



ISSN 1482 - 1091
Nr. 01 / Ianuarie 2018
SE DISTRIBUIE GRATUIT

CHITILA

azi

Jurnalul comunității tale

INTERVIU

O discuție deschisă cu antrenora de hatha-yoga Iuliana Crețu despre ce înseamnă arta mișărilor yoga și care sunt beneficiile sale pentru sănătatea organismului. [pagina 5](#)

PROIECTE

Deatalii la zi despre starea celor mai importante proiecte ale edililor orașului pentru anul 2018. [pagina 3](#)

DE MOȘ CRĂCIUN

11 serbări fermecătoare ale micilor preșcolari de la Voinicel. [pagina 7](#)

SPORTIVI

Daruri de crăciun pentru sportivii Clubului Sportiv Chitila. [pagina 6](#)

SUPLIMENT ALIMENTAR

Conform OG 92/6.12.2017 prin care a fost aprobat Programul-pilot de acordare a unui suport alimentar elevilor și preșcolarilor din unitățile de învățământ de stat, singura școală din Ilfov inclusă în program este „Ion Vișoiu” din Chitila. Astfel, după apariția normelor metodologice (în 45 de zile de la publicarea în Monitorul Oficial) se va trece la implementarea ei și toți elevii școlii vor primi zilnic un pachetel alimentar gratuit.



Marea Unire din 1918, probabil cel mai important act din istoria românilor, s-a împlinit acum un secol, într-o situație istorică favorabilă și a fost posibilă prin multe sacrificii și prin voință politică și consens național. A fost miracolul dăruit nouă de cei peste 800.000 de ostași români care, pentru generațiile viitoare, au făcut jertfa supremă pe câmpul de onoare și de câțiva bărbați de stat care au crezut într-o Românie „de la Nistru pân' la Tisa” și în viitorul acesteia, într-o Europă a statelor naționale. România Mare s-a clădit cu lacrimi și sânge pentru fiecare palmă de pământ, în ciuda tuturor calculelor politice și anul de cumpăt al nașterii ei a rămas mărturisit de Crucea ridicată pe fruntea Caraimanului. La Centenarul statului național român nu sărbătorim este cea mai importantă, ci locul din inimă unde ținem România și datoria fiecăruia dintre noi de a arăta că mersul nostru prin istorie a însemnat ceva. La mulți ani, România!

La multi ani Școală din Chitila!

„Din cei 100 de ani de România Mare, școala noastră aniversază, în 2018, 56 de ani de existență, iar din anul 2003, sărbătorirea Zilelor Școlii a devenit o tradiție respectată cu sfințenie de toată suflarea școlii, ba, aș îndrăzni să spun, chiar de toată comunitatea Chitilei. Așa cum atestă monografia școlii realizată de profesorul al cărui nume îl poartă astăzi, școala noastră a fost înființată în anul 1962, primind numele de Școala Generală Nr. 185 Chitila. Deși

decizia dată de Sfatul Popular al Raionului Grivița Roșie pentru înființarea Școlii 185 este datată 20 februarie 1962, sărbătorim zilele școlii la 22 și 23 ianuarie. Explicația este ușor de dat, dacă știm că la 22 ianuarie 1962 a avut loc prima ședință a Consiliului Profesorial, iar a doua zi, respectiv 23 ianuarie 1962, noua clădire a școlii a primit, pentru întâia oară, în sălile sale, elevii cărora le era destinată”.

Profesor Ștefania Duminică, director - Școala

Gimnazială „Ion Vișoiu”.

[pagina 7](#)



Un an cu mulți pași înaintea

Am început un an, 2018, important pentru comunitatea noastră și pentru evoluția orașului nostru. Un an provocator prin ceea ce ne propunem, punând pe primul loc, ca în toți anii de până acum, viitorul comunității și dezvoltarea durabilă a Chitilei.

Dragii mei,

Anul acesta, anul centenarului României Mari, suntem în situația de a derula proiecte de anvergură. Am depus deja, în această lună, proiectul complet pentru accesarea de fonduri europene pentru noua școală ultramodernă pe care o vom ridica în Chitila (despre care am vorbit într-un număr anterior la ziarului comunității noastre) și unde îmi doresc foarte tare ca procesul de învățământ să înceapă în 2020. Avem, apoi, pregătită documentația de accesare de fonduri pentru modernizarea iluminatului public în toată Chitila, ce presupune înlocuirea lămpilor stradale cu vapori cu cele cu LED, care au durată de viață lungă și consum mult mai redus. În plus, vom extinde și moderniza rețeaua de iluminat stradal pe Șoseaua de Centură, în Cartierele Tineret II și III, pe strada Păcii, unde vrem să înlocuim rețeaua veche și să eliminăm stâlpii din șosea și în alte câteva zone cum este Șoseaua Națională - unde nu există iluminat public decât pe o parte și pietonal deloc - și unde vom pune rețea și pe partea cealaltă a drumului. Vom extinde, de asemenea, iluminatul cu LED și în școli, grădinițe și instituțiile publice, astfel încât să eficientizăm costurile cu energia.

Un alt proiect important este cel al Centrului Medical

Multidisciplinar pe care vrem să îl oferim chitilenilor și unde, la finele anului trecut, am făcut achiziția și acum lucrăm cu specialiștii, cu arhitecții și cu cei din sănătate pentru a configura viitorul Centru care ar trebui să fie inaugurat până la sfârșitul acestui an. Tot în decembrie 2017 am avut o nouă discuție cu secretarul general al Ministerului Transporturilor și am reiterat solicitarea făcută de trei ani încoace, să ni se transmită în administrare pasajul subteran pietonal de la gară și piațeta din spatele gării, pentru a intra în proces de modernizare. Acolo mulți chitileni traversează prin pasaj, care este insalubru și nesecurizat, iar dacă primăria l-ar prelua am putea să implementăm proiectul pe care îl avem și l-am prezentat, care este foarte modern și frumos și oferă un grad crescut de siguranță și confort cetățenilor.

