



Colectarea separată a deșeurilor, obligație legală

RETIM ADID

PUNE DEȘEURILE ÎN RECIPIENTUL CORECT, ALTFEL RĂMÂN NECOLECTATE!
COLECTAREA SEPARATĂ A DEȘEURILOR ESTE O OBLIGAȚIE LEGALĂ!

COLECTARE INCORECTĂ **STOP** **COLECTARE CORECTĂ**

Întâ cu se colectează corect deșeurile. E foarte simplu!

AVERTISARE - prima dată când o deșeură este găsită pe drumurile publice se aplică amendă. De data următoare, deșeurile vor fi scoase de la curățenie.

NECOLECTARE - un gunșă și un sacș de deșeurile nu sunt suficiente. Deșeurile trebuie să fie colectate în recipientele adecvate.

DEȘURI REZIDUALE
HARTĂ, CARTON, PLASTIC, METAL
AMBALAJE DIN STICLA

pagina 3

Hotărâre de Consiliu Local pentru înăsprirea amenajărilor



pagina 4

Beșenova Nouă și a doua conflagrație mondială



pagina 5

Stadiul investițiilor în comuna Dudeștii Noi



pagina 4

ZIUA INTERNAȚIONALĂ A COPIILOR

1 Iunie 2021

Orele 11.00 -14.00

Terenul de fotbal, Calea Hodoniului

Dansuri moderne și populare
 ateliere creative
 desene pe asfalt
 jocuri și concursuri
 și multe alte surprize.

Organizatori: Primăria și Consiliul Local ale comunei Dudeștii Noi



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

Grüß Got!



Liebe Sonne, komm heraus,
komm aus deinem Wolkenhaus!
Schick den Regen weiter
mach den Himmel heiter!
Liebe Sonne, komm heraus,
komm aus deinem Wolkenhaus!

Das ist gerade und das ist schief

Das ist gerade, das ist schief,
das ist hoch, das ist tief,
das ist dunkel, das ist hell,
das ist langsam, das ist schnell.

Das sind Haare, das ist Haut,
das ist leise, das ist laut,
das ist groß, das ist klein,
das mein Arm und das mein Bein.

Das ist traurig, das ist froh,
das mein Bauch und das mein Po,
das ist nah und das ist fern,
dieses Lied das sing' ich gern.

Cântec IV

De va veni la tine vântul,
Purtând povestea mea amară,
Jelitul lui să nu te-nfrângă,
Mustrea lui să nu te doară.

Nu-i vina ta... Așa e scrisă
Nemilostiva lege-a firii:
Sărutul otrăvit al brumii
Omoară toamna trandafirii...

Și cine s-ar opri să plângă
O frunză veștedă-n cărare,
Când codrii freamătă alături
Și râd în răsărit de soare?...
Octavian GOGA

Căntic IV

Ma-s yină așe la tini vimtu
Purtând pârmita mea amară
Plândzearea lui s-nu ți frângi
Vâryarea lui s-nu ți doară.

Nu ti stipsești... așe-i scriatî
Fisea di leadzi niñiluasă
Fârmacu a brumălei- bășatî-
Trandafea o-ari vâtâmatî.

Și cai va sta aua te-as plângi
Nă frândzâ veăștidă-n cărari
Când poñli-acresc și dau să-s frângi
Și-arăd tu apirit di soari?
Octavian GOGA



Armăna mea

Armăna mea,
Di iu-nij vinish, mushată?
Di iu-nij vinish,
Sh-iu vrei sti duts,
Mushată cundiljată?



Nafoară toamna-sh yini
Cu suti di buiei,
Tut ma-mushatsî suntu,
Dado, ocljii a ei.

Armăna mea,
Cu trup ca di fildană
Mutresc când fudz,
Mutresc când Ținij,
Sh-tu sufliit portu arană.

Nafoară toamna-sh yini
Cu suti di buiei,
Tut ma-mushatsî suntu,
Dado, ocljii a ei.

Armâna mea

De unde veniși, tu fată?
De unde veniși
Și unde te duci,
Frumoasă-ncondeiată?



Afară toamna vine
Cu sute de culori,
Tot mai frumoși sunt mamă,
Ochi-i ca doi sori.

Armăna mea
Cu trup de Cosânzeană,
Mă uit când mergi,
Mă uit când vii
Și-n suflet port o rană.

Afară toamna vine
Cu sute de culori,
Tot mai frumoși sunt mamă,
Ochi-i ca doi sori.

Armâname oamini vruts

Armâname, oamini vruts
Io va voi, armâni, pi tuts, voi armâni.
Di una eta him armâni
Dit pâpâni si stripapâni, voi armâni.



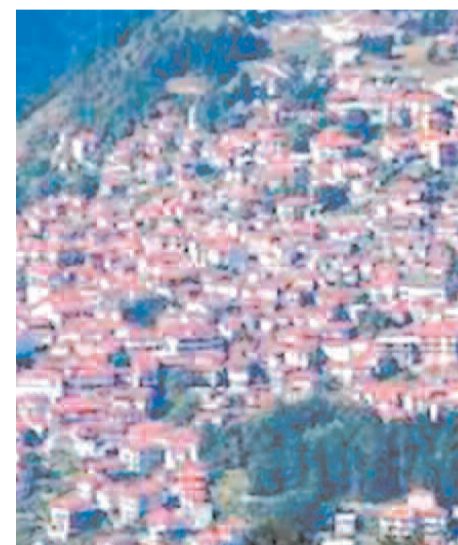
Moscropolea hoară avdzâtă
Tora iasti si ea chiruta, voi armâni.
Mushata hoara s'asparsi
Nă chiatra di ia nu'armasi, voi armâni.

Mushati hori avura armânii
Ma li asparsirâ pângânii, voi armâni.
Mushata hoara Gramustea
U'asparsi Ali Pasa, voi armâni.

Multu sed mi minduiescu
Plângu nu pot s' dânsescu, voi armâni.
S'asparsirâ a noastri hoari
Multu inima mi doari, voi armâni.

Armâname, oameni dragi

Armâname, oameni dragi,
Iubire către tine tragi,
De veacuri suntem armâni,
Din străbuni și stră-străbuni!



