



GENERAȚII

REVISTA ELEVILOR ȘI PROFESORILOR
COLEGIUL NAȚIONAL PEDAGOGIC "ȘTEFAN CEL MARE" BACĂU

DIRECTOR : DANIELA BEJAN

DIRECTOR ADJUNCT : LAVINIA BĂISAN

DIRECTOR ADJUNCT: FLORIN LAZĂR

REDACTOR ȘEF: LILIANA ADOCHIȚEI

INFORMATICIAN: IOAN LUPU

ISSN 2501 -2223

Nr.6 - anul 2016

EDITORIAL

Gânduri de vacanță

Anul școlar își numără ultimele file. Se apropie cu pași repezi de final. În curând va pleca și ne va lăsa atât pe noi, elevii, cât și pe dumneavoastră, cadrele didactice, să ne bucurăm de o lungă și mult așteptată perioadă de odihnă, după luni bune de muncă. Școala își va închide porțile, pentru a le redeschide abia în toamnă, când clopoțelul va suna din nou. Până atunci, însă, a venit vara!



Vara este inevitabil legată de vacanța mare, iar vacanța mare, de bucuria de a fi din nou copii. Așadar, în această vară, propun să lăsăm copilul din noi să își facă de cap! Nu ar trebui să îl lăsăm niciodată să se facă mare, iar în vacanță cu atât mai puțin. Îngăduiți-vă să râdeți mult și din orice, pentru că viața e atât de scurtă, iar câteva minute de răs o pot prelungi. Adăugați câteva ore în plus de somn la programul obișnuit și uitați de alarma care vă trezea în fiecare dimineață cu zgomot. E vacanță!

Jucați-vă, pentru că joaca este cel mai bun medicament antistres! Alegeți activitățile în aer liber în detrimentul sedentarismului, pentru că îmbunătățesc tonusul muscular, contribuie la sănătatea psihică și oferă un plus de distracție zilelor de vară. Practicați un sport, alergați sau pur și simplu plimbați-vă seara prin parc, încărcându-vă plămânii cu parfumul îmbătător al florilor de tei. Petreceți măcar o zi pe afară! Ieșiți din case și din blocuri, părăsiți orașele sufocate de noxe!

Dacă aveți părinți sau bunici la țară, vizitați-i! Se vor bucura să știe că nepoții sau copiii lor nu i-au uitat. Stați cu ei atât cât mai e timp, pentru că va veni o vreme când nu vor mai fi și nu veți mai avea cui să deschideți poarta. Vacanța de vară este un bun prilej să petreceți timp cu bunicii, să le spuneți cât de mult îi iubiți, să îi copleșiți cu grijă și dragoste.

Organizați excursii sau mici escapade de week-end în locuri pe care nu le-ați mai vizitat până acum! Faceți-vă o surpriză și oferiți-vă bucuria a ceva nou! Sunt multe destinații frumoase, care merită cu adevărat vizitate, atât în România, cât și în alte țări, așa că în mod sigur veți avea de unde alege. Un mic bagăjel cu haine, ceva de-ale gurii, familie, prieteni și multă, multă veselie – acestea sunt ingredientele unei excursii reușite, în care să vă reîncărcați bateriile.

Fiți alături de oameni dragi, atât în momentele fericite, cât și în cele mai puțin fericite! Vara este despre distracție în familie, despre momente de neuitat, numai bune de păstrat în sertarul cu amintiri. Este despre bucuria de a fi împreună, de a împărți îmbrățișări și zâmbete, de a iubi și de a fi iubiți.

Raluca FILIP - clasa a IX-a A
Coordonator: **prof. Ozana ALEXA**

ACTUALITATE



ECOFASHION

În săptămâna 30 mai – 3 iunie, la Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare” Bacău s-a desfășurat concursul *ECOFASHION*, activitate din cadrul proiectului educațional județean „Sănătatea mediului – sănătatea noastră!”. Activitatea a cuprins un concurs de costume/accesorii din materiale reciclabile/refolosibile, la care participanții au folosit într-un mod inedit deșeuri

din mediul înconjurător: CD-uri, saci din țesătură sau plastic, aluminiu, carton, hârtie de ziar, pahare și tacâmuri din plastic. Creațiile au fost eco, îndrăznețe, pline de culoare și inspirate din frumusețea naturii și creativitatea umană. A fost premiat un număr mare de lucrări, din care au fost selecționate 26 creații reprezentative. De asemenea, tot în cadrul proiectului, s-a desfășurat o paradă a costumelor eco, unde creatorii au fost deopotrivă designeri și modele. Ei au trebuit să prezinte publicului atât lucrările, cât și materialele și tehnica folosită. Cele mai apreciate ținute au fost expuse la Vivariul din cadrul Complexului Muzeal de Științele Naturii „Ion Borcea” Bacău, iar expoziția va putea fi vizitată de Ziua Mondială a Mediului.

La ECOFAHION au participat ca invitați director adjunct dr. Jigău Ortansa și muzeograf dr. Burghelia Costel, din partea Complexului Muzeal de Științe ale Naturii „Ion Borcea” Bacău, consilier Ionos Maria, din partea Agenției de Protecția Mediului Bacău și din partea inspectoratului școlar, prof. Bejinariu Irina-Laura. Echipa de proiect este reprezentată de prof. dr. David Aura-Manuela, prof. ing. ec. Ridel Dalila, prof. dr. Adochiței Liliana, coordonatori proiect, prof. Cărare Nicoleta, prof. Băican Simona, prof. Stolniceanu Persida și elevii Stanca Dragoș (VII A), Jigău Cristina (VIII C) și Bot Laura (XI A).

Din creațiile plastice nu au lipsit costumele de basm purtate de prințese, samurai, lumea florilor, anotimpurile, dar și animale dispărute de mult, dinozaurii. Creațiile au fost realizate de elevi de gimnaziu și liceu din Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare” Bacău, Colegiul Economic „Ion Ghica” Bacău și Colegiul Tehnic „Grigore Cobălcescu” Moinești. La paradă au participat elevi de la clasele a V-a A și B, a VI-a B, a VII-a A, a X-a B și E, a XI-a A însoțiți pe profesorii diriginți.

Prin această activitate se urmărește sensibilizarea elevilor față de problemele mediului înconjurător, stimularea creativității și imaginației acestora, înțelegerea necesității reciclării și reutilizării deșeurilor și protejarea mediului înconjurător.

prof. dr. Aura DAVID

Olimpiada de Tehnologie Informației (OTI) 2016 - etapa națională

La Olimpiada de Tehnologie Informației (OTI) 2016, etapa națională, au participat elevi de liceu, pe două secțiuni: secțiunea C#, unde au putut concura elevi de la toate clasele și TIC (Tehnologia Informației și a Comunicațiilor) – pe nivele de studiu – clasa a IX-a, clasa a X-a, clasa a XI-a și clasa a XII-a. Examenul propriu zis, care a avut loc la Colegiul Tehnic de Comunicații „N.V.Karpen”, a fost organizat, vineri, 20 mai și a durat 6 ore. Au participat 215 de elevi din toate județele țării, care au venit în Bacău însoțiți de 42 de profesori, iar Comisia Centrală de examen a fost alcătuită din 42 de cadre didactice. Președintele comisiei a fost conf.univ.dr. Gloria Cerasela Crișan, de la Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău, prof. Nușa Dumitriu Lupan, inspectorul general din Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice a fost președinte executiv, la fiecare nivel de studiu a fost câte un vicepreședinte, iar secretarul Comisiei de examen a fost prof. Cora Mariana Nechita, inspector școlar de specialitate matematică/informatică.

