



Gazeta PANTELIMON

Orașul tău, pe mâini bune

• NUMĂRUL 38 • IANUARIE 2020 • 8 PAGINI
• Publicație de informare a cetățenilor orașului

SE DISTRIBUIE GRATUIT!



Activitățile Primăriei pentru anul 2019, susținute de primarul Marian Ivan!



"Lumea Copiilor"

Nă dinem copii liberi, mândri, curioși, invitați, conștienti, educati și ne dorim copii fericiți și activi.

Pentru acest lucru nu au lipsit suficiente de bani pentru a deschide coșul cețui lor, are creat programul "Școală după școală" dreznește proiectul "Lumea copiilor".

Creativitatea și pasiunea egale ale fiecărui copil al școlii Pantelimon, de asemenea, acest proiect se adresează copiilor defavorizați din punct de vedere social, copiilor cu plâns, plecați în situație dezinformată, dezafectați sau monoparentali.

Pe durata a 8 luni, 40 de elevi ai Școlii nr. 1 Pantelimon, vor avea 15 ore pe săptămână sarcina de a inviza o temă stabilită, de a îl învăța în cadrul unei lecții, vor participa la ateliere, vor vizita muzee, expoziții și vor lua parte la diverse concursuri și manifestări.

Mai multe amănunte despre acest proiect puteti găsi în link-ul: http://www.pantelimon.ro/lumea_copililor.

Alegem să investescem în educație!

Ne sunteți parteneri?



PAGINILE 6-7

Editorial

2020 - Un tren cu opriri plăcute

Pentru mulți dintre noi, anul abia început va fi unul al reorganizării, al așezării în practică a proiectelor puse la cale în 2019, pe fondul provocărilor venite din mediul social, politic și economic. Ne dorim, ca de fiecare dată, ca anul 2020 să curgă precum un tren lin, care să opreasca numai în gări împodobite.

Desigur, asemenea oricărui garnitură, 2020 poate avea și sincope. Mai lungi, mai grele, dar nu va trage pe dreapta, fiindcă asta ne este drumul: fără întoarcere. Trebuie doar să contribuim fiecare la bunul mers al acestui tren, la confortul pe care dorim să-l oferem.

Analiiții economici compară bugetul național pe 2020 cu un svârșit, iar noi nu îndrăznim să îl contrazicem. Cam așa stau lucrurile, iar ceea ce trebuie strânsă atât căt ne poate trece, în ce privește consumul. Nu mai departe de anul trecut, populația României s-a arătat mai dornică în a consuma, decât a produce, iar rezultatul s-a reflectat în punge fiecăruiu dintre noi. Cumpătarea poate să devină o gară frumoasă a trenului 2020.

Pe plan local, în Pantelimon, autoritățile au dovedit cumpătare și clarivizune. Cu un buget restrâns, primăria a reușit să consolideze proiecte structurale, educationale, sociale și culturale care satisfac necesitățile locuitorilor de toate vîrstele și din toate nucleele sociale. Această locomotivă a trenului din Pantelimon a plecat în nou an pe linie dreaptă, cu halte de susținere în dreptul construirii instituțiilor de învățământ, a programelor școlare și a acțiunilor de ordin social.

Anul 2020 va fi un nou an electoral, în care apele se vor limpezi, fiindcă decizia este acolo unde contează mai mult: la cetățeni, prin vot. Relațiile cu Uniunea Europeană sperăm că se vor clarifica decis, după alegerile parlamentare trecute. Totuși, chiar dacă următorul Raport al Comisiei Europene referitor la starea justiției (Mecanism de Cooperare și Verificare) va fi pozitiv, și putin probabil ca România să adere la Spațiul Schengen de Liberă Circulație. Alegerea primarului dintr-un singur tur, regulă care funcționează din 2012, avantajează partidele cu bază solidă în teritoriul. Dacă vor să contrabalanseze majoritatea, celelalte partide ar trebui să aibă candidați comuni. Pentru ca alegerile locale să poată fi făcute în două tururi, era nevoie de schimbarea legii, dar arhitectura actuală a Parlamentului nu permite această mișcare. În plus, recomandarea Comisiei de la Venetia este să nu fie schimbate legile electorale cu mai puțin de un an înainte de alegeri. Aici, în Pantelimon, noi nu avem motive să schimbăm trenul din mers, mai cu seamă că privilegiul unui drum cu opriri plăcute ne poate aduce numai satisfacții.

Lash Marathon 2019 - un cadou de suflet



Eveniment caritabil organizat în luna decembrie de Isabella Păunescu pentru femeile cu o situație materială dificilă sau suferind de diverse afecțiuni medicale.

Această acțiune, dedicată frumuseții, a fost inițiată în Constanta, de Sibel Cristea, în 2018, și a căpătat amplierea națională, ajungând pe 11 decembrie în Pantelimon și în București, unde Isabella Păunescu a furnizat, în calitate de organizator servicii, sesiuni de pensat, vopsire cu henna și aplicare de extensii de gene. Cele 15 sti-

listă care și-au oferit gratuit serviciile au fost premiate de organizatorii cu diplome și cupe pentru efortul depus. Participanțele invitate cu sprijinul Direcției de Asistență Socială Pantelimon au fost răsfățate cu gustări și paște cu dulciuri, puse la dispozitie de sponsorii evenimentului, și s-au bucurat de o atmosferă de sărbătoare, cu muzica de relaxare și colinde. •

STOP BULLYING

Violență, înacceptată în școli, la nivel mondial

30 ianuarie - Ziua
internațională pentru
nonviolență în școală

Violența școlară este doar una dintre manifestările violenței cotidiene. Dezbaterile privind relația între conceptul de „drept la siguranță” și mediul școlar au căpătat în Europa o dezvoltare continuă și constantă. Odată ce experții au recunoscut importanța acestor probleme, mobilizarea și preocuparea față de violență în școli a devenit, în mod constant, un obiectiv politic la nivel național și internațional.