De asemenea, tot în acest an ne propunem să dăm o nouă față străzii Păcii, o arteră principală a Chitilei, foarte circulată și care îmi doresc să arate mult mai bine. Ne gândim apoi, serios, cum să rezolvăm fluidizarea traficului și să găsim soluții viabile pentru cetățenii care merg la muncă sau la școală în București și am programat o discuție cu cei de la CFR pentru a pune la dispoziție un autotren pe ruta Chitila - Basarab - Gara de Nord (ceea ce înseamnă accesul

imediat la metrou). Acesta ar trebui să circule la un interval de 30 de minute, astfel încât să asigurăm un flux pietonal pentru cei care fac drumul acesta cu mijloace auto și care petrec 30-40 de minute în trafic față de cele 10 minute cât durează drumul cu trenul direct. În afară de asta studiem achiziționarea a două autobuze pentru sistemul de transport intern, unul pe traseul: Lidl, Cartierul de Tineri, prin Păcii, Troiței și retur prin Islaz și strada Lacului și unul pe ruta cu Rudeni și Cartier. Suntem în măsură să punem bani din buget pentru acestea și mi-aș dori ca cel mai târziu la 1 martie să avem acest serviciu public pus la punct.

Tot în acest an vrem să implementăm și proiectul de pe Valea Mangului. Vrem ca până în aprilie să terminăm destufizarea și în cursul anului să facem și parcul pe care l-am promis chitilenilor acolo și, de asemenea, în luna mai 2018 vom finaliza și extinderea sălii de sport din Cartier unde copiii noștri vor putea beneficia de condiții excelente pentru sport.

Să adăugăm la aceste proiecte și inițiativa primăriei pentru construirea în orașul nostru a unui bloc de locuințe în regim ANL, precum și mai vechea dorință de a oferi chitilenilor o nouă Casă de Cultură, proiect la care Agenția Națională de Investiții va finanța construcția, iar primăria amenajarea



peisagistică a parcului din jur, care vrem să fie unul open-space. Acum creionăm bugetul pentru anul viitor, un lucru care nu este simplu deloc, căci trebuie să acoperim toate costurile funcționării orașului - de la salubritate, pază, iluminat, întreținere și amenajare spații verzi, educație, sport și multe altele și să facem și proiecte de investiții în modernizare. Aceasta în condițiile în care prin noua Lege a Bugetului ne scad alocările bugetare cu peste 5 milioane de lei, ceea ce ne îngrijorează serios, căci pe termen lung și mediu afectează investițiile programate și implicit calitatea vieții în orașul pe care îl administrăm. Dar sper să găsim soluții, căutăm deja să suplinim această lipsă prin accesarea de fonduri din alte surse, europene, astfel încât să nu fie afectate proiectele de dezvoltare aflate în derulare și nici cele viitoare.

Trebuie să realizăm că orașul acesta este unul unde am construit foarte multe împreună și pe care l-am dezvoltat prin efortul nostru comun și că, indiferent de dificultăți, împreună, prin unitate, putem face multe. Noi suntem aici și muncim pentru și împreună cu comunitatea, cu toți cetățenii Chitilei, pentru că suntem o comunitate unită, activă și puternică și merităm un oraș unde să trăim în siguranță, confort și liniște.

Despre toate aceste planuri frumoase și încă multe altele - pentru care vă mulțumesc că îmi sunteți alături - aștept să îmi transmiteți părerile, preocupările și problemele voastre, direct pe adresa de e-mail primar@primariachitila.ro sau la audiențele din fiecare marți.

Cu drag,
Emilian Oprea

Știri

Crește siguranța elevilor chitileni prin introducerea sistemelor de supraveghere video

Începând din această lună se vor monta sisteme video antifracție și de supraveghere ceea ce va contribui substanțial la prevenirea actelor de violență și la creșterea

siguranței elevilor în perimetrul școlii. Sistemele se vor monta la Școala „Ion Vișoiu”, Școala Primară Rudeni, Grădinițele Voinicel 1 și 2 și Școala „Eleonora Iliescu”, ne-au informat

reprezentanții autorității locale. Sistemele au fost deja achiziționate și urmează instalarea lor, iar Centrul de Monitorizare va fi înființat în cadrul Poliției Locale Chitila.



Proiecte pentru un oraș european

O serie de proiecte ambițioase destinate dezvoltării, despre care ziarul nostru a scris și le-a prezentat pe larg în paginile sale, s-au conturat în 2017 pe planșetele edililor orașului și vor prinde viață.

O nouă școală ultramodernă Ridicată de la zero, noua unitate școlară, cu clase 0-IV, va răspunde celor mai înalte exigențe în materie de educație. Elevii vor avea la dispoziție nu doar cele 24 de săli de clasă și laboratoarele ultramoderne, ci și sală și teren de sport, bibliotecă, sală de festivități, after school, sală de mese, bucătărie, cabinet medical, locuri de joacă, grădinișă experimentală, curte interioară, spații multifuncționale. Sunt prevăzute și grupuri sanitare speciale și dotări pentru copiii cu dizabilități, precum și parcare pentru mașini și biciclete. În ianuarie a fost depusă solicitarea de finanțare și în cel mai scurt timp se va intra în procedură de licitație pentru începerea execuției lucrării.



