



GENERAȚII

REVISTA ELEVILOR ȘI PROFESORILOR
COLEGIUL NAȚIONAL PEDAGOGIC „ȘTEFAN CEL MARE” BACĂU

DIRECTOR : FLORIN LAZĂR

DIRECTOR ADJUNCT : LAVINIA BĂISAN

DIRECTOR ADJUNCT: DANIELA BEJAN

REDACTOR ȘEF: LILIANA ADOCHIȚEI

INFORMATICIAN: IOAN LUPU

ISSN 2501 -2223

Nr.7 - anul 2017

EDITORIAL

Dragă Moș Crăciun,

Poate că mulți vor considera că sunt prea mare să îți mai scriu. Dar nu mulți știu că am nevoie să readuc la viață copilul din mine și să îi permit să vorbească.

Am atât de multe să îți spun, încât nici nu știu cu ce să încep. Raluca cea de acum zece ani ți-ar fi cerut dulciuri, jucării, cărți de colorat, însă Raluca cea de astăzi are dorințe mult mai complexe. Privind mai atent în jurul meu, am observat că viața nu se mai reduce la dorințele simple ale unui copil și că lumea are probleme mult mai grave.

Moșule, a trecut foarte mult timp de când ți-am scris ultima oară, însă aceasta va fi o altfel de scrisoare: una mai serioasă, dacă e să mă întreb pe mine. Am 17 ani de acum, iar vârsta m-a făcut să conștientizez lucrurile cu adevărat importante, care definesc un om și care îi indică valoarea justă. Cred că asta înseamnă că am început să mă maturizez. Cert este că în momentul de față, pentru mine, fericirea se compune din lucruri mici, dar cu însemnătate enormă. Aici voiam să ajung: anul acesta, de Crăciun, vreau să îmi aduci fericire.

Cred că cea mai importantă sursă a fericirii mele este familia. De fapt, familia e definiția fericirii fiecărui om, dar unii nu-și dau seama. Nu realizează că părinții sunt singurii care iartă fără resentimente și iubesc necondiționat, că întotdeauna vom găsi în frații noștri puterea de a merge mai departe și de a ne vindeca rănilile, că mâinile bunicilor, care mângâie cu atâta dragoste, ne vor rămâne în amintire mult timp după ce ei nu vor mai fi. Deseori, îi rănim pe cei pe care îi iubim, Moșule. Îi rănim mult și nici măcar nu ne dăm seama. Trebuie să recunosc că și eu am făcut la fel. I-am supărat de multe ori, am aruncat cuvinte fără să știu unde aveau să lovească și nu m-am gândit la consecințele faptelor mele. Cu toate acestea, ei sunt cei mai importanți pentru mine, cei care contează cel mai mult, cei pentru care aș muta munți și aș seca oceane, cei care îmi dau putere să lupt atunci când alții mă doboară, cei care îmi șterg lacrimile și care îmi pun zâmbetul pe buze și dragostea în inimă. De aceea, Moșule, o să te rog să ai grijă de ei; să le dai sănătate, să vorbești cu timpul în locul meu și să îl rogi să fie blând cu ei. Să îi ferești de dureri, atât cât se poate, pentru că niciun om nu merită să îl doară, iar ei cu atât mai puțin. Să le îndeplinești dorințele, să îi faci să zâmbească! Și eu o să am grijă să numere mai multe zâmbete decât lacrimi, promit. Dar cel mai important, roagă-te pentru ei. O să mă rog și eu. Dumnezeu sigur ne va auzi.

Nu sunt perfectă, Moșule! Însă mă străduiesc să fiu un om bun. Încerc să iert, să uit ce trebuie uitat, să nu rănesc prin fapte sau gesturi, să fiu recunoscătoare pentru ce am, nu să plâng pentru ceea ce îmi doresc, dar nu pot avea, să fiu miloasă, să ajut atunci când pot, să radiez iubire prin toți porii. Sunt sigură că nu întotdeauna îmi reușește, pentru că așa cum am mai spus, nu sunt perfectă. Ca orice om imperfect, am avut parte de dezamăgiri și eșecuri. Am iubit oameni care nu meritau și i-am ignorat pe cei care m-au iubit cu adevărat. Am fost de multe ori ținta răutăților celor din jur. Ceea ce te rog, Moșule, este să nu lași aceste lucruri să mă schimbe! Să nu le lași să mă transforme într-un om care vede doar partea goală a paharului, un om trist și dezamăgit. Să transformi experiențele mai puțin frumoase pe care mi le oferă viața în lecții prețioase, pe care să mi le aduc aminte în situații grele.



Raluca FILIP - clasa a X-a A

Coordonator: prof. Ozana ALEXA

ACTUALITATE

18 județe implicate în proiectul național „Mândru că sunt român”

Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare” Bacău continuă tradiția privind sărbătorirea Zilei Naționale, anul acesta fiind organizată a treia ediție a proiectului „Mândru că sunt român”. Proiectul a devenit național, iar partenerii sunt copiii și profesorii din 34 de școli, din 18 județe ale țării: Bacău, Brașov, Suceava, Iași, Neamț, Gorj, Vaslui, București, Galați, Harghita, Ialomița, Mureș, Argeș, Brăila, Dolj, Bihor, Vrancea, Tulcea, Teleorman, Dâmbovița. În total, peste 600 de elevi și 50 cadre didactice se vor implica în materializarea activităților cuprinse în programul proiectului.

De Ziua Națională, copiii de la Colegiul Național Pedagogic au decorat clasele cu obiecte de artă românească, s-au îmbrăcat în portul popular, au organizat un târg de produse culinare românești și un program artistic. Una dintre clase a fost transformată într-o gospodărie țărănească autentică, cu o curte, o încăpere și chiar o sobă cu tot cu oala de sarmale pe ea. Dealtfel, între clasele participante a fost o adevărată competiție pentru a obține un loc fruntaș în clasament.

La clasele de gimnaziu, locul I a fost obținut de clasa a V-a A, diriginte prof. dr. Mariana Crăciun, locul II a fost adjudecat de două clase: a VI-a B, diriginte prof. Persida Stolniceanu și a VII-a A, diriginte prof. Mihaela Roșu, iar locul III a revenit clasei a VIII-a B, diriginte prof. Monica Munteanu.

La liceu, primul loc a revenit clasei a XI-a F, poziție ocupată timp de trei ani consecutiv, locul II a fost ocupat de clasa a XI-a H, iar locul III a revenit claselor a X-a A, a X-a B și a X-a E. Mențiunile au ajuns la clasele a IX-a A, a IX-a B, a IX-aC, a IX-aF, a IX-a H, a XI-a A, a XI-a C, a XII- C și a XII-a D.

Coordonator proiect: **prof. dr. Liliana ADOCHITEI**



ACTUALITATE

Colegiul Național Pedagogic și-a ales bobocii

Seara de 9 decembrie 2016 a fost una specială pentru elevii Colegiului Național Pedagogic „Ștefan Cel Mare”, aceștia alegându-și cei mai frumoși boboci, în cadrul unui spectacol organizat în sala Teatrului de vară ”Radu Beligan”, din Bacău. Cel mai așteptat eveniment al toamnei târzii i-a adus în lumina reflectoarelor pe cei mai curajoși, creativi și talentați elevi din anii mai mari, care au pregătit momente artistice variate ce au cuprins muzică, dans, umor, pantomimă, paradă de modă, folclor și dans popular.

Cei 12 boboci și 12 bobocițe au trebuit să parcurgă mai multe testări – proba ținutei de zi, proba ținutei de seară, proba de creativitate și proba surpriză, cea de dans pe ritmuri de vals, latino, rock and roll, disco și populară. La finalul celor patru ore de concurs, cei care și-au adjudecat titlul de Miss și Mister boboc ediția 2016-2017 au fost Elena Cătălina Țampău (clasa a IX-a B) și Fabiano Andrei Panaite (clasa a IX- a C). Distracția, buna dispoziție, talentul, eleganța și rafinamentul s-au impus pe tot parcursul spectacolului. Acesta nu s-ar fi putut desfășura fără sprijinul conducerii colegiului, a unor sponsori generoși, a partenerilor media și nu în ultimul rând a unor elevi. Pentru acest lucru le mulțumim și totodată îi felicităm pe toți cei implicați în spectacol.

