



JUDEȚUL ARGEȘ

CONSILIUL JUDEȚEAN ARGEȘ
UNITATEA DE ASISTENȚĂ MEDICO-SOCIALĂ ȘUICI
LOCALITATEA ȘUICI, TEL 0745452419, Fax 0248545015
Cod Fiscal :16047069
E-MAIL: uams_suici@yahoo.com

ANUNȚ

Unitatea de Asistență Medico-Socială Șuici cu sediul în localitatea Șuici, Str. Principală, nr. 390, Județul Argeș, organizează, în conformitate cu prevederile H.G. nr. 1336 / 2022, concurs pentru ocuparea funcției contractuale de execuție vacante din cadrul unității, după cum urmează:

Denumirea postului: **Muncitor calificat IV (bucătar)**

Numarul posturilor: un post vacant

Nivelul postului: funcție de execuție

Compartimentul: Administrativ-Întreținere

Perioada: nedeterminată

Norma: întreagă

Poate ocupa un post vacant sau temporar vacant persoana care îndeplinește condițiile prevăzute de Legea nr. 53/2003 — Codul muncii, republicată, cu modificările și completările ulterioare, și cerințele specifice prevăzute la art. 542 alin. (1) și (2) din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul administrativ, cu modificările și completările ulterioare:

- a) are cetățenia română sau cetățenia unui alt stat membru al Uniunii Europene, a unui stat parte la Acordul privind Spațiul Economic European (SEE) sau cetățenia Confederației Elvețiene;
- b) cunoaște limba română, scris și vorbit;
- c) are capacitate de muncă în conformitate cu prevederile Legii nr.53/2003-Codul Muncii, republicată, cu modificările și completările ulterioare;
- d) are o stare de sănătate corespunzătoare postului pentru care candidează, atestată pe baza adeverinței medicale eliberate de medicul de familie sau de unitățile sanitare abilitate;
- e) îndeplinește condițiile de studii, de vechime în specialitate și, după caz, alte condiții specifice potrivit cerințelor postului scos la concurs;

În temeiul Regulamentului (UE) nr. 2016/679 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date și de abrogare a Directivei 95/46/CE (Regulamentul general privind protecția datelor), Unitatea de Asistență Medico-Socială Șuici prelucrează date cu caracter personal, cu asigurarea securității și confidențialității acestora.

f) nu a fost condamnată definitiv pentru săvârșirea unei infracțiuni contra securității naționale, contra autorității, contra umanității, infracțiuni de corupție sau de serviciu, infracțiuni de fals ori contra înfăptuirii justiției, infracțiuni săvârșite cu intenție, care ar face o persoană candidată la post incompatibilă cu exercitarea funcției contractuale pentru care candidează, cu excepția situației în care a intervenit reabilitarea;

g) nu execută o pedeapsă complementară prin care i-a fost interzisă exercitarea dreptului de a ocupa funcția, de a exercita profesia sau meseria ori de a desfășura activitatea de care s-a folosit pentru săvârșirea infracțiunii sau față de aceasta nu s-a luat măsura de siguranță a interzicerii ocupării unei funcții sau a exercitării unei profesii;

h) nu a comis infracțiunile prevăzute la art. 1 alin. (2) din Legea nr. 118/2019 privind Registrul național automatizat cu privire la persoanele care au comis infracțiuni sexuale, de exploatare a unor persoane sau asupra minorilor, precum și pentru completarea Legii nr. 76/2008 privind organizarea și funcționarea Sistemului Național de Date Genetice Judiciare, cu modificările ulterioare, pentru domeniile prevăzute la art. 35 alin. (1) lit. h).

Condițiile specifice necesare în vederea participării la concurs și a ocupării funcției contractuale sunt:

- diplomă de școală generală sau studii medii;
- avizul psihologic al candidatului;
- *diplomă/ certificat de calificare* în meseria de bucătar sau *adeverință doveditoare* din care să rezulte înscrierea și participarea la cursul de calificare în meseria de bucătar sau *angajamentul scris de înscriere la curs* cu obligația de absolvire a acestuia într-un termen de 6 (șase) luni de la data angajării;
- concurs pentru ocuparea postului;
- nu necesita vechime în specialitate.

