



Med & Farma

SĂNĂTATE
&
FRUMUȘEȚE

MEDICI ȘI FARMACIȘTI CLUJENI

Ediția II • 2025

Vaccinarea ANTI-HPV, :
acum gratuită pentru :
1,5 mil. de tineri :

pagina **14**

Infertilitatea - lupta :
nevăzută a tot mai :
multor cupluri :

pagina **24**



Divizia Pentru Medici®

De la BT, banca oamenilor
întreprinzători

Îi susținem pe cei care susțin România

cu finanțări, produse
și servicii dedicate.



Dormi dus cu **DORMYDUS**

Ce bine e să dormi bine!

Disponibil și sub
formă de SPRAY

DORMYDUS

Comprimate triplu stratificate

Supliment alimentar
Combinatie naturală pentru un
somn odihnitor de lungă durată



5 min Acționează rapid

in 45 min Somn de calitate

8 ore Efect pe termen lung

Melatonină
Vitamină B6
Extracțiune din plante

24 comprimate
triplu stratificate



FORMULĂ COMPLEXĂ

Melatonină & Valeriană

Vitamină B6

Extracțe din plante



Acestea sunt suplimente alimentare. Conțin melatonină și extracțe din plante.
Citiți cu atenție prospectele și informațiile de pe ambalaj. A nu se lăsa la îndemâna copiilor.

Terapia
a SUN PHARMIA company

Cuprins

MEDICI ȘI FARMACIȘTI CLUJENI

EDIȚIA II 2025

Miracol medical la Spitalul de Copii Cluj	5
Clujul, punctul central al neurochirurgiei românești.....	6
4 milioane € pentru infrastructura medicală din Cluj	10
Investiție în demnitatea umană, la Borșa	12
Vaccinarea ANTI-HPV, gratuită pentru tinerii din România	14
Ce cred tinerii români despre vaccinarea anti-HPV?	16
Soluții pentru astmul sever, prezentate la Cluj-Napoca	18
Cum să eviți crizele de astm	20
Sfaturi pentru gestionarea tusei cornice	22
Infertilitatea - lupta nevăzută a tot mai multor cupluri	24
Institutul de Transplant Renal Cluj oferă o nouă viață celor mici	26
Ce ar trebui să mănânci când alăptezi?	28
Atingerea care aduce liniște	30
Feniculul și colicile bebelușului	31
Cum arată competiția pe piața farmaceutică din România	32
Cum îți protejezi pielea de frig?	35
Ce riscuri ascund tatuajele?	36
Tehnica japoneză care arde calorii fără abonament la sală	38
YOGA - armonie pentru minte, corp și suflet	40
Generația 10-14 ani. Alcool, fumat, jocuri de noroc și dependență digitală	42
KENDAMA - jocul japonez care cucerește copiii din România	44
Zahărul, nociv pentru organism	46
Cum prevenim excesele alimentare de sărbători	48

Med&Farma

MEDICI ȘI FARMACIȘTI CLUJENI

Tratament de informare recomandat de monitorulcluj.ro

Revistă editată de **SC Monitorul de Cluj SRL**, Cluj-Napoca, str. Republicii nr. 107, ☎ 0371-177.371

Publicitate: Iulia Todea, Iuliana Nagy, Călin Tanțău, Șerban Stanislav, ✉ reclama@monitorulcluj.ro

Rhinxyl HA

Desfundă nasul și
ușurează respirația!

Acționează în

5-10
minute

Efectul durează până la 10 ore



Doza uzuală Rhinxyl HA 1 mg/ml spray pentru adulți și adolescenți peste 12 ani este de o pulverizare soluție în fiecare nară până la de 3 ori pe zi. Doza uzuală Rhinxyl HA 0.5 mg/ml spray pentru copii cu vârstă între 2 și 12 ani este de o pulverizare în fiecare nară până la de 3 ori pe zi. Durata tratamentului nu trebuie să depășească mai mult de 5 zile. Aceste medicamente conțin xilometazolină și se pot elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase. Viza de publicitate nr. 3061 din 06.08.2025.

RO-806-01/2025-06

SC Terapia SA | a SUN PHARMA company
Str. Fabricii nr. 124, Cluj-Napoca 400 632, România
J12/2038/2004, CUI RO15357398

Terapia
a SUN PHARMA company

MIRACOL MEDICAL LA SPITALUL DE COPII CLUJ

Tumora uriașă a unui nou-născut a fost îndepărtată cu succes



Un nou-născut a fost salvat de medicii de la Spitalul de Copii Cluj-Napoca în urma unei intervenții complexe de îndepărtare a unei tumore gigant.

Operație de șase ore

„Starea post-operatorie a bebelușului este favorabilă, iar nou-născutul se află sub supraveghere medicală”, a declarat pentru monitorul.ro dr. Daniela Dregheciu, purtător de cuvânt al Spitalului Clinic de Urgență pentru Copii Cluj.

Intervenția a fost efectuată de către dr. Aurel Marin, șeful secției ORL din cadrul instituției medicale, în colaborare cu o echipă multidisciplinară a spitalului.

„Este o mare reușită medicală pentru care adresez sincere felicitări tuturor celor implicați, cu atât mai mult cu cât pacientul a fost un copil în vârstă de doar câteva zile. Expertiza, profesionalismul și experiența medicilor din cadrul Spitalului nostru de Copii și-au spus încă o dată cuvântul și au făcut echipă bună cu dotările medicale moderne de care ne-am asigurat ca unitatea noastră sanitară

să dispună”, a declarat Alin Tișe, președintele Consiliului Județean Cluj.

Formațiune tumorală de 800 g, eliminată de medici

Născut în cadrul unei alte instituții spitalicești din municipiul Cluj-Napoca, la termen, copilul a prezentat la naștere o formațiune tumorală laterocervicală gigantă.

Particularitatea și, totodată, dificultatea acestui caz au fost determinate de vârsta pacientului, dimensiunea formațiunii, de 800 g, reprezentând peste 20% din greutatea copilului la naștere, precum și de extensia acesteia, poziționarea și compresiunea formațiunii asupra traheei și a vaselor mari de la nivel cervical impunând efectuarea rapidă a operației.

Cazul a fost monitorizat încă din timpul vieții intrauterine astfel încât, odată cu nașterea, au fost întreprinse rapid investigațiile necesare și au fost luate toate măsurile pentru ca intervenția să aibă loc în deplină siguranță.

Intervenția chirurgicală a durat aproximativ șase ore, formațiunea a fost excizată în totalitate, evoluția post operatorie a micului pacient fiind una rapid favorabilă.



Clujul, punctul central al neurochirurgiei românești

Neurochirugi de top din întreaga lume s-au reunit în perioada 17-20 septembrie, la Cluj-Napoca, la cea de-a 50-a ediție a Congresului Societății Române de Neurochirurgie.

Neurochirurgie modernă

În cadrul congresului, președintele Societății Române de Neurochirurgie, prof. univ. dr. Ioan Ștefan Florian, a vorbit și despre Centrul Regional de Neurochirurgie și Patologie Cerebrovasculare din Cluj-Napoca.

„(...) Aproape toate centrele din țară de neurochirurgie au cel puțin elementele de bază pentru a asigura o neurochirurgie modernă sub raportul investigațiilor, al intervențiilor chirurgicale. Prin proiectul pe care îl avem în construcție (la Cluj-Napoca – n. red.), Centrul Regional de Neurochirurgie și Patologie Cerebrovasculare, umplem un gol în primul rând în ceea ce privește tratamentul endovascular al patologiei cerebrovasculare sub raportul dotării. Suntem printre cele mai avansate proiecte de infrastructura spitalicească finanțat prin PNRR. Speranța noastră e ca la începutul anului viitor să facem marea mutare dintr-o clădire din 1903 într-o clădire 2026.

Prin construcția nou creată creștem numărul de paturi și oferim condiții absolut decente pentru spitalizare: cele mai multe ca-

mere sunt de două paturi, avem un compartiment separat pentru mama și copilul și, de asemenea, saloane mai mari, dar nu mai mult de 4 paturi. Secție de terapie intensivă va crește de la 16 paturi cât avem în prezent la 26 în cu totul alte condiții. Vom putea crea circuite separate pentru cazurile de neuropatologie vasculară precum și pentru cazurile de neurochirurgie, dar și cazurile care, eventual, au contactat diverse infecții pe care le separăm complet de circuitul pacienților. Totodată, bloc operator care va cuprinde o sală de operații hibrid, asta însemnând că putem face acolo și tratamente endovasculare”, a spus prof. univ. dr. Ștefan Florian.

Clujul, centrul neurochirurgiei mondiale

În cadrul evenimentului, acesta a subliniat și el faptul că Clujul a devenit centrul neurochirurgiei mondiale deoarece în aceste zile, aici sunt prezenți experți de pe patru continente.

„Este cea mai largă participare care onorează neurochirurgia românească la al 50-lea congres, un congres aniversar. Congresul este doar o etapă în viața de zi zi a neurochirurgilor și e o etapă poate de bilanț, dar munca lor de zi cu zi se reflectă în îngrijirile pe care le acordă în fiecare zi acolo unde lucrează. Și acest lucru este poate cel mai important.



Este și un moment de bilanț, vorbim de o istorie a neurochirurgiei clujene de 75 de ani. Începuturile care au fost timide, dar perspectivele sunt bune: La Cluj am întreținut spiritul de a antrena încă de studenți tinerii pentru neurochirurgie. În acest sens, în urmă cu 13-14 ani, am început să organizăm și continuăm să organizăm așa numitul Masterclass, un congres studențesc dedicat neurochirurgiei la care avem invitați din străinătate, care contribuie nu atât la formarea studenților, cât la trezirea unei curiozități, primul pas pentru a alege neurochirurgia ca specialitate. În ceea ce privește condițiile de muncă, acestea s-au îmbunătățit în ultimii ani”, a mai transmis dr. Florian (foto).

Neurochirurgia de Vârf: De ce este Clujul „Neuro-Centrul Europei”

A luat cuvântul și prof. dr. Torstein R. Meling, președintele Asociației Europene a Societăților de Neurochirurgie.

„Clujul este neuro-centrul Europei pentru aceste trei zile. Am numărat. Suntem cinci președinți de asociații în domeniu, ceea ce subliniază cât de mult preț punem pe societățile naționale, mai ales în momen-



te ca acesta, la a 50-a reuniune a Societății Române de Neurochirurgie. Cât despre tema congresului «Provocări în Neurochirurgie: Prezent și viitor», dacă privim din perspectiva României, există provocări legate de bugete, de resursele limitate, însă sunt optimist în ceea ce privește viitorul. Acum, odată cu noul spital de neurochirurgie din Cluj, dar și cu tinerii rezidenți. Sunt președintele Asociației Europene a Societății de Neurochirurgie și am șansa să văd multe națiuni, iar ceea ce observ în România sunt rezidenți «înseși» să învețe și să devină neurochirurghi excelenți. De aceea, având în vedere resursa umană și respectul pentru oamenii care vin din acest sistem, sunt optimist», a transmis prof. dr. Torstein R. Meling.

Sute de medici specialiști din toată lumea, prezenți la Congresul de Neurochirurgie de la Cluj-Napoca

Congresul a reunit sute de specialiști români din universități și spitale de profil din țară, alături de invitați internaționali din centre neurochirurgicale de renume mondial.

Peste 350 de specialiști din România, precum și invitați din SUA, Marea Britanie, Germania, Franța, Spania, Brazilia, Argentina și India s-au reunit la Cluj, în cadrul Congresului Internațional de Neurochirurgie, dedicat provocărilor din domeniu.

Congresul a găzduit peste 130 de prezentări științifice susținute de lectori internaționali, pe teme precum neurochirurgie vasculară, neuro-oncologie și patologie spinală.

Pe lângă sesiunile științifice au fost organizate workshop-uri și prezentări de cazuri complexe, pentru a stimula transferul de cunoștințe și schimbul de bune practici. Discuțiile au contribuit la actualizarea standardelor de diagnostic și tratament, integrarea rezultatelor cercetării și a inovațiilor tehnologice în practica medicală și la sprijinirea formării profesionale a tinerilor medici.

Organizat în parteneriat cu Société de Neurochirurgie de Langue Française (SNCLF), International Academy of Neurosurgical Anatomy (IANA), Southeast Europe Neurosurgical Society (SeENS) și Euroacademia Multidisciplinaria Neurotraumatologica (EMN),



evenimentul marchează o ediție de referință pentru neurochirurgia românească, oferind o platformă de schimb de experiență între specialiști internaționali și locali.