„Paradisul verde” al Chitilei Proiectul complexului natural „Parcul Valea Mangului” include o promenadă de circa un kilometru lungime și 2,5 metri lățime, protejată cu balustradă metalică și dotată cu bănci și stâlpi pentru iluminat, care va merge din apropierea Parcului Dendrologic până la Șoseaua de Centură, apoi un „amfiteatru verde” destinat spectacolelor, un pod pietonal și o zonă de relaxare deschisă către Valea Mangului, dar și un patinoar pentru role și un skatepark, terenuri de sport și locuri de joacă pentru copii, realizate cu materiale naturale, precum și câteva zone împădurite ce vor completa peisajul natural. Lucrările de

destufizare a Mangului sunt finalizate în mare parte și din primăvară se vor începe în forță lucrările la parc.



Grădinița pentru micii chitileni Administrația locală va da în 2018 și startul unui nou proiect destinat educației copiilor: construcția unei noi grădinițe realizată la cele mai înalte standarde europene. Grădinița va avea la parter patru săli de clasă, iar la etaj două, toate modulare și dotate cu grup sanitar propriu, va avea alveole de joacă și un spațiu multifuncțional, apoi o curte cu spații pentru joc, recreație și sport. Sunt incluse spații pentru cabinetul medical, vestiare, sala de mese, apoi dormitoare, amplasate la etaj, cu acces la grupuri sanitare și tot la etaj o terasă de joacă cu suprafața de peste 130 mp și încă un spațiu multifuncțional de aproape 150 mp. Toate spațiile interioare vor avea aer condiționat încadrat și va fi asigurată și ventilarea naturală. Documentația se va depune pentru solicitarea finanțării și va urma curând licitația pentru începerea execuției lucrării.



Centrul Medical Multidisciplinar Chitila

Orașul va avea în scurtă vreme și un centru medical ultramodern ce va oferi consultații și investigații în marea majoritate a specialităților medicale: medicină de familie, ginecologie, ORL, dermatologie, neurologie, reumatologie și recuperare medicală, interne, oftalmologie, stomatologie etc. De asemenea, centrul va dispune și de un serviciu de pediatrie, cu cabinet de tratamente și vaccinări, de o sală de chirurgie și una de postanestezie, un salon cardio și de diabet și un compartiment de hemato/oncologie, cu farmacie și va putea oferi cetățenilor și servicii de ecografie, imagistică RMN, endoscopie și radiologie, precum și servicii de laborator cu recoltare de analize medicale. Se fac demersurile pentru obținerea finanțării, iar în primăvară vor fi demarate lucrările.



Sala Sporturilor din Chitila Extinderea și modernizarea sălii de sport existente este aproape finalizată, iar chitilenii vor avea la dispoziție o adevărată sală a sporturilor în suprafață totală de 1560 mp, ce va cuprinde tribune cu 300 de locuri și toate accesoriile moderne. Sunt prevăzute noi vestiare pentru sportivi și antrenori, spații tehnice cu acces direct din exterior, grupuri sanitare pentru public cu intrări separate de cele ale sportivilor, dar și rampe pentru accesul persoanelor cu dizabilități, iar sala are o nouă suprafață de joc și este dotată cu un sistem

ultramodern de panouri glisante cu coșuri de baschet, cu tabelă electronică, multisport, dar și cu un sistem performant de sonorizare și un circuit de televiziune internă. Deschiderea sălii este prevăzută pentru luna iunie 2018.



Transport public intern Edili Chitilei au demarat și unul dintre cele mai importante proiecte destinate modernizării orașului, care va asigura cetățenilor un sistem propriu de transport public intern. Sistemul va avea două trasee circulare, cu puncte de plecare-sosire din centru, de la magazinul Lidl și va asigura deplasarea în condiții de siguranță a locuitorilor orașului către zona comercială și cea industrială a Chitilei, dar și legăturile rapide cu stațiile de metrou și cu nodurile de transport către Capitală și orașele din jur și către Aeroportul Internațional „Henri Coandă” Otopeni. Proiectul se află în acest moment în procedură de licitație a mijloacelor de transport, stațiile au fost fixate, urmând să fie stabilită și frecvența autovehiculelor, iar până la finele lunii februarie sau începutul lui martie noul serviciu de transport chitilean va fi funcțional.



POLIȚIA LOCALĂ CHITILA - Bilanțul activității pentru 2017

În anul 2017, Poliția Locală a desfășurat multiple activități ce acoperă un spectru larg de probleme privind bunul mers al orașului, liniștea și siguranța chitilenilor. Astfel, au fost desfășurate activități privind: asigurarea ordinii și liniștii publice, controlul comercial, controlul disciplinei în construcții, protecția mediului, asigurarea pazei obiectivelor și a bunurilor de interes public și privat ale

orașului, asigurarea fluentei traficului rutier, executarea mandatelor de aducere și a mandatelor privind munca în folosul comunității, conform competențelor stabilite de lege. Iată, într-o scurtă sinteză, o parte din activitatea Poliției Locale desfășurată în slujba cetățenilor orașului nostru, în anul ce tocmai s-a încheiat:

- apeluri telefonice înregistrate: 750;

- constatări contravenții și sancțiuni aplicate: 389 - însumând 171.875 lei;
- solicitări intervenție echipaj din partea cetățenilor: 470;
- participări în comun cu cadre ale poliției naționale și jandarmeriei: 120;
- acțiuni privind protecția mediului: 78;
- acțiuni cu serviciile din cadrul primăriei orașului (asistență socială, compartimentul agricol,

serviciul urbanism, evidența persoanei): 160;

