



O campanie de informare a populației pentru prevenirea răspândirii coronavirus (2019-nCoV)

Cum ne protejăm de noul coronavirus?

- ✓ Spălați-vă cât mai des pe mâini cu apă și săpun;
- ✓ Când tușiți și strănutați, acoperiți gura și nasul cu pliul cotului sau cu un șervețel;
- ✓ Mențineți distanța de cel puțin 1 metru între dumneavoastră și alte persoane;
- ✓ Evitați să vă atingeți ochii, nasul, gura sau restul feței cu mâinile;
- ✓ Purtarea unei măști medicale nu garantează oprirea transmiterii infecțiilor și trebuie combinată cu alte măsuri de prevenire;
- ✓ Anunțați medicul dacă ați călătorit într-o zonă unde s-au raportat 2019-nCoV sau dacă ați fost în contact strâns cu cineva care a venit din aceste zone și are simptome respiratorii;
- ✓ Evitați consumul de produse crude de origine animală și manevrați cu grijă carnea crudă, laptele sau organele de origine animală, pentru a evita contaminarea.



Cine poate face forme grave ale îmbolnăvirii cu coronavirus?

- ✓ Persoanele în vârstă și cele cu afecțiuni medicale preexistente (precum diabetul și bolile de inimă) par să fie mai expuse riscului de a dezvolta o formă severă.

Cum se transmite virusul?

- ✓ Noul coronavirus este un virus respirator care se răspândește prin contactul cu o persoană infectată, prin picăturile foarte mici generate atunci când aceasta tușește sau strănută.

Cum acționăm dacă prezentăm simptome de boală?

- ✓ Dacă prezentați simptome precum: febră, tuse și dificultăți de respirație, anunțați imediat medicul dumneavoastră, pentru a reduce riscul de a dezvolta o infecție mai severă și spuneți-i acestuia dacă ați călătorit recent.



**O campanie susținută de Primăria Orașului Pantelimon și
Direcția de Asistență Socială Pantelimon**



Editorial

Nu putem avea drepturi fără responsabilități

În absența Statului, poporul e doar o adunătură de oameni. Acestor oameni nimeni nu le poate garanta viața, proprietatea sau libertatea. Statul însă garantează aceste lucruri, pe baza drepturilor și libertăților înscrise în Constituție. Cu alte cuvinte, pentru fiecare drept, statul îți asigură mijloacele pentru a te proteja pe tine sau pentru ca tu să îți fructifici acel drept. Libertățile sunt niște drepturi mai speciale, față de care statul nu trebuie să îți pună la dispoziție nimic deosebit, ci doar să ți le garanteze.

Dacă ești om, atunci ai drepturi și libertăți, iar ele sunt scrise negru pe alb în Constituție, alături de îndatoririle fiecărui român. Ne plac drepturile, pentru că vorbesc despre acele lucruri care ni se cuvin și ne parvin din oficiu. Avem multe drepturi (și e păcat să nu le știm) și doar două mari îndatoriri: să ne apărăm țara și să contribuim la cheltuielile publice (prin taxe și impozite). Înaintea celor două îndatoriri, fiecare dintre noi are datoria de a respecta legile țării, lucru care vine din conceptul de stat de drept, explicat mai sus.

Nimeni nu e mai presus de lege, indiferent de meseria pe care o practică, de lungimea părului, de culoarea pielii, de cum alege să-și trăiască viața și de oricare alți factori la care te poți gândi. Când se face o lege, se face doar pentru viitor (mai puțin legea penală, care se poate aplica și faptelor săvârșite în trecut).

Modulul privind responsabilitatea civică oferă informații de bază despre rolul important pe care îl poți juca în cadrul comunității pentru a contribui la binele general. Acest lucru te va ajuta mai departe pentru a dezvolta relațiile dintre tine și alți membri ai comunității. De asemenea, te va ajuta să îți dezvolți simțul datoriei și responsabilitatea față de propria familie, comunitate și țară, în general, printr-o înțelegere comună a valorii drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților.

Libertățile protejate ca drepturi civile includ libertatea de gândire, de opinie și de exprimare, libertatea de credință și practică religioasă, de circulație în interiorul unui stat și dreptul la adunare și asociere pașnice.

Responsabilitățile sunt o consecință logică a drepturilor omului. În scopul de a fi protejat, fiecare drept implică responsabilități corespunzătoare, atât pentru cetățeni cât și pentru stat. Fiecare individ are o datorie morală de a nu încălca demnitatea personală a altei persoane. Guvernele, prin aderarea la acordurile internaționale și obligate prin constituțiile lor proprii, au nu doar o obligație morală, ci și o obligație legală.

Știm să cerem cu vehemență, însă unii dintre noi au uitat să aloce câteva minute pentru a face curat în grădină ori în fața casei, să-și întâmpine cu o vorbă bună vecinii sau copiii de pe stradă. Nu sunt mulți, dar putem și trebuie să-i aducem pe linia de plutire. ●

Cele mai cumplite pandemii din istorie

- **Gripa spaniolă** a făcut între 50 și 100 de milioane de victime în întreaga lume, în doi ani. Între 1918 și 1920 gripa a ucis între 3% și 6% din populația globului.
- **Ciuma neagră sau bubonică** a adus schimbări importante în economie, însoțite de un mare regres. Mortalitatea a fost de 60% (75.000.000 de decese)
- **Variola** este una dintre bolile care au provocat cei mai mulți morți în istoria omenirii, peste 300 de milioane. O lungă perioadă, rata de supraviețuire era de numai 30%.
- **Pojarul** a provocat, de-a lungul istoriei, moartea a 200 de milioane de persoane, ca urmare a inflamației pulmonare sau a meningelui.
- **HIV/SIDA** a presupus stigmatizarea unei părți a populației și a influențat enorm obiceiurile, percepțiile și relațiile sexuale. Până în prezent, SIDA a provocat moartea a 25 de milioane de persoane și rămâne un mare risc pentru societate.
- **Tifosul exantematic** este boală contagioasă cauzată de insecte precum păduchele. A ucis peste 4 milioane de oameni de-a lungul istoriei.
- **Holera** este o boala care a provocat peste 3 milioane de morți. Anual, în lume se înregistrează între 21.000 și 143.000 de decese din cauza holerei.
- **Gripa A (H1N1)** este un nou subtip de virus gripal care se transmite la om și care conține gene de la virusurile gripei porcine, aviare și umane, într-o combinație care nu a fost observată până în 2009. În 14 luni, virusul a făcut înconjurul lumii, infectând între 11% și 21% din populația Pământului. ●

Pandemia de responsabilități

Implicarea totală a autorităților are drept

Coronavirusurile sunt o familie numeroasă de virusuri care pot provoca boli la animale sau la oameni. La om provoacă infecții respiratorii, de la răceala comună la boli mai severe, cum ar fi Sindromul respirator din Orientul Mijlociu (MERS) și Sindromul respirator acut sever (SARS). Cel mai recent coronavirus descoperit provoacă boala coronavirus COVID-19.

COVID-19 este boala infecțioasă cauzată de coronavirusul cel mai recent descoperit. Acest nou virus și această boală nu au fost cunoscute înainte de apariția focarului în Wuhan, China, în decembrie 2019. Apărută în țara noastră la sfârșitul lunii februarie, boala a început să se propage, inițial, în forme ușoare, după care a adus cu sine un număr mare de pacienți raportați zilnic, mulți în stare gravă necesitând tratamente individualizate și intubare.

Cele mai frecvente simptome ale COVID-19 sunt febra, oboseala și tusea uscată.

