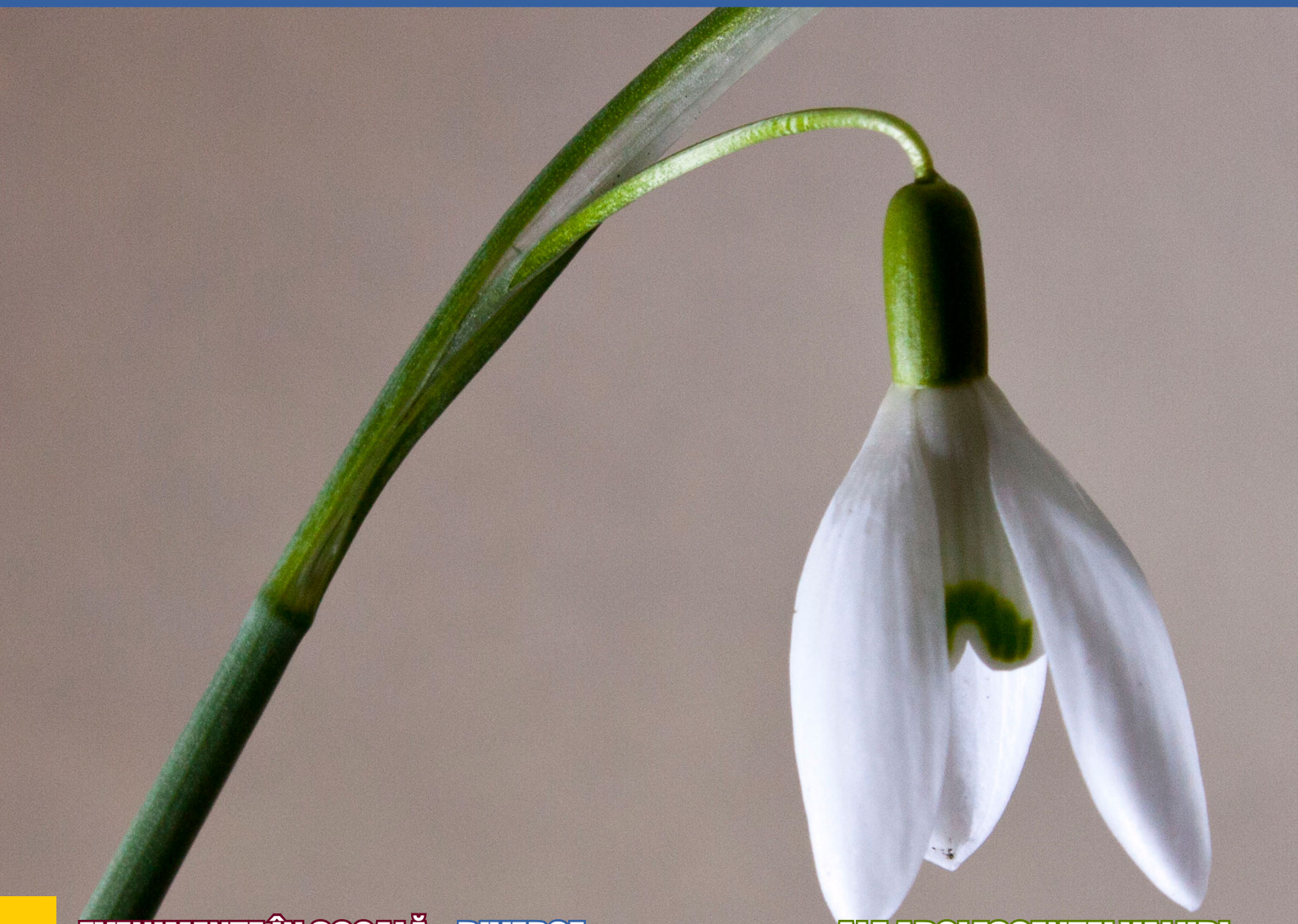
Perpetuum mobile

Martie 2011

www.basarab.ro
perpetuum_mobile@basarab@ro



EVENIMENTE ÎN ŞCOALĂ

An aniversar pentru C.N. Matei Basarab
Balul Bobocilor, 2010
Târgul de carte Gaudeamus

DIVERSE

Trei paşi pentru un ten perfect
Vestitorii primăverii
Harry Potter
Cultura japoneză în România
Sportul şi efectele sale benefice
Sănătatea psihică

ALE ADOLESCENŢEI VALURI

Magia Adolescenţei
Cât de influenţabil eşti
Alcoolul şi efectele lui
Alimentaţia
Prietenia

COLECTIVUL DE REDACȚIE

Alexandra Zidaru, clasa a IX-a F
Rebeca Târnă, clasa a IX-a F
Evelina Murăraşu, clasa a XI-a D
Andrei Sabin Bazgan, clasa a XII-a D
Nicoară Stoenescu, clasa a XI-a D
Paul Ungureanu, clasa a XI-a A
Ruxandra Bituleanu, clasa a XI-a A
Marius Baciu, clasa a XI-a A
Alexandra Călin, clasa a XI-a A
Irina Copăceanu, clasa a XI-a A
Alina Toma, clasa a IX-a F
Denisa Radu, clasa a IX-a F
Cristina Gheorghe, clasa a IX-a C
Laura Asultanei, clasa a XI-a A

COLABORATORI

Viorica POPA, Profesor
Rareş RĂCEAN, clasa a XI-a D

COORDONATOR

Florentina CRISTEA, Profesor

EDITOR

Laurențiu LAMBRINOC, Profesor

Căutăm colaboratori !

FOTOGRAF Condiții obligatorii: să posede un aparat foto, disponibilitate de a participa la majoritatea evenimentelor din şcoală, să aibă talent în surprinderea celor mai bune fotografii şi abilitate de a le edita într-un editor foto.

EDITOR Condiții obligatorii: să cunoască programul în care este editată revista (Adobe In-Design), să poată aşeza în pagina textele articolelor şi fotografiile într-un mod cât mai original.

REDACTOR Condiții obligatorii: să cunoască foarte bine limba română, să aibă capacitatea de a redacta coerent un text jurnalistic, să poată participa la evenimentele organizate de liceu, să fie pasionat de un domeniu al vieții social-culturale (sport, modă, psiholgie, literatură, etc)

Doritorii pot trimite un mail pe adresa redacției cu subiectul: « Colaborare revistă », în care să menționeze de ce domeniu ar dori să se ocupe şi să ne trimită şi un material ilustrativ. În afară de cei care vor ocupa posturi permanente în colectivul de redacție, orice alt elev poate deveni colaboratorul nostru şi ne poate trimite articole despre unul dintre domeniile de interes amintite mai sus.