Olimpiada de Tehnologie Informației, etapa națională s-a încheiat duminică, 22 mai. Festivitatea de premiere a avut loc la Teatrul Municipal „George Bacovia”. Au primit diplome de excelență și profesorii băcăuani care au făcut parte din comisia de organizare și corectare: prof. Daniela Tarasă, inspector școlar, prof. Cora Mariana Nechita, inspector școlar, prof. Florin Iordache, de la C.T.C. „N.V.Karpen”, prof. Daniela Bejan, director la Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare”, prof. Ana Întuneric și prof. Cristina Sichim, de la Colegiul Național „Ferdinand I”, prof. Daniela Piștea, de la Colegiul Național „Dimitrie Cantemir”, prof. Ana-Nicoleta Gărgăun, de la Colegiul „H. Coandă”.

De la Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare” au primit diplome de excelență, profesorii ce s-au implicat pe toată durata olimpiadei în organizarea și asigurarea bunelor condiții de desfășurare a Olimpiadei de Tehnologie Informației: prof. Bogdan-Ioan Bitire, prof. Adriana Bârjovanu, prof. Ana-Maria Radu, informatician Ioan Lupu.

Mai multe detalii se pot găsi și pe site-ul olimpiadei <http://oti2016.isjbacau.ro/>

Prof. Bogdan-Ioan BITIRE
Prof. Adriana BÂRJOVANU
Informatician Ioan LUPU



ACTUALITATE



Concurs regional de istorie, la Colegiul Pedagogic

Proiectul regional "Mândru că sunt român" derulat în cadrul Colegiului Național Pedagogic "Ștefan cel Mare" Bacău, în anul școlar 2015-2016, s-a încheiat la fel de spectaculos cum a început.

În primul rând a fost organizat un concurs pentru elevi structurat de trei secțiuni: desen, referate științifice și proiecte, lucrările desemnate câștigătoare fiind premiate. Secțiunile cele mai solicitate au fost cele de desen și referate științifice. Premiile pentru creațiile artistice ale elevilor de la gimnaziu au revenit aproape în totalitate Școlii "George Enescu" Moinești, iar la liceu, competiția s-a dat între elevii de la Colegiul Pedagogic Bacău și cei de la Colegiul "Nicolae Titulescu" din Brașov. Printre liceenii premiați de la Pedagogic au fost: Miruna Mareș (locul I), Fabiana Soare (locul II), Alexandra Ceaunaș și Maria Săpătoru (mențiune). În ce privește secțiunea de referate științifice, cele mai bune rezultate au fost obținute de elevii de la Colegiul Pedagogic. Primele locuri au fost adjudecate de către elevii Alexandru Tofan (clasa a X-a C), Ionela Pătrășianu (clasa a X-a C), Laura Adochiței (clasa a XII-a B), Zamfira Petrescu (clasa a XI-a C), premiul II a fost obținut de Andreea Solomon (clasa a VI-a A), Sandală Muntean (clasa a X-a C), Andreea Toma (clasa a IX-a E), iar mențiune au obținut Mălina Nicolau (clasa a IX-a E), Cosmin Cîrlan (clasa a XI-a E) și Iulia Ciuraru (clasa a XI-a E).

Joi, 16 iunie, s-a desfășurat ultima etapă din această activitate națională, respectiv simpozionul regional cu tematica "Mândru că sunt român". În cadrul acestuia au fost prezentate mai multe studii și comunicări științifice, de data aceasta protagoniști fiind dascălii școlilor colaboratoare. Simpozionul a cuprins mai multe secțiuni (istorie, religie, cultură, științe), iar după prezentarea comunicărilor au avut loc discuții și dezbateri extrem de interesante. De reținut este faptul că toate materialele prezentate la acest simpozion vor fi publicate într-un volum intitulat, de asemenea, "Mândru că sunt român".

Reamintim că proiectul "Mândru că sunt român" este înscris în Calendarul Activităților Educative Regionale al Ministerului Educației Naționale și, în cadrul său s-au desfășurat mai multe activități precum cele de Ziua Națională (când a fost realizat un muzeu de etnografie și artă românească, s-au ornat clasele în stil românesc și s-au făcut concursuri de degustat produse tradiționale românești, o paradă a obiceiurilor populare, festivități de Crăciun), de Ziua Unirii Principatelor (s-au organizat expoziții de proiecte și desene, au avut loc spectacole dedicate Unirii), de Ziua Independenței (concurs de proiecte și referate științifice).

Prof. dr. Liliana ADOCHIȚEI

OPINII



Protejăm natura, ne protejăm pe noi!

Trăim într-o lume în care, datorită numărului mare de locuitori, poluarea a luat proporții.

Se constată clar, că cea mai mare responsabilitate pentru poluarea mediului o poartă omul, poluarea fiind consecința activității mai ales social – economice a acestuia. Primele inițiative de ocrotire a mediului au apărut acum aproximativ 200 de ani, din necesitatea salvării unor specii pe cale de dispariție. Cu timpul, motivele care au impus ocrotirea naturii s-au diversificat. Începând din anul 1970, au apărut semne clare de îmbolnăvire a planetei: subțierea stratului de ozon, încălzirea globală, ploile acide, poluarea apelor, a aerului și a solului.

Putem stopa această poluare prin reciclarea corectă a deșeurilor, folosirea produselor ecologice care sunt prietenoase cu mediul înconjurător, prin mersul cu bicicleta în loc de deplasarea cu mașina și prin folosirea energiei generată de turbinele eoliene și de panourile solare, care sunt tot mai des întâlnite la noi în țară.

Prin organizarea de campanii și activități ecologice în școli, elevii sunt responsabilizați și motivați prin organizarea de competiții sau concursuri să recicleze și, cel mai important, să iubească natura și mediul înconjurător în care trăiesc.

În concluzie, protejăm natura azi pentru viitorul de mâine prin plantarea de puieți, prin raționalizarea defrișărilor de păduri și prin atenția deosebită asupra mediului înconjurător.

E timpul să fim ECO, să gândim de două ori înainte de a face ceva ce poate dăuna, iar ceea ce facem să fie ECOlogic, ECONomic și cu ECOU asupra celor de lângă noi!

Alexandra ZAIM - clasa a V-a A
Coordonator: **prof. dr. Aura DAVID**



OPINII

Copilărie și aventură

Fiecare dintre noi își formează personalitatea încă de mic copil. Plăcerile copilăriei s-au transformat ușor, ușor în obiceiurile noastre de astăzi. Mie, de exemplu, îmi plac plimbările lungi, drumețiile, aventura, descoperirea necunoscutului și tot ce ține de aventură. Iar toate aceste plăceri le pot justifica printr-o întâmplare de acum 13-14 ani.