Prof. Sonia BERZA



OPINII



Natura, esența vieții

Ce e mai prețios pe acest pământ? Ce avem cu toții în fiecare zi, dar uităm că e acolo? Ce ne aduce de fiecare dată alinare, ne protejează, ne uluiește, dar mai ales ne face să simțim că suntem oameni, că trăim, că respirăm și da, ne lăsăm amprenta asupra ei, devenim parte din ea, e ceea ce ne însufletește, ne dă sens, ne învață să o respectăm, să simțim că facem parte dintr-un spațiu superior nouă, simplilor oameni, un spațiu infinit, plin de frumuseți orbitoare, fenomene miraculoase, viețuitoare unice, peisaje ce-ți iau respirația

când le privești. E ca și cum întreaga noastră existență depinde de lacul acela cristalin, de un albastru celést, de poienița simplă, dar atât de perfectă încât totul e parcă o pictură divină, ce te face să plutești de bucurie, de pădurea ce ne dă viață, acel verde smarald care ne procură nouă oxigenul, de întinsa câmpie, de un auriu mai prețios decât tot aurul existent în lumea aceasta.

Natura este totul pentru noi, este ca o mamă blândă, care ne ocrotește, ne învăluie cu simplitatea ei absolută, ne dăruiește într-un mod inefabil tot ce are ea mai bun, ne surprinde și ne umple cu o fericire densă, ca și cum privind un munte impunător, al cărui vârf atinge văzduhul, putem să ne desprindem de trup, iar sufletul nostru poate jubila liber deasupra lumii terestre și parcă fiecare părticică din noi ar vrea cu o ardoare intensă să se contopească cu absolutul, iar noi să facem parte din el. Dar cum răsplătim noi natura pentru faptul că fără ea, tu, eu, nimeni nu ar fi? De ce nu o putem respecta și noi pe ea așa cum ea ne respectă, ne oferă tot ce are ea mai bun, mai curat și mai special. De ce nu înțelegem că poluarea aceasta de care vorbim cu toții o distruge în fiecare zi puțin câte puțin, îi răpește și ultima suflare, nimiceste toate aceste daruri de o valoare imposibil de recuperat? De ce privim cu indolență la activitățile devastatoare ale oamenilor, și nu facem ceva concret, plantăm copaci, oprim tăierea nemiloasă și crudă a sursei de energie, de aer curat, a pădurii. De ce aruncăm deșeuri oriunde putem, deversăm în apele cristaline substanțe toxice, vânam animale pe cale de dispariție. În loc să facem toate aceste lucruri mai bine ne unim forțele să schimbăm ceva, să ajutăm natura blândă, să salvăm animalele fără apărare, să protejăm cu orice preț peisajele de o splendoare eternă. Împreună putem face lucruri nebănuite, mărețe, putem să ne clădim destinul, să punem câte o cărămidă la temelie lumii de mâine.

Da, e adevărat noi nu trăim veșnic, suntem muritori, viața noastră atârână de un fir de ață, dar urmașii noștri... Cu ce au greșit ei să trăiască într-un loc murdar, anost, lipsit de suflet, când noi am avut totul și nu am fost capabili să întreținem și să păstrăm nimic. Trebuie să ne gândim la viitor, nu la ceea ce este, ci la ceea ce va fi. Să luăm atitudine și să concretizăm planurile nemărginite pe care ni le tot facem. Să oprim aceste infamii pe care le înfăptuim zilnic fără să conștientizăm urmările tragice ale nepăsării noastre. Să oprim lumea să se transforme într-un tărâm insipid, pustiu, pierdut. Există atât de multe ținuturi mirifice care nu și-au pierdut suflul, nu, ele sunt mai sclipitoare și mai pline de viață decât au fost vreodată. Noi trebuie doar să ne facem timp să le descoperim, să încetăm să privim prin ecrane peisaje modificate și să mergem să le privim cu proprii noștri ochi. Atunci vom înțelege ce înseamnă cu adevărat să trăiești, să te desprinzi de toate problemele tale zilnice și să inspiri aerul libertății. O singură viață avem și o singură șansă să descoperim lumea. Depinde doar de noi dacă vom folosi șansa în favoarea noastră, sau ne vom întuneca propria judecată cu ceea ce mass-media vrea să credem. Așadar, nu uita, tu ai șansa să fii fericit. Să trăiești într-un loc mai bun, să fii în armonie cu natura, dar mai ales să simți măcar o dată în viață că existența ta nu a fost irosită.

Ioana CIOCAN - clasa a XI-a B
Coordonator: **prof. Simona BAICAN**

OPINII



România e „acasă”!

De-a lungul timpului, am auzit nenumărate definiții ale cuvântului „acasă”. „Acasă” poate fi o persoană, un loc, un sentiment. „Acasă” poate fi o amintire dragă sau poate o aromă. „Acasă” poate fi orice, atâta timp cât sufletul se simte în siguranță, ferit de relele lumii. Pentru mine, „acasă” e România.

Pot spune din toată inima că sunt mândră că sunt româncă. Sunt mândră că m-am născut în țara străjuită de culmile semețe ale Carpaților, țara în care Dunărea își dă obștescul sfârșit, țara cu țărmuri scăldate de apele azurii ale Mării Negre. Sunt recunoscătoare că Dumnezeu mi-a ales acest loc magic pentru a-l numi „acasă”. Căci oriunde merg, dorul poartă un singur nume sfânt, iar bătaile inimii cântă în aceeași limbă nemuritoare de veacuri.

Am atâtea lucruri pentru care să îi mulțumesc țării mele... I-aș mulțumi, în primul rând, pentru că mă face fericită. Acesta e unul dintre motivele pentru care nu aș părăsi-o niciodată, chiar dacă viața nu e atât de dreaptă pe cât ar trebui să fie. Simt că, odată ce aș trece granițele, o parte din suflet îmi va rămâne aici și mă va aștepta până când mă voi întoarce. Iar omul cu sufletul împărțit în bucățele ici și colo, nu va fi niciodată fericit.

Îi mai mulțumesc și pentru că m-a învățat ce înseamnă dragostea față de un loc, sentimentul acela profund de apartenență și atașament. M-am născut și am crescut în România, îmi este ca o a doua mamă, o simt ca pe o parte din mine.

I-aș mai mulțumi țării mele pentru imn, pentru tricolor, pentru strămoșii care s-au jertfit cu credință oarbă pe altarul patriei, pentru frumusețile care îți taie respirația la fiecare pas.

Dar nu în ultimul rând, i-aș cere iertare. Iartă-ne, Românie frumoasă, că poate nu de fiecare dată am fost un popor demn de renumele tău istoric! Iartă-ne că nu am știut să alegem pe cine trebuie pentru a te reprezenta în fața altor țări! Ești pe jumătate vândută și îmi pare sincer rău. Mi-aș fi dorit să pot face eu însămi ceva, să îți întind o mână și să te scot din prăpastia în care te afunzi din ce în ce mai mult. Dar mi-e imposibil, oricât de mult aș vrea. Mă doare că românii caută acel „mai bine” ce ține de utopie în altă parte decât în țara lor. Și pleacă. Pleacă fără ca măcar să se uite în urmă. Pierdem medici care sunt adevărate prelungiri ale mâinilor lui Dumnezeu pe pământ, pierdem ingineri extraordinari, informaticieni, arhitecți, avocați, profesori. Li s-a promis un „mai bine” care întârzie mult să apară, li s-a promis luna de pe cer și nu au primit nici măcar o stea...

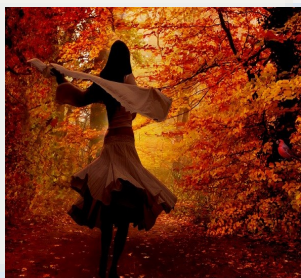
Cu toate acestea, nu vreau să plec. Refuz să cred că nu se poate face nimic și aici. România este și va rămâne „acasă”, orice s-ar întâmpla, oriunde aș fi, oricum m-aș simți. La mulți ani, țară frumoasă! Te iubesc din toată inima, exact așa cum ești, cu bune și cu rele. Toate drumurile duc la Roma? Permiteți-mi să reinventez dictonul: toate drumurile duc în România, acasă, de oriunde te -ai afla.

