



PASSIONS LE CLUB D'ENFANTS BAICOI

LE MOIS AVRIL



Din cuprins:

- **Activități didactice**
- **Secvențe de la spectacolul realizat în luna martie**
- **Din lucrările realizate de elevi**
- **Sărbătoarea de Paste**
- **Știați că....**
- **Ghicitori**
- **Sănătatea mea**

Coordonatori:
Prof.

Lidia Ristea
Simona Suteu

Elevii :

Catalin Soroiu
Lunca Nicoleta
Ristea Nicolae



IMAGINI DE LA SPECTACOLUL DIN MARTIE

CU OCAZIA ZILEI DE
8 MARTIE

**T
e
a
t
r
u**



Lumea de “dincolo de scena”
Spectatorii sunt cei care vizioneaza
piesele pe care noi le jucam cu mult
interes si ne face sa simtim ceva
unic.
Teatrul a devenit pentru noi una
dintre activitatile cele mai indragite.

FAT FRUMOS CAND ERA MIC

FAT FRUMOS CAND ERA MIC



D
a
n
s

M
o
d
e
r
n



Dansul , imbina utilul
cu placutul dar ne
face si sa fim noi
insine a devenit mai
mult decat o pasiune.

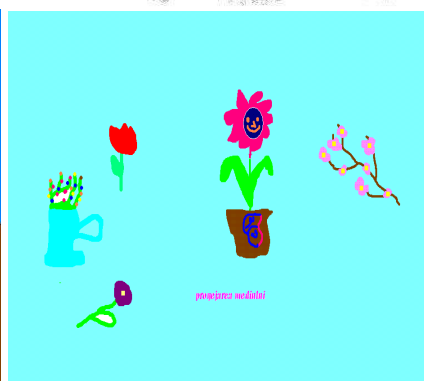
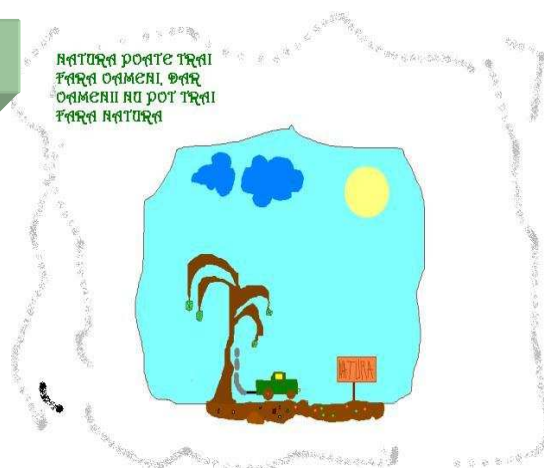
INFORMATICA

Prin ” grafica „vrem sa
aratam ca natura trebuie
protejata si pentru asta
este bine sa prevenim
poluarea decat sa o
combatem.



PRO NATURA

IORGA GEORGE CES III





In societatile moderne, discutiile privind religia sunt un subiect personal, care priveste fiecare persoana in parte.

Insa un lucru care se discuta din ce in ce mai des, este pastrarea identitatii culturale, a traditiilor, necesitate aparuta odata cu procesul de globalizare, din ce in ce mai accentuat.

De aceea, acum nu vom vorbi de Sarbatoarea Pastelui ca semnificatie divina, lasandu-va pe voi sa le explicati celor mici ce se intampla din acest punct de vedere. Insa noi vom incerca sa prezentam cateva din obiceiurile si traditiile folclorice romanesti legate de aceasta mare sarbatoare: Sarbatoarea de Paste. Pastele.

De Sfintele Sarbatori de Pasti, apare "floarea Pastelui", o floare mica, alba care seamana putin cu Margareta. Creste in locurile cu umiditate peste medie. Apare cu o saptamana, poate doua inainte de Paste. Multi copii o culegeau si o duceau in Vinerea Mare la biserica, unde o puneau pe masa speciala, sarutau icoana si treceau pe sub aceasta masa incarcata cu flori, de trei ori. Astfel ei deveneau imuni bolilor si relelor, si isi puneau trei dorinte, cate una la fiecare trecere. Florile aduse in Vinerea Mare sunt date dupa Denia Prohodului, catre toti credinciosii care au inconjurat biserica de trei ori. Ele sunt puse la Icoane, sa aduca bucurie si bunastare, sa apere de rele.

§§Bucuria aceasta are atata entuziasm in ea, incat ea e ca o "sfanta betie", ca o "betie treaza" de care vorbeste Sfantul Grigorie de Nyssa. E ca o "betie treaza", pentru ca e produsa de cea mai autentica dar si cea mai minunata realitate, realitatea neasemanat de frumoasa a vietii vesnice si plene, mai frumoasa si mai minunata decat si-o poate inchipui orice imaginatie, motiv pentru care Sfantul Grigorie de Nyssa spune ca ingerii nu pun in functie nici o imaginatie, pentru ca realitatea pe care o vad intrece orice imaginatie. §§

Desene realizate cu multa pasiune

Ma pasioneaza
arta grafica

NEDELCU IONUT



Imi place sa compun poezii in timpul liber,
imi place sa desenez , imi place sa realizez
desene pe calculator si asta a devenit ptr
mine o pasiune, ma face sa ma simt o
persoana utila.



Iata este luna mai

Hai sa mergem sus pe plai

Unde-i mai frumos ca-n Rai!
Pe coline-s numai flori

Intr-o mie de culori
Sa le admiram,sa sarbatorim
Flori in lunca si-n campie
In livada si in vie,
Asa cum imi place mie

Printre flori roiesc albine
Ce vor stupul lor sa fie
Plin numai cu dulceturi fine
Minunata primavara,
Te rog lasa-ne pe afara
Pana se va face vara
Cand la joaca mergem iara.