- acțiuni de prevenire în zona unităților de învățământ: 110;
- petiții soluționate: 65;
- executarea mandatelor de muncă în folosul comunității-76 din care:
 - sentințe penale - 26
 - mandate însumând 3360 de ore;
 - sentințe civile - 48 mandate însumând 7882 de ore;

Director Florin Iordan

Unirea din 1859

24 ianuarie 1859 este data la care Moldova și Țara Românească, s-au unit într-un singur principat. Despre detaliile și importanța „Micii Uniri” ne-a vorbit profesorul de istorie Dragoș Ghinea:



„În Europa, conflictele dintre marile imperii multinaționale otoman, austriac și rus vor deveni ocazii prielnice pentru popoarele aflate sub stăpânirea acestora să își afirme dorința de autonomie sau independență. Între 1853-1856 are loc războiul pentru cucerirea peninsulei Crimeea dintre Imperiul otoman și Imperiul țarist, conflictul luând sfârșit prin Conferința de pace de la Paris din 1856. Aici va fi luată în discuție și situația principatelor române Moldova și Țara Românească, iar Franța, prin împăratul Napoleon al III-lea, propune unirea acestora, Sardinia, Rusia și Prusia votând pentru, iar

împotriva pronunțându-se Austria, Imperiul otoman și Anglia. Astfel, Congresul hotără:

- Eventuala unire a principatelor să fie decisă prin consultarea unor adunări ad-hoc (parlamentele celor 2 principate).

- Marea Neagră este declarată neutră iar sudul Basarabiei revine Moldovei.

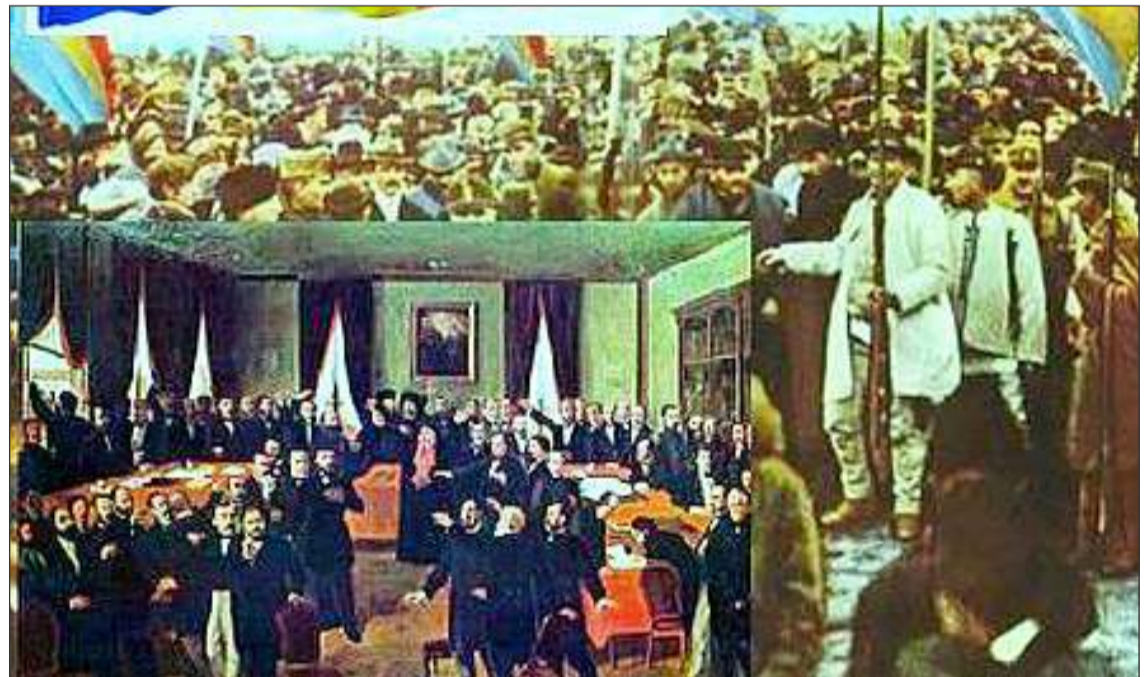
- Principatele române sunt trecute sub garanția colectivă a Marilor Puteri Europene.

În anul 1857 au loc alegerile pentru adunările ad-hoc. Acestea sunt câștigate în Moldova de către unioniști, iar în Țara Românească de către conservatori, dar în Moldova rezultatul este falsificat de către caimacamul (guvernator) Nicolae Vogoride. Marile Puteri protestează, iar colonelul Alexandru Ioan Cuza, în semn de protest, își da demisia din funcția de prefect de Galați. Se ajunge la o înțelegere între regina Victoria și împăratul Napoleon al III-lea prin care se reiau alegerile,

acestea confirmând rezultatul votului inițial. Convenția de la Paris din 1858 nu prevedea faptul că era interzisă alegerea aceleiași persoane și, astfel, la 5 ianuarie 1859, în Moldova este ales ca domnitor Alexandru Ioan Cuza, iar la 24 ianuarie 1859, tot Alexandru Ioan Cuza este ales domnitor și în Țara Românească. Încă din primii ani de domnie, Alexandru Ioan Cuza, sprijinit de primul său ministru Mihail

Kogălniceanu, va trece la realizarea unui amplu plan de reformare și modernizare a tânărului stat România, cele mai importante decizii fiind: desemnarea capitalei țării la București și a zilei de 24 ianuarie ca Zi Națională, constituirea unei armate proprii, instituirea monedei naționale, leul și a învățământului primar gratuit și obligatoriu, adoptarea noilor Coduri, Civil și Penal, inspirate din cele franceze și a unei noi Constituții, intitulată „Statutul

Dezvoltător al Convenției de la Paris”, precum și unul dintre cei mai importanți pași pe calea democratizării, reforma agrară care a dus la împroprietărirea țăranilor clăcași”. În plus, Cuza va desfășura o campanie externă continuă de recunoaștere a dublei alegeri de către marile puteri, însă această recunoaștere a venit doar pentru perioada domniei sale, urmând ca principatele unite române să fie conduse apoi de un principe străin.



