

Ajutor prin colecte mobile

Nevoia de sânge continuă să fie mare! VENIȚI să donați!

Collectele mobile de sânge de la nivelul județului Constanța continuă, în colaborare cu primăria, dar nu numai! În acest fel, persoanele care vor să doneze, dar nu au posibilitatea să ajungă la Centrul Regional de Transfuzii Sanguine (CRTS) din Constanța, de lângă Spitalul Clinic Județean de Urgență, au șansa să facă acest gest chiar aproape de casă. De exemplu, specialiștii ai CRTS din Constanța se deplasează sâmbătă, 11 noiembrie, la Cobadin. Astfel, toate persoanele sănătoase din Cobadin, dar și din localități învecinate, care doresc să ajute, pot merge la sâmbătă, la Căminul Cultural din localitate, cu un act de identitate valabil, între orele 8.30 și 13.30. Oamenii trebuie să știe că nevoia de sânge continuă să fie mare în spitale. Fără transfuzii de sânge, mulți bolnavi, fie copii, fie adulți sau bătrâni, riscă să piară pe patul de spital.

CINE POATE

DONA/BENEFICII! ■ "Pot dona persoane cu vârsta cuprinsă între 18 și 65 de ani, cu greutatea peste 50 kg, care nu au suferit de hepatită, TBC, sifilis, ulcer, epilepsie, diabet zaharat, boli de inimă", potrivit specialiștilor CRTS. Persoanele de peste 50 de ani sunt rugate să aducă de la medicul de familie o adeverință din care să reiasă



că nu sunt în evidență cu boli de inimă sau neurologice. Cu două zile înainte de donare, este interzis consumul de băuturi alcoolice! "Persoanele care efectuează o donare completă (450 ml sânge) beneficiază la cerere de: 7 tichete de masă pentru produse alimentare; o zi liberă la locul de muncă, în ziua donării, în cazul donatorilor salariați, o zi de scutire în ziua donării în cazul elevilor, studenților și militarilor; decontarea cheltuielilor de transport în comun în ziua donării între localitatea de

domiciliu/reședință înscrisă în actul de identitate și localitatea unde se efectuează donarea de sânge", menționează CRTS Constanța. Și acțiunile nu se opresc aici. În edițiile următoare vă vom ține la curent cu viitoarele campanii ale CRTS.

"Mulțumim anticipat celor care vor contribui la salvarea de vieți omenești!", este mesajul directorului CRTS, dr. Alina Dobrotă.

Alina GHENCEA

alina.ghencea@telegrafonline.ro

Pe scurt

Facem agricultură și nu prea!

În timp ce Europa și întreaga lume se modernizează și industrializarea reprezintă un factor decisiv pentru viitor, România își trimite forța de muncă în mediul rural pentru a lucra în agricultură. Și nu este o măsură luată de stat pentru a ridica acest sector, ci doar un refugiu al locuitorilor orașelor, care își găsesc tot mai greu un loc de muncă din cauza problemelor cu care se confruntă industria. Astfel, România ocupă primul loc în Uniunea Europeană la ponderea populației care lucrează în agricultură, 26%, și locul al doilea în ceea ce privește ponderea femeilor în acest domeniu, cu 43%, potrivit unui raport al Eurostat. Această tendință nu face însă din țara noastră vreun fruntaș la agricultură, România importând cantități din ce în ce mai importante de produse agricole. Motivul? În rândul persoanelor care lucrează în agricultură în UE, proporția absolvenților de studii universitare variază între 1,6% în România și 25,5% în Marea Britanie. În plus, în 20 de state membre, cel puțin jumătate din managerii de fermă au declarat că au doar experiență practică, dar în România procentul trece de 90%. Ceea ce înseamnă că agricultura în țara noastră încă se face ca pe vremuri, iar producția este departe de ceea ce s-ar putea obține. Spre comparație, în Italia, doar 3,1% din fermieri au doar experiență practică, în timp ce 90,8% au declarat că au cel puțin o pregătire de bază în agricultură. Mai mult, România are cei mai puțini muncitori din UE care lucrează în regim full time în agricultură, 1,5%, față de media de 16,4% în UE.

Ați încercat să vă lăsați de fumat și n-ați reușit? Unde greșiți...

O treime din populația României fumează. Cei mai mulți dintre fumători au vârsta cuprinsă între 26 și 35 de ani, au studii superioare, venituri mari și locuiesc în mediul urban, arată un studiu realizat, anul acesta, în România, la solicitarea Inițiativei 2035 fără Tutun. Mai mult de

prezenta efecte neplăcute. Simptomele pot include poftă intensă, anxietate crescută, iritabilitate și dureri de cap. Și asta nu este tot; gudronul este reziduu depozitat în plămâni. De aici, acesta intră în sânge și se duce în alte părți ale corpului. Gudronul conține peste 4.000

de substanțe chimice, peste 50 de cancerigeni, dar și alte otrăvuri. Acesta este motivul pentru care fumatul este considerat una dintre cele mai mari cauze ale bolilor. Monoxid de carbon - acest gaz afectează cât de mult oxigen poate transporta sângele în corp. Ca urmare, fumatul împiedică organismul să obțină oxigenul necesar pentru a funcționa fără probleme. Fumatul poate conduce la dificultăți de respirație,

nivel scăzut de energie și circulație slabă.

