

# REVISTA ASISTENT

VIAȚA ȘI SĂNĂTATEA

**Nr. 5/ 2012**

Școala Ecologică „Sfântul Ștefan” – Craiova



2000-2012

---

# Colectivul redacțional

---

## **Dezvoltarea durabilă**

Prof. mast. Teclu **CODREȘI**

## **Mediul natural și viața**

Prof. Marian **NIȚĂ**

## **Legislație utilă**

Jurist Gheorghe **BARBĂRASĂ**

## **Educație pentru sănătate**

Dr. Gerda Margine

## **Din presa medicală**

Farm. Laurențiu **DINU**

## **Informatică medicală**

Ing. drd. Mihaela **IONESCU**

## **Referenți științifici:**

Conf. univ. dr. Cristin **VERE**

Rez. drd. Alin Gabriel **IONESCU**

Lect. univ. dr. Iulian **COSTACHE**

Ing. drd. Mihaela **IONESCU**

## **Coperta:**

Ing. Laurent **THIMONNIER**

## **Coordonator general:**

Prof. dr. Viorel **LAZĂR**

Autorii poartă întreaga responsabilitate asupra materialelor publicate.

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT  
ȘCOALA POSTLICEALĂ**

**Domeniul: Sănătate și asistență pedagogică**  
**Calificarea profesională: Asistent medical generalist**

**Anul I: 42 săptămâni**

<b>Modulul 1: <u>Utilizarea calculatorului și tehnologia comunicațiilor</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: laborator tehnologic	<b>30 ore</b>
<b>Modulul 2: <u>Comunicare profesională</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: învățământ clinic	<b>30 ore</b>
<b>Modulul 3: <u>Anatomia și fiziologia omului</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: laborator tehnologic	<b>30 ore</b>
<b>Modulul 4: <u>Virusologie, bacteriologie, parazitologie</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: laborator tehnologic	<b>30 ore</b>
<b>Modulul 5: <u>Biochimie</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: laborator tehnologic	<b>30 ore</b>
<b>Modulul 6: <u>Embriologie și genetică</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: laborator tehnologic	<b>30 ore</b>
<b>Modulul 7: <u>Psihologie generală</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: laborator tehnologic	<b>60 ore</b>
<b>Modulul 8: <u>Sociologie, politici sociale și de sănătate</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: laborator tehnologic	<b>60 ore</b>
<b>Modulul 9: <u>Biofizică și imagistică medicală</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: laborator tehnologic	<b>30 ore</b>
<b>Modulul 10: <u>Mediu și sănătate</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: învățământ clinic	<b>30 ore</b>
<b>Modulul 11: <u>Educație pentru sănătate</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: învățământ clinic	<b>90 ore</b>
<b>Modulul 12: <u>Farmacologie generală</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: laborator tehnologic	<b>30 ore</b>
<b>Modulul 13: <u>Bazele științei nursing-ului</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: învățământ clinic	<b>60 ore</b>
<b>Modulul 14: <u>Ființa umană și nursing-ul</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: învățământ clinic	<b>60 ore</b>

<b>Modulul 15: <u>Semiologie medicală</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>30 ore</b>
<b>Modulul 16: <u>Tehnici de nursing și investigații</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>90 ore</b>
<b>Modulul 17: <u>Protecția și securitatea în muncă</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>30 ore</b>
<b>Modulul 18: <u>Administrarea medicamentelor</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>30 ore</b>
<b>Numar total:</b>		<b>1.560 ore (26 credite)</b>
	<b>din care: invatamant clinic:</b>	<b>450 ore</b>

*Anul I: 42 saptamani. Sem I si Sem II au urmatoarea structura: 15 saptamani invatamant teoretic si tehnic si 6 saptamani de invatamant clinic.*

## Anul II: 42 săptămâni

<b>Modulul 19: <u>Comunicarea în limba modernă</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: laborator tehnologic	<b>36 ore</b>
<b>Modulul 20: <u>Management și legislație sanitară</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: laborator tehnologic	<b>36 ore</b>
<b>Modulul 21: <u>Epidemiologie și sănătate publică</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>96 ore</b>
<b>Modulul 22: <u>Principii de bază ale cercetării</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>36 ore</b>
<b>Modulul 23: <u>Pneumologie și nursing specific</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>72 ore</b>
<b>Modulul 24: <u>Cardiologie și nursing în cardiologie</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>72 ore</b>
<b>Modulul 25: <u>Gastroenterologie și nursing în gastroenterologie</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>72 ore</b>
<b>Modulul 26: <u>Nefrologie, urologie și nursing în afecțiunile renale</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>72 ore</b>
<b>Modulul 27: <u>Chirurgie generală și nursing în chirurgia generală</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>72 ore</b>
<b>Modulul 28: <u>Chirurgie toracică, cardiovasculară și nursing specific</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>36 ore</b>
<b>Modulul 29: <u>O.R.L. și nursing O.R.L.</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>36 ore</b>
<b>Modulul 30: <u>Oftalmologie și nursing în oftalmologie</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>36 ore</b>
<b>Modulul 31: <u>Hematologie și nursing în hematologie</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>36 ore</b>
<b>Modulul 32: <u>Ortopedie, traumatologie și nursing specific</u></b>	Total ore:	<b>120 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>96 ore</b>
<b>Modulul 33: <u>Reumatologie și nursing în reumatologie</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>36 ore</b>
<b>Modulul 34: <u>Dermato-venerologie și nursing specific</u></b>	Total ore:	<b>60 ore</b>
	din care: invatamant clinic	<b>36 ore</b>
<b>Modulul 35: <u>Boli infecto-contagioase și nursing specific</u></b>		

*Domeniul: Sănătate și asistență pedagogică*

*Nivelul: 3 avansat*

*Calificarea profesională: Asistent medical generalist*

	Total ore:	120 ore
	din care: invatamant clinic	96 ore
<b>Modulul 36: <u>Endocrinologie și nursing în endocrinologie</u></b>	Total ore:	60 ore
	din care: invatamant clinic	36 ore
<b>Modulul 37: <u>Boli metabolice, de nutriție și nursing specific</u></b>	Total ore:	60 ore
	din care: invatamant clinic	36 ore
<b>Modulul 38: <u>Nutriție și dietetică</u></b>	Total ore:	60 ore
	din care: invatamant clinic	36 ore
<b>Numar total:</b>		<b>1.680 ore (28</b>
<b>credite)</b>	<b>din care: invatamant clinic:</b>	<b>1.008 ore</b>

*Anul II: 42 saptamani. Sem I si Sem II au urmatoarea structura: 12 saptamani alocate invatamantului teoretic si tehnic si 9 saptamani alocate invatamantului clinic.*

*In semestrul II, in saptamanile repartizate invatamantului teoretic si tehnic, o zi / saptamana (cu durata de 8 ore), este prevazuta invatamantului clinic corespunzator modulului M 21: Epidemiologie si sanatate publica.*

### Anul III: 42 săptămâni

<b>Modulul 39: <u>Managementul proiectelor de sanatate</u></b>	Total ore:	60 ore
	din care: laborator tehnologic	24 ore
<b>Modulul 40: <u>Calitatea serviciilor de nursing</u></b>	Total ore:	60 ore
	din care: invatamant clinic	36 ore
<b>Modulul 41: <u>Deontologie și etică profesională</u></b>	Total ore:	60 ore
	din care: laborator tehnologic	36 ore
<b>Modulul 42: <u>Psihologie medicală</u></b>	Total ore:	60 ore
	din care: laborator tehnologic	36 ore
<b>Modulul 43: <u>Pedagogie</u></b>	Total ore:	60 ore
	din care: laborator tehnologic	36 ore
<b>Modulul 44: <u>Cercetare în nursing</u></b>	Total ore:	60 ore
	din care: invatamant clinic	36 ore
<b>Modulul 45: <u>Ginecologie și nursing în ginecologie</u></b>	Total ore:	60 ore
	din care: invatamant clinic	36 ore
<b>Modulul 46: <u>Obstetrică și nursing în obstetrică</u></b>	Total ore:	120 ore
	din care: invatamant clinic	72 ore
<b>Modulul 47: <u>Puericultură, pediatrie și nursing specific</u></b>	Total ore:	120 ore
	din care: invatamant clinic	72 ore
<b>Modulul 48: <u>Neurologie și nursing în neurologie</u></b>	Total ore:	120 ore
	din care: invatamant clinic	84 ore
<b>Modulul 49: <u>Psihiatrie și nursing în psihiatrie</u></b>	Total ore:	120 ore
	din care: invatamant clinic	84 ore
<b>Modulul 50: <u>Anestezie – terapie intensivă și nursing specific</u></b>	Total ore:	120 ore
	din care: invatamant clinic	96 ore
<b>Modulul 51: <u>Conduită în urgențe medico - chirurgicale</u></b>	Total ore:	120 ore
	din care: invatamant clinic	72 ore
<b>Modulul 52: <u>Gerontologie, geriatrie și nursing specific</u></b>	Total ore:	120 ore
	din care: invatamant clinic	84 ore
<b>Modulul 53: <u>Oncologie și nursing în oncologie</u></b>	Total ore:	120 ore
	din care: invatamant clinic	84 ore
<b>Modulul 54: <u>Îngrijiri paliative</u></b>	Total ore:	120 ore
	din care: invatamant clinic	96 ore
<b>Modulul 55: <u>Nursing comunitar</u></b>	Total ore:	120 ore
	din care: invatamant clinic	96 ore

*Domeniul: Sănătate și asistență pedagogică*

*Nivelul: 3 avansat*

*Calificarea profesională: Asistent medical generalist*

**Modulul 56: Ingrijiri la domiciliu**

Total ore: 60 ore  
din care: invatamant clinic 36 ore

**Numar total:** 1.680 ore (28 credite)  
din care: invatamant clinic: 984 ore

*Anul III: 42 saptamani. Sem I si Sem II au urmatoarea structura: 12 saptamani alocate invatamantului teoretic si tehnic si 9 saptamani alocate invatamantului clinic.*

*In semestrul II, in saptamanile repartizate invatamantului teoretic si tehnic, o zi / saptamana (cu durata de 8 ore), este prevazuta invatamantului clinic in comunitate.*



**PLAN DE INVATAMANT  
ANUL I  
CALIFICAREA: ASISTENT MEDICAL DE FARMACIE**

<b>Modulul I:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Comunicare profesionala</b>	din care: pregatire practică	24
<b>Modulul II:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Elemente de botanica</b>	din care: pregatire practică	48
<b>Modulul III:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Notiuni de anatomie si fiziologie umana</b>	din care: pregatire practică	24
<b>Modulul IV:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Notiuni de virusologie, bacteriologie si parazitologie</b>	din care: pregatire practică	24
<b>Modulul V:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Propedeutica farmaceutica si operatii generale in practica farmaceutica</b>	din care: pregatire practică	84
<b>Modulul VI:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Notiuni de semiologie medicala</b>	din care : pregatire practică	24
<b>Modulul VII:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Farmacognozie generala</b>	din care : pregatire practică	66
<b>Modulul VIII:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Forme farmaceutice ca sisteme disperse, omogene</b>	din care pregatire practică	66
<b>Modulul IX:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Chimia compusilor anorganici farmaceutici</b>	din care : pregatire practică	24
<b>Modulul X:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Elemente de organizare sanitara si farmaceutica</b>	din care : pregatire practică	24
<b>Modulul XI:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Farmacologie generala</b>	din care : pregatire practică	24