Am făcut doi ani de grădiniță la bunica mea la țară. Bineînțeles că nu eu am ales asta și nu prea am avut multe de spus în această privință. Acest lucru s-a întâmplat din cauza locului de muncă al părinților mei. La început nu mi-a plăcut la bunica, dar fiind un iubitor de animale, încetul cu încetul m-am obișnuit să fiu înconjurat de acestea și curând nu mai voiam să mă întorc la viața de oraș. Prin spatele grădiniței unde învățam eu, trecea un pârâu. Desigur noi, copiii, ne bucuram foarte mult de prezența acelei ape curgătoare. Ne stropeam, făceam broșcuța cu pietre în apă, construiam „baraje” din pietre care ar fi trebuit să oprească trecerea apei etc.

Într-o zi oarecare, într-una dintre pauze, cum ne jucam noi și eram captivați, nu am mai luat în considerare trecerea timpului. Mai eram cu alți patru colegi când, deodată, o fetiță se apropie și ne anunță că educatoarea ne așteaptă să ne întoarcem în clasă, deja sunându-se de cinci minute. Ea s-a întors la clasă, dar noi am căzut de acord să mai stăm puțin, că doar nu o să facă o mare diferență două sau trei minute. Fără să ne dăm seama, au trecut vreo 15. Fetița a revenit, de data asta anunțându-ne că educatoarea este foarte supărată și ne așteaptă o urecheală zdravănă. Nu știi să mai fi avut astfel de antecedente cu educatoarea până atunci și m-am speriat, neștiind la ce să mă aștept. Așa că am decis să fac primul lucru care mi-a trecut atunci prin minte. ”Haideți să fugim acasă!”, le-am propus eu colegilor mei. Unul singur a ales să mă urmeze în mica mea aventură. Satul nu era foarte mare. Până să ne dăm seama încotro am luat-o, deja am realizat că nu mai erau case în jurul nostru. Ajunsesem pe lângă terenurile plantate cu porumb. În jurul nostru era numai câmp. La grădiniță s-a produs, desigur, mare agitație când s-a constatat că lipseam. Elevii claselor mai mari au fost trimiși să ne caute. Cum mergeam eu și colegul meu, cine știe unde, mă uit în spate și constat că vine spre noi un băiat mai mare. Când am realizat că suntem urmăriți știu sigur ce i-am spus prietenului meu: ”Trebuie să fugim, că dacă ne prinde, o să ne vândă ficatul!” Am râsuflat ușurați când am realizat că ne-am panicat degeaba. Am fost tras de urechi, bineînțeles și nu am mai primit dulciuri o perioadă. Am rămas cu amintiri de neuitat, dar și cu o plăcere nestinsă de aventuri.

Cosmin CÎRLAN - clasa a XI-a E

Coordonator: prof.dr. **Lăcrămioara SOLOMON**

CREAȚIE



Rămas bun, clasa a noua!

Moto: „Există frunze care nu cad, oricât de puternic ar fi vântul; există clipe, oameni și fapte care nu se uită, chiar dacă uitarea este o lege a firii.” (autor anonim)

Timpul este trecător, ireversibil. Nu îi putem schimba cursul și nici nu îi putem dicta propriile noastre reguli. Singura opțiune este să facem fiecare clipă să merite a fi trăită, să transformăm simple întâmplări cotidiene în momente de neuitat, să ne bucurăm de lucruri mărunte, să investim în oameni și în amintiri.

Neîndurătorul a trecut și peste mine. Parcă ieri pășeam cu mari emoții într-o nouă etapă a vieții, despre care auzisem foarte multe lucruri frumoase, însă despre care, paradoxal, știam foarte puține: anii de liceu. Astăzi, cu la fel de multe emoții, termin de scris o nouă filă în cartea propriei vieți. Pentru că, peste câteva săptămâni, voi spune „rămas bun” clasei a noua, voi lăsa patina timpului să se așternă peste primul meu an de liceu. Voi da pagina mai departe, nu fără a adăuga o nouă colecție de amintiri frumoase undeva, într-un sertar ascuns al sufletului.

Clasa a noua a fost și va rămâne debutul meu pe glorioasa scenă a vieții. În acest an, mi-am pus primele pietre la temelia unei viitoare cariere didactice și am lăsat să se înalțe, să prindă aripi, primele vise și speranțe, primele promisiuni ale adolescenței de azi către adultul de mâine.

A fost un an lung, în care am realizat multe. Am cunoscut oameni frumoși, cadre didactice extraordinare, care prin puterea propriului exemplu, care mi-au întărit încă o dată convingerea că drumul pe care am pornit este cu adevărat drumul pe care îmi doresc să îl urmez în viață. Prin pasiunea și dăruirea cu care își practică meseria, dumnealor mi-au insuflat aceeași dorință de a mă jertfi pe altarul învățământului, de a crește și educa generații de elevi, de a face din copii mici, oameni mari. Așa cum profesorii mei au făcut și continuă să facă.



CREAȚIE

Rămas bun, clasa a noua! (continuare)

Pentru dumnealor, cariera la catedră nu reprezintă doar niște ani de experiență profesională, acumulați în portofoliul personal, ci o adevărată artă, o poveste, o flacără care se menține aprinsă prin modelarea de personalități, prin lăsare unor urme care să dăinuie în spirala infinită a timpului. Asta sunt și asta fac dascălii mei. Am observat și am simțit acest lucru după doar un an de liceu, pentru că pe cât sunt de competenți și de instruiți în latura teoretică a profesiei dumnealor, pe atât de bine știu să transmită emoție, căldură și iubire – pentru că da, am simțit toate aceste lucruri pe parcursul fiecărei ore din decursul acestui an.

Tot în clasa a noua am legat prietenii trainice – sper eu – cu oameni minunați. Am cunoscut suflete frumoase, am aflat povești demne de transformat în lecții de viață și am învățat că uneori poți îmbrățișa neprevăzutul, că nu este mereu necesar să îți calculezi cu precizie fiecare pas. Viața este și despre risc și aventură, nu numai despre precauție și teamă.

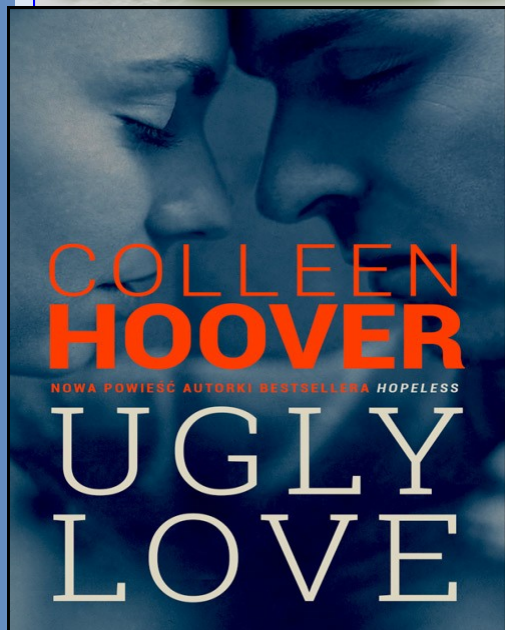
În ultimele luni, mi-am îndeplinit și visul de a scrie la o revistă. Revista „Generații” este cea care mi-a oferit această șansă – șansa de a-mi face cunoscute gândurile și sentimentele care curg din stilou odată cu fiecare picătură de cerneală. În acest an, mi-am dezvoltat pasiunea pentru scris, mâna mi-a devenit mai sigură pe stilou, iar ideile au prins contur. Am fost încurajată și țin să le mulțumesc pe această cale celor trei doamne care m-au susținut și sub îndrumarea cărora am scris mai multe articole: doamna dirigintă Cerasela Mardare și doamnele profesoare Ozana Alexa și Liliana Adochiței. Dumnealor le datorez o mare parte din succesul de care m-am bucurat până acum.

