

Elevii clasei a IV-a încep, astăzi, evaluările!

3 mai 2017 10:04

În perioada, 3 mai – 5 mai 2017, elevii din clasa a IV-a vor susține testele din cadrul Evaluării competențelor fundamentale dobândite în ciclul primar la finalul clasei a IV-a, conform calendarului:

• Limba Română – 3 mai 2017

• Matematică – 4 mai 2017

• Limba Maternă – 5 mai 2017

La nivelul județului Constanța, sunt înscriși 5.533 de elevi. Probele încep la ora 9,00 și se susțin în sălile în care elevii clasei își desfășoară activitatea în mod obișnuit. Durata alocată rezolvării testelor de evaluare este de 60 de minute pentru fiecare test administrat la EN IV.

Testele de la EN se evaluează în cadrul unității de învățământ, de către cadrele didactice din respectiva școală.

Peste 1500 de pacienți au ajuns la Urgențe Constanța în minivacanța de 1 Mai

3 mai 2017 10:04

1516 persoane au ajuns la UPU de vineri, 28.04.2017- ora 07.00, până astăzi, 02.05, ora 07.00. 61 de pacienți au fost aduși în stare gravă și preluați de medicii din Camera de Resuscitare, 195 persoane au fost aduse la UPU Traumatologie, la UPU Interne au ajuns 638 pacienți iar la Pediatrie au fost aduși 362 copii. În urma investigațiilor, au fost spitalizate în cele 4 zile de referință, 361 persoane.

Din cei 1516 pacienți, 23 au fost victime ale accidentelor rutiere și 21 au fost înregistrați cu etilism.

În aceeași perioadă, zeci de persoane au ajuns la UPU după ce au consumat substanțe interzise. 40 tineri, printre care și străini, au fost supuși testelor toxicologice. În 29 dintre cazuri, testele au ieșit pozitive, majoritatea la mai multe substanțe psihoactive. Un sfert din acești pacienți au fost spitalizați. Spre deosebire de această perioadă, în minivacanța de Paște, la UPU au fost testate 8 persoane, una singură fiind pozitivă la testare.

Studiu APC: Consumul de măslinae înnegrite artificial crește riscul apariției cancerului gastric!

3 mai 2017 10:04

90% din celulele sistemului imunitar se găsesc în sistemul digestiv!

40% din măslinaele analizate sunt colorate artificial!

9 tipuri de aditivi alimentari în măslinaele analizate!

Măslinae conservate cu 5 aditivi!

Studiul privind calitatea măslinelor face parte din Campania Națională de Informare și Educare: "Să învățăm să înțelegem eticheta!". Prin această campanie, experții Asociației Pro Consumatori (APC) își propun să-i învețe pe consumatori să înțeleagă eticheta produselor astfel încât aceștia să facă achiziții în cunoștință de cauză. Totodată, Asociația Pro Consumatori (APC) își dorește să promoveze un stil de viață sănătos și să tragă un semnal de alarmă în privința unor produse cu o încărcătură chimică mare și care prezintă un risc ridicat asupra sănătății consumatorilor. Asociația Pro Consumatori (APC) a analizat, în ultima decadă a lunii aprilie anul curent, 20 de sortimente de măslinae comercializate în sistem vrac sau ambalate în recipiente din sticlă sau tablă. Cel puțin pentru zona mediteraneană, măslinul intră, alături de grâu și vița de vie, în venerata și nobila triadă alimentară pe care a preluat-o și creștinismul și în jurul căreia au fost edificate semnificații și ritualuri fundamentale pentru viața credincioșilor. Specie vegetală

aproape misterioasă, măslinul hrănește oameni și alte ființe cu fructele sale atât de neobișnuite în dulcea lume a fructelor. Măslinii sunt strâns legați de condițiile de viață relativ aspre ale reliefului uscat și calcaros din bazinul mediteranean, cu veri toride, și nu cedează tentativelor de aclimatizare departe de apele mărilor și acolo unde iernile nu sunt blânde. Chiar dacă, în cursul secolelor, au părut să se împace și cu alte condiții de viață, pe termen lung și-au dovedit sensibilitatea proverbială la frig, pierind în masă în vreo iarnă geroasă, așa cum s-a întâmplat în anul 1956 cu întinse livezi de măslini ce se dezvoltaseră în deceniile anterioare ceva mai la nord de limita ariei lor firești de cultură în Europa. Totuși, începând chiar de câteva secole, s-a produs o răspândire a măslinului și pe alte continente (în cele două Americi, în sudul Africii, în Australia și Noua Zeelandă). Țările europene continuă să fie principalele surse ale producției de măslină și ale uleiului de măslină (pentru care se folosește circa 90% din producția de fructe). Atât fructele, cât și uleiul se bucură de o tot mai mare atenție din partea consumatorilor, motiv pentru care eforturile de creștere a producției de măslină au antrenat întinderea suprafețelor cultivate cu măslini (eforturile Spaniei în această privință i-au asigurat poziția de frunte în rândul producătorilor lumii), ameliorarea varietăților și a soiurilor, perfecționarea metodelor de preparare. În acest iureș, multă imaginație merge și în direcția perfecționării tehnicilor de falsificare, pentru a asigura o cerere în continuă creștere, venită în mare măsură de la consumatorii nefamiliarizați cu aceste produse. La fel stau lucrurile și în privința uleiului de măslină: este mare diferență între uleiul extravirgin (obținut prin presarea naturală a grămezii de măslină bine coapte și din soiuri valoroase) și uleiurile realizate în etapele următoare: prin presare, prin extracție cu solvenți sau ultimul în listă – „Olive Pomace Oil” (acest ultim articol este realizat cu solvenți din sămburi și pasta rămasă de la extragerea celorlalte sorturi și este foarte frecvent pe piețele „emergente”, așa cum este și piața

românească). Iar uleiurile extravirgine sunt cele mai tentante pentru măsluire... Studiul a fost realizat de către o echipă de experți ai APC, coordonați de către conf. univ. dr. Costel Stanciu. La realizarea acestui studiu s-au avut în vedere următoarele obiective:

Analiza ingredientelor și a aditivilor alimentari folosiți la fabricarea acestui tip de produs pentru prezentarea unor puncte de vedere.

Analiza informațiilor nutriționale.

Analiza ingredientelor și a aditivilor alimentari folosiți la fabricarea acestui tip de produs pentru prezentarea unor puncte de vedere;

Ingredientele regăsite în compoziția sortimentelor de măslinae analizate sunt următoarele: măslinae recoltate în diferite etape de coacere a fructelor, apă, sare de mare, sare, ardei murat, usturoi, ardei roșu, migdale, anșoa, coriandru, ulei de floarea soarelui, boia iute, boia dulce, cimbru, piper macinat, plante aromatice și otet. Cantitatea netă de măslinae din ambalajele analizate variază între 40% și 60%. În cele 20 de produse analizate s-au identificat 9 tipuri de aditivi alimentari, după cum urmează: acid citric, acid lactic, acid ascorbic, alginat de sodiu, glutamat de sodiu, lactat feros, sorbat de potasiu, benzoat de sodiu și gluconatul feros. În ceea ce privește prezența aditivilor de mai sus în sortimentele de măslinae analizate, situația se prezintă astfel:

65% din sortimentele de măslinae analizate conțin acid lactic;

60% din sortimentele de măslinae analizate conțin acid citric;

45% din sortimentele de măslinae analizate conțin acid ascorbic;

35% din sortimentele de mășline analizate conțin gluconat feros;

20% din sortimentele de mășline analizate conțin alginat de sodiu;

15% din sortimentele de mășline analizate conțin glutamat de sodiu;

5% din sortimentele de mășline analizate conțin lactat feros;

5% din sortimentele de mășline analizate conțin sorbat de potasiu;

5% din sortimentele de mășline analizate conțin benzoat de sodiu.