Raluca FILIP - clasa a X-a A

Coordonator: prof. Ozana ALEXA



CREAȚIE



Anotimpul sufletului

Friedrich Nietzsche spunea: „Toamna este mai mult anotimpul sufletului decât al naturii”. Dacă privim puțin în adâncul subconștientului nostru, vom descoperi că are dreptate.

Toamna înseamnă un amalgam de senzații care se strecoară în suflet odată cu prima frunză ce se leagănă visătoare în drumul ei spre pământ. Prima senzație care ne încearcă este nostalgia. După vivacitatea și extazul zilelor de vară, natura începe încet, încet să se stingă. Tabloul frunzelor așternute cu candoare pe pământ și al vântului care pare că fredonează un șlagăr demodat își găsește ecou și în sufletul nostru, acoperind cu un strat fin, dulce-amărui, de melancolie, trăirile frumoase, dar atât de repede transformate în amintiri în imensitatea timpului. Dorul de vară e parcă mai acut ca niciodată. Te simți ca atunci când cineva drag pleacă departe. Știi că va reveni cândva, dar despărțirea lasă un gol dureros în piept și nu te poți împiedica să îți fie dor.

Totuși, optimismul nativ al firii umane nu te lasă niciodată la greu și îți șoptește timid că parcă natura nu e niciodată mai frumoasă ca atunci când e toamnă. Primăvara? Verde crud. Vara? Verde închis ca jadul. Iarna? Alb pur. Dar toamna? Toamna este expresia jovială a unui pictor care, în încercarea de a găsi culoarea perfectă, înmoaie penelul în cele mai dulci nuanțe ale paletei sale. Culoarele solare ale frunzelor se îmbină cu cenușiul tern al cerului și creează o continuitate poetică între cer și pământ. Decorul idilic pare să se potrivească cu serenada lui Schubert sau cu una dintre magnificele simfonii ale lui Beethoven. Pentru că, ridicând privirea, vom observa că asta înseamnă cu adevărat toamna: o serenadă a naturii, o simfonie a trăirilor umane.

Ce contează că nu mai e la fel de cald afară? Important este să fie cald în suflet. Pentru un om care pune căldură în tot ceea ce face, gradele din termometru sunt simple cifre. Ce ne împiedică să ne bucurăm de toamnă? Vara oricum va veni din nou. Cu toții am auzit de clișeu latin „Carpe diem!”. Trăiește clipa! Bucură-te de prezent, ca să nu ai regrete în viitor!

Toamna e anotimpul noilor începuturi, al planurilor gândite cu meticulozitate, al plimbărilor prin parc. E anotimpul în care unii încep grădinița, alții școala, iar alții se întorc la serviciu. Oricum ar fi, toamna întotdeauna spune o poveste. O poveste al cărei fir narativ îl creăm noi înșine. O toamnă cât mai frumoasă să avem!

Raluca FILIP - clasa a X-a A

Coordonator: prof. Ozana ALEXA

Mă uit în oglindă

Ioan Alexandru TĂRCUȚĂ - clasa a XII- a C

Coordonator: prof. Ozana ALEXA

Mă uit în oglindă,
Stau și mă gândesc,
De ce sunt așa de mic?
De ce nu pot să cresc?

Mă uit în oglindă,
Cu chipul obosit
Și mă întreb încet:
„Cine m-a otrăvit?”.

Mă uit în oglindă,
Privesc adânc, în suflet,
Totu-i pustiu, doar într-un colț,
Abia zăresc... un zâmbet.

Mă uit în oglindă,
Ea mă întreabă:
„De ce arăți așa?”
Eu îi răspund, cu glas domol:
„Asta e viața mea...”.

CREAȚIE



Miracol de Crăciun

Este seara de Crăciun. Când încă norii plângeau cu lacrimi albe ca sufletul curat, un câțel mohorât își căuta un adăpost. Fusese gonit din curtea stăpânului său pentru că îndrăznise de dimineață să fure un codru de pâine din cotețul găinilor. Umblând dezorientat de colo-colo, își spunea din ce în ce mai trist: „Este Crăciunul și eu încă nu am o casă, un prieten!”

Trecu de Strada Trandafirilor și, cu nasul său fin, adulmecă un miros de friptură de vițel. „Hmmm! Că bine mai miroase...” Cum era lihnit de foame, imediat găsi și sursa mirosului: o casă mare, decorată cu mii de beculițe aprinse pentru Crăciun. Din casă ieși un bătrânel simpatic, iar Timmy, cățelușul nostru, făcu o față de milog, pentru a-l impresiona.

– Ooo, cât de drăguț ești! Vino să-ți dau ceva de mâncare!

După ce mănă pe sature, Timmy trebui să plece...

Se îndreptă spre pădure, ieșind din sat...

Când în sfârșit își găsi un adăpost, se opri ninsoarea. Cățelul își spuse: „nu e prea târziu să îmi găsesc un prieten”. Mai târziu, ajunse în fața unui tufiș. De acolo, sări o broască verde ca smaraldul.

– Vrei să fim prieteni?

– Nu, nu, nu, nu am timp de prieteni! Mă grăbesc.

Și dispăru.

Cățelușul nu se dădu însă bătut.

Ajunse la un colț de stradă și văzu un castor.

– Vrei să fim prieteni?

– Da, dar trebuie să treci un test. Îl dai?

– Da!

– Să începem chiar aici. Prima probă este să ronțai acest băț.

Încercă, încearcă, dar nu reuși.

– Poate că ești mai bun la a doua probă. Aceasta este codul castorilor.

Și îi arătă cum se face. Dar rezultatul fu același.

– Îmi pare rău, dar nu putem fi prieteni.

Și plecă.

Mai târziu, cățelul se gândi: „Numai un miracol de Crăciun mă mai poate salva acum!”

Dintr-odată, se auzi un clopoțel și apăru, de nu se știe unde, un câine.

– Vrei să fim prieteni?

– Sigur că da!

Așa că cei doi se îndreptară spre adăpost. Când ajunseră, cutia cerului eliberă o batistă ca spuma laptelui. Așa, magia Crăciunului a dăruit unui câțel un bun prieten.

Anisia Diana CRĂCIUN - clasa a V-a A,
Coordonator: **prof.dr. Mariana CRĂCIUN**

CREAȚIE



Plugușorul elevilor

Aho! Aho! Copii și frați,
Stați puțin, nu comentați,
De cei mici nu vă luați
Și la noi voi ascultați:
Frunzuliță, foi de fag,

Bună ziua, dascăl drag,
Profesori, învățători,
Și voi dragi elevi majori,
Ne dați voie să urăm?
Să urăm cu bucurie
Că pân' la anu' cine știe,
Să urăm, să povestim
De la elevi ce auzim.

Când sub plapumă dorm,
frate,
Sună ceasul, ora-i șapte,
Sun-a pacoste și boală
Că tre' să mergem la școală.
De când mama m-a făcut
La liceu nu mi-a plăcut
Că mă pune să citesc,

Romane să-i povestesc,
Mara, Ion și Maitreyi
Le citești de vrei, nu vrei;
Și când am de făcut teme
Nu mă lasă Sfânta Lene

Aoleu! Ce să mă fac?
Că pe azi n-am învățat
De m-ascultă stau ca mut
Și nici tema n-am făcut
Și mă mir de vrei, nu vrei
De ce am patru și trei ?
Roata-n brazdă, măi flăcăi,
Și strigați cu toții: hăi!

Foaie verde pe toloacă,
La liceu nu e de joacă
Cum se sună de intrare,
Iară ies la ascultare.

Foaie verde de arțar
La română-i vai și amar.
Când predă lecție nouă
Stau cum stă cloșca pe ouă,
Iar la mate nici măcar
Să socot nu am habar

Când mă uit la logaritm
Mereu eu rămân uimit
Și privesc la o mulțime
Ca la filmele străine;
Ce să fac acum, săracul,
Și aici am nota patru
Zurgălăi și clopoței,
Ia strigați o dată: hăi!

Geografia, frățioare,
Fac c-o doamnă foarte tare
Ea îmi este dirigintă
Și cu-n trei mă mai alintă.
Mă ascultă uneori,
Continente, munți și mări,

Reliefuri, clime, țări,
Tre' să le arăt pe hartă
Astfel, doamna nu mă iartă,
Și-ațipesc bate-m-ar vina
Visez că-s în Argentina!