La nivel mondial, Conform Organizației Mondiale a Sănătății, ne confruntăm cu o pandemie de COVID-19, virus care a infectat peste 130.000 de oameni și a ucis peste 6.000.

Măsuri la nivel național

Din cauza creșterii semnificative a îmbolnăvirilor, persoanelor aflate în carantină și a celor aflate în izolare la domiciliu, președintele României a instituit, prin decret contrasemnat de premier și adoptat de Parlament, Starea de urgență pe teritoriul țării noastre. Starea de urgență este reglementată de articolul 93 al Constituției României, precum și de Ordonanța de Urgență numărul 1 din 1999. Ordonanța în cauză spune că starea de urgență se poate impune pe o perioadă de cel mult 30 de zile și prevede totodată măsuri excepționale economice și de ordine publică.

Conform aceleiași OUG, pe perioada stării de urgență vor fi impuse măsuri cu caracter politic, economic, social și de ordine publică, instituite în întreaga țară sau în anumite zone ori

în unele unități administrativ-teritoriale. Pe durata stării de asediu și a stării de urgență, proporțional cu gravitatea situației care a determinat instituirea acestora și numai dacă este necesar, poate fi restrâns exercițiul unor drepturi sau libertăți fundamentale înscrise în Constituție, cu acordul ministrului Justiției", mai prevede OUG numărul 1 din 1999.

Pe toată durata stării de urgență, ordonanțele militare și ordinele emise au caracter obligatoriu, de lege. Printre măsurile pe care statul le poate impune în această perioadă se numără:

- să limiteze sau să interzică de tot circulația mașinilor, să efectueze razii, controale, percheziții, să închidă temporar benzinării, restaurante, cafenele, cazinouri și alte localuri publice, să suspende apariția sau difuzarea unor emisiuni radio sau TV;
- să raționalizeze alimente și alte produse de strictă necesitate să exercite în mod exclusiv dreptul de a autoriza desfășurarea adunărilor publice, a manifestațiilor sau marșurilor să emită ordonanțe de urgență să emită ordonanțe militare;
- să interzică circulația feroviară, maritimă, fluvială și aeriană pe diferite rute.

Pe plan local

În contextul stării de urgență, Primăria a făcut un apel către cetățenii orașului Pantelimon. Cea de-a doua hotărâre luată de Comitetul Local pentru Situații de Urgență Pantelimon, ce s-a întrunit într-o nouă ședință de urgență, în data de 20 martie 2020, la sediul primăriei orașului nostru, s-au stabilit următoarele:

- închiderea accesului în cele patru parcuri existente pe teritoriul

orașului, pe perioada stării de urgență;

- s-a hotărât aplicarea măsurilor preventive de securitate și sănătate pentru toți angajații primăriei;

- Direcția de Asistență Socială din cadrul Primăriei Pantelimon va acorda sprijin în vederea asigurării alimentației, medicației și materialelor de igienă de strictă necesitate, persoanelor aflate în autoizolare la domiciliu, care se regăsesc exclusiv în lista comunicată de Direcția de Sănătate Publică și care nu au membru de familie sau prieteni care îi pot ajuta. Sprijinul pentru asigurarea alimentației, medicației și a materialelor de igienă se va acorda în limita resurselor logistice disponibile. Suportul financiar intră în sarcina persoanelor care solicită ajutor, până în momentul în care se stabilesc alte măsuri la nivel național;

- anchetele sociale se vor efectua telefonic;

Cetățenii se conformează recomandărilor autorităților: stau în casă

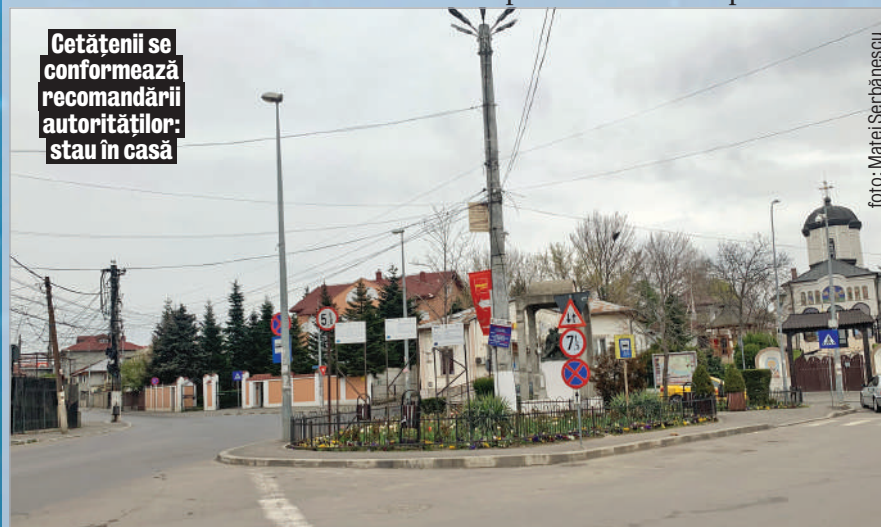


foto: Matei Șerbănescu

COVID-19 impune răbdare, nu panică

scop limitarea efectelor nefaste

- Direcția de Asistență Socială nu va mai efectua anchete sociale la domiciliu;

- Primăria Pantelimon, prin Direcția de Asistență Socială, va acorda sprijin pentru asigurarea alimentației, medicației și a materialelor de igienă, persoanelor vârstnice, dar și persoanelor cu dizabilități și persoanelor greu deplasabile, singure. Suportul financiar va intra în sarcina persoanelor care solicită ajutor;

- Direcția de Asistență Socială va acorda sprijin logistic în vederea furnizării de hrană, apă, medicație și materiale de igienă de strictă necesitate persoanelor care tranzitează

orașul Pantelimon, care vin din zone (galbene și roșii) afectate de virusul COVID-19 și care solicită sprijin.

Dacă locuitorii orașului se găsesc în oricare dintre situațiile de mai sus, Primăria orașului Pantelimon, prin Direcția de Asistență Socială, va oferi sprijinul necesar. Cetățenilor orașului Pantelimon le este pusă la dispoziție legătura telefonică, la numerele: 0754.071.844, de luni până joi, între 8.00 și 16.30, iar vineri, sâmbătă și duminică, de la 8.00 la 14.00, și 021.301.70.84 de luni până joi, între 8.00 și 16.30, iar vineri, între orele 8.00 și 14.00.

Primăria face un apel către toți locuitorii să fie responsabili și să se autoizoleze la domiciliu, să evite vizitele, contactele cu alte persoane, zonele aglomerate, mall-urile.

Cetățenii care doresc informații suplimentare despre COVID-19 pot telefona gratuit la numărul: 0800.800.358, să nu creeze panică și să se informeze numai din surse oficiale.

Pentru a evita răspândirea epidemiei de COVID-19, în orașul nostru s-a realizat dezinsecția în locurile publice precum: Grădinița nr. 1, ambele corpuri ale Școlii Gimnaziale nr. 1, Primăria Pantelimon, Direcția de Evidență a Persoanelor, Direcția de Asistență Socială, policlinică și oficiul poștal. Urmează a se face dezinsecție, în perioada imediat următoare, la ACSO Viitorul Pantelimon, sălile de sport și bisericile din oraș. Substanța folosită pentru dezinsecție este Bionet A15.

La rândul său, Poliția Locală Pantelimon, prin Departamentul de Control Comercial, va desfășura ample acțiuni de verificare a comercianților din orașul nostru pentru respectarea atât a normelor de igienă și protecție, necesare în această perioadă, cât și pentru verificarea practicării corecte a prețurilor de vânzare ale produselor pe care le comercializează. În situația actuală de stare de urgență, prețurile produselor trebuie să rămână la un nivel decent și accesibil pentru populație. ●

**Numai împreună, uniți,
putem trece peste
perioada dificilă**

Spune adevărul sau rîști închisoarea!