A mai rămas atât de puțin până mă voi despărți de primul an de liceu! Parcă aș vrea să dau înapoi timpul, să mai trăiesc încă o dată emoțiile acestui an. Însă mă văd nevoită să spun: rămas bun, clasa a noua! Aș fi vrut să îți spun „la revedere”, dar știu că nu te voi mai întâlni niciodată în viața mea. Așadar, rămas bun, an frumos! Vei rămâne mereu o amintire frumoasă în inima mea!



Raluca FILIP, clasa a IX-a A
Coordonator: prof. **Ozana ALEXA**

EDUCAȚIE



Ugly Love. Despre fața urâtă a iubirii.

Este o carte ce aparține autoarei Colleen Hoover. Cartea a apărut în 2014, iar pe 25 ianuarie 2015 și la noi, oferită de Editura Epica și tradusă din limba engleză de Cristina Buzoianu.

De la primele pagini facem cunoștință cu Tate, care se mută cu fratele său și, mergând spre noua locuință, Corbin, din San Francisco, îl întâlnește pe Miles Archer ce zăcea inconștient, într-o stare inexplicabilă în fața ușii apartamentului. Din pricina primei întâlniri, Tate nu are o părere foarte bună despre Miles, dar cu cât trece mai mult timp, cu atât Tate nu-și poate controla atracția pe care o simte față de Miles și observă că el ascunde față de persoanele din jurul lui un trecut mult

prea dureros.

El nu dorește o relație, deoarece trecutul nu-i permite asta, nici măcar nu dorește o femeie care să îi țină companie rareori, iar ea nu avea în plan să aibă un prieten, dar, în ciuda eforturilor de a sta departe unul de celălalt, Tate și Miles cedează și hotărăsc să aibă o relație de prietenie cu beneficii. Aranjamentul lor ar putea fi extrem de satisfăcător, dacă Tate ar putea să respecte cele două reguli impuse de Miles: „Nu pune întrebări despre trecut, nu te aștepta la un viitor împreună!”.

Cu toate acestea, timpul pe care îl petrec împreună nu îi ajută să respecte condițiile. Tate se îndrăgostește de Miles, iar bariera spre trecutul lui Miles dispare încet, încet, iar el nu vrea asta. El nu vrea să fie iubit de nimeni. Iubirea e urâtă. Părțile frumoase ale iubirii nu le compensează pe cele urâte, așadar, el nu vrea complicații.

Colleen Hoover utilizează în acest roman un limbaj specific adolescenților și, de asemenea, o manieră simplă : un mod de a scrie simplu, ușor de citit. Povestea este scrisă din două perspective, a lui Miles și a lui Tate, dar autoarea merge pe un plan trecut și pe unul prezent, în paralel. Sunt capitole în care ni se prezintă trecutul lui Miles și motivele din spatele durității, armurii lui și sunt capitole în care este prezentat prezentul, trăit din perspectiva lui Tate.

Din punctul meu de vedere, Ugly Love este un roman emoționant, intens, dureros, sfâșietor, care te lasă cu sentimentul acela de „mai vreau”. Cartea urmează să fie ecranizată anul acesta.

Ana-Maria MARCOCI, clasa a IX-a H

Coordonator: **prof. dr. Lăcrămioara SOLOMON**

EDUCAȚIE



Să alegem mâncarea sănătoasă!

Nu ne alegem părinții, colegii de clasă sau societatea în care trăim, dar cu siguranță ne alegem ceea ce mâncăm zilnic. De ce să nu preferăm alimentele care ne vor dezvolta organismul sănătos, plin de energie și de inteligență?

Urmările consumului de alimente la copii dar și la adulții care alocă prea mult timp serviciului, este că mănâncă rapid și ieftin la fast-food, de aceea devin obezi și prezintă grave boli digestive. Obezitatea nu deranjează doar ca aspect, ci duce la apariția afecțiunilor cardiace, diabet, artroze și dificultăți respiratorii, iar combinația sandvișurilor cu cartofi prăjiți și sucuri acidulate favorizează apariția ulcerului, produce dereglări de tensiune, atacuri cerebrale dar și cancer. Aceste produse au un gust bun pentru că este asigurat de aportul de arome alimentare, care nu sunt altceva decât compuși chimici ce devin extrem de periculoși dacă sunt consumați timp îndelungat. Una dintre cele mai periculoase arome alimentare folosite pe scară largă în prepararea alimentelor servite în fast-fooduri este **glutamatul monosodic**, care este una dintre cele mai cancerigene substanțe, ea este responsabilă pentru apariția leziunilor cerebrale, atacă sistemul nervos și vederea provocând infarct, dar distruge și mucoasa stomacală. Prin prăjire, cartofii degajă o substanță toxică, numită **acrilamida**. Cercetătorii au arătat că un consum prelungit de acrilamidă poate duce la distrugerea nervilor și chiar la apariția cancerului. Pentru a face ca alimentele să arate chiar mai bine decât arată în mod normal, se folosesc coloranți sintetici care afectează digestia, iar copiilor le provoacă stări de agitație și incapacitate de concentrare în timp.

Sănătatea noastră depinde în mare măsură de hrana zilnică. Cu cât alimentația este mai sofisticată, cu atât este mai nocivă și mai toxică. Se știe că procesul de digestie este unul din cei mai mari consumatori de energie. De aceea trebuie să respectăm niște reguli de bază în alimentația noastră:

1. Să avem trei mese pe zi;
2. Să bem cel puțin 2 litri de lichide pe zi, în special apă sau sucuri naturale;
3. Să consumăm zilnic fructe și legume proaspete;
4. Să reducem pe cât posibil dulciurile din alimentația noastră;
5. Să nu abuzăm de sare sau condimente;
6. Să eliminăm din alimentație sucurile care conțin cofeină;
7. Să introducem ceaiurile din plante la micul dejun, deoarece au rol în eliminarea toxinelor;

Iulia MARINIUC, clasa a VI-a B

Coordonator: **prof. dr. Aura-Manuela DAVID**

EDUCAȚIE

Pledoarie pentru educația tinerei generații

În secolul în care omul a acumulat cunoștințele științifice și mijloacele tehnologice care l-au lansat în Cosmos, pe pământ aproape un miliard de oameni continuă să trăiască în conul de umbră al neștiinței de carte. Investigând cu succes macro și microcosmosul nostru, s-a descoperit secretul norilor galactici, al celulei genetice și antimateriei, dar pe zone largi ale Terrei continuă să moară pradă bolilor și lipsei de asistență medicală, sute de milioane de oameni.

