

Maraton pe nisip pentru reconstrucția Secției de Nou Născuți



La sfârșitul lunii viitoare, stațiunea Mamaia va redeveni, pentru o zi, capitala europeană a sportului de masă. În data de 25 martie 2018, va avea loc a V-a ediție a Maratonului Nisipului, cea mai mare competiție de duranță din Europa desfășurată integral pe nisip. Maratonul Nisipului se adresează atât alergătorilor amatori, cât și sportivilor de performanță, și conține patru probe competitive (maraton, semimaraton, cursa de 10km și de 5 km) și crosul Family Run (aproximativ 1km) - care are menirea de a-i aduce mai aproape de sport, atât pe părinți, cât mai ales pe copiii acestora și de a lupta 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 către Asociația „Dăruiește Aripă”. „În anul 2018 nu mai vorbim despre alergare, ci vorbim despre familie și dezvoltare personală; vorbim

despre un stil de viață mai sănătos, vorbim despre iubire, despre comuniune, despre a da, despre a ajuta, despre bucuria de a alerga împreună cu sute de oameni. În toate aceste ediții anterioare, am reușit să construim, întâi de toate, dorința de a ne bucura de momente unice în viață. Am reușit să legăm prietenii, să construim o comunitate puternică a iubitorilor de sport, care se implică tot mai activ în problemele comunității. Mai mult, am reușit printr-un eveniment ce reprezenta inițial „o alergare între prieteni”, să realizăm un eveniment sportiv internațional prin care să promovăm realmente stațiunea Mamaia ca o atracție turistică. Zeci de sportivi străini, cât și sute de conaționali din toate colțurile țării, au venit pe litoralul românesc pentru că au fost atrași de entuziasmul de pe chipurile oamenilor, din fotografiile distribuite pe rețelele de socializare. Oamenii sunt atrași de bucurie, de entuziasm, iar noi, românii, am

reușit să transmitem aceste sentimente cu vârf și îndesat”, a declarat președintele Asociației “SanaSport” și co-organizatorul evenimentului internațional „Maratonul Nisipului”, Daniel Antonaru.

CIFRELE LUI 2017

Anul trecut, evenimentul sportiv internațional Maratonul Nisipului a bătut toate recordurile de participare. Pe plaja dinspre Mamaia spre Năvodari, au alergat nu mai puțin de 1.600 de sportivi amatori și profesioniști din 10 țări, s-au mobilizat peste 160 de voluntari pentru a contribui la buna desfășurare a competiției, iar peste 10.000 de oameni au văzut live pe internet competiția. În același timp, s-au donat 12.500 de lei, sumă care a fost alocată pentru reconstrucția și modernizarea secției de nou-născuți. Înscrierile la Maratonul Nisipului 2018 se pot face pe www.maratonulnisipului.ro.

Când începe Postul Paștelui în 2018

Postul Paștelui va începe anul acesta pe data de 19 februarie, iar creștinii vor sărbători sărbătoarea Paștelui pe 8 aprilie, conform calendarului ortodox. Postul Mare, așa cum mai numesc românii Postul Paștelui, va avea o durată de 40 de zile, la care se adaugă și săptămâna Patimilor, și se încheie pe data de 7 aprilie. Postul Paștelui este cel mai lung și mai dur dintre toate celelalte posturi importante și va avea loc înainte Învierii Mântuitorului, potrivit ziarului. Motivul pentru care oamenii țin Postul Paștelui este pregătirea catehumenilor care urmau să fie botezați de Paște și să intre în biserică. De asemenea, pentru creștini este perioada de pregătire spirituală înainte de Învieria Mântuitorului. În Postul Paștelui creștinii trebuie să aibă grijă la felul în care se comportă, să facă fapte bune și să spună rugăciuni. De asemenea, aceștia trebuie să renunțe la alimentele care provin de la animale.