La Pasti - George Toparceanu

Astazi in sufragerie
Dormitau pe-o farfurie
Necajite si manjite
Zece oua inrosite.
Un ou alb abia ouat
Cu mirare le-antrebat
"- Ce va este fratioare
Ce va doare?
Nu va ninge
Nu va ploua
Stati gatite-n haina noua
Parca, Dumnezeu ma ierte
N-ati fi oua..."
"- Suntem fierte!"
Zise-un ou rotund si frez
Langa pasca cu orez.
Si schimbandu-si brusc alura,
Toate-au inceput cu gura:
"- Pan' la urma tot nu scap"
"- Ne gateste de parada"
"- Ne ciocneste cap in cap
Si ne zvarle coaja-n strada"
"- Ce rusine! Ce dezastru!
Preferam sa fiu omlet"
"- Eu, de m-ar fi dat la closca,
As fi scos un pui albastru"
"- Si eu unul violet"
"- Eu mai bine-ar fi sa tac



Asa galben sunt, ca-mi vine
Sa-mi inchipui ca pe mine
M-a ouat un cozonac!"

EXPOZITIA DE PICTURA
ORGANIZATA CU OCAZIA SARBATORILOR
DE PASTE

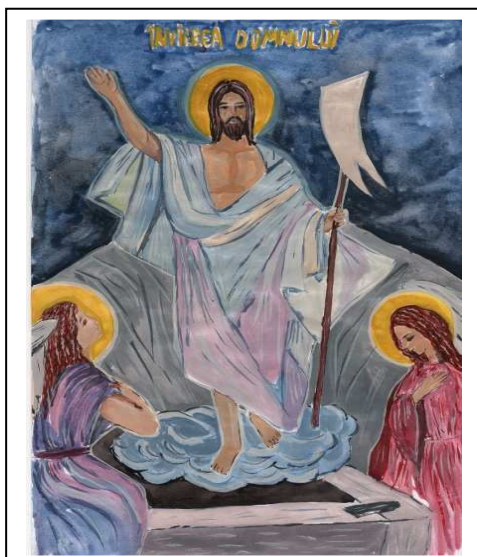
DESENE
REALIZATE DE
ESTHER PARVU
IONUT NEDELICU CLS V



Sarbatoarea de Paste sunt in Ortodoxie "sarbatoarea sarbatorilor". Daca sarbatoarea este o tasnire de viata dumnezeiasca in creatie si ca atare o tasnire de lumina mai presus de fire, Pastile sunt tasnirea deplina a vietii dumnezeiesti in existenta noastra crestina. Natura noastra omeneasca nu mai e straluminata numai trecator de o raza dumnezeiasca, care arata ca ea nu e de la sine si singura existenta, ci aceasta natura e strabatuta deplin si pentru veci de viata dumnezeirii, e transfigurata, pnevmatizata, ridicata din inlantuirea procesului de corupere continua care duce trupul nostru la descompunere, iar sufletul in iadul tenebrelor.



Oul - simbolizeaza invierea. Ouale rosii aveau menirea de a tine raul departe si simbolizau sangele lui Hristos.



Crucea - simbolizeaza crucificarea, opusul invierii. Totusi, la consiliul de la Nicaea, in anul 325 i.H., Constantin a decretat ca intocmai crucea sa fie simbolul oficial al crestinismului. Crucea nu este numai simbolul pascal, ea este utilizata foarte mult si de biserica catolica, ca simbol al credintei.



Astfel, Isus a murit pe cruce pentru ca noi sa fim socotiti fara pacate si sa fim mintuiti. Insa aceasta se face doar prin credinta in Domnul Isus. De asemenea trebuie sa te decizi sa-L urmezi pe Isus toata viata ta. Daca te-ai decis, atunci printr-o rugaciune sincera trebuie sa-L rogi pe Isus sa-ti ierte toate pacatele tale si din acel moment sa-L urmezi toata viata ta.

TEATRU

Actorii folosesc o varietate de tehnici de interpretare invatate de-a lungul anilor de studiu si acumulate de-a lungul experientei lor. Unele dintre acestea sunt:

1. Folosirea riguroasa a tonului pentru a comunica mesajul si a exprima emotia. Acest lucru este obtinut prin atenta folosire a dicției și prin folosirea corectă a respirației și articulării cuvintelor. Un rol important îl au deasemenea și tonul și emfaza pe care un actor o folosește în articularea cuvintelor.
2. Interpretarea unui rol prin mișcări scenice adecvate pentru a crea un personaj credibil pentru audiență și folosirea spațiului scenei în mod corect și în conformitate cu rolul.
3. Folosirea gesturilor pentru a completa vocea, interacțiunea cu alți actori și accentuarea cuvintelor cu semnificație simbolică.

Se poate spune că Shakespeare a comentat asupra stilului și tehnicii actoricești ale epocii sale în fragmentul în care Hamlet, din piesa omonimă, le oferă sfaturi actorilor din "piesa în piesă" plănuită. El încurajează actorii "să vorbească ... așa cum îți vorbesc eu ție" și să evite să "taie aerul prea mult cu mâna", deoarece chiar și într-o "furtună de pasiune, trebuie să te exprimi ... coerent". Pe de altă parte Hamlet îi îndeamnă pe actori să "nu fie nici prea blând". El le sugerează să se asigure "că acțiunea se potrivește cuvântului și cuvântul, acțiunii" și să aibă grijă să "nu depășească limitele firescului". Tot el le spune actorilor să nu "îi lase pe cei ce fac pe clovnii ... să râdă, pentru a nu îi face pe acei spectatori sterili să râdă la rîndul lor", ceea ce Hamlet consideră a fi o tactică "ticăloasă" și "demnă de milă".

Cine are nevoie de teatru?

De ce, dacă noi jucăm în mod natural niște roluri, avem nevoie de teatru? În special, pentru a crea o *oglină socială*, un mimesis o reflectare care reproduce exact sau caricaturizează societatea, care ne permite să înțelegem mai bine imperfecțiunile sale: acest rol politic era mai evident în *Grecia Antică* (Pacea lui *Aristofan* de exemplu).

De asemenea, teatrul poate avea un efect de *catharsis*, pentru a exterioriza sentimentele care nu sunt permise de societate. Teatru poate fi de asemenea și un mod de *divertisment*.