Mă trezesc confuz, măi frate,
Când la hartă ea mă scoate.
Ia mai dați din clopoței,
Și urați cu toții: hăi!

CREAȚIE

Plugușorul elevilor (continuare)

Foaie verde de pălincă, La engleză îmi e frică Când îmi dă o lucrărică, Iau câte o notă mică. Foaie verde de arțar, La franceză-i vai și amar, Când intră profa în clasă, Toți tremurăm pe sub masă. Iar când începe s-asculte Nici musca nu se aude.	Domnul e mai complicat Și cam arde l-asculțat. Istoria-i marfă tare Aici scap de ascultare, Vine profa când e soare; Când e înnorat puțin Își ia concediu deplin. Practica e un coșmar Fac proiecte și nu rar Le greșesc și nu mai știu Când predau ce să mai scriu. Dacă practica e grea, Desenul și muzica Doar ele sunt viața mea,	Mușchii ni se încordează Și corpul ni se formează. Iară doamna preoteasă, Ea pilde ne-a învățat Dumnezeu să ne ajute C-am venit de v-am urat, Bate-ți tare, măi flăcăi, Mânați plugul cu doi boi Și sunați din zurgălăi: hăi! Măine anul se-nnoiește Și semestrul se sfârșește... Și sunați din zurgălăi: hăi!
Dacă la franceză-i greu, La economie-i rău, Calcul și strategii, Înveți ca prof să devii.	Ele-mi saltă media Și-mi încântă inima TIC- ul e mai complicat Am absent nemotivat. Învăț de tehnologie, Chiar de nu îmi place mie, Iar la sport, fotbal, măi frate, Tumbe și prea multe roate	La Peda am învățat Iar acum am de urat. Foaie verde de stejar, Să apară cât mai rar Puncte-n minus la purtare Absențele să mai zboare Ca s-am bani de buzunare Să plec la munte și mare. Trageți tare, măi flăcăi, Învățați că-i pentru voi! Luați cât mai puțin de doi, Mânați plugul cu doi boi, Hăi, hăi!
Aho! Aho! Copii și frați, La management și psihologie învățați! Foaie verde de trifoi, Doamna mi-a mai pus un doi. Foaie verde frunza-n dungă La științe iar m-asculță. Iar aici de scap ușor La metodică eu mor,		

Mădălin AGAPI, Corina CHELMUȘ, Ana GAVRILOAIE, Bianca SĂPĂTORU, Miruna MAREȘ, Cristina ZOGOREANU, Iustina SĂPĂTORU, Bianca FRANȚ, Mădălina FISTOȘ, Iustina SĂPĂTORU - clasa a XI-a B

CREAȚIE



Eseu minuscule despre fericire

„Fericirea este plină de fericire” spunea o definiție care privește sfidătoare logica. Deși e un cuvânt cu "E"-uri, nu dăunează grav sănătății (poate doar în cazuri excepționale atentează la sănătatea psihică).

Fericirea e o pasăre galbenă, captivă în colivia sufletului, ademenită de „boabele” de suferință, de ură și gelozie și pe care trebuie să o eliberezi a doua zi pentru că altfel moare, iar trupul galben se reîncarnează în nefericire.

Fericirea e un cuvânt complex, ce depășește stadiul de ochii rimelați, gene întoarse și chiar pe „mama tuturor fericirilor obscure” - înghețată de vișine - alinarea celor părăsiți.

Există chiar și o rețetă pentru fericire, ascunsă printre zidurile vechilor castele englezești și rămase din vremea druizilor bătrâni: iei lumea și apoi o dezbraci de secrete, intrigi și oameni politici. În forma aceasta pură și inocentă, o arunci apoi în mare spre a-i îneca sufletul. Apoi, așa sărată, o arunci de trei ori în sus și o risipești în lume. Rețeta e garantată...

Maria-Iustina SĂPĂTORU- clasa a XI-a B

Copilărie

Copilărie, tu, zarvă neîncetată,
Cu statui clădite, manechine de vis,
Copilărie, tu, cicatrice uitată,
În sincere, suave tăceri de nestins.

Enigmatice pleoape închise, pierdute,
În forme ciudate cu strigătul mut,
Ascult copilăriei poveștile tăcute,
Răsfârțări nespuse în zi de temut.

Nedefinite cărări pășesc arcuite,
Metamorfoza uitării, gândire-ncetoșată,
Copilărie, tu, cu flori unduite,
Mă supui amintirii de mult timp uitată.

Războiul nopții

Ascult serenada la geamul meu din noapte,
Și cerul se scufundă de liniște deplină,
Iar luna îmi vorbește cântări în mii de șoapte,
Iar eu aștept chemare a soarelui lumină.

Din umbre de aramă se lasă-n vânt și ape,
Ființe alb truate în îngeri și cunună,
Dansând pe cerul negru, ființele să scape,
În ropot de durere, aripi de-și aduna.

Războiul se arată, mister și eleganță,
Când luna nuntă-și face din flori de nebunie,
Iar noaptea se arată în plină aroganță,
În clipa asta-n care rămâne cununie.

Mariana PUIU - clasa a XII-a B

Coordonator: **prof. dr. Mariana CRĂCIUN**

OPINII

Dacă te-ai plictisit vara asta, nu ai trăit-o cum trebuie!

S-a mai dus o vară, cu vacanța ei cu tot. De data asta s-a dus vara anului 2016. Toți se plâng că timpul a trecut prea repede, nu au reușit să facă ce și-au propus, iar acum, ce-i mai rău, se mai întorc și la școală. Păi bine, măi, nu ai reușit să faci totul, dar dacă nu ai reușit decât să pierzi vremea, fără să faci nimic bun și demn de povestit, nu-i a ta vina?

Eu vara asta am îndrăznit să aspir la lucrurile care nu îmi erau tocmai comode și la îndemână și am fost plăcut surprins de rezultat. O schimbare este întotdeauna binevenită și de ce să nu fie și o schimbare pozitivă? Mi-am înlocuit vechile hobby-uri cu altele noi și nu regret decât faptul că nu am făcut asta mai devreme. Desigur că plăcerile nu sunt aceleași pentru toți, dar mereu voi încerca să promovez și altora ceea ce eu găsesc a fi frumos.

Un bun exemplu ar fi implicarea în proiectele sociale din jurul tău. Vei avea ocazia să întâlnești oameni cu aceleași principii și cu același mod de gândire ca și tine. Vor fi din domenii diferite, de vârste diferite, dar la sfârșitul zilei îți va face plăcere faptul că ați lucrat împreună, aspirând la îndeplinirea unui obiectiv comun. Vei rămâne cu prieteni, experiențe și trăiri noi.

Descoperă frumusețea naturii din jurul tău! O plimbare în parc este plăcută, însă nu este de ajuns. Adună-ți prietenii și propune o campare cu cortul, un traseu cu bicicleta prin pădure sau escaladați împreună cel mai apropiat vârf de munte. Poveștile cele mai frumoase se spun la focurile de tabără, iar prietenii devin mai puternici atunci când sunt puși la încercare.

Eu am trăit toate aceste momente vara asta alături de prieteni vechi, dar și de un grup de 22 de oameni care îmi erau necunoscuți până acum, printr-un proiect al unui ONG pe nume Tășuleasa Social, pe care îl voi prezenta în continuare.

Aș vrea în primul rând să știți că nu mi-am propus să ridic în slăvi organizația sau să o laud nefondat. Tot ce spun este numai punctul meu de vedere asupra lucrurilor și este pe cât se poate de onest. Ce am găsit la Tășuleasa:

- angajați bine determinați, bine pregătiți, bine dispuși și care fac ceea ce fac din plăcere
- voluntari la fel de bine determinați, la fel de bine dispuși și care fac, de asemenea, voluntariat din plăcere
- condiții foarte primitoare: dormitoare cu tot ce ai nevoie, o bucătărie largă cu niște bucătari foarte buni, mâncare foarte bună, o gamă largă de opțiuni în ceea ce privește alimentația, o curte foarte mare și frumoasă pentru recreere etc.
- proiecte care au obiective onorabile, demne de laudă
- colegi de echipă care au venit din toate părțile României pentru a colabora și a duce la bun sfârșit obiectivele propuse

Iar faptul că am avut ocazia de a cunoaște astfel de locuri, astfel de oameni, de a colabora și a mă înțelege cu aceștia, este un lucru nemaipomenit. Am învățat o mulțime de lucruri noi, de care nu aveam habar și pentru toate aceste oportunități pe care mi le-au acordat, LE MULȚUMESC! Va rămâne pentru mine o amintire plăcută și voi recomanda prietenilor mei ONG-ul cu fiecare ocazie. Pe viitor aș vrea să mă implic drept voluntar în proiectele Tășuleasa și să fiu cât mai apropiat de acești oameni minunați.