An Aniversar Pentru Colegiul Național "Matei Basarab"

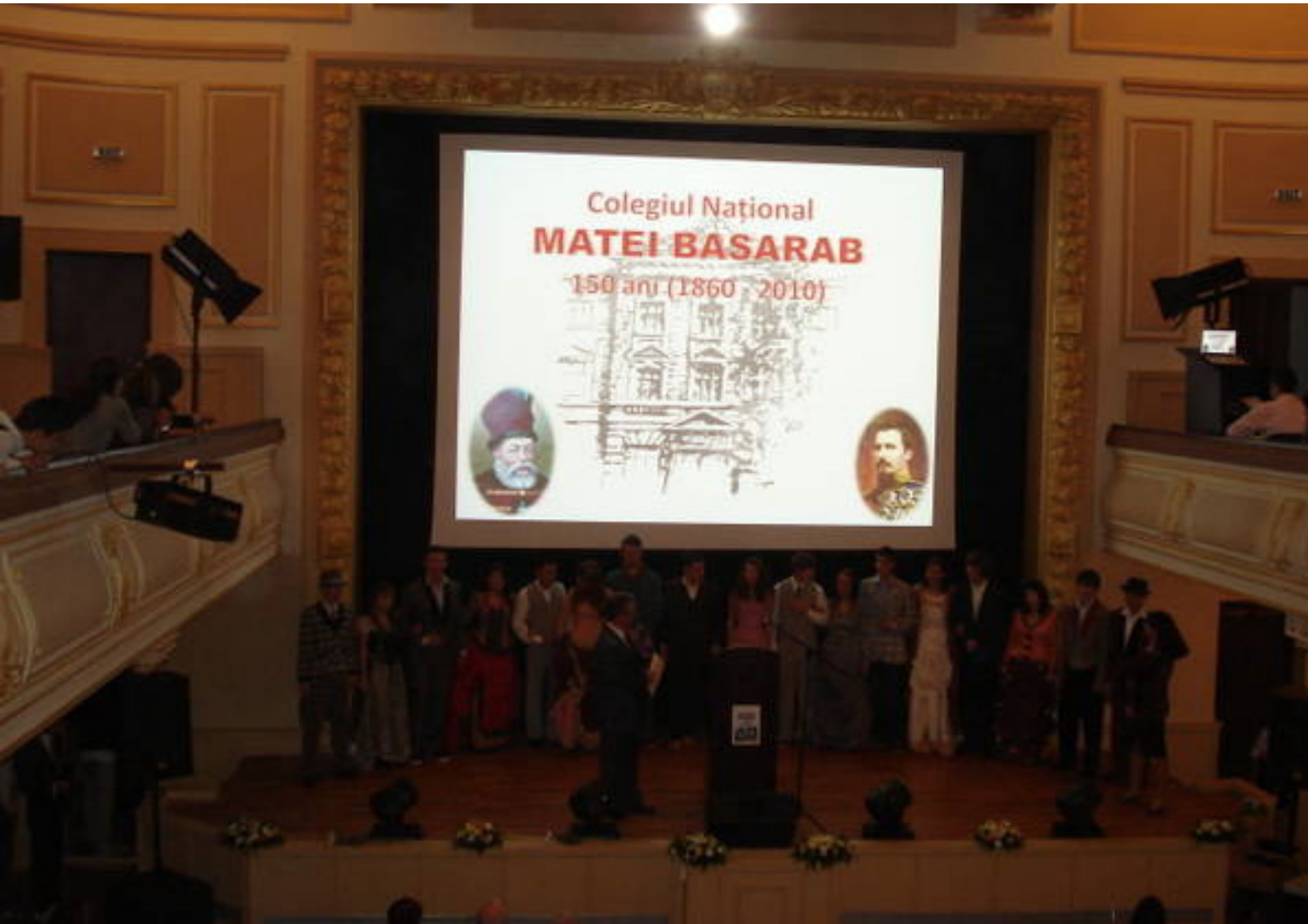
"Anul şcolar 2010-2011 are pentru CNMB o semnificație aparte – este un an aniversar. Ne trimite cu gândul în urmă cu 150 de ani – 150 de ani de cultură şi educație românească în acest spațiu.

În 25-XI-1859, la Iaşi, Domnitorul Unirii, Alexandru Ioan Cuza semna Decretul nr. 158 de înființare a Gimnaziului Matei Basarab din Bucureşti.

În 4-XI-1860, Gimnaziul îşi începea activitatea de sine stătător cu 4 clase secundare clasice, 9 profesori şi 173 de elevi. Câțiva ani mai tarziu, în 1865, cursului inferior i se adăuga cursul superior, Gimnaziul devenind Liceu, al doilea liceu din Bucureşti (după Colegiul Sf . Sava). Începuturile au fost dificile: probleme legate de lipsa unui spațiu propriu, adecvat instrucției şi educației, a mobilierului şi materialului didactic. Ele au fost depăşite în mare parte odată cu modernizarea societății româneşti, cu îndeplinirea celor mai scumpe idealuri: Independența şi Unitatea Națională.

Câteva repere cronologice ne ajută să înțelegem devenirea instituției noastre:

- în 1885, CNMB se mută în cartierul Mircea-Vodă-Lucaci, unde ne aflăm şi astăzi; clădirea inițială, cumpărată de la moştenitorii lui August Treboniu Laurian, la recomandarea lui Spiru Haret (inspector şcolar general) a suferit de-a lungul timpului o serie de modificări prin construirea în principal a etajului I, până la primul război mondial;
- în perioada 1921-1932, Colegiul Național



"Matei Basarab" cunoaşte mari lucrări de modernizare, de transformare, prin construirea etajului al II-lea, a sălii de educație fizică şi sport, a internatului şcolar, a locuinței directorului, secretarului şi a personalului administrativ, dar şi a sălii de spectacole.

Sala de spectacole încununa 70 de ani de existență a instituției noastre şi o bogată activitate culturală, exercitată de şcoală în acest cartier bucureştean şi nu numai...Am aminti câteva dintre ele:

- Corul, organizat de compozitorul şi dirijorul Ion Wachman, a arătat încă de la început calități remarcabile, fapt dovedit de frecventele invitații trimise acestuia de a participa la diferite serbări inaugurale sau omagiale, organizate în Bucureşti (ex: deschiderea solemnă a Şcolii de Muzică şi Declamațiuni), dezvelirea Statuii lui C.A. Rosetti, împlinirea a 20 de ani de existență a Academiei Române, sărbătorirea a 20 de ani de la dobândirea Neatârnării).

- Orchestra şcolii a fost înființată în 1908 şi cuprindea 50 de elevi. Era prezentă la toate serbările şcolare (la Ziua Patronului şcolii de 16 noiembrie, de Sf . Evanghelist Matei, la sărbatoarea Sf. Petru şi Pavel), pe scena Ateneului Roman, în lipsa unei Săli proprii, dar şi pentru calitatea deosebită a spectacolului. Era răsplata muncii elevilor şi profesorilor, o încununare a activităților desfăşurate de-a lungul unui an şcolar. Concertele erau susținute la cel mai înalt nivel: cu afise şi program de scenă!

În 1923, serbarea "Uniunii tuturor romanilor" organizată de CNMB s-a desfăşurat la Ateneul Roman, reluată în 1928 cu şi mai mult fast, când se sărbătoreau 10 ani de la Unirea Transilvaniei cu Patria Mamă, şi în 1934 la Ateneul Roman, împreună cu Societatea Culturală şi Patriotică "Târnava Mare". Serbarea a avut următorul program: Imnul Național; Hora Unirii (cor); Schumann-cvartet de coarde; Bocherini; Simfonia a VIII-a de Schubert(orchestră); Faust de Gounoud (cor şi orchestră).

