

Peste 1000 de prezentări la UPU Constanța în doar câteva zile. 126 de pacienți au fost internați

6 martie 2017 20:43

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

6 martie 2017 20:43

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!

6 martie 2017 20:43

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

Etapă 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

Pelican 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

6 martie 2017 20:43

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 obținut primul loc la concursul Little Miss and Mister World!

6 martie 2017 20:43



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!

6 martie 2017 20:43



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, acetati 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 ferrocianură de potasiu – E536 – un agent antiaglomerant. La peste 100 grade celsius ferrocianura 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

6 martie 2017 20:43



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

6 martie 2017 20:43

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.

Ziua Protecției Civile din România

6 martie 2017 20:43

De ziua armei, cadrele militare care obțin rezultate excepționale în îndeplinirea atribuțiilor specifice, sunt avansați în gradul următor înaintea expirării stagiului minim.

Astfel, în temeiul Ordinului ministrului Afacerilor Interne, cu prilejul „Zilei de 28 februarie – Ziua Protecției Civile din România”, au fost înaintați în gradul următor, înaintea expirării stagiului minim în grad, trei ofițeri și șase subofițeri.

La Constanța, Ziua Protecției Civile a fost sărbătorită alături de cetățeni, inspectoratul județean desfășurând în perioada 21.02 – 24.02.2017 activități de pregătire a elevilor privind modul de comportare în situații de urgență prin lecții deschise și exerciții de evacuare la unitățile de învățământ din municipiul Constanța. În data de 27.02.2017, au fost

organizate 3 puncte de prezentare a tehnicii de intervenție din dotarea subunităților, în Constanța în parcare a unui centru comercial, în Piațeta Decebal din municipiul Medgidia și în centrul orașului Cernavodă, unde populația s-a informat cu privire la misiunile inspectoratului județean pentru situații de urgență precum și asupra modului de comportare în situații de urgență.

În fiecare an, la data de 28 februarie, aniversăm Ziua Protecției Civile din România, dată la care, în anul 1933, prin Decretul Regal nr.468, se aproba „Regulamentul de funcționare a Apărării Pasive contra atacurilor aeriene” având ca scop „limitarea efectelor bombardamentelor aeriene asupra populației și resurselor teritoriului”.

Prin prevederile sale detașează apărarea pasivă de apărarea activă. Acest moment este considerat data de naștere a protecției civile în România. Conceptul de protecție civilă a evoluat de la „apărare pasivă” la „apărare locală antiaeriană” în 1952, apoi apărarea locală antiaeriană își schimbă denumirea în apărare civilă în anul 1978, iar în anul 1994 apare în mod oficial denumirea de „protecția civilă”.

În octombrie 1996, se aprobă Legea protecției civile în care sunt stipulate atribuțiile acestor structuri. În prezent, Protecția Civilă este reglementată prin Legea 481/2004 republicată în 2008.

Protecția Civilă este o componentă a sistemului securității naționale în scopul prevenirii și reducerii riscurilor de producere a dezastrelor, protejării populației, bunurilor și mediului împotriva efectelor negative ale situațiilor de urgență, conflictelor armate și înlăturării operative a urmărilor acestora și asigurării condițiilor necesare supraviețuirii persoanelor afectate.

Astăzi, atribuțiile protecției civile sunt îndeplinite de către Inspectoratul General pentru Situații de Urgență și

inspectoratele județene și constau în: identificarea riscurilor existente în diferite zone; informarea și pregătirea preventivă a populației cu privire la pericolele la care este expusă și regulile de comportare; organizarea intervenției în situații de urgență; alarmarea populației despre iminența pericolului; înlăturarea efectelor negative ale dezastrelor și asanarea teritoriului de muniția rămasă neexplodată din timpul conflictelor armate etc.

La aniversarea celor 84 ani, protecția civilă, prin structurile sale, reprezintă un garant generator de încredere și siguranță, fiind permanent în slujba comunității un element de bază al societății moderne.

De Ziua Protecției Civile comanda inspectoratului transmite întregului personal care acționează sub deviza „Cu viața mea apăr viața” multă sănătate, fericire, noi succese și realizări în viață, precum și în îndeplinirea misiunilor încredințate, alături de tradiționalul LA MULȚI ANI !

