



# Ediție specială de ȚÎNȚĂRENI

NR.46/  
Iulie 2011

Revista lunară înființată prin Hotărârea Consiliului Local  
e-mail: primariatintareni@yahoo.com telefon/fax: 0253/473108; 0253/473.109

## editorial

Arta noastră populară, manifestată sub toate aspectele ei, prezintă o bogăție neprețuită de comori pentru toți aceia care-și iubesc strămoșii.

Începând cu obiceiurile prilejuite de fiecare eveniment important din viața poporului, continuând cu frumoasele costume pe care le îmbracă în aceste împrejurări și terminând cu cântecele, dansurile și strigăturile nelipsite la aceste datini, izvorul lor e nesecat pentru cel ce vrea să le cunoască și să le adune în mănunchi pentru a le dăruia din nou, cum spune Anton Pan:

„De la lume adunate  
și-n apoi la lume date”.

Strâns legate de dansurile populare sunt cântecele de joc sau instrumentale, care constituie fondul muzical al acestora.

Marele nostru poet Vasile Alecsandri spunea că, diferitele creații folclorice sunt „pietre scumpe din sânul poporului” și „prin urmare e o sfântă datorie de a le căuta și a le feri de noianul timpului și uitării”.

Pe lângă sentimentul de dragoste față de creațiile folclorice, pentru fiecare copil, portul și jocul popular constituie o mândrie. Mugurii acestui sentiment se trezesc atunci când copilul face primii pași în cunoașterea creațiilor populare.

Pe lângă celelalte creații folclorice, dansurile populare îi familiarizează pe copii cu un nou element al folclorului, contribuind și prin aceasta la dezvoltarea dragostei pentru arta poporului nostru, la dezvoltarea simțului ritmului, a capacității de coordonare a mișcărilor, le educă gustul pentru frumos și armonie.

Primar,  
Maria Vasilescu



Imbrățișând ideea de a activa în cadrul unui ansamblu și ținând cont de doleanțele copiilor din localitatea Țințăreni de a cunoaște și a învăța portul și jocul popular oltelesc și beneficiind de înțelegerea și bunăvoința Consiliului Local, am reușit să punem bazele ansamblului ” Flori de joc” din Țințăreni.

Începând cu luna iunie, cei care au dorit să dezlege primele taine ale jocului au venit la repetițiile organizate în incinta Căminului Cultural, iar aici au făcut cunoștință cu cel care le-a dezlegat misterul primelor mișcări, domnul coregraf Ionel Garoafă.

Domnul profesor i-a făcut să conștientizeze faptul că reușita în dansul popular înseamnă, în primul rând, foarte multă muncă și dragoste pentru ceea ce faci, că aici vor învăța despre elementele costumului popular, care la noi în țară este foarte diferit și frumos, despre celelalte zone folclorice și, cel mai important, vor învăța să danseze. Această activitate le va prinde bine, mai ales că în viață trebuie să fii pozitiv, vesel, să nu ai trac.

Copiii își iubesc profesorul, mai ales că acesta îi învață, într-o manieră elegantă, tradițiile, cultura și tezaurul folcloric.

Datorită muncii depuse și a dragostei pentru ceea ce fac, copiii, purtând frumoasele costume populare, au urcat pe scena Căminului Cultural joi, 28 iulie, prezentând o suită de jocuri tradiționale: Hora Morarilor, Trei păzește, Tărășelul, Galaonul în cinstea oaspeților din Belgia și Italia care ne-au vizitat localitatea.

Cei care au încântat audiența au fost: Curelaru Cosmina, Pădure Victor, Cioflină Ana, Teodorescu Silvia, Oprîțoiu Cristina, Nae Cristian, Ion Cristina, Ion Mădălina, Ionescu Ghibuși Roberta, Popii Al-Doană Raluca, Băloi Ana, Georgiana, Cosma Miruna, Stoica Marian, Nițoica hai, Pasăre Gabriel, Ne-Claudia, Bundic Andreea, Dragoși, Alexandru Ma-Pușcași Ștefan, Trîncă Alex-Stoica Mădălina.

Alături de dansul popular ment vocal-instrumental în concursul: Ghibuși Roberta, Maria, Arpezeanu Andreea-



Cătălin, Buric Roxana, exandra, Zorilă Delia, Mihăilă Maria, Dulcu Arpezeanu Andreea, Luiza, Pîrvulescu Migoescu Adina, Doană Lăutaru Gabriela, Totolin riu, Samfiroiu Cristina, andra, Lăutaru Maria,

s-a prezentat și un mo-cadrul căruia și-au dat Popii Alexandra, Mihăilă vocal și Nae Cristian – instrumental (orgă).

Atât părinții, cât și oaspeții, au rămas plăcut impresionați de prestația celor de pe scenă care, prin ritmicitate și dinamism, au încântat sufletele celor prezenți.

Răspłata muncii colective au fost aplauzele oferite de spectatori.

Alături de artiști, pe scenă au urcat și oaspeții, care au prins pasul cu micii dansatori

Acesta a fost începutul, iar din toamnă venim cu invitația de a fi alături de tânărul ansamblu care va evolua atât la spectacolele din localitate, cât și în afara acesteia.

Porțile noastre rămân deschise, iar dacă vrei să ni te alături și ai cel puțin 9 ani, te rugăm să vii la cea de-a doua preselecție care va avea loc în luna septembrie la Căminul Cultural Țințăreni.







