

Hiusein, „Faraonul” și Plăcintă, infractorii care au bagat spaima în mangalioți

29 mai 2013 15:30

Angajații Biroului Investigații Criminale din cadrul Poliției Municipiului Mangalia au dat publicității astăzi, 29 mai, bilanțul activității lor pe luna în curs.

✖ **Daniel Cosmin Dicu**, de 18 ani, elev al Colegiului Economic Mangalia, aflat în prezent în închisoare, este autorul a numai puțin de patru tâlhării, comise în locuri publice. Ca mod „de lucru”, Dicu își pândea victimele, toate femei, smulgându-le poșetele și fugind de la locul faptei. Prejudiciul total creat de elevul-problemă este de circa 1.000 de lei, acesta fiind în totalitate recuperat de oamenii legii.

Un alt infractor prins și arestat de către polițiștii din Mangalia este **Hiusein Toros**, reținut pentru șase furturi calificate. La numai 16 ani, Hiusein, locuitor al Cartierului „Barăci”, a furat, de la mai multe societăți, bunuri de peste 55.000 de lei. „Minorul a furat țevile de cupru ale aparatelor de aer condiționat, de la magazinul Lidl, în valoare de 54.000 de lei. A mai sustras și o frână de vagon, aparținând societății CFR Marfă, iar în centrul orașului, în fostele sedii ale Altex și Raiffeisen, a pătruns prin efracție, vandalizând și distrugând interiorul imobilelor cu pricina”, a declarat, pentru „Ediția de Sud”, subinspector Sorin Cazacu, din cadrul Biroului Investigații Criminale. Pagubele create de tânărul infractor în cele două incinte din Mangalia se cifrează la peste 1.400 de lei.

Recidivistul **Vasilică Năstase**, zis și „Faraonul”, condamnat pentru furt, și **Ion Acatrinei**, ce și-a ispășit o pedeapsă cu închisoarea pentru omor, au fost autorii unei tâlhării „prin

împrietenire“. Cei doi l-au îmbrobodit pe un mangaliot, l-au îmbătut bine și, ulterior, i-au sustras, prin violență, un telefon mobil.

Un alt campion în ale furturilor, **Dumitru Plăcintă**, este arestat preventiv pentru stabilirea întregii sale cariere infracționale. Astfel, în perioada 14 noiembrie 2012 și 23 mai 2013, Plăcintă a furat bunuri din locuințele mai multor persoane fizice din localitate. Pe 24 mai a.c., acesta a adus un prejudiciu de 20.000 de lei societății furnizoare de agent termic din Mangalia, Goldterm SA Mangalia, prin furtul unei conducte de la centrala termică nr. 5.

Chiar în cursul zilei de astăzi, polițiștii Serviciului Investigații Criminale, compartimentul Criminalitate Itinerantă și Urmăriri în colaborare cu polițiști din cadrul Poliției Municipiului Mangalia au identificat și reținut pe M. Florin, de 24 de ani, din localitate, ce face obiectul unui mandatului european de arestare emis la data de 01.02.2013 de Tribunalul din Rimini – Italia, pentru **„asociere pentru savarsirea de infractiuni și proxenetism”**, fapte prevazute și pedepsite de art. 110 din Codul penal Italian și art. 3, lit. n, art. 8 lit. e, art. 4 lit. n și art. 7 din Legea 75/1958, pedepsite cu închisoare de până la 12 ani.

Cel în cauză a fost prezentat procurorilor Parchetului de pe lângă Curtea de Apel Constanța – Secția Penală, care au dispus reținerea acestuia pe un termen de 24 de ore, fiind depus în Centrul de Reținere și Arestare Preventivă al I.P.J. Constanța.

Ședință ordinară. Pe ordinea de zi: Florin Cișmașu și Constantin Ninu, numiți cetățeni de onoare post-mortem ai Mangaliei

29 mai 2013 15:30

☒ Consilierii locali sunt convocați vineri, 31 mai, în ședința ordinară a acestei luni. Printre altele, aleșii vor trebui să dezbată și, eventual, să aprobe: transmiterea, în folosință gratuită, de către Consiliul Local, a unei suprafețe de teren din domeniul privat al orașului pentru construirea de locuințe ANL, externalizarea activității de inventariere din cadrul unității administrativ-teritoriale a municipiului, aprobarea PUZ-ului și Regulamentului Local de Urbanism aferent – construire pavilion administrativ, garaj, padoc câini, refacere utilități, împrejmuire teren, alături de sistematizarea incintei sediului Grupului de Nave Mangalia și realizarea de facilități cheu, precum și aprobarea listei nominale a unor terenuri ce fac parte din domeniul privat al urbei.