LA GRANDE FETE



ATELIERUL FANTEZIEI

Participam cu placere la acest cerc unde sub indrumarile d-nei professor am invatat ce inseamna cu adevarat pictura, modul de imbinare a culorilor, ne-am descoperit una dintre pasiunile noastre ,folosindu-ne imaginatia, cream lucrari de buna calitate



NE JUCAM SI INVATAM
CA SA MODELAM

SARBATOAREA DE PASTE



HREBENCIUC
ANDREEA
HREBENCIUC
ANDREEA



DIN SECRETELE
"ARTEI PLASTICE"



Culorile Acrilice

Culorile acrilice pot fi folosite **ala prima** sau pot fi suprapuse mai multe straturi pentru a obtine un strat mai solid.

Puterea de acoperire a acrilicelor nu este calitatea lor de baza **si** aplicarea a cel putin doua straturi este mai buna decat aplicarea unuia singur. Prin amestecarea culorilor cu alb, ele vor avea putere de acoperire mai mare, dar prin uscare vor deveni mai luminoase.

In mod normal culorile acrilice folosite direct din tub se usuca intotdeauna mai intunecate decat tonul aplicat. Acrilicele se preteaza la toate tipurile de **impastare**-aplicate chiar cu ajutorul cutitului de **paleta** sau direct din tub. Acrilicele pot fi folosite intr-o maniera similara cu cea a acuareleli.

"Arta nu reda vizibilul, arta face vizibil" (P. Klee)

„Arta ne ingaduie prilejul rar de a vedea si de a pipai adevarul" (Plesu)

„Exista pictorul care face din soare un pete galben, dar exista si acel care, cu chibzuinta si mestesug face un soare dintr-o pata galbena" (Hofmann)



Desene realizate
imaginatia noastra
prin imbinarea
culorilor



Sa desenam,sa
pictam, este pasiunea
noastra si vrem sa
perseveram pentru a
realiza lucrari de
calitate



DANS MODERN

OLARU MADALINA

POPA ANA





Si acum dansul face parte din viata NOASTRA.
„Mergem la club destul de des , dar atunci cand mergem dansam cu multa placere. Insa, a dansa inseamna mult mai mult , ore si zile multe de munca pentru a ne perfectiona si pentru a progresa. Motivele pentru care miscarea nu lipseste din programul zilnic sunt simple: „Dansul ne ajuta sa ne relaxam, sa ne concentram, sa ne gasim echilibrul, sa dormim mai bine, sa fim sanatosi, sa zambim". Cat despre alegeri si gusturi in materie de artisti, dansatori, genuri de dans si spectacole, putem marturisi ca: „Savuram cu aceeasi placere si un spectacol de balet contemporan si o « demonstratie » de break dance sau hip-hop".

Trupa "Ritmic" formata din elevele:

Vrajitoru Ioana anul II de dans

Mocanu andreea anul III "

Olaru Madalina anul I

Popa Ana anul II

Sava Denisa anul III

Georgescu Marina anul IV

Calin Alina anul V

Calin Marinica anul IV

Petrescu Alexandra anul II

Badea Alexandra anul II

Badicu Alexandra anul II

Telearca Alexandra anul V

Mihail Bianca anul III

Defta Emilia anul II

Laureati ai festivalului judetean

Sinaia 2006,

Ploiesti 2007.....participante la

multe actiuni

artistice

pe plan local si international





MUZICA INSTRUMENTALA

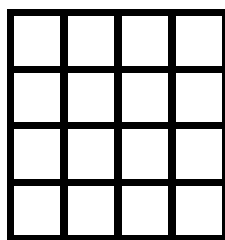


ORGA :

Imi place acest instrument si
particip cu placere la cerul de
muzica, a devenit o parte din
viata mea, la care ma dedic
intru-totul

REBUS

Le reponse ici.....
clubulcopiilor.baicoi@yahoo.com



Orizontal

- 1.Primul om.
- 2.Rezistent.
- 3.Care nu este dulce.
- 4.Coboara.

Vertical

- 1.Initiativa in lupta.
- 2.Carte de joc care urmeaza valetului.
- 3.Judet din Romania.
- 4.Fructe care cresc in Romania.

Stiati ca ? Al 2-lea fluviu al Europei (dupa Volga) si al 26-lea din lume, Dunarea izvoraste din Muntii Padurea Neagra (Germania) si se varsa in Marea Neagra in apropierea padurii Caraorman, care in limba turca insemna tot Padurea Neagra;



111.111.111 X 111.111.111 = 12.345.678.987.654.321;

Stiati ca ? Un fulger contine suficienta energie ca sa prajeasca 160.000 de felii de paine. Din nefericire, un fulger dureaza 1/10.000 dintr-o secunda, asa ca ti-e foarte dificil sa intorci felia de paine si pe partea cealalta;

Stiati ca ? In muntii Gara-Taz (Kazaha), intr-o pestera care se afla la 160 de metri adancime, a fost gasita o neobisnuita padurice de brazi. Pestera are o inaltime de 70 de metri. Curios este faptul ca in aceasta padurice traiesc si numeroase pasari, printre care si prumbei cu un splendid penaj albastru;

Stiati ca ? Singura data din istorie cand a nins in Desertul Sahara a fost in 18 febr 1979;

Stiati ca ? Un om se naste cu 300 de oase, dar cand devine adult nu mai are decat 206 oase;

Stiati ca ? Pe insula Kildim din nordul Uniunii Sovietice, se afla un lac neobisnuit. El este alcatuit din 5 straturi de apa: apa dulce, apa putin sarata, apa sarata, apa de culoare rosie si apa saturata cu hidrogen sulfurat. Corespunzator fiecarui strat de apa, in acest lac traiesc cele mai felurite vietati: pesti de apa dulce, meduze, crustacee, pesti marini pitici, stele de mare etc;

Stiati ca ? Cea mai raspandita limba este chineza, vorbita de peste 1,1 miliarde de oameni. Abia urmatoarea este engleza, vorbita de aproximativ 800 de milioane de persoane. Pentru 330 din acestia, engleza este limba materna: circa 270 de milioane in SUA si 60 de milioane in Marea Britanie;

Stiati ca ? Cea mai mare perioada de gestatie detine elefantul asiatic: 600-760 de zile;

Stiati ca ? Cea mai ridicata temperatura a corpului detine capra domestica: 40 grade C;

Stiati ca ? Un om face intr-un an aproximativ 2,5 milioane de pasi.

