumea ar fi mai fericită fără evenimente neplăcute în trafic. Prezentările și lecțiile de educație rutieră oferă celor mici toate informațiile legate de semnele de circulație și de cele mai

importante reguli de respectat atunci când doresc să traverseze, dar și despre cum pot deveni pietoni responsabili. Despre cea de-a doua activitate ne-a vorbit prof. Felicia Ion, coordonator de proiecte și programe educative al școlii:

„În data de 16 martie, elevii clasei a VIII-a A (prof. diriginte Ion Felicia), a VII-a F (prof. diriginte Mimbler Geanina) și a VI-a A (prof. diriginte Leafă Mariana) de la Școala Gimnazială „Prof. Ion Vișoiu”, au fost invitați la o dezbateri online despre fenomenul de bullying (hărțuire) alături de îndrăgitul actor Mihai Bobonete. Elevii s-au simțit în largul lor, foarte fericiți că învață lucruri interesante și folositoare de la unul dintre cei mai cunoscuți actori, urmărit de tânăra generație. Activitatea a fost inițiată de Cercul de Civism al școlii și țin să mulțumim lui Mihai Bobonete pentru că ne-a acceptat invitația și pentru că s-a dovedit nu doar un mare actor, ci și un om cu adevărat deosebit. Și nu o spunem doar noi, cadrele didactice, ci și elevii prezenți la activitate”.



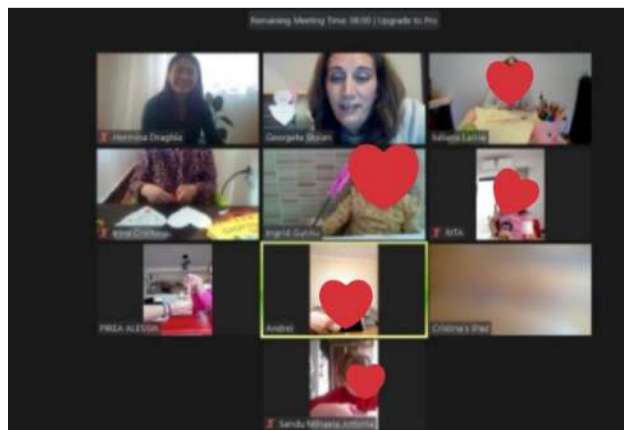
Sărbătorile primăverii prin ochi de copii



Primăvara aduce cele mai gingașe zile ale bucuriei: cea a dăruirii unui mărtisor celor dragi, 1 martie și cea de prețuire a Zilei femeii, sărbătorită la 8 martie. Micuții de la Grădinița Voinicel au vrut să ia parte cu toții la minunatele sărbători ale primăverii, marcându-le cu o serie de activități pline de culoare, imaginație și... gust. Copiii au creat o mulțime de mărtisoare, felicitări și diferite cadouri simbol pentru mămici și bunici, iar munca lor a fost sintetizată în două filmulețe ce s-au bucurat de un impact deosebit în mediul online, iar cadrele didactice și tot personalul unității școlare s-au implicat cu dăruire în activitățile dedicate acestor sărbători atât de dragi. Copiii de la Voinicel au pus toată energia lor pozitivă, toate urările de bine și dragostea lor pură și inocentă în mărtisoarele realizate de ei, pe care le-au dăruit cu multă căldură tuturor. Apoi, una

din activitățile dedicate acestor prilejuri, „Inimioare inimioare”, le-a oferit celor mici posibilitatea să decoreze inimioare de turtă dulce și tot acum, să participe la o interesantă întâlnire online încărcată de emoții pozitive, cu răspunsuri la multe întrebări adresate elevilor de clasa a VIII-a și celor din clasa pregătitoare, dar și cu multe sfaturi, încurajări și zîmbete.

„Apoi, pentru că două săptămâni am desfășurat activități în sistem online la grupa mare A, am avut un oaspete deosebit - autoarea de cărți pentru copii Flori Bungete. Interacțiunea copiilor cu dedicata scriitoare a fost un prilej de a sărbători ziua mamei... chiar alături de ele. Copiii au ascultat mici povestioare și poezii despre animale sau prietenie și chiar ei au recitat și au povestit cum își ajută mamele acasă”, a adăugat prof. **Daniela Militaru**, directoarea Grădiniței Voinicel.





CASA
VANĂTOREASCĂ
LIVREAZĂ
la tine acasă!

0762.048.434

Filosofia noastră este simplă...mâncare sănătoasă, gustoasă, gătită cu pricepere și răbdare.