ANUNȚ

6 martie 2017 20:43

În baza Legii nr. 38 din 20 ianuarie 2003 privind transportul în regim de taxi și în regim de închiriere cu modificările și completările ulterioare , a Normelor Metodologice din 29 noiembrie 2007 pentru aplicarea prevederilor Legii nr. 38/2003 privind transportul în regim de taxi și în regim de închiriere

și a Regulamentului de Organizare și Executare a Transportului de Persoane , Mărfuri sau Bunuri în Regim de Taxi pe Teritoriul Administrativ al Municipiului Mangalia

Primăria Municipiului Mangalia anunță demararea procedurii de atribuire a unui număr de 10 autorizații taxi astfel :

8 autorizații taxi pentru transport persoane în regim de taxi și 2 autorizații taxi pentru transport de mărfuri sau bunuri în regim de taxi cu numerele de ordine :

029 , 063 , 083 , 100 , 105 , 107 , 108 , 114 , 116 și 118

Data limită pentru depunerea cererilor de înscriere în procedura de atribuire este 28 aprilie 2017 orele 12,00 iar rezultatul atribuirii va fi anunțat în data de 28 aprilie 2017 orele 14,00.

Data la care va fi demarată procedura de eliberare a autorizațiilor taxi este 15 mai 2017. Solicitanții vor depune un dosar care va conține următoarele :

cerere de participare la procedura de atribuire

declarație pe propria răspundere că deține autorizație de transport valabilă și numărul acesteia

declarație pe propria răspundere că deține sau va deține , în termen de maximum 6 luni, autovehicule, pe tipuri , în proprietate sau în temeiul unui contract de leasing, cu precizarea criteriilor de departajare pe care le îndeplinește fiecare pentru obținerea punctajelor (sau cartea de identitate a autovehiculului)

scrisoare de garanție în cuantum de 5% din valoarea cu care va fi achiziționat fiecare autovehicul , pentru fiecare dintre acestea , în cazul în care transportatorul autorizat nu deține autovehiculele necesare la data depunerii declarațiilor

Criteriile de departajare sunt următoarele :

a) Vechimea autovehiculului de la data fabricației (se admite maxim 5 ani vechime la prima autorizare)

0 ani = 10 puncte , 1 an = 8 puncte , 2 ani = 6 puncte , 3 ani = 4 puncte , 4 ani = 2 puncte , 5 ani 0 puncte

La punctare se scade din anul în curs anul de fabricație al autoturismului

b) Clasificarea autovehiculului conform normelor de poluare Euro

Câte două puncte pentru fiecare nivel euro (exemplu Euro 3 = 6 puncte)

c) Volumul portbagajului util și echiparea cu instalație pentru aer condiționat

Volum portbagaj 1 dm³ = 0,01 puncte Aer condiționat = 3 puncte ,

Vechimea în ani de când transportatorul desfășoară autorizat activitatea

Câte un punct pentru fiecare an vechime – se acordă maxim 10 puncte

e) gradul de protecție a pasagerilor

Câte un punct pentru fiecare airbag pentru pasageri – se acordă maxim 4 puncte

f) efortul investițional al transportatorului autorizat

Autovehicul special adaptat pentru transportul persoanelor cu handicap = 10 puncte , autovehicul în proprietate 2 puncte , autovehicul deținut cu contract de leasing 0 puncte

g) posibilitatea asigurării reale a autovehiculului în

activitate de minimum 8 ore pe zi lucru

Se acordă 3 puncte , excepție făcând transportatorii persoane fizice autorizate sau întreprinderi individuale care au și statutul de angajați cu normă întreagă în alte domenii de activitate sau transportatorii întreprinderi familiale la care punctele se acordă proporțional cu numărul membrilor angajați.

h) Dotări suplimentare ale autovehiculului

Dispozitiv de plată prin intermediul cardului bancar 2 puncte
, perete despărțitor între conducătorul auto și clienți 1 punct

Pentru transportul de mărfuri sau bunuri în regim de taxi se vor utiliza numai criteriile de la literele a),b),d),f),g) .

Departajarea în caz de egalitate se va face în ordine descrescătoare în funcție de capacitatea cilindrică a motoarelor.

În cazul în care numărul de autorizații taxi stabilit nu se epuizează , procedura va fi reluată cu transportatorii autorizați înscriși pentru o nouă procedură .

Pentru eventuale nelămuriri sau relații suplimentare :
Compartiment Transport Local

Tel. 0241. 75.01.99 interior 114 /106; 0722.22.25.26

Târg de mărtișoare confecționate de copiii din Pecineaga

6 martie 2017 20:43



Luni, 27 februarie, a avut loc, la Căminul Cultural din Pecineaga, un inedit târg de mărtișoare, confecționate de micuții comunei. Târgul s-a desfășurat în cadrul proiectului educațional local „De la Ziua recoltei, până la Înălțare”.

