

Peste 1.000 de elevi din județul Constanța au absentat de la Simularea Națională, iar alți doi au fost eliminați

14 martie 2017 12:20

Luni, 13 martie 2017, s-a desfășurat proba scrisă la disciplina Limba și Literatura Română din cadrul simulării examenelor naționale.

La nivelul județului Constanța, au absentat 1.081, astfel:

Clasa a VIII-a:

Elevi înscriși	Prezenți	Absenți
5.942	5.603	339

Clasa a XI-a

Profil	Elevi înscriși	Prezenți	Absenți
Real	4.007	3.687	320
Uman	781	748	33

Clasa a XII-a

Profil	Elevi înscriși	Prezenți	Absenți
Real	3.796	3.468	328
Uman	928	867	61

Doi elevi (Colegiul Național Pedagogic „C. Brătescu” și L. T. „G. Călinescu”) au fost eliminați, întrucât au intrat în sala

de examen cu telefonul mobil.

88 de elevi de la Liceul Teoretic „N. Bălcescu” din Medgidia, filieră teoretică-profilul umanist, clasa a XII-a, au primit două subiecte de la filiera teoretică-profil real.

Avarie RAJA la Stația de pompare Cota 20 Ovidiu

14 martie 2017 12:20

Pentru remedierea unei avarii la conducta magistrala de alimentare cu apa potabila, ce pleaca de la statia de pompare Cota 20 Ovidiu, SC RAJA SA este nevoita sa intrerupa furnizarea apei potabile din această seară și până mâine – 14 martie 2017, ora 07,00. Sunt afectati consumatorii: Aeroportul international Mihail Kogalniceanu, fabrica de lactate Dorna, unitatile militare din zona, precum si abonatii din satul Oituz. In urma decopertarii zonei, s-a constatat necesitatea inlocuirii unui segment cu o lungime de aproximativ 3 metri. Mai mult, lucrarile sunt mult ingreunate si din cauza faptului ca in zona se afla si un cablu de alimentare cu energie, motiv pentru care o mare parte a sapaturilor se realizeaza manual.

Ne cerem scuze fata de abonatii afectati de aceasta avarie si ii asiguram ca echipele noastre de interventie vor face tot posibilul pentru finalizarea lucrarilor de reparatii si reluarea furnizarii apei potabile in cel mai scurt timp.

În week-end, s-au prezentat la Urgențe peste 1000 de pacienți

14 martie 2017 12:20

De vineri dimineață și până astăzi la ora 08.00, la UPU s-au prezentat 1125 pacienți. Este vorba despre 811 adulți, dintre care 204 au fost internați și 314 copii, dintre care 80 au fost spitalizați. Cele mai multe prezentări au avut loc în intervalul 12.03-13.03. 404 persoane au avut nevoie de îngrijire medicală de ieri și până astăzi, 13.03, ora 08.00 – 113 copii și 291 adulți. În continuare, cele mai multe cazuri au fost înregistrate la UPU Interne – 487 pacienți în 3 zile, dintre care 104 au fost internați.

Din cauza datoriilor, la Mangalia s-a sistat ridicarea gunoierului!

14 martie 2017 12:20



M
a
n
g
a
l
i
a
s
t
ă
,
d
e
c
ă

teva zile, sub stăpânirea gunoaiei. De vineri, la mai multe asociații de proprietari, reziduurile menajere nu au mai fost ridicate de mașinile Polaris, firma de salubritate afirmând că, din cauza unor datorii istorice acumulate în ultimii șapte ani, de aproape 5 miliarde de lei vechi, este nevoită să sisteze acest serviciu. Potrivit directorului Polaris Mangalia, Florin Jianu, firma pe care o conduce nu a majorat tarifele la serviciul de salubritate și nici nu a luat măsuri de constrângere a asociațiilor datornice să își stingă datoriile. Însă situația a degenerat, iar datoriile acumulate perturbă activitatea firmei.

Debitele acumulate, spune directorul Polaris Mangalia, fac aproape imposibilă derularea fără sincope a activității societății: “De ani buni o parte a asociațiilor de proprietari din Mangalia nu și-au achitat datoriile, iar președinții acestora nici măcar nu au răspuns chemării noastre, să vină să facă o promisiune de plată sau măcar să purtăm o discuție pe marginea modalității de stingere a acestor datorii. Noi nu am mai majorat tarifele de mulți ani, decât cu actualizarea inflației și, cu toate acestea, sunt asociații care cumulează

peste 70.000 de lei datorii. Până azi nu am aplicat niciun fel de penalitate la toate aceste debite, în ideea de a nu încărca și mai mult facturile cetățenilor. Dar, acum, nu se mai poate”, a declarat, pentru “Ediția de Sud”, Florin Jianu.

Alături de cei ce nu și-au achitat facturile suferă și bun-platnicii, iar pentru aceștia firma de salubritate va relua ridicarea gunoiului: “Sunt trei puncte de colectare unde sunt arondate și asociații datornice, dar și bun platnice. Aici urmează să reluăm colectarea gunoiului, pentru că nu este corect față de cei care fac, lunar, eforturi de a-și achita datoriile”, a concluzionat Florin Jianu.

Paradoxal, în urma campaniei publice declanșate de firma de salubritate pentru recuperarea datoriilor, au existat asociații ai căror președinți au făcut rost, peste noapte, de întreaga sumă de bani pentru stingerea datoriilor: “Am avut astfel de cazuri. La o asociație de proprietari, în momentul în care am declanșat această acțiune de recuperare a datoriilor, președintele ne-a achitat, în patru zile, 70.000 de lei!”

Primăria Mangalia nu are pârghiile necesare pentru a obliga cetățenii să își achite datoriile. În schimb, viceprimarul urbei, Dragoș Angelescu, face un apel către cetățenii Mangaliei să verifice dacă sumele pe care, lunar, le varsă la asociațiile de proprietari ajung și la societățile prestatoare de servicii.

COMUNICAT POLARIS

14 martie 2017 12:20

Subscrisa, S.C. Polaris M. Holding S.R.L., cu sediul în Constanța, Str. Spiru Haret, nr. 2 A, Pavilion Administrativ,

Camera nr.1, înmatriculată la Registrul Comerțului cu nr. J13/1645/1999, Cod de Înregistrare Fiscală R0 12079629, cont nr. R067BTRL0140120270087500, deschis la Banca Transilvania, reprezentată prin domnul Teodor Adrian PICOIU – Director General, punct lucru Mangalia, vă face cunoscute următoarele:

Începând cu data de 10.03.2017, se sistează colectarea reziduurilor menajere de la ghelele și platformele subterane ce deserveșc asociații de proprietari cu datorii foarte mari, unele dintre ele neachitând facturi vechi de ani de zile, în două etape.

