

# Gazeta Pantelimon

SE DISTRIBUIE  
GRATUIT  
NUMĂRUL 86  
IANUARIE 2024  
8 PAGINI



Str. Sf. Gheorghe, nr. 32, oraș Pantelimon, jud. Ilfov • [www.parcuropantelimon.ro](http://www.parcuropantelimon.ro) • mail: [parcurserviciipantelimon@gmail.com](mailto:parcurserviciipantelimon@gmail.com) • [www.facebook.com/GazetaPantelimon](https://www.facebook.com/GazetaPantelimon) • ISSN 2558 - 8257

## PANTELIMONUL - pe drumul spre a deveni Centru de Excelență pentru Canotajul Româneșc



Anul 2024 a debutat cu un moment semnificativ pentru comunitatea noastră. Primarul orașului nostru, dl. Marian Ivan, împreună cu doamna Elisabeta Lipă, canotoarea secolului XX, legendă a canotajului mondial și președinta Agenției Naționale pentru Sport, au semnat un acord istoric care consacră Pantelimonul drept centru de excelență pentru canotajul românesc.

Prin acest parteneriat, orașul nostru cedează gratuit două terenuri din domeniul public către Federația Română de Canotaj, susținând astfel dezvoltarea infrastructurii necesare pentru competiții de înalt nivel, cantonamente și pregătiri dedicate elitelor canotajului. Este un angajament serios față de susținerea sportului de performanță și de consolidarea poziției României în arena internațională a canotajului.

PAGINA 3



### ACTUALITATE

PAGINA 3

PROGRAMUL EVENIMENTELOR  
DIN PANTELIMON DESCHISE  
PUBLICULUI, GRATUIT



### ACTUALITATE

PAGINA 4

MICII CERCETAȘI SE IMPLICĂ  
ÎN VOLUNTARIAT



### SPORT

PAGINILE 6-7

UN AN DE VICTORII LA  
ACSO VIITORUL PANTELIMON  
PENTRU SPORTIVII NOȘTRI

## BABINDIR- Ziua dedicată femeilor



Babindir nu este doar un eveniment local, ci o tradiție cu rădăcini adânci în comunitate. În fiecare an, această sărbătoare este dedicată femeilor și consolidează legăturile dintre generații. Prin Babindir, ne reamintim că tradițiile sunt punți care ne conectează la trecut și că, în prezent, continuăm să construim un viitor bogat în amintiri pline de emoție și recunoștință.

În fiecare ianuarie, peste 200 de doamne și domnișoare din Pantelimon respectă tradiția și se adună pentru a celebra această sărbătoare. Babindir nu este doar o simplă tradiție, ci un tribut adus femeilor și contribuțiilor lor remarcabile în comunitate.

PAGINA 5



# UN AN DE FAPTE BUNE

Faptele frumoase au o energie aparte, iar noi încercăm să o surprindem și să o arătăm lumii, în acest fel poate deveni molipsitoare.

Faptele bune au diferite forme și nu ajută doar oamenii aflați la nevoie, copiii lipsiți de sprijin sau bătrânii grav bolnavi, ci ne ajută și pe noi să gândim pozitiv, să fim parte dintr-o energie frumoasă și specială. Avem datorita să ne creștem copiii în acest sens și să le arătăm semenilor noștri că faptele bune sunt de fapt lucruri mici, dar cu o însemnătate imensă.

Primăria orașului Pantelimon, prin Direcția de Asistență Socială, a reușit ca în anul 2023 să ducă la capăt campanii menite să ajute acolo unde nevoia era urgentă.

Un ajutor major din partea comunității au primit copiii Căsuței Speranței, copii proveniți din familii cu probleme grave, care au nevoie de susținere. Am început cu

toată dragostea și toate îmbrățișările pe care le-au primit în 2023 și cum acest lucru i-a învățat să devină cei mai empatici și frumoși copii. Ajutorul material a constat în hăinuțele, rechizitele, hrana, cadourile, atelierile și cursurile gratuite pe care aceștia le-au primit constant din partea oamenilor cu suflet mare. Au devenit copii silitori, educați și ambițioși și datorită celor peste 30 de excursii planuite de stafful Casuței, care și-a dat toată silința să obțină mereu gratuități pentru cei mici.

„În Pantelimon, niciun bătrân nu-i al nimănui” este campania care a reunit zeci de donatori care nu au rămas indiferenți la boala, frig sau neajunsurile bunicilor comunității noastre. Un rol important

l-au avut și copiii, care le-au adus, săptămânal, mâncare caldă bunicilor cu venituri mici.

„Borcanul cu fapte bune”, o altă campanie deja veterană în orașul nostru, care ajută copiii care nu primesc cadouri de Crăciun să creadă în continuare în magia sărbătorii. Și în anul care a trecut, toate scrisorile au ajuns la câte un Moș Crăciun generos, care a adus zămbetul pe buze unui copil din comunitatea noastră.

Programele dedicate seniorilor au creat o comunitate strânsă în rândul bunicilor din Pantelimon. De la vizite la teatre, pelerinaje la mănăstiri, până la orele gratuite de mișcare, seniorii se pot bucura de activități sănătoase, gratuit, împreună cu prietenii și vecinii din comunitatea lor.

Prin campania „Donează sânge pentru o șansă la viață”, Pantelimonul a devenit parte din cei mai importanți donatori de sânge ai regiunii. Acces-



te campanii recurente în comunitatea noastră ne fac să acționăm pentru o faptă bună, dărind cel mai de preț cadou, cel al șansei la viață.

„Educația este bogăția copiilor” este campania prin care, în fiecare început de toamnă, oamenii cu suflet

mare din orașul nostru se implică în echiparea pentru școală a copiilor din familiile vulnerabile. De la rechizite și ghiozdane, la îmbrăcăminte și încălțăminte, cei mici primesc cu bucurie în ochi toate darurile necesare unui început școlar de succes.

„Le mulțumesc colegilor din cadrul Direcției de Asistență Socială care organizează și facilitează aceste campanii și le mulțumesc tuturor oamenilor din comunitate care aleg să se implice pentru a aduce zămbete și a schimba în bine destinele celor care au mare nevoie de ajutor în Pantelimon. Mă bucur că în orașul nostru, ne strângem împreună și le suntem alături celor mai puțin norocoși și nu lășăm în urmă pe nimeni. Aceasta este adevărata însemnătate a unei comunități unite”, a declarat primarul Marian Ivan.

## Ați plătit taxele și impozitele?

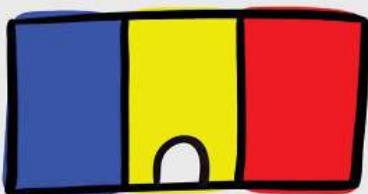
Este important de reținut că atât persoanele fizice, cât și cele juridice beneficiază de reduceri la achitarea dărilor către stat până la data de 31 martie. Cetățenii din orașul nostru pot efectua aceste plăți prin mai multe metode puse la dispoziție de Primăria Pantelimon.