Copiii își imaginează, în creațiile lor, un Sfârșit, prin explodarea Soarelui. Oare Soarele va dispărea?!... „Pământul nu l-am moștenit de la părinți, ci îl avem împrumutat de la copiii noștri”. Viitorul devine astfel preocupant pentru părinți și dascăli, dar și presant. Ne confruntăm zilnic cu probleme de adaptare ale învățăcelilor noștri, așa zise „carențe în educația parentală” sau, mai grav, aruncăm totul pe seama unor deviații comportamentale, justificate sau nu, alimentate sau nu de anumite stări patologice. Ar trebui să recunoaștem însă că suntem depășiți de situație, să cerem ajutor, să ne asumăm propriile noastre greșeli de dascăli și părinți. Dar, cu toate acestea, cel mai important este că asistăm la apariția și formarea unei noi generații, total diferite de ceea ce am fost noi sau de ce ne-am imaginat vreodată că va fi. Asistăm la o adevărată prăbușire a instituțiilor de care depinde însăși existența societății – cele care facilitează comunicarea emoțională – având drept consecință însingurarea individului în sânul comunității, lipsa socializării sau alegerea unui surogat de socializare, adică abandonarea în fața calculatorului și a internetului. Izolarea socială este o „stare de rău” care nu ține cont de vârstă, poziție socială, nivel de inteligență sau de cetățenie. Apare încă din perioada copilăriei, prin lipsa de comunicare și înțelegere de acasă, dar și de la școală, unde tot ceea ce nu se integrează în corsetul unor reguli și norme stricte, care pot sufoca, este etichetat drept „anormal” sau, mai blând spus „special” sau „altfel”. Problema este că, poate tocmai acesta este „pionierul” generației viitoare. Ratarea copilăriei atrage după sine viitori părinți însingurați, lipsiți la rândul lor, de posibilitatea comunicării cu proprii copii. Practic, aceștia vor crește singuri din punct de vedere emoțional și vor propaga acest fenomen.

Singurătatea socială este o formă de maladie comunitară, cu efecte la nivel macrosocial: alegerea unor grupuri antisociale, care propagă distrugerea și autodistrugerea (sinuciderea în masă), achiziționarea de animale de casă de la care să primească atenția și sentimentul de prietenie și atașament necondiționat, dar și microsocal prin dependența de imagine, refugiul în „lumea” oferită temporar de consumul de droguri, acestea asigurând o falsă independență. Acum s-a atins apogeul, devenind o experiență colectivă.





EDUCAȚIE

Pledoarie pentru educația tinerei generații (continuare)

Singurătatea socială este unul din factorii care a determinat o destabilizare a sistemului școlar românesc, pornind de la calificarea disciplinelor predate ca „important” sau „mai puțin important”, alegerea unor discipline de examen ce atrage obligatoriu o mai mare atenție demonstrată de numărul de ore de curs acordate pe săptămână, scoaterea unor materii sau reducerea drastică a acestora. La școală și acasă elevul caută acea comunicare socială, înțelegere și explicare a propriilor sentimente. Așa cum, la pubertate se trece printr-o „furtună hormonală” care modifică un ansamblu, un sistem anatomic uman, așa și acum se trece printr-o „furtună emoțională” care, trebuie înțeleasă ca atare și consiliată. De aceea și numărul tot mai mare de consultații acordate de psihologii școlari și cei din afara școlii. Școala nu mai oferă un viitor coerent în care să creadă și pe baza căruia să-și poată consolida visurile de adolescent și planurile de tânăr. Comunicarea cu profesorii este minimă, iar cu colegii este insuficientă și limitată de bariere temporale și sociale sau de apartenența la anumite grupuri restrictive.

Destrămarea celui de-Al Doilea Val dizolvă structura multor vieți individuale, în „depresiunea” dinaintea celui de-Al Treilea Val. Estomparea rolurilor sociale, a diferențelor de statut social, de autoritate, marchează profund viața individuală a copiilor, adolescenților și a adulților care, își văd distruse idealurile, percepțiile, normele și propria imagine despre lume. Se simt inutili și neputincioși, iar haosul este „înlocuit” cu imaginea deformată și halucinantă indusă de consumul de droguri. Scopul tinerilor este de a reuși să-și facă rost de porția cotidiană, de banii necesari achiziționării ei, de a-și găsi furnizorii, de a păcăli autoritatea, etc. Astfel, tânărul manifestă stări de neconcordanță și de refuz în raport cu cerințele și solicitările pe care societatea le impune prin familie, școală, opinia publică.

Analizând toate aceste probleme prezentate, noi, dascălii suntem primii, poate și singurii, chemați să facă față tuturor acestor transformări ale societății actuale, să găsească metode de comunicare și consiliere a acestor stări frământate ale tinerei generații, să se schimbe din mers, odată cu societatea, dar, și nu în ultimul rând, să ofere un model de stabilitate, de adult capabil să înțeleagă și să asigure o educație actuală, modernă și performantă. Este dificil, părinții, ocupați cu procurarea bunurilor materiale, „uită” de educarea propriilor odrasle, ba mai mult, sunt un „model” greu de acceptat, iar întreaga responsabilitate legată de pregătirea tinerei generații pentru a se integra și a forma societatea viitoare revine cadrelor didactice. Tema acestui proiect a fost formulată în termenii actuali de mine, dar inițiatorul spiritual al acestui proiect este elevul, coordonator cu care am format o echipă inițial destul de restrânsă numeric. Este important ca noi, dascălii, să recunoaștem valorile și să dăm „o mână de ajutor” la formarea „Generației celui de-al treilea val”

Prof. dr. Aura-Manuela DAVID

EDUCAȚIE



Solvenții verzi – Vector al chimiei sustenabile

Implementarea proceselor industriale fără solvenți reprezintă un deziderat. Însă, utilizarea solvenților este aproape inevitabilă datorită rolului lor esențial în dizolvarea solidelor, transferul de masă și căldură, influențarea vâscozității și în etapele de separare și purificare a elementelor chimice. Luând în considerare impactul proceselor chimice asupra mediului înconjurător, căutarea de concepte inovatoare pentru substituirea solvenților organici volatili a devenit o provocare stringentă a societății contemporane. În acest context, chimia sustenabilă are ca obiectiv utilizarea de solvenți mai puțini toxici. Astfel, conceptul de “solvent verde” face referire la reducerea impactului asupra mediului care rezultă în urma utilizării unui anumit solvent în cadrul unui proces chimic și este asociat cu un nivel scăzut de toxicitate, presiune scăzută a vaporilor, biodegradabilitate, punct de fierbere ridicat, ușurința de a fi reciclat după folosire. În consecință, cercetătorii au propus două strategii principale pentru dezvoltarea solvenților verzi: (1) substituirea solvenților derivați din petrol cu solvenți din resurse regenerabile; (2) substituirea solvenților periculoși cu cei care prezintă proprietăți mai avantajoase în ceea ce privește mediul înconjurător, sănătatea și siguranța. Astfel, în ultimii ani, atenția a fost orientată spre solvenții care au un impact scăzut asupra mediului înconjurător, cu precădere, fluidele super- și sub-critice și solvenții derivați din surse naturale sau regenerabile.