Chitilenii au onorat despărțirea de Regele Mihai I

Încărcătura emoțională a zilei ultimului drum al Regelui Mihai I către locul său de odihnă veșnică alături de Regina Ana, în noua Necropolă Regală de la Curtea de Argeș, a fost sporită de mulțimea de chitileni - nu toți regaliști - veniți la trecerea Trenului

Regal prin Gara Chitila să-și ia rămas bun- într-o extraordinară manifestare de respect și solidaritate de la ultimul rege al României. Astfel, pentru o jumătate de oră a unei zile din decembrie, Gara Chitila a devenit absolut neîncăpătoare. Cetățenii

din Chitila, oameni de toate vârstele, mulți dintre ei însoțiți de copii, împreună cu primarul Emilian Oprea și mulțime de oficiali și consilieri locali au venit spontan, nechemăți, fără să fie nimic pregătit, doar citind un mesaj postat pe o pagină socială, să aducă un ultim omagiu Majestății Sale Regele Mihai al României, la trecerea trenului purtând trupul neînsuflețit al Regelui în drum spre Curtea de Argeș. Trenul nu a oprit, dar a încetinit la trecerea prin gară, iar chitilenii care umpluseră peronul și împrejurimile gării, veniți să fie martori la cele câteva secunde ale despărțirii de rege, la secunde în care aveau să facă parte dintr-un

moment istoric, au întâmpinat ultima trecere a Regelui cu ropote de aplauze, cu flori aruncate înaintea trenului, cu candelă și cu lumânări aprinse, iar mulți și-au aprins luminile telefoanelor mobile. Majestatea Sa a fost condusă pe ultimul drum cu protocolul regal convenit unui șef de stat și a fost însoțit de atâtea fețe regale sau nobiliare câte România nu a mai văzut de aproape 80 de ani, de la funeraliile Reginei Maria din 1938. A fost ziua în care poporul român s-a despărțit de ultimul său suveran, de un simbol al istoriei, un model de decență, demnitate și modestie. Ziua când s-a rupt ultima legătură cu un trecut

de care eram mândri și în care buna conducere aflată sub semnul: „Nimic fără Dumnezeu” a devenit cu adevărat istorie. Odată cu plecarea Regelui într-o lume mai bună se sfârșește o dinastie. Pornită cu Carol I Întemeietorul și prima Regină a României, Elisabeta, continuată cu Ferdinand Întregitorul de neam, cel care a pus semnătura peste reîntregirea noastră ca națiune și ca Românie Mare, cu mult iubita Regină Maria și apoi cu războinicul Carol al II-lea. O dinastie care a făcut România Mare, care i-a adus modernitatea și civilizația și a pus-o în rândul marii familii europene.



Arta care mi-a schimbat viața

Ani întregi Iuliana Crețu a căutat soluții alternative pentru nodulii pulmonari de care suferea și a descoperit astfel yoga, iar când a reușit să se vindece, a pornit să predea tehnicile care au salvat-o.



Dacă yoga ar fi doar o formă de sport, atunci ar fi cel mai bătrân sport din lume, căci are o vechime de aproape 5000 ani. Ea însă, este o întregă artă a unui stil de viață sănătos și conștient, unde ceea ce simți, spui și faci se află mereu în echilibru. Despre ce înseamnă, ce aduce și ce poate schimba yoga în viața omului modern am discutat cu Iuliana Crețu, unul dintre cei mai competenți instructori yoga, ale cărei clase de hatha sunt printre cele mai frecventate cursuri de la Casa de Cultură „Tudor Arghezi”.

Cum ai ajuns la yoga, Iuliana, sau cum a ajuns yoga la tine?

E o întregă poveste: acum 14 ani, la 36 de ani, practicam avocatura și făceam un master în drept când stresul profesiei și oboseala au început să mă afecteze: am început să mă simt rău, nu dormeam bine, iar în timp m-am îmbolnăvit și mi s-au descoperit niște noduli pulmonari. Și pentru că medicina nu prea avea soluții, am început yoga și am practicat vreme de doi

ani și jumătate diverse tehnici energetice, regimuri alimentare, terapii complementare, până au apărut rezultate și nodulii s-au remis. După jumătate de an am rămas însărcinată, am hotărât să păstrez sarcina și am mai născut un băiat (mai am doi copii, un băiat arhitect și o fată actriță, cu același bărbat cu care sunt căsătorită de 30 de ani). Am urmat apoi școala de instructor yoga, în hatha yoga și cursuri de instructor și la GNSPY, iar acum practic în continuare tehnici energetice, astrologie și yoga, iar cursurile de yoga le susțin luni și joi, orele 18-19,30 la Casa de Cultură din Chitila.

Te rog să ne explici, mai ales pentru cei care n-au încercat niciodată o lecție de yoga, care sunt beneficiile acestei practici.