E202 – sorbat de potasiu, conservant. Este un aditiv ce irită pielea, ochii și mucoasele. Poate fi genotoxic și mutagen pentru celulele sângelui uman. E211 – benzoat de sodiu, conservant cu acțiune antibacteriană și antifungică în mediul acid. Benzoatul de sodiu este un conservant sintetic care, în reacție cu acidul ascorbic, generează benzen, substanță toxică cancerigenă. E270 – acidul lactic este folosit ca stabilizator și conservant. Poate produce reacții alergice precum mâncărimi, inflamarea limbii și a mucoaselor, respirație greoaie, secreții nazale, favorizează subțierea smalțului dentar și apariția cariilor, poate irita mucoasele sistemului digestiv producând diverse afecțiuni digestive. Alimentele ce conțin E 270 nu trebuie consumate de bebeluși și copiii mici pentru că ei nu dețin echipamentul enzimatic necesar metabolizării acestuia. E300 – Acid ascorbic este un agent antioxidant obținut din glucoză și care, în cantități mari, poate produce diaree, atacă smalțul dinților și duce la formarea calculilor la rinichi. E330 – acidul citric este un agent de reglare a acidității. Cel mai bine documentat efect al acidului citric este distrugerea smalțului dentar, acesta favorizând apariția cariilor dentare. Acidul citric nu este recomandat în alimentația copiilor. Nu trebuie consumate

alimente ce conțin acid citric de către cei care au afecțiuni cardiovasculare sau renale, afecțiuni ale aparatului digestiv și diaree. E579 – gluconatul feros este un stabilizator artificial de culoare, care în combinație cu oxigenul, declanșează reacția de oxidare în urma căreia măslinile verzi sau blonde devin negre. Gluconatul feros provoacă eroziuni la nivelul mucoasei esofagului și stomacului. E585 – lactatul feros este un stabilizator artificial de culoare, având același rol tehnologic și aceleași reacții adverse ca ale gluconatului feros. E621- monoglutamatul de sodiu este un potențiator de gust și aromă. Acesta provoacă reacții alergice, dureri de cap și de gât, amețeală, greață, diaree și poate bloca asimilarea vitaminei B6 și a calciului. Deficitul de vitamina B6 generează slăbiciune musculară, anemie, insomnie, căderea părului, oboseală cronică și tulburări neurologice. Deficitul de calciu provoacă o serie de manifestări, cum ar fi: cârcei, pierderi de memorie, fracturi, irascibilitate, astenie, tulburări intestinale și lipsa poftei de mâncare. Produsele care conțin acest aditiv nu trebuie consumate de către femeile însărcinate, copiii, hipoglicemicii, bătrânii sau cardiaccii.

Analiza informațiilor nutriționale.

Valoarea energetică per 100 grame produs variază între 131 kcal și 236 kcal. Cantitatea de lipide per 100 grame produs variază între 10,68 grame și 24 grame, iar cantitatea de acizi grași saturați per 100 grame produs variază între 1,5 grame și 4,2 grame. Cantitate de proteine per 100 grame de produs variază între 0,8 grame și 3,1 grame. Cantitate de fibre per 100 grame de produs variază între 2,5 grame și 6 grame. Cantitatea de sare variază între 3,34 grame și 7 grame per 100 grame produs. Românii consumă zilnic de 2-3 ori mai multă sare "iodată" decât cantitatea recomandată de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), care este de 5 grame de sare. Acest consum de sare explică rata ridicată a hipertensivilor (circa 40% din populația adultă a țării noastre), precum și a numărului mare

de decese provocate de bolile cardiovasculare și atacurile cerebrale. „Se cunoaște că măslinele crude sunt amare, în special dacă sunt verzi, fiind necesară fermentarea fructelor (care se face mai repede cu leșie sau mult mai lent cu saramură), pentru îndepărtarea sursei de amar și pentru asigurarea fermentației corpului măslinei. Piața a fost alcătuită treptat din sortimente variate de măsline, realizate din fructe culese în diferite etape ale coacerii lor (cele verzi sunt culese înainte de a intra în pârg, cele roșietice-maronii sunt culese pârguite, cele aproape negre sau negre se culeg la maturitatea deplină) dar și supuse unei game foarte largi de tratamente (saramurare uscată ori umedă, uscarea, uleiare etc.) care sunt costisitoare și solicitante. Este evident că tentația inducerii în eroare a consumatorilor este mare, iar un consumator neavizat nu va face diferența dintre măslinele negre obținute prin tehnici de înnegrire și cele care au căpătat această culoare la încheierea ciclului de coacere. Măslinele au de patru ori mai multă substanță grasă decât substanță dulce. În termeni de specialitate, grăsimile din măsline au o pondere de peste 15% și sunt deosebit de valoroase – binefăcătoarele grăsimi nesaturate sunt în cantitate de șase ori mai mare față de grăsimile saturate, motiv pentru care lumea medicală, nutriționiștii și în general consumatorii informați nu conțin să laude virtuțile măslinelor și să încurajeze consumul lor.” Prof. Univ. Dr. Ion Schileru – Departamentul de Business, Științele Consumatorului și Managementul Calității, ASE București. „Nu sunt un fan al consumului măslinelor conservate în oțet, întrucât influențează în mod negativ balanța microorganismelor care populează tractul nostru intestinal. Excesul de oțet regăsit în dieta noastră este asociat cu creșterea nivelului acidității, putând sta la originea declanșării unor infecții gastrointestinale cu bacteria *Helicobacter Pylori*. Din nefericire, tocmai această infecție constituie cauza principală a apariției cancerului gastric. Într-un articol intitulat „Pickled food and risk of gastric cancer-a systematic review and meta-analysis of English and Chinese

literature" și publicat în luna iunie a anului 2012, autorii studiului au evidențiat o creștere cu 50% a riscului de a căpăta cancerul gastric în urma consumului în exces a alimentelor murate în oțet. Această concluzie se bazează pe o analiză a 60 de studii științifice, subliniind în același timp că persoanele care consumă cel mai des alimentele murate în oțet trăiesc în statele asiatice precum China sau Coreea. Trebuie să menționez că este o diferență semnificativă între alimentele fermentate în saramură și cele murate în oțet, cele regăsite în a doua categorie având un impact negativ asupra sănătății noastre, pentru că nu produc enzime digestive și probiotice, adică acele microorganisme care mențin integritatea florei intestinale. Totodată, nu putem uita că această zonă cuprinde 90% din celulele imunitare. Țin să atrag atenția asupra consumului măslinelor murate sau fermentate tuturor copiilor sensibilizați de afecțiunile alergologice (dermatită atopică-alergii-intoleranțe alimentare), întrucât acestea conțin cantități foarte ridicate de histamină, neurotransmițător activat în reacțiile de natură alergică. Măslinile negre comercializate pe piața noastră sunt intens procesate și conțin un exces de sare și oțet. Asociația Americană a Inimii recomandă un consum zilnic de sare aproximativ la 1500 mg pentru majoritatea adulților în vederea prevenirii afecțiunilor cardiovasculare. În schimb, este suficient să consumăm 15-20 de măslini procesate și am depășit cantitatea zilnică de sare admisă. Pentru a înnegri măslinile, producătorii utilizează lactatul feros (E585) și gluconatul feros (E579), doi stabilizatori care ar trebui să nu depășească în dieta zilnică cantitatea de 0,8 mg/ kg corp. Lactatul feros este un supliment din fier care nu are nicio legătură cu lactatele. Totuși, nu recomand consumul alimentelor care conțin Fier adăugat, pentru că excesul acestui mineral este asociat cu dureri de stomac, greață și vărsături. În studiul de specialitate intitulat „Iron and cancer” și publicat în luna mai a anului 2013, aflăm că excesul de Fier este legat de procesul oxidării celulare, cât și de cel al creșterii celulelor tumorale. În plus, cantitățile

mari de fier din organism stimulează dezvoltarea bacteriilor patogene din intestin și virusurile, acesta fiind motivul pentru care aş boicota consumul măslinelor înnegrite. În incheiere, doresc să precizez că alternativa măslinelor murate în oțet sau cea a măslinelor procesate și înnegrite o reprezintă întotdeauna măslinile organice, dar fermentate în saramură, aflându-mă în postura de a recomanda încorporarea acestor alimente vii în dieta familiilor noastre. „Food is the real protection”. Nutriționist Dumitru Balan, www.vindecadai.ro „Denumirea sub care se vinde acest tip de produs trebuie să ofere consumatorului informația de bază necesară alegerii în cunoștință de cauză. Piața acestui tip de produs este formată dintr-o cantitate consistentă de măslini colorate artificial, aproximativ 40% din cantitatea de măslini comercializate în țara noastră. Acest fapt se datorează necunoașterii de către consumator a acestui tip de fruct exotic, dar și a preferințelor de consum față de măslinile negre. Măslinile înnegrite prin oxidare sunt obținute din măslini verzi sau blonde cu ajutorul gluconatului feros sau a lactatului feros, doi aditivi alimentari care pot afecta în mod grav mucoasa gastrică. Având în vedere acest aspect, recomand consumatorilor să consume măslini negre netratate, zbârcite în mod natural, în copac, și care sunt obținute din fructe recoltate la maturitate completă, conservate numai prin sărare. Sarea este ingredientul care se regăsește în exces în acest produs, la unele sortimente conținutul de sare per 100 grame produs depășește și cu 40% necesarul zilnic de sare din dieta unui adult. Din păcate, etichetarea măslinelor comercializate în sistem vrac nu oferă și informații referitoare la cantitatea de sare din produsele aflate la vânzare.” Conf. univ. dr. Costel Stanciu, președinte APC.

Lucrare RADET pe bulevardul Tomis din Constanța

3 mai 2017 10:04

Pentru efectuarea unei lucrări la rețeaua de termoficare din punctele termice 5 și 7 din municipiul Constanța, lucrări realizate de către RADET, este oprită și furnizarea de apă potabilă, astăzi, 2 mai 2017, în intervalul orar 11,30-14,00. Sunt afectați consumatorii de pe bd. Tomis, pe tronsonul cuprins între străzile Ștefan cel Mare și Cuza Vodă.

