

5 octombrie, Ziua Internațională a Educației, marcată de Școala nr. 3 Mangalia cu expoziții și concursuri

5 octombrie 2017 9:18

Joi, 5 octombrie 2017, unitățile de învățământ din județul Constanța vor marca prin manifestări specifice Ziua Internațională a Educației.

De asemenea, Inspectoratul Școlar Județean Constanța organizează, în colaborare cu Universitatea „Ovidius” Constanța, Fundația Educația pentru Toți și ONG Mare Nostrum, dezbaterea Educația în societatea contemporană – transfer între generațiile care participă cadre didactice din învățământul universitar și preuniversitar, reprezentanți ai AEC, CJE, ai Asociației de părinți, precum și ai sindicatelor din învățământ.

La Mangalia, Școala Gimnazială nr. 3 va organiza, astăzi, expoziții de desene, literatură și alte arte (ateliere, ecranizări ale operelor literare), dar și concursuri sportive.

Lucrare RAJA pe bulevardul

Aurel Vlaicu din Constanța

5 octombrie 2017 9:18

Pentru remedierea unei avarii survenite astazi, 4 octombrie 2017, la rețeaua principală de apă de pe bd. Aurel Vlaicu din municipiul Constanta, RAJA Constanta este nevoita sa intrerupa alimentarea cu apă in intervalul orar 10,30-15,00.

Vor fi afectati de lipsa apei potabile consumatorii din zonele Anda, Viile Noi, Km 4-5, Km 5, precum si punctele termice arondate acestor zone.

Ne cerem scuze tuturor abonatilor care vor fi lipsiti de apă, carora le dam asigurari ca echipele RAJA fac tot posibilul pentru remedierea avariei intr-un timp cat mai scurt cu putinta.

Avocatul Poporului anchetează evacuările de la Barăci!

5 octombrie 2017 9:18



Potrivit unui comunicat de presă, Avocatul Poporului s-a sesizat din oficiu și efectuează o anchetă cu privire la evacuarea unor familii de romi dintr-un cartier din Municipiul Mangalia. „Active Watch România a distribuit pe Facebook o

postare în care era prezentat modul abuziv în care s-a procedat, în 15 septembrie 2017, când au fost puse în executare hotărârile judecătorești definitive de evacuare a locuințelor sociale ocupate de 15 familii de romi din cartierul Mihail I. Dobrogeanu (zona Barăci), din municipiul Mangalia”, afirmă instituția Avocatului Poporului, prin purtătorul său de cuvânt.

Primăria Mangalia remitea, pe 15 septembrie, un comunicat în care arăta că „mai multe familii din Mangalia, care locuiau în locuințe sociale au fost evacuate, în cursul zilei de vineri, în baza unor hotărâri judecătorești/titlu executoriu. Acțiunile de evacuare au fost conduse de către doamna executor judecătoresc, Sarkis Ionica, în prezența jandarmilor, Poliției Locale și reprezentanților primăriei, conform prevederilor legale. Procedura de evacuare a vizat 15 familii, care în ultimii ani au acumulat datorii foarte mari la utilități și chirie sau locuiau fără forme legale. Astfel, 13 familii au fost evacuate din locuințele situate în zona „Barăci”, aflată la marginea cartierului de case din Mangalia. O familie a fost evacuată de la Căminul CP5 și una dintr-un bloc ANL, situat pe strada Ion Budai Deleanu. Toți cei evacuați au primit somații, în urmă cu aproximativ trei luni și nu s-au opus procedurilor specifice de evacuare”.

Peste 1.015 de prezentări și

peste 300 de internări în weekend la UPU Constanța

5 octombrie 2017 9:18

De vineri dimineață, 29.09, ora 07.00 și până ieri, 02.10, ora 07.00, la UPU Constanța s-au prezentat 1.015 pacienți. În urma investigațiilor de specialitate, 303 persoane au fost internate. Cei mai mulți pacienți au fost înregistrați la cabinetul UPU Interne. Este vorba despre 372 persoane, în 72 de ore. Dintre acestea, 110 au fost spitalizate. La UPU Pediatrie au fost înregistrați 245 pacienți, 87 au fost internați. Tot în cele 3 zile de referință, la UPU Traumatologie au fost aduși 137 pacienți, dintre care 19 dintre au fost internați.

Concurs de bunătăți la Tuzla!

5 octombrie 2017 9:18



Comuna Tuzla a îmbrăcat straie de sărbătoare, cu ocazia Târgului Gospodarului, eveniment organizat de Primărie, Consiliul Local și Centrul pentru Tineret „Ion Creangă”. Timp de patru

zile, pe platoul din spatele primăriei, și-au expus produsele „bio” gospodari ai comunei, dar și din țară, iar pofticioșii și-au putut cumpăra miere, brânzeturi, afumături, conserve, dar și obiecte lucrate manual: încălțăminte, îmbrăcăminte, obiecte tradiționale și de uz gospodăresc.

Duminică, 1 octombrie, ultima zi a Târgului Gospodarului, s-a desfășurat și un inedit concurs de gătit, la care au

participat atât reprezentanți ai Tuzlei, cât și din localitățile din jurul comunei. Au fost preparate, una lângă alta, bunătăți tradițional românești, dar și musulmane: tochitură de berbecuț (ce a fost servită cu mămăliguță), ciorbă de pește „a la Tuzla“, sarailii, geantâk, gogoși, bavlavale, kobete și multe altele. După ce juriul a savurat produsele, locuitorii au fost poftiți, la rândul lor, să deguste bunătățile întinse pe mese. Potrivit coordonatorul Centrului pentru Tineret „Ion Creangă“ din localitate, Maria Damian Pascal, câștigătorii premiilor puse în joc de către organizatori au fost următorii: **locul al III-lea – echipa „Seniorilor“ din Tuzla, locul al II-lea – echipa tinerilor voluntari și angajaților Centrului „Ion Creangă“, locul I – echipa din Mangalia a bucătarilor, Marele Trofeu – Consiliul Local Tuzla, iar medalia de „Masterchef“ 2017 a fost obținut de Mihai Cornoiu.** Juriul a fost alcătuit din Dan Rădulescu, Vivi Petcu, Paul Chiriță, președintele fiind av. Marian Pătrașcu.

„Pentru noi, toți cei ce au participat la evenimentele reunite sub titlul „Târgul Gospodarului“ sunt câștigători. Ne bucurăm că, în plină toamnă, această sărbătoare organizată cu și pentru locuitorii comunei s-a bucurat de un real succes“, ne-a spus Maria Damian Pascal.