Din repertoriul permanent al orchestrei făceau parte "Balada" şi Uvertura Națională "Crai Nou", de Ciprian Porumbescu, Massenet, Schumann. Ani la rând, orchestra CNMB a dat concerte la Ateneul Român, Teatrul Național, Teatrul Liric, activitatea culturală fiind ccoordonată de valorosi profesori şi oameni de cultură: Mitriță Constantinescu, G. I. Ionescu-Gion, etc.

La CNMB s-au pus în scena nenumărate piese de teatru ("Matei Basarab" sau "Dorobantii şi şeimenii", "Cetatea Neamțului'' de Vasile Alecsandri, "Mania posturilor" de Vasile Alecsandri, "O noapte furtunoasă" şi "O scrisoare pierdută" de I.L.Caragiale, "Coana Chirița" de V. Alecsandri) şi s-au prezentat nenumărate conferințe cu caracter ştiintific şi filosofic, adevărate evenimente culturale pentru intelectualitatea Capitalei şi populația cartierului. Dintre oratori, reținem pe A.F.Robescu, Gh. Dem Teodorescu, Mitriță Constantinescu, D.Panaitescu-Perpessicius.

Iată un număr de argumente care au determinat comitetul şcolar, să aprobe construirea alături de sala de sport, şi în strânsă legătura cu ea, a unei Săli de spectacole în perioada 1928-1932, chiar dacă lumea trecea atunci (ca şi acum) printr-o perioadă de criză acută.

Sala a fost inaugurată în 1932, fiind o bucurie şi o mândrie, deopotrivă pentru elevi, profesori, părinți. La loc de cinste au stat în continuare corul şi orchestra, recitatorii, echipa de teatru, conferințele, întâlnirile cu părinții.

În august 1944, în plin război mondial, Bucureştii sunt bombardați în mai multe rânduri. În zona centrală a oraşului, pe Calea Victoriei a fost distrusă clădirea - monument istoric a Teatrului Național. Atunci s-a hotărât (până se va găsi o nouă locație sau se va construi o clădire specială) ca instituția Teatrului Național să-şi desfăşoare activitatea la CNMB, iar actorii să-şi prezinte spectacolele în sala noastră de festivități. Argumente: situarea în zona culturală a oraşului aproape de km 0; eleganța sălii; nr mare de locuri -350; ambianța deosebită; separarea de şcoală.

În 1960, în plină dictatură comunistă, CNMB aniversează printr-un grandios spectacol 100 de ani de funcționare a şcolii, spectacol prezentat pe scena Operei Române cu un cor mixt de 500 de elevi, o orchestră semisimfonică, şi o fanfară, toate coordonate de prof. Minu Andronic. Lor li se vor adaugă în timp trupa de dansuri populare (coordonată de prof. Cornel Moroşanu), trupa de dans modern şi aerobic (prof. Ana Popescu, Prof. Lucia Boca, trupa de recitatori (prof . Florea Necsoiu), brigada artistică (prof. Viorel Chițimia), cor mixt de 80 de persoane (prof. Melania Rosescu)

În cercul artistic şi muzical al şcolii, şi-au început munca şi şi-au cultivat aptitudinile artistice: Ion Manolescu, George Vraca, Nicolae Secăreanu, Mihai Fotino, Ion Lucian, Dem Savu, Alexandru Bocăneț, Voicu Enachescu, Aurelian Octav Popa, Nicolae Licareț, Grigore Constantinescu, Maria Pantazi, Dorothea Palade-Vasilescu, Magda Demetriu Catinita, Vasile V.Vasilache, David Esrig, Dan Stoian, Leontina Ciobanu-Văduva, Florin Chilian, Monica Anghel, etc."

Acesta este discursul rostit de către prof. Viorica Popa la festivitatea dedicată inaugurării, după mulți ani de consolidare, a sălii de festivități a Colegiului Național "Matei Basarab", în prezența a numeroşi elevi, părinți, profesori şi oaspeți (inspectori, directori de şcoli, etc). Spectacolul a fost deschis de Orchestra de cameră "Philarmonia" a Centrului de Artă "Tinerimea Română", dirijată de Nicolae Iliescu, un moment cu adevărat solemn, şi a continuat cu melodiile interpretate de corul CNMB. Programul artistic foarte variat a fost regizat cu sprijinul mai multor profesori şi realizat de elevi foarte talentați ai liceului.

Anul aniversar a continuat cu inaugurarea noii săli de sport şi a culminat cu inaugura rea Muzeului liceului şi festivitatea dedicată împlinirii a 150 de ani de funcționare a Colegiului Național "Matei Basarab".

Balul Bobocilor 2010

În primul rând, aş dori să le urez bobocilor bun venit la noi în liceu şi să aibă cât mai multe reuşite pe parcursul acestor ani minunaţi. Un sfat prietenesc: încercaţi să fiţi cât mai uniţi.

Iată că a venit şi ziua balului după dezbateri aprinse legate de calitatea îndoielnică a clubului sau de proasta organizare... Balul a avut loc în clubul Jukebox aproape de centrul capitalei, pe data de 28 noiembrie începând de la ora 14:00 până la ora 21:30. Ştim cu toţii că nu e uşor să organizezi un eveniment dacă nu ai şi un ajutor, deci ar fi drăguţ să le mulţumim celor de la 12G, în special doamnei profesoare Tania Burcă şi lui Andrei Stan.

