

ACUM POȚI BENEFICIA DE CONSULTANȚĂ/  
ASISTENȚĂ ÎN LIMBA ROMÂNĂ OFERITĂ DE

### AVOCAT ROMÂN

- 1 Litigii de muncă
- 2 Accidente de trafic
- 3 Cazuri de divorț, custodie copii
- 4 Asistență juridică în cauze penale
- 5 Recunoaștere și executare silită de sentințe

**Manuela Puscasu** (Avocat înscris în Baroul Madrid)  
Calle Doctor Esquerdo nº 23, 1º exterior Derecha, Madrid  
Metro Manuel Becerra (liniile 2 și 6). Tel: 686 183 527.



ZIAR ROMÂNESC GRATUIT / EL PERIÓDICO DE LOS RUMANOS EN ESPAÑA

## Absolvenții care au împlinit 16 ani pot primi indemnizație de șomaj



Absolvenții instituțiilor de învățământ care au împlinit 16 ani pot beneficia, timp de șase luni, de o indemnizație de șomaj echivalentă cu 50 la sută din valoarea indicatorului social de referință al asigurărilor pentru șomaj, cu condiția să solicite acest lucru în 60 de zile de la data absolvirii.

### ACTUALITATE

8

#### Cum vor arăta alegerile din 2016



### EXTERNE

11

#### Scrisori cu explozibili, interceptate în Italia

### ECONOMIE

10

#### Va fi o nouă rundă de negocieri cu FMI, la finalul lui iunie



### UTILE

17

#### Ceaiul verde poate stopa dezvoltarea cancerului de prostată



O componentă din ceaiul verde poate ajuta la reducerea dezvoltării cancerului de prostată la bărbații care se confruntă cu risc ridicat, au descoperit oamenii de știință americani care au publicat un studiu în revista 'Cancer Prevention Research'.



ASCULTĂ ZILNIC



**RadioRomânia**  
**107.7FM**  
radioromanul.es  
Publicitate: 91 877 10 12



## Fiscul a vândut apartamentul lui Voiculescu!



Două persoane juridice și trei persoane fizice au participat, la licitația organizată la sediul Administrației Sector 1 a Finanțelor Publice pentru vânzarea apartamentului lui Dan Voiculescu din Șoseaua Kiseleff.

Noul proprietar a oferit 1,9 milioane de lei, aproximativ 400.000 de euro, peste prețul de pornire, însă numele lui nu a fost făcut public. La licitație, în numele celui declarat adjudecat (câștigător), a participat o femeie.

Potrivit unor informații, la licitație s-a înscris firma Intact Publishing, deținută de Intact Production, care, la rândul său, este deținută de Grivco (29%), Corina Mirela Voiculescu (35,5%) și Camelia Rodica Voiculescu (35,5%) - ficele omului de afaceri. Aceasta a fost însă descalificată. „Intact Publishing a fost respinsă pentru că a fost considerată de ANAF ca fiind persoană interpusă”, au explicat sursele citate. „Au participat cinci persoane fizice și juridice. Adjudecatul are la dispoziție cinci zile pentru a vira banii”, au precizat sursele citate.

ANAF a scos la vânzare prima proprietate deținută de Dan Voiculescu: un apartament de patru camere de 200 mp situat pe Șoseaua Kiseleff, construit în 1961. Prețul de pornire al licitației locuinței a fost de 1.410.000 lei (320.000 euro). Voiculescu a primit o condamnare de 10 ani cu executare în dosarul ICA. Statul i-a stabilit un prejudiciu de 60 de milioane de euro. După ce milionarul a spus că nu are de unde să plătească suma, mai multe bunuri i-au fost sechestrate, urmând să fie scoase la licitație pentru recuperarea prejudiciului.

## Iohannis a promulgat legea care dublează alocațiile de stat pentru copii

Președintele Klaus Iohannis a promulgat legea care dublează alocațiile de stat pentru copii, de la 42 de lei la 84 de lei. Majorarea alocației a fost aprobată recent de către deputați, sub forma unui amendament propus de PNL.

Ponta a spus atunci că Guvernul și PSD susțin majorarea alocației de stat pentru copii și nu se pot opune acestui principiu, dar inițiatorii propunerii nu au indicat sursa de finanțare în condițiile în care impactul bugetar anual este estimat la 1,8 miliarde de lei.

Liderul deputaților PNL, Ludovic Orban, a prezentat un tabel cu distribuția voturilor pentru amendamentul de dublare a alocațiilor, arătând că doar 5 voturi favorabile au aparținut PSD, iar premierul Victor Ponta, lider PSD și deputat, nu apare pe lista celor care au votat.

Ulterior, Ponta a declarat că ideea unei alocații egale pentru toți copiii este nepractică, deoarece trebuie o diferențiere în funcție de venitul părinților, afirmă premierul Ponta, arătând că ar fi preferat să urce alocația peste 84 de lei pentru familiile cu venituri mici și să nu o dubleze și pentru cei cu venituri suficiente. La rândul său, ministrul Muncii, Rovana Plumb, a anunțat că va transmite o adresă prin care solicită



Curtii Constituționale lămuriri cu privire la faptul dacă alocația de stat pentru copii este un drept universal egal sau aceasta poate fi acordată diferențiat, în funcție de veniturile unei familii.

Co-președintele PNL Alina Gorghiu a reactionat, arătând că deciziile Curtii Constituționale sunt obligatorii, Curtea stabilind că nu este permisă diferențierea cuantumului alocației pentru copii și cerând PSD

să aplice legea de dublare a alocațiilor, aprobată de Legislativ. În replică, PSD a arătat că propunerea pentru un sistem de alocații diferențiate pentru copii nu are legătură cu măsura dublării alocațiilor.

## Cum să pierzi din greutate, fără să pierzi din sănătate

Dr. Jesús Garijo de la departamentul Chirurgia Obezității a Spitalului Universitar din Torrejón vă poate ajuta să vă recuperați sănătatea și să nu mai fiți obezi.

### Ce este obezitatea morbidă?

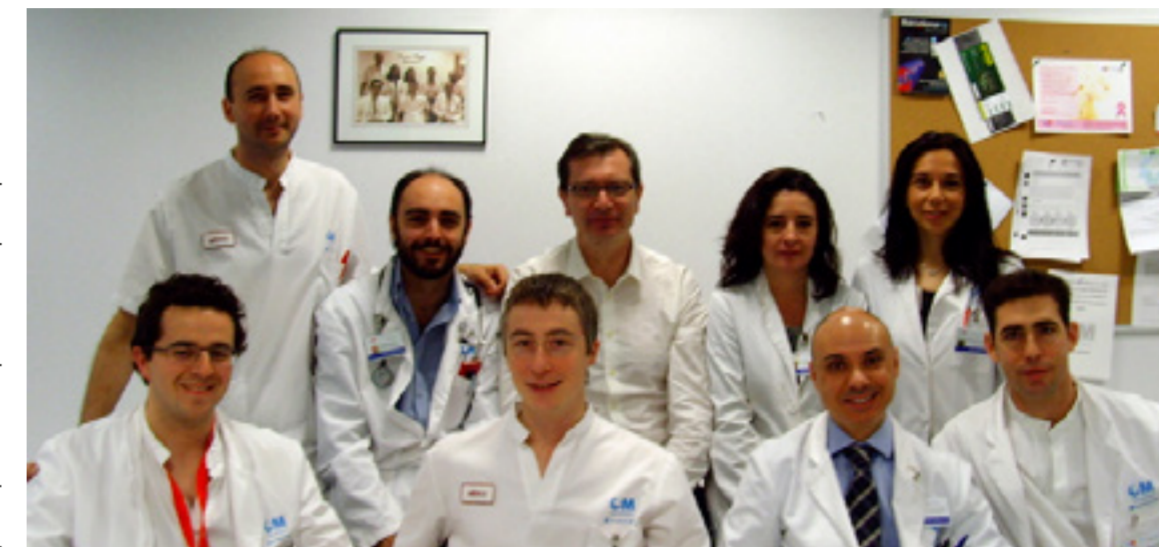
Este o boală care provoacă un exces de grăsime în organism care este foarte dificil de eliminat și într-o continuă creștere.

