



## Depistare gratuită a afecțiunilor tiroidiene

Primăria Ciacova, împreună cu echipa mobilă a Spitalului Clinic Municipal de Urgență Timișoara, în cadrul proiectului THYRO-SCREEN, organizează o activitate de screening pentru diagnosticul precoce al bolilor tiroidiene, prin evaluare clinică și ecografică gratuită, cu ajutorul unității mobile.



Beneficiază de testare în cadrul programului:

- persoanele cu vârsta mai mare de 18 ani, inclusiv cele fără asigurare medicală;
- persoanele care nu au în antecedente cancer tiroidian.

Este necesar un act de identitate – carte sau buletin de identitate.

De asemenea, se efectuează evaluare gratuită pentru depistarea precoce a cancerului de col uterin (test Babeș-Papanicolaou).

Activitatea se va derula în data de 15 septembrie, începând cu ora 16, la Casa de Cultură din Dudești Noi, și va fi susținută de medici specialiști.

## Curățenia pe domeniul public, o obligație a fiecăruia dintre noi

pagina 5

## Cei care dau foc intenționat miștilor riscă pierderea subvențiilor de la APIA

pagina 6

# VEȘTI BUNE PRIVIND ALIMENTAREA CU GAZ LA DUDEȘTII NOI ȘI BECICHERECU MIC



Ion Goșa, primarul comunei Dudești Noi, vine cu vești bune pentru locuitorii comunelor Dudești Noi și Becicherecu Mic.

Astfel, posibilitatea ca aceste două localități să fie, în viitorul apropiat, alimentate cu gaz metan este mai aproape de realizare.

„S-a finalizat procesul de

selectare a firmei care concesionează serviciul de alimentare cu gaz metan pentru comunele Dudești Noi și Becicherecu Mic”, anunță Ion Goșa.

Una dintre variantele pe care primăria va merge în continuarea acestui demers este aceea de a aștepta rezultatul proiectului depus

anul trecut, pentru realizarea din fonduri europene a rețelei de gaz.

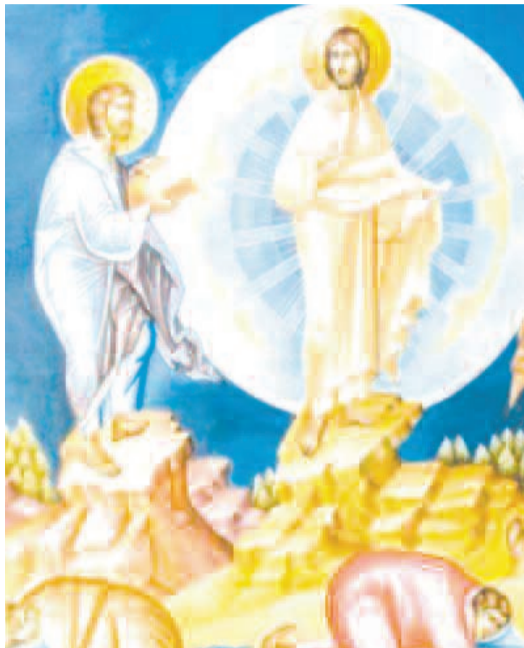
„Această investiție se va face cu siguranță, rămâne să stabilim modalitatea în care vom asigura fondurile necesare”, conchide primarul Ion Goșa.

Petru Vasile TOMOIAGĂ



## Schimbarea la Față a Domnului

Schimbarea la Față a Domnului este prăznuită pe 6 august. Această sărbătoare amintește de minunea petrecută pe muntele Tabor, unde Hristos își descoperă dumnezeirea Sa prin natura umană pe care și-a asumat-o. Evanghelistul Matei spune: „Și a strălucit fața Lui ca soarele, iar veșmintele Lui s-au făcut albe ca lumina” (Matei 17, 2), în vreme ce evanghelistul Marcu spune că veșmintele Lui s-au făcut albe ca zăpada (Marcu 9,3). Faptul că Evanghelistul Matei spune despre chipul Lui Hristos că era „ca soarele”, iar Luca, vorbind despre veșmintele Sale, menționează că „erau ca zăpada”, ne descoperă că firea omească nu a fost absorbită de cea dumnezeiască în Hristos, căci „zăpada” nu a fost topită de „soarele” din El. Amintim că firea umană și dumnezeiască din Hristos sunt unite în chip neamestecat, neschimbat, neîmpărțit și nedespărțit în Hristos.



Sărbătoarea Schimbării la Față a Domnului datează de la începutul secolului al IV-lea, când Sfânta Împărăteasă Elena zidește o biserică pe Muntele Tabor. Această sărbătoare începe să fie menționată în documente din prima jumătate a secolului al V-lea. În Apus, sărbătoarea Schimbării la Față s-a generalizat mai târziu, prin hotărârea luată de papa Calist III ca mulțumire pentru biruința creștinilor asupra turcilor la Belgrad, în anul 1456.

Există obiceiul ca în această zi să se facă pomenire generală a celor trecuți la cele veșnice (Biserica Rusă). În unele zone, de sărbătoarea Schimbării la Față a Domnului se aduc la biserică struguri, care se împart credincioșilor.