Concursul se va organiza conform **calendarului** următor:

- o 30 octombrie 2024, ora 15.30: termenul limită pentru depunerea dosarelor;
- o 07 noiembrie 2024, ora 9:00: proba scrisă;
- o 12 noiembrie 2024, ora 9:00: proba interviu.

Conform art. 35 al HG.1336/2022 pentru aprobarea Regulamentului-cadru privind organizarea și dezvoltarea carierei personalului contractual din sectorul bugetar plătit din fonduri publice, pentru înscrierea la concurs candidații vor prezenta un **dosar de concurs** care va conține următoarele documente:

- a) formular de înscriere la concurs, conform modelului publicat pe site-ul unitatii ;

În temeiul Regulamentului (UE) nr. 2016/679 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date și de abrogare a Directivei 95/46/CE (Regulamentul general privind protecția datelor), Unitatea de Asistență Medico-Socială Șuici prelucrează date cu caracter personal, cu asigurarea securității și confidențialității acestora.

b) copia actului de identitate sau orice alt document care atestă identitatea, potrivit legii, aflate în termen de valabilitate;

c) copia certificatului de căsătorie sau a altui document prin care s-a realizat schimbarea de nume, după caz;

d) copiile documentelor care atestă nivelul studiilor și ale altor acte care atestă efectuarea unor specializări, precum și copiile documentelor care atestă îndeplinirea condițiilor specifice ale postului solicitat de autoritatea sau instituția publică;

e) copia carnetului de muncă, a adeverinței eliberate de angajator pentru perioada lucrată, care să ateste vechimea în muncă și în specialitatea studiilor solicitate pentru ocuparea postului;

f) certificat de cazier judiciar sau, după caz, extrasul de pe cazierul judiciar;

g) adeverință medicală care să ateste starea de sănătate corespunzătoare, eliberată de către medicul de familie al candidatului sau de către unitățile sanitare abilitate cu cel mult 6 luni anterior derulării concursului;

h) certificatul de integritate comportamentală din care să reiasă că nu s-au comis infracțiuni prevăzute la art. 1 alin. (2) din Legea nr. 118/2019 privind Registrul național automatizat cu privire la persoanele care au comis infracțiuni sexuale, de exploatare a unor persoane sau asupra minorilor, precum și pentru completarea Legii nr. 76/2008 privind organizarea și funcționarea Sistemului Național de Date Genetice Judiciare, cu modificările ulterioare, pentru candidații înscriși pentru posturile din cadrul sistemului de învățământ, sănătate sau protecție socială, precum și orice entitate publică sau privată a cărei activitate presupune contactul direct cu copii, persoane în vârstă, persoane cu dizabilități sau alte categorii de persoane vulnerabile ori care presupune examinarea fizică sau evaluarea psihologică a unei persoane;

i) curriculum vitae, model comun european.

Adeverința care atestă starea de sănătate conține, în clar, numărul, data, numele emitentului și calitatea acestuia, în formatul standard stabilit prin ordin al ministrului sănătății.

Documentul prevăzut la lit. f) poate fi înlocuit cu o declarație pe propria răspundere privind antecedentele penale. În acest caz, candidatul declarat admis la selecția dosarelor, are obligația de a completa dosarul de concurs cu originalul cazierului judiciar anterior datei de susținere a probei scrise și/sau probei practice.

În temeiul Regulamentului (UE) nr. 2016/679 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date și de abrogare a Directivei 95/46/CE (Regulamentul general privind protecția datelor), Unitatea de Asistență Medico-Socială Șuici prelucrează date cu caracter personal, cu asigurarea securității și confidențialității acestora.

Copiile de pe actele prevăzute la lit. b)–e) se prezintă însoțite de documentele originale, care se certifică cu mențiunea „conform cu originalul” de către secretarul comisiei de concurs.

Dosarul de concurs se depune în termen de 10 zile lucrătoare de la data publicării anunțului, la sediul Unității de Asistență Medico-Socială Șuici din localitatea Șuici, str. Principala, nr. 390, județul Argeș.