Yoga ne menține sănătoși și tineri. În timp devenim mai flexibili la nivel fizic și asta duce la flexibilizare mentală: deschiderea articulațiilor, lucru asupra coloanei vertebrale, flux sanguin ridicat la nivelul țesuturilor, o mai bună

funcționare a organelor și glandelor hormonale și reduce stresul și anxietatea, aducând un somn mai odihnitor, îmbunătățim calitatea respirației, oxigenării celulare și de aici obținem o mai bună funcționare a întregului organism.

Este dificilă o lecție de yoga? Ce se face, concret, la o clasă? Există o parte „fizică” în care se fac asane/posturi, există și o parte de meditație?

Yoga poate fi practică de către oricine, nu există obiective, nu e nimic obligatoriu, faci ce poți și există ajustări pentru cei mai puțin flexibili. O clasă de yoga începe cu un moment de conștientizare, o pregătire a minții pentru focus, ca mai apoi, cu acest focus, să se lucreze corpul prin asane, posturi, concomitent sau în sesiuni intercalate cu exerciții respiratorii.

Care este diferența între asthanga și hatha?

Hatha-yoga este una din cele mai moderne și populare variații ale yoga tradițională și se poate considera că a devenit sinonimul pentru termenul generic de „yoga” și se referă la orice clasă de yoga unde se lucrează asane, corpul fizic. A fost greșit considerată mult timp drept yoga fizică, gimnastică, dar în realitate e cea mai pură expresie a naturii energo-informaționale a ființei umane, așa cum spunea profesorul meu Mario Sorin Vasilescu. Asthanga (opt ramuri) yoga este o ramură Hatha și se bazează pe asana executată cu focus pe un anumit tip de respirație și focalizarea privirii.

Este obligatoriu să fii vegetarian sau să adopți un anumit stil de alimentație ca să practici hatha-yoga?

Nimic nu-i obligatoriu. Dieta lacto-vegetariană este o alegere bună pentru cineva

care practică yoga, dar nu-i un „must”. Practicând yoga îți vei ascult, corpul și vei ști mai bine de ce alimentație ai nevoie. Vei simți la ce poți renunța și la ce nu, ce e spre binele tău și ce nu. E de dorit ca înainte de practică să nu mănânci două ore și nici imediat după clasă.

Te ajută yoga să slăbești și să îți definești musculatura?

Nu asta ar fi motivația de a începe să faci yoga. Poți să și slăbești, în funcție de tipul de yoga pe care îl faci. Se tonifică musculatura, fără să crească masa musculară, fibra musculară se lungește. Yoga, practică cu regularitate, te ajută să-ți echilibrezi organismul și deci și să ajungi la greutatea ideală pentru tine.

Ce ai vrea să știe oamenii despre yoga?

Este important să nu pleci cu prejudecăți când începi să faci yoga, este minunat să nu ai așteptări și mai ales așteptări imediate. Trăim

într-o societate în care totul funcționează prin comparații, ceea ce nu e tocmai bine în multe situații. Poate o asană nu-ți reușește, poate nu e ceea ce te așteptai, învață să te cunoști și să accepți că ești unic și ești atât de bun pe cât poți fi. Mulți oameni în ziua de azi își alimentează agitația cotidiană, crezând că e nevoie să fie „în priză”, apelând la sporturi epuizante și pot prefera aerobicul sau joggingul, înotul sau sala, dar orice sport poate fi practicat concomitent cu yoga. Frumusețea stă în diversitate. Suntem diferiți și fiecare rezonază cu anumite practici. Vezi, majoritatea celor care apelează la yoga inițial pentru meditație constată în timp, adesea foarte surprinși, că starea generală a organismului li s-a ameliorat uimitor. Yoga lucrează pentru purificarea corpului, care duce la purificarea minții. Yoga înseamnă atitudine, sănătate, deschidere la transformare, echilibru.



Daruri și aplauze pentru sportivii chitileni

Clubul Sportiv Chitila a deschis în 2017 stagiunea tradiționalelor evenimente în cinstea lui Moș Crăciun și a organizat, în colaborare cu Primăria Chitila, prima ediție a Serbării de Crăciun a Clubului.



Sportivii clubului, aproximativ 150 de copii, și mici și mari, au venit cu toții la Casa de Cultură „Tudor Arghezi” însoțiți de părinți, invitați, rude și prieteni, cât și de antrenorii lor, să se bucure de venirea Moșului cu sacul încărcat cu daruri. Cadourile oferite sportivilor cu ocazia Crăciunului au venit atât din partea primăriei, cât și din partea Clubului. Spectacolul prezentării secțiilor Clubului de către fiecare antrenor

în parte, dar și a rezultatelor excelente obținute pe parcursul primului an de la înființarea clubului (noiembrie 2016), a fost o reușită mult gustată de public și răsplătită cu ropote de aplauze. Au participat sportivii de la: secția de baschet - antrenor Costel Cernat, secția de fotbal - antrenor Petruș Pârnu, secția de rugby – antrenor Radu Stănescu, secția de volei – antrenor Viorel Manole și secția de karate - antrenori Magda și Dan

Tamași. Prezent la serbare, alături de oficialități și de o parte din consilierii locali, primarul orașului, Emilian Oprea, i-a felicitat pe micii sportivi pentru râvna cu care au muncit în anul 2017, pentru locurile ocupate în competiții și premiile obținute și le-a urat cât mai multe succese pe viitor, subliniind că Primăria Chitila face eforturi pentru a încuraja mișcarea sportivă și a asigura condiții cât mai bune de antrenament, vorbind, în acest

sens, și despre modernizarea Sălii de sport de la Baza Sportivă, care va fi gata foarte curând și le va sta la dispoziție.

