

Ce este un mucometru? Vă explică Mare Nostrum!

Înainte de start, ONG Mare Nostrum a lansat o provocare pentru toți participanții: aceea de a dovedi simțul civic, adunând mcurile de țigară de pe plaja Modern și de a le aduce la Mucometru, o nouă unitate de măsură special creată pentru a înregistra cantitatea de mcuri de țigară existentă pe plajă, după monitorizarea din lunile septembrie-octombrie.

Participanții s-au mobilizat și au adunat 25 de mucocentimetri, adică aproximativ 2.500 de mcuri de țigară: "Mcurile de țigară reprezintă cel mai frecvent deșeu întâlnit în monitorizările de plajă din ultimii 4 ani. Așa ne-a venit ideea unei unități de măsură special destinată acestui tip de deșeu. Vrem ca oamenii să înțeleagă cât de nociv este un rest atât de mic de țigară care se îngroapă în nisip, dar nu dispare".

La start au fost peste 1.600 de participanți de toate vârstele, care au ținut cont de sloganul evenimentului "Sunt un schimbă-lume, aleg #fărăplastic! Vreau să păstrez marea curată!". Cele 3 trasee au fost adaptate tuturor categoriilor de participanți, indiferent de vârstă. O mare parte dintre cei care au luat parte la eveniment sunt fie alergători/sportivi, fie participă foarte



des la acest gen de evenimente. De asemenea, unii dintre participanți au rezonat cu sloganul evenimentului și cu acțiunea ONG Mare Nostrum: "Este al doilea an în care particip la acest cros și pot să spun că voi veni ori de câte ori se va organiza. Vreau să am un mod de viață sănătos, dar mai ales vreau să fim conștienți de faptul că marea trebuie să fie păstrată curată. Plaja, de asemenea", a spus Iuliana, 35 ani, Constanța.

Fără a fi o cursă contracronometru, toți participanții au primit o diplomă și o brățară realizată manual de voluntarii ONG Mare

Nostrum. „Crosul Mării Negre revine și anul viitor deoarece vrem să profităm de ocazie să aduce oamenii aproape de mare în tot timpul anului. Doar așa vom înțelege cât de norocoși suntem să o avem aproape și cât de responsabili trebuie să fim pentru asta. Continuăm să fim schimbă-lume, pentru că ne dorim o viață din ce în ce mai bună, pentru noi și pentru marea de lângă noi.”

La eveniment s-au înscris persoane din Constanța și București, precum și 31 de instituții de învățământ din județ care și-au implicat elevii și profesorii.

Consumată moderat, poate stimula exprimarea facială a emoțiilor! Despre ce este vorba!

Interacțiunea socială reprezintă un aspect extrem de important pentru stabilirea echilibrului nostru psihic și relațional. Berea, o băutură obținută exclusiv din cereale, hamei și apă și cu un conținut scăzut de alcool, este una dintre cele mai populare alegeri în diferite contexte sociale, fie că vorbim de o ieșire cu prietenii sau o întâlnire de afaceri. Studiile arată că, în



condițiile unui consum moderat, berea poate contribui la exteriorizarea emoțiilor prin intermediul expresiilor feței.

Trei cercetători germani au publicat anul acesta, în jurnalul științific Psychology Research and Behavior Management, primul studiu cu privire la impactul consumului moderat de alcool asupra exprimării faciale a emoțiilor în contextul interacțiunii sociale. Bazat pe analiza influenței consumului moderat de alcool la nivelul emoțiilor, noutatea acestui studiu provine din corelația cu

un grup țintă bine definit – indivizii care consumă moderat alcool într-un context social, adică la diferite evenimente, întâlniri cu prietenii sau familie ori alte activități care presupun interacțiunea cu un grup de persoane.

Analiza a implicat treisprezece studii și a fost realizată pe un eșantion format din adulți cu vârsta de până în 35 de ani. Opt dintre studiile analizate au inclus participanți de ambele sexe, trei studii au fost realizate exclusiv pe participanți de sex masculin, iar două studii exclusiv pe participanți de sex feminin. Datorită rolului lor evident în interacțiunea socială, expresiile faciale sunt o completare esențială a comunicării verbale, deoarece reflectă starea emoțională a subiectului și transmite astfel conținutul emoțional al unui mesaj.

Rezultatele studiului arată că un consum moderat de bere are un efect asupra exprimării emoțiilor la nivelul feței în cadrul unui grup social. Astfel, atunci când berea este consumată în situații cu niveluri moderate de interacțiune socială, nu este afectată exprimarea emoțiilor pozitive, dar este redusă exprimarea facială a emoțiilor negative. Iar creșterea nivelului de interacțiune socială schimbă și nivelul de exprimare facială a emoțiilor, demonstrându-se că un consum moderat de bere în cazul unei interacțiuni sociale ridicate afectează într-un mod dorit social exprimarea

facială atât a emoțiilor pozitive, cât și a celor negative.