În prima etapa se sisteaza colectarea de la asociatiile:

Zona str. Albatros cu asociațiile de proprietari:

Nr. 31, Bl. F1;

Nr. 41, Bl.102 sc.A;

Nr. 177, Bl. 104 sc.A+B;

Nr. 176, Bl.104 sc.C;

Nr. 94, Bl. E11 sc. A+B;

Nr. 47, Bl.102 sc.C;

Nr. 45, Bl.102 sc.B;

Nr. 22, Bl.103 sc.A+B+C.

Zona Aleea Farului cu asociațiile de proprietari:

Nr. 71, Bl. E9 sc.A+B+C.

Zona BD. Callatis cu asociațiile de proprietari:

Nr. 224 ASTRA, Bl. MG22 sc.A, Bl. MG24, Bl. MG26, BL. MG30;

Nr. 63, Bl. MG29, Bl. MG31;

Nr. 117, Bl. MG20, Bl. MG18 sc. A+B;

Nr. 156 DELFINUL, Bl. MG32.

Zona str. Albatros cu asociațiile de proprietari:

Nr. 59 IAS.

Zona str. Ion Creangă cu asociațiile de proprietari:

Nr. 164, Bl. C6;

Nr. 37, Bl. C11, sc.C;

Nr. 16, Bl. C11 sc.B;

Nr. 153, Bl. C12, Bl. C14, Bl. C15;

Nr. 28, Bl. C7 sc.B;

Nr. 192, Bl. C, Bl. C1, Bl. C3.

Zona str. Mihai Viteazu-Oituz cu asociatiile de proprietari:

Nr. 84, Bl. 06 sc. A+B+C, Bl. 08, Bl. 010, Bl. 012, Bl. 014,
Bl. 016 sc.C;

Nr. 58, Bl. P2 sc. A+B;

Nr. 89, Bl. P4 sc. A+B, Bl. 0S7 sc.A+B.

Zona str. M.I. Dobrogeanu cu asociațiile de proprietari:

Nr.29 M.I.D. 32, Bl.N4, Bl. N5 sc. A+B.

Zona str. Negru Voda cu asociatiile de proprietari:

Nr. 30, Bl.60;

Nr. 51, Bl. C20;

Nr. 34, Bl. Y5 sc. A+B;

Nr. 14, Bl. 0;

Nr. 36, Bl. Y4 sc. A+B+C;

Nr. 140, Bl. A100 sc. A+B+C+D+E.

Zona OLIMP cu asociatiile de proprietari:

Nr. 146, Bl. C1;

Nr. 157, Bl. C3.

Zona str. Sirenei cu asociatiile de proprietari:

Nr. 110, Bl. E6 sc. A+B+C;

Nr. 125 CONTINENTUL, Bl. H13, Bl. G1;

Nr. 231, Bl. H2;

Nr. 108, Bl. H4 sc. A+B+C.

Zona str. T.S. Saveanu/Libertatii cu asociatiile de proprietari:

Nr. 64, Bl. C3 sc.A;

Nr. 57, Bl. A4 sc.B;

Nr. 44, Bl. 101 sc.A;

Nr. 42, Bl. 101 sc.B;

Nr. 162, Bl. C4 sc.A;

Nr. 165, Bl. A3 sc.A;

Nr. 62, Bl. A4 sc.A;

Nr. 154, Bl.85 sc.A+B;

Nr. 180, Bl. A3 sc.B;

Nr. 24, Bl B6, sc.A;

Nr. 10, Bl. A2 sc.B;

Nr. 13, Bl. D5 sc.A, Bl. B8.

Menționăm că TOATE ASOCIAȚIILE DE PROPRIETARI au fost notificate în repetate rânduri cu privire la datoriile foarte mari pe care le au!

În etapa a doua, începând cu 20.03.2017, se sistează prestarea serviciilor pentru asociațiile datoare, din următoarele zone: Bd. 1 Decembrie, George Murnu, Mihai Viteazu, M.I. Dobrogeanu, Negru Vodă, stațiunea Neptun (Vilele Smarald, Briliant, Bl. C10), Pictor Tonitza, Portului, stațiunea Saturn.

S.C. Polaris M. Holding S.R.L. – Punct Lucru Mangalia, își

exprimă regretul pentru disconfortul creat, dar NU MAI POATE SUPORTA din punct de vedere financiar datoriile uriașe, cumulate în ani de zile (în anumite cazuri) de către asociațiile de proprietari și speră în continuare ca reprezentanții asociațiilor vor da dovada de seriozitate, astfel încât să revenim la o situație de normalitate în cel mai scurt timp posibil.

Totodată, precizăm că asociațiilor datornice li s-a adus la cunoștință faptul că, în cazul sistării serviciilor prestate pentru neplata facturilor restante, responsabilitatea situației create li se datorează în totalitate.

S.C. POLARIS M. HOLDING S.R.L.

PUNCT LUCRU MANGALIA

Str. Mihai Viteazu, nr.10E, Mangalia, jud. Constanta

În timp ce la Mangalia se preferă "batista pe țambal" ,

la Techirghiol, cetățenii au primit, acasă, raportul activității primarului pe 2016!

14 martie 2017 12:20

Primăria Mangalia continuă și în acest al doilea mandat al administrației Radu să fie o instituție închisă, cu geamuri fumurii și lacăte la uși. Actele se obțin greu, taxele s-au mărit simțitor, iar transparența a rămas cum o știam... opacă.

Deși solicitate, informațiile nu sunt furnizate, deoarece funcționarii sunt fie plecați, fie ocupați. Ocupați nu se știe cu ce, întrucât în Mangalia nu se mișcă nimic. Gropile au răsărit din nou, deși toamna trecută s-au aplicat câteva petice, iluminatul public s-a stins de tot, iar infracționalitatea este în plin avânt, săvârșindu-se furturi și tâlhării chiar și în plină zi.

Prin urmare, transparența cu care se lăuda Executivul, a rămas la același stadiu de "0 să" care l-a consacrat din 2012 până în prezent.

Mai grav este că deși Executivul are totul la dispoziție, respectiv fonduri imense, majoritate în Consiliul Local și proiecte de interes, anunțate cu ani în urmă, lucrurile stagnează la Mangalia. Nu se face nimic, singurele activități vizibile fiind doar festivitățile de premiere a pensionarilor, cadorisiți cu bani și flori, nu din partea primarului, așa cum se promovează, ci din partea Consiliului Local, din fonduri publice!

Așa cum am mai prezentat, comunele și orașele din vecinătate ne dau lecții în privința interesului primarilor pentru zonele și oamenii pe care îi reprezintă. Zonele apropiate

municipiului Mangalia au instituții de cultură noi, obiective turistice realizate cu bani europeni, programe social-educative, infrastructură net superioară nouă și exemplele ar putea continua.

În ceea ce privește transparența în administrația publică, edilul din Techirghiol,

Iulian Soceanu reprezintă un model pentru dialogul deschis și sincer cu cetățenii. Astfel, aceștia nu sunt nevoiți să întrebe cum a fost cheltuit bugetul local, deoarece primesc răspunsul acasă, în cutiile poștale din inițiativa edilului.

