

Clubul Copiilor Baicoi

COLECTIVUL DE REDACTIE

PROF. RISTEA LIDIA

PROF. SUTEU SIMONA

ELEVII:

UNGUREANU LARISA CLS. VII

CIMPEANU PETRUT CLS.IV

NEDELCU IONUT CLS VI

Din cuprins:

- ❖ SECVENTE DE LA SPECTACOLUL " SARBAOAREA DE CARCIUN"
- ❖ ISTORICUL ZILEI DE **8 MARTIE**
- ❖ ATELIERUL FANTEZIEI// CREATII ELEVII
- ❖ ARTA ACTORULUI
- ❖ DANS MODERN
- ❖ DE CE SUNT ELEVII STRESATI
- ❖ **SANATATEA MEA**
- ❖ **CURIOZITATI**

I MAGINI DE LA SPECTACOLUL "SARBATOAREA DE CRACIUN"



Dansul culorilor



Majorette



Dans tiganesc.

Arta Actorului

PIESA PIESA

“VIS DE IARNA “ SCENARIU PROF. GINA DAVID

AU JUCAT ELEVII:

ANDREEA COSMA

GIULIA PETRESCU

ALEXANDRU IORGA

ALEXANDRA STROILESCU

IRINA STROILESCU

CATALIN RISTEA

RAZVAN POPA





ACTIVITATI

8 Martie - Ziua Internationala a Femeii

Scurt Istoric:

Putini stiu ca ziua internationala a femeii marcheaza, de fapt, o comemorare. In urma cu 100 de ani, intr-un incendiu dintr-o fabrica din New York, si-au pierdut viata numeroase muncitoare. Angajatele fabricii americane de textile au declansat un protest fata de conditiile de munca, iar initiativa lor a fost punctul de plecare pentru fixarea datei de 8 martie ca fiind "Ziua Internatinala a Femeii".

În anul 1977 Adunarea Generală a ONU-ului a proclamat printr-o rezoluție Ziua Națiunilor Unite pentru Drepturile Femeilor și Pace Internațională. O sărbătoare a femeilor, recunoscută internațional, dar fără a se preciza o zi anume, a fost hotărâtă încă din 1910, de Internaționala Socialistă reunită la Copenhaga. Următorul pas în instituirea unei zile dedicate femeii l-a constituit proclamarea, în 1975, de către ONU, a Anului Internațional al Femeilor și declararea perioadei 1976 - 1985 ca Deceniu ONU pentru condiția femeii.

Ce reprezinta ziua de 8 Martie?

Pe 8 Martie sarbatorim Ziua Femeii. Predestinat sau nu, aceasta zi cade la inceputul primnverii, cand natura renaste la viata, cand firul de iarba isi indreapta privirea spre Univers iar ghiocelul se dezbara de pojghita de nea, imbratisand Soarele, astrul care ne da noua caldura si lumina.

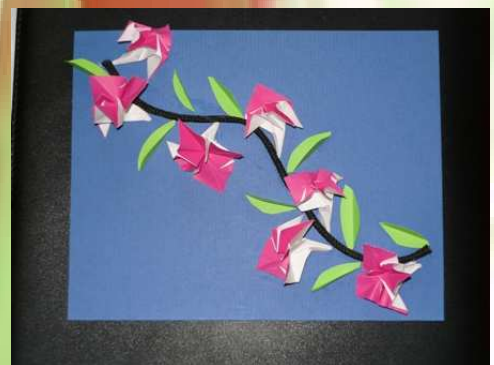
Ziua de 8 Martie este plina cu flori, zambete si iubire. In aceasta zi femeile, fie ele mame sau nu, sunt sarbatorite de sotii, copii, prieteni si rude. Aceasta zi este asteptata cu multa nerabdare de toate femeile, deoarece ele stiu ca vor fie rasfatare cu flori, cadouri, cine romantice, felicitari si mesaje, barbatii fiind exceptionali de amabili si atenti fata de reprezentantele sexului frumos, ceea ce le face pe femei sa-si doreasca un 8 Martie in fiecare zi.