Rezultatele confirmă și diferențele dintre sexe atunci când vine vorba despre exprimarea facială a emoțiilor, bărbații fiind, în general, mai puțin expresivi comparativ cu femeile. Totodată, bărbații utilizează mai multe expresii faciale ce pot fi interpretate ca semne de putere și mândrie și zâmbesc mai puțin comparativ cu femeile -7.

„Relevanța unui astfel de studiu provine din faptul că limbajul nonverbal este la fel de important precum comunicarea verbală într-un grup. Studii viitoare pe acest subiect, care să evidențieze eventuale particularități în funcție de sex, ar reprezenta în mod cert un pas important în cercetare. Dacă ne raportăm strict la bere, datorită conținutului de hamei care s-a demonstrat deja că poate reduce nivelul de stres și anxietate, exprimarea facială a emoțiilor pozitive ar putea fi chiar mai bine înlesnită. Desigur, este nevoie de o intensificare a cercetării științifice, însă există un mare potențial în această direcție”, spune președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție, dr. Corina Zugravu.

Organizația Mondială a Sănătății a definit consumul moderat de bere ca fiind un pahar (330 ml) pentru femei și două pahare (660 ml) pentru bărbați, cantități raportate la berea cu concentrație alcoolică de maxim 5%.

Pe scurt.

Stați acasă! Se citesc contoarele! Vezi când!

RADET Constanța anunță că în intervalul de timp 29.10.2018 – 05.11.2018 se vor efectua citirile contoarelor de energie termică montate la consumatori. Tabelul cuprinzând planificarea pe zile a punctelor termice pentru care se vor citi contoarele de energie termică montate la consumatori poate fi consultat pe site-ul RADET la secțiunea comunicate. „Consumatorii de energie termică sunt rugați pe această cale să se facă demersurile necesare pentru a permite accesul reprezentanților regiei la grupurile de măsură, astfel încât citirea contoarelor să se efectueze în termenele stabilite. Pentru buna colaborare, vă mulțumim!”, se arată într-o informare a RADET Constanța.

Servicii turistice mai ieftine!

De la 1 noiembrie, cota de TVA la serviciile turistice scade la 5% față de nouă procente, cât este în prezent. Această măsură economică a fost luată prin ordonanța de urgență, adoptată de guvern, la începutul acestei luni, cu scopul de a stimula dezvoltarea turismului și reducerea evaziunii fiscale. Ordonanța stabilește reducerea cotei de TVA pentru cazarea în cadrul sectorului hotelier sau al sectoarelor cu funcție similară, inclusiv închirierea terenurilor amenajate pentru camping, potrivit antena3.ro. De scăderea TVA mai beneficiază serviciile de restaurant și de catering și activitățile din industria recreativă, respectiv pentru permiterea accesului în parcuri de distracție și parcuri recreative, dar și utilizarea facilităților sportive pentru practicarea sportului, de exemplu, sălile de fitness. Ordonanța mai prevede și eliminarea redevențelor pentru apa termală și minerală în sectorul balnear, astfel că turismul va avea de la 1 noiembrie cea mai mică cotă a TVA dintre toate sectoarele economice.

Vindem mașini electrice, dar n-avem prize

România mai are multe de făcut pentru a încuraja utilizarea mașinilor electrice, a afirmat, luni, ministrul Energiei, Anton Anton, precizând că nu a putut merge cu un astfel de vehicul de la București la Constanța întrucât pe Autostrada Soarelui nu există nicio stație de alimentare - „Eu cred că este normal ca ministrul Energiei să meargă cu mașină electrică. Mi-am luat una și primul lucru pe care l-am zis a fost: Hai să mergem la Ploiești, că până acolo și înapoi avem autonomie. Apoi am zis: Hai la Constanța, dar ne-am oprit. Autonomia automobilului este 200 și ceva de kilometri, atât e și până la Constanța dar, dacă se întâmpla ceva pe drum, acolo aș fi rămas, pentru că nu avem nicio alimentare intermediară între cele două orașe”. Numărul autoturismelor verzi (electrice și hibride) vândute în România, în perioada ianuarie - septembrie 2018, a ajuns la 2.922 de unități, în creștere cu 63,69% față de aceeași perioadă din anul anterior, relevă datele Asociației Producătorilor și Importatorilor de Autoturisme (APIA).