

Încotro?

## BNR se jură că nu-ți ucide creditul

**B**anca Națională a României (BNR) nu are intenția de a descuraja creditarea, ci este interesată de o creditare sănătoasă, echilibrată pe componente și sustenabilă, a declarat marți guvernatorul BNR, Mugur Isărescu - „Pentru că au fost suficient de multe interpretări în presă, în media, despre intențiile noastre, trebuie să o spun de la început foarte clar că nu avem niciun gând să descurajăm creditarea. Dimpotrivă, vrem să o încurajăm. Dar, într-adevăr, ne interesează o creditare sănătoasă. De ce? Pentru că și o parte din dezintermediere, din scăderea creditării la care am asistat în ultimii doi ani, chiar trei ani, provine din faptul că unele credite nu au fost sustenabile. Deci s-au dus în direcții în care nu aveau cum să continue”. Potrivit guvernatorului, banca centrală intenționează ca în lunile de vară să discute cu Asociația Română a Băncilor și cu autoritățile române nebankare despre cum să devină creditarea un motor al creșterii economice durabile. Isărescu a reamintit că deși gradul de intermediere financiară din România se plasează la cel mai scăzut nivel dintre țările membre ale UE, el se menține pe un trend descendent, respectiv la 27% din PIB la finele lui 2017, față de vârful de 40% atins în 2011. În opinia sa, declinul intermedierei financiare s-a produs în condițiile în care s-au constatat



creșteri ale creditului acordat sectorului privat, de 5% în 2017, și de peste 6% în termeni anuali, în perioada ianuarie - aprilie din 2018 - „Stimulii fiscali nu pot să fie folosiți la infinit și atunci pentru a avea creștere economică în România. BNR este interesată de creșterea economică, însă de una de durată. Trebuie să vedem cu ce înlocuim acești stimuli fiscali care își vor diminua din importanță. Creditul sănătos, echilibrat și sustenabil poate să fie un motor important”. De asemenea, guvernatorul BNR a afirmat că multe companii sunt subcapitalizate și nu pot fi finanțate - „Dacă acest aspect

nu va fi înțeles, unii vectori de comunicare din societate vor continua să acuze băncile că nu au grijă de economia reală și că întorc spatele firmelor. Și băncile au sarcina de a explica acest aspect. Oricum, într-o discuție referitoare la dinamica încă modestă a creditului neguvernamental nu ar trebui pierdut din vedere nici rolul jucat de incertitudinea legislativă creată de inițiative care vizau profilul de risc, nu doar la creditele viitoare, ci și la stocul existent (darea în plată, spre exemplu).

Paul NĂȘĂUDEANU  
paul.nasaudeanu@telegrafonline.ro

## 25 de sfaturi pentru o alimentație sănătoasă. Detoxul, o manipulare?

Se tot scrie despre un stil de viață sănătos, despre importanța alimentației. Multe dintre recomandări sunt mituri, unele sunt de luat în seamă.

Coaliția România Sănătoasă vine cu 25 asemenea sfaturi, astfel: Zahărul trebuie consumat cât mai rar și în cantități cât mai mici; Înlocuitorii de zahăr nu reprezintă alternative perfecte și trebuie să se supună și ei legii moderației. Cresc riscul de diabet, boli cardiovasculare, boli neurologice; Cheia în alimentația sănătoasă stă în moderație. Doza va fi regină tot timpul; O alimentație optimă înseamnă legume, verdețuri, fructe, semințe, carne albă, pește, puțină carne roșie, lactate, brânzeturi, ouă; Verdețurile de tipul salatei, spanacului, pătrunjelului, verzei sunt bogate în compuși care pot promova sănătatea mintală, dau sațietate și n-ar trebui să lipsească din dieta zilnică; O porție de carne înseamnă cât o palmă (inclusiv în grosime, dar fără degete); Carnea se va combina cu legume sau salate de verdețuri; O salată de verdețuri, chiar dacă pare voluminoasă, conține puține calorii. Ocupând mai mult loc în stomac, generează sațietate și stimulează secreția unor hormoni benefici; Grăsimile animale în exces pot cauza creșteri ale nivelurilor de lipide serice și colesterol, cu potențial de ateroscleroză (fenomenul e complex și nu ține doar de lipide). Nu se vor evita,