LARISA CLS.VII



CREATII ELEVII

PARVU ESTHER CLS.VI



CIMPEANU PETRU CLS.IV

Si munti de aur daca as avea,
Si luna in palma de-as putea-o
tine,

Pe toate acestea tie ti le-as da
Mamico, tu esti totul pentru
mine



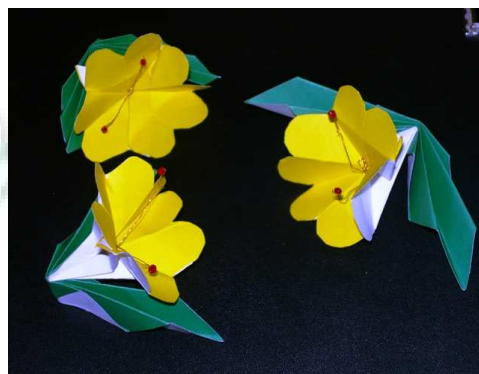
ATELIERUL FANTEZIEI

Ce este ORIGAMI?

Origami este arta japoneză a obiectelor din hârtie îndoită : dintr-o hârtie de formă pătrată de cele mai multe ori, iau naștere figuri minunate, mici opere de artă care nu numai că sunt un prilej de bucurie pentru privitor, dar pot fi folosite și ca jucării sau ca mici obiecte folositoare.

Cu puțină răbdare și concentrare, se pot obține, din hârtie, prin plisare, figuri perfecte ; o ocupație creativă care aduce bucurie și suscită interesul, mândria și mulțumirea celor care reușesc.

Unicul material necesar pentru Origami este hârtia. În acest scop, alegerea hârtiei este deosebit de importantă. Se întrebuițează acea hârtie care poate fi plisată și care nu se întinde: hârtie de cadouri, hârtia tare de reviste, hârtie de scris, hârtie glase. Fiecare va afla astfel care hârtie este cea potrivită. Important este ca din hârtie să se poată obține pliuri sau îndoituri optime, fără ca aceasta să se rupă sau să se fisureze.



Iată câteva reguli care trebuie luate în seamă la împăturirea hârtiilor :

- Figurile se vor împături mereu pe o suprafață netedă și plată.
- Hârtiile se măsoară și se decupează de fiecare dată foarte exact.
- Toate îndoiturile și pliurile trebuie să fie executate cu precizie.
- Când toate îndoiturile sunt întărite cu unghia degetului mare, ele sunt mai clare și toate etapele care urmează vor decurge mai ușor.
- Cu cât vor fi executate mai ordonat îndoiturile cu atât mai frumos va fi obiectul finit.
- Toate etapele de lucru trebuie executate în ordinea indicată.

ARTA ACTORULUI

Arta actorului = cercetare și experimentare cu scopul însușirii mecanismului specific pentru transformarea convențiilor în realități psihologice obiective specifice spiritului - mai important decât adevărul este drumul spre adevăr; de aceea arta actorului este "macelarita" de sistemul de învățământ, incompatibil cu creativitatea și cu psihicul copilului în dezvoltare.

Prima conditie a creativitatii unui grup e increderea reciproca, in al cărui sprijin nu vine sistemul, ba chiar vine din contra. In opera de arta a actorului, materia e omenescul, fara reducerii; actorul e omul viu si intreg, complet, la intreaga sa capacitate de a rationa si a simti. A juca, a interpreta, a mima inseamna a reduce omenescul, a nega virtutile pe care ni le-a dat Dumnezeu.

In viata oamenii fac cele mai bune roluri (rolul elevului, al profesorului, al angajatului, al patronului, al parintelui etc.). Acestea sunt cele mai credibile roluri

deoarece avem scopuri si intentii clare si ne asumam regulile "jocului" - astfel rolul se formeaza de la sine, nu incercam nici o clipa sa-l construim, sa-l ilustram, sa-l aratam cuiva. La fel si tanarul "actor" - nu trebuie sa arate nimic nimanui; nu trebuie sa arate spectatorului cum crede el ca ar fi Hamlet de exemplu, sa-l interpreteze; spectatorul nu cere o opinie de la actorul X despre Hamlet, spectatorul vrea sa-l vada pe HAMLET!!!

Atunci cand unei persoane i se cere sa aiba un scop, nu inseamna ca cel ce interpreteaza un rol trebuie sa arate ca are un scop; atunci cand i se cere sa fie in situatie, nu inseamna ca trebuie sa arate ca e in situatie; atunci cand i se spune sa fie, nu sa faca, nu inseamna ca trebuie sa arate ca el este si ca nu face; atunci cand i se cere sa comunice real, nu inseamna ca trebuie sa arate ca el comunica real, sa arate ca asculta, ca incaseaza; atunci cand o "repetitie" (termenul corect e refacere) e un succes, elevul "actor" nu trebuie sa incerce sa repete succesul, sa arate cat de bine i-a iesit cu o zi in urma.