Centrul Regional de Boli Cerebrovasculare și Neurochirurgie Cluj, investiție în sănătate de peste 230 milioane de lei

Demarat în anul 2019, proiectul Centrului de Neurochirurgie a trecut cu succes de etapa proiectării, obținerii tuturor avizelor, autorizațiilor, execuției și se află la doar câteva luni distanță de finalizare.

Potrivit constructorului, lucrările avansează într-un ritm susținut: în interior s-a conturat funcționalitatea spațiilor medicale, zonele ATI, sterilizarea și saloanele sunt aproape finalizate, iar echipa lucrează la finisaje și instalații. La exterior, se lucrează la împrejmuire și amenajările exterioare.

Centrul Regional de Boli Cerebrovasculare și Neurochirurgie Cluj a fost construit în incinta fostei Clinici de Medicina Muncii de pe strada Louis Pasteur și a prevăzut reabilitarea, reamenajarea și recompartimentarea clădirii

existente și construirea unui corp nou de clădire. Valoarea totală a investiției a fost de peste 230 mil. lei (230,734,270.56 lei inclusiv TVA).

După finalizarea lucrărilor, această construcție va fi primul centru destinat tratamentului patologiei vasculare cerebrale din această regiune a țării și va beneficia șase săli de operație modulare, secții de Terapie Intensivă, o stație centrală de sterilizare, un laborator de imagistică, o sală de operații hibrid, un punct de laborator pentru urgențe, un punct farmaceutic, cabinete de consultații în regim ambulator, o sală de kinetoterapie, un amfiteatru/sală de curs și demonstrații practice cu o capacitate de 120 de locuri, o bibliotecă pentru documentare, un spațiu special amenajat pentru recepția pacienților și o sală de așteptare.

Facilitățile centrului

Secția de Neurochirurgie va cuprinde 79 de paturi și va permite creșterea semnificativă a numărului de cazuri care pot fi asistate, având circuite funcționale și cu o separare completă a zonelor sterile de cele cu acces. Secția va avea un compartiment de neurochirurgie pediatrică.

Secția de Terapie Intensivă va avea în componență 26 de paturi (în boxe a câte 2 sau 3 paturi) și va cuprinde o unitate de terapie intensivă neuro-vasculară (stroke) și o zonă de terapie intensivă pediatrică. Va permite o mai bună monitorizare a pacienților, gruparea

acestora pe patologii, complicații, vârstă, izolarea cazurilor cu patologie infecțioasă, având circuite funcționale.

Blocul operator va avea 7 săli de operații modulare care vor asigura o creștere a rula-jului și condiții optime pentru intervenții neurochirurgicale specializate. Va avea sisteme de neuronavigație și neurofiziologie, aparate radiologice mobile C-arm, iar două săli vor avea suplimentar coloanele pentru intervenții endoscopice. Toate sălile de operații vor fi conectate cu sala de conferințe în vederea asigurării procesului de educație și formare a studenților și medicilor rezidenți în domeniul neurochirurgiei, neuroradiologiei intervenționale și neuroanesteziei.

Centrul de primire a urgențelor va cuprinde o zonă de examinare complexă a urgențelor (CT, RMN, Angiografie multiplanară), o sală hibrid multifuncțională, un salon de observare cu 4 paturi, camere de gardă, toate având circuite funcționale.

Sala hibrid multifuncțională va permite introducerea unor tehnici terapeutice noi: tratamentul endovascular al anevrismelor intracraniene, tratamentul endovascular în accidente cerebrale ischemice – tratamentul trombolitic iluminal, trombectomie endovasculară angioplastie, stenarea stenozelor arteriale cerebrale, tratamentul endovascular al anevrismelor intracraniene, al malformațiilor vasculare cerebro-spinale și embolizarea preoperatorie a tumorilor hipervasculare.





Investiție de peste 4 milioane € în infrastructura medicală

Clujul va avea un Centru Integrat de Screening și Prevenție în urma extinderii Ambulatoriului Spitalului Clinic de Boli Infecțioase. Investiția de peste 21 de milioane de lei va fi realizată cu bani europeni.

Consiliul Județean urmărește atragerea unor fonduri europene pentru realizarea Centrului Integrat de Screening și Prevenție din Cluj.

Alin Tișe, președintele Consiliului Județean Cluj, a inițiat un proiect de hotărâre care vizează aprobarea proiectului indicatorilor financiari pentru extinderea, modernizarea și dotarea Ambulatoriului Spitalului Clinic de Boli Infecțioase (etapa 1).

Investiția urmărește construirea unei infrastructuri care să asigure optimizarea accesului, cu șanse egale, al populației eligibile la programe de screening și consultații preventive, precum și investigații complexe pentru un diagnostic precoce.

„Sănătatea rămâne o prioritate a forului administrativ județean, intenția noastră fiind, de această dată, aceea de a accesa fonduri europene pentru extinderea și modernizarea celei mai mari și complexe unități ambulatorii din țară. Ne dorim ca întreaga comunitate clujeană, și nu numai, să beneficieze de servicii medicale la standarde europene, în condiții de maximă siguranță și confort”, a declarat Alin Tișe, președintele Consiliului Județean Cluj.

Lucrările privind construirea Centrului Integrat de Screening și Prevenție vizează extinderea pe verticală a corpului A cu o structură nouă care va avea legătură directă cu corpul B al Ambulatoriului Integrat. Structura funcțională a noii construcții va fi formată din zonă destinată cabinetelor de screening și prevenție, cu cabinete de consultații, sală de așteptare, grup sanitar etc., zonă de spitalizare de zi destinată supravegherii și monitorizării postintervenție a pacienților care efectuează teste de screening prin investigații complexe.

Centrul Integrat de Screening și Prevenție din Cluj, realizat din fonduri europene

De asemenea, investiția vizează persoanele care efectuează investigații ce completează testele de screening pentru un diagnostic precoce, cu cabinete de consultații, săli de tratament, vestiare, birouri și grupuri sanitare, precum și zonă de relaxare în aer liber.

Valoarea totală a proiectului este estimată la 21,3 milioane de lei, TVA inclus, finanțarea urmând a fi solicitată prin Programul Sănătate.

Bază de tratament modernă și servicii de hidrokinetoterapie

Concomitent, administrația județeană derulează celelalte etape pentru extinderea și modernizarea Ambulatoriului Spitalului Clinic de Boli Infecțioase.

În cadrul proiectului urmează a avea loc, astfel, extinderea și modernizarea bazei de tratament și recuperare medicală, respectiv amenajarea a două bazine, pentru copii și adulți, în vederea dezvoltării serviciilor de hidrokinetoterapie la demisolul clădirii corpului A.

De asemenea, vor fi create circuite separate pentru copii și pentru adulți pentru fiecare din serviciile oferite în cadrul Laboratorului – kinetoterapie, electroterapie, hidroterapie, magnetoterapie, laserterapie și masaj, urmând a fi amenajate și spațiile specifice procedurilor de recuperare pentru ca pacienții să se simtă cât mai confortabil și să beneficieze de cele mai bune condiții.

Recent, administrația județeană a publicat în Sistemul Electronic de Achiziții Publice (SEAP) anunțul pentru execuția lucrărilor și furnizarea dotărilor în cadrul proiectului de extindere, modernizare și dotare a Ambulatoriului Integrat al Spitalului Clinic de Boli Infecțioase Cluj-Napoca, etapele 2, 3 și 4. Lucrările și dotările au o valoare totală estimată de 62 de milioane de lei, fără TVA, și sunt parte a unui proiect european câștigat și implementat de Consiliul Județean Cluj, finanțat prin Programul Sănătate.



Sănătatea rămâne o prioritate a forului administrativ județean, intenția noastră fiind, de această dată, aceea de a accesa fonduri europene pentru extinderea și modernizarea celei mai mari și complexe unități ambulatorii din țară. Ne dorim ca întreaga comunitate clujeană, și nu numai, să beneficieze de servicii medicale la standarde europene, în condiții de maximă siguranță și confort.

Alin Tișe, președintele Consiliului Județean Cluj

Ambulatoriul Integrat al Spitalului Clinic de Boli Infecțioase are o structură organizatorică ce cuprinde 24 de specialități clinice medicale pentru adulți, 11 specialități clinice medicale pentru copii și 5 laboratoare medicale, asigurându-se un flux cuprins între 1.000 și 1.200 de pacienți pe zi. În urma investițiilor de modernizare, capacitatea de preluare a pacienților va crește la circa 2.000 de pacienți/zi.



Investiție în demnitatea umană, la Borșa

Spitalul de Boli Psihice Cronice din comuna Borșa, județul Cluj, a fost modernizat cu peste 2,5 milioane de lei, bani din bugetul Consiliului Județean Cluj.

Lucrările au vizat atât pavilionul în care se desfășoară activități de ergoterapie, cât și corpul de clădire în care se află centrala termică

Peste 2,5 milioane de lei pentru modernizarea Spitalului Borșa

În valoare totală de 2.587.445 lei, cu TVA inclus, investiția a fost finanțată din bugetul Consiliului Județean Cluj și din fondurile proprii ale instituției spitalicești.

Lucrări realizate

- înlocuirea tâmplărilor interioare și exterioare
- refacerea termosistemului exterior
- reparații la învelitoare
- înlocuirea jgheburilor și a burlanelor
- ignifugarea lemnăriei
- amenajări exterioare în zona celor două clădiri

De asemenea, au fost efectuate operațiuni constând în refacerea instalațiilor electrice, termice și sanitare, finisaje la interior și exterior, montarea unei noi centrale termice, precum și a unor noi corpuri de iluminat și obiecte sanitare. Totodată, pavilionul de ergoterapie a fost dotat cu mobilier modern, necesar pentru desfășurarea activităților de ergoterapie și terapie ocupațională pentru pacienți.

Vicepreședintele CJ Cluj, Radu Rațiu:

„Sănătatea rămâne o prioritate a forului județean”

„Scopul acestui demers a fost acela de a îmbunătăți condițiile de acordare a asistenței medicale, atât pentru pacienți, cât și pentru personalul spitalului, precum și de a furniza

Rezultatele investițiilor noastre extrem de consistente se văd și nu conțin să apară, astfel că doar în ultimii 10 ani bugetul alocat de Consiliul Județean pentru cea mai mare instituție sanitară specializată în tratarea afecțiunilor psihice cronice din județul Cluj depășește 12 milioane de lei. Sănătatea rămâne o prioritate a forului administrativ județean!

„Sănătatea rămâne o prioritate”



Radu Rațiu, vicepreședintele Consiliului Județean Cluj



cele mai bune servicii, adaptate necesităților persoanelor spitalizate. Rezultatele investițiilor noastre extrem de consistente se văd și nu conțin să apară, astfel că doar în ultimii 10 ani bugetul alocat de Consiliul Județean pentru cea mai mare instituție sanitară specializată în tratarea afecțiunilor psihice cronice din județul Cluj depășește 12 milioane de lei. Sănătatea rămâne o prioritate a forului administrativ județean!”, a declarat Radu Rațiu, vicepreședintele Consiliului Județean Cluj.

În urma procesului de retrocedare a clădirii castelului, Consiliul Județean și Spitalul de Boli Psihice Cronice Borșa au demarat un amplu proces investițional, astfel că a fost construit un pavilion ultramodern, cu o capacitate de 80 de paturi de cazare, dotat cu farmacie, sală de mese, bucătărie, spălătorie, săli de tratament, cabinete medicale etc.,

acest obiectiv fiind recepționat în anul 2020. În a doua etapă, s-a început proiectarea celui de-al doilea pavilion, cu o capacitate de 120 de paturi, saloane de izolare psihiatrică specifice patologiei medicale, săli de așteptare, cabinete medicale și alte facilități esențiale, conforme cu standardele în domeniu, costurile aferente serviciilor de proiectare fiind suportate din bugetul forului administrativ județean. În valoare de peste 36 de milioane de lei, cu TVA inclus, proiectul a fost depus spre finanțare în cadrul Programului Național de Investiții în Infrastructura Unităților Spitalicești și se află în etapa de evaluare.

Totodată, instituția medicală și-a dezvoltat structura organizatorică prin înființarea și amenajarea Ambulatoriului Integrat, cu un cabinet în specialitatea psihiatrie și un cabinet de medicină internă.