Nu ascunde adevărul autorităților și medicilor cu privire la zonele în care ai călătorit sau dacă ai intrat în contact cu o persoană infectată, altfel rîști pedeapsa cu închisoarea!

● Falsul în declarații:
de la 1 la 5 ani

Nu respecti măsurile de carantină
sau de spitalizare:
de la 6 luni la 3 ani

● Nu respecti măsurile de prevenire sau
combateră a bolilor:
de la 1 la 5 ani

Transmiți boala altor persoane,
știind că ești purtător al infecției:
de la 2 la 7 ani

● Omiți să spui cadrelor medicale sau
autorităților informații esențiale despre
contactul cu o persoană infectată:
de la 6 luni la 3 ani

O campanie susținută de
Primăria Orașului Pantelimon

DINTR-O PRIVIRE

Medicii de familie vor să acorde consultații la distanță

Medicii de familie cer Casei Naționale de Asigurări de Sănătate modificarea în regim de urgență a pachetelor de servicii medicale și a contractului-cadru astfel încât cabinetele de medicina familiei să poată acorda pe perioada stării de urgență în mod real și legal, conform contractului de servicii medicale încheiat cu casele de asigurări, triaj și consultații la distanță - prin telefon și alte mijloace digitale, inclusiv apeluri audio și video - pentru toți pacienții care nu necesită consultații față în față, se arată într-un comunicat al Federației Naționale a Patronatelor Medicilor Familie.

Scenariul înghețării anului școlar nu este luat în calcul

Ministrul educației, Monica Anisie, a precizat că scenariul înghețării anului școlar nu este luat în calcul. Anunțul a fost făcut după ce vicepremierul Raluca Turcan a solicitat Ministerului Educației să analizeze trei scenarii în privința anului școlar în curs, în contextul coronavirusului, inclusiv repetarea anului.

Vor fi externati toți pacienții care nu reprezintă urgențe

Toate internările pentru operații și investigații care nu sunt urgente se suspendă pentru 14 zile în toată țara, iar în 48 de ore vor fi externati toți pacienții care nu reprezintă urgențe, potrivit unui ordin semnat de ministrul Afacerilor Interne. De asemenea, se suspendă consultațiile programate și programabile, în structurile ambulatorii ale spitalelor publice și private.

Președintele CJ Ilfov a cerut închiderea locurilor de agrement din județ

„Ca autorități, avem obligația să luăm măsuri. Rog toți primarii să închidă toate locurile de agrement din județ. Toate! Vă trimit și adresă oficială în acest sens! Știți cât e de important”, a postat pe pagina de FB președintele CJ Ilfov Marian Petrache, după ce a văzut la televiziunile de știri că, în pofida apelurilor autorităților referitoare la limitarea deplasărilor, locurile de recreere din județ au fost pline de oameni.

REDACȚIA

Publicație de informare a cetățenilor orașului

**Gazeta
Pantelimon**

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

www.parcupantelimon.ro
mail: publicitate@gazetapantelimon.ro
www.facebook.com/Gazeta Pantelimon

Tipărit la: TIPOART IDEA STUDIO
ISSN 2558 - 8257

Metode de îmbunătățire a imunității

Cum putem crește rezistența organismului în fața infecțiilor?

Un regim alimentar sănătos include nutrienți de calitate, multe fructe și legume proaspete bogate în antioxidanți și o cantitate redusă de zahăr rafinat, grăsimi animale și sare. Există o serie de superalimente care au impact pozitiv asupra imunității, stimulând capacitatea de apărare a organismului:

Afinele - sunt bogate în vitaminele C, K și E, fitonutrienți și fibre vegetale. Prin numărul mare de substanțe fitochimice ne ajută să luptăm împotriva infecțiilor, dar au un rol deosebit și în inhibarea dezvoltării tumorilor.

Cătina - datorită conținutului ridicat de vitamina C, carotenoide, flavonide, minerale și oligoelemente, este recomandată în cazul virozelor respiratorii, afecțiunilor hepatice și gastroduodenale, pojarului, eczemelor și aterosclerozei. Fructele de cătină se pot consuma proaspete, cu miere sau sub formă de sirop și tincturi.

Ciupercile - reprezintă o sursă importantă de proteine vegetale, vitamine din complexul B, vitamina E, fosfor, potasiu și alte substanțe cu efect antibacterian, antiviral și de combatere a tumorilor. Speciile de ciuperci medicinale shiitake, maitake și reishi sunt folosite de sute de ani în tratarea bolilor.

Ghimbirul - este un condiment cu proprietăți deosebite de stimulare a imunității, fiind folosit cu succes în infecțiile respiratorii și în caz de greață. Printre efectele pozitive



ale consumului de ghimbir se numără reglarea digestiei și îmbunătățirea memoriei.

Kefirul - conține fermenți naturali benefici, bacterii probiotice, vitaminele B, D, E, K și multe minerale cu efect antibiotic și antifungic. Este eficient în tratarea tuberculozei, candidozelor, problemelor digestive și alergiilor.

Mierea - este un cocktail de vitamine active și acizi esențiali cu acțiune dezinfectantă, biostimulatoare, regenerantă. Combate infecțiile ca un antibiotic, protejează ficatul, oprește degradarea celulară și este un excelent tonic pentru organism. Pentru un efect maxim, se poate combina cu alte produse apicole eficiente, cum ar fi propolisul, polenul și lăptișorul de matcă. Mierea de manuka, provenită din Noua Zeelandă, este considerată unul dintre cele mai eficiente remedii naturale împotriva infecțiilor bacteriene și virale.

Usturoiul - stimulează sistemul imunitar prin conținutul de vitamine A și C, alături de o multitudine de minerale care ajută la prevenirea bolilor inflamatorii, digestive, cardiace. Are rol în reglarea nivelului de zahăr în sânge, combate infecțiile respiratorii și are proprietăți antivirale și antifungice.

Dieta echilibrată, hidratarea, exercițiile fizice ușoare, respectarea orelor de somn, suplimentele alimentare recomandate, eliminarea stresului, reducerea consumului de alcool și renunțarea la fumat reprezintă formula perfectă prin care ne putem proteja de boli.

Dieta echilibrată, hidratarea, exercițiile fizice ușoare, respectarea orelor de somn, suplimentele alimentare recomandate, eliminarea stresului, reducerea consumului de alcool și renunțarea la fumat reprezintă formula perfectă prin care ne putem proteja de boli.

Infecția consumatorului

Revenim la vopsitul ouălor cu ce avem prin casă?

Nu pentru puțină vreme, au fost lansate zvonuri că vopsea folosită pentru coloratul ouălor de Paște este toxică, fiindcă pe etichetă era înscris, printre componenți, acidul sorbic (E 200). Cum „E-urile” provoacă oarece panică și frisoane, deseori nejustificate, o parte dintre consumatori a hotărât să treacă la vopsitul ouălor cu coji de ceapă, sfeclă sau pătrunjel. Totul ecologic, desigur.

Cu toate acestea, la nivelul Parlamentului European și al Consiliului a fost luată în

serios utilizarea acidului sorbic (E 200) în preparatele colorante lichide pentru colorarea decorativă a ouălor. Acidul sorbic (E 200) este utilizat drept conservant în preparatele colorante.