Stiati ca ? Cea mai mare varietate a serpiilor se afla in Tailanda, 179 de specii, dintre care 100 de specii sunt veninosi;

Stiati ca ? Daca ai calatorii de la un cap la altul al galaxiei noastre - Calea Lactee - cu viteza luminii, ti-ar trebui 100.000 ani;

[illegible]

Sitiati ca ? Cea mai mare floare o are Rafalezia Arnoldi, care creste in padurile tropicale din sud-estul Asiei pe insulele Filipine. Floarea ei are 3m circumferinta si cantareste 10 kg. Un boboc de floare e de 2-3 ori mai mare decat o capatana de varza;

Stiati ca ? China reprezinta 25% din populatia lumii;

Stiati ca ? Cea mai rece temperatura din istorie de pe pamant a fost inregistrata in Antartica pe 24 August 1960. Temperatura masura atunci -127 de grade C;

Stiati ca ? Exista un mic pestisor, inarmat cu un ac ascutit, care e unul din dusmanii cei mai primejdiosi ai rechinului. Fiind inghitit de acest urias animal rapitor, pestisorul sparge cu acul pantecele rechinului si iese in libertate. Ca urmare, rechinul moare;

[illegible]

Stiati ca ? Cei mai multi oameni din Nepal numesc Muntele Everest "Sagarmtha", care inseamna "frunte in cer". Vorbitorii de limba tibetana numesc Muntele Everest "Chomolungma" ceea ce inseamna "zeita, mama a lumii". Muntele Everest este numit dupa Sir George Everest. El a fost un inginer militar englez care a fost topograf general in India din 1829 pana in 1843. In aceasta perioada el a topografiat varful. Sir George Everest a fost prima persoana care a inregistrat locatia si inaltimea Muntelui Everest care la acea vreme se numea Varful XV:

Stiati ca ? Daca iei orice numar, il dublezi, aduni 10, imparti prin 2, si apoi scazi numarul



initial, raspunsul va fi 5;

Stiati ca ? Recordul pentru cea mai "ploioasa" zi a fost inregistrat in Reunion Island, in Oceanul Indian, pe 15 Martie 1952, unde au cazut 187 de cm de apa in numai 24 de ore;

#####

Stiati ca ? Nisipul umed cantareste mai putin decat nisipul uscat;

Stiati ca ? Pentru a inghiti sunt necesari 25 de muschi;

Stiati ca ? Un om clipeste de aprox. 25 000 de ori pe zi. Femeile clilesc de aproape doua ori mai mult decat barbati;

Stiati ca ? Actiunea de a lipi un timbru cu limba consuma 1/10 calorii;

Stiati ca ? 70% din oameni se tem mai mult de paianjeni decit de moarte;

Stiati ca ? China reprezinta consumatorul de carne de porc numarul 1 pe plan mondial;

Stiati ca ? Din cele 206 de oase ale omului, 52 sunt aflate in picioare;

Stiati ca ? Timp de 186 de zile nu se poate vedea soarele la Polul Nord;

Stiati ca ? Un ceas stricat "are dreptate" de cel puțin doua ori pe zi;

Stiati ca ? Recent, o serie de cercetari efectuate in bazinul Marii Adriatice au pus pe oamenii de stiinta respectivi intr-o mare deruta. Fara indoiala, nimeni nu ar putea crede ca exista o mare fara fund. Acest lucru nu este posibil. Ca urmare a cercetarilor intreprinse a fost gasita insa, in Marea Adriatica, o groapa uriasa, care, fiind cercetata la randul ei, a dus la descoperirea unor fenomene cu totul ciudate. Urmarita timp indelungat, s-a constatat ca in aceasta uriasa deschidere abisala de pe fundul marii dispar zilnic circa 30.000 de tone de apa. Cercetatorii au turnat, in repetate randuri, in apropierea acestei gropi, mari cantitati de vopsea, care, in mod firesc, ar fi trebuit sa reapara undeva, mai aproape sau mai departe, in raurile sau lacurile din insulele sau de pe tarmurile marii. Dar apa colorata de vopseaua turnata de cercetatori nu a reaparut nicaieri. Au fost aruncate in dreptul acestei gropi si mari cantitati de material plastic, dar si acestea au disparut fara urma. S-a presupus ca vopseaua, cat si bucatile de material plastic au fost absorbite de groapa. Pana in prezent nu s-a ajuns la nici o concluzie, ramanand doar parerea ca pe fundul Marii Adriatice se gaseste o groapa abisala uluitor de adanca;

In shimb, cea mai mica floare din lume{lintita}este cat o gamalie de ac.

[illegible]

-exista pepeni de un metru?Gradinariii,amestecand diferite soiuri,au obtinut pepeni tot mai mari, cu o greutate similara cu a corpului tau.

Stiati ca ? In 1987, American Airlines a economisit 40.000 \$ eliminand cate o maslina din fiecare salata servita celor care stateau la bussines class.

Stiati ca ? Mel Blanc, "vocea" lui Bugs Bunny, este alergic la morcovi.

Stiati ca ? Macaitul ratei nu produce ecou.

Stiati ca ? Un gandac de bucatarie poate trai cateva saptamani decapitat, murind insa de foame.

Stiati ca ? Simtul de miros al unei furnici este la fel de puternic ca al unui caine:

Stiati ca ? Brazilia este singura tara care a jucat in fiecare Cupa Mondiala;

Stiati ca ? Energia unui uragan este egala aproximativ cu 500.000 de bombe atomice;

Stiați ca ? Nimeni nu stie unde este ingropat Mozart:

Stiati ca ? Palatul Buckingham are 602 de incaperi.