DIN 1 OCTOMBRIE 2025, VACCINAREA ANTI-HPV
ESTE GRATUITĂ PENTRU TINERII DIN ROMÂNIA

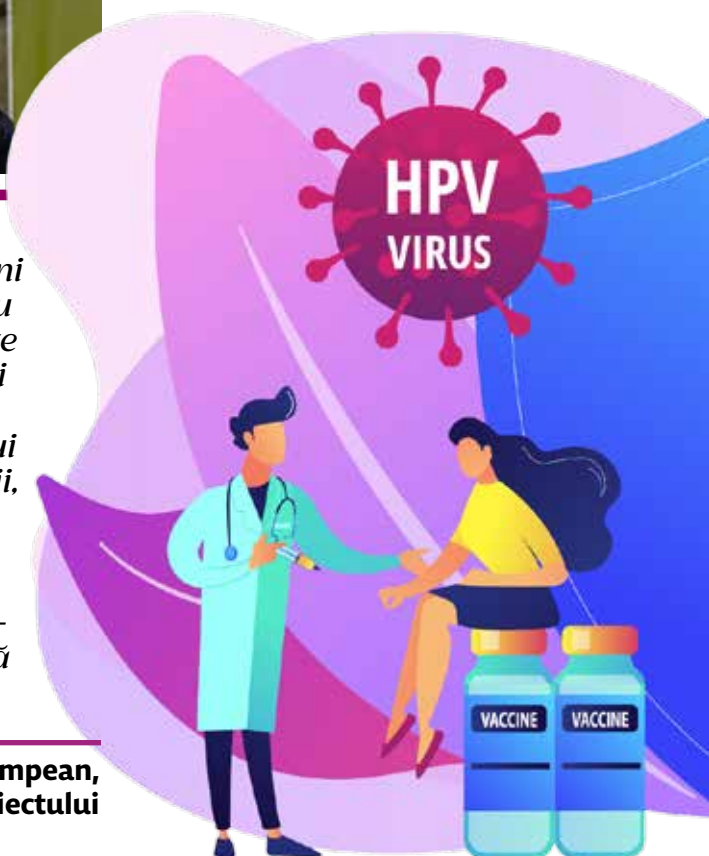
Vaccinul care salvează vieți, acum gratuit pentru 1,5 milioane de tineri

Aproximativ 1,5 milioane de tineri români au devenit eligibili pentru vaccinarea gratuită anti-HPV în urma extinderii proiectului pentru populația cu vârste între 19 și 26 de ani. „Un pas major pentru sănătatea publică din România”, spune inițiatorul proiectului, deputatul Ovidiu Cîmpean.



Extinderea gratuității pentru categoria 19–26 ani este un pas major pentru ca România să se alinieze obiectivelor Organizației Mondiale a Sănătății de eliminare a cancerului de col uterin. Invit părinții, adolescenții și tinerii să se informeze și să discute cu medicul de familie. Vaccinarea anti-HPV este sigură, eficientă și salvează vieți.

Ovidiu Cîmpean,
deputat PNL Cluj - inițiatorul proiectului



„Începând cu 1 octombrie, vaccinarea anti-HPV devine gratuită pentru tinerii din România. Este o decizie de sănătate publică esențială, rezultatul legii pe care am inițiat-o, care va proteja milioane de români de bolile cauzate de infecția cu HPV”, a anunțat deputatul clujean Ovidiu Cîmpean.

Extinderea vaccinării gratuite anti-HPV pentru fete și băieți, până la vârsta de 26 de ani, precum și facilitarea accesului pentru prevenție la nivel național reprezintă un proiect legislativ inițiat de deputatul clujean Ovidiu Cîmpean (PNL).

„Noutatea majoră este că programul se extinde acum și pentru cohorta de 19 – 26 de ani, ceea ce înseamnă că aproximativ 1,5 milioane de persoane devin eligibile pentru vaccinare gratuită”, explică parlamentarul Ovidiu Cîmpean.



Beneficiile vaccinării anti-HPV

Vaccinul anti-HPV protejează împotriva:

- cancerului de col uterin (responsabil pentru 99% din cazuri),
- cancerului vaginal, vulvar, anal și penian,
- verucilor genitale și altor leziuni precanceroase.

Schema de vaccinare:

- 2 doze pentru copiii între 11 și 14 ani;
- 3 doze pentru persoanele cu vârsta de 15 ani și peste.

Vaccinarea se realizează de către medicii de familie, epidemiologi, specialiști în boli infecțioase sau pediatrie, înregistrați în Registrul Electronic Național de Vaccinări (RENV).

România are cea mai mare rată de mortalitate prematură prin cancer de col uterin din UE, de peste patru ori media europeană.

„Extinderea gratuității pentru categoria 19–26 ani este un pas major pentru ca România să se alinieze obiectivelor Organizației Mondiale a Sănătății de eliminare a cancerului de col uterin. Invit părinții, adolescenții și tinerii să se informeze și să discute cu medicul de familie. Vaccinarea anti-HPV este sigură, eficientă și salvează vieți”, a adăugat deputatul liberal Ovidiu Cîmpean în mesajul citat.

Eliminarea cancerului de col uterin – un obiectiv realizabil

Strategia globală a Organizației Mondiale a Sănătății pentru eliminarea cancerului de col uterin stabilește obiective clare:

- 90% dintre fete să fie vaccinate împotriva HPV înainte de vârsta de 15 ani;
- 70% dintre femei să participe la screening periodic până la 35 de ani și din nou la 45 de ani;
- 90% dintre femeile diagnosticate să beneficieze de tratament adecvat.

Extinderea programului de vaccinare anti-HPV la categoria de vârstă 19–26 reprezintă un pas important în alinierea României la aceste obiective.

Ce cred tinerii români despre vaccinarea anti-HPV?

Un sondaj realizat în rândul studenților de Federația Tinerilor din Cluj și comunitatea HPV Free City arată că tinerii români susțin vaccinarea anti-HPV, însă în continuare persistă anumite lacune în informațiile pe care le au despre transmiterea virusului.

Rezultatele intermediare ale unui sondaj publicat cu prilejul cu prilejul Zilei Internaționale de Acțiune pentru Eliminarea Cancerului de Col Uterin arată un nivel ridicat de familiaritate cu subiectul în rândul tinerilor: 97% dintre tineri au auzit de infecția cu HPV, iar peste 95% știu că este un virus care poate infecta atât femeii, cât și bărbații și că vaccinul nu este destinat exclusiv fetelor.

În același timp, 28% dintre participanți nu știu că infecția cu HPV este cea mai răspândită infecție cu transmitere sexuală, deși 7 din 10 recunosc că majoritatea persoanelor infectate nu prezintă simptome vizibile și că vaccinarea este cea mai eficientă înainte de debutul vieții sexuale.

În privința riscurilor oncologice și a beneficiilor vaccinării, 78% dintre tineri cunosc asocierea HPV cu mai multe tipuri de cancer, inclusiv uterin, orofaringian, anal și penian, și faptul că vaccinul oferă protecție împotriva acestor forme.

Potrivit sondajului, informațiile privind accesul sunt relativ bine cunoscute: 9 din 10 tineri știu că vaccinarea anti-HPV este gratuită pentru fete și băieți cu vârste între 11 și 26 de ani.

Atitudinea față de vaccin este în general favorabilă, 8 din 10 considerând că vaccinarea este eficientă în prevenirea cancerelor asociate HPV și că ar trebui recomandată ambelor sexe, iar 77% declară că au încredere în recomandarea medicului.

Comportamentele raportate sunt încurajatoare: 54% dintre respondenți sunt deja vac-

30%

nu știu că este vorba despre cea mai răspândită infecție cu transmitere sexuală



cinați, iar 27% intenționează să se vaccineze în viitorul apropiat. Dintre tinerii nevaccinați, 59% afirmă că se vor vaccina sau iau în calcul vaccinarea.

Ce îi oprește pe tineri să se vaccineze?

În același timp, sondajul evidențiază motivele de ezitare: îngrijorări privind siguranța și efectele adverse, lipsa de informații clare și dificultatea de a găsi timp pentru parcurgerea traseului de vaccinare. Aproximativ 2 din 10 tineri menționează și temeri legate de eficacitatea vaccinului.

Factorii care favorizează decizia de vaccinare includ gratuitatea, indicată de peste 65% dintre respondenți, precum și recomandarea

medicului și accesul la informații clare, fiecare menționate de jumătate dintre participanți. Medicul de familie rămâne principalul reper informațional pentru tineri, 7 din 10 declarând că se bazează pe acesta în documentare. Alte surse frecvent utilizate sunt familia, colegii și medicul ginecolog (5 din 10), urmate de rețelele sociale (4 din 10) și site-urile dedicate, canalele Ministerului Sănătății sau alte cadre medicale (3 din 10).

În ceea ce privește încrederea în decizia de vaccinare, ginecologii și medicii de familie sunt preferați de 62%, respectiv 55% dintre respondenți. Totodată, 52% au fost informați anterior despre necesitatea vaccinării, iar 7 din 10 se simt capabili să găsească informații de încredere despre vaccin; 6 din 10 declară că știu unde să se programeze.

„Rezultatele arată un nivel încurajator de cunoaștere și susținere pentru vaccinarea anti-HPV în rândul tinerilor, reflectat și în ratele de vaccinare raportate. Totuși, golurile de informare privind prevalența HPV și îngrijorările legate de siguranță și eficacitate indică nevoia unor campanii mai țintite, bazate pe dovezi, derulate împreună cu medicii de familie și ginecologi. Prin inițiativele de educație realizate sub umbrela HPV Free City, ne propunem să facilităm accesul la informații clare, astfel încât cât mai mulți tineri să fie protejați”, spune Paul Marc, președinte al Federației Tinerilor din Cluj.

Știați că infecția cu HPV este principala cauză a cancerului de col uterin?

Vaccinarea încă din adolescență poate preveni până la 70% din aceste cazuri și oferă protecție pe termen lung.



Soluții pentru astmul sever, prezentate la Cluj-Napoca

Campania RESPIR, centrată pe traseul pacientului cu astm sever și pe impactul esențial pe care îl au diagnosticul la timp și accesul la tratamente moderne, continuă într-o nouă ediție, care a început la Cluj-Napoca prin dezbaterile „Astm sever în România: soluții pentru pacienți”.

Întâlnirea ce a avut loc în luna septembrie la Cluj-Napoca a marcat startul unei serii de dezbateri naționale care aduc în prim plan managementul pacientului cu astm sever, conform recomandărilor din ghidurile de tratament.

Astmul sever este o formă gravă a bolii, adesea diagnosticată târziu, care afectează până la 10% dintre pacienții cu astm din România.

Experții au discutat și despre provocările reale din practică precum:

- ▶ Întârzierea diagnosticării
- ▶ Accesul încă scăzut la terapii moderne pentru toți pacienții cu această formă
- ▶ Utilizarea excesivă a corticosteroizilor orali, asociată cu efecte adverse serioase

De aceea, implementarea consecventă a ghidurilor devine esențială: atunci când tratamentul urmează recomandările experților, cursul bolii se schimbă, riscul de exacerbări severe scade semnificativ, iar calitatea vieții pacienților se îmbunătățește pe termen lung.

În cadrul evenimentului prof. dr. Milena Man, director medical la Spitalul Clinic de Pneumoftiziologie „Leon Daniello” din Cluj-Napoca a vorbit despre excesul de medicație în cazul pacienților cu astm, care poate duce chiar și la decese

Educația pacienților: vitală și esențială

„Pacientul cu astm sever este o categorie aparte. Câteodată pacientul are o trăire mai intensă, fără să fie legată de un astm sever, dar de multe ori își subestimează simptomele pe care le poate avea. Un control la un pneumolog cu expertiză în tratarea astmului sever ar putea reprezenta o soluție. Mulți pacienți s-au



învățat să folosească inhalatorul de urgență în exces, care ar trebui să fie utilizat de două ori pe an, în anumite cazuri, unui medic de familie le prescriu o dată-de două ori pe lună.”, a spus prof. dr. Milena Man.

Directorul Medical al Spitalului Clinic de Pneumoftiziologie din Cluj-Napoca a afirmat că acest exces duce la multe decese din cauză că suprautilizarea acestui medicament poate duce la boli cardiovasculare și consideră că educația pacienților este vitală și esențială.

