

Pentru o cauză nobilă

Podiumul
curselor de
maraton și
semimaraton de
la ediția a patraPrezență-record
la Maratonul Nisipului

Stațiunea Mamaia a fost plină ieri, cu mult înaintea startului sezonului estival. Motivul: a patra ediție a Maratonului Nisipului, singura competiție sportivă din sud-estul Europei care se desfășoară integral pe nisip. Cu un record de participare, peste 1.200 de iubitori ai mișcării, din țară și străinătate, alegând să înfrunte și timpul nefavorabil la toate probele. Marii câștigători ai cursei de 42,195 kilometri, maratonul fiind cea mai mare provocare pentru participanți, au fost Nicoleta Ciortan și Liviu Croitoru. La semimaraton, 21 km, s-au impus Maria Velișcu și Maxim Răileanu, iar în cursa de 10 km primii au trecut linia de sosire Antoanela Manac și Mihail Bizniuc. Câștigătorii de la cele trei probe competitive au primit premii substanțiale în bani și produse. Valoarea totală a premiilor a fost de 26.600 de lei.

Cursa „Family Run”, câștigată

de familia Marin Constantin, s-a bucurat de un interes deosebit din partea celor prezenți. Astfel, peste 400 de copii, însoțiți de părinți sau bunici, au alergat aproximativ un kilometru pe faleza din stațiunea Mamaia. Cel mai mic alergător de la „Family Run” a fost Răzvan Fugaru, în vârstă de zece luni.

Și la această ediție participanții au alergat pentru o cauză nobilă, și anume scăderea ratei mortalității infantile neonatale, care a atins cote alarmante în Constanța, fiind de trei ori mai mare decât media europeană. Fondurile strânse în cadrul crosului „Family Run” vor fi direcționate pentru reconstrucția și modernizarea Secției de Terapie Intensivă Nou-Născuți și a Compartimentului de Prematuri din cadrul Spitalului Clinic de Urgență Constanța, prin proiectul social inițiat de Asociația „Dăruiește Aripă”.

„A fost o atmosferă extraordinară pe plaja din stațiunea Mamaia. Am

văzut foarte multe râsete, multă bucurie, mult entuziasm, chiar dacă vorbim de participanții de la cei 42 km sau de copiii care au alergat un kilometru. Până la urmă, sportul trebuie să reprezinte un mijloc de socializare, de destindere, de manifestare a bucuriei. Obiectivul nostru general a fost atins: am adus stațiunea Mamaia acolo unde îi este locul: pe harta internațională a evenimentelor sportive și acolo o să rămână mulți ani de acum încolo”, a declarat Daniel Antonaru, președintele Asociației Sportive „Sanasport”, organizator al evenimentului internațional Maratonul Nisipului, alături de Radio Constanța, în parteneriat cu Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Constanța, Primăria Constanța și Administrația Bazinală de Apă Dobrogea Litoral.

Gabriel TURCU
gabriel.turcu@telegrafonline.ro

București, în topul celor mai ieftine orașe din lume

Cu toate că nu pare, Bucureștiul este unul dintre cele mai ieftine orașe din lume. Cel puțin așa reiese dintr-un clasament realizat de Economist Intelligence Unit (EIU), în funcție de costul vieții. Raportul plasează capitala României pe locul 13 în topul celor mai ieftine orașe ale lumii, fiind la egalitate cu Kiev (capitala Ucrainei) și New Delhi (capitala Indiei). Cu toate acestea, la unele produse, prețurile sunt mai mari decât în alte țări. De exemplu, dacă bucureștenii plătesc pentru un kilogram de pâine 1,64 dolari, pentru locuitorii orașului Kiev, pâinea costă 1,07 dolari pe kilogram, iar pentru cei din Alma Ata (Kazahstan) acest aliment nu costă decât 0,9 dolari pe kilogram. O sticlă de vin de 750 ml poate fi cumpărată la București cu 4,57 dolari, cu 5,67 dolari la Kiev, 18,2 dolari la New Delhi (India) și 23,93

dolari la Mumbai (India). În clasamentul celor mai ieftine orașe din lume, Bucureștiul rămâne însă cel mai scump în ceea ce privește prețul



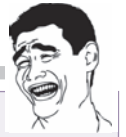
benzinei fără plumb și al țigărilor. Conform informațiilor EIU, un litru de benzină fără plumb se vinde în capitala României cu 1,26 dolari, în timp ce la Kiev costă 0,77 dolari. De asemenea, un pachet de țigări se vinde la București cu 4,14 dolari, în schimb la Kiev acesta costă doar 0,95

dolari.