BIBLIOGRAFIA

1. Stefania Mihai, Valentina Capota, Carmen Ionesti, Aurelia Turcescu, Florentina Costea s.a. – **Turism și Alimentație, manual pentru clasa a IX-a** editura CD PRESS, 2010
2. Gabriela Pirjol, Elisabeta Paraschiv, Olga Onete, Constanta Brumar, Dumitra Dumitrascu-Nicu, Florica Burghiu, Antonia Neacsu, Lia Lungu, **Tehnologia culinara, manual pentru clasele a X-a, a XI-a, si a XII-a, licee economice cu profil de alimentație publica si școli profesionale;**
3. E. Dobrescu, C. Bălănescu, G. Morgan **Tehnica servirii consumatorilor** – Manual pentru clasele XI-XII, licee economice, administrative și de servicii și școli profesionale, profilul alimentație publică;
4. **Hotărârea nr. 924/2005** privind aprobarea regulilor generale pentru igiena produselor alimentare;
5. **Legea 319/2006** a securității și sănătății cu modificările și completările ulterioare;
6. **H.G. nr. 412/2003** pentru aprobarea Normelor privind organizarea, functionarea si finantarea Unitatilor de Asistenta Medico-Sociala;
7. **Instructiuni 1/507 din 2003** de aplicare a Normelor privind organizarea, functionarea si finantarea unitatilor de asistenta medico-sociale;
8. **Legea 307 / 2006** cu modificarile si completarile ulterioare, Lege privind apararea impotriva incendiilor;
9. **O.M.S. nr. 1.101/ 2016** privind aprobarea Normelor de supraveghere, prevenire și limitare a infecțiilor asociate asistenței medicale în unitățile sanitare;
10. **Ordinul M.S. nr. 1.761 / 2021** pentru aprobarea Normelor tehnice privind curățarea, dezinsecția și sterilizarea în unitățile sanitare publice și private, evaluarea eficacității procedurilor de curățenie și dezinsecție efectuate în cadrul acestora, procedurile recomandate pentru dezinsecția mâinilor în funcție de nivelul de risc, precum și metodele de evaluare a derulării procesului de sterilizare și controlul eficienței acestuia;
11. Atributii – **fisa postului** de muncitor calificat IV (bucătărie);
12. **Legea 132 / 2010** - Lege privind colectarea selectivă a deeurilor în institutiile publice;

În temeiul Regulamentului (UE) nr. 2016/679 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date și de abrogare a Directivei 95/46/CE (Regulamentul general privind protecția datelor), Unitatea de Asistență Medico-Socială Șuici prelucrează date cu caracter personal, cu asigurarea securității și confidențialității acestora.

TEMATICA

1. *Materii prime si auxiliare folosite in alimentatie:*

- 1.1. Materii prime vegetale
- 1.2. Materii prime de origine animala
- 1.3. Grasimi alimentare
- 1.4. Condimente, stimulente si alte adaosuri

2. *Prelucrarea materiilor prime din magazie si prelucrarea primara a acestora*

- 2.1. Eliberarea marfurilor din depozit
- 2.2. Verificarea calitatii materiilor prime si auxiliare folosite in alimentatie
- 2.3. Prelucrarea primara a materiilor prime

3. *Echipamente si ustensile folosite pentru prelucrarea primara a materiilor prime si auxiliare folosite in alimentatie*

- 3.1. Ustensile folosite in bucatarie
- 3.2. Vase de gatit folosite in bucatarie
- 3.3. Utilaje folosite pentru prelucrarea primara a materiilor prime si auxiliare

4. *Tehnologia semipreparatelor culinare*

- 4.1. Fonduri de baza (supe)
- 4.2. Aspicuri
- 4.3. Sosuri

5. *Tehnologia prepararii garniturilor*

6. *Tehnologia gustarilor*

7. *Tehnologia preparatelor din carne de tocat*

8. *Tehnologia preparatelor din carne de pasare*

9. *Tehnologia fripturilor*

10. *Tipuri de meniuri*

11. *Tehnica de intocmire corecta a meniurilor*

12. *Igiena in unitatile de alimentatie*

13. *Reguli de igiena individuala a muncii*

14. *Atributiile muncitorului calificat IV*(bucatar) conform Fisei postului

15. *Norme tehnice* privind curăţarea, dezinfectia şi sterilizarea în unităţile sanitare publice şi private, evaluarea eficacităţii procedurilor de curăţenie şi dezinfectie efectuate în cadrul acestora, proceduri recomandate pentru dezinfectia mâinilor în funcţie de nivelul de risc, precum şi metode de evaluare a derulării procesului de sterilizare şi controlul eficienţei acestuia