Moscopole - burg vestit,
Acum fost-a năruit!
Și de vrei să faci popas
Nici o piatră n-a mai rămas,

Mândre sate-avură armânii,
Toate le-au distrus păgânii!
Oraș mare - Gramuștea -
L-a distrus Ali Pașa!

Acum stau și mă gândesc,
Plâng și nu pot să m-opresc!
Mult mă doare mult inima!
Distrusă a fost și ea.

GRAFIC COLECTARE DEȘEURI RECICLABILE

ANUL 2021

Localitatea	Zi de colectare	IAN	FEB	MAR	APR	MAI	IUN.	IUL.	AUG.	SEP.	OCT.	NOI.	DEC.
Dudești Noi	VINERI	1, 15, 29	12, 26	12, 26	10, 24	07, 21	04, 18	2, 16, 30	13, 27	10, 24	08, 22	05, 19	03, 17, 31

Colectarea deșeurilor REZIDUALE-PUBELA NEAGRĂ	
Sat	Zi de colectare
Dudești Noi	ÎN FIECARE ZI DE LUNI

Colectarea deșeurilor din sticlă în clopotele verzi amplasate în comuna Dudești Noi pe următoarele străzi:	
Str. Livezii pe platou	
Str. Filip Beisser	
Str. Dealului	
Str. Cerbului	
Str. Păduricii	
Str. Industriei	
Str. Scolii Vechi	

Colectarea separată a deșeurilor, obligație legală

Compania RETIM în parteneriat cu Asociația de Dezvoltare Intercomunitară Deșeurii Timiș și toate primăriile asociate au lansat campania de informare-conștientizare „Colectarea separată a deșeurilor, obligație legală”. Prin această campanie ne dorim ca toți cetățenii să înțeleagă că au o responsabilitate și o obligație legală față de modul cum colectează deșeurile. Doar colectarea separată ne dă posibilitatea creșterii cantității de deșeurii reciclate și implicit a reducerii cantității de deșeurii depozitate. În momentul de față, din miile de tone de deșeurii care sunt colectate lunar de către RETIM în zonele de operare din județul Timiș, doar o mică parte pot fi reciclate. Din neglijență sau nepăsare, deșeurii sunt aruncate amestecate în containere sau la întâmplare, iar această situație face imposibilă sortarea și reciclarea.



Infrastructura disponibilă

În localitățile din județul Timiș există un sistem de colectare a deșeurilor municipale, compus din pubele și containere separate pentru diferite categorii: recipiente galbene/saci galbeni, clopote verzi, compostoare (doar în mediul rural), precum și recipiente negre. Acestea sunt puse la dispoziția generatorilor de deșeurii fie la gospodăriile individuale sau sedii de firmă, fie în spațiile comune de la blocuri. Prin urmare, există toate condițiile, dar este absolut necesar ca și cetățenii să respecte un set minim de reguli de colectare separată, reguli simple care sunt comunicate pe toate mediile disponibile – https://retim.ro/utile/ghid_tm/. Ca mod de lucru, echipajele RETIM vor folosi un sistem de etichetare a recipientelor care conțin deșeurii colectate necorespunzător, iar în final orice recipient neconform nu va fi ridicat.

- Etapa 1 – O ETICHETĂ GALBENĂ se va aplica pe recipientele care conțin alt tip de deșeurii decât cele pentru care sunt dedicate. Această etichetă va conține și un marcaj care va arăta care este tipul neconformității, iar cetățenii să înțeleagă unde au greșit. În această etapă deșeurii vor fi colectate de către echipajele RETIM.

- Etapa 2 – O ETICHETĂ ROȘIE va fi lipită pe recipientele în care se constată că deșeurii sunt colectate amestecat. În această situație recipientele NU vor mai fi ridicate, iar pe eticheta roșie va fi precizat motivul necolectării. În acest caz, cetățenii sunt rugați ca până la viitoarea colectare să sorteze corect deșeurii, informându-se mai bine în ceea ce privește regulile de colectare separată - link ghid https://retim.ro/utile/ghid_tm/

- ATENȚIE! Autoritățile locale vor efectua controale și vor aplica amenzi conform legislației în vigoare, fiind sancționată necolectarea separată a deșeurilor.

Concluzii

Rețineți! Colectarea separată a deșeurilor este o obligație legală, conform Legii 101/ 2006. Pentru ca demersurile noastre, ale tuturor, să fie încununate de succes, apelăm și la spiritul civic al cetățenilor, care sunt rugați să sesizeze autoritățile despre orice nereguli constatate la punctele de colectare a deșeurilor. De asemenea, dacă sunt probleme la ridicarea deșeurilor de către operatorul RETIM se sesizează această situație, fiind realizate fotografiile sau video care se trimite la următoarea adresă: contractare@retim.ro Campania se derulează pe mai multe medii de informare – presa scrisă, presa online, radio, televiziune, Facebook, dar și prin distribuție de pliante, afișe și ghiduri. Informații suplimentare sunt disponibile pe website www.retimm.ro, www.adid-timis.ro, pagina oficială de Facebook RETIM sau la serviciul Call Center la numărul +40 374 885 692, de luni până vineri, între orele 7-19.