S-a demonstrat că nivelul maxim autorizat în prezent de acid sorbic în preparatele colorante de 1.500 mg/kg nu este suficient pentru a asigura în mod consecvent o conservare adecvată și, în consecință, siguranța microbiologică a preparatelor colorante lichide pentru colorarea decorativă a cojilor de ouă.

Acest lucru se datorează utilizării de coloranți alimentari de origine naturală în preparate, care nu sunt sterili, precum și termenul de valabilitate necesar pentru un astfel de produs sezonier. În cerere se arată că nivelul de E 200 necesar pentru a îndeplini funcția tehnologică prevăzută a

fost de 2.500 mg/kg în preparatele colorante. Din testele efectuate, rezultă că, în condiții normale de utilizare (colorarea ouălor intacte sau cu coaja ușor crăpată), migrarea acidului sorbic (E 200) de pe coaja oului către partea comestibilă a acestuia este sub nivelul de detectare de 5 mg/kg. În consecință, în conformitate cu cererea, nivelul mai ridicat de acid sorbic solicitat în preparatele colorante lichide pentru colorarea decorativă a cojilor de ouă nu ar conduce la o creștere a expunerii consumatorilor la acidul sorbic (E 200).

Utilizarea extinsă a acidului sorbic (E 200) în preparate colorante lichide pentru colorarea decorativă a cojilor de ouă necesită o actualizare a listei Uniunii Europene. Folosirea acidului sorbic (E 200) nu determină o creștere a expunerii la acest conservant/colorant și nu este susceptibilă de a avea un efect asupra sănătății umane. În plus, expunerea la acidul sorbic și la sorbatul de potasiu (E 202) în cadrul utilizărilor și al nivelurilor de utilizare deja autorizate nu prezintă motive de îngrijorare în ceea ce privește siguranța. De aceea, nu este necesar să se solicite avizul autorității.

Deci rămâne la latitudinea voastră ce alegeți pentru vopsitul ouălor de Paște. Nu încercați însă metodele toxice cu acuarele, cerneluri sau vopsea textilă. Chiar dacă oferă o imagine aparte, sunt foarte toxice.

Timpul liber pentru copiii care stau acasă

Mijloace de petrecere a timpului liber sugerate părinților

Situația actuală se agravează, școlile s-au închis (nu știm pentru câtă vreme), vom sta mai mult prin case, iar noi trebuie să venim cu idei de activități pentru cei mici, ușor de realizat, pentru a evita ieșirile și locurile aglomerate și pentru a-i feri de gri-negrul monotoniei zilnice.

Chiar dacă televiziunea publică face un gest nobil, revenind la Teleșcoala din anii '70, șederea prelungită în fața televizorului (mai mult de două ore pe zi) reprezintă un real pericol, mai cu seamă pentru copiii care nu sunt direct implicați în tematica predată pe TVR 2.

Conform mamicaautentica.ro, educația financiară pare un important punct pe ordinea de zi a unei familii, cu atât mai mult în perioada asta, când mulți dintre noi și-au consumat economiile pentru a le

oferi copiilor cadourile dorite. Viața trece foarte rapid, copiii nu prea ne mai văd la „muncă”, așa cum eu mergeam în fabrica alor mei și vedeam activitatea lor, sau cum vedeam buniicii la câmp... și chiar dacă merg, faptul că ne văd în fața calculatorului nu este același lucru.

Le spunem că lucrăm acasă și de ce o facem, însă trebuie să completăm informația cu lecții despre valoarea banilor, despre economisire și cheltuire eficientă. În plus, le oferim ocazia să vadă, dincolo de pregătirea de acasă și acțiunea

specifică, de la așezarea în spațiu, la întâmpinarea copiilor și la interacțiunea directă.

Grădinăritul casnic reprezintă o altă abilitate ce poate fi dezvoltată, umplând timpul liber al copiilor. Chiar fără să aveți curte, într-o jardinieră, copilul poate planta semințe sau răsaduri, care apoi au nevoie de îngrijire constantă, crează și disciplină de a avea grijă de plântuțe. Pentru copiii mici, putem începe cu sădirea unor plante care cresc rapid, pentru ca ei să înțeleagă despre ce e vorba și să prindă gustul: grâu, fasole, care încolțesc repede. Iar dacă puteți, ideal este să le puneți în suport transparent, astfel încât ei pot vedea și rădăcinile pe măsură ce se dezvoltă.



Nu putem să-i rupem total de gustul(?) telefonului, tabletei sau computerului, însă dacă timpul ne permitem să o facem, îi putem monitoriza discret, sugerând programe pliate pe vârsta lor. Unele care să le fie și pe plac. Pentru cei mici, putem merge la începuturile cinematografiei și fiți siguri că

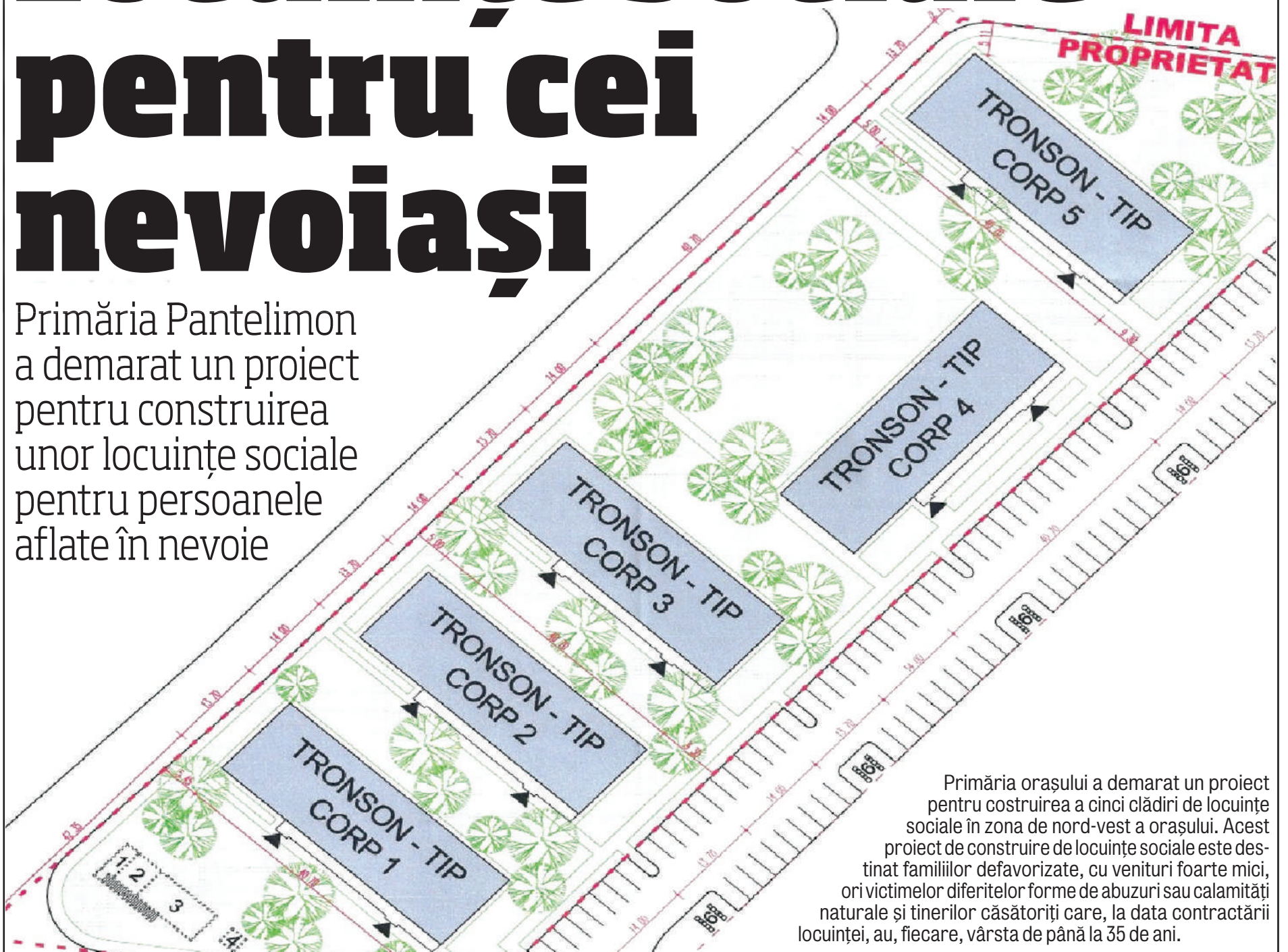
oricare episoade scurte cu Stan și Bran sau cu Charlotte nu îi vor face să caște.