Intitulat "Raport al primarului privind starea economică, socială și de mediu a orașului Techirghiol pentru anul 2016, precum și obiectivele propuse pentru 2017", documentul prezintă, pe capitole, aspecte legate de buget, dispoziții, hotărâri de Consiliu, Urbanism, Gospodărire Comunală, Poliția Locală, Serviciul pentru Situații de Urgență, Achiziții publice, Serviciul de Evidență a Persoanelor, Investiții, Cultură-Sport, proiecte viitoare.

Informațiile sunt oferite în amănunt, până la cele mai mici detalii, nefiind vorba despre statistici seci. Astfel, raportul se întinde pe 15 pagini, cetățenii făcându-și cu ușurință o imagine asupra activității autorităților publice locale.

Iată, câteva date extrase din acest raport:

Serviciul Urbanism a eliberat în 2016 350 de certificate, 129 autorizații de construire, 12 bilete de proprietate, și peste 1.000 de adeverințe.

Compartimentul Achiziții publice a realizat 2 proceduri, a încheiat 3 contracte în valoare de 208.497,2 lei și 41 contracte de achiziție directă.

La Serviciul Public de Evidență a Persoanelor, au fost puse în

legalitate 2134 de persoane,

s-au înregistrat 13 acte de naștere, 53 de căsătorie, 74 de deces, s-au eliberat 24 certificate de naștere, s-au înregistrat 27 de divorțuri și s-a soluționat un dosar de schimbare a numelui pe cale administrativă.

La capitolul Obiective propuse pentru anul acesta, se regăsesc: pietruirea mai multor străzi, reabilitarea iluminatului public, modernizarea mai multor cartiere prin dotarea cu mobilier urban nou etc.

Interesant este și mesajul de final al edilului: "Deși am fost tot timpul în teren, în mijlocul cetățenilor, pe care i-am informat și cu care m-am consultat la fiecare activitate desfășurată, sper ca prin intermediul acestui raport să-mi fac cunoscută activitatea și intențiile".

Comparația cu Mangalia nici măcar nu poate fi făcută, deoarece, aici, în sudul litoralului, batistuța se odihnește consecventă pe țambal, așa cum a fost învățată din 2012 până în prezent. Prin urmare, orice întrebare, orice nelămurire cerută reprezintă un afront pentru Executiv, care nu declară decât ceea ce dorește, când dorește și mai ales cui dorește... În schimb, nu se face economie de victimizare, deși Executivul are în mână toate atuu-rile posibile pentru a demonstra că vrea să dezvolte cu adevărat un municipiu cu potențial uriaș, dar lăsat, nu se știe din ce motiv, în agonie.

Jale mare pe plaja Mangalia!

Tone de gunoi lăsate să putrezească sub soarele de primăvară!

14 martie 2017 12:20

Cu câteva săptămâni înainte de demararea sezonului estival, plaja Mangalia își arată fața hâdă, plină de gunoaie, de păsări moarte și resturi aruncate de apele mării în urma furtunilor din ultima vreme. În timp ce DADL-ul își face planuri cum să sancționeze cu sume astronomice proprietarii de câini care îndrăznesc să își plimbe patrupedele pe nisip, viitorii turiști care vor sosi la jumătatea lunii aprilie, în minivacanța de Paști, în sudul litoralului, vor avea o experiență de neuitat la malul mării (foto).













Creștin ortodocșii pomenesc, astăzi, sacrificiul celor 40 mucenici

14 martie 2017 12:20

De 9 martie, Ortodoxia celebrează sacrificiul celor 40 mucenici, soldați creștini din Sevastia Armeniei, care au fost întemnițați și uciși pentru că nu au vrut să renunțe la credința lor.

În ziua de 9 martie, în Biserica Ortodoxă se face pomenirea morților, Moșii de iarnă.

Moșii și strămoșii sunt cei adormiți întru nădejdea Învierii, pe care îi pomenim în preziua Duminicii Înfricoșatei judecăți, cu o săptămână înainte de intrarea în Postul Mare.

În această zi sunt prăznuiți Sfinții Mucenici, cei 40 martiri care au plătit cu viața pentru credința lor. În cinstea lor, credincioșii închină 40 pahare de vin roșu și mănâncă mucenici făcuți din aluat, fierți cu scorțișoară și nucă.

Cei 40 Mucenici erau soldați creștini și făceau parte din Legiunea a XII-a Fulminata din Armenia, arată [site-ul crestinortodox.ro](http://site-ul-crestinortodox.ro). Aflând despre credința lor, Agricola, guvernatorul Armeniei, i-a silit să se închine idolilor. Deoarece au refuzat, au fost întemnițați timp de opt zile și bătuți cu pietre. Guvernatorul i-a condamnat la moarte prin înghețare, în lacul Sevastiei.

La miezul nopții, unul dintre cei 40 mucenici a ieșit din apă din cauza gerului. Alergând spre baia caldă, pusă de cei ce slujeau idolilor, a murit.

Cei rămași să îndure gerul au început să se roage: „Ajută-ne Dumnezeu, Mântuitorul nostru, ușurează-ne sarcina și alină iușimea văzduhului, că spre Tine nădăjduim, ca să nu ne rușinăm și să cunoască toți că ne-am mântuit strigând către Tine”.

Atunci s-a petrecut mare minune: apa lacului s-a încălzit, gheața s-a topit și 40 de cununi strălucitoare au pogorât asupra mucenicilor.

Unul dintre soldații de pază, uimit că în miezul nopții o lumină din cer încălzește apa și că o cunună dintre cele 40, pogorâte peste mucenici, nu are peste cine să se așeze, s-a aruncat în apă, mărturisind că și el este creștin.

Cei 40 Sfinți Mucenici sunt: Chirion, Candid, Domnos, Isichie, Iraclie, Smaragd, Evnichie, Valent, Vivian, Claudie, Prisc, Teodul, Eutihie, Ion, Xantie, Ilian, Sisinie, Aghie, Aetius, Flavie, Acachie, Ecdit, Lisimah, Alexandru, Ilie, Gorgonie, Teofil, Domitian, Gaiu, Leonte, Atanasie, Chiril, Sacherdon, Nicolae, Valerie, Filoctimon, Severian, Hudion, Meliton, Aglaie.

**La Mulți Ani tuturor
doamnelor și domnișoarelor!**

14 martie 2017 12:20

8 Martie

La mulți ani!