Schimbarea la Față a Domnului nostru Iisus Hris-

tos este unul din cele 12 praznice împărătești. Sărbătoarea are ca și semnificație momentul în care apostolii Mântuitorului, aflați pe muntele Tabor, s-au convins că acesta nu este doar un prooroc al Lui Dumnezeu, ci Fiul Lui Dumnezeu. Pe muntele Tabor, pe când Iisus se ruga, apostolii, moleșiți de somn, tresar deodată la o privesc nemaivăzută: chipul Mântuitorului s-a făcut altul, fața Lui strălucea ca soarele, iar hainele Lui se făcuseră albe ca zăpada.

Dar, imediat, au parte de un lucru și mai neobișnuit: în această lumină, doi bărbați stau de vorbă cu Iisus despre Patima și Moartea Sa în Ierusalim. Este vorba despre marii prooroci ai Vechiului Testament, Moise și Ilie. Semnificația tainică a acestei sărbători este vederea Lui Dumnezeu și transfigurarea omului, posibilitatea lui de a se îndumnezei încă din viața aceasta. Această sărbătoare este privită și ca începutul toamnei, această zi fiind socotită zi de hotar pentru vară. Din această zi vremea începe să se schimbe și să se răcească.

Schimbarea la Față mai este numită în popor și Obrejenia, Pobrojenia sau Probojeni. Denumirea Obrejenie vine din slavonă, „obrejenie” semnificând transformare, schimbare.

Denumirea de Probojanie vine tot din slavonă, de la verbul popular „a probăzi”, semnificând a ocări sau a certa. Dacă denumirea în limba greacă a sărbătorii Schimbării la Față a Domnului este Metamorphosis (Transfigurarea), iar în limba slavonă Preobrajenie, Sfântul Antim Ivireanul o numește sugestiv Dumnezeiasca Înfrumusețare a Lui Hristos.

## Adormirea Maicii Domnului



Adormirea Maicii Domnului, numită în popor și Uspenia (termenul slav) sau Sfânta Maria Mare, este cea mai veche sărbătoare închinată Sfintei Fecioare Maria, deși mărturii despre existența ei nu avem decât începând din secolul al V-lea, când cultul Maicii Domnului începe să se dezvolte foarte mult, mai ales după Sinodul IV Ecumenic, Sinod care a hotărât că Maica Domnului este Născătoare de Dumnezeu.

Sărbătoarea bisericească a sfârșitului vieții pământești a Fecioarei a început probabil în Ierusalim, unde Mormântul Maicii Domnului din Ghetsimani este și astăzi un loc de pelerinaj. Încă din secolul al VI-lea, sărbătoarea a fost celebrată, iar din anul 600 a fost fixată la 15 august.

Două momente diferite formează praznicul: în primul rând, moartea și îngroparea Maicii Domnului și, în al doilea rând, înălțarea ei la cer. În Occident, sărbătoarea este cunoscută sub numele de Înălțarea Maicii Domnului.

Textele ortodoxe au dezvoltat tradiția conform căreia apostolii și ucenicii au fost adunați în mod minunat din toate colțurile lumii, pentru a fi prezenți în Ierusalim la moartea Fecioarei, și că i-au îngropat trupul în Grădina Ghetsimani; conform unei tradiții, câțiva israeliți au încercat să întrerupă procesiunea înmormântării.

Apostolul Toma nu a fost printre cei prezenți și, când a sosit, la trei zile de la înmormântare, și a vrut să vadă trupul Maicii Domnului, a descoperit că mormântul era gol.

Conform majorității textelor liturgice, sărbătoarea aduce cu sine un simț al interrelaționării diferitelor aspecte din istoria răscumpărării și un simț al venerării lucrării dumnezeiești înfăptuite.

Biserica slăvește pe Dumnezeu pentru ceea ce a făcut și recunoaște sfințenia ei, cea care este „Izvorul vieții și Născătoare de Dumnezeu”.

Praznicul Adormirii Maicii Domnului se bucură de o mare cinstire în rândul credincioșilor ortodocși, având rânduită o perioadă de două săptămâni de postire, înaintea sărbătorii, ca perioadă de pregătire duhovnicească pentru acest eveniment sfânt.

## Tăierea capului Sfântului Ioan Botezătorul

Creștinii ortodocși și catolici cinstesc în 29 august tăierea capului Sfântului Prooroc Ioan Botezătorul. Sfântul Prooroc Ioan Botezătorul, cel ce a anunțat venirea lui Hristos, propovăduind „vestea cea bună” a Întrupării Sale, este singurul sfânt cărui Biserica Ortodoxă Română i-a închinat o zi specială de post.

Sfântul Ioan, Înaintemergător al Domnului, a fost înaintea Mântuitorului Hristos atât în viață, cât și în moarte. Astfel, a făcut cunoscută venirea Domnului și sufletelor care erau ținute în iad ale sfinților strămoși, căci se arătase în lume Mesia cel așteptat. La fel cum Iisus Hristos avea să pătimească pentru păcatele oamenilor, tot așa și Mergătorul Său înainte a suferit moarte mucenicească pentru fărâdele-ga lui Irod.

