

## În luna octombrie

## #START înscrierilor pentru Maratonul Nisipului 2020

Începând cu luna octombrie 2019, Asociația Sportivă SanaSport a dat startul înscrierilor la Maratonul Nisipului, ediția a VII-a, eveniment care va avea loc în data de 28-29 martie 2020, pe plaja din stațiunea Mamaia. Competiția sportivă se adresează atât alergătorilor amatori, cât și sportivilor de performanță. Participanții au posibilitatea de a opta pentru mai multe curse, precum tradiționalele probe de maraton individual pe distanța de 42,195 km, semi-maraton individual 21 km, cursa individuală de 10 km și cursa populară, de 5 km. Și la această ediție, vor avea loc curse noncompetitive: "Campionii Scolii" și "Family Run". "Ne bucurăm faptul că, în șapte ediții, am reușit, la Constanța, să punem bazele unui eveniment sportiv internațional de mare atractivitate, atât pe plan intern, cât și internațional. Acest lucru vine să confirme că ne aflăm pe un trend ascendent, românii fiind din ce în ce mai atrași de sport și interesați de îmbunătățirea stării de sănătate, ceea ce concordă cu misiunea Asociației Sanasport. Este o bucurie pentru noi toți că am reușit să transformăm stațiunea Mamaia într-un punct de atracție inedit pe harta maratoanelor lumii", declară Daniel Antonaru, președintele Asociației Sportive "SanaSport", organizatorul evenimentului. Maratonul Nisipului aduce la start peste 1.800 de participanți din peste 20 țări. Cei interesați se pot înscrie pe website-ul evenimentului, .

## La Techirghiol, cu oaspeți de seamă

## A XIV-a ediție a Festivalului de Artă Culinară Turcească

Uniunea Democrată Turcă din România (UDTR) organizează sâmbătă, 19 octombrie, de la ora 11.00, la Techirghiol, județul Constanța, cea de a XIV-a ediție a Festivalului de Artă Culinară Turcească. Evenimentul este



organizat de comisia de femei a UDTR și va fi găzduit de Pensiunea Admir Ghiol, situată pe malul lacului Techirghiol. În cadrul festivalului, cele mai pricepute doamne în arta culinară turcească, din Dobrogea, vor intra în competiție într-un concurs cu premii oferite de organizatori.

Potrivit declarației președintei comisiei de femei, Filiz Ismail, „vor fi premiate cele mai gustoase mâncăruri tradiționale turcești și delicii orientale pregătite la filialele UDTR din: Medgidia, Tulcea, București, Brăila, Cernavodă, Hârșova, Cumpăna, Lazu, Amzacea, Cobadin, Techirghiol, Tuzla, Eforie, Măcin, Babadag, și Fântâna Mare. Preparate culinare specifice insulei Ada Kaleh vor fi expuse de membrii filialei ce poartă numele vechii insule scufundate.”

Concursul va cuprinde trei secțiuni: Mâncare tradițională, Patiserie și Dulciuri. În cadrul festivalului va avea loc un spectacol de dansuri tradiționale turcești susținut de ansamblul folcloric „Delikanlylar”.

La eveniment sunt așteptați să participe: președintele UDTR, Fedbi Osman, secretarul general, prof. Ervin Ibram, deputatul Iusein Ibram, reprezentanți ai administrației publice locale și centrale, ai Ambasadei Republicii Turcia la București, precum și ai Consulatului General al Republicii Turcia la Constanța.

## Asociația Pro Imunizare - campanie de informare , la Constanța

## „Protejează-ți copilul împotriva gripei!”

Prof. dr. Ioan Gherghina:  
„Singura metodă activă, eficientă de prevenire a îmbolnăvirii este vaccinarea antigripală”



■ **CONSTANȚA, PRINTRE JUDEȚELE CELE MAI AFECTATE DE GRIPĂ** ■ La începutul sezonului gripal 2019-2020, Asociația Pro Imunizare lansează o nouă campanie națională de informare privind protecția copiilor și adolescenților prin vaccinarea antigripală. Campania include o serie de evenimente organizate la nivel național în parteneriat cu autoritățile locale, primul dintre ele fiind o masa rotundă desfășurată joi, 17 octombrie, la Constanța. Reprezentanți ai autorităților locale, profesioniști din domeniul sănătății și reprezentanți din domeniul educației preuniversitare și universitare au discutat și identificat soluții optime care permit protejarea comunităților locale împotriva gripei prin promovarea vaccinării antigripale a copiilor și adolescenților. Statisticile au arătat că, în sezonul trecut, Constanța a fost printre județele cele mai afectate de gripă. ■ **BOALA AFECTEAZĂ DIFERIT ADULȚII ȘI COPIII** ■ Fiecare sezon de gripă are propriile particularități, boala afectând diferit adulții și copiii. Vaccinarea antigripală rămâne însă cea mai eficientă metodă de reducere a riscului de îmbolnăvire cu gripă, protejând persoana vaccinată față de virusurile gripale care circulă în sezonul respectiv. „Asigurarea unei igiene corespunzătoare și evitarea contactului cu persoanele bolnave nu sunt suficiente pentru a împiedica îmbolnăvirea de gripă în rândul copiilor. Singura metodă activă, eficientă de prevenire a îmbolnăvirii este vaccinarea antigripală, iar în România avem acum produse vaccinale tetravalente așa cum recomandă Organizația Mondială a Sănătății, cu toate formele de administrare ale vaccinului gripal destinat copiilor și adolescenților: noutățile sezonului - vaccinul intranasal și vaccinul injectabil”, a declarat prof. dr. Ioan Gherghina. ■ **RATA INFECȚIILOR ESTE EXTREM DE RIDICATĂ ÎN RÂNDUL COPIILOR** ■ Gripa este o boală respiratorie infecțioasă, acută care se poate răspândi rapid și este determinată de tipuri diferite de tulpini virale, care se schimbă în fiecare an. În țările Uniunii Europene, Centrul European pentru Prevenirea și Controlul Bolilor (ECDC) estimează că între 15.000 și 70.000 de oameni mor în fiecare an din cauza complicațiilor gripei.. În

România, Institutul Național de Sănătate Publică (INSP) a raportat pentru sezonul 2018/2019: 199 de decese; 23.727 cazuri clinice compatibile cu gripa (ILI), de 2.1 ori mai multe comparativ cu cele din sezonul precedent (11.527); 606 cazuri de infecții respiratorii acute severe (SARI), de 1,2 ori mai multe față de sezonul precedent. „Oricine se poate infecta cu virus gripal, dar rata infecțiilor este extrem de ridicată în rândul copiilor (peste 20-30% anual). Gripa este responsabilă pentru un număr mare de spitalizări, specialiștii afirmând că cele mai multe dintre acestea se numără în rândul copiilor sub 5 ani. Rolul medicului de familie este esențial. Luând în calcul toate aceste date, noi recomandăm insistent tuturor părinților să se adreseze medicului de familie pentru vaccinarea copiilor”, a declarat Zitta Popa, președintele Asociației medicilor de familie Tomis - Constanța.

**CRAMA VIIȘOARA**  
Crama Vișoara - Str. Crângului, nr. 291, sat Vișoara, comuna Cobadin

Crama Vișoara se află în partea sudică a județului Constanța, în Podișul Cobadin. Una din cele mai noi crame din țară, Crama Vișoara, dispune de o tehnologie de ultimă generație și de o producție proprie de struguri de o calitate deosebită, cultivați în arealul I.G. Colinele Dobrogei și I.G. Terasele Dunării.

www.cramaviisoara.ro

**Piața Tomis III - Constanța**