

Pe scurt.

Atenție, se oprește apa parțial pe o stradă din Constanța!

Pentru executarea unor lucrări de înlocuire a unui tronson din conducta de distribuție de apă potabilă, din subsolul blocului 2A, situat pe strada Tulcea, din municipiul Constanța, RAJA S.A. va



întrerupe furnizarea apei potabile joi - 09 ianuarie 2020, în intervalul orar 09.00 - 14.00. Vor fi afectați de lipsa apei consumatorii arondați Punctului termic nr. 51, respectiv blocurile 2A, 3A, 4A și 5A. „Prezentăm scuze pentru neplăcerile create utilizatorilor din zonă, pe care îi asigurăm că echipele de intervenție ale regiei vor face tot posibilul pentru finalizarea lucrărilor și reluarea furnizării apei potabile în cel mai scurt timp posibil. Totodată, îi rugăm pe toți consumatorii afectați de această lucrare să își asigure rezerva minimă de apă necesară pentru consum și uz casnic pe durata întreruperii furnizării apei”, transmit reprezentanții RAJA S.A.

Studiu

Cum se poate prelungi speranța de viață cu 10 ani sănătoși

Obiceiurile sănătoase, cum ar fi consumul de alcool cu moderație, menținerea unei greutate corporale normale și exercițiile fizice practicate cel puțin 30 de minute pe zi, pot extinde viața unei persoane cu circa un deceniu, conform unui studiu realizat de o echipă internațională de oameni de știință. Specialiștii au descoperit că persoanele care adoptă un stil de viață sănătos se pot aștepta să se bucure de mai mulți ani cu o stare bună de sănătate în comparație cu cele care fumează, consumă prea mult alcool sau sunt supraponderale. Studiul, publicat în British Medical Journal (BMJ), a fost efectuat pe baza unor date prelevate de la peste 110.000 de persoane și s-a concentrat pe riscul de boli cardiovasculare, cancer și diabet de tip 2.

Echipa de cercetători, printre care specialiști de la Harvard School of Public Health din Boston, Statele Unite și Universitatea din Amsterdam, Olanda, a analizat efectul a cinci obiceiuri sănătoase - absența fumatului, un indice de masă corporală (IMC) sănătos - de la 18 la 25 - activitatea fizică moderată până la vigoasă timp de cel puțin 30 de minute pe zi (inclusiv mers rapid), alimentația sănătoasă și aportul moderat de alcool (cinci grame până la 15 grame de alcool pur pe zi pentru femei - o unitate de alcool are opt grame de alcool



pur, deci 15 grame înseamnă aproximativ un pahar de 175 ml de vin - și cinci grame până la 30 grame de alcool pentru bărbați - 30 grame reprezintă aproximativ 700 mililitri de bere).

Echipa a calculat apoi câți ani fără diabet, boli cardiovasculare și cancer ar putea oferi în plus după vârsta de 50 de ani un stil de viață sănătos. Rezultatele au demonstrat că femeile cu un stil de viață sănătos au prezentat la 50 de ani o speranță de viață de încă 34,4 ani - 84 de ani în total, fără diabet, cancer sau afecțiuni cardiovasculare. Femeile care

nu au adoptat, însă, niciunul dintre factorii de stil de viață sănătos enumerați au prezentat la 50 de ani o speranță de viață de încă doar 23,7 ani. În cazul bărbaților cu vârsta de 50 de ani, cei care adoptă patru sau cinci dintre factorii de viață sănătoasă s-ar putea aștepta la încă 31,1 ani fără afecțiuni majore, comparativ cu doar 23,5 ani pentru bărbații care nu au adoptat obiceiuri sănătoase. Bărbații care fumau peste 15 țigări pe zi și femeile și bărbații obezi (IMC peste 30) au cele mai mici șanse de a duce o viață fără boli.

**NOUL RANGE ROVER EVOQUE
EDIȚIE SPECIALĂ.**

PREȚ: 39.900 EURO + TVA
(47.481 EURO CU TVA INCLUS)



ABOVE & BEYOND

**INTRĂ ÎN CLUBUL SELECT AL CELOR CARE CONDUC O MAȘINĂ LIMITED EDITION!**

Opționale incluse:
Ecrane Touch Pro Duo
Connect Pro cu Wi-Fi și Hotspot
Oglindă retrovizoare ClearSight

EXCLUSIV AUTO

Strada Intrarea Mangaliei, nr 78A, Constanța
0241 54 54 77
vanzari.jlr@exclusivauto.ro
landrover-constantia.ro

Consum mixt combustibil (echivalent WLTP) 6,7 - 7,1 l/100km pentru motorizarea Diesel, 2,0l,150CP, AWD, transmisie automată. Emisii CO2 (echivalent WLTP) 177-186 g/km. Mașina din imagine este cu titlu de prezentare.