

Au început deja înscrierile

Liceeni, păzea! Bac-ul bate la ușa



Luni, 29 ianuarie, au început înscrierile pentru prima sesiune a examenului din acest an. Înscrierea candidaților pentru examenul de bacalaureat se face, prin fișă-tip informatizată, la secretariatele liceelor pe care aceștia le-au absolvit. La examenul de bacalaureat se pot înscrie atât candidații din seria curentă, cât și cei din seriile anterioare, care nu au promovat examenul de bacalaureat. Elevii români care au studiat în străinătate se pot înscrie la examenul de bacalaureat numai după echivalarea studiilor și promovarea examenelor de diferență stabilite de MECTS, prin Centrul Național pentru Recunoașterea și Echivalarea

Diplomelor. Candidații proveniți din învățământul particular autorizat să funcționeze provizoriu se înscriu la centrul de examen desemnat de comisia de bacalaureat județeană/a municipiului București.

Modificările în calendarul examenului de bacalaureat fac parte din „inovațiile” de anul acesta din sistemul de învățământ. Potrivit noului calendar școlar, înscrierile pentru susținerea examenului în prima sesiune încep pe 29 ianuarie și durează până pe 2 februarie 2018. Prima sesiune a examenului național de Bacalaureat 2018 începe pe 12 februarie 2018, cu proba de evaluare a competențelor lingvistice de comunicare orală în limba

română (proba A). Conform calendarului aprobat prin ordin de ministru, proba va continua în data de 13 februarie și va fi urmată de evaluarea competențelor lingvistice de comunicare orală în limba maternă (14 - 15 februarie). În zilele de 16, 19 și 20 februarie este programată evaluarea competențelor digitale (proba D), iar în perioada 21-22 februarie se va desfășura evaluarea competențelor lingvistice într-o limbă de circulație internațională (proba C). Prima probă scrisă - Limba și literatura română - Ea) - va avea loc luni, 25 iunie. Proba la Limba și literatura maternă - Eb) este programată marți, 26 iunie, iar proba Ec) - proba obligatorie a profilului, miercuri, 27 iunie. Ultima probă scrisă - la alegere a profilului și specializării - proba Ed) - se va desfășura joi, 28 iunie. Afișarea primelor rezultate are ca termen data de 4 iulie (până la ora 12:00) și e urmată de depunerea contestațiilor (orele 12.00 - 16.00).

Între 5 și 8 iulie vor fi soluționate contestațiile, în timp ce afișarea rezultatelor finale este prevăzută pentru data de 9 iulie.

Pe scurt.

Atenție șoferi! Se montează parapetei de beton! Vezi unde!

Compania Națională de Administrare a Infrastructurii Rutiere anunță că, de luni 29 ianuarie, au început lucrările de montare a parapetului de beton, de separare a fluxurilor de trafic, pe zona mediană a drumului național DN3, între km 252+950 - 256+000, între Constanța și Valu lui Traian. Potrivit CNAIR, finalizarea acestor lucrări este estimată în circa 8-10 zile de la data începerii lor, în funcție de condițiile meteorologice. „Conducătorii auto vor avea posibilitatea de a întoarce la km 254+000 - Nod Rutier A4 și la giraziile de la km 255+400, respectiv km 256+000 - intrare în Municipiul Constanța”, anunță CNAIR. Măsura a fost luată din cauza accidentelor rutiere ce au avut loc pe acest sector de drum, accidente provocate în special de șoferi care au întors autovehiculele încalcând marcajul dublu continuu.

RATC face un anunț important. Vezi despre ce e vorba!

Regia Autonomă de Transport în Comun Constanța anunță publicul călător că, începând cu 1 februarie, chioșcul de bilete și abonamente „Complex Poarta 6” - strada Brizei (Piața Roșie) - pe sensul de mers spre Poarta 6, va funcționa după următorul program: luni - vineri: 06.00 - 21.00; sâmbătă: 07.00 - 19.00; duminică: 07.00 - 13.00.

Soluția este la îndemână

Îngrijorător! Sedentarismul - cauza tuturor bolilor secolului

Sedentarismul este unul dintre cele mai mari pericole la care suntem expuși și are la baza mai multi factori: tehnologia, stresul, locul de muncă. Așa se face că tot mai mulți oameni ajung să sufere din cauza unor boli generate de sedentarism și de blocarea circulației sanguine. Soluția pare însă la îndemâna tuturor, potrivit medicilor - mersul pe jos. Ușor de spus, mai greu de realizat. Sunt multe metode, dar aceasta este una dintre cele mai bune, ușoară și nu costă nimic - pur și simplu trebuie să faci o plimbare în ritm alert timp de 20-30 de minute. „Dintre toate exercițiile, masaj, tratamente de detoxifiere și metode de vindecare, terapii New Age și tehnici integrative, nu există niciuna mai eficientă și mai completă pentru curățarea sistemului limfatic ca o plimbare de 20-30 de minute în ritm alert (power walk) ... mai ales dacă este făcută în natură”. Pentru că sistemul limfatic nu are o pompă, fiecare persoană trebuie să facă mișcare regulat pentru a pune limfa în mișcare. Așa cum sistemul circulator se bazează pe inimă să țină sângele în mișcare permanent, sistemul limfatic se bazează pe mișcarea corpului, și în special pe mersul pe jos.