COLECTAREA SEPARATĂ A DEȘEURILOR

PUBELA NEAGRĂ

- Resturi de carne și pește, gălbe sau proaspăt;
- Resturi de produse lactate (lapte, smântână, brânză, iaurt, unt, frișcă);
- Ouă întregi;
- Grăsimi animale și uleiuri vegetale
- Scutece/lampoane
- Cenușa de la sobe (dacă se are cărbuni sau lemni);
- Conținutul sacului de la aspirator;
- Mucuri de țigări;
- Resturi de fructe și de legume proaspete sau gătite;
- Resturi de pâine și cereale;
- Zăc de cafea/resturi de ceai;
- Păr și blană;
- Haine vechi din fibre naturale (lână, bumbac, mătase) mărunțite;
- Coji de ouă;
- Coji de nucă;
- Resturi vegetale din curte în cantități mici (frunze, crengi și nuiele maronite, flori);
- Plante de casă;
- Zăc, hârtie, carton mărunțit, umede și murdare

SAC/PUBELA GALBENĂ

- Hârtie și tipărituri
- Ambalaje carton
- Ambalaje plastic - PET-uri de apă, suc, bere, pahare și lăcămuri de unică folosință
- Ambalaje pentru șampon, săpun, gel de duș, pastă de dinți
- Cuțitile goale de lapte, smântână, iaurt, margarină, unt, brânză, tomate
- Ambalaje din metal sau aluminiu - conserve, doze, folii de aluminiu
- Capace iaurt, folii și ambalaje dulciuri

CLOPOT VERDE

- Sticle băuturi răcoritoare
- Sticle băuturi alcoolice
- Borcane
- Sticle diverse de mici dimensiuni

Sticlele și borcanele trebuie goale de conținut și clătite înainte de depozitare

Caracterul unui recipient este confirmat prin marcajul imprimat pe recipient sau prin un alt simbol pe recipient (de exemplu) și în cazul în care a fost depozitat într-un recipient care nu este destinat acestui scop, acesta trebuie să fie marcat cu simbolul de deșeurii necolectate.

Pentru a putea fi reciclate: conștientizați și pentru a utiliza la maximum volumul din recipientul de colectare, deșeurii de mai sus trebuie SPĂLATE SAU ÎURĂTATE, PLIATE SAU STRIVITE!

Este strict interzisă depozitarea în/lângă recipientele de colectare a următoarelor tipuri de deșeurii:

Deșeurii voluminoase Mochete, covorașe, piese de mobilier, plapumi, saltele, parbrize și oglinzi	Deșeurii periculoase Baterii uzate, lacuri și vopsele, medicamente expirate, polistiren, solvenți, uleiuri uzate.	Deșeurii electrice, electrocasnice și electronice (DEEE) Roboți de bucatărie, radio-uri, televizoare, mașini de spălat, frigider, calculatoare, becuri, meșoare etc.	Deșeurii din construcții și demolări Moloz și resturi de cărămidă, gresie, faianță sau scandur, ciment, sticlă de geam etc.	Deșeurii vegetale în cantități mari Frunze, crengi și nuiele, flori
---	--	---	--	--

ATENȚIE! COLECTAȚI SEPARAT, DEPOZITAȚI DEȘEURILE DOAR ÎN RECIPIENTELE DEDICATE ȘI NU LE ABANDONAȚI ÎN LOCURI PUBLICE!

Legea nr.168 din 2019 privind regimul deșeurilor prevede amenzi aplicate pentru gestionarea necorespunzătoare a deșeurilor, acestea fiind cuprinse între 3.000 lei și 6.000 lei pentru persoanele fizice și între 20.000 lei și 40.000 lei pentru persoanele juridice

Găsiți mai multe informații despre colectarea deșeurilor aici: retim.ro

SCAN ME

TALON PENTRU AUTOCITIRE CONTOR APĂ

mai 2021

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 Dudești 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 Dudești Noi.

STADIUL INVESTIȚIILOR ÎN COMUNA DUDEȘTII NOI

Ion Goșa, primarul comunei Dudeștii Noi, a făcut o succintă trecere în revistă a stadiului principalelor proiecte de investiții. Astfel, am aflat că până la vară va fi finalizată construcția noii grădinițe. Până acum s-a făcut o recepție parțială la grădiniță, astfel ca preșcolarii să poată urma cursurile, dar în totalitate va fi funcțională începând cu anul școlar 2021-2022.

„Urmează – ne spune primarul Ion Goșa – să achiziționăm o ambulanță așa-numită socială. Această ambulanță va fi folosită pentru acele persoane care nu se pot deplasa pentru analize ori tratament în oraș. În urma anchetelor efectuate de Serviciul social sau pentru persoanele aflate în baza noastră de date, vom avea posibilitatea să dăm o mână de ajutor acelor persoane care nu au posibilități sau nu au aparținători care le pot sprijini în aceste situații. Costurile funcționării ambulanței sociale vor fi asigurate din fondurile Primăriei Dudeștii Noi. Vom achiziționa această ambulanță prin intermediul Grupului de Acțiune Locală (GAL), acum fiind în stadiu de elaborare documentele pentru licitație. O altă licitație pentru care pregătim documentele este cea privind amenajarea Parcului Familiei, care va fi amplasat în zona Solaris II. După finalizarea licitației urmează realizarea în teren a acestui proiect edilitar.

Se lucrează, concomitent, și la noua clădire a Primăriei, dar și la Biserica Romano-Catolică «Sfântul Vendelin». Sper ca în această vară să se finalizeze parcul și casa parohială, urmând să rămână de refăcut pic-



tura și să se restaureze lemnăria, lucrări să le spun așa mai delicate.

În vara acestui an vom finaliza lucrările de asfaltare în zona Solaris IV și ce a mai rămas de asfaltat în zona Solaris II.

Se va realiza sensul giratoriu de la intersecția cu DN 6, unde se lucrează deja.

Așteptăm să se finalizeze modificările la proiectul privind rețeaua de apă și canalizare pentru PUZ-ul Alexia, unde lucrările urmează să înceapă curând și să fie încheiate, sperăm, până la sfârșitul anului, începutul anului viitor.

În ceea ce privește alimentarea cu gaz metan, avem depuse cele două proiecte, împreună cu comuna Becicherecu Mic, unul deșuș pe POIM, iar altul pe PNDL, pentru că este o investiție care ne depășește posibilitățile financiare. Tocmai de aceea, sperăm să accesăm fonduri printr-unul din aceste două mecanisme. Dacă vom reuși să primim acești bani, în următorii ani proiectul va fi realizat integral, inclusiv cu bransamente la limita de proprietate.

Se lucrează, în același timp, pe termen mediu și lung la strategia de dezvoltare a comunei Dudeștii Noi.

În mare parte, apreciez că suntem în grafic cu ceea ce ne-am propus. Am purtat discuții cu toți executorii acestor investiții. Mai sunt mici probleme, ca peste tot, dar în general suntem în termene”.