Până la finalul lunii martie 2024, persoanele fizice beneficiază de o reducere de 10% din plata taxelor și impozitelor locale, iar persoanele juridice au o bonificație de 7% la achitarea acestora în termenul stabilit. Plata taxelor și impozitelor locale se poate face fizic, atât cash, cât și prin POS, fără comisioane de transfer, la casieria Primăriei orașului Pantelimon din strada Sf. Gheorghe, nr. 32. Programul de lucru cu publicul este de luni până joi, între orele 8.30 și 16.00 și vineri, între 8.30 și 13.30.

O altă metodă aflată la dispoziția persoanelor fizice este plata on-line,

prin accesarea site-ului [www.ghiseul.ro](https://www.ghiseul.ro) folosind linkul: <https://www.ghiseul.ro/ghiseul/public/credentiale>.

Plata taxelor și impozitelor se poate efectua și cu ordin de plată prin banca unde contribuabilul are cont deschis. Persoanele fizice pot achita cu ordin de plată, specificând beneficiarul - ORAȘUL PANTELIMON, codul fiscal al beneficiarului - „4420759, banca: TREZORERIA ILFOV și codul de cont corespunzător plății dorite, conform listei conturilor de virament disponibilă accesând linkul: <https://www.primaria.pantelimon.ro/taxe-si-impozite/>



# GHISEUL.RO



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Instrumente Structurale 2014-2020

### Comunicat de presă

PANTELIMON, 28.12.2023

#### Finalizarea proiectului „Utilizarea energiei din surse regenerabile în clădirile publice din Orașul Pantelimon, județul Ilfov”, COD SMIS: 161532

U.A.T. Pantelimon anunță finalizarea lucrărilor în cadrul proiectului „Utilizarea energiei din surse regenerabile în clădirile publice din Orașul Pantelimon, județul Ilfov”, cod SMIS 161532.

Proiectul a fost implementat prin intermediul unei finanțări nerambursabile acordate prin POIM – Măsuri pentru sprijinirea investițiilor în capacități de producere energie din surse regenerabile pentru consum propriu la nivelul autorităților publice locale.

**Obiectivul general** al proiectului îl constituie reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră și creșterea independenței energetice la nivelul orașului Pantelimon, județul Ilfov, utilizând surse regenerabile de energie în vederea asigurării consumului propriu de energie electrică și termică din clădirile publice, prin realizarea de sisteme de producere a energiei electrice cu panouri fotovoltaice și montarea de sisteme de pompe de căldură pentru producerea de energie termică.

#### Obiectivele specifice ale proiectului:

Creșterea nivelului de independență energetică al U.A.T. Orașul Pantelimon prin realizarea a nouă sisteme cu panouri fotovoltaice de producere de energie electrică din surse regenerabile de tip solar pentru consumul propriu a nouă clădiri publice din orașul Pantelimon.

Creșterea nivelului de independență energetică al U.A.T. Orașul Pantelimon prin realizarea a cinci sisteme cu pompe de căldură aer-apă de producere de energie termică din surse regenerabile de tip aerotermal pentru consumul propriu a șase clădiri publice din orașul Pantelimon.

Reducerea emisiilor de carbon în atmosferă pe conturul de proiect cu peste 50%, prin asigurarea consumului propriu de energie termică și electrică din surse solare și aerotermale.

#### Rezultatele proiectului:

Asigurarea consumului propriu de energie electrică și termică din surse regenerabile în clădirile publice din orașul Pantelimon prin:

- realizarea a nouă sisteme de panouri fotovoltaice cu o putere instalată însumată de 435,20 kW;
- realizarea a cinci sisteme de pompe de căldură aer-apă cu o putere instalată însumată de 359 kw;
- reducerea emisiilor de CO2 pe conturul de proiect cu cel puțin 50%.

#### Valoarea totală a proiectului este de: 6.307.961,67 lei

Valoare totală eligibilă: 4.894.210,24 lei  
Valoare eligibilă nerambursabilă din Fondul de Coeziune: 4.160.078,70 lei  
Valoarea eligibilă nerambursabilă din bugetul național: 734.131,54 lei;  
Valoarea neeligibilă inclusiv TVA: 1.413.751,43 lei.

Data începerii proiect: 1.11.2022  
Data finalizare proiect: 31.12.2023

#### Durata de implementare a proiectului este de 14 luni.

Pentru detalii suplimentare, vă puteți adresa Primăriei Orașului Pantelimon, Str. Sfântul Gheorghe, Nr. 32, Orașul Pantelimon, jud. Ilfov, persoană de contact: DANIELA ALEXANDRA DAN - Responsabil proiect, tel.: 021.301.70.98, Fax: 021.350.24.42, E-mail: [investitii@primariapantelimon.ro](mailto:investitii@primariapantelimon.ro).

# PRIMARUL TĂU TE INFORMEAZĂ

## Dragi cetățeni ai orașului Pantelimon,

Un pas important pentru oraș și pentru sportul românesc!

Acest an a început cu un moment marcant în dezvoltarea comunității noastre și în promovarea sportului de performanță, am semnat un acord care transformă Pantelimonul într-un centru de excelență pentru canotajul românesc.

Împreună cu doamna Elisabeta I. Ipa, legenda canotajului mondial și președinta Agenției Naționale pentru Sport, am semnat contractul prin care orașul nostru oferă în folosință gratuită două terenuri din domeniul public către Federația Română de Canotaj. Această colaborare repre-

zintă un angajament serios pentru dezvoltarea infrastructurii necesare desfășurării competițiilor de canotaj, organizarea de cantonamente și pregătiri de nivel înalt.

Federația Română de Canotaj, prin intermediul acestui parteneriat, se obligă să investească resurse semnificative pentru construirea facilităților specifice activităților de canotaj. Vor fi amenajate zone de start și sosire pentru pistă, precum și spații dedicate pentru pregătirea și organizarea competițiilor de anvergură națională și internațională. Această colaborare nu doar consolidează legătura dintre sport și comunitate, ci aduce și beneficii semnificative pentru Pantelimon.

Un moment emblematic în această direcție va fi Campionatul Național de Seniori, care se va desfășura în perioada 7-8 august 2024. Această competiție va aduce în Pantelimon elitele canotajului românesc, iar orașul nostru va fi pus pe harta performanței sportive.

Suntem mândri că Pantelimonul devine un centru de excelență în canotaj și că numele orașului nostru va fi asociat cu victorii și performanțe remarcabile în acest sport nobil.

### Modernizarea infrastructurii

Împreună cu echipa mea din primărie am obținut finanțare prin Programul Național „Anghel Saligny”, un proiect de modernizare și asfaltare pentru 19 străzi,



din care o mare parte din finanțare va fi suportată din bugetul de stat, bugetul local participând cu mai puțin de 10% din valoarea investiției.

Străzile propuse pentru acest proiect sunt: Drumul Gării, Dunării, Siretului, Dumitru N. Dumitru, DE (fără nume), Bistrița-Năsăud, Satu Mare, Condorului, Corbului, Șoimului, Acvilei, Cocorului, Zăganului, Tineretului, Vulturului, Fegretei, Cocosârcului, Galați și Batalionului.

De asemenea, avem aprobată cererea pentru proiectul de extindere a rețelilor edilitare, într-un plan în care suntem parteneri cu localitatea Dobroești.