Un raport global al UNICEF, „Ascuns la Vedere - O analiză statistică a violenței asupra copiilor”, confirmă ampliorarea zgomutoare a abuzului fizic, sexual și emotional la care sunt supuși copiii în toată lumea. Astfel, aproximativ 17% dintre copii din 58 de țări sunt supuși unor forme severe de pedeapsă fizică (loviri în cap, tras de urechi sau lovitură dure și repetitive). La nivel global, trei din zece adulți consideră că este nevoie de pedepse fizice pentru a crește copiii bine. Tot la nivel mondial, 1 din 3 elevi morții lui Mahatma Gandhi, su-pranumit părintele independenței Indiei și inițiatorul mișcărilor de revoltă neviolente, cel care spunea: „nonviolența este arma celor puternici”. Obiectivul acestei zile este promovarea ideii de educare a copiilor în armonie, solidaritate și respect, mesajul principal fiind „dragoste universala, nonviolență și pace”. Dragostea universală este mai bună decât egoismul, nonviolența este mai bună decât violență și pacea este mai bună decât razboiul”.

Această zi promovează o educație permanentă în și pentru armonie, toleranță, solidaritate, respect pentru drepturile omului, nonviolență și pace.

Recomandări pentru elevi în vederea prevenirii violenței în școli

- Fiți atenți atunci când vă

Sfaturi pentru adulți

Cu scopul de a reduce numărul cazurilor de violență asupra copiilor, noi propunem câteva sfaturi utile pentru adulți, astfel încât să îi sprijinim pe cei mici în gestionarea unor conflicte: ajutați-și să dezvolte un vocabular emoțional, stabilește standarde/limită, impune-i anumite reguli și coduri comportamentale încă de când e foarte micut, fii un model pentru el, ajută copilul să se descurce constructiv cu propile trăiri! Chiar dacă Ziua Internațională pentru nonviolență în școală este sărbătorită pe 30 ianuarie, mesajul ei trebuie să dureze și să se manifeste în fiecare zi. Toate formele agresiunii întâlnite în școli - de la imbrânceri și jigniri, până la injurii, vulgarități, intimidări fizice și verbale - trebuie să dispară, iar relațiile interumane elev-coleg, elev-profesor, elev-părinte trebuie dezvoltate pe bază de armonie și toleranță, în care puterea de convingere a cuvântului și nu a violenței trebuie să primeze.

24 ianuarie - un pas important în istoria României

Unirea Principatelor Române sub domnitorul Alexandru Ioan Cuza



Momentul istoric derulat în 24 ianuarie 1859, cunoscut sub denumirea „Mica Unire”, a reprezentat primul pas important pe calea înfăptuirii statului național unitar român. Început în anul 1848, printr-o puternică apropiere economică și socială între Moldova și Tara Românească, a debutat prin uniunea vamală a celor două țări, sub domnitorii Mihail Sturdza și Gheorghe Bibescu.

In Moldova, Alexandru Ioan Cuza a fost ales domnitor în unanimitate la 5 ianuarie 1859, reprezentantul Partidei Naționale, urmând ca într-o ședință secretă a Marii Adunări Vasile Boerescu să propună, la 24 ianuarie 1859, alegerea lui Alexandru Ioan Cuza, aceasta fiind acceptată în unanimitate. Faptul împlinit la 24 ianuarie 1859 era considerat de Poarta Otomană și de Austria drept o încalcare a Convenției de la Paris, însă în textul Convenției din 1858 nu se stipula că domnii aleși în cele două Principate să fie persoane separate.

După mai mulți ani în care pașii spre îndeplinirea acestei dorințe au fost „mărunți” de atitudinea marilor puteri ale Europei, unirea a devenit realitate,

într-un context favorabil, care a dus, pe parcurs, la transformarea „României” de atunci într-un stat modern, aducând pentru prima dată câteva elemente occidentale în viața românilor. După razboiul din 1856, în care au fost implicate Rusia și Puterea Otomană, prin Tratatul de Pace de la Paris se iau decizii care privesc și principalele Moldovei și Țării Românești. De exemplu, Moldovei i se atasează trei județe din sudul Basarabiei: Cahul, Ismail și Bolgrad.

În contextul discuțiilor despre unirea celor două principate, în 1857 Marile Puteri acordă acestora dreptul organizării unui „referendum” (consultarea populației cu drept de vot) despre Uniune. În acest scop, se constituiau adunări



Ad-hoc, în care se discutau alegările pentru Divanurile Ad-hoc, care urmau să se pronunțe asupra organizării politice și sociale a țărilor române.

Alexandru Ioan Cuza, personaj contestat, dar bine așezat

Cuza era iubit de masele populare, de românii patrioți, care-l considerau simbolul Unirii din 1859, adorat de armată, căci soldații se recruteau, în bună parte, dintre feciorii țăranilor împroprietăriți de el. Istoricii spun că desii Unirea a adus bucurie, împlinind idealul de veacuri al românilor, chiar dintr-un început au existat mișcări antiunioniste, conduse de personaje care și vedea ruinate interesele politice sau economice.

Oamenii politici oponenți ai schimbărilor cuizite susțineau tot mai mult aducerea la domnie a unui prinț străin, din cauza „regimului corupt și inefficient” implementat de Alexandru Ioan Cuza. Dacă până atunci guvernul se dovedise foarte eficient, după 1865 au apărut vădite semne de slabire a autorității, de corupție instalață la cel mai înalt nivel.

Fără sfetnicul său apropiat, Vodă a rămas înconjurat doar de politicieni lipsiți de înțelepciune și prestigiu, de o ca-

marilă coruptă, care exercita o dezastroasă influență în conducerea țării. Din cauza acesteia, nu sesiza compromiterea personalității și a autorității domnești, încrezându-se în popularitatea căstigată prin reforma agrară și în devotamentul armatei. Când și-a dat seama de amploarea dezastrului, deja era tardiv. La urechile sale ajunseseră informații precise privind lovitura de stat ce se pregătea. Obosit să tot lupte cu opozanții, probabil a întreținut iminent eveniment, însă nu a luat nicio măsură împotriva complotiștilor.

Admirat de unii și contestat de alții, așa cum se întâmplă de obicei cu cei care domină o epocă istorică, A.I. Cuza rămâne în istorie ca domn al Micii Uniri de la 1859. Nu greșelile, ci faptele lui mari (reformele care au pus bazele modernizării României) l-au îndepărtat de tron și după săpte ani de glorioasă domnie au urmat săpte ani de dureos exil printre străini. A murit într-un hotel din Heidelberg (Germania), corpul fostului domn fiind adus în țară și înmormântat la Ruginioasa. După un periplu la Curtea de Argeș, osemintele lui Vodă Cuza au fost depuse și odihnesc și acum în Biserica Trei Ierarhi din Iași. •

170 de ani de la răsăritul Luceafărului poeziei românești

Ziua Culturii Naționale, asociată inevitabil nașterii poetului Mihai Eminescu

În 15 ianuarie s-au împlinit 170 de ani de la nașterea lui Mihai Eminescu, cel care a lăsat în urma sa adevărate opere literare, care nu vor suporta vreodată anonimatul. Este considerat, în prezent, omul de geniu al poeziei românești. Poetul național a marcat profund literatura autohtonă cu opera sa fabuloasă. Multe dintre citatele lui Eminescu au dăinuit până astăzi.