Preșcolarii și elevii Școlii Gimnaziale nr. 1 din Pecineaga și Vânători au pregătit mărtișoare variate și frumoase confecționate de ei înșiși și au îndemnat participanții să le cumpere pentru cineva drag.

Avarie RAJA pe strada Dragoslavelor din Constanța

6 martie 2017 20:43

Pentru remedierea unei avarii survenite astăzi, 28 februarie 2017, pe strada Dragoslavelor, din municipiul Constanta, SC RAJA SA este nevoită să întrerupă furnizarea de apă în

intervalul orar 11,00-13,00. Sunt afectați consumatorii situați în perimetrul delimitat de străzile Ciprian Porumbescu, Unirii, Economu, bd. Mamaia și Punctele Termice 33 și 35. De asemenea, la PT 31, se va furniza apă cu presiuni reduse.

Ne cerem scuze tuturor abonaților afectați, pe care îi asigurăm că echipele RAJA fac tot posibilul pentru remedierea avariei într-un timp cât mai scurt și pentru reluarea furnizării de apă la parametri optimi.

Misiunile Protecției Civile contribuie la salvarea a mii de vieți

6 martie 2017 20:43

Apărută ca o necesitate în asigurarea protecției forțelor combatante, îndeosebi după prima conflagrație mondială, când au fost folosite pentru prima dată gazele toxice de luptă, Protecția Civilă (numită și Arma Vieții, având ca deviză motto-ul „Cu viața mea apăr viața” din România, și-a extins domeniul de activitate, mai ales după cel de-al doilea război mondial, când, modernizarea armelor a cuprins în sfera lor de activitate atât muniția nucleară cât și cea biologică, cu efecte distructive nu numai asupra militarilor, dar și asupra populației. De-a lungul timpului, pe fondul creșterii riscurilor nonmilitare, accelerării tendințelor de globalizare, al schimbărilor climatice radicale, al diversificării activităților economice și producerii de dezastre, Protecția Civilă a devenit un instrument umanitar

folosit de către stat în momentul când acesta trebuia să răspundă unei situații de urgență, fie ea naturală, tehnologică sau conflictuală.

Potrivit prevederilor Legii nr. 481/2004, atribuțiile Protecției Civile sunt următoarele:

- identificarea și gestionarea tipurilor de riscuri generatoare de dezastre naturale și tehnologice de pe teritoriul României;
- culegerea, prelucrarea, stocarea, studierea și analizarea datelor și informațiilor referitoare la protecția civilă;
- informarea și pregătirea preventivă a populației cu privire la pericolele la care este expusă, măsurile de autoprotecție ce trebuie îndeplinite, mijloacele de protecție puse la dispoziție, obligațiile ce îi revin și modul de acțiune pe timpul situației de urgență;
- organizarea și asigurarea stării de operativitate și a capacității de intervenție optime a serviciilor pentru situații de urgență și a celorlalte organisme specializate cu atribuții în domeniu;
- înștiințarea autorităților publice și alarmarea populației în situații de protecție civilă;
- protecția populației, a bunurilor materiale, a valorilor culturale și arhivistice, precum și a mediului împotriva efectelor dezastrelor și ale conflictelor armate;
- asigurarea condițiilor de supraviețuire a populației în situații de protecție civilă;
- organizarea și executarea intervenției operative pentru reducerea pierderilor de vieți omenești, limitarea și înlăturarea efectelor calamităților naturale și a celorlalte situații de protecție civilă;
- asanarea și neutralizarea teritoriului de muniția rămasă neexplodată din timpul conflictelor militare;
- participarea la misiuni internaționale specifice;
- constituirea rezervelor de resurse financiare și

tehnico-materiale specifice.

- În concluzie, Protecția civilă joacă rolul „bunului samaritean” care alină suferințele și asigură tot sprijinul pe care îl poate oferi, ajutând, salvând și asistând victimele și pe cei aflați în nevoie.
- Protecția populației, a bunurilor materiale și a valorilor culturale se realizează printr-un ansamblu de activități constând în: înștiințare, avertizare, prealarmare și alarmare, adăpostire, protecție nucleară, biologică și chimică, evacuare și alte măsuri tehnice și organizatorice specifice.
- Înștiințarea, avertizarea, prealarmarea și alarmarea se realizează în scopul evitării surprinderii și al luării măsurilor privind adăpostirea populației, protecția bunurilor materiale, precum și pentru limitarea efectelor dezastrelor, atacurilor din aer și ale acțiunilor militare.
- Adăpostirea reprezintă acțiunea de protecție a populației și a bunurilor din patrimoniul cultural național, de efectele atacurilor din aer și se realizează prin sistemul național de adăpostire, care cuprinde: adăposturi publice de protecție civilă aflate în administrarea consiliilor locale și fondul privat de adăpostire realizat de agenții economici și proprietarii de imobile.
- Asanarea terenului și neutralizarea muniției rămase neexplodate, din timpul conflictelor armate, reprezintă ansamblul de operațiuni executate pentru înlăturarea (distrugerea) muniției neexplodate (rateuri) și dezafectarea terenurilor și se execută de către subunitățile specializate și de către specialiștii pirotehnicieni din inspectoratele județene pentru situații de urgență, potrivit instrucțiunilor și normelor tehnice în vigoare.
- Protecția nucleară, radiologică, chimică și biologică, reprezintă acțiunea de ocrotire a populației