## CONSILIUL LOCAL TINTARENI



### Local Tintareni adoptate in sedinta din data de 29.07.2011



#### HOTARARE privind aprobarea proceselor verbale anterioare

HOTARARE privind aprobarea asocierii Comunei Tintareni cu Fundatia „casadellac-arita” Angelo Abrioni- Onlus din orasul Milano- Italia

HOTARARE privind aprobarea functiilor publice din cadrul aparatului de specialitate al primarului comunei Tintareni, judetul Gorj si Serviciului Public Comunitar Local de Evidenta a Persoanelor din Tintareni, judetul Gorj, precum si pentru asimilarea functiilor si salariilor de baza ale personalului incadrat in functii publice specifice cu functii publice generale

HOTARARE privind aprobarea Regulamentului pentru eliberarea Autorizatiei de functionare si profil de activitate, a autorizatie de amplasare si profil de activitate precum si a orarului de functionare pentru agentii economici, persoane fizice autorizate sau persoane juridice care desfasoara activitati comerciale pe raza comunei Tintareni, judetul Gorj

HOTARARE privind desemnarea persoanei care va semna contractul de leasing pentru achizitionarea unui buldoexcavator.

CertIFICATELE de Urbanism si Autorizatiile de construire/desfiintare eliberate de Primaria Comunei Tintareni

**C.U. 42/04.07.2011-** Dezmembrare teren, satul Tintareni,

Com. Tintareni- Doana Marian

**C . U .**

**43/12.07.2011-** Obținere autorizatie construire locuinta P+M- Neagoie Gheorghe

**C . U .**

**44/12.07.2011-** Obținere autorizatie Construire Scoala P, com. Tintareni,

satul Chiciora- Comuna Tintareni, reprezentat prin Primar Maria Vasilescu

**C.U. 45/19.07.2011-** Obținere autorizatie Imprejmuire Totala,com. Tintareni, satul Floresti- Suta Ioana

**C.U. 46/19.07.2011-** Obținere autorizatie Construire Locuinta P, satul Arpadia, com. Tintareni ,judetul Gorj- Ghibusu Titel

**C.U. 47/19.07.2011-** Obținere autorizatie Construire Locuinta P, satul Tintareni, com. Tintareni ,judetul Gorj- Strainu Florin Gheorghe

**C.U. 48/22.07.2011-** Dezmembrare teren ,satul Floresti, Com. Tintareni, judetul Gorj- Tudor Nicolae

**C.U. 49/28 .07.2011-** Dezmembrare teren in 3 LOTURI ,satul Floresti, Com. Tintareni, judetul Gorj- Talau Victor

**A.C. 16 din 15.07.2011-** Desfiintare locuinta C1+C2+1/2C3 Comuna Tintareni, satul Floresti, Judetul Gorj- Cocosatu I.Ion

**A.C. 17 din 21.07.2011-** Infiintare Distributie Gaze Naturale presiune redusa in comuna Tintareni, satul Tintareni si Floresti, Judetul Gorj- S.C.GAZ VEST

**A.C. 18 din 22.07.2011-** Construire Balastiera, Comuna Tintareni ,Judetul Gorj- S.C. DACOREX COM S.R.L.

**A.C. 19 din 28.07.2011-** Construire Locuinta P+M, comuna Tintareni, satul Chiciora, Judetul Gorj- Otoiul Ilie Cosmin

### O VARĂ FĂRĂ INCENDII

**CETĂȚENII CARE DORESC SĂ SE RELAXEZE LA UN GRĂTAR ÎN AER LIBER TREBUIE SĂ ȚINĂ CONT DE URMĂTOARELE MĂSURI PREVENTIVE:**

- respectarea instrucțiunilor personalului silvic;
- pregătirea focului pentru prepararea mâncării doar în locuri special amenajate, respectând regulile de prevenire a incendiilor;
- aprinderea focului în locuri cât mai îndepărtate de vegetație și în nici un caz pe timp de uscăciune excesivă ori în condiții de vânt;
- urmărirea permanentă a copiilor pentru a nu se juca cu focul;
- supravegherea continuă a arderii, deoarece chiar și o rafală slabă de vânt ar putea modifica direcția focului, îndreptând flăcările spre vegetație sau transportând scânteele incandescente la distanțe mai mari, în interiorul pădurii;
- menținerea curățeniei: aruncarea hârtiilor, resturilor de mâncare ori sticlelor în locurile special amenajate, acestea putând contribui la izbucnirea și /sau propagarea incendiilor în pădure;
- stingerea cu apă sau pământ a focului/cărbunilor încinși înainte de a pleca din pădure și acoperirea cenușii cu pământ.

În perioadele cu temperaturi ridicate sunt utilizate intens aparate electrice de tipul aer condiționat și ventilatoare, pentru a reduce efectul caniculei asupra oamenilor. Această aparatură solicită instalațiile electrice generând risc de incendiu.

#### PENTRU EVITAREA INCENDIILOR RESPECTAȚI URMĂTOARELE REGULI:

- Nu utilizați aparate electrice, cabluri electrice, prize, întrerupătoare, dispozitive de protecție cu defecțiuni sau cu improvizații;
- Nu folosiți siguranțe fuzibile supradimensionate prin înlocuirea cu liță a fuzibilului calibrat;
- Nu suprasolicitați rețeaua electrică prin folosirea simultană a mai multor receptori.

**ATENȚIE LA SUPRASOLICITAREA INSTALAȚIILOR ELECTRICE!**

Statistica incendiilor arată că, anual, o dată cu apariția temperaturilor caniculare crește și numărul de incendii, în special în zona forestieră și de agrement.

#### ȚINEȚI SUB CONTROL FOCUL DESCHIS!

În perioadele de caniculă și secetă prelungită arderea miriștilor, vegetației uscate și a resturilor vegetale este interzisă. În celelalte perioade, aceste operațiuni se execută numai după obținerea permisului de lucru cu focul de la primăria localității și a acordului de la Agenția de mediu și cu respectarea următoarelor reguli:

- Izolarea zonei de ardere față de drumuri, construcții, instalații, păduri, culturi agricole prin executarea de fâșii arate;
- Efectuarea arderii doar ziua și în condiții meteo fără vânt;
- Asigurarea până la finalizarea arderii a personalului de supraveghere și stingere a eventualelor incendii.