Sfântul Prooroc Ioan Botezătorul și Înaintemergător al Domnului propovăduia în pustia Iordanului rugăciunea și postul, pocăința sinceră și mărturisirea greșelilor. „Și erau botezați de către el în râul Iordan, mărturisindu-și păcatele mulțimii de iudei” (Matei 3:6). Acest botez, simbolizând și consfințind curăția sufletească dobândită prin întoarcerea inimii către Dumnezeu, deschide și pregătește calea Mântuitorului: „Pocăiți-vă că s-a apropiat Împărăția cerurilor” (Matei 3:2).

În vremea Sfântului Prooroc Ioan, Galileea era condusă de Irod Antipa, care fiind căsătorit cu fiica emirului Arabiei, a îndepărtat-o pe aceasta și s-a căsătorit cu soția fratelui său Filip, Irodiada. Legătura se pare că dura încă de când fratele său, Filip, era în viață, făcându-se Irod „ca un răpitor desfrânat și amestecător de sânge” (Viețile Sfin-



ților).

Sfântul Ioan, după ce i-a înfruntat pe farisei și pe cărturari, nu s-a sfiit să-l înfrunte și pe rege, spunând că nu îi este îngăduit să ia pe femeia fratelui său.

Dată fiind influența Botezătorului asupra mulțimilor, Irod îi pune gând rău, mai ales că proorocul condamna în auzul tuturor legătura nelegiuită dintre el și soția fratelui său. Temându-se totuși de furia pe care ar fi putut-o isca în rândul poporuluiuciderea lui, acesta se mulțumește să-l închidă pe Sfântul Ioan într-una din cetățile lui.

În ziua aniversării sale, Irod dă o petrecere la care invită mulți demnitari. După ce se amețesc de vin, Irodiada o pune pe fiica ei, Salomeea, să danseze în fața invitaților. Pentru spec-

tacolul oferit de aceasta, Irod îi oferă un mare dar: să-și aleagă până la jumătate din împărăție. La sugestia mamei sale ea refuză însă averile și cere să i se dea pe tîpsie capul lui Ioan Botezătorul. În miezul nopții, regele poruncește tăierea capului Sfântului Ioan, care i-a fost adus pe o tîpsie lui Irod cu sângele care încă mai picura.

După această crimă, Irod a suferit o înfrângere într-un conflict cu arabii și a pierdut conducerea regatului, fiind trimis în surghiun, în Spania, împreună cu Irodiada și fiica acesteia, unde au avut un sfârșit pe măsura faptelor lor. Mai întâi Salomeea și-a pierdut viața, fiind decapitată prin strângerea gheții în jurul capului, după ce a încercat să traverseze un râu înghețat, iar gheața s-a rupt. Capul i-a fost adus lui Irod și Irodiadei, așa cum odată se adusesse capul Mergătorului înainte; dar nu tăiat de sabie, ci de gheață.

## 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 separată a deșeurilor, obligație legală

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

letă cum se colectează corect deșeurile. E foarte simplu!

**AVERTIZARE:** În plus, autoritățile locale vor efectua controale și vor aplica amenzi fiind sancționată necolectarea separată a deșeurilor.

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

- Deșeurii voluminoase
- Deșeurii periculoase
- Deșeurii vegetale mari
- Deșeurii electrice, electronice și electronice (DEEE)

Găsește mai multe informații despre colectarea deșeurilor pe [www.retim.ro](http://www.retim.ro), [www.adidtimis.ro](http://www.adidtimis.ro) sau sună la Call Center +040374 88569

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 implică o reducere a 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/](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/](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 fotografii sau video care se trimite la următoarea adresă: [contractare@retim.ro](mailto: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.retim.ro](http://www.retim.ro), [www.adidtimis.ro](http://www.adidtimis.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 deșeurilor REZIDUALE-PUBELE 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 Beiser	
Str. Dealului	
Str. Cerbului	
Str. Păduricii	
Str. Industriei	
Str. Scali Vechi	

## Combaterea țânțarului tigru

Având în vedere modificările climatice (temperaturi ridicate) și a importurilor de plante acvatice ornamentale, s-au dezvoltat și înmulțit țânțarii tigru (*Aedes albopictus*), care este o specie invazivă, mult mai agresivă decât țânțarii autohtoni. Conform informațiilor furnizate de către specialiștii Institutului „Cantacuzino”, aceasta este o specie purtătoare a peste 20 de tipuri de maldadii. În aceste condiții se utilizează insecticide care să acopere și această specie, conform unui comunicat transmis de SC Deraton SRL.



Pentru combaterea acestor țânțari se solicită sprijinul cetățenilor, cărora li se cere să ia următoarele măsuri:

- efectuarea de operațiuni de dezinsecție în mediul privat al acestora;
- înlăturarea anvelopelor uzate, pentru împiedicarea stagnării apei în acestea;
- îndepărtarea recipientelor cu apă în exteriorul locuințelor (grădini, curți etc.).

„Primăria comunei Dudești Noi a efectuat, pentru combaterea acestei insecte, o acțiune de dezinsecție terestră în seara zilei de 11 august”, ne-a transmis Ion Goșa, primarul comunei.

## TALON PENTRU AUTOCITIRE CONTOR APĂ

august 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.

Fă-ți vocea auzită de autorități!