Consilierii locali mai trebuie să fie de acord cu modificarea Regulamentului serviciului de alimentare cu apă și de canalizare în unitățile administrativ-teritoriale, precum și a Contractului de delegare de gestiune a serviciilor publice de alimentare cu apă și canalizare, dar și cu „unele măsuri în vederea creșterii gradului de participare a cetățenilor la procesul de luare a deciziilor la nivelul autorităților administrației publice locale”.

Tot vineri, aleșii Mangaliei vor fi de acord cu acordarea titlurilor de „cetățeni de onoare” lui Florin Claudiu Cișmașu

și Constantin Ninu. În plus, consilierii vor trebui să supună la vot, majorarea indemnizației membrilor CA al Goldterm SA, cu 20% din indemnizația de director general al societății.

Alegeri la filiala PC Mangalia

29 mai 2013 15:30

✖ Vineri, 31 mai ac, în jurul orei 17.00, la Casa de Cultură, se va desfășura Conferința Municipală a filialei locale a Partidului Conservator. Președintele organizației Mangalia, ing. Vasile Olan, ce deține și funcția de consilier local, a declarat, în exclusivitate pentru „Ediția de Sud”, că după prezentarea bilanțului de activități derulate în ultimul an, vor avea loc alegeri în cadrul cărora va fi desemnat noul Biroul Permanent Local.

La întâlnirea conservatorilor au fost invitați vicepreședintele PC, ministrul delegat pentru Întreprinderi Mici și Mijlocii, Mediu de Afaceri și Turism, Maria Grapini, președintele Organizației Județene de Femei, Mariana Bolcheș, președintele Organizației Municipale de Femei, Cristiana Dima, președintele Organizației Județene Constanța, senatorul Mircea Baniș, prim-vicepreședintele PC Constanța, Dan Nicolae Rahău, precum și alți membri de seamă ai formațiunii politice.

"Nebunia" Liberty Parade 2013, programată la data de 13 iulie

29 mai 2013 15:30

✖ Ediția din acest an a maratonului muzicii house, "Liberty Parade", organizat de Radio 21, se va desfășura la data de 13 iulie ac. Potrivit organizatorilor, ca și anii trecuți, evenimentul va debuta în stațiunea Olimp de unde vor pleca mai multe camioane pline cu fani ai muzicii house, care se vor face remarcați prin coafuri și vestimentații neobișnuite, amuzante, stridente sau chiar bizare.

Deocamdată, nu a fost stabilită lista DJ-lor care vor evolua, mai cu seamă că în aceeași perioadă, au loc evenimente similare în mai multe țări din Europa, și nici imnul show-ului, însă organizatorii au dat asigurări că distracția și muzica de calitate nu vor lipsi de pe plaja situată între stațiunile Saturn și Venus. La fel ca verile trecute, la concert sunt așteptați zeci de mii de tineri avizi de distracție și muzică house.

A XIV-a ediție a „Turului Dobrogei”

29 mai 2013 15:30

Direcția Județeană de Sport și Tineret Constanța în parteneriat cu Primăriile județului, Consiliul Județean Constanța, Federația Română de Ciclism și Serviciul Poliției Rutiere, organizează, în perioada 30-31 mai, respectiv 01-02

iunie, competiția sportivă de ciclism „Turul Dobrogei”, ediția a XIV-a. În cele patru etape ale competiției, sportivii vor parcurge mai multe trasee de pe raza județului.

Pasionații de ciclism îi pot susține pe sportivi, când aceștia se vor afla în Mangalia, în zilele de joi, 30 mai și vineri, 31 mai, între orele 16.00-17.00, în zona Șos. Constanței-sens giratoriu, respectiv între orele 11.45-13.45, în zona Str. Oituz (spre Albești)-Str. Portului.