Ne cerem scuze tuturor abonaților afectați, cărora le dăm asigurări că, de îndată ce echipele RADET vor finaliza lucrarea, se va relua și furnizarea de apă potabilă, la parametrii optimi.

ANAT: Mamaia și Vama Veche, campioanele litoralului la numărul de turiști în minivacanța de 1 Mai!

3 mai 2017 10:04

Stațiunile Mamaia și Vama Veche, Valea Prahovei și Băile Felix au atras cei mai mulți turiști pentru vacanța de 1 Mai, care au cumpărat de la agențiile de turism pachete de două nopți cuprinse între 135 de lei și 800 de lei de persoană, în

funcție de hotelul ales.

Datele Asociației Naționale a Agențiilor de Turism (ANAT) arată că pe litoral, unde 70-80% din hoteluri au fost deschise de 1 Mai, gradul de ocupare a fost de 100% în Mamaia și Vama Veche, urmate la mare distanță de Neptun și Mangalia, pachetele de vacanță fiind cumpărate într-o proporție covârșitoare încă din momentul lansării.

Vânzările pentru vacanța de 1 Mai au fost mai mari cu 12% față de anul trecut. 42% dintre turiștii care au ales România pentru vacanța de 1 Mai au cumpărat pachete pentru litoralul românesc. Per ansamblu, prin agențiile de turism și individual, litoralul a atras peste 40.000 de persoane cu această ocazie.

Pe segmentul balneo, stațiunea Băile Felix a înregistrat cei mai mulți turiști, urmată de Călimănești-Căciulata și de Sovata, iar pe Valea Prahovei gradul de ocupare a fost de 75-80%, turiștii preferând stațiunile Sinaia și Bușteni.

Peste 10.000 de turiști au ales stațiunile bulgărești, cele balneare din Ungaria sau capitalele europene, pentru vacanțe de trei-patru zile, cu o valoare cuprinsă între 120 și 500 de euro/persoană, și Antalya, Dubai sau Sharm El Sheikh, pentru o săptămână, începând de la 490 de euro/persoană.

“Mai multe evenimente organizate în acest an pe litoral au atras turiștii pentru vacanța de 1 Mai, fie că a fost vorba de festivaluri de muzică, concerte sau expoziții de mașini, și nu hotelierii. Gradul de ocupare a fost de 100% în Mamaia datorită evenimentelor gândite de Asociația Litoral-Delta Dunării, condusă de ANAT, și de FAPT, condusă tot de ANAT. Oricât de bun ar fi un hotel, fără promovarea asociațiilor și fără vânzările agențiilor de turism, turiștii nu vin în număr mare”, declară dr. Alin Burcea, președintele Asociației Naționale a Agențiilor de Turism.

Litoralul românesc este principala destinație și pentru

vacanța de vară, datele ANAT la final de Early Booking arătând un număr ridicat de rezervări. Per ansamblu, creșterea vânzării de vacanțe în România și în străinătate, în perioada de Early Booking, este de 30% față de perioada similară a anului trecut.

Pentru vacanța pe litoral, în premieră anul acesta, turiștii din țară au zboruri directe la Constanța incluse în pachetele lor de vacanță.

“Multe dintre pachetele pentru România au fost cumpărate în perioada de Early Booking cu vouchere de vacanță. Anul acesta ne așteptăm ca suma să fie cu mult mai mare, în jur de 400 de milioane de euro, față de 10 milioane de euro, anul trecut, dacă bugetarii vor primi și ei, de la 1 iulie, vouchere în valoare de 1.450 de lei de persoană. În consecință, turismul intern ar putea să înregistreze o creștere de cel puțin 20% în acest an”, declară dr. Alin Burcea, președintele ANAT.

În perioada de Early Booking, cele mai multe rezervări pentru vacanțe externe s-au făcut pentru Spania, Grecia, Turcia, Bulgaria, Italia și Portugalia, pentru care românii au la dispoziție curse charter și de linie din București, Cluj-Napoca, Arad, Timișoara, Iași, Suceava, Oradea. Noutățile sezonului sunt Gran Canaria, Kos și Ischia.

Dosar penal pentru un conducător auto al unui microbuz care a blocat DN39!

3 mai 2017 10:04



La data de 02.05.2017, ora 06.25, un echipaj al Serviciului Rutier Constanța a oprit în trafic, pe DN 39, un microbuz de transport persoane, condus de C.M., în vârstă de 40 de ani, din localitatea Independența – județul Constanța.

Nemulțumit de faptul că a fost oprit în trafic, conducătorul auto a poziționat în mod voluntar microbuzul cu persoane, blocând sensul de mers pe tronsonul Mangalia – Constanța, pentru aproximativ 40 de minute, timp în care politistii rutieri au deviat circulația pe contrasens.

Conducătorului auto i s-a întocmit dosar penal.

De asemenea, a fost sancționat contravențional cu suma de 9.000 de lei conform art. 3, pct. 25 din HG 69/2012.

Asalt la Vama Veche! (galerie foto)

3 mai 2017 10:04















Fotbaliștii de la ASSF Mangalia au eliberat de gunoaie plaja "Diana" din Saturn

3 mai 2017 10:04

Astăzi, fotbaliștii de la ASSF Mangalia, coordonați de către Andrei Pătrașcu, s-au implicat în derularea unei campanii de ecologizare. Acțiunea s-a desfășurat pe plaja "Diana" din stațiunea Saturn. "Înarmați" cu mănuși și saci pentru depozitare, sportivii au strâns resturile menajere și ambalajele pe care le-au aruncat persoanele necivilizate care "răsplătesc" marea și nisipul "decorându-le" cu deșeuri. "Lucrând cu copiii și participând activ în procesul lor educațional, încercăm să le insuflăm prin activitățile realizate, dragostea și respectul față de mediu, cât și implicarea în viața comunității, inclusiv în acțiuni de ecologizare și de igienizare a municipiului în care trăiesc", a declarat inițiatorul campaniei, Andrei Pătrașcu.

În urma campaniei, deșeurile au fost depozitate în zeci de saci, cantitatea de gunoaie aruncate la voia întâmplării pe plajă, faleză și în apa mării fiind, din păcate, extrem de mare.

Studiu APC: Cancerul colorectal poate fi declanșat de către carnea procesată!

3 mai 2017 10:04

50 grame de carne procesata în dieta zilnică a unui adult crește incidența cancerului colorectal cu 18%!

Experții Agenției Internaționale pentru Cercetarea Cancerului au evaluat 800 de studii științifice despre impactul cărnii procesate asupra sănătății consumatorilor. Procentul de carne din salamul de Sibiu – o necunoscută pentru consumatori! 60% dintre producătorii de Salam de Sibiu folosesc culturi starter pentru maturarea acestui produs! 100 grame Salam de Sibiu asigură necesarul zilnic de sare pentru un adult! România ocupă primul loc în UE la mortalitatea prin boli cardiovasculare! Salamul de Sibiu nu trebuie să facă parte din alimentația copiilor!

Asociația Pro Consumatori (fostă Asociația pentru Protecția Consumatorilor din România – APC România) membră a Organizației Europene a Consumatorilor, a analizat 12 mărci de salam de Sibiu și o marcă salam de iarnă – rețeta inițială a salamului de Sibiu (Pikok, Bun și Convenabil, Reinert, Salsi Sinaia, Gusturi Românești, Carrefour, Agricola, Auchan, Cora, Billa, Aldis și Cris-Tim). Salamul de Sibiu comercializat sub cele 12 mărci este fabricat de către: SC Recunoștința Prodcom Impex (Cris-Tim), SC Salbac SA (Gusturi Românești, Pikok, Agricola), H&E Reinert SRL (Cora, Billa, Auchan, Carrefour, Bun și convenabil, Reinert), SC Angst SRL (Salsi Sinaia – Salam de Sibiu și Salsi Sinaia – Salam de iarnă rețeta Filippo Dozzi). Studiul privind calitatea salamului de Sibiu face parte din Campania Națională de Informare și Educare: "Să