Protecția casei și a bunurilor agonisite de-a lungul timpului ar trebui să reprezinte o prioritate pentru noi toți. O alarmă ajută de multe ori în îndepărtarea hotilor, dar ce putem face în cazul incendiilor, exploziilor sau al unei calamități naturale?

Romania se afla pe lista tarilor cu expunere foarte mare la calamitati naturale si fenomene meteo, extreme si totusi gradul de cuprindere ,de asigurare a locuintelor din tara este inca foarte scazut. Presa infatisaza zilnic oameni disperati ramasi de multe ori sub cerul liber si la mila autoritatilor care explica circumstantele producerii unui eveniment sinistru. Va prezentam doar cateva exemple de catastrofe si dezastre ,nu pentru a ingrozi ,ci pentru a sublinia ca aceste tragedii chiar au loc si afecteaza oameni din toate colturile tarii, indiferent de statutul social sau varsta.....

**O VARĂ FĂRĂ INCENDII  
CETĂȚENII CARE DORESC SĂ SE RELAXEZE LA UN GRĂTAR ÎN AER LIBER TREBUIE SĂ ȚINĂ CONT DE URMĂTOARELE MĂSURI PREVENTIVE:**

- respectarea instrucțiunilor personalului silvic;
- pregătirea focului pentru prepararea mâncării doar în locuri special amenajate, respectând regulile de prevenire a incendiilor;
- aprinderea focului în locuri cât mai îndepărtate de vegetație și în nici un caz pe timp de uscăciune excesivă ori în condiții de vânt;
- urmărirea permanentă a copiilor pentru a nu se juca cu focul;
- supravegherea continuă a arderii, deoarece chiar și o rafală slabă de vânt ar putea modifica direcția focului, îndreptând flăcările spre vegetație sau transportând scânteele incandescente la distanțe mai mari, în interiorul pădurii;
- menținerea curățeniei: aruncarea hârtiilor, resturilor de mâncare ori sticlelor în locurile special amenajate, acestea putând contribui la izbucnirea și /sau propagarea incendiilor în pădure;
- stingerea cu apă sau pământ a focului/cărbunilor încinși înainte de a pleca din pădure și acoperirea cenușii cu pământ.

În perioadele cu temperaturi ridicate sunt utilizate intens aparate electrice de tipul aer condiționat și ventilatoare, pentru a reduce efectul caniculei asupra oamenilor. Această aparatură solicită instalațiile electrice generând risc de incendiu.

#### PENTRU EVITAREA INCENDIILOR RESPECTAȚI URMĂTOARELE REGULI:

- Nu utilizați aparate electrice, cabluri electrice, prize, întrerupătoare, dispozitive de protecție cu defecțiuni sau cu improvizații;
- Nu folosiți siguranțe fuzibile supradimensionate prin înlocuirea cu liță a fuzibilului calibrat;
- Nu suprasolicitați rețeaua electrică prin folosirea simultană a mai multor receptori.

**ATENȚIE LA SUPRASOLICITAREA INSTALAȚIILOR ELECTRICE!**

Statistica incendiilor arată că, anual, o dată cu apariția temperaturilor caniculare crește și numărul de incendii, în special în zona forestieră și de agrement.

#### ȚINEȚI SUB CONTROL FOCUL DESCHIS!

În perioadele de caniculă și secetă prelungită arderea miriștilor, vegetației uscate și a resturilor vegetale este interzisă. În celelalte perioade, aceste operațiuni se execută numai după obținerea permisului de lucru cu focul de la primăria localității și a acordului de la Agenția de mediu și cu respectarea următoarelor reguli:

- Izolarea zonei de ardere față de drumuri, construcții, instalații, păduri, culturi agricole prin executarea de fâșii arate;
- Efectuarea arderii doar ziua și în condiții meteo fără vânt;
- Asigurarea până la finalizarea arderii a personalului de supraveghere și stingere a eventualelor incendii.

Protecția casei și a bunurilor agonisite de-a lungul timpului ar trebui să reprezinte o prioritate pentru noi toți. O alarmă ajută de multe ori în îndepărtarea hotilor, dar ce putem face în cazul incendiilor, exploziilor sau al unei calamități naturale?

Romania se afla pe lista tarilor cu expunere foarte mare la calamitati naturale si fenomene meteo, extreme si totusi gradul de cuprindere ,de asigurare a locuintelor din tara este inca foarte scazut. Presa infatisaza zilnic oameni disperati ramasi de multe ori sub cerul liber si la mila autoritatilor care explica circumstantele producerii unui eveniment sinistru. Va prezentam doar cateva exemple de catastrofe si dezastre ,nu pentru a ingrozi ,ci pentru a sublinia ca aceste tragedii chiar au loc si afecteaza oameni din toate colturile tarii, indiferent de statutul social sau varsta.....

#### Colectivul de Redactie

VASILESCU MARIA-Primar  
Ciobanu Cristian-Stefanel Secretar  
Smaranda Andreea-Valentina  
Ion Mariana  
Vatuiu Mariana- Vasilica



## **INFIINTAREA, ORGANIZAREA SI FUNCTIONAREA SERVICIULUI PUBLIC DE EVIDENTA A PERSOANELOR (SPCLEP TINTARENI)**



**Comuna Tintareni, are un număr de 5830 locuitori iar în prezent este deservită din punct de vedere al evidenței persoanelor de către Serviciul Public Comunitar de Evidența a Persoanelor al orașului Turceni**

Înființarea serviciului public comunitar de evidență a persoanelor în comuna Tintareni, ofera cetățenilor comunei noastre facilități privind posibilitatea de a solicita și primi actele de identitate direct de la localitatea lor de domiciliu.

Serviciul Public Comunitar Local de Evidență a Persoanelor

al comunei Tintareni, denumit în continuare serviciu public comunitar, se organizează la nivelul Consiliului Local al comunei Tintareni, în temeiul art. 1 alin. (1) din Ordonanța Guvernului nr. 84/2001 privind înființarea, organizarea și funcționarea serviciilor publice comunitare de evidență a persoanelor, aprobată cu modificări și completări prin Legea nr. 372/2002, cu modificările și completările ulterioare.