Unul dintre cele mai de seamă genii pe care le-a putut oferi România este poetul național Mihai Eminescu. Poetul, prozatorul și jurnalisticul român Mihai Eminescu, născut Mihai Eminovici, a fost geniu care a tradus stînta în limba poezie. Este venerat în cultura noastră națională, unde îs-a acordat rangul de „Luceafărul poeziei românești”.

Mihai Eminescu s-a născut la 15 ianuarie 1850, la Botoșani, fiind al șaptelea din cei 11 copiii ai

cărinarului Gheorghe Eminovici, provenit dintr-o familie de tărani români din nordul Moldovei, și al Raluca Eminovici, născută Jurascu, fiică de stolnic din Joldești. Anii copilariei îl regăsesc la Botoșani și Ipotesti, unde are parte de libertate totală în mijlocul naturii, probabil acesta fiind și motivul pentru care o bună parte din operele sale le dedică „Mamei natură”.

Între 1858 și 1866, urmează cu intermitențe școala la Cernăuți și termină clasa a IV-a, fiind al cin-

ciile elev din cei 82 de colegi. După terminarea claselor primare, face două clase de gimnaziu și părăsește școala în 1863. Revine ca privatist în 1865 și pleacă din nou în 1866.

Anul 1872 este dominat, la Viena, de publicarea unor creații („Înger și Demon” și „Floare albastră”) și de plecare la Berlin, unde se înscrive la Universitatea, pentru a studia filosofie, istorie, economie și drept. Pentru a se putea întreține, este angajat la consulatul român de la Berlin, condus de Teodor Rosetti, care avea să îi asigure, mai apoi, o mărire de salariu, pentru a putea sta, pe mai departe, la Berlin. În această perioadă, Eminescu începe să prelucreze creații din foloclorul românesc,

iar activitatea sa creative va avea ca finalitate „Călin” și, mai ales, „Luceafărul”. •

Citate celebre ale lui Mihai Eminescu

Eminescu a marcat profund literatură română și prin citatele sale celebre care au dăinuit peste veacuri:

„Egalitatea nu există decât în matematică”.
„Ocazia e iute la fugă și leneșă la intors”.
„Umanitatea începe în noi odată cu dezinteresul”.
„Menirea vietii tale e să te cauți pe tine însuți”.
„Mușca unui om se poate plăti. Caracterul, cultura lui, nicicând”.
„De aproape două mii de ani ni se predică să ne iubim, iar noi ne sfâsiem”.
„Între caracter și inteligență n-ar trebui să existe alegere...”.
„Multi lucrează, dar puțini gândesc”.
„Dacă nu pricepem ceva, să zicem mai bine că nu pricepem decât să-i dăm o explicație falsă”.



Eveniment dedicat copiilor cu nevoi speciale



Peste 100 de copii cu dizabilități au avut parte de o zi specială cu ajutorul a peste 100 de voluntari, în campania «Fii și tu ajutorul lui Moș Crăciun»

La finalul lunii trecute, în orașul nostru a avut loc, în premieră, un eveniment cu totul special, menit să crească nivelul de conștientizare și de acceptare a copiilor cu autism și hipoacuzie. Alături de Asociația Persoanelor cu Dizabilități Gavril, Primăria orașului Pantelimon, prin Direcția de Asistență Socială, a încercat să facă din ziua de 21 decembrie o sărbătoare a copiilor sensibili, diagnosticati cu autism. Numărul mare de voluntari prezenți a făcut ca evenimentul să fie unul reușit, cu multe îmbrățișări, zâmbete și voie bună. A fost un eveniment cu de toate: ateliere de creație, emoție, dans și cântec, unde toți s-au simțit bine printre micuții prezenți. Statisticile spun că peste 30.000 de copii români suferă de autism, aproximativ 1 din 68.

Afost un eveniment cu de toate: ateliere de creație, emoție, dans, cântec și multă voie bună, unde toți s-au simțit bine printre micuții prezenți.

Statisticile spun că peste 30.000 de copii români suferă de autism, aproximativ 1 din 68. Despre autism este bine să cunoaștem că nu este o boală, ci o tulburare de comportament, care nu poate fi diagnosticată prin analizele de sânge, analize ADN sau alte testări clinice. Apare înainte de vîrstă de 3 ani și se caracterizează prin funcționarea deviantă în unul sau mai multe din domeniile care tin de interacțiunea socială, de comunicarea verbală sau non-verbală și de comportament. Medicul care diagnosticează acest

tip de tulburare la copii este neuro-psihiatrul infantil și este singurul care poate recomanda tipul de terapie care î se potrivește fiecarui copil în parte. Manifestările autismului în perioada de vară sunt foarte dificil de definit, însă după vîrstă de 2 ani există cîteva semne care le-ar putea da părintilor de gândit, printre care: pasivitatea excesivă, lipsa plășului, lipsa de interes, activitatea excesivă, plășul fară o cauză precisa sau copilul foarte agitat (acestia sunt copiii care vor deveni hiperactivi). Totodată, creșterea rapidă a circumferinței capului, lipsa contactului vizual, întăriere în plan psihomotor, aversiuni față de atingerea părintelui, refuz sau rezistență când copilul este hrăniti și îngrijiti, lipsa

reacției la vocea părintelui, tulburări ale somnului și tulburări în limbaj pot fi considerate, de asemenea, manifestări ale autismului.

S-a încercat, prin intermediul acestui eveniment, creșterea gradului de conștientizare și acceptare a populației cu privire la integrarea persoanelor cu autism în societate.

Primarul nostru, Marian Ivan, a facut o declaratie în legătură cu acest eveniment petrecut în sala mare de sport din localitatea noastră: „Am acceptat cu mare placere să fim gazda acestor copii speciali, care vor fi întotdeauna bine primiți în orașul nostru și consider că în fiecare săptămână trebuie să existe o clasă în care să învețe și copiii cu dizabilități alături de ceilalți. Nu trebuie izolați în instituții speciale, trebuie acceptați și iubiti, pentru că și ei sunt tot copiii noștri. Sperăm ca acesta să fie un prim eveniment dintr-o serie lungă de aceste fel”.