Cercetătorii au examinat numeroși compuși ca fiind solvenți de extracție supercritici: etanul, propanul, hexanul, pentanul, etilenul, dimetileterul butan, oxidul de azot etc. De fapt, orice solvent poate fi utilizat ca solvent supercritic; cu toate acestea, viabilitatea tehnică (proprietățile critice), gradul de toxicitate, costul și puterea de solvatare determină alegerea celui mai potrivit solvent în funcție de caz. Dintre toate fluidele supercritice studiate în literatura de specialitate, **CO₂** rămâne cel mai frecvent utilizat fluid în cadrul proceselor de extracție supercritice, datorită constantelor sale critice reduse ($T_c = 31.1\text{ }^{\circ}\text{C}$, $P_c = 7,38\text{ MPa}$); este non-toxic, non-exploziv, ușor accesibil și ușor detașabil de produs.

CO₂ este o moleculă mică și liniară și, astfel, difuzează mai repede decât solvenții lichizi convenționali. Acesta este adesea folosit pentru a înlocui freoanele toxice și anumiți solvenți organici. CO₂ supercritic are proprietăți bune de solvent în ceea ce privește extracția compușilor nepolari, cum ar fi hidrocarburile, iar momentul său cuadrupolar mare permite, de asemenea, dizolvarea unor compuși moderat polari, precum alcooli, esteri, aldehide și cetone. Potențialul CO₂ ca un solvent preferat în interacțiunea cu mediul înconjurător este, actualmente, recunoscut în numeroase domenii precum procesele de separare din industria alimentară (cafea, ceai, hamei, ierburi și condimente, arome, antioxidanți, uleiuri din semințe etc.);



EDUCAȚIE

Solvenții verzi – Vector al chimiei sustenabile (continuare)

nutraceutice și produse farmaceutice (carotenoide, licopen, astaxantin, steroli etc.); produse cosmetice (ingrediente active pentru cosmeticele cu proprietăți medicinale, arome); reacții chimice (polimerizare, hidrogenare, gazeificare hidrotermală catalitică, distrugerea substanțelor organice toxice, reacții enzimatic); prelucrarea materialelor (microîncapsulare, vopsire, cristalizare, aerogel, impregnare); curățare (curățare chimică, regenerarea solului, îndepărtarea substanțelor nedorite), industria microelectronică și aplicații speciale (bazate pe separare cu membrană, extracția de fluid supercritic indusă prin microunde, sterilizare, extracția de fluid supercritic preparativă, extracția în strat subțire).

O altă abordare a problematicii ce vizează dezvoltarea solvenților verzi este cea legată de solvenții derivați din surse naturale sau regenerabile. Motivația din spatele utilizării solvenților derivați din componente naturale (de exemplu, solvenți eutectici) sau surse regenerabile din deșeuri, produse forestiere, culturi energetice și biomasă acvatică (de exemplu, glicerol, metanol, etanol, esteri, 2-metil-tetrahidrofuran și solvenți hidrocarbonați) este înlocuirea solvenților pe bază de petrol cu solvenți ecologici, biodegradabili pentru a se potrivi cu diferitele legislații implementate de UE care sprijină exploatarea durabilă a resurselor naturale și regenerabile.

În acest context, este important de menționat că gradul de utilizare a glicerolului (de asemenea cunoscut sub numele de glicerină) ca solvent verde a crescut semnificativ în ultimii ani. Acest aspect se datorează faptului că un număr tot mai mare de transformări sintetice au fost efectuate în glicerol, cercetătorii demonstrând că acestea prezintă de cele mai multe ori eficiență și selectivitate similare sau chiar superioare comparativ cu cele efectuate în solvenți organici convenționali pe bază de petrol. În plus, glicerolul prezintă numeroase caracteristici importante: preț scăzut, non-toxicitate, non-inflamabilitate, biodegradabilitate, presiune neglijabilă a vaporilor, stabilitate în condiții tipice de depozitare, polaritate ridicată, capacitatea de a forma legături de hidrogen puternice.

Bibliografie

- Anastas Paul, Eghbali Nicolas**, 2010, Green Chemistry: Principles and practice. Chemical Society Reviews, 39: 301–312.
- Brunner Gerd**, 2005, Supercritical fluids: technology and application to food processing. Journal of Food Engineering, 67: 21–33.
- Capello Christian, Fischer Ulrich., Hungerbühler Kondar**, A comprehensive framework for the environmental assessment of solvents. Green Chem. 9: 927–934.

Prof. Cristina URSACHE

EDUCAȚIE

Energia verde, mai actuală ca oricând



În România, au devenit o noutate în peisajul geografic și implicit în Sistemul Energetic Național sutele de turbine eoliene și panourile fotovoltaice. În sistemul energetic pot funcționa aproape 700 MW în centralele solare și circa 3000 MW în fermele eoliene, bineînțeles când este soare și vânt. Nu este ușor pentru cei care dirijează această energie, deoarece ea nu se poate stoca și trebuie consumată instantaneu; astfel o armată de specialiști, asistați de calculatoare moderne preiau această treabă.

Avantajele energiilor neconvenționale, nepoluante, sunt imense, având în vedere impactul poluării asupra încălzirii globale și a schimbărilor climatice la care asistăm. Țări dezvoltate, precum Germania, Suedia renunță încet, dar radical la sursele de energie nucleară, după catastrofa de la Fukushima din Japonia și cea de la Cernobîl, din Ucraina.

Principiul de producere a energiei din forța vântului : o fermă eoliană are un turn, prevăzut cu o nacelă; aceasta se rotește prin sistem de giroscop căutând poziția de vânt prielnică; elicea, uriașă de cca 45 m (o pală), se învârtă sub acțiunea energiei cinetice a vântului, reglajul unghiului fiind efectuat de la distanță de operatorul de sistem prin intermediul calculatorului.

Energia produsă în centralele solare și eoliene este transformată la tensiuni înalte, pentru a putea fi transportată cu pierderi mai mici în rețeaua de transport; ea este dirijată apoi către distribuitorii de energie, prin intermediul stațiilor de transformare. Există și variantele mai mici, pentru consumatori izolați (case de vacanță, cabane, zone greu accesibile) cu surse de energie solară și eoliană. Dezavantajele sunt costurile destul de mari și faptul că sunt perioade de timp fără soare, fără vânt în care energia trebuie produsă în centralele electrice clasice.

În Bacău, la Universitatea Vasile Alecsandri, facultatea de energetică este montată o centrală eoliană didactică cu puterea de 600kW, folosită de studenți și masteranzi pentru studii și cercetare.

În România dezvoltarea parcurilor eoliene și fotovoltaice este o preocupare a instituțiilor statului abilitate (A.N.R.E) și a Ministerului Energiei Electrice fiind o cerință a integrării economice în U.E.