învăţăm să înţelegem eticheta!”. Prin această campanie, experţii Asociaţiei Pro Consumatori (APC) îşi propun să-i înveţe pe consumatori să înţeleagă eticheta produselor astfel încât aceştia să facă achiziţii în cunoştinţă de cauză. Totodată, Asociaţia Pro Consumatori (APC) îşi doreşte să promoveze un stil de viaţă sănătos şi să tragă un semnal de alarmă în privinţa unor produse cu o încărcătură chimică mare şi care prezintă un risc ridicat asupra sănătăţii consumatorilor. Salamul de Sibiu este unul din cele mai notorii produse alimentare realizate în spaţiul românesc, dar foarte bine cunoscut şi apreciat şi în alte ţări. Ca orice produs notoriu, are parte şi de numeroase controverse legate de origine, reţetă, autenticitate, consum ş.a.m.d. Aceste elemente necesită lămuriri fără patimă şi cu destulă detaşare de vreun interes. Relativ la origine, cele mai multe opinii indică începuturile acestui salam de iarnă crud-uscăţ în spaţiul transilvănean, unde exista o practică veche a preparării cărnii de porc în mezeluri crud-uscate. Cu privire la denumirea „de Sibiu”, reţinem că produsul a fost realizat la începuturi (lângă Sinaia, circa 1885) de un imigrant italian, pietrar şi pasionat de fabricarea mezelurilor – ulterior patron al Întreprinderii Individuale Filippo Dozzi, Sinaia, 1910), unde climatul local era foarte favorabil dezvoltării mucegaiului nobil specific acestui produs. Salamul de iarnă preparat de italian a avut mare succes şi era exportat în Imperiul Austro-Ungar prin vama Sibiu, care aplica ştampila sa, prilej să intre în mintea consumatorilor ca „Salam de Sibiu”. Că salam crud-uscăţ, cu mucegai nobil, s-a produs şi în alte comunităţi transilvănene (Sibiu, Mediaş) sau din alte părţi putem să credem sau nu; aceste salamuri sunt tradiţionale în Europa centrală şi vestică. Reţeta salamului „de Sibiu” era una asemănătoare acestei categorii de salamuri crud-uscate din carne de porc, conţinând: carne şi slănină de porc, sare, piper, usturoi, alte condimente. Folclorul a adăugat şi carnea de cal, dar italianul folosea doar membrane (intestine) de cal în care era trasă compoziţia menţionată. Procesul tehnologic al salamului de Sibiu este chiar mai

secret decât lista ingredientelor: se știe că produsul intră în fazele de maturare, afumare (numai cu lemn de fag) și înnobilare, care se desfășurau în condiții stricte de loc (microclimat), de timp (durată) și manevre (how do). Aceste elemente constituiau secretul fabricantului, pe care Filippo Dozzi le-a lăsat fiilor săi Antonio și Giuseppe Dozzi, fabrica fiind apoi naționalizată și secretul devenind cunoscut și...standardizat în ramura industriei alimentare. Sigur, și alte fabrici de profil au preparat acest salam în deceniile următoare, rețeta fiind treptat ameliorată. Cel mai mult a fost modificată tehnologia, pentru a da posibilitatea producției continue (Dozzi prepara salamul de iarnă numai în lunile reci) și creșterii producției (încă din perioada interbelică, salamul de Sibiu devenise semnul unei distincții culturale / de lux a oricărei familii care își permitea să-l aibă pe masă). Studiul a fost realizat de către o echipă de experți ai APC, coordonați de către conf. univ. dr. Costel Stanciu.

La realizarea acestui studiu s-au avut în vedere următoarele obiective:

Analiza ingredientelor folosite la fabricarea acestui tip de produs pentru prezentarea unor puncte de vedere.

Analiza informațiilor nutriționale.

Identificarea aditivilor alimentari utilizați în compoziția acestui tip de produs care prezintă un risc de apariție a unor afecțiuni medicale în cazul unui consum constant și pe termen lung.

Aprecierea organoleptică a salamului de Sibiu.

1. Analiza ingredientelor folosite la fabricarea acestui tip de produs pentru prezentarea unor puncte de vedere.

Ingrediente regăsite în compoziția mărcilor de salam de Sibiu analizate sunt următoarele: carne de porc, pulpă de

porc, slănină, sare, zaharuri (dextroză, sirop de glucoză),
vinars 0,4% , culturi starter și condimente.

Compoziția Salamului de Sibiu fabricat de către membrii
Asociației Producătorilor de Salam de Sibiu

Agricola SC Salbac SA

Agricola SC Salbac SA (Salam de Sibiu cu vinars)

Reinert H&E Reinert Srl

Aldis SC Aldis Srl

Salsi Sinaia SC Angst SRL

Cris-Tim SC Recunoștința Rodcom Impex SRL

Carne de porc slănină sare zaharuri condimente acid ascorbic
nitrit de sodiu

Carne de porc slănină sare zaharuri condimente acid ascorbic
vinars 0,4% nitrit de sodiu

Carne de porc slănină sare condimente dextroză sirop de
glucoză ascorbat de sodiu nitrit de sodiu cultură starter

Carne de porc slănină sare zaharuri condimente acid ascorbic
nitrit de sodiu cultură starter

Carne de porc slănină sare dextroză condimente ascorbat de
sodiu nitrit de sodiu

Pulpă porc slănină sare dextroza condimente acid ascorbic
ascorbat de sodiu nitrit de sodiu cultură starter

Cu privire la ingredientele de mai sus, experții APC au formulat următoarele concluzii: Niciunul dintre producătorii de salam de Sibiu analizați nu menționează pe eticheta produsului procentul de carne. La fabricarea salamului de Sibiu se poate folosi și carne de porc congelată. În caietul de sarcini al Asociației Producătorilor de Salam de Sibiu se menționează că acest produs trebuie să conțină carne de porc aleasă la roșu, în proporție de minim 70% și slănină tare în proporție de maxim 30%. Această specificație oferă posibilitatea fiecărui producător să-și realizeze propria rețetă, deci să stabilească singur conținutul de carne și de slănină astfel încât conținutul de carne să nu coboare sub 70%, iar conținutul de slănină să nu depășească 30%. În concluzie, salamul de Sibiu comercializat pe piața din România nu se fabrică după o rețetă unică, deci calitatea acestui produs diferă de la producător la producător! Niciunul dintre producătorii de salam de Sibiu analizați nu menționează pe etichetă care sunt condimentele folosite în sortimentul respectiv. În caietul de sarcini al Asociației Producătorilor de Salam de Sibiu se menționează că la fabricarea acestui produs se folosesc următoarele condimente naturale: piper, ienibahar și usturoi. 60% dintre producătorii de salam de Sibiu folosesc culturi starter. Aceste culturi conțin diferite tipuri de microorganisme și sunt folosite pentru a micșora durata de maturare, a îmbunătăți aroma și consistența produsului. Conform caietului de sarcini al Asociației Producătorilor de Salam de Sibiu se pot folosi zaharuri ca agenți de maturare, dar nu mai mult de 1%, și agenți de maturare alcoolici (vin alb, vin roșu, vin rose, brandy, vinars, vin spumant și bere neagră). Procesul de maturare uscare durează minim 60 zile, iar întregul ciclu de fabricație a salamului de Sibiu durează minim 70 zile. Salamul de Sibiu fabricat de către SC Salbac SA și comercializat sub marca Pikok are următoarea mențiune de calitate „Pentru 100 grame produs se prelucrează 162 grame carne porc”. Salamul de Sibiu

fabricat de către H&E Reinert și comercializat sub mărcile Bun și convenabil, Auchan și Reinert are următoarea mențiune de calitate „Pentru 100 grame produs se utilizează 123 grame carne de porc și 37 grame de slănină” Salamul de Sibiu fabricat de către SC Salbac SA și comercializat sub marca Agricola are următoarea mențiune de calitate „Furnizor al Casei Regale a României” Salamul de Sibiu fabricat de către SC Recunoștința Prodcom Impex SRL și comercializat sub marca Cris-Tim este realizat numai din pulpa de porc și are mențiunea de calitate „Produs crud uscat maturat 70 zile” Termenul de valabilitate al salamului de Sibiu fabricat de către membrii Asociației Producătorilor de Salam de Sibiu este de 4 luni, în timp ce salamul de Sibiu fabricat până în anul 1990 avea termen de valabilitate 3 luni.

2. Analiza informațiilor nutriționale

Declarația nutrițională a salamului de Sibiu fabricat de către membrii Asociației Producătorilor de Salam de Sibiu

Agricola SC Salbac SA

Agricola SC Salbac SA (Salam de Sibiu cu vinars)

