



Almanahul „Dudeșteanul” 2019



A apărut, în condiții grafice deosebite, almanahul ziarului local „Dudeșteanul” pe anul 2019. Acesta poate fi găsit la magazinele de pe raza localității Dudești Noi.

Foarte bogat și variat în conținut, almanahul din acest an cuprinde și o sinteză a principalelor evenimente petrecute în comunitatea dudeșteană în anul 2018. (A.B.)

Comuna Dudești Noi are un nou furnizor pentru serviciile de alimentare cu apă și canalizare: Aquatorontal

pagina 3

Bilanțul realizărilor anului 2018 în comuna Dudești Noi

paginile 4-5-6

Wireless în cinci puncte din comună

pagina 6

Investiții reușite la Școala Gimnazială: s-a finalizat terenul de sport



Veste bună pentru elevii Școlii Gimnaziale Dudești Noi, la început de an! Terenul de sport multifuncțional din spatele clădirii care adăpostește ciclul primar a fost finalizat. Aici vor putea fi ținute, când vremea o permite, orele de educație fizică și se pot practica sporturi precum fotbalul, handbalul, baschetul sau tenisul de câmp.

Urmează ca în acest an să se amenajeze și curtea interioară a Școlii.

În altă ordine de idei, prin programul ProEducația, Școala Gimnazială solicită ca în acest an să fie achiziționate calculatoare noi pentru laboratorul de informatică. (V.T.)

Perspective pentru anul 2019

La fel ca anul 2018, și anul 2019 este unul foarte important pentru administrația locală din Dudești Noi, care are în perspectivă mai multe proiecte de investiții, proiecte ce vor continua dezvoltarea localității noastre. Dar, pentru că întotdeauna există un „dar”, mi-e teamă de procedurile de licitație. Aceste proceduri ne-au stopat un an și jumătate în ceea ce privește proiectul de alimentare cu apă și canalizarea în zonele Alexia I și Solaris IV. Sub această rezervă, anume că procedurile de achiziție vor merge bine, avem câteva proiecte care vor începe anul acesta, în execuție efectivă pe teren.

Ce pot să afirm cu certitudine este că Dudești Noi va fi un adevărat șantier în 2019. Din această perspectivă, amintesc proiectul de restaurare a Bisericii Romano-Catolice „Sfântul Vendelin”, de cel de extindere a Primăriei, noua grădiniță... Ne dorim, în același timp, ca și lucrările la clădirea administrativă să avanseze mult mai mult.



De asemenea, ne dorim ca în 2019 să amenajăm piste de biciclete și trotuarele pe Calea Timișoarei. Proiectul a fost demarat în urmă cu doi ani, însă am fost nevoiți să reluăm licitația pentru stabilirea unui nou constructor. Ordinul de începere a lucrărilor a fost dat în luna noiembrie a anului trecut, însă condițiile meteorologice nu au permis demararea realizării pistelor și trotuarelor. Acestea vor fi realizate începând din primăvară.

O altă investiție care a trecut de faza procedurală și de toată această birocrație este extinderea sistemului de alimentare cu apă prin realizarea unui nou foraj în Satul Nou și a instalării unei porțiuni de rețea de aducțiune. Prin această investiție ar trebui să se compenseze deficitul de apă din perioadele mai calde.

Alin NICA,
primarul comunei Dudești Noi
- continuare în pagina 3 -



Așteptăm mesajele dumneavoastră pe adresa de e-mail:
primariadudestiinoi@yahoo.com

SUB SEMNUL LUI EMINESCU

Practic, aceasta este considerată ultima poezie a lui Eminescu, găsită pe carnetelul din halatul purtat în spital:

Stelele-n cer

Stelele-n cer
Deasupra mărilor
Ard depărtărilor
Până ce pier.

După un semn
Clătind catargele
Tremură largile
Vase de lemn;

Niște cetăți
Veghind întinsele
Și necuprinsele
Singurătăți.

Orice noroc
Și-întinde-aripele
Gonit de clipele
Stării pe loc.

Până ce mor,
Pleacă-te îngere
La trista-mi plângere
Plină de-amor.

Nu e păcat?
Ca să se lepede
Clipa cea repede
Ce ni s-a dat?

Cu Eminescu la ora de dirigentie

15 Ianuarie 2019. La Casa de Cultură din Dudeștii Noi a avut loc un eveniment. Clasa a VII-a de la Școala Gimnazială Dudeștii Noi, dirigită de doamna profesor Adina Otînjac, l-a avut ca invitat la ora de dirigentie pe „Domnul Limbii și Culturii Române”, Mihai Eminescu.

A fost o oră de neuitat, cu poezii ale marelui poet rostite în română, franceză, germană și aromână.



Despre Eminescu au vorbit profesorul Geo Galetaru, istoricul Dinu Barbu și poetul și jurnalistul Victor Enache.

Din partea gazdelor au avut intervenții interesante consilierul cultural dr. Stelian Butariu, despre Eminescu, și doamna Dana Butariu, bibliotecar, care a subliniat importanța Zilei Culturii Române și a explicat publicului ce înseamnă cultura în ansamblul ei.

Toți participanții au plecat de la eveniment cu cel puțin o carte și un almanah. (V.E.)

La steaua limbii române

Ca o umbră pierde veacul,
Peste noi își trece-aripe,
Veșnicia ta rămâne
Să ne-nmiresmeze clipa,

Blând să ningă cu vocale
Pe acest tărâm-minune,
Mântuită, gura noastră
Ție doar ți se supune,

Proveghind la steaua care
Lăcrimează-n inserare,
Pruncii își îmbracă straiul
De cuvinte dulci-amare,

Preaplecați supuși îți suntem,
Vinovați de-o grea iubire,
De când te-am văzut suită
Pe un lemn de răstignire,

Într-o mută adorare
Flacăra ta ne-nveșmântă
Și atunci durerea însăși
E-o fântână care cântă,

Căci tu știi porunca sacră
Rostuită-n fiecare,
Când ne pierdem pe sub crânguri,
Duși de-o cosmică visare,

Peste vămi și peste fire,
Pe când toate se preschimbă,
Numai tu rămâi de-a pururi,
Maica noastră, dulce limbă,

Nu mai vrem icoana-ți sfântă
Pe la-nstrăinate uși,
De-acum suntem pe vecie
Preaplecații tăi supuși...



Graiul

Adie-n lume graiul, păstoru-acesta blând,
Albinele îl poartă cu mierea prin văzduhuri
Și-un vânt îl poticnește ușor, din când în când,
Și crinii îl dezmiardă și îl respiră duhuri,

Cât pacea sapă cuiburi și lacrimi nu mai sunt
Decât a semn de nuntă miresei din pridvor,
El e un fulger sacru ce suie din pământ,
În cer să talmăcească iubirea-ntr-un izvor,

Sămânța lină curgă-i în albiu până-n veac,
Cât mai rămân sub vetre bătrânii albi și buni,
Cât pruncii-i sorb mireasma și de uimire tac,
Simțind în cerul gurii cum viscolesc minuni...

Geo GALETARU

Lipsea tra s-poartă nâ numâ

Eminescu nu-și fu.
Își fu mași nâ mușeată Vlâhie
Mardzina di-unâ amari,
Iu talazili adară noduri albi,
Ca nâ barbâ nichiptinată,
Di vâșilie.

Ș-nâscânti arâuri, ca
Țiva oarghiri cari curâ
Și-n cari luna își fați
Cuibarlu aroată.

Și, furâ maxusu ș-niști
Oamiîni apladz,
Pri numâ: Mircea Bitârnuulu,
Ștefan ațelu Marli,
Icâ ma ndreptu: picurari
Și huryeață,
Cari li fâtea hazi multu
Pârâmithli,
Seara, stri vatra cu jeru,
Ș-cântitli –
Nîlîoara ș-Luteafirlu
Ș-Cartea a III-a.

Ama, anda avdza dipriună
Cânilî alâtrânda la stâniuri,
Își si himusea sâ s-batâ
Cu Turțâlî
Ș-cu Avarlî, ș-cu Leșli,
Ș-Tatarlî.