Marșul callatienilor

29 mai 2013 15:30

Liceul Teoretic „Callatis”, organizează, miercuri, 29 mai, începând cu ora 12.00, „Marșul Callatienilor”, activitate cuprinsă în proiectele: „Zilele Callatiene” și „Zâmbet de copil”, derulate cu ocazia sărbătoririi Zilelor liceului. Deplasarea celor 151 de elevi participanți are loc pe traseul Liceul Teoretic „Callatis” – Str. Rozelor – Hotel Paradiso – Plaja și faleza Mangaliei. În aceeași zi, între orele 13.00-14.00, va avea loc o paradă cu mașini, organizată de tinerii absolvenți din cadrul Liceului „Callatis”. Caravana va pleca din fața instituției de învățământ și se va deplasa, în paradă, spre Portul Turistic.

HOP! cu preselecțiile Galei

Tânărului Actor 2013. Tema galei – „Sunt actor, sunt spectaculos !”.

29 mai 2013 15:30

✖ **UNITER** organizează în perioada 4 – 8 septembrie 2013 „**GALA TÂNĂRULUI ACTOR – HOP!**”, ediția a XVI-a. **GALA TÂNĂRULUI ACTOR – HOP** are ca scop promovarea și lansarea tinerilor absolvenți din învățământul superior artistic de stat și particular.

Începând cu această ediție, directorul artistic al Galei Hop este regizorul Radu Afrim. Tema galei este „**Sunt actor, sunt spectaculos !**”. Pentru 4 zile, la sfârșitul acestei veri, actorul ne interesează mai mult decât personajul pe care-l joacă. Pentru 4 zile, actorul renunță la „exercițiul umilinței” și devine SPECTACOL!

Așadar, vă așteptăm să vă înscrieți să treceți HOP-ul, pe toți cei care își propun să fie impresionați, fastuoși, strălucitori. Fără inhibiții, dar decenti, fără rețineri, dar convingători! Fiți pregătiți să vă adaptați cerințelor ad-hoc ale membrilor juriului de preselecție!

Se pot înscrie actori care au absolvit facultatea, **începând cu promoția 2009**. Cei care întrunesc aceste condiții se pot înscrie ca **interpreți cu recitaluri individuale (one man/woman show)** de până la **15 minute** sau ca **interpreți în cadrul unor spectacole cu piese scurte – maximum 45 de minute** – care să nu depășească 10 personaje.

Textul probei individuale obligatorii pentru cei rămași în concursul final va fi anunțat la o dată ulterioară.

Candidații trebuie să se prezinte la înscriere cu un

curriculum vitae, o **fotografie** (portret, rezoluție 300 dpi) și **titlul textului ales**. Înscrierea se poate face și prin **e-mail**. Pentru concurenții la secțiunea GRUP este obligatorie și **fișa tehnică** a piesei înscrise în concurs. Data limită de înscriere este de **1 iulie 2013**. Înscrierile se vor face la UNITER, str George Enescu nr.2-4, București, tel. **021 315 36 36/ 021 313 42 78/ 021 311 32 14**; fax **021 315 00 48**; e-mail: [**doina@uniter.ro**](mailto:doina@uniter.ro).

Preselecția va avea loc la București, în zilele de **15 și 16 iulie**.

La 1 iunie, salvamarii vor fi prezenți în sudul litoralului. Mai întâi, pe bază de voluntariat

29 mai 2013 15:30

☒ Potrivit legii, sezonul de îmbăiere ar trebui să înceapă la 1 iunie, dată la care foișoarele salvamarilor și corturile de prim ajutor ar urma să fie prezente pe plajă. Potrivit reprezentanților Direcției Apele Române Dobrogea Litoral, anul acesta, aceeași firmă care a asigurat serviciul salvamar în 2012 – Asociația Operatorilor de Plajă „Litoral” (AOP), va veni în ajutorul turiștilor din perimetrul Mangalia-Olimp și în sezonul acesta.

Unul dintre membrii AOP și administrator al plajei Mangalia, Ionel Luca, ne-a declarat că Asociația Operatorilor de Plajă „Litoral” va intra în pâine la 1 iunie, însă... pe bază de voluntariat! „Oamenii și-au primit anul trecut o primă tranșă

de bani abia în iulie. În august, salvamarii din sudul litoralului au intrat în grevă, tocmai pentru că drumul banilor a fost unul greoi și au rămas neplătiți mai multe săptămâni la rând”, afirmă Ionel Luca.

Operatorul mai spune că Vasile Drăgan (expert AOP), singurul cu o bază nautică solidă în zonă, și-ar fi exprimat dorința să asigure serviciul Salvamar în sezonul estival 2013. Chiar dacă, pentru început, pe bază de... voluntariat.