Stiati ca ? Hartia a fost inventata in sec. II de catre un eunuc chinez;

Stiati ca ? In Peru nu exista WC-uri publice;

Stiati ca ? Intregul nume al Los Angeles este: El Pueblo de Nuestra Serona la Reina de Los Angeles de Porciuncula;

[illegible]

Stiati ca ? Femeile clipesc de aproape doua ori mai mult decat barbatii;

Stiati ca ? Cand stranuti, toate functiile corpului se opresc, chiar si inima;

Stiati ca ? Elefantii sunt singurele mamifere care nu pot sari;

Stiati ca ? Brazilia este singura tara care a jucat in fiecare Cupa Mondiala;

Stiati ca ?Marilyn Monroe a avut 11 degete la picioare;

Stiati ca ? Stiinta a stabilit, ca pestii au voce si auz. Dar intre ei se inteleg... in limba lor. Un specialist a demonstrat recent, ca melodiile armonioase ce se raspandesc in apa, in forma de evantai influenteaza placut activitatea pestilor si-i atrag spre mal;

[illegible]

Stiati ca ? Elefantul este singurul animal cu 4 genunchi, si toti ursii polari sunt stangaci.

Stiati ca ? In Florida, este interzis sa arunci ceva, dintr-o masina in miscare, exceptand apa si gainile vii.

Stiati ca ? Leul este singura felina mare care poate toarce.

Stiati ca ? Pestii de apa sarata beau apa, iar cei de apa dulce nu.

Stiati ca ? Durata de viata a unei papile gustative este de 10 zile.

Stiati ca ? Barbatii au de sase ori mai multe sanse sa fie loviti de fulger decit femeile.

Stiati ca ? Este anatomic imposibil sa-ti lingi cotul. Cu toate acestea, 75% din cei ce afla incearca sa atinga cotul cu limba.

Stiati ca ? In topul obiectelor cu care se ineaca americanii, scobitoarea este pe primul loc.

#####

Ghici?

**Zi si noapte,
Stau de paza;
N-am picioare
Si tot umblu;
N-am nici mana
Si tot bat.**

\$



Chip de om, dar minte n-are
Nici nu cere de mancare.
E indragita de copii
Ca le-aduce bucurii.
Oare ce e?

\$

Iarna te incalzeste,
Vara te umbreste,
Poftim de ghiceste!

Mama sau bunica-l face,
Il framanta si il coace.
Cu stafide, nuci sau mac.
Ati ghicit! E...

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@2

Sub padure gramadita
Sade lumea invelita
Ziua de soare fugita,
Noaptea de luna pitita

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

Sanatatea Noastra

Odata cu venirea primaverii organismul are nevoie de vitamine, minerale.....

❖ Consuma alimente bogate in fier

Fierul este prezent in organism sub doua forme: heminic (70%), asociat hemoglobinei globulelor noastre rosii, si nonheminic (30%), care serveste la transportul si la constituirea rezervelor noastre din organism. Iti poti procura fierul:

- **sub forma heminica:** din carne rosie si sangerete, in special, dar si din maruntaie, ficat si plamani. Se regaseste si in carnea alba, peste, fructe de mare si oua.
- **sub forma nonheminica:** din legumele proaspete si uscate. Contrar credintei larg raspandite, spanacul nu contine prea mult fier.

Fierul prezent in carne este de doua ori mai usor de asimilat decat fierul din produsele



vegetale. Totusi el este mai bine absorbit de organism daca este asociat, in timpul aceleiasi mese, cu fierul de origine animala si cu alimente bogate in vitamina C: cruditati, fructe, ierburi aromatice, patrunjel, hasmatuchi sau tarhon.

Nu este bine sa bei ceai in timp ce mananci. In asociatie cu ciocolata, cafeaua si cerealele complete, chiar si in cantitate mica, el face parte dintre alimentele care reduc absorbtia fierului.

Medicul iti va prescrie sa iei fier sub forma de comprimate, sirop, pudra sau granule pastile, in doua cazuri: constata ca ai anemie, in urma analizelor de sange, si, in mod preventiv, daca esti insarcinata si ai o carenta de fier. Suplimentele de fier se prescriu incepand cu al doilea trimestru al sarcinei si pana la nastere.

Atentie!

Fierul este esential bunei functionari a organismului nostru, deoarece el serveste mai ales la transportul oxigenului de la plamani spre toate celelalte organe.

- ❖ Chiar daca fierul este un oligo-element atat de important, el nu trebuie consumat sub forma de medicamente fara indicatiile doctorului. O cantitate prea mare poate avea un efect nociv pentru organism, deoarece fierul in exces se depune in tesuturi. Pe de alta parte, el este un agent oxidant care favorizeaza formarea radicalilor liberi.
- ❖ Fierul este mai bine asimilat daca este luat cu un pahar de apa inainte de masa. Cum el provoaca si efecte secundare de natura digestiva - greata, constipatie sau diaree, fierul trebuie administrat progresiv.
- ❖ Vitaminele trebuie deci aduse prin alimentatie sau, in lipsa, prin medicamente. Toate sunt continute in laptele matern, dar nu intotdeauna in cantitati suficiente (vitamina K, in special, trebuie sa faca obiectul unei suplimentari medicamentoase sistemice la nastere). Structura chimica si rolul biologic al celor treisprezece vitamine cunoscute in zilele noastre (acid folic, vitaminele A, B1, B2, B5, B6, B8, B12, C, D, E, K si PP) sunt foarte diferite. De altfel, vitaminele actioneaza in doza mica, singure sau in mod sinergic, si nu au nici o valoare energetica.
- ❖ Vitaminele se clasifica, de obicei, in doua grupe: vitamine hidrosolubile (solubile in apa), care grupeaza vitamina C si vitaminele din grupul B (B1, B2, B5, B6, B8, B12, PP), si vitamine liposolubile care grupeaza vitaminele A, D, E si K.