Ș-ma lâ armânea heamâ di aryi
Până la altu piriçliu,
Oamiînilî aști ș-adra fluearili
Avlachiuri
Trâ lăcriînilî-a chețrâloru buni,
Di cura doinîli-nghiosu

Pri munțli-a Moldovilei,
Munteniilei
Ș-a altoru Vlâhii românești.

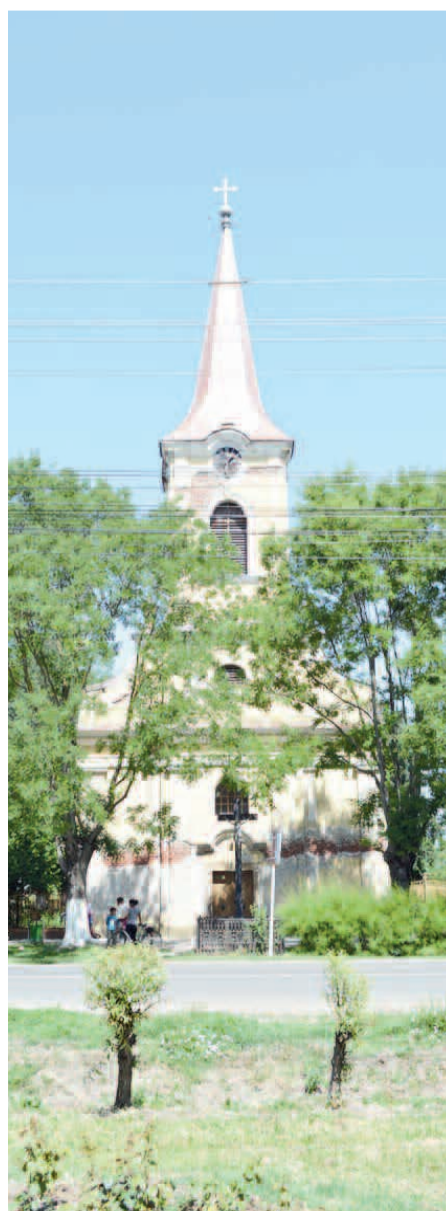
Și își furâ ș-niști codri
Fâr-di-sinuru,
Ș-unu gioni zburânda cu nâși, –
Trâ ți ma vâzescu fârâ vimtu?
Gionilî aestu – cu oculî-a lui mări,
Câtu istoria a noastră,
Trițea niuratu
Ditu cartea cu az-buchi tru bana
Dialihea,
Pliuchilî-a lunâlei
Ma numirânda-lî –
Ș-a vrearilei,
Cari dipriună li inșea
Numași nipireaclî.

Ș-niști tili își ma furâ,
Ș-vrutlu cu vruta-lî
Cari știa s-lâ adună
Tută lilicea
Tru unâ bășeari.

Ș-niști puilî, icâ niuri
Ți s-priimna pristi nâși
Ca țiva câmpuri lărdzâ, ți alagâ.

Ș-cara di tuti aesti
Lipsea tra s-aibâ nâ numâ –
Mași unâ singurâ numâ,
Lâ dzâsirâ
Eminescu.

M. SORESCU



Grüß Got!

Komm! (Dorință)

Komm zum Walde an die Quelle,
Die von Stein zu Steine rauscht;
Weiss dort eine traute Stelle;
Still verschwiegen, niemand lauscht!

Sollst in meine Arme schlüpfen,
Lehn an meine Brust dich an!
Will das Kopftuch ab dir knüpfen,
Dass ich besser kosen kann!

Und du heilst mein Herz, mein wundes,
Sind wir ganz allein – allein
Wort und Küsse deines Mundes
Woll'n wir unsrem Glücke weih'n.

Und wir träumen süße Träume;
Und die Quelle un der Wind
Und das rauschen all der Bäume
Wiegen uns soc weich, so lind!

Und so schlafen bei dem Segen
Der Gestirne wir zu Zwei'n –
Und ein lindenblütenregen
Hüllt uns in Vergessen ein!

M. EMINESCU

Comuna Dudeștii Noi are un nou furnizor pentru serviciile de alimentare cu apă și canalizare: Aquatorontal

Cetățenii trebuie să semneze contracte cu noul furnizor

În conformitate cu prevederile Legii nr. 51/2006 privind serviciile comunitare de utilități publice și din dorința de a îmbunătăți calitatea serviciilor furnizate către cetățeni, începând cu data de 4 ianuarie 2019 SC Aquatorontal SRL a devenit noul furnizor al serviciilor publice de alimentare cu apă și canalizare din localitățile Becicherecu Mic și Dudeștii Noi. Consiliile locale din Becicherecu Mic și Dudeștii Noi au emis hotărâri în sensul delegării gestiunii serviciilor de alimentare cu apă și canalizare.

În cursul acestei luni, reprezentanții SC Aquatorontal SRL se deplasează la domiciliile locuitorilor din Dudeștii Noi pentru încheierea contractelor de furnizare a acestor servicii cu noul operator.

„Așa cum s-a realizat anul trecut delegarea serviciului de salubritate către SC Retim SA, acum a venit momentul externalizării serviciului de alimentare cu apă și canalizare, conform legii. Soluția aleasă de către comunele Dudeștii Noi și Becicherecu Mic este aceea de a înființa un operator propriu, în speță SC Aquatorontal SRL, pentru a păstra prețurile mai mici la apă și canalizare decât cele care sunt în localitățile care au ca și operator SC AQUATIM SA, dar și pentru a crea locuri de muncă noi în cele două localități”, ne-a declarat Alin Nica, primarul comunei Dudeștii Noi.

În conformitate cu avizul conform de la Autoritatea Națională de Reglementare pentru Serviciile Comunitare de Utilități Publice (A.N.R.S.C.), tariful la apă va fi de 2,43 lei/mc, respectiv de 2,8 lei/mc pentru canalizare, la care se adaugă TVA de 9%. Plata serviciilor se va putea face, pentru început, la orice paypoint din țară. În comuna noastră există patru astfel de puncte de plată, situate la principalele magazine (La Roman, Colțul Albastru, la Farmacia doamnei Maria Gașpar, magazinul de peste drum de Arena Sportivă).

Facturarea și plata se vor face lunar. Utilizatorul va face comunicarea indexului contorului, lunar, telefonic – 0256-708.324, prin SMS la numerele 0765-557.522 sau 0765-603.260 sau prin email (aqua.torontal@yahoo.com).

În prezent, operatorul lucrează la o platformă online care va permite transmiterea indexului, descărcarea facturilor și plata acestora direct pe internet.

Locuitorii comunei Dudeștii Noi sunt rugați să faciliteze munca pe teren a reprezentanților operatorului pentru încheierea în timp util a tuturor contractelor. Utilizarea fără contract de furnizare/prestare a serviciilor de utilitate publică, constituie contravenție și se sancționează cu amendă de la 500 lei până la 1.000 lei, conform articolului 47 alin. (1) lit. d) din Legea nr. 51/2006 privind serviciile comunitare de utilități publice.

De asemenea, utilizarea fără contract și fără plata contravalorii serviciilor va conduce la sistarea furnizării acestora.

Alte telefoane utile ale SC Aquatorontal SRL sunt: 0762-234.800 - administrator; 0765-557.522 - contabilitate, transmitere citire; 0765-603.260 - juridic, transmitere citire; 0765-587.683 - compartiment tehnic Dudeștii Noi.

A. BORBELY

TALON PENTRU AUTOCITIRE CONTOR APĂ ianuarie 2019

Numele și prenumele:.....
Adresa:.....
Telefon:.....
Citire contor (metri cubi apă).....

Semnătura

Pentru a veni în ajutorul cetățenilor comunei, prin intermediul ziarului local, administrația publică locală pune la dispoziția locuitorilor din Dudeștii Noi acest talon pentru autocitirea consumului de apă.
Tot ce trebuie să faceți, după completarea datelor personale, este să treceți la rubrica „citire contor” toate cifrele înscrise pe ceasul de apă care vă aparține.
Taloanele completate se vor depune **O SINGURĂ DATĂ**, în cutia poștală specială, amplasată la sediul Primăriei comunei Dudeștii Noi.

Concesionarea serviciului de iluminat public

Pe modelul sistemelor de alimentare cu apă și canalizare, Primăria Comunei Dudeștii Noi dorește ca în acest an să concesioneze sistemul de iluminat public.