# CHESTIONAR PRIVIND EVALUAREA SATISFAȚIEI CETĂȚENILOR DIN COMUNA DUDEȘTII NOI

Autoritățile locale din comuna Dudeștii Noi doresc să știe care este gradul de satisfacție al cetățenilor din localitate cu privire la condițiile pe care le au la această oră.

Sunteți invitați, așadar, dragi dudeșteni, să completați chestionarul de față, să vă spuneți obiectiv părerea despre starea lucrurilor din comună, și să-l depuneți la sediul Primăriei comunei Dudeștii Noi. Răspunsurile din chestionar vor sta la baza elaborării Strategiei de Dezvoltare a Comunei Dudeștii Noi, așa cum a anunțat Ion Goșa, primarul localității.

„Obiectivul nostru este de a acoperi tot ceea ce înseamnă infrastructură în Dudeștii Noi, pentru a deveni o comună cu utilități prietenoase, cu energie verde. Avem în plan, pe viitor, pentru zona de agrement și sport – sala de sport, terenul de fotbal – să mutăm acolo arena sportivă și să facem un bazin de înot. Vrem să accesăm fonduri pentru a realiza încălzirea pe bază de apă termală a instituțiilor publice, în primă fază, apoi a gospodăriilor celor care doresc să folosească o astfel de energie. Pentru a definitiva această strategie va trebui să ne întâlnim toți factorii de decizie, conducerea Primăriei, aparatul de specialitate, consilierii locali, oameni de afaceri, oameni cu influență, preoți, medici, proprietari de magazine și cetățeni, care reprezintă structura cea mai importantă”, afirmă primarul.



SDL-DUDEȘTII NOI- Jud. TIMIȘ

ANEXA

Chestionar privind evaluarea satisfacției cetățenilor din comuna DUDEȘTII NOI

Fă-ți vocea auzită de autorități!

Primăria Comunei Dudeștii Noi elaborează Strategia de Dezvoltare Locală a comunei, pentru perioada 2021-2027. Chestionarul are la bază scopul de a înțelege nevoile și dorințele locuitorilor, astfel încât împreună să se poată construi un viitor sustenabil. De aceea, vă încurajăm să vă implicați în cadrul acestui proces participativ și să completați chestionarul de mai jos, care va sta la baza viziunii de dezvoltare a Comunei Dudeștii Noi pe termen lung și mediu, pentru perioada 2021-2027.

Strategia va reflecta viziunea, obiectivele strategice, direcțiile și prioritățile de dezvoltare ale comunei Dudeștii Noi, prin implicarea factorilor de decizie, a comunității, a mediului de afaceri și a altor actori relevanți, a cetățenilor constituiți în grupuri consultative.

CHESTIONAR

1. Sunteți

Femeie  Bărbat

2. Vârsta

18 – 25 ani  25 – 34 ani  35 – 44 ani  
 45 - 54 ani  55 – 64 ani  + 65 ani

3. Ultima formă de învățământ absolvită

Școala primară  Școala generală  Școala profesională  
 Liceu  Studii universitare  Studii postuniversitare

4. Tipul instituției în care lucrați

Public  Privat

4.1. Dacă ați bifat public va rog să specificați ce tip de instituție reprezentați:

Primărie  Cămin  Școală  
 Alte instituții ale statului \_\_\_\_\_

4.2. Dacă ați bifat privat va rog să specificați ce tip de instituție reprezentați:

Societate comercială  PFA/II  ONG  
 Altele \_\_\_\_\_

5. Domeniul principal de activitate

Agricultură  Social  Educație  
 Cultural  Dezvoltare comunitară  Angajat  
 Nu lucrez (somer / student / pensioner)



6. Sunteți satisfăcut de nivelul dumneavoastră de trai?

Foarte satisfăcut  Destul de satisfăcut  Satisfăcut  
 Nici satisfăcut, nici nesatisfăcut  Deloc satisfăcut

7. În ce zonă a comunei locuiți?

\_\_\_\_\_

8. Cât de mulțumit sunteți de :

	Foarte mulțumit	Mulțumit	Nici mulțumit, nici nemulțumit	Nemulțumit	Foarte nemulțumit
Starea drumurilor din comună					
Starea utilităților din comună					
Posibilități de a face cumpărături în comună					
Școala din comuna					
Starea și dotarea unităților de învățământ					
Starea și dotarea unităților culturale					
Instituțiile medicale din comuna					
Primăria comunei					
Mijloacele de transport public					
Curățenia din comună					
Serviciul de salubritate					
Spațiile verzi					
Îngrijirea spațiilor verzi din comună					
Numărul spațiilor de joacă pentru copii					
Facilităților sportive					
Gradul de poluare din comună					
Ordinea și liniștea publică					
Serviciile sociale pentru grupurile vulnerabile (copii, bătrâni, persoane cu dizabilități)					
Locurile de muncă					
Consultarea comunității locale în luarea deciziilor politice / administrative					
Instituțiile publice					
Oportunitățile de petrecere a timpului liber					
Mobilierul urban (bănci, coșuri de gunoi etc.)					
Iluminatul public					



9. Care sunt principalele 3 probleme de ordin public pe care le identificați în comuna Dudeștii Noi?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

10. Enumerați trei propuneri de proiecte pentru autoritățile publice locale ale comunei, pe care le doriți realizate în perioada 2021-2027:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Curățenia pe domeniul public, o obligație a fiecăruia dintre noi

Dintotdeauna locuitorii acestor locuri au fost oameni gospodari, oameni cărora le-a plăcut curățenia și cărora nu le era rușine dacă cineva străin de comună pășea pe străzile localității Dudeștii Noi.