Serviciul public comunitar este constituit, potrivit prevederilor art.4 alin. (1) din Ordonanța Guvernului nr. 84/2001, în subordinea Consiliului Local.

Serviciul public comunitar local de evidență a persoanelor al comunei Tintareni se constituie fără personalitate juridică, prin hotărâre a Consiliului local.

Scopul serviciului public comunitar este acela de a exercita competențele ce îi sunt confer-

ite prin lege pentru punerea în aplicare a prevederilor actelor normative care reglementează activitatea de evidență a persoanelor în sistem de ghișeu unic.

Activitatea serviciului public comunitar se desfășoară în interesul persoanei și a statului, în sprijinul instituțiilor statului, exclusiv pe baza și în executarea legii.

Serviciul public comunitar local este coordonat și controlat metodologic în mod unitar de Direcția pentru Evidența Persoanelor și Administrarea Bazelor de Date, denumită în continuare D.E.P.A.B.D., și de Direcția Comunitară Județeană de Evidență a Persoanelor Gorj, denumită în continuare D.C.J.E.P. Gorj.

Serviciul public comunitar local de evidență a persoanelor asigură întocmirea, păstrarea, evidența și eliberarea actelor

de stare civilă, a cărților de identitate, a cărților electronice de identitate și a cărților de alegător, precum și desfășurarea activităților de primire a cererilor și de eliberare a pașapoartelor simple electronice, a permiselor de conducere, a certificatelor de înmatriculare a vehiculelor și a plăcilor cu numere de înmatriculare, în sistem de ghișeu unic.

- Serviciul public comunitar local de evidență a persoanelor are atribuții pe linie de:

- a) evidență a persoanelor și eliberare a actelor de identitate;
- b) stare civilă;
- c) eliberare a pașapoartelor simple electronice, a permiselor de conducere, a certificatelor de înmatriculare și a plăcilor cu numere de înmatriculare a vehiculelor;
- d) informatică;
- e) analiză-sinteză, secretariat-arhivă și relații publice.

## APIA oferă bani pentru crescătorii de vaci

În perioada 15 iulie – 31 august se primesc la Centrul Județean al Agenției de Plăți și Intervenție pentru Agricultură cererile pentru obținerea primei pe exploatație pentru sectorul zootehnic.

Documentele trebuie să fie vizate de asociațiile crescătorilor de animale legal constituite. Pentru a beneficia de acești bani, producătorii trebuie să înscriși în evidențele A.P.I.A. cu cod unic de identificare și să dețină minim 3 bovine cu vârsta peste 6 luni. Se vor acorda 410 lei/cap de bovină.



## Amanarea sesiunii pentru depunerea proiectelor aferente Masurii 141

Sesiunea pentru depunerea proiectelor, aferente Masurii 141 – "Sprijinirea fermelor agricole de semi-subzistentă" din octombrie 2011 se amana pentru inceputul anului 2012.

Astfel, în urma deciziei Ministerului Agriculturii și Dezvoltării Rurale și a Autorității de Management pentru Programul Național de Dezvoltare Rurală (AM-PNDR), conform Notei 61475 / 20.07.2011, cea de-a doua sesiune pentru depunerea proiectelor aferente Masurii 141 se

amana pentru inceputul anului 2012.

De asemenea, conducerea M.A.D.R. a luat decizia amânării sesiunii de depunere proiecte pentru Masura 313 "Incurajarea activitatilor turistice", programata initial pentru perioada 1-30 septembrie 2011.





# Ce a mai făcut primarul...?

-Implementarea proiectului "Tineri pentru România" în colaborare cu Biroul European UNCJR din Bruxelles, Belgia

**Înființarea ansamblului de jocuri populare "Flori de Joc"**



Demararea construcției Școlii Chiciora în parteneriat cu Fundația Casa della Carita din Milano și a Facultății de Arhitectură din cadrul Universității din Milano



**Igienizarea școlilor și grădinițelor din comună.**

*Aprovizionarea școlilor cu material lemnos pentru încălzire;*

**Înființarea Serviciului Public Comunitar de Evidență a Persoanelor în comuna Țințăreni**



**Nominalizarea în cadrul competiției "APL.H – Administrația Locală la Înălțime" pentru următoarele secțiuni: Primarul anului în România, Cel mai bun primar de Comună din România, Cel mai bun primar de Comună din Regiunea Sud-Vest Oltenia.**

Din partea rrAPL- Revista Română de Administrație Publică Locală  
Către: Primăria Comunei Țințăreni, Gorj

Doamnă Maria Vasilescu,

**Felicitări! Ați fost nominalizată la următoarele secțiuni, în cadrul competiției Administrația Locală la Înălțime:**

\* Primarul anului în România \* Cel mai bun primar de Comună din România \* Cel mai bun primar de Comună din Regiunea Sud- Vest Oltenia

Ați primit această scrisoare deoarece v-ați înscris în competiția APL.H- Administrația Locală la Înălțime cu fișa de înscriere numărul 111/20101011.

În urma analizei fiecărui " dosar candidat" comisiile de evaluare v-au nominalizat la secțiunile și pentru titlul anunțat mai sus.

Scorul net obținut de dumneavoastră precum și metodologia de evaluare vă vor fi aduse la cunoștință, postdată, după ceremonia de decernare a premiilor, care va avea loc în perioada 28 septembrie- 1 octombrie 2011.( <http://evenimente.rrapl.ro>)

Fiecare secțiune are 5 nominalizări excepție făcând secțiunile pentru titlul de "Cel mai bun primar din România", "Cel mai bun primar de comună" și "Cel mai bun primar de oraș".

Anunțarea câștigătorului la fiecare secțiune se va face în cadrul festivităților de decernare a premiilor.