„Avem acces și terapii, avem cu ce să-i ajutăm (pacienții – n. red.). Această suprautilizare vine cu o subtratere cu corticosteroizi inhalatori. De mulți ani avem terapie individualizată, inovatoare, care a schimbat semnificativ calitatea vieții acestor pacienți”, a mai spus aceasta.

Prof. dr. Milena Man a afirmat că pacienții cu astm sever reprezintă 10% din totalul pacienților astmatici și consumă mai mult de jumătate din resursele pe care le are sistemul pentru managementul acestor pacienți.

Aici este vorba despre costurile directe, care țin de medicamente, spitalizare, prezentarea la camera de gardă, dar și costurile indirecte.

„În fiecare an, la nivel global mor 455.000 de oameni. Este inacceptabil. Terapiile personalizate nu necesită super specialiști și aparatură costisitoare pentru diagnostic, ci doar câțiva biomarkeri, care pot fi accesibili pentru orice medic, din orice ambulator, inclusiv din orașele mai mici. Problema este când pacienții nu ajung la acel doctor căruia nu îi este frică să dea terapie biologică. Acest tip de terapie se administrează injectabil la ora actuală. Există diferențe între ele. Unele trebuie administrate la două săptămâni, altele odată pe lună sau la două luni”, a mai adăugat prof. dr. Milena Man.

Campania RESPIR a fost lansată în contextul Zilei Mondiale a Plămânilor, marcată pe 25 septembrie și a subliniat că sănătatea respiratorie este o prioritate de sănătate publică. Pentru pacienții din România, respectarea ghidurilor de tratament nu este doar o opțiune terapeutică, ci o promisiune de schimbare reală a evoluției bolii și de recăștigare a controlului asupra vieții.

Campania pune la dispoziția pacienților și platformă de informare www.eastmsever.ro, pentru a înțelege ce este astmul sever, cum poate fi ținut sub control, cât și impactul pe care afecțiunea îl poate avea asupra vieții de zi cu zi.



În fiecare an, la nivel global mor 455.000 de oameni. Este inacceptabil. Terapiile personalizate nu necesită super specialiști și aparatură costisitoare pentru diagnostic, ci doar câțiva biomarkeri, care pot fi accesibili pentru orice medic, din orice ambulator, inclusiv din orașele mai mici.

Prof. dr. Milena Man - director medical la Spitalul Clinic de Pneumoftiziologie „Leon Daniello”

Astmul sever

- ▶ Este o formă complexă și dificil de controlat a astmului, cu simptome recurente, debilitante și risc crescut de complicații.
- ▶ Aproape 50% dintre pacienții cu astm sever rămân necontrolați în ciuda tratamentului standard, ceea ce crește riscul de exacerbări severe și spitalizare.
- ▶ Mulți pacienți depind de tratamente agresive, precum corticosteroizii orali, asociați cu efecte adverse serioase pe termen lung.

CUM SĂ EVIȚI CRIZELE DE ASTM

Astmul nu trebuie să te definească și nici să-ți limiteze viața. Cu un plan de gestionare bine pus la punct și câteva obiceiuri simple, poți reduce semnificativ riscul unei crize și te poți bucura de activități normale: somn odihnitor, sport, muncă sau școală. Conform recomandărilor Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA), cheia prevenirii constă într-un plan clar, înțelegerea declanșatorilor, un tratament corect și o monitorizare constantă.

Un plan eficient ar trebui să îți permită:

- ▶ Să fii activ fără să ai simptome de astm
- ▶ Să participi complet la exerciții și sport
- ▶ Să dormi toată noaptea, fără simptome de astm
- ▶ Să mergi regulat la școală sau la muncă
- ▶ Să ai plămâni cât mai "clari" (să nu fie foarte afectați)
- ▶ Să ai puține sau deloc efecte secundare de la medicamentele pentru astm
- ▶ Să nu faci vizite de urgență sau să nu fii internat la spital din cauza astmului

1

Identifică și evită factorii declanșatori

Observă ce situații îți provoacă simptome. Poate fi praful, animalele, fumul de țigară, exercițiile ori oboseala. Ține un jurnal: notează când ai avut o criză și ce făceai înainte. Discută aceste observații cu medicul tău și găsiți împreună strategii pentru a minimiza expunerea, de exemplu, folosirea husei etanșe pentru saltea dacă ai alergii la acarieni.



4 pași simpli pentru un control mai bun

Gestionarea astmului nu este despre evitarea totală a riscurilor, ci despre prevenție inteligentă și acțiuni proactive. Aplicând acești 4 pași: identificarea factorilor declanșatori, utilizarea corectă a tratamentului, monitorizarea atentă și un plan clar de acțiune – poți reduce semnificativ riscul de crize și să trăiești o viață mai echilibrată și activă.

2 Monitorizează-ți starea și recunoaște semnele timpurii

Fii atent la tuse, senzația de strângere în piept sau oboseală – acestea pot fi semne că astmul se agravează. Un dispozitiv precum un „peak flow meter” te ajută să detectezi îngustarea căilor respiratorii înainte de apariția simptomelor. Medicul poate să-ți stabilească „zone” (verde, galben, roșu) pentru a ști ce să faci mai departe.

3 Planifică ce să faci când astmul se agravează

Un plan de acțiune (asthma action plan) este esențial. În funcție de ce îți spune planul și de valorile de peak flow, vei ști când să crești doza medicamentelor, când să suni medicul și când să mergi la urgență. Nu ezita să ceri clarificări medicului dacă nu știi ce să faci într-o situație concretă.

4 la tratamentul așa cum îți este prescris

Folosirea inhalatoarelor trebuie să fie corectă: mulți oameni nu le utilizează corect și nu primesc tot efectul. Cere medicului să îți arate tehnica corectă, iar dacă e dificil, poți folosi un spacer sau un inhalator „activat la inspirație”. Înțelege rolul fiecărui medicament pe care îl iei și discută despre efecte cu medicul.

Sfaturi pentru gestionarea tusei cronice

A trăi cu o tuse persistentă poate fi epuizant din punct de vedere fizic, consumator emoțional și izolant social. Lung Foundation Australia a dezvoltat o fișă informativă intitulată „Sfaturi pentru gestionarea tusei cronice”. Această fișă își propune să ofere strategii practice, bazate pe dovezi, care să îi ajute pe indivizi să își controleze simptomele și să își îmbunătățească starea generală de bine, confortul și încrederea în viața de zi cu zi.

Fișa este concepută pentru a completa tratamentul medical prescris de medicul dumneavoastră, împărtășind tehnici care pot fi folosite oricând, cum ar fi:

Tusea poate avea un impact major asupra sănătății tale fizice și emoționale. **Dacă tu-șești în majoritatea zilelor de mai mult de 8 săptămâni, consultă medicul pentru tratamente care vizează cauza tusei tale.** Sfaturile din această fișă informativă te pot ajuta să îți gestionezi tusea alături de tratamentele prescrise de medicul sau profesionistul tău din domeniul sănătății.

Sfaturi pentru gestionarea tusei cronice la adulți, alături de tratamentul prescris de medic.

Ce să faci

- ▶ Respiră pe nas, nu pe gură, pentru a reduce contactul aerului uscat cu gâtul.
- ▶ Folosește un ventilator portabil îndreptat spre față atunci când simți nevoia să tușești.
- ▶ Minimizează inhalarea aerului rece. De exemplu, poartă o mască sau acoperă-ți nasul și gura cu un fular când mergi afară.
- ▶ Menține-ți gâtul umed sorbind apă la fiecare 15–30 de minute.
- ▶ Încearcă să inspiri abur timp de 10–15 minute (sau cât tolerezi). Poți inhala abur în duș sau deasupra apei fierbinți din chiuvetă.
- ▶ Încearcă pastile mentolate sau cu miere.



Evită pastilele cu arome sau cele pe bază de unt, deoarece nu sunt la fel de eficiente.

- ▶ Discută cu medicul tău despre opțiuni alternative care te-ar putea ajuta. Unele persoane spun că au beneficii de la ulm roșu (slippery elm), ghimbir, rădăcină de nalbă sau miere.
- ▶ Încearcă să înghiți atunci când simți o gâdilătură în gât, pentru a suprima tusea.
- ▶ Învăță exerciții de respirație care te pot ajuta să oprești tusea. Unele persoane consideră utile tehnicile de respirație inspirate din yoga.

Lucruri de evitat

- ▶ Factorii care îți pot declanșa tusea, precum temperaturile extreme și pericolele din mediul înconjurător — praf, fum sau substanțe chimice sub formă de aerosoli.
- ▶ Cafeina și alcoolul, deoarece îți pot usca gâtul.
- ▶ Fumatul sau vapatul. Afectează sănătatea și îți agravează tusea. Pentru sprijin în renunțare, vorbește cu medicul tău de familie sau sună la Quitline la 13 78 48. Evită, de asemenea, inhalarea fumului pasiv.
- ▶ Vorbirea pentru perioade lungi de timp — fă pauze la nevoie pentru a reduce iritația gâtului.

MAGNEZIU BISGLICINAT

SUȚINE ECHILIBRUL PSIHIIC,
SOMNUL ODIHNITOR ȘI IMUNITATEA



Boost4Life



ACESTA ESTE UN SUPLIMENT ALIMENTAR.
CITIȚI CU ATENȚIE PROSPECTUL.

www.boost4life.ro

REDUCE ANXIETATEA ȘI CORTIZOLUL

Contribuie la echilibrul neuroendocrin, susținând reglarea nivelului de cortizolul și favorizând o stare psihică relaxată.¹

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE CALITATEA ȘI DURATA SOMNULUI

Prin reglarea neurotransmițătorilor implicați în relaxare, precum GABA, magneziul sprijină un somn profund și odihnitor.²

REDUCE INFLAMAȚIA SISTEMICĂ

Contribuie la scăderea nivelului proteinei C reactive (CRP), susținând imunitatea și prevenția afecțiunilor cronice.³

Magneziu Bisglicinat Premium de la Boost4Life este o formă chelată stabilă, care se absoarbe eficient la nivel intestinal și este bine tolerată gastric, datorită legării cu două molecule de glicină.⁴

Referințe

1. Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). A prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a novel herbal formulation for management of stress and anxiety in human subjects. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(3), 255–262. PubMed ID: 23439798
2. Abbasi, B., Kimiagar, M., Sadeghnia, K., Shirazi, M.M., Hedayati, M., & Rashidkhani, B. (2012). The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: A double-blind placebo-controlled clinical trial. *Journal of Research in Medical Sciences*, 17(12), 1161–1169.
3. Deng, X., Song, Y., Manson, J.E., Signorello, L.B., Zhang, S.M., & Buring, J.E. (2022). Magnesium and inflammation: an updated review. *Nutrients*, 14(10), 2035.
4. Rosanoff, A. & Weaver, C.M. (2014). Magnesium bisglycinate: a safe, well-absorbed form of magnesium. *Magnesium Research*, 27(3), 78–85.

INFERTILITATEA, lupta nevăzută a tot mai multor cupluri

Aproximativ unul din cinci cupluri se confruntă cu probleme de fertilitate în România, o proporție similară cu cea înregistrată la nivel global, infertilitatea afectând atât femeile, cât și bărbații.

Potrivit directorul executiv al Asociației Române de Reproducere Umană, Andreas Vythoulkas, identificarea și tratarea infertilității presupun costuri ridicate, o procedură de fertilizare in vitro putând depăși 5.000-6.000 de euro, ceea ce o face inaccesibilă pentru multe familii, mai ales pentru cei cu venituri mici.

„Știm foarte bine că procentual unul din cinci cupluri astăzi la nivel global și în România are probleme de fertilitate. (...) Procedurile pentru tratarea problemelor de fertilitate știm cu toții că au un cost destul de mare astăzi. Din momentul când cineva se duce la cabinet până când face o procedură de fertilizare și obține o sarcină, de foarte multe ori costul depășește și 5000-6.000 euro”, a afirmat Andreas Vythoulkas la evenimentul 'Săptămâna Europeană a Fertilității: educare,

informare și sprijin pentru familii', organizat, la Palatul Parlamentului.

Prevenția și educația timpurie sunt esențiale

Andreas Vythoulkas a precizat că vârsta femeii este cel mai important factor de fertilitate și că informarea corectă despre fertilitate și metodele de protecție și planificare familială trebuie să înceapă încă din adolescență.