(credit foto: Gemil Serfin)

Dosar penal pentru un șofer fără permis

5 octombrie 2017 9:18

La data 01.10.2017, ora 10.15, polițiștii din cadrul Secției 3 Rurale Mangalia l-au depistat pe I.A.-I., în vârstă de 22 de ani, din localitatea Moșneni – județul Constanța, care a

condus un autoturism fără a poseda permis de conducere pentru nicio categorie de vehicule. Acestuia i-a fost întocmit dosar penal.

Delegație bulgară la Școala Gimnazială "George Coșbuc" 23 August

5 octombrie 2017 9:18



Ieri, 1 octombrie 2017, Școala Gimnazială "George Coșbuc" 23 August a primit vizita partenerilor de proiect educativ de la Liceul "Asen Zlatarov" Shabla – Bulgaria.

Delegația bulgară a fost reprezentată de dr. Iordanka Stoeva, președinte al Consiliului Municipal Shabla, prof. Petranka Petrova, directorul liceului și cadrele didactice, Svetlanca Anikeeva, Elena Stavreva.

Delegația română a fost formată din primar Viorel Mitrana Mugur, prof. Magdalena Iacob, directorul unității școlare, prof. Valentina David, director adjunct, învățător Felicia Voșloban, prof.înv. pr. Anișoara Angheluță și grupul de copii din ansamblul folcloric "Românașii".

Din partea partenerilor Asociația ProActiv pentru Comunitate Mangalia au fost prezenți ing. Griguță Nicoleta, președinte, Angelica Pruteanu și prof. Silvia Monica Lipnic .

Întâlnirea a avut ca scop cunoașterea partenerilor, observarea realităților locale și identificarea particularităților, dar și a asemănărilor dintre cele două sisteme de învățământ. S-au vizitat sălile de clasă ale grădiniței, școlii primare și gimnaziale din comuna 23 August, laboratoarele de informatică și de științe din școala Dulcești și sălile de sport. S-au prezentat documentele școlare, cu titlu informativ și comisiile de lucru din școală, precum și proiectul activităților educative-extracurriculare pe anul școlar 2017-2018.

S-au pus la punct detaliile colaborării pentru anul școlar 2017-2018. Se vor organiza cursuri de formare pentru profesori români și bulgari la Shabla și Dobrich, cu posibilitatea de a oferi exemple practice prin asistențe la ore atât în școala din Bulgaria, cât și în România. Reprezentanții bulgari au lansat invitația de a participa la Zilele Liceului "Asen Zlatarov" în februarie 2018. Iar omologii din România îi vor aștepta pe bulgari la Festivalul Dobrogea-mozaic etnic în luna martie 2018.

Copiii vor face schimb de daruri și felicitări create de ei cu ocazia sărbătorilor de iarnă și se vor cunoaște mai bine pe parcursul activităților educative propuse pentru anul 2018.

„Hello, ne-am întors acasă!”

5 octombrie 2017 9:18



EȘTI STRĂIN ȘI VREI SĂ STUDIEZI ÎN ROMÂNIA?

5 octombrie 2017 9:18

Odată cu începerea noului an universitar, polițiștii de imigrări transmit cetățenilor străini condițiile legale pe care trebuie să le îndeplinească pentru a studia în România. În prezent, pe teritoriul României se află aproape 14.000 studenți cetățeni străini, cei mai mulți din Moldova, Israel, Tunisia și Maroc.

În contextul deschiderii noului an universitar, Inspectoratul General pentru Imigrări aduce în atenția cetățenilor străini prevederile legale referitoare la condițiile în care aceștia pot studia în România.

Astfel, pentru obținerea permisului de ședere, cu cel puțin 30 de zile înainte ca perioada de ședere acordată prin viză să expire, trebuie să te prezinți cu:

- cererea de prelungire a dreptului de ședere temporară în scop de studii
- adeverință medicală
- asigurare de sănătate dacă ai împlinit 26 de ani
- scrisoare de acceptare la studii (de la universitatea la care ești student)
- adeverință de student
- dovada că ai unde să locuiești (contract de închiriere/cazare cămin/ comodat sau declarație notarială)

- dovada mijloacelor de întreținere: adeverință de angajat, extras cont (salariu minim brut pe economie pentru o perioadă de 6 luni)
- pașaport (original și copie), copie a ultimei intrări în RO și copie a colantului de viză dacă este cazul
- dovada de plată a taxelor – 259 de lei taxa pentru permis de ședere
- 120 euro (în lei) – taxa consulară (ambele se achită la CEC BANK)

Străinii au posibilitatea de a depune documentele și prin intermediul aplicației online, disponibilă la adresa <https://portaligi.mai.gov.ro/portaligi/>, pentru a scurta timpul de așteptare la ghișeu.

Bursierii statului roman sunt scutiți de plata taxelor consulare, a permisului de ședere și nu trebuie să facă dovada mijloacelor de întreținere.

Nu trebuie să facă dovada mijloacelor de întreținere nici străinii de etnie română (au un ascendent care a avut sau are cetățenia română).

Studentii străini care au implinit vârsta de 26 de ani au nevoie de [asigurare socială de sănătate](#) pentru prelungirea dreptului de ședere temporară, în conformitate cu Legea nr.95/2006 privind reforma în domeniul sănătății.

Str. LT. Col. Marinescu Constantin, Nr. 15 A, Sector 5,
Bucuresti

Tel. 021 410 75 13; Fax 021 410 75 01; e-mail igi@mai.gov.ro

Dreptul de ședere temporară pentru studii se poate prelungi cu cel mult 6 luni după absolvirea studiilor, în vederea definitivării situației școlare sau universitare, a avizării documentelor de studii, precum și pentru căutarea unui loc de muncă și efectuarea formalităților de angajare în muncă.

Străinilor care nu au absolvit studiile în perioada acordată inițial, li se poate aproba prelungirea ulterioară a dreptului de ședere, în scopul finalizării studiilor, pentru o perioadă de maxim un an.

În prezent, pe teritoriul României se află aproape 14.000 de studenți cetățeni străini, cei mai mulți din Moldova, Israel, Tunisia și Maroc.

Străinii intrați în România pentru studii pot solicita prelungirea dreptului de ședere pe o perioadă egală cu durata totală a studiilor, în cazul studenților și al elevilor și, pe o perioadă care să nu depășească un an, în cazul străinilor care participă la un program de schimb de elevi.