Anchetă dispusă de către președintele CJ Constanța la Centrul de Plasament din Agigea

14 martie 2017 12:20

Președintele Consiliului Județean Constanța, Marius Horia Țuțuianu, a făcut în cursul zilei de astăzi un control la Centrul de Plasament "Delfinul" din localitatea Agigea. În urma controlului, președintele Consiliului Județean Constanța, Marius Horia Țuțuianu, a dispus efectuarea unei anchete administrative. "I-am solicitat domnului Petre Dinică, directorul Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului Constanța, să ia de urgență măsurile care

se impun, astfel încât Centrul de Plasament Delfinul din localitatea Agigea să funcționeze la standarde optime, iar copiii să se poată integra cu ușurință în societate. De asemenea, am solicitat la nivelul DGASPC efectuarea unei anchete administrative și constituirea unei comisii de disciplină care să analizeze modul în care conducerea Centrului de Plasament și personalul și-au îndeplinit atribuțiile de serviciu sau dacă le-au îndeplinit defectuos”, a declarat președintele Consiliului Județean Constanța. “În cel mai scurt timp, aștept un raport al Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului Constanța”, a mai adăugat Marius Horia Țuțuianu, președintele Consiliului Județean Constanța

Centrul de Plasament “Delfinul” din Agigea adăpostește 63 de copii cu vârste cuprinse între 3 și 18 ani.

Comisar-șef de poliție Cristian Popescu, confirmat ca șef al Poliției Mangalia!

14 martie 2017 12:20

La sediul Inspectoratului de Poliție Județean Constanța au avut loc o serie de concursuri pentru ocuparea unor funcții de conducere vacante.

La data de 7 martie a.c. a fost organizat concursul pentru ocuparea funcției de șef al Serviciului Investigații Criminale din cadrul I.P.J. Constanța, fiind declarat admis subcomisar de poliție Gheorghe Stanciu. La data de 3 martie a.c. a fost organizat concursul pentru ocuparea funcției de șef al Poliției municipiului Mangalia, fiind declarat admis comisar-

șef de poliție Cristian Popescu.

La data de 27 februarie a.c. a fost organizat concursul pentru ocuparea funcției de șef al Poliției stațiunii Neptun, fiind declarat admis comisar-șef de poliție Marin Dincă.

Minor arestat după ce a condus beat și fără permis

14 martie 2017 12:20

La data de 06.03.2017, numitul G.A.M. a fost reținut pe bază de ordonanță pentru o perioadă de 24 de ore, fiind introdus în C.R.A.P. al I.P.J. Constanța, iar la data de 07.03.2017 va fi prezentat instanței de judecată cu propunere de arestare preventivă.

La data de 04.03.2017, ora 23.15, polițiștii din cadrul Biroului Rutier Mangalia l-au depistat pe G.A.-M., în vârstă de 17 ani, din localitatea Tuzla – județul Constanța, care a condus un autoturism neînmatriculat, pe strada Oituz din Mangalia, fiind sub influența băuturilor alcoolice și fără a deține permis de conducere pentru nicio categorie de vehicule.

Peste 1000 de prezentări la UPU Constanța în doar câteva

zile. 126 de pacienți au fost internați

14 martie 2017 12:20

De vineri dimineață, 03.03.2017 și până luni, 06.03, ora 08.00, la UPU au fost înregistrate 1118 cazuri. Este vorba despre 799 adulți și 319 copii. În total, în cele 3 zile, au rămas spitalizate 311 persoane. Cei mai mulți pacienți s-au prezentat la cabinetul UPU Interne, 462. Dintre aceștia, 126 au fost internați.

Totodată, cele mai multe prezentări au avut loc în intervalul 04.03, ora 08.00 – 05. 03, ora 08.00. 413 pacienți au avut nevoie de îngrijiri medicale în această perioadă, 106 au rămas internați, iar 16 au fost de competența STI.

Competiții școlare, 4 – 5 martie 2017

14 martie 2017 12:20

Inspectoratul Școlar Județean Constanța organizează sâmbătă, 04 martie a.c., olimpiada de chimie, etapa județeană, la care vor participa 118 elevi ai claselor a VIII a – a XII-a. Proba scrisă se desfășoară la Liceul Teoretic „G. E. Palade” din Constanța, începe la ora 9.00 și va dura trei ore, iar accesul elevilor în sala de concurs se va face în intervalul orar 8.15 – 8.30.

Tot sâmbătă, 4 martie 2017, la Colegiul Național „Mircea cel

Bătrân” 100 de elevi (clasa a VIII-a, IX- XII) vor participa la Olimpiada județeană de geografie. Proba scrisă se desfășoară între orele 10.00 – 14.00, urmând ca elevii să susțină proba practică scrisă, timp de o oră. Proba practică presupune o serie de subiecte aplicate pe orizontul local, adaptate nivelului fiecărei clase și are o pondere de 25% din media finală.

Rezultatele inițiale se vor afișa sâmbătă, 04 martie a.c., la centrele de concurs și pe forumul Inspectoratului Școlar Județean Constanța.

Duminică, 5 martie a.c., la L. T. „I.N. Roman”, începând cu ora 10.00, va avea loc Olimpiada de neogreacă la care vor participa opt elevi de nivel gimnazial și liceal.

De asemenea, în perioada 4 – 5.03.2017, se vor desfășura în cadrul grupelor, fazele județene din cadrul „Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar” și „Gimnaziadei” ediția 2017, pentru disciplinele sportive handbal, fotbal și volei. Competițiile se vor desfășura în 12 locații din municipiu și județ și vor totaliza un număr de 940 de elevi.

Iată calendarul de evenimente al verii pentru Mamaia,

Litoral și Delta Dunării!

14 martie 2017 12:20

Asociația Litoral – Delta Dunării finalizează calendarul de evenimente al verii pentru Mamaia, Litoral și Delta Dunării, ce va fi transmis de luni către agențiile de turism din România, ambasadele și misiunile diplomatice ale României în străinătate, birourile de turism externe ale Ministerului Turismului și mass-media. În attachment regăsiți Calendarul de evenimente configurat în acest moment (se va completa pe parcurs).

Corina Martin, Președinte Asociația Litoral – Delta Dunării :
„Începând din luna ianuarie ne-am întâlnit la Asociația Litoral – Delta Dunării cu organizatorii principalelor evenimente ce vor avea loc în această vară în Mamaia și am preluat informații despre evenimentele din majoritatea stațiunilor de pe litoral și din Delta Dunării de la primăriile membre, cărora le mulțumim pe această cale. Vom avea evenimente majore în Mamaia, la Vama Veche, în alte stațiuni de pe Litoral și în județele Constanța și Tulcea, precum și în Delta Dunării! Câteva premiere de excepție între evenimentele verii, mai ales la Mamaia! În premieră, **în acest an deschidem sezonul estival pe 15 aprilie**, când luăm Lumină de la malul mării (Sărbătoarea Pascală) și intrăm apoi în forță în sezon cu FedCup (competiție de tenis feminin între România și Anglia), în parteneriat cu Federația Română de Tenis (17-23 aprilie 2017). Din nou în premieră, **din acest an vom organiza și o Deschidere oficială a sezonului în Delta Dunării** (aprilie 2017), eveniment ce va fi sărbătorit în fiecare an.