DANS MODERN

DIN ISTORIA DANSULUI I

Dansul a existat inca din cele mai vechi timpuri. Inca din epoca primitiva cand oamenii nu aveau nici unul din mijloacele de trai fara de care nu s-ar putea concepe viata civilizata de astazi, dansul era o parte a vietii lor. Subiectul dansurilor primitive erau anotimpurile, etapele vietii omului, perioadele de vegetatie sau ale dezvoltarii unui trib sau perioadele istoriei mitice. Dansurile marcau momentele importante ca nasterea, intrarea in trib, maturizarea, adolescenta, casatoria, copiii si momentul mortii. Aceste anotimpuri umane isi au corespondenta in roata solara, timpul propice pentru plantat sau recoltat, echinotiul, solstitiul, iarna, renasterea naturii etc. Istoria tribului insasi da multe ocazii de dans si cantec, legate de viata cu zi cu zi, plante, vanatoare, razboaie, victorii, miracole, venerarea stramosului Totem.

Cele mai multe dansuri de grup de astazi au fost la origini rituri ceremoniale grupate in jurul aspectelor de baza ale existentei umane : hrana, sexualitate si legaturi cu lumea spiritelor. Pentru oamenii primitivi, dansul era o expresie formala a religiei sau superstitiei.

Cand dansul a abandonat formele primitive, pantomimice, incetand sa mai fie specific legat de recolte, razboi, initieri sau religie, a devenit pura interactiune sociala cu simplul scop al implicarii participantilor.

Dar cum conditiile existentei umane se schimba in timp, dansurile de societate le urmeaza. Desi ele nu servesc unui scop concret, nu mai venera zeii, nu mai servesc scopurilor militare, se leaga fundamental de conceptele vietii moderne la fel de intim pe cat erau legati stramosii nostri primitivi de ritualurile lor. Spre deosebire de arta, dansul de societate nu s-a format in mod constient, insa traiectoria dezvoltarii sale este departe de a fi aleatorie sau accidentala. Fara exceptie, dansurile unei epoci reflecta fidel spiritul si structura acesteia, traditiile sociale si ideologiile predominante.

Numeroasele schimbari in dansul de societate de-a lungul vremii demonstreaza clar interdependenta sa cu lumea inconjuratoare. De exemplu in secolul XIV cand dansul de societate si dansul folcloric erau aproape imposibil de deosebit, dansurile populare in cerc au urcat la patura sociala superioara, ca parte a divertismentului de seara.

Pe cand cuptorul ocupa mijlocul incaperii, dansurile si-au retinut caracterul de cerc si forma simetrica. Odata cu introducerea hornului in jurul anului 1368, cuptorul a

putut fi mutat undeva langa un perete, ceea ce lasa mijlocul incaperii liber permitand miscarea in dansurile procesionale – favorizand inlocuirea formatiilor de dans circulare in special la curtile regale unde rangul determina pozitia in cadrul procesiunii.

In timpul Renasterii si a secolului XVI, dansul de societate a devenit mai ferm ancorat la curti, ale caror membri costumau in mod sistematic dansatorii de dansuri populare pentru a executa dansuri elaborate conform codului lor de maniere. Stilurile s-au conturat mai ales in Franta unde curtea regala dicta eticheta si comportarea morala pentru toata Europa. **Menuetul** secolului 17 era pur un dans se maniera, inflorirea finala a elegantei aristocratice inainte de revolutia nationala si apoi cea industrială, care au restituit dansul maselor.

Cand demarcatiile fine intre ranguri au disparut, formatiile patrute precum cadrilul au umplut salile de bal. **Valsul**, a carui viteza ametitoare provenea din suprafata lustruita a podelelor salii de bal si era favorizata de renuntarea la pantofii cu tinte, a devenit exprem de popular. Totusi pozitia strans imbratisata a partenerilor in vals sfida convenientele sociale ale vremii.