Această boală deschide ușa apariției altor boli foarte grave care amenință sănătatea și viața persoanelor: accidente vasculare cerebrale, boli cardiovasculare, diabet de tip 2 și chiar cancer.

Dar chiar mai mult, obezitatea morbidă nu numai că ne ia ani din viață, ne ia și calitatea acestor ani. Sarcinile de zi cu zi cum ar fi legarea șiretului la pantof, urcatul scării, cumpărături, luarea unui copil în brațe sau relațiile sexuale se transformă în situații tot mai greu de realizat.

### Cum pot ști dacă am obezitate morbidă?

Metoda cea mai rapidă este calcularea indicelui de masă corporală. Pentru a face acest lucru puteți utiliza o formulă simplă: IMC = greutate(kg)/înălțime<sup>2</sup> (m). Dacă rezultatul este mai mare de 40 trebuie să consultați



imediat un medic specialist în chirurgia obezității.

### Care este tratamentul obezității morbide?

Nu există diete magice. Obezitatea morbidă pune corpul într-o situație compromițătoare de o asemenea magnitudine încât pentru a

ieși din ea este nevoie de asistența unei echipe de chirurși și medici specializați pentru a ghida pacientul și pentru a-i sublinia diferitele opțiuni. Abordarea chirurgicală a obezității morbide a demonstrat că are rezultate pe termen lung dacă și pacientul se implică prin modificarea obiceiurilor

alimentare și exercițiu fizic moderat sub supravegherea specialiștilor.

### Intervenția chirurgicală în cazul obezității este sigură?

Ca orice intervenție chirurgicală, are riscurile sale, dar în cazul în care pacientul se lasă pe mâna specialiștilor,

într-un spital cu o secție specială, în care chirurșii sunt instruiți pentru a efectua aceste tehnici, procesul este sigur. Chirurșii noștri efectuează această procedură zilnic și cu un rezultat 100% eficient și sigur.

### Care pot fi așteptările de la Secția Chirurgia Obezității?

Dacă pacientul este de acord cu indicațiile specialistului, își modifică obiceiurile alimentare și face sport în funcție de indicațiile medicului, o persoană care acum are obezitate morbidă, după ce trece prin chirurgia obezității, va pierde cel puțin 60% din excesul de greutate pe care l-a avut. Adică, dacă cântărea 130 kg și greutatea lui ideală este de 70 kg, 60 de kilograme ar fi exces de greutate, dintre care va pierde cel puțin 35 de kilograme.

Dar, mai presus de toate, această pierdere de greutate se va menține în timp și tratat va recupera greutatea ideală și poate avea o calitate de viață adecvată unei persoane sănătoase.

## PICIOARE SĂNĂTOASE, PICIOARE FRUMOASE.

### Tratamentul laser nedureros împotriva varicelor

Dr. David Fernández Caballero, șeful chirurgiei vasculare, explică când trebuie să consultăm specialistul.

### Care sunt simptomele varicelor?

Principalul simptom este apariția venelor mari care se pot observa cu ochiul liber sub suprafața pielii. În plus, în mod obișnuit se simte durere sau greutate în picioare și, uneori, junghieri sau crampe și mâncărime în special în partea de jos și glezne. Umflarea ușoară a gleznelor și picioarelor poate fi, de asemenea, un semn

ca o persoană are o problemă vasculară. Dacă credeți că aveți unul sau mai multe dintre aceste simptome, consultați serviciul nostru de chirurgie vasculară.

### Am varice, dar sunt foarte mici. Trebuie să merg la chirurgia vasculară?

Varicele de mărime foarte mică și foarte fine, care se cunosc în popor



sub numele de vinișoare nu se tratează, dar pot indica existența unei vene cu probleme, motiv pentru care recomandarea specialiștilor serviciului de chirurgie vasculară a spitalului universitar din Torrejón este să cereți programare cu specialistul. Întotdeauna este mai bine să fim proactivi în prevenirea viitoarelor boli vasculare.

Pagină oferită de Uniunea Muncitorilor Români din Spania, în colaborare cu Spitalul Universitar din Torrejón de Ardoz

## Alături de tine

## Împreună împotriva cancerului

- Centru de oncologie radioterapică
- Diagnostic de cancer la sân în aceeași zi
- Reconstrucție mamară în aceeași intervenție
- Micropigmentarea complexului areolo-mamelonar

www.hospitaldetorreon.es



TRANSPORT PACHETE PE RUTA ROMÂNIA-SPANIA ȘI RETUR

**Logistica**  
TRANS ROM. S.L.

ALCALÁ DE HENARES, C/ JUAN DE ZUÑIGA - LOCAL NR 1 Y 2  
**NELUTU MOISE**

www.logisticanelutumoise.eu

Am 20 KG, vine firma după mine?  
**-DA!**

**Spania-România**  
De la 1KG la 20KG - 2€KG  
De la 20KG la 150KG - 1,5€KG  
De la 150KG la 300KG - 1,3€KG  
De la 300KG la 500KG - 1,2€KG  
Peste 500KG - 1€KG

**România - Spania**  
2€/kg

**Negociem la prețuri avantajoase!!!**

**LIVRAREA PACHETELOR ÎN 3-4 ZILE!**

**Vrei să te întorci acasă?**  
Îți livrăm direct la domiciliu (mobilă, electrodomestice și lucrurile personale) în orice punct din România!  
INFORMAȚII SPANIA: 639 061 711, 669 906 200  
INFORMAȚII ROMÂNIA: 0744 191 540, 0745 544 356, 0756 064 620

PACHETELE DIN ZONA MADRID CARE DEPĂȘESC 20 KG POT FI RIDICATE DE LA DOMICILIUL CLIENTULUI, AVIZÂNDU-NE TELEFONIC:  
**639 061 711; 669 906 200.**

Firma cu sistemul de distribuire, cu cea mai mare rază de acoperire în Spania și România!

## Iohannis: Adoptarea unei legi care să asigure exprimarea dreptului la vot românilor din diaspora e prioritară

Președintele Klaus Iohannis a afirmat într-un mesaj de Ziua Românilor de Pretutideni că adoptarea unei legi care să ofere posibilitatea exprimării dreptului la vot de către toți cetățenii din afara granițelor este o prioritate.

„Dacă vrem ca românii să fie respectați în lume, situații inacceptabile precum ceea ce s-a întâmplat anul trecut, în noiembrie, trebuie să nu se mai repete niciodată. În acest sens, adoptarea unei legi care să ofere posibilitatea exprimării dreptului la vot de către toți cetățenii din afara granițelor rămâne o prioritate. Este nu doar o obligație constituțională a clasei politice de

a găsi rapid o soluție la această problemă, dar mai ales dovada minimumului respect pentru cetățenii și care în lucrul un proiect pentru constituirea unui Consiliu Consultativ al românilor din afara granițelor.

„Șeful statului afirmă că „va fi mereu garantul asigurării și respectării drepturilor și libertăților fundamentale ale tuturor românilor” și că are în lucru un proiect pentru constituirea unui Consiliu Consultativ al românilor din afara granițelor. „Dumneavoastră, românii de pretutideni, participați în mod direct la promovarea imaginii țării noastre în lume. Contribuți la dezvoltarea societăților în care munciți și trăiți, dar sunteți parte și din evoluția



României. De aceea, mi-am propus să identificăm modalități prin care pot fi îmbunătățite mecanismele de dialog, consultare și reprezentare.