Petru Vasile TOMOIAGĂ



Hotărâre de Consiliu Local pentru înăsprirea amenajării

Cetățenii certați cu bunul simț, care nu respectă regulile de conviețuire în comunitate, vor fi „arși” la buzunare. Consiliul Local Dudeștii Noi a adoptat o hotărâre care prevede înăsprirea amenajării. „Noi, Primăria – ne spune primarul Ion Goșa –, am făcut curățenie în toate zonele din localitate, inclusiv la periferie, unde s-au aruncat deșeuri. Încercăm în continuare să întreținem zonele de domeniu public, începând cu instituțiile și terminând cu drumurile. Avem un sistem de supraveghere video funcțional, iar cei care vor fi prinși că aruncă gunoaie la întâmplare vor fi sancționați cu amenda maximă.

Dacă noi putem să întreținem domeniul public - și facem eforturi deosebite în acest sens -, rugăm și cetățenii să își întrețină, la rândul lor spațiile din fața caselor. Adică, să tundă iarba, să curețe șanțurile, să îngrijească pomii, arbuștii sau florile”.

Să spunem că, potrivit hotărârii Consiliului Local, pentru astfel de abateri precum cele de mai sus amenajările sunt între 500 și 2.500 de lei, cu precizarea că pentru prima abatere se prevede posibilitatea achitării în termen de cel mult 15 zile de la data înmânării sau comunicării procesului verbal a jumătate din minimul amenajării prevăzute de prezenta hotărâre, în condițiile specificate în Ordonanța nr. 2/2001 privind regimul ju-

ridic al contravențiilor, cu modificările și completările ulterioare.

Dintre obligațiile cetățenilor amintim prevederile Articolului 2:

În aplicarea prevederilor prezentei hotărâri cetățenilor care dețin imobile în proprietate, cu chirie sau sub altă formă le revin următoarele obligații:

- să întrețină și să curețe locuințele, anexele gospodărești, curțile, grădinile, terenurile și împrejurimile acestora;
- să curețe, să repare, să zugrăvească și să întrețină periodic fațadele clădirilor amplasate la frontul străzii;
- să finalizeze construcțiile începute, pe baza autorizațiilor eliberate de primar, în condițiile și în termenele stabilite de acestea;
- să repare și să întrețină instalațiile aferente imobilelor;
- să mențină curățenia pe trotuare, pe partea carosabilă a străzii sau a drumului, pe porțiunea din dreptul gospodăriei și a locurilor de parcare pe care le folosesc;
- să îndepărteze zăpada și gheața de pe trotuarele din dreptul imobilelor în care locuiesc sau pe care le folosesc în alte scopuri;

g) să păstreze curățenia pe arterele de circulație și în locurile publice, aferente imobilelor;

h) să respecte măsurile stabilite de consiliul local și județean pentru asigurarea igienei publice și a curățeniei în localitate;

i) să nu depoziteze gunoaie, reziduuri vegetale sau menajere în alte locuri decât cele puse la dispoziție în acest scop de operatorul de salubritate sau de către Primărie;

j) să încheie contract de prestări de servicii cu operatorul de salubritate;

k) să curețe mijloacele de transport la intrarea acestora pe drumurile publice;

l) să curețe și să întrețină șanțurile, rigolele și podețele aferente imobilului;

m) să nu deverseze/depoziteze în sistemul de canalizare pluvială reziduuri menajere ori alte obiecte/materiale care să împiedice funcționarea corespunzătoare a sistemului;

n) să nu deverseze în sistemul de canalizare menajeră a apei pluviale ori a altor obiecte/materiale care să împiedice funcționarea corespunzătoare a sistemului;

o) să tundă regulat vegetația, să curețe și întrețină regulat domeniul public din dreptul imobilului. (V.T.)

Beșenova Nouă și a doua conflagrație mondială

După deceniile de prosperitate din anii interbelici, cel de-al doilea război mondial a însemnat și pentru locuitorii din Beșenova Nouă începutul unei lungi perioade de privațiuni, greutăți și necazuri. Dacă până în 1944 acesta nu s-a resimțit direct asupra zonei din vestul țării el a însemnat totuși numeroase rechiziții și mobilizări; mulți bărbați din comună au plecat pe front iar dintre aceștia, 37 de șvabi din Beșenova Nouă care au luptat în armata română și alți 67 înrolați în armata germană și-au pierdut viața.

Trecerea României de partea aliaților a luat prin surprindere populația germană din comună, marcând-o puternic și stârnind o mare confuzie în rândul acesteia. Mulți dintre cei care au luptat în armata hitleristă au rămas în Germania sau Austria. Judecătorul comunei, primarul și cei implicați politic în slujba hitleriștilor au fost duși la jandarmerie. Agitația era însă mare, mulți se gândeau să împacheteze totul și să plece, fără să aibă o destinație precisă, dar fruntași ai comunității germane precum dr. Hans Otto Roth sau dr. Hans Ersch au îndemnat populația să rămână pe loc. În ultimele zile ale lunii august și în prima decadă a lunii septembrie trupele hitleriste și horthyste au lansat manifeste prin care cereau populației și armatei române să lupte alături de germani. Zona a devenit teatru de război, mai cu seamă în prima jumătate a lunii septembrie, când trupele inamice au reluat ofensiva asupra Banatului iar aviația germană, deosebit de activă, teroriza țăranii aflați pe câmp și deranja muncile agricole. În 15 septembrie, o unitate SS denumită grupul de luptă „Behrends” a pornit atacul asupra Timișoarei din direcția nord-vest, în sectorul de apărare a Regimentului 17 Infanterie recruți.

Atunci a căzut și punctul de sprijin de la Beciche-recu Mic iar compania aflată aici a primit ordin de la divizie să se instaleze la Beșenova Nouă și să blocheze înaintarea inamicului spre Timișoara. Trupele românești din zonă au primit întăriri, pentru a bloca joncțiunea dintre divizia germană și horthystii care atacau dinspre nord. La slujba de duminică, din 16 septembrie, preotul i-a îndemnat pe localnici să rămână pe pământul pe care se stabiliseră cu două secole în urmă strămoșii lor, cu orice risc, astfel încât doar 19 familii au plecat în luna septembrie spre occident. În după-amiaza zilei de 20 septembrie comuna a fost bombardată, s-au tras focuri de armă asupra primăriei, dar stricăciunile au fost mici.