Progresul tehnologic si cele doua razboaie mondiale au restructurat astfel viata in secolul 20 incat dansul de societate s-a schimbat aproape constant, alternand rapid cu valorile si practicile din mediul inconjurator. Ritmurile sincopate ale muzicii "*american ragtime*" au inspirat ritmurile de **foxtrot** si **shimmy**. Dupa ce cel de-al 19-lea amendament a dat femeilor dreptul de vot in 1920, acestea s-au "emancipat" : a aparut **charlestonul**. **Jitterbug** a aparut din improvizatiile de **Swing** din anii 30-40.

Discurile "long play" au aparut in 1949, iar in 1950 adolescentii nascuti in timpul "baby boom" postbelic au lansat fenomenul **rock-n-roll**. La acea data pozitia de vals, candva socanta prin apropierea care dadea conotatii sexuale, era de domeniul trecutului. Cum acum fiecare isi executa pasii individual, barbatii nu mai "conduceau" femeile si formarea de perechi nu mai era esentiala. Explozia dansurilor "disco" in anii 1970 si formele de dans popular mai tarzii au continuat aceasta tendinta desi dansurile formale inca cereau un partner.

Dansul de salon (ballroom dance) este impartit in doua stiluri : american si international. In cadrul stilului "*american*" exista dansuri "*ritmate*" si dansuri "*moi*" (smooth dance). Categoria "*ritmat*" din stilul american este asemanatoare celei "*latino-americeane*" din stilul international, dupa cum si categoria "*smooth*" este asemanatoare celei "*standard*". Dansul de salon poate fi considerat dans de societate pentru ca incurajeaza interactiunea sociala, avand in vedere ca partenerii danseaza in pereche.

Principiile specifice dansului de salon pot fi aplicate oricarui tip de dans, indiferent ca este rock, disco sau vals clasic si aceasta pentru ca dansurile de salon au un tempo strict care se incadreaza in general in masuri de 3/4 sau 4/4.

Exista persoane care evolueaza in dansul de salon nu pentru divertisment, ci de dragul competitiei. Astfel a luat nastere dansul sportiv, care nu este altceva decat dansul de salon... de competitie. De asemenea, deoarece majoritatea oamenilor au tendinta de a asocia notiunea de "dans de salon" doar cu valsul si tangoul, denumirea de "dans sportiv" vine sa intregasca imaginea sugerand cuprinderea tuturor celor 19 dansuri de salon, dintre care 10 apartin clasei internationale.

Din varietatea dansurilor latino-americane printre care se numara cunoscutele ritmuri *mambo*, *salsa*, *merengue*, *bossa nova* si multe altele, doar 5 sunt incluse in clasa internationala sectiunea "latino" (*Samba*, *Rumba*, *Cha-Cha*, *Jive* si *Paso Doble*) in timp ce la sectiunea "standard" cele 5 dansuri sunt: *Vals vienez*, *Vals lent*, *Tango*, *Slow Fox*, *Quick Step*.

Intr-o societate care se mandreste cu viteza transformarilor sale, formele noi sunt inevitabile. Fara indoiala ca si dansul de societate va continua sa evolueze exact ca societatea.

SANATATEA NOSTRA



Produsele de tip fast-food nu sunt proaspete

“De la modul de preparare și până la cel de depozitare, totul indică faptul că ar trebui să evităm pe cât posibil să luăm masa într-un asemenea loc. Nu! Produsele de tip fast-food nu sunt proaspete, așa cum ni se spune. Nimeni nu stă să curețe cartofii în spatele tejghelei și nici puiul sau vițelul nu sunt tăiați pe loc. Înainte de a ajunge pe masă, în fața noastră, alimentele sunt deshidratate, congelate sau îmbuteliate, pentru a părea că sunt proaspete.

Cu toate acestea, gustul și parfumul acestor produse nu lasă pofticioșii indiferenți, mulți recidivând în a consuma o dată și încă o dată aceste produse periculoase sănătății.

Gustul bun este asigurat prin aportul de arome alimentare, nimic altceva decât niște compuși chimici care, chiar dacă nu dăunează în momentul ingerării lor, devin extrem de periculoși când sunt consumați sistematic, timp îndelungat. Nici aspectul nu este ceea ce pare a fi.

Deshidratarea și congelarea alimentelor schimbă și culoarea naturală a alimentelor, dar compușii chimici și coloranții au menirea de a face ca produsele să arate chiar mai bine decât ar arăta în realitate. Numai că acești coloranți afectează digestia, indiferent de vârsta consumatorului. Mai grav este faptul că celor mici – mari iubitori de astfel de produse - le provoacă stări de agitație și incapacitate de concentrare.