Și în orașul nostru au fost diagnosticati mai mult de 10 copii cu autism, care au luat parte la aceasta sărbătoare. Pentru ei și pentru toți cei interesați, sirul acestor evenimente va continua în Pantelimon. •

Seminar despre autismul virtual

Primăria orașului Pantelimon împreună cu DAS organizează un seminar despre autismul virtual, dedicat părinților din localitatea noastră

Una dintre cele mai mari îngrijorări ale părinților este faptul că micuții lor petrec din ce în ce mai mult timp în fața telefonului sau a tabletei. Din momentul în care cel mic va lua contact cu unul dintre aceste device-uri și până în momentul în care acesta devine dependent de ele este doar un scurt pas. Faptul că adulții sunt din ce în ce mai ocupați cu treburile cotidiene și cea mai comodă metodă de a tine copilul ocupat poate fi tabletă, duce, mai devreme sau mai târziu, la autismul virtual.

Este un eveniment care nu trebuie ratat, un eveniment menit să ne apropie mai mult de copiii noștri, să le înțelegem nevoile și atenția. •



Intr-o lume în care adulții sunt din ce în ce mai ocupati, copiii își găsesc refugiu în fața televiziunii, telefoanelor, tabletelor sau laptopului.

Care sunt efectele acestui fapt și cât de grave pot deveni ele pentru copiii noștri? Acestea sunt întrebările noastre, ale părinților.

Hai să știm împreună răspunsurile la seminarul despre AUTISMUL VIRTUAL, în data de 31 ianuarie 2020, ora 17:00, la Grădinița nr. 1 Pantelimon.

Dr. Psiholog Marius Teodor Zamfir va oferi răspunsuri și explicații despre boala neștiută a secolului XXI.

Pentru informații și înscrieri apelați numărul 0754.071.844 (50 de locuri disponibile).

Un eveniment susținut de Primăria orașului Pantelimon și de Asociația Persoanelor cu Dizabilități "Gavril" și Diversitatea și Autonomie Socială Pantelimon.



Un eveniment susținut de Primăria orașului Pantelimon și de Asociația Persoanelor cu Dizabilități "Gavril" și Diversitatea și Autonomie Socială Pantelimon.

Un eveniment susținut de Primăria orașului Pantelimon și de Asociația Persoanelor cu Dizabilități "Gavril" și Diversitatea și Autonomie Socială Pantelimon.

Infectia consumatorului

Reduceri de preturi cu... plus

mediat după sărbători, a început obisnuita campanie agresivă de reduceri (?), stare de fapt ce se derulează și în prezent, fără capac. Afisele și panourile care informează cumpărătorii că pot achiziționa mărfuri cu 25%, 50% sau 75% mai ieftine sunt așezate în vitrine și pe rafturi, mai abîrzi ca produsele ce se doresc expuse. Pe de altă parte, este cât se poate de adevărat că numărul cumpărătorilor care cad în această plasă nu este unul neglijabil. Agentii economici investesc atenție și substanțial în păcăldirea celor care vin cu banii sau cardul la casa de marcat.

Tinând cont de faptul că ne aflăm într-un interminabil sezon al reducerilor „după sărbători”, Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor (ANPC) vă recomandă să tratați cu maximă atenție toate ofertele promotionale și să verificați următoarele aspecte:

1. Orice anunț de reducere de pret exprimată în valoare absolută sau în procent trebuie efectuat vizibil, lizibil și fără echivoc pentru fiecare produs sau grupă de produse identice; fie prin mențiunea noului preț lângă prețul anterior, barat, fie prin mențiunile „pret nou”, „pret vechi” lângă sumele corespunzătoare, fie prin mențiunea procentului de reducere a prețului nou care apare lângă prețul anterior, barat, indiferent de tipul de vânzare cu preț redus (soldare, lichidare, etc.).
2. Consumatorii trebuie să știe că orice vânzare cu preț redus, indiferent de tip (de soldare, de lichidare, promotională etc.), trebuie să fie însoțită sau precedată de publicitate și anunțată sub denumirea ei („soldare/soldări/solduri”, „lichidare”, „promotii” etc.), însoțită de data de debut și de durata acesteia;
3. În cazul în care oferta este deja în derulare, trebuie să fiți informați cu privire la valabilitatea reducerii sau că oferta este valabilă numai „în limita stocului disponibil”;
4. La achiziționarea pachetelor promotionale de tipul „trei la preț de două”, este imperios necesar să verificăți prețul individual al produselor, care trebuie să existe în mod obligatoriu la vânzare, pentru a-l putea compara cu prețul pachetului promotional.

In același timp, ne permitem să săfătuiam consumatorii că,

în momentul cumpărării, să verifice dacă oferta mai este valabilă și dacă reducerea de preturi anunțată este aceeași cu cea reală (la cititoarele de cod de bare din cadrul magazinelor sau direct la casă, dacă prețul afișat este cel facturat).

Pentru a evita orice situație neplăcută, sugerăm tuturor consumatorilor să solicite informații suplimentare atunci când au nelamuriri privind ofertele campaniei publicității facută prin diferite mijloace: în cadrul magazinului, prin afise sau plante, prin anunțuri, pe portalele online ale vânzătorilor și a.m.d. •

Producție de igienă gratuite pentru oamenii nevoiași ai orașului

150 de pachete cu produse de igienă au fost distribuite oamenilor nevoiași din orașul Pantelimon.

Prin Programul Operational Ajutarea Persoanelor Defavorizate 2018-2021, din Fondul de Ajutor European destinat persoanelor dezavantajate Primăria orașului Pantelimon, prin Direcția de Asistență Socială, a împărtit 161 de pachete cu produse de igienă. 46 de familiile au beneficiat de cutile primite din partea Uniunii Europene, printre un proiect special, menit să ajute persoanele aflate în imposibilitatea de a-și permite să cumpere produse de igienă personală. Dintre acestea, 42 de familii obțin alocătii pentru sustinerea a familiilor (ASF) și 4 familiile obțin ajutor social (VMG - venit minim garantat).

Produsele au fost împărțite persoanelor cărora le este stabilită, prin dispozitive sortisă a primarului, dreptul la un venit minim garantat (ajutor so-

cial), acordat în baza Legii nr.