Extindere rețelei de distribuție apă potabilă în Pantelimon se va face pe un număr de 21 de străzi: Afinului, Fermei, Ambroziei, Cormoranului, Daliilor, DE163, DE181, Privighetorii (fosta DE281/1), DE 58, Ecaterina Mihăila, Freziilor, Gălbenelelor, Ialomitei, Iași, Ibisului, Intrarea Ulmilor, Lămâitei, Mimozelor, Nerei, Nița

Damache, Roman, Rozelor, Șacalului, Speranței, Ulmilor, Zenitului.

Extindere rețelei de canalizare ape uzate menajere va viza 18 străzi din orașul nostru: Cormoranului, DE 163, DE 181, Privighetorii (fosta DE 281/1), DE 58, Freziilor, Gălbenelelor, Ialomitei, Iași, Ibisului, Intrarea Ulmilor, Lămâitei, Nerei, Nița Damache, Roman, Șacalului, Speranței, Zenitului.

Am încredere că anul 2024 ne va aduce multe proiecte ambițioase pentru cetățenii orașului nostru. Îmi doresc să lucrăm în paralel, atât pe partea de educație, unde avem deja depuse numeroase proiecte, cât și pe infrastructură și modernizarea străzilor rămase pe domeniul public.

Orașul Pantelimon are mari șanse să devină orașul sportului în aer liber, susțin acest demers și cred cu tărie în educația prin sport și beneficiile unei vieți sănătoase, aproape de casa.



## PROGRAM EVENIMENTE 2024 PANTELIMON

Primăria orașului organizează numeroase evenimente care sunt deschise publicului, **GRATUITE**

**Notă:** Unele evenimente își pot schimba data anunțată, în funcție de condițiile meteo. Urmăriți pagina de social media a primăriei: [www.facebook.com/primariapantelimon](http://www.facebook.com/primariapantelimon) pentru a fi la curent cu ultimele noutăți din orașul nostru.

**24 februarie** TÂRG DE MĂRȚIȘOR

Expoziția mărțișoare și strângerea de fonduri pentru desfășurarea activităților din cadrul centrului de zi Căsuța Speranței pentru copiii din localitate

**2 martie** RĂDĂCINI PENTRU AER  
parteneriat cu Romsilva

Campanie de împădurire / Locație: Canton Cozieni / Inaugurare traseu drumeție "Drumul Reginei"

**6 aprilie** CONCURS CICLISM "ZIUA B"  
parteneriat cu MTB Academy

Maraton și ciclism pentru copii și adulți/acordare premii/ Riders Club & Primărie/Pădurea Pustnicu

**20 aprilie** RUN ON  
parteneriat cu Direcția de sport a PMB

Concurs alergare și biciclete, copii și adulți/Pădurea Pustnicu

**11 mai** CREDINȚĂ ȘI TRADIȚII  
ediția II

Expoziție de picturi și icoane, târg cu vânzare de produse tradiționale, Concert Grupul Psaltic Tronos/ Tronos junior al Catedralei Patriarhale, muzică populară/Centrul Cultural Misionar Familia - Lebăda

**18 mai** CUPA ROMSILVA-CAVALLIADA /  
parteneriat cu Romsilva

Concurs internațional anduranță ecvestră / concurs național de sărituri/Pădurea Cernica

**1 iunie** TRIATLON ETAPA NAȚIONALĂ /  
parteneriat cu Federația română de triathlon

Lac Pantelimon

**2 iunie** SPORTURI NAUTICE PENTRU COPII  
parteneriat cu Federația română de canotaj

Faleză Lac Pantelimon

**17 iulie** CELEBRAREA A 50 DE ANI DE  
CĂSĂTORIE / DAS

Phoenix CERNICA

**26 iulie** CINEMA ÎN AER LIBER

Complex Lebăda

**27 iulie** PROCESIUNEA RELIGIOASĂ SF.  
PANTELIMON / parteneriat cu  
Patriarhia Română

Biserica Sf. Nicolae, str. Tudor Vladimirescu 2 / (de menționat traseul după caz)

**7-9 august** CANOTAJ CAMPIONAT NAȚIONAL /  
parteneriat cu Federația română de canotaj

Lac Pantelimon

**21 decembrie** TÂRG DE CRĂCIUN

Sala sport din str. Intrarea Marginei

# MICII CERCETASI SE IMPLICĂ ÎN VOLUNTARIAT

Valorile cercetașilor depășesc granițele preocupărilor ecologiste și ale respectului pentru natură și sunt centrate pe ideea de susținere și dezvoltare a comunității. Cei 15 cercetași de la Școala Gimnazială nr. 1 care fac parte din programul inițiat de domnul primarul Marian Ivan, cu sprijinul Consiliului Local Pantelimon, au dat startul acțiunilor de voluntariat în timpul vacanței de iarnă.

Micii cercetași au contribuit la atmosfera de sărbătoare a Crăciunului printr-o emoționantă acțiune de voluntariat ce a adus bucurie persoanelor în vârstă care sunt îngrijite în cadrul căminului de la Mănăstirea Pasărea.

Mănăstirea Pasărea, declarată în anul 1955 monument istoric și restaurată prin grija Patriarhului Iustinian, găzduiește din anul 1990,

un cămin destinat persoanelor vârstnice, care se bucură de grija măicuțelor și de liniștea și frumusețea așezământului sfânt.

Copiii le-au cântat bunicilor din cămin colinde tradiționale care să le lumineze sufletul și să le ureze sănătate și viață lungă, și le-au pregătit mici daruri, oferite cu ajutorul Asociației InfoCons, ce a susținut cu generozitate demersul prin donații de dulciuri și sucuri.

Măicuțele de la căminul din cadrul Mănăstirii Pasărea i-au primit cu mult drag pe cei 15 copii și pe cadrele didactice participante, doamna Sica Coman - profesoară de geografie și domnul Nicolae Cîntă-Bine - profesor de educație fizică și sport.

Valorile morale creștine, spiritul de comunitate și dorința de a da bucurie au reușit să creeze în luna decembrie o experiență minunată, care se adaugă la istoria Micilor Cercetași din Pantelimon.

Valorile morale creștine, spiritul de comunitate și dorința de a da bucurie au reușit să creeze în luna decembrie o experiență minunată, care se adaugă la istoria Micilor Cercetași din Pantelimon.



## S-a majorat alocația de stat pentru copii!

Începând cu luna ianuarie a noului an, alocația de stat pentru copii se mărește în funcție de rata inflației din 2023. Conform articolului 3, alineatul 2 din Legea nr. 61 din 1993, cuantumul alocației de stat pentru copii se indexează anual, din oficiu, cu rata medie anuală a inflației anunțată de Institutul Național de Statistică.

Alocația de stat aferentă lunii ianuarie 2024, care va fi virată beneficiarilor în luna februarie prin Agențiile Județene pentru Plăți și Inspecție Socială, va fi în cuantum de 292 de lei, față de 255 de lei în anul 2023, pentru copiii și tinerii cu vârste cuprinse între 2 și 18 ani, care urmează o formă de învățământ, inclusiv liceal sau profesional. Beneficiază de alocație și elevii care au împlinit 18 ani, până la finalizarea ciclului liceal sau de învățământ profesional, cel mult până la împlinirea vârstei de 26 de ani.



Copiii în vârstă de până în 2 ani, precum și copiii și adolescenții până în 18 ani diagnosticați cu dizabilități vor primi o alocație în cuantum de 719 lei, sumă majorată cu 88 de lei față de anul precedent.