■ CELE MAI IEFTINE ȘI CELE MAI SCUMPE ORAȘE ALE LUMII ■

Clasamentul EIU al celor mai ieftine orașe din lume este condus de Sofia (Bulgaria), urmată de Panama City (Panama) și Ryiadh (Arabia Saudită). În top 10 se mai află Sankt Petersburg (Rusia), Asuncion (Paraguay), Kathmandu (Nepal), Johannesburg (Africa de Sud), Teheran (Iran), Damasc (Siria) și Lusaka (Zambia). În privința celor mai scumpe orașe din lume, un raport EIU arată că în top 10 se clasează Wellington (Noua Zeelandă), Auckland (Noua Zeelandă), Reykjavik (Islanda), Helsinki (Finlanda), Shanghai (China), Melbourne (Australia), Sydney (Australia), Tel Aviv (Israel), Oslo (Norvegia) și Los Angeles (SUA).
Adelina IANCU
adelina.iancu@telegrafonline.ro

Colțul troll-ului

Zboară, orientalule!
Zboară, dar fără tabletă sau laptop!

Ca și când călătoria dinspre Orientul Mijlociu spre America n-ar fi fost suficient de greoaie (uneori chiar imposibilă, dacă Trump se trezește nervos), pasagerii din regiune (plus Africa de Nord) nu mai au voie să urce acum în avioane cu gadgeturi electronice. E fix ce-ți trebuie când zbori înghesuit 12 - 14 ore spre țara tuturor posibilităților... Restricția a intrat în vigoare săptămâna trecută, fără avertisment prealabil. Cum era de așteptat, dintre cele nouă companii aeriene care operează în zece aeroporturi americane afectate de noile reguli, Royal Jordanian Airlines (AJA) a făcut cel mai bine haz de necaz sau, mai bine zis, advertising de necaz. Într-un post pe rețele de socializare, RJA a prezentat 12 lucruri pe care le poți face în timpul unui zbor de 12 ore, când n-ai nici laptop, nici tabletă - „Citește o carte. Bucură-te de-un snack ușor. Salută persoana de lângă tine. Meditează. Decide-te, timp de o oră, la ce să te uiți. Apreciază miracolul zborului. Începe un dialog primitiv, ca-n epoca pre-internet. Recucereste teritoriul de pe spătarul scaunului. Pretinde că măsura din fața ta este o tastatură. Fă shopping în duty free-ul de la bordul avionului. Analizează sensul vieții. Gândește-te la motivele pentru care nu ai laptop și tabletă”. Touche, Donald! Și să nu uităm că la-nceputul anului, la doar câteva ore după ce Justiția americană a ridicat interdicția de a intra în SUA pentru musulmani (ideea năstrușnică a aceluiași Donald), RJA a oferit o lecție de marketing - „Zburați în SUA cu RJA, acum că aveți voie să faceți asta!”. Evident, tarifele au fost reduse substanțial, ca să fie completă campania de promovare. Și n-a fost prima dată când RJA a demonstrat că a înțeles perfect noul trend de advertising în timp real. Înainte de alegeți, mesajul companiei aeriene era următorul - „În caz că Trump o să câștige... Zburați în SUA cât încă vi se permite”. (P.N.)

Am trecut la ora de vară; de cât timp are nevoie organismul ca să se adapteze?

În noaptea de sâmbătă spre duminică, 25 spre 26 martie, am trecut la ora de vară, adică ora 3.00 a devenit ora 4.00, deci am dormit mai puțin cu o oră. Specialiștii susțin că organismul ar putea avea de suferit pentru o scurtă de perioadă de timp, din fericire. Că vorbim despre persoane sănătoase, dar mai ales despre cele care suferă de depresie, este nevoie de circa o săptămână pentru ca organismul să se poată adapta modificării menționate. Și pentru că ne simțim oboseți, medicii ne sfătuiesc ca în primele zile (de după modificare) să mergem la culcare cu o oră mai devreme. Și nu este singurul sfat pe care îl oferă specialiștii. Pentru a alunga starea de somnolență, este indicat consumul de multe fructe și legume proaspete; ele au un conținut ridicat de vitamine, nutrienți esențiali pentru organism, care dau organismului energia de care avem mare nevoie în această perioadă. Și pentru că vorbim de energie, aceasta este oferită și de mișcarea în aer liber, în special. Fie că ne plimbăm la pas în parcuri, fie că mergem cu rolele, cu bicicletele, fie că alergăm - totul este „sfânt” pentru organism; 100% ne încarcăm bateriile. Menționăm că ora de vară a fost introdusă pentru a economisi energia, odată cu modificarea folosim cât mai mult lumina naturală. Peste 70 de țări, între care și România și o cincime din populația globului, au adoptat această schimbare orară. Se spune că în prima zi de luni după schimbarea orei se produc cele mai multe accidente rutiere, cauza frecventă fiind oboseala la volan. Precizăm că, potrivit CFR Călători, înainte de apariția radioului în România (care a emis prima dată la 1 noiembrie 1928, la ora 17), de la care suntem obișnuiți să ne luăm ora exactă, „ceasul gării era ceasul țării”.

Alina GHENCEA
alina.ghencea@telegrafonline.ro