În acest sens, proiectul privind constituirea unui Consiliu Consultativ al românilor din afara granițelor se află în dezvoltare”, se mai arată în

mesajul președintelui. În final, Klaus Iohannis le solicită sprijinul românilor din diaspora pentru "a clădi o Românie prosperă".

„Unul dintre angajamentele asumate de mine este acela de a clădi o Românie prosperă, care oferă șanse și oportunități fiecăruia dintre noi, o țară în care se poate trăi cu demnitate. Cred cu tărie că este un obiectiv realizabil, dar știu totodată că nu vom putea reuși să îl atingem decât uniți, lucrând împreună. Vă chem așadar alături de mine să construim România pe care ne-o dorim, România în care să vă placă să vă reîntoarceți!”, conchide președintele.

## Proiectul Guvernului privind înființarea pe teritoriul țării a unor structuri militare străine și multinaționale, adoptat

Senatul a adoptat proiectul de lege al Guvernului care stabilește că înființarea pe teritoriul României a unor comandamente, entități sau structuri militare străine și multinaționale, precum și a unor structuri sau reprezentanțe militare ale organizațiilor internaționale se face cu aprobarea Parlamentului sau în baza tratatelor internaționale la care România este parte.

Astfel, senatorii au aprobat modificarea articolului 3 din Legea nr. 291/2007 privind intrarea, staționarea, desfășurarea de operațiuni sau tranzitul forțelor armate străine pe teritoriul României în sensul că înființarea pe teritoriul României a unor astfel de organisme se face „a) cu aprobarea Parlamentului, la propunerea președintelui României, la solicitarea ministrului Apărării Naționale, cu avizul CSAT sau b) în baza tratatelor internaționale la care

România este parte, cu aprobarea președintelui României, la propunerea ministrului Apărării Naționale și cu avizul CSAT”.

„Președintele României informează Parlamentul despre decizie în termen de cinci zile de la luarea acesteia, iar dacă Parlamentul este în vacanță, de la începerea sesiunii ordinare sau extraordinare, după caz”, se mai arată în textul de lege inițiat de Guvern.

Articolul 3 din actuala formă a legii stipula că „înființarea pe teritoriul României a unor comandamente ori baze militare străine sau reprezentanțe militare ale unor organizații internaționale se face cu aprobarea Parlamentului”.

De asemenea, proiectul de lege adoptat de Senat stipulează și faptul că, în cadrul activităților specifice, Ministerul Apărării poate pune la dispoziția forțelor armate străine, gratuit sau contra cost, după caz, poligoane,



terenuri, clădiri, tehnică, armament, echipamente și materiale, precum și alte bunuri și elemente de infrastructură din patrimoniul propriu.

Proiectul legislativ mai reglementează și condițiile în care forțele armate străine pot prepoziționa produse militare, echipamente și materiale, prepoziționarea însemnând „dispunerea produselor militare, echipamentelor și materialelor din înzestrarea forțelor

armate străine și, după caz, prezența personalului de deservire, în facilități aparținând autorităților publice, în scopul pregătirii și/sau desfășurării unor operațiuni” (art. 2, lit. i). Proiectul vizează, totodată, optimizarea procedurii de notificare a Ministerului Justiției cu privire la eventualele fapte cu caracter penal săvârșite de un membru al forțelor armate străine care participă la

operațiuni executate pe teritoriul României. „Ori de câte ori există o suspiciune rezonabilă cu privire la săvârșirea unei infracțiuni de către un membru al forțelor armate străine, autoritățile militare ale statului trimițător sau, după caz, organele de urmărire penală și cercetare penală române sesizate pe orice cale notifică autoritățile militare române. Autoritățile militare române notificate sau care au luat la cunoștință în orice mod despre săvârșirea infracțiunii, notifică în termen de 24 de ore, Ministerul Justiției, care, la rândul său, notifică de îndată Parchetul de pe lângă ICCJ, în vederea luării măsurilor legale” (art. 46), se mai arată în proiectul de lege.

Procedurile de notificare se stabilesc prin ordin comun al ministrului Apărării Naționale, ministrului Afacerilor Interne și al ministrului Justiției.

## Îl provoc pe președintele PSD Diaspora la trei dezbateri – la Roma, Madrid și Londra



Purtătorul de cuvânt al PNL Diaspora, Ovidiu Raetchi, este de părere că PSD și Victor Ponta nu sunt de acord cu dublarea numărului de parlamentari pentru Diaspora, așa cum solicită PNL, pentru că fanteziile privind păstrarea puterii și după alegerile legislative din 2016 îi fac să nu mai gândească limpede și să blocheze reprezentarea corectă a românilor din străinătate în Parlament.

„Scuzele PSD pentru a bloca adoptarea votului prin corespondență au intrat în etapa justificărilor de gimnaziu. Mai întâi, au explicat că ar dori vot electronic, nu vot prin corespondență, pe urma au descoperit că nu

au bani pentru votul electronic, acum pretind că nu știu care este proiectul de lege al votului prin corespondență propus de PNL, în curând vor susține ca l-au pierdut ca pe contractul Bechtel. Am auzit recent purtătorul de cuvânt al PSD spunând că nu este de acord cu dublarea numărului de parlamentari pentru Diaspora, afirmație ce dovedește din nou inadecvarea în raport cu românii de peste hotare, care au solicitat în repetate rânduri o mai bună reprezentare în Parlamentul României, cerând explicit mai mulți reprezentanți ai Diasporei în Legislativ. Ar fi fost normal ca președintele PSD Diaspora să ia poziție în aceasta problema,

sa vina în Spania, Italia, Marea Britanie și să asculte opinia comunităților. Eu îl provoc luna aceasta la o serie de trei dezbateri – la Roma, Madrid și Londra, cu românii din Diaspora – pe tema numărului de parlamentari pentru românii de pretutideni. Asta, sigur, în cazul în care i se ridică interdicția judecătorească de a călători în Diaspora.”

Raetchi a aratat ca PNL va milita pentru dublarea numărului de parlamentari din circumscriptia 43:

„PNL va încerca să impună măcar dublarea numărului de parlamentari – 8 deputați și 4 senatori – pentru Diaspora în condițiile în care reamintim că peste 3 milioane de români trăiesc și muncesc în străinătate și norma de reprezentare este de un deputat la fiecare 73.000 de locuitori și un senator la fiecare 168.000 de locuitori. Si avertizez ca dacă PSD va continua să trateze Diaspora în același fel, atunci se poate aștepta la același rezultat ca cel de la alegerile prezidențiale. Pot să înțeleg aprehensiunile PSD privind adoptarea votului prin corespondență și dublarea numărului de parlamentari pe Diaspora pentru o mai eficientă reprezentare a românilor care trăiesc în străinătate. Datele din sondajele de opinie nu arată deloc bine pentru partidul lui Victor Ponta, dar toate aceste șicanări la adresa românilor din străinătate nu fac altceva decât să irite și mai mult Diaspora și să ducă la repetarea scenariului din noiembrie 2014. Fanteziile lui Victor Ponta privind păstrarea puterii și după alegerile legislative din 2016 îl fac să nu mai gândească limpede și să blocheze reprezentarea corespuțătoare a romanilor de peste hotare în Parlamentul României. El crede în mod eronat că dacă românii din străinătate vor fi subreprezențați și parlamentarii de Diaspora vor fi mai puțini își va spori șansele de a rămâne la Palatul Victoria după alegerile din 2016.”

## Propunerea unui senator



Senatorul UNPR Marian Vasilev propune, în două proiecte de lege, ca 16 octombrie să fie Ziua națională pentru combaterea risipei alimentare, iar supermarketurile să încheie contracte cu organizații umanitare sau de protecția animalelor pentru a dona alimentele aflate aproape de data expirării.