Weekend-ul de 1 mai va începe pe 27 aprilie, când lansăm ediția 20 a festivalului de muzică electronică Sunwaves, la care atragem peste 7000 turiști străini din vestul Europei și mii de participanți din România. **Deschidem sezonul la Vama Veche** sâmbătă 29 aprilie și **continuăm duminică la Mamaia** cu

Show de mașini de drift și mega Concert pe plajă cu trupele Provincialii, Vunk și îndrăgitul Ionuț Galani, după care lansăm alături de turiștii noștri sute de lampioane între Mamaia, Vama Veche și Delta Dunării!

Lansăm din 27 aprilie zborurile spre Roma, Paris și Bruxelles, alături de Londra, Milano și Istanbul și vă invităm să împărtășiți alături de noi cel mai important obiectiv atins de Asociația Litoral – Delta Dunării împreună cu conducerea Aeroportului Mihail Kogălniceanu Constanța.

Așteptăm în weekendul 27 aprilie – 1 mai 2017 aproximativ 40.000 turiști pe litoral și în Delta Dunării!”

Evenimente 2017

Evenimente MAMAIA

Luna Martie

Maratonul Nisipului – 26 martie, Plaja Mamaia

Luna Mai

Deschidere sezon estival (1 Mai) Concert in statiunea Mamaia

Etapă demonstrativa masini drift Mamaia Style

Sunwaves Festival SW20 – 27.04 – 1.05

Festivalul Scoicilor, editia a doua, 18 mai, Piata Ovidiu, Constanta

Festivalul Pestelui si al Fructelor de Mare, editia a doua, statiunea Mamaia

Luna Iunie

Ziua copilului – Mamaia sau Sat Vacanta

Seawolves Bike Fest, editia a zecea, 9-11 Iunie (Seawolves Romania) – Mamaia Nord

Concursul International de muzica pop și folclor „Liga Campionilor” (Mihai Traistariu) – Piateta Perla Mamaia

Luna Iulie

Seri Romanesti in Satul de Vacanta: in firecare vineri, sambata si duminica

Mamaia Clasica: in fiecare vineri in staiunea Mamaia

Parada personajelor de poveste: in fiecare joi Mamaia si Sat Vacanta

Mamaia Music Awards: 14 iulie, Piateta Perla, Mamaia

Colloseum Tournament – Gala K1: 15 iulie

The Color Run: 29 iulie

Luna August

Etapa in cadrul Campionatului National de Drift: 05 – 06 august (Clubul Sportiv Romanian Drift Community) – Constanta

Seri Romanesti in Satul de Vacanta: in firecare vineri, sambata si duminica

Seara Antica Mamaia, eveniment care include parada asociatiilor de reconstituire istorica si o piesa de teatru antic

Mamaia Clasica: in fiecare vineri in statiunea Mamaia

Parada personajelor de poveste: in fiecare joi in statiunea Mamaia si in Sat Vacanta

Strongman Mamaia, editia a saptea: 5 august

Ziua statiunii Mamaia (111 ani)

Zilele Marinei Romane: 4 – 15 august

Festivalul Antic Tomis: 25 – 27 august – Constanta

Sunwaves Festival SW21: 19 – 22 august, Mamaia Nord

Luna Septembrie

Mamaia Romantica, festival de muzica usoara romaneasca

Evenimente 2017 Navodari

Luna Mai

1 Mai Muncitoresc, Serbare Campeneasca

Luna Iulie

Festivalul International de Muzica Usoara „DELFINUL DE AUR”

Zilele Orasului Navodari

Evenimente 2017 Tuzla

Show Aviatic AEROMANIA: 19 august

Evenimente 2017 Vama Veche

Festivalul STUFSTOCK

VAMA SUB LUMINI DE OSCAR

Festivalul International de Salsa

Evenimente 2017 Delta Dunarii

Luna Aprilie

Festival concurs Județean de Folclor „Florile Dobrogei” Satul Pescăresc: 9 aprilie

Luna Mai

Festivalul Minorităților Naționale si al românilor de pretutindeni, ediția I: 11 – 16 mai

Concursul Internațional de Interpretare Instrumentala „George Georgescu”, editia a 25-a: 18 – 21 mai

Luna Iunie

Ziua copilului – Tulcea

Pellicam International Film Festival – festival de film despre mediu, editia a sasea: 8 – 11 iunie

Festivalul Național de Folclor pentru soliști vocali de muzică populară “Natalia Șerbănescu”: 13 – 16 iunie

Danube Delta Rally, editia a cincea: 29 iunie – 2 iulie

Festivalul Național de Folclor pentru soliști vocali de muzică populară “Natalia Șerbănescu”: 21 – 23 iunie

Dobrojazz Tulcea

Ziua Dunării: 29 iunie

Luna Iulie

Săptămâna Filmului Interetnic: 23 – 29 iulie

Luna August

Festivalul Internațional de Folclor „Peștișorul de Aur”: 7 – 12 august

Zilele Municipiului Tulcea: 13 – 15 august

Târgul meșterilor populari Tulcea: 12 – 15 august

Luna Septembrie

Festivalul Internațional al Bărcilor cu Vâsle “Rowmania”: 1 – 3 septembrie

Festivalul dichis’n’Blues: septembrie

Festivalul Național de Teatru Tragos, editia a XV-a: septembrie

Festivalul Borșului de Pește, editia a cincea, comuna Crisan: septembrie

Serbarea Borșului Pescăresc, editia a saptea, comuna Jurilovca: septembrie

Luna Noiembrie

Ziua Dobrogei: 14 noiembrie

Festival Multietnic, editia a XVII-a: 18 decembrie

Lucrări magistrale în zona de Nord a județului Constanța

14 martie 2017 12:20

Vineri, 03 martie 2017, dimineața abonații din Lumina și Năvodari, mai puțin zona de Est a orașului au primit din nou apă la robinete.

Aseară, în jurul orei 18,30, echipele de interventie au reusit remedierea avariei de pe conducta cu diametrul de 600 mm. Imediat, s-au facut manevrele de vane necesare si s-a reluat furnizarea apei pe acest tronson. In aceasta situatie, abonatii din Corbu si zona de Est a orasului Navodari vor avea apa la robinete incepand cu ora 22,00.

În ceea ce privește lucrările de montare a vanei si de inlocuire a unui tronson din magistrala de 1.000 mm ce pleaca

de la statia de tratare si pompare Palas din municipiul Constanta, interventiile au fost finalizate in jurul orei 19,30. Avand in vedere lungimea conductei, de peste 20 Km, dar si diametrul acesteia, perioada de timp necesara pentru umplerea ei si intrarea ei in presiune este de aproximativ 8 ore. In aceste conditii, abonatii din Lumina si orasul Navodari, mai putin zona de Est a localitatii, vor avea apa la presiuni normale la robinete spre dimineata zilei 03 martie 2017.

Ne cerem scuze fata de abonatii afectati, dar lucrarile de reabilitare/reparatii de la conducta de 1.000 mm, au fost mult ingreunate de faptul ca in urma decopertarii zonei, s-a constatat necesitatea inlocuirii unui tronson de 8 metri, si nu 4 metri cat fusese estimat initial.

