

Asociația C2E te învață cum să-ți ții copilul departe de amenințarea obezității

Start la programul de educație nutrițională în Constanța

Mai țineți minte cum arătau diminețile din copilărie, când ne pregăteau părinții să mergem la grădiniță sau la școală? Cu micul dejun pregătit și cu pachețelul pentru pauza mare? Au trecut ceva ani și situația s-a schimbat. Tot mai mulți copii mănâncă nesănătos la prima masă a zilei, iar pentru școală primesc fel de fel de produse ambalate. Sau le cumpără singuri de la chioșcuri. Drept urmare, din cauza alimentației haotice și lipsei oricărui noțiuni despre nutriție, în România de astăzi unul din patru copii este obez, iar unul din doi supraponderal. Conform nutriționiștilor și profesorilor de sport, în școlile din Constanța sunt peste 55.000 de copii cu probleme de greutate. Iar numărul lor crește an de an, pentru că educația nutrițională a părinților este ca și inexistentă. Pe acest fond, Asociația C2E (Commit to Evolution), din Constanța, pornește o campanie dedicată mamelor, denumită "Mons 24/7", cu un prim eveniment dedicat problemelor de nutriție. "Lunch box is cool" are loc duminică, de la ora 11.30, la Curtea Brâncovenească, strada Vasile Lupu nr. 43-45 - Constanța, și îl are ca invitat de marcă pe Cristian Mărgărit, cunoscut specialist în nutriție și fitness, din București. "Alimentația este esențială pentru dezvoltarea fizică și intelectuală a copiilor și influențează direct performanța școlară și starea de spirit. Educație nutrițională se face încă din copilărie, iar alimentația corectă îi va ajuta și când vor deveni adulți. Micul dejun, dar mai ales pachetul pe care-l primesc pentru gustarea de la școală ne ajută să controlăm și calitativ și cantitativ ceea ce consumă copiii noștri, dar este valabil și în cazul adulților pentru masa din pauza de lucru. Nu trebuie să lăsăm nimic la



voia întâmplării, pentru că efectele se vor vedea în timp", a explicat Cristian Mărgărit.

Un copil care nu a mâncat dimineața va avea dificultăți de concentrare și memorare, performanțe intelectuale scăzute și tendința de a mânca dulciuri și gustări preambalate. "Evenimentul este menit să le învețe pe mame strategii simple pentru prepararea rapidă a unor mese gustoase și bogate în nutrienți, care stimulează atenția și memoria copiilor. De asemenea, ne propunem să le ajutăm pe mame să nu cadă victime tentației de a renunța la pachețelul pentru școală în favoarea banilor de buzunar", a spus copreședintele Asociației C2E, Cristiana Dima. Conform studiilor, din pricina lipsei de mișcare și a produselor bogate în glucide și zaharuri, pe care copiii le mănâncă la școală sau le primesc, adesea, drept recompensă, cei mici și adolescenții au ajuns să sufere de aceleași boli și tulburări metabolice ca

și adulții: infarct miocardic, diabet de tip 1 sau 2, ateroscleroză, hipertensiune arterială sau cardiopatie ischemică.

La eveniment va participa și psihologul Rodica Dumitrescu, din Constanța, care va aborda și latura psihologică a problemelor care duc la obezitate, pentru că adolescenții și copiii se refugiază de multe ori în mâncare atunci când nu beneficiază de suportul emoțional necesar. În plus, odată cu creșterea nivelului de trai a apărut tendința părinților de a satisface toate dorințele și poftele copiilor, ceea ce a condus, implicit, la o creștere masivă a consumului de zahăr. Studiile au demonstrat că spre deosebire de începutul secolului trecut, când se consuma o linguriță de zahăr pe zi, acum s-a ajuns la șapte lingurițe, în diverse forme, de la ciocolată până la produse semipreparate.

Ionuț COMAN
ionut.coman@telegrafonline

Cursul valutar, încotro?

4,62 lei/euro - panică în discoteca financiară?

Moneda națională s-a depreciat miercuri în raport cu euro și a ajuns la cea mai slabă cotație din ultimii cinci ani, cursul anunțat de Banca Națională a României (BNR) fiind de 4,6198 lei/euro, cu 2,30 bani (0,5%) mai mult în comparație cu ședința precedentă (4,5968 unități). Reamintim că la 3 august 2012 banca centrală a anunțat un curs de schimb de 4,6481 lei/euro, iar la momentul respectiv deprecierea monedei naționale a fost legată de procedurile privind suspendarea fostului președinte Traian Băsescu. O cotație similară pentru moneda națională a fost consemnată și la 26 iulie 2012 - 4,6205 unități. Înapoi în prezent, moneda națională s-a depreciat miercuri și în fața dolarului american, cotația fiind stabilită de BNR la 3,9810 lei, mai mult cu 0,64 bani (0,16%) în comparație cu ședința precedentă