Concesionarul, ori anul acesta, ori anul viitor, va trebui să treacă la schimbarea tuturor lămpilor din comună și înlocuirea lor cu becuri de tip LED.

Acest lucru depinde, din nou, ne spune

primarul Alin Nica, de procedura de licitație.

Mai multe detalii vor fi disponibile după ce contractul de concesionare va fi semnat.

„Fiecare serviciu prestat către cetățeni va trebui să-l externalizăm și să fie prestat de o firmă specializată”, a conchis primarul Alin Nica.

A. BORBELY

Perspective pentru anul 2019

- continuare din pagina 1 -

Un alt proiect care va continua anul acesta - și care a fost demarat în urmă cu doi ani - este cel de a scoate la stradă toate ceasurile de apă. Și nu numai că le vom scoate la stradă, ci vom schimba și tipul de contor. Vom pune contoare cu telecitire, acest lucru însemnând că angajatul de la SC Aquatorontal SRL care va veni să citească contorul va trece doar pe stradă cu un aparat special care colectează informațiile de la contoarele de pe respectiva stradă. Astfel, citirea de regularizare pe care o va face noul operator de apă și canalizare, SC Aquatorontal SRL, va fi mult mai simplă. Evident, vor trece câțiva ani până vom reuși să finalizăm această operațiune. Dar, de acum înainte, toate contoarele care vor fi scoase la stradă vor fi cu telecitire. Ne dorim ca această lucrare să o încheiem anul acesta în Satul Nou și pe încă două străzi, Alea Viilor și Surduc. Sperăm ca în cursul acestui an să finalizăm lucrările și la Sala de sport. Din păcate, firma care se ocupa de construcția ei a intrat în faliment. Investiția este realizată în proporție de 95%, însă Compania Națională de Investiții (CNI) nu ne-o poate preda pentru a continua lucrările în regim propriu. CNI urmează să organizeze o nouă licitație pentru stabilirea constructorului care va încheia lucrarea. Rămânând pe tărâm sportiv, anul acesta dorim să reabilităm terenul de fotbal, să realizăm o tribună și un teren de antrenament. Terenul de fotbal principal dorim să-l facem cu irigare automată, să refacem drenajul și să punem gazon nou. Tot în acest an dorim să realizăm - pentru că sunt costuri mai mici - un loc de joacă pe strada Poștei, iar în capătul străzii, un teren unde copiii din comună să poată să bată mingea, să nu mai folosească terenul de joc al echipei CSC Dudeștii Noi.

Dorim ca în acest an să începem amenajarea unei noi zone pentru locuințe în cartierul Solaris III, în vederea acordării de terenuri tinerilor din localitate.

Evident, toate aceste proiecte pe care le-am amintit mai depind de un lucru, și anume de felul în care va arăta bugetul pe anul 2019. În prezent, planează incertitudinea, așa cum nu s-a mai întâmplat de foarte mult timp, deoarece Guvernul nu a aprobat încă bugetul de stat. Noi, autoritățile locale, așa cum se știe, suntem ultimii care aprobăm bugetul local, după Guvern și Consiliul Județean Timiș. Eu prognozez că abia în luna martie vom putea aproba bugetul local pe anul 2019. Până atunci nu vom putea să facem mare lucru. Guvernul ne-a luat, pur și simplu, trei luni de zile din perioada de muncă efectivă în ceea ce privește realizarea investițiilor. A mai existat o astfel de situație în timpul guvernării Emil Boc, când am aprobat bugetul local în luna aprilie! Similitudinea nu cred că este neapărat întâmplătoare, pentru că România va trece printr-o perioadă dificilă din punct de vedere economic, chiar dacă guvernarea clamează cu totul altceva. Aceste lucruri ne ridică semne de întrebare și ne fac să ne gândim deja la zile negre.

Proiectele și ideile de proiecte pe care noi le avem și le vom promova prin noua Strategie de dezvoltare a comunei vor trebui să țină seama de acest ciclu economic și de faptul că va urma o perioadă de criză. Va trebui să diversificăm sursele de finanțare și, în același timp, să eficientizăm activitatea din cadrul Primăriei, în sensul de a folosi banii așa cum trebuie pentru ca impactul să fie maxim. Cu alte cuvinte, cu bani puțini să facem cât mai mult.

Alin NICA, primarul comunei Dudeștii Noi

Până la 300 de lei pe intervenție pentru cei care doresc să devină voluntari SVSU Dudeștii Noi

Primăria Comunei Dudeștii Noi caută voluntari care să facă parte din Serviciul Voluntar pentru Situații de Urgență (SVSU).

Conform articolului 4 al Hotărârii Guvernului nr. 1.579/2005 pentru aprobarea Statutului personalului voluntar din serviciile de urgență voluntare, persoana care solicită să se încadreze ca voluntar în serviciile de urgență voluntare trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

a) să aibă domiciliul în unitatea administrativ-teritorială reprezentată de consiliul local al municipiului, orașului/sectorului sau comunei, beneficiar al voluntariatului;

b) să aibă vârsta minimă de 18 ani;

c) să fie apt din punct de vedere medical și psihologic;

e) să nu fi fost condamnat pentru săvârșirea de infracțiuni cu intenție;

f) să nu fi pierdut anterior calitatea de voluntar în serviciul de urgență voluntar.

Primul contract de voluntariat cuprinde o perioadă de probă de 3-6 luni, inclusă în durata totală a acestuia, care se finalizează prin teste și verificări practice, susținute în prezența unei comisii din care face parte obligatoriu, pe lângă șeful serviciului de urgență voluntar, un reprezentant din structura operativă a inspectoratelor pentru situații de urgență



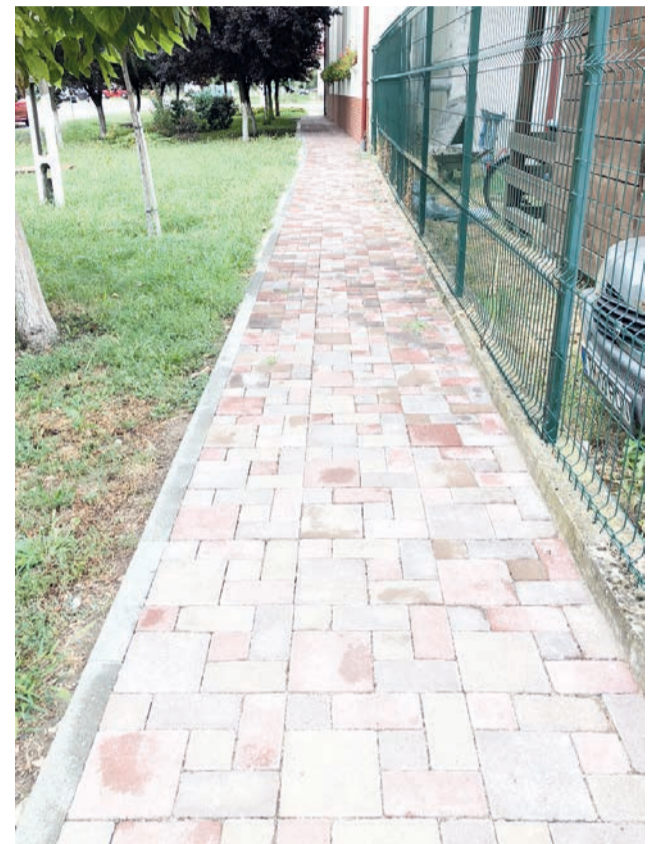
județene.

În anul 2015, Consiliul Local al Comunei Dudeștii Noi a adoptat o hotărâre privind acordarea unor facilități membrilor SVSU. Astfel, aceștia primesc maximum 300 de lei / persoană pentru fiecare participare la intervenție. Se acordă, de asemenea, câte maximum 50 de lei / persoană pentru participarea la ședințele de pregătire fizică și/sau tactică, respectiv antrenament, participarea la concursuri și competiții sportive sau pentru alte situații stabilite de primar.

Doritorii trebuie să se prezinte în perioada 1-15 februarie la secretara comunei, doamna Loredana-Mihaela-Adina Luciu, care îi va consilia cu privire la documentele și aptitudinile necesare. (A.B.)