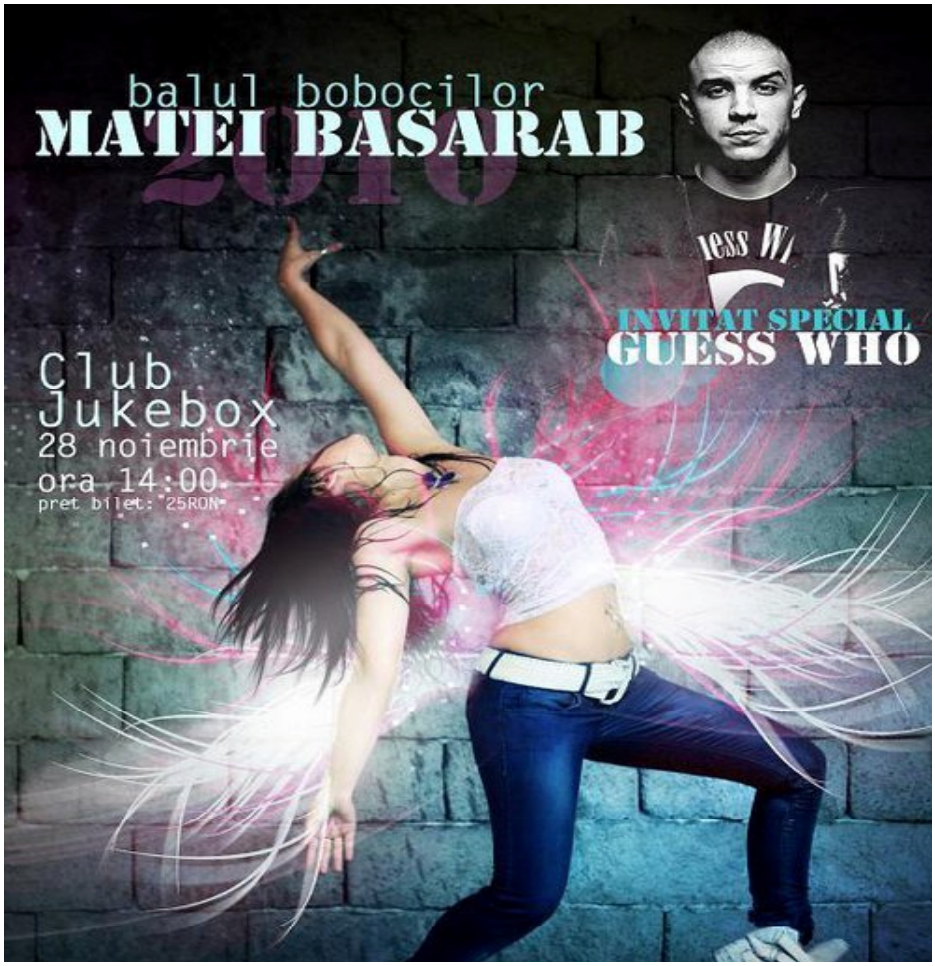
Balul a fost deschis de cei patru prezentatori de la clasele a X-a şi a XI-a: Oana Stan, Oana Frunză, Vasilescu Andrei şi Untescu Mihai, urmaţi apoi de prima probă a concurenţilor la miss şi mister, proba de zi, numită "Proba Eu", deoarece fiecare participant şi-a ales ţinuta preferată, melodia perferată şi şi-au creat propria lor caracterizare. În urma preselecţiilor făcute în liceu de către organizatori au fost aleşi cei mai buni concurenţi: Andreea Neag, Alexandru Trifu, Jeaninne Păun, Andra Calu (9A), Gabriela Poiană, Hanni Alshehari (9E), Sorin Manole, Teodor Nistor, Petrică Gomeajă (9D), Andreea Simion, Rebeca Tîrnă (9F), Vlad Cioceanu (9C).

Cei 12 concurenţi au muncit puţin pentru a se prezenta onorabil la concursul de la bal. Aceştia au făcut antrenamente, au învăţat coregrafii, stiluri noi de dans, dar şi tradiţionale, pentru probele din concursul pe care şi doreau sa-l câştige. Deşi fiecare dintre ei a luptat pentru acelasi lucru, locul 1, bobocii au lucrat în echipă, ba chiar s-au susţinut reciproc.

În pauzele dintre probele concurenţilor, au antrenat atmosfera şi câţiva colegi dar şi foşti colegi de-ai noştri cum ar fi: Bazgan Andrei (12D), una din melodiile interpretate fiind imnul liceului compus chiar de el, Georgian Bălănuţă (12G) împreună cu Costin Bastar (12B) au susţinut un concert de beatbox, Patricia Mihoc care a interpretat melodia cântareţei Amy Whinehouse, «Valerie », Alexandra Ivanovici a interpretat alături de Andrei Dincă melodia cântăreţilor Hugh Grant & Drew Barrymore - Way back into love, iar trupa liceului a susţinut showul care le-a adus locul 2 pe Bucureşti la «Cupa liceelor».

La proba de dans, fiecare pereche şi-a demonstrat graţia pe diferite stiluri, printre care şi binecunoscuta « Braşoveanca». Apoi

şi-au demonstrat si talentele ascunse: au cântat la tobe, au făcut demonstrații de îndemânare cu mingea, au cântat sau au dansat. Tinerii concurenți au trecut şi prin proba de seară, unde au arătat că pot fi şi eleganți. Concursul a luat sfârşit cu proba surpriză: karaoke, probă ce nu a fost luată în considerare în notarea acestora, dar a contribuit la distracția generală, amintind melodii memorabile din repertoriul muzici româneşti.. După o mică pauză, în care juriul a decis câştigătorii, au fost acordate premiile de către Marius Stan, coordonator la Asociația Şcoala Democrației: Miss şi Mister Popularitate - Rebeca Tîrnă şi Teodor Nistor, Locul III – Andreea Simion şi Hanni Alshehari, Locul II - Andreea Neag şi Petrică Gomeaja, iar premiul Miss şi Mister CNMB 2010 a fost ocupat de Jeaninne Păun şi Sorin Manole.



La finalul concursului de miss şi mister, după acordarea premiilor, a încins atmosfera formația Guess Who, care ne-a cântat şi ne-a încântat cu melodiile sale. Aproape toți colegii din club ştiau versurile cântecelor şi au fredonat alături de interpreți. După concert, balul a continuat în paşi de dans şi toți ne-am distrat cum ştim mai bine alături de colegi, prieteni, dar şi de domnii profesori, dintre care s-a remarcat prin energie dl. Emil Găgeanu. Sperăm ca anul viitor să fim şi noi în comitetul de organizare a balului pentru că am învățat din experiențele de până acum.

MURĂRAŞU EVELINA

Târgul Internațional Gaudeamus 2010

Cea de-a XVII-a ediție a Târgului Internațional GAUDEAMUS – Carte de Învățătură, manifestare cu o tradiție începută în 1994 şi organizată de Societatea Română de Radiodifuziune, ca parte a Programului LECTURA s-a desfăşurat între 18 noiembrie 22 noiembrie 2010, în Pavilionul Central Romexpo.

Ca şi anul trecut, Târgul Internațional GAUDEAMUS a înscris Bucureştiul în proiectul continental Zilele Cărții Europene. Temele preferate în 2010: “Cinematografia, de la carte la marele ecran“, “Basmul - pentru mici şi mari” şi “Europa gurmandă”.

Începând cu aceast an,Târgul Internațional GAUDEAMUS va avea, la fiecare ediție, un invitat de onoare. În 2010, invitatul de onoare a fost Belgia – Wallonie Bruxelles, opțiune bazată pe afinitățile culturale comune şi pe oportunitățile de cooperare şi schimburi profesionale pe piața cărții, între cele două țări.

Cu mici, cu mari, mii de bucureşteni au luat cu asalt Pavilionul Central Romexpo din Capitală, mai ales la sfârşit de săptămână, pentru a se bucura de cea de-a 17-a ediție a Târgului Internațional de Carte - Gaudeamus. Aceasta s-a încheiat luni, 22.11.2010 şi a avut, potrivit organizatorilor, circa 103.000 de vizitatori. Aceştia au putut răsfoi şi alege dintr-o gamă largă de cărți , pornind de la literatură până la atlase, dicționare şi chiar cărți de bucate .

Programul târgului a cuprins peste 540 de evenimente - lansări de carte şi de produse multimedia, sesiuni de lectură şi autografe, dezbateri , organizate de cei 380 de expozanți participanți. Suprafața târgului a ajuns la circa 14.000 de metri pătrați, aproape de capacitatea maximă a Pavilionului Central Romexpo din Capitală.

Cea mai râvnită carte a târgului a fost “Crimele Revoluției”, scrisă de jurnalistul Grigore Cartianu şi publicată de Editura Adevărul.