Reinert H&E Reinert SRL

Aldis SC Aldis Srl

Salsi Sinaia SC Angst SRL

Cris-Tim SC Recunostinta Prodcom Impex SRL

Valoare energetică

475 kcal

475 kcal

426 kcal

469 kcal

469 kcal

476 kcal

Grăsimi

41,5 g

41,5 g

36 g

41 g

40,6 g

39,46 g

Acizi grași saturați

16,6 g

16,6 g

14 g

18 g

13,5 g

16,15 g

Glucide

1,9 g

1,9 g

1 g

2 g

0,1 g

0,54 g

zahăr

0,8 g

0,8 g

0,5 g

0,7g

0,1 g

0,36 g

Proteine

23,4 g

23,4 g

24 g

23 g

25,8 g

29,19 g

Sare

3,8 g

3,8 g

5,5 g

4 g

4,4 g

5,85 g

Fibre

—

—

1 g

1 g

—

—

Salamul de Sibiu este un produs hipercaloric a cărui valoare energetică pentru 100 grame produs variază între 426 kcal și 476 kcal. Cantitatea de grăsimi per 100 grame produs variază între 36 grame și 41,5 grame din care grăsimi saturate între 13,5 grame și 18 grame per 100 grame produs. Numeroase studii realizate în instituții medicale și universități de prestigiu arată că grăsimile saturate cresc riscul de apariție a

afecțiunilor cardiovasculare, precum infarctul sau accidentul vascular cerebral și sunt un factor de risc pentru boli neurodegenerative, cum ar fi Alzheimer și Parkinson, cancerele de colon și sân, determină rezistența la insulină, favorizând apariția diabetului de tip 2 și determină deficiențe de învățare la tineri. Cantitatea de carbohidrați per 100 grame produs variază între 0,54 grame și 2 grame. Cantitatea de proteine per 100 grame produs variază între 23 grame și 29,19 grame. Cantitatea de fibre per 100 grame a fost menționată la 2 mărci și este de 1 gram. Toate produsele analizate au un conținut ridicat de sare, care variază între 3,8 grame și 5,85 grame. Persoanele care consumă o cantitate de sare mai mare decât media au o presiune sanguină mai mare și au un risc crescut de hipertensiune arterială. Consumul excesiv de sare a mai fost pus în legătură și cu alte afecțiuni agravate de retenția de apă provocată de sare: insuficiență cardiacă, hipertrofia ventriculară stângă, afecțiuni ale rinichilor și litiază renală, edemul, accidentul vascular cerebral, osteoporoză etc. Un adult are nevoie de 1,6 grame de sodiu zilnic, pe care și-l procură dintr-o linguriță rasă de sare (6 grame). În conformitate cu Ordinul nr 1563/2008 emis de Ministerul Sănătății, acest produs nu este recomandat copiilor. Producătorul Angst comercializează sub marca Salsi Sinaia un sortiment de salam de iarnă fabricat după rețeta Filippo Dozzi care în opinia producătorului ar fi rețeta originală și are următoarele valori nutriționale:

valoare energetică 474 kcal față de 469 kcal cât are salamul de Sibiu fabricat de către același producător,

39,9 grame grăsimi, din care 14,7 grame acizi grași saturați față de 40,6 grame grăsimi și 13,5 grame acizi grași saturați cât are salamul de Sibiu fabricat de către același producător,

1,1 grame glucide din care 0,24 grame zaharuri față de 0,1 grame glucide din care 0,1 grame zaharuri cât are salamul de Sibiu fabricat de către același producător,

27,9 grame proteine față de 25,8 grame proteine cât are salamul de Sibiu fabricat de către același producător,

5,1 grame sare față de 4,4 grame sare cât are salamul de Sibiu fabricat de către același producător.

În concluzie, rețeta originală a salamului de Sibiu avea puține grăsimi, mai multe proteine (mai multă carne) și mai multă sare.

3. Identificarea aditivilor alimentari și a microorganismelor utilizate în compoziția acestui tip de produs care prezintă un risc de apariție a unor afecțiuni medicale în cazul unui consum constant și pe termen lung.

În cele 12 produse analizate s-au identificat următoarele categorii de aditivi alimentari, după cum urmează: ascorbat de sodiu, acid ascorbic și nitrit de sodiu. Analiza aditivilor alimentari folosiți la fabricarea fiecărei mărci de salam de Sibiu a scos în evidență următoarele: La toate produsele analizate s-a folosit drept conservant nitritul de sodiu. E250 – Nitritul de sodiu este un conservant utilizat în industria cărnii, care împiedică formarea microorganismelor. Unele studii au arătat că există riscuri cancerigene asociate cu acest aditiv alimentar. Astfel, în opinia prof. univ. dr. Pavel Chirilă „sărurile nitrice, în combinație cu aminele din carne, la un pH acid al stomacului, produc nitrosamine cancerigene” Toate produsele analizate conțin antioxidanți! E300 – Acidul ascorbic este un agent antioxidant obținut din glucoză și care, în cantități mari, poate produce diaree, atacă smalțul dinților și duce la formarea calculilor la rinichi. E301 – Ascorbatul de sodiu se folosește ca antioxidant și este sarea de sodiu a acidului ascorbic (vitamina C, un acid natural), care se găsește în mod natural în majoritatea fructelor și legumelor.

4. Aprecierea organoleptică a salamului de Sibiu.

Aspectul în exterior al salamului de Sibiu Suprafață uscată,

înveliș întreg, aderent la compoziție, acoperit cu pulbere de mucegaiuri uscate de culoare albă-cenușie sau albă-gălbuie; se admite pe maximum 10% din suprafața totală a membranei, pulbere de mucegai uscat, de culoare ruginie și porțiuni neacoperite de mucegai. La solicitarea beneficiarului, produsul se poate prezenta și fără membrană, în baton întreg sau feliat, ambalat sub vid sau în atmosferă controlată. Folia trebuie să fie aderentă la compoziție, fără goluri de aer sau urme de mucegai datorită îndepărtării membranei și fără grăsime exprimată, în cazul produsului ambalat sub vid sau în atmosferă controlată. Aspectul în secțiune al salamului de Sibiu Masa compoziției lucioasă, compactă, bine legată, fără aglomerări de grăsime topită; bucăți de carne de culoare roz până la roșu-rubiniu, cu mici insule de grăsime albă, apropiate ca mărime, răspândite uniform pe toată suprafața secțiunii, dând un aspect de mozaic; se admit în masa compoziției rare goluri de aer de 1 mm...2 mm. O felie subțire de 1 mm...2 mm privită contra luminii trebuie să fie translucidă. Culoarea în secțiune a batonului trebuie să fie uniformă, admitându-se o nuanță mai închisă pe o porțiune de max. 10 mm de la margine. Forma Salamului de Sibiu Batoane corespunzătoare membranelor folosite, clipsate sau legate cu sfoară, cu grosimea uniformă pe toată lungimea, cu ușoară îngustare la capătul de agățare. Consistența Salamului de Sibiu Elastică până la tare la suprafață și în zona periferică a secțiunii; mai moale dar legată și elastică spre centru; la apăsare normală cu degetul pe suprafața batonului nu trebuie să rămână urme. Mirosul și gustul Salamului de Sibiu Plăcut, picant, caracteristic produsului, fără gust și miros străin; să nu prezinte gust iute; la masticăție nu trebuie să se lipească de dinți.

Topuri

Top 5 după conținutul de sare per 100 g produs:

1. Cris-Tim – 5,85 g sare;
2. Reinert – 5,5 g sare;
3. Angst – 4,4 g sare;
4. Aldis – 4 g sare;
5. Agricola – 3,8 g sare.

Top 5 după conținutul de proteină per 100 g produs:

1. Cris-Tim – 29,19 g; 2. Angst – 25,8 g; 3. Reinert – 24 g;
4. Agricola – 23,4 g; 5. Aldis – 23 g;

Top 5 după conținutul de grăsimi per 100 g produs:

1. Agricola – 41,5 g; 2. Aldis – 41 g; 3. Angst – 40,6 g; 4.
Cris-Tim – 39,46 g; 5. Reinert – 36 g.

Top 5 după conținutul de acizi grași saturați:

1. Aldis – 18 g; 2. Agricola – 16,6 g; 3. Cris-Tim – 16,15 g;
4. Reinert – 14 g; 5. Angst – 13,5 g.

Top 4 după valoarea energetică per 100 g produs:

1. Cris-Tim – 476 kcal; 2. Agricola – 475 kcal; 3. Angst și
Aldis – 469 kcal; 4. Reinert – 426 kcal.

“Autenticitatea salamului de Sibiu a devenit o temă larg disputată în ultimele decenii, în contextul sporirii interesului pentru drepturile de proprietate industrială/intelectuală. Ca urmare, numeroși producători au adus pe piață „salam de Sibiu” și a început campania de recunoaștere europeană a acestui produs, eveniment care s-a produs la 10 martie 2016, când Salamul de Sibiu a dobândit oficial recunoașterea Indicației Geografice Protejate. Consumatorul trebuie informat că, spre deosebire de rigorile aplicate la alte produse cu această recunoaștere europeană, unde indicația geografică protejată este limitată la aria tradițională de producție, în cazul salamului de Sibiu această arie cuprinde nu mai puțin de opt județe (deocamdată: Sibiu, Prahova, Covasna, Brașov, Călărași, Ilfov, București și Bacău) în care operează cinci mari întreprinderi din industria cărnii (Agricola Bacău, Aldis Călărași, H&E Reinert Feldioara Brașov, Salsi Sinaia și Scandia Sibiu), membre ale Asociației Producătorilor de Salam de Sibiu; alt mare producător (Cris-Tim București) s-a afiliat asociației, urmând să devină membru