Bilanțul realizărilor anului 2018 în comuna Dudeștii Noi

O sinteză a principalelor investiții derulate în localitate anul trecut



Reparații la trotuare

Un alt proiect care a demarat anul trecut este cel de efectuare a reparațiilor la trotuare. Lucrările s-au încheiat pe străzile Verde și Dealului. De asemenea, s-au reparat parțial trotuarele de pe strada Filip Beisser, folosind pavaj de la firma care realizează pavaje și care a fost înființată cu ajutorul Primăriei, în urmă cu trei ani, printr-un proiect european.

Concret, trotuarele vechi de pe străzile Verde și Dealului au fost înlocuite pe o porțiune de 420 de metri pe partea dreapta și 480 de metri pe partea stângă. De asemenea, printre alte lucrări specifice, s-au montat țevi de scurgere din pvc și borduri. Valoarea totală a investiției a fost de 175.717 lei fără TVA, bani alocați de la bugetul local al comunei Dudeștii Noi.

Cel mai mare buget pentru dezvoltare din istorie!

Anul trecut a marcat o nouă premieră pentru comuna Dudeștii Noi.

Este vorba despre cel mai mare buget alocat dezvoltării de la înființarea comunei, în anul 2004.

Cu toate că măsurile guvernamentale afectează construcția bugetară, administrația locală din Dudeștii Noi a chibzuit foarte atent și a reușit să drămuiească fiecare leu, astfel încât dezvoltarea pe mai departe a localității să nu aibă se suferit.

Bugetul local a fost afectat de măsurile luate de Guvernul României privind mutarea contribuțiilor de la angajator la angajat și diminuarea impozitului pe venit de la 16% la 10%.

Astfel, veniturile comunei din principala ei sursă de venit (impozitul pe venit) s-au redus cu aproximativ 37%. Acest lucru a pus presiune pe realizarea proiectelor aflate în derulare și pe cofinanțările pe care noi trebuia să le asigurăm proiectelor cu finanțare europeană câștigate și aflate în implementare.

Lăsând această parte negativă la o parte, bugetul realizat anul trecut de către administrația locală a fost unul echilibrat, cu o secțiune care a asigurat în mod eficient funcționarea autorităților publice locale. S-a încercat reducerea, pe cât posibil, a cheltuielilor de funcționare, dar, în același timp, să nu fie afectate serviciile oferite cetățenilor.

Sumele alocate secțiunii de dezvoltare au constituit dublul sumelor alocate secțiunii de funcționare.

Două treimi din bugetul anului trecut au fost folosite pentru investiții în comună, în infrastructură și în reabilitări de instituții publice.

Este cel mai mare buget de dezvoltare pe care comuna l-a avut de la înființarea ei și până astăzi. Este vorba despre 16 milioane de lei.

Record de străzi asfaltate în 2018



Anul 2018 a marcat cea mai amplă acțiune de asfaltate a străzilor din istoria comunei. În total, 23 de străzi au primit covor asfaltic prin cele două proiecte de finanțare nerambursabilă câștigate de Primărie în anii precedenți.

Astfel, în 2018 au fost asfaltate următoarele străzi: cartierul Solaris I - Ciocârliei, Miorița (p), Bușteni, Sirius, Macilor (p); cartierul Solaris II - Salcânilor (p), Tineretului, Romulus (p), Remus (p), Dacia (p), Mureș (p); Satul Nou - Livezii (p), Răsăritului, Păcii, Soarelui; Satul Vechi - Labirint, Scurtă, Albastră, Mărășești, Balta Verde, Căminului, Carpați, Școlii Vechi.

Toate celelalte străzi neasfaltate rămase la care se adaugă Calea Timișoarei și drumul comunal DC46 până la DN6 vor fi modernizate în acest an.

S-au realizat parcările din fața Școlii Gimnaziale



Lucrările la cele două parcări din fața Școlii Gimnaziale s-au încheiat. Proiectul a fost aprobat de către Consiliul Local și a intrat efectiv în faza de execuție în teren. În acest proiect sunt prevăzute parcări pe ambele părți ale drumului județean, în fața școlii. Astfel, părinții, cadrele didactice și alte persoane care au treburi la școală vor avea un loc civilizată unde să

parcheze în siguranță. Nici traficul nu va mai fi conturbat, iar potențialul de producere a unor nedorite accidente în fața școlii se va reduce mult.

Anul acesta continuă lucrările începute la parcare de vizavi de școală.

Sistemul de alimentare cu apă și canalizarea



În ceea ce privește proiectul „Extindere de rețea de alimentare cu apă și canalizare menajeră în comuna Dudeștii Noi”, un proiect pe fonduri europene, acesta a intrat în licitație în 2017. În prezent, licitația se află în ultima fază, aceea de aprobare a procedurii de către finanțator, după care urmează execuția lucrării în teren.

În stadiu de execuție a fost realizarea racordurilor și bransamentelor la sistemul de alimentare cu apă și canalizare menajeră, în urma cererilor primite de la cetățeni, investiție finanțată din bugetul local.

Investiții la Școala Gimnazială



În anul 2018, autoritățile locale au continuat să facă investiții la Școala Gimnazială Dudeștii Noi, fiind vizate în special lucrări de infrastructură. Sumele necesare au fost cuprinse în bugetul local pe anul 2018.

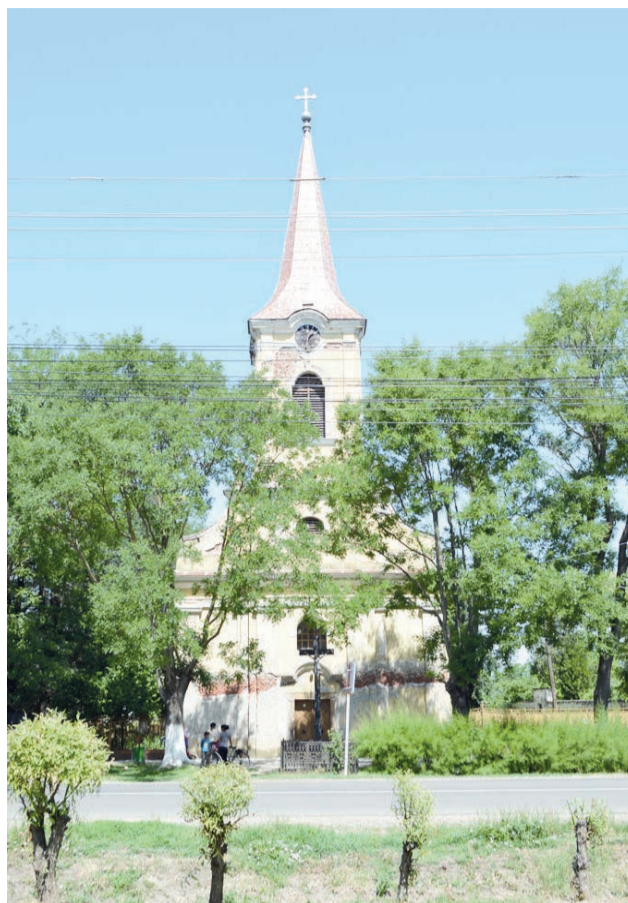
Au fost parcurse procedurile tehnice, respectiv documentațiile tehnice aferente, pentru reabilitarea și extinderea Școlii Gimnaziale Dudeștii Noi, proiect depus pentru finanțare europeană.

Tot în anul 2018 s-a alocat o sumă de 210.000 de lei pentru proiectarea și execuția terenului de sport și a vestiarelor la Școala Gimnazială Dudeștii Noi.

În spatele clădirii ciclului primar s-a amenajat un teren de sport, cu noaptea, iar fostele toalete ale ciclului primar vor fi transformate în vestiare pentru acest nou obiectiv de investiții.

Deschiderea oficială a proiectului de restaurare a Bisericii Romano-Catolice „Sfântul Vendelin”

La Casa de Cultură din Dudeștii Noi a fost organizat evenimentul de deschidere a proiectului „Restaurarea și amenajarea peisagistică a ansamblului arhitectural Biserica Romano-Catolică «Sfântul Vendelin»”. Au



fost prezenți consilieri locali, reprezentanți ai Școlii Gimnaziale, lucrători în administrația publică locală. Gazda evenimentului a fost Alin Nica, primarul comunei Dudeștii Noi.