Theodora Pufulescu, din Mangalia a obtinut primul loc la concursul Little Miss and Mister World!

14 martie 2017 12:20



O elevă din Mangalia, Theodora Pufulescu, a obținut, la finele lunii trecute, primul loc la concursul Little Miss and Mister World, ce a avut loc la București. Fetița va reprezenta România, la toamnă, în finala din Grecia. Theodora este elevă în clasa a VI-a a Școlii Generale nr. 3. Alături de alte zeci de concurente, micuța a trebuit să treacă prin probe de foc precum proba costumului tradițional din zona de unde provine, proba rochiei (cu tematică eco-florală), proba de modelling, de talent, cea de interviuri sau cea de carnaval.

Visul Theodorei este acela de a reprezenta România în finala din Grecia. De aceea, facem un apel la toți locuitorii orașului care o pot ajuta să își îndeplinească acest vis și o pot susține financiar pentru a putea ajunge în finala Little Miss and Mister World.

Studiu APC: Pufuleți cu aromă de fum și alte bazaconii!

14 martie 2017 12:20



59% din produsele analizate conțin o cantitate mai mare de 5 grame acizi grași saturați, astfel de produse nu sunt recomandate copiilor!

38% din produsele analizate conțin între 1 și 8 aditivi alimentari!

38% din produsele analizate conțin arome sintetice!

34% din produsele analizate conțin sare iodată!

31% din produsele analizate conțin între 2 grame de sare și 3 grame de sare per 100 grame produs!

22% din produsele analizate conțin potențiatori de gust și aromă!

22% din produsele analizate conțin extract de drojdie!

Conținutul de cașcaval pudră variază între 0,1% și 0,5%!

Studiul privind calitatea pufuleților 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 achiziționat, în ultima decadă a lunii februarie anul curent, 32 de sortimente de pufuleți fabricate/distribuite de către următorii producători: Intersnack Poland, SC Intersnack Romania SRL, SC Matias SRL, SC Best Food Prod SRL, SC Star Foods E.M. SRL, SC Phoenixy SRL, SC Profi Rom Food SRL, Mega Image (Gusturi Românești, 365), Kaufland și Cora.

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:

1. Analiza ingredientelor folosite la fabricarea acestui tip de produs pentru prezentarea unor puncte de vedere.
2. 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.
3. Analiza informațiilor nutriționale.
4. Realizarea unor topuri din produsele analizate

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

Ingredientele regăsite în compoziția sortimentelor de pufuleți analizate sunt următoarele: făină de porumb, mălai grișat, griș din porumb, făină de cartofi, făină de orez, făină de grâu, ulei de palmier, grăsime vegetală de palmier total hidrogenată, ulei de floarea soarelui, ulei de rapiță, zahăr, sirop de glucoză, dextroză, maltodextrină, pesmet, pătrunjel, busuioc, ceapă pudră, usturoi pudră, proteină vegetală hidrolizată, proteină din lapte, zer dulce praf, extract de zer, lapte praf degresat, lactoză, cașcaval pudră, praf de brânză, sare de masă, sare iodată, arahide, pastă de alune, roșii pudră, extract de drojdie, paprica, condimente, extract de rozmarin, piper alb și cayenne. Cu privire la ingredientele de mai sus, experții APC au formulat următoarele concluzii:

- La numai 22% dintre sortimentele analizate se menționează conținutul de făină de porumb, acesta variază între 57% și 71%. La numai 9% dintre sortimentele analizate se menționează conținutul de ulei de floarea soarelui, acesta variază între 22% și 40%.
- 22% din produsele analizate conțin extract de drojdie.
- Conținutul de ceapă pudră variază între 0,8% și 4%.
- Conținutul de brânză praf variază între 1% și 6%.
- Conținutul de cașcaval pudră variază între 0,1% și 0,5%.
- Conținutul de pătrunjel variază între 0,13% și 0,14%.

1. 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.

În cele 32 de produse analizate s-au identificat 15 tipuri de aditivi alimentari, după cum urmează: monoglutamat de sodiu, 5-ribonucleotide disodice, inozinat disodic, guanilat disodic, curcumina, anato, lecitină de soia, acid malic, extract de boia de ardei, carbonat de calciu, mono și digliceride ale acizilor grași, acetați de sodiu, acid lactic, lactat de calciu și acid citric. În sortimentele analizate s-au identificat și o serie de arome artificiale, cum ar fi: aromă de pizza, aromă de bacon, aromă de ciuperci, aromă de paprica și aromă de fum. Aromele sunt adăugate produselor alimentare pentru a le da sau modifica mirosul și/sau gustul.

În ceea ce privește prezența aditivilor și aromelor sintetice în produsele analizate, situația se prezintă astfel:

- 38% din produsele analizate conțin între 1 și 8 aditivi alimentari;
- 38% din produsele analizate conțin arome sintetice;
- 22% din produsele analizate conțin potențiatori de gust și aromă (monoglutamat de sodiu, 5-ribonucleotide disodice, inozinat disodic și guanilat disodic);
- 9% din produsele analizate conțin acid citric.

3. Analiza informațiilor nutriționale.

Valoarea energetică per 100 grame produs variază între 175 kcal și 542 kcal. În conformitate cu Ordinul nr 1563/2008 emis de Ministerul Sănătății, copiilor nu le sunt recomandate produsele cu peste 300 kcal per unitatea de vânzare.

Cantitatea de lipide per 100 grame produs variază între 9,1 grame și 35 grame, iar cantitatea de acizi grași saturați per 100 grame produs variază între 2,3 grame și 20,4 grame. 59% din produsele analizate conțin o cantitate mai mare de 5 grame acizi grași saturați, în

conformitate cu Ordinul nr 1563/2008 emis de Ministerul Sănătății. Astfel de produse nu sunt recomandate copiilor.

Numeroase studii realizate de 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 cancerul de colon și sân.

Cantitatea de carbohidrați per 100 grame produs variază între 46 grame și 80,8 grame, iar cantitatea de zaharuri per 100 grame produs variază între 0,6 grame și 45,6 grame. 9% din produsele analizate conțin o cantitate de zaharuri de peste 15 grame per 100 grame produs, adică între 24,7 grame zahăr și 45,6 grame zahăr per 100 grame produs, în conformitate cu Ordinul nr 1563/2008 emis de Ministerul Sănătății. Astfel de produse nu sunt recomandate copiilor.

Cantitatea de fibre per 100 grame produs variază între 1 gram și 5,7 grame.

Cantitatea de proteine per 100 grame produs variază între 3,1 grame și 17 grame.

Cantitatea de sare per 100 grame produs variază între 0,18 grame și 3 grame. 31% din produsele analizate conțin între 2 grame de sare și 3 grame de sare per 100 grame produs.

44% din produsele analizate conțin peste 1,5 grame de sare per 100 grame produs, în conformitate cu Ordinul nr 1563/2008 emis de Ministerul Sănătății. Astfel de produse nu sunt recomandate copiilor.