Editura Litera a lansat Seria de

Top 10 cele mai vândute cărți la Târgul de Carte Gaudeamus 2010

AUTOR	TITLU	EDITURA	EXEMPLARE VÂNDUTE
1. Grigore Cartianu	„Crimele Revoluției"	Adevărul	2.886
2. Suzanne Collins	„Revolta"	Nemira	1.008
3. Orhan Pamuk	„Muzeul inocenței"	Polirom	950
4. Principesa Margareta	„Carte regală de bucate"	Curtea Veche	930
5. Aurora Liiceanu	„La taifas"	Polirom	785
6. Daniela Zeca-Buzura	„Demonii vântului"	Polirom	654
7. Raymond Chandler	„Adio, iubito!"	Nemira	630
8. Stieg Larsson	„Fata care s-a jucat cu focul" (Millennium 2)	Trei	594
9. Grigore Cartianu	„Sfârșitul Ceaușeștilor"	Adevărul	563
10. Ion Cristoiu	„O lovitură de stat prost mascată"	Adevărul	516

ficțiune pentru adolescenți, iar noi am fost invitați

Vineri, 19 noiembrie 2010, ora 16.30, elevii claselor a IX-a din Colegiul Național „Matei Basarab" au participat la evenimentul de lansare a unei serii de titluri de ficțiune pentru adolescenți, organizat de Editura Litera. Jurnaliştii prezenți au imortalizat evenimentul prin fotografii şi articole de presă. Spre exemplu, jurnaliştii de la «Adevărul» au scris: « În colecția de Literatură fantastică pentru adolescenți ieri s-au lansat la Editura Litera: "Damnare", autor Lauren Kate - un thriller periculos de incitant şi întunecat de romantic, "Îngerul noptii", autor Becca Fitzpatrick - bestseller internațional şi cel mai aşteptat fantasy al toamnei, mult-aşteptatele "Înfruntarea" şi "Obsesia", volumele 4 şi 5 din celebra serie "Casa Nopții", autori P.C. şi Kristin Cast. Cărțile au fost prezentate de Dana Musceleanu, redactor-şef al revistei Popcorn,de criticul Cătălin Sturza şi de doi membri ai formației "Hi-Q", Mihai Sturzu şi Florin Grozea. Interpreții au acordat ulterior autografe elevilor de la Colegiul Național "Matei Basarab", veniți în număr foarte mare la lansare. "Mă bucur că noua generație citește, m-aș bucura să și scrie, iar la anul pe vremea asta să particip la lansarea vreunuia dintre voi. Până la urmă, avem și noi vampirii noștri, iar Bucureștiul e plin și de îngeri, și de demoni" , a punctat Dana Musceleanu. ». Întreg articolul poate fi citit pe: http://www.adevarul.ro/actualitate/eveniment.

Pentru unii dintre noi lansarea a însemnat un prim contact cu un eveniment de acest tip, iar pentru alții un prim contact cu Târgul de carte. Pe mulți ne-a convins să revenim şi anul viitor, iar acesta cred că este cel mai mare câştig.

ALINA TOMA

Magia Adolescenței

Adolescența.... ce poate fi adolescența? Doar o perioada din viața unui om sau un adevărat haos?

Adolescența este vârsta întrebărilor, a îndoielilor, a unor sentimente noi. Este un domeniu incert, dar fascinant în acelaşi timp. În timp ce unii se aventurează în universul adolescentin, alții fug sau doar încearcă să se ascundă de realitatea obscură ce-i înconjoară. Noțiuni, probleme sau enigme apar din ce în ce mai des. Întrebări precum: "Cine sunt?" sau "De ce eu?" sunt doar câteva exemple din multitudinea de probleme pe care un adolescent obişnuieşte să şi le pună zilnic.

Adolescența.... ce poate fi adolescența? Când spunem "adolescență" la ce ne gândim de cele mai multe ori? Da.... ne trec prin minte fel şi fel de lucruri, dar niciunul nu se compară cu acele furtuni afective de reverie şi fantezie. De exemplu, ne gândim la prima iubire sau "first love" (cum se obişnuieste să se spună mai nou) ce are implicații profunde asupra adolescentului şi a viitorului adult. Sau să nu uităm de personalitățile care şi-au început cariera la vârsta adolescenței şi care, ciudat de adevărat, sunt numeroase.

Acum putem defini mai bine adolescența. Este acea paletă de sentimente, imagini şi trăiri cu care fiecare se joacă la un moment dat şi care uneori poate fi atât de frumoasă, încât unii mai rămân o perioadă adolescenți doar pentru a resimți acele emoții.

Este perioada în care omul păşeşte în viață. Revezi primul buletin şi îți dai seama că acea față de copil de 14 ani încă mai e acolo, undeva, într-un colțişor din sufletul tău. Capacitatea, admiterea.... toate trec atât de repede încât deja te vezi printre nişte necunoscuți, explorând holuri cu un aer de nou început. Viața de liceu este cea mai frumoasă. Nimeni nu te cunoaşte, nimeni nu te judecă, nu va şti nimeni că în generală erai băiatul timid cu ochelari din

penultima bancă sau fata plângăcioasă. Şi, dintr-o dată, îți dai seama la Balul Bobocilor că, peste noapte, rățuşca cea urâtă a devenit lebăda grațioasă.

Trece şi liceul cu cei patru ani atât de repede.... dar vei mai trece aşa, din când în când, pe lângă copacul din fața lui, doar pentru a-ți reînvia acele sentimente când chiuleai pentru băiatul cu un an sau doi mai mare ca tine, după care te puteai holba şi ore în şir din colțul umbrit al holului. Pozele de la balul de sfârşit de liceu nu fac decât să trezească acel zâmbet de atunci. Dai şi Bacul şi admiterea, şi iată cum ai ajuns adolescentul-matur gata să-şi urmeze visele şi, în acelasi timp, speranțele dintotdeauna.

Nu e uşor să fii adolescent, dar nimic nu poate înlocui magia acestor ani, felul în care percepi lucrurile, întrebările care te macină, al căror răspuns poate rămâne un mister....

Cam aceasta este adolescența, în viziunea mea... Poate dura oricât, depinde de graba fiecăruia de a intra în viața de adult...

RADU DENISA

Cât de Influențabil(ă) Sunteți?

Acest test vă poate ajuta să aflați cât de influențabil sunteți sau, altfel spus, care este gradul vostru de independență față de ceilalți în ceea ce faceți, simțiți sau gândiți. Încercuiți cifra care credeți că reflectă cel mai bine situația voastră, știind că cifra 1 semnifică dezacordul, iar cifra 5 acordul deplin cu comportamentul descris în cele 10 situații. Examinați toate cele 10 enunțuri şi pronunțați-vă în legătură cu fiecare dintre ele, chiar dacă vă va fi greu să acceptați că lucrurile se întâmplă aşa, şi nu cum ați dori voastră. Sinceritatea cu voi înşivă este obligatorie!