Luați-i lângă voi în bucătărie și lăsați-le impresia că ei sunt la „cârna” rețetarului, iar voi sunteți ajutor de bucătar.

Faceți totul pentru a le dezvolta personalitatea, dar fără să-i răsfățați! •

Locuințe sociale pentru cei nevoiași

Primăria Pantelimon a demarat un proiect pentru construirea unor locuințe sociale pentru persoanele aflate în nevoie



Primăria orașului a demarat un proiect pentru construirea a cinci clădiri de locuințe sociale în zona de nord-vest a orașului. Acest proiect de construire de locuințe sociale este destinat familiilor defavorizate, cu venituri foarte mici, ori victimelor diferitelor forme de abuzuri sau calamități naturale și tinerilor căsătoriți care, la data contractării locuinței, au, fiecare, vârsta de până la 35 de ani.

În cadrul Strategiei de Dezvoltare Locală 2014-2020 a orașului Pantelimon sunt detaliate principalele obiective de dezvoltare a orașului și există propuneri de soluții eficiente pentru principalele probleme cu care se confruntă comunitatea. Promovarea incluziunii sociale și combaterea sărăciei și discriminării sunt puncte importante ale Strategiei, obiective de care orice administrație locală trebuie să țină cont, astfel ca toți cetățenii săi, mai cu seamă cei din mediul defavorizat, să poată avea aceleași drepturi și aceleași șanse cu ceilalți.

Locuințele sociale au fost dintotdeauna o necesitate pentru persoanele aflate în situații de viață grele, o măsură ce ar ajuta la o reintegrare mai rapidă a acestora pe piața muncii și la incluziunea socială a lor și a depășirii cu mai mare ușurință a perioadelor dificile.

Scopul principal al locuințelor sociale este facilitarea integrării/reintegrării beneficiarilor, prin asigurarea de condiții decente și salubre de locuit, menținerea unei stări bune de sănătate și acces corespunzător la educație sau formare profesională.

Legea nr. 114/1996 este principala reglementare privind

locuințele sociale, cu modificările și completările ulterioare, numită și „Legea Locuinței”.

În țara noastră este în creștere numărul persoanelor din grupurile vulnerabile care se confruntă cu dificultăți în obținerea unui spațiu de locuit adecvat; acestea sunt deseori excluse de la a accesa o locuință și astfel trăiesc în condiții insalubre.

În Pantelimon este necesară acordarea de locuințe cu chirie subvenționată (locuințe sociale), destinate persoanelor defavorizate, așa cum prevede legea, care nu își permit o locuință în proprietate sau închirierea uneia la nivelul chiriilor de pe piață.

În orașul nostru, persoanele care ar beneficia de acest proiect sunt cele vulnerabile, familii cu mai mulți membri și venituri foarte mici sau victimele abuzurilor. Este bine-venit acest proiect, pentru că aceste categorii sociale trebuie protejate, trebuie sprijinite și trebuie ajutate să depășească aceste condiții, pentru a se putea redresa, pentru a putea deveni independente, pentru a avea un trai decent și a avea acces mai facil la ocuparea unui loc de muncă.

Proiectul „Construire locuințe sociale, utilități, oraș Pantelimon județ Ilfov” constă în construc-

rea a cinci clădiri cu regim de înălțime de P+2E. Fiecare clădire va avea o suprafață construită de 557 mp. În toate cele cinci blocuri sociale vor exista în total 100 de apartamente: 75 de apartamente de două camere, 10 apartamente de trei camere și 15 garsoniere.

Obiectivele acestei investiții sunt multiple, dar cel principal este asigurarea unor condiții de locuit decente pentru categoriile sociale defavorizate, îndeplinind cererea comunității pentru asistență socială eficientă.

Alte obiective ale acestui proiect includ: creșterea calității vieții pentru beneficiarii direcți ai proiectului, creșterea posibilității de accesare a unui loc de muncă, promovarea coeziunii sociale și dezvoltarea socială durabilă, astfel se vor atinge obiectivele generale ale Uniunii Europene.

Proiectul mai conține amenajări de parcuri, alei pietonale și spații verzi, pentru confortul viitorilor locuitori.

În cadrul acestui proiect se va realiza și un separator de hidrocarburi, care va avea scopul de a filtra apele pluviale colectate de pe platformele construite de produse petroliere: motorină, benzină, uleiuri sau alte produ-

se și va mai fi realizat un bazin de retenție de aproximativ 180 mc utili. Apa colectată va fi utilizată pentru irigarea spațiilor verzi din acest complex.

Primarul localității, Marian Ivan, ne-a oferit o declarație referitoare la acest proiect, care, așa cum spune domnia sa, este un proiect necesar în oraș, unul mult așteptat de cei mai necăjiți dintre pantelimoneni: „Acesta este un proiect la care ne gândim de multă vreme și ne-am luptat cu tărie să îl aducem la îndeplinire, și iată că acum, în sfârșit, proiectul este demarat și se află deja în procedura de licitație. Întotdeauna am vrut ca primăria să fie un sprijin pentru toți locuitorii orașului, iar aceștia să fie ajutați, în funcție de nevoile fiecăruia. În privința cetățenilor din mediul defavorizat, pentru ei venim cu construcția acestui complex, pentru cei care nu își permit o locuință sau chirie, pentru victimele diferitelor forme de abuzuri, pentru cei care au suferit de pe urma calamităților naturale, pentru persoanele aflate în nevoie urgentă, precum și pentru tineri, așa cum prevede legea. Este timpul să facem ceva mai mult pentru ei, să le fim alături să aibă acces la o locuință decentă și astfel să se poată integra mai ușor pe piața muncii, să își poată susține familia. O comunitate sănătoasă se bazează pe valori umane, precum empatia și altruismul, iar în orașul nostru, dorim să le fim alături tuturor, și celor nevoiași”.

Fiecare clădire ridicată va fi echipată cu centrale termice murale de condensatie, pentru încălzirea locuințelor pe anotimp rece, iar utilitățile de apă potabilă și gaze naturale vor fi asigurate din rețeaua publică.