Manifestări dedicate Zilelor Liceului "Callatis" din Mangalia

29 mai 2013 15:30

Comunicat de presă

Liceul Teoretic „Callatis” din Mangalia derulează, în perioada 27-28 mai, o serie de activități specifice dedicate zilelor unității de învățământ. Desfășurate sub motto-ul “Minți deschise, idealuri atinse”, manifestările înscrise în program îi vor provoca pe elevi să își dovedească spiritul de competiție, creativitatea, inițiativa, dar și să dovedească valoarea cunoștințelor acumulate în procesul educațional. În prima zi a manifestărilor, luni, 27 mai, s-a desfășurat concursul “Funny Numbers”, aflat anul acesta la prima ediție, competiție interdisciplinară de matematică în limba engleză, care și-a propus să provoace la competiție, elevii claselor a IV-a și a V-a, de la toate școlile din oraș. Elevii aflați pe primele locuri vor fi răsplătiți cu diplome și premii, ce vor

fi decernate în cadrul festivității de premiere care va încheia “Zilele Callatiene”. „Să vorbim...gramatica, în română și engleză”, a fost o altă provocare pe care profesorii Liceului „Callatis”, au adresat-o tuturor elevilor localității din clasele gimnaziale. Aflat la a treia ediție, concursul a pornit de la credința că gramatica, deși considerată uneori greoaie sau prea plictisitoare, este de fapt coloana vertebrală o oricărui act de comunicare corectă și eficientă. În aceeași zi, la sala Belvedere a hotelului President, din Mangalia a avut loc deschiderea târgului local de promovare a ofertelor liceale-2013. Cu ocazia Zilelor porților deschise, în cadrul liceului, vor avea loc, marți, 28 mai, mai multe evenimente desfășurate sub forma unor concursuri, dar și dezbateri, unde sunt invitați să participe elevi, părinți, reprezentanți ai municipalității, precum și ai altor instituții partenere. În același timp, elevii școlilor gimnaziale din Mangalia și împrejurimi sunt invitați să viziteze liceul. Programul manifestărilor prilejuite de Zilele Callatiene, ediția 2013, include o serie de activități dedicate Zilei Internaționale a Copilului. Astfel, marți, 28 mai, începând cu ora 12.30, Muzeul de Arheologie “Callatis” va găzdui simpozionul “Copilăria în trecut și în era virtuală”, în care liceeni din mai multe unități școlare din județ, vor prezenta comunicări având ca temă generală copilăria și adolescența. În cadrul simpozionului, elevii vor contura imaginea copilului în lumea antică, medievală, modernă și contemporană, utilizând argumente din istoria mentalităților, a modei, a istoriei artei, jucăriilor, educației. Lucrările simpozionului va cuprinde și expoziția-concurs “Copilăria povestită prin fotografiile mele”, unde elevii de gimnaziu își vor expune fotografiile la Biblioteca Municipală Mangalia. Participanții la eveniment se vor bucura și de o “Vitrină de vacanță” pentru copii, activități ce fac parte din proiectul “Să menținem spiritul copilăriei” inițiat de Liceul Teoretic “Callatis” în parteneriat cu Centrul Cultural „Callatis” și unitățile de învățământ de la nivel local și județean.

Programul callatiene“

„Zilelor

29 mai 2013 15:30



Zeci de localnici au venit să doneze sânge

29 mai 2013 15:30

 Zeci de locuitori ai Mangaliei au venit, astăzi, la Spitalul Municipal Mangalia, pentru a participa la campania de donare de sânge inițiată de Centrul Regional de Transfuzii Sanguine Constanța. Procesul de recoltare a demarat în jurul orelor 8.30 și a durat până aproape de miezul zilei.

Astfel de campanii organizate de CRTS Constanța au loc periodic. Din păcate, deși municipiu cu peste 40.000 de locuitori (alături de alte mii de cetățeni din comunele și satele limitrofe, ce apelează la serviciile spitalului), Mangalia nu are, încă, un centru permanent pentru donarea de sânge.

Elevii din Mangalia, locuri fruntaşe în competiţiile judeţene organizate de pompieri

29 mai 2013 15:30

Astăzi, începând cu orele 9:00, la sala de sport al Palatului Copiilor din municipiul Constanţa, s-a desfăşurat etapa judeţeană a Concursurilor cercurilor tehnico-aplicative de elevi „Prietenii Pompierilor” şi „Cu viaţa mea apăr viaţa”, competiţie la care s-au înscris 10 echipe care au reprezentat unităţile de învăţământ din municipiul Constanţa, municipiul Mangalia, oraşul Năvodari şi comuna Mihail Kogălniceanu.