Ocupația sovietică, deportările în U.R.S.S. și noii coloniști

Trupele sovietice intrate în România au pus capăt, în scurtă vreme, oricăror încercări de menținere a unui regim democratic și au impus în mod silit tutela Moscovei și regimul comunist. Soldații sovietici care sosiseră în zonă după ce a fost respins atacul asupra Timișoarei au intrat și în Beșenova Nouă, sub privirile locuitorilor care au început să iasă din ascunzători dar aceștia au impus un regim de adevărată ocupație militară și teroare, săvârșind incredibile abuzuri și interminabile jafuri. La două zile după ce s-au instalat în comună au rechiziționat caii, apoi mâncarea, sovieticii fiind foarte interesați, de asemenea, de ceasuri de buzunar și de bijuterii. Din moară au luat grâul și porumbul și toate curelele mașinilor. Barbara Franzen, o tânără de 22 de ani, a fost împușcată de ruși, făptașul rămânând necunoscut, iar Matthias Herzog s-a spânzurat. Rechizițiile au continuat cu 100 de vaci și 50 de oi și începând din 29 septembrie 1944, timp de două zile, militarii au evacuat populația din comună la Sănandrei, amenințându-i pe cei care refuzau să execute ordinul că vor fi împușcați. După spusele unui martor ocular, Johann Lauer, oamenii și-au împachetat strictul necesar, au încercat să-și pună unele lucruri în siguranță și la Beșenova Nouă s-a format o coloană impresionantă care înainta încet, pe ploaie, spre comuna învecinată. Sovieticii au făcut prăpăd în sat: casele rămase pustii au fost jefuite de armata sovietică și animalele rămase, confiscate sau lăsate libere pe străzi. Până și casa parohială era într-o dezordine cumplită,



doar biserica nu a suferit decât mici stricăciuni, dar nu a fost prădată. Anul 1945 a fost, de asemenea, unul foarte dureros pentru locuitorii comunei. Se vorbea de deportare, în contul despăgubirilor de război, dar nimeni nu voia să creadă că poate fi adevărat. Cu toate acestea, în 14 ianuarie, la ora patru dimineața, jandarmii au ciocănit la fereastra casei parohiale iar arestările au început o oră mai târziu. Au fost ridicați bărbați între 16 și 45 de ani și femei între 18 și 32 de ani. Unii au încercat să fugă dar au fost luați în bătaia focului de sovietici, unul a fost rănit mortal iar alți doi au fost grav răniți. Au fost deportați 297 de femei și bărbați în lagărele de muncă forțată din Uniunea Sovietică, din care 68 și-au găsit sfârșitul în minele de cărbuni din Ucraina. În comună au rămas 138 de copii mici, fără părinți, în grija bunicilor sau chiar a străinilor. Din U.R.S.S. veneau vești puține dar prin grija episcopului

Augustin Pacha s-au adunat bani și alte mijloace de trai pentru ajutorarea copiilor rămași fără părinți. Primii deportați în U.R.S.S. s-au întors în 28 octombrie 1949, unii foarte bolnavi, mai ales de tifos exantematic.

După ce satul fusese în bună parte depopulat, încă din vara anului 1945 au început să se facă simțite și la Beșenova Nouă efectele politicii de deplasări ale populației inițiate de noul regim comunist ajuns la conducerea țării. În comună au sosit din Dobrogea primii români și aromâni, pentru strângerea recoltei de pe câmp. În anul următor numărul acestora a crescut, căci au primit casele și pământurile confiscate de la cei deportați, animale, mașini sau unelte agricole care aparținuseră acestora și care au fost cumpărate sau chiar rechiziționate. Din acest motiv au fost primiți cu ostilitate de localnici, care-i numeau pe noii veniți coloniști, căci cei rămași acasă se descurcau tot mai greu, în condițiile din ce în ce mai vitrege ale noului regim. În 1946 macedonenii au venit în comună în număr tot mai mare, atrași de casele rămase nelocuite, de recolta rămasă pe câmp și de pășunile întinse, căci nu aveau nici un avut. S-au stabilit aici, păstrându-și obiceiurile, limba și portul. În același an, dând curs inițiativei mai multor oameni de vază ai comunei, a fost înființat căminul cultural, cu o activitate foarte diversă, care se desfășura pe bază de voluntariat. În 1948 județul încă se afla pe primul loc la numărul și diversitatea de mașini agricole, iar gospodăriile țărănești produceau cantități mari de cereale și creșteau un număr însemnat de animale, dar populația avea să sărăcească tot mai mult după instalarea deplină a regimului comunist.

Din Albumul monografic „Dudeștii Noi - Neu Beschenova”, ediția a II-a revizuită și adăugită, de Dan N. BURULEANU și Liana PĂUN

SFINȚII ÎMPĂRAȚI CONSTANTIN ȘI MAMA SA ELENA

Creștinii ortodocși îi sărbătoresc pe 21 mai pe Sfântul Împărat Constantin cel Mare și pe mama sa, Elena, cunoscuți drept cei care au dat libertate creștinismului. Datorită sfinților Constantin și Elena, creștinismul a devenit religie permisă, jertfele sângeroase au fost interzise, iar duminica a devenit zi de odihnă în Imperiul Roman.

Gaius Flavius Valerius Aurelius Constantinus (27 februarie 272 - 22 mai 337), cunoscut ca Sfântul Constantin cel Mare, a fost împărat roman, proclamat Augustus de către trupele sale în data de 25 iulie 306.

Istoricii bisericești Eusebiu de Cezareea și Lactanțiu afirmă că înaintea luptei de la Pons Milvius (Podul Vulturului), din 28 octombrie 312, contra lui Maxențiu, Constantin a văzut pe cer, ziua, o cruce luminoasă, deasupra soarelui, cu inscripția „Prin acest semn vei învinge”. Noaptea, în vis, i s-a arătat Mântuitorul, cerându-i să pună pe steagurile armatei sale crucea creștină, ca semn protector în lupte. Constantin a câștigat bătălia, iar dovadă a credinței sale în ajutorul divin este inscripția de pe Arcul lui Constantin din Roma, păstrată până astăzi, prin care el mărturisește că a câștigat lupta „prin inspirație divină”.

