

Sezon greu

Fotbalist al SSC Farul: „Ne-am hrănit doar cu promisiuni și bani trimiși de familie”

Pentru jucătorii de la SSC Farul Constanța s-a încheiat un sezon greu, în care la final s-a reușit menținerea în Liga a 2-a. Însă problemele financiare au dus la o situație greu de imaginat pentru un club care se dorește a se implica în sezonul viitor în lupta pentru promovare. Asta în cazul în care se va întâmpla o minune și nu vom asista la încă o dispariție a Farului.

Unul dintre jucătorii Farului, atacantul Nicolae Moise, în vârstă de 24 de ani, transferat în toamna anului trecut de la Axiopolis Cernavodă, din Liga a 3-a, a dat cărțile pe față și a povestit ceea ce s-a întâmplat în partea a doua a sezonului, atunci când promisiunile autorităților locale au rămas doar la stadiul de vorbe goale.

Iată în continuare mesajul postat de Nicolae Moise pe pagina personală de Facebook:

„Încep această postare prin a mulțumi familiei mele, care m-a susținut financiar și moral pe toată perioada petrecută la Farul. Mulțumesc colegilor mei, care au fost ca o a doua



Sursa foto: Facebook FC Farul Constanța

familie pentru mine. Am împărțit bune și rele împreună. Mulțumesc domnului profesor Grigoraș, care ne-a fost ca un mentor, care ne-a ridicat moralul și a fost lângă noi, chiar dacă situația din club nu era una fericită. Mulțumesc fanilor care au fost lângă noi și în momente de victorie, dar și când am pierdut. Se încheie un capitol frumos la clubul Farul și las în urma amintiri

frumoase, dar plec cu un gust amar și dezamăgit că am jucat fără să fiu plătit. Am dat tot ce am avut mai bun și cei în măsură să ne plătească au cam uitat acest lucru. Ne-am hrănit numai cu promisiuni și cu banii trimiși de familie.

Este jenant ca într-un oraș precum Constanța să nu existe un stadion, să nu existe minime condiții de antrenament, să stăm luni de zile fără apă caldă, fără o sală de forță în care să nu fie inundație. Să ne antrenăm prin tot felul de localități, pentru că stadionul Farul este o ruină. Rușine primarului Făgădău, că habar nu are ce înseamnă fotbalul și se ascunde în spatele unor declarații pompoase. Rușine Primăriei Constanța pentru că implicarea în zona fotbalului constănțean este

zero.

Dar, poate fanii își vor aminti de noi și de condițiile mizere în care ne-am antrenat, își vor aminti că am plecat fără să fim plătiți și la alegeri îl vor trimite acasă pe acest individ. Să ne vedem cu bine!”

Adrian LUNGU
adrian.lungu@telegrafonline.ro

Catastrofă la nivel mondial dacă nivelul mărilor și oceanelor ar crește cu 2 m

Nivelul mărilor și oceanelor ar putea crește cu peste doi metri, ceea ce ar provoca unele consecințe catastrofale pe plan mondial, conform unui studiu realizat de o echipă



internațională de oameni de știință, citat luni de Press Association.

O creștere cu peste doi metri a nivelului apelor ar putea duce la pierderea a 1,79 milioane de kilometri pătrați de terenuri, inclusiv a unor regiuni importante pentru producția hranei, și la potențiala strămutare a până la 187 milioane de persoane. Metodele tradiționale pentru estimarea creșterii nivelurilor mărilor și oceanelor

ca urmare a topirii calotei glaciare din Groenlanda și Antarctica se bazează pe modelarea numerică. Astfel de previziuni continuă să reprezinte însă o provocare din cauza incertitudinii privind evoluția calotelor de gheață, în special în contextul schimbărilor climatice.

O echipă internațională de cercetători a utilizat o tehnică specială prin care douăzeci și doi de experți în

calote glaciare au estimat consecințele plauzibile ale creșterii nivelului apelor. Oamenii de știință au luat în considerare nivelul de topire a calotelor glaciare din Groenlanda, Antarctica de Vest și Antarctica de Est pe baza unor scenarii de creștere accentuată sau redusă a temperaturilor la nivel global. Tehnica utilizată a permis “o abordare formală în vederea estimării cantităților incerte

în funcție de datele științifice actuale, o metodă utilă pentru estimarea cantităților dificil de inclus în modele”, după cum a explicat autorul principal al studiului, Jonathan Bamber, de la Universitatea din Bristol, Marea Britanie. “Estimările rezultate (...) au evidențiat o probabilitate redusă, însă însemnată, ca această creștere a apelor să depășească doi metri până în anul 2100 în condițiile scenariului privind creșterea accentuată a temperaturilor (...), mult peste limita superioară ‘posibilă’ prezentată în Al Cincilea Raport de Evaluare realizat de Grupul interguvernamental privind schimbările climatice”, a adăugat Bamber.