În școlile ayurvedice de vindecare din estul Indiei se apreciază că practicarea zilnică a mersului pe jos zilnic este vitală. Se știe și că niciun alt

exercițiu nu pune în mișcare limfa așa cum o face un mers alert de 20 - 30 de minute. Iar când este făcut în aerul curat al naturii, acest exercițiu are chiar și mai multe beneficii pentru sănătate.

Și un lucru mai puțin cunoscut, cu cât locuiești mai aproape de mare sau de munte, cu atât ai un aer mai încărcat cu ioni negativi. Astfel că o plimbare pe malul mării sau o drumeție printre munți nu numai că îți antrenează gambele, te încarcă și cu o doză bună de ioni negativi, spre deosebire de aerul îmbăcsit din orașe și suburbii, deseori încărcat de ioni pozitivi. „Când mergi în pas alert (power walk), picioarele acționează ca o pompă naturală care pune limfa în mișcare prin sistemul limfatic. Acest lucru este important pentru că sistemul limfatic nu are o pompă așa cum sistemul circulator are inimă ce pompează sângele. Este, deci, de înțeles că și partea superioară a corpului are nevoie de ajutor în acest sens. Metoda cea mai eficientă de a practica mersul pe jos astfel încât acesta să-și atingă scopul este să-ți miști mâinile la fel de vigurosă și picioarele. Exact, trebuie să miști brațele ca un atlet de performanță - înainte și înapoi - în sus și în jos - într-o parte și în altă - oricum ar fi, doar să le miști. Acest lucru va avea efectul unei pompe pentru sistemul limfatic din partea superioară a corpului.”

Sursa: viataverdeviu.ro



30 Ianuarie 2018

AMENAJARE SPAȚII VERZI ÎN ORAȘUL NEGRU VODĂ

Unitatea Administrativ Teritorială, Orașul Negru Voda, județul Constanța în calitate de Beneficiar, implementează proiectul cu titlul AMENAJARE SPAȚII VERZI ÎN ORAȘUL NEGRU VODĂ, cod SMIS 119213, finanțat prin Programul Operațional Regional 2014-2020, Axa prioritară 5-Îmbunătățirea mediului urban și conservarea, protecția și valorificarea durabilă a patrimoniului cultural, Prioritatea de investiții 5.2- Realizarea de acțiuni destinate îmbunătățirii mediului urban, revitalizării orașelor, regenerării și decontaminării terenurilor industriale dezafectate (inclusiv a zonelor de reconversie), reducerii poluării aerului și promovării măsurilor de reducere a zgomotului. Proiectul este cofinanțat din Fondul European de Dezvoltare Regională (FEDR), în baza contractului de finanțare nerambursabilă nr. 245/03.08.2017

Contractul de finanțare a fost încheiat cu Ministerul Dezvoltării Regionale, Administrației Publice și Fondurilor Europene, în calitate de Autoritate de Management și cu Agenția pentru Dezvoltare Regională Sud - Est, în calitate de Organism Intermediar.

Valoarea totală a proiectului este de 3.814.516,46 lei din care 3.105.399,96 lei reprezintă valoarea eligibilă co-finanțată din FEDR, 474.943,52 lei - valoare eligibilă co-finanțată de la Bugetul de Stat al României, 73.068,24 lei - valoare eligibilă co-finanțată de la Bugetul Local al Orașului Negru Voda.

Investiția principală constă în reconversia funcțională a 4 terenuri neutilizate aflate în stadiu incipient de degradare din intravilanul Orașului Negru Voda amplasate pe strada Silozului nr. 10, 16-20 și strada Cerchezului nr. 2. Suprafața totală a spațiilor verzi amenajate va fi de 15.441,26 mp. Activitățile specifice investiției se descriu generic astfel: tăieri/defrisări vegetație existentă, decopertări și nivelare teren; realizare alei din dale prefabricate pe pat de nisip/borduri, realizare locuri de joacă pentru copii pe pardoseala de tartan cauciucat, teren de sport nierbat, facilitati pentru fitness urban, realizare/instalare masa de ping-pong, construcție fantana arteziana, instalare foisor dotat cu jocuri statice, împrejurire scuaruri cu gard metalic, plantare arbori și arbuști arbusti (295 arbori și 1165 arbuști), instalare sistem irigație, așternere pamant vegetal, gazonare, amplasare/montare pubele, mobilier urban, toalete ecologice, cisterna, instalare/montare sistem de iluminat, sistem de supraveghere video și WIFI.

Obiectivul general al proiectului vizează îmbunătățirea și revitalizarea mediului urban din Orașul Negru Voda în scopul creării și menținerii unui cadru general favorabil dezvoltării economico-sociale durabile. Proiectul contribuie în principal la îmbunătățirea calității vieții populației orașului Negru-Voda, pe fondul îmbunătățirii condițiilor de mediu. În același timp, regenerarea spațiilor urbane neutilizate aflate în stadiu de degradare ce fac obiectul proiectului facilitează creșterea atractivității orașului pentru populație și agenți economici, contribuind la îmbunătățirea percepției asupra orașului și la crearea unui climat atractiv socio-economic.

Durata de implementare a proiectului este de 27 de luni.

Informații suplimentare se pot obține la: PRIMĂRIA ȘI CONSILIUL LOCAL NEGRU VODĂ, șoseaua Mangaliei nr. 13, Județul Constanța. Telefon: 0241.780.195, fax. 0241.780.948.



Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Inițiativă locală. Dezvoltare regională.

www.inforegio.ro

Investim în viitorul tău! Proiect cofinanțat din Fondul European de Dezvoltare Regională prin Programul Operațional Regional 2014-2020