În ianuarie 313, împăratul Constantin cel Mare emite Edictul de la Milan, prin care creștinismul devine „religie permisă”, alături de altele din imperiu. El ia totodată măsuri în favoarea Bisericii creștine, înlătură din legile penale pedepsele contrare creștinismului, îmbunătățește tratamentul în închisori, ușurează eliberarea sclavilor acordând episcopilor și preoților dreptul de a-i declara liberi în biserici. Protejează prin lege pe săraci, orfani și văduve, modifică legislația privind căsătoria, îngreunează divorțul și pedepsește adulterul.

De asemenea, el a atribuit Bisericii creștine casele imperiale de judecată (basilikos oikia), care vor purta în continuare numele de basilici. Încă din anul 317, a început să bată monedă cu monograme creștine.

Împăratul Constantin cel Mare a declarat, în 321, duminica, sărbătoarea săptămânală a creștinilor, drept zi de odihnă în imperiu, zi în care și soldații asistau la slujbă.

Împăratul și familia sa au sprijinit repararea bisericilor, dar au ajutat și la construirea altora mai mari și mai frumoase la Ierusalim, Roma, Antiohia, Nicomidia, Tyr etc. Totodată, împăratul Constantin cel Mare a construit o nouă capitală - inaugurată la 11 mai 330 -, transformând orașul Bizantium în orașul Constantinopol, care



timp de o mie de ani va fi capitala creștină a Imperiului Roman. Aici a construit numeroase lăcașuri de cult printre care Biserica Sfinților Apostoli.

Din dorința de a ajuta Biserica, a convocat Sinodul I Ecumenic de la Niceea din anul 325, împotriva ereziei lui Arie. Sub influența Sfântului Atanasie cel Mare, Sinodul a proclamat învățătura ortodoxă despre dumnezeirea Fiului care este „Dumnezeu adevărat din Dumnezeu adevărat, născut nu făcut, Cel de o ființă cu Tatăl, prin care toate s-au făcut” (Simbolul credinței sau Crezul).

Sfântul Constantin cel Mare a murit în Duminica Rusaliilor, la 22 mai 337, și a fost înmormântat în Biserica Sfinților Apostoli din Constantinopol, ctitoria sa.

Originară, probabil, din Drepanum (numit după aceea Helenopolis), din Golful Nicomidia, se presupune că era fiica unui hangiu. O legendă ulterioară, menționată de Geoffrey of Monmouth, spune că era fiica regelui Coel, care a căsătorit-o cu Constantius Chlorus I pentru a evita

războaiele dintre britanici și Roma. Constantius Chlorus a divorțat de ea, în jurul anului 292, pentru a se căsători cu fiica vitregă a lui Maximian, Teodora. Constantin, fiul Elenei, a devenit apoi împărat al Imperiului Roman și, ca urmare a ascensiunii acestuia, ea a devenit o prezență importantă la curtea imperială.

Potrivit istoricului Eusebiu, Sfânta Elena a primit botezul în anul 313. Sfânta împărăteasă a fost o creștină foarte evlavioasă, sprijinind ridicarea a numeroase lăcașuri de cult, printre care Biserica Învierii Domnului zidită lângă Sfântul Mormânt, biserica din Ghetsimani, precum și alte 18 lăcașuri de cult. De asemenea, Sfânta Elena a mers la Ierusalim, unde a găsit crucea pe care a fost răstignit Mântuitorul Iisus Hristos. Sfânta Cruce a fost mai apoi înălțată solemn în văzul poporului creștin de episcopul cetății Ierusalimului, Macarie I, la 14 septembrie 326. Sfânta Împărăteasă a murit la Roma, în anul 327.

În România există o serie de obiceiuri și superstiții în această zi.

Din bătrâni se spune că aceia care vor munci pământul în această zi vor avea parte de o invazie a păsărilor dăunătoare.

În această zi nu se lucrează ogoarele, nu se dă cu sapa, nu se plivesc ierburile. Mai mult, în alte zone se spune că aceasta este ziua în care păsările își învață puii să zboare.

În calendarul popular, sărbătoarea Sf. Constantin și Elena este o sărbătoare a păsărilor de pădure, numită Constantin Graur sau Constantinul Puilor.

În această zi era interzis să se muncească, iar prin odihna de la muncile câmpului se credea că recoltele nu vor fi mâncate de păsări.

Ziua de Constantinul Puilor era ultima zi în care se mai semănau porumbul, ovăzul și meiul.

În popor se spune că tot ce se seamănă după această zi se usucă. Este ziua în care păstorii hotărăsc cine va fi baci, unde se vor face stănele și pe cine vor angaja să le păzească pe timpul pășunatului. Se măsoară și se înseamnă pe răboj laptele de la oile fiecăruia.

De Sfinții Constantin și Elena femeile dau cu tămâie și stropesc cu aghiasmă pentru a alunga duhurile rele și necurate.

Pentru sănătate și bunăstare, în ziua praznicului, unul dintre membrii familiei este bine să ducă la biserică trei bujori îmbobociți, flori de lămâiță, dulciuri făcute în casă și pâine.

SINCERITATE

În timpul războiului, viața era tare grea și oamenii suferau de foame. Dar un om bogat s-a hotărât să-i ajute pe cei sărmani și a trimis vorbă în tot târgul că, din ziua următoare, el va oferi pâine oricărui copil și asta nici un ban. A doua zi, încă din zori, mulți prichindei se strânseseră în fața casei care locuia omul atât de bun la suflet. Când acesta a apărut cu niște coșuri mari, pline cu pâine, copiii s-au repezit, îmbrâncindu-se, lovindu-se, căutând fiecare să apuce pâine cât mai mare. Fiecare, cum punea mâna pe câte o pâine, o lua la goană, bucuros că prinsese o bucată mai mare. Era acolo o hărmălaie ...