„Scopul organizării serbării, pe lângă oferirea de cadouri de Crăciun micilor, dar extrem de merituoșilor sportivi chitileni, a fost prezentarea secțiilor și antrenorilor lor, a rezultatelor obținute de fiecare secție a Clubului, dar mai ales cunoașterea sportivilor între ei”, ne-a spus Diana Sandu, inimoasa directoare a C.S. Chitila.



Crăciun în pași de dans



Și anul acesta, în luna cadourilor, Clubul de dans sportiv „Chitila Club” a oferit orașului un eveniment special pregătit, dedicat sărbătorilor de iarnă, în care „familia micilor dansatori” chitileni sărbătorește venirea Moșului,

încercând să spună o poveste fermecătoare și colorată și să ne aducă în suflete magia Crăciunului. A fost cea de-a 3-a ediție a spectacolului de dans sportiv „Gala Moș Crăciun” organizat de clubul de dans sportiv condus de antrenorul Bogdan Stănescu, iar copiii urcați pe scena Casei de Cultură „Tudor Arghezi”, începând cu cei mai mici dansatori până la cei mai experimentați în dans sportiv, i-au călăuzit cu grație pe toți cei prezenți - părinți emoționați și mândri, bunici, invitați, colegi, oficialități - în lumea elegantă și magică a dansului.

„Au dansat copii care fac dans în școala noastră de trei luni, de trei ani, dar și foști elevi ai școlii care acum concurează la cel mai

înalt nivel competițional, în România și în străinătate. A fost o atmosferă incredibilă, plină de emoții pentru copii, părinți, dar și pentru spectatorii care au venit să admire frumusețea și eleganța cu care copiii ne-au încântat privirile. Antrenorii, împreună cu dansatorii, mai mari și mai mici, muncesc serios și pun la cale spectacole

din ce în ce mai interesante. Munca lor este apreciată și, de la an la an, reprezentațiile sunt tot mai reușite, iar spectatorii tot mai încântați.

Iar Moș Crăciun, care a fost prezent, desigur, la spectacol, a rămas și el la fel de încântat de cele văzute”, ne-a spus emoționat la rândul său, antrenorul Bogdan Stănescu.



„Școala Mare” a împlinit 56 de ani

Și în acest an, Școala Gimnazială „Profesor Ion Vișoiu” a vrut să marcheze printr-un eveniment special mai mult de jumătate de secol de muncă educativă în comunitatea chitileană.



Caruselul evenimentelor aniversare a debutat cu „Ziua Porților Deschise”, unde elevii au pregătit o serie întreagă de ateliere de creație care de care mai interesante, au participat la mese rotunde unde au cunoscut personalități și au asistat la spectacolul plin de lumină și culoare: „Castelul vrăjitoarelor sau cum devin copiii curajoși”,

prezentat de trupa „Omidee”. Seara, la Casa de Cultură „Tudor Arghezi” a avut loc un Consiliu Profesorial festiv la care au participat toate cadrele didactice din Chitila și o serie de personalități de marcă din rândul oficialităților locale și autorităților centrale, invitați, reprezentanți ai Inspectoratului Școlar

Județean Ilfov și ai părinților, parteneri și colaboratori. „Toată lumea - profesori și invitați - a așteptat cu nerăbdare surpriza culturală pe care Fundația „Prețuiește Clipa” și Media 10 After School au pregătit-o profesorilor și anul acesta. S-a dovedit că reprezentarea spectacolului commedia dell'arte „Slugă la 5 stăpâni” a obținut un succes care reeditează reușitele anilor anteriori. Spectacolul produs de UNATC îl are ca autor și regizor pe profesorul Mihai Gruia Sandu și a fost jucat de opt tineri și talentați actori, masteranzi în anul II la „Arta actorului”. Talentul lor, dublat de naturalețe și spontaneitate, a provocat îndelungi hohote de râs și ropote de aplauze. Întreg evenimentul a rezonat cu viziunea școlii „Toți pentru

școală, școală pentru toți!”, alăturându-se celorlalte activități care contribuie la dezvoltarea comunității educaționale a orașului Chitila”, a precizat directoarea școlii, profesor Ștefania Duminică. ”. A doua zi de sărbătorire, invitații la aniversarea „Școlii Mari” au participat la

concursul de istorie: „Unirea Națiunea a făcut-o!” coordonat de profesoul Dragiș Ghinea și au asistat emoționați la spectacolul „Artă și talent” pregătit într-adevăr cu artă și talent deosebite de elevii claselor gimnaziale, îndrumați de directorul adjunct, profesoara Anca Palamar.



11 serbări ale „voiniceilor” de la Voinicel



Am pășit și anul acesta în lumea sărbătorilor de iarnă, cu clipe de vise și nostalgie, cu voci subțirele de colindători în seara în care, pe o sanie trasă de reni, trebuie să sosească Moș Crăciun cu daruri și jucării.