Funcțiile vitaminei C

În organismul uman, vitamina C are două mari funcții: **întărirea imunității și echilibrarea psihicului. Ea este cel mai redutabil inamic al tuturor bolilor.**

Întărirea imunității

În sistemul imunitar, vitamina C este dusmanul neînduplecat al oricăror agenți patogeni, al parazitilor, virusurilor, microbilor și, în primul rând, al radicalilor liberi, care fug de ea ca dracul de tamaie. Fata în fata cu moleculele de

vitamina C, radicalii liberi n-au nici o sansa. Si, intrucat ei ne aduc imbatranirea si in final moartea, se poate afirma ca vitamina C este cel mai eficient aparator al tineretii.

Cheia pentru o viata fericita

E absolut firesc sa ne trezim dimineata, intampinand noua zi cu speranta si bucurie, **asa cum** fac animalele. Daca un om se da jos din pat fara chef, **descurajat si plin de ganduri negre**, inseamna ca exista o perturbare in biochimia **creierului si a nervilor** sai. Un asemenea fenomen nu are voie sa se petreaca. **Vitamina C joaca aici un rol considerabil**, ea poate fi chiar cheia ce ne deschide calea spre o **viata mai fericita**.

Vitamina C pentru un tesut conjunctiv rezistent

Vitamina C mai are de indeplinit in corpul nostru o functie suplimentara, defel neglijabila. Ea consolideaza tesutul conjunctiv. In acelasi timp, tonifica si netezeste peretii tuturor vaselor de sange, de la cele mai mari pana la capilarele de dimensiuni microscopice. **Cu vitamina C, varicele si hemoroizii se retrag, iar ridurile si incretiturile pielii dispar.**

**SĂNĂTATEA
PENTRU NOI**



Pentru intarirea organismului SE RECOMANDA...

■ **Deparazitarea.** In aceasta perioada, copiilor ar trebui sa li se administreze medicamente cu rol antideparazitar, pentru eliminarea viermilor intestinali. Pentru a fi eficienta, toti membrii familiei trebuie sa ia, in acelasi timp, astfel de medicamente. Parazitii intestinali sunt extrem de daunatori din cauza toxinelor pe care le elimina. In plus, ei consuma resursele organismului pentru a se hrani, slabesc sistemul imunitar si duc la aparitia unor boli.

■ **Calciu si magneziu.** Potrivit unei vechi reguli, in „lunile cu R” (perioada septembrie - aprilie) se administreaza suplimente de calciu si magneziu. Cum in aceasta perioada, expunerea la soare este diminuată, iar vitamina D este sintetizată de organism sub actiunea razelor solare, se recomanda si administrarea de suplimente de vitamina D.

■ **Pentru memorie.** In timpul anului scolar, copiii au nevoie de produse care sa mareasca puterea de concentrare si capacitatea de memorare. Cele mai recomandate sunt cele care contin lecitina. Produsele din soia contin lecitina, dar trebuie sa le alegeti doar pe cele care nu contin soia modificata genetic. Lecitina contine si ciocolata, dar consumata in exces, ea poate deveni daunatoare organismului.

Ciocolata ingrasa?

CIOCOLATA
UN RAU
NECESAR?

Da, ciocolata ingrasa, mai ales cea pe care noi o gasim in comerț. Pentru ca este prelucrata si are adaos de alune, arahide, creme de fructe etc. Cu cat ciocolata este mai sofisticata, cu atat este mai bogata in calorii. Este recomandata ciocolata neagra, simpla, fara alte adaosuri alimentare.



Ciocolata este energizanta?

Ciocolata este facuta din cacao care la randu-i provine din arborele de cacao. Contine cofeina la fel ca si cafeaua, ce-i drept, intr-o masura mult mai mica. Un studiu recent a demonstrat ca ciocolata este buna pentru creier. Stimuleaza centrii nervosi si favorizeaza activitatea neurovasculara.

Dar atenite, ciocolata in exces nu este recomandata hipertensivilor

Ciocolata este afrodisiac?



Da, daca stii sa o consumi. Se recomanda ciocolata in stare cat mai bruta (neprelucrata si fara adaosuri). Stimuleaza centrii nervosi, pune sangele in miscare si, combinata cu atingerile partenerului... poti sa ai parte de o noapte de neuitat.