Noul complex de locuințe sociale va fi în curând o realitate. Este o necesitate în orașul nostru, unde, știm cu toții, cei aflați în situații desperate sunt

numeroși: fie că salariul sau pensia nu ajung nici pentru mănca-rea de zi cu zi, fie că starea de sănătate i-a adus în situația de a nu mai avea nimic, fie că un in-

cendiu le-a devastat locuința, ori vreo mamă a fost nevoită să își ia copiii și să fugă de acasă de teama unei bătaii crunte, acestea sunt adevăruri întâlnite peste tot în țară și chiar și la noi, în Pantelimon. Pentru a veni în sprijinul acestor suflete, pentru a nu lăsa la greu pe nimeni, în Pantelimon se va construi complexul de locuințe sociale. Un trai decent merităm cu toții! ●

Farse celebre de 1 aprilie

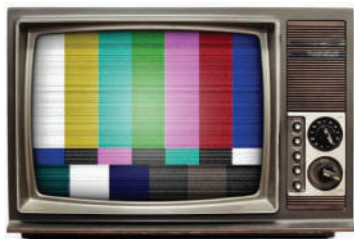
De-a lungul istoriei, în vremuri tulburi sau senine, pe timp de război sau pace, în plină criză economică sau în perioade de prosperitate, umorul a reprezentat un refugiu și un medicament al spiritului pentru umanitate pentru că, așa cum spunea marele Lev Tolstoi, „nimic nu unește mai bine oamenii ca râsul”.

Zuia păcălelilor are o tradiție lungă și origini neclare, fiind legată, se pare, de schimbarea calendarului iulian cu cel gregorian în 1582, în Franța, în timpul domniei regelui Carol al IX-lea, când anul nou a fost mutat pe 1 ianuarie. Cei care nu erau la curent cu această schimbare sau care o refuzau și continuau să celebreze trecerea în noul an pe 1 aprilie erau ridiculizați și numiți „pești de aprilie”, întrucât erau considerați ținte facile ale farselor, ușor de prins ca un pește cu undița. Peștele a devenit astfel un simbol al zilei de 1 aprilie, motiv pentru care francezii îl dăruiesc sub formă de ciocolată și felicitări sau lipesc siluete de hârtie pe spatele celor din jur pentru a sărbători cu un zâmbet.

Istoria farselor de 1 aprilie a cunoscut multe episoade memorabile în întreaga lume. Una dintre cele mai vechi păcăleli s-a consemnat în 1698, când locuitorii Londrei au fost invitați să asiste la ceremonia anuală a spălării leilor ce urma să aibă loc la Turnul Londrei, eveniment care a fost onorat de un public numeros. Păcăliții au fost atât de încântați de farsă, încât aceasta s-a repetat an după an, ajungând să se tipărească chiar și bilete false.

În 1957, canalul de televiziune BBC a transmis o știre despre Elveția, care se bucura de o recoltă extrem de bogată de spaghetti în acel an datorită

temperaturilor prielnice și dispariției gărgărițelor care afectau producția. Prezentatorul de știri dădea detalii în timpul reportajului ce arăta imagini cu o familie elvețiană care culegea paste dintr-un copac de spaghetti și le așeza în coșuri. Finalul transmisiunii asigura publicul spectator că nimic nu se putea compara cu gustul unor spaghetti crescute acasă, ceea ce a determinat o avalanșă de întrebări referitoare la cultivarea copacilor producători de paste. Răspunsul amuzant din partea BBC a fost un îndemn către cei interesați să planteze butași de spaghetti în cutii cu sos de roșii și să sperie că va fi cu noroc.



În 1962, televiziunea națională a Suediei a anunțat că televizorul alb-negru putea fi transformat într-unul color cu ajutorul unui ciorap de nailon întins peste ecran. Expertul tehnic care a apărut în această emisiune susținea faptul că razele de lumină filtrate prin nailon se curbau, ceea ce ducea la obținerea unei transmisiuni TV color și chiar a simulat procedura, pretinzând că a obținut astfel o cromatică foarte bună. Într-o perioadă când un televizor color era



doar un vis pentru majoritatea oamenilor, telespectatorii nu au ezitat să întindă toată seara ciorapi peste ecrane, fără succesul scontat. Seriozitatea prezentării și tonul științific au contribuit la eficiența păcălelii puse la cale de televiziunea suedeză.

O farsă mai recentă a avut loc în 1998, când un celebru lanț fast-food american a anunțat în ziarul USA Today că a introdus un nou tip de burger în meniu, special conceput pentru stângaci. Rețeta

era aceeași, dar ingredientele erau rotite cu 180 de grade pentru a asigura confortul



clienților care țineau mâncarea în mâna stângă.

Istoria păcălelilor faimoase include un teren de sport arat cu plugul, invazii extraterestre, ciorapii care topesc grăsimea, schimbarea valorii numărului pi, limitări de viteză pentru practicanții de jogging, transformarea celebrului Big Ben în ceas electronic și multe alte absurdități amuzante care au iscat consternare și râsete, rămânând întipărite pentru totdeauna în memoria umanității. ●

Floriile - semnificație și tradiții

Pe 12 aprilie, în Duminica Floriilor, rememorăm intrarea lui Iisus în Ierusalim și îi sărbătorim pe cei care poartă nume de flori, pregătindu-ne să întâmpinăm Săptămâna Patimilor, care ne aduce miracolul Învierii Domnului.

Floriile sau Duminica Stălpărilor, una din cele 12 sărbători împăratești din calendarul ortodox, consemnată pentru prima dată în secolul IV de către Sfântul Epifanie de Salamina, Sfântul Ioan Gură de Aur și de pelerină de origine spaniolă Egeria, marchează întâmpinarea Mântuitorului de către credincioșii din Ierusalim cu ramuri de măslin și de curmal. În această zi sfântă, cei care doreau să fie botezați se pregăteau învățând Crezul pentru a fi binecuvântați de episcop, iar împărații acordau grațieri în numele credinței creștine.

Românii sărbătoresc în zilele noastre Floriile punând la uși și la ferestre crengi de salcie

sfințite de preoți prin rugăciuni, pentru a fi apărați de boli și de toate relele. Toți creștinii participă la Denii, slujbele bisericești despre Iisus pe drumul Crucii, de la intrarea în Ierusalim până la Învierea Sa. Ramurile sfințite de salcie se păstrează de-a lungul anului pentru a fi utilizate în caz de suferință, se înfig în ogoarele semănate ca să aducă recolte bogate și se adaugă în mâncarea animalelor din gospodărie pentru a le proteja de boli. De Florii este dezlegare la pește, a doua din postul Paștelui, după cea din ziua Bunei Vestiri. Sâmbăta din ajun, Moșii de Florii, este dedicată comemorării celor care au plecat dintre noi, prin slujbe de pomenire și împărțirea unor plă-

cinte de post.

Pe lângă tradițiile creștine, există și o serie de obiceiuri vechi, multe dintre ele legate de celebrarea zeiței romane Flora, peste care s-a suprapus Duminica Stălpărilor. Conform datinilor, fetele trebuie să fiarbă frunze de busuioc în apa cu care își vor spăla părul, pentru a avea plete bogate și strălucitoare. Apa rămasă se toarnă la rădăcina unui păr, pentru ca feciorii să se uite după ele ca după un copac în floare. Hainele se aerisesc și celelalte lucruri se curăță pentru a scoate răul din casă, iar zestrea fetelor se scoate la soare, ca ele să se mărite în acest an. Părinții își ating copiii cu o nuielușă de salcie, ca să crească sănătoși, cuminți și să fie buni la învățătură. Tot de Florii, fetele agață mărtisorul pe care l-au purtat până acum de crengile unui pom înflorit sau de ramurile unui măces, pen-

tru a atrage norocul și belșugul în viața lor.

Duminica Floriilor este sărbătorită în multe zone ale lumii sub nume diferite, dar amintind de același eveniment al creștinătății. Numită Palm Sunday, Duminica Palmierului, această zi este celebrată prin binecuvântarea și împărțirea frunzelor de palmier. În alte țări, palmierul este înlocuit cu ramuri de măslin, merișor sau tisă, numele sărbătorii fiind adaptat în funcție de situație sau devenind gene-

ric Duminica Crengilor. Se organizează procesiuni religioase în cadrul cărora un grup simbolizând cei 12 apostoli poartă o statuie de lemn a lui Iisus prin oraș, iar copiii merg din ușă în ușă, oferă crengute sfințite și rostesc urări de sănătate, fiind răsplătiți cu mici daruri.