Primăria și Consiliul Local Dudeștii Noi derulează acest proiect în parteneriat cu Episcopia Romano-Catolică. Valoarea acestui proiect este de aproape șapte milioane de lei, din care 4,65 milioane sunt bani europeni, iar restul de 2,3 milioane reprezintă cofinanțare din partea Primăriei Dudeștii Noi. Uniunea Europeană finanțează acest proiect prin Programul Operațional Regional 2014-2020, mai precis din Fondul European pentru Dezvoltare Regională. Durata sa se întinde până în luna decembrie a anului 2020. Biserica „Sfântul Vendelin” este cea mai veche biserică șvăbească din Banat, monument istoric de clasa A, și de aceea se dorește valorificarea potențialului turistic și cultural al acestui ansamblu arhitectural și să fie făcut cunoscut în județ și în România. Prin acest proiect se are în vedere consolidarea și restaurarea monumentului istoric, dar și transformarea casei parohiale într-un spațiu expozițional. Pe locul fostelor grajduri și anexe se va construi o sală pentru întâlniri și pentru evenimente de mai mică anvergură. Tot aici s-ar putea desfășura și pregătirea copiilor de religie catolică de la școală la materia opțională religie.

Au fost planificate și câteva obiective, pe lângă restaurarea monumentului istoric: creșterea numărului de vizitatori, la obiectivele restaurate prin proiect, cu 150 de persoane pe an. S-a decis să nu existe o țintă foarte ambițioasă care să nu poată fi realizată, ci una realistă, care să poată fi verificată, în primii ani, de către finanțator. Nu în ultimul rând, se dorește introducerea punctului „Sfântul Vendelin” în circuitul turistic și cultural din județ și din zonă.

În acest moment, proiectul se află în curs de licitare pentru stabilirea firmei care va efectua execuția efectivă. Se speră într-o semnare cât mai grabnică a contractului.

Primii pași pentru construirea unui bazin semiolimpic de înot!

Pe filiera Companiei Naționale de Investiții, prin intermediul căreia se finalizează în această perioadă Sala de sport polivalentă, autoritățile locale din Dudeștii Noi încearcă să construiască un bazin de înot, chiar în zona terenului de fotbal și a sălii de sport.

Au fost demarate primele demersuri în acest sens și există chiar și o hotărâre a Consiliului Local. Se așteaptă aprobarea de la Compania Națională de Investiții pentru bazinul de înot. În zona sălii de sport și a terenului de fotbal a fost lăsată special o zonă pentru realizarea unei baze sportive. Scopul este acela de a construi acolo, în următorii zece ani, un bazin de înot, mai multe terenuri de volei pe nisip, tenis de

câmp, minifotbal, baschet, handbal. Se dorește realizarea inclusiv a unui nou teren de fotbal și un hotel, care să ofere spații de cazare sportivilor. Bazinul de înot va fi semiolimpic și va fi destinat tuturor celor



care doresc să practice acest sport. Nu va funcționa în regim de ștrand. După ce se va realiza bazinul, se va înființa o secție de înot în cadrul Clubului Sportiv Comunal Dudeștii Noi. Proiectul se înscrie în linia strategică de largire a paletei de facilități pentru mișcare și practicarea unui sport pentru cetățenii din comună.

Proiectul bazinului a intrat pe lista-sinteză, urmând, la București, analiza în comisia tehnică a Companiei Naționale de Investiții (CNI). Se speră în obținerea finanțării în cursul acestui an.

Construirea noii grădinițe

Un alt proiect important cuprins în lista de investiții a comunei Dudeștii Noi pentru anul 2018 a fost cel privind construirea unei noi grădinițe. Odată finalizate procedurile de achiziție publică, au început lucrările de construcție la acest obiectiv.

Până acum s-a turnat planșeul și s-a început construirea etajului. Constructorul este hotărât să finalizeze lucrarea cât mai repede poate chiar înainte de termen.

Proiectul are o valoare de 496.000 de euro.

Noua clădire va avea cinci săli de clasă (față de trei în prezent), bucătărie, grupuri sanitare la fiecare sală, sală de mese, săli de activități, spații de depozitare și săli pentru cadrele didactice.

Clădirea existentă va fi demolată după construirea celei noi. În locul acesteia se va amenaja un spațiu



verde, iar în curtea din spate se va amenaja un loc de joacă pentru copii.

Autoritățile locale speră să finalizeze lucrările până la sfârșitul acestui an, urmând ca în anul 2020 aici să fie mutați preșcolarii. Tot anul viitor vor începe lucrările de amenajare a unei parcuri în fața noii grădinițe.

Clădirea administrativă

În anul 2018 s-a turnat fundația la ceea ce va deveni clădirea administrativă, situată în vecinătatea Arenei Sportive.

- continuare din paginile 4-5 -

Amenajarea spațiilor verzi

Primăria Comunei Dudeștii Noi a început, în cursul anului trecut, o amplă acțiune de amenajare a spațiilor



verzi. A fost vorba, în principal, de străzile la care a fost modernizată infrastructura, adică au fost asfaltate ori s-au amenajat trotuare. Astfel, s-au plantat o mie de trandafiri în diverse zone din comună. S-au făcut rondouri la mai multe intersecții, iar unele dintre cele deja existente au fost mărite.

De asemenea, s-au plantat trei sute de platani, pe străzile Dealului și Poștei.

Inaugurarea Arenei Sportive

Comuna Dudeștii Noi are o Arenă Sportivă multifuncțională, realizată ca urmare a acoperirii și amenajării fostului teren de handbal. Aceasta a fost inaugurată de Paști, anul trecut, când au fost organizate și o serie de evenimente sportive, la care au luat parte

atât echipele din comună, cât și din localitățile învecinate.

Astfel, în ziua de 7 aprilie, s-a desfășurat un turneu



de fotbal pentru copii cu vârste până în 10 ani. Au participat cinci echipe, două ale Clubului Sportiv Comunal Dudeștii Noi, Juventus Timișoara, Școala de Fotbal Internațional Timișoara și AS Recaș. A fost prima competiție găzduită în Arena Sportivă proaspăt finalizată.

Înființarea și operaționalizarea Clubului Sportiv Comunal

Din luna aprilie a anului trecut funcționează efectiv Clubul Sportiv Comunal Dudeștii Noi. Acesta are momentan cinci secții: fotbal, șah, go, taek-won-do itf și tenis.

De asemenea, în viitorul nu prea îndepărtat, se dorește înființarea unor secții de handbal și volei, sporturi practice în localitate cu predilecție de șvabi, înainte ca aceștia să plece din Dudeștii Noi.

Director al clubului este Rudolf Dombi, președinte este Camelia Mingea, consilier local, iar vicepreședinte - Florin-Dumitru Sârcă, de asemenea consilier local.

CSC Dudeștii Noi a promovat, în premieră, în Liga a IV-a

Srijinită financiar de Primăria și Consiliul Local Dudeștii Noi, echipa de fotbal a Clubului Sportiv Comunal a reușit o premieră istorică, și anume promovarea în Liga a IV-a Timiș. Seara de 10 iunie 2018 va rămâne înscrisă în istoria fotbalului dudeștean. Partida cu Autoliv Lugoj, din etapa a XXVIII-a a Campionatului Județean de Fotbal, Seria a III-a, a însemnat încununarea unui sezon de succes pentru echipa de fotbal a Clubului Sportiv Comunal Dudeștii Noi.

Pentru o asemenea performanță, mulțumirile se îndreaptă, în primul rând, spre Primăria și Consiliul Local Dudeștii Noi, spre primarul Alin Nica, spre cei care au pus bazele Clubului Sportiv Comunal. Apoi,



mulțumiri se cuvin antrenorilor Valentin Miculescu și Dan Pavel, care au reușit să-i motiveze pe băieții meci de meci și să-și pună amprenta pe această performanță, precum și medicului Venus Paralescu.