Cosmin CÎRLAN - clasa a XII- a F

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

OPINII



Invitație la Vals

Cum de îmi place să citesc!

Uneori simt nevoia să mă justific. Adică astăzi nu întâlnești prea ușor persoane care să admită că printre hobby-urile lor se regăsește și cititul. Atunci când fac cunoștință cu cineva și ajungem să vorbim despre lucrurile cu care ne pierdem timpul liber, deseori sunt privit oarecum cu neîncredere, după ce mărturisesc faptul că îmi place să citesc. Așa de neobișnuit s-a ajuns acum, să citești. În afară de persoanele pe care le cunosc deja, e oarecum dificil să schimb păreri cu necunoscuții pe acest subiect. Mai întâi trebuie să îi conving că nu sunt sarcastic și că nu glumesc.

Deci cum se face, totuși, că încă mai suntem câțiva cititori și promovăm cu plăcere cărțile pe care le citim? În primul rând, consider că plăcerea de a citi vine odată cu cartea potrivită. Eu, unul, citeam și când eram în școala generală, însă m-am oprit prin clasa a 8-a, dintr-un anume motiv pe care nu mi-l pot aminti. În fine, hobby-ul ăsta mi-a revenit iar în clasa 10-a. Terminasem de citit *Maitreyi* pentru lectură obligatorie de la română și am căzut de acord că nu este o carte așa de rea. Într-o zi, ieșind cu un prieten și ajungând să vorbim despre școală, i-am spus și despre cartea citită la română și cum mi se pare a fi oarecum atrăgătoare. Răspunsul lui a fost că lui nu i-a plăcut foarte mult, însă mi-a recomandat o carte asemănătoare, dar mai atractivă și mai bine scrisă, cu titlul *Invitație la vals*, de Mihail Drumeș. Cum nu mai auzisem până atunci ca el să îmi recomande o carte, chiar am fost curios cât este de bună. Și vai, ce bună a fost! Felul în care Drumeș scrie este deosebit. De la recomandarea prietenului meu, am început să citesc apoi tot ce am putut găsi scris de Mihail Drumeș. Așa mi-a revenit plăcerea de a citi, pe care o am și în acest moment. Am început să caut apoi cărți asemănătoare, iar tot adăugând câte un titlu pe lista cărților citite, recomandări găseam tot mai multe.

Nu tuturor ne plac cărțile - fie de dragoste, de război, romane polițiste, nuvele psihologice etc. Însă așa cum ne plac anumite filme, am putea să fim atrași și de cărți, dacă am încerca. Ba, avem chiar un motiv în plus: cartea întotdeauna bate filmul!

Cosmin CÎRLAN - clasa a XII- a F
Coordonator: **prof. dr. Lăcrămioara SOLOMON**

EDUCAȚIE



Abandonul școlar

Mulți dintre noi ne întrebăm de ce această problemă a devenit vizibilă în societatea noastră și ce factori a declanșat-o? Nu ne aflăm în topul celor mai dezvoltate țări și nici nu cred că se va afla vreodată, iertați-mi scepticismul. Ne clasăm pe un loc inferior, în ceea ce privește educația și rata de frecvență a orelor de curs.

Problema abandonului este foarte des întâlnită, mai ales în zonele rurale, unde speranța de viață este foarte scăzută, unde oamenii nici nu își permit să viseze la o viață mai bună. Într-adevăr, sunt situații și situații, depinde de zone, mediu, resurse și multe alte cauze de exemplu educația tinerilor. De foarte multe ori, acești copii sunt discriminați în necunoștință de cauză, nimeni nu se gândește că poate ei și-ar dori foarte mult să aibă posibilitatea de a fi educați. Unii îi privesc cu ochi răi, cu dispreț, fără a ști ce se află în sufletul lor. Este foarte trist ce se întâmplă în jurul nostru, iar noi stăm și privim nepăsători, căci neputincioși nu putem spune că suntem!

Dacă s-ar dori cu adevărat să se facă ceva, s-ar face cu siguranță. Poate da, nu suntem noi vinovați de soarta unora, dar cred că-i putem ajuta. Așa cum noi avem dreptul la o viață normală, are oricine. Ar trebui să ne gândim că educația este ceva de care ar trebui să beneficieze orice copil. Abandonul școlar este cauzat, în cele mai multe cazuri, de lipsa resurselor financiare, de influența părinților, care la rândul lor nu au beneficiat de educație sau de faptul că aceștia sunt plecați în străinătate. Majoritatea copiilor din mediul rural sunt folosiți, încă de mici, ca forță de muncă, în general în agricultură. Cei din mediul urban sunt influențați de anturajul pe care și l-au ales și se lasă ghidați de niște principii false care duc la consecințe grave.

Articolul este dedicat tinerei generații care trebuie să ia inițiativă, deoarece acest aspect ne privește pe noi toți și trebuie remediat, pentru că altfel, nu vom fi niciodată priviți cu ochi buni de către celelalte țări, iar mulți copii vor continua să-și distrugă viitorul și nu vom fi niciodată împăcați cu noi înșine.

Mihaela ROȘCA - clasa a XII-a C

Coordonator: **prof. Sonia BERZA**



EDUCAȚIE



Efectele lunii asupra noastră

Se spune că luna plină îți aduce insomnii, iar gândurile rele își găsesc mai ușor calea către tine. Luna este paznicul Terrei, este mereu alături de ea, iar energia pe care o transmite ne influențează mai mult sau mai puțin în funcție de nivelul de sensibilitate pe care îl avem.

Trei sferturi din populație este convinsă că influența Lunii asupra oamenilor și a naturii este considerabilă. Și există motive foarte serioase din pricina cărora suntem cu toții atât de dependenți de Lună. Un studiu din Marea Britanie relevă că în nopțile cu lună plină avem de-a face cu oameni care au un comportament într-un fel mai ciudat: ei sunt mai certăreți, iritați și mai greu de controlat decât în alte zile.

De asemenea, în 1998 a fost întreprins, vreme de trei luni, un studiu care a evaluat comportamentul celor 1.200 de deținuți de la închisoarea Armley din orașul Leeds. Concluziile cercetării au pus în evidență o creștere clară a numărului de incidente violente, atât înainte, cât și după nopțile cu lună plină, iar restul persoanelor au înregistrat insomnii.

Există însă și beneficii ale Lunii Pline. De exemplu, în această perioadă, plantele medicinale culese au acțiune terapeutică mai intensă. Este o zi ideală de post, pentru că orice se asimilează mult mai repede, rănilor sângerează mai puternic, nu se fac operații și intervenții chirurgicale (vindecările sunt greoaie, cu hemoragii mari la care hemostaza se realizează foarte greu). De asemenea, este o perioadă bună de odihnă și meditație. Cei care vor să se tundă, o pot face în perioadele cu Lună Plină, deoarece părul va crește mult mai viguros și repede.

Luna Plină este opoziția Soarelui cu Luna pe cercul zodiacal, Pământul fiind interpus între cele două corpuri cerești. Este momentul apogeului, al împlinirii și succesului, al finalizărilor și culegerii roadelor. Singurele chestiuni certe legate de fenomenul de „Lună Plină” sunt stările de agitație, insomniile, durerile de cap și hipertensiune arterială (HTA). Aceste simptome se regăsesc la o bună parte dintre oameni, procentul fiind de până la 50%, spun statisticienii. Cifrele arată că tulburările provocate de Lună, când aceasta se apropie periculos de Pământ, dau naștere la insomnie pentru milioane de oameni.