ci se vor consuma în cantități cât mai mici; Excesul de grăsimi vegetale (pentru a le înlocui pe cele animale) poate avea efecte negative. Se recomandă moderație și aici; Semințele (alune, fistic, caju, migdale etc.) sunt foarte bogate în calorii și nu se recomandă mai mult de 20-30 de grame pe zi. Puteți consuma 10-14 migdale la o gustare între mesele principale; Cafeaua are efecte pozitive multiple și poate fi consumată în prima parte a zilei. Nu se recomandă mai mult de 400mg de cafeină pe zi. Cine nu suportă cafeina va evita cafeaua (poate da anxietate, palpitații, valori crescute ale tensiunii arteriale, insomnii); Băuturile carbogazoase din comerț sunt pline de zahăruri sau îndulcitori artificiali care cresc riscul de diabet și boli cardiovasculare. Se vor consuma de poftă, în rare ocazii; Sucurile de fructe pot fi bombe calorice și ar trebui evitate. Se storc 4-5 portocale pentru un pahar de suc. Atenție, aceste sucuri fac ravagii în rândul copiilor, unde obezitatea este în floare; Vinul roșu are efecte benefice asupra sănătății și poate fi consumat, dar nu mai mult de 20-30 grame alcool pe zi. Nu-i sfătuim pe cei care nu beau să înceapă să bea doar pentru a vana efectele pozitive; Orice masă trebuie să se supună bunului simț, cu alimente în cantitate mică și voie bună în cantitate mare; Nu există sucuri sau preparate care detoxifică organismul. Există organe abilitate pentru așa ceva. Detoxul este o

manipulare; Alimentele trebuie să fie cât mai puțin procesate termic, fizic, chimic; Există studii care au găsit corelație între consumul mare de carne roșie și riscul crescut de apariție a unor forme de cancer, îndeosebi de colon sau stomac. Carnea de porc, oaie, berbec se va consuma rar, prioritate având carnea albă și peștele; Peștele oceanic (somon, ton, hering) este bogat în vitamine liposolubile, proteine, acizi grași omega. Se recomandă 1-2 porții pe săptămână (în principal cel oceanic, dar orice pește e mai sănătos decât alte tipuri de carne); Lactatele și brânzeturile n-ar trebui să lipsească din alimentația femeilor trecute de menopauză. Statul la soare și, la nevoie, substituția cu vitamină D pot ajuta la menținerea sănătății oaselor; Brânzeturile sunt gustoase, dar consumul în cantități mari înseamnă multe calorii. Atenție și la sodiu, brânza este de regulă sărată și sodiul în exces poate face retenție salină, putând crește inclusiv tensiunea arterială; Fructele sunt bogate în zaharuri și cer atenție în plus față de legume. Se vor mânca în prima parte a zilei, în cantități moderate (cam 750 de grame); Cea mai bună dietă cu cele mai multe studii pe impactul asupra sănătății este cea mediteraneană, în care se consumă mult pește, brânzeturi, ulei de măsline, multe legume, verdețuri etc.; Cina va conține alimente ușor de digerat. Se va evita alcoolul seara, pentru că tulbură somnul, scrie Coaliția România Sănătoasă.

Pe scurt.

### CFR Călători! În atenția elevilor!

CFR Călători anunță că elevii își pot achiziționa bilete online de pe site-ul CFR Călători cu reducerea acordată de lege, de 50%, bilete simple și bilete dus-întors.

„Recomandăm tuturor călătorilor să își procure biletele de tren din timp pentru evitarea

aglomerației de la casele de bilete, în special pentru trenurile de lung parcurs, care au în componere



vagoane de dormit și cușetă. Biletele pot fi achiziționate: online de pe [www.cfrcalatori.ro](http://www.cfrcalatori.ro); de la automatele de bilete din gări; de la automatele ZebraPay; direct de la casele de bilete din gări și agenții de voiaj CFR; de la distribuitori autorizați (agenții de turism)”, anunță CFR Călători.

### Încep probele pentru sistemul de avertizare a populației în situații de urgență - RO-ALERT

Începând de astăzi, testările în vederea operaționalizării sistemului de avertizare a populației în situații de urgență - RO-ALERT vor fi inițiate în anumite zone din Capitală, urmând ca în perioada următoare acestea să fie extinse la nivel național. Astfel, în zonele unde acestea vor avea loc, pe terminalele conectate la rețelele operatorilor de telefonie mobilă din România, vor apărea notificări cu mesajul: „Acesta este un mesaj pentru testarea sistemului RO-ALERT. Nu se impune aplicarea măsurilor de autoprotecție. DSU-IGSU.”



DSU-IGSU”. „Asigurăm cetățenii că aceste testări sunt absolut necesare și apelăm la înțelegerea acestora pentru eventualul disconfort creat.

Sistemul RO-ALERT permite transmiterea mesajelor de tip Cell Broadcast destinate avertizării și alarmării populației în situații de urgență, pentru adoptarea comportamentului necesar autoprotecției, în caz de urgență majoră”, se arată într-un comunicat al DSU-IGSU.

Sistemul RO-ALERT este folosit atunci când viața și sănătatea persoanelor sunt puse în pericol iminent, cum ar fi fenomene meteo extreme, inundații amenințătoare, atac terorist sau alte situații care amenință grav comunitățile. Sistemul RO-ALERT este implementat pe teritoriul României de către Ministerul Afacerilor Interne, prin DSU și IGSU, cu suportul tehnic al Serviciului de Telecomunicații Speciale.