Dreptul de ședere se poate prelungi cu cel mult 90 de zile după absolvirea studiilor, în vederea definitivării situației școlare sau universitare și a avizării documentelor de studii.

Profilul de studiu sau specializarea profesională poate fi schimbată dacă durata totală pentru studiile inițiale nu este depășită. În cazul în care noua opțiune necesită o perioadă mai mare de timp este necesară obținerea unei noi vize de lungă ședere în scop de studii.

Străinii titulari ai dreptului de ședere temporară pentru studii pot fi încadrați în muncă pe teritoriul României fără aviz de angajare, numai cu contract individual de muncă cu timp parțial cu durata muncii de maximum 4 ore pe zi.

Studiu APC: Urme de lapte, aromă de lapte și grăsimi vegetale hidrogenate în ciocolata cu lapte!

5 octombrie 2017 9:18

Făină de grâu și de soia în ciocolata cu lapte!

6 substanțe chimice într-o tabletă de ciocolată!

12 lingurițe de zahăr în 100 grame ciocolată cu lapte!

Studiul privind calitatea ciocolatei cu lapte, cu sau fără alte adaosuri, 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 prima decadă a lunii septembrie anul curent, 61 de sortimente de ciocolată cu lapte și diferite adaosuri, fabricate/distribuite de către următorii producători: Carrefour, Lidl, Mega Image, Auchan și Kaufland, Rewe România, Kandia Dulce, Mondelez România, Amaco Dulcey, Hershey Company SUA, Chocotime Grecia, Firenze Com, Duo, De Silva Exclusiv, Armaco Distributions, Sly Nutritia, Gunz, Inter Conecter, Heidi, Dijec, Chocco Garden, Food Distributione, Loocker, Weinrich, Dolfin, Starbrook, Solent, Mondelez, Nestle, Meybona, The Belgian Chocolate Group.

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.

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

Ingrediente regăsite în compoziția sortimentelor de ciocolată analizate sunt următoarele: zahăr, dextroză, sirop de glucoză-fructoză, sirop de porumb, cacao degresată pudră, grăsime vegetală (palmier, shea, soia, rapiță) parțial hidrogenate în diferite proporții, grăsimi din unt, dulce de leche, ulei de semințe de palmier, ulei de floarea soarelui, ulei de nuci de cocos, ulei de semințe de bumbac, lapte solid, lapte condensat, lapte praf integral, lapte praf degresat, grăsime din lapte, smântână integrală, zer praf, pudră de frișcă, unt de cacao, unt concentrat, unt deshidratat, fibre de cacao, făină de soia, pudră de cacao cu conținut redus de grăsime, masă de cacao, extract de malț din orz, whisky, extract de vanilie de Bourbon, aromă naturală de vanilie, extract de vanilie, aromă, aromă de lapte, lactoză, pastă de alune de pădure, cereale expandate, fulgi de porumb, orez expandat, caramel, caramel cu unt sărat, sirop de glucoză, substanță grasă anhidră din lapte, migdale, cafea, făină de grâu, aromă naturală de caramel, miere, albuș de ou praf.

Având în vedere acest aspect, s-a realizat o analiză a primelor trei ingrediente din toate cele 61 de sortimente și s-au constatat următoarele:

- La 92% dintre ciocolatele analizate, primul ingredient este reprezentat de zahăr. La doar 2% dintre ciocolatele analizate primul ingredient este reprezentat de lapte;
- La 46% dintre ciocolatele analizate, cel de-al doilea ingredient este reprezentat de untul de cacao;
- La 23% dintre ciocolatele analizate, cel de-al doilea ingredient este reprezentat de grăsimi vegetale exotice (palmier, cocos, shea) hidrogenate sau parțial hidrogenate;
- La 40% dintre ciocolatele analizate, cel de-al treilea

ingredient este reprezentat de laptele praf integral;

- La 20% dintre ciocolatele analizate, cel de-al treilea ingredient este reprezentat de zerul praf.

În privința frecvenței altor ingrediente din compoziția acestui tip de produs s-au constatat următoarele:

- 50% dintre sortimentele analizate conțin zer praf;
- 50% dintre sortimentele analizate conțin lapte praf integral fără a se preciza procentul folosit în compoziția acelor produse;
- 33% dintre sortimentele analizate conțin arome artificiale;
- 26% dintre sortimentele analizate conțin lapte praf degresat, nespecificându-se nici cantitatea, nici conținutul de grăsime din acesta;
- 18% dintre sortimentele analizate conțin grăsimi din lapte;
- Conținutul de cacao variază între 5% și 49%;
- Conținutul de lapte variază între 1% și 39%.

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

În cele 61 de produse analizate s-au identificat 11 aditivi alimentari, după cum urmează: monostearat de glicerină, carbonat acid de sodiu, caramel, carbonat de calciu, bicarbonat de sodiu, sorbitol, malitol, poliricinoleat de poliglicerină, lecitină din soia, lecitină din floarea soarelui, lecitină din rapiță.

E150a – caramel simplu este cel mai utilizat colorant artificial. Poate provoca hiperactivitate și probleme gastrointestinale. Consumul lui nu este recomandat copiilor hiperactivi.

E150d – caramel sulfit de amoniu. Poate provoca probleme intestinale după ingestia unor cantități mari.

E322 – lecitine din soia/floarea

soarelui/rapiță, emulgatori. În general, este sigur. Totuși, unele studii arată că poate fi descompus de bacteriile din tractul digestiv într-un compus care poate contribui în timp la apariția aterosclerozei și a infarctului. **Lecitina de soia se obține din reziduurile lichiderămase** după ce uleiul de soia crud trece printr-un proces de degomare (eliminarea **rășinilor și gumelor**). Este un deșeu care conține solvenți și pesticide și poate avea o consistență fie gumoasă, fie solidă, ca de plastic. Lecitina se folosește ca **emulsificator** pentru a preveni separarea apei de grăsimi, dar ajută și la **conservarea alimentelor** mărindu-le termenul de valabilitate pe raft.

E420 – sorbitol. Este folosit ca îndulcitor deoarece are o valoare calorică de 2.6 kcal/gram, valoare ce este cu aproximativ 40% mai mică decât a zahărului. Consumul de sorbitol nu este indicat în cazul persoanelor care au probleme cu colonul sau cu alte părți ale sistemului digestiv, acestea pot avea parte de dureri abdominale puternice, flatulență (gaze) și diaree. Testele făcute pe șobolani au demonstrat că sorbitolul poate afecta tractul digestiv producând sângerări, perforarea colonului și colită.