Contact Agenția Județeană pentru Plăți și Inspecție Socială Ilfov, Alocație de stat - telefon: 0740.197.789 / 0731.358.252.

## Când e vacanța de schi a copiilor din Pantelimon?

În acest an școlar, ca și în cel anterior, este prevăzută o vacanță mobilă, care poate fi fixată, la nivel județean, într-un anumit interval de timp din luna februarie.

Supranumită „vacanță de schi”, această vacanță se desfășoară în județul Ilfov în perioada 19.02-25.02. 2024, așadar copiii din Pantelimon se pot bucura de zăpadă la munte timp de o săptămână. Ținând cont că prețurile pentru cazare au mai scăzut după perioada sărbătorilor de iarnă, părinții pot folosi această oportunitate pentru a petrece câteva zile pe parte împreună cu copiii.

Elevii și profesorii se întorc la școală pentru modulul 4, care durează până pe 26 aprilie, când este programată anul acesta vacanța de Paște. Modulul 5 de cursuri este în perioada 8 mai - 21 iunie, iar din 22 iunie începe vacanța de vară.



## Se colectează brazii de Crăciun!

Primăria Pantelimon împreună cu operatorul de salubritate Ecovol Ilfov desfășoară în luna ianuarie o acțiune de strângere a brazilor naturali care au împodobit de sărbători casele locuitorilor din orașul nostru.

Odată cu trecerea sezonului festiv, brazii la ghivece sunt replantați, pentru a contribui la regenerarea pădurilor, iar cei tăiați sunt reciclați, ajungând compost sau peleti.

Cu sprijinul cetățenilor care au lăsat brazii în fața curților sau lângă pubelele de gunoierie, s-a reușit până

acum colectarea a sute de conifere. Persoanele care urmează să ofere brazii spre colectare trebuie să-i așeze în zona pubelei, în ziua desemnată ridicării gunoierului menajer pe strada respectivă. Aruncarea brazilor pe domeniul public atrage plata unei amenzi, conform legilor în vigoare.

Colectarea organizată realizată de operatorul de salubritate Ecovol Ilfov cu sprijinul Primăriei Pantelimon are drept scop evitarea depozitării haotice a brazilor pe terenuri virane, pe spațiile verzi sau în alte locuri unde ar putea bloca circulația rutieră sau accesul pietonal, devenind surse de disconfort și poluare.

Astfel de acțiuni ecologice au un impact pozitiv pe termen lung asupra comunității și mediului înconjurător, promovând responsabilitatea și grija pentru natură.



# S-A MODIFICAT PROGRAMUL SERVICIULUI PUBLIC COMUNITAR LOCAL DE EVIDENȚĂ A PERSOANELOR PANTELIMON

Conform dispozițiilor H.G. nr. 1255 din 12.10.2022, pentru abrogarea H.G. nr. 1723/2004 privind aprobarea Programului de măsuri pentru combaterea birocrăției în activitatea de relații cu publicul, programul de lucru cu publicul s-a modificat, începând cu data de 3.01.2024.

**STAREA CIVILĂ:** programul de lucru cu publicul pentru anul 2024 este de luni până joi între 8.30 și 16.30 și vineri, între 8.30 și 14.00.

Telefon: 0213.017.001, int. 211, 0213.017.077.

Fax: 0213.017.071.  
Pentru decese (sămbătă, duminică și în zilele de sărbători legale declarate nelucrătoare) - telefon: 0724.084.392/0726.282.468. Programul de lucru cu publicul este între 10.00 și 12.00.

E-mail: [starea.civila@primariapantelimon.ro](mailto:starea.civila@primariapantelimon.ro)

Adresa: Bd. Biruinței, nr. 56 A, oraș Pantelimon, județ Ilfov.

**EVIDENȚA POPULAȚIEI** - programul pentru anul 2024:

**Primiri și eliberări acte:**

- luni: 8.30 - 14.00  
- marți: 12.30 - 16.30  
- miercuri: 8.30 - 14.00  
- joi: 12.30 - 16.30  
- vineri: 8.30 - 12.00

**Furnizare date cu caracter personal:**

- luni: 14.00 - 16.30  
- marți: 8.30 - 12.30  
- miercuri: 14.00 - 16.30  
- joi: 8.30 - 12.30  
- vineri: 12.00 - 14.00

Program audiențe șef serviciu - marți și joi: 10.00 - 12.00

E-mail: [evidenta.populatiei@primariapantelimon.ro](mailto:evidenta.populatiei@primariapantelimon.ro)

Adresa: Bd. Biruinței, nr. 56 A, oraș Pantelimon, județ Ilfov.

Tel. fix: 0213.017.090; tel. mobil: 0752.297.092.



## BABINDIR, sărbătoarea plină de bucurie și recunoștință pentru femeile din Pantelimon

Tradițiile au o semnificație bogată pentru noi toți, iar povești lor este mereu plină de emoție. De această dată, ne-am gândit să vă povestim despre Babindir, sărbătoarea în care femeile sunt onorate într-un mod special, în fiecare an, printr-o zi dedicată doar lor. Această tradiție unică are loc la jumătatea lunii ianuarie și aduce împreună peste 200 de doamne și domnișoare, pentru a le sărbători și a le aprecia contribuțiile deosebite aduse comunității lor.

Originea sărbătorii Babindir nu poate fi datată cu exactitate, dar există legende și povești, transmise din generație în generație, care încearcă să răspundă acestor întrebări. Conform tradiției, se spune că Babindir a fost o femeie extraordinară, care a trăit acum mai multe secole. Ea era cunoscută pentru generozitatea și ajutorul său necondiționat acordat tuturor celor din sat. Oamenii o considerau un exemplu de înțelepciune și virtute, iar astfel, după moartea ei, comunitatea i-a adus un omagiu prin stabilirea acestei sărbători în numele ei.

Pregătirile pentru Babindir încep cu mult timp înainte de ziua evenimentului. Femeile se implică activ în organizarea sărbătorii, pregătind preparate tradiționale delicioase și frumos ornate, care vor fi



împărțite cu toți cei prezenți.

„Babindir reprezintă o oportunitate pentru comunitatea doamnelor din Pantelimon de a se reuni și de a împărtăși momente minunate împreună. Este un prilej pentru noi, bărbați, să ne exprimăm afecțiunea și recunoștința față de femei, în special față de mame, soții, fiice, surori și prietene. Sunt alături de cele peste 200 de doamne din Pantelimon care sărbătoresc această tradiție”, ne-a declarat primarul orașului Pantelimon, Marian Ivan.

Primarul orașului nostru se implică activ în susținerea doamnelor participante. El le pune la dispoziție trans-



portul gratuit către locația aleasă pentru petrecere și le asigură o seară de voie bună prin sprijinirea evenimentului cu muzică pentru doamne.

Ziua de Babindir s-a sărbătorit în orașul nostru cu peste 200 de doamne, prin dansuri populare, muzică live și bucate alese. Accesul bărbaților este interzis, potrivit tradiției, iar singurele excepții sunt reprezentate de muzicienii care creează și întrețin atmosfera de veselie. Sărbătoarea aduce un sentiment unic de unitate și solidaritate în Pantelimon, reconfirmând faptul că femeile sunt coloana vertebrală a acestei comunități și a societății.