Varietatea preparatelor noastre te lasă să alegi între un mic dejun copios, un prânz ca la mama acasă sau o cină cu prietenii. Poți alege să comanzi preparatele noastre atât la birou, când ai un program încărcat, cât și acasă, când nu ai prea mult timp să gătești.

Chiar și mâncarea de zi cu zi poate să fie specială!

**Procesul de preparare a mâncărurilor noastre nu implică încălzirea la microunde.*
***Restaurantul este verificat periodic de către Direcția de Sănătate Publică.*

MENIUL NOSTRU
WWW.CASAVANATOREASCA.RO
f casa.vanatoreasca




**Alliance Healthcare si Alloga Logistics România
angajeaza stivuiorist si menajera!**

Ești în căutarea unui job într-un depozit farmaceutic? Te vrem în echipa noastră!

Ce îți oferim noi:

- Un mediu de lucru plăcut într-o echipă dinamică
- Un cadru profesionist într-o companie internațională, lider al pieței europene
- Stagii de instruire și calificare pentru stivuioristi
- Un pachet salarial și de beneficii atractiv
- Posibilități de dezvoltare profesională

Ce oferi tu,

- Poți lucra eficient în echipă
- Ești disponibil să lucrezi în ture
- Ești o persoană dinamică
- Ai cunoștințe tehnice în privința folosirii stivuiorului, transpaletelor sau scanner-ului (prezintă un avantaj)



Dacă ești interesat, trimite-ne CV-ul tău la adresa: office@alloga.ro, claudia.ghita@alliance-healthcare.ro sau contactează-ne la 0374 666 555 sau 0756 097 907



**Ecotrans STC M angajează agenți de curățenie pentru
mijloace de transport public!**

Oferim condiții avantajoase de muncă și remunerație atractivă: salariu fix + spor de noapte, spor pentru ore suplimentare, spor pentru sărbători legale și tichete de masa;

Acte necesare-cerințe minime obligatorii:

- Adeverință/diplomă absolvire studii generale sau medii;
- Certificat de cazier judiciar fără înscrisuri;
- Aviz medical de la medicul de familie cu mențiunea "este sau nu este în evidență cu boli cronice sau neuropsihice".

Cv-urile însoțite de documentele prezentate se pot transmite la adresa de email.recrutari@stcm.ro.

Informații se pot obține la numărul de telefon: 0745.216.141, program de luni până vineri, între orele 08.00-16.00.

Candidații selectați vor fi contactați pentru completarea actelor necesare în vederea angajării.

**Zece minute din Chitila
în București!**

Cel mai rapid mijloc de transport către Capitală rămâne trenul.

În condiții confortabile și extrem de civilizate, cu 32 de curse zilnic, drumul din Gara Chitila în Gara de Nord București, durează doar 10 minute, mult mai puțin decât în varianta auto, extrem de aglomerată uneori.

Pentru a veni în sprijinul călătorilor care doresc să ajungă rapid în Capitală sau care fac regulat acest drum, vă punem la dispoziție orarul trenurilor de călători din stația CFR Chitila pe relația cu Bucureștiul, precum și prețul biletelor și abonamentelor:

Preț bilete CFR Chitila - București:

- bilet tren Regio - 3,4 lei;
 - bilet tren InterRegio - 11, 6 lei;
 - abonament lunar nr. nelimitat de călătorii (valabil pe toate trenurile: R, IR, Rexpres) - 75 lei;
 - abonament săptămânal regio (valabil pe toate trenurile) - 20 lei;
 - bilet tren Regioexpress - 4,4 lei;
 - bilet dus-întors - 8 lei;
 - bilet tren particular - 3,5 lei (se obține din tren, de la conductor);
- Acestea se pot achiziționa de la casa de bilete CFR între orele 07.00 - 19.00. În afara acestor ore se pot achiziționa din tren, de la conductor.

Călătorii au obligația să valideze titlul de călătorie, indiferent de tipul acestuia, la fiecare urcare într-un vehicul de transport public pe toată aria teritorială Ilfov - București.