Toţi participanţii au dovedit că s-au pregătit serios, iar rezultatele pe care le-au obţinut au fost foarte bune. În cele din urmă, juriul a trebuit să facă departajarea, iar clasamentele arată astfel:

Concursul cercurilor tehnico-aplicative de elevi „Prietenii Pompierilor”:

Locul I – Şcoala cu clasele I-VIII nr.4 din staţiunea Neptun;

Locul II – Liceul Teoretic „Callatis” din municipiul Mangalia;

Locul III – Şcoala cu clasele I-VIII nr. 19 din municipiul Constanţa.

Concursul cu tematică de protecţie civilă „Cu viaţa mea apăr viaţa”:

Gimnaziu:

Locul I – Liceul Teoretic „Callatis” din municipiul Mangalia.

Liceu:

Locul I – Liceul Teoretic din comuna Mihail Kogălniceanu;

Locul II – Liceul teoretic „Ovidius” din municipiul Constanța;

Locul III – Colegiul Tehnic „Vasile Pârvan” din municipiul Constanța.

Scopul acestor concursuri este dezvoltarea capacităților de înțelegere și de apreciere a pericolelor generate de situațiile de urgență pentru viață și mediu. Totodată, prin acestea se urmărește formarea și dezvoltarea unor trăsături moral-volitive, cum sunt: inițiativa, spiritul de echipă, curajul, hotărârea, perseverența, corectitudinea și disciplina.

Inspectoratul pentru Situații de Urgență „Dobrogea” al județului Constanța mulțumește conducerii Inspectoratului Școlar Județean Constanța și profesorilor coordonatori, pentru modul de organizare și desfășurare al competiției.

**Elevii de gimnaziu din
Mangalia, chemați să
participe la concursuri**

amuzante în limba engleză

29 mai 2013 15:30

Luni, 27 mai, 2013, se va da startul "Zilelor Callatiene", la Liceul Teoretic Callatis Mangalia. Desfasurate anul acesta sub mottoul "Minti deschise, idealuri atinse", manifestarile inscrite in program ii vor provoca pe elevi sa isi dovedeasca spiritul de competitie, creativitatea, initiativa, dar si sa dovedeasca valoarea cunostintelor acumulate pana cum.

Concursul "Funny Numbers", aflat anul acesta la prima editie, se doreste a fi un concurs interdisciplinar de matematica in limba engleza, care sa provoace la competitie, intr-o maniera ludica, pe elevii claselor a IV a si a V a, de la toate scolile din oras.

Cadrede didactice organizatoare, Gherfi Simona, Graure Corina si Neculaes Mariana, invita luni, 27 mai 2013, ora 12, in sala Henny de festivitati a liceului, pe toti cei pasionati de cele doua discipline. Regulamentul concursului, comunicat din timp profesorilor din oras, stabileste ca model de subiecte, exercitii cu alegere multipla ce vor avea enunt in limba engleza, o problema in limba engleza ce va trebui rezolvata, precum si redactarea unei probleme dupa un exercitiu dat. Toate aceste subiecte vor fi redactate in conformitate cu programa scolara in vigoare pentru cele doua discipline si au ca timp de rezolvare o ora. Elevii aflatii pe primele locuri vor fi rasplatiti cu diploma si premii, ce vor fi decernate in cadrul festivitatii de premiere ce va incheia "Zilele Callatiene".

În aceeași zi, tot la Liceul „Callatis”, se va derula a treia editie a unui concurs de gramatică a limbii engleze, în cadrul căruia elevi de gimnaziu de la toate unitățile școlare au ocazia sa isi arate bagajul de cunostinte acumulat in domeniu. Aceștia vor fi supusi unui test, cu durata de o ora, in care vor trebui sa raspunda la intrebari cu alegere multipla din

gramatica limbii engleze si romane.

Elevii care vor vorbi cel mai bine pe limba gramaticii vor fi rasplatiti cu diplome si premii in cadrul festivitatii de premiere ce va incheia seria manifestarilor din "Zilele Callatiene", organizate la Liceul Teoretic Callatis, in perioada 27-28 iunie.