(salariaților) împotriva contaminării nucleare, radiologice, chimice și biologice și se realizează prin mijloace de protecție individuală, colectivă sau prin alte măsuri tehnice și organizatorice specifice, ce se realizează din timp de normalitate, cu prioritate în zonele de risc.

- Evacuarea reprezintă măsura de protecție civilă luată înainte, pe timpul sau după producerea unei situații de urgență, la declararea stării de alertă, care constă în scoaterea din zonele afectate sau potențial a fi afectate, în mod organizat, a populației, a unor instituții publice, operatori economici, animalelor, bunurilor materiale și în dispunerea lor în zone sau localități care asigură condiții de protecție și supraviețuire.
- Coordonarea de specialitate a activităților de protecție civilă se realizează la nivel național de Inspectoratul General pentru Situații de Urgență și la nivel local de inspectoratele pentru situații de urgență județene. Autoritățile administrației publice centrale și locale asigură stabilirea și integrarea măsurilor de protecție civilă în planurile și programele de dezvoltare economico-socială ce se elaborează la nivel național, județean și local și urmăresc realizarea acestora.
- Toate atributele Protecției civile moderne se realizează cu sprijinul nemijlocit al structurilor din Ministerul Afacerilor Interne, Ministerul Apărării și alte ministere. Fără o colaborare judicioasă și fără realizarea unor planuri de cooperare viabile, acțiunea singulară a protecției civile nu ar da rezultatele dorite.

Balerinele Alexandra Socianu, Alexia Toader și Mălina Rugea, locul I la Dance World Cup Roumanian Qualifier

6 martie 2017 20:43



Balerinele Alexandra Socianu, Alexia Toader și Mălina Rugea au participat împreună cu echipa de la "Joy 2 Dance", în data de 26 februarie 2017, la concursul Dance World Cup Roumanian Qualifier. Este vorba despre o competiție importantă cu participare internațională care va avea finala în Germania în perioada 23 iunie – 01 iulie 2017.

La acest concurs, la care a fost prezentă toată echipa școlii de dans, fetele au obținut rezultate excepționale:

- Ukrainian Dance-trio: Alexia Toader, Alexandra Socianu, Mălina Rugea – locul 1 și calificare Germania;
- Giselle's Friends – balet clasic grup – locul 1 și calificare Germania;
- Varenka – grup National&Folklore Dance – locul 1 și, de asemenea, calificare în Germania.

Echipa "Joy 2 Dance", îndrumată de către prof. Alexandra Porumboiu, Elena Rusa și

Vindora Haivas-Vlad a reușit, astfel, să domine competiția și să-și adjudece cele mai importante distincții.

La aceste rezultate de excepție au contribuit balerinele datorită muncii depuse, antrenamentele, care își dedică timpul pentru pregătirea acestora, și, nu în ultimul rând, părinții care le susțin financiar atât în ceea ce privește costumele, cât și în ceea ce privește deplasarea la competiții.

Echipa nu se află la primul rezultat de top, astfel că fetele au participat în ultimii ani la multe întreceri importante organizate în țară și străinătate, cea mai recentă competiție internațională fiind cea din Croația.

Studiu APC: Salatele de icre sunt colorate cu extract de gândaci! 80% din produsele analizate conțin conservanți.

6 martie 2017 20:43

69% din sortimentele analizate conțin acid citric.

52% din sortimentele analizate conțin agenți de îngroșare.

52% din produsele analizate conțin între 5 și 7 aditivi alimentari.

32% din sortimentele analizate conțin carmin.

La 49% dintre sortimentele analizate conținutul de icre variază între 6% și 11%.