cu drepturi egale în producția și vânzarea salamului de Sibiu. Or, la produsele din această categorie, limitarea geografică a recunoașterii indicației geografice protejate are în vedere faptul că doar în aria protejată își mențin specificitatea elementele microscopice antrenate în tehnologia produsului – bacterii, ciuperci, mucegaiuri; aceste componente tehnologice își pierd specificitatea la scurt timp după „mutarea” lor în alte coordonate geografice, așa cum s-a observat în urma unor studii serioase asupra elementelor specifice folosite la realizarea brânzeturilor cu mucegai, iaurtului bulgăresc și altor produse notorii. Dar, interesele economice au avut totdeauna trecere. Ce elemente actuale de referință avem pentru a considera autenticitatea salamului de Sibiu realizat de un producător sau altul? Evident, puține. Pentru că trebuie considerat și faptul că materiile prime au cunoscut schimbări (bunăoară, carnea de porc de la fermele actuale, chiar „tradiționale”, este departe de ceea ce era carnea de porc de acum peste o sută de ani, când porcii crescuți pentru vânzare erau fără excepție îngrășați toamna și iarna cu ghindă și jir). Despre reducerea duratei de maturare s-a făcut mențiune anterior. Gusturile consumatorilor s-au modificat, fără îndoială: consumatorul contemporan are o altă paletă a simțurilor, ca urmare a folosirii altor combinații de condimente, multe realizate chimic. Consumatorii experimentați au de partea lor priceperea și experiența senzorială, care rămân arme imbatabile în războaiele purtate de agenții economici pentru a le câștiga preferințele. Cu privire la consumul salamului de Sibiu, remarcăm o ignorare majoră a rosturilor acestui produs, respectiv faptul că este un produs conservat, salam de iarnă (motiv pentru care nu este firesc un consum cotidian al produsului, mai ales în sezonul cald) și un aliment foarte concentrat (motiv pentru care nu este sănătos consumul cotidian, uneori exclusiv, ostentativ, mai ales de către consumatorii care nu depun efort fizic major – să reținem: pietrarul italian vindea la început produsul său celor ce munceau greu în cariera de piatră de la Piatra Arsă – Poiana Țapului). Nu mai stăruim asupra caracterului de produs

de lux, căpătat în perioada interbelică, statut care consacrase anume prilejuri festive și modalități elitiste de consum.” Prof. Univ. Dr. Ion Schileru – Departamentul de Business, Științele Consumatorului și Managementul Calității, ASE București. „Produsele alimentare locale trebuie să fie recunoscute ca simboluri ale identității noastre și să corespundă memoriei noastre afective. Este nevoie de implicarea Ministerului Culturii care are obligații privind patrimoniul imaterial iar rețetele sunt elemente de patrimoniu. Etnografii și antropologii români sunt chemați să se pronunțe și ei. Se simte lipsa unei mai bune cooperări între societatea civilă – organizațiile relevante de protecție a consumatorilor și industria alimentară autohtonă, să se așeze la masa dialogului. Și este momentul să fie creată o instituție publică suport. Avem un model francez, Institutul Național al Originii și Calității. Acesta oferă sprijin și consultanță celor care doresc să își consolideze marca de produs alimentar, ca o formă de păstrare a identității.” Tiberiu Cazacioc, consultant senior în marketing local. „Mă văd în postura nefericită de a nu recomanda consumul de mezeluri procesate, considerând că ingredientele regăsite în conținutul acestora pot pune o presiune importantă pe sistemul digestiv al unui copil. Trebuie să luăm în calcul că în ultimul deceniu au început să se manifeste nenumărate afecțiuni gastro-intestinale pe segmentul pediatric, iar alimentația dezechilibrată reprezintă unul din factorii esențiali care au dus la creșterea semnificativă a acestor probleme de sănătate. Excesul de sare, zahăr și grăsimi periclitează zona tractului digestiv, poate amplifica sau chiar declanșa problemele de natură gastroenterologică. Totodată, în afecțiunile alergologice precum intoleranța la histamină, consumul salamului și al alimentelor procesate este chiar contraindicat, pentru că afectează în mod sever activitatea diaminoxidazei, enzima care descompune cantitatea de histamină regăsită în intestin. Cu alte cuvinte, ingestia salamului este asociată de multe ori cu apariția urticariilor, eczemelor localizate pe toată suprafața corpului, crampelor

abdominale, dar poate declanșa și probleme respiratorii precum tusea, strănutul sau pruritul nazal. În situația în care copilul suferă de intoleranță la histamină, îi sfătuiesc pe părinți să se orienteze strict către consumul de alimente proaspete, deoarece toate alimentele procesate conțin un nivel ridicat de histamină. Cu toate că avem posibilitatea de a achiziționa și mezeluri bio din magazinele de profil, rămân la părerea că salamul nu reprezintă o opțiune tocmai prietenoasă pentru sistemul digestiv, amintind faptul că această zonă este esențială pentru întreținerea sănătății unui copil. În esență, imunitatea se consolidează numai atât timp cât luăm în calcul natura alimentelor consumate, alegerile unui părinte informat făcând diferența aproape instantaneu.” Medic specialist pediater Ingrid Ada Bălan, Cabinet www.vindecadai.ro. „Țin să atrag atenția asupra consumului regulat de mezeluri, bazându-mă în primul rând pe avertizarea lansată în Franța de Centrul Internațional de Cercetări asupra cancerului (CIRC), parte a Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), aceasta putând fi accesată integral la următorul link https://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_E.pdf. La data de 26 octombrie 2015, 22 de experți din 10 țări au catalogat mezelurile procesate ca fiind alimente cancerigene regăsite în Grupul 1, concluziile respective bazându-se pe analiza amănunțită a unui număr de 800 de studii științifice, desfășurate pe parcursul ultimilor 20 de ani. Experții au concluzionat că includerea unei porții zilnice de 50 grame de carne procesată în dieta unui om crește probabilitatea declanșării cancerului colorectal cu 18%. Dr. Kurt Straif a scos în evidență faptul că incidența crescută a cancerului este legată în mod direct de creșterea consumului de carne procesată, scăzând în același timp pe fondul limitării sau excluderii mezelurilor din dieta omului. Din nefericire, în această categorie se regăsește și salamul comercializat în toate magazinele noastre, amintind în discuția noastră chiar și mezelurile tradiționale produse pe baza unor rețete originale. Citind cu atenție eticheta unui salam extrem de cunoscut, am înțeles instantaneu că ar trebui să boicotăm în

mod informat consumul acestui mezel, întrucât conține o cantitate ridicată de grăsimi saturate și sare. Cu alte cuvinte, am identificat acel duo menit să crească în primul rând incidența obezității și a afecțiunilor cardiovasculare. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, România este prima țară în clasamentul mortalității prin boli cardiovasculare din Uniunea Europeană, numai în anul 2014 fiind semnalate 1.564.882 de cazuri noi. Nu sunt deloc mirat de aceste statistici extrem de triste, fiind suficient să mă uit în coșul de cumpărături al românilor. Mezelurile se află cu siguranță în topul celor mai căutate alimente și nu trebuie să uităm că salamul este unul din starurile care ridică cifra de afaceri a producătorilor de mezeluri. Asociația Americană a Inimii recomandă un consum zilnic de sare aproximativ la 1500 mg pentru majoritatea adulților în vederea prevenirii afecțiunilor cardiovasculare, însă nu trebuie să uităm că în aprox. 100 de gr de salam se regăsesc aprox. 6000 mg de sare. Cu alte cuvinte, ar trebui să consumăm în fiecare zi numai 25 gr de salam, pentru a respecta întocmai recomandările Asociației Americane a Inimii. Cert este că majoritatea mezelurilor conțin prea multă sare și ar trebui să acordăm o mare importanță asupra acestui aspect. Sănătatea este activul cel mai de preț al omului și se întâmplă de prea multe ori să nu o apreciem decât atunci când nu avem parte de ea. Dragă cititorule, te rog să nu uiți că în viață ești liber să alegi, dar nu ești liber de consecințele acțiunilor tale. Food is the "real" protection." Nutriționist Dumitru Balan, www.vindecadai.ro. „Multe produse alimentare pe bază de carne nu sunt etichetate corespunzător sau nu conțin ingredientele specifice denumirii tradiționale a alimentelor. Astfel, consumatorii sunt informați greșit despre preparatele din carne pe care le cumpără. Pentru a lua decizia de cumpărare a produselor din carne, consumatorii nu au altă opțiune decât aceea de a se baza pe etichetele acestora. Consumatorii se așteaptă ca eticheta să reflecte cu exactitate conținutul și calitatea produsului, lucru care nu se întâmplă în cele mai multe situații. Folosirea aditivilor alimentari a devenit o

practică obișnuită din partea producătorilor de produse alimentare. Consumatorii trebuie să evite alimentele cu aditivi, deoarece creează mari probleme de sănătate pe termen lung. Aceștia au numai un rol tehnologic, adică „acoperă” calitatea scăzută a ingredientelor principale din compoziția produselor alimentare, creând percepții false privind anumite caracteristici organoleptice, cum ar fi aspectul, prospețimea, culoarea, gustul și aroma. La alegerea unui preparat din carne roșie trebuie să aveți în vedere cantitatea de carne din respectivul produs și principalii nutrienți menționați în declarația nutrițională, respectiv cantitatea de proteine, grăsimi și conținutul de sare. Totodată, verificați termenul de valabilitate, aspectul produsului și condițiile de păstrare din spațiul de comercializare. Din cauza conținutului ridicat de sare și a unor aditivi alimentari cu risc carcinogen, preparatele din carne roșie nu trebuie să facă parte din alimentația copiilor” a declarat Conf. Univ. Dr. Costel Stanciu, președinte APC.