Astfel, un proiect de lege depus de senatorul UNPR prevede că se întezesc tuturor agenților economici care desfășoară activități de comerț cu produse alimentare aruncarea acestora la expirarea termenului de folosință.

Agenții economici care operează în spații comerciale cu suprafețe de peste 400 metri pătrați, cu destinația de vânzare de produse alimentare, vor încheia un contract cu o organizație umanitară, înregistrată legal sau o asociație pentru protecția animalelor, în vederea donării produselor aflate aproape de data expirării, într-un termen rezonabil astfel încât acestea să poată fi utilizate. Nerespectarea acestor prevederi se sancționează cu amendă de 15.000 lei.

TRADUCERI • OMOLOGĂRI • APOSTILE • DOSARE CREDITE | ROMÂNĂ • SPANIOLĂ • GERMANĂ • FRANCEZĂ • ENGLEZĂ • RUSĂ • BULGARĂ • ITALIANĂ • PORTUGHEZĂ • CHINEZĂ • ARABĂ

### CEL MAI MIC PREȚ

\* traducător autorizat pentru limba spaniolă în temeiul autorizației nr. 29546 / 2010 eliberate de Ministerul Justiției din România  
\* traducători "jurados" recunoscuți de Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación din Spania

Traduceri "juradas": RO - toate limbile

- Certificate de naștere, căsătorie, celibat, Cazier judiciar  
- Apostila de la Haga pe original  
- Alte documente: livret de familie, sentințe, cărți de muncă, foi matricole, diplome etc

Traduceri legalizate: toate limbile RO

Pentru Consulat: NIE/Denunț/Sentințe de divorț/ Certificate de naștere, deces, căsătorie cu apostila  
- Dosare pentru căsătorie și certificate medicale  
\*Pentru Românie:  
Traducem și legalizăm orice document cu/ fără apostila de la Haga pentru Romania

Omologare studii / recunoaștere profesională

- Traducem: diplome, adeverințe, foi matricole, suplimente de diploma în / din orice limbă  
- Pregătim și depunem dosare pentru omologarea și recunoașterea studiilor

Împuterniciri

În limba spaniolă cu apostila de la Haga și traducere în limba română pentru călătorie minoră, obținerea de alocații, pensii, vânzări/cumpărări, divorțuri, solicitări de documente (certificate de naștere, căsătorie, celibat, adeverințe) etc.

Ne găsiți în:  
MOSTOLES  
MADRID  
ALCALÁ DE HENARES  
COSLADA  
ALCOBENDAS  
TOLEDO  
SAN MARTÍN DE LA VEGA  
PALMA DE MALLORCA  
MÁLAGA  
CORDOBA  
SEVILLA

Tel: 911 102 690  
Fax: 916 205 616  
Mobile și  
WhatsApp:  
642 729 978  
670 555 865



Nunți, botezuri, mese festive  
în cele mai bune condiții  
la prețuri competitive!

Tel: 662 160 160 C/Henares 30  
Velilla de San Antonio

Atmosferă caldă și primitoare. Servicii ireproșabile.  
Preparate de bună calitate. Încercați și nu veți regreta!



BEREA GRATIS PENTRU  
NUNȚI ȘI BOTEZURI.

## Cum vor arăta alegerile din 2016

PSD și PNL au ajuns la un consens în ceea ce privește noua lege a alegerilor parlamentare. Partidele care au format fostul USL refuză să se conformeze referendumului valid din 2009, prin care s-a decis ca numărul parlamentarilor să fie redus la 300.

### Diaspora, șase parlamentari

Iată care sunt principalele prevederi ale viitoarei legi a alegerilor generale, care urmează să intre în dezbaterile plenului Senatului:

- Vor fi 330 de deputați și 134 de senatori.
- Din cei 330 de deputați, 18 vor reprezenta minoritățile, iar patru Diaspora, a spus deputata PSD Gabriela Podașcă. În Senat, Diaspora va avea doi reprezentanți. PNL dorește dublarea numărului de reprezentanți ai Diasporei.
- Sistemul de vot va fi pe liste de partid. Pragul electoral rămâne la 5%.
- Norma de reprezentare va fi un deputat la 73.000 locuitori și un senator la 168.000 locuitori.

### Primarii aleși într-un tur

Noua lege a alegerilor locale este un amestec între prevederi din 2004 și din 2012.

- Primarii se aleg într-un singur tur, sistem utilizat și în 2012.
  - Președinții de Consilii Județene se aleg indirect, de către consilieri, ca în 2014.
  - Cetățenii UE, de altă naționalitate decât cea română, pot fi aleși primari. Până acum ei putea ajunge doar consilieri locali sau județeni.
  - Săptămâna viitoare, liberalii vor depune o moțiune de cenzură pe tema votului prin corespondență, nemulțumiți de inexistența unui proiect de lege.
- „Pe cât facem pariu că pe 5 iunie o să așteptăm degeaba până la miezul nopții moțiunea de cenzură anunțată de dna Gorghiu?“, a întrebat, retoric, Victor Ponta.

### Împrumuturi pentru partide

Principala noutate din ultima variantă a legii finanțării partidelor este că aceste structuri pot apela la împrumuturi. Ele se publică însă în Monitorul Oficial și trebuie restituite în termen de trei ani. Pot fi donate sedii pentru partide sau bani pentru cumpărarea lor, aceste donații fiind exceptate de la plafonare. AEP va rambursa în cel mult 90 de zile de la data alegerilor partidelor și candidaților independenți sumele aferente cheltuielilor efectuate, dacă aceștia obțin minimum 3% din voturile valabil exprimate. AEP nu va rambursa sumele cheltuite pentru campania electorală în cazul depășirii plafonelor. Nedecararea contribuțiilor se pedepsește cu amendă de la 15.000 la 50.000 de lei.

## Absolvenții care au împlinit 16 ani pot primi indemnizație de șomaj



Suma de care pot beneficia absolvenții este echivalentă cu 50 la sută din valoarea indicatorului social de referință al asiguraților pentru șomaj și stimulării ocupării forței de muncă în vigoare.

Tinerii pot primi această indemnizație dacă se înregistrează ca persoană în căutarea

unui loc de muncă, la agenția de ocupare a forței de muncă în raza căreia își au domiciliul, în cel mult 60 de zile calendaristice de la data absolvirii.

„Indemnizația de șomaj se acordă după 60 de zile calendaristice de la data absolvirii, perioadă în care absolventul beneficiază de

servicii gratuite în vederea angajării (informare și consiliere profesională, medierea muncii, formare profesională)“, a precizat ANOFM, într-un comunicat de presă.

Pentru a se înregistra ca persoane aflate în căutarea unui loc de muncă, absolvenții au

nevoie de actul de identitate (original și copie), actele de studii și de calificare sau adeverință din care să rezulte data absolvirii (original și copie) și adeverință medicală din care să rezulte că persoana este clinic sănătoasă sau aptă de muncă ori că are eventuale restricții medicale.

## Constantin: Dacă reușim să relansăm consumul agricultură va avea de câștigat

Agricultura va avea de câștigat dacă se relansează consumul, iar consumatorii vor putea beneficia de reducerea prețului prin reducerea TVA la alimente, a declarat ministrul Agriculturii și Dezvoltării Rurale, Daniel Constantin.

„Am fost zilele trecute la cumpărături și m-am bucurat să văd că deja de 4-5 zile există o concurență în piață. Sunt deja afișate două prețuri: prețul vechi cu TVA de 24% și cel nou cu TVA de 9%. Mai mult decât atât, am vorbit cu marile magazine și cu integratori români, producători, procesatori cu magazine proprii de desfacere și mi-au confirmat faptul că de la lansarea acestei promoții, de acum 4-5 zile, vânzările au crescut în prima zi cu 20%, îmi spunea un mare integrator, a doua zi cu 35% și cred că acesta este obiectivul“, a spus Daniel Constantin.