55% dintre sortimentele analizate conțin icre tarama (amestec de icre de calitate inferioară de la diferite specii de pești)

Studiul privind calitatea salatelor de icre 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 februarie anul curent, 51 de sortimente de salate de icre fabricate de către următorii producători: Negro 2000, Doripesco, Ocean Fish, Pescado Grup (Salmaris și Bonito), Peștisorul de Aur, Delta Fish Distribution 2003, Mega Image (Gusturi Românești, 365), Auchan, Carrefour 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 salatelor de icre

analizate sunt următoarele: ulei vegetal de floarea soarelui, ulei vegetal de rapiță, apă, apă minerală naturală carbogazificată, amidon de porumb, amidon din cartofi, pesmet, suc concentrat de lămâie, zeamă de lămâie, zahăr, lactoză, proteină din lapte, dextroză, sirop de glucoză, sare, sare gemă mărunțită, sare iodată, icre somon, icre de știucă sărate, icre cod sărate și afumate, icre hering sărate, icre crap sărate, icre păstrăv Fiord, icre tarama sărate, lapți sărați, ceapă, ceapă pudră, praf de usturoi, somon sărat și afumat, file macrou afumat, macrou afumat bucăți, file crap afumat, file caras sărat, ton.

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 51 de produse analizate s-au identificat următoarele categorii de aditivi alimentari, după cum urmează: gumă guar, gumă xantan, acid citric, benzoat de sodiu, acid ascorbic, sorbat de potasiu, acetat de sodiu, carmin, extract de paprika și arome.

3. Analiza informațiilor nutriționale.

Numai 82% dintre produsele analizate prezintă o declarație nutrițională, iar la 18% dintre acestea informațiile nutriționale nu există.

Valoarea energetică per 100 grame produs variază între 500 kcal și 691,51 kcal.

Cantitatea de lipide per 100 grame produs variază între 53,7 grame și 74,19 grame, iar cantitatea de acizi grași saturați per 100 grame produs variază între 5,63 grame și 9,6 grame.

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 proteine per 100 grame produs variază între 2 grame și 6,60 grame.

Cantitatea de sare per 100 grame produs variază între 1,17grame și 2,50 grame.

4. Realizarea unor topuri din produsele analizate

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

Top 4 mărci de salate cu icre de crap și ceapă, în funcție de numărul de aditivi alimentari:

Carrefour cu 7 aditivi alimentari

Bonito, 365 (Mega Image), Cora cu 6 aditivi alimentari.

Salmaris, Gran Mare și Negro 2000 cu 5 aditivi alimentari

Doripesco, salată de icre de crap cu ceapă cu 3 aditivi alimentari

Top 4 salate de icre fără aditivi alimentari

Salată de icre de crap (SC Doripesco SRL), conține 27% icre de crap.

Salată cu icre de știucă și ceapă (Gusturi românești – Mega Image), conține 15% icre de știucă și 14% icre tarama sărate.

Salată cu icre de crap și ceapă (Gusturi românești – Mega Image), conține 12,5% icre de crap, 12% icre tarama sărate și 0,5 ceapă.

Salată cu icre crap (Gusturi românești – Mega Image), conține 12,5% icre de crap sărate și 12% icre de tarama sărate.

„Salata de icre realizată în sistem industrial este un produs cu un conținut scăzut de icre de calitate superioară, cu o

încărcătură chimică mare, constituită din conservanți, agenți de îngroșare, coloranți și acidifianti. Din păcate, multe produse au denumiri care induc în eroare consumatorul, îi creează acestuia impresia că produsul respectiv conține icre de calitate superioară, dar de fapt în compoziția acestora există și icre de calitate inferioară în cantități semnificative, sub denumirea generică de icre tarama, care nu sunt altceva decât icre cu valoare nutrițională scăzută ale unor specii de pești.” **Conf. univ. dr. Costel Stanciu, președinte APC.**

„Salata de icre nu este nici pe departe o mâncare ușoară. Sigur că ele conțin o cantitate mare de acizi grași polinesaturați, care, se știe, protejează împotriva diabetului, obezității, bolilor vasculare și dislipidemiilor. Cu toate acestea, cantitatea mare de grăsimi din icre nu este potrivită pentru persoane cu exces ponderal. Pe lângă aceasta, modul de preparare presupune amestecul cu o cantitate mare de ulei vegetal. Astfel, salata de icre, în special cea cumpărată de la supermarket este foarte bogată în grăsimi vegetale și polinesaturate. Excesul de grăsimi vegetale este la fel de nepotrivit ca și excesul de grăsimi animale. Totodată, salata de icre „de cumpărat” conține și câteva E-uri, cum ar fi E 200 – acid sorbic, care prelungește perioada de utilizare a produsului și E 211 – benzoat de sodiu, bacteriostatic și fungistatic care îmbunătățește gustul. Benzenul este cancerigen în cantități mari și consumat în mod constant. Este greu să evaluăm cantitatea de „E-uri” pe care le consumăm din alimentele cumpărate, aproape toate evident conservate. Dacă vreți să consumați icre, consumați în mici cantități, preparate în casă cu o mică cantitate de ulei sau chiar fără ulei. Totodată, icrele sunt o masă consistentă și bogat calorică, așa ca limitați-vă la 1-2 felii de pâine prăjită cu icre și consumați-le în prima parte a zilei.” **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).