16. *Norme* privind organizarea, funcţionarea si finanţarea unitatilor de asistenţă medico-sociale

17. Instrucţiuni de aplicare a Normelor privind organizarea, functionarea si finantarea unităţilor de asistenţă medico-sociale

18. SECȚIUNEA a 6-a – *Obligatiile salariatului* din Legea 307 / 2006 cu modificarile si completarile ulterioare, Lege privind apararea impotriva incendiilor;

In temeiul Regulamentului (UE) nr. 2016/679 privind protectia persoanelor fizice in ceea ce priveste prelucrarea datelor cu caracter personal si privind libera circulatie a acestor date si de abrogare a Directivei 95/46/CE (Regulamentul general privind protectia datelor), Unitatea de Asistență Medico-Socială Șuici prelucreaza date cu caracter personal, cu asigurarea securitatii si confidentialitatii acestora.

CALENDARUL DE DESFĂȘURARE A CONCURSULUI CE VA FI ORGANIZAT LA SEDIUL INSTITUȚIEI U.A.M.S. ȘUICI:

Nr. crt.	Activități	Data și ora
1.	Publicarea anunțului la avizierul UAMS Șuici, pe site-ul instituției și pe portalul posturi.gov.ro, prin intermediul adresei de e-mail:posturi@gov.ro (Cu cel puțin 15 zile lucrătoare înainte de data stabilită pentru prima probă a concursului).	16.10.2024
2.	Depunerea dosarelor de participare la concurs la adresa: Unitatea de Asistență Medico-Socială, cu sediul în localitatea Șuici, str. Principală, nr. 390, județul Argeș. (În termen de 10 zile lucrătoare de la data afișării anunțului).	17.10 - 30.10.2024, ora 15.30
3.	Selecția dosarelor de către membrii comisiei de concurs. (Maxim 2 zile lucrătoare de la expirarea termenului de depunere a dosarelor).	31.10.2024
4.	Afișarea rezultatelor selecției dosarelor la avizierul U.A.M.S. Șuici și pe site-ul instituției, cu mențiunea „admis” sau „respins”, însoțită, după caz, de motivul respingerii. (În termen de cel mult 1 zi lucrătoare de la data rezultatului selecției dosarelor).	31.10.2024
5.	Depunerea contestațiilor privind rezultatele selecției dosarelor (În termen de cel mult 1 zi lucrătoare de la data afișării rezultatului selecției dosarelor).	01.11.2024
6.	Afișarea rezultatului soluționării contestațiilor la avizierul U.A.M.S. Șuici și pe site-ul instituției	04.11.2024

În temeiul Regulamentului (UE) nr. 2016/679 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date și de abrogare a Directivei 95/46/CE (Regulamentul general privind protecția datelor), Unitatea de Asistență Medico-Socială Șuici prelucrează date cu caracter personal, cu asigurarea securității și confidențialității acestora.