**Total ore/an: 25 ore/săptămână x 36 săptămâni = 900 ore**

13 ore teorie / saptamana

12 ore activitati practice/ saptamana

**SCOALA POSTLICEALA  
PLAN DE INVATAMANT  
ANUL II**

**CALIFICAREA: ASISTENT DE FARMACIE**

<b>Modulul I:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Comunicare profesionala in limba straina</b>	din care: pregatire practică	24
<b>Modulul II:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Biochimie</b>	din care: pregatire practică	66
<b>Modulul III:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Farmacognozie speciala</b>	din care: pregatire practică	66
<b>Modulul IV:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Farmacoterapie</b>	din care: pregatire practică	48
<b>Modulul V:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Forme farmaceutice sterile</b>	din care: pregatire practică	24
<b>Modulul VI:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Marketing in domeniul farmaceutic</b>	din care : pregatire practică	24
<b>Modulul VII:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Tehnologia informatiei si comunicarii</b>	din care : pregatire practică	24
<b>Modulul VIII:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Chimia compusilor cu actiune asupra sistemului nervos central</b>	din care : pregatire practică	24
<b>Modulul IX:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Fitoterapie</b>	din care : pregatire practică	66
<b>Modulul X:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Forme farmaceutice ca sisteme disperse, eterogene</b>	din care: pregatire practică	48

**Total ore/an: 25 ore/săptămână x 36 săptămâni = 900 ore**

13 ore teorie / saptamana

12 ore activitati practice/ saptamana

**SCOALA POSTLICEALA  
PLAN DE INVATAMANT  
ANUL III**

**CALIFICAREA: ASISTENT DE FARMACIE**

<b>Modulul I:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Managementul calitatii</b>	din care: pregatire practică	24
<b>Modulul II:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Managementul proiectelor</b>	din care: pregatire practică	48
<b>Modulul III:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Apiterapie</b>	din care: pregatire practică	66
<b>Modulul IV:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Forme farmaceutice solide – pulberi si pilule</b>	din care: pregatire practică	66
<b>Modulul V:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Farmacotoxicologie</b>	din care: pregatire practică	48
<b>Modulul VI:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Chimia compusilor farmaceutici cu actiuni fiziologice diverse</b>	din care : pregatire practică	24
<b>Modulul VII:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Notiuni de psihologie, etica si deontologie farmaceutica</b>	din care : pregatire practică	24
<b>Modulul VIII:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Managementul financiar farmaceutic si legislatie</b>	din care : pregatire practică	42
<b>Modulul IX:</b>	Total ore/an	<b>120</b>
<b>Forme farmaceutice solide – comprimate si drajeuri</b>	din care : pregatire practică	66
<b>Modulul X:</b>	Total ore/an	<b>60</b>
<b>Preparate dermo-cosmetice si de igiena</b>	din care : pregatire practică	24

**Total ore/an: 25 ore/săptămână x 36 săptămâni = 900 ore**

13 ore teorie / saptamana

12 ore activitati practice/ saptamana

# INFLUENȚA MEDIULUI ASUPRA SĂNĂTĂȚII OMULUI

**Profesor: Rodica FLORESCU**  
**Școala Nr. 2 “Traian”- Craiova**

## **Abstract :**

### **- Influence of the environment on human health-**

The environment has undergone major influences from industry, transportation, agriculture, forestry, natural resource extractions and the use of energy.

All that means progress has negative environmental consequences. The cement dusts, spread of smoke and gas furnaces, ash power plants, chemical spills in rivers, massive deforestation has led to damage human health and disease. Consequences are negative and dangerous, weather phenomena, ozone degradation, and pollution in the existing water, soil and air. Health is also important for the economic development of countries.

Man is responsible of the attitude to the planet Earth.

The nature is our life environment, man being in a symbiosis with it.

We ought to foster the kind, to leave future generations a clean and rich Earth.

Sănătatea fiecărui om este influențată de sănătatea mediului și fiecare om afectează mediul în care trăiește.

Mediul reprezintă ansamblul de condiții și elemente naturale ale Terrei: aerul, apa, solul, subsolul, aspectele caracteristice ale peisajului, toate straturile atmosferice, toate materiile organice și anorganice, precum și ființele vii, sistemele naturale în interacțiune, cuprinzând elementele enumerate anterior, inclusiv unele valori materiale și spirituale, calitatea vieții și condițiile care pot influența bunăstarea și sănătatea omului.

Starea mediului înconjurător este pe an ce trece tot mai îngrijorătoare: spațiile împădurite se reduc, desertul se extinde, solurile agricole se degradează, stratul de ozon este mai subțire, numeroase specii de plante și animale au dispărut, efectul de seră se accentuează etc.

Fiecare om trebuie să realizeze și să accepte să-și asume responsabilitatea privind impactul pe care viața lui o are asupra vieții planetei.

Existența planetei noastre este amenințată de tot felul de fenomene specifice civilizației moderne care în înaintarea ei către progres, rămâne conștient sau inconștient ori indiferent la urmările cuceririlor științei și tehnicii moderne, deși aceste urmări sunt sau pot fi destul de vătămătoare și chiar fatale Pământului.

Dezechilibrarea tot mai accentuată al raportului dintre mediul înconjurător și om, îndeamnă la regândirea relațiilor dintre om și mediu, formarea

conștiinței ecologice, și modificarea atitudinii față de natură. Numarul crescut al catastrofelor naturale evidențiază costul impactului natural asupra naturii.

Gândirea acestei lumi era condusă de legi naturale, iar bogăția depindea de fertilitatea pământului. Începuturile industrializării, însă, bulversează această viziune a lucrurilor și se afirmă atitudinea de dominare a naturii de către om.

Pentru a trăi în condiții mai bune, omul a utilizat permanent resurse naturale: animale, plante, arbori, minereuri, cărbuni, sare, petrol, gaze naturale, apă. Din utilizările acestor resurse naturale (primare) au rezultat și produse neutilizabile, cum sunt: gaze, prafuri, produse lichide sau solide ce au fost permanent evacuate în natură. Unele dintre aceste produse au putut să se integreze în ciclurile naturale ale unor elemente, altele însă se tot acumulează, producând perturbații ecologice. Un alt fenomen a fost epuizarea unor resurse naturale, dispariția unor specii de plante și animale. Activitățile antropice au provocat și schimbări topografice și de climă, ce au avut puternice repercursiuni asupra mediului, unele pozitive (împăduriri, îndiguiuri), altele însă negative (defrișări, asanări, eroziunea solului).

Interrelațiile dintre mediul ambiant și om implică cunoașterea efectelor multiple pe care factorii de mediu le exercită asupra acestuia. În ultima perioadă se remarcă o îngrijorare accentuată, la nivel mondial, în legătură cu problemele de sănătate publică apărute ca urmare a acțiunii factorilor din mediul înconjurător.

### ***Influenta mediului asupra sanatatii***

#### ***umane:***

- **NEGATIVĂ**
  - ✓ Factori patogeni (poluarea fizică, poluarea chimică, poluarea biologică)
- **POZITIVĂ**
  - ✓ Factori sanogeni (capacitatea de adaptare a organismului)

#### ***Riscurile de mediu pentru sănătatea umană:***

- **Ridicate**
  - ✓ Fenomene meteo periculoase
  - ✓ Degradarea stratului de ozon
  - ✓ Degradarea habitatelor naturale
  - ✓ Scăderea biodiversității
- **Medii**
  - ✓ Ploi acide
  - ✓ Poluarea apei cu substanțe toxice
  - ✓ Poluarea aerului cu gaze cu efect de seră
  - ✓ Poluarea solului cu pesticide
  - ✓ Poluare radioactivă
- **Scăzute**
  - ✓ Poluare termică
  - ✓ Poluare fonică

#### ***Tipuri de risc de mediu pentru***

#### ***sănătatea umană:***

- **Stil de viață**
  - ✓ Sărăcia
  - ✓ Lipsa asistenței medicale
  - ✓ Lipsa profilaxiei
  - ✓ Alimentație deficitară
  - ✓ Suprapopulația
  - ✓ Lipsa educației
- **Fizic**
  - ✓ Incendii
  - ✓ Inundații
  - ✓ Erupții vulcanice
  - ✓ Radiații
  - ✓ Furtuni
  - ✓ Secetă
  - ✓ Cutremure
  - ✓ Alunecări de teren
- **Chimic**
- **Biologic**
  - ✓ Boli (infecțioase, cronice)
  - ✓ Cauze (alimentare, fumat, radiații, alcool, poluare)
  - ✓ Agenți patogeni (virusuri, bacterii, protozoare, paraziți)



Sănătatea este un element esențial al calității vieții și bunăstării la care trebuie să aspire orice ființă umană, pentru a trăi în condiții de viață normale și decente. Această idee se regăsește în primele documente de constituire a Organizației Mondiale a Sănătății (O.M.S.), în anul 1948. Ea apare înscrisă în Carta elaborată, unde se subliniază: “deținerea celei mai bune stări de sănătate ce poate fi atinsă constituie unul din drepturile fundamentale ale oricărei ființe umane, indiferent de rasă, religie, opinii politice, condiție economică sau socială”.

Dincolo de aceste aprecieri, trebuie recunoscut locul și rolul pe care îl are sănătatea în utilizarea resurselor umane sub aspect economic. Deci, sănătatea umană stă la baza întregii activități economice. Pe de altă parte, ea este și un obiectiv al dezvoltării. Această dualitate, de recunoaștere a dublei calități de condiție și obiectiv al dezvoltării, a dus la reconsiderarea modului de abordare a procesului de dezvoltare.

Mediul joacă un rol crucial în fizicul, mentalul și bunăstarea oamenilor. În ciuda îmbunătățirilor semnificative, rămân diferențe majore în calitatea mediului și a sănătății umane.

Relațiile complexe dintre factorii de mediu și cei ai sănătății umane, luând în considerare căile multiple de interacțiune, ar trebui să fie analizate într-un context mai larg, socio-economic și cultural.

Degradarea mediului, prin poluarea aerului, zgomot, substanțe chimice, scăderea calității apei și pierderea zonelor naturale, combinate cu modificări ale stilului de viață, pot contribui la creșteri substanțiale ale ratelor de obezitate, diabet zaharat, boli ale sistemelor cardiovascular și nervos și a cancerului – toate fiind probleme majore de sănătate publică pentru populație.

Poluarea apei și a aerului s-a redus, dar nu suficient pentru a rezulta o calitate ecologică bună în toate corpurile de apă sau pentru a asigura calitatea bună a aerului în toate zonele urbane. Expunerea pe scară largă la poluanți multipli și produse chimice, precum și preocupările legate de daunele pe termen lung asupra sănătății umane, presupun împreună nevoia de mai multe programe de prevenire a poluării pe scară largă și utilizarea abordărilor de precauție.

Totodată atmosfera (aerul) prin particularitățile sale fizico-chimice influențează nemijlocit caracteristicile mediului de la suprafața planetei. Viața pe Pământ este posibilă numai datorită acțiunii conjugate a atmosferei, energiei solare și câmpul electric și magnetic terestru. Atmosfera terestră este un sistem dinamic complex care îndeplinește o serie de funcții:

- constituie o barieră protectoare față de radiațiile cosmice cu mare energie și față de temperaturile scăzute extraterestre
- absoarbe energie degajată de Soare și o transferă către suprafața Pământului
- previne răcirea abruptă nocturnă și încălzirea bruscă diurnă
- prin componenții chimici determină ca valoare temperaturi medii terestre să fie de +15°C în loc de -18°C cât ar fi în absența atmosferei
- permite realizarea ciclului natural al apei și elementelor minerale
- constituie sursa de azot, dioxid de carbon și oxigen pentru biosferă
- exercită o influență considerabilă asupra mediului acvatic planetar și implicit asupra biosferei
- prin interacțiunea cu câmpul electric și magnetic terestru modelează clima
- transportă vaporii de apă prin intermediul procesului dinamic al circulației maselor de aer ceea ce determină precipitațiile
- protejează suprafața terestră față de impactul cu corpurile extraterestre de mici dimensiuni, care suferă procesul de combustie datorită încălzirii prin fricțiune la intrarea în atmosferă.

Apa este un constituent fundamental al materiei vii, față de care nu s-ar putea realiza procesele metabolice vitale. După oxigen, apa este considerată a doua substanță indispensabilă existenței formelor de viață pe Pământ. Supraviețuirea speciei umane este dependentă de apă.