"APLH- Administrația Locală la Înălțime"

Ionuț Iuria,  
Redactor șef rrAPL



# În parteneriat cu Europa ...



tre dumneavoastră deja ați aflat, de lucrări inițiate de conducerea primăriei cu participarea directă a două grupuri de tineri din alte două țări membre ale Uniunii Europene: Belgia și Italia.

Martți, 19 iulie 2011, un grup de 15 tinere belgience: Coccinelle, Nathalie, Capucine, Amelie, Emma, Laura, Sarah, Anne-Catherine, Eleonore, Celine, Loudmilla, Pauline, Julie, Perrine Chantal și Delphine au poposit în comuna noastră, prin intermediul proiectului "Tineri pentru România" realizat în colaborare cu Biroul European al Uniunii Naționale a Consiliilor Județene din România din Bruxelles și cu Asociația « Parteneriat Villages Roumains » (Parteneriat Satele Românești) pentru a picta scene de poveste în interiorul Grădiniței din Țințăreni, numită sugestiv „Paradisul copiilor”.



Luna iulie a fost, fără îndoială, o lună câștigătoare pentru întreaga comunitate din Țințăreni. Deși căldura toropitoare ne-a dat de hac la toți, aceasta nu ne-a împiedicat să demarăm proiecte inovative cu impact amplu asupra locuitorilor comunei. Este vorba, așa cum unii din-

teriorul Grădiniței din Țințăreni, numită sugestiv „Paradisul copiilor”. Finalitatea primelor proiecte ce au debutat încă din 1992 a fost aceea de a organiza sejururi în România pentru grupuri structurate de tineri belgieni, pe timpul vacanțelor de vară, atât în



scopul realizării unor activități de « animație » (activități distractive și educative) pentru copiii români și dezvoltării ideii unei inițiative similare la tinerii români, cât și pentru a le oferi tinerilor belgieni oportunitatea de a cunoaște cultura românească pe picior de egali-

tate, pentru o îmbogățire reciprocă.

Din anul 2002 până în prezent, cu sprijinul Asociației Solidaritate Horia – Quévy, mai mult de 500 de tineri belgieni s-au deplasat în România, fie pentru a « anima » copii, fie pentru a realiza mici șantiere de renovare sau ajutorarea țăranilor la lucrările câmpului.

Bineînțeles că obiectivele noastre nu au rămas necunoscute lor, astfel că am fost foarte bucuroși să ne lăudăm cu realizări prețioase ale comunei: Biserica Țințăreni, Biserica Florești, Muzeul Mihai Eminescu, Centrul de consiliere și sprijin pentru părinți și copii, Ludoteca din Țințăreni.

Satul Chiciora se bucură de implementarea celui de-al doilea proiect inițiat în decursul lunii iulie cu sprijinul inestimabil al Fundației Casa della Carita din Italia și al studenților Facultății de Arhitectură din cadrul Universității din Milano, voluntari în cadrul lucrării. Activitățile de turnare a fundației au fost demarate, iar, sub atenta monitorizare a tinerilor Matteo, Roberto, Massimo, Bruno, Jacoppo, Claudia, Davide și a vighențului Lino cele două săli de clasă vor fi finalizate până la începutul lunii noiembrie.

Salutăm inițiativa atât a conducerii, cât și a tinerilor implicați în proiect și promitem să revenim cu detalii privind evoluția lucrărilor pe măsura derulării proiectului.

**MULT SUCCES ȘI MULȚUMIM PENTRU REALIZAREA IMPLICĂRII ÎN COMUNITATEA NOASTRĂ!**





# Sanatate pentru toti

## Controlul stomatologic periodic

**Cat de des este recomandat un control stomatologic de rutina ?**

**Este bine sa faci o vizita medicului dentist o data la 6 luni.**

**De ce ?**

Cu ocazia acestui control medicul face o evaluare completa a cavitatii bucale si a tuturor problemelor ce pot aparea fara ca pacientii sa-si dea seama. Chiar daca sti ca nu ai nici o problema sau daca ti le-ai rezolvat pe toate cu ceva timp in urma e bine sa faci acest control din mai multe motive:

- exista tipuri de carii ce se pot dezvolta ascuns (interdentar), carii pe care

numai un medic dentist le poate descoperi

- medicul verifica starea lucrarilor dentare ce au fost efectuate anterior (plombe, coroane, punti, proteze) si daca este necesar intervine asupra acestora pentru a le repara sau inlocui.

- dentistul face un examen complet atat al dintilor cat si a tesuturilor invecinate (examen oncologic preventiv realizat la nivelul - gingiilor, obrazilor, buzelor, limbii)

- se evalueaza gradul de igiena dentara al pacientului si modul in care acesta isi intretine aceasta igiena prin tehnici de periaj. In cazul lipsei igienei sau a unei igiene deficitare, chiar in absenta cariilor sau problemelor gingivale, pacientul va fi instruit in vederea imbuna-

tarii acestora

- nu in ultimul rand, in cazul prezentei tartrului la nivelul dintilor, medicul realizeaza o sedinta de detartraj pentru indepartarea acestuia si un periaj dentar profesional.

Un control stomatologic efectuat la fiecare 6 luni poate sa ne scuteasca atat de dureri nedorite cat si de un tratament stomatologic lung si complicat.

Un rol la fel de important il are si igiena dentara corecta si constanta. Periajul dentar trebuie efectuat obligatoriu de doua ori pe zi insotit si de folosirea mijloacelor auxiliare de igienizare: ata dentara si apa de gura. Periajul dentar trebuie efectuat corect cu miscari verticale care sa aplice gingia pe dinti (miscari de sus in jos pentru dintii maxilari si invers pentru dintii mandibulari) si cu o durata de aproximativ 3 minute.

## Epistaxisul (sangerarea



### Primul ajutor in cazul epistaxisului (sangerarea nazala)

nazala) este un accident

obisnuit, mai ales la copii si poate fi tratat foarte simplu. Apare de obicei ca rezultat al unor mici traumatisme cauzate de scobirea in nas sau suflarea nasului. Poate apare si in urma unei infectii a mucoasei care determina uscare si aparitia de cruste.