„Referindu-mă strict la salatele de icre care se comercializează în centrele comerciale din România, îmi permit să atrag atenția asupra unui aspect extrem de important, neluat în calcul până în acest moment de către mulți dintre specialiștii noștri. Este binecunoscut faptul că în ultimii ani, tot mai mulți români au început să sufere de afecțiuni digestive sau imunitare, precum infecțiile gastrointestinale, sindromul permeabilității intestinale, alergiile, intoleranțele alimentare sau dermatita atopică. În zilele noastre, cel puțin un român din zece întâmpină aceste probleme de sănătate, incidența acestora crescând foarte mult și pe segmentul pediatric. Din nefericire, consumul salatelor de icre conservate cu aportul substanțelor chimice de sinteză (ex. conservanți, arome, agenți de îngroșare, acidifianți etc) este asociat în mod direct cu perturbarea florei intestinale, rezultată ca urmare a creșterii nivelului de toxicitate regăsit în tractul intestinal. Toate salatele de icre procesate și conservate acumulează cantități impresionante de histamină, neurotransmițător activat în alergiile alimentare sau respiratorii, dar și în intoleranțe alimentare, precum intoleranța la histamină. Excesul de histamină de la nivelul unui tract intestinal sensibilizat poate ridica probleme serioase de sănătate atât persoanelor care suferă de alergii, cât și acelor persoane care sunt sensibilizate de intoleranța la histamină, o afecțiune care se identifică destul de greu, dar pe care o numesc deseori ca fiind „alergia alergiilor”, deoarece impune și o dietă destul de restrictivă. Simptomele intoxicației cu histamină din salatele de icre procesate pot fi similare celor observate în cazul alergiilor și includ urticaria, strănutul, nasul înfundat, rinita alergică sau respirația greoaie.

În același timp, se întâmplă de multe ori ca peștele de fermă regăsit în compoziția acestor salate cu icre să cântărească mai puțin de 20% din greutatea totală a unei cutii, restul

nefiind altceva decât un amestec de apă, sare, conservanți și arome de sinteză, agenți de îngroșare sau uleiuri vegetale pro-inflamatoare. De altfel, aprox. 50% din compoziția acestor salate este reprezentată strict de grăsimi, iar structura nutrienților regăsiți în cutiile salatelor cu icre nu este menită să întrețină mașinăria sofisticată a organismului nostru, întrucât lipsesc vitaminele, mineralele, antioxidanții, enzimele digestive sau fibrele, adică exact acele elemente care trezesc cu adevărat viața în noi.

În ultimă instanță, recomand consumul salatelor de icre proaspete și preparate în propriile bucătării, acestea neavând un grad de încărcare al histaminei. În același timp, nu trebuie să uităm că orice produs care conține pește conservat va acumula un exces de histamină.

În schimb, le recomand persoanelor care nu suferă de alergii, de sindromul permeabilități intestinale sau de diverse intoleranțe alimentare să acceseze întotdeauna salatele de icre care conțin pește sălbatic într-un procent de min. 50%, amestecat în uleiul de măsline extravirgin și conservat cu sare de mare sau pe baza altor condimente uscate precum rozmarin, oregano, cimbru, mărar, toate aceste ingrediente având un puternic spectru antimicrobian care îi permit produsului să nu se descompună din punct de vedere microbiologic.

Sunt de părere că salatele de icre preparate în casele familiilor noastre fac diferența de fiecare dată, comparativ cu salatele de icre ambalate, neuitând în același timp că cele mai eficiente medicamente sunt și alimentele sănătoase. Food is the only medicine...” **Nutriționist Dumitru Balan,** www.vindecadai.ro.