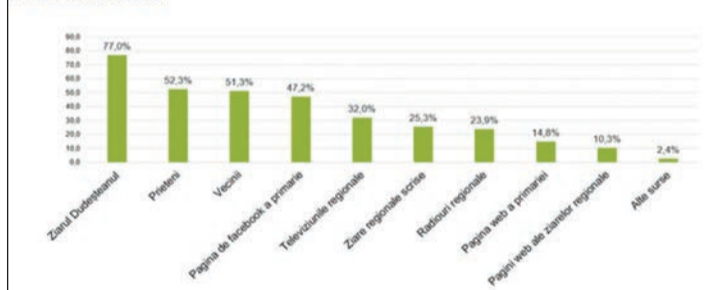
La finalul turului de campionat în Liga a IV-a, ca urmare a unei evoluții foarte bune, CSC Dudeștii Noi ocupă poziția a cincea a clasamentului.

Anton BORBELY

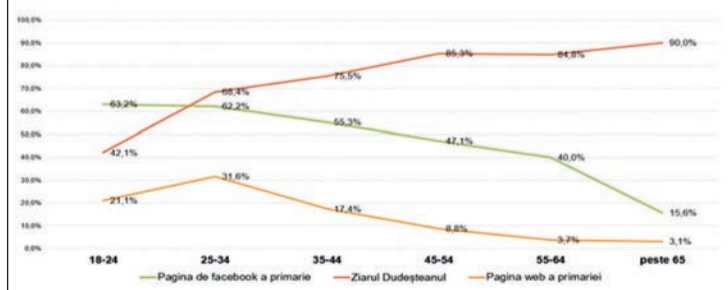
Comuna în cifre Ziarul „Dudeșteanul”, principala sursă de informații locale

Dudeștenii continuă să fie cititori fideli ai ziarului local „Dudeșteanul”. Într-un sondaj realizat de Primăria comunei Dudeștii Noi privind starea socio-economică a localității, 77% dintre

Ce surse de informare folosiți când doriți să vă informați cu privire la ce se petrece în localitatea dvs?



Ce surse de informare folosiți când doriți să vă informați cu privire la ce se petrece în localitatea dvs?



repondenți au răspuns că își iau informațiile locale din „Dudeșteanul”. Recent înființată, pagina de facebook a Primăriei comunei Dudeștii Noi și-a găsit repede loc în topul preferințelor, fiind accesată de 47,2% dintre cei care au răspuns întrebărilor sondajului. Pe categorii de vârstă, ziarul „Dudeșteanul” este citit atât de cei foarte tineri (42,1%), cât și de cei tineri și maturi. În proporție de 90%, cetățenii cu vârste de peste 65 de ani citesc în fiecare lună ziarul local. (A.B.)

Măsuri pentru creșterea siguranței rutiere

După ce, la finele anului trecut, în centrul comunei Dudeștii Noi a avut loc un grav accident rutier - așa cum ziarul nostru v-a informat -, autoritățile lo-



cale, așa cum au promis, au luat măsuri pentru creșterea siguranței traficului. „Am montat calmatoare de viteză și presemnalizări ale idicatorului „Cedează trecerea” pe drumul ce se intersectează cu drumul județean din centrul comunei, în dreptul Bisericii Romano-Catolice, pentru ca șoferii să încetinească în acea zonă și să nu mai avem parte de accidente precum cel de anul trecut. Șoferii și pietonii trebuie să fie atenți și prudenți în acea zonă. Noi ne-am făcut datoria, rămâne acum ca pe drumul județean să intervină proprietarul său, recte Consiliul Județean Timiș.”

Noi am vorbit cu vicepreședintele CJT Nicolae Oprea pentru a prinde anul acesta în buget realizarea sensului giratoriu în centrul comunei Dudeștii Noi”, ne-a declarat primarul Alin Nica. (V.T.)

Wireless în cinci puncte din comună

Autoritățile locale vor concretiza o inițiativă care vine în sprijinul tinerilor, în special, dar și al altor persoane care folosesc dispozitive electronice (telefoane smart, tablete, laptopuri). „În câteva săptămâni - ne spune primarul Alin Nica - vom monta cinci puncte hot-spot de internet gratuit (wireless) în cinci locuri publice din comună: la Primărie și zona adiacentă, Biserica Romano-Catolică, Arena Sportivă, Casa de Cultură și locul de joacă din zona Solaris II. Sistemul va fi implementat de către RDS, iar lățimea de bandă va permite 50 de conexiuni simultane, fără pierdere de viteză.

Aceste cinci hot-spot-uri vin în întâmpinarea nevoii cetățenilor care atunci când vin la o instituție publică din comună să aibă la dispoziție o conexiune gratuită și de mare viteză la internet. Trăim într-o eră digitală, iar acest lucru presu-

pune adaptarea administrației la noile condiții.

Vom fi, astfel, printre primele comune din județul Timiș care vor avea astfel de puncte de wireless gratuit.

Există, bineînțeles, și acel program european prin care câteva localități din Timiș vor beneficia de wi-fi gratuit, însă, sumele fiind foarte mici pentru implementarea unui astfel de sistem, noi am ales să realizăm investiția din fonduri proprii. Impactul este destul de mare în rândul celor care folosesc tehnologia informației.

Precizez că aceste hot-spot-uri vor fi gratuite la accesare, însă ele vor fi realizate astfel încât raza de acoperire să nu interfereze cu gospodăriile care beneficiază de internet de la alți furnizori. Nu dorim să facem o concurență neloială față de ceilalți operatori din comuna noastră”. (A.B.)



Serviciul public comunitar local de evidență a persoanelor Dudeștii Noi jud. Timiș cu sediul în comuna Dudeștii Noi, Calea Becicherecului nr. 29, face apel către toți cetățenii din comună pentru a-și verifica periodic termenul de valabilitate al actelor de identitate deținute, iar în situația în care actul de identitate are termenul de valabilitate expirat sau urmează să expire, informează că, în conformitate cu prevederile O.U.G 97/2005, republicată și actualizată, privind evidența, domiciliul, reședința și actele de identitate ale cetățenilor români, au obligația de a se prezenta la sediul Serviciului public comunitar local de evidență a persoanelor de la locul de domiciliu sau de reședință, în vederea punerii în legalitate cu un nou act de identitate.

Actul de identitate se eliberează cetățeanului român care a împlinit vârsta de 14 ani și care domiciliază pe teritoriul României, prin care se dovedește identitatea, cetățenia română și domiciliul titularului. Cartea de identitate se eliberează cu termen de valabilitate:

- de 4 ani pentru persoanele cu vârstă cuprinsă între 14-18 ani;
- de 7 ani pentru persoanele cu vârstă cuprinsă între 18-25 ani;
- de 10 ani după împlinirea vârstei de 25 ani;
- permanent după împlinirea vârstei de 55 ani.

Cartea de identitate provizorie se eliberează cetățeanului român când acesta nu posedă actele necesare eliberării cărții de identitate și cetățeanului care are statut de cetățean român cu domiciliul în străinătate și reședința în România.

Durata de valabilitate a cărții de identitate provizorie se stabilește de către autoritatea emitență, nu mai puțin de 30 de zile, respectiv nu mai mult de 1 an.

Actele de identitate sunt:

- cartea de identitate
- cartea de identitate provizorie și
- buletinul de identitate, aflat în termen de

valabilitate

- cartea electronică de identitate (în curs de implementare)

Prima carte de identitate:

- La împlinirea vârstei de 14 ani, minorul se prezintă la ghișeu Serviciului public comunitar de evidență a persoanelor (S.P.C.L.E.P), însoțit de unul dintre părinți sau, după caz, de reprezentantul său legal, de persoana desemnată din cadrul centrului specializat aflat sub autoritatea Serviciului public de asistență socială sau de persoana căreia i-a fost încredințat în plasament, pentru a solicita eliberarea actului de identitate.

ELIBERAREA PRIMULUI ACT DE IDENTITATE NU SE POATE FACE PE BAZĂ DE PROCURĂ SPECIALĂ!

IMPORTANT

Cererea pentru eliberarea actului de identitate NU poate fi depusă mai repede de ziua împlinirii vârstei de 14 ani, dar trebuie depusă în termen de 15 zile de la această dată, sau cu cel mult 180 de zile înainte de expirarea termenului de valabilitate a actului de identitate. Nerespectarea acestor prevederi atrage răspunderea contravențională, care se sancționează cu amendă.