Dar omul a observat că undeva, la marginea curții, aștepta cuminte o fetiță. După ce toți ceilalți copii și-au ales ce pâine au vrut și au plecat cu ele, fetița s-a apropiat și ea de primul coș și s-a uitat în el. Dar acolo nu mai rămăsese nimic. A căutat și în cel de-al doilea coș, dar și acesta era gol. Spre bucuria ei, pe fundul celui de-al treilea coș a găsit o pâinică mică, mică, pe care nici un copil nu o băgase în seamă. Fetița a luat-o, a mulțumit frumos pentru pâine și a plecat spre casă.

Toată ziua a stat omul și s-a gândit la cum se purtase acea fată și, ca urmare, a dat poruncă la bucătărie să fie coaptă o pâine mică, dar în care să fie puși 10 galbeni. Apoi, dis de dimineață, a așezat pâinica deasupra celorlalte pâini și a ieșit iarăși cu toate coșurile în curte, unde copiii deja se strânseseră și așteptau nerăbdători. Din nou s-au repezit și s-au luat

la harță. La sfârșit, fetița noastră, care așteptase cuminte, ca și în ziua precedentă, s-a ales tot cu pâinea cea mai mică, singura rămasă. Și de această dată, i-a mulțumit frumos omului și s-a grăbit spre casă, unde mama ei o aștepta. Când s-au așezat la masă și femeia a rupt pâinea, ce să vezi?!, galbenii s-au răsturnat pe masă din aluatul proaspăt.

- Vai, s-a speriat mama, ce să fie cu acești bani? Dacă banii au ajuns din greșeală în pâinea adusă de tine? Poate i-au căzut butrarului, în timp ce frământa aluatul. Ia-i și du-i imediat înapoi!

S-a întors fetița la casa omului și i-a dat acestuia toți banii, spunându-i cum mama ei i-a găsit în pâinica primită. Privind-o cu drag, omul i-a răspuns:

- Banii aceia nu au ajuns întâmplător acolo. După ce am văzut ieri cum ai avut răbdare și cum te-ai mulțumit chiar și cu mai puțin, am hotărât să te răsplătesc. Astăzi, am văzut și cât ești de cinstită, fiindcă ai fi putut păstra totul, dar tu mi-ai adus banii înapoi. Drept răsplată, în fiecare dimineață când vei veni să iei și tu o pâinică, vei primi și câte zece galbeni.

Doamne, ce bucuroasă a fost fetița! Nu știa cum să-i mulțumească omului pentru atâta bunătate. S-a dus în fuga la mama ei și i-a dat bănuții, după care i-a povestit totul, iar mama a povățuit-o și de această dată, iar fata i-a urmat sfatul.

Așa se face că, de atunci, în fiecare dimineață, când primea galbenii, fata se ducea în mijlocul celorlalți copii și împărțea cu ei toți bănuții. Știa că și ceilalți au nevoie de milostenie la fel de mult ca și ea.

„Sărăcia sau bogăția nu pot învinge DRAGOSTEA, dar DRAGOSTEA poate învinge și sărăcia și bogăția”. (Sfântul Ioan Gură de Aur)



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 emitentă, 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

Vând țuică și cauciucuri
185/195/205.
Becicherecu Mic, telefon
0722-572.448.

Din DEPOZIT direct la tine ACASĂ!

Ai nevoie de hrana potrivită pentru animalele din ogradă și nu ai timp să alergi prin magazine? Noi venim cu soluția!

- Hrană câini
- Hrană pisici
- Concentrat găini ouătoare/pui de carne
- Furaj găini ouătoare
- Hrană porumbei
- Concentrate porci/porci și iepuri.



Cu un simplu apel la tel: 0757-407.262 îți aducem direct acasă hrana de care ai nevoie pentru necuvântătoarele din ograda ta.

ÎN PLUS OFERIM:
Consultații, Tratamente, Deparazitări, Vaccinări, Intervenții Chirurgicale.
DEPLASĂRI LA DOMICILIU ÎN REGIM DE URGENȚĂ.

Cabinet Veterinar Dr. Cătălin Lupăștean
Tel: 0757-407.262.

BUTELII LA DOMICILIU

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

PRET:
55 LEI
11KG ≈ 22L

ATENȚIE

DIN DEPOZIT DIRECT LA DUMNEAVOASTRA ACASA

LIVRARE RAPIDA IN APROXIMATIV 30 MINUTE

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

TRANSPORT SI MONTARE INCLUSE IN PRET!!!

CABINET DE MEDICINA DENTARA Dr. CLAUDIA PANICI



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

WHITE Smile dental office

Stomatologie

Protetică dentară generală
Chirurgie orală Implantologie

Dr. Andrei Bărbat
medic dentist / specialist protetică dentară

0742 432 842

Consultația și planul de tratament Gratuite
Calea Hodoniului, Nr. 7, Dudeștii Noi

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 TOMOIAGĂ
Redactori: Anton BORBELY, Victor ENACHE
Tehnoredactare: Anton BORBELY
e-mail: dudesteanul@yahoo.com

Tiparul executat la Garamond Cluj Napoca

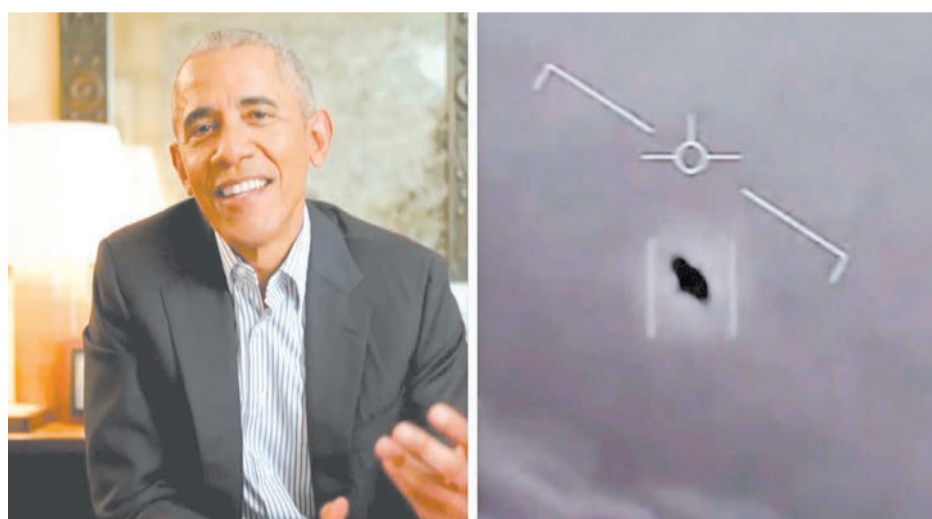
ISSN 2069-8410

Barack Obama, dezvăluiri despre OZN-uri și extraterestri din alte galaxii: „Există într-adevăr înregistrări..”