În vremurile pe care le trăim mai întâlnim și oameni pentru care spiritul gospodăresc este o noțiune abstractă. Chiar dacă majoritatea celor care trăiesc astăzi în Dudeștii Noi sunt oameni gospodari, mai sunt și cetățeni certați cu simțul practic. De aceea, le reamintim tuturor că a întreține domeniul public din fața gospodăriilor a devenit prevedere legală, în caz contrar putând fi aplicate amenzi deloc mici.

Astfel, aducem din nou în atenția dumneavoastră prevederile legale cu privire la obligațiile cetățenilor:

- a) întreținerea și curățenia locuințelor pe care le dețin în proprietate sau cu chirie, a anexelor gospodărești, a curților și împrejurimilor acestora;
- b) curățarea fațadelor locuințelor și a altor construcții amplasate la frontul străzii, tencuirea și zugrăvirea



periodică a acestora, potrivit măsurilor stabilite de consiliile locale;

- c) finalizarea construcțiilor începute, pe baza autorizațiilor eliberate de primari, în condițiile și în termenii stabilite de acestea;

d) repararea și întreținerea instalațiilor aferente imobilelor;

e) menținerea curățeniei pe trotuare, pe partea carosabilă a străzii sau a drumului, pe porțiunea din dreptul gospodăriei și a locurilor de parcare pe care le folosesc;

f) îndepărtarea zăpezii și a gheții de pe trotuarele din dreptul imobilelor în care locuiesc sau pe care le folosesc în alte scopuri;

g) păstrarea curățeniei pe arterele de circulație, în piețe, târguri și oboare, în parcuri, locuri de joacă pentru copii și în alte locuri publice;

h) respectarea măsurilor stabilite de consiliile locale și județene pentru asigurarea igienei publice și a curățeniei în localități;

i) depozitarea reziduurilor menajere și a gunoaielor numai în locurile special amenajate de autoritățile administrației publice locale;

j) curățarea mijloacelor de transport la intrarea acestora pe drumurile publice.

**Ion GOȘA,**  
primarul comunei Dudeștii Noi

## De ce este obligatorie combaterea ambroziei

Cea mai răspândită dintre speciile de buruieni aparținând genului Ambrosia o reprezintă specia Ambrosia artemisiifolia, cunoscută sub denumirea populară de iarba de paragină, iarba pârloagelor sau floarea pusteii, în funcție de zonă.

Este rezistentă la secetă și arșiță, fapt ce a determinat ca în ultimii ani secetoși buruiana să aibe condiții favorabile să se dezvolte foarte rapid și să cuprindă areale întregi.

Perioada de vegetație se încheie odată cu primele brume și înghețuri din luna decembrie.

Ambrosia este una dintre cele mai invazive plante existente pe teritoriul țării noastre, fiind extrem de adaptabilă la condițiile pedoclimatice.

răspândit de vânt la distanțe foarte mari, cu precădere în verile secetoase.

În majoritatea cazurilor buruiana este răspândită și ocupă spații/vetre compacte. Ca urmare, cele mai bune rezultate se pot obține prin cosirea manuală a acestor vetre sau prin folosirea diferitelor echipamente mecanice de tuns iarba, în special pe alineamentele căilor ferate, a drumurilor și pe marginea parcelelor.

Atunci când buruiana este răspândită în interiorul tarlalelor/solelor agricole, în special în interiorul unor crovuri, stufărișuri, denivelări etc., distrugerea se poate face prin aplicarea unor lucrări de discuit, grăpat sau prin folosirea unor cositori mecanice.

principală. În caz contrar, se distruge doar tulpina principală iar restul ramificațiilor se dezvoltă, înfloresc și produc în continuare polen.

Lucrările de combatere se repetă în fiecare an până la eradicarea completă a buruienii.

În conformitate cu prevederile art. 1 alineatelor (1) – (3) din Legea nr. 62/2018 privind combaterea buruienii ambrosia, distrugerea acestei buruieni se face de către toți proprietarii sau deținătorii de terenuri, administratorii drumurilor publice, căilor ferate, cursurilor de apă, lacurilor, sistemelor de irigații și ai bazinelor piscicole, precum și beneficiarii lucrărilor de construcții, unde au fost identificate focare de infestare.



În România, ambrosia este răspândită în aproape toate zonele (cu excepția zonei dealurilor înalte și a zonei montane), preferând solurile nisipoase, mai puțin fertile, ușor alcaline.

Crește spontan pe terenurile lăsate pârloagă, în principal de-a lungul căilor ferate, a drumurilor, pe marginea apelor curgătoare, a lacurilor, pe marginea pădurilor, în apropierea dărâmăturilor, respectiv pe terenurile lipsite de vegetație și prost întreținute, dar și în grădini și parcuri negrijite, pe șantierele de construcții, în zone unde s-a depozitat pământ excavat, în culturile de cereale și de floarea-soarelui, producând pagube semnificative de recoltă.