ÎNTREBARE	NICIODATĂ - TOTDEAUNA				
Când mă îmbrac, iau în considerare prognoza meteo.	1	2	3	4	5
Când nu vreau să fumez, dar mi se oferă o țigară accept.	1	2	3	4	5
Când nu mă simt bine şi cineva îmi spune că nu arăt prea grozav, mă simt şi mai rău.	1	2	3	4	5
Când partenerul(a) doreşte să meargă la film şi eu nu vreau, mă răzgândesc.	1	2	3	4	5
Sunt la o petrecere, deşi nu aş vrea să consum băuturi alcoolice, când cineva îmi oferă un pahar, accept.	1	2	3	4	5
Când cineva îmi spune ca îi place tunsoarea mea, încerc sa mă tund la fel data viitoare.	1	2	3	4	5
Când cineva spune că ar trebui să mai slăbesc, țin seama de aceasta când mănânc.	1	2	3	4	5
Pot fi uşor convins să mă plimb cu bicicleta, chiar dacă nu doresc.	1	2	3	4	5
Chiar dacă nu mi-e foame, pot fi convins să mănânc.	1	2	3	4	5

Calcularea scorului şi interpretarea rezultatelor

Adunați numerele încercuite. Dacă suma rezultată este cuprinsă între 10 şi 20 de puncte, sunteți, se pare, o persoana independentă în modul de a gândi şi acționa. Dacă vă situați între 40 şi 50 de puncte, sunteți, probabil nepermis de influențabil şi poate că ar trebui să învățați să luați singur decizii, să vă încredeți în ele şi, cel mai important, să perseverați în realizările lor. Persoanele ce obțin între 20 şi 30 de puncte au, după cum precizează Sidney Lecker în lucrarea ”Who are you?”(1980), din care am preluat acest test, un grad mediu de rezistență la influențele celorlalți.

LAURA ASULTANEI

Alcoolul și efectele lui asupra organismului uman

Nu are rost să ne prefacem, toată lumea a băut mai mult sau mai puțin alcool de-a lungul timpului. Fiecare dintre noi cunoaşte efectele evidente ale alcoolului asupra corpului nostru.

Consumat în cantități mari, alcoolul îți dă curaj, îți schimbă caracterul (dispar inhibițiile) și faci lucruri pe care în mod normal nu le-ai face. Se poate întampla ca fără să-ți dai seama să faci lucruri pe care apoi le vei regreta o perioadă sau ... poate o viață întreagă. Și asta din cauză că alcoolul afectează creierul, ceea ce duce la pierderea echilibrului psihic, la dificultăți de gândire.

O mare parte a oamenilor din ziua de azi spun că alcolul nu creează dependență, dar alcoolul este un drog care în timp poate crea dependență. Cei care spun că nu se întâmplă așa se înşală. În timp, fără să-ți dai seama, alcoolul îți poate crea dependență.

Doctorii recomandă ca bărbații să nu bea mai mult de 3-4 unități pe zi, iar femeile nu mai mult de 2-3 unități pe zi.

	Cantitate	Alcool	Unități
Bere mai tare	0,5l	5%	3
Bere mai slabă	0,5l	3,5%	2
Vin	175ml	12%	2
Tărie	75ml	40%	1

Consumat în cantități mari, este foarte dăunător organismului uman asupra căruia are multe efecte negative, conducând la boli precum:

•Mărirea în greutate a ficatului - poate apărea la persoanele care consumă zilnic o cantitate mai mare de 30 ml alcool.

•Hepatita alcoolică - excesul de alcool este una din cauzele apariției hepatitei cronice (inflamarea ficatului). De obicei, apare la persoanele care consumă zilnic băuturi alcoolice. Simptomele apariției acestei boli sunt: apariția de icter, confuzie mentală sau apariția ascitei. Hepatita cauzată de alcool poate fi vindecată dacă este descoperită la timp și dacă cel care o are nu va mai consuma deloc alcool.

•Ciroza - este cea mai gravă boală pe care o poate produce consumul de alcool. Apare din cauza consumului excesiv de alcool. Celulele ficatului încep să moară și se poate ajunge la pierderea ficatului în cazurile cele mai grave. Unele tipuri de ciroze pot fi tratate. Pe lângâ tratamentul medicamentos, pacientului i se recomandă diferite diete și i se interzice cu desăvârșire consumul de alcool.

•Efecte psihologice: dificultăți de dormire, anxietate, agitație, depresii, confuzie, panică, chiar sinucidere.

Efectele alcoolului asupra vieții sociale:

•pierderea prietenilor;

•dificultăți familiale;

•divorț;

•neglijarea copiilor;

•probleme la locul de muncă sau chiar pierderea lui;

•probleme financiare.

Alcoolul poate duce însă și la lucruri extrem de grave. În fiecare zi, la televizor şi în toată presa vedem omoruri, sinucideri, accidente de mașini,violențe împotriva femeilor sau copiilor, evenimente legate de moartea unor oameni; în cele mai multe dintre situațiile prezentate alcoolul a jucat un rol primordial.

În concluzie, alcoolul ar trebui consumat numai la ocazii şi în cantități mici. Ar trebui să ne ferim de acest viciu care pare a atinge pe tot mai mulți adolescenți şi să încercăm să ne trăim viața în mod echilibrat.

NICOARĂ STOENESCU

Ştiaţi că...?

In India, vânzările de alimente fast-food cresc anual cu 40%?

Obezitatea constituie o adevărată epidemie în rândul americanilor, iar diabetul afectează unul din 20 de americani?

După masă, ar trebui să aşteptaţi cel puţin 3 ore înainte de a consuma fructe ?

Singurul aliment ce nu se deterioriază este mierea?

În secolul al 16-lea, în Anglia, berea făcea parte din micul dejun?

Ştiaţi că bananele au un conţinut bogat în potasiu şi vitamina A şi au mari cantitaţi de fosfor, magneziu si vitamina C?

O ceaşcă de cafea pe zi protejează ficatul de boli grave ca ciroza sau cancerul ?

Două pastile cu ulei de peşte zilnic impulsionează creierul copiilor să se dezvolte în trei luni cât s-ar dezvolta în trei ani?

Eşti ceea ce mănânci

Comportamentul alimentar actual

Adulţii şi - mai grav - copiii şi adolescenţii, sar peste micul dejun.Tinerii îşi încep ziua cu o cafea şi o ţigară. Continuă eventual cu un preparat de tip fast-food (sandwich, hamburger, hot-dog) fără valoare nutritivă, dar explodând de calorii goale (chiar şi 800Kcal/porţie), în loc de apă, beau băuturi tip cola, energizante, sucuri industriale pline de E-uri şi calorii, sau fără calorii, dar cu îndulcitori chimici şi până târziu nu mai mănâncă aproape nimic. Seara, însă, "compensează" totul cu alimente grele, indigeste şi nehrănitoare. Şi, iată cum trece o zi întreagă fără să-şi hrănească trupul şi aşa foarte solicitat. Acest comportament duce INVARIABIL la obezitate şi boala.

Alimentele fast food şi influenţa mass media

În prezent, majoritatea reclamelor la produse alimentare, mai ales cele care au ca public ţintă copiii, promovează produse hipercalorice, bogate în sare şi zahăr şi reduse în fibre şi vitamine. Reclamele îşi fac datoria, iar copii sunt încurajaţi să le ceară părinţilor, care în final, le cumpără.

Specialiştii britanici au realizat un studiu în care au inclus copii cu vârste între 9-11 ani. Acestora le-au fost prezentate reclame la alimente şi la jucării şi apoi le-a fost oferită mâncare. S-a observat că, după urmărirea reclamelor la alimente, copii au mâncat mai mult decât după ce au urmărit reclamele la jucării. Copiii obezi care au fost încadraţi în studiu şi-au crescut cel mai mult aportul alimentar după urmărirea reclamelor (134%), comparativ cu copiii supraponderali (101%) şi copiii normoponderali (84%).