E421 – malitol. Este un aditiv alimentar folosit ca îndulcitor, antiaglomerant, stabilizator și umectant. Se obține din hidrogenarea fructozei din amidon sau zahăr, dar și prin fermentarea fructozei de către fungi și bacterii, prin extragere directă din plantele ce conțin cantități mari. Această substanță chimică are 50% din puterea de îndulcire a zahărului, adică 1.6 calorii per gram și un indice glicemic mai mic decât zahărul. Persoanele ce suferă de insuficiență cardiacă congestivă, anurie, hipotensiune, edem pulmonar trebuie să evite acest aditiv alimentar. În cantități mari, această substanță chimică poate produce dezechilibre electrolitice, acidoză, pierderea de electroliți, dureri de cap, convulsii, diaree și amețeală. Alte efecte

secundare generate de această substanță sunt: uscarea mucoaselor, dureri la nivelul extremităților, frisoane, deshidratare, febră, greață, vomă, afecțiuni renale grave.

E476 – poliricinoleat de poliglicerină, emulgator. Nu sunt cunoscute efecte adverse.

E500i – carbonat acid de sodiu. Acest aditiv este folosit ca regulator de aciditate, antiaglomerant, agent de creștere și poate cauza: creșterea nivelului de sodiu din organism, creșterea tensiunii arteriale și probleme la nivel digestiv.

3. Analiza informațiilor nutriționale
Studiul trage un semnal de alarmă asupra pericolelor pe care zahărul adăugat în alimentele destinate copiilor cu vârste mici îl are asupra sănătății acestora. La toate produsele analizate, cantitatea de zaharuri declarată de către producători depășește cantitatea de 15 grame zahăr per 100 grame de produs, încălcându-se astfel recomandarea din Ordinul nr. 1563/2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor. Cantitatea de zahăr adăugat în sortimentele de ciocolată analizate variază între 3 și 12 lingurițe de zahăr per 100 grame produs, adică între 15 grame zahăr și 61 grame zahăr per 100 grame produs. Conținutul ridicat de zahăr din acest tip de produs explică și valoarea energetică ridicată, aceasta variază între 444 kcal și 615 kcal. Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca cel mult 10% din aportul zilnic de energie pentru adulți și copii să provină din zaharuri libere, ceea ce înseamnă aproximativ 25 de grame de zahăr pe zi. Una dintre cele mai controversate teme de discuție din ultima vreme este obezitatea la copii. Dacă până acum doar americanii erau „acuzați” de obezitate, în prezent problema a început să se manifeste și în rândul europenilor și, din păcate, afectează din ce în ce mai mulți copii.

Efectele zahărului în alimentația copiilor:

- **Dereglarea metabolismului calciului:** copii se îmbolnăvesc din această cauză și au dinții stricați de timpuriu. Studiile arată că zahărul adăugat în timpul preparării produselor destinate copiilor (monozaharidele și dizaharidele) reprezintă cauza numărul unu în apariția cariilor.
- este cea mai răspândită afecțiune provocată de consumul excesiv de zahăr. Deși zahărul nu este bogat în calorii, consumat în exces, poate afecta sistemul hormonal, ducând la creșterea apetitului, mărirea țesutului adipos și apariția celulitei. În Europa, 1 din 3 tineri cu vârsta peste 11 ani este supraponderal sau obez.
- Consumul de zahăr și de produse zaharoase este cel mai mare inamic al pancreasului care cu timpul, epuizat de efortul de a metaboliza cantități mari de zaharoză, începe să nu mai funcționeze la parametri normali. Așa apare diabetul. Acesta generează complicații grave în organism.
- **“Zahăr ascuns”.** Un lucru deosebit de grav este adaosul de “zahăr ascuns” care poate fi găsit în diverse sortimente de mâncare și cel mai grav, și în mâncărurile destinate copiilor. Foarte important este să citiți etichetele produselor, pentru a studia conținutul lor de zahăr. Deși pe etichetele unor produse, sucuri sau cereale, scrie *natural*, acest lucru nu este adevărat de cele mai multe ori. Ingrediente precum fructoză din sirop de porumb, folosite ca îndulcitori, fac din produsele “naturale” adevărate bombe în alimentația copiilor. Alte ingrediente în care este “ascuns” zahărul sunt: fructoza, siropul de malț, extractul de malț, siropul de porumb, melasa, zahărul brun, zaharoza, malțul de orez, agava. Toate acestea reprezintă îndulcitori artificiali adăugați în produsele destinate copiilor ce dăunează sănătății lor.

Afecțiunile cauzate de consumul excesiv de zahăr sunt următoarele: osteoporoza și probleme legate de asimilarea

calciului, scăderea imunității, cancer, în special cel de colon, gastrită, colită de fermentație, tulburările de ciclu menstrual la femei, alergiile, scleroza, reumatismul, anemia, cardiopatiile, astenia, sinuzita, rinita.

La copii, consumul frecvent de alimente bogate în zahăr influențează procesele de creștere și duce la apariția rahitismului și a fragilității osoase, declanșează pubertatea prematură și generează probleme de comportament (scăderea voinței, predispunere la violență, scăderea capacității de concentrare etc.).

Cantitatea de grăsimi per 100 grame produs variază între 24 grame și 47 grame din care grăsimi saturate între 9,1 grame și 28,5 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.

În conformitate cu Ordinul nr. 1563/2008 emis de Ministerul Sănătății, sortimentele de ciocolată, având un conținut ridicat de grăsimi, respectiv grăsimi saturate (mai mult de 5 grame per 100 grame produs) și o valoare energetică mare per 100 grame produs nu sunt recomandate copiilor.

Cantitatea de proteine variază între 3,4 grame și 10 grame, iar cantitatea de fibre variază între 0,4 grame și 5 grame.