Vitamina A

Mai este cunoscută si sub numele de retinol, vitamina antixeroftalmică sau vitamina cresterii. În stare pură se prezintă sub formă de ulei (vit. A2) sau cristale (vit. A1) de culoare galbenă .



Este extrem de sensibilă la lumină, în special la radiații ultraviolete. În plante se află sub formă de provitamine A - carotenoidele, dintre care cel mai cunoscut este beta-carotenul. La nivelul ficatului și intestinului acestea sunt transformate în retinoli.

Beta-carotenul este un colorant natural netoxic, care se folosește în industria alimentară, farmaceutică, medicină, cosmetică și în hrana animalelor, el se găsește în toate legumele și fructele, dar în cantitate mai mare se află în morcov, spanac, urzici, varză, măcesee, roșii, citrice, cătină, pepeni, porumb etc. Cantitatea zilnică necesară de beta-caroten este de 5000 - 8000 UI.

Vitamina A se găsește ca atare în uleiul de peste, ficat, lapte, gălbenușul de ou, unt. Vitaminele A au un rol important în creșterea organismelor tinere, în protejarea mucoaselor și în procesul vederii.

Hipervitaminozele A provoacă fenomene toxice și fragilitate.

Vitamina B

B1

Vitamina B1 este numită și vitamina antiberiberică. A fost izolată în anul 1911 de Funk, din tarățele de grâu. Windaus și Wiliam îi stabilesc în anul 1931 constitutia chimică. Vitamina B1 este solubilă în apă, alcool. Solubilitatea ei crește în mediu alcalin. Are un miros caracteristic și obișnuită este stabilă la o temperatură, peste 100 grade C se descompune.

Absorbția și metabolismul. Vitamina B1 extrasă din alimente sau sintetizată de bacteriile intestinale se absoarbe prin simplă difuziune la nivelul intestinului subțire. Prin resorbția intestinală ajunge în sânge sub formă liberă.

Excreția vitaminei B1 se face pe cale renală în cantități de 50-250 micrograme. Valori mai mici de 40 de micrograme indică carenta vitaminei B1.

Vitamina B1 intervine în procesele metabolice de bază ale organismului, cu rol de coenzimă. Participă la procese generale de oxidoreducere, reglează schimburile gazoase, joacă un rol important în funcțiile sistemului nervos central și periferic și a glandelor endocrine. De asemenea, intervine în metabolismul apei și reglează funcțiile motorii, secretorii și de absorbție digestivă.



Surse: în alimente de origine vegetala (cereale mai puțin legume) și animala (carne, peste, lapte, oua etc). Cele mai mari cantitati de vitamina B1 se gasesc în drojdia de bere, in coaja și germenii boabelor de grâu.

Antivitamina B1 (piritamina, neopiritamina etc). Produc fenomene paralitice.

B2

Vitamina B2 se mai numeste și vitamina hidrosolubila de crestere . Este termostabila (rezista și la 120 de grade C), solubila în apa și alcool, cu solubilitate crescuta in mediul alcalin.

Vitamina B2 a fost izolata pentru prima oara în anul 1933 și sintetizata de Kareer în 1935.

Absorbția și metabolismul. Riboflavina se descompune la nivelul intestinului sub forma libera, după care ajunge în ficat și rinichi. Nu se depoziteaza în organism. Eliberarea se face prin fecale și mai puțin prin urina. Intervine în procesele de oxireducere, în metabolismul glucidelor, lipidelor în funțiile sistemului nervos, a aparatului vizual și are rol antitoxic (plumb, mercur).

Surse: alimente de origine animala (lapte, oua, ficat, creier, splina), crustacee și unele vegetale (spanac, salata verde, roșii etc).

Vitamina B2 poate fi sintetizata de unele bacterii.

B3

Vitamina B3 (PP) cuprinde acidul nicotinic și amida acidului nicotinic cu proprietati aproape identice precum și o serie de derivati ai acidului nicotinic.

Nucleul de baza al vitaminei este nucleul pirimidinic cu 5 atomi de carbon și un atom de azot. Acidul nicotinic și amida nicotinică sunt substante cristaline, incolore, solubile în apa, alcool, termostabile.

Absorbția și metabolismul. Sunt absorbite la nivelul intestinului de unde patrund în sânge. Se elimina prin urina, fecale, transpirație.

Vitamina B3 previne și vindeca pelagra, caracterizata prin tabloul simptomatic al celor "trei D" (dementa, diaree, dermatita). Ele participa de asemenea la procesele de oxireducere, la metabolismul glucidelor, proteinelor, a produsilor pigmentari și influenteaza sistemul nervos și activitatea unor glande cu secreție internă. Este binecunoscuta și acțiunea vasodilatatoare



a vitaminei B3.

Surse: alimente vegetale mai ales în coaja boabelor de cereale, în drojdia de bere, alimente de origine animala (carne, rinichi, ficat)

Antivitamina B3 (acetilpirimidina) substanta cu structura apropiata de aceea a vitaminei B3 dar cu actiune antogonista.

B4

Vitamina B4 (adenina) are functii si indicatii terapeutice, mai putin cunoscute. Ea alaturi de alte vitamine B, intervine în functiile sistemului nervos cât si cele ale sistemului hematopoietic.

Carenta vitaminei B4 modifica echilibrul leucocitar, prin producerea leucopeniei si granulopeniei.

Administrarea sulfamidelor si a antibioticelor creste consumul de vitamina B4. Ea are un rol important în metabolismul glucidelor, lipidelor, a clorurii de sodiu, în functiile suprarenalelor si a proceselor cresterii.

Surse: alimente din regnul animal si vegetal. Cea mai importanta sursa este drojdia de bere.

Sintetizarea vitaminei B4 de catre flora bacteriana intestinala este redusa la om.

Absorbția vitaminei B4 se realizeaza la nivelul intestinului subtire. În sânge, concentratia cea mai mare de vitamina B4, este în hematii.

Eliminarea vitaminei se face prin urina, fecale, transpiratie.

B6

Vitamina B6 cuprinde piridoxina, piridoxalul si piridoxamina. În mediu alcalin si acid sunt sensibile la lumina.