Barrack Obama a vorbit despre zvonurile privind laboratoarele în care serviciile secrete americane ar ține creaturi extraterestre. Fostul președinte american a dezvăluit că nici măcar el nu a avut acces la toate informațiile de acest tip.

Mai multe filmări cu diverse obiecte zburătoare neidentificate au fost prezentate serviciilor americane în ultimii ani. Cele mai recente imagini au fost surprinse chiar luna trecută. Pentagonul a analizat înregistrările și a confirmat că ce se vede în imagini este un obiect neidentificat.

„Toată lumea vorbește despre acești extraterestri, cu OZN-uri sau cum le mai numesc ei. Aveți o teorie despre toate asta?”, l-a întrebat comedianul și muzicianul Reggie Watts pe fostul președinte al SUA Barack Obama în celebra emisiune „The Late Late Show”, cu James Corden.



„Când vine vorba de extraterestri, sunt câteva lucruri pe care nu pot să ți le spun în direct”, a declarat Obama, adăugând, în glumă, că „adevărul e că, atunci când am ajuns în Biroul Oval, am întrebat: există un laborator unde ținem extraterestri și alte specimene? Ei au făcut ceva cercetări și răspunsul a fost nu”.

În ciuda abordării amuzante a subiectului, Barack Obama a susținut că există într-adevăr înregistrări ale mai multor obiecte zburătoare care sunt clasificate ca fiind neidentificate.

„Chiar sunt serios când spun că există înregistrări ale mai multor obiecte care zboară pe cer, iar noi nu știm exact și nici nu putem explica exact ce sunt, cum se mișcă, traiectoria lor, ele nu au un model ușor de explicat”, a explicat Obama în același talk-show.

Totodată, fostul președinte a subliniat, în același ton glumeț că, și dacă ar exista extraterestri, aceștia ar trebui să-și țină identitatea secretă.

„Oamenii iau în serios acest subiect și încearcă să-l investigheze. Cu toate astea, n-am nimic nou de raportat azi. Dar... Serios, am o întrebare: Ar trebui să ții secret dacă ești extraterestru, nu? Cum făceau cei din filmul «Bărbați în negru», când cineva le pune întrebări despre extraterestri, aceștia evitau subiectul. Gândiți-vă la asta!”, a mai spus Obama.

Oamenii nu se îngrașă de la ce mănâncă Nu despre restricții trebuie să fie dietele



Dieta nu trebuie să însemne restricții alimentare sau evitarea unor combinații de alimente, ci renunțarea la ronțăitul între mese și la sucurile cu zahăr, spune medicul diabetolog Laura Ene. Ea adaugă că nu ar trebui să ne îngrășăm dacă luăm mese cu mâncare de calitate, la momentul potrivit.

„Oamenii nu se îngrașă de la ce mănâncă. Dacă ei ar mânca mâncare adevărată, mâncare de calitate, la momentul potrivit - un sandwich de dimineața, un felul doi la prânz, o supă, o salată seara, nu ar avea de ce să se îngrășe. Ne îngrășăm de la ce ronțaim, de la faptul că bem tot felul de ciudățenii, ne bem calorile, și de la faptul că nu ne mai mișcăm”, a explicat medicul.

„Nu mâncarea este de vină, nu pâinea. Toată lumea, când se apucă de dietă, scoate pâinea. Dar ce buni sunt covrigeii aceia digestivi, vai de mine! Toată lumea, când se apucă de dietă, nu combină carnea cu cartoful, nu care cumva, dar când prindem o porție de pizza, e cel mai bun! Nu despre combinații și nu despre restricții trebuie să fie dietele. Și în niciun caz dieta copiilor, copiii este important să mănânce din toate grupele alimentare, pentru că asta este de fapt și un stil de viață echilibrat”, a adăugat ea.

„Pâine este cel mai potrivit de mâncat dimineața, cu un oușor fiert, cu o bucată de braânză, cu o felie de cașcaval, o roșie, un ardei, un castravete, un iaurt. Acele cereale puse în iaurt sau în lapte, pe repede-înainte, sunt niște alimente foarte calorice, care nu țin de foame și din punctul meu de vedere nu sunt cele mai bune pentru copii”, a mai spus Ene.

Medicul mai spune că nu trebuie să mâncăm în viteză, pentru a da timp creierului să perceapă senzația de sațietate. În caz contrar, chiar dacă ne simțim stomacul plin, tot am vrea să mai mâncăm ceva.



Dudeștii Noi, Calea Timisoarei Nr.44

Angajeaza muncitori calificati si necalificati, pentru depozit.

Se ofera:

- Salariu intre 2.000 -2.700 lei/luna
- Program de lucru - 8 ore
- Transport decontat

Pentru informatii sunati la 0745.525.203 sau direct la sediul firmei situat in Dudeștii Noi, Calea Timisoarei nr.44, vis a vis de cimitir.



CABINET DR PARALESCU SORIN MEDICINĂ INTERNĂ

Calea Sănandreiului nr 4 , Dudeștii Noi, Timiș

Vă oferă următoarele servicii:

- Consultație
- EKG
- Ecografie abdominală
- Spirometrie
- Spirometrie + test de provocare
- Pulsoximetrie
- Holter TA 24 ore
- Holter Ekg 24 ore
- Determinare Indice gleznă-braț
- Peakflowmetrie
- Determinare INR pe loc

Contract CJAS Timiș



Contact
Tel: 0356 524267