Epistaxisul este rareori serios, dar ocazional poate fi amenintator de viata, in special la persoanele invarsta. Apare mai frecvent la persoanele care iau aspirina, anticoagulante (medicamente care impiedica coagularea sangelui in vase) sau la pacientii cu boli hematologice.

Daca epistaxisul apare frecvent (mai des de o data pe saptamana) poate fi un indiciu al unei alte probleme de sanatate, cum ar fi hipertensiunea arteriala. Se recomanda consultarea medicului de familie pentru masurarea tensiunii arteriale si prescrierea unui tratament potrivit. De asemenea, medicul poate preciza daca medicamentele pe care le ia pacientul pot determina aparitia epistaxisului.

Daca se suspecteaza o problema mai serioasa, se recomanda consultarea unui ORL-ist pentru efectuarea

unor teste suplimentare.

Pentru oprirea epistaxisului se recomanda urmasorii pasi:

1. pozitia in picioare si inclinarea usoara in fata; nu trebuie impins capul pe spate; poate determina curgerea sangelui pe peretele posterior al faringelui si inghitirea lui, ceea ce poate irita stomacul si declansa varsaturi; se recomanda scuiparea sangelui care se aduna in cavitatea bucala (gura) si gat, si nu inghitirea lui
2. curatarea

foselor nazale, prin suflarea nasului usoara

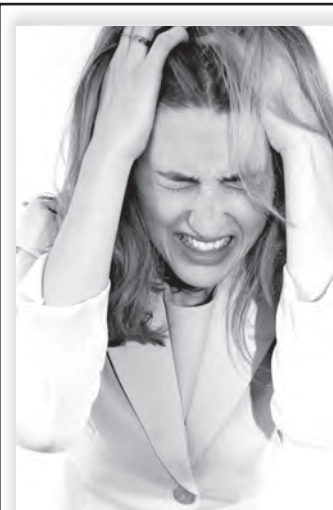
3. dupa curatarea nasului, se recomanda compresiunea viguroasa a partilor moi ale nasului; va trebui sa respirati pe gura

4. se aplica o punga cu gheata pe nas si obraji; gheata determina vasoconstrictie si ajuta la oprirea sangerarii
5. trebuie mentinuta compresiunea continua timp de 10 minute; se recomanda folosirea unui ceas pentru cronometrarea perioadei de timp; aceste 10 minute pot para mai mult decat atat; evitati decompresiunea dupa cateva minute, din curiozitatea de a observa oprirea sangerarii

6. verificati daca s-a oprit sangerarea doar dupa 10 minute de compresiune continua; daca nu s-a oprit, trebuie mentinuta compresiunea inca 10 minute; cele mai multe sangerari nazale se opresc dupa compresiunea directa timp de 10-20 minute

7. ungeti interiorul foselor nazale cu o emulsie, de exemplu vaselina; nu suflati nasul si nu introduceti nimic in interiorul lui timp de 12 ore de la oprirea sangerarii

8. odihniti-va timp de cateva ore!



## Migrena

este definita ca o durere intensa de cap (cefalee), cu o durata de 4 pana la 72 de ore si care are caracter recidivant (se repeta). O persoana care are migrene, nu-si poate desfasura normal activitatile cotidiene (de rutina). Cu toate ca migrenele sunt neplacute si interfera cu desfasurarea normala a vietii, nu produc leziuni pe termen lung. Migrenele pot fi considerate o afectiune, care trebuie tratata ca atare. Este important consultul medical de specialitate, deoarece medicul poate recomanda diferite medicamente care pot atenua cefaleea intensa asociata migrenelor.

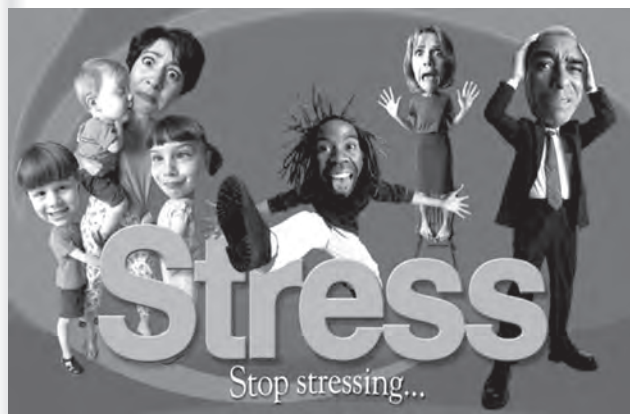
Nu exista un tratament curativ pentru migrene, dar se pot efectua diferite tratamente in scopul diminuarii intensitatii si frecventei atacurilor migrenoase. Exista mai multe tipuri de medicamente care sunt folosite in prevenirea si tratarea recidivelor migrenoase. Exista dovezi

ca administrarea cronica a aspirinei si a unui medicament antiemetic (care reduc greata si varsaturile), spre exemplu metoclopramidul (Reglan), pot reduce simptomele asociate migrenei.

O alta metoda de a reduce numarul episoadelor migrenoase este evitarea factorilor de risc care pot declansa episoadele migrenoase, precum, consumul de vin rosu sau somnul excesiv sau dimpotriva insuficient.

## Stresul, boala secolului

Cel mai important, atunci cand trebuie sa faci fata stresului, este sa stii cum sa te relaxezi. Poti opri gandurile negative inainte ca acestea sa patrunda in mintea ta. Incepe prin aplicarea unor exercitii de respiratie, deoarece in conditii stresante tinzi



sa respiri mai greu. Poti sa controlezi stresul inainte ca el sa te controleze pe tine. Cea mai buna metoda de a face fata stresului este sa te odihnesti cat mai bine. Chiar daca nu iti este somn, incearca totusi sa te odihnesti. Somnul iti va ajuta mintea sa se relaxeze si sa te concentrezi mai bine in orice situatie.