În organismul uman apa participă la desfășurarea optimă a numeroase procese metabolice vitale:

- absorbția și transportul nutrienților și al oxigenului către celule
- excreție
- osmoză, difuzie, dispersie moleculară, echilibru acido-bazic
- elaborarea macromoleculilor
- termoreglarea
- menținerea tonusului muscular și tegumentar.

Solul este porțiunea superficială a scoarței pământului în care au loc procese biologice. Împreună cu ceilalți factori de mediu biotici și abiotici, constituie un ecosistem complex care își exercită influența asupra stării de sănătate a comunităților umane.

Datorită interrelațiilor complexe cu ceilalți factori ambientali, aerul și apa, solul contribuie la:

- modelarea proprietăților fizice și a compoziției chimice ale atmosferei
- realizarea ciclului hidrologic
- mineralizarea materiilor organice și desfășurarea ciclului azotului în biosferă
- dezvoltarea florei și faunei

Vina pentru că Pământul este poluat o are societatea omenească, modul în care ea înțelege să obțină, să reprezinte și să folosească bogățiile pe care munca umană le extrage din resursele planetei.

Omul nu trebuie să uite niciodată că natura constituie mediul nostru de viață, în care se includ toate plantele, animalele, ciupercile și bacteriile ce conviețuiesc într-un anumit echilibru biologic.

Să ne amintim că un mic gest, atunci când este făcut de milioane de oameni, are un enorm impact asupra mediului inconjurator.

#### BIBLIOGRAFIE

- Liliana Cătrună, Gheorghe-Mandizu Cătrună, ECOSFERA – VIAȚA ȘI MEDIUL EI NATURAL, Editura CORESI
- Dorin Petrișor. MEDIUL ȘI SĂNĂTATEA PUBLICĂ, Editura SITECH
- Agenția pentru Protecția Mediului Craiova, Raport privind Starea Mediului în Regiunea 4 Sud-Vest Oltenia
- ORDONANȚĂ DE URGENȚĂ Nr. 195 din 22 decembrie 2005 privind protecția mediului cu completările și modificările ulterioare
- <http://www.scribd.com/doc/44925655/Poluarea-Mediului-Si-Sanatatea-Umana>
- <http://facultate.regielive.ro/referate/ecologie/omul-si-mediul-de-viata-24585.html>
- <http://facultate.regielive.ro/referate/ecologie/sanatatea-mediului-61936.html>

## DREPTUL LA UN MEDIU SĂNĂTOS ÎNSEAMNĂ DREPTUL LA SĂNĂTATEA NOASTRĂ

*„Natura..., acest Paradis regăsit, din care vrem neapărat să ne autoalungăm...”*

Vasile Ghica

**Prof. Luminița - Filofteia Georgescu**

Director Gr. Șc. ”Charles Laugier” Craiova

**Cons. Robert Georgescu**

Agenția Regională pentru Protecția Mediului Craiova

### Abstract

World Environment Day, celebrated annually on the 5th of June, stands for the most important event of the UN Environmental Programme (UNEP). Celebrating this means both caution and a motivation to act together in order to save our natural heritage, which we have the duty to commend unaltered to the future generations. It was proved in time that man is both the creator and the destroyer of the environment which offers the physical support for human life and the possibility of development from several points of view: social, intellectual, moral and spiritual.

Ziua Mondială a Mediului, **sărbătorită anual la data de 5 iunie, reprezintă elementul cel mai important al Programului Ecologic al Națiunilor Unite (UNEP)**. Marcarea acestei zile reprezintă un binevenit semnal și un îndemn de acțiune unitară pentru salvarea patrimoniului nostru natural, pe care avem datoria de a-l lăsa nealterat generațiilor viitoare, pentru că, în timp, s-a demonstrat că omul este creatorul, dar și distrugătorul mediului care-i oferă suportul fizic al vieții sale și posibilitatea dezvoltării din punct de vedere social, intelectual, moral și spiritual.

De la formarea planetei (acum cca. 4,5 miliarde ani) și după ce a apărut și viața pe Pământ (acum cca. 3,6 miliarde ani), sănătatea Terrei a depins de cursul Naturii, influențat de evenimentele geologice. Deși apariția omului este, în timpi astronomici, extrem de recentă - acum 1,8-2 milioane de ani, impactul existenței sale asupra mediului este marcant... În sens negativ. Defrișăm suprafețe enorme, fără să ne gândim că sunt plămâni întregii planete, dar ne plângem că aerul este irespirabil, că este secetă, că apar primele semne ale deșertificării, într-o țară în care legătura cu deșertificarea era de neconceput. Folosim mașini poluante și alimente modificate genetic, dar rămânem surprinși să auzim, din ce în ce mai des, de frecvența crescândă a unor boli dintre cele mai grave, culminând cu diverse forme de cancer.

România are un capital natural deosebit de divers. Acest fapt se datorează, în parte, condițiilor fizico-geografice care includ munți, câmpii, rețele hidrografice majore, zone umede și unul din cele mai vaste sisteme de deltă ale Europei - Delta Dunării. De asemenea, datorită poziției geografice a României, flora și faună prezintă influențe asiatice dinspre nord, mediteraneene dinspre sud și componente continentale europene dinspre nord-vest. În sfârșit, relativă stabilitate a populației în ultimii 60



de ani, lipsa mecanizării în sectorul forestier și dezvoltarea economică redusă au determinat o exploatare mai redusă a resurselor decât în majoritatea altor zone din Europa.

Rezultatul general constă în diversitatea florei și faunei, inclusiv în existența unor populații de lupi, urși, capre negre și râși, care sunt considerate ca fiind printre cele mai mari din Europa, precum și în existența unor extinse habitate forestiere și alpine, încă nealterate, asociate lanțului muntos al Carpaților. Astfel, valoarea capitalului natural al României a impus, de-a lungul timpului, luarea unor măsuri de protecție a naturii. Aceste măsuri pot avea rezonanță doar prin înțelegerea, acceptarea și implicarea generațiilor actuale și viitoare, condiții ce nu pot fi îndeplinite, însă, dacă dreptul la un mediu ambiant sănătos este un drept ignorat sau necunoscut.

Abordarea periodică a noțiunii „drepturile omului” aduce în atenția societății, în special, aspecte și probleme socio-economice. De cele mai multe ori se uită, din păcate, de un alt drept, al nostru, al tuturor – dreptul la un mediu sănătos.

Dreptul la un mediu sănătos, adică dreptul de a fi sănătos, este un drept elementar pe care mulți cetățeni nu îl cunosc sau căruia nu îi acordă importanța necesară. Nu realizează că, de fapt, de el depind viața, sănătatea și bunăstarea proprie și a generațiilor viitoare.

Nu credem că este necesar să mai subliniem necesitatea luării unei atitudini protective față de planeta care ne-a creat, ne susține și, încă, ne tolerează. Terra, a treia planetă de la Soare, mustește de viață, dar nu se știe până când și în ce condiții,

supusă fiind atât hazardelor naturale (erupții vulcanice, tsunami-uri, cutremure, alunecări de teren, tornade, uragane, incendii întâmplătoare, inundațiile care ne reamintesc, din păcate, an de an de existența lor), cât și efectelor poluatoare datorate, preponderent, activităților umane (emisii de gaze, inclusiv a celor cu efect de seră, incinerări, incendii provocate, defrișări masive, urmate de alunecări de teren și fenomenul de deșertificare). Dacă manifestările naturale sunt inevitabile, declanșarea acestora fiind incontrollabilă, și, din păcate, de cele mai multe ori, urmare a activităților umane, acestea din urmă, însă, cu bunăvoință, pot fi supuse autocenzurii și controlului, încercându-se adaptarea omului la condițiile naturale, și nu invers, și adoptarea unor tehnologii nepoluante, concomitent cu remedierea efectelor distructive, unde și cât e posibil.

Spre deosebire de cei în vârstă, tinerii sunt mult mai receptivi la mesajele transmise, la solicitările de a participa la acțiunile de refacere și conservare a mediului. Tinerii au fost, sunt și, suntem convinși, vor rămâne singurii care se vor implica profund și necondiționat, deși noi, cei în vârstă, suntem responsabili de starea deplorabilă a mediului, de toate manifestările neobișnuite ale Naturii din ultimii ani, pe care le suportăm cu toții. Implicarea tinerilor ne dă speranța că, prin ei, toate greșelile noastre și ale înaintașilor vor fi îndreptate. Trebuie îndreptate...

**Pentru că sănătatea planetei înseamnă sănătatea oamenilor !**





## ÎMBĂTRÂNIM, DAR CUM?

Dr. Gerda MARGINE

**„Mulți oameni se păstrează încă tineri la șaptezeci de ani pentru că știu să râdă sănătos de aceia care au îmbătrânit deja la douăzeci.“**

*The aging process brings along a lot of important changes in the way a person perceives himself and the world around him: professional and also family related. Some of these changes happen in a specific amount of time and need quick adaptation.*

*Every person needs to be actively involved in the decision making regarding his own health, to willingly learn more about his medical issues and treatment. In order to receive the best medical care there are some steps one needs to do, such as the physical examination, screenings and all the recommended vaccines.*

*It is never too late or too soon to choose to age in a healthy and beautiful way.*

*Proper medical care applied to a healthy person can slow down or ever prevent the occurrence of age related diseases. In case of patients with cronical illnesses, fatigue or disability, choosing a proper lifestyle will most certainly affect their mental and physical status.*

*A sane and healthy lifestyle can improve the quality of life regardless of the moment it was applied.*

Suntem constienți de faptul că sănătatea este un capital care trebuie păstrat, ca actualul stil de viață este răspunzator de suferințele fizice, că sufletul și trupul nu sunt entități ce trebuie luate separat, că legatura omului cu universul este importantă pentru regăsirea echilibrului psihic, fizic și spiritual. Căile medicinei clasice se îmbogățesc, viziunea asupra bolii și bolnavilor se schimbă, iar informația constituie un aspect important al profilaxiei medicale.

Îmbătrânirea este un proces normal de modificări fizice în timp - se poate îmbătrâni pasiv, fără a se da mare atenție procesului, sau activ, făcându-se conștient anumite alegeri și având mare grijă de propriul corp și propria minte.

Semnele normale ale îmbătrânirii sunt în general aceleași pentru toți deși ele nu apar neapărat la o anumită vârstă. Fiecare din noi are ritmul propriu de îmbătrânire. Felul în care corpul îmbătrânește este influențat în parte de factorii genetici (moșteniți). Cu toate acestea modul de viață tinde să aibă un impact mai puternic asupra felului în care îmbătrânim. Din fericire stilul de viață poate fi controlat.

Pentru a se atinge o stare de bine se recomandă evitarea unor obiceiuri care accelerează îmbătrânirea și care sunt factori de risc pentru apariția unor boli (dieta bogată în sare sau grăsimi, fumatul, abuzul de alcool, abuzul de droguri, sedentarismul).

**ACTIVITATEA FIZICĂ.** Cheia pentru o îmbătrânire sănătoasă și independența fizică este activitatea fizică. Aceasta nu numai că menține organismul puternic dar tinându-l în mișcare protejează și îmbunătățește starea emoțională și cognitivă. Persoanele care evită sedentarismul, se implică în activități intelectuale și țin legatura cu cei dragi sunt mult mai puțin predispuși la anxietate, depresie, pierderea memoriei (declin cognitiv) și îmbolnăvire în general.

Cu fiecare an al vieții se câștigă tot mai mult de pe urma activității fizice.

Odată cu înaintarea în vârstă, o viață sedentară crește riscul de apariție a bolilor cronice (depresie, boli coronariene, osteoartrita, HTA, obezitatea, osteoporoza, diabetul de tip II, boala pulmonară cronică) pentru care exercițiile fizice regulate sunt foarte benefice. Pentru cei care au deja o boală cronică, începerea unei activități fizice poate scădea nevoia de medicamente pentru controlul sau tratarea bolii în cauză.