## O seară memorabilă pentru seniorii din Pantelimon, la Teatrul Excelsior

Într-o atmosferă plină de voie bună, seniorii orașului nostru s-au bucurat de o experiență frumoasă la Teatrul Excelsior. Conducerea teatrului a facilitat accesul gratuit la spectacolul „KNOCKOUT. Dulcea știință de a face vânătași”, o producție care a adus zâmbete, suspans și amintiri vii păstrate din tinerețe.

Spectacolul a reușit nu doar să ofere divertisment, ci și să aducă în prim-plan aspecte importante ale vieții, reamintindu-le participanților de frumusețea și profunzimea experiențelor culturale.

Zâmbetele și emoțiile pozitive au fost evidente pe chipurile se-

niorilor, demonstrând cât de valoroasă poate fi cultura în consolidarea legăturilor comunitare. Astfel de evenimente nu doar oferă o seară de distracție, ci și contribuie la construirea unei comunități mai unite și mai puternice.

Aprecierile noastre merg către

Teatrul Excelsior pentru generozitatea lor și pentru eforturile de a aduce astfel de experiențe în viața seniorilor noștri, dar și către membrii echipei Direcției de Asistență Socială din cadrul Primăriei orașului Pantelimon, care fac aceste amintiri posibile. Îndemnăm părinții și bunicii din Pantelimon, care ar aprecia asemenea evenimente, să se înscrie la numărul de telefon: 0747.091.048. Astfel, vor avea ocazia să participe la viitoarele inițiative culturale și să se bucure de momente speciale alături de cel mai vesel și frumos grup de seniori al orașului Pantelimon.



# Anul 2023 a adus pentru ACSO Viitorul Pantelimon nenumărate victorii, atât la campionatele naționale, cât și la cele internaționale

În vară, Asociația Clubul Sportiv Orășenesc Viitorul Pantelimon a marcat un moment important - 6 ani de activitate dedicată performanței și formării sportive. Înfrântă în 2017, ACSOV Pantelimon a devenit rapid unul dintre cluburile de referință în peisajul sportiv românesc, castrându-și astfel statutul cu onoare și în prezent.

De-a lungul anilor, s-au dezvoltat din Pantelimon au beneficiat de programe de pregătire oferite de club, manifestându-și în acest proces talentul în diverse discipline sportive. În prezent, clubul este prezent în mai multe discipline sportive, fiind reprezentat cu onoare în cadrul campionatelor naționale și internaționale. În continuare, Viitorul Pantelimon rămâne un simbol al excelenței sportive, alături de onorurile și performanțele sale mult mai recente.

## Secția de lupte



Secția de lupte greco-romane a demonstrat și anul acesta că este una din cele mai bune echipe din România. Cu sportivi implicați și valoroși și cu sprijinul antrenorilor Toma Georgeș și Diana Klovan, echipa noastră a reușit să participe la competiții interne organizate de Federația Română de Lupte și internaționale, organizate de IJFV, obținând rezultate remarcabile.

## FINALA CAMPIONAT NAȚIONAL - APTITUDINI SPORTIVE LUPTE

- Titus Ștefi - Loc II cat. 52 kg
- Ghita Alexandru - Loc II cat. 47 kg
- Irina Adriana - Loc III cat. 39 kg
- Maria Ilina - Loc III cat. 55 kg
- Titus Florin - Loc III cat. 72 kg

## CAMPIONATUL NAȚIONAL DE LUPTE PE PLAJĂ

### U20

- Ștefi Teodor - Loc I cat. 70 kg
- Ceaușe Patrick - Loc II cat. 49 kg
- Ștefi Teodor - Loc II cat. 55 kg
- Ceaușe Patrick - Loc III cat. 57 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 63 kg

### CAMPIONATUL NAȚIONAL DE FINALA SI CAMPIONATUL NAȚIONAL U20 FINALA

- Ștefi Teodor - Loc I cat. 70 kg
- Ceaușe Patrick - Loc II cat. 52 kg
- Ștefi Claudiu - Loc II cat. 52 kg
- Maria Ilina - Loc III cat. 54 kg
- Irina Adriana - Loc III cat. 57 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 70 kg

### CAMPIONATUL NAȚIONAL U20 FINALA

- Ștefi Teodor - Loc I cat. 70 kg
- Ceaușe Patrick - Loc II cat. 49 kg
- Ștefi Claudiu - Loc II cat. 52 kg
- Maria Ilina - Loc III cat. 54 kg
- Irina Adriana - Loc III cat. 57 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 70 kg

### CAMPIONATUL NAȚIONAL U20 FINALA

- Ștefi Teodor - Loc I cat. 70 kg
- Ceaușe Patrick - Loc II cat. 49 kg
- Ștefi Claudiu - Loc II cat. 52 kg
- Maria Ilina - Loc III cat. 54 kg
- Irina Adriana - Loc III cat. 57 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 70 kg



Echipele internaționale echipate LOCUL II. Acesti doi sportivi au participat la ACSO VIITORUL PANTELIMON CAMPIONATUL NAȚIONAL U20

- Ștefi Teodor - Loc II cat. 52 kg
- Ion Maria Alexandru - Loc II cat. 55 kg
- Ceaușe Patrick - Loc II cat. 57 kg
- Ceaușe Patrick - Loc III cat. 62 kg
- Anușel Denis - Loc III cat. 72 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 70 kg
- Ion Sebastian Antoniu - Loc III cat. 60 kg
- Irina Adriana - Loc III cat. 60 kg

## CUPA ROMÂNIEI U20

### CAMPIONATUL NAȚIONAL PE ECHIPĂ - FINALA ACSO VIITORUL PANTELIMON - LOCUL III

- Ion Sebastian Antoniu - Loc III cat. 60 kg
- Irina Adriana - Loc III cat. 60 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 60 kg

### CUPA ROMÂNIEI U20

- Ion Maria Alexandru - Loc II cat. 57 kg
- Ștefi Teodor - Loc II cat. 52 kg
- Ion Sebastian Antoniu - Loc III cat. 60 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 60 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 70 kg

### CAMPIONATUL NAȚIONAL DE FINALA SI CAMPIONATUL NAȚIONAL U20 FINALA

- Ștefi Teodor - Loc I cat. 70 kg
- Ceaușe Patrick - Loc II cat. 52 kg
- Ștefi Claudiu - Loc II cat. 52 kg
- Maria Ilina - Loc III cat. 54 kg
- Irina Adriana - Loc III cat. 57 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 70 kg

### CAMPIONATUL NAȚIONAL U20 FINALA

- Ștefi Teodor - Loc I cat. 70 kg
- Ceaușe Patrick - Loc II cat. 49 kg
- Ștefi Claudiu - Loc II cat. 52 kg
- Maria Ilina - Loc III cat. 54 kg
- Irina Adriana - Loc III cat. 57 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 70 kg

### CAMPIONATUL NAȚIONAL U20 FINALA

- Ștefi Teodor - Loc I cat. 70 kg
- Ceaușe Patrick - Loc II cat. 49 kg
- Ștefi Claudiu - Loc II cat. 52 kg
- Maria Ilina - Loc III cat. 54 kg
- Irina Adriana - Loc III cat. 57 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 70 kg