Ciocolata este recomandata pentru copii?

Copiii sunt cei mai mari pofticiosi cand vine vorba de dulciuri. Si care este cel mai dorit aliment dulce? Ciocolata, evident. Dar ai grija, nu trebuie sa manance in exces (o tableta, doua pe zi) deoarece il va agita si ii va alunga somnul.

Apare acneea din cauza ciocolatei?

Daca manaci ciocolata, nu o sa ai o eruptie de acnee. Asa spun cercetatorii care, recent, au facut un studiu si s-a demonstrat ca persoanele care au consumat timp indelungat ciocolata, sau care nu au consumat deloc, nu au avut modificari accneice pe fata sau pe corp.

Ciocolata pentru depresii?

Este demonstrat faptul ca ciocolata amelioreaza depresia. De cate ori ai fost suparat si te-ai calmat mancand o ciocolata intreaga?

Dar vindeca depresia? Da, daca stii cum sa tratezi situatia.

Pentru ca, daca mananci ciocolata regulat si practici orice fel de sport (chiar si mersul pe jos) este demonstrat clinic ca centrul nervos se elibereaza datorita energizarii si se clameaza datorita relaxarii si oxigenarii creierului. Prin urmare, depresia dispare!

Stresul - cauze, tipuri, tratament

Stresul, in medicina, este o dezvoltare psihica chimica sau emotionala care provoaca surmenaj, ce poate duce la boli psihice. O stralucitoare autoritate asupra stresului, doctorul canadian Hans Selye a identificat 3 faze in raspunsul la stres. In prima faza, de alarma, organismul identifica stresul si se pregateste sa actioneze, ori sa lupte, ori sa scape.

Glandele endocrine elibereaza hormoni care sporesc bataile inimii si respiratia, ridica nivelul zaharului din sange sporeste transpiratia, dilata pupilele si incetinesc digestia. In cea de-a doua faza, de rezistenta, corpul repara orice stricaciune provocata de reactia de alarma.

Pe masura ce rezistenta continua, a treia faza, epuizarea, se instaleaza, si o dereglare inrudita cu stresul poate aparea. Expunerea prelungita la stres, epuizeaza resursele de energie ale organismului si poate duce chiar la moarte. ... Dereglari inrudite cu stresul: boli sau vatamari aduse sau inrautatite de stresul psihic. Aceste dereglari psihomatrice implica in mod obisnuit sistemul nervos autonom, care controleaza organele interne ale corpului. Unele forme ale durerilor de cap si ale durerilor faciale, asmol, ulcerul stomacal, hipertensiunea, si anumite feluri de vatamari, ca surmenaj repetat si dureri de spate sunt exemple inrudite cu strsul.

... Doctorii au recunoscut ca oamenii sunt expusi la tot felul de boli daca sunt supusi la stres sporit. Cateva studii de certare au ca tinta modul in care stresul afecteaza sistemul imunitar. Evenimentele negative, cum ar fi moartea unei persoane dragi par sa provoace destul stres pentru a reduce rezistenta organismului la boli.

Circumstantele pozitive si evenimentele creatoare de stres slab cum ar fi schimbarea locului de munca sau un copil mic in casa pot afecta capacitatea unei persoane de a se apara de boli. Sociologii au realizat o lista de evenimente de viata si au dat pentru fiecare o valoare care sa indice gradul de stres.

Astfel pe o scara de la 1 la 100 moartea unui partener are valoarea maxima, probleme cu un angajat 23p, pierderea slujbei 47p, inchisoare 63p, o schimbare in obiceiul de somn 16p, divort 73, etc.

Cauze

Desi stresul poate exercita o anumita influenta asupra receptibilitatii sau a progresului unei boli cum ar fi o raceala sau poate cancerul afecteaza unele dereglari in mod direct. Oamenii de stinta atribuie in cea mai mica parte acest efect la istoria evolutiei motivand ca la un moment dat oamenii au trebuit sa traiasca cu amenintari fizice constante din partea animalelor salbatice si a elementelor, bineinteles din partea celorlalti oameni si ac organismul s-a dezvoltat intr-un fel care l-a ajutat sa faca fata stresului psihic. Inima bate mai rapid, tensiunea creste si alte sisteme ale organismului se pregatesc sa se intalneasca cu amenintarea. Cand o persoana actioneaza pentru a face fata amenintarii aceste sisteme se reduc la normal. Fuga sau lupta-asa numite reactii de lupta-sunt amandoua moduri reusite de a face fata multor amenintari fizice.