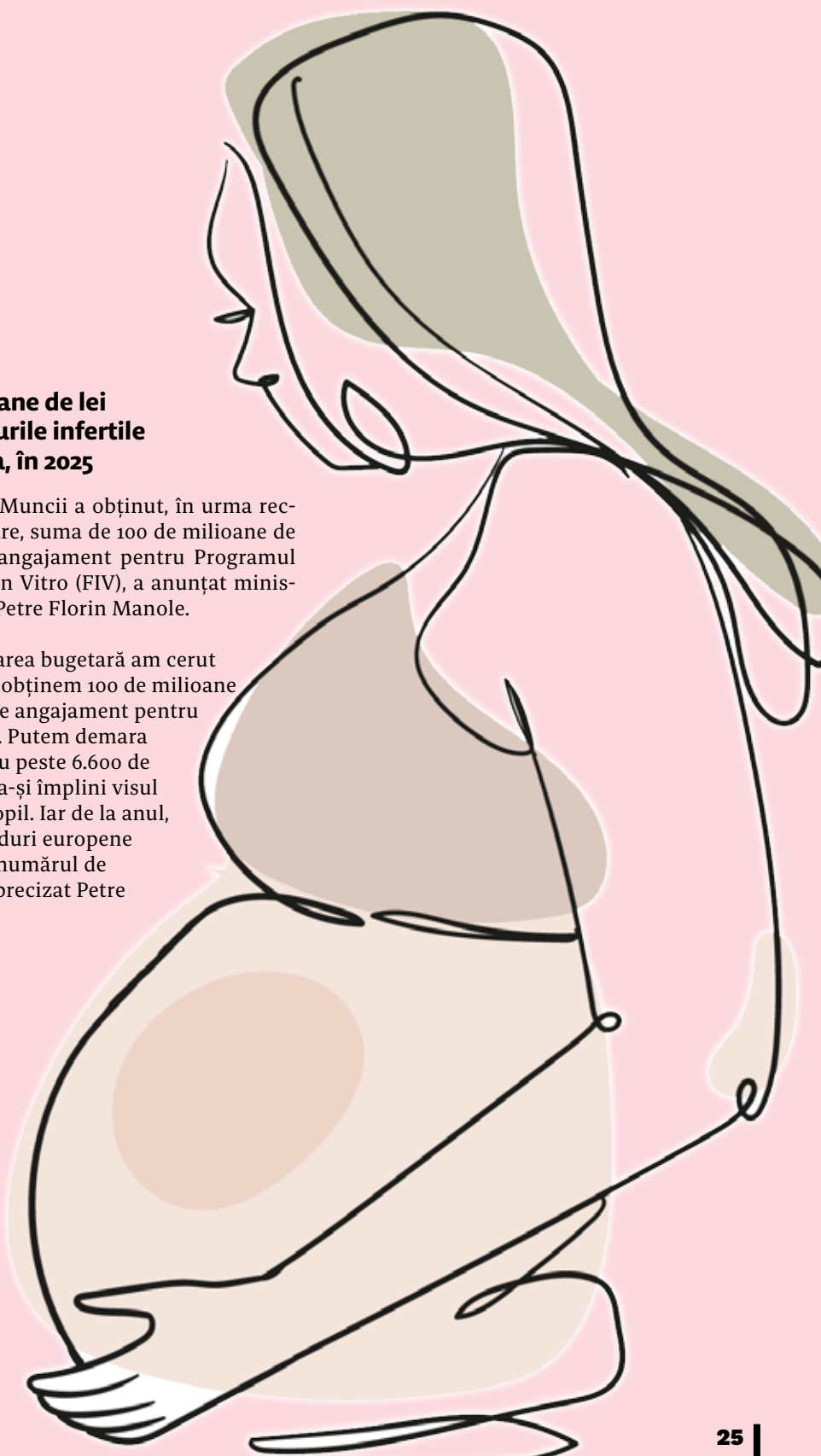
Medicul a afirmat că educația și conștientizarea pot contribui la identificarea timpurie a problemelor și la reducerea decalajului de timp până la tratament, crescând astfel șansele de succes.

Totodată, Programul național de fertilitate reprezintă un sprijin important, dar trebuie să fie predictibil și continuu, pentru ca pacienții să știe că pot beneficia de el în orice moment al anului. Astfel, numărul mare de aplicări în primele săptămâni ale programului național arată o nevoie reală și urgentă în rândul cuplurilor care doresc să aibă copii, a adăugat specialistul.

Etapile procesului FIV

1. Stimularea ovariană: Se administrează medicamente hormonale pentru a stimula ovarele să producă mai multe ovule.
2. Recoltarea ovulelor: Ovulele mature sunt extrase din ovare printr-o procedură chirurgicală minimă (puncție foliculară).
3. Fertilizarea: Ovulele sunt combinate cu spermatozoizii în laborator. Se pot folosi tehnici precum ICSI (injecție intracitoplasmică a spermatozoizilor), în care unul singur este injectat direct într-un ovul.

4. Dezvoltarea embrionilor: Ovulul fertilizat devine un embrion care este monitorizat în laborator timp de câteva zile.
5. Transferul embrionilor: Unul sau mai mulți embrioni sunt transferați în uterul femeii.
6. Sarcina: Embrionul implantat în peretele uterin se dezvoltă, ducând la sarcină.



100 de milioane de lei pentru cuplurile infertile din România, în 2025

Ministerul Muncii a obținut, în urma rectificării bugetare, suma de 100 de milioane de lei credite de angajament pentru Programul de Fertilizare în Vitro (FIV), a anunțat ministrul de resort, Petre Florin Manole.

„La rectificarea bugetară am cerut și am reușit să obținem 100 de milioane de lei credite de angajament pentru programul FIV. Putem demara sprijinul pentru peste 6.600 de familii pentru a-și împlini visul de a avea un copil. Iar de la anul, vom folosi fonduri europene pentru a mări numărul de beneficiari”, a precizat Petre Florin Manole.

Institutul de Transplant Renal Cluj oferă o nouă viață celor mici

Institutul Clinic de Urologie și Transplant Renal Cluj-Napoca continuă să ofere o nouă șansă la viață copiilor cu boală cronică de rinichi în stadiu final.

Doi copii cu boală cronică de rinichi în stadiu final au beneficiat de o intervenție salvatoare realizată de medicii de la Institutul de Transplant Renal Cluj. Doar în acest an, instituția medicală a efectuat nouă transplanturi pediatrice.

Aceste intervenții au fost posibile datorită donatorilor vii – părinții, care au ales să le ofere copiilor lor șansa la o viață normală.

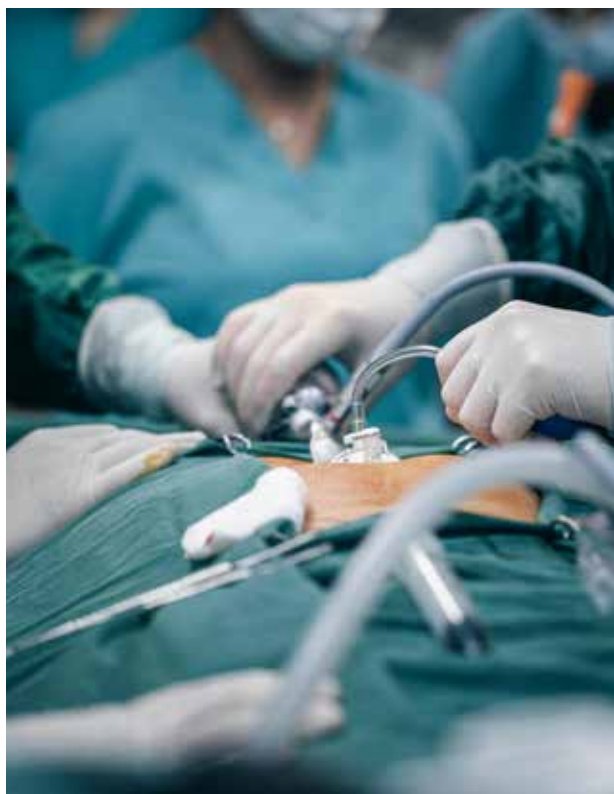
„În contextul în care numărul donatorilor în moarte cerebrală rămâne scăzut, generozitatea și curajul acestor părinți reprezintă soluția salvatoare pentru micii pacienți”, informează Institutul Clinic de Urologie și Transplant Renal (ICUTR) Cluj.

Medicii de la ICUTR Cluj au mulțumit tuturor celor care sprijină eforturile instituției medicale, inclusiv prin implicarea în demersurile necesare pentru construirea unui Centru de Transplant modern, care să permită extinderea activității atât urologice, cât și de transplant.

Extinderea procedurilor de transplant, economie de milioane de euro la buget

Efectuarea a 100 de transplanturi anual generează o economie de peste 10 milioane de euro la bugetul de stat, comparativ cu tratamentul prin dializă.

„Creșterea numărului de transplanturi ar amplifica și mai mult această economie. Acolo se găsesc banii și viziunea pentru construcția unui nou Centru de Transplant, un proiect vital pentru viitorul pacienților și pentru sustenabilitatea sistemului sanitar românesc”, transmite ICUTR Cluj, care arată că medicii rămân angajați în asigurarea celor mai bune



condiții medicale și pentru continuarea misiunii de a reda speranța și sănătatea pacienților.

Centrul de transplant renal din Cluj realizează aproximativ 100 de transplanturi anual. De altfel, în Cluj funcționează singurul centru de transplant pediatric din țară.

În vara acestui an, un pacient din Cluj a beneficiat de un transplant renal după 13 ani de așteptare.

De asemenea, în martie 2025, rinichii unei fete de 5 ani care a decedat au oferit o nouă șansă la viață pentru doi copii de 9 și de 10 ani.

Hepiflor®

**Saccharomyces
Boulardii**

**GARDIANUL
MICROBIOTEI
SĂNĂTOASE**

RO-Hepiflor S Boulardii -5/2025-1

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

SC Terapia SA | a SUN PHARMA company
Str. Fabricii nr. 124, Cluj-Napoca 400 632, România
J12/2038/2004, CUI RO15357398

Terapia
a SUN PHARMA company

Ce ar trebui să mănânci când alăptezi?

Când începi perioada alăptării, alimentația ta devine mai mult decât o rutină zilnică, devine o parte importantă din felul în care îl susții pe cel mic. Nu ai nevoie de diete complicate sau de reguli greu de urmat. În realitate, totul pornește de la echilibru.

Mănâncă variat, fără stres

Specialiștii subliniază că mamele care alăptează au nevoie de mese regulate, bogate în proteine, fibre și carbohidrați de calitate. Alege carne slabă, lactate, ouă și cât mai multe fructe și legume colorate. Cerealele integrale precum ovăzul sau quinoa vor aduce energie constantă pe parcursul zilei, iar grăsimile bune din nuci, semințe și avocado susțin și ele o lactație sănătoasă.

Hidratarea, un detaliu care contează

Nu există o cantitate „obligatorie” de apă, dar senzația de sete e un indicator real. Alăptarea crește necesarul de lichide, așa că păstrează mereu o sticlă de apă la îndemână. Cafeaua nu este interzisă, dar limitează consumul la una-două cani pe zi.

Micronutrienții care fac diferența

Iodul, calciul, fierul și colina sunt printre cele mai importante elemente în această perioadă. Le găsești în ouă, lactate, pește slab în mercur, spanac sau migdale. Dacă ai o dietă vegetariană sau vegană, discută cu medicul despre ce suplimente ți s-ar potrivi. Nevoile sunt diferite de la o mamă la alta.

Ce e bine să eviți

Nu este nevoie să îți restricționezi drastic meniul, însă există câteva precauții. Alcoolul



ajunge în laptele matern în același ritm în care ajunge în sângele mamei. Asta înseamnă că, dacă ai consumat alcool, o cantitate similară va fi detectată și în lapte.

Totuși, regulile nu sunt la fel de stricte ca în sarcină. Un consum ocazional de 1-2 băuturi este considerat sigur și nu pare să afecteze bebelușul alăptat. Majoritatea specialiștilor recomandă limitarea consumului la 1-2 porții pe săptămână, cu respectarea intervalului de timp înainte de următoarea sesiune de alăptare.

Peștii cu nivel ridicat de mercur, sunt de evitat, iar alimentele ultraprocesate nu oferă beneficii reale în această perioadă delicată.

Fii atentă la reacțiile bebelușului

Fiecare copil e diferit. Dacă observi după o masă că bebelușul devine agitat sau are simptome digestive, notează-ți ce ai mâncat și discută cu un medic înainte de a elimina complet un aliment. Uneori poate fi doar o coincidență, alteori un semn util.