Cererea și actele necesare se depun la Serviciul public comunitar local de evidență a persoanelor Dudeștii Noi jud. Timiș din cadrul primăriei comunei Dudeștii Noi jud. Timiș

Adresă și date de contact:

- Dudeștii Noi, Calea Becicherecului nr. 29, jud. Timiș;

- nr. de telefon – 0256/ 378020, 0256/ 378294, int. 1019, 0732790992

Program de lucru cu publicul:

- LUNI – 8,00-16,00
- MARȚI – 8,00-16,00
- MIERCURI – 8,00-16,00
- JOI – 8,00-18,30
- VINERI – 8,00-13,30

CABINET DE MEDICINA DENTARA Dr. CLAUDIA PANICI



DUDEȘTII NOI, CALEA BECICHERECULUI 17/A
PROGRAM DE LUCRU : LUNI - VINERI
TEL : 0723 839 035

STAREA CIVILĂ

Și-au unit destinele
Florin Călușeriu cu Clementina Duțu
Casă de piatră!

CABINET STOMATOLOGIC ÎN DUDEȘTII NOI

WHITE Smile Dental Office oferă o gamă diversificată de servicii de medicină dentară, de la simpla consultație, până la tratamente complexe de specialitate.

- STOMATOLOGIE GENERALĂ
- PROTETICĂ DENTARĂ
- CHIRURGIE ORALĂ
- IMPLANTOLOGIE

Pentru mai multe informații sau programări, ne găsiți pe

Calea Hodoniului nr. 7/clădirea 2, Dudeștii Noi, sau la nr. tel.: 0742.432.842

Dr. Andrei Bărbat - medic dentist, medic specialist protetică dentară.



BUTELII LA DOMICILIU

INFORMATII SI COMENZI
mobil: 0735 291 633
fix: 0256 230 776

PRET:
55 LEI
11KG ≈ 22L

ATENȚIE Buteliile încărcate la stația GPL auto îți pun viața în pericol!
GASUL ÎNTRĂRIT - 1 KG Gaz Butelie = 2L gaz pompă! La o densitate de 0,5 kg/L

DIN DEPOZIT DIRECT LA DUMNEAVOASTRA ACASA

LIVRARE RAPIDA IN APROXIMATIV 30 MINUTE

Program Depozit: L-V: 09:00 - 20:00 S: 09:00 - 19:00
Livrari Domiciliu: L-V: 09:00 - 18:00 S: 09:00 - 16:00

TRANSPORT SI MONTARE INCLUSE IN PRET!!!

AKTA, compania care furnizează servicii de televiziune prin cablu, nu va mai face încasarea abonamentelor la Primăria Dudeștii Noi, urmând să emită facturi pentru fiecare client în parte, acestea putând fi plătite la punctele pay-point.

Persoană fizică autorizată

Dacă aveți nevoie de:

- Instalații electrice
- Instalații de alarmă
- Instalații de avertizare la incendiu
- Instalații camere video

Vând casă, str. Filip Beisser nr. 10, Dudeștii Noi.
Telefon 0751284908

CENTRU DE RECUPERARE

RE.FI.MED

Dr. BUTARIU

FIZIOTERAPIE, KINETOTERAPIE, ACUPUNCTURĂ



Dudeștii Noi, Str. Calea Becicherecului 17/D, jud. Timiș
0256 378 221 | 0745 382 949

Vă oferă următoarele servicii:

- Fizioterapie:
 - Electroterapie: CIF, C.Tabert, TENS etc.
 - LASER-terapie, SOLUX.
 - Ultrasunet, Magnetoterapie.
- Kinetoterapie individuală, pe afecțiuni.
- Acupunctură.
- Infiltrații peri-, intra-articulare.
- Reabilitare neurologică:
 - recuperare după accident vascular cerebral (AVC),
 - afecțiuni de nervi periferici.
- Consultații și tratamente la domiciliu.
- Eliberare de concedii medicale pe durata tratamentului.
- Recomandări de cură balneară.

ORAR:

LUNI - VINERI: 8-12; 16-20,

cu programare

Telefon: Dr. Butariu Stelian - 0745382949.

Telefoane utile locuitorilor din comuna Dudeștii Noi

Primăria Comunei Dudeștii Noi, str. Calea Becicherecului nr. 29; telefon: 0256/378.020, 0256/378.294;
Ofițer stare civilă delegat Maria Bogdan – 0732-790.992; Situații de urgență – 112, 0733-660.251, 0732-790.996

Cei interesați pot trimite anunțuri de mică și mare publicitate pe adresa de e-mail dudesteanul@yahoo.com sau le pot depune direct la secretariatul Primăriei Comunei Dudeștii Noi.

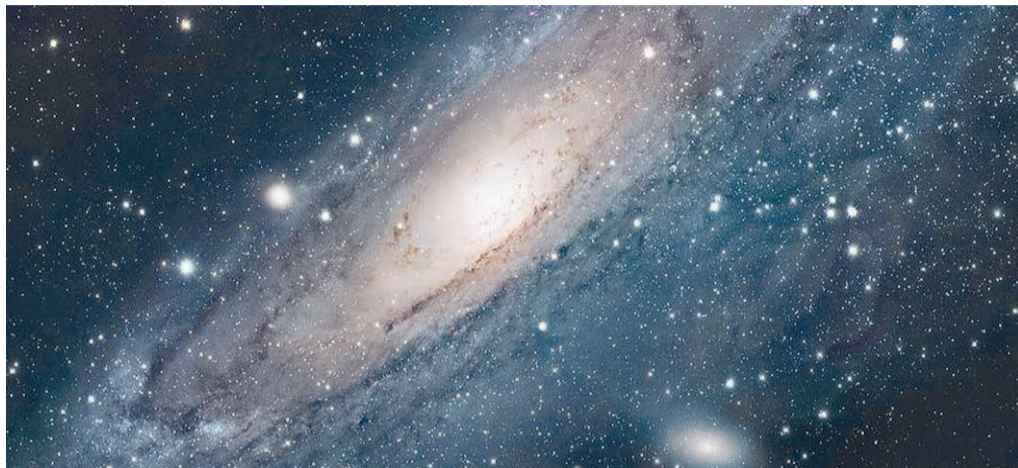


Publicație editată de Consiliul Local și Primăria Comunei Dudeștii Noi
Director fondator: Alin NICA
Redactor-șef: Petru Vasile TOMOIAĞĂ
Tehnoredactare: Anton BORBELY
e-mail: dudesteanul@yahoo.com

Tiparul executat la Garamond Cluj Napoca

ISSN 2069 - 8410

Studiu: galaxia noastră se apropie de o coliziune catastrofală



În timp ce astronomii estimează că galaxia Andromeda se va ciocni de Calea Lactee în opt miliarde de ani, aceștia au informații cu privire la o coliziune mult mai apropiată.

Marele Nor al lui Magellan se va lovi de Calea Lactee în 2 miliarde de ani, conform unui studiu publicat luna trecută de Societatea Regală de Astronomie. Impactul, care se presupune a fi așteptat de mult timp, are potențialul de a trimite sistemul nostru solar „gonind prin spațiu”.

În jurul galaxiei noastre orbitează mai multe galaxii mai mici, într-un dans care poate continua nederanjat timp de milioane de ani. Câteodată, lucrurile iau o întorsătură violentă, iar galaxiile satelit pot migra spre Calea Lactee până se lovesc.

Marele Nor al lui Magellan a început să orbiteze Calea Lactee destul de recent, acesta intrând în colțul nostru de univers în urmă cu 1,5 miliarde de ani. Momentan, este cea mai strălucitoare galaxie pe care o avem, la o distanță de 163.000 de ani lumină de Calea Lactee. În trecut, astronomii au crezut că această galaxie va orbita discret sau se va îndepărta.

Dar cercetări recente sugerează că această mică galaxie ascundea un secret mare, având o masă mult mai mare decât era crezut inițial. Acest lucru înseamnă că Marele Nor al lui Magellan își pierde din energie, fapt care va declanșa o coliziune cu Calea Lactee.