Buruiana ambrosia produce mari cantități de polen începând de la mijlocul lunii iulie, în funcție de condițiile pedoclimatice și se încheie spre finalul lunii septembrie. În verile călduroase, polenul este

Când buruiana este răspândită pe suprafețe mari se pot aplica erbicide, după caz, începând de primăvara devreme când buruiana are 10 - 15 cm și poate fi recunoscută cu ușurință.

În vederea stabilirii tipului de erbicid și a dozei, proprietarii/deținătorii/administratorii de terenuri pot apela la specialiștii direcțiilor pentru agricultură județene pentru a primi informații detaliate sau după caz la specialiștii din cadrul primăriilor.

În cazul existenței unor focare izolate, buruiana poate fi smulșă relativ ușor folosind mănuși de protecție pentru evitarea iritațiilor, distrusă cu sapa sau prin secerare.

Pentru ca lucrările de combatere să fie cât mai eficiente, cositul mecanic sau manual trebuie efectuat cât mai aproape de suprafața solului în vederea distrugerii tuturor ramificațiilor care pornesc din tulpina

Aceștia au obligația ca după distrugerea buruienii să informeze în scris autoritățile administrației publice locale pe raza căruia se află terenul infestat, în vederea verificării aplicării lucrărilor de combatere.

Proprietarii sau deținătorii de terenuri, administratorii drumurilor publice, căilor ferate, cursurilor de apă, lacurilor, sistemelor de irigații și ai bazinelor piscicole, precum și beneficiarii lucrărilor de construcții care nu au aplicat lucrările de combatere a buruienii nici după ce au primit sancțiunea de avertisment pot fi amendați drastic.

În acest caz, persoanele fizice se sancționează cu amendă de la 750 lei la 5.000 lei, iar persoanele juridice cu amenzi de la 5.000 lei la 20.000 lei.

**Ion GOȘA,**  
primarul comunei Dudeștii Noi

## ANUNȚ DE LICITAȚIE VÂNZARE, doar domeniu privat

**1. Informații generale privind autoritatea contractantă,** precum denumirea, codul de identificare fiscală, adresa, numărul de telefon, fax și/sau adresa de e-mail, persoana de contact: **Comuna Dudeștii Noi, CIF 16561131, Calea Becicherecului, nr.29, județul Timiș, județul Timiș, telefon: 0256378020, fax: 0356816494, email: [primariadudestiinoi@yahoo.com](mailto:primariadudestiinoi@yahoo.com), secretar general, Loredana-Adina-Mihaela LUCIU.**

**2. Informații generale privind obiectul procedurii de licitație publică,** în special descrierea și identificarea bunurilor care urmează să fie vândute:

**Terenurile înscrise în următoarele cărți funciare, adrese și suprafețe:**

- teren în suprafață de 1518 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Păduricii, nr. 16, C.F. 402923, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 764 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Dorobanți, nr. 7, C.F. 402309, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 760 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Dorobanți, nr. 9, C.F. 402312, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 713 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Macilor, nr. 68, C.F. 402328, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 684 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Macilor, nr. 70, C.F. 402327, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 650 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Macilor, nr. 72, C.F. 402318, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 614 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Macilor, nr. 74, C.F.

402317, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 695 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Sirius, nr. 4, C.F. 402307, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 691 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Sirius nr. 8, C.F. 402305, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 662 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Bega nr. 13, C.F. 401447, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 659 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Bega nr. 33, C.F. 401402, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 626 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Bușteni nr. 7, C.F. 402326, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 920 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Remus nr. 3, C.F. 401596, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 600 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Salcânilor nr. 11, C.F. 401371, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi;

- teren în suprafață de 735 mp, situat în localitatea Dudeștii Noi, strada Romulus nr. 19, C.F. 401394, proprietatea privată a Comunei Dudeștii Noi.

**Vânzarea se face conform art. 363 din O.U.G. 57/2019, și conform Hotărârii Consiliului Local nr. 54 din data de 11.06.2021.**

**3. Informații privind documentația de atribuire:** se găsește în caietul de sarcini.

3.1 Modalitățile prin care persoanele interesate pot intra în posesia unui exemplar al documentației de atribuire: Documentația de atribuire se poate obține în format fizic sau electronic pe baza unei solicitări

scrise, după dovada achitării contravalorii costului de xerocopiere a documentelor solicitate.

3.2 Denumirea și datele de contact ale compartimentului din cadrul vânzătorului, de la care pot obține un exemplar din documentația de atribuire: Secretarul general al comunei Dudeștii Noi, **Calea Becicherecului nr. 29, județul Timiș**, telefon 0256/378020, email: [primariadudestiinoi@yahoo.com](mailto:primariadudestiinoi@yahoo.com).

3.3. Costul și condițiile de plată pentru obținerea documentației, unde este cazul, potrivit prevederilor O.U.G. nr. 57/2019 privind Codul administrativ: 17.50 lei și se poate achita prin transfer bancar în contul RO06TREZ62121330250XXXXX sau în numerar la casieria Comunei Dudeștii Noi.