Medisprof
Cancer
Center

PNEUMOLOGIE INTERVENȚIONALĂ

EBUS și bronhoscopie pentru diagnostic

La Medisprof, investigațiile pneumologice sunt integrate într-un flux modern de diagnostic oncologic, cu acces rapid la proceduri minim invazive și rezultate de înaltă acuratețe.

INVESTIGAȚII

- Consultație pneumologică
- Bronhoscopie
- EBUS linear
- EBUS radial
- Biopsii
- Spirometrie

INDICAȚII CLINICE

- Suspiciune tumorală
- Stadializare mediastinală
- Noduli periferici
- Leziuni neconcludente imagistic
- Alternative la biopsia chirurgicală

diagnostic rapid | minim invaziv | acuratețe crescută | rezultate integrate în board | raportare standardizată

☎ 0364 431 240

**Bulevardul Muncii 96-98,
Cluj-Napoca**



Atingerea care aduce liniște

Masajul bebelușului: un ritual blând care aduce liniște, conexiune și dezvoltare

Masajul pentru bebeluși este mult mai mult decât un moment de răsfăț. Este o formă de comunicare prin atingere, care îl ajută pe cel mic să se relaxeze, să doarmă mai bine și să se simtă în siguranță alături de părinte.

Beneficiile masajului pentru cei mici

Atingerile blânde stimulează eliberarea hormonilor „anti-stres”, reduc agitația și pot îmbunătăți considerabil somnul. În plus, masajul are efecte pozitive asupra digestiei, fiind de ajutor în episoadele de gaze sau colici. De asemenea, contribuie la dezvoltarea senzorială și la o mai bună conștientizare a propriului corp.

Când și cum îl faci

Cel mai potrivit moment pentru masaj este la 30–60 de minute după masă, când bebelușul este treaz, calm și receptiv. O cameră caldă, lumină domoală și o muzică liniștitoare creează atmosfera ideală. Poți folosi un ulei natural – precum cel de migdale dulci sau cocos – testat înainte pe o porțiune mică de piele.

Masajul începe cu mișcări line, de la picioare către brațe, apoi spre burtică și spate. Presiunea trebuie să fie fermă, dar delicată,

adaptată reacțiilor copilului. Dacă devine neliniștit, iritat sau începe să plângă, este important să te oprești sau să schimbi ritmul.

Tehnica care îi ajută pe părinți

Specialiștii recomandă metoda **CALM Baby**:

Conectare – prezență totală și contact blând;

Atenție – observarea fiecărei reacții;

Linie – mișcări fluide, de sus în jos;

Mișcare – gesturi circulare și ritmice adaptate fiecărei zone.

Acest tip de masaj poate include pieptul, brațele, tălpile, burtica și, dacă bebelușul acceptă, spatele și capul.

Un final liniștitor

Masajul se încheie cu câteva clipe de liniște, cu palmele așezate ușor pe pieptul copilului. Această atingere transmite calm și oferă bebelușului senzația de siguranță.

Atenție la câteva detalii

Nu forța niciodată mișcărilor, mai ales dacă cel mic nu pare confortabil. Alege uleiuri sigure și verifică-le înainte de utilizare frecventă. La început, 5–10 minute sunt suficiente – pe măsură ce bebelușul se obișnuiește, durata poate crește treptat.





CE SPUN PEDIATRII.

Feniculul și colicile bebelușului

Ceaiul de fenicul este un remediu tradițional folosit de părinți pentru calmarea colicilor la bebeluși. Transmis din generație în generație, acesta promite să liniștească stomacul și să reducă episoadele de plâns inconsolabil. Dar ce spun pediatrii și medicina modernă despre eficiența și siguranța lui?

Ce sunt colicii și de ce apar?

Colicii sunt episoade de plâns excesiv, mai ales în primele luni, însoțite adesea de un stomac „încordat”. Cauzele nu sunt complet clare, dar se suspectează imaturitatea sistemului digestiv, acumularea de gaze și sensibilitatea la stimuli externi.

Feniculul și efectele sale

Semințele de fenicul (*Foeniculum vulgare*) au proprietăți carminative, ajutând la eliminarea gazelor și reducerea balonării. În medicina tradițională, ceaiul de fenicul este considerat sigur pentru digestie, fiind folosit și pentru crampe abdominale sau flatulență.

Ce spun studiile și pediatrii

Unele studii mici sugerează că feniculul poate reduce severitatea colicilor. Totuși, ma-

joritatea pediatrilor rămân precauți în a recomanda ceaiurile de plante sugarilor sub 6 luni, din motive precum riscul de alergii, posibila interferență cu alăptarea și contaminarea bacteriană a preparatelor de casă. Academia Americană de Pediatrie recomandă consultarea medicului înainte de a introduce ceaiuri în dieta bebelușului, conform csid.ro.

Alternative sigure pentru colici

- ▶ Mese mai frecvente, dar mai mici
- ▶ Ținutul bebelușului în poziție verticală după hrănire
- ▶ Masaj abdominal blând, în sensul acelor de ceasornic
- ▶ Băi calde pentru relaxare
- ▶ Discutarea opțiunilor cu medicul, inclusiv probioticele, care au dovezi mai solide pentru reducerea colicilor

Ceaiul de fenicul poate ajuta digestia, iar unele mame susțin că a funcționat pentru copiii lor. Însă, fără dovezi solide și din cauza riscurilor, discuția cu medicul pediatru este esențială. Variantele farmaceutice cu extract de fenicul, dozat special pentru sugari, pot fi mai sigure decât ceaiurile preparate acasă.



RISCO: CATENA VS. DR. MAX

Cum arată competiția pe piața farmaceutică din România

Pe piața farmaceutică, **cele mai importante rețele din România sunt Catena și Dr. Max**, care, prin companiile principale Fildas Trading SRL și Dr. Max S.R.L., concentrează o mare parte din activitatea sectorului.

Care e evoluția financiară a celor două grupuri?

Grupul Fildas, care operează rețeaua Catena și include 40 de companii, a avut **venituri totale de 15,2 miliarde lei în 2024**, în creștere

cu 37,7% față de anul precedent. **Profitul net al grupului a atins 964 milioane lei**, în creștere cu 64%, iar numărul angajaților a crescut la 7.512, cu 46% peste nivelul anului anterior.

Grupul Dr. Max S.R.L. a înregistrat **venituri totale de 10,9 miliarde lei în 2024**, față de 5,2 miliarde lei în anul precedent, marcând o creștere de 111%. Grupul a raportat o pierdere de 10,8 milioane lei în 2024, față de un profit de 35,5 milioane în anul anterior. Numărul angajaților a ajuns la 5.727, în creștere cu 31% față de anul anterior.

Care sunt principalele companii ale grupului Fildas?

Cele mai mari trei companii din grup sunt Fildas Trading S.R.L., Catena Pharma S.R.L. și Catena Hygeia S.R.L.

Fildas Trading S.R.L. a raportat în 2024 venituri totale de 7,8 miliarde lei iar profitul net a fost de 599 milioane lei. Compania a avut 1.605 angajați, iar Anca Vlad deține 99,9% din companie.

Catena Pharma S.R.L. a raportat venituri totale de 3 miliarde lei, cu un profit de 77,9 milioane lei și 2.324 angajați. Compania este deținută în proporție de 99,7% de Fildas Trading S.R.L.

Catena Hygeia S.R.L. a raportat venituri totale de 1,1 miliarde lei, și un profit de 64,2 milioane lei. Compania a avut 957 angajați și este deținută de Anca Vlad cu 99,9% și Vlad Alexandru cu 0,1%.

Nume	Actionar principal	Venituri totale	Cifra de afaceri	Angajati	Profit net
FILDAS TRADING SRL CUI: 4851409	VLAD ANCA - 99.91%	7.828.082.130	7.558.174.175	1605	599.771.462
CATENA PHARMA SRL CUI: 3008793	FILDAS TRADING SRL - 99.67%	3.056.257.169	3.043.842.131	2324	77.932.306
CATENA HYGIEIA SRL CUI: 1803830	VLAD ANCA - 99.89%	1.139.692.066	1.129.774.975	957	64.182.173

Sursa: Platforma de analiză financiară RisCo.ro

Care sunt principalele companii ale grupului Dr. Max?

Topul celor trei companii ale grupului Dr. Max sunt Dr. Max S.R.L., Elantis Courier S.R.L. și Pharmafarm S.R.L.

Dr. Max S.R.L., compania-mamă a grupului, a înregistrat în 2024 venituri totale de 10,9 miliarde lei, iar profitul net a fost de 9,6 milioane lei. Compania a avut 5.618 de angajați și este deținută integral de Pharmax Holdings Limited.

Elantis Courier S.R.L. a raportat venituri totale de 19,5 milioane lei și un profit net de

363,754 lei, având 108 angajați. Acționarul unic este Pharmax Holdings Limited.

Pharmafarm S.R.L. a raportat venituri totale de 11,9 milioane lei , iar profitul net a fost de 889.109 lei. Compania a avut un singur angajat și este deținută integral de Dr. Max S.R.L.

Industria farmaceutică din România a încheiat 2024 cu o cifră de afaceri în valoare de 51,7 miliarde lei, potrivit platformei de analiză financiară [RisCo.ro](#). Profitul net cumulat al sectorului a depășit 1,04 miliarde, iar numărul angajaților s-a situat la 45.291. Cele două rețele reprezintă 50,5% din totalul pieței.

Nume	Actionar principal	Venituri totale	Cifra de afaceri	Angajati	Profit net
DR MAX SRL CUI: 9378655	PHARMAX HOLDINGS LIMITED 100.00%	10.860.886.997	10.768.168.945	5618	9.622.720
ELANTIS COURIER SRL CUI: 36984055	PHARMAX HOLDINGS LIMITED 100.00%	19.478.701	17.800.000	108	363.754
PHARMAFARM SRL CUI: 200106	DRMAX SRL - 100.00%	11.975.262	7.780.523	1	889.109

Sursa: Platforma de analiză financiară RisCo.ro



CUM ÎȚI PROTEJEZI PIELEA DE FRIG? REGULILE ESENȚIALE ALE IERNII

Ritualul de îngrijire care te salvează în zilele cu ger

Când temperaturile scad, pielea noastră are de suferit. Aerul rece, vântul și încălzirea din interior pot duce la uscăciune, iritații și chiar fisuri. Pentru a preveni aceste probleme, iată câteva recomandări utile:

Folosește o cremă hidratantă densă

Optează pentru un produs bogat (cu unturi, ceramide sau uleiuri nutritive), care să creeze o barieră protectoră între piele și mediul extern. Aplică-l imediat după duș, când pielea este ușor umedă, pentru a sigila hidratarea.

Evită dușurile fierbinți și prelungite

Apa fierbinte poate elimina uleiurile naturale ale pielii și agrava uscăciunea. Mai bine alege un duș cald și scurt și usucă pielea prin tamponare blândă.

Alege un gel de curățare mai delicat

Nu folosi săpunuri agresive: optează pentru formule fără parfum, non-detergent, care nu afectează bariera cutanată.

Umidifică aerul din casă

Încălzirea centrală duce la un aer uscat, care trage apa din piele. Un umidificator în cameră poate ajuta semnificativ la menținerea confortului pielii.

Protejează-ți pielea când ieși afară

Poartă haine călduroase: eșarfă, mănuși, căciulă pentru a preveni expunerea prelungită la vânt și ger.

Nu uita de protecția solară

Chiar și iarna, razele UV pot afecta pielea, iar zăpada reflectă o parte din ele. Folosește un crema cu SPF, în special dacă petreci timp afară.

Hidratează-te din interior

Consumul suficient de apă este la fel de important iarna. Chiar dacă nu simți sete, hidratarea internă ajută pielea să fie mai rezistentă.

Îngrijește buzele și mâinile

Folosește balsam de buze nutritiv și cremă pentru mâini ori de câte ori simți uscăciune — sunt zone foarte sensibile la frig.

Exfoliază cu blândețe

Înlocuiește scruburile agresive cu exfolianți chimici ușori, precum AHA, o dată sau de două ori pe săptămână. Astfel elimini celulele moarte fără a irita pielea.

Consultă un dermatolog dacă e nevoie

Dacă uscăciunea persistă, apar fisuri sau mâncărime, e recomandat să ceri sfatul unui specialist, care îți poate recomanda produse adaptate nevoilor tale.