Prins cu agregatul frigorific furat

29 mai 2013 15:30

Ieri, ora 15.45, polițiștii din Mangalia au fost sesizați de către administratorul unei societăți comerciale, cu privire la faptul că, persoane necunoscute, au pătruns în curtea imobilului de pe strada Oituz, de unde i-au sustras un agregat frigorific.

Demarând cu operativitate cercetările, polițiștii l-au depistat pe Dumitru P, de 34 de ani, din localitate, având asupra sa o parte din componentele agregatului frigorific sustras. Față de acesta s-a luat măsura reținerii pe bază de ordonanță, pentru 24 de ore, urmând a fi prezentat Parchetului de pe lângă Judecătoria Mangalia cu propunere sesizare a instanței de judecată în vederea luării măsurii arestării preventive.

Campanie de donare de sânge, la Spitalul Municipal Mangalia

29 mai 2013 15:30

Sâmbătă, 23 mai, la Spitalul Municipal Mangalia se va derula o campanie de colectare de sânge, organizată de Centrul Regional de Transfuzii Sanguine Constanța. Aceasta va avea loc începând cu ora 8.30, până la epuizarea solicitărilor.

Potrivit reprezentanților Centrului Regional de Transfuzii Sanguine Constanța, locuitorii orașului care vor să se implice în campania de donare pentru plt. adj. șef. MARIAN DAVID, pompierul care suferă de o afecțiune foarte gravă, o pot face solicitând medicului ce va supraveghea colectarea de sânge de la Spitalul Mangalia să noteze în registru pentru cine este sângele donat.

Conditii: inainte sa donezi sange

1. Bea cu o seara inainte o cantitate mare de apa sau sucuri naturale de fructe. Repeta figura si in dimineata urmatoare. Conditia principala sa donezi sange este sa fii hidratat. Cauza care provoaca stari de ametela si lesinul este scaderea tensiunii. Daca donezi plasma, bea cel putin 6 – 8 pahare de lichide. O alta conditie este sa eviti consumul lichidelor cofeinizate, pentru ca te vor deshidrata.

2. Mananca cu cel putin trei ore inainte sa donezi. Nu e o idee prea buna sa donezi sange pe stomacul gol. Alimentatia te ajuta sa-ti mentii tensiunea arteriala stabila, si iti va fi mult mai bine dupa ce ai donat sange. Ia micul de jun (cereale, paine prajita, etc.) sau un pranz usor, poate un sendvis sau fructe. Evita mancarurile grase cu 24 de ore inainte sa donezi. Nivel mare de grasime din sange poate sa ingreuneze analiza testelor sangelui pe care tocmai l-ai

donat. Daca echipa medicale nu poate face toate testele, sangele tau va fi inutil. Si nu vrei ca eforturile tale sa fie in zadar.

3. De asemenea, consuma alimente bogate in fier timp de doua saptamani inainte sa donezi sange, cum ar spanac, cereale, oua si carne de vita. Un nivel ridicat de vitamina C, ajuta organismul sa absoarba fierul mai bine.

Conditii: in timp ce donezi sange

1. Asteapta-te ca asistenta sa-ti verifice nivelurile hemoglobinei. Asta insemna ca te va intepa usor in deget. Procedura este inclusa pe lista conditiilor sa donezi sange pentru ca medicii trebuie sa fie siguri ca nu o sa fii anemic odata ce ai donat sange.

2. Cere o patura daca simti ca mainile si picioarele iti sunt reci. Acesta este un semn ca tensiunea sangelui scade. O patura calda te va ajuta sa te relaxezi.

3. Inspira profund inainte ca asistenta sa te intepe. Nu iti tine respiratie, pentru ca ai putea sa lesini. Majoritatea donatorilor de sange spun ca nici nu simt intepatura si ca totul se petrece foarte repede. Adevarata problema este disconfortul, deci, cu cat esti mai putin tensionat, cu atat mai bine.

4. Relaxeaza-te. Starea de nervozitate este un alt factor al scaderii tensiunii si poate provoca stari de ameteala. Vorbeste cu persoana care te asista, daca acest lucru te face sa te simti mai bine, si cere-i sa-ti explice tot ceea ce se intampla. Gasesti si modalitati sa-ti distragi atentia: mesteca guma, canta, recita versuri, adu-ti aminte de recezia unei carti, asculta muzica la casti, gandeste-te ca eforturile tale vor salva viata unei persoane, sau intreaba asistenta daca a existat un caz in care sangele donat a facut diferenta intre viata si moarte.