- Ștefi Claudiu - Loc II cat. 52 kg
- Ceaușe Patrick - Loc II cat. 57 kg
- Irina Adriana - Loc II cat. 59 kg
- Vasile Robert - Loc III cat. 57 kg
- Titus Florin - Loc III cat. 85 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 85 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 85 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 85 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 85 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 85 kg

## TURNEUL INTERNAȚIONAL - CUPA ȘTEFAN CEL MARE

- Maria Ilina - Loc II cat. 54 kg
- Ceaușe Patrick - Loc III cat. 55 kg
- Titus Florin - Loc III cat. 90 kg

## Secția de handbal



17 de sportivi au ales să încerce handbalul performanță în anul 2023, pentru clubul ACSO Viitorul Pantelimon. Rezultatele anului nu au înfrânt și sportivii și au demonstrat în anul acesta că au reușit să capete experiență, amănunțit și implicându-se în toate etapele competițiilor. Alina Sorala, Diana Doina Anamaria, Miroslava Valcu și Ștefleașcu Georgeșca (trebuie să se pună în evidență și faptul că sportivii Titus Andreșcu-Bănuș și Ion Ștefi care au făcut posibilă renașterea handbalului nostru și în prezent).

## REZULTATE OBTINUTE

**Junioare 1:** Participarea la două competiții naționale și internaționale. **Junioare 2:** Participarea la două competiții naționale și internaționale. **Junioare 3:** Participarea la două competiții naționale și internaționale. **Junioare 4:** Participarea la două competiții naționale și internaționale.

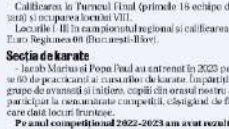


- Ștefi Claudiu - Loc II cat. 52 kg
- Ceaușe Patrick - Loc II cat. 57 kg
- Irina Adriana - Loc II cat. 59 kg
- Vasile Robert - Loc III cat. 57 kg
- Titus Florin - Loc III cat. 85 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 85 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 85 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 85 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 85 kg
- Ștefi Teodor - Loc III cat. 85 kg

## TURNEUL INTERNAȚIONAL - CUPA ȘTEFAN CEL MARE

- Maria Ilina - Loc II cat. 54 kg
- Ceaușe Patrick - Loc III cat. 55 kg
- Titus Florin - Loc III cat. 90 kg

## Secția de karate



În anul 2023, pentru clubul ACSO Viitorul Pantelimon, 17 de sportivi au ales să încerce karate. Rezultatele anului nu au înfrânt și sportivii și au demonstrat în anul acesta că au reușit să capete experiență, amănunțit și implicându-se în toate etapele competițiilor. Alina Sorala, Diana Doina Anamaria, Miroslava Valcu și Ștefleașcu Georgeșca (trebuie să se pună în evidență și faptul că sportivii Titus Andreșcu-Bănuș și Ion Ștefi care au făcut posibilă renașterea karateului nostru și în prezent).

## REZULTATE OBTINUTE

**Junioare 1:** Participarea la două competiții naționale și internaționale. **Junioare 2:** Participarea la două competiții naționale și internaționale. **Junioare 3:** Participarea la două competiții naționale și internaționale. **Junioare 4:** Participarea la două competiții naționale și internaționale.

Pe data de 20.11.2022, sportivi ACSOV Pantelimon au participat la Campionatul Național de Karate, la Iași, unde au reușit următoarele performanțe: Medalia de bronz la seniori (Kumite Jūniors) (categor. -30 kg), Ungureanu Tudor (categor. -39 kg) pentru joc Tehnic Copii, Chișu Cosmin (categor. -76 kg) și Chișu Analia (categor. -56 kg) pentru Kumite juniori. Argintul și reșterea în Clasa Coșmin la Shojo Ippon juniori masculini - 76 kg. Medalia de bronz la seniori (Kumite Jūniors) Chișu Analia (categor. -56 kg) și reșterea în Clasa Coșmin la Shojo Ippon seniori masculini - 67 kg.

Pe data de 17.12.2023 la Scoala Gimnastică nr. 142 din București 23 de sportivi au participat la Cupa Ștefan Cel Mare. În anul acesta au reușit să obțină următoarele rezultate: **Secția de lupte**  
- 6 locuri I  
- 4 locuri II  
**Sportivii învingători care au concurat la traseu aplicativ:**  
1. Georgeșca Alexandra - loc I  
2. Orheșan Andreia - loc II  
3. Popa Antonia - loc II  
4. Irina Laura - loc II  
5. Constantin Gabriel - loc III  
6. Răvan Andreia - loc III  
7. Toma Florin - loc III  
8. Dobres Andrei - loc III  
9. Paulina Maria - loc III  
10. Mădăraș Andrei - loc III  
11. Ștefleașcu Alexandra - loc III  
Cei intermedieri în măsura (marcheș)  
Diana Irina - loc I  
Alina Analia - loc II  
Mișuș Ștefi - loc III  
Iar cei care au reușit în karate (după cealaltă cu adversar dat în față)  
1. Tudose Alexandra - loc I  
2. Ungureanu Tudor - loc I  
3. Bănuș Ionela - loc I  
4. Mișuș Ștefi - loc I  
5. Tudose Mihaela - loc I  
6. Tudose Andreia - loc II  
7. Dumitru Daniela - loc II  
8. Fandăreș Lucian - loc II  
9. Bănuș Ionela - loc II  
10. Bănuș Ionela - loc II  
11. Toma Florin - loc II  
12. Irina Laura - loc II  
13. Ștefleașcu Alexandra - loc III  
14. Ștefleașcu Alexandra - loc III  
15. Ștefleașcu Alexandra - loc III  
16. Ștefleașcu Alexandra - loc III  
17. Ștefleașcu Alexandra - loc III

**Secția de karate**  
- Irina Adriana și Ștefi Florin au participat în 2023 pe 60 de practicanți ai acestui sport. În anul acesta au participat la competiții naționale și internaționale, obținând următoarele rezultate: **Secția de karate**  
- Irina Adriana și Ștefi Florin au participat în 2023 pe 60 de practicanți ai acestui sport. În anul acesta au participat la competiții naționale și internaționale, obținând următoarele rezultate:

- Chișu Cosmin - categorie Eneret, greutate - 90 kg - LOCUL 3
- Chișu Analia - categorie cadete echipe - LOCUL 1
- Ștefi Teodor - categorie seniori echipe - LOCUL 1
- Ștefi Teodor - Cupa României Goga-Ilyu, Cei 7 karatești care nu au reprezentat un rezultat performanță de obținere în medaliile în competiție.
- Ungureanu Tudor - Kumite copii masculini - 30 kg (loc I)
- Chișu Analia - Shojo Ippon cadete feminin - 61 kg
- Agneta a mers ca:
- Chișu Analia - Kumite cadete feminin - 61 kg
- Tudose Andreia - Shojo Ippon cadete fem. - 47 kg
- Tudose Alexandra - Shojo Ippon U21 masculin - 42 kg
- Chișu Cosmin - Shojo Ippon U21 masculin - 64 kg
- Medalia de bronz au obținut-o:
- Bănuș Ionela și Tudose Alexandra - Kumite masculinilor - 42 kg
- Chișu Cosmin - Kumite seniori și U21 masculin - 64 kg
- Ștefi Teodor - Shojo Ippon masculin - 84 kg
- Bănuș Ionela - Shojo Ippon masculin - 42 kg