416/2001 privind venitul min-

im garantat și familiilor ben-

eficiare de alocătii pentru

sustinerea familiei, acordată în

baza Legii nr. 277/2010. În cazul

beneficiarilor de alocătii pen-

tru sustinerea familiei, fiecare

membru al familiei a primit că-

pe un pachet cu produse de igienă,

iar beneficiarii de ajutor so-

cial îl-a distribuit un singur pa-

chet, titularilor dosarelor.

Cutile cu produsele de igienă

au fost alcătuite din: periute de

dinti, pastă de dinti, sampon

pentru adulți, sampon pen-

tru copii, detergent de rufe co-

lorate, detergent de rufe albe și

săpun lichid.

Salutăm acest demers și

sperăm că nu va fi unul singular!

Aveam locuitori în orașul nostru

care au mare nevoie de aceste

produse, persoane sau fami-

lii cu copii care nu își permit să le

cumpere și pentru care aceste

gesturi, fie ele căt de mici, fac

diferență pentru o viață mai

curată, mai normală. •

Dragobetele sărută fetele

În luna februarie, pe 24, românii sărbătoresc miracolul iubirii



De origine dacică, Dragobetele, cunoscut și sub numele de „Cap de primăvară”, „Năvalnicul” sau „Insotitul paserilor”, marca, din timpuri străvechi, începutul primăverii, când natura revine la viață, păsările își caută pereche și tinerii se îndrăgostesc.

Dragobetele era, conform legendelor, fiul Babei Dochia, un Tânăr chipeș și iubăret, care încerca să seducă toate fetele ce îi ieșeau încale, devenit apoi simbol al dragostei, assimilat lui Cupidon, zeul dorinței și al iubirii din mitologia romană.

Universul rural românesc păstrează multe obiceiuri legate de Dragobete, care este celebrat, în funcție de zona etnografică, începând cu 24 februarie până în martie, suprapunându-se peste tradițiile Martisorului.

De ziua iubirii, tinerii își pun haine de sărbătoare și colindă pădurile pentru a culege bu-

chetă de flori, cântă și aleargă după fete să le sărute, întocmai ca personajul mitologic. Când fetei îi place un baiat, se lasă sărutată și perechea capătă statut de logodnici, legătură confirmată în fața părinților și a comunității.

Fetele încearcă să atragă dragostea folosind „zăpada zânelor” care, după cum spun legendele, este un semn lăsat în urmă de surâsul acestor personaje de basm. Ultimile urme de omăt sunt stânse cu grăjă, iar apa rezultată se crede că are proprietăți magice și este folosită în descărante de iubire și la spălarea ritualică a fetei, pentru a obține frumusețe perfectă, comparabilă cu

a zânelor.

Dragobetele celebrează nu numai începutul poveștilor de dragoste, este o sărbătoare a iubirii eterne, o zi în care cuplurile reînvie sentimentele, îndrăgostitii, căsătoriți sau nu, trebuie să se sărute pentru a-și consolida relația, bărbații nu au voie să supera nicio femeie și toate fetele trebuie să vadă încale o persoană de sex masculin, pentru a avea parte de un an fericit. Ca și în noaptea de Bobotează, fetele nemăritate pun seara busuioc sfînt în sub pernă, pentru a-și visa următoare.

Această sărbătoare, situată la treacerea dintre două anotimpuri, marchează începutul postului Paștelui și al calendarului agricol, de aici și preocuparea oamenilor de a respecta tradițiile, pentru a avea parte de belșug, de a atrage norocul

asupra lor și al gospodariei. În perioada Dragobetului, natura reînvie, păsările își caută perechea, se „zburătoresc”, își fac cuib și se pregătesc să scoată pui, iar urșii ieș din bârlög, încheind hibernarea. Tinerii merg să culeagă plante cu valoare curativă, cum ar fi rădăcinile de spânz, cunoscute încă din Antichitate pentru capacitatea lor de a vindeca diverse boli, în special afecțiunile imi-

mil, motiv pentru care se crede că de Dragobete ar fi infuzate cu cea mai mare putere tămaduitoare.

De ziua iubirii, nimeni nu are voie să plângă, trebuie să fie voie bună, cântec și înțelegere, pentru că altfel urmează un an cu ghinion, boala, supărări și singurătate. Nu se sacrifică animale, nu se fac munci grele, dar se face curat, ceea ce se suprapune peste

ideea de curătenie în suflet și în casă.

Sărbătoarea românească dedicată dragostei este specifică în special sudului țării, Oltenia, Muntenia și Dobrogea, dar există atestări și pentru Transilvania. De-a lungul timpului, Dragobetele a dispărut și a reapărut în atenția publicului, ultima oară fiind revigorat spre sfârșitul secolului XIX, prin scrierile unor autori cum ar fi Bolintineanu, Hasdeu și Coșbuc. A urmat o altă epocă de obscuritate până în ultimii 20 de ani, când a renăscut ca răspuns autohton la adresa Zilei Sf. Valentine (Valentine's Day) împrumutată de pește Ocean. Alăturarea celor două sărbători ale iubirii transformă februarie dintr-o lună rece de iarnă într-o perioadă plină de căldură suflentească. •



Doamna celor 100 de Crăciunuri

Primăria orașului Pantelimon, prin Direcția de Asistență Socială, a fost alături de dna Nicolina Sava Mercaș la împlinirea vîrstei de 100 de ani

În preajma sărbătorilor de iarnă, pe 19 decembrie 1920, se naștează în Comuna Bobu, jud. Gorj, dna Nicolina Sava Mercaș, care a străbătut, pe parcursul unui veac de evenimente, greutățile războului, sacrificiile carierei de cadru medical în slujba rănitilor, schimbările de regimuri politice, și a reușit să rămână până la această vîrstă respectabilă o persoană puternică, cu un spirit vesnic Tânăr.



Sărbătorirea centenarului a fost un prilej pentru familia doamnei Mercaș de a reînvia amintiri, rasfoind albume vechi cu poze de familie. Am aflat de la cei 2 nepoți, Andreea și Mihai, că bunicul s-a îndrăgostit de viitoarea sa soție în Gara Peris, unde fratele său, care fusese rănit pe front era îngri-

jit de cea mai frumoasă asistentă medicală. A urmat o căsătorie de peste 50 de ani, o viață împlinită alături de familie, cu o activitate profesională îndelungată dedicată îngrijirii mamelor și nou-născutilor. Muncă de teren, viață echilibrată, fără vicei, capacitatea de a depăși cu înțelepciune durerile sufletești și dorința de a



fi un stâlp de sprijin

pentru familiile au contribuit la atingerea unei vîrste seculare.