Potrivit ministrului Agriculturii, consumatorii vor avea de câștigat din reducerea prețului cu 12,1%. „Dacă reușim să relansăm consumul agricultură va avea de câștigat. Nu mai vorbesc de consumatori care cu siguranță vor avea de câștigat din reducerea prețului cu 12,1% așa

cum rezultă matematic din această scădere a TVA“, a mai afirmat ministrul Agriculturii.

Taxa pe Valoare Adăugată (TVA) s-a redus luni, 1 iunie, de la 24% la 9% pentru toate categoriile de produse alimentare, iar acestea ar trebui să se ieftinească cu cel puțin 12 procente.

Potrivit normelor metodologice de aplicare a cotei reduse de TVA, aceasta se va aplica la animale vii din specii domestice destinate consumului alimentar uman sau animal sau destinate producerii de alimente, carne și organe comestibile, pești și crustacee, moluște și alte nevertebrate acvatice, cu excepția peștilor ornamentali vii, lapte și produse lactate, ouă de păsări, miere naturală, alte produse comestibile de origine animală, plante vii utilizate ca alimente destinate consumului uman sau animal, legume, plante, rădăcini și tuberculi, alimentare, fructe comestibile.



De asemenea, pe lista produselor care vor beneficia de o cotă redusă de TVA se mai află cojile de citrice sau de pepeni, cafea, ceai și mirodenii, cereale, cu excepția celor destinate însămănțării, produse ale industriei morăritului, malț, inulină, gluten de grâu, semințe și fructe oleaginoase, semințe și fructe diverse, plante

industriale sau medicinale, paie, furaje, grăsimi și uleiuri de origine animală sau vegetală grăsimi alimentare prelucrate, preparate din carne, din pește sau din crustacee, din moluște sau din alte nevertebrate acvatice.

De TVA 9% vor beneficia și zaharurile și produsele zaharoase, cacao și

preparatele din cacao, preparatele pe bază de cereale, de făină sau de lapte, produsele de patiserie, preparate din legume, din fructe sau din alte părți de plante, băuturile de oțet, reziduurile și deșeurile industriei alimentare, alimentele preparate pentru animale, gume rășini și alte seve și extractele vegetale care sunt utilizate ca ingrediente pentru prepararea alimentelor destinate consumului uman sau animal ori pentru a completa sau înlocui alimentele destinate consumului, sare care este utilizată ca ingredient pentru prepararea alimentelor, produse chimice anorganice și organice care sunt utilizate ca ingrediente.

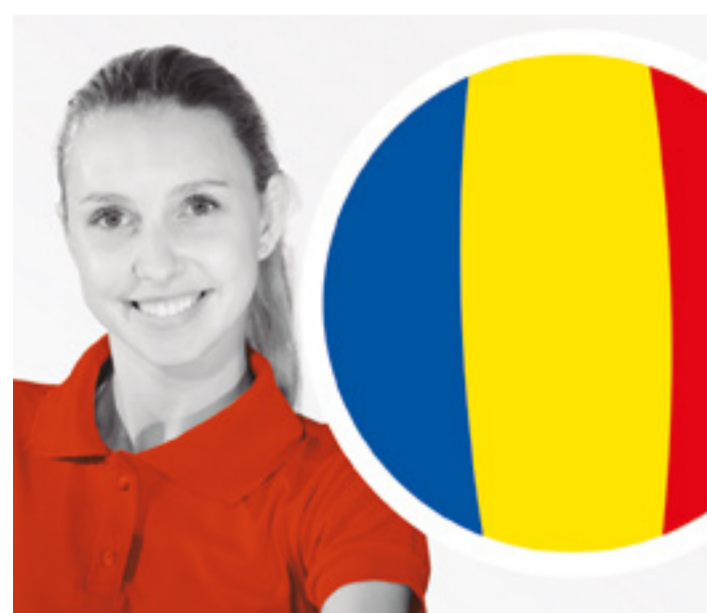
Potrivit Hotărârii privind modificarea și completarea Normelor metodologice de aplicare a Legii nr. 571/2003 privind Codul fiscal, aprobate prin Hotărârea Guvernului nr. 44/2004, cota redusă de TVA de 9% se aplică pe tot lanțul economic de la producție până la vânzarea către consumatorul final de către toți furnizorii, indiferent de calitatea acestora, respectiv producători sau comercianți.

De exemplu, un producător agricol care vinde fructe către un comerciant va aplica cota de TVA de 9%. La rândul său, comerciantul vinde fructele cu cota de 9%, indiferent de destinație ulterioară vor avea fructele livrate: alimente, materie primă pentru dulceață, compoturi sau producția de alcool.

## 13-14 iunie 2015 Inaugurare Grădina de Vară Muzică live Sânziana Ștefan Sâmbătă: de la ora 19:00 Duminică: de la ora 16:00 Intrarea gratuită



Ctra. Burgos, Salida 23, M-100, km 23, Algete  
689823735 / 916236573



## TRIMITE BANI ÎN ROMÂNIA

Reducere de 1€ la primul transfer realizat, numai pentru noi clienți ! Ofertă valabilă până la 30 Iunie.

Cod Promoție:

**RIAHUELVA**

Urmărește-ne pe : [www.facebook.com/RiaSpain](https://www.facebook.com/RiaSpain)

**Ria**

TRANSFER  
RAPID  
CEC Bank

RIB  
Romanian International Bank

SMITH & SMITH





**Împreună la fiecare masă!**

Petrece clipe de neuitat alături de cei dragi și pune întotdeauna pe primul loc calitatea produselor pe care le consumi.

Te rasfățăm cu cele mai gustoase și sănătoase produse de fabricație proprie, 100% din carne atent selecționată și condimente naturale.



- 1 Zaragoza C/ Reina Fabiola, 31, hotel Boston
- 2 Zaragoza C/ Duquesa Villahermosa, 4, plaza Roma
- 3 Calatayud C/ Benedicto XIII, 4
- 4 Arganda del Rey C/ Misericordia loc 3.4, vizavi de galerie
- 5 Coslada C/ Doctor Ochoa, 1, plaza del Sol

- 6 Madrid C/ Maqueda, 132, aproape de stația de metrou Aluche
- 7 Alcala de Henares C/ Juan de Austria, 5
- 8 Getafe C/ Ramon y Cajal, 10
- 9 Torrejon de Ardoz Plaza de España (lângă Autogară)

## Arabia Saudí construirá el hotel más grande del mundo cerca de La Meca

El colosal complejo AbrajKudai contará con 10.000 habitaciones, requerirá una inversión de más de 3.100 millones de euros y estará terminado en 2017.



Arabia Saudí se ha propuesto, una vez más, demostrar su poderío con un gigantesco complejo hotelero que se alzará como una enorme fortaleza en medio del desierto. Esta atalaya del lujo estará situada a apenas dos kilómetros de la mezquita sagrada de La Meca, lugar de peregrinación del Islam.

Este faraónico hotel se compondrá de una docena de torres individuales en la que se distribuirán 10.000 habitaciones, 70 restaurantes, varios helipuertos, un enorme centro de convenciones y un centro comercial. Según el estudio de arquitectura encargado del proyecto, Dar Al-Handasah, dos de las torres tendrán una categoría de cinco estrellas y las diez restantes, de cuatro estrellas. Está previsto que el interior del AbrajKudai siga la línea de opulencia que tanto gusta en el país árabe y su diseño correrá a cargo del estudio londinense AreenHospitality.