„Icrele (ovulele nefecundate ale peștilor ovipari) prezintă mare valoare comercială; după recoltare se spală, se sarează, se scurg de excesul de sare și se ambalează; de mai multă vreme, se practică pasteurizarea icrelor (la 65 grade Celsius, minimum trei ore), pentru prelungirea duratei de păstrare. Se disting: icre de calitate superioară (icre de sturioni – „icre

negre“ sau „caviar“ și icre roșii sau „de Manciuuria“- în general de la somon) și icre comune (în ordine valorică descrescătoare: știucă, crap, caras, hering, macrou, cod etc.). Icrele comune care se păstrează neseperate de ovar, sărate, se numesc *icre tarama*. Icrele negre și cele roșii se consumă ca atare; celelalte se prepară mai ales ca salată de icre, prin frecare cu ulei și zeamă de lămâie. Pe scară mult mai mică se produc și se conservă lapții (materie seminală secretată de glandele sexuale masculine ale peștilor masculi).” **Prof. Univ. Dr. Ion Schileru – Departamentul de Business, Științele Consumatorului și Managementul Calității, ASE București.**

Aparatură de peste 40.000 de dolari, donată de rotarieni Sanatoriului Balnear Mangalia

6 martie 2017 20:43



Rotarieni din mai multe cluburi din țară, dar și din străinătate, au participat vineri, 24 februarie, la inaugurarea noii secții destinată copiilor cu afecțiuni ale coloanei vertebrale ce își caută alinarea la Sanatoriul

Balnear Mangalia. Recunoscut național și internațional pentru procedurile bazate pe nămolul sapropelic unic în Europa, pentru bioclimatul marin bogat în aerosoli, pentru apele

termale sulfuroase și profesionalismul personalului, Sanatoriul Balnear Mangalia intră, astfel, în rândul unităților medicale și de tratament cu dotări de ultimă generație destinate și recuperării celor mici.

Realizarea acestui proiect comunitar important ce a presupus investiții de aproximativ 40.000 de dolari în aparatură și pregătirea personalului medical, a fost posibilă la inițiativa Clubului Rotary Cetatea Tomis Constanța, prin sprijinul primit de la Fundația Rotary, Districtul 2241 România – Republica Moldova, Districtul 3011 India și Districtul 2490 Israel și implicarea a numeroase cluburi Rotary din țară și străinătate: Rotary Club Mangalia, Rotary Club Constanța Pontus-Euxinus, Rotary Club Yachting, Rotary Club Bistrița, Rotary Club Bistrița Nosa, Rotary Club Piatra Neamț, Rotary Club Bucharest-Octo, Rotary Club Craiova, Rotary Club Iași 2000, Rotary Club Pitești, Rotary Club Timișoara Ripensis. Nu în ultimul rând la acest proiect au participat: Rotary Club Balchik – Bulgaria, Rotary Club Lod – Israel, Rotary Club Beer-Sheva Omarim – Israel și Rotary Club Chablais.ch – Elveția.

„În cei 40.000 de dolari am inclus aparatură de elongație, de ionizare, de drenaj limfatic, alături de multe alte astfel de dotări necesare recuperării copiilor cu afecțiuni ale coloanei vertebrale. Din ultimele studii am aflat că peste 10% dintre copiii dobrogeni suferă de o afecțiune a coloanei. Tocmai de aceea, pe lângă aparatura pe care am donat-o astăzi Mangaliei, am demarat și un proiect de dotare a Sanatoriului din Techirghiol, secția de recuperare a copiilor cu afecțiuni nero-psiomotorii. Este vorba despre o aparatură unică în Europa, sistem Nirvana, de diagnosticare, monitorizare și tratament a acestor afecțiuni”, a declarat, pentru „Ediția de Sud”, președintele



Rotary Cetatea Tomis, Aurora Crăciun.

La evenimentul găzduit de sanatoriu au participat, pe lângă oaspeții din țară și de peste hotare, cadre medicale ale unității, alături de rotarienii din Mangalia, conduși de Nancy Podgoreanu.

Brățări de identificare pentru pacienții SCJU Constanța

6 martie 2017 20:43

Conducerea Spitalului Clinic Județean De Urgență "Sf. Apostol Andrei" Constanța a hotărât introducerea brățărilor de identificare pentru pacienți. Toți bolnavii aflați în stare gravă vor purta la mână, pe întreaga perioadă a spitalizării, o brățară care va conține datele de identificare.

În cel mai scurt timp, măsura urmează să fie implementată pentru toți pacienții internați în SCJU.

În câteva săptămâni, încep lucrările de construcție a

sălii de sport de la Școala „Sf. Apostol Andrei”

6 martie 2017 20:43

În maximum o lună, Compania Națională de Investiții va demara lucrările de construcție la sala de sport a Școlii Sf. Apostol Andrei Mangalia. Directorul interimar al instituției de învățământ, prof. Adrian Vărgatu ne-a declarat că noua sală va avea o capacitate de 180 de locuri. De asemenea, va avea parcare, tribune și va oferi o serie amplă de servicii. Acest proiect este așteptat de ani buni de către elevi care încă sunt nevoiți să-și desfășoare orele de Educație fizică și sport afară, în curte, sau, iarna, pe holuri ori în sălile de clasă.