Activitatea fizică zilnică are efecte pozitive asupra calității vieții prin îmbunătățirea nivelului de energie, lucidității, dispoziției, rezistenței la infecții, luptei contra bolilor cronice.

Pentru persoanele care nu au fost active pentru o lungă perioadă de timp scopul imediat este să înceapă să se miște mai mult cu fiecare zi. Înainte de

a începe este bine să se facă un examen fizic complet de către un medic. La recomandările acestuia se adaugă următoarele sfaturi: trebuie adăugată mai multă mișcare în activitatea zilnică de rutină; trebuie schimbat modul de gândire despre propria persoană (este util să gândești, să te îmbraci, să mănânci ca o persoană activă); fitness-ul trebuie să devină un obicei.

Este bine exercițiile fizice să dureze 30 min. și să se facă cel puțin de 5 ori pe săptămână.

**REDUCEREA STRESULUI SI METODE DE RELAXARE.** Stresul poate avea efecte negative asupra organismului, asupra stării psihice și asupra persoanelor apropiate. Pentru a contracara efectele stresului asupra organismului este indicat ca pe lângă exercițiile regulate să fie luată în considerare și relaxarea, câte 20 minute pe zi.

Meditația concentrează atenția și ajută la calmarea organismului și a minții. Meditația zilnică e folosită în rezolvarea unor probleme de ordin fizic sau emoțional, cum ar fi HTA, anxietatea, depresia, durerea cronică.

Corpul răspunde la stres prin tensionarea mușchilor, lucru care poate determina durere sau stare de discomfort. Relaxarea progresivă a musculaturii reduce tensiunea musculară și anxietatea și poate fi de folos în încercarea de a adormi.

*Modul în care respirăm afectează tot organismul.* Se pot încerca exerciții de respirație pentru relaxare. Respirația adâncă este o metodă bună de a reduce tensiunea și stresul.

*Gândirea pozitivă.* Optimismul este direct implicat în îmbunătățirea stării de sănătate și abilitatea de a lupta împotriva îmbolnăvirii. De asemenea, gândirea pozitivă poate duce la o viață mai lungă și mai fericită. Pe timpul emoțiilor pozitive și a odihnei DHEA crește și Cortizonul scade. Procesele de îmbătrânire sunt încetinite, oprite și chiar reversate. Are loc activarea corticală, crescând performanțele intelectuale. Sunt oprite și apoi reversate procesele de deteriorare organică, iar dereglările funcționale sunt eliminate în ordine inversă apariției lor.

Pot fi urmate câteva sfaturi pentru a include gândirea pozitivă în viața cotidiană:

➤ trebuie create speranțe pozitive despre propria persoană, despre propria sănătate și despre viață în general. Trebuie stopat orice gând negativ.

Orice gând trebuie pus într-o lumină pozitivă și spus cu voce tare sau scris;

➤ deschidere spre umor, prietenie, iubire. Trebuie să se acorde timp petrecerii cu cei dragi;

➤ apelarea la o forță superioară. Fie că este vorba de credința într-un Dumnezeu atotputernic, de o legătură strânsă cu natura sau de o altă credință, sănătatea spirituală ajută la depășirea momentelor grele care apar în viață și cresc dorința de a trăi.

**VITALITATEA MENTALĂ ȘI EMOȚIONALĂ** sunt strâns legate de vitalitatea fizică: așa cum gândirea are efecte puternice asupra corpului tot așa și starea fizică afectează modul de a simți și gândi. Contactele sociale au și ele un rol important asupra stării de sănătate.

*Activitatea fizică.* Se poate îmbunătăți starea de sănătate emoțională și cognitivă printr-o activitate fizică regulată. În timp ce exercițiul fizic produce anumite substanțe care generează stare de bine, inactivitatea poate accentua depresia, anxietatea și stresul. Vârstnicii care merg regulat pe jos dovedesc o luciditate mult mai mare decât cei care nu au activitate.



*Activitatea socială.* Sănătatea emoțională poate fi protejată sau îmbunătățită prin menținerea unei interacțiuni cu prietenii, familia și comunitatea. Bolnavi sau nu, cei care se simt legați de alte persoane au o stare generală mult mai bună decât cei izolați social.

*Activitatea mentală.* Modificările memoriei sunt o parte obișnuită a procesului de îmbătrânire: se uită anumite întâmplări mai recente și se evocă mai greu numele și detaliile.

Memoria și inteligența se pot îmbunătăți sau menține prin:

➤ *stimularea zilnică a intelectului.* Cititul, învățatul unei noi limbi, scrabble, soduko, jucarea unor jocuri. Creierul activ continuă să se dezvolte în timp ce un creier inactiv involuează.

➤ *ajutarea memoriei.* Notarea întâmplărilor, a numelor sau a altor informații importante care sunt ușor de uitat. Folosirea repetiției și a rutinei: ținerea cheilor sau a ochelarilor într-un anumit loc; la învățarea unui nume nou acesta se poate repeta în timpul unei conversații sau doar în gând, pentru a se fixa. Indiferent de vârstă, dacă există prea multe griji acestea pot influența memorarea informației noi. Este normal ca pe măsura îmbătrânirii informația stocată în creier să fie evocată mai greu.

➤ *prevenirea stării depresive* care este o cauză obișnuită dar tratabilă a declinului cognitiv la persoanele vârstnice. Pe lângă efectuarea regulată a exercițiilor fizice și a unui contact social permanent trebuie evitat efectul depresiv al alcoolului și al sedativelor uzuale, trebuie adoptată o dietă sănătoasă și trebuie incluse în viața cotidiană activitățile folositoare.

➤ trebuie încercat să se evite fumatul, care poate accelera declinul mental.

➤ *activități sociale* obișnuite.

➤ *activități fizice* care cresc fluxul de sânge și oxigen către creier.

### ***Gimnastica creierului. Cele 7 principii ale lui Andre Vermeulen***

**1. Stimulează-te fizic.** Mișcă-te. Dansează, fă exerciții aerobice, înoată, joacă tenis, sau fotbal. Fă exerciții de lateralitate: cu mâna stângă atinge-ți urechea dreaptă și cu mâna dreaptă atinge-ți nasul, după care inversează-le, și repetă mișcarea până o stăpânești complet.

**2. Bea 8 pahare cu apă pe zi.** După cum susțin experții, acest lucru nu este opțional, ci obligatoriu dacă dorim să ne funcționeze creierul la capacitate maximă. Și dacă suntem stresați, trebuie să mărim la 16 paharele de apă pe zi. 90 % din volumul creierului este apă și este principalul vehicul de transmisii electrochimice.

**3. Oxigenează-te.** Fă exerciții, pleacă la țară. Înainte de o întâlnire importantă sau de o muncă, care are nevoie de concentrare, respiră adânc. Respiră în 4 timpi, ține aerul în 16 și expiră în 8. Doctorul Otto Warburg, Premiul Nobel în Fiziologie, a făcut un experiment în care a reușit să convertească celule sănătoase în maligne, printr-un proces lent de reducere de oxigen. Înconjoară-te de plante. Știi că o singură plantă poate înlătura particule contaminante din aer într-un spațiu de 9 m<sup>2</sup>? Plantele măresc ionizarea negativă a aerului și îl încarcă de oxigen, crescându-ne productivitatea cu 10%. Unele plante, cum ar fi cele din familia dracaena s-au dovedit a fi cele mai bune pentru oxigenare.

**4. Consuma alimente pentru creier.** Creierul are nevoie de 5 porții de fructe și legume/verdețuri pe zi, semințe, nuci, usturoi, cereale, ciuperci, uleiuri presate la rece și proteine. Peștele practic pornește regenerarea a noi celule nervoase.

**5. Gândește pozitiv.** Gândurile negative generează substanțe chimice care blochează conexiunile între neuro-transmițători. Cum spunea Henry Ford: "Dacă gândești că poți, sau nu poți, tot timpul vei avea dreptate".

**6. Ascultă muzică barocă.** Muzica este poarta către lumea interioară; atinge locuri pe care noi nu suntem capabili să le descoperim. Ajută creativitatea, expresia personală. Ușurează învățarea. Un fermier a observat că punând muzică barocă vacilor, a crescut producția de lapte și numărul globulelor albe în sângele acestora.

**7. Provoacă-ți creierul.** Dacă nu îl folosim, îl pierdem. Joacă șah, rezolvă cuvinte încruciate, învață să cânti la un instrument, fă exerciții de matematică, călătorește în locuri noi, mergi la expoziții de artă, citește, studiază ceva. Scrie și desenează cu mâna nedominantă. Deschide-ți mintea noilor experiențe și formelor de gândire. Toate acestea ajută unei mai bune funcționări a creierului.

### ALIMENTAȚIA CORESPUNZĂTOARE.

Pe măsura înaintării în vârstă, alimentația adecvată începe să joace un rol tot mai important asupra modului de îmbătrânire. Alimentația puțin sărată, cu un conținut scăzut de grăsimi dar care include multe fructe, legume și fibre poate reduce riscurile bolilor de inimă, diabet, accident vascular cerebral, osteoporoza și alte boli cronice. O alimentație variată poate aduce organismului ceea ce are nevoie incluzând:

➤ *proteinele*: necesare pentru menținerea și refacerea masei musculare. Proteine de calitate sunt în carnea de pasăre, pește, ouă, soia, și în cantități mai mici în nuci, carnea slabă, lactate.

➤ *carbohidrații*: reprezintă sursa principală de energie a organismului. Există două surse principale de carbohidrați: glucidele *simple* (zaharurile simple, cum ar fi sucroza - care se folosește la fabricarea bomboanelor și deserturilor, fructoza - glucidul din fructe și lactoza - glucidul din lapte) și glucidele *complexe*, care se găsesc în produsele vegetale și cereale. Spre deosebire de glucidele rafinate, glucidele complexe conțin și vitamine, minerale și fibre.

➤ *grăsimile*, furnizează de asemenea energie. Pentru a menține colesterolul din sânge la valori scăzute este de preferat ca aportul de grăsimi să fie din categoria celor polinesaturate (care se găsesc în uleiul de porumb și în cel de soia) și a celor mononesaturate (care se găsesc în uleiul de măsline, în avocado și nuci) și mai puțin din categoria grăsimilor saturate (care provin din carnea de porc, vită, vițel, unt și brânză)

➤ *apa*: pentru a înlocui apa pierdută prin activitate. Deoarece rinichii devin din ce în ce mai puțin eficienți, în menținerea unei stări de hidratare corespunzătoare trebuie avut în vedere un consum zilnic a doi litri de apă pe zi.

Se poate încetini pierderea de minerale și scădea riscul osteoporozei prin exerciții fizice pentru menținerea siluetei (mersul pe jos), luând zilnic vitamina D și calciu și evitând anumite alegeri personale (de exemplu consumul exagerat de cafeină și băuturi carbogazoase).

**ASISTENȚA MEDICALĂ.** Profilaxia, controalele medicale periodice și tratamentul imediat joacă un rol important în menținerea calității vieții, pe măsura înaintării în vârstă. Profilaxia se face prin



imunizari și screening regulat care se impun după vârsta de 50 de ani:

➤ *programele de screening* includ măsurarea TA, colesterolului sangvin, examinarea pentru cancer colorectal, controlul oftalmologic și al auzului, consultul stomatologic. Bărbații sunt sfătuiți să facă un control anual al prostatei care include un tușeu rectal și/sau un test de sânge. Femeile sunt sfătuite să-și facă un control regulat al sânilor, mamografie, un control ginecologic și testul Babeș-Papanicolau;

➤ *programul de vaccinare* - revaccinare anitetică, antigripală și antipneumococică.