... Problemele apar cand corpul se pregateste, asa cum am descris, sa faca fata pericolului dar nu poate. De exemplu, cand esti prins in trafic, stresul poate face corpul sa se pregateasca de fuga sau lupta, dar cand nu poate actiona sistemele organismului devin supra active. Repetate experiente similare de aceasta natura frustranta pot duce la conditii de hipertensiune. Multi alti determinanti pot duce la dereglari inrudite cu stresul. Printre aceste investigatii se afla un tip de comportament, pe care oamenii de

stinta l-au numit tipul A. Un termen adresat persoanelor predispuse bolilor arterei coronare. Niste cercetari pretind ca tipul A de viata care este caracterizat prin intensitate competitiva si greu directionabila, este sociat cu o crescuta incidenta a mai multor dereglari inrudite cu stresul.

. Persoanele de tip A sunt uneori numite obsedate de munca. Oricum tot mai multe studii recente indica ca somerii si muncitorii cu program prelungit sunt la fel de predispusi, chiar daca se comporta competitiv sau nu si ca unii oameni pot face fata la mai ult stres decat altii, fara a se imbolnavi.

Tipuri

... Hipertensiunea este una dintre cele mai intalnite dereglari inrautatite de stres. Desi nu are simptome sesizabile, hipertensiunea poate rani rinichii si duce la atacuri miocardice.

... Alte dereglari inrudite cu stresul si mai des intalnite sunt problemele gastro-intestinale. Mult mai serioase sunt ulcerale, care sunt cauzate de excesul de suc gastric sau de o sensibilitate neobisnuita sau de o bacterie asa numita *heliobacter pylori*, care provoaca greata si durere intr-o zona captuita a stomacului. Alte dereglari gastro-intestinale inrudite cu stresul includ bolile inflamatoare ale coloniilor si bazinului, cum ar fi colita ulcerosa si euterita.

... Dereglarile respiratorii pot fi de asemenea afectate de stres. Cea mai des intalnita este astmul, care poate fi cauzat de suparari...

E-urile

Ce sunt acestea?

.....**Substanțe periculoase pentru sănătate și bolile pe care le generează**

E102 (tartrazină) - provoacă la copii astm, rinită, urticarie, induce sindromul de hiperactivitate (ADHD) și crește incidența unor tumori tiroidiene. Este utilizat în băuturi

nealcoolice și alcoolice, fructe și legume confiate, produse de cofetărie, croisant, înghețată, biscuiți, brânză topită aromată, produse lactate aromate, sosuri, muștar, icre de pește, snackuri pe bază de cereale sau amidon, preparate pentru controlul greutății, suplimente alimentare, supe, vinuri etc.

E104 (galben de quinoleină) - poate provoca alergii, astm, dermatite și sindromul ADHD. Se găsește în sucuri, croisant, produse de cofetărie etc. Substanța este interzisă celor cu sensibilitate la aspirină.

E110 (galben auriu) – provocă alergii persoanelor sensibile, congestie nazală, astm, disfuncții ale percepției gustului, spasme vasculare, dureri gastrice, blocarea enzimelor digestive. La animale oprește creșterea, provocând retardare. Se găsește în guma de mestecat, dulciuri și băuturi răcoritoare. Se impune limitarea lui.

E122 (carmoizină) - poate provoca sindromul ADHD și declanșează reacții adverse la persoanele astmatice și la cele alergice la aspirină. Poate fi cancerigen, provoacă urticarie și edem. Se găsește în produsele menționate la E 102 și în sucuri "naturale" din portocale roșii.

E124 (roșu de coșenilă) – poate induce reacții adverse la persoanele alergice la aspirină și poate declanșa sindromul ADHD. Este potențial cancerigen. Se găsește în bomboane, acadele, prăjituri.

E129 (roșu alură) – poate declanșa sindromul ADHD. Poate provoca alergii, potențial cancerigen. Se găsește în snackuri, chipsuri, sucuri, produse de patiserie, supe. Se impune limitarea lui în snackuri și chipsuri.