Regnul vegetal ofera o importanta sursa de vitamina B6.

Sursele de obtinere a vitaminei B6 coincid cu cele ale celorlalte vitamine din aceasta grupa.

Absorbția vitaminei B6 se realizeaza la nivelul intestinului sub forma libera si mai bine combinate cu proteine. În organismul animal predomina piridoxamina. Vitamina B6 intervine în metabolismul substantelor organice



si intra în compozitia unui mare numar de enzime cu functie de oxidoreducere. Participa la biosinteza sfingozimei cu rol în metabolismul lipidelor.

Eliminarea vitamine B6 se face în cea mai mare masura pe cale renala si scade cu vârsta.

B12

Vitamina B12 este compusa din substante cristalizate, de culoare rosie, solubile în apa si alcool, stabile în aer si în mediu acid. Sunt semirele la actiunea oxidantilor, bazelor si acizilor puternici. Rezista la 120 de grade C, timp de 20 minute.

Vitamina B12 se gaseste mai putin în regnul vegetal si mai mult în alimentele de origine animala (ficat, splina, creier, muschi). Principala sursa de vitamina B12 este sinteza microbiana.

Biogeneza vitaminei B12 are loc sub actiunea a numeroase bacterii din sol si a bacteriilor intestinale, mai ales din colon.

Absorbtia si metabolismul. Absorbtia vitaminei B12 se realizeaza la nivelu mucoasei intestinale, în prezenta unui factor intrisec produs de mucoasa gastrica si cu care alcatuiesc factorul antipernicios depozitat în ficat.

Vitamina B12 absorbita si retinuta la nivelul intestinului pierde proprietatea de a difuza, reconstituind prima faza a absorbtiei intestinale. Factorul intrisec are rol de protectie în absorbtia intestinala prin formarea unor compusi de inactivare a vitaminelor B12. Factorul intrisec activ fixeaza pâna la 264 de micrograme vitamina B12mg.

Vitamina are rol în hematopoieza si mai ales în eritropoieza. Cea mai importanta actiune a acestei vitamine este anemia pernicioasa de tip Biernner, unde intervin modificari ale trombocitelor sau chiar leziuni degenerative nervoase.

B13

Vitamina B13 are structura chimica asemanatoare acidului azotic, constituie un principiu component al complexului B, cu rol în stimularea cresterii puilor, porcilor.

B14

Vitamina B14 este extrasa din urina umana, are rol în hematopoieza.



B15

Vitamina B15 (acidul panganic) se găsește în alimente de origine animală.

Intervine în procesele enzimatice și, în cantitate de 2 mg zi acoperă nevoile organismului.

B17

Nu, nu este vorba de binecunoscutul bombardier american! Este vorba despre o vitamină, mai puțin cunoscută, dar foarte "controversată" în lumea medicală. După ani de cercetări, biochimistul dr. Ernest Krebs a izolat, în 1950, o nouă vitamină pe care a denumit-o B17 - cunoscută și sub numele de amigdalină (sau laetrile).

Se face din ce în ce mai auzită opinia conform căreia cancerul ar fi o boală cauzată de o deficiență nutrițională. Nu ar fi vorba despre o bacterie, un virus sau o toxină misterioasă, ci pur și simplu despre absența unei substanțe pe care omul modern a eliminat-o din dieta sa: vitamina B17.

Sâmburii de caise - pe care îi mâncam cu mare plăcere când eram copii - sunt cea mai bogată sursă naturală de vitamina B17. În general, semințele fructelor (mai puțin citricele) conțin această substanță, care le conferă un gust amarui, specific. Conform studiilor dr. Krebs, consumul zilnic a 7-10 sâmburi de caise previne apariția cancerului

Vitamina C

Este acidul ascorbic, sau vitamina anti-scorbutică. Are o importantă capitală pentru organism, intervenind în procesele de oxido-reducere. Are rol anti-infecțios, tonifiant, participă la detoxifierea organismului și la folosirea rezervelor de fier, protejează vitaminele A și E, economisește vitaminele din complexul B.

Vitamina este sensibilă la temperaturi ridicate, la acțiunea oxigenului și a luminii.

Vitamina C catalizează formarea și menținerea colagenului (component de bază al substanței fundamentale intercelulare). În lipsa vitaminei C, substanța colagenică dintre celulele endoteliului capilarelor se degradează și apar hemoragii la nivelul gingiilor, mușchilor, tegumentelor, etc.

Ca urmare a pierderilor de sânge și a diminuării absorbției fierului apare anemia întâlnită în scorbut.



Gingiile sangereaza usor, spontan sau la traumatisme minime, dintii devin mobili si cad. Mineralizarea scheletului este alterata, fracturile se vindeca mai greu, cicatrizarea plagilor se face mai greu sau defectuos. Scade capacitatea de aparare a organismului fata de infectii, putand apare mai des, de exemplu, gripa sau tuberculoza pulmonara.

Vitamina C mareste rezistenta organismului fata de efectul toxic al unor medicamente sau substante chimice din mediul ambiant (plumb, mercur, benzen, etc.).

Efortul muscular, frigul si febra maresc consumul si necesarul de vitamina C. S-a demonstrat ca 10 miligrame zilnic reprezinta aportul necesar pentru prevenirea scorbutului. Ratia zilnica este estimata insa, pentru un adult normal, la cca. 30 miligrame. Fiind hidrosolubila si usor oxidabila, vitamina C se poate pierde usor in timpul pastrarii si prepararii alimentelor.

Produsele animale, cerealele, produsele zaharoase sunt lipsite de vitamina C. Singura sursa naturala este constituita de legumele si fructele proaspete. In Zonele cu clima temperata sau rece, unde productia de fructe este sezoniera, exista riscul aparitiei hipovitaminozelor in perioada de iarna-primavara, cand se recomanda un aport medicamentos de vitamina C.

