

Terifiant!

Fumător de la 6 ani!

Fumatul face în continuare ravagii și rămâne una dintre cele mai grave probleme de sănătate publică globală ce a afectat vreodată omenirea. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, peste un miliard de persoane fumează, iar jumătate din cei care o fac vor muri din cauza acestui obicei. Fumatul afectează adulții și copiii deopotrivă, distrugând iremediabil plămâni.

„Pacienții mei fumează propriu-zis de la vârsta de 18-20 ani, dar încep să cocheteze cu țigara de la 14-16 ani. Recordman-ul meu, în sens negativ evident, este un pacient care fumează de la 6 ani. Am, de asemenea, un pacient ce fumează de la 8 ani și care are funcția pulmonară redusă cu 80% față de normal, la vârsta actuală de 40 ani. Vârsta de începere a fumatului depinde și de condițiile socio-economice: cu cât ele sunt mai precare, cu atât vârsta este mai timpurie”, descrie tabloul sumbru al acestui obicei medicul primar pneumolog Laura Cardoș, din cadrul spitalului Onco Card. Inițial, fumul de țigară irită și inflamează căile aeriene. În timp, scade imunitatea și crește riscul infecțiilor, bolilor dermatologice și pe cel al celor cardiovasculare. Apoi, treptat, în ani, apar distrugerile iremediabile de la nivelul plămânilor. Nicotina, monoxidul de carbon și gudronul sunt doar câteva dintre substanțele chimice care compromit structurile celulare ale plămânilor. „90% din cancerele pulmonare sunt cauzate de fumat, adică apar la fumători. Substanțele toxice din fumul de țigară produc treptat modificări ale ADN-ului celular, având efecte mutagene, care determină apariția cancerului pulmonar. Riscul îmbolnăvirilor este direct proporțional cu numărul de țigări fumate pe zi, dar și cu numărul anilor de fumat. Astfel, riscul de cancer pulmonar este de 20 de ori mai mare la cei care fumează 20



țigări pe zi comparativ cu cei care fumează o țigară pe zi. În fumul de țigară, există substanțe radioactive (de exemplu, plutoniu), care determină transformarea celulelor normale în celule canceroase. Fumul de țigară conține peste 4.000 de compuși chimici, dintre care 50 de compuși sunt dovediți a fi cancerigeni. Totodată, riscurile sunt mai mari în cazul consumării țigărilor fără filtru decât al celor cu filtru”, adaugă medicul.

■ 900.000 DE FUMĂTORI

PASIVI ■ „În momentul inhalării din țigară, doar 15% din fumul aspirat rămâne în plămâni fumătorului activ, iar restul de 85% este eliminat la exterior și este inhalat de nefumători, în mod egal cu cei care fumează. Aceasta presupune anumite riscuri, cum ar fi: risc crescut de accident cardio-vascular, cu peste 25% mai mare la fumătorii pasivi decât la cei neexpuși fumului de țigară și risc de apariție a cancerului pulmonar, cu 30% mai mare în cazul fumătorilor pasivi față de nefumători”, avertizează specialistul Onco Card. Dacă o persoană renunță la fumat, mușchiul inimii și vasele de sânge își revin la un an după încetarea consumului de tutun. Plămâni nu-și mai revin

niciodată, deși riscul de cancer pulmonar se reduce treptat, în 15 ani. Însă acesta rămâne mult mai mare decât la persoanele care nu au fumat niciodată. „Cancerul pulmonar a devenit una din principalele cauze mondiale de deces. Este o tumoră de extremă gravitate, în care simptomele apar tardiv, evoluând asimptomatic, adică „mut”, în majoritatea cazurilor. Mai puțin de o treime din cazuri sunt, la momentul diagnosticului, într-o etapă terapeutică utilă, în general, supraviețuirea fiind de 6-18 luni și doar aproximativ 20% din pacienți trăiesc mai mult de 1 an. În momentul diagnosticului, 55% dintre pacienți au metastaze, circa 30% au boala extinsă loco-regional și doar 15% au stadiu de boală localizat/limitat”, descrie medicul Laura Cardoș una dintre cele mai grave boli oncologice. Deși există și fumători care nu fac cancer, ei se pot considera norocoși pentru că au teren genetic care-i ferește de boală. Însă nu același lucru se poate spune despre copiii expuși la fumul de țigară: aceștia se îmbolnăvesc mai des de bronșită, astm bronșic, pneumonie, otită medie, afecțiuni dermatologice și au întârzieri în dezvoltarea creierului.

Pe scurt.

Cursul de agricultură ecologică revine în Constanța

Camera de Comerț, Industrie, Navigație și Agricultură Constanța organizează, în parteneriat cu agenția de training, Creative Business Management, un curs de agricultură ecologică. Cursul se va desfășura în Constanța, la sediul C.C.I.N.A., în perioada 19 - 23 ianuarie 2018.

Constănțenii vor avea la dispoziție patru zile de formare în creșterea animalelor în sistem ecologic, cultură plantelor ecologice și certificarea fermelor bio. Cei care sunt la început de drum în agricultura bio își vor însuși noțiunile de bază din creșterea animalelor și cultură plantelor în sistem ecologic, iar fermierii cu experiență din județul Constanța vor identifica noi oportunități de afaceri în domeniu.