Avarie RAJA pe strada Grivitei din Constanța

3 mai 2017 10:04

Pentru remedierea unei avarii survenite astăzi, 29 aprilie 2017, la conducta de alimentare cu apă cu diametrul de 400 mm de pe strada Grivitei, din municipiul Constanta, SC RAJA SA Constanta este nevoita sa intrerupa furnizarea de apă potabila, in intervalul orar 12,00 – 15,00. Sunt afectati consumatorii din perimetrul delimitat de strazile Ion Lahovari

– Stefan cel Mare – Rascoalei 1907 – Tudor Valdimirescu – Ion Lahovari, dar si cei alimentati prin punctul termic nr. 10.

Ne cerem scuze tututor abonatilor afectati, carora le dam asigurari ca echipele RAJA fac tot posibilul pentru remedierea avariei intr-un timp cat mai scurt si pentru reluarea furnizarii de apa la parametri optimi.

Un Ford Ranger cu sistem audio unic în lume, poate fi admirat în Portul Turistic la „1 Mai Tunning Fest“!

3 mai 2017 10:04



Municipiul Mangalia găzduiește, de astăzi și până pe 1 Mai, Festivalul auto „1 Mai Tunning Fest Mangalia 2017”. Evenimentul are loc în parcare din Portul Turistic din localitate și, deja, a atras numeroși vizitatori, pasionați atât ai tuning-ului, ai mașinilor în general, cât și ai performanțelor audio extreme,

întrucât, tot în Portul Turistic, puteți admira mașini dotate cu sisteme audio de zeci și chiar sute de decibeli.

Festivalul a demarat astăzi, în jurul orelor 11.00, cu o paradă a mașinilor și motocicletelor participante. „Și-au anunțat prezența circa 180 de mașini din toată țara, toate cu

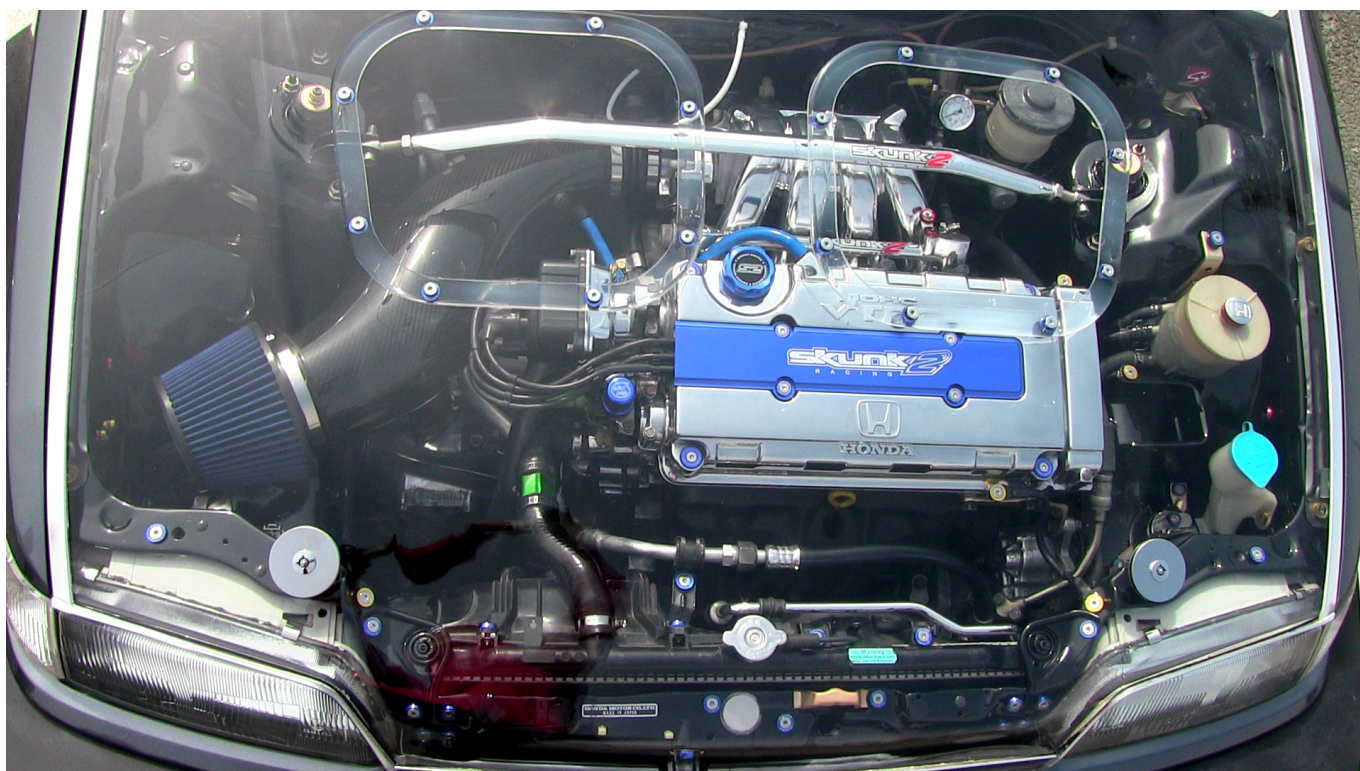
modificări spectaculoase. 1 Mai Tuning Fest este un eveniment de tradiție și așteptăm toți iubitorii de adrenalină să participe la concursurile ce se vor derula în aceste zile la Mangalia“, ne-a declarat unul dintre organizatorii manifestării, Alin Cristofor Roșca.

Una dintre „vedetele“ concursului, o Honda Civic din 1991, a făcut deliciul spectacolilor, care au putut admira, în voie, tot ceea ce se află sub capota bolidului, întrucât aceasta este... transparentă! Ionuț Pintilie, proprietarul mașinii, ne-a spus că toată investiția făcută în Honda sa este strict pentru expoziții, iar munca de peste șapte ani pe care a depus-o pentru modificarea autoturismului nu poate fi măsurată în bani, ci doar în pasiune.

Cea mai vizitată și admirată mașină rămâne, însă, un Ford Ranger din 2004, unic în lume prin modificările audio aduse de către proprietar, Ludovic Gheorghe, din Slobozia: „Este al doilea proiect al meu de acest gen. Am investit foarte mulți bani, de ordinul zecilor de mii de euro, dar pot spune că este unica mașină din lume care are atât bas, cât și înaltă medie. Brazilienii se pot lăuda cu o mașină ce are doar medie, iar europenii doar cu bas. Eu am reușit să le combin“. Ludovic mai spune că sonorul sistemului audio atinge 157 de decibeli pe bas.

Manifestările vor fi deschise de sâmbătă până duminică, între orele 10:00-23:00, iar luni, între orele 10:00 – 16:00. Premiera câștigătorilor va avea loc în cursul zilei de luni, 1 mai, începând cu orele 13:00. În cadrul competiției vor fi jurizate următoarele categorii: Best Car Of The Show, Best Import Exterior, Best Custom Exterior, Best Autohtona, Best Interior, Best Rims, Best Oldtimer, Best Youngtimer, Best Club Display, Best Rat Look, Best AirRide, Best Static fitment, Best AirRide fitment, Best Airbrush, Best Paint, Best DemoCar, Best OEM++, Best Engine, Best Trunk setup, Best JDM, Best Engine Bay, Best Exotic. De asemenea, va exista o categorie specială pentru mărcile VW și BMW. În cadrul expoziției de

tuning auto-moto, pasionații de tuning auto, cluburi sportive și firme de tuning din toată țara își vor prezenta mașinile modificate.







ENEL stinge lumina la Mangalia. Vezi unde!

3 mai 2017 10:04

ENEL anunță că va întrerupe curentul în Municipiul Mangalia joi, 4 mai, pe strada Rozelor nr. 118, bloc R14, scara A – întrerupere totală între orele 8.00-16.00, precum și vineri, 5 mai, la bloc R14, scara B – întrerupere totală între orele 8.00-16.00.

Fanfara „Muzica Apelor” vă invită la concert!

3 mai 2017 10:04

În această minivacanță de 1 Mai, toți constănțenii, dar și

turiștii prezenți pe litoral sunt invitați să participe la concertele pe care fanfara „Muzica Apelor” le va susține în mai multe locații din municipiul Constanța și stațiunea Mamaia, în zilele de sâmbătă, duminică și luni.

Sâmbătă, 29 aprilie 2017, cei 28 de instrumentiști vor putea fi ascultați începând cu ora 17,00, la fântâna arteziană din zona Far. Duminică, 30 aprilie, de la aceeași oră, concertul va fi susținut în stațiunea Mamaia, lângă fântâna de la hotelul Meridian, iar luni, 1 mai, tot în stațiunea Mamaia, la fântâna din fața hotelului Sulina.