34% din produsele analizate conțin sare iodată. Din păcate, unii producători nu s-au informat în legătură cu modificările legislative aferente folosirii sării iodate. De la 1 mai 2004 a intrat în vigoare modificarea HG nr. 568/2002 în privința eliminării obligativității folosirii sării iodate din hrana animalelor și din industria alimentară, cu o singură excepție, și anume

folosirea acesteia numai la fabricarea pâinii. O nouă modificare a acestui act normativ în privința folosirii sării iodate s-a realizat în anul 2006, când a devenit obligatorie și la fabricarea produselor de panificație. În prezent, mulți producători din industria alimentară folosesc sarea iodată și în alte ramuri ale industriei, cu toate că acest lucru nu mai este obligatoriu decât pentru industria pâinii și a produselor de panificație, fapt ce poate genera probleme de sănătate consumatorilor. În sarea iodată pe lângă iod se mai adaugă și ferocianură de potasiu – E536 – un agent antiaglomerant. La peste 100 grade celsius ferocianura de potasiu se descompune în cianură de potasiu și clorură de fier, fapt ce provoacă reducerea transportului de oxigen către sânge, dificultăți în respirație, dureri de cap și amețeli.

4. Realizarea unor topuri din produsele analizate

Pentru a veni în sprijinul consumatorilor am considerat util realizarea unor topuri.

Top 5 mărci de pufuleți, în funcție de numărul de aditivi alimentari:

1. Star – Pufuleți cu cașcaval, conține 8 aditivi alimentari;
2. Star- Snacks din făină de porumb cu aromă de ardei chili dulce, conține 5 aditivi alimentari;
3. Gusto – Pufuleți cu surprize, conține 4 aditivi alimentari;
4. Star – Pufuleți pizza, conține 3 aditivi alimentari;
5. Chio – Snack din porumb cu gust de arahide, respectiv Pufuleți cu cașcaval, conțin fiecare câte 2 aditivi alimentari.

Top 5 mărci de pufuleți după conținutul de sare per 100 grame produs:

1. Kaufland Classic – Snack din porumb cu aromă de ceapă, conține 3 grame de sare;
2. Star – Pufuleți săltăreți, conține 2,6 grame de sare;
3. Star – Pufuleți pizza, conține 2,5 grame sare; Kaufland Classic – Snack din porumb cu aromă de brânză, conține 2,5 grame de sare;
4. Chio – Pufuleți cu sare, conține 2,2 grame de sare;
5. Lotto Classic – Snack din porumb cu gust de brânză, conține 2 grame de sare; Gusto – Pufuleți cu cașcaval, conțin 2 grame de sare.

Top 5 mărci de pufuleți după conținutul de acizi grași saturați per 100 grame produs:

1. Gusto – Pufuleți cu înveliș de cacao. Snacksuri din mălai extrudat cu 80% înveliș de cacao, conține 20,4 grame de acizi grași saturați; Gusto – Pufuleți cu cacao cu zmeură, conține 20,4 grame de acizi grași saturați;
2. Gusto – Pufuleți cu surprize, conține 15 grame acizi grași saturați;
3. Gusto – Pufuleți cu cașcaval, conține 14,4 grame acizi grași saturați;
4. Star – Snacks din făină de porumb cu aromă de ardei chili dulce, conține 14 grame acizi grași saturați; Star – Pufuleți cu cașcaval, conține 14 grame de acizi grași saturați;
5. Mega Image (365) – Snacks din mălai grișat cu brânză, conține 13,6 grame de acizi grași saturați.

„Pufuleții constituie una din gustările cele mai apreciate de către copii, dar, din păcate, foarte puțini părinți cunosc faptul că există sortimente de pufuleți cu o încărcătură chimică foarte mare, constituită din potențiatori de gust și arome, coloranți, acidifianți, emulsifianți și arome sintetice. Pufuleții sunt produse hipercalorice, cu un conținut ridicat de grăsimi saturate și sare, fapt care nu-i

recomandă să facă parte din alimentația copiilor, a femeilor însărcinate și a celor care suferă de boli cardiovasculare, renale și sindrom metabolic.” Conf. univ. dr. Costel Stanciu, președinte APC.

„Am crescut mâncând pufuleți. Îi recunoaștem după gust, miros și aspect. Sunt ieftini și la îndemână, cum nu ar trebui să fie alimentele care nu ne fac bine. În parc, copiii de toate vârstele mănâncă pufuleți, chipsuri sau ceva crocant, uneori pe lângă câteva bucățele dintr-un fruct. Au o cantitate mare de sare și conțin ingrediente de slabă calitate. Să le luăm pe rând: mai întâi mălaiul, rezultat din expandarea mălaiului grișat, ceea ce duce la modificări ale amidonului. Apoi cantitatea mare de sare și uleiul vegetal aditivat ca și la mașini, fac din acest aliment unul caloric raportat la conținutul în nutrienți, care practic nu există. Să nu uităm coloranții artificiali, care pot duce la manifestări alergice, declanșând la copiii sensibili astm, rinită alergică sau urticarie. Totodată, consumul excesiv de pufuleți poate afecta dezvoltarea cognitivă a copilului, îl agită și îi poate afecta percepțiile și comportamentul. Dragii mei, nu mâncați numai de plăcerea gustului, care este oricum pervertit de amelioratorii de gust cu care deja ne-am obișnuit sau doar ca să „umpleți mațul”, cum se spune în popor, mâncați ca să vă hrăniți cu nutrienți. Dacă vom continua așa, copiii nostri nu vor mai recunoaște gustul salatei, țelinei sau a spanacului, ci vor căuta gusturile contrafacute cu care s-au obișnuit în copilărie. În calitate de părinți suntem responsabili mai întâi de toate de educația copiilor nostri, iar sănătatea pornește de la obișnuințe și educație. Există soluții alternative pentru pufuleți, respectiv chipsuri din spanac, biscuiți din ovăz, fructe sărace în zahăr (kiwi, ananas, fructe de pădure, măr verde) sau sâmburi (nuci, migdale, fistic, dar în cantități mici) etc.” Dr. Florin Ioan Bălănică, Specialist în medicina personalizată, nutriție și nutrigenomică, Fondator al „Școlii pentru Sănătate și Longevitate”, Membru al „Academiei Americane de Nutriție și

Dietetică”, Reprezentant pentru România al „Organizației Europene pentru Medicina Stilului de Viață” (ELMO).

„Nu mă aflu în postura de a recomanda consumul pufuleților sau snacksurilor din făină de cereale, întrucât ingestia acestor alimente procesate nu face decât să crească și mai mult nivelul culturilor fungice din intestin, instaurând în cele din urmă și un nivel ridicat al permeabilității intestinale.