“Ciocolata neagră reprezintă unul dintre cele mai sănătoase alimente, militând pentru un consum regulat, atât timp cât este de bună calitate. Din punct de vedere nutrițional, ciocolata neagră conține antioxidanți esențiali care inhibă inflamația cronică, având un efect benefic asupra tuturor parametrilor metabolici. Studii recente ne dezvăluie că bioflavonoizii regăsiți în ciocolata neagră reprezintă o sursă de hrană preferată pentru probioticele care trăiesc în

intestinul nostru, determinând o scădere a cantității de cortizol, asociată în același timp cu eliberarea hormonilor fericirii. Noi înțelegem foarte bine acest lucru, fără să ne gândim la toate cercetările din domeniu, atunci când alegem să ne delectăm cu câteva pătrățele fine de ciocolată. În fond, organismul nostru cunoaște ceea ce îi face bine, însă este important că începem să identificăm și fundamentul științific care vine să explice starea de bine pe care o resimțim imediat după ce consumăm o bucățică de ciocolată. Zecile de studii științifice efectuate pe ciocolata neagră confirmă la unison efectul miraculos al ingestiei acestui aliment, întrucât reduce riscul declanșării afecțiunilor cardiovasculare și diabetului, cât și al bolilor oftalmologice, psihiatrice etc. Studiul intitulat *"Chocolate Consumption and Risk of Coronary Heart Disease, Stroke, and Diabetes: A Meta-Analysis of Prospective Studies"*, publicat recent în luna iulie a anului 2017 de către 4 autori de naționalitate chineză în *"Nutrients"* a analizat comportamentul de consum al unui număr de 508705 participanți, concluzionând că există o relație de cauzalitate directă între consumul ciocolatei și reducerea riscului de declanșare a bolilor cardiovasculare, a accidentelor vasculare cerebrale și a diabetului. În cadrul acestui studiu, s-a demonstrat științific că putem preveni aceste afecțiuni printr-un consum moderat al ciocolatei (mai puțin de 6 porții pe săptămână, 1 porție=30 gr). Totuși, analizând foarte multe dintre brandurile de ciocolată care se comercializează pe piața noastră, am înțeles că producătorii pun accentul întâi pe cantitate, și nu pe calitatea produselor oferite consumatorilor români. Raționamentul capitalist care stă în spatele acestei filosofii este puterea limitată de cumpărare, reflectată aproape de fiecare dată cu un grad scăzut de informare a consumatorului român. Majoritatea sortimentelor de ciocolată regăsite în România conțin un exces de zahăr, lapte praf și grăsimi vegetale hidrogenate care inflamează organismul nostru, perturbând în mod regulat echilibrul florei intestinale, asociat în primul rând cu scăderea numărului de microorganisme benefice și o creștere a tulpinilor patogene.

Cele mai multe dintre sortimentele de ciocolată conțin cacao într-un procent de max. 30% din totalul compoziției, restul de 70% dintre ingrediente întreținând starea inflamatoare a intestinului nostru. O ciocolată de calitate va conține întotdeauna un procent de min. 70% de cacao, restul ingredientelor putând fi bucățele de fructe deshidratate, îndulcitori naturali din extract de stevia, diverse condimente și arome regăsite în natură, dar nu în fabricile omului. Astfel, cu cât procentul de cacao este mai ridicat, cu atât mai calitativă va fi și ciocolata de la raft, acest aspect fiind reflectat în primul rând de prețul pe care consumatorii îl vor plăti. Totuși, satisfacția resimțită în urma consumului a câtorva pătrețele de ciocolată neagră de o calitate superioară depășește cu mult intensitatea gustului unei ciocolate de 180 gr care conține prea mult zahăr, dar numai dacă ne raportăm la motto-ul latin: "Non multa, sed multum" (trad. "Nu multe, ci mult"). În aceste condiții, acea bucățică de ciocolată nu va mai părea la fel de scumpă. Personal, mă regăsesc tot mai mult în zona sortimentelor de ciocolată raw vegană, fiind de departe o alternativă mai sănătoasă, fiindcă nu conțin lapte praf, zahăr alb sau arome artificiale. Mă văd nevoit să lansez un semnal de avertizare și în direcția copiilor suferinzi de afecțiunile alergologice, nerecomandând acestora consumul ciocolatei, deoarece cacaua declanșează histamina, neurotransmițător activat în majoritatea sensibilităților atopice. În încheiere, țin să îți reamintesc că suntem ceea ce mâncăm și că putem face diferența și în alt mod, în așa fel încât să putem câștiga mai mulți ani de viață sănătoasă. Alimentele sunt cele mai eficiente medicamente..."

Nutriționist Dumitru Bălan

„Ciocolata este asociată cu plăcerea și răsfățul. O consumăm în orice moment al zilei, voluntar sau mai puțin, și trecem mai departe. Nu ne gândim la ce conține, mai ales cea pe care o găsim la îndemână în magazine. Creierul funcționează cu glucoză, iar zahărul este refugiul în caz de stres, că doar nu o să mâncăm ceafă de porc! Tot zahărul este și principalul

combustibil, mai apoi grăsimile și proteinele. Ne obișnuim cu zahărul încă de la formula de lapte praf și nu mai uităm acest gust. Ne lipsește și îl căutăm. Puțini știu că într-o tabletă de ciocolată găsim 30-40 g grăsimi și 40-60 g zahăr/100 g. Adică, o compoziție cel puțin nefericită pentru sănătatea noastră. Știm cu toții că zahărul și grăsimile în exces dăunează sănătății, dar consumăm ciocolată fără să ne gândim. Ce nu știu foarte mulți este că metabolismul nu „face față” combinației egale de zahăr și grăsimi. Adică, un aliment care conține atât zahăr, cât și grăsimi în proporții egale este mai nesănătos decât unul care conține numai zahăr sau numai grăsimi. Recomand pacienților mei să consume ciocolată cu o proporție mare de cacao, minim 70%, dar în prima parte a zilei și numai dacă sunt foarte activi.” **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).**

“Ciocolata este un aliment gustos și figurează printre preferințele oamenilor uneori chiar în scop antidepresiv și nu este greșit deoarece calmează până și foamea nervoasă. Ciocolata neagră cu un conținut de cel puțin 70% cacao are efecte pozitive asupra stării de sănătate datorită prezenței antioxidantilor din boabele de cacao, numiți flavonoide. Într-o 100 g ciocolată neagră sunt circa 50-60 mg antioxidanți. Puterea antioxidantă a ciocolatei este aproape la fel cu cea a fructelor de pădure. Dar asta nu înseamnă că se poate consuma în cantități nelimitate. Să nu uităm că 100 gr ciocolată conține circa 530 kcal și este un produs plin de grăsimi chiar dacă multe dintre ele sunt sănătoase, cum ar fi acidul oleic, sunt totuși grăsimi care trebuie să stea conform ghidurilor nutriționale în anumite limite. Ciocolata cu lapte, prin lege, ar trebui să conțină minim 14% lapte praf, maxim 55% zahăr și 25% cacao la care se adaugă untul de cacao. Valoarea calorică este puțin mai mare decât a ciocolatei amare, dar