No es el primer proyecto hotelero que quiere aprovechar el enorme flujo de peregrinos que atrae cada año La Meca. La conocida cadena de hoteles Hilton planea abrir las puertas de un nuevo establecimiento de su marca (el ConradMakah) en la zona el año que viene.

## TRIMITEM BANII TĂI RAPID ȘI SIGUR

### Primul transfer GRATIS\*



#### Valabil în

- C/ de los Artistas nº 3  
• Cuatro Caminos • Tel: 91 534 03 37
- C/ Almansa nº4  
• Cuatro Caminos • Tel: 91 534 49 17
- C/ Marcelo Usera nº38  
• Usera • Tel: 91 475 04 70
- C/ Luis Vives nº19  
• Prosperidad • Tel: 91 416 31 21
- Pº. Delicias nº78  
• Delicias • Tel: 91 506 39 20
- C/ Guabairo nº2  
• Carabanchel • Tel: 91 428 56 72
- C/ Peña Gorbea nº5  
• Puente de Vallecas • Tel: 91 434 59 19
- C/ Maqueda nº116  
• Empalme • Tel: 91 717 16 23
- C/ Marcelino Álvarez nº1  
• El Carmen • Tel: 91 404 43 56
- C/ Rio Ulla nº4, esq. Alcalá  
• Pueblo Nuevo • Tel: 91 368 19 38
- Pl/ Beata Mª Ana de Jesús 6  
• Legazpi • Tel: 91 506 14 19
- Pº de Extremadura 15 Local Izdo.  
• Alcorcón • Tel: 91 610 53 07
- C/ Soria nº1, 28850  
• Torrejón de Ardoz • Tel: 91 675 18 13
- C/ Echegaray nº3  
• Móstoles • Tel: 91 664 24 24
- C/ Castellón nº3  
• Guadalajara • Tel: 949 211 000



## Money Transfer

Transfer de bani on-line: [www.smallworldfs.com](http://www.smallworldfs.com) Transfer de bani telefonic: 901 666 244 y 900 20 20 23

Dacă vrei să devii agentul nostru sună la: fix 918379072 și mobil 605853920. \*Valabil DOAR pentru clienții noi. \* Valabil DOAR în birourile proprii și call centre Small World. Condiții: Comision gratis pentru transferuri mai mici de 200€ • Discount de 5€ în comision pentru transferuri mai mari de 200€

## En Francia se prohíbe por ley que los supermercados tiren comida

A partir de junio del año 2016, en Francia se prohibirá por ley que los supermercados de más de 400 metros cuadrados tiren la comida próxima a caducar, deberán firmar contratos con organizaciones humanitarias para la donación de alimentos o enfrentarse a multas de hasta 75.000 euros y una pena de prisión que no superará los dos años.

El año pasado un grupo de parlamentarios franceses presentaba una propuesta legislativa cuya finalidad era luchar contra el desperdicio de alimentos, en ella se solicitaba que los supermercados y grandes superficies donasen los alimentos próximos a caducar pero todavía aptos para comer, a bancos de alimentos y organizaciones benéficas. En esta propuesta también se apuntaba que estos alimentos no se podrían comercializar a un precio rebajado del 50% como han hecho algunos centros hasta la fecha. Pues bien, ha pasado casi un año desde que se presentó esta propuesta y ahora el Parlamento del país la ha aprobado. La propuesta fue presentada por el anterior Ministro de Agricultura Guillaume Garot, en ella se



determina que los alimentos deberán ser aprovechados sea para donación, para la alimentación animal, para

elaborar compost para la agricultura o para producir energía. Los supermercados franceses que cuenten con

una superficie superior a 400 metros cuadrados, deben firmar contratos con organizaciones humanitarias para

la donación de alimentos antes de principios de junio de 2016, de lo contrario, los responsables de los establecimientos se enfrentarán a multas de 75.000 euros y una pena de prisión de menos de dos años.

La Federación Francesa de Comercio y Distribución considera que se trata de un grave error que la medida sólo se aplique a los grandes supermercados, ya que su actividad apenas representa el 5% del desperdicio total de alimentos. Por esta razón se considera que los grandes supermercados están en el punto de mira de esta nueva legislación de una forma muy desproporcionada. Por otro lado, también argumentan que estos establecimientos son los primeros en cuanto a donaciones de alimentos y más de 4.500 supermercados tienen firmados acuerdos con las organizaciones humanitarias para la donación de alimentos.

Según explica el Ministerio francés de Medio Ambiente, los franceses tiran a la basura entre 20 y 30 kilos de comida cada año, lo que representa un desperdicio calculado de entre 12.000 y 20.000 millones de euros al año. Esta nueva ley es una de las medidas que se adoptan en el marco del plan de reducción de desperdicios de alimentos iniciado en el año 2012, con el objetivo de lograr reducir hasta un 50% el desperdicio alimentario en Francia para el año 2025.

## Ideas de regalos excelentes para niños que ni siquiera son juguetes



Todos los que tenemos niños también tenemos cientos de juguetes desperdigados por la casa. E independientemente de lo estrictos que seáis con estas cosas, parece ser una lucha constante. Sobre todo cuando llegan fechas especiales

y nos gusta, tanto a padres como a abuelos, hacer regalos a los niños.

**¡Los regalos son buenos! Pero los excesos nunca lo son.**

Para combatirlo, recomiendo pasar

a hacer regalos que no sean juguetes.

**Clases.** De música, de baile, de montar a caballo, de dibujo... Las clases son una forma genial para estimular el interés de los niños y hacerles saber que prestas atención a sus cosas.

**Tarjetas de socio.** Del zoo, del museo... ¡Es un regalo familiar perfecto! Muchas familias jóvenes hacen pequeñas excursiones de este tipo cada semana, pero su precio es bastante considerable, así que las tarjetas de socio anuales pueden ser muy útiles.

**Suscripciones.** A los niños les encanta recibir cartas en el buzón. ¿Por qué no animarles a la lectura suscribiéndoles a una revista de algún tema que les interese?

**Espectáculos.** Las entradas para ir al cine, a una obra, a un concierto o a un evento deportivo son geniales. Y el hecho de tener que esperar para ir a verlo resulta aún más divertido para los niños.

**Actividades.** Minigolf, bolos o pista de patinaje. ¡Les encanta! Y además, se divierte toda la familia. A los niños les gusta pasar tiempo con los adultos; les gusta ver que disfrutáis estando con ellos.

**Materiales de plástica y manualidades.** Si la caja de manualidades anda escasa, haz acopio de lo que necesites. Y añade algo divertido que los niños no hayan utilizado nunca. Un regalo así estimula la imaginación y, en cuanto se lo des, querrán ponerse manos a la obra.

**Cupones.** Un sobre con vales que pueden gastar en cualquier momento. Por ejemplo: Te ayudo con la tarea; Noche de peli y palomitas (tú eliges la película); juego de cartas o baloncesto (según los gustos del niño); leer un libro juntos; Ir a la cama media hora más tarde.

**Tarjeta de regalo en un restaurante.** Cena, helado, batido, dulce... Lo que más les guste. Les das la libertad de invitar a quien quieran: puede ser mamá o papá, o un abuelo, un tío o incluso un profesor.

## Los premios del teatro rumano UNITER

La Unión Teatral de Rumanía, que en 2015 celebra 25 años de existencia, ha premiado los mejores espectáculos de teatro y los mejores artistas del 2014.



La Sala Grande del Teatro Nacional de Bucarest, recientemente renovada, albergó el pasado lunes un gran acontecimiento cultural: la vigésima tercera edición de la gala de los premios UNITER que cada año premia los buenos resultados del teatro rumano.

Con este motivo, se han celebrado también los 25 años de existencia de la Unión Teatral de Rumanía.