Ce riscuri ascund tatuajele

Tatuajele sunt o formă de exprimare personală care a câștigat popularitate în întreaga lume. Indiferent dacă sunt alese pentru motive estetice, culturale sau simbolice, acestea rămân o decizie permanentă care implică introducerea cernelii în piele. Cu toate acestea, puțini oameni iau în considerare riscurile pe care le presupune acest proces.

Tatuajele pot afecta sistemul imunitar, slăbind apărarea organismului în fața anumitor infecții sau tipuri de cancer, avertizează un studiu al Universității din Elveția Italiană (USI) publicat în revista americană *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS).

Un grup de cercetători, condus de Santiago F. González de la Institutul de Cercetări Biomedicale, afiliat universității, a ajuns la concluzia că, după ce o persoană își face un tatuaj, tușul nu numai că rămâne în piele, ci se și răspândește cu rapiditate în sistemul limfatic.

În câteva ore, aceasta se acumulează în cantități mari în ganglionii limfatici, organe vitale ale sistemului imunitar.

„În interiorul ganglionilor limfatici, celulele imunitare, cunoscute sub numele de macrofage, capturează în mod activ toți pigmentii, declanșând un răspuns inflamator în două faze”, a explicat universitatea elvețiană într-un comunicat.

Prima fază acută durează doar aproximativ două zile, dar este urmată de o fază cronică, ce poate dura ani de zile și este deosebit de îngrijorătoare deoarece sistemul imunitar este slăbit, „putând crește susceptibilitatea la infecții și cancer”.





Potrivit studiului, macrofagele nu pot descompune tușul în același mod în care ar face-o cu alți agenți patogeni, ceea ce duce la moartea acestora.

Această incapacitate este deosebit de pronunțată în cazul tușurilor roșii și negre, ceea ce sugerează că acestea ar putea fi mai toxice (aceste două culori și verdele au fost studiate deoarece sunt utilizate cel mai des la tatuaje).

„În consecință, cerneala rămâne în ganglionii limfatici, într-un ciclu continuu de captare și moarte celulară, afectând progresiv capacitatea de apărare a sistemului imunitar”, conchide studiul.

Acest studiu a durat șapte ani, a implicat 12 grupuri internaționale de cercetare și a fost finanțat de mai multe organizații elvețiene.

Unul dintre experimente, care a constatat în vaccinarea șoarecilor de laborator, unii cu tatuaje și alții fără, a constatat că exemplarele tatuate au dezvoltat mai puțini anticorpi comparativ cu cele netatuate.

Aceste rezultate „stârnesc îngrijorare cu privire la siguranța tatuajelor”, a subliniat

universitatea elvețiană, reamintind că, la nivel mondial, aproape una din cinci persoane se estimează că are cel puțin un tatuaj.

Riscuri imediate și pe termen lung

- Infecții ale pielii: Pielea este lezată în timpul tatuării, creând o poartă de intrare pentru microorganisme patogene.
- Reacții alergice: Coloranții din cerneluri pot provoca reacții alergice, precum erupții cutanate cu mâncărime, care pot apărea chiar și la ani distanță de la realizarea tatuajului.
- Reacții la nivelul pielii: Unele persoane pot dezvolta inflamații (granulom) în jurul cernelei sau cheloizi (țesut cicatricial în exces).

Riscuri legate de igienă și contaminare

Boli transmisibile: Dacă echipamentele nu sunt sterilizate corespunzător, există riscul de a contracta boli grave, cum ar fi hepatita B și C, prin utilizarea de ace sau cerneluri contaminate.

JAPANESE WALKING

Tehnica japoneză care arde calorii fără abonament la sală

O metodă japoneză de mers pe jos a devenit virală pe internet și promite să transforme fitness-ul cu doar 30 de minute, de patru ori pe săptămână.

Tehnica dezvoltată de profesorii Hiroshi Nose și Shizue Masuki alternează între trei minute de mers rapid și trei minute de mers lent, repetat timp de minim 30 de minute.

Mersul rapid trebuie să fie la intensitate „oarecum grea”, în timpul căruia se poate purta o discuție, dar o conversație completă devine dificilă. Mersul lent se face la intensitate „ușoară”, când vorbitul rămâne confortabil, dar puțin mai laborios decât normal.

Uitați de sală - această metodă japoneză face minuni

Metoda a fost comparată cu antrenamentele interval de înaltă intensitate (HIIT), dar este mai puțin solicitantă și necesită doar un cronometru și spațiu pentru mers.

Ce au descoperit cercetătorii

Un studiu din 2007 a comparat Japanese Walking cu mersul continuu de intensitate scăzută (8.000 de pași zilnic) și rezultatele au fost clare în favoarea metodei japoneze. Participanții care au urmat Japanese Walking au slăbit și li s-a redus tensiunea. Forța picioarelor și condiția fizică s-au îmbunătățit, de asemenea.

Un studiu pe termen lung a demonstrat că metoda protejează împotriva scăderii forței și condiției fizice care vine odată cu vârsta.

Limitările metodei

Specialiștii subliniază că, deși Japanese Walking oferă beneficii dovedite, esențialul



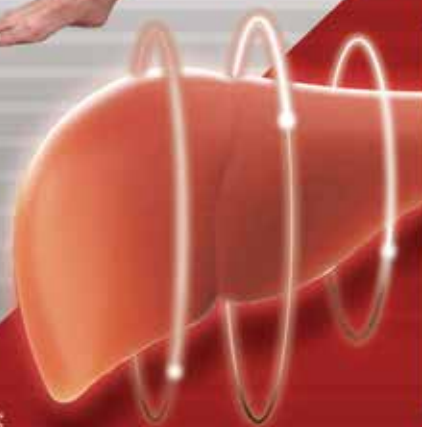
rămâne să practicați activitate fizică moderată până la vigoasă în mod regulat, indiferent de forma aleasă.

Pentru persoanele peste 60 de ani, ținta recomandată rămâne 6.000-8.000 de pași zilnic, iar pentru cei sub 60 de ani, 8.000-10.000 de pași.

Vârsta reală a ficatului tău se vede prin ceea ce faci

FORTIFIKAT Forte conține o concentrație mare de **COLINĂ** care contribuie la

- **DETOXIFIEREA** și
- **REGENERAREA** sa
- **ÎL SUSȚINE** și
- **PROTEJEAZĂ**



Acesta este un supliment alimentar. Conține fosfolipide esențiale. Nu depășiți doza zilnică recomandată de o capsulă de două ori pe zi. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Acest produs nu înlocuiește o dietă variată. Citiți cu atenție prospectul și informațiile de pe ambalaj.

Terapia
a SUN PHARMA company

YOGA este o practică integrativă ce combină mișcările fizice, respirația conștientă și tehnicile de relaxare, având beneficii importante atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea psihică.

Prin caracterul său holistic, yoga ajută la echilibrarea organismului și la creșterea stării generale de bine.

YOGA

armonie pentru

**MINTE, CORP
ȘI SUFLET**



Beneficii pentru minte și echilibrul emoțional

Practica regulată a yoga contribuie la reducerea nivelului de stres și anxietate, îmbunătățind controlul emoțiilor și claritatea mentală. Tehnicile de respirație, meditația și exercițiile de relaxare ajută la reglarea răspunsului organismului la stres și la îmbunătățirea calității somnului. În ansamblu, yoga favorizează o stare de calm, focus și reziliență psihologică.

Beneficii pentru corp: flexibilitate, postură, mobilitate

La nivel fizic, yoga îmbunătățește flexibilitatea, mobilitatea articulațiilor, tonusul muscular și postura. Este tot mai utilizată ca metodă complementară în afecțiuni ale coloanei vertebrale, în special în cazul durerilor cronice de spate. Prin combinația de mișcare lentă și respirație profundă, yoga susține sănătatea musculo-scheletală și poate reduce disconfortul fizic.

Efecte asupra sănătății fizice și psihice

Yoga nu acționează doar asupra corpului, ci și asupra modului în care persoana se raportează la propriile emoții și la mediul înconjurător.

Practica regulată crește conștientizarea corporală, favorizează un stil de viață echilibrat și aduce beneficii asupra calității vieții. De asemenea, participarea la cursuri poate oferi un sentiment de comunitate și sprijin social.

Limitări și recomandări

Deși este o metodă eficientă pentru reducerea stresului și ameliorarea unor simptome fizice, yoga nu trebuie să înlocuiască tratamentele medicale.

Practica trebuie adaptată în funcție de vârstă, nivelul de mobilitate și eventualele afecțiuni preexistente. Este recomandată consultarea unui specialist atunci când există probleme medicale specifice.

Yoga este o practică accesibilă și cu risc scăzut, care aduce beneficii reale pentru minte, corp și suflet. Prin integrarea mișcării, respirației și atenției conștiente, poate deveni un instrument valoros în menținerea sănătății și a stării de bine.





GENERAȚIA 10-14 ANI

ALCOOL, FUMAT, JOCURI DE NOROC ȘI DEPENDENȚĂ DIGITALĂ

Riscul consumului de droguri, ridicat la copiii care se percep foarte săraci sau foarte bogați

Aproape 70% dintre copiii de 10-14 ani joacă zilnic jocuri online, un copil din trei a consumat alcool, iar 13% au fumat cel puțin o dată. În plus, copiii care au fumat sau au consumat alcool declară că primul contact a avut loc în jurul vârstei de 10 ani, iar adicțiile digitale sunt deja parte din viața lor cotidiană — 69% dintre copii joacă zilnic jocuri online, iar 8% joacă zilnic jocuri în care se pot câștiga sau pierde bani, potrivit unui studiu realizat de World Vision România.

Studiul a analizat consumul de alcool, fumat, droguri, substanțe etnobotanice, jocuri online și jocuri de noroc și a evaluat factorii de risc socio-emoționali relevanți.

Consumul de alcool

- ▶ 30% dintre copiii 10-14 ani au consumat alcool cel puțin o dată.
- ▶ 19% au consumat în ultimul an; 8% în ultima lună; 1% consumă frecvent.



- ▶ 8% dintre copiii de 10-14 ani au experimentat starea de ebrietate.
- ▶ Prezența unei persoane apropiate care consumă excesiv triplează riscul consumului frecvent.

Fumatul

- ▶ 13% au fumat cel puțin o dată.
- ▶ Prevalența crește abrupt: 6% la 10 ani, 27% la 14 ani.
- ▶ Țigările electronice și accesorile de vapat sunt folosite de 18% dintre copiii care fumează la 14 ani.
- ▶ Riscul este mai mare în familiile monoparentale și în cele în care copiii sunt crescuți de bunici.

Consumul de droguri

Potrivit studiului, referitor la consumul de droguri, 1% dintre participanți au precizat că au consumat marijuana/hașiș, debutul mediu fiind la 10 ani, iar 3,4% au consumat droguri de mare risc.

„Probabilitatea consumului este dublă la copiii care se percep foarte săraci sau foarte bogați”, se arată în comunicatul de presă.

1,1% au consumat etnobotanice; riscul este de zece ori mai mare în rândul celor care se percep mult mai săraci.

Jocuri online și jocuri de noroc:

- ▶ 69% joacă zilnic jocuri online.
- ▶ 8% joacă zilnic jocuri în care se pot pierde sau câștiga bani; la 14 ani procentul ajunge la 12%.

Jocurile de noroc sunt de cinci ori mai frecvente la copiii care se percep mult mai săraci decât colegii lor.

„Analizele statistice au arătat corelații semnificative între comportamentele adictive – un copil expus unui tip de risc are probabilitate mult mai mare să manifeste și alte comportamente nocive, faptul indicând vulnerabilități emoționale și lipsa unor factori de protecție”, au mai transmis realizatorii studiului.

Cu un eșantion de 2.849 de respondenți, studiul este reprezentativ pentru populația școlară a României, din mediul urban și rural, cu vârste cuprinse între 10-14 ani cu o marjă de eroare de +/-2% pentru un interval de încredere de 95%.

8 din 10 adolescenți accesează zilnic TikTok

Influența pe care platforma TikTok o are printre adolescenți este mare: 28% dintre ei petrec mai mult de 3 ore pe platformă.