(3,9746 lei). Francul elvețian a fost cotațat la 3,9869 lei, în creștere cu 1,27 bani (0,32%) comparativ cu valoarea de 3,9742 lei stabilită în ședința precedentă. Gramul de aur s-a scumpit, miercuri, cu 81,79 bani (0,5%), până la 163,9971 lei, de la 163,1792 lei marți. Ciprian Dascălu, economist-șef al ING Bank România, apreciază că piața a reacționat după comentariile băncii centrale, care a spus că va permite o volatilitate mai mare pe curs și una mai redusă pe ratele de dobândă. La rândul său, Horia Braun, economist-șef al BCR, pune evoluția cursului pe seama mesajului transmis de guvernatorul BNR, Mugur Isărescu, în conferința de presă de marți - „Totuși, aș vrea să precizez că fluctuația de circa 0,6% nu e ceva neobișnuit pentru o piață valutară cu flotare liberă; doar că ne obișnuisem noi în perioadele recente

cu o volatilitate mai mică. Interpretarea mea a ceea ce a anunțat BNR ieri este că, din punctul lor de vedere, pe care îl consider foarte corect, este preferabil să avem o volatilitate mai mică a dobânzilor, a Robor, decât a cursului, în condițiile în care într-o piață liberă nu pot fi controlate toate variabilele în același timp. Cursul părea ținut de ceva vreme la pragul lui 4,60 lei/euro. Era un echilibru instabil acolo, fiindcă exista percepția că acel nivel e apărât strict de BNR. Noua retorică a băncii centrale a semnalat însă că această redută poate fi cucerită. Asta nu înseamnă însă că nu mai există opreliști pentru deprecierea leului și mai ales nu din cauza măsurilor așteptate din partea Guvernului (cred că au avut o influență nesemnificativă asupra evoluției de marți a monedei naționale)".

Pe scurt.

Casa de marcat se leagă la net, în vara lui 2018

Guvernul a modificat, în ședința de miercuri, normele metodologice de aplicare a legii care prevede trecerea la casele de marcat cu jurnal electronic. Potrivit HG, noile aparate vor deveni obligatorii de la 1 iunie 2018 pentru firmele mijlocii și mari, respectiv de la 1 august pentru cele mici - „Obligația introducerii caselor de marcat cu jurnal electronic va reveni tuturor operatorilor economici care încasează, integral sau parțial, cu numerar sau prin carduri de debit/credit, contravaloarea bunurilor livrate cu amănuntul, precum și a prestărilor de servicii direct către populație". Pentru furnizorii noilor case de marcat, Guvernul a majorat termenul de valabilitate a autorizației de distribuție, de la 2-3 ani în prezent la cinci ani; de asemenea, este oferită posibilitatea reautorizării, care poate fi solicitată cu cel puțin 60 de zile înainte de expirarea termenului de valabilitate a vechii autorizații. Să nu uităm că Fiscu vrea și un registru național electronic de evidență a tuturor caselor de marcat instalate în firmele autohtone - „Registru va permite acces în timp real la fiecare casă de marcat și istoricul său, împreună cu locația și identitatea operatorului economic care o folosește". Pe lângă reducerea costurilor statului (nu se mai deplasează în teren agenții), măsura va lăsa destul de tare și evaziunea fiscală - „Evidența electronică a tuturor caselor de marcat instalate în România micșorează posibilitatea de a utiliza un aparat nefiscalizat și limitează subdeclararea sau nedeclararea veniturilor. Asta va diminua și numărul de controale făcute la contribuabilii corecți". De menționat că România a rămas cam singura țară cu pretenții europene care încă are case de marcat cu rol de hârtie.

Concurența „curentează" piața de electricitate

Problemele din piața de electricitate din 2017 sunt cauzate și de unele vicii de procedură, iar Consiliul Concurenței nu poate da cecuri în alb că nu o să înceapă o investigație împotriva cuiva, a declarat, miercuri, șeful instituției, Bogdan Chirțoiu - „Mi-am adus aminte de o glumă a medicilor. Nu există oameni sănătoși, ci numai pacienți bolnavi care nu au fost încă diagnosticați. Așa suntem și noi la Consiliul Concurenței. Noi nu spunem că totul e ok, spunem că nu avem indicii în acest moment ca să declanșăm o investigație, dar nu înseamnă că acolo totul e în regulă și nu este o problemă. Sunt probleme în modul cum sunt stabilite prețurile în piața de electricitate. Nu spun că toată lumea s-a comportat corect și nici nu pot să dau cecuri în alb că nu vom începe o investigație împotriva cuiva".

Antifrauda a găsit cuțarul cu falsuri al Dragonului Roșu

Inspectorii antifraudă au găsit, într-un stand din infamul complex comercial Dragonul Roșu din București, peste 1.700 de articole de îmbrăcăminte, peste 5.200 de perechi de încălțăminte, 2.500 de parfumuri, 740 de produse cosmetice și zeci de ochelari de soare, toate articolele fiind suspectate a fi falsuri, întrucât au inscripționate mărci precum Adidas, Nike sau Converse. Din verificările efectuate s-a constatat că în respectivul stand, precum și în alte cinci standuri alăturate, își desfășura activitatea un grup de persoane de naționalitate vietnameză, cu angajați români, în baza unor contracte de închiriere întocmite în fals cu proprietarul. O firmă din Mureș era înscrisă drept beneficiară, fără să aibă însă vreo legătură cu fraudă. Bunurile au fost reținute și predate organelor vamale, în vederea verificării autenticității și, respectiv, distrugerii.