La primera en recibir un premio ha sido precisamente la UNITER. Se trata del premio la

Orden "Mérito Cultural" en grado de Oficial, categoría D—"El arte del espectáculo", tras un decreto firmado por el jefe del Estado, Klaus Iohannis.

La distinción ha sido otorgada en señal de alto aprecio por la contribución en la creatividad del teatro rumano, por la entrega con la que destacó en la vida cultural, a través de la promoción de una educación artística de calidad entre las generaciones jóvenes, demostrando la excelencia del teatro rumano a nivel nacional e internacional."

## El canadiense de origen rumano CatalinAlexandruDuru ganó Record Guinness usando un "skate volador"

CatalinAlexandruDuru recorrió 275,9 metros sobre un lago en Canadá, usando un prototipo diseñado por él mismo y que, según asegura, puede volar sobre cualquier superficie

Desde el estreno de "Volver al Futuro 2", miles de fanáticos alrededor del mundo sueñan con tener su propio "skate volador", aunque todavía no es algo que esté cerca de un mercado masivo. Pero hay avances.

El año pasado una compañía en California lanzó una campaña para financiar y reservar el "HendoHoverboard" y ahora un canadiense logró un record mundial con un diseño hecho por él mismo.

Se trata de CatalinAlexandruDuru, un inventor que desarrolló su propio prototipo de un skate volador, usando grandes hélices para elevarse desde el suelo. En un video publicado



en el canal de youtube de los Guinness World Records, se ve la prueba

realizada por Duru y su artefacto en el lago Ouareau en Quebec, Canadá.

Según el propio inventor, el hoverboard funciona sobre todo tipo de

superficies, pero la prueba fue hecha en agua por la altura que alcanza el vuelo sobre cinco metros y el riesgo de caer.

Mostraré que se puede lograr un vuelo estable con una máquina sobre la que uno se puede parar y controlar con los pies, tal como en la película "Volver al Futuro II", indicó Duru a Guinness.

Según la organización, Duru debía volar 50 metros para quedarse con el récord, pero terminó recorriendo más de cinco veces esa distancia, alcanzando un total de 275,9 metros. „Este es un logro realmente hipnotizante e increíble en el mundo de la ingeniería y el transporte”, indicó un portavoz de Guinness. Hasta ahora no hay información sobre si Duru está preparando una fabricación masiva y eventual comercialización de su prototipo.



## Ce să mănânci când ești stresat. 5 alimente cu efect calmant

**C**hiar dacă stresul și mâncarea nu fac casă bună, nutriționiștii spun că depinde de tipul de aliment pe care îl consumi. Iată un top cu alimente cu efect calmant, pe care să le consumi atunci când ești stresat.

### 1. Avocado

Avocado este un fruct cu doze mari de grăsimi bune. Datorită grăsimilor acestora, se reduce tensiunea arterială și te ajută să rămâi atent și productiv când ești stresat de timp.

### 2. Tărâțele de ovăz

Tărâțele de ovăz îmbunătățesc producția de serotonină, un hormon care calmează organismul. Dacă știi că vei avea o zi lungă, consumă un bol de tărâțe de ovăz de dimineață cu fructe.

### 3. Asparagus

Este bogat în acid folic, iar acesta este benefic în timpul unei crize de stres. În loc să ronțai alte lucruri nesănătoase, ronție niște asparagus.

### 4. Afine

Sunt bogate în vitamina C și antioxidanți, care calmează creierul și protejează celulele afectate de stres.

### 5. Carnea de curcan

Conține triptofan, un amino-acid care generează eliberarea serotoninei. Serotonina=felicie.

## Utilizarea cardului național de sănătate nu a fost amânată

**R**eprezentanții Casei Naționale de Asigurări de Sănătate au precizat că utilizarea cardului de sănătate nu a fost amânată, începând cu data de 1 mai acesta devenind unicul instrument de validare și decontare a serviciilor medicale în sistemul asigurărilor sociale de sănătate pentru asigurații care au intrat în posesia lui.

Potrivit CNAS, pentru o perioadă limitată de timp, asigurații care nu au intrat încă în posesia cardului de sănătate sau din diverse motive nu îl pot prezenta vor primi servicii medicale în baza verificării calității de asigurare în aplicația pe care furnizorii de servicii medicale o au la dispoziție pe site-ul CNAS, estimativ această perioadă încheindu-se în jurul datei de 1 august.

„Această reglementare are scopul de a asigura accesul la servicii medicale tuturor persoanelor asigurate. Ordinul Ministrului Sănătății și al președintelui CNAS nr.



557/246/2015 și Ordinul președintelui CNAS nr. 248/2015 reglementează condițiile acordării asistenței medicale în cadrul sistemului de asigurări sociale de sănătate”, susține conducerea instituției. CNAS precizează că a solicitat furnizorilor de servicii

medicale să respecte legislația în vigoare și să acorde serviciile cu card de sănătate celor care l-au primit, dar și fără card de sănătate celor care încă nu au intrat în posesia lui. „CNAS monitorizează toate serviciile acordate în afara sistemului cardului de sănătate și va identifica motivele pentru

care cardul de sănătate nu a fost utilizat. În situația în care asiguratul nu a intrat în posesia cardului din motive independente de voința lui, vom face demersurile necesare pentru a înlesni punerea în posesie în cel mai scurt timp”, afirmă reprezentanții Casei, în comunicatul citat.

## Filmele 3D îmbunătățesc funcționarea sistemului nervos!

Vizionarea filmelor 3D îmbunătățește activitatea sistemului nervos, grăbește viteza de reacție și intensifică emoțiile, potrivit unui studiu, scrie Daily Mail, citat de Mediafax.

Experimentul cercetătorului britanic Patrick Fagan a fost realizat pe un eșantion de 100 de participanți care s-au uitat la filmul „Big Hero 6”, marca Disney, atât în format standard, cât și 3D. În prima etapă, înainte și după mai multe scene ale filmului, aceștia au purtat un echipament de testare care monitoriza timpii de reacție, memoria și funcțiile cognitive, iar rezultatele erau tot timpul comparate, relatează Daily Mail.

Potrivit studiului, participanții au avut o creștere de 23% a procesului cognitiv și o viteză de reacție mai mare cu 11%.

„Este o certitudine faptul că oamenii trăiesc mai mult și există un declin în ceea ce privește funcțiile cognitive odată cu avansarea în vârstă, ceea ce ar putea afecta calitatea vieții. Rezultate inițiale ale



acestui studiu indică că filmele 3D pot juca un rol în încetinirea acestui declin”, a declarat Dr. Patrick Fagan.

În cea de-a doua etapă a cercetării, participanții au purtat în timpul filmului căști care scanau activitatea creierului, rezultatele relevând și de

data aceasta o creștere sporită a acesteia. De asemenea, participanții au fost cu 7 procente mai captivați de ceea ce vizionau.

„Un procent de 7% în angajarea emoțională este extrem de relevant. Vizionarea filmelor 3D îi oferă privitorului

o experiență calitativă și bogată, așa cum arată rezultatele acestor teste”, a adăugat Brendan Walker, profesor al Thrill Laboratory.

Studiul a fost inițiat de Dr. Patrick Fagan, din Universitatea Goldsmiths din Londra, în parteneriat cu Thrill Laboratory.

## Ceaiul verde poate stopa dezvoltarea cancerului de prostată

O echipă de cercetători condusă de Nagi B.Kumar de la 'Moffitt Cancer Center' a evaluat siguranța și eficacitatea componentelor active din ceaiul verde, numite „catechine”, pentru prevenirea dezvoltării cancerului de prostată la bărbații cu leziuni premaligne.

Un procent de 20 la sută din producția mondială de ceai verde este consumat în țările asiatice, unde ratele de deces de cancer de prostată sunt printre cele mai scăzute din lume. Pe de altă parte, s-a constatat că riscul de cancer de prostată pare să fie în creștere în rândul bărbaților din Asia care își abandonează obiceiurile alimentare odată cu emigrarea în SUA, scrie sursa citată.