Pentru aproximativ o oră, instrumentiștii de la percuție, clarineți, trompete, tromboane, flauți, dar și cei doi tubiști îi vor încânta pe trecătorii de toate vârstele, dăruindu-le câteva momente de muzică bună. Concertul va cuprinde arii și melodii de muzică ușoară și populară celebre, valsuri, dar și binecunoscutele marșuri militarești.

Pe surse: Grindeanu, mini-vacanță la Neptun!

3 mai 2017 10:04

Premierul Sorin Grindeanu își va petrece acest sfârșit de săptămână la malul mării, mai precis în stațiunea Neptun. Pe surse am aflat că premierul va fi însoțit de familie în minivacanța de 1 Mai din sudul litoralului.

Bogdan Maganu, noul manager al Sanatoriului Balnear Mangalia, a făcut o primă evaluare a unității sanitare

3 mai 2017 10:04

La scurt timp după ce a intrat în posesia Ordinului de numire în funcția de manager al Sanatoriului Balnear și de Recuperare Mangalia, semnat de către ministrul Sănătății,

Bogdan Maganu s-a deplasat la unitatea sanitară. Aici, a trecut în revistă condițiile în care sunt cazați și tratați pacienții din localitate, dar și din țară. În perioada imediat următoare, va analiza și care este situația financiar-contabilă a sanatoriului pentru a vedea în ce mod se desfășoară activitatea, respectiv dacă totul este sub control sau există pierderi, datorii ori alte neajunsuri.

După cum se știe, Sanatoriul Balnear Mangalia reprezintă o instituție medicală renumită atât la nivel național, cât și internațional, grație procedurilor care se fac aici în vederea tratării a zeci de afecțiuni.

Începând de vineri, 28 aprilie, noul manager al Sanatoriului Balnear și de Recuperare Mangalia este consilierul local PSD, Bogdan Maganu.

Bogdan Maganu este o persoană cunoscută la nivel local. Astfel, în perioada 2005 – 2008 a deținut funcția de Șef Serviciu Financiar-Contabil în cadrul Serviciului Public de Asistență Socială Mangalia. În intervalul 2008 – 2012 a fost consilier local, iar între 2012 – 2016 a avut funcția de viceprimar al municipiului. Din 2016 până în prezent este

consilier local PSD, însă va trebui să renunțe la această calitate, funcția de ales fiind incompatibilă cu aceea de manager. Așa se face că echipa PSD Mangalia în Consiliul Local se va schimba, urmând să se stabilească ce membru de pe lista stabilită în 2012 pentru alegerile locale va fi promovat.

Bogdan Maganu, noul manager al Sanatoriului Balnear Mangalia

3 mai 2017 10:04



Începând de astăzi, noul manager al Sanatoriului Balnear și de Recuperare Mangalia este consilierul local PSD, Bogdan Maganu, fost viceprimar al municipiului. Proaspătul manager ne-a declarat că astăzi a intrat în posesia Ordinului emis de către Ministerul Sănătății și că urmează să meargă la sanatoriu pentru a-și prelua atribuțiile. Vom reveni cu amănunte.

Cupa Mangalia la fotbal, eveniment cu zero susținere din partea autorităților locale

3 mai 2017 10:04

În perioadele 12-14.05 și 19-21.05 se va organiza „Cupa Orașului Mangalia” la fotbal pe stadionul central la următoarele categorii de vârstă: 2004-2005-2006-2007.

Coordonatorul ASSF Mangalia, Andrei Pătrașcu face un apel către firmele și persoanele potente financiar pentru a susține acest proiect întrucât „sportul, mișcarea și disciplina sportivă sunt esențiale copiilor din ziua de astăzi!”.

Demersul este făcut în condițiile în care autoritățile publice locale nu sprijină decât anumite ramuri sportive, puține la număr, cu toate că bugetul local dispune de fonduri foarte mari care ar putea susține, lejer, atât sportul, cât și alte domenii de activitate. Din păcate, banii sunt cheltuiți haotic și sunt risipiți pe servicii și proiecte care nu aduc beneficii municipiului, ci, dimpotrivă, îl duc, rapid, către dezastru.

Stagiu de pregătire în Kung-Fu, pentru probele: „Shuai-Jiao”, „Sanda” și „Total-Contact Fighting”

3 mai 2017 10:04

În perioada 28-30.04.2017, la Sala de Sport „Shaolin” din Mangalia, se va desfășura un stagiu de pregătire în Kung-Fu, pentru probele: „Shuai-Jiao”, „Sanda” și „Total-Contact Fighting”, pentru sportivi avansați, instructori, antrenori și arbitri.

„Shuai-Jiao” (lupte libere) este o probă care va fi introdusă în campionate în acest an, este o probă asemănătoare cu Judo, avînd tehnici de dezechilibrare și proiectare, dar fără luptă la sol, tehnici articulare, strângulări și fixări, care fac parte din stilul „Qin-na”.

Stagiul va fi condus de:

- Shifu Florin Iordănoaia, 6 Duan Kung-Fu.
- Laoshi Mircea Stoian, 4 Duan Kung-Fu.

Program:

Vineri 28.04.2017:

- 16.00-13.00: Sosirea la Mangalia, cazarea și prezentarea la sala de sport.
- 13.00-19.00: Stagiu de pregătire în Kung-Fu, proba „Shuai-Jiao”.
- 19.00-21.00: Adunarea generală a A.R.K.

Sîmbătă 29.04.2017:

- 09.00-11.00: Pregătire pentru „Shuai-Jiao”.
- 11.00-13.00: Pregătire pentru „Sanda”.
- 13.00-15.00: Pauza de masă.
- 15.00-19.00: Pregătire pentru „Sanda”.
- 20.00-22.00: Protocol la restaurant (participarea facultativă).

Duminică 30.04.2017:

- 09.00-13.00: Pregătire pentru „Total-Contact Fighting”.
 - 13.00-15.00: Pauza de masă.
 - 15.00-18.00: Pregătire pentru „Total-Contact Fighting”.
 - 18.00-18.30: Încheierea stagiului, acordarea diplomelor de participare.
-

La Mangalia are loc Adunarea Generală a Asociației Române de Kung-Fu

3 mai 2017 10:04

Vineri 28.04.2017, de la ora 19.00-21.00, la Mangalia la sala „Callatis” de la Casa Tineretului, se va desfășura Adunarea Generală a Asociației Române de Kung-Fu. La această Adunare Generală vor participa reprezentanții cluburilor sportive membre

Asociația Română de Kung-Fu este o asociație sportivă națională, cu personalitate juridică, înființată în anul 2009, pentru a contribui la dezvoltarea Kung-Fu în România. Asociația este formată din 12 cluburi sportive fondatoare și alte 15 care au aderat ulterior. La Adunarea Generală au drept de vot delegații oficiali ai cluburilor sportive membre.

A.R.K. în parteneriat cu Federația Română de Arte Marțiale de Contact a contribuit la organizarea campionatelor naționale și a cupelor de Kung-Fu, a sprijinit sportivii, antrenorii și arbitrii din loturile naționale, pentru participarea la campionatele internaționale.

Tot în cadrul A.R.K. au fost organizate cursuri de pregătire pentru sportivi, instructori, antrenori și arbitrii, au fost invitați antrenori din țară și din străinătate pentru a conduce aceste cursuri și stagii tehnice.

Ordinea de zi a adunării este următoarea:

1.Raportul de activitate.

2.Proiect pentru dezvoltarea Kung-Fu-ului în România.

3.Progamul de activități pentru anul 2017.

4.Diverse.

Parfumuri susceptibile a fi contrafăcute, confiscate în P.T.F. Vama Veche

3 mai 2017 10:04

Polițiștii de frontieră din cadrul P.T.F. Vama Veche au depistat un cetățean român care a încercat să introducă ilegal în țară peste 300 flacoane parfum, ce purtau însemnele unei mărci cunoscute, susceptibile a fi contrafăcute.

În data de 27.04.2017, în jurul orei 06.00, acționând în baza unei informații, polițiștii de frontieră din cadrul Punctului de Trecere a Frontierei Vama Veche, județul Constanța, au efectuat controlul specific, pe sensul de intrare în țară, pasagerilor dintr-un autocar ce efectua curse pe ruta Turcia – România.

Astfel, lucrătorii noștri au descoperit ascunse în bagajul personal al cetățeanul român V.E., în vârstă de 55 de ani, cu domiciliul în municipiul Constanța, 315 flacoane parfum, ce purtau însemnele unei mărci cunoscute, susceptibile a fi contrafăcute.

Persoana în cauză a declarat că a achiziționat parfumurile din Turcia contra sumei de 450 dolari, cu scopul de a le comercializa în România, fără a deține documente de

proveniență pentru bunurile transportate.

Produsele, în valoare de aproximativ 4.800 lei, au fost ridicate în vederea continuării cercetărilor, iar în cauză polițiștii de frontieră efectuează cercetări sub aspectul săvârșirii infracțiunii de punere în circulație a unui produs purtând o marcă identică sau similară cu o marcă înregistrată.