proprietățile antioxidante sunt mult mai slabe chiar spre nule, deoarece având un conținut foarte scăzut în cacao beneficiile sunt foarte reduse. De aceea este de preferat să alegeți ciocolată amară de bună calitate. În afară de lecitină, care este un emulgator și care se poate găsi în diferite concentrații, alți aditivi nu au de ce să fie prezenți în ciocolată. Deci, atenție la etichete! Ciocolatele cu lapte care au 60 gr zaharuri pe 100 gr de produs și nu conțin unt de cacao, ci un amestec de grăsimi vegetale (palmier, soia, răpiță și grăsimi parțial hidrogenate) nu numai că nu aduc beneficii, dar sunt dăunătoare sănătății. Ca să vă puteți bucura de efectele benefice ale ciocolatei alegeți pe cea cu 70-85% cacao, e mai scumpă dar și ingredientele sunt de altă calitate. Slăbim cu ciocolată, așa cum sunt unele fantezii pe internet, dietă cu ciocolată? De unde această idee? Ciocolata conține cafeină și teobromină care sunt substanțe stimulante și, de aici, ideea că ar stimula metabolismul. Fals. Cantitatea de cafeină din ciocolată este echivalentă cu cea dintr-o ceașcă de cafea decofeinată și teobromina se găsește în cantitate și mai mică. Deci, e cazul să uitați că puteți slăbi consumând 2 kg de ciocolată pe zi!!! Ciocolata este indicată în cantități de 25-30g/zi și bineînțeles integrată într-o dietă sănătoasă și un stil de viață pe măsură.” **Marie Vrânceanu Nutriționist specializat în nutrigenomică. Membru Espen (The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism), Membru ASN (American Society for Nutrition), Membru TOS (The Obesity Society, USA), Membru ASMBS (American Society for Metabolic and Bariatric Surgery), Membru ELMO (European Lifestyle Medicine), Membru AMIA (Associazione medici italiani antiaging).**

„Dacă ciocolata tradițională are în compoziție lapte praf, zahăr, unt, apă și cacao, ciocolata cu lapte fabricată în sistem industrial nu trebuie să conțină mai mult de 5 ingrediente: lapte, zahăr, unt de cacao, masă de cacao și lecitină. Aceasta din urmă nu are nimic în comun cu ciocolata realizată tradițional în ciocolaterii. Calitatea ciocolatei

cu lapte fabricată în sistem industrial se apreciază în funcție de calitatea și ordinea primelor trei ingrediente. În cazul ciocolatei cu lapte de calitate superioară, ordinea ingredientelor este următoarea: lapte, zahăr și cacao. Având în vedere valoarea energetică mare per 100 grame de produs, aceasta fiind cuprinsă între 500 kcal și 600 kcal, consumul de ciocolată de către adulți trebuie realizat cu măsură, nu mai mult de 30 grame pe zi. În privința consumului de ciocolată la copiii mai mari de 3 ani, aceasta trebuie să fie numai de calitate superioară și să nu depășească 15 grame pe zi, ceea ce reprezintă aproximativ 100 kcal și, niciodată, nu trebuie oferită seara spre consum acestora. Aportul ridicat de zahăr în alimentația din primii ani de viață a unui copil generează probleme mari de sănătate, cum ar fi obezitatea, care aduce la rândul său și alte probleme, precum scolioza, modificarea osaturii, fragilitatea oaselor, hipertensiune arterială, boli cardiovasculare și diabet zaharat de tip 2. În concluzie, consumul excesiv de zahăr dăunează grav sănătății. Este mesajul pe care îl auzim de câțiva ani, însă foarte puțini dintre noi îl înțeleg, deoarece nu avem cunoștințe elementare de nutriție.” **conf. univ. dr. Costel Stanciu, Președinte APC.**

**Primarul Mangaliei, Cristian Radu, referitor la împrumut:
„Dacă așteptăm să folosim
bani din bugetul local, vor**

trece zeci de ani!"

5 octombrie 2017 9:18



Ședința ordinară a Consiliului Local de marți după-amiază, ce a generat discuții aprige referitoare la aprobarea proiectului privind contractarea unui împrumut în valoare de 60 de milioane de lei, a debutat cu un discurs previzibil al edilului municipiului, Cristian Radu.

Întâmpinat în sala de ședințe a Primăriei cu ropote de aplauze de către un grup de membri și simpatizanți PNL, edilul a declarat că ideea împrumutului nu-i aparține, fără să precizeze însă cine este autorul. „Mai multe localități au făcut astfel de împrumuturi, iar noi suntem obligați de către cetățeni și de către investitorii din turism să modernizăm infrastructura municipiului. Avem 216 străzi și trotuare care trebuie reparate, dar, în același timp, avem și cultură. Nu mă mândresc cu Casa de Cultură și nici cu Cinematograful „Pescăruș”, abandonat, dezafectat. Mi-aș dori ca locuitorii Mangaliei să nu mai meargă la Constanța să vadă un film. De asemenea, Policlinica arată foarte urât, cu toalete insalubre, iar ani buni nu a fost racordată la rețeaua de termoficare. Revenind la infrastructură, din bugetul local nu putem face investiții. Dacă așteptăm să folosim bani din bugetul local, vor trece zeci de ani! Suntem ca o familie tânără care are de ales între a sta cu părinții sau între a se muta în casă nouă cu bani luați de la bancă. Mai vreau să spun faptul că peste 8.000 de cetățeni nu și-au achitat taxelele și impozitele de

ani buni. În plus, subvenția la căldură pentru fiecare familie este de 1.200 de lei”.

Primarul Cristian Radu și-a încheiat pledoaria cu o ploaie de acuzații aduse consilierilor din opoziție cărora le-a reproșat faptul că se opun dezvoltării urbei, de parcă voturile acestora ar conta.

După cum se știe, edilul are majoritatea în Consiliul Local, astfel că 11 din 19 consilieri votează toate inițiativele domniei sale fără să miște în front. Tocmai de aceea reacția domniei sale este cel puțin surprinzătoare, în condițiile în care având voturile la degetul mic, nu a reușit, de la începutul celui de-al doilea mandat, să miște ceva în municipiu.

Pe de altă parte, zelul și efervescența câtorva dintre liberali frizează ridicolul. Înțelegem, sunt docili, supuși, cu lecția învățată de la partid, dar să nu-i lași pe opozanți să deschidă gura, să întrebe, să se lămurească, să primească documentația completă supusă aprobării seamănă cu un pui de dictatură.