**Secția de karate**  
- Irina Adriana și Ștefi Florin au participat în 2023 pe 60 de practicanți ai acestui sport. În anul acesta au participat la competiții naționale și internaționale, obținând următoarele rezultate:

- Chișu Cosmin - categorie Eneret, greutate - 90 kg - LOCUL 3
- Chișu Analia - categorie cadete echipe - LOCUL 1
- Ștefi Teodor - categorie seniori echipe - LOCUL 1
- Ștefi Teodor - Cupa României Goga-Ilyu, Cei 7 karatești care nu au reprezentat un rezultat performanță de obținere în medaliile în competiție.
- Ungureanu Tudor - Kumite copii masculini - 30 kg (loc I)
- Chișu Analia - Shojo Ippon cadete feminin - 61 kg
- Agneta a mers ca:
- Chișu Analia - Kumite cadete feminin - 61 kg
- Tudose Andreia - Shojo Ippon cadete fem. - 47 kg
- Tudose Alexandra - Shojo Ippon U21 masculin - 42 kg
- Chișu Cosmin - Shojo Ippon U21 masculin - 64 kg
- Medalia de bronz au obținut-o:
- Bănuș Ionela și Tudose Alexandra - Kumite masculinilor - 42 kg
- Chișu Cosmin - Kumite seniori și U21 masculin - 64 kg
- Ștefi Teodor - Shojo Ippon masculin - 84 kg
- Bănuș Ionela - Shojo Ippon masculin - 42 kg

**Secția de karate**  
- Irina Adriana și Ștefi Florin au participat în 2023 pe 60 de practicanți ai acestui sport. În anul acesta au participat la competiții naționale și internaționale, obținând următoarele rezultate:

- Chișu Cosmin - categorie Eneret, greutate - 90 kg - LOCUL 3
- Chișu Analia - categorie cadete echipe - LOCUL 1
- Ștefi Teodor - categorie seniori echipe - LOCUL 1
- Ștefi Teodor - Cupa României Goga-Ilyu, Cei 7 karatești care nu au reprezentat un rezultat performanță de obținere în medaliile în competiție.
- Ungureanu Tudor - Kumite copii masculini - 30 kg (loc I)
- Chișu Analia - Shojo Ippon cadete feminin - 61 kg
- Agneta a mers ca:
- Chișu Analia - Kumite cadete feminin - 61 kg
- Tudose Andreia - Shojo Ippon cadete fem. - 47 kg
- Tudose Alexandra - Shojo Ippon U21 masculin - 42 kg
- Chișu Cosmin - Shojo Ippon U21 masculin - 64 kg
- Medalia de bronz au obținut-o:
- Bănuș Ionela și Tudose Alexandra - Kumite masculinilor - 42 kg
- Chișu Cosmin - Kumite seniori și U21 masculin - 64 kg
- Ștefi Teodor - Shojo Ippon masculin - 84 kg
- Bănuș Ionela - Shojo Ippon masculin - 42 kg

## HOROSCOPI

**Berbec:** În ianuarie, energia ta este ca un berbec într-un magazin de portelanuri. Ai grijă să nu faci prea multe zgârieturi, dar nu uita să-ți îndreptezi și dorințele personale.



**Taur:** Taurii vor descoperi că ianuarie este luna potrivită pentru a-și pune conductorul pe primul loc. Îndrăznește să îți pui pantofii de casă și să-ți faci un ceai bun.



**Gemeni:** Gemenii vor fi în tonul activității sociale în ianuarie. Nu te mira dacă te trezești implicat în mai multe conversații în același timp.



**Rac:** Racii vor avea o lună ianuarie plină de sentimente. Ai grijă să nu fi prea nostalgic, altfel te poți trezi privind poze vechi și plângând la filme triste. Un sfat: investește în batiste moi pentru ștergerea lacrimilor.



**Leu:** Leii vor străluci în ianuarie, dar poate fi și momentul să împărtășească strălucirea cu ceilalți. Dacă cineva îți spune să scazi din tun, spune-i că nu scazi niciodată din intensitate, doar variază luminozitatea.



**Fecioară:** În ianuarie, Fecioarele vor descoperi că perfecțiunea este subiectivă. Renunță la lista ta de sarcini și dă-ți voie să fii puțin dezordonat. Stai fără grijă, nu ești dezorganizat, doar practici arta gândirii neconvenționale.



**Balanță:** Balanțele vor naviga prin ianuarie cu echilibrul și șarm. Dacă cineva îți spune să alegi o parte, spune-i că preferi să stai în mijloc și să arunci conștient în ambele direcții.



**Scorpion:** Scorpionii vor simți o forță misterioasă în ianuarie. Apropiați îți spun că ești prea erigmatic? Spune-le că doar îți menții personalitatea captivantă pentru a-ți ține pe toți pe jar.



**Săgetător:** În ianuarie, Săgetătorii vor fi plini de aventură. Nu te încumeta prea mult, doar îți exersezi spiritul explorator și intenționezi să găsești comorile vieții. Succes!



**Capricorn:** Capricornii au început anul cu o abordare pragmatică. Dacă simți că ești prea serios, gândește-te că doar îți setezi bine prioritățile și ești în căutarea sensului vieții.



**Vărsător:** Vărsătorii vor aduce o doză de excentricitate în ianuarie. Nu te panica, nu ești ciudat, doar practici arta de a fi diferit într-o lume plină de uniformitate.



**Pești:** În ianuarie, Peștii vor visa cu ochii deschiși. Dacă cineva îți spune să te întorci pe pământ, spune-i că doar îți iei bilete pentru călătorii în universul paralel.



# Apel la acțiune împotriva incendiilor

În ultima perioadă, am fost martorii unor evenimente triste, ce au adus suferință neașteptată în viețile familiilor afectate. Incendiile de locuințe, cu consecințe devastatoare, au creat o stare de alertă în comunitatea noastră. Cu toții suntem chemați să acționăm cu responsabilitate și să adoptăm măsuri de prevenire pentru a evita astfel de situații în viitor.

Prevenirea incendiilor începe cu conștientizarea și respectarea strictă a regulilor de siguranță. Pentru a vă ajuta să reduceți riscul de incendii în locuințele dumneavoastră, vă oferim câteva sfaturi practice:

1. Verificați instalațiile electrice. Asigurați-vă că toate instalațiile electrice sunt în stare bună și că nu există cabluri deteriorate. Evitați supraîncălzirea prizelor și utilizați echipamente electrice de calitate. O revizuire periodică a instalațiilor poate preveni apariția problemelor și reduce riscul de incendii.

2. Stingătoare de incendiu. Păstrați stingătoare de incendiu în locuință, iar acestea să fie accesibile în locurile cheie, precum bucătăria sau dormitoarele. Este crucial să știți cum să le utilizați corect în caz de urgență. Un timp de reacție rapid poate face diferența între o situație sub control și o tragedie.

3. Nu lăsați aparate electrice nesupravegheate. Deconectați alimentarea aparatelor electrice atunci când nu sunt în uz și evitați să le lăsați să funcționeze peste noapte sau atunci când părăsiți locuința. Această măsură simplă poate preveni supraîncălzirea și potențialele scur-

circuite.