3.4 Data-limită pentru solicitarea clarificărilor: **11.08.2021, ora 14.00.**

**4. Informații privind ofertele:**

4.1. Data-limită de depunere a ofertelor: **19.08.2021, ora 14.00.**

4.2 Adresa la care trebuie depuse ofertele: **Primăria comunei Dudeștii Noi, Calea Becicherecului, nr. 29, județul Timiș.**

4.3 Numărul de exemplare în care trebuie depusă oferta: **un exemplar.**

**5. Data și locul la care se va desfășura ședința publică de deschidere a ofertelor: 20.08.2021, ora 10.00, sediul Primăriei comunei Dudeștii Noi, Calea Becicherecului, nr. 29, județul Timiș.**

**6. Instanța competentă în soluționarea eventualelor litigii apărute și termenele pentru sesizarea instanței: Tribunalul Timiș, localitatea Timișoara, Piața Tepeș Vodă, nr. 2, județul Timiș, telefon 0256/498054, fax 0256/221990, e-mail [tr-timis-reg@just.ro](mailto:tr-timis-reg@just.ro).**

**7. Data transmiterii anunțului de licitație către instituțiile abilitate, în vederea publicării: 28.07.2021.**

### Informare de la Comitetul Județean pentru Situații de Urgență Timiș

# CEI CARE DAU FOC INTENȚIONAT MIRIȘTILOR RISCĂ PIERDEREA SUBVENȚIILOR DE LA APIA

În contextul:

- creșterii alarmante a numărului de incendii produse la vegetația uscată în județul Timiș (...);

- Protocolului de Colaborare privind acțiunile de monitorizare a modului de respectare de către fermieri a bunelor condiții agricole și de mediu referitoare la arderea miriștilor și a resturilor vegetale pe terenul arabil și la arderea pășiștilor (...)

vă informăm asupra faptului că arderea vegetației uscate și a resturilor vegetale este STRICT INTERZISĂ, dacă nu se impune ca o măsură excepțională în cazuri de carantină fitosanitară, pentru prevenirea răspândirii unor boli sau dăunători specifici, conform standardelor privind bunele condiții agricole și de mediu ale terenurilor.

Arderea miriștilor, stufului, tufărișurilor sau vegetației uscate, fără acceptul autorității competente pentru protecția mediului și fără informarea în prealabil a serviciilor publice comunitare pentru situații de urgență, se sancționează contravențional de către



Garda Națională de Mediu cu amenzi cuprinse între 3.000-6.000 de lei pentru persoane fizice, respectiv 25.000-50.000 de lei pentru persoane juridice.

De asemenea, arderea resturilor vegetale, a gunoaielor, deșeurilor și a altor materiale combustibile se poate sancționa contravențional de către Inspectoratul pentru Situații de Urgență „Banat” al județului Timiș, în conformitate cu HGR nr. 537 din 6.06.2007 privind stabilirea și sancționarea contra-

vențiilor la normele de prevenire și stingere a incendiilor, cu amenzi cuprinse între 1.000-2.500 de lei.

Pornind de la necesitatea identificării unor soluții concrete pentru stoparea fenomenului de incendiere a vegetației uscate de pe terenurile și pășiștile permanente, reprezentanții Inspectoratului pentru Situații de Urgență „Banat” al județului Timiș și reprezentanții Gărzii de Mediu vor transmite la APIA informații referitoare la locul și momentul producerii arderilor (localizare GPS). Aceste informații vor fi utilizate de APIA Central – Direcția plăți directe – sector general, în vederea diminuării subvențiilor alocate fermierilor pentru

terenurile incendiate, pe lângă sancțiunea contravențională.

Cetățenii trebuie să fie informați cu privire la faptul că pot fi sancționați contravențional pentru încălcarea obligațiilor de a nu incendia miriștile, stuful, tufărișurile, vegetația ierboasă sau deșeurile, cât și cu privire la faptul că le poate fi diminuată de către APIA subvenția pentru terenuri.

## COMUNICAT

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 ogradă 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.

### CABINET DE MEDICINA DENTARA Dr. CLAUDIA PANICI



DUDEȘTII NOI, CALEA BECICHERECEULUI 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

## 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!!!**

## 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](mailto: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 TOMOIAȚĂ  
Redactori: Anton BORBELY, Victor ENACHE  
Tehnoredactare: Anton BORBELY  
e-mail: [dudesteanul@yahoo.com](mailto:dudesteanul@yahoo.com)

Tiparul executat la Garamond Cluj Napoca



## Cât de mult pepene e bine să mâncăm pe zi și de ce e recomandat să evităm fructele seara



În plin sezon al pepenilor, mulți oameni mănâncă felii din acest fruct răcoros la orice oră a zilei și în cantități mari. Este însă unul din fructele care îngrașă, la fel ca cireșele și strugurii. Medicul diabetolog Mihaela Ene a explicat de ce nu e bine să mâncăm mai mult de 500-600 de grame de pepene pe zi și de ce fructele, în general, nu trebuie mâncate seara în cantități mari.