„Distrușterea Marelui Nor, după ce va fi devorat de Calea Lactee, va crea haos în ga-

laxia noastră, trezind o gaură neagră și transformând galaxia noastră într-un nucleu galactic activ,” a spus Marius Cautum, autorul studiului și doctor la Institutul pentru Cosmologie al Universității din Durham.

„Acest fenomen va provoca radiații puternice de energie care vor emana din afara găurii negre”, a spus Cautum. „Chiar dacă sistemul nostru solar nu va fi afectat, există o șansă minimă că noi nu vom putea scăpa nevățamați de această coliziune dintre cele două galaxii. Ne va propulsa în spațiul interstelar”.

Deși două miliarde de ani sună incredibil de departe, este cu mult mai puțin față de vârsta universului, care este 13,8 miliarde de ani. Calea Lactee are în jur de 13,5 miliarde de ani.

Dacă nu va propulsa sistemul nostru solar în spațiu, spectacolul galactic va fi unul inedit și uimitor de văzut din perspectiva pământului. Cercetătorii sugerează că evenimentele violente au modelat întotdeauna universul.

„Cu excepția unor dezastre, ca de exemplu o tulburare majoră a sistemului solar, urmașii noștri vor avea parte de ceva special: o demonstrație spectaculoasă de artificii cosmice în timp ce gaura neagră se va trezi în centrul galaxiei noastre”, a spus Carlos Frenk, coautor al studiului și director al Institutului pentru Cosmologie al Universității din Durham.

Spanacul, salata verde, urzicile și ridichea

Spanacul este bogat în fier, acid folic și calciu. Contrar legendei, absorbția de fier este foarte scăzută, fiind combinat cu acidul oxalic, rămâne neabsorbit și are efecte de accelerare a tranzitului intestinal lent, adaugă specialistul. Persoanele care mănâncă regulat spanac prezintă un risc scăzut de cataractă, deoarece alimentul conține luteină, o substanță care protejează proteinele cristalului.

Salata verde este bogată în beta-caroten, și vitamina C.

Este diuretică, ameliorează, problemele digestive, iar conținutul de fibre și antioxidanți scade riscul de cancer de colon. De asemenea, frunzele de salată sunt sărace în kilocalorii și au un conținut ridicat de minerale și vitamine benefice pentru organism. Ridichea este un alt aliment „vedetă” al acestui sezon.

Medicii nutriționiști spun că această legumă are un conținut ridicat de antioxidanți, și astfel devine aliatul împotriva cancerului. Specialiștii recomandă acest aliment în curele de slăbire, deoarece are un conținut caloric scăzut, iar procentul ridicat de apă e încă un plus de luat în calcul pentru persoanele aflate la regim.

Urzicile conțin un număr mare de aminoacizi, vitamina A, B2, C și K, clorofila, săruri minerale, precum calciu, magneziu, fier și siliciu, substanțe proteice și acid folic.

O dată cu venirea primăverii organismul este tot mai slăbit, iar majoritatea dintre noi



acuzăm în această perioadă stări de oboseală generală, însoțite de slăbiciune fizică și incapacitate de concentrare. Medicii nutriționiști spun că toate aceste stări apar din cauza lipsei vitaminelor și a mineralelor din corp. Mai mult, lipsa unui stil de viață ordonat, care să cuprindă exerciții fizice și alimentație diversificată, accentuează starea de moleșală. Specialiștii în nutriție precizează că alimentele de primăvară refac rezerva de antioxidanți și întăresc sistemul imunitar. Medicii recomandă să includem în alimentația zilnică cel puțin unul dintre alimentele specifice acestui anotimp pentru a preveni apariția asteniei, a anemiei și a depresiei. Mai mult, verdețurile de primăvară fortifică organismul, ajută la eliminarea toxinelor acumulate în perioada iernii și reduc nivelul colesterolului. Potrivit specialiștilor, aceste alimente sunt recomandate mai ales persoanelor care vor să slăbească, deoarece accelerează procesul de ardere a grăsimilor, fără a afecta sănătatea.

Dieta - element de valoare în profilaxia și terapia bolilor (14)

A. Dieta din perspectiva Bibliei și a scrierilor Ellenei G. White (14)

„Multe persoane se pricep cum să pregătească diferite prăjituri, dar prăjitura nu este hrana cea mai bună. Prăjiturile dulci, budincile dulci și patiseriile vor tulbura organele digestive și pentru ce ar trebui să ispitim pe cei care înconjoară masa, punându-le înaintea lucruri de felul acesta?” (*Dietă și hrană, pag. 291*).

„Alimentele cu carne, prăjiturile bogate și plăcintele pregătite cu arome de tot soiul nu formează dieta cea mai sănătoasă și hrănitoare” (*Dietă și hrană, pag. 292*).

„Cei ce susțin reforma sanitară să se silească serios a face din ea tot ce trebuie să fie. Ei înșiși să lase la o parte orice lucru vătămător sănătății. Să folosească numai hrană simplă și sănătoasă. Fructele sunt foarte bune și scutesc de grija gătitului. Lăsați la o parte cocăriile complicate, prăjiturile și alte mâncăruri pregătite pentru ațățarea poștei. Mâncați mai puține feluri de mâncare la aceeași masă și mâncați cu mulțumire” (*Dietă și hrană, pag. 292*).

„O plăcintă ușoară și simplă se poate servi ca desert, dar dacă cineva mănâncă două sau trei bucăți numai ca să-și mulțumească pofta lui neastâmpărată, acela nu mai e în stare de a servi lui Dumnezeu. Unii, după ce au mâncat mult din alte feluri, vor lua desertul nu pentru că au nevoie de el, ci pentru că e plăcut la gust. Dacă li se dă îndemnul să mai ia o bucată, ispita este prea mare ca să i se poată împotrivi și se adaugă două sau trei bucăți de plăcintă la povara care deja e pusă asupra stomacului. Acela care va face aceasta nu s-a deprins cu lepădarea de sine. Victima poștei de a mânca este în așa fel stăpânită de felul său de a se purta încât nu poate să-și dea seama cât de mult rău își face” (*Dietă și hrană, pag. 292*).

„Cei care sunt adepți ai reformei în ale sănătății să-și aducă aminte că pot face rău prin publicarea de rețete care nu recomandă reforma sanitară. Trebuie să se dea pe față multă grijă când se oferă rețete pentru prăjituri și patiserii. Dacă la desert se consumă prăjituri dulci, cu lapte sau cremă, se va da naștere la fermentații în stomac și apoi punctele slabe ale organismului vor da pe față ce s-a întâmplat. Creierul va fi atins de tulburarea stomacului. Lucrul acesta ar fi ușor de vindecat dacă ar cerceta lucrurile de la cauză la efect, îndepărtând din dieta lor ceea ce dăunează organelor digestive și aduce durere de cap. Printr-o hrănire neînțeleaptă, bărbații și femeile ajung să nu fie buni pentru lucrarea pe care ar putea-o face fără să sufere, dacă ar mânca simplu” (*Dietă și hrană, pag. 293*).

- va urma -

Bancuri

Intră un tip cu mașina în service, la care îi spune unul:

- E ruptă curea!
- Ești tare! Cum ți-ai dat seama?
- Păi ți-au căzut pantalonii!

- Ce mai e nou pe la școală, fiule?
- Nimic. Mi-au prelungit contractul pentru clasa a IV-a.

Două blonde la facultate.

- În ce an ești tu?
- 2019. Tu?

Telefon la poliție:

- Săptămâna trecută, v-am semnalat dispariția soției mele. Ei bine, puteți abandona cercetările.
- Ați găsit-o?
- Nu. Dar între timp am mai reflectat.

- Tată, pot să te îmbrățișez?
- Nu mai am niciun ban. M-a îmbrățișat mă-ta mai devreme...

- Dragul meu, eu sunt pentru tine o femeie perfectă?
- Nu, iubire! Tu ești cu mult mai mult!
- Cu cât mai mult?
- Cu vreo 20 de kilograme...

John, din Glasgow, îi cumpără soției sale, la venirea iernii, un inel foarte ieftin.

- De ce ești, dintr-o dată, așa de risipitor?, îl întreabă un coleg de birou.
- Am un motiv întemeiat, colega. Acum, Liz nu va mai avea nevoie de mănuși până la venirea primăverii!