Nu în ultimul rând, este un mister unde ajung banii bugetului local, deloc sărac, având în vedere faptul că Mangalia încă duce lipsa unor unități de învățământ care să nu-i mai oblige pe elevi să învețe în două schimburi, încă nu există suficiente săli de sport, încă orașul are un aspect gri, abandonat, încă atragerea investitorilor se lasă așteptată.

Senatorul PSD Ștefan Mișu:

"Plata defalcată a TVA, obligatorie doar pentru companiile care au contracte cu statul!"

5 octombrie 2017 9:18

Proiectul de lege pentru aprobarea Ordonanței Guvernului nr. 23/2017 a intrat ieri în dezbatere la Comisia de buget, finanțe, activitate bancară și piață de capital a Senatului. Actul normativ, care face referire la plata defalcată a taxei pe valoare adăugată, a fost amendat în Comisie de senatorul PSD de Constanța, Ștefan Mihu, după cum urmează:

ART. 2 – "Persoanele impozabile aflate în relații contractuale cu instituțiile publice, cele cu capital de stat și opțional celelalte persoane juridice, înregistrate în scopuri de TVA potrivit art. 316 din Codul Fiscal au obligația să deschidă și să utilizeze cel puțin un cont de TVA pentru încasarea și plata TVA. Instituțiile publice înregistrate în scopuri de TVA potrivit art. 316 din Codul Fiscal au obligația să deschidă și să utilizeze cel puțin un cont pentru încasarea TVA. Conturile de TVA se deschid în lei, și, după caz, în valută."

"Proiectul, în forma sa inițială, genera cheltuieli suplimentare pentru IMM-uri, astfel încât am considerat că este necesar ca introducerea split TVA să fie aplicată mai întâi contribuabililor care au contracte cu statul, instituțiilor publice și, opțional, tuturor celorlalți contribuabili, persoane juridice. De la 1 ianuarie 2019, după ce vom putea face o analiză a impactului produs de aplicarea acestei legi, urmează ca plata defalcată a TVA să se aplice tuturor celorlalți contribuabili, persoane juridice", a declarat senatorul Ștefan Mihu.

Propunerile Comisiei de buget, finanțe, activitate bancară și piață de capital urmează să fie supuse votului în plenul Senatului.

Credit de 60 de milioane de lei, aprobat de aleșii PNL și UNPR. Datoria urmează să fie plătită în 15 ani!

5 octombrie 2017 9:18



11 consilieri locali ai Mangaliei, din cei 18 prezenți la ședința ordinară ce a avut loc astăzi la primărie, au fost de acord cu contractarea unei finanțări rambursabile, de la o bancă comercială. Potrivit

reprezentantului financiar ce se va ocupa de contractarea acestui împrumut, plățile aferente acestei datorii vor începe să curgă după trei ani, datoria urmând să fie stinsă în 12-15

ani. Suma împrumutată de Primăria Mangalia ar fi de circa 60 de milioane de lei, iar anual, dobânda ar urma să fie de aproximativ 2 milioane de euro. Gradul de îndatorare al Mangaliei va atinge nivelul maxim în 2021.

Discuțiile au fost, cum era de așteptat, unele interminabile, subiectul cel mai spinos fiind atins de consilierii de opoziție, care au arătat că împrumutul nu are, deocamdată, stabilit un obiectiv anume, fiind vorba despre programe de modernizare sau reparații (precum Cinematograful Pescăruș sau reparații ale unor străzi din oraș). Cum, însă, împrumutul nu poate trece de girul celor ce îl acordă decât pentru lucrări de investiții, se pare că multe dintre proiectele schițate nu vor putea beneficia de acești bani.

Majoritatea aleșilor locali și-a spus cuvântul: consilierii PNL și UNPR au votat pentru contractarea împrumutului ce va fi achitat în următorii 15 ani, în timp ce membrii PSD, ALDE și PMP s-au declarat împotriva, dorind ca Mangalia să fie modernizată din bani europeni sau de la Guvernul României.

O veste relativ bună a venit pentru locuitorii Căminului C9 din Neptun, ce au primit repartiții, în 2012, pentru camerele pe care le ocupă și la ora actuală. Situația acestora este una disperată: în momentul în care au primit cheile apartamentelor și garsonierelor, primăria a uitat să le înmâneze și actele care le-ar fi stabilit statutul de chiriași. Așa se face că, în prag de iarnă, aceștia ar fi putut ajunge pe stradă, întrucât, prin eliminarea titulaturii de locuințe de urgență și înlocuirea acesteia cu cea de locuințe de închiriere, alți mangalioți, aflați pe listele de așteptare pentru o casă de la primărie, ar fi putut foarte ușor să le ia locul. În schimb, consilierii au aprobat ca familiile cu pricina să fie primele care să primească repartițiile legale, așa cum li s-ar fi convenit în urmă cu cinci ani.

Aleșii locali au mai aprobat și numărul și cuantumul burselor acordate elevilor din Mangalia pentru semestrul al II-lea din

anul școlar trecut. Totodată, Dragoș Ioniță (PNL) a depus jurământul în fața colegilor lui, acesta înlocuind-o în Consiliul Local Mangalia pe prof. Ghiulserin Sali.

Târgul “Zilele Toamnei” își deschide porțile, la Mangalia, pe 11 octombrie

5 octombrie 2017 9:18



În perioada 11 – 15 octombrie, se va desfășura în Portul Turistic Mangalia târgul anual „Zilele Toamnei”. Vor fi prezenți cu produse tradiționale atât comercianți locali, cât și din alte zone ale țării.

Vor fi oferite clienților produse lactate, din carne, fructe, legume, miere de albine, must preparat la fața locului, articole de îmbrăcăminte pentru toamnă-iarnă și alte mărfuri de sezon.

Ziua Pensionarului, sărbătorită la Mangalia cu muzică și fasole cu cârnați

5 octombrie 2017 9:18

Duminică, 1 octombrie, la ora 15.30, pe platoul din fața Casei de Cultură Mangalia, autoritățile publice locale sărbătoresc Ziua Pensionarului. Vor susține recitaluri Irina Loghin, Ionuț Galani, Nicu Paleru și Ansamblul Folcloric „Litoral” din Mangalia.

Pe lângă muzică, invitații vor avea ocazia să servească o porție de fasole cu cârnați.