## MUSACA DE VINETE SI PUI

Musacaua de vinete si pui este o mancare delicioasa care are multe variante poate fi de vinete, de cartofi sau dovlecei, iar carnea poate fi de diverse feluri sau poate fi inlocuita de branza. Daca facem musacaua cu vinete si pui dupa aceasta reteta, atunci vom obtine o delicioasa mancare de vinete. Aceasta musaca de vinete si pui va fi delicioasa si hranitoare.

### INGREDIENTE

6 vinete mai lungi  
500 g carne de piept de pasare  
o ceapa mare  
750 grame rosii  
2 ardei grasi  
300 ml ulei de masline  
patrunjel  
piper si sare dupa gust

### MOD DE PREPARARE

Se spala vinetele si se taie felii, se presara peste ele sare, se amesteca si se lasa 30 de minute intr-un castron;

Dupa ce au trecut cele 30 de minute, se spala bine vinetele in apa rece si se scurg apoi intr-o strecuratoare;

Se asaza vinetele intr-o tava, se stropesc cu 100 ml ulei de masline si apoi tava se introduce in cuptor, unde se lasa 30 minute;

Carnea de pui se trece de 2 ori prin masina de tocat;

Carnea tocata se pune intr-o tiganita impreuna cu ceapa, 100 ml ulei de masline

si ceapa taiata, apoi se presara si sarea si piperul peste ele;

Se unge un vas cu ulei de masline si se pun jumătate din feliile de vinete una langa alta pe fundul vasului;

Peste vinete se pune carnea tocata si apoi se pun 500 grame de rosii taiate felii;

Se presara patrunjel peste, apoi se adauga inca un sfert din cantitatea de vinete ramasa;

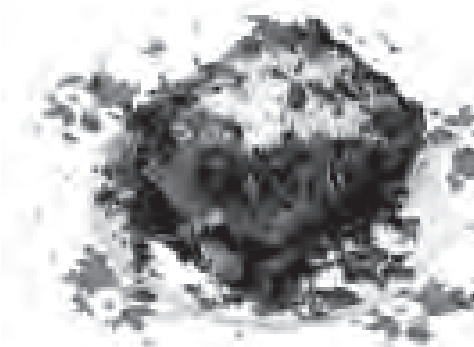
Peste vinete se adauga restul de carne si restul de rosii, taiate felii;

Pe deasupra se pune restul de vinete, feliile punandu-se una langa alta, frumos aranjate;

Se presara pe deasupra sare si inca putin patrunjel;

Se pune vasul la cuptor si se lasa 30 de minute;

Se serveste calda.



## Dulceață de pepene verde

### Ingrediente

- coajă de pepene verde 1kg
- zahăr 1 kg
- apa 500ml
- oțet 300ml
- zeamă de lămâie 1
- baton de vanilie 1/2

### Mod de preparare

Se strânge coaja de la 2 - 3 pepeni verzi potriviți. Se îndepărtează partea verde, coaja propriuzisă și se păstrează doar partea albă și

un strat subțire

de câțiva mi-

limetri de miez

roșu. Se taie

în cubulețe de

aproximativ 1cm.

Cubulețele se

fiarb într-un ame-

stec de apă cu

oțet (la 2 l apă se

pun 300ml oțet).

Se fierb până

când devin sticlo-

ase. Se strecoară

apoi, se clătesc

în apă rece și se

lasă la scurs. Se cântăresc din

nou. La 1kg coji fierte se adaugă

1 kg zahăr dizolvat în 500 ml apă.

Se adaugă zeama de lămâie și vanilia și se lasă amestecul la fiert, la foc potrivit, până când se leagă siropul. Acesta nu trebuie să fie foarte legat, deoarece își va schimba gustul.

MICI SECRETE: Ca să fie mai arătoasă dulceața, taie coaja de pepene cu un cuțit ondulat. Nu uita să adaugi oțetul la fiertul cojilor. Acesta le întărește și le păstrează forma. Dacă se pun di-



rect cojile în sirop, fără a fi fierte în oțet, acestea se înmoaie și se scofâlcesc.

## Bancuri



La farmacie vine o batrana de 80 de ani cu o reteta. Farmacistul o intreaba:

- Reteta este pentru dvs.?

- Da.

- Stiti ca este o reteta de anticonceptionale? Acestea nu va fac nimic.

- Ba da, ma fac sa dorm linistita.

- Cum asa?

- Iau cate o pastila in fiecare di-

mineata, o pisez si o dizolv in paharul cu suc al nepoatei mele de 16 ani. Asa dorm eu linistita!

-Eu copiez, tu copiezi, el copiaza. Ce timp este, Bulisor?

-Timpul tezelor, domnu` profesor!



## Leu

23 iulie - 22 august



Culorile zodiei Leu: auriu, portocaliu, rosu

Pietre pretioase caracteristice pentru zodia Leu: ambra, crisolit, diamant galben

Metale caracteristice pentru zodia Leu: aurii

Ziua cea mai favorabila pentru zodia Leu: duminica

Principalele calitati ale zodiei Leu: calitati de conducator, siguranta de sine, generozitate, creativitate

Cea mai puternica dorinta a nativului din zodia Leu: sa straluceasca, sa fie în prim plan

Defecte ale nativului din zodia Leu: aroganta, vanitate

Personalitatea zodiei Leu

Nativul din zodia Leu este încrezător în propriile forte, mândru, generos; stie sa își reprezinte interesele, îi place sa atraga atentia, poate fi condescendent. Nativul Leu este constient de propria valoare si este mereu preocupat ca meritele sa-i fie recunoscute în mod corespunzator si sa iasa în evidenta. Are o mare nevoie de respect. Este ambitios si creativ. Stie sa își creeze aparitii de efect. Vrea sa fie "vioara întâi", își organizeaza succesul, caută prestigiu social. Este drept si marinos.