Alimentaţia echilibrată

Cea mai mare parte din energia pe care o obţinem de la mâncare se consuma pentru digestia ei: până la 80%. Organismul omului se menţine cu atât mai sănătos cu cât alimentaţia este mai echilibrată. O alimentaţie diversificată, individualizată (după modul de viaţă, sex, efort, starea de sănătate), corect compusă din punct de vedere caloric şi care respectă raportul optim dintre substanţele principale (glucide,proteine,lipide, fibre vegetale), poate fi considerată a fi alimentaţie

echilibrată. Acest tip sănătos de hrănire presupune moderaţie în toate privinţele. Alimentaţia echilibrată trebuie să dea răspunsuri adecvate la cele trei întrebări fundamentale ale actului hrănirii, şi anume la: ce, cât şi cum mâncăm?

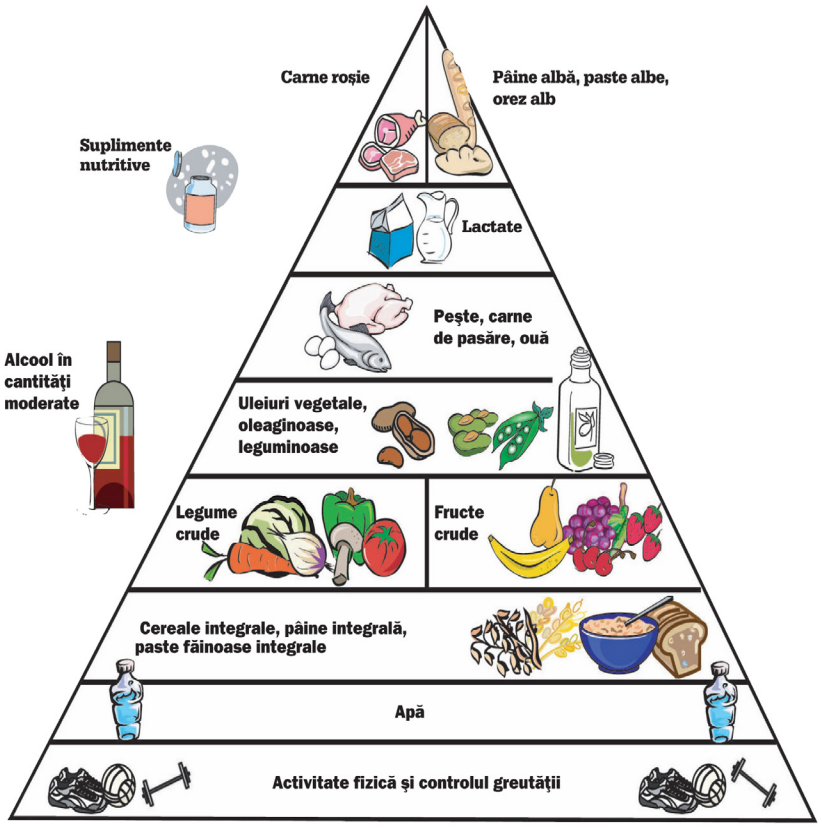
Stomacul omului nu poate prelucra mai mult de o mâncare concentrată odată. Orice aliment care nu este fruct sau legume crudă este mâncare concentrată. Fiecare aliment este digerat diferit şi cu viteze diferite datorită înaltei specificaţii a enzimelor digestive.

De mici, suntem obişnuiti să mâncăm din toate câte puţin la fiecare masă. Este greşit! Nu contează numai ce şi cât mâncăm, ci şi cum combinăm alimentele. Organismul secretă sucuri gastrice diferite ca să poată digera carnea şi proteinele animale, pâinea şi făinoasele, pe scurt, fiecare grup de alimente în parte. Când combinaţiile alimentare sunt nefaste, sucurile gastrice se neutralizează reciproc şi mâncarea stă mai mult în stomac şi în intestinul subţire. Nedigerată, ea fermentează şi putrezeşte, în loc să fie topită şi asimilată corect de către organism, ceea ce ne poate afecta sănatatea.

Calculul indicelui de greutate corporală

Indicele de masă corporală care arată dacă o persoană are o greutate normală se calculează astfel: IMC=greutatea (kg) împărţită la pătratul înălţimii (m).

Ex : 70 (kg)/ (1,60*1,60) = 70/2,56 = 27, 34



Interpretarea rezultatelor:

<18	Subponderal
18-25	Normal
25-30	Supraponderal
>30	Obez
>40	Obezitate morbidă

Ce trebuie să ştim despre alimente?

Calitatea alimentelor are două feţe:

Una dintre acestea este extrem de atrăgătoare, dar adeseori mincinoasă și se referă la calităţile senzoriale: gust, miros, culoare, aromă, savoare, prospeţime, suculenţă, saţietate.

Cealaltă faţă este cea adevărată și se referă la calitatea nutriţională, la valoarea biologică a alimentelor care nu poate fi evaluată direct prin simţurile noastre.

Cum combinăm alimentele ?

Combinaţii sănătoase:

- leguminoasele (fasole, soia, mazăre, năut, linte, etc) cu amidonoasele (făină, pâine, orez, paste, cartofi, porumb) deoarece cresc valoarea biologică a proteinelor;
- legumele (fasole verde, salata, varza, morcol, ceapa, usturoiul, verdeaţa) cu proteicele (carne, ouă, soia, fasolea, mazărea, năutul);
- grăsimi cu verdeţuri;
- brânzeturi cu paste sau legume;

- pâinea cu proteine (carne, ouă, peşte) dar în cantităţi moderate ;

Combinaţii nesănătoase:

- nu se asociază carnea cu orezul sau cartofii şi nici cu produse lactate;

Concluzii

Recomandări pentru o alimentaţie sănătoasă :

- masa ar trebui să fie cât mai redusă cantitativ şi să conţină un sigur fel de mâncare concentrată (orice nu e fruct sau legumă e aliment concentrat);
- mâncaţi fructe şi legume în anotimpul în care apar şi produse cât mai aproape de locaţia în care vă aflaţi;
- nu săriţi niciodată peste micul dejun, cea mai consistentă şi mai importantă masă a zilei;
- mestecaţi temeinic până la fluidizarea alimentului;
- citiţi etichetele produselor cumpărate din magazin;
- nu introduceţi în gură alimente mai reci de 10 grade şi mai calde de 30 de grade;
- ridicaţi-vă de la masă când încă vă mai este puţin foame;
- evitaţi consumul de alimente înainte cu 2-3 ore înainte de culcare;
- consumaţi alimente gătitite la aburi, grătar, cuptor şi nu prăjite; evitaţi cuptorul cu microunde care alterează profund structura alimentelor care devin nehrănitoare şi chiar toxice (generează un câmp electromagnetic a cărui polaritate se schimbă de miliarde de ori pe secundă; în plus recipientele din plastic în care se încălzeşte mâncarea conţin substanţe cancerigene care se pot descompune în mâncare);
- dacă aţi muncit o săptămână întreagă şi v-aţi stresat organismul, să nu credeţi că «vă recompensaţi», petrecând weekendul în club, cu băuturi alcoolice, fum de ţigară şi zgomot de peste 90 de decibeli; dimpotrivă acest mod de viaţă este o biciuire în plus a organismului şi va conduce sigur la boală;
- ambianţa la masă trebuie să fie una de sărbătoare, armonioasă, caldă, fără alte preocupări (nu vorbim, nu citim, nu ne uităm la tv), savurăm vizual şi gustativ alimentele, iar după masă este recomandată mişcarea (plimbatul, mersul uşor) şi nu somnul;