COCKTAILURI DE SUBSTANȚE CHIMICE

Cum între 19 februarie și 8 aprilie este interzis să mănânci “de dulce” - lapte, ouă și carne -, românii vor căuta mai mult standurile cu legume și fructe, dar și cele cu produse de post. Printre legumele și verdețurile consumate în post se numără spanacul, urzica, ceapa și usturoiul verde, leurda, loboda, ștevia, castraveții, ridichile sau roșiile. Dacă vrei să diversificai meniul zilnic găsiți în magazine și produse din soia, care imită foarte bine mezelurile, iar în loc de un pahar cu lapte, puteți opta pentru laptele de soia. Consumate frecvent de români, produsele de post din supermarketuri abundă în aditivi alimentari și nu sunt deloc sănătoase, ne avertizează nu numai medicii, ci și preoții.

Spre exemplu, numai un sortiment de pateu vegetal cu ardei, comercializat în aproape orice magazin, conține peste 30 de ingrediente, multe dintre ele extrem de nocive pentru organism. Un alt produs de post, napolitanele cu cremă de lămâie, conține peste 10 ingrediente. Mulți nu citesc însă etichetele sau nu cunosc ce ascund termenii de specialitate, pentru că altfel ar vedea ce se ascunde dincolo de ambalajul atrăgător. Tocmai de aceea ar trebui să citim cu atenție eticheta și să alegem produsele de post care sunt cu adevărat sănătoase.



Jocurile Olimpice de iarnă

Drapelul României, arborat în Satul Olimpic la PyeongChang

Echipa Olimpică a României, la ceremonia de bun venit în Satul Olimpic PyeongChang 2018 (sursa foto: Facebook Comitetul Olimpic și Sportiv Român)



Drapelul României a fost arborat, luni, în Satul Olimpic din PyeongChang în cadrul unei ceremonii la care au participat sportivii români precum și alți reprezentanți ai delegației care a făcut deplasarea în Coreea de Sud, informează Comitetul Olimpic și Sportiv Român (COSR) pe site-ul său oficial. „Componentii Echipei Olimpice a României au fost prezenți astăzi (n.r. - luni) la ceremonia de bun venit la Jocurile Olimpice din 2018, organizată în Satul Olimpic din PyeongChang,

pentru delegațiile României, Belgiei și Braziliei. La festivitate, alături de Alexandru Epuran, șeful de misiune al României la PyeongChang 2018, sportivi, tehnicieni și oficiali, a fost prezent Octavian Morariu, membru al Comitetului Internațional Olimpic (CIO) pentru România. În cadrul ceremoniei, în Satul Olimpic din PyeongChang a fost înălțat drapelul României”, se menționează pe site-ul COSR.

Echipa Olimpică a României care va participa la Jocurile Olimpice de la PyeongChang, programate în perioada 9-25 februarie, este alcătuită din 28 de sportivi, dintre care o rezervă, și 27 de tehnicieni și oficiali. România va fi reprezentată la șase sporturi: bob, schi (alpin, fond și sărituri), patinaj (viteză), biatlon, sanie și skeleton. Din lotul olimpic al României fac parte și boberele Maria-Adela Constantin și Andreea Grecu, de la Clubul Sportiv al Sporturilor de Iarnă Mamaia, care sunt însoțite de antrenorul Paul Neagu.

Lucian MĂNESCU
lucian.manescu@telegrafonline.ro

Ce surprize ne rezervă vremea în următoarele zile, la Constanța?

Vremea pentru următoarele 3 zile, la malul Mării Negre, se anunță schimbătoare, cu precipitații. Astfel, potrivit meteorologilor, marți, 6 februarie, temperaturile maxime vor fi cuprinse între 5 și 9 grade C, iar minimele se vor situa în intervalul -1 și 3 grade C; în această zi vedem și razele soarelui printre nori. Miercuri, 7 februarie, sunt anunțate ploi, la Constanța; temperaturile maxime se vor înregistra între 6 și 9 grade C, iar minimele se vor situa în intervalul 3 și 6 grade C. Și joi, 8 februarie, sunt anunțate ploi la Constanța, iar mercurul în termometru va urca până la 12 grade C, în vreme ce minimele vor fi cuprinse între 2 și 5 grade C. Vom reveni cu eventualele modificări ale vremii, anunțate de meteorolgi.