Mircea GHIMPU, clasa a XI-a F

Coordonator: prof. Monica COMANAC

LECȚIA DE ISTORIE

Sistemul bancar românesc în timpul Primului Război Mondial



Sistemul bancar și de credit românesc a cunoscut noi perspective, după anul 1880, când a fost înființată Banca Națională a României. După această dată au luat ființă și s-au dezvoltat alte instituții precum Creditul Funciar Rural, Creditul Funciar Urban, Creditul Rural, Banca Agricolă, care aveau ca menire finanțarea diferitelor sectoare din economia românească.

Declanșarea Primului Război Mondial a determinat Ministerul de Finanțe al României să ia măsuri pentru acoperirea cheltuielilor făcute în vederea pregătirii țării de a adera la una din taberele angrenate în conflict. În ședința din 23 august 1914, Consiliul de Miniștri a decis să dea bani pentru acoperirea cheltuielilor făcute de Ministerul de Război „peste creditele acordate”. De asemenea, în aceeași ședință s-a mai hotărât „a se ordonanța și plăți și de aci înainte în același mod asemenea cheltuieli, care vor mai fi necesare, rămânând ca regularizarea tuturor acestor cheltuieli să se facă la timp prin lege”. Consiliul de Miniștri a mai ordonat ca toate celelalte finanțări bugetare sau extrabugetare să fie suprimate sau, după caz, amânate.

Pentru a nu fi probleme legate de plata personalului mobilizat, în februarie 1915, Ministerul de Război a stabilit avize de plată speciale. Potrivit ordinului de ministru, sumele cuvenite celor care luptau pe front urmau să ajungă la familiile lor. Condiția impusă era ca soldații, subofițerii sau ofițerii să dea „declarațiunile prevăzute de regulament, din care să se stabilească drepturile familiilor care vor fi plătite la părțile sedentare, precum și drepturile lor la parte activă”. Legiuitorul a stabilit și excepțiile, în acest caz fiind vorba de funcționarii civili, cu grade inferioare, care erau plătiți cu diurne.

La nivel local, încă din 1914, primarul Bacăului era avertizat de reprezentanții Bursei București că „atât timp cât împrejurările vor necesita ca Bursa să fie închisă, operațiunile de negocieri de oferte ordonate de justiție, cât și acelea ce urmează să se facă în contul Statului și Administrațiilor Publice, precum și tuturor instituțiilor prevăzute în legea și regulamentul burselor” se vor face prin Sindicul Bursei, pe baza ofertelor făcute de bănci. Pe de altă parte, ministrul de Interne a transmis în teritoriu ca toți funcționarii să-și primească lefurile, „fără a mai ține samă de popririle înființate asupra cotelor comunelor urbane și rurale din acel județ”. Autoritățile locale aveau obligația „să comunice Ministerului de Finanțe, după certificatele liberate de ele funcționarilor mobilizabili, sumele ce urmează a se vărsa la tezaur pe contul Ministerului de Război drept alocații plătite acelor funcționari de autoritatea militară la partea activă și eventual familiilor lor la partea sedentară”.

LECȚIA DE ISTORIE

Sistemul bancar românesc în timpul Primului Război Mondial (continuare)

Executivul băcăuan a fost informat că în această categorie nu se încadrează funcționarii bugetari. Tot administrativul local trebuia să finanțeze teatrele naționale și spitalele civile, considerate „stabilimente publice ori de utilitate publică, puse sub controlul statului”. Ca unități privilegiate au mai fost menționate Banca Națională a României, Creditele Funciare (rurale și urbane), Banca Agricolă, Muntele de Pietate, Casa Rurală și Loteria.

La începutul lui aprilie 1916, Guvernul a emis ”renta amortibilă 5%”, împrumutul având ca scop ”îndestularea nevoilor statului create de împrejurările extraordinare prin care trece țara. (...) Împrumutul va fi emis în titluri la purtător de 100, 500, 1000, 5000, 10.000 și 20.000 lei. (...) Acest împrumut va fi scutit pentru totdeauna de orice impozit prezent și viitor”, s-a menționat în lege. Pentru susținerea acestui proiect de către populație, reprezentanții Bisericii au făcut o adevărată campanie în ziare și reviste. ”Călăuziți de interesele mari ale neamului, fără a pune cât de puțin la îndoială devotamentul pentru țară al fiecărui preot, ne credem datori a atrage atențiunea preoțimei din Eparhia Sfintei Mitropolii a Ungro-Vlahiei, asupra măsurii luate de înalt guvern al țării pentru subscrierea cât mai avantajos la primul împrumut național de 5%. (...) Deschiderea Împrumutului Național de 150 milioane de către guvernul țării noastre în aceste vremuri grele a dat ocazia tuturor societăților și asociațiilor de tot felul, până și celor de binefacere a contribui la realizarea lui, considerându-se ca un act de supremă datorie patriotică către țară”, se consemna în aprilie 1916 în publicația *Biserica Ortodoxă*.

În teritoriul românesc ocupat de trupele inamice, la sfârșitul anului 1916, Banca Generală a României, filială a băncii Diskantogessellschaft din Berlin a emis hârtie de monedă, având curs forțat pentru toți locuitorii. Achitarea bancnotelor emise, fără acoperire în aur, urma să se facă la încheierea păcii, când guvernul român urma să plătească întreaga emisiune care, chipurile, se făcea pentru acoperirea costului întreținerii trupelor străine în România. Totalul emisiunilor din timpul ocupației a fost de 2.172.030.000 lei, din care în circulație au fost 2.114.727.958 lei.

Bibliografie

Serviciul Județean al Arhivelor Naționale Bacău, Colecția: *Documente, Manuscrise*;

*** *România în Războiul Mondial 1916-1919*, vol. I, Documente anexe, București, Monitorul Oficial și Imprimeria Statului, Imprimeria Națională, 1934.

*** *România în Războiul Mondial 1916-1919*, vol.II, Documente anexe, București, Monitorul Oficial și Imprimeria Statului, Imprimeria Națională, 1936.

*** *România în Războiul Mondial 1916-1919*, vol.III, Documente anexe, București, Monitorul Oficial și Imprimeria Statului, Imprimeria Națională, 1940.

RUSU, P., PĂUN, B., *Județul Bacău: File de istorie*, Bacău, Editura Sport Turism, 1974.

Prof. dr. Liliana ADOCHIȚEI

SPIRITUALITATE

Înălțarea Domnului, înălțarea firii omenești

Înălțarea Domnului este prăznuită la 40 de zile după Înviere, în Joia din săptămâna a șasea, după Paști. Este cunoscută în popor și sub denumirea de Ispas. Ziua Înălțării Domnului, sărbătoare unică în toată istoria neamului omenesc.

Hristos S-a înălțat la cer de pe Muntele Măslinilor, în văzul Apostolilor și a doi îngeri.

După ce a înviat din morți, Mântuitorul Iisus Hristos S-a arătat de mai multe ori ucenicilor Săi și altor persoane pentru a dovedi că Învierea Lui este adevărată, este reală. Înălțarea la



ceruri a Mântuitorului Iisus Hristos ne arată că trupul omului nu e făcut pentru mormânt, ci e făcut pentru înviere, nu e făcut pentru stricăciune, ci e făcut pentru slavă. Iar această slavă o vedem în Trupul Mântuitorului înviat din morți și înălțat la ceruri.