Aniversarea dnei Nicolina Sava Mercaș a fost sărbătorită de familiile, alături de Primăria orașului Pantelimon, prin reprezentanții Direcției de Asistență Socială, cu tort și prăjitură, zâmbete, poze și amintiri frumoase. •

Activitățile primăriei pentru orașul nostru în 2019

Primăria Pantelimon raportează în fața cetățenilor proiectele susținute de primarul Marian Ivan. Cum s-a dezvoltat orașul nostru și ce ne-a adus nou anul 2019

Primăria orașului Pantelimon prezintă, la început de 2020, un bilanț al investițiilor și proiectelor din anul care s-a încheiat. Cel mai mare și important proiect, în opinia noastră, este demararea lucrărilor pentru o nouă grădiniță, cu grupe de prescolari și anteprescolari, care a început să pună contur pe strada George Calinescu, în zona Tractorului. Aici va fi ceea de-a doua casă pentru înca 250 de copii din orașul nostru, fiind și prima creație de stat construită în Pantelimon.



Polizia locală Pantelimon a îmbunătățit, în 2019, numărul controalelor comerciale și de mediu



Agenții locali ai Poliției Pantelimon au reușit anul trecut să depășească numărul verificărilor din 2018, astfel încât somajele, avertizările și invitațiile s-a triplat în 2019.

Au crescut colaborările cu Poliția Națională cu 12%, iar numărul proceselor verbale și al amenzilor s-a marit cu 30% față de anul anterior.

Campaniile de control comercial au reușit să sporească, în 2019, atât corectitudinea comercianților, cât și încrederea consumatorilor. Chiar și acțiunile de protecție a mediului au avut răspuns pozitiv din partea cetățenilor, acesta devenind mai conștient de faptul că protejarea naturii este esențială pentru o viață mai sănătoasă, într-un oraș curat.

O altă campanie a Poliției Locale, facută în urma numărului mare de sesizări, a fost „Dă sunetul în casă”. În urma acestui demers de conștientizare a populației, Polizia Locală a alocat un număr special de telefon: 0764.252.443, scopul principal fiind intervenția mai rapidă la plângeri privind perturarea liniștii publice în Pantelimon.

Pentru ca încrederea în Poliție se formează încă de la vîrstă fragede, campania „Polițistul, prietenul tău” a avut ca scop educarea timpurie a copiilor din grădiniță și școală despre rolul și activitatea poliștilor și cum poate ajuta acesta în comunitate. •

Pantelimonenii au făcut performanță în sport datorită clubului local ACSO Viitorul Pantelimon

Aproximativ 600 de copii sunt înscriși și practică un sport gratuit la clubul din orașul nostru. Autoritatea locală sprijină ACSOV pentru ca micuții din Pantelimon să facă mișcare într-un mediu organizat, să aleagă o viață activă, să combată sedentarismul, iar cu mai bani dintr-ei se poate face performanță.

Astfel, rezultatele obținute de clubul sportiv în anul 2019 au fost remarcabile. Aven în orașul nostru un campion european la karate, două medalii



față județeană. Si copiii ambicioși de la secția de Sambo au adus acasă peste 20 de medalii anul trecut și nu se opresc aici.

Echipa de tenis de masă a căștigat prima sa medalie națională, iar micuții noștri săhișii au avut un an foarte bun, obținând peste 10 medalii.

O investiție importantă a clubului anul trecut a fost cantina care hrănește zilnic aproximativ 100 de copii care fac sport la ACSOV Pantelimon. •

Campaniile Primăriei Pantelimon susținute în anul 2019, prin Directia de Asistență Socială, au avut un singur scop comun: ajutorarea celor aflați la nevoie

Peste 21 de campanii umanitare s-au desfășurat anul trecut în orașul nostru, ce au avut obiectivul de a da o mână de ajutor celor care aveau nevoie, dar și un apel de conștientizare din partea cetățenilor pentru a împărtășa umul de celalăt. Aproximativ 21 de familiilor și persoane cu handicap, 2000 de persoane sănătice și peste 818 copii au beneficiat de sprijinul comunității, în urma campaniilor susținute.

De campaniile medicale au beneficiat 1.229 de copii, 30 de femei însărcinate și 90 de adulți, iar Pantelimonul se

poate lăuda cu 98 de donatori care au luat parte la campania „Donează sânge pentru a da o sansă la viață”.

Să evenimentele social-culturală au avut un impact neașteptat, concursul de pescuit „Fir Intins” sau „Cinema în aer liber” au adus laudă peste 400 de locuitori, în două evenimente de sărbătoare.

De asemenea, premieră copiilor cu rezultate deosebite de certifică de urbanism, 960 de autorizații de construcție, cu 12% mai multe decât anul anterior, 387 de numere postale, cu 7% mai multe decât în 2018, 268 de gospodării și-au recepționat terminarea lucrărilor. Cifrele de mai sus indică un oras în plină dezvoltare, cotație una dintre primele optimi ale bucureștenilor de a locui în afara Capitalei aglomerate. •

Serviciul de urbanism și amenajare teritorială a lucrat în permanență pentru dezvoltarea orașului

Astfel încă din anul 2019 a adus 1.069 de certificate de urbanism, 960 de autorizații de construcție, cu 12% mai multe decât anul anterior, 387 de numere postale, cu 7% mai multe decât în 2018, 268 de gospodării și-au recepționat terminarea lucrărilor. Cifrele de mai sus indică un oras în plină dezvoltare, cotație una dintre primele optimi ale bucureștenilor de a locui în afara Capitalei aglomerate. •

Grădiniță numărul 1 din Pantelimon găzduiește zilnic peste 600 de copii, la cele mai bune standarde



Obiectivul școlii din Pantelimon pentru anul 2019 a fost reducerea ratei de abandon școlar, formarea competențelor de învățare, motivația elevilor cu rezultate deosebite și stimularea creațivității copiilor



Prin cele 6 proiecte susținute de primărie, o mare parte dintre copiii din Pantelimon au beneficiat de activități care să le apropie de școală. Dintre acestea amintim:

„Lumea Copiilor”, un proiect ce se desfășoară pe o perioadă de 8 luni. La care participă 60 de elevi ai școlii din oraș. Aceștia au sănsă, timp de 15 ore pe săptămână, să învețe o limbă străină sau să fie îndrumați în efectuarea temelor, să ia parte la excursii, să viziteze muzeu, expoziții sau să participe la diverse concursuri.