Vreme de 11 seri, la Grădinița Voinicel a venit Moș Crăciun. Spațiul instituției de învățământ a fost împodobit felurit și colorat, iar toate grupele de preșcolari, de la

cei mai micuți la cei măricei, au concurat pentru ca serbarea lor în cinstea Moșului cel Bun să fie cea mai frumoasă. Alături și împreună cu cei mici, fiecare educatoare a dorit să organizeze cea mai frumoasă serbare de iarnă, pornind de la vârsta copiilor și mai ales folosindu-și creativitatea, iar părinții au fost și ei acolo asistând cu emoție și bucurie și la prima și la ultima serbare de la grădi... Toți

copiii au pregătit un bogat program artistic din care nu au lipsit scenetele și dansurile și l-au așteptat pe Moș Crăciun cu cântece, colinde, poezii, astfel că la sfârșitul programului prezentat, părinții, bunicii și invitații aveau cu toții ochii umeziți de emoții și mai că nu le venea să plece către case.

„Sărbătorile de iarnă sunt asociate cu bucuria, cu familia, cu bradul, cu zăpada, cu luminile și colindele, iar Crăciunul are o semnificație aparte, mai ales pentru copii, care îl așteaptă pe Moș cu daruri. Psihologii afirmă că sărbătoarea cea mai frumoasă din an, „Sărbătoarea Crăciunului”, ne-a schimbat pe toți și continuă să o facă, fie că suntem adulți, fie că suntem copii. Și, într-adevăr, nici o altă sărbătoare nu este la fel de generos împodobită, la fel de generos asortată cu lumini și culori, iar a imprima copiilor o atmosferă de bucurie, veselie,

armonie, cadouri, are ca rezultat asocierea evenimentelor cu emoțiile plăcute și vor aprecia sărbătorile și mai târziu, când vor deveni adulți. Toți copiii au fost răsplătiți pe măsura muncii lor cu aplauze prelungite de la invitați, cu încurajări de la educatoarele lor și cu daruri de la Moșu' și mulțumim Primăriei orașului Chitila și Fundației Pro Chitila pentru tot sprijinul acordat”, a ținut să ne spună Daniela Militaru, directoarea „Voinicel”-ului.





Cercei Frumusei doar la...10 lei
Dragi chitileni, sunt Mihaela Chisamera și de curând am hotărât să-mi transform pasiunea pentru cercei într-o mică afacere. Vă invit pe pagina mea de Facebook: Chisamera Mihaela, să vedeți creațiile mele și, dacă v-a plăcut ce ați văzut, vă aștept cu drag comenzile, întrebările și sugestiile pe Facebook sau la telefon: 0724426419.

Cursuri de Dans Sportiv

Clubul "Dans Sportiv Chitila" are deosebita placere de a vă invita în minunata și magica lume a dansului.

PROGRAM:

Copii
Marți- 17:00-18:
Joi- 17:00-18:
Vineri- 17:00-18:30

Adulți:
Luni- 21:00-22:00
Miercuri- 21:00-22:00

Adresa: Șos Banatului nr. 2 în incinta UTREC
Detalii: 0765938276
Antrenor: Bogdan Stanescu



Neste Automotive S.R.L.
Șos. Chitilei nr. 431

Angajează MECANIC AUTO TINICHIGIU AUTO VOPSITOR AUTO

Cerințe:

- pregătire în domeniul tehnic
- permis de conducere categoria B
- experiență în domeniu prezintă un avantaj
- seriozitate

Persoanele interesate pot depune CV-ul la sediul nostru de pe Șos. Chitilei nr. 431 sau la adresa de email resurse.umane@neste.ro

SAVAGE ATELIER
by *Alecsandra Stan*

Realizare confectii dama
Servicii croitorie
(comenzi, retusuri)

Ne marim echipa
Angajam:
Croitor/croitoreasa
Se cer:
Abilitati in realizarea cap coada a unui produs, realizarea cusaturilor si finisajelor, rapiditate, indemanare si atentie la detalii

Str. Troitei nr 34 A (fosta Holdelor)
Oras Chitila Tel. 0799.960.069

CURSURI DE TEATRU PENTRU COPII

Dicție, improvizație, mișcare scenică, poezie, comunicare, lucru în echipă, jocuri teatrale.

În fiecare Miercuri de la ora 16:30

Începând din 17 Ianuarie 2018

7-10 ani

11-14 ani

Șoseaua Banatului 53A, Chitila
Detalii și înscrieri la numărul de telefon
0742 94 92 95

SC SIMAR INDUSTRIAL CU SEDIUL IN SAT RUDENI, STR. RUDENI NR. 74A ANGAJEAZA:

SUDOR

Cerintele postului:

- Specializare sudura MIG-MAG;
- Salariu + tichete de masa;
- Program de lucru: 7.30-16.00;
- Transport asigurat pentru persoanele care locuiesc in Bucuresti.

LACATUS

Cerintele postului:

- Specializare confectii metalice;
- Salariu + tichete de masa;
- Program de lucru: 7.30-16.00;
- Transport asigurat pentru persoanele care locuiesc in Bucuresti.

SC SIMAR INDUSTRIAL SRL doreste sa intruiasca persoane tinere interesate sa se specializeze in meseria de sudor si lacatus. La sfarsitul specializarii persoanele interesate pot obtine un job in cadrul firmei Persoanele interesate pot obtine informatii suplimentare despre conditiile de angajare la sediul firmei din Str. Rudeni nr. 74A sau numerele de telefon: 0726.327.227, 0726.327.246

Alătură-te
echipei noastre!

FUNDAȚIA PRO CHITILA

www.pro-chitila.ro

Servicii funerare Florady va ofera un sprijin de nadejde la grea incercare non-stop. Telefon: 0722.151.027

PREPELIȚE DE CHITILA

BOGDAN POȘTAȘUL
Tel. 0724.264.281
Carcasa prepelita +180g / 6 lei
Oua prepelita pentru consum 0.30 lei/buc