	(În termen de cel mult 1 zi lucrătoare de la expirarea termenului de depunere a contestațiilor. Consemnarea în borderoul individual a rezultatului selecției. După finalizarea selecției dosarelor se va încheia un proces-verbal, care va fi semnat de către toți membrii comisiei).	
7.	Susținerea probei scrise la sediul U.A.M.S. Șuici (Borderoul de notare).	07.11.2024, ora 09.00
8.	Afișarea rezultatului probei scrise la avizierul U.A.M.S. Șuici și pe site-ul instituției (Maxim 100 puncte. În maxim 1 zi lucrătoare de la finalizarea probei. Se afișează și data și ora susținerii interviului.)	07.11.2024
9.	Depunerea contestațiilor privind rezultatele probei scrise (În termen de cel mult 1 zi lucrătoare de la data afișării rezultatului probei scrise).	08.11.2024
10.	Afișarea rezultatului soluționării contestațiilor la avizierul U.A.M.S. Șuici și pe site-ul instituției (În termen de cel mult 1 zi lucrătoare de la expirarea termenului de depunere a contestațiilor)	11.11.2024
11.	Susținerea interviului la sediul U.A.M.S. Șuici (În maxim 4 zile lucrătoare de la data susținerii probei scrise. Planul de interviu. Borderoul de notare).	12.11.2024, ora 9.00
12.	Afișarea rezultatelor la proba interviu la avizierul U.A.M.S. Șuici și pe site-ul instituției (Maxim 100 puncte. În maxim 1 zi lucrătoare de la finalizarea probei).	12.11.2024
13.	Depunerea contestațiilor privind rezultatul interviului	13.11.2024

În temeiul Regulamentului (UE) nr. 2016/679 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date și de abrogare a Directivei 95/46/CE (Regulamentul general privind protecția datelor), Unitatea de Asistență Medico-Socială Șuici prelucrează date cu caracter personal, cu asigurarea securității și confidențialității acestora.

	(În termen de cel mult 1 zi lucrătoare de la data afișării rezultatului probei)	
14.	Afișarea rezultatului soluționării contestațiilor la avizierul U.A.M.S. Șuici și pe site-ul instituției (În termen de cel mult 1 zi lucrătoare de la expirarea termenului de depunere a contestațiilor)	14.11.2024
15.	Afișarea rezultatului final al concursului la avizierul U.A.M.S. Șuici și pe site-ul instituției (Punctajul final-medie aritmetică a punctajelor obținute la proba scrisă și interviu. În maxim 1 zi lucrătoare de la data afișării rezultatelor soluționării contestațiilor pentru ultima probă. Raportul final al concursului).	14.11.2024

FIȘA POSTULUI

A. Informații generale privind postul

1. Nivelul postului: funcție de execuție
2. Denumirea postului: muncitor calificat IV(bucătar)
3. Gradul/Treapta profesional/profesională:
4. Scopul principal al postului: se ocupa de activitatile legate de pregătire a hranei

B. Condiții specifice pentru ocuparea postului

1. Studii de specialitate: generale sau medii
2. Perfecționări (specializări): diplomă de absolvire a școlii de bucătar
3. Cunoștințe de operare/programare pe calculator (necesitate și nivel): -
4. Limbi străine (necesitate și nivel) cunoscute: -
5. Abilități, calități și aptitudini necesare: capacitatea de asumare a responsabilităților, competența de gestionare în mod economic, eficient și eficace a resurselor alocate, abilitati de relationare interpersonală, abilitatea de a manifesta empatie și interes, atitudine pozitivă, prezenta de spirit, lucrul în echipă.

6. Cerințe specifice: disponibilitate la program de lucru prelungit.

7. Competența managerială (cunoștințe de management, calități și aptitudini manageriale): -

C. Atribuțiile postului:

.....

....

În temeiul Regulamentului (UE) nr. 2016/679 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date și de abrogare a Directivei 95/46/CE (Regulamentul general privind protecția datelor), Unitatea de Asistență Medico-Socială Șuici prelucrează date cu caracter personal, cu asigurarea securității și confidențialității acestora.