Luna Nouă este caracterizată de conjuncția dintre Soare și Lună, Luna trecând printre Pământ și Soare. Este momentul începuturilor, al starturilor importante, al noilor proiecte și inițiative. Este bine ca orice acțiune ce necesită evoluție sau creștere să înceapă la luna nouă: o afacere, o casă, însămânțări etc.

Dacă vrei să scapi de anumite obiceiuri, folosești faza de lună în descreștere: lăsat de fumat, slăbire, curățenie, uitare, despărțire etc. Dacă vrei să faci anumite lucruri să sporească - agricultura, afaceri, îngrășare - folosești faza de lună în creștere.

În definitiv noi, oamenii, suntem dependenți de mediu (meteodependenți) și orice modificare adusă echilibrului dintre natură și organism determină o reacție care se va concretiza prin apariția altui echilibru (homeostazia).

Diana Elena IORDACHE, clasa a VII-a B
Coordonator: **prof. dr. Aura-Manuela DAVID**

EDUCAȚIE

Epigenetica

Stilul de viață



Apariția termenului „epigenetică” (deasupra genelor) este atribuită lui Conrad Waddington (1905-1975), care în 1942 îl folosește pentru a denumi o ramură conceptuală a biologiei ce studia modul în care ar putea interacționa genele cu mediul înconjurător, pentru a crea un fenotip. Un cercetător în epigenetică a spus că „dacă ADN-ul este hardware-ul, epigenetica este softul care spune genelor ce să facă” (Randy Jirtle, Duke University Medical Center). Termenul de „epigenetică” a fost folosit, de asemenea, în psihologia dezvoltării pentru a descrie dezvoltarea psihologică drept un rezultat al inter-schimburilor continue dintre ereditate și mediu. Prima mențiune a epigeneticii în literatură apare la jumătatea sec. XIX, cu toate că originile conceptului pot fi regăsite și la Aristotel (384-322).

Epigenetica este o știință foarte nouă, care studiază modificările ADN-ului generate de condițiile de mediu, de propriile comportamente și decizii. Tot această știință demonstrează că mutațiile apărute în decursul vieții, din cauza trăirilor, deciziilor, comportamentului și mediului înconjurător, se transmit nu numai copiilor ci multor generații care vor urma. Acest domeniu de studiu – numit epigenetică transgenerațională – este una dintre cele mai remarcabile noutăți ale geneticii, iar în ultimii ani, o serie de rezultate uimitoare a făcut din el unul dintre cele mai fascinante câmpuri de cercetare ale științei moderne.

Este posibil că experiențele părinților să modifice trăsături pe care apoi să le transmită copiilor lor? Și mai mult, este posibil ca efectele nutriției asupra genelor să se petreacă așa de repede? Charles Darwin ne spunea că schimbările evoluționiste se petrec pe parcursul a mai multor generații și în milioane de ani de selecție naturală. De aici, descoperirea revoluționară a lui Bygren care sugerează că „anumite condiții de mediu foarte puternice (cum ar fi foametea) pot cumva să lase o amprentă asupra materialului genetic în ovule și spermatozoizi. Aceste amprente genetice pot scurt-circuita evoluția și pot transmite noi trăsături într-o singură generație.” „Epigenetica este studiul schimbărilor din activitatea genelor care nu implică modificări ale codului genetic, dar care se transmit la cel puțin o generație următoare. Aceste tipare de expresie a genelor sunt guvernate de material celular numit epigenom, și anume care stă deasupra genomului, în afara lui. „Aceste urme epigenetice sunt cele ce transmit genelor tale să se închidă și să se deschidă, să se exprime cu putere sau să șoptească. Prin aceste urme epigenetice factorii de mediu precum dieta, stresul și nutriția prenatală își pot lăsa amprenta asupra generațiilor următoare.”

Se credea că fiecare organism se naște cu un anumit AND, care se menține neschimbat pe toată durata vieții. Factorii de mediu puteau duce la modificări de ADN prin selecție naturală dar, se considera un proces atât de îndelungat încât nu putea fi vizibil de la o generație la alta și cu atât mai puțin măsurat sau demonstrat. Se mai credea că ADN-ul se modifica doar sub influența factorilor majori de mediu, ca semn la adaptarea unor factori climatici de exemplu sau în cazul în care o populație este separată de restul. Aceasta va urma în mii și mii de ani să se constituie ca specie aparte datorită adaptării la un mediu diferit de restul semenilor (vezi fauna Australiei, Madagascar). Fiecare organism, se credea că moștenește la naștere un set de gene, unele active (adică vor genera trăsături care se vor manifesta) sau altele inactive, care se vor putea manifesta sau nu, la generațiile următoare. Ca să se înțeleagă, gena care determină apariția ochilor albaștri, de exemplu, poate să se manifeste sau nu, multe generații. La un moment dat, chiar dacă părinții, bunicii au ochi căprui, se poate naște un copil cu ochi albaștri, moștenindu-i de la stră-stră bunici, poate, și nimeni nu-și mai aduce aminte). Se credea că setul de gene active și cel de gene inactive sunt stabilite la concepție și rămân neschimbate până la moarte. Ultimele descoperiri științifice, bazate pe experimente și statistici bine documentate, ne arată că, genele devin active sau inactive pe toată perioada vieții, în funcție de factorii de mediu, dar și de comportamentele și trăirile noastre. Epigenetica vine cu vești bune și vești rele. Văștile rele mai întâi: există dovezi că alegerea stilului de viață precum fumatul și mâncatul excesiv pot schimba amprenta epigenetica asupra AND-ului, ceea ce face ca genele ce provoacă obezitatea să se exprime cu prea multă putere, iar gena pentru longevitate să se exprime prea slab.

EDUCAȚIE



Epigenetica (continuare)

Cu toții știm că poți să îți scurtezi viața dacă fumezi sau dacă mănânci prea mult, însă începe să devină clar faptul că aceste obiceiuri rele îți pot predispuce copiii - chiar înainte ca ei să fie concepuți - la boli și chiar moarte timpurie. Deci stările noastre afective, generate de lipsuri, stres, nenorociri, boală, comportamente ca fumatul, alimentația dezechilibrată, insatisfacții, dar și de ură, invidie, dușmănie, dragoste, gelozie, altruism, echilibru etc. duc la activarea sau dezactivarea unor gene în timpul vieții. În general, situațiile negative dezactivează gene de care avem nevoie. Modelăm copiii într-un mod mult mai subtil decât ne-am putea imagina, moștenim din urmă lucruri care nici prin cap nu ne-ar trece și suntem conectați între noi de-a lungul a multe generații, dar și unii cu alții, în aceeași perioadă de timp. Începeți prin a vă obișnui să gândiți POZITIV, indiferent de situație!

Veștile bune: oamenii de știință învață cum să manipuleze amprenta epigenetică în laborator, ceea ce înseamnă că dezvoltă medicamente care tratează boli prin reducerea la tăcere a genelor rele și activarea celor bune. În 2004, Administrația Americană pentru Alimente și Medicamente (FDA) a aprobat în premieră un medicament epigenetic. Azacitidine este folosit pentru a trata pacienții cu sindroame mielodisplazice, un grup de boli de sânge rare. Potrivit producătorilor medicamentului, persoanele diagnosticate cu acest sindrom supraviețuiesc în medie 2 ani de zile sub tratamentul cu Azacitidine, în timp ce persoanele cărora li se administrează medicamente convenționale trăiesc doar 15 luni.

Din 2004, Administrația Americană pentru Alimente și Medicamente a aprobat alte 3 medicamente epigenetice care acționează parțial prin stimularea genelor supresoare a tumorii pe care boala le-a redus la tăcere. Marea speranță a cercetărilor în epigenetica este că printr-o mișcare biochimică să putem să le spunem genelor care joacă un rol în multe boli - inclusiv cancer, schizofrenie, autism, Alzheimer, diabet și multe altele - să intre în stagnare. Recent însă, cercetătorii au început să realizeze că epigenetica ar putea să ajute la explicarea unor mistere științifice, pe care genetica tradițională nu a putut să le explice: de exemplu, de ce un copil dintr-o pereche de gemeni identici poate dezvolta sindrom bipolar sau astm, în timp ce celălalt este sănătos. Sau de ce autismul afectează băieții în proporție de patru ori mai mare decât fetele. Mecanismul prin care sunt transmise de-a lungul mai multor generații schimbările epigenetice nu este cunoscut încă; oamenii de știință explorează diferite ipoteze.