Conditii: dupa ce donezi sange

1. Vei fi rugat sa te odihnesti 5 – 10 minute dupa ce donezi sange. In felul acesta, medicii stau cu un ochi pe tine sa fie siguri ca esti intr-o stare buna.
2. Ia o mica gustare dupa ce donezi sange. Bea un pahar de apa sau un suc natural si mananca un baton bogat in zaharuri. Odihneste-te pentru cateva minute si mananca in liniste batonul inainte sa pleci din centrul medical. Daca te intorci la serviciu, acorda-i corpului tau un timp sa se acomodeze cu agitatia zilei. Rezerva-ti cateva minute la cantina.
3. Evita sa conduci si daca ai cele mai mici simptome de ameteala. Donarea de sange nu e periculoasa, dar sofatul este, si poti fi grav ranit daca lesini in timp ce conduci masina. Daca nu te simti bine dupa ce ai donat sange, roaga pe cineva sa vina la centrul medical.
4. Mananca o masa bogata dupa ce donezi sange: carnea de vita si de pui, sau legume sunt alegerile potrivite. Si nu uita sa consumi multa apa. Toate aceste conditii te ajuta sa inlocuiesti mai repede cantitatea de sange donata.
5. Nu ridica greutati pe parcursul zilei. Incearca sa eviti si mersul la sala, sa nu mai vorbim de un job in care ridici greutati. Daca ai un astfel de job, ai putea sa faci o programare sa donezi sange vinerea.
6. Reprogrameaza-te pentru data viitoare! Sa faci o obisnuita din a dona sange regulat este cu adevarat o experienta caritabila si un veritabil cadou pentru cei care au nevoie de sange.

Grupe de sange

Desi tot sangele uman pare la fel, atunci cand este testat folosind substante speciale, diferentele devin vizibile. Principalele grupe de celule rosii sunt AII, BIII, ABIV, si

0I.

Literele simbolizeaza doi antigeni (substante care pot fi atacate de catre sistemul imunitar) denumite A si B.

- Grupa de sange A, are doar antigenul A
- Grupa de sange B, are doar antigenul B
- Grupa AB ii are pe amandoi
- Grupa 0 nu are nici unul

Ca regula de baza, nu poti dona sange oricui si nici nu poti primi sange de la oricine, grupele de sange trebuie sa se potriveasca.

(sursa: *imparte.ro*)

APEL UMANITAR. Salvați salvatorul!

29 mai 2013 15:30

✖ Unul dintre principiile de viață ale fiecăruia dintre noi este să ne îngrijim de sănătatea noastră și a familiei noastre. Din nefericire, nu întotdeauna reușim, fapt pentru care ne confruntăm cu momente sau evenimente deosebite, care au și urmări grave. Important este ca atunci când aceste probleme sunt peste puterea și nivelul la care încă le putem rezolva singuri, să cerem sprijin și să ne lăsăm ajutați de ceilalți.

Într-o situație de acest gen se află colegul nostru, **plt.adj.șef. MARIAN DAVID** care suferă de o afecțiune foarte gravă, fiind internat în Secția de Oncologie a Spitalului

Clinic Județean Constanța. Pompierul are **nevoie urgentă de sânge din grupa 01**, motiv pentru care facem un apel la solidaritate. Toți cei care doresc să-l ajute pot dona sânge pentru **Marian David** la **Centrul de Transfuzii Sanguine Constanța**, iar dacă grupa de sânge diferă trebuie făcută precizare că **se donează sânge în compensare pentru grupa 01**.

Plt.adj.șef. MARIAN DAVID are 45 ani, este pompier de 22 ani și activează în cadrul echipajului pentru descarcerare de 12 ani. Practic și-a dedicat existența protejării semenilor săi și, ani de zile, a scos din ghearele morții sute de oameni, fără să ceară nimic. Însă viața cere viață în schimb, iar acum, este pe cale să cadă el însuși pradă inamicului perfid pe care l-a învins de atâtea ori.

Acum este în imposibilitatea de a-și salva viața de boala care îi macină organismul și are nevoie de ajutorul nostru, al tuturor. Orice cetățean îl poate ajuta.

În numele pompierilor constănțeni, le mulțumesc anticipat celor care îl vor ajuta pe colegul nostru în acest moment de grea cumpănă.