Acest fenomen este asociat cu declanșarea multor probleme de sănătate în rândul celor infectați cu Candida, simptomatologia rezultată fiind extrem de complexă. Afecțiunile cronice precum dermatitele, alergiile, intoleranțele alimentare, diabetul sau bolile inflamatorii intestinale se acutizează în stadiul existenței unui exces de culturi fungice în intestin, iar ingredientele conținute în pufuleți sau în celelalte produse alimentare de acest gen nu reprezintă decât combustibilul perfect care încurajează și mai mult proliferarea fungilor.

În plus, fungii eliberează în organism câteva sute de tipuri de toxine, dar și etanol pur (alcool), destabilizând și mai mult organismul. Analizând structura compoziției pufuleților, sesizez destul de clar că aceste produse nu conțin micronutrienți sănătoși precum vitaminele, mineralele, enzimele, antioxidanții sau acizii grași esențiali anti-inflamatori care să întrețină cu adevărat viața în interiorul nostru, ci mai degrabă un complex de macronutrienți

pro-inflamatori. De regulă, majoritatea pufuleților de pe piața noastră conțin clasică făină de porumb, lipsită de majoritatea vitaminelor B; în plus, consumul acestor carbohidrați rafinați va crește instantaneu și indicele glicemic, alimentând inflamația în organism și ajungând să stimuleze și mai mult senzația de foame. În aceste situații, organismul cere mâncare, iar în viziunea mea, pufuleții nu sunt asociați cu mâncarea. Sunt doar un mix de făină, sare și de uleiuri vegetale inflamatoare și alte ingrediente nocive, dar nimic în plus. În primul rând, nu avem nicio certitudine că aceste cereale nu ar fi modificate genetic.

În plus, excesul sodiului va destabiliza echilibrul

electrolitic al organismului, în timp ce uleiurile vegetale rafinate, potențiatorii de arome, diversele proteine animale sau vegetale hidrolizate, zahărul și pesmetul vor săpa și mai adânc în interiorul organismului, alimentând inflamația intestinală.

Nu trebuie să uităm că în zona tractului digestiv se regăsesc aprox. 90% din celulele noastre imunitare și atât timp cât această zonă este perturbată, nu putem pune în discuție sănătatea reală a unei persoane.

Copiii suferinzi de afecțiuni intestinale vor avea mari probleme după ingestia acestor produse, însă în această categorie îi includ și pe cei suferinzi de afecțiunile DAI (dermatită atopică-alergii-intoleranțe alimentare). Consumul acestor carbohidrați rafinați va crea un cerc vicios din care un copil poate ieși cu greu, întrucât aportul unei porții de pufuleți se poate transforma ușor într-un bombardament toxic de lungă durată, menit să pericliteze buna funcționare a organismului.

Copiii suferinzi de tulburări hiperkinetice cu deficit de atenție sunt primii afectați în urma consumului de pufuleți, iar eliminarea acestor alimente procesate va ameliora în mod vizibil și simptomatologia acestor afecțiuni. Cu siguranță că ar fi de preferat consumul semințelor de dovleac, al semințelor de floarea-soarelui sau al batoanelor raw-vegane în detrimentul pufuleților.

În aceste situații, fibrele și nutrienții regăsiți în aceste snacksuri vii vor aduce cu siguranță echilibrul psihosomatic al copilului, dar și sănătatea lui.

Este suficient să testezi cu adevărat puterea vindecătoare a alimentelor vii, doar acestea din urmă sunt și cele mai eficiente medicamente.

„Food is the only medicine”, o voi demonstra de fiecare dată când va fi nevoie...” Nutriționist Dumitru Balan, www.vindecadai.ro.

Elevii din Mangalia, campioni la șah în competiții locale și județene

14 martie 2017 12:20



Week-end-ul trecut, Cercul Militar Mangalia a fost gazda Cupei Mărțișorului la șah, competiție ce s-a desfășurat pe parcursul a două zile. Antrenorul prof. Andrei Furcă a declarat pentru „Ediția de Sud” că întrecerea a fost dedicată elevilor din ciclul primar. Mai

exact, au participat 64 de elevi de la Liceul Teoretic „Callatis”, Școala „Gala Galaction”, Școala nr. 3, Școala Sf. Apostol Andrei, Grădinița nr. 7 Mangalia și Școala Gimnazială Limanu.

În prima zi, au concurat elevi ai clasei pregătitoare, categoria începători, iar la băieți câștigători au fost: Gabriel Dragotă – Locul I, Eduard Vasiliu – Locul al II-lea, Alexandru Șargu – locul al III-lea. La fete, Locul I a fost ocupat de Maria Eșanu, locul al II-lea de Mădălina Amet, iar locul al III-lea de Enise Azlin Asan și de Maria Mitric.

În a doua zi, au fost prezenți 20 de elevi ai claselor I – IV. Locul I i-a revenit lui Gabriel Marin, de la Școala Sf. Apostol Andrei, locul al II-lea lui Bogdan Ghenea, de la Liceul Teoretic „Callatis”, iar locul al III-lea lui Matei Mitric de la Școala nr. 3. La fete, pe primul loc s-a clasat Valentina Gălățanu de la Liceul Teoretic „Callatis”, pe locul

al al II-lea, Patricia Plotic de la Școala Sf. Apostol Sf. Andrei și Valentina Nechita de la Liceul Teoretic „Callatis”, iar pe locul al III-lea, Denisa Mihălcuț de la Școala Sf. Apostol Sf. Andrei.

Toți câștigătorii au fost răsplătiți cu diplome și cupe.

De asemenea, tot la Cercul Militar, a avut loc Turneul de șah pentru avansați la care au concurat 10 copii din Mangalia de la clasele II – VII. Pe primul loc s-a aflat Radu Dincă, pe locul al II-lea, Danir Suman, iar pe locul al III-lea, Mihalis Raftopol. La fete, primul loc i-a revenit Mariei Elis Emin, locul al II-lea, Dariei Trandaf.

În aceeași perioadă, la Constanța s-a desfășurat Olimpiada Gimnaziilor, faza județeană, la șah, dedicată echipelor. Locul I a fost obținut de echipa Liceului Teoretic „Callatis” formată din: Cristina Dumitrașcu, Răzvan Ghenea, Danir Suman, Bogdan Rață. Cei patru șahiști vor reprezenta județul în luna aprilie la Turneul Zonal.

Tot la Constanța, a fost organizată și Olimpiada Liceelor, faza județeană. Primul loc a fost câștigat de Larisa Droc, elevă a Liceului Teoretic „Callatis” care s-a calificat la faza națională a Olimpiadei de șah.

Avarie RAJA pe strada Constantin Papadopol

14 martie 2017 12:20

Pentru remedierea unei avarii survenite astăzi, 2 martie, pe conducta principală de alimentare de pe strada Constantin

Papadopol, din municipiul Constanta, SC RAJA SA Constanta este nevoita sa intrerupa furnizarea de apa in intervalul orar 8,30-11,30. Sunt afectati consumatorii din perimetrul delimitat de: bd. I.C. Bratianu, str. C. Papadopol, str. Nicolae Filimon, bd. Aurel Vlaicu.

Ne cerem scuze tuturor 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 in conditii optime.