Potențialul epigeneticii este uimitor. Dacă până acum câțiva zeci de ani credeam că ADN-ul este un cod blindat care dicta viața noastră și a copiilor noștri, acum putem să ne imaginăm o lume în care ADN-ul poate fi reparat, modelat după nevoile noastre. Vor mai trece mulți ani până ce geneticienii vor putea să înțeleagă toate implicațiile, însă este clar că epoca epigeneticii a sosit.

Bibliografie:

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Epigenetic%C4%83>

<https://www.brucelipton.com/>

<http://epochtimes-romania.com/news/epigenetica-stiinta-care-ne-dezvaluie-secretele-vietii-ascunse-in-adn-video---211153>

<https://costinjelea.wordpress.com/2012/01/26/epigenetica-sau-despre-mesajele-de-la-strabunici-pe-care-inca-le-continem-dar-le-si-putem-modifica/>

<http://www.descopera.ro/stiinta/12258499-greua-mostenire-a-trecutului-cum-iti-influenteaza-bunicii-tai-destinul>

Profesor Irina Laura BEJINARIU

EDUCAȚIE

Ritmuri biologice ale animalelor în anotimpul rece: Hibernarea

Ritmul biologic (gr.rhythmos - număr, măsură, cadență) – oscilare ciclică a caracterului și a intensității proceselor și fenomenelor biologice. La organisme vii exprimă caracterul ciclic al proceselor ritmice, dintre care unele aproape coincid cu ciclurile geofizice. Timpul necesar unui sistem pentru un ciclu complet se numește perioadă a ritmului biologic; starea acestui sistem la un moment dat de timp – fază a ritmului biologic. Numărul de cicluri într-o unitate de timp constituie frecvența ritmului biologic, iar abaterea maximă a oscilațiilor de la normă – amplitudinea ritmului biologic. După durata oscilațiilor, ritmurile „ecologice” sau „adaptive” se împart în ritmuri zilnice, diurne, lunare (selenice) și sezoniere. Ele determină coincidența fazelor de intensificare a proceselor metabolice din organism, a activității generale și specifice când condițiile externe sunt favorabile pentru activitatea vitală și invers – diminuarea intensității fenomenelor biologice când condițiile sunt nefavorabile.



Hibernarea este o stare de inactivitate și de scădere a metabolismului la animale, caracterizată printr-o temperatură joasă a corpului, respirație lentă și o rată metabolică de bază mai mică. Animalele intră în starea de hibernare mai ales în timpul iernii când aprovizionarea cu alimente este limitată. Rata metabolică micșorată duce la o reducere a temperaturii corpului și nu invers. Hibernarea este un ritm adaptiv sezonier, ce se petrece doar în anotimpul rece.

Ursul este cel mai cunoscut animal care hibernează. Cu toate acestea, puține persoane știu că doar patru specii de urși trec prin această stare de latență îndelungată: Ursul Brun, Ursul Polar, Ursul Negru Asiatic și Ursul Negru American. Aceștia pot sta chiar și 100 de zile fără să mănânce și să bea, în perioada de hibernare.

Hibernarea aricilor are loc când temperatura corpului lor scade semnificativ, iar respirația încetinește brusc, de abia se mai simte. Una dintre caracteristicile aparte ale acestor animăluțe este că organismul lor are capacitatea de a produce mai multă căldură pe măsură ce temperaturile de afară au tendința de a scădea semnificativ.

Hibernarea broaștei țestoase de lemn are câteva caracteristici impresionante. Atunci când hibernează pe timp de iarnă, broasca arată de parcă ar fi moartă: este acoperită de cristale de gheață, inima încetează să bată și nu respiră deloc. Cu toate acestea, broasca este vie. Când natura revine la viață și temperaturile cresc, organele broaștei revin, în mod natural, la viață.

Bibliografie

<https://www.scribd.com/doc/131389728/Ritmuli-Biologic-La-Animale>

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Hibernare>

<http://casa.acasa.ro/animale-de-companie-288/5-animale-care-hiberneaza-85743.html#ixzz4QZX5RrUn>

Dragoș STANCA, clasa a VIII-a A,
Coordonator: **prof. dr. Aura-Manuela DAVID**

LECȚIA DE ISTORIE



Alexandru Ioan Cuza

Alexandru Ioan Cuza s-a născut la Bârlad, în anul 1820. Primele studii făcute au fost în Iași, dar datorită familiei importante din care a făcut parte, Alexandru Ioan Cuza și-a finalizat studiile în Paris. Ca marile personalități ale secolului, precum Vasile Alecsandri, Mihail Kogălniceanu, Cuza a fost adeptul idealului de creare a unui stat românesc puternic prin unirea provinciilor.

Alexandru Ioan Cuza a devenit ministru de război al Moldovei în 1858 și a reprezentat orașul Galați în Divanul Ad-hoc de la Iași. Prin multe fapte de vitejie, Cuza a fost susținut de către popor și de către partide, datorită dorinței de a uni Moldova cu Țara Românească. Partida Națională a avut un rol important în unirea Principatelor și, astfel, Alexandru Ioan Cuza a fost ales domnitor al Moldovei pe data de 5 ianuarie 1859 și domnitor al Țării Românești pe data de 24 ianuarie 1859, profitând de ambiguitatea Tratatului de la Paris. Domnia lui Cuza a durat doar 7 ani, deoarece în anul 1866 este forțat să abdice.

În ciuda acestor lucruri memorabile despre Alexandru Ioan Cuza, respectabilul domnitor avea și alte preocupări. Cuza avea o pasiune deosebită față de jocurile de noroc, fuma excesiv și era cunoscut pentru numeroasele aventuri amoroase cu femei de peste tot. Deși a fost căsătorit cu Elena Rosetti, acesta a avut doi copii cu una dintre amante.

Ironia lui l-a făcut să-și piardă prietenii și a ajuns chiar să-și bată secretarul, din cauza trădării sale. Lui Alexandru Ioan Cuza îi plăcea să atragă femei îmbrăcate în haine militare, impunând respect de la cei din jurul său.

Două lucruri bune, dar mai puțin știute despre domnitorul Alexandru Ioan Cuza este și faptul că acesta a acordat unei companii engleze construirea primei linii ferate din România și a înfăptuit primul proiect de Constituție intitulat „Statutul dezvoltător al Convenției de la Paris”.

În concluzie, data de 24 ianuarie este sărbătorită anual drept Ziua Unirii Principatelor Române, iar Alexandru Ioan Cuza este personalitatea de numele căruia se leagă acest eveniment istoric important pentru români. Prin reformele sale și prin devotamentul față de poporul român, Cuza a schimbat cursul istoriei și a reprezentat o piatră de temelie în formarea unității naționale.

Andreea Maria PAVEL, clasa a XI-a C

Coordonator: **prof. dr. Liliana ADOCHIȚEI**

SPIRITUALITATE

Sfântul Ioan Botezătorul

În fiecare an, pe 7 ianuarie, sărbătorim Soborul Sfântului Ioan Botezătorul, zi în care îl cinstim pe cel care l-a botezat pe Hristos în Iordan. Sfântul Ioan Botezătorul s-a născut în cetatea Orini, în familia preotului Zaharia. Elisabeta, mama sa, era descendentă a seminției lui Aaron.



Nașterea prorocului Ioan s-a petrecut cu șase luni înaintea nașterii lui Iisus. Nașterea sa a fost vestită de către îngerul Gavriil lui Zaharia, în timp ce acesta slujea la templu. Pentru că nu va da crezare celor vestite de îngerul Gavriil, Zaharia va rămâne mut până la punerea numelui fiului său.