Purtător de cuvânt,

Paula Anghel

**Liceenii, din întreg județul
Constanța, învață să salveze**

vieți

29 mai 2013 15:30

Mâine, 24.05.2013, începând cu orele 09:00, la Palatului Copiilor din Municipiul Constanța, se va desfășura etapa județeană a Concursurilor cercurilor tehnico-aplicative de elevi „Prietenii Pompierilor” și „Cu viața mea apăr viața”. Etapa județeană constă în susținerea unei probe teoretice și a unor probe practice, scopul acestora fiind dezvoltarea capacităților de înțelegere și de apreciere a pericolelor generate de situațiile de urgență pentru viață și mediu. Totodată, prin aceste concursuri se urmărește formarea și dezvoltarea unor trăsături moral-volitive, cum sunt: inițiativa, spiritul de echipă, curajul, hotărârea, perseverența, corectitudinea și disciplina.

Concursurile cercurilor tehnico-aplicative de elevi sunt organizate de către Inspectoratul Școlar Județean, cu sprijinul Inspectoratul pentru Situații de Urgență „Dobrogea” al județului Constanța. Unitățile de învățământ participante la aceste concursuri sunt:

- Liceul Teoretic „Ovidius” din Municipiul Constanța;
- Colegiul Tehnic „Vasile Pârvan” din Municipiul Constanța;
- Școala cu clasele I-VIII nr. 19 din Municipiul Constanța;
- Liceul Teoretic „Callatis” din Municipiul Mangalia;
- Grupul Școlar „Lazăr Edeleanu” din orașul Năvodari;
- Școala cu clasele I-VIII nr.4 din stațiunea Neptun;
- Liceul Teoretic din comuna Mihail Kogălniceanu.

Un alt presupus evazionist cercetat de polițiștii din Mangalia

29 mai 2013 15:30

Polițiștii Biroului de Investigare a Fraudelor, din cadrul Poliției municipiului Mangalia au documentat activitatea infracțională privind pe B. Cristian, în vârstă de 35 de ani, din localitate, administrator al unei societăți comerciale, suspectat că în perioada 25.11.2011 – 25.09.2012, a reținut și nu a virat la bugetul consolidat al statului suma de 13.411 lei, reprezentând impozite și contribuții cu reținere la sursă.

Acesteia i s-a întocmit dosar penal fiind cercetată în stare de libertate pentru săvârșirea infracțiunii de evaziune fiscală, în forma prevăzută de art. 6 din Legea 241/2005.

A IV-a ediție Festivalului Național de Teatru pentru Elevi „Mangalia-Art”

29 mai 2013 15:30

Teatrul „Thaliamar” Mangalia, în colaborare cu Primăria Municipiului Mangalia, Consiliul Local Mangalia și Complexul Cultural „Callatis” organizează, în perioada 24 – 26 mai 2013,

la sediul Casei de Cultură Mangalia, ediția a IV-a a Festivalului Național de Teatru pentru Elevi „Mangalia-Art”.

Va fi un adevărat maraton de teatru, în care vor evolua 16 trupe de actori-elevi din întreaga țară, după cum urmează: vineri, 24 mai, vor juca trupele de la grădinițe, clasele primare și gimnaziale; sâmbătă, 25 mai, vor juca trupele constituite din elevi de liceu, iar duminică, 26 mai, se va desfășura secțiunea monolog băieți și fete, după care va urma festivitatea de decernare a premiilor.

Aura Mircea Stuparu, coordonatorul Teatrului „Thaliamar”, afirma ca „Piese de teatru vor începe la ora 11.00 și se vor termina la ora 19.00, cu pauză de masă între ora 14.00 la 16.00. Intrarea este liberă, iar rugămintea noastră este să nu se întârzie”.

Leonard Doroftei, prezent la Turneul Internațional de Box „Gil Slăvescu”

29 mai 2013 15:30

❌ Asociația Sportivă Municipală „Callatis” va organiza sâmbătă, 25 mai, Turneul Internațional de Box „Gil Slăvescu”, în colaborare cu A.S. Box Callatis Daewoo Mangalia. Selecționata Județului Constanța o va întâlni, cu această ocazie, pe cea a Federației Francofone de box a Belgiei (la categoriile masculin și feminin). Meciul va avea loc între orele 14.00 – 16.00.

În aceeași zi, între orele 16.00 – 18.00, selecționata României o va întâlni pe cea a Ucrainei (categoria feminin).

Evenimentul va avea loc la Sala de Sport „Callatis“. Invitatul de onoare al manifestării este președintele Federației Române de Box, Leonard Doroftei.