- ajuta bucatarul in procesul de preparare a hranei;
- respecta normele de igiena individuala si normele sanitar - veterinare referitoare la conditiile de depozitare, manipulare a alimentelor;
- anunta medicul sau ofiterul de serviciu pe unitate in cazul in care este purtator de virusi sau bacterii ce pot fi transmisi la personal sau bolnavi;
- raspunde pentru servirea calda a hranei, in conditii igienice, luand masuri pentru asigurarea veselei in functie de numarul de asistati prezenti la masa;
- poarta echipamentul individual de lucru complet si permanent in timpul de lucru;
- foloseste cantitati suficiente de detergenti sau alti dezinfectanti pentru spalarea veselei si a oalelor de bucatarie ,efectueaza saptamanal fierberea veselei,a oalelor de gatit, iar curatenia in bucatarie,spalator si in sala de mese se va efectua ori de cate ori este nevoie;
- foloseste cu atentie utilajele si aparatura din dotare, anuntand imediat administratorul unitatii despre aparitia oricarei nereguli sau defectiuni la acestea;
- respecta instructiunile primite din partea personalului medical de verificare si control;
- asigura curatenia in spatiile de preparare a hranei: bucatarie, sala carne, peste, oua, paine, zarzavaturi;
- transporta alimentele de la magazine la salile de curatare si preparare in conditii igienice;
- sorteaza si transporta gunoiul menajer la locurile stabilite de conducerea unitatii;
- inlocuieste bucatarul de serviciu pe timpul cat acesta este in concediu de odihna, medical ,etc;
- respecta confidentialitatea datelor si informatiilor la care are acces;
- respecta Regulamentul de ordine al unitatii si celelalte regulamente de functionare ale unitatii , aducandu-le la cunostiinta subordonatilor;
- cunoaste obiectivele generale ale institutiei si cele specifice compartimentului din care face parte mentionate in planul managerial anual al unitatii;
- respecta indicatorii de performanta calitativi si cantitativi pentru indeplinirea obiectivelor pe baza carora se acorda calificativul anual sau mentinerea pe functie. Indicatorii de performanta fac parte din fisa postului;
- se incadreaza in normativele de consum stabilite pe unitate sau compartiment;
- respecta normele PSI, sanitare si PM la locul de munca;
- executa si alte sarcini stabilite de conducerea unității.

D. Sfera relațională a titularului postului

1. Sfera relațională internă:

a) Relații ierarhice:

- subordonat față de: director, director financiar-contabil, administrator;
- superior pentru: -

b) Relații funcționale: cu toți salariații din institutie

c) Relații de control: -

d) Relații de reprezentare: -

2. Sfera relațională externă:

In temeiul Regulamentului (UE) nr. 2016/679 privind protectia persoanelor fizice in ceea ce priveste prelucrarea datelor cu caracter personal si privind libera circulatie a acestor date si de abrogare a Directivei 95/46/CE (Regulamentul general privind protectia datelor), Unitatea de Asistență Medico-Socială Șuici prelucreaza date cu caracter personal, cu asigurarea securitatii si confidentialitatii acestora.

- a) cu autorități și instituții publice: -
- b) cu organizații internaționale: -
- c) cu persoane juridice private: -
- 3. Delegarea de atribuții și competență (concediu de odihnă, concediu pentru incapacitate de muncă, delegații, concediu fără plată, suspendare, detașare etc.) – conform dispoziției directorului

E. Întocmit de:

- 1. Numele și prenumele:
- 2. Funcția de conducere:
- 3. Semnătura
- 4. Data întocmirii

F. Luat la cunoștință de către ocupantul postului

- 1. Numele și prenumele:
- 2. Semnătura
- 3. Data

G. Contrasemnează:

- 1. Numele și prenumele:
- 2. Funcția:
- 3. Semnătura
- 4. Data

Datele prezentate mai sus sunt orientative. Pentru confirmarea acestora, relații suplimentare detaliate privind atribuțiile postului, bibliografia și conținutul dosarului de concurs, vor fi puse la dispoziție, în zilele lucrătoare, la sediul Unității de Asistență Medico-Socială Șuici din localitatea Șuici, str. Principala, nr. 390, județul Argeș, nr. telefon 0248545015, e-mail: uams_suici@yahoo.com și/sau pe site-ul Unității de Asistență Medico-Socială Șuici la adresa <https://www.cjarges.ro/en/anunturi2>.

Persoana de contact - Badea Gheorghita .

DIRECTOR,

Neacșa-Enăchescu Vasile

INSPECTOR RESURSE UMANE,

Badea Gheorghita

În temeiul Regulamentului (UE) nr. 2016/679 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date și de abrogare a Directivei 95/46/CE (Regulamentul general privind protecția datelor), Unitatea de Asistență Medico-Socială Șuici prelucrează date cu caracter personal, cu asigurarea securității și confidențialității acestora.