„Peste 84% dintre adolescenții cu vârstă între 14 și 19 ani care au cont de TikTok accesează platforma zilnic, iar peste jumătate dintre aceștia (53,4%) accesează platforma de mai mult de patru ori pe zi. În medie, tinerii petrec în jur de două ore jumătate pe platformă, iar deschiderea unui cont se face în jurul vârstei de 13 ani. Mai mult de 4 din 10 tineri (41,6%) nu verifică informația furnizată pe TikTok, iar 1 din 10 tineri și-a pus un diagnostic al unei probleme psihologice în urma vizionării conținutului de pe platformă”, se arată într-un comunicat transmis, marți, de organizație.

TikTok, folosit pentru divertisment

Conform studiului lansat de World Vision, 8 din 10 tineri (84,2%) accesează platforma TikTok zilnic. Peste jumătate dintre aceștia (53,4%) accesează platforma de mai mult de 4 ori pe zi. Persoanele de gen feminin tind să folosească platforma TikTok mai des decât persoanele de gen masculin.

Problemele pe care le creează TikTok în rândul tinerilor

„Peste 41% dintre tineri nu verifică informațiile pe care le găsesc pe TikTok, însă dintre cei care le verifică 84% caută informații suplimentare pe Google. Peste 43% dintre tineri consideră în mare sau în foarte mare măsură că informația furnizată de TikTok este credibilă.

1 din 10 tineri și-a pus un diagnostic al unei probleme psihologice (depresie, autism, ADHD) în urma vizualizării de conținut pe TikTok, iar 6 din 10 tineri (61,2%) consideră că TikTok poate oferi sfaturi psihologice „viabile, utile”. Dintre tinerii care s-au „autodiagnosticat” cu o problemă psihologică pe TikTok, 7,8% au urmat un tratament pentru această afecțiune, recomandat de platformă, mai puțin de 1% din totalul respondenților.

KENDAMA,

jocul japonez care cucerește copiii din România

Într-o lume în care gadgeturile și ecranele par să fie atracția principală pentru copii și adolescenți, apare un fenomen simplu, dar tot mai popular: kendama. Acest joc tradițional japonez, care combină dexteritatea, concentrarea și răbdarea, începe să capete tot mai mult teren și în România, devenind un adevărat sport pentru cei mici.

Ce este kendama?

Kendama este un joc compus dintr-un ciocan din lemn cu trei cupe și o bilă legată cu un șnur. Scopul este să prinzi bila în cupe sau să o prinzi pe vârful ciocanului, realizând tot felul de trucuri și combinații. La prima vedere poate părea simplu, însă jocul devine tot mai provocator pe măsură ce copiii avansează în tehnică.

Popularitatea în creștere în România

În ultimii ani, kendama a început să se facă remarcată în comunitățile de tineri și în școli. Evenimentele și competițiile locale adună tot mai mulți participanți, iar cluburile de kendama încep să apară în orașe mari. În plus, platformele de social media și videoclipurile cu trucuri spectaculoase au contribuit la popularizarea jocului, transformându-l într-un trend atractiv pentru adolescenți.

Beneficiile pentru copii

Kendama nu este doar un joc distractiv. Practicarea lui aduce multiple beneficii pentru dezvoltarea copiilor:

- ▶ **Dezvoltă coordonarea mână-ochi:** fiecare mișcare precisă ajută la îmbunătățirea reflexelor și a preciziei.
- ▶ **Îmbunătățește concentrarea și răbdarea:** trucurile complexe necesită atenție și perseverență.
- ▶ **Stimulează creativitatea:** copiii inventează combinații și stiluri proprii de joc.

- ▶ **Promovează activitatea fizică:** chiar dacă pare un joc static, implică mișcări rapide și dexteritate.
- ▶ **Reduce timpul petrecut pe gadgeturi:** copiii sunt atât de absorbiți de joc încât uită de telefoane și tablete, revenind la joaca activă și socializarea reală.

Kendama - mai mult decât un joc

Pentru mulți copii și adolescenți, kendama a devenit un fel de „pauză digitală”. Este jocul care îi provoacă să se concentreze, să-și testeze limitele și să se bucure de realizările proprii, fără notificări sau ecrane care să le distragă atenția.

În România, kendama nu este doar o modă trecătoare. Cu fiecare an care trece, tot mai mulți copii descoperă bucuria jocului, iar părinții observă cum acesta îi ajută să își dezvolte abilități utile și sănătoase. Este un exemplu clar că tradiția și joaca pot coexista cu tehnologia, oferind copiilor o alternativă distractivă și educativă.



NOU

**DIGESTIE
CU PROBLEME?**

NOUTĂȚI DE LA

KEBENE®



**MAI MULT DECÂT UN ANTIACID
FORMULĂ MODERNĂ CU TRIPLU EFECT**

- ▶ Facilitează eliminarea gazelor
- ▶ Reduce refluxul gastroesofagian și dispepsia
- ▶ Calmează arsurile și durerile gastrice

**SINERGIE ENZIMATICĂ
PENTRU O DIGESTIE EFICIENTĂ**

- ▶ Ameliorează balonarea
- ▶ Ușurează cramepele
- ▶ Susține digestia

Kebene Enzy și Kebene Antiacid sunt dispozitive medicale. Citiți cu atenție prospectele.

SC Terapia SA | a SUN PHARMA company
Str. Fabricii nr. 124, Cluj-Napoca 400 632, România
J12/2038/2004, CUI RO15357398
RO-KBN-02/2025-11

Terapia
a SUN PHARMA company

Zahărul, nociv

Deși este foarte gustos, zahărul nu reprezintă un aliment indispensabil sănătății organismului.

Multe alimente sănătoase conțin zahăr natural, precum fructele, unele legume și cerealele. Dar zahărul cel mai nociv pentru organism este cel rafinat.

Potrivit unui studiu, când consumi un aliment care conține zahăr în mod natural, corpul digeră mai încet acel zahăr, deoarece acele alimente conțin și altele, precum fibre sau proteine. Acestea din urmă încetinesc procesul de digestie. Alimentele bogate în zahăr rafinat nu au nutrienți, iar organismul digeră zaharurile mai repede.

Efectele nocive ale excesului de zahăr rafinat

O dietă bogată în zahăr rafinat este asociată cu numeroase probleme de sănătate:

- ▶ Obezitatea și sindromul metabolic – În sine zahărul nu este un factor declanșator al acestora, ci, mai degraba, atunci când este consumat în exces, este o componentă a unui comportament alimentar nesănătos
- ▶ Hiperactivitatea – Zahărul nu îmbunătățește starea de spirit. În schimb poate crește oboseala la o oră de la consum, ceea ce duce la insomnie și hiperactivitate
- ▶ Cariile dentare – Zahărul este principalul factor alimentar care duce la apariția cariilor dentare
- ▶ Dezechilibre nutriționale – zahărul este purtător de calorii "goale". Prezența lui în proporție de 25% din aportul zilnic de energie va reduce consumul de substanțe nutritive esențiale și la creșterea nejustificată a numărului de calorii integrate
- ▶ Alzheimer – S-a afirmat că există o legătură între zahăr și boala Alzheimer.





pentru organism

Alternativele sănătoase

Curmalele

Pe lângă calitățile de îndulcitor natural, curmalele au un profil nutrițional excepțional. Curmalele conțin potasiu, magneziu, calciu, cupru, fier și vitamina B6 cu beneficii binecunoscute asupra sistemului nervos și osos, potrivit viataverdeviu.ro.

Mierea

Un adevărat superaliment și unul dintre cei mai buni îndulcitori naturali, mierea vine la pachet cu o mulțime de beneficii: antioxidanți, enzime, vitamine și minerale.

Siropul de arțar

Siropul este bogat în mangan, calciu, potasiu și zinc.

Zahărul de cocos

Zahărul de cocos este compus în principal din sucroză, care îi dă gustul dulce, asemănător caramelelor. Este bogat în fier, potasiu, magneziu și zinc și vitaminele C, B1, B2, B3 și B6.

Stevia

Are un conținut caloric scăzut și este o sursă sigură de zinc, fosfor, calciu, potasiu, magneziu și fibre. Satisface nevoia de dulce a organismului fără să influențeze negativ metabolismul, cum se întâmplă în cazul îndulcitorilor artificiali.

Fructul de monk

Extractul de fruct de monk nu conține calorii, ceea ce îl face o opțiune atractivă pentru persoanele care doresc să reducă aportul caloric.



Cum prevenim excesele alimentare de sărbători

Sărbătorile sunt un moment de bucurie, reuniuni cu familia și prietenii, tradiții și... mese bogate. Însă tentația alimentelor dulci, grase sau servite în cantități mari, însoțite adesea de alcool poate duce la supraalimentare, creștere în greutate, disconfort digestiv sau dezechilibre metabolice.

Din fericire, există strategii simple, sprijinite de nutriționiști și medici, care ne permit să ne păstrăm sănătatea chiar și în decursul marilor sărbători.

1. Nu merge la masă pe stomacul gol

Probabil ai auzit ideea că „întâi mâncăm masa principală, apoi desertul”, dar dacă ai sărit peste un mic dejun sau prânz deliberat, tentația de a exagera poate deveni aproape imposibil de stăpânit. Un mic dejun sau o gustare sănătoasă iaurt, fructe, legume, nuci înainte de masa festivă poate reduce riscul de a „înghiți” farfuria.

2. Porții mici și echilibru pe farfurie

Secretul nu este să mănânci tot ce e pe masă, ci să alegi cu atenție ce puneți în farfurie: legume proaspete sau crude, proteine slabe (pui, pește, legume), cereale integrale, toate contribuie la sațietate fără aport excesiv de calorii. Când vine vorba de deserturi, limitează-te la unul-două preparate preferate, în porții reduse.



Ce spun nutriționiștii

Un studiu prezentat de Society of Behavioral Medicine (SBM) recomandă mâncatul conștient („mindful eating”) — adică să eviți distragerile (TV, telefon, conversații intense) și să alegi doar un desert favorit, în loc să guști din toate.

Pe lângă asta, cercetări arată că succesul pe termen lung nu constă în restricții drastice sau interdicții absolute, ci în echilibru: îmbinarea meselor moderate, hidratarea, activitatea fizică și atenția la semnalele corpului.

În plus, un stil de viață echilibrat, nu doar în perioada sărbătorilor, ci pe termen lung este mult mai eficient pentru sănătate decât dietele „de criză” sau restricțiile severe.

Sărbătorile nu trebuie să fie sinonime cu vinovăție alimentară. Cu o planificare atentă, alegeri conștiente și câteva obiceiuri simple, poți savura masa festivă fără să îți pui sănătatea în pericol. Moderatia, atenția la corp, hidratarea și mișcarea sunt pilonii de bază ai unei sărbători reușite în care nu pierzi plăcerea mâncării, dar nici echilibrul.

3. Mănâncă conștient

Mesele festive sunt adesea însoțite de conversații, distracții, televizor, alcool, iar asta face ușor să pierzi „semnalul” foamei sau al sațietății. A mânca încet, savurând fiecare mușcătură și concentrându-te pe gust și textura mâncării, ajută creierul să recepționeze semnalele de sațietate la timp, adică înainte să termini farfuria.

4. Hidratare și alegerea băuturilor cu grijă

Deseori confundăm setea cu foamea, iar o hidratare insuficientă ne face să mâncăm mai mult. Ușor de implementat: bea un pahar cu apă chiar înainte de masă și menține un consum constant de apă pe parcursul zilei.

Dacă se consumă alcool, alesul cu moderație și alternarea cu apă sau băuturi neîndulci-

te poate limita kaloriile ascunse și tentația de a mânca în exces.

5. Mișcarea, un aliat important

Sărbătorile nu trebuie să fie o pauză completă față de activitatea fizică. O plimbare după masă, un joc în familie, un dans spontan sau o sesiune scurtă de exerciții pot ajuta nu doar la arderea calorilor în plus, ci și la susținerea digestiei și bunăstării generale.



ZBORURI DIRECTE

DE PE AEROPORTUL
INTERNAȚIONAL CLUJ SPRE

OSLO ȘI COPENHAGA

*Scandinavia
mai aproape ca oricând!*



norwegian ✈



OSLO

din 20 iunie 2026



COPENHAGA

din 28 iunie 2026



PENTRU BILETE SI REZERVĂRI
LA PREȚURI AVANTAJOASE
SCANEAZĂ **CODUL QR** DE MAI JOS:



SAU DIRECT PE PAGINA WEB
A COMPANIEI AERIENE:
www.norwegian.com

Informații suplimentare pe:
www.airportcluj.ro

monitorulcj.ro

știri.

PR.

evenimente.