CHITILA				BUCURESTI					
NR. TREN	PLECARI	SOSIRI	OPRIRI	NR. TREN	PLECARI	SOSIRI	OPRIRI		
9102	5.25	N	5.38	T	9101 (1)	N	4.10	4.22	D
5022	5.30	B	5.46	DTCH	5001	N	4.42	4.53	D
9022	5.41	B	6.00	DTCH	9103	N	5.20	5.31	
5002	5.58	B	6.16	DTCH	5031 6,7,SL	N	5.40	5.50	
5030 6,7,SL	6.28	N	6.39		3001	N	6.10	6.21	D
5024	6.56	B	7.13	DTCH	9021	N	6.31	6.43	D
9104	7.12	B	7.33	DTCH	5033 6,7,SL	N	7.22	7.32	
15160 P	7.19	N	7.30		3003 (1)	B	7.46	8.02	HCTD
3002	7.24	N	7.39	DT	15161 P	N	7.58	8.09	
1552 IR,6,7	7.38	N	7.49		9023 6,7,SL	B	8.00	8.17	HCTD
5032 6,7,SL	8.16	N	8.27		5003 6,7,SL	N	9.20	9.31	
9106	8.26	B	8.45	DTCH	15163 P	N	10.21	10.31	
9024 SL	8.52	N	9.04	T	5035 6,7,SL	N	10.30	10.40	
15162 P	9.07	N	9.20		5021 6,7,SL	N	12.21	12.31	
3004	9.22	N	9.35	T	9105 6,7,SL	N	12.46	12.58	D
5034 6,7,SL	11.23	N	11.34		5005	N	13.22	13.32	
5006 6,7,SL	12.20	B	12.37	DTCH	9107	N	14.07	14.19	D
9108	13.19	N	13.32	T	3005	N	14.32	14.49	T
5026 6,7,SL	15.44	N	15.56	T	9109 6,7,SL	N	15.08	15.23	D
3006	16.05	N	16.17	T	9025	B	15.59	16.15	HCTD
15164 P	16.16	N	16.27		5011	N	16.06	16.22	C
5008 6,7,SL	16.24	N	16.36	T	15165 P	N	16.39	16.51	
9110 6,7,SL	17.15	B	17.39	DTCH	3007	N	16.46	16.56	D
15166 P	17.26	N	17.37		9111	B	16.46	17.05	HTD
5010	17.49	B	18.06	DTCH	5007	N	17.07	17.17	
3008	18.09	N	18.21	T	3009	B	18.09	18.28	HCTD
9112	18.14	N	18.34	DTCH	5037 6,7,SL	N	18.23	18.33	
9028 6,7,SL	18.39	B	18.58	DTCH	15167 P	N	18.37	18.47	
5036 6,7,SL	19.22	N	19.33		9113	N	19.24	19.46	HCTD
3010	20.06	N	20.18	T	5023	B	19.55	20.11	HCTD
3012 (1)	22.00	N	22.11		3011	N	20.23	20.35	D
9030	22.05	B	22.23	DTCH	9027	B	20.25	20.41	HCTD
					5025	N	22.15	22.25	

BUCURESTI				CHITILA			
NR. TREN	PLECARI	SOSIRI	OPRIRI	NR. TREN	PLECARI	SOSIRI	OPRIRI
9101 (1)	N	4.10	4.22	D			
5001	N	4.42	4.53	D			
9103	N	5.20	5.31				
5031 6,7,SL	N	5.40	5.50				
3001	N	6.10	6.21	D			
9021	N	6.31	6.43	D			
5033 6,7,SL	N	7.22	7.32				
3003 (1)	B	7.46	8.02	HCTD			
15161 P	N	7.58	8.09				
9023 6,7,SL	B	8.00	8.17	HCTD			
5003 6,7,SL	N	9.20	9.31				
15163 P	N	10.21	10.31				
5035 6,7,SL	N	10.30	10.40				
5021 6,7,SL	N	12.21	12.31				
9105 6,7,SL	N	12.46	12.58	D			
5005	N	13.22	13.32				
9107	N	14.07	14.19	D			
3005	N	14.32	14.49	T			
9109 6,7,SL	N	15.08	15.23	D			
9025	B	15.59	16.15	HCTD			
5011	N	16.06	16.22	C			
15165 P	N	16.39	16.51				
3007	N	16.46	16.56	D			
9111	B	16.46	17.05	HTD			
5007	N	17.07	17.17				
3009	B	18.09	18.28	HCTD			
5037 6,7,SL	N	18.23	18.33				
15167 P	N	18.37	18.47				
9113	N	19.24	19.46	HCTD			
5023	B	19.55	20.11	HCTD			
3011	N	20.23	20.35	D			
9027	B	20.25	20.41	HCTD			
5025	N	22.15	22.25				

În perioada următoare vor fi organizate acțiuni de control la care vor participa polițiști și jandarmi și care vor verifica validarea titlurilor de călătorie.

Călătoria fără card STB, abonament, legitimație valabile sau fără un alt document care să permită efectuarea călătoriei constituie contravenție în domeniul Serviciului public de transport de persoane în regiunea București - Ilfov și se sancționează cu amendă de până la 500 lei.

Pentru evitarea consecințelor cauzate de nevalidarea titlurilor de călătorie vă rugăm insistent să circulați în condiții legale.