În toate bisericile, mănăstirile și catedralele ortodoxe din țară și străinătate, în această zi de Joi se face pomenirea tuturor Eroilor români căzuți de-a lungul veacurilor pe toate câmpurile de luptă pentru credință, libertate, dreptate și pentru apărarea țării și întregirea neamului.

Înălțarea firii Sale omenești înseamnă ridicarea firii umane la slava divină. Sfântul Ioan Hrisostom spune că prin Înălțarea lui Hristos, firea noastră umană „a trecut mai presus de îngeri, s-a înălțat peste arhangheli, peste heruvimi și serafimi, și nu s-a oprit până ce a șezut pe tronul lui Dumnezeu.”

Potrivit Sfinților Părinți, Mântuitorul S-a înălțat cu trupul omenesc care purta semnele răstignirii. El putea să le vindece, însă alege să le păstreze pentru a ne arăta cât de mare a fost dragostea Sa pentru noi și să alergăm la aceste semne la vreme de ispită.

Înălțarea Domnului nu înseamnă retragerea Sa din creație, pentru că El continuă să fie prezent prin Sfântul Duh. În Hristos omul este condus de Dumnezeu spre îndumnezeirea în care se află El.

Înălțarea Domnului ne dăruiește, pe de o parte, o victorie asupra limitelor ființei umane, pe de altă parte, o readucere la starea dumnezeirii. Mai mult, această mare taină ne aduce la o împăcare cu noi înșine și cu Dumnezeu.

Așadar, Înălțarea Domnului este, prin excelență, o trezire spirituală a tuturor credincioșilor și a fiecăruia în parte, o conștientizare a poziției fiecărui creștin față de chemarea divină și începerea propriei ascensiuni în lucrarea duhovnicească personală.

Prof. Anca DAVID

MAGAZIN



Fructele verii – cura de vitamine

Vara a venit, școala e pe sfârșite, iar timpul liber m-a întâmpinat ușor, ușor. Astfel am avut prilejul de a naviga ceva timp pe Internet și de a afla că acum este la modă o nouă cură de detoxifiere, ușoară și delicioasă bazată pe fructe de sezon. Da, ați văzut foarte bine, fructe de sezon. Prima data când am citit, am crezut că e doar o știre trecătoare. Eu fiind destul de curioasă despre această cură, am căutat mai multe informații pe anumite site-uri web destinate dietelor și am înțeles că fructele sunt o alegere minunată pentru a-ți purifica organismul.

Unul dintre fructele care se coace vara este pepenele, care în interior este de culoare roz sau roșu datorită licopenului (întâlnit și la roșii), cu gust dulce și răcoritor, bogat în apă și săruri. Datorită conținutului scăzut de calorii este bun în dietele de slăbire. Semințele sunt de culoare neagră, maro sau albă de 0,5–1 cm dimensiune și sunt bogate în vitamina E.

Mărul are acțiune tonică, diuretică, uricolitică, depurativă, antiseptică, laxativă. Este indicat în astenie, surmenaj, convalescență, graviditate, anemie, reumatism, gută, litiază urică, hepatită, colibaciloză, stări febrile, ulcer gastric, gastrite, insomnie, diabet și altele. Cercetările sugerează că merele pot reduce riscul de cancer la colon, cancerul de prostată și cancerul pulmonar. Cojile de mere conțin acid ursolic, care, pe baza experimentelor pe șobolani, crește masa mușchilor scheletici și a țesutului adipos brun, de asemenea scade grăsimea de culoare albă, reduce obezitate, intoleranța la glucoză și steatoza hepatică.

Para este considerată sora mărului, deoarece face parte din aceeași familie și ambele sunt numite poame. Au aproximativ aceeași perioadă de dezvoltare și conțin aceleași vitamine și minerale, dar în proporții diferite. Datorită conținutului lor, fructele stimulează digestia, crescând pofta de mâncare, vitaminizând și mineralizând organismul. În stările febrile, scade temperatura, favorizează eliminarea toxinelor din organism, stimulează formarea globulelor roșii și funcțiile organelor.

Vișinele și cireșele conțin zaharuri, substanțe tanoide, proteine, pectine, acizi organici, săruri minerale și vitamine. Au efecte terapeutice, contribuind la întârzierea procesului de îmbătrânire prin îmbunătățirea compoziției chimice a sângelui. Mai participă și la ameliorarea sau chiar vindecarea bolilor renale, hepatice, diabetice, cardiovasculare și la atenuarea stresului psihic și anemiei.

Astea sunt câteva dintre delicioasele fructe ale verii. Din ele puteți prepara salate, înghețate, compoturi sau le puteți consuma proaspete. Sper că aceste informații v-au dat o idee despre cum putem folosi corect și sănătos fructele autohtone. Vă urez o vară minunată, fericită, plină de căldură...și vitamine!

Diana IORDACHE, clasa a VI-a B

Coordonator: prof. dr. Aura DAVID

MAGAZIN

Obezitatea

În ultimii ani, rata obezității a crescut foarte mult din cauza consumului excesiv de calorii, lipsa activității fizice și odihnă insuficientă, dar poate fi cauzată și de rezultatul interacțiunii dintre factorii ereditari. Alți factori care duc la creșterea în greutate sunt: înaintarea în vârstă - pe măsura îmbătrânirii metabolismul încetinește; boli cum ar fi: sindromul ovarelor polichistice, cancerul pancreatic, hipotiroida, litiaza biliară, steatoza hepatică; factori psihologici - stres, depresie, anxietate.

Tratamentele date de medicii specialiști sunt de lungă durată. Majoritatea pacienților, neobținând rezultate rapide renunță foarte ușor la condițiile impuse de medic și caută soluții miraculoase pentru a scăpa de kilogramele în plus, însă tratamentele de lungă durată sunt singura garanție a succesului. Obținerea greutății dorite impune o dietă hipocalorică, exercițiu fizic și intervenții chirurgicale în cazuri extreme. Dacă obezitatea nu este tratată pot apărea complicații cum ar fi: diabetul, afecțiuni cardiace, boli respiratorii, depresie, infertilitate, afecțiuni la nivelul creierului.

Una dintre cele mai cunoscute reflecții ale lui Socrate este îndemnul de a nu transforma alimentația dintr-o necesitate într-un scop în sine: „Omul mănâncă pentru a trăi, nu trăiește pentru a mânca”.

Andreea ROTARU, clasa a XI-a F

Colectivul de redacție

Prof. dr. Lăcrămioara SOLOMON

Prof. dr. Mariana CRĂCIUN

Prof. Ozana ALEXA

Prof. Mihaela CHIRICA

Prof. dr. Aura DAVID

Prof. Simona BĂICAN

Prof. Bogdan BITIRE

Ing. Robertino DAVID

Ing. Ioan LUPU

Raluca FILIP - redactor șef adjunct (clasa a IX-a A)

Cosmin CÎRLAN - (clasa a XI-a E)

Mariana PUIU - (clasa a XI-a B)