În această zi sfântă, le spunem cu toată dragostea „La mulți ani!” celor cu nume de flori din jurul nostru și le dorim o viață minunată ca o primăvară înflorită! ●



În Duminica Floriilor se aduc în biserici ramuri de salcie

Nume de renume ale orașului Pantelimon:

În pași de dans, cu ANDREEA BĂNICĂ

„Regina de la malul mării” a ales acum 12 ani să locuiască în Pantelimon, contribuind, prin talent și frumusețe, la galeria personalităților de seamă din orașul nostru.

Andreea Bănică, alături de soțul ei, Lucian Mitrea, și de cei doi copii minunați ai lor, se bucură de liniștea complexului rezidențial în care locuiesc din anul 2008. Printre avantajele care au contribuit la alegerea Pantelimonului, Andreea menționează apropierea față de unitățile de învățământ pentru Sofia, fiica în vârstă de 10 ani și Noah, mezinul de 3 ani al familiei.

Frumusețile naturale ale orașului Pantelimon, Lacul Lebdă înconjurat de pădure, aerul curat și atmosfera relaxantă, reprezintă o altă serie de motive pentru care cântăreața a preferat Pantelimonul în detrimentul altor locații din împrejurimile Bucureștiului. Andreea a recomandat cu căldură această zonă și altor VIP-uri din industria muzicii, motiv pentru care ne putem mândri cu multe nume sonore printre cetățenii orașului.

Născută la Eforie Sud, în județul Constanța, Andreea iubește marea și se bucură să își petreacă timpul liber la casa de vacanță de pe litoral, împreună cu familia. Faptul că Pantelimonul este situat în apropierea Autostrăzii Soarelui a reprezentat de la început un atu considerabil, precum și proximitatea autostrăzii București-Brașov care înlesnește deplasările cântăreței spre această zonă a țării.

Andreea Bănică întruchipează echilibrul între o carieră de succes și o viață de familie împlinită, este un model de perseverență și a demonstrat încă de la începutul drumului său artistic că talentul trebuie dublat de multă muncă și ambiție profesională. A început să cânte de la 4 ani, iar la 6 ani a câștigat Premiul 1 la Cântarea României, o performanță notabilă pentru acea vârstă. Cu 2 ani de pregătire muzicală pentru pian și 4 de canto, Andreea a pus bazele unei cariere longevive, cu un palmares bogat de premii. Festivalul de la Mamaia din 1998 a reprezentat pentru Andreea Bănică punctul de lansare spre vârful clasamentelor muzicale. Activitatea ca membru al trupei Exotic s-a concretizat în lansarea a trei single-uri de succes: „Sexy”, „Uite-mă” și „Un sărut” și a două albume: „Sexy” și „Pasional”, filmarea unor videoclipuri incendiare, no-

torietate și un mare număr de fani. În 2000, alături de Cristina Rus, Andreea a devenit Blondy, proiect care le-a adus premiul Radio România Actualități pentru cea mai bună trupă dance-2003, 6 videoclipuri și 3 albume: „Atât de aproape”, „O parte din tine” și „Dulce și amar”.

Povestea de succes a Andreei Bănică a continuat printr-o carieră solo remarcabilă, fiind onorată în cadrul Galei Premiilor MTV drept „Cea mai bună artistă solo”. Au urmat alte premii prestigioase pentru „Cel mai bun videoclip” în 2010 și 2013, „Cel mai bun cântec” și „Cel mai bun spectacol” în 2011, „Discul de aur” pentru vânzări în 2010 și vânzări digitale în 2013, Official Label-Sony Music. Punctul culminant în evoluția sa de până acum îl reprezintă premiul „Best Romanian Act” - 2007, obținut la MTV European Music din München. Cei peste 1,7 milioane de fani de pe rețelele de socializare vorbesc de la sine despre popularitatea Andreei.

Printre colaboratorii săi s-au numărat: Laurențiu Duță, Marius Moga, trupa Simplu, Bogdan Toader, Dragoș Buliga, Taraful din Clejani și Smiley. Pe lângă cariera muzicală, Andreea a prezentat emisiuni de televiziune cum ar fi „Cocktail”, „Folclorul Contraatacă”, „Provocarea starurilor” și a jucat în serialul „Meseriași”, pe canalul PRO TV.

Andreea Bănică nu este doar un nume cu rezonanță din orașul Pantelimon, este și un model de urmat pentru copiii care își doresc o carieră muzicală, prin faptul că a demonstrat că talentul susținut prin muncă duce la succes, iar familia are întotdeauna un loc important în viața unui artist.

•



Orasul nostru va avea o bază sportivă

Un complex sportiv cu teren de fotbal, teren multifuncțional de handbal, baschet, volei și tenis și un vestiar complet echipat se va construi în Pantelimon

În acest moment, în orașul nostru, sunt peste 600 de tineri care practică un sport gratuit în cadrul Asociației Club Sportiv Orășenesc Viitorul Pantelimon, la cele 8 secții sportive. Pantelimon și-a creat un renume pentru sportivii de performanță, în special în rugby, unde chiar și acum avem jucători selecționați la lotul național. Dar și handbalul feminin prinde renume în orașul nostru, unde echipele de junioare se situează pe locuri fruntașe în clasamentele naționale, iar secția de lupte deține deja numeroase medalii și trofee ale luptătorilor pantelimoneni din diverse competiții naționale și internaționale. Chiar și echipa de fotbal, nou-înființată, a avut câteva performanțe însemnate, însă fără a beneficia de un teren pe care să se antreneze sau să susțină meciurile de acasă. Terenul folosit de echipa noastră de fotbal a fost cel din localitatea Pasărea, județul Ilfov.

În Pantelimon s-a investit, de-a lungul timpului, în sport și acest lucru se vede: construirea sălilor de sport la fiecare corp de școală din oraș, construirea sălii mari de sport pe bd. Biruinței, 80A, înființarea Asociației Club Sportiv Orășenesc Viitorul Pantelimon și sprijinirea acestui club în a echipa fiecare secție sportivă și a susține copiii care vor să practice un sport.

Pe lângă faptul că toți sportivii beneficiază de transport gratuit la competiții, echipamente sportive și alte materiale nece-

sare sportului pe care îl practică, de anul trecut au parte și de o cantină complet echipată, unde pot lua o masă caldă.

Investițiile făcute în domeniul sportiv au avut ca scop principal educarea copiilor orașului nostru în a avea o viață activă, în care mișcarea și sportul să ocupe un loc prioritar, pentru menținerea sănătății. Un alt obiectiv a fost diminuarea abandonului școlar și orientarea copiilor către activități sănătoase și chiar către performanță în sport. Oferirea unei șanse copiilor în risc

de abandon școlar sau proveniți din mediul defavorizat de a practica gratuit un sport a fost o prioritate pentru autoritățile locale. Acum investițiile în sport se vor extinde.

O nouă investiție pentru sportul din Pantelimon

Primăria orașului Pantelimon va demara curând, prin Compania Națională de Investiții, lucrările pentru construirea unei baze sportive ce va cuprinde: teren de fotbal, teren multifuncțional de handbal, volei, tenis, baschet, vestiare, spații verzi și alei pietonale.