„Putem să mâncăm până la jumătate de kilogram de pepene sau de cireșe pe zi, dar niciodată după ora 18.00. Fructele au foarte mult zahăr, iar zahărul mâncat după o anumită oră, după care noi nu-l mai cheltuim prin activitate fizică, se depune pe ficat sub formă de grăsime. Și în felul acesta, de la excesul de fructe pe perioada verii, poate să apară steatoza hepatică și poate să se dezechilibreze diabetul, la fel cum oamenii se pot îngrășa mâncând fructe seara”, a spus medicul. Acest lucru e valabil pentru toate fructele. Mulți oameni, însă, mănâncă fructe atunci când vor să ia o gustare ușoară seara. „Un fruct ar fi suficient. Un fruct înseamnă cât încap într-un căuș. Pentru o persoană care nu are probleme cu glicemia, nu are probleme cu greutatea, nu e o problemă să mănânce pe seară, să se răcorească, o felie de pepene sau un bol moderat de cireșe sau 2-3 caise. Însă excesul de aceste fructe și păstrarea fructelor ca o cină ușoară seara pentru masa de seară nu e deloc rezonabil”, a spus Ene. Medicul spune că și persoanele cu diabet pot mânca fructe, în cantități moderate.

„Pot mânca și pepene, și struguri, și banane. Mulți diabetici fug de banane, dar mănâncă mere cu kilogramele. Fiecare fruct are o concentrație de zahăr. Există fructe foarte dulci, cum sunt bananele, prunele, perele, strugurii, acestea au undeva la 20% zaharuri și ar trebui consumate per porție cu aproximativ 100-125 de grame, adică atât cât încap într-un căuș. Există fructe cu 10-12% zahăr – mere, citrice, fructele de sezon, care se consumă la 200-250 de grame per porție. Și când vine vorba de fructele mai puțin dulci – și aici ne putem bucura de pepene – pentru că sunt foarte apoase, aici ne putem bucura de 300 de grame per porție. Două porții pe zi ar trebui să fie suficient. Restul până la 5 porții ar trebui să fie reprezentate de legume”, a explicat medicul.

„Putem mânca într-o zi toridă, la masa de prânz, chiar și două felii de pepene în locul mesei de prânz și poate să fie o alegere rezonabilă”, a adăugat ea.

Medicul spune că e mai bine să mâncăm fructele proaspete decât să facem smoothie, pentru că fructele vin și cu fibre, vitamine și minerale.

„În momentul în care stoarcem fructele, tot ce înseamnă fibră rămâne în aparat și noi ne alegem doar cu zahărul și apa din fructe. Un fresh din 3-4 portocale reprezintă o masă în sine, la 400 de calorii poți avea o salată bulgărească, o salată grecească, o friptură cu legume, mult mai sățioasă. Și până la urmă este apă cu zahăr”, a explicat Ene.

## Glume • Glume • Glume

- Ce mai e nou, Ștrulă?
- Mă, Bulă, sunt supărat... Am aflat că nevastă-mea mă înșală...
- Bă, eu te-am întrebat ce mai e nou!

...

Două blonde stau de vorbă:

- Fată, închipuieșteți, ieri s-a luat curentul la Mall!
- Știu, fată! O oră am rămas blocată pe scara rulantă!

...

Trei scheleți mergeau pe stradă. La un moment dat unul îl pipăie pe cel de lângă el și zice:

- Ia uite ce oase tari ai! Când ai murit?
- În '70 zice scheletul. Eh, se mânca sănătos atunci. Dar tu când ai murit?
- Păi în '90 dar și atunci se mânca încă sănătos.
- Da, se vede că și tu ai oase tari.. calci... ce să mai.
- Tu când ai murit? îl întreabă curioși pe al treilea schelet.
- Bă, eu n-am murit! Sunt student la Poli și mă duc la cursuri.

...

Un tip expediază un sms fetei:

„Acest abonat vă cere în căsătorie” .

Primește răspuns:

„Stimate abonat, în contul dumneavoastră nu sunt suficienți bani pentru această operațiune”.

## Știați că?

**Rechinii sunt singurele animale care nu se îmbolnăvesc niciodată, ei sunt imuni la toate bolile cunoscute până în prezent de omenire, inclusiv la cancer.**

**Aeronava X-43A deține recordul absolut de viteză, după ce în noiembrie 2004 a atins viteza de 10.617 km/h în interval de 10 secunde, aproape de zece ori mai mult ca viteza sunetului.**

**Urșii polari sunt cele mai mari animale de pradă de pe uscat. Sunt foarte buni înotători și pot detecta mirosul prăzii (foci) de la o distanță de câțiva kilometri.**

**Pielea cameleonului are celule speciale numite cromatofori ce conțin pigmenți de culoare. Acești pigmenți se pot contracta sau dilata la semnalele creierului, lăsând culoarea să se răspândească în celule și să schimbe culoarea pielii.**

**Cel mai lung pod din lume este Danyang-Kunshan Grand Bridge din China. Este un pod de cale ferată între Beijing și Shanghai și traversează delta râului Yangtze. Are 164km în lungime, iar construcția sa a costat 32 de miliarde de dolari.**

**Abraham Lincoln, al XVI-lea președinte al S.U.A., a făcut mai puțin de un an de școală. A învățat singur să scrie și să citească.**



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-brăț
- Peakflowmetrie
- Determinare INR pe loc

Contract CJAS  
Timiș



Contact  
Tel: 0356 524267