Studiile de laborator au arătat că aceste catechine inhibă creșterea celulelor canceroase, motilitatea și invazivitatea și stimulează moartea celulelor canceroase. De asemenea, catechinele din ceaiul verde previn reducerea creșterii tumorii. Epigallocatechin-3-galatul (EGCG) este catechiana cea mai abundentă și puternică care se găsește în ceaiul verde responsabilă pentru aceste efecte de prevenire a cancerului, susține specialistul.

Catechinele reprezintă o clasă de compuși organici de natură polifenolică cu proprietăți antioxidante, fiind de fapt niște metaboliți secundari ai plantelor.

## „Medicii sunt plătiți chiar dublu pentru gărzi”



Ministrul Sănătății a declarat în Parlament, că medicii sunt remunerați în plus pentru gărzi. Mai exact, ei primesc până la 75% în plus, în timpul programului normal, și cu 100% mai mult, de sărbători

Ministerul Sănătății lucrează la mai multe proiecte menite să rezolve problema deficitului de personal din sistemul sanitar, pentru a asigura gărzi și servicii medicale la orice oră.

„Numărul liniilor de gardă se determină diferențiat, pe tipuri de unități sanitare, în funcție de numărul de paturi, iar repartitia pe specialități clinice o face șeful fiecărei unități în parte. Deci, garda se instituie în unitățile sanitare cu paturi pentru continuarea asistenței medicale între programul de lucru normal și ora de începere a programului de lucru al zilei următoare. Iar în zilele de sărbătoare și zilele libere, garda durează 24 de ore”, a explicat ministrul Nicolae Bănicioiu.

Potrivit lui, personalul medical cu pregătire superioară este plătit, pentru gărzi, cu tariful orar aferent salariului de bază. La acesta se adaugă, un spor de 100% în timpul zilelor libere și de sărbători, iar în timpul programului obișnuit, un spor de maximum 75%.

Nicolae Bănicioiu a mai precizat că, pentru asigurarea gărzilor, pot fi chemați și medici din afara spitalului, dar doar dacă aceștia sunt confirmați prin ordin, de el. În cazul în care medicii de gardă sunt solicitați la domiciliu, aceștia primesc un spor de până la 40%.

## Abuzul de cafeină poate fi nociv pentru sănătate



Mesajul principal pentru consumatori este că trebuie să ia în considerare diferitele surse de cafeină, în afară de cafea”, a mai spus purtătorul de cuvânt.

EFSA a afirmat într-un comunicat că este prima oară când au fost evaluate la nivelul UE riscurile legate de cafeina provenită din toate alimentele. Agenția a analizat datele existente la cererea Comisiei Europene, „pentru că un număr de state membre s-au arătat îngrijorate de efectele nocive asupra sănătății a consumului de cafeină — îndeosebi în privința bolilor cardiovasculare, a problemelor legate de sistemul nervos central (somn întrerupt și anxietate, de exemplu) și de posibilele riscuri pentru sănătatea fătului la femeile însărcinate”.

În șapte dintre cele 13 țări studiate de EFSA, o parte a populației adulte consumă mai mult decât doza recomandată de 400 de miligrame pe zi. Danemarca se află în frunte, 33% dintre danezi făcând abuz de cafeină, urmată de Olanda (17,6%), Germania (14,6%), Finlanda (13,4%), Belgia (10,4%), Suedia (9%) și Franța (5,8%).

Consumul a mai mult de 400 de miligrame de cafeină pe zi, adică peste patru cești de espresso sau un amestec de cafea, băuturi gazoase și energizante, poate fi nociv pentru sănătate, îndeosebi pentru femeile însărcinate și tinerii sub 18 ani, a anunțat Agenția europeană pentru Securitatea Alimentelor (EFSA).

EFSA a recomandat prin urmare, prima dată în Uniunea

Europeană, să se stabilească doze zilnice dincolo de care consumul de cafeină, din indiferent ce sursă alimentară, să fie considerat cu risc, mai ales în privința tulburărilor cardiovasculare.

Pentru adulți, doza zilnică fără risc este de 400 de miligrame, o ceașcă de espresso având între 70 și 100 de miligrame, a declarat AFP un purtător de cuvânt al EFSA.

Această doză este coborâtă de EFSA la 200 de miligrame în cazul femeilor însărcinate, pentru a evita efectele asupra fătului, și la 3 miligrame pe kilogram de greutate corporală la copii și adolescenți. Aceștia din urmă trebuie să fie atenți la consumul de băuturi energizante și de băuturi acidulate de tip coca, a adăugat el. „Riscul pentru sănătate nu este imens, dar el există.

# Ascultă ACUM Radio Romanul pe telefonul mobil !

1. Caută în meniul telefonului Play Store

2. Apasă pe lupa din dreapta sus pentru a căuta aplicația

3. În fereastra de căutare scrie: radioromanul

4. După ce ai scris "radioromanul" apasă pe lupă (dreapta jos)

5. Tocmai ai găsit aplicația. Apasă pentru a o instala.

6. Apasă INSTALAR

Radio Românul a lansat aplicația prin intermediul căreia poți asculta "Dimineți pe românește" și "Weekend Românesc" de oriunde.

Intră acum și descarcă aplicația GRATIS de pe Play Store.

7. Apasă ACEPTAR

8. Apasă ABRIR

9. Apasă butonul PLAY



**Lycamobile**  
Call the world for less



când cumperi on-line

**15€**

Valabil 30 zile  
TVA inclus

**Mundo 800**

**800  
MINUTE**

naționale și internaționale\*  
cătore fix & mobil



România



Spania



Franța



Regatul Unit



Italia

și multe altele...

**3000  
DE MINUTE**  
în rețeaua  
Lycamobile din  
Spania către  
Italia și  
România



Solicitați o cartelă SIM pe [www.lycamobile.es](http://www.lycamobile.es) sau sunați la **632100321**

Recargas on line o donde veas estos logos:



Los bonos Lycamobile Mundo 800 son para llamadas a fijos y móviles de España y a ciertas líneas fijas y móviles internacionales. Otro uso se facturará con las tarifas estándar. Las ofertas son válidas por 30 días a partir de la fecha de compra. Un cliente puede tener sólo una oferta y no puede comprar otra durante el periodo de validez de 30 días. Cualquier crédito restante que quede después de 30 días no se trasladará al siguiente periodo de 30 días si el cliente decide renovar su bono. Tenga en cuenta que el crédito promocional (crédito que Lycamobile ha dado a los clientes de forma gratuita) no se puede utilizar para la compra de un bono. La promoción es válida hasta el 30/06/2015. \*Los países incluidos en las ofertas: Rumania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Canadá, China, Croacia, Chipre, República Checa, Dinamarca, Estonia, Islas Feroe, Finlandia, Francia, Alemania, Grecia, Hong Kong, Hungría, Islandia, India, Irlanda, Italia, Letonia, Lituania, Luxemburgo, Malasia, Malta, Holanda, Noruega, Polonia, Portugal, Singapur, Eslovaquia, Eslovenia, España, Suecia, Suiza, Tailandia, Reino Unido, Estados Unidos. Las ofertas son sólo para uso no comercial, privado y personal - Lycamobile se reserva el derecho de reemplazar o modificar la oferta o los Términos y Condiciones o de retirarla en cualquier momento con un preaviso razonable o incluso de desconectarla, si sospecha que la oferta se utiliza para propósitos comerciales, para conferencias, o si no se está utilizando en un teléfono (en una caja de SIM, por ejemplo), o si se está utilizando para tethering.

**Lyca  
mobile**  
Call the world for less