*Monitorizarea propriei asistențe medicale.* Fiecare trebuie să fie cel mai mare apărător al propriei stări de sănătate. Este bine să se colaboreze cu medicii. Deciziile luate influențează starea de bine cât și calitatea și costurile serviciilor medicale.

Deci, sănătatea perfectă nu este doar lipsa afecțiunilor ci trăirea într-o stare de echilibru și integrare a corpului, minții și spiritului.

Să trăim cât mai mult, în stare de sănătate și mulțumire, nu este prea complicat. E suficient să aplicăm consecvent câteva recomandări simple.

Stă în puterea noastră să ne menținem sau să ne recăpătăm multe dintre facultățile și starea de bine care, de obicei, dispar treptat, odată cu vârsta.

**Nu e niciodată prea devreme sau prea târziu pentru a acționa!**

## 7 MARI DESCOPERIRI IN MEDICINA ANILOR 2011-2012

**Profesor: Tacalau Gabriela**  
**Școala Ecologică „Sfântul Ștefan” Craiova**

### Motto:

**Invinge greutatile profesiei tale, Stăpânește supărașia și nerăbdarea ta.**  
**Gîndește-te că cel suferind este dezarmat și fără putere și are nevoie de ajutorul și îngrijirea ta.**

În 2011, doctorii germani au tratat un om infectat cu virusul HIV. Alți cercetători au descoperit un medicament, numit PLX4032, care “topește” pur și simplu tumorile canceroase la pacienți care nu puteau fi tratați prin metodele tradiționale. În plus, în 2012, savanții au creat pentru prima oară o formă de “viață sintetică” prin sinteza ADN-ului unei bacterii și introducerea lui într-o celulă gazdă. Și atunci, cum care ar fi descoperirile la care ar trebui să ne așteptăm în 2012?

### ➤ *Predictia nr. 1 – Vaccinul împotriva HIV*

Povestea americanului care a fost tratat de SIDA de către o echipă de medici din Germania a stat pe prima pagină a ziarelor din lumea întreagă. Barbatul, depistat pozitiv cu HIV, suferea în același timp și de o formă foarte gravă de leucemie, iar în 2007 doctorii i-au făcut un transplant de măduvă osoasă în încercarea de a-i trata cancerul. Omul a fost suficient de norocos încât să i se găsească un donator de măduvă care să aibă o mutație rară de genă, numită Delta 32, care conferă o rezistență naturală la virusul imunodeficienței umane. La trei ani după transplant, barbatul nu mai prezenta niciun simptom specific virusului HIV, scrie [myhealthnewsdaily.com](http://myhealthnewsdaily.com).

În plus, în 2009, o serie de studii făcute în Thailanda au arătat că un vaccin poate reduce riscul de a contracta HIV cu aproape 30%. Dr. Susan Zolla-Parker, cercetător la o prestigioasă universitate din New York, a spus că acesta a fost primul semn clar de succes în lupta împotriva HIV: “A fost prima lumină în tunelul întunecat în care se poartă lupta împotriva acestei boli, semn că suntem pe drumul cel bun”, a declarat ea.

### ➤ *Predictia nr. 2: Multe inimi cu probleme vor putea fi “reparate” prin criogenie*

Numai în SUA sunt peste 2.2 milioane de oameni care au probleme cu inima. Aceștia, și toți ceilalți din lume care se confruntă cu boli de inimă, ar putea primi în 2012 o veste bună: un aparat care îngheață țesuturile inimii ar putea deveni funcțional, iar astfel aritmiile cardiace ar putea fi corectate mult mai ușor. “Acest tratament poate fi soluția salvatoare pentru aproape 70% dintre pacienții cu probleme cardiace”, susține dr. Moussa Mansour, de la Spitalul General din Massachusetts, Boston. “Metoda veche, ablația prin radiofrecvență, avea cam aceeași rată de succes, însă noi, medicii, credem că acest aparat ar putea corecta mult mai ușor problemele”.

### ➤ *Predictia nr. 3: Coborârea limitei de la care se recomandă chirurgia pentru micșorarea stomacului va avea un impact asupra deciziilor luate de milioanele de americani obezi*

Chirurgia este una dintre cele mai controversate soluții pentru problema obezității, chiar dacă studiile arată că operarea stomacului pentru controlul greutății este, de multe ori, o metodă foarte eficientă.

Până de curând, numai persoanele cu indicele de masă corporală de cel puțin 40, sau cei cu indicele de 35 dar care aveau și alte probleme de sănătate legate de obezitate, se puteau opera pentru a slăbi. Procedura medicală e destul de simplă: doctorul plasează un inel din silicon pe porțiunea superioară a stomacului și îl “obligă” astfel să primească mai puțină mâncare. La sfârșitul anului 2010, s-a schimbat recomandarea la nivel național, astfel încât pacienții cu indice de masă corporală mai mare de 35 și cei cu indice de 30, dar și cu alte probleme legate de obezitate, pot apela la bisturiu.

Cu toate ca in 2012, specialistii se asteapta ca mai multi oameni sa apeleze la operatia de micșorare a stomacului, pana acum evidentele arata ca doar 2% dintre pacientii care indeplinesc criteriile pentru a intra in operatie aleg metoda chirurgicala, si asta datorita faptului ca operatia are, totusi, si anumite riscuri asociate, fiind o metoda invaziva de tratament.

➤ ***Predictia nr. 4: Meniurile din scoli vor fi schimbate, in asa fel incat rata obezitatii sa scada semnificativ la nivelul urmatoarei generatii***



Noua legislatie din SUA prevede schimbarea programului de nutritie pentru scolari, din dorinta ca acesta sa fie cat mai sanatos si de calitate, iar generatiile viitoare sa nu mai intampine problemele cu greutatea pe care le vedem la adultii de astazi. In SUA, din 2012, se asteapta ca in unitatile comerciale din apropierea scolilor sa fie vandute numai produse care sa indeplineasca standard riguroase de calitate. „Acum 50 de ani, cand a fost creat programul de nutritie pentru scolari, accentul nu cadea pe mancarea sanatoasa sau pe problema obezitatii, fiindca atunci malnutritia era cea mai grava problema”, declara Dr. Lee Kaplan, directorul de la Centrul pentru Controlul Greutatii din Massachusetts.

➤ ***Predictia nr. 5: Meniurile din restaurant care arata cate calorii contin felurile de mancare vor fi un ajutor de nadejde pentru persoanele cu problem de greutate***



Dupa ce aceasta lege a intrat in vigoare in New York, si restul statelor americane vor s-o adopte. Astfel, marile restaurant si fast-food-uri vor fi obligate sa afiseze in meniu kaloriile continute de fiecare fel de mancare, si asta pana in primavara lui 2012.

Doctorii spun ca aceasta lege este excelenta, pentru ca asa oamenii isi vor da seama ca bautura lor preferata, cafe latte, contine peste 300 de calorii, iar snitelul cu cartofi prajiti mai bine de 1000 de calorii. Nimeni nu se hazardeaza inca sa spuna ca aceasta masura ar putea avea un impact major in reducerea obezitatii, dar macar oamenii vor fi informati mult mai bine asupra riscurilor la care se supun prin consumul de junk food.

➤ ***Predictia nr. 7: Medicina genomica ar putea ajuta la intelegerea cancerului***

Dr. Topol a prezis ca scaderea costului de interpretare a secventelor genomice ar putea aduce vesti noi si bune pentru cercetarile in domeniul cancerului. Odata cu imbunatatirea tehnologiilor, devine mult mai fezabil pentru cercetatori sa compare genele sanatoase ale pacientului cu genomul din tumoarea canceroasa care a suferit mutatii si sa gaseasca, astfel, cauzele problemei.

## LAPTELE DE MAMĂ - UN ALIMENT FUNCȚIONAL

Dr. Petrișor Claudia,

As. Stănescu Margareta

### Rezumat:

Alimentele funcționale - termen folosit pentru prima oară în Japonia în 1980- sunt alimentele care, pe lângă valoare nutritivă, au și rol în buna funcționare a organismului, în menținerea sănătății și în scăderea riscului bolilor cronice. Laptele de mamă, prin multitudinea de factori de creștere și de apărare ai organismului, asigură nu numai imunitatea organismului copilului, cât și o dezvoltare armonioasă a lui. De aceea, se impune necesitatea promovării alimentației naturale, un rol fundamental având cadrele medicale, atât medicii cât și asistentele medicale, în educația mamei, supraveghind alimentația corectă a femeii care alăptează precum și creșterea și dezvoltarea normală a copilului.

**Abstract:** Functional Foods-term first used in Japan in 1980 - are foods that, in addition to nutritional value, have also a role in the functioning of the body in maintaining health and chronic disease risk reduction. Breast milk by many growth factors and defense of the body, provides immunity not only the child and harmonious development of. Therefore, it is necessary to promote natural food, a fundamental role with health professionals, both doctors and nurses, mother's education, proper nutrition overseeing nursing women and normal growth and development of the child.

Alimentele funcționale- termen folosit pentru prima oară în Japonia în 1980- sunt alimentele care, pe lângă valoare nutritivă, au și rol în buna funcționare a organismului, în menținerea sănătății și în scăderea riscului bolilor cronice.(3, 4).

În primele 5-6 luni de viață, singurul aliment acceptat în hrana sugarului este laptele, cel mai promovat datorită calităților sale fiind laptele de mamă – aliment ideal pentru creșterea și dezvoltarea copilului, fiind de altfel și specific speciei (2). Pe lângă proteine, lipide și glucide corespunzătoare calitativ și cantitativ cu nevoile sugarului, laptele de mamă mai conține și o serie de factori cu rol funcțional în imunitate, în creșterea și dezvoltarea normală a diferitelor sisteme ale organismului. Astfel, laptele de mamă este primul aliment funcțional consumat de către copil.

Laptele de mamă secretat în primele 4-5 zile se numește colostru, se prezintă ca un lichid galben, cu un conținut mai bogat în proteine (2,5g/100ml) decât laptele secretat din a 2-a săptămână de viață, având în cantitate crescută imunoglobuline, protejând nou-născutul de agresiunea virală și bacteriană. Imunoglobulinele IgAs împiedică aderența florei patogene la celulele epiteliale intestinale și leagă toxinele bacteriene, Imunoglobulinele Ig G și IgM asigură protecția sugarului față de bacterii și viruși(3). Astfel, sugarii capătă imunitate față de o multitudine de agenți infecțioși prin intermediul imunoglobulinelor din laptele matern care funcționează ca un vaccin

natural. Cu înaintarea în vârstă, de la 3 luni de viață, sugarul începe să-și sintetizeze singur anticorpi și cantitatea acestora în laptele de mamă scade treptat, dar fără să dispară.

Laptele de mamă conține numeroși factori de apărare ai organismului ca: lactoferina cu acțiune bactericidă asupra bacteriilor și fungilor, fixează în intestin fierul și-l depune în rezervele interne, prevenind apariția anemiei la sugar, lizozimul, interferonul, complementul, lactoperoxidaza au acțiune bactericidă asupra E-coli, astfel că sugarii



alimentații natural fac rar afecțiuni digestive care, în general, au evoluție foarte bună.(1)

Oligozaharidele prezente în laptele de mamă au rol de a împiedica aderența bacteriilor patogene la mucoasa intestinală, au acțiune prebiotică, stimulând dezvoltarea bifidobacteriilor în colonul sugarului, contribuind astfel la menținerea florei normale intestinale(3).

Macrofagele, polimorfonuclearele și limfocitele din laptele de mamă nu sunt inactivate de pH-ul gastric și au acțiune fagocitară și bactericidă asupra bacteriilor și fungilor prezenți accidental în intestinul sugarului.

Laptele de mamă conține și factori care modulează dezvoltarea sistemului digestiv al copilului: factorii de creștere insuliniici care reduc permeabilitatea mucoasei intestinale pentru agenți patogeni, factorul epidermal de creștere stimulează diferențierea celulelor epitelului intestinal, colecistochinina are rol în maturarea tractului digestiv (3).