Noua bază sportivă se va întinde pe o suprafață minimă de 13.202 mp, în Tarla 27, în zona fermei din Pantelimon, și va cuprinde, pe lângă terenurile menționate anterior, și clădiri auxiliare și tribune pentru spectatori.

Terenul de fotbal

Terenul pentru fotbal ce va fi construit va avea dimensiunile suprafeței utile de evoluție 75,5 x 117 m și cele ale suprafeței utile de joc 68 x 105 m. Marcajele terenului vor fi conforme cu cerințele Regulamentului de organizare a activității fotbalistice din 2018 al Federației Române de Fotbal. Terenul poate fi marcat și pentru două terenuri de minifotbal, suprafețele vor fi 40 x 60 m.

Dotările și echipamentele terenului de fotbal vor cuprinde: tribune pentru spectatori, cu 500 de locuri, porți de fotbal, tablele de marcaj, catarge pentru drapele, bănci de re-

zerve, nocturnă.

Terenul multifuncțional de handbal, baschet, volei și tenis

Terenul multifuncțional va avea dimensiunile suprafeței utile de evoluție 25 x 44 m și cele ale suprafeței utile de joc 40 x 20 m. Marcajele terenului vor fi, de asemenea, conforme cu cerințele Regulamentelor de funcționare ale Federațiilor Române de Handbal, Baschet, Volei și Tenis.

Suprafața de joc va fi dintr-un covor de tartan, pe un planșeu din beton armat și balast compactat. Pe una din laturile lungi se vor amplasa două bănci de câte 10 scaune pentru rezerve și antrenori.

Dotările și echipamentele exterioare ale terenului multifuncțional vor include: bănci pentru rezerve, fileu de tenis cu stâlpi mobili, fileu de volei cu stâlpi mobili, panouri de baschet mobile complet echipate, porți de handbal, instalație de nocturnă.

Clădirea pentru vestiare

Viitoarea bază sportivă va fi prevăzută și cu clădire pentru vestiare, unde sportivii, antrenorii și arbitrii să se poată schimba în echipamentele necesare. Clădirea va avea regim de înălțime parter și un etaj retras, și va fi prevăzută cu 4 vestiare, 8 grupuri sanitare separate pentru bărbați și femei, cabinet medical, depozit, cameră tehnică, birouri.

Parcare

Autoturismele care vor intra în baza sportivă, vor beneficia

de parcare, pentru 55 de vehicule. Patru dintre locurile de parcare vor fi destinate persoanelor cu dizabilități locomotorii și două locuri de parcare speciale pentru autocare.

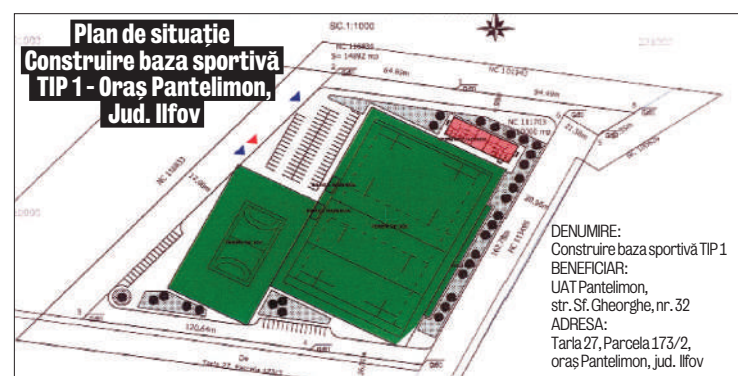
O bază sportivă este necesară în orașul nostru, unde de la an la an numărul copiilor care vor să practice un sport este din ce în ce mai mare. Compania Națională de Investiții este finanțatorul acestei construcții, iar beneficiarul principal va fi UAT Pantelimon și locuitorii orașului nostru.

Scopul principal al acestei investiții este dezvoltarea sportului în Pantelimon, educarea copiilor din oraș în a avea o viață sănătoasă, în care mișcarea să ocupe un rol esențial și, de ce nu, șansa de a face performanță în sport, unde știm cu toții că munca depusă este mare, dar laurii victoriei aduc cu sine o bucurie nemaîntâlnită.

Sportul este modalitatea de a educa frumos, de a cultiva copiilor spiritul unei vieți sănătoase, competitivitatea, spiritul de echipă și faptul că o victorie este întotdeauna mai dulce și mai valoroasă atunci când este muncită.

Așteptăm cu nerăbdare noua bază sportivă pentru copiii noștri, pentru sănătate, pentru promovarea sportului și pentru a face din orașul Pantelimon un reper și un exemplu în lumea sportului la nivel județean și național.

Pentru administrația orașului Pantelimon, sportul reprezintă una dintre principalele priorități. •



Cum atragem copiii în universul cărților

Lectura dezvoltă vocabularul, dă aripi imaginației și reprezintă o sursă inepuizabilă de informații

Îndrumarea copiilor spre lectură trebuie să înceapă la o vârstă foarte fragedă, pentru că plăcerea de a citi este un obicei dobândit și ține de o serie de strategii educaționale. Este important ca lectura să fie văzută drept o activitate recreativă, o recompensă, nu o pedeapsă sau ceva impus de părinți ori de școală. Există metode simple prin care copilului îi este stimulat interesul pentru cărți. Cum trebuie să procedăm?

Să fim un exemplu de urmat

Copiii imită comportamentul părinților, de la vocabular până la gesturi, de aceea trebuie să alocăm timp lecturii, să fim văzuți relaxându-ne acasă cu o carte în mână.

Să introducem citirea unei povești în rutina zilnică a copilului

Dacă citim copilului câteva pagini dintr-o poveste în fiecare seară, înainte de culcare, îi vom fixa în memorie lectura ca

o experiență plăcută, un episod de relaxare în compania părintelui. Atracția va fi dată la început de pozele din carte, apoi de firul narațiunii, care trebuie înțeles cu claritate de copil, ceea ce presupune pauze pentru explicații și deslușirea sensului unor cuvinte mai complicate.

Să interacționăm

De la lectura cărții de către părinte, pasul următor este dialogul pe baza poveștii. Copilul trebuie încurajat să își exprime părerea asupra acțiunii sau a personajelor, să își imagineze cum

va decurge povestea în continuare și, mai târziu, să citească, la rândul lui, fragmente cu glas tare. La acest nivel, lectura devine un joc complex, cu mari beneficii în dezvoltarea intelectuală.

Să oferim opțiuni

Copiii își dezvoltă treptat personalitatea și își manifestă mai evident preferințele, de aceea este necesar să le furnizăm alternative, să aibă o bibliotecă micuță, cu cărți dedicate vârstei lor, din care să poată alege ceea ce le place. Părinții pot propune o poveste dezvăluind detalii captivante, pentru a stimula interesul sau imitând vocile și gesturile personajelor, dar copilul va selecta lectura favorită, ceea ce presupune răbdare din partea adulților și asumarea repetării aceleiași narațiuni.

Să ajutăm copilul să descopere singur beneficiile cititului

Lectura nu trebuie să fie asociată cu ideea de recompensă sau de pedeapsă. Nu putem impune copilului să îi placă să citească, dar putem să îi stărnim curiozitatea, povestindu-i despre o carte fără a divulga deznoământul acțiunii, avem posibilitatea de a exersa citind împreună numele străzilor sau afișele întâlnite în timpul unei plimbări și îl putem provoca oferindu-i materiale scrise ori reviste despre personajele preferate din desenele animate sau din filme.

Rolul părinților este să dezvăluie copilului universul cărților ca pe un tărâm magic, unde totul este posibil, unde locuiesc o

multime de prieteni minunați, care îl pot învăța lucruri interesante și alături de care va experimenta aventuri fascinante. •