Răspunsul la întrebarea "Cum ajunge să-L cunoască Sfântul Ioan Botezătorul pe Hristos?" îl găsim la Evanghelistul Ioan (In 1, 34), care redă mărturia Botezătorului: "Cel ce m-a trimis pe mine să botez cu apă, Acela mi-a spus: Peste care vei vedea Duhul pogorându-Se și rămânând peste El, Acesta este Cel ce botează cu Duhul Sfânt. Și am văzut și mărturisit că El este Fiul lui Dumnezeu" (In 1, 33-34). Părintele Dumitru Staniloae tâlcuiește acest eveniment astfel: "Dumnezeu îl poate face pe om să audă în forma omenească ceea ce vrea El să-I spună și să vadă în forma în care văd ochii omenești voința Sa dintr-un anumit moment. Ioan a fost proroc când Dumnezeu i-a spus cum va cunoaște pe Fiul Său întrupat, și a fost apostol când a văzut pe Duhul Sfânt pogorât peste Hristos și a auzit glasul Tatălui cu privire la El. Cum putea vorbi omenește Fiul lui Dumnezeu întrupat, așa și Tatăl Lui a putut "vorbi" sau face pe Ioan să-L audă vorbind. Se arată și în aceasta ca omul este după chipul lui Dumnezeu.

Sfântul Ioan Botezătorul a început să predice în al cincisprezecelea an al domniei Cezarului Tiberiu, pe când Ponțiu Pilat era procuratorul Iudeii (Luca 3, 1-2). El a avut menirea de a pregăti poporul pentru primirea lui Mesia și de a-L descoperi pe Acesta și a-L face cunoscut lui Israel. Mesajul principal pe care el îl transmitea era: "Pocăiți-vă, că s-a apropiat împărăția cerurilor!". Ioan Botezătorul ne poate fi tuturor îndreptar spre a birui mândria. Trebuie să reținem că avem capacitatea de a ieși din noi și a ne jertfi pentru aproapele nostru. Din Evanghelia după Marcu, aflăm că Sfântul Ioan Botezătorul era îmbrăcat în haină din păr de cămilă, încins cu o curea de piele și că se hrănea cu lacuste și miere sălbatică. Din Evanghelie cunoaștem că Irod, la un ospăț prilejuit de sărbătorirea zilei de naștere, a tăiat capul Sfântului Ioan Botezătorul, la cererea Irodiadei.

În acea vreme, Sfântul Ioan era înțemnițat în castelul lui Irod de la Maherus. Ioan îl muștrase pe Irod pentru traiul lui nelegiuit cu Irodiada, care era soția fratelui său. În ura ei de moarte, Irodiada a sfătuit-o pe Salomeea, fiica ei, care dansase și plăcuse oaspeților și îndeosebi lui Irod, să ceară de la acesta capul Botezătorului ca răsplată. Biserica a închinat lui Ioan șase sărbători: zămislirea lui (23 septembrie), nașterea (24 iunie), soborul lui (7 ianuarie), tăierea capului (29 august), prima și a doua aflare a capului lui (24 februarie) și a treia aflare a capului său (25 mai).

Profesor Mihaela CHIRICA

MAGAZIN



Remedii naturiste pentru combaterea răcelii

V-ați gândit că unele dintre cele mai eficiente remedii împotriva răcelilor, virozelor sau infecțiilor pot fi găsite cu ușurință în propria cămară? Majoritatea alimentelor pe care le includem în dieta zilnică îndeplinesc un dublu rol: nu sunt doar un deliciu pentru papilele gustative, ci și adevărate tratamente care pot oferi remedii pentru afecțiuni importante. Iată câteva dintre acestea:

Ghimbirul, fie sub formă de ceai sau consumat natural, este un bun remediu în cazul răcelilor deoarece calmează inflamațiile la nivelul gâtului, ameliorează simptomele sinuzitei, febrei și infecțiilor gâtului. Mai mult decât atât, acesta ajută și în cazul problemelor respiratorii, stimulând eliminarea mucozităților și fluidizarea congestiilor respiratorii. Dincolo de acțiunea antiseptică, ghimbirul este un sprijin și în dietele de slăbire, deoarece intensifică arderea grăsimilor, contribuie la eliminarea toxinelor din corp și este un tonic și energizant eficient pentru organism.

Usturoiul este o sursă bogată de antioxidanți care protejează împotriva acțiunii bacteriilor și radicalilor liberi din sânge, asigurând protecția sistemului imunitar. Proprietățile acestuia se datorează în special alicinei, o substanță antimicrobiană ce acționează asemenea unui antibiotic natural, reușind să distrugă virusurile și infecțiile puternice. Usturoiul este recomandat în special în cazul infecțiilor produse de stafilococi, precum bronșita, amigdalita, abcesele buco-faringiene, dar și în cazul paraziților intestinali, astmului, hipertensiunii și infecțiilor pielii.

Studiile au demonstrat că *uleiul de oregano* este cel mai puternic antibiotic natural ce aduce organismului numeroase proprietăți curative: antibacterian, antispasmodic, anestezic, antivenin, antiparazitic, antimicrobian, antifungic. Un adevărat aliat al organismului în special în perioadele în care virozele sezoniere sunt predominante, uleiul de oregano poate acționa pe două căi: ca modalitate de prevenție, dar și ca tratament pentru a grăbi vindecarea. Acesta acționează ca un bun antioxidant ce ajută la eliminarea toxinelor și stimularea imunității.

Un alt antibiotic natural și un antioxidant puternic, *ceaiul verde* conține o gamă variată de polifenoli, care dizolvați în apă, acționează asemenea unor antibiotice non-toxice. Pe lângă faptul că ceaiul verde este recomandat dimineața în locul cafelei, acesta este și un rezervor natural de vitamine (din grupa B, A, E, C) și minerale (fier, calciu, fosfor și potasiu), aminoacizi, glucide, tanin, uleiuri volatile, teina, flavonoide, alcaloizi ce asigură stimularea sistemului imunitar și crește rezistența organismului în lupta cu infecțiile.

Măceșele sunt cea mai importantă sursă de vitamina C. O porție de o linguriță de măceșe pe zi, pentru prevenirea gripei sau două-trei lingurițe de pulbere de măceșe atunci când suntem bolnavi, pot face minuni. La 100g miere se adaugă 30 g fructe de *cătină*, se lasă la macerat 3-7 zile, după care se dau copiilor câte 2 lingurițe/zi, iar adulților 2 linguri/zi. Se ia până la ora 14, deoarece este puternic energizant și seara poate produce palpitații și somn agitat.

Remediile naturiste sunt cele mai eficace și mai puțin toxice pentru organismul nostru. Se apropie iarna, suntem pregătiți să o primim?!

Ozana ȚÂNCULESCU, clasa a VIII-a A
Coordonator: prof. dr. Aura DAVID

ȘTIINȚĂ



Ștefania Mărăcineanu

Ștefania Mărăcineanu s-a născut la 17 iunie 1882 în București. Studiază la Liceul ” Elena Doamna” din București și apoi urmează cursurile Facultății de Științe Fizico-Chimice pe care o absolvă în anul 1910. Primește a o bursă care o ajută să participe, începând cu 1922, la cursurile de radioactivitate susținute de Marie Curie la Institutul Radiului din Paris. In anul 1924 își susține lucrarea de doctorat cu titlul Recherches sur la constante du polonium et sur la pénétration des substances radioactives dans les métaux la Universitatea Sorbona din Paris pentru care primește calificativul Très Honorable.

În anul 1930 se întoarce în România, devine colaboratoare a profesorului Dimitrie Bungețianu la Universitatea București și reușește să pună bazele primului Laborator de Radioactivitate din România. Studiază, împreună cu profesorii Dimitrie Bungețianu și Nikolae Vasilescu-Karpen, o metodă de declanșare a ploilor artificiale prin dispersarea de săruri radioactive în nori și legătura dintre cutremure și precipitații. Ștefania Mărăcineanu stabilește, pentru prima dată, că înaintea unui cutremur crește radioactivitatea în zona epicentrului. Ea este cea care provoacă, în anul 1931, prima ploaie artificială din lume, în Bărăgan.

Din 21 decembrie 1937 devine membru corespondent al Academiei de Științe din România. Moare în anul 1944 datorită unui cancer cauzat de iradierile din timpul experimentelor.

Profesor Monica COMĂNAC

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. Sonia BERZA

Prof. dr. Dorel NISTOR

Prof. Anca DAVID

Prof. Bogdan BITIRE

Ing. Ioan LUPU

Ing. Robertino DAVID

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

Mariana PUIU - (clasa a XII-a B)

Cosmin CÎRLAN - (clasa a XII-a E)