Stiati ca
Stiati ca

Aportul de vitamine al cacao este mai limitat, chiar dacă conține grupa betacarotenelor, vitaminele B1, B2, B5, B6, B9 și PP. În schimb, cacao este o sursă deloc de neglijată de vitamina E, care acționează împotriva îmbătrânirii.

Stiati ca... Fructele arborelui de cacao au un gust foarte amar, dar numai din ele se face cunoscuta **ciocolata**. Cum se face acest lucru - este un secret profesional al maestrilor care stapanesc arta de a prelucra boabele. Mai intai de toate, prin asa-numita fermentatie se inlatura gustul amar al miezului. Dupa aceea, boabele care contin intre 50 si 60 la suta unt de cacao se pun la uscat, se prajesc si se piseaza. In masa obtinuta se adauga zahar, adesea lapte si se preseaza pentru a deveni o pasta.

Papilele gustative sint foarte mici, dimensiunea lor nu depaseste 8-10 microni, de aceea numai ciocolata moale este perceputa de ele ca foarte dulce.

Ciocolata este un remediu sanatos.

Stiati ca... Teobromina, cofeina, teofilina sunt substante psihosomatice. Consumarea ciocolatei determina sentimentul de placere, pentru ca stimuleaza secretia endorfinelor cerebrale.

Este un produs care provoaca placere.

- Arborele de cauciuc, numit ca-hu-chu (copacul plângător), era folosit, după spusele portughezilor din secolul al XV-lea, de către băștinași pentru confecționarea de îmbrăcăminte impermeabilă?
- Sfinxul din Bucegi prezintă o față umană și mai pronunțată, dacă este privit din partea opusă decât în mod obișnuit, în zorii zilei?
- Aportul de vitamina C recomandat pentru un adult este de 60-100 miligrame pe zi. Pentru fumători este recomandat un aport crescut. romanii numeau orele dinaintea amiezii ante meridiem și cele de după-amiază post meridiem.
- Cel mai înalt mamifer din zilele noastre este girafa. Aceasta are o înălțime de 6 m.
Cel mai rapid mamifer (pe distanță scurtă, circa 500 m) este ghepardul

(Acinonyx jubatus). Acesta trăiește pe câmpiile Africii orientale, Iranului, Afganistanului și ale Indiei centrale. Viteza pe care o atinge este de 95 – 100 km/oră pe teren neted.

Cea mai periculoasă fiară de pe continentul African este considerat bivolul african și nu leul sau alt animal.

Cel mai renumit gândac din lume este gândacul scarabeu. În Egiptul antic, acesta este considerat un animal sacru.

Cea mai zgomotoasă insectă este greierul african, ale cărui sunete depășesc 100 de decibeli.

Cea mai distructivă insectă cunoscută este lăcusta de deșert. Aceasta trăiește în Africa și Asia de Vest. Roiurile unor astfel de lăcuste nimicesc întreaga vegetație care le iese în cale.

- Turnul Eiffel are în compoziție oțel de la furnalul din Govajdia, localitatea [Ghelar] din județul Hunedoara.

Cangurul nu poate să sară, să se desprindă de la sol, decât dacă coada îi atinge pământul.

- Singurul loc de pe corpul unei vaci în care există glande sudoripare este nasul acesteia.

REMEDII NATURISTE

Cel mai iubit și râvnit desert din lume, dar și cel mai blamat pentru caloriile neiertătoare, este acum disponibil într-o formulă care promite gurmanzilor să rămână supli.

Este vorba despre ciocolata organică, produsă în exclusivitate de Green&Black, companie care utilizează exclusiv ingrediente naturale. Numele îi zugrăvește perfect caracteristicile: Green pentru organic, Black pentru aroma intensă, savuroasă.

In compozitia ciocolatei intra numai boabe de cacao ecologic autentice, provenind din padurile indigene. De aici si gustul ei desavarsit. Ciocolata neagra Green&Black este delicioasa, dulce-amaruie si poate substitui cu succes orice alt desert mai aratos, dar si mai plin de calorii. Tabletele de ciocolata sunt disponibile in mai multe arome, de la scortisoara, nuca si vanilie, pana la portocala, pere sau maracuja.

Este alegerea perfecta daca vrei sa te rasfeti cu un desert rafinat, fara a fi nevoita sa depui eforturi supraomenești pentru a elimina kaloriile acumulate.