4. Verificați aparatele de încălzire. În sezonul rece, verificați cu atenție aparatele de încălzire și sobele. Asigurați-vă că acestea sunt plasate la distanța sigură de materialele inflamabile și că sunt în stare perfectă de funcționare. Ignorarea acestor detalii poate avea consecințe grave.

5. Plan de evacuare. Elaborați și practicați un plan de evacuare în caz de incendiu cu întreaga familie. Cunoașterea modului corect de a acționa în astfel de situații poate salva vieți. Asigurați-vă că toți membrii familiei sunt familiarizați cu căile de evacuare și punctele de întâlnire stabilite.

Este esențial ca fiecare dintre noi să contribuie la siguranța comunității noastre. Adoptând măsuri de prevenire și respectând regulile de siguranță, putem proteja viețile și bunurile noastre. Acționați acum pentru a preveni tragediile de mâine!

## Consultații oftalmologice gratuite pentru copiii din comunitatea noastră:

# O NOUĂ ȘANȘĂ PENTRU O VEDERÉ SĂNĂTOASĂ

Pentru al șaselea an la rând, Asociația Noi Orizonturi Familia în colaborare cu Direcția de Asistență Socială Pantelimon continuă să ofere sprijin pentru sănătatea vizuală a copiilor din comunitate, prin desfășurarea unei campanii de consultații oftalmologice gratuite. Acest proiect se axează pe identificarea și tratarea afecțiunilor precum nistagmus, strabism și canal lacrimal infundat, oferind celor mici oportunitatea de a se bucura de o vedere sănătoasă și fără complicații pe termen lung.

Simptomele care necesită atenție medicală:

1. Mișcări involuntare ale ochilor. Orice semn de mișcări necontrolate ale ochilor poate indica prezența nistagmusului, o afecțiune care poate afecta stabilitatea vederii. Copiii cu nistagmus pot întâmpina dificultăți în menținerea ochilor într-o poziție stabilă, ceea ce poate afecta claritatea vederii lor.

2. Ochi deviați. Strabismul, caracterizat prin devierea unui ochi într-o direcție diferită față de celălalt, poate provoca viziune dublă sau suprimarea imaginii din ochiul deviat. Strabismul poate duce la oboseală oculară din cauza efortului depus pentru corectarea alinierii ochilor,

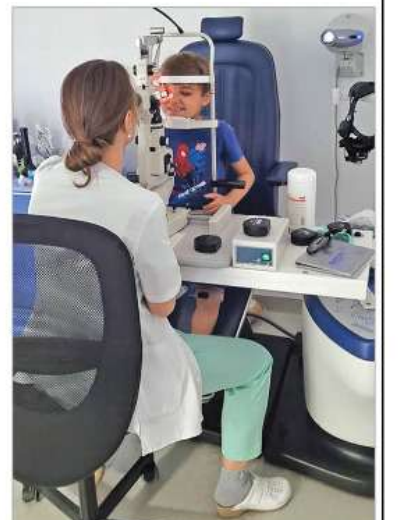
adeșea asociat cu dureri de cap.

3. Lăcrimare excesivă. Canalul lacrimal infundat poate provoca lăcrimare excesivă, deoarece sistemul de drenaj al lacrimilor este blocat. Stagnarea lacrimilor în canalul infundat crește riscul de infecții oculare recurente, manifestate prin roșeață, umflare și secreții.

Cum puteți solicita o programare:

Dacă observați oricare dintre aceste simptome la copiii dumneavoastră sau în comunitate, este important să căutați ajutor specializat. Programările pentru consultații oftalmologice gratuite se pot face sunând la numărul de telefon dedicat: 0754.071.844.

Această inițiativă nu numai că oferă



sprijin imediat copiilor care se confruntă cu probleme oftalmologice, dar contribuie și la creșterea gradului de conștientizare în ceea ce privește importanța îngrijirii ochilor în rândul comunității noastre.

Până în prezent, zeci de copii din orașul nostru au beneficiat de consultație și tratament gratuite pentru aceste afecțiuni ale ochilor!

## PÂINE DE CASĂ



### INGREDIENTE:

400 ml apă  
un cub drojdie  
o linguriță sare  
1/2 linguriță zahăr  
800 g făină

### MOD DE PREPARARE:

Se face o maia din 400 ml de apă, cubul de drojdie, 3 linguri de făină, sare și zahăr și se lasă la dospit până își dublează volumul. Se cere restul de făină și se face un loc în mijlocul ei în care se pune maiaua. Se încorporează făina până ce rezultă un aluat care se lasă să crească aproximativ o oră. Se tapetează o tavă cu unt și făină și se pune aluatul. Se dă la cuptor pentru 45 de minute și pâinea de casă este gata. Cum să păstrezi pâinea proaspătă

țată timp îndelungat?

### 1. Răcirea pâinii:

După coacerea pâinii, este recomandat să o lăsam să se răcească la temperatura camerei, fără a o ambala. Ambalarea imediată ar putea duce la pierderea cojii crocante și la dezvoltarea mucegaiei.

### 2. Evitarea ambalajului de plastic:

Păstrarea pâinii proaspete în pungi de plastic nu este recomandată, deoarece plasticul nu-i permite pâinii să respire. Acest lucru conduce la reținerea umidității în interiorul pungii, determinând înmuierea treptată a pâinii și, în cele din urmă, la formarea mucegaiei.

### 3. Poziționarea pâinii proaspete:

O practică obișnuită este să pas-

trăm pâinea proaspăt coaptă cu partea tăiată în jos, fără a o ambala. Aceasta contribuie la menținerea prospețimii și a cojii crocante, împiedicând absorbția excesivă de umiditate.

### 4. Depozitarea într-un mediu corespunzător:

Este indicat ca pâinea să fie depozitată într-un spațiu uscat și ferit de lumină. Aceste condiții contribuie la prevenirea formării mucegaiei și menținerea prospețimii pe termen lung.

### 5. Folosirea hârtiei pentru menținerea cojii crocante:

Pentru a asigura păstrarea cojii crocante este recomandat să învelim pâinea în hârtie. Acest strat suplimentar ajută la menținerea texturii și gustului inițial, prevenind pierderea cojii crocante.

**Telefoane Utile:**

Direcția de Asistență Socială Pantelimon: 021.301.70.84  
Primăria Pantelimon: 021.301.24.42  
Ecovolt: 021.270.30.67  
Poșta Pantelimon: 021.351.57.83  
Grădinița nr. 1 Pantelimon: 021.351.35.85  
Școala Gimnazială nr. 1 Pantelimon: 021.313.51.52  
ACSO Viitorul Pantelimon: 031.438.06.19  
Politia Locală Pantelimon: 0752.297.114

Policlinica Pantelimon: 0371.128.690  
Premier Energy: 021.2311.0.21  
SC Apă-Canal Ilfov SA: 077.420.52.00  
Biserica Sf. Nicolae - Pantelimon: 0772.241.755  
Biserica Sfinții Arhangheli Mihail și Gavriil Pantelimon: 0726.421.106  
Ambulanță, poliție, situații de urgență: 112  
Direcția de Gospodărie Locală: 021.301.70.96 / 0752.302.830