„Școala de vară - Crearea Mare” are 150 de elevi înscriși și își doresc formarea competențelor de învățare prin activități formale și non-formale.

„Tabăra de vară - Cireșarii” este locul unde elevii cu rezultate deosebite primesc o răsplătită bine meritată pentru munca depusă în cursul anului școlar 2018-2019.

„Minte sănătoasă în corp sănătos” este proiectul prin care se încurajoază copiii în direcția unei alimentații sănătoase, bazate pe alimente proaspete.

„Viitorul sunt E.U.” este conceput pentru stimularea creațivității, comunicării, dezvoltării competențelor tehnice și artistice ale copiilor din școala noastră.

„Arta de a fi părinte” este despre buna creștere a propriului copil, dedică părinților din mediul defavorizat, pentru a impiedica abandonul școlar.

Primii pași în ecologizare

Incepând de anul trecut, o mare parte dintre locuitorii orașului Pantelimon colectează gunoiul selectiv, o măsură care va continua și în 2020, astfel încât toți cetățenii să aibă posibilitatea să colecteze selectiv. Anul trecut, peste 2.000 de copii ecologisti, însoțiti de părinți și profesori, s-au alăturat campaniei de plantare a copacilor pe cantonul Cozieni, tot într-o acțiune de protejare a mediului, iar alii peste 300 de voluntari, locuitori ai Pantelimonului, au hăiat parte la „Marea Curățenie”, un eveniment dedicat orașului nostru cu scopul de a trăi într-un mediu sănătos și de a avea un oraș mai curat. •



Prin acest raport, Primăria orașului Pantelimon a oferit cetățenilor săi o imagine de ansamblu asupra investițiilor și activităților instituțiilor din anul care s-a închelat. Sunt multe proiecte care au luat naștere în 2019 și trebuie continue pentru orașul pe care cu totii ni-l dorim.

Nume de renume ale orașului Pantelimon:

TUDOR BRATU



Inaugurăm, la început de an, seria articolelor dedicate personalităților remarcabile din Pantelimon cu un rugbist de valoare, Tudor Bratu, care a demonstrat pe teren că efortul asiduu dublat de talent transformă sportul într-o artă a mișcării.

Carierea lui Tudor a debutat acum aproape 20 de ani, în februarie 2000, la Școala Generală nr. 1 din Pantelimon, când a fost selectat în echipa de rugby de către antrenor Stelian Dumitru, care i-a fost apoi alături, de-a lungul timpului, pe drumul spre performanță. Cu sprijinul părinților, îndrumările antrenorului și multă muncă, trajectoria sportivă a culminat cu convocarea la echipa națională.

Perioada de început a fost dificilă din cauza lipsei unei baze sportive adecvate, cu antrenamente pe beton în curtea școlii, continuând pe terenul cu iarbă

din unitatea militară, unde Tudor își amintește că se echipau afară, aveau parte de ploi, noroi și zăpadă și se spălau la furtun, după care îl antrenor, nea Cioc, cum îl numea cu drag copiii, le oferea căte o sticlă cu lapte, să se revigoreze. În ciuda condițiilor, după 6 luni, echipa a câștigat Campionatul National pentru copiii sub 8 ani. Perseverența jucătorilor și faptul că erau uniti ca o familie, le-a adus multe victorii: campioni la under 8, under 10, under 12, juniori IV, juniori III, juniori II și vicecampioni naționali juniori I.

În 2006, evoluția lui Tudor a fost apreciată prin selectarea în echipa națională under 16, cu care a

participat la Campionatul European din Anglia. În 2008, a obținut locul 4 în Franța, la Campionatul European under 18, în 2010, locul 3 în calitate de căpitan la Campionatul European under 19 și locul 4 la Campionatul mondial under 20 din Rusia.

Anul 2012 a însemnat prima convocare la echipa națională de seniori. 2015 a marcat „cea mai mare realizare”, după cum o numește Tudor: Cupa Mondială din Anglia, unde a simțit emoția de a-si reprezenta tara și de a auzi imnul cântat în onoarea echipei. În prezent, Tudor este jucator la C.S. Dinamo, în continuare membru component al echipei naționale și își dorește calificarea la Cupa Mondială din 2023, pentru a aduce victoria României.

Pe plan local, susține reînființarea unei echipe de rugby de se-

niori și participă, în funcție de timpul disponibil, la antrenamentele copiilor, alături de dl antrenor Stelian Dumitru.

Spre deosebire de acum 20 de ani, iubitorii de sport se bucură, în prezent, de noile facilități oferite de Primăria Pantelimon, care a investit în realizarea unei baze sportive moderne, unde copiii se pot antrena pentru a obține performanțe deosebite, pentru a face cinstea orașului.

Mesajul lui Tudor pentru copiii din Pantelimon este să se îndrepte spre sport, să își găsească idoli pe care să-i respecte și al căror exemplu să îl urmeze, să muncească mult pentru a-si îndeplini visurile, pentru că satisfacția de a fi cel mai bun, de a contribui la succesul echipei, de a câștiga medalii și a-ți reprezenta țara meritătoare eforturile. •

DINTR-O PRIVIRE

Vrem sau nu vaccinare împotriva HPV?

„Suntem singura țară din Europa care mai discutăm despre introducerea vaccinării împotriva HPV. Ministerul Sănătății a reluat campania de vaccinare împotriva acestui virus doar pentru fetele ai căror părinti au cerut acest lucru și vrem să extindem campania atât pentru această categorie de vârstă, cât și pentru alte categorii de vârstă. După derapajul de acum 11 ani, care a aruncat o umbră asupra vaccinării anti-HPV, vrem să transformăm actuala campanie într-un succes. Echipa Ministerului Sănătății susține vaccinarea și urmărим adoptarea măsurilor care să crească acoperirea vaccinală pentru tot programul național”, a declarat ministrul sănătății.

Apelurile 112 din București-Ilfov, localizate cu AML

Pe parcursul lunii ianuarie s-a realizat, sub formă de pilot pe zona București-Ilfov, operationalizarea soluției de localizare pe telefoane mobile cu sistem de operare Android. Serviciul de Telecomunicații Speciale (STS) impunează cu operatorii mobili au finalizat activitățile de configurare și testare a arhitecturii de sistem pentru preluarea și furnizarea către SNUAU a informației de localizare avansată de tip Advanced Mobile Location (AML).