Până atunci, școala este angrenată în programul de înscriere a copiilor în clasa pregătitoare. Vor fi formate trei astfel de clase.

Prima etapă de înscriere se desfășoară în perioada 27 februarie – 16 martie, iar cea de a doua în perioada 24 martie – 30 martie. Părinții interesați pot accesa pagina oficială de facebook „Școala Gimnazială nr. 2 Sfântul Andrei” Mangalia sau pot merge la secretariatul unității de învățământ.

Începând cu anul școlar 2017 – 2018, școala va prelua din punct de vedere administrativ Grădinița Neptun.

Elevii Școlii Gimnaziale nr. 2 Mangalia au creat mărtișoare pentru însănătoșirea unei fete bolnave

6 martie 2017 20:43



Vineri, Școala Gimnazială nr. 2 „Sf. Apostol Andrei” a organizat o nouă ediție a Târgului Mărtișor

ului. Evenimentul, care, anul acesta, are scop caritabil, a fost organizat de către Alina Nicolae, consilier educativ, profesor pentru gimnaziu, cât și de Elena Roșu, coordonator învățământ primar. „Târgul de anul acesta are un scop umanitar, bani obținuți din comercializarea mărtișoarelor și felicitărilor urmând să fie donați unei fete din Cumpăna, grav bolnavă. La acest târg participă 300 de elevi care au confecționat mărtișoarele cu sprijinul părinților și al cadrelor didactice. Fiecare clasă a participat cu câte un panou, iar partea interesantă este că produsele nu au un preț stabilit, astfel că fiecare cumpărător poate dona cât consideră. În acest fel, copiii își dezvoltă spiritul antreprenorial, iar munca lor este prețuită” a declarat

consilierul educativ, Alina Nicolae.

Sâmbătă, 25 februarie, tot Școala Gimnazială nr. 2 Sf. Apostol Andrei va găzdui etapa pe cerc pedagogic a Concursului județean de Limba și Literatură Română, „Comorile Condeii”. Potrivit învățătoarei Elena Roșu, la acest concurs vor participa elevi ai școlii, dar și de la Liceul Teoretic „Callatis”, Școala Gimnazială nr. 3 și Școala Gimnazială 2 Mai. În total, vor concura 100 de elevi.

**Cu sprijinul Clubului Rotary
Cetatea Tomis, în Sanatoriul
Balnear Mangalia se
inaugurează o secție
destinată copiilor cu
afecțiuni ale coloanei
vertebrale**

6 martie 2017 20:43

Recunoscut național și internațional pentru procedurile bazate pe nămolul sapropelic unic în Europa, pentru bioclimatul marin bogat în aerosoli, pentru apele termale sulfuroase și profesionalismul personalului, Sanatoriul Balnear Mangalia se poate mândri cu o secție nouă care se adresează copiilor cu afecțiuni ale coloanei vertebrale, din întreaga țară și din străinătate. Aceasta va fi inaugurată oficial mâine (24.02.2017) la ora 13.00 în prezența oficialităților.

Realizarea acestui proiect comunitar important ce a presupus investiții de aproximativ 40.000 USD în aparatură de ultimă generație și pregătirea personalului medical, a fost posibilă la inițiativa Clubului Rotary Cetatea Tomis Constanța, prin sprijinul primit de la Fundația Rotary , Districtul 2241 România – Republica Moldova, Districtul 3011 India și Districtul 2490 Israel și implicarea a numeroase cluburi Rotary din țară și străinătate.

Alături de noi au fost: Rotary Club Mangalia, Rotary Club Constanța Pontus-Euxinus, Rotary Club Yachting, Rotary Club Bistrița, Rotary Club Bistrița Nosa, Rotary Club Piatra Neamț, Rotary Club Bucharest-Octo, Rotary Club Craiova, Rotary Club Iași 2000, Rotary Club Pitești, Rotary Club Timișoara Ripensis. Nu în ultimul rând la acest proiect au participat: Rotary Club Balchik – Bulgaria, Rotary Club Lod – Israel, Rotary Club Beer-Sheva Omarim – Israel și Rotary Club Chablais.ch – Elveția.

Motivați de acest succes rotarienii Cetății Tomis au inițiat un nou proiect care vizează dotarea cu aparatură medicală de ultimă generație destinată secției de recuperare neuropsihomotorie copii a Sanatoriului Techirghiol.