De asemenea, laptele de mamă conține factori ce modulează dezvoltarea sistemului nervos (taurina, factor neuronal de creștere).

Osteopontina, Ca, P, Mg din laptele de mamă au rol în dezvoltarea sistemului osos.

Alăptarea determină o dezvoltare normală a maxilarelor și a dinților, asigurând astfel o bună masticăție la copilul mai mare. La sugarii care sug la sân se întâlnesc mai rar vărsături, regurgitații, colici, tulburări de somn, neliniște.

Un mare avantaj al alăptării la sân este acela că laptele matern este întotdeauna steril; ca urmare, riscul apariției unor infecții intestinale la sugar prin consumul acestui lapte este nul.

Prin alăptare se favorizează și sănătatea mamei, stimulându-se sinteza ocitocinei care determină revenirea

dimensiunilor uterului într-un timp mai scurt. S-a demonstrat că alăptarea reduce și riscul îmbolnăvirii de cancer de sân.

Având în vedere bogăția laptelui de mamă în elemente care contribuie la o bună creștere și dezvoltare a întregului organism al copilului, îmbunătățind și apărarea imună față de agenții patogeni din mediul extern, se impune necesitatea promovării alimentației naturale. Un rol fundamental în educația mamei îl au cadrele medicale, atât medicii cât și asistentele medicale, supraveghind alimentația corectă a femeii care alăptează, precum și creșterea și dezvoltarea normală a copilului.

#### BIBLIOGRAFIE

1. Bulucea Dumitru, Nemeș, Eva, Dumitrașcu Elena, Singer Cristina-Puericultura, noțiuni elementare, Ed. AIUS, Craiova, 1997, pag. 110-111;

2. Ciofu Eugen, Ciofu Carmen-Pediatrie Tratat, Ed. Medicală București 2001, pag. 93-96;

3. Hurgoiu, Voichița-Alimente funcționale, Revista Română de Pediatrie Vol LIII, nr. 1, an 2004, pag. 18-21;

4. Hasler, CM - Functional foods: benefits, concerns and challenge. J. Nutr., 2002; 132; 3772-3781.





## PLANTE SPONTANE ALIMENTARE ȘI MEDICINALE ( II )

Elevii : Ghiga Ionuț-Adrian, Moraru Daniela  
Professor : Năstase Adrian

În numărul trecut au fost prezentate specii dicotiledonate întrebuințate ca plante tămăduitoare, iar articolul de față cuprinde vegetalele superioare (monocotiledonate) folositoare:

Familia POACEAE:

- **Pirul** (*Agiopyron repeus*), Franceza. Chiendent, Germana. Quecke. Din rizomi se obține făină alimentară
- **Pirul gros** (*Cynodo dactylon*). Rizomul măcinat dă făină alimentară, pentru pâine.

Familia LILIACEAE :

- **Usturoiul șarpelui** (*Allium scorodoprasum*). Bulbii din inflorescență.
- **Sparanghel, umbra iepurelui** (*Asparagus officinalis și tenuifolius*). Lăstarii etiolați, legumă.
- **Ghimpe** (*Ruscus aculeatus*). Rizomul, rădăcinile și lăstarii tineri, comestibili.
- **Ceapa ciorii** (*Ornithogalum umbelatum*). Bulbul și inflorescența.
- **Pecetea lui Solomon** (*Polygonatum multiflorum*). Rizomii zdrobiți, pastă legumă.
- **Lalea** (*Tulipa silvestris*). Bulbul, legumă.
- **Crin de pădure** (*Lilium martagon*). Bulbul proaspăt sau uscat.
- **Măseaua ciutei** (*Erythronium dens canis*). Bulbul, legumă.

Familia IRIDACEAE :

- **Brândușa albă** (*Crocus variegatus*). Bulbul, legumă.

Familia ORCHIDACEAE:

- **Poronici** (speciile genului *Orchis*). Tuberculii, spalați, înșițați pe ață, scufundați apoi în apă clocotită și uscați, devin cenușiu-galbui, translucizi și cu spărtura cornoasă. Acesta este aliment *salep*.

Familia AMARYLLIDACEAE:

- **Ghiocei bogăți** (*Leucoium vernum*). Bulbul fiert sau copt.

Familia ARACEAE :

- **Trestie mirositoare** (*Acorus calamus*). Rizomul aromat, conține inulină și este aperitiv și tonic.

Familia DISCOREACEAE :

- **Viță neagră** (*Tamus communis*). Rizomul.

Familia BUTOMACEAE :

- **Roșătea** (*Butomus umbelatus*). Rizomul cărnos, prăjit.

Familia ALISMACEAE:

- **Limbariță** (*Alisma plantago*).

Familia TYPHACEAE:

- **Papura** (*Typha sp.*). Rizomii.

# ABSOLVENȚII ȘCOLII ECOLOGICE ”SFÂNTUL ȘTEFAN” CRAIOVA PREGĂTIȚI PENTRU ORIZONTUL EUROPA 2020

Asistent medical Fotescu Maricica

## Motto :

**Scopul final al medicinei nu este numai să vindece sau să prevină bolile, ci chiar să perfecționeze pe oameni și să-i facă mai fericiți, făcându-i mai buni.**

## Hippocrate

Sănătatea nu reprezintă doar o valoare în sine, ci este, de asemenea, un stimulent al creșterii economice. Numai o populație sănătoasă poate să își atingă pe deplin potențialul economic.

Sectorul sănătății se bazează pe inovare și o forță de muncă înalt calificată.

Sectorul asistenței medicale este unul dintre cele mai mari din Uniunea Europeană: el reprezintă aproximativ 10 % din produsul intern brut al UE și angajează unul din zece lucrători, cu o proporție mai mare decât proporția medie a lucrătorilor cu educație de nivel terțiar.

Sănătatea, prin urmare, joacă un rol important în agenda Europa 2020 a statelor membre ale Uniunii Europene.

Comisia Europeană a subliniat că „*promovarea unei stări bune de sănătate este parte integrantă a obiectivelor de creștere economică inteligentă și favorabilă incluziunii pentru Europa 2020. Menținerea unei populații sănătoase și active mai mult timp are un impact pozitiv asupra productivității și competitivității*”. Inovarea în domeniul asistenței medicale contribuie la abordarea cu succes a provocării reprezentate de sustenabilitate în acest sector în contextul schimbărilor demografice”, iar acțiunea în vederea reducerii inegalităților în domeniul sănătății este importantă pentru a obține o „*creștere economică favorabilă incluziunii*”.

Criza financiară a evidențiat și mai mult nevoia de a îmbunătăți raportul cost-eficacitate al sistemelor de sănătate. Statele membre ale Uniunii Europene sunt supuse presiunii de a găsi un echilibru corespunzător între furnizarea accesului universal la

servicii de sănătate de înaltă calitate, respectând constrângerile bugetare.

În acest context, formarea profesioniștilor din domeniul sănătății este esențială pentru a furniza asistență medicală de înaltă calitate pentru toți cetățenii, în prezent și în viitor.

Școala Ecologică ” Sfântul Ștefan ” Craiova, dispunând de un valoros corp didactic și auxiliar, depune toate eforturile pentru a asigura condițiile necesare pentru desfășurarea unui proces de învățământ sanitar de calitate, la standarde europene, iar absolvenții săi să își poată aduce aportul la realizarea obiectivelor statelor membre ale Uniunii Europene privind sănătatea.

Pentru elevii Școlii Ecologice ” Sfântul Ștefan ” Craiova, viitorii asistenți medicali generaliști, toate disciplinele școlare sunt importante și necesare pentru cariera pe care au îmbrățișat-o.

Într-o seră plină cu flori diverse, care mai de care mai atrăgătoare, nu te poți pronunța care este cea mai frumoasă.

Tot așa, dintre disciplinele Școlii Ecologice „Sfântul Ștefan” Craiova, predate și însușite la orele de curs, nu te poți decide care este mai utilă și necesară.

Însă, toate disciplinele școlare au un numitor comun, și anume, însuflarea în cugetul elevilor a spiritului că asistentul medical generalist are trei responsabilități fundamentale: să păstreze viața, să aline suferința și să promoveze sănătatea.

Asistentul medical generalist trebuie să mențină tot timpul standarde ridicate de nursing și să respecte anumite reguli de conduită profesională. El nu trebuie să fie bine pregătit numai din punct de vedere practic,

ci trebuie să-și mențină cunoștințele teoretice și priceperea la un nivel foarte înalt.

Respectul față de viață, de demnitatea umană și față de drepturile omului face parte integrantă din îngrijirile medicale și nu este influențat de considerații precum naționalitatea, religia, culoarea, vârsta, sexul, opiniile politice, sau statutul social.

Asistentul medical generalist acordă îngrijiri pentru sănătatea individului, familiei și colectivității și își coordonează activitatea cu cea a altor persoane ce muncesc în alte discipline din domeniul sănătății.

Responsabilitatea primordială a asistentului medical generalist constă în a acorda îngrijiri persoanelor care au nevoie de acestea.

În exercitarea profesiei sale, asistentul medical generalist crează o ambianță în cadrul căreia valorile, obiceiurile, religia, credința individului sunt respectate.

Asistentul medical generalist trebuie să dea dovadă de o conduită ce îi onorează profesia, să ia inițiativă și să participe la activități destinate să răspundă exigențelor sociale și de sănătate ale populației.

Totodată, în practicarea profesiei, asistentul medical generalist are datoria de a pune accent pe responsabilitatea morală profesională, știut fiind faptul că în activitatea medicală nu este admis să existe greșeli profesionale, nu se poate vorbi de rebuturi sau pierderi materiale, obiectul muncii în acest caz fiind viața omului.

Elevii Școlii Ecologice ”Sfântul Ștefan” Craiova își pot îndeplini vocația numai printr-un nivel ridicat al însușirii cunoștințelor teoretice și practice care le-au fost predate, iar prin transpunerea acestora la viitorul loc de muncă pot contribui la realizarea unei asistențe medicale la standarde europene, care să mențină o populație sănătoasă și activă mai mult timp, fapt ce va conduce implicit la o creștere economică.

Întrucât Comisia Europeană a aprobat la Bruxelles, în 09.11.2011, propunerea privind programul ”Sănătate pentru creșterea economică”, al treilea program multinațional de acțiune a UE în domeniul sănătății pentru perioada 2014-2020, elevii Școlii Ecologice ”Sfântul Ștefan” Craiova, împreună

cu elevi și cadre didactice din țări transfrontaliere, pot fi pionierii implementării acestei strategii europene.

Europa 2020 reprezintă strategia UE de creștere economică pentru următorii zece ani.

Într-o lume aflată în permanentă schimbare, UE dorește să devină o economie inteligentă, durabilă și favorabilă incluziunii.

Programul „Sănătate pentru creșterea economică” își propune să identifice și să aplice unele soluții inovatoare pentru îmbunătățirea calității, eficienței și sustenabilității sistemelor de sănătate, punând accentul pe capitalul uman și schimbul de bune practici.

Acest program urmărește să continue realizările programelor precedente în domeniul sănătății prin sprijinirea și realizarea de acțiuni care au drept obiectiv încurajarea utilizării inovațiilor în domeniul sănătății, promovarea unei asistențe medicale de o mai bună calitate și mai sigură, promovarea unei bune stări de sănătate și a prevenirii bolilor, precum și protejarea cetățenilor de amenințările transfrontaliere la adresa sănătății.

Cu siguranță că în toate țările membre ale Uniunii Europene există activități, reguli și practici în domeniul sănătății care pot fi diseminate, promovate și implementate și în alte state europene.

Modelul oferit de Școala Ecologică „Sfântul Ștefan” Craiova privitor la serviciile de nursing, transpus într-un proiect structurat în două părți importante: stagiul de practică în centre și instituții medicale din Italia și diseminarea în România a experienței dobândite constituie o platformă solidă pentru noi parteneriate și proiecte transfrontaliere comune în domeniul serviciilor de asistență medicală.