Exemple de vegetale (100 grame) ce contin vitamina C (miligrame):

- patrunjelul 200
- napul 140
- ardeiul 120
- varza 120
- mararul 100
- lamaia 065
- portocala 060
- conopida 060
- spanacul 050

Vitamina D



Vitamina D se prezinta sub forma mai multor substante liposolubile (solubile in grasimi), care au efecte de prevenire si combatere a rahitismului (la copii) si a osteomalaciei (la adulti). Cele mai importante sunt vitaminele D2 si D3.

Vitamina D2 (ergocalciferolul) se obtine prin iradiere cu ultraviolete a unei provitamine continuta in anumite vegetale (ciuperci, drojdii, etc.)

Vitamina D3 (colecalciferolul) se formeaza prin iradierea cu ultraviolete a unui component al sebumului, secretat de piele.

Dupa absorbtia intestinala, respectiv prin sinteza cutanata, vitamina patrunde in sange si se depoziteaza preponderent in ficat, unde o parte se transforma in produse mai activi (o a doua activare avand loc la nivelul rinichilor).

Datorita acestui comportament (mod de sinteza, activare, mecanism de actiune), vitamina D este asemanatoare hormonilor; printr-o comparatie la distanta, pielea, ficatul si rinichiul pot fi asemanate cu glandele endocrine.

Vitamina D intervine in absorbtia calciului si in fixarea lui pe matricea osoasa. In carenta de vitamina D, scade asimilarea si utilizarea calciului, oasele se pot deforma usor sub influenta factorilor mecanici (greutatea proprie, tractiuni, mici traumatisme), apar semnele tipice ale rahitismului: modificarea conformatiei oaselor cu demineralizare, transpiratii, lipsa sau micșorarea fortei musculare, tulburari digestive si tulburari de crestere. Copiii sunt obositi, prezinta un abdomen voluminos, au o rezistenta scazuta la infectii si fac forme grave de boala (pneumonii, enterocolite, etc.). De fapt, prin aceste complicatii infectioase este rahitismul mai periculos (decat prin sine insusi).

Hipervitaminoza D (realizata mai ales medicamentos - atentie, ca vitamina liposolubila se acumuleaza in organism in cazul aportului excesiv, pe mari intervale de timp) se traduce prin manifestari variate, de tipul tulburarilor digestive (constipatie, greata, varsaturi), pierderea poftei de mancare, oboseala fizica si intelectuala, deshidratare, tulburari nervoase si de comportament.

Deoarece principala sursa de vitamina D este sinteza cutanata, sub actiunea razelor solare, nu este bine definita ratia zilnica pentru om. Parerile specialistilor difera, unii considerand ca pentru un adult normal care isi desfasoara macar o parte din activitate in aer liber, nu este necesar aportul alimentar, fiind suficiente cantitatile de vitamina D formate la nivelul portiunilor de piele expuse luminii. Alti considera ca un aport de



securitate de cca. 250 - 400 u.i. zilnic este relativ important, si este absolut necesar copiilor mici si femeilor in perioada maternitatii. Necesarul zilnic de vitamină D pentru adulti este de 100 - 150 UI, iar la copii de 120 - 200 UI. Se recomandă ca în cazul unor fracturi sau aparitiei unor tulburări metabolice ale calciului si fosforului, să se mărească doza zilnică la 500 - 700 UI.

Vitamina D se gaseste in special in produsele de origine animala, oua, peste, produse lactate grase:lapte integral, unt, smantana, frisca, branzeturi grase. Ficatul si margarina vitaminizata reprezinta alte surse de vitamina D. Excesul de vitamine D duce la demineralizarea oaselor.

Vitamina E

Numita si tocoferol, este esential implicata in mentinerea structurii si functionalitatii organelor genitale, avand si titlul de "vitamina fertilitatii". Cercetari ulterioare au dovedit faptul ca vitamina E asigura si troficitatea sistemului muscular, a altor organe si tesuturi, lipsa sau carenta ei determinand nu numai sterilitatea, dar si tulburari cardio-vasculare, in fiziologia neuro-musculara sau in metabolismul lipidic.

Nevoile organismului se situeaza intre 10 si 20 miligrame zilnic,cele mai bune surse fiind uleiurile extrase din seminte (soia, germeni de porumb, floarea-soarelui), mazarea, fasolea si painea intermediara si neagra (mult mai sanatoasa decat cea alba, rafinata).

In articolul urmator va vom oferi informatii despre vitaminele hidrosolubile (complexul B si vitamina C).

Vitamina K

Desi ne intereseaza mai putin structura chimica, mentionam ca se cunosc trei vitamine K:

Vitamina K1, fitochinona, este sintetizata de frunzele verzi si prezenta in vegetalele verzi.

Vitamina K2, farnochinona, este sintetizata de catre microorganismele de putrefactie.

Vitamina K3, menadiona, este un produs de sinteza cu proprietatea ca este hidrosolubil (spre deosebire de celelalte).



Carenta de vitamina K se realizeaza fie prin aport alimentar redus, fie prin reducerea florei microbiene normale intestinale ca urmare a unor tratamente cu doze mari sau / si pe timp indelungat cu antibiotice, cunoscut fiind faptul ca principala sursa de vitamina este sinteza microbiana intestinala.

Hipovitaminoza K favorizeaza hemoragiile spontane sau dupa traumatisme minore, fiind perturbata coagularea sangelui.

Nu se cunoaste exact ratia zilnica necesara prin aport alimentar, fiind descrisa doza de 2 miligrame zilnic, la adult.

Principalele surse de vitamina K sunt legumele verzi, ficatul si, nu in ultimul rand, galbenusul de ou. Nu ocoliti, asadar, spanacul, salata, loboda, urzicile, mararul, leusteanul, ceapa verde, etc.

Vitamina P

Se mai numeste citrina si actioneaza sinergic cu vitamina C, avand partial si rol de "economisire" a acesteia. O parte din simptomatologia scorbutului este datorata carentei de vitamina P, acesta fiind mai usor de tratat cu suc de lamaie decat cu vitamina C sintetica.

Sursele naturale de vitamina P sunt fructele si legumele (lamaile, portocalele, strugurii, mandarinele, etc.).