Uneori, nativul din zodia Leu poate parea arogant. Amorul propriu si auto-admiratia îl pot costa simpatia celor din jur. Îi plac aparitiile teatrale, iar în familie tinde sa adopte rolul de stapân. Sentimentele sale puternice îl pot duce la speculatii si aventura. Poate fi egoist.

Sanatate : Vitalitatea nativului Leu este remarcabila; totusi, este sensibil la stres, care îi poate provoca tulburari cardiace. Este predispus la afectiuni ale sângelui, ale maduvei osoase si ale încheieturilor. Insuccesele îi pot afecta sanatatea.

## Ciuperci si bureti – conserve in otet sau saramura

Se calesc 2-3 minute, într-o tiganita cu fundul gros, in ulei de floarea soarelui, incins, avand grija sa amesteci tot timpul cu o lingura de lemn. Se lasa sa se raceasca.

Se spala bine borcane din sticla, de 0,3 -0,8 Kg, din cele cu capac etans, cu detergent pentru vase si apa calduta. Borcanele se clatesc cu multa apa rece si se lasa la scurs in raftul de vase.

Se aseaza pe fundul borcanului, boabe de piper, foi de dafin, catei de usturoi, fire de marar si/ sau frunze de patrunjel verde.

Se pun in borcan, ciupercile/ buretii, trase/ trasi prin uleiul incins, fara a se inghesui.

Se fierbe un amestec de otet alimentar, de fermentatie, din vin, de 9 grade si apa, in proportie de 1:2,5. Se toarna otetul fierbinte peste ciuperci/ bureti. Se inchide borcanul, cu capacul ermetic. Se rastoarna borcanul cu gura in jos pentru a iesi aerul din lichid si a patrunde lichidul peste tot.

Nu uita ! Pune un varf de cutit sub borcan, inainte de a turna otetul fierbinte, altfel risti sa se sparga borcanul si chiar sa te oparesti.





# MODELE DE OAMENI, MODELE DE VIATA , EXEMPLE DE URMAT

## ION ECATERINA

### Cine o intrece pe tanti Tinca?

Motto:

Copiii si varstnicii sunt persoanele cele mai vulnerabile. Eu au nevoie de ajutor acum, caci maine poate va fi prea tarziu. Cand esti batran, optiunile sunt din ce in ce mai limitate. Trupul nu te mai asculta si se resimte timpul care a trecut peste el. Sunt ani multi in spate in care au acumulat experiente care nu pot intrece nicicum experienta de viata a unui om tanar.

A trecut un an de cand am prezentat-o pe tanti Tinca, pe numele ei adevarat Ion Ecaterina, care implineste 86 de ani

chiar la sfarsitul lunii acesteia. Cu aceasta ocazie ii transmitem multa sanatate, sa se bucure de copii, nepoti si strane-poti. Asa cum a fost prezentata in editia anului trecut, ca fiind o femeie mica la stat, mare la suflet si o gospodina desavar-sita, asa am gasit-o si anul acesta, inconjurata de o gradina plina de legume si flori mai incantatoare pe an ce trece, fiind prezenta peste tot. Este ca un spiridus. Cand in gradina, cand in piata, cand cu vaca la pascut, cand in ronturile deja celebre, credem, de flori.

Eu gandesc ca lucreaza si noaptea. Nu are astampar. Nu stiu, de ce se oboseste atat? Copiii sunt la casele lor, cu tot ce le trebuie. Nepotii la fel. Probabil asa s-a invatat. Munca o tine in viata ..

Ne dorim ca si in anii urmatori sa fie prezenta in Editia Speciala de Tintareni, sa ne incante prin roadele muncii sale si sa dea un exemplu bun de urmat si altor cetateni.



## POZMAC GEORGIANA NICOLETA- O TANARA AMBITIOASA SI TALENTATA



Fotbalul este simplu, dar este greu sa joci simplu. (Johan Crujiff)

Fotbalul este un sport de echipă ce se dispută între două echipe alcătuite din 11 jucători fiecare. Se joacă cu mingea pe un teren dreptunghiular, acoperit cu iarbă, cu câte o poartă la fiecare capăt. Originile fotbalului se află undeva în urmă cu peste 2000 de ani. Pozmac Georgiana Nicoleta, in varsta de 21ani, este originara din satul Floresti, studenta in ultimul an la Facultatea de Educatie Fizica si Sport din Craiova, lucreaza ca agent de paza la Agentia CIVITAS, a debutat in anii 2008-2009 la echipa de fotbal feminin BARCELONA CRAIOVA, actionand pe postul de fundas central.

In primii ani de la infiintare , prin ambitie si determinare, aceasta echipa a ocupat la CAMPIONATUL NATIONAL de Fotbal feminin doar locul V.

In anii 2009-2010 , echipa a promovat sub un alt nume SPORTING CRAIOVA la Campionatul National de Fotbal Feminin unde au obtinut medalia de argint. Azi continua sub denumirea de Real Craiova unde, anul trecut, a ocupat locul al III-lea la C.N.F.F. castigand medalia de bronz.

Aceasta echipa a participat la un turneu International, respectiv in Franta , unde a obtinut locul II , jucand cu echipe pariziene din Liga I.

« Anul acesta speram sa intram in Liga Campionilor prin daruire, devotament si iubire, sub coordonarea antrenorului echipei, domnul Sorin Patrascu, care ne-a pregatit inca din primii ani de infiintare a clubului », a declarat Georgiana Pozmac.



*Dat fiind faptul ca mai sunt cateva zile pana la marea sarbatoare a crestinatatii, si anume Adormirea Maicii Domnului sau Sf. Maria, tin sa le urez pe aceasta cale tuturor ce poarta numele de Maria, Mariana, Marina, Marioara, Mariuca, Mioara, Mariela, Marilena, Marin, Marian, Marinica, Marinache un sincer La multi ani!, cu multa sanatate, fericire, noroc si impliniri alaturi de cei dragi.*

*Primar,  
Maria Vasilescu*