Participanții la curs vor beneficia la finalul programului de formare, în urma unui examen de specialitate, de un certificat de absolvire autorizat de Autoritatea Națională pentru Calificări și recunoscut de Ministerul Muncii și Ministerul Educației, pentru „Operator în ferme ecologice mixte. Cei care vor obține acest certificat vor putea accesa proiecte susținute din fonduri europene cu ajutorul diplomei și vor avea posibilitatea de a obține finanțare externă. Trainerii cursului se diferențiază prin experiența practică pe care o au în agricultura ecologică și prin familiarizarea cu problemele și necesitățile reale ale fermierilor. Lectorii îi vor învăța pe cei prezenți care sunt etapele ce trebuie urmate pentru a deveni producător certificat ecologic, de la cultura plantelor și creșterea animalelor în sistem ecologic, până la condiții de certificare, relații cu furnizori și proceduri de export.

Pentru mai multe detalii privind înscrierea cei interesați pot suna la numerele de telefon 0241/619854, înt.225/221, persoană de contact: Carmen Grigor, tel. mobil 0723430256 sau pe email: carmen.grigor@ccina.ro.

Apel disperat din Diaspora:

Studenți eminenți din străinătate, veniți în țară!

Peste 650 de personalități din mediile academic, cultural, public și privat, studenți și absolvenți români și membri ai Ligii Studenților Români din Străinătate din peste 50 de țări s-au reunit la începutul anului, la Palatul Parlamentului, pentru a cunoaște și recunoaște excelența academică românească din toate colțurile lumii. Rareș Răducanu, președinte LSRS, a vorbit despre importanța majoră a repatrierii valorilor

românești pentru a asigura o continuitate în transformarea democratică a României, bazată pe idealuri și valori. Președintele de onoare al LSRS, Sebastian Burduja a menționat în discursul său la obiectivele Ligii, printre care se numără întoarcerea în țară care trebuie să devină o opțiune accesibilă și atractivă pentru studenții și absolvenții români din străinătate. El a mai precizat că „suntem pe locul doi în lume după Siria ca ritm de creștere a

Diasporei, ca rată a imigrării. Sunt date ONU. Când într-o țară cel mai mare vis al unui tânăr este să plece, avem o problemă. Când dintr-o țară pleacă atât de mulți și, conform sondajelor ligii peste o jumătate din absolvenții români de studii în străinătate nu se mai gândesc la întoarcerea în România, avem o problemă. Și mai puțin de un sfert se gândesc să revină vreodată. (...) România poate să fie prima din lume măcar la

câteva lucruri. (...) Dacă sunteți student român în străinătate sau absolvent și aveți gândul de a veni acasă, vă rog să o faceți. Nu vă așteptați la covor roșu, v-o spunem din proprie experiență, nu vă așteptați la multe uși deschise. Faceți-o pentru că este greu. Faceți-o pentru că aici puteți face ceva, puteți lăsa în urmă ceva. Faceți-o pentru că aici este acasă, că poate credeți, ca noi, că România poate să fie prima din lume la ceva”.

Înteruperi masive de curent electric în municipiul Constanța!

Pentru lucrările anuale de reparații și întreținere instalații și rețele electrice, precum și posturi de transformare, SC E-Distribuție Dobrogea SA anunță întreruperea furnizării energiei electrice în timpul lucrărilor, după următorul program: marți, 9 ianuarie, municipiul Constanța - zona Spitalul Medstar 2000 SRL; străzile Decebal, Ion Lahovari, Siretului, Dacia și

Sarmisegetuza - întrerupere parțială; sediul Primăria Municipiului Constanța, din strada Mihail Kogălniceanu nr. 28, strada Cuza Vodă, între nr. 11-20; respectiv strada Mihail Kogălniceanu, între nr.12-38 - întrerupere totală (între orele 8.30 și 16.30). De asemenea, municipiul Constanța, strada Cuza Vodă, nr. 39-49 (tronsonul delimitat de strada Mihai

Viteazu și strada Ștefan Mihăileanu) - întrerupere totală. Stațiunea Mamaia, Hotel Apollo - întrerupere totală. Tot în municipiul Constanța, este anunțată oprire și în zona CET, b-dul Aurel Vlaicu nr. 90A, bloc AV27, scările A, B, C - întrerupere totală; b-dul 1 Decembrie nr. 2, blocurile 11, 12, 13 - întrerupere totală; localitatea Eforie Nord, strada Republicii, bloc BECA

- întrerupere totală, între orele 8.30 și 16.30. Localitatea Lumina, cu străzile Morii și Iasomieii - întrerupere totală, între orele 9.00 și 17.00. Localitatea Poarta Albă, cu străzile Caminului, Internatului, Postei, Crinilor, alea Sânzienelor, alea Rozelor, alea Cununiței, Lalelelor, Lăcrămioarelor, Plopilor și Cantinei - întrerupere totală, între orele 8.30 și 16.30.