AFECȚIUNI FOARTE GRAVE

CAUZATE DE FUMAT ■ Se știe deja că fumatul crește riscul de a dezvolta o gamă largă de afecțiuni. Dar obiceiul nu numai că dăunează sănătății fumătorului, ci poate avea și un impact negativ asupra oamenilor din jurul lui. Copiii și bebelușii care trăiesc cu oameni care fumează sunt vulnerabili la multe probleme de sănătate. Acestea includ boala pulmonară obstructivă cronică și un risc crescut de deces. Unele dintre cele mai frecvente afecțiuni legate de

fumat includ: infertilitatea; boala gingiilor; cancerul pulmonar. Opt din zece cazuri de cancer pulmonar sunt legate direct de fumat. Alte tipuri de cancer includ gura, gâtul, nasul, sângele, cancerul de col uterin și pancreatic.

Adulții care suferă de fumat pasiv pentru o perioadă lungă de timp sunt expuși, de asemenea, la un risc crescut de boli de inimă și cancer pulmonar.

■ **RENUNȚAREA** ■ Există nenumărate modalități de a renunța la fumat. Plasturi, țigări electronice, voință, gumă de mestecat, tablete, pastile, inhalatoare și chiar medicamente prescrise. În plus, există o mulțime de sfaturi pe care le găsești la un singur click distanță, pe internet. Totuși în opinia hipnoterapeutului Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză, toate aceste metode clasice pierd din vedere o componentă vitală: mintea subconștientă. "Fumatul, ca orice altă dependență, este răspunsul nostru inconștient la o tensiune, la un stres interior. Iar câtă vreme acea tensiune nu este rezolvată, fixația orală rămâne în continuare activă și doar își va muta manifestarea de la fumat către altceva, băut, mâncat etc. Fumatul (sau orice altceva) este ca o piramidă cu vârful în jos. Vârful este nevoie emoțională, în timp ce baza o reprezintă viciul. Poți de asemenea să te gândești la fumat ca la un fruct într-un copac. Nu mai vrei fructul? Atunci smulge rădăcina, nu căuta să înlături fructele. Acesta este motivul pentru care oamenii le este frică să se lase de fumat. Pentru că, dacă doar

înlătur sau înăbuș fumatul (fructul), rădăcina rămâne activă în continuare și va găsi o altă modalitate să se exprime. Cu alte cuvinte, va crea alt fruct", explică Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză.

HIPNOZA, CEA MAI EFICIENTĂ

METODĂ ■ Specialiștii de la Asociația Română de Hipnoză folosesc, de câțiva ani, metode eficiente și foarte rapide prin care îi ajută pe fumători să renunțe. "Hipnoza funcționează prin inducerea într-o stare profundă și relaxată, timp în care mintea este deschisă la sugestiile care te pot ajuta să devii nefumător. O meta-analiză utilizată pentru a cumula rezultatele din 633 de studii privind renunțarea la fumat cu ajutorul hipnoterapiei a implicat 71.806 fumători care au raportat dacă au reușit sau nu să se lase de fumat folosind această metodă. Rezultatele arată că hipnoza este de două ori mai eficientă decât metodele care implică voința (disciplină, cărți pentru renunțat la fumat etc.)", declară hipnoterapeutul Eugen Popa. De asemenea, pentru cei care preferă să lucreze autonom cu propria minte pentru schimbarea obiceiurilor nocive, autohipnoza este o tehnică perfectă de lucru cu subconștientul. Hipnoza poate fi autoindusă, fără ajutorul sau fără intermedierea unui hipnoterapeut, numai dacă respectă următoarele 4 reguli de bază: să știi cum să intri într-o stare de transă; să știi cum să îți creezi sugestiile; să fii deschis la aceste sugestii în sensul de a le da voie să intre în sistemul tău; să pui în practică acele sugestii.



atât, potrivit aceluiași studiu, numărul țigărilor fumate crește odată cu vârsta, 40% dintre fumători consumând mai mult de un pachet de țigări pe zi, majoritatea dintre ei cu vârsta între 36 și 45 de ani. Ceea ce majoritatea fumătorilor știu, dar ignoră, este că țigările nu sunt doar tutun și hârtie. În timpul procesului de fabricație, se adaugă un întreg cocktail de substanțe chimice. Cu fiecare țigară, o persoană va inhala substanțe nocive, inclusiv nicotină. Aceasta este substanța care stimulează creierul și provoacă dependența. Dacă o persoană fumează în mod regulat, abținerea poate