Potrivit rezultatelor, în dezvoltarea strategiilor de adaptare comunitățile costiere nu ar trebui să excludă posibilitatea creșterii nivelului apelor mărilor și oceanelor cu peste doi metri după secolul 21. “O creștere a nivelului apelor de asemenea magnitudine ar avea în mod clar consecințe profunde asupra umanității”, a completat Bamber.

Studiul a fost publicat în jurnalul științific Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America.

Pe scurt.

Peste 120 de salvamari veghează plajele din Mamaia și Constanța

Începând cu data de 1 iunie, peste 120 de salvamari sunt angajați de Primăria Constanța să supravegheze plajele din municipiu și din stațiunea Mamaia. Salvatorii au la dispoziție 29 de foșoare și 7 puncte de prim ajutor, pentru ca turiștii și constănțenii să se fie în siguranță atunci când merg la plajă. Salvatorii au în dotare ambarcațiuni rapide și ski-jeturi pentru intervenții urgente. Reamintim că este permis a se intra în apa mării doar dacă la foșoarele savamarilor este afișat steagul jumătate galben jumătate roșu. În cazul în care se ridică steagul galben, atunci înotul este permis doar celor foarte experimentați, însă arborarea steagului roșu la foșor înseamnă că înotul este strict interzis.

Vitamine și minerale – alegeri sănătoase pentru vară! Dar berea?

Vitaminele, mineralele și nutrienții din fructele și legumele de sezon reprezintă “un combustibil” extrem de necesar organismului, menținerea unei alimentații echilibrate, din care să nu lipsească antioxidanții, fiind alegerea perfectă pentru finalul de primăvară și pregătirea pentru întâmpinarea anotimpului cald, afirmă specialiștii în nutriție. “Când vorbim despre un stil de viață sănătos, alimentația echilibrată are un rol esențial, deoarece astfel ne putem asigura energia necesară ritmului de zi cu zi. Este important ca prin alimentație să reușim să asigurăm organismului inclusiv necesarul zilnic de antioxidanți care poate fi obținut atât din fructe și legume, cât și din băuturi preparate din ingrediente naturale. Berea este o astfel de băutură, care conține antioxidanți naturali, proveniți în special din hamei, cel care are și rol de conservant natural al acesteia, dar și din orz”, spune dr. Corina Zugravu, președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție, citată într-un comunicat de presă.

Potrivit acesteia, datorită conținutului de malț și hamei, berea consumată moderat (330 ml/zi pentru femei și 660 ml/zi pentru bărbați) poate fi considerată inclusiv o sursă de antioxidanți. Totodată, drojdia asigură proteine și aminoacizi esențiali, precum și numeroase vitamine și minerale.

Fiind o băutură slab alcoolizată, berea poate fi inclusă în dieta unei persoane care dorește să își mențină silueta, mai ales la început de vară.

De asemenea, morcovul, cireșele și căpșunile conțin puternici antioxidanți naturali. Fiind una dintre cele mai consumate și mai populare legume, morcovul este denumit și alimentul minune, deoarece conține un adevărat cocktail de vitamine (vitamina A, vitamine din grupul B și vitamina C), minerale (calciu, magneziu și potasiu) și fibre. Sursă nutrițională importantă pentru funcționarea optimă a organismului, morcovul contribuie și la menținerea siluetei, atât de râvnită înainte de începutul verii, ca urmare a conținutului său extrem de mic de calorii.

Betacarotenul, antioxidantul din morcov, este unul dintre cei mai puternici antioxidanți naturali, care ajută organismul să lupte împotriva radicalilor liberi. Mai mult decât atât, conținutul de antioxidanți din morcov poate contribui la prevenirea afecțiunilor cardiovasculare.

Surse bogate în fibre, antioxidanți și vitamine, căpșunile și cireșele sunt fructele preferate ale acestei perioade, care pot fi incluse cu succes în alimentația zilnică, având beneficii numeroase pentru organism. Căpșunile sunt extrem de bogate în antioxidanți, astfel că sunt aliați de nădejde pentru fortifierea sistemului imunitar.