Tânăr din Mangalia, arestat pentru furtul a 10 panouri solare de pe un hotel

5 octombrie 2017 9:18

Urmare a cercetărilor în cazul comiterii unei infracțiuni de furt calificat în formă continuată, polițiștii din cadrul Poliției municipiului Mangalia l-au depistat pe H.T., în vârstă de 20 de ani, din Mangalia, bănuț de comiterea faptei. Astfel, în intervalul 15-19.09.2017, tânărul în cauză ar fi sustras componentele a 10 panouri solare aflate pe acoperișul unui hotel din Mangalia.

Prejudiciul în valoare de 37.380,51 de lei a fost recuperat în proporție de 10%. Polițiștii constănțeni au beneficiat de

sprijinul lucrătorilor din cadrul Serviciului pentru Acțiuni Speciale Constanța pentru efectuarea unei percheziții la domiciliul tânărului, unde au găsit o parte din componentele de cupru sustrase de la instalațiile solare ale respectivei unități de cazare.

Polițiștii constănțeni l-au reținut pe tânăr pe bază de ordonanță pe o perioadă de 24 de ore, fiind introdus în C.R.A.P. al I.P.J. Constanța, iar la data de 26.09.2017 să fie prezentat Judecătoriei Mangalia cu propunere de arestare preventivă.

S-a stins din viață profesorul Vasile Baci

5 octombrie 2017 9:18



Profesorul de Limba si Literatura Româna, Vasile Baci, a încetat din viață în această noapte. Cadru didactic al Liceului Teoretic „Callatis” timp de peste patru decenii, prof. Vasile Baci a pregătit, de-a lungul prestigioasei sale cariere profesionale, nenumărate generații de elevi.

Dumnezeu să-l odihnească în pace!

Peste 1000 de pacienți au ajuns la UPU Constanța în weekend

5 octombrie 2017 9:18

De vineri dimineață, 22.09, ora 07.00 și până astăzi, 25.09, ora 07.00, la UPU au fost înregistrați 1043 pacienți, 315 copii și 728 adulți. În urma investigațiilor de specialitate, au fost spitalizate 286 persoane.

Cele mai multe cazuri au fost preluate de medicii de gardă de la cabinetul UPU Interne, 413. La UPU Traumatologie au fost aduse 152 persoane, iar la UPU Chirurgie, 71 persoane. Tot în cele 3 zile de referință, la UPU au fost înregistrați 315 copii, 244 la Pediatrie și 71 la Chirurgie Pediatrică. În urma investigațiilor, au rămas internați 79 minori.

Se reînnoiesc dosarele pentru acordarea ajutorului de încălzire

5 octombrie 2017 9:18

Primăria Mangalia informează cetățenii orașului, care beneficiază de diverse măsuri de protecție socială, că pentru obținerea ajutorului pentru încălzirea locuinței **cu energie termică, energie electrică, gaze naturale și combustibili**

solizi este necesară întocmirea unui nou dosar pentru sezonul rece 2017-2018. Persoanele interesate sau cele care se încadrează în prevederile legii care stabilesc normele de aplicare a acestor ajutoare sunt rugate să se adreseze Direcției de Asistență Socială din Str. Delfinului, nr. 1, de luni până miercuri, între orele 08.00 – 16.00, joi, între orele 08.00 – 18.00 și vineri, între orele 08.00 – 14.00. Cererile și declarațiile pe propria răspundere se depun între **23 OCTOMBRIE -20 NOIEMBRIE 2017** la sediul Direcției de Asistență Socială din Mangalia Str. Delfinului nr. 1, parter, camera 7.

Dosarul va conține următoarele documente:

1. **copie a actului de proprietate asupra casei (contractul de vânzare-cumpărare, certificat de moștenitor, sau contract de închiriere înregistrat la Administrația Financiară Mangalia, contract de comodat);**
2. **copie act de identitate (carte de identitate ,buletinul);**
3. **copie a certificatului de naștere al copiilor (care nu detin carte de identitate);**
4. **copie a certificatului de casătorie, certificat de deces (unde este cazul), hotărâre de divorț (unde este cazul);**
5. **adeverințe de venit cu salariul net din luna anterioară depunerii cererii și din luna anterioară efectuării anchetei sociale, cupoane de pensie, cupoane de șomaj, alocații de stat, indemnizație de naștere sau adeverință fiscală eliberată de Administrația Financiară Mangalia pentru orice persoana de peste 18 ani care nu realizează venituri (adeverințele de venit se vor prezenta pentru toate lunile anterioare efectuării anchetei sociale în care ați beneficiat de ajutor pentru încălzirea locunței cu energie electrică).**
6. **certificat fiscal de la taxe și impozite din care sa reiasă dacă deține sau nu autoturism sau alte locuințe decât cea de domiciliu, pentru toate persoanele de peste**

18 ani;

7. adeverință de la registrul agricol că deține sau nu teren agricol sau animale pentru toate persoanele de peste 18 ani.
 8. persoanele care dețin autoturism vor prezenta copia talonului mașinii.
 9. solicitanții ajutorului de încălzire cu ENERGIE ELECTRICĂ vor prezenta pe lângă actele de mai sus copia ultimei facturi emise de ENEL.
 10. solicitanții ajutorului de încălzire cu GAZE vor depune pe lângă actele prezentate mai sus copia contractului cu firma furnizoare.
-

Bulgar expulzat de pe teritoriul României

5 octombrie 2017 9:18

Un tânăr de 22 de ani, de naționalitate bulgară, a fost expulzat de pe teritoriul României, după ce a executat 1 an și 5 luni de pedeapsă privativă de libertate pentru furt calificat. La ieșirea din țară, pe numele său a fost instituit consemnul de nepermitere a intrării în România, pe o perioadă de 5 ani.

Polițiștii Inspectoratului General pentru Imigrări – Serviciul pentru Imigrări al județului Constanța au efectuat o misiune de îndepărtare, sub escortă, de pe teritoriul României a unui cetățean bulgar, de 22 de ani.

Bărbatul a fost condamnat, în luna aprilie 2016, la o pedeapsă privativă de libertate pentru săvârșirea infracțiunii de furt calificat, executând 1 an și 5 luni de închisoare în Penitenciarul Poarta Albă, iar la data de 22 septembrie a.c. a

fost eliberat.

Întrucât, pe numele acestuia, instanța a dispus ca măsură complementară interzicere

a șederii pe teritoriul României, polițiștii de imigrări au efectuat demersurile necesare în vederea expulzării.

Astfel, bărbatul a fost condus sub escortă până la Punctul de Trecere a Frontierei Vama Veche. La ieșirea din țară, pe numele său a fost instituită măsura de nepermitere a intrării în țara noastră pentru o perioadă de 5 ani.