Dacă aceasta este **calea tradițională**, deja deschisă și care merită să fie dezvoltată și valorificată, modelele Televiziunea internațională TV 5 (televiziune transfrontalieră pentru întreg spațiul francofon) și Televiziunea franco-germană ARTE pot constitui **calea novatoare**, o cale care să dea posibilitatea elevilor și absolvenților de a participa la realizarea unor acțiuni în domeniul sănătății, integrate în strategia europeană.

Pornind de la motto-ul Fundației Acțiunea Ecologică Română :

“Dacă mediul natural este “sănătos”,  
Omul este sănătos sau bolnav ,  
Dacă mediul natural este “bolnav”,  
Omul este bolnav sau ... nu mai este “,

această cale novatoare presupune înființarea unei televiziuni transfrontaliere, la care elevi și cadre didactice să fie realizatori și alături de specialiști în domeniu. să promoveze sănătatea și cultura ecologică

Avantajele unui astfel de demers ar fi multiple, menționând aici doar câteva::

- Dezvoltarea parteneriatelor transnaționale ;
- Dezvoltarea și implementarea măsurilor active de protejarea cetățenilor de amenințările transfrontaliere la adresa sănătății și de protejare a mediului natural
- Crearea unui spațiu informațional și cultural comun, la care să participe colectivitățile din spațiul european cu preocupări în domeniul sănătății,

precum și gospodăririi, administrării și protecției mediului natural ;

-Promovarea și încurajarea inițiativelor colectivităților transfrontaliere pentru îmbunătățirea infrastructurilor și serviciilor oferite cetățenilor de întrajutorare în caz de calamități și dezastre naturale  
- Îmbunătățirea accesului și participării colectivităților transfrontaliere la procesul de luare a deciziilor majore în domeniul sănătății și mediului natural.

Dacă pentru parcurgerea unui drum de 100.000 de leghe este necesar să faci primul pas, Școala Ecologică ” Sfântul Ștefan ” Craiova dispune de resurse umane entuziaste care sunt pregătite să pornească la un drum de aplicare a unor soluții inovatoare pentru îmbunătățirea calității, eficienței și sustenabilității sistemelor de sănătate și de mediu natural.

În fața spiritului de echipă nici un obstacol nu-i poate rezista.

Împreună cu parteneri din alte state, devotați aceleiași cauze, putem reuși .

Succes !



## SĂNĂTATEA NATURII PENTRU SĂNĂTATEA OMULUI

**Elev: Burlan Adina, Filip Cristina**  
**Profesor coordonator: Ploae Corina**  
**Scoala Posliceala Sanitara Christiana**

Health and Nature

„FOUR PLANTS ARE INDISPENSABLE FOR HUMAN LIFE: wheat, grapes, olives and ALOE PLANT. FIRST feeds ENJOY TWO HUMAN HEART, BRINGS HARMONY THREE, FOUR DO YOU HEALTHY.”

(Christopher Columbus)

It is time to beautify the soul mind and body as nature made each year.

„Somehow affect our lives and our health state of the environment?” , Of course, the environmental state that depends solely on each of us directly affects our lives and our health.

It requires more attention and more responsibility of each citizen to live in a clean environment to breathe clean air, clean water to drink and to use the conditions of life which nature gives us. However, it seems that people treated with neglect this important aspect of their lives, leading to increased pollution and destruction process of the destruction of the environment and therefore each of us and the health of others.

Prin *mediu înconjurător* sau *mediu ambiant* se înțelege ansamblul de elemente și fenomene naturale și artificiale de la exteriorul Terrei, care conditionează viața în general și pe cea a omului în special .

„Ne afectează cumva starea mediului viața și sănătatea noastră? “, Bineînțeles că starea mediului înconjurător, ce depinde numai și numai de fiecare dintre noi, ne afectează în mod direct viața și sănătatea noastră. Aceasta temă “ Sănătatea naturii pentru sănătatea omului”, ar trebui să fie o deviză pentru întreaga populație a globului.

Sanătatea este consolidată prin:

- o alimentație echilibrată
- activitatea fizică regulată
- gândire pozitivă.

Fiecare anotimp ne vorbește prin culori și ne influențează starea noastră de spirit, starea noastră cea care poate influența și pe cei jur.

Avem natura la picioare , la fiecare pas și nu înțelegem că este ca o “mică printesă “ care vrea să fie admirată și care dorește să-și fie smulse cu privirea din mirajul culorilor sale cu care s-a îmbrăcat.

Trec anii și începem să schiopăm în sănătate ; întrebări fără răspuns , suspine și o singură frază ne stă la tot în minte “Nu mai sunt tânăr”. Da, poate fi adevărat dar să nu uităm că sunt multe alte remedii în natură pentru orice nemulțumire fizică și psihică ; trebuie doar să căutăm și să credem. Credința face minuni de cele mai multe ori ajutate de natură.

Constatările inițiale indică faptul că natura joacă un rol vital în sănătatea umană și bunăstarea, și că parcuri și rezervații naturale joacă un rol important prin asigurarea accesului la natură pentru persoane fizice .



## VIITORUL DEPINDE DE NOI, PENTRU CA NE PASA!

**Prof. Coordonator: Dr. CRISTIANA TULITU**  
**Elevi: BUTUROAGA IONELA, VASILE LIVIU**  
**SCOALA POSTLICEALA SANITARA „CHRISTIANA”-CRAIOVA**

### FUTURE DEPENDS ON U.S. BECAUSE WE CARE!

Ecological problems are not the long fiction. Are problems our society faces every day and every individual has a role as small.

„Any introduction by man into the environment, directly or indirectly, of substances or energies with harmful effects, such as to endanger human health, harm living resources and ecosystems and material property, reduce benefits or to prevent other legitimate uses of environment “.

Massive deforestation leading to soil degradation, violent floods, natural lakes and rapid clogging of storage tanks, have changed for the worse rainfall, weather conditions, which led to damage to life forms.

To live in harmony with nature - is it so difficult? Glass, paper, plastics can be recycled successfully invented the washing machine without detergent, bicycle trips are healthier than the car and using public transport to reduce pollution in the city.

Ecologia (din cuvintele grecești: *ecos* - casă și *logos* - știință, adică știința studierii habitatului) reprezintă studiul interacțiunii dintre organisme și mediul înconjurător.

Problemele de ecologie nu mai sunt de domeniul SF-ului de multă vreme. Sunt probleme cu care societatea noastră se confruntă zilnic iar fiecare individ are un rol cât de mic.

Prin “poluare” se înțelege impurificarea mediului înconjurător datorită influenței omului. Această prezentare dorește să prezinte cât mai interesant problemele de mediu cu care se confruntă omenirea. Omenirea? E mult spus? În țara noastră problemele de ecologie au fost și încă mai sunt tratate cu neseriozitate de marea majoritate a populației.

Mediul (înconjurător, ambiant, ecologic, de viață) reprezintă totalitatea factorilor fizici, chimici, meteorologici, biologici dintr-un loc dat, cu care un organism vine în contact. Acești factori sunt: temperatura, umiditatea, solul, apa, magnetismul terestru, peisajul, alte organisme. Între fiecare organism și mediu există influențe reciproce complexe.

Mediul influențează organismele, dar și acestea (inclusiv omul) modifică mediul. Adaptarea organismelor la mediu este limitată.

Între comunitățile ecologice ale unui biom se stabilesc relații de echilibru ecologic.

Acest echilibru poate fi modificat sub acțiunea unor factori perturbatori, ce pot fi naturali sau artificiali.

Când în evoluția ecosistemelor intervine omul, apar dereglări majore. Intervenția omului are loc, de regulă, prin modificarea factorilor locali, în special a calității aerului, apei și solului.

Principala acțiune cu caracter vătămător exercitată de om asupra mediului ambiant este poluarea (polluo-ere = a murdări, a degrada, în latină). Disciplina științifică care studiază fenomenul extrem de complex al acțiunii poluanților asupra ecosistemelor este molismologia.

Poluarea a fost definită ca fiind:

“Orice introducere de către om în mediu, direct sau indirect a unor substanțe sau energii cu efecte vătămătoare, de natură să pună în pericol sănătatea omului, să prejudicieze resursele biologice, ecosistemele și proprietatea materială, să diminueze binefacerile sau să împiedice alte utilizări legitime ale mediului”.

Se datorează, în primul rând, activității industriale. Poluanții pot fi de natură diferită:

- fizică (căldură, radiații ionizante, zgomote etc.);
- chimică (pesticide, țigări, metale, substanțe organice etc.);
- biologică (germeni patogeni).

Volumul poluanților ce agresează mediul și intensitatea poluării sunt într-un raport direct

proporțional cu creșterea numerică a omenirii și a cerințelor sale, multe cerințe fiind create și întreținute artificial!

Este foarte greu de inventariat numărul tuturor factorilor poluanți ce acționează într-o formă sau alta, la un anumit moment, și de evaluat rezultatul însumat al acțiunii lor. Nu se cunosc limitele capacității de rezistență a ecosistemelor și a ecosferei.

2. Supraexploatarea ecosferei: sol, apă, pășuni, păduri, faună și floră ce populează mediul de viață.

Despăduririle masive au dus la degradarea solului, viituri violente, colmatarea rapidă a lacurilor naturale și a bazinelor de acumulare; au modificat în rău regimul precipitațiilor, condițiile climaterice, fapt ce a condus la afectarea formelor de viață.

Supraexploatarea florei și faunei a dus la reducerea populațiilor speciilor suprasolicitate până la limita dispariției lor, la modificarea structurii genetice și a corelațiilor funcționale din ecosisteme.

Vânătoarea masivă/intensă a unor specii de animale a condus la distrugerea sau chiar extincția acestora. Ex., bizonii din America de Nord, elefanții din Africa, tigrii din Asia, castorii din Europa.

3. Intervenția omului în echilibrele ecosferei prin:

- Construcții de baraje și canale. Ex.:

- Canalul Suez a produs restructurarea complexă și profundă a biocenozelor din estul Mării Mediterane: populația unor specii locale s-a redus la limită, altele - imigrate s-au înmulțit mult peste nivelul de echilibru;

- Canalul Panama a creat premisele unei evoluții divergente a faunei celor două oceane (Atlantic și Pacific), în regiunea învecinată canalului;

- Barajul de la Assuan a produs nedorite schimbări ecologice în estul mării Mediterane și pe valea Nilului inferior: regimul viiturilor, reducerea fertilității solului, diminuarea vegetației marine și a producției piscicole. În schimb, în canalele de irigație s-a dezvoltat o bogată vegetație și, corelativ, o faună nedorită pentru sănătate: gastropode pulmonate, gazde intermediare pentru agenții bilharziozei; vectori ai malariei, oncocercozei etc.

- Barajul Kariba, pe Zambezi, a dus la: înlocuirea speciilor locale de pești cu specii de pe cursul superior ce aparțineau altui complex faunistic; proliferarea unor specii de plante acvatice ce împiedică pescuitul și navigația; crearea condițiilor favorabile pentru musca tze-tze;

Introducerea intenționată sau nu a unor specii de plante și animale.

S-a făcut către și dinspre Europa, respectiv Lumea Nouă (cele două Americi, Australia, Noua Zeelandă). Transpuse într-un mediu favorabil, aceste specii s-au înmulțit exagerat, în lipsa dușmanilor naturali, periclitând echilibrul ecosistemelor în care au fost introduse.

Ex., gândacul din Colorado adus involuntar în Europa din estul Munților Stâncoși, unde se hrănea pe un solanaceu spontan și avea dușmani naturali care îi reglau nivelul populațional, s-a răspândit în toate țările europene pe cartoful cultivat, neavând dușmani naturali.

Consecințe:

- a). reducerea productivității biologice;

- b). reducerea diversității genetice (înlocuirea biocenozelor complexe cu altele simplificate);

- c). afectarea gravă a mecanismelor homeostatice ale ecosistemelor, a capacității de autoreglare a biosferei și, în consecință, a condițiilor vieții pe Pământ.