În Ilfov se trece la colectarea selectivă a deșeurilor

Planul Județean de Gestire a Deșeurilor (PJGD) este un document de planificare strategică pentru gestionarea integrată a gunoiului, care a fost realizat de firma de consultanță Ramboll și care a fost avizat de expertii Comisiei Europene, prin Jaspers. Lucia Varga, fost ministru al mediului, consilier al președintelui CJ Ilfov, Marian Petreache: „Trebuie să trecem la colectarea selectivă. Tot ce înseamnă deșeu reciclabil, hârtie, plastic, carton, trebuie colectat separat, să ajungă la stațiile de sortare și apoi să le reutilizăm (...). Din 2023, începem să colectăm separat și biodeșeurile: resturi de mâncare, iarbă, crenți”.

REDACTIA

Publicație de informare a cetățenilor orașului

Gazeta Pantelimon



Str. Sf. Gheorghe, nr. 32,
oraș Pantelimon, județ Ilfov

www.parculpantelimon.ro
mail: publicitate@gazetapantelimon.ro

www.facebook.com/Gazeta.Pantelimon

Tel: 021 250 80 80
TIPART IDEA STUDIO
DSN 258-829

Metode eficiente și rapide pentru o siluetă de vis

Sărbătorile de iarnă au trecut și au lăsat în urmă, pe lângă amintiri frumoase, și câteva kilograme în plus, care sunt dificil de eliminat în anotimpul rece, din cauza condițiilor meteorologice nefavorabile mișcării în aer liber și a ofertei reduse de fructe și legume de sezon, necesare unui regim alimentar hipocaloric.

Dinamismul societății moderne determină dorința de a găsi mijloace noi de a obține rezultate spectaculoase într-un timp cât mai scurt. Inovațiile în tehnologia medicală reprezintă cele mai importante atuuri în lupta cu kilogramele, deoarece oferă eficiență demonstrată și prezintă, de asemenea, o serie de beneficii suplimentare pentru sănătatea organismului.

Electrostimularea musculară, EMS (Electro Muscular Stimulation), este folosită de mulți ani în clinicele de recuperare medicală pentru reabilitare posttraumatism, în diverse afecțiuni ale sistemului muscular sau osteoarticular, în pregătirea sportivilor de performanță și în îmbunătățirea tonusului muscular după naștere. Prin intermediul aparatului Xbody, care folosește tehnologia EMS, reducerea țesutului adipos este insotită de tonifiere musculară, eliminarea progresivă a celulitei, corectarea posturii corporale și ameliorarea durerilor de spate cauzate de orele petrecute pe scaun, la birou, în fața computerului sau la volan.

Cristian Gavrila, antrenor personal specialist în XBody la Speed Gym Decebal, consideră că EMS este soluția optimă pentru modelarea corpului prin pierdere rapidă în greutate și eliminarea grăsimii din zone-tintă, cum ar fi talie, solduri, coapse, fese sau picioare. Aparatul folosește electrozi amplasati în zonele musculare de interes, care sunt stimulate în timp ce se execută o serie de exerciții simple, fără suprasolicitarea articulațiilor, astfel încât mișcările, desă foarte usoare, sunt resimțite intens. Antrenorul poate controla fiecare grupă de mușchi prin ajustarea intensității, în funcție de obiectivele urmă-

te și de rezistență persoanei.

Antrenamentul EMS este cel mai eficient mod de a lupta împotriva celulitei, prin îmbunătățirea circulației și a tonusului pielii concomitent cu eliminarea toxinelor din organism.

Specialistul XBody recomandă EMS pentru că rezultatele sunt vizibile într-un timp foarte scurt: într-un interval de doar 20 de minute lucrează toate cele 9 grupe de mușchi, activând simultan 90% din sistemul muscular, datorită antrenării mușchilor atât la suprafață, cât și în profunzime. Organismul consumă în jur de 500 de calorii pe parcursul sedinței EMS și 2.000 de calorii în următoarele 24-48 de ore. Comparativ cu antrenamentul la o sală de fitness obișnuită, care durează în jur de 90 de minute și trebuie efectuat de 2-3 ori pe săptămână, electrostimularea musculară obține rezultate eficiente într-o singură sedință de 20 de minute pe săptămână, ceea ce reduce considerabil timpul destinației sportului.

O altă metodă modernă de a pierde centimetri în plus, a elimină celulita și a tonifica este tratamentul endermologic LPG Cellu M6, care actionează la suprafață țesutului cutanat, declanșând arderea grăsimilor cu efect de sculptare a corpului, fermitate și netezire a pielii. Masajul cu LPG Cellu M6, la origine un aparat medical destinat tratarii țesuturilor și cicatricilor, este complementar dietei și sporului, eficiența sa fiind atestată de faptul că este una din puținele tehnologii de acest tip aprobate de FDA, departamentul american de control al sănătății.

Monica Crețu, terapeut al clinicii Therapy Room, specializată în proceduri de tratament endermologic cu aparatul Cellu M6 Alliance,



enumeră printre beneficii, pe lângă slabire, efect curativ și de ameliorare pentru vergeturi, șarsuri și cicatrici, drenajul limfatic, reducerea sindromului picioarelor grele, ameliorarea durerilor de spate, pregătirea tesuturilor înainte de operare și reducerea edemelor postoperatorii.

Cellu M6 Alliance acționează asupra corpului prin intermediu rolelor de masaj și al flapsurilor, realizând un masaj mecanic complex, care asociază mișcarea de rulare cu aspirația. Prin aceste proceduri se reduce fibroza, se stimulează producția de colagen și elastină, se activează microcirculația de 4 ori mai mult, se elimină retentia de lichide și crește drenajul limfoidic de trei ori. Aparatul are programe diferite, în funcție de diagnosticul stabilit pentru fiecare persoană și, spre deosebire de masajul tradițional anticelulitic, tratamentul endermologic nu este dureros, ci are un efect placut, de relaxare. Sunt recomandate 10-12 sedințe, cu o frecvență de două-trei sedințe pe săptămână, un regim de viață echilibrat pentru un corp vizibil transformat.

Tehnologia modernă prin aparete eficiente care economisesc timp și efort, combinate cu respectarea unei diete sănătoase, reprezintă cheia succesului în obținerea siluetei ideale și păstrarea tinereții și frumuseții corporului. •