Defrișarea pădurilor duce la degradarea bazinelor hidrografice, ele având rol în conservarea resurselor de apă: moderează scurgerile de suprafață, echilibrează alimentarea pânzelor subterane prin apa de infiltrație. În timp, în urma defrișării pădurilor apar deșerturi.

Cum bine au observat biologii, omul este singura ființă care își distruge mediul în care trăiește. De ce? Răspunsuri ar fi multe: nepăsarea, lipsa educației, incultura, inconstiența fac din om cel mai mare inamic natural al planetei. Omul încă nu a învățat, sau mai bine spus a uitat cum să traiască în armonie cu natura.

Prin urmare, această prezentare de ecologie își propune să treacă de formule socotite câteodată stupide de genul "nu aruncați hârtii pe jos" pentru a vă face să realizați că zilnic respirați gaze de eșapament iar apa de la robinet are prea mult clor.

Mediul inconjurator descrie cel mai bine gradul de civilizație al societății în care trăim. Prin urmare, a face un bine naturii, înseamnă a face un bine societății și indivizilor ei.

Să trăim în armonie cu natura - e oare așa de greu de realizat? Sticla, hârtia, plasticul se pot recicla cu succes, s-a inventat mașina de spălat fără detergenți, călătoriile cu bicicleta sunt mai sănătoase decât cele cu automobilul iar folosirea transportului în comun reduce poluarea în oraș.

## ÎN CĂUTAREA NATURII PIERDUTE...

**Elevi: Chiorosi Madalina, Solomonescu Ionela**  
**Prof. coordonator: Buzatu Cristina**  
**Școala Postliceală Sanitară "Christiana"**

### **MOTTO :**

*„A înțelege natura înseamnă a înțelege viitorul, dar a face ceva pentru salvarea naturii atât de amenințată astăzi, înseamnă a contribui la fericirea omenirii. “*

*Academician Eugen Pora*

### **In search of lost nature ...**

**Man's love for nature, for its beauty always manifested in various forms, the more striking as the impact of human activities has become more aggressive forms, leading to changes in the increasingly deep natural environment.**

**Thinking on a new man came to the conclusion that if we want to protect our lives and future generations to protect nature, because if human nature is healthy and is healthy.**

**Should before acting on nature to sit and wonder will it be the natural consequences of our actions? Lest we cause damage? And the most painful question to answer is: To what extent actions directed against the human species nature, will not eventually turn against the human species?**

Dragostea omului pentru natură, pentru frumusețile sale s-a manifestat dintotdeauna, sub diverse forme, cu atât mai pregnant cu cât impactul activităților omenești a căpătat forme tot mai agresive, conducând la modificări din ce în ce mai profunde ale mediului natural.

Deși pare paradoxal, nevoia de natură a devenit tot mai acută, pe măsură ce omul a exterminat specii întregi de animale sau de plante, care au dispărut ireversibil.

Preocupările privind conservarea și protecția naturii nu sunt noi în țara noastră, chiar dacă la început ele au îmbrăcat o formă mai mult empirică sau unele măsuri au fost formale, fără a asigura o protecție efectivă, cu timpul ele s-au accentuat.

Pe baze noi de gândire omul a ajuns la concluzia că dacă vrem să protejăm viața noastră și a generațiilor viitoare trebuie să protejăm natura ,pentru că dacă natura este sănătoasă și omul este sănătos. De aceea este necesar stabilirea unui nou raport între natură și omul conștient de răul pe care îl poate face.

Scolii îi revine sarcina importantă ca de la cea mai fragedă vârstă copiii să ajungă să cunoască

tainele naturii, s-o iubească și s-o ocrotească .Ei trebuie să înțeleagă că natura este un organism viu care suferă ,în evoluția sa în timp ,schimbări determinate de cauze naturale și sociale ,că omul din prieten al naturii poate deveni dușmanul ei .

Educarea copiilor în spiritul dragostei și ocrotirii naturii înseamnă nu numai dobândirea de cunoștințe noi ci și formarea unor atitudini, abilități motivaționale, stări afective .

Prezența și mișcarea copiilor în mediul natural curat, ordonat și cu permanentă grijă pentru relații bune cu viețuitoarele din jur sunt elementele de bază a educației ecologice.

Copiii de astăzi "cetățenii mileniului" au nevoie de convingeri, capacități aplicative și comportamente ecologice adecvate și de aceea orice efort și orice investigație nu este prea mare în spațiul educației ecologice .

Având în vedere degradarea tot mai accelerată a naturii, educația ecologică trebuie să devină o problemă care să preocupe toți factorii educative

Convingerea necesității apărării spațiului înconjurător devine hamletiană –a fi sau a nu fi – și de aceea educația ecologică trebuie să înceapă de





la cea mai mică vârstă și continuată mai departe iar aceasta, acum ,cât mai urgent ,înainte ca natura să moară sub ochii noștri ,înainte ca dezechilibrele naturale să sufoce omenirea ,să înțelegem și să ajutăm natura ca să putem trăi noi și generațiile care vor veni .

Astăzi în România există 17 parcuri naționale, la care se adaugă un număr de 827 rezervații specializate care acoperă toate unitățile naturale astfel încât numeroase exemplare de plante și animale au fost puse sub protecția legii.

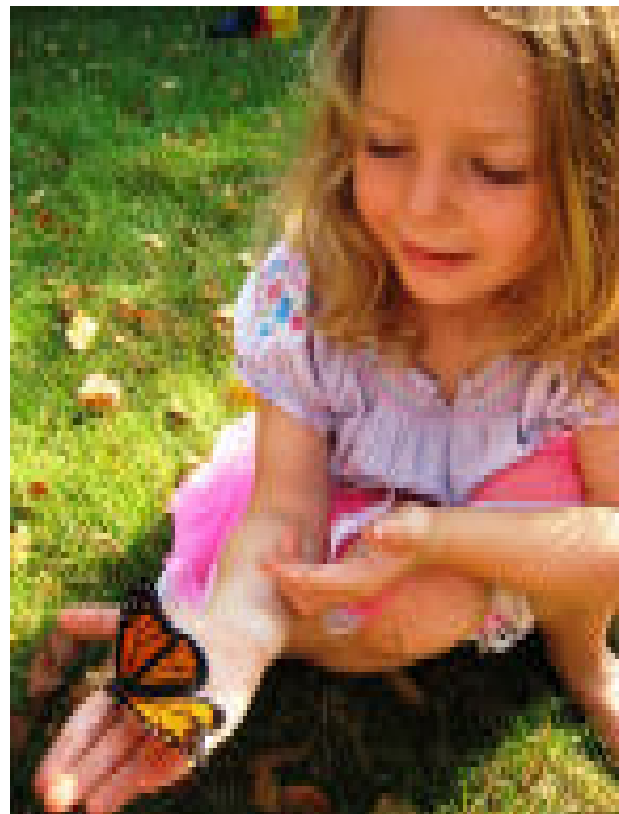
Până la apariția omului și a unei noi forme de mișcare a materiei determinată de el, respectiv societatea umană rațională, natura își continuă existența nestingerită, dezechilibrele locale- chiar cele de tipul unor catastrofe- fiind compensate, mai devreme sau mai târziu, prin revenirea la starea de echilibru. procesele din ecosferă se desfășurau conform legilor interne ale sistemelor complexe care o formează.

Ființa rațională, activă, omul nu s-a mulțumit- asemeni altor viețuitoare- cu rolul pasiv de integrare “cuminte” în mecanismul ecosistemelor, de supunere resemnată în fața legilor implacabile ale evoluției. El și-a manifestat încă din cele mai vechi timpuri acțiunea asupra sistemelor biologice. Se poate afirma ca încă din etapa emancipării sale din seria animală, prin dobândirea poziției verticale, a graiului articulat și a autonomiei mâinii- capabilă să realizeze unelte- omul

a scăpat de sub controlul legilor naturii, legi ce reglementează echilibrul stabil între mediu și viețuitoare.

Ar fi bine ca măcar acum, în ceasul al doisprezecelea, până nu vom rămâne, după cum spunea acad. Ștefan Milcu, “singuri pe o planetă pustie” să ne trezim la realitate, să renunțăm la ideea “omul stăpânul naturii” și să încercăm, acolo unde se mai poate, să refacem (chiar dacă nu va mai fi exact ca înainte) ceea ce am distrus, uneori cu bună știință! Fiecare dintre noi ar trebui să ne gândim la cei ce vor veni după noi, să ne întrebăm oare vrem ca despre planta X sau animalul Y să știe doar din poze, din cărți sau documentare mai vechi, sau vrem ca ei să le și vadă, în realitate?

Ar trebui ca înainte de a acționa asupra naturii, să stăm și să ne întrebăm care vor fi oare consecințele acțiunilor noastre asupra naturii? Nu cumva vom provoca distrugerii? Iar întrebarea cu răspunsul cel mai dureros este: În ce măsură, acțiunile speciei umane îndreptate împotriva naturii, nu se vor întoarce în cele din urmă împotriva speciei umane?



## 120 DE LUCRURI INTERESANTE DESPRE OAMENI

- Dacă mesajul non-verbal îl contrazice pe cel verbal, oamenii au tendința de a ignora cuvintele, ținând seama doar de limbajul non-verbal.
- Dacă saliva nu poate dizolva ceva, atunci nici nu putem simți gustul.
- Dacă toți cei 600 de mușchi ai corpului uman sar încorda în același timp și în aceeași direcție, omul ar putea ridica o greutate de 25 de tone.
- Dacă vei apuca vârsta de 70 de ani, înseamnă că ai trăit mai mult de 2 miliarde de secunde.
- De-a lungul unei vieți, o persoană își petrece 6 ani visând.



- După mesele bogate se spune că auzul nostru scade. Nu mai percepem sunetele din jurul nostru la fel de bine, chiar și atenția scade.
- Durata medie a digestiei în intestinul subțire este de 3 până la 5 ore. În intestinul gros mâncarea este apoi digerată timp de 4 ore până la 3 zile.
- Durata vieții unei celule intestinale este de 12 ore. Cea a unei celule a peretelui stomacului e 2 zile. O celulă din piele trăiește 4 săptămâni. O celulă nervoasă poate trăi până la 60 de ani.
- Durerea de cap nu este o scuză bună pentru a nu face sex, pentru că endorfinele eliberate în timpul actului sexual au efect analgezic.
- Fără pigmenți, pielea noastră ar fi excesiv de albă. Însă vasele sanguine de la suprafața pielii adaugă un strop de roșu. Pigmentul galben și melanina sepia sunt create, la rândul lor, de razele UV. Aceste patru nuanțe sunt amestecate pentru a da naștere culorilor de piele pentru toate rasele.
- Fătul visează aproape tot timpul. Cei care sunt născuți prematur vor visa mai mult la maturitate.
- Femeia clipește de 2 ori mai des ca bărbatul.
- Femeia secolului 17 dădea naștere în medie la 13 copii.
- Femeile care citesc romane de dragoste fac sex de două ori mai des decât cele care nu acceptă acest tip de literatură.
- Din cantitatea imensă de informație, primită de creier, doar 126 biți/secundă sunt recepționați în mod conștient, restul fiind apanajul subconștientului.
- Din punct de vedere fizic o femeie este aptă de a naște treizeci și cinci de copii de-a lungul vieții.
- Dinții încep să îți crească la 6 luni după ce te-ai născut.
- Dinții unui om sunt tari aproape ca piatra..
- Două din trei cupluri întorc capetele spre dreapta atunci când sărută?
- Drumul mâncării de-a lungul esofagului durează cam 8 secunde. În medie, stomacul digera o masă bogată în grăsimi în 6 ore, în timp ce pentru o masă bogată în carbohidrați îi sunt necesare doar 2 ore.