Stilul de viaţă pe care îl alegeţi va reflecta sănătatea şi va duce la o viaţă lungă şi sănătoasă sau, dimpotrivă, la una scurtă şi bolnăvicioasă. Nu trebuie să vă păcăliţi că dacă mâncaţi şi beţi orice, oricând, sunteţi sănătoşi. Este imposibil! Puternic şi sănătos este acela care se poate cunoaşte şi stăpâni pe sine, acela care nu cade pradă tentaţiilor, plăcerilor gustative mincinoase şi sedentarismului bolnăvicios; acela care poate gândi pozitiv, învingându-şi singur stresul, împăcându-se cu sine şi cu cei din jurul său!

IRINA COPĂCEANU

Prietenia

"Cel care n-a simțit niciodată farmecul unei prietenii sincere şi dezinteresate nu cunoaşte toată fericirea pecare un om o poate primi"

(Carl Gustav Jung)

Despre prietenie s-au scris atât de multe lucruri şi se vor mai scrie, dar prietenia despre care vreau să vă povestesc eu este una specială, este prietenia dintre mine şi cățeluşa mea, Dolly. Acum 2 ani, în vară, ne-am hotărât să mergem la o colegă de-a mamei în vizită, lângă Ploieşti. Ne invitase de nenumărate ori, dar din diverse motive până atunci nu reuşisem să ajungem.

Zis şi făcut. Ne-am suit toți 6 în maşină (mama, tata, eu şi cei 3 frați ai mei) şi ne-am pornit la drum. Vremea ținea cu noi. Era o minunată zi de sfârşit de iulie, cu mult soare şi o căldură încă suportabilă. Odată ajunşi, Corina - gazda noastră - ne-a invitat în living. Până să ajungem în casă a trebuit să trecem de cei 2 câini ai familiei, un ciobănesc german şi un labrador. În living, tronau pe canapea 2 pisici persane de care frații mei au fost cuceriți imediat. În curtea din spatele vilei, Corina mai avea 2 purcei, 6 iepuri şi o văcuță. Am fost cu toții încântați, deoarece viața de orăşean nu ne permitea să vedem prea des aşa ceva. Şi în plus Corina avea şi o piscină în curte...

Într-o cămăruță mică, care ținea loc de magazie, aud la un moment dat scâncete înfundate şi văd cum cățeluşa labrador devine agitată. O întreb pe Corina ce ține acolo, şi ea începe să râdă, mă ia de mână şi mă introduce în cămăruța cu pricina. Cățeaua după noi. Când deschide uşa încet, 11 ghemotoace de blană care de-abia aveau ochi, încep să se rostogolească. Cățeaua într-o clipă a fost printre ei, şi cele 11 ghemotoace s-au regrupat, căutând căldura mamei dar mai ales laptele ei pe care-l sugeau cu nesaț, luptând vitejeşte pentru a ajunge la sursa de hrană mai bogată.

Am rămas uimit, şi m-am îndrăgostit pe loc de un ghem grăsan, dar foarte activ care tot venea pe piciorul meu. De aceea, cred şi acum, că Dolly (aşa am numit-o) m-a ales pe mine şi nu invers. I-am rugat pe părinți să mă lase s-o iau acasă, iar pe Corina să mi-o dea. Corina a fost bucuroasă că a găsit stăpân pentru unul dintre pui şi cu ea n-a fost nici o problemă, dar cu părinții - mi-a trebuit ceva muncă de convingere. Mama mi-a zis că este greu cu un copil mic şi un câine în casă, tata îmi spunea că această cățeluşă nu va rămâne aşa mică şi tot va creşte şi va creşte deoarece este un câine de talie mare.

Până la urmă i-am

convins şi ne-am întors în Bucureşti. Cățeluşa era haioasă rău. Mânca întruna, de ne întrebam unde încape atâta mâncărică şi ne era frică să nu-i crape burtica. Theo, frățiorul meu de câteva luni, o urmărea cu privirea prin casă şi îi dădea toate bunătățile pe care le ținea în mână când stătea în premergător. Ei au devenit rapid cei mai buni prieteni - poate şi datorită faptului că erau de o vârstă, dar Dolly creştea mult mai repede. A învățat rapid să-şi facă nevoile afară şi, atunci când se simte rău, plânge s-o scoți afară şi nu face deranj în casă. Cea mai fericită este atunci când o scot în parc şi o las să alerge în voie. Nu este violentă şi deşi este aşa mare, noi trebuie să o apărăm de câinii răutăcioşi care luptă pentru teritoriu. Am reuşit să o învăț să dea lăbuța, să stea în şezut sau culcat, dar nu vrea în ruptul capului să-mi aducă mingea. Aleargă după minge, o prinde, dar nu vrea să o mai aducă înapoi şi să o lase pentru a putea să i-o arunc iar. Poate că i se pare plictisitor sau prea banal?

Dolly este cuminte, nu a ros niciodată mobila sau încălțămintea, în schimb este fericită când are de ros un os mare. Nu vrea să-l lase nici măcar când pleacă afară, la plimbare, şi merge cu el în gură. Cu frățiorul meu cel mai mic are o relație cu totul aparte. Îl urmăreşte când acesta are în mână o napolitană, un biscuite sau o bomboană şi fac întotdeauna "bunătatea" jumi-juma. Cât de mult i-ar plăcea ceva, Theo îi oferă mereu jumătate lui Dolly. Sunt atât de haioşi! Acum au 2 ani, dar Dolly este mult mai mare şi poate să tragă sania, iar Theo este tare încântat. Orice i-ar face frățiorul meu, ea se supune docilă. O trage de urechi, de coadă, o controlează la dentiție şi ea suportă totul cu stoicism. Când nu mai poate, pleacă brusc şi Theo îşi pierde echilibrul, iar uneori chiar cade şi se pune pe-un râs...

De când o am, o singură zi am fost despărțiți şi nu am putut să o luăm cu noi deoarece am mers la o înmormântare şi vremea era foarte urâtă. Dolly nu a mâncat nimic, nu a băut nici măcar apă şi toată ziua a plâns după noi, de nu mai ştia persoana în grija căreia o lăsasem ce să-i mai facă. Când am ajuns acasă, bucuria ei a fost fără margini, ceva ce nu se poate descrie în cuvinte. Alerga ca o nebună de la unul la altul, ne lingea scurt pe mâini şi dădea circular din coadă mai ceva ca un ventilator. Am înțeles atunci că fără noi ea nu ar putea exista, că legătura care s-a sudat este definitivă şi va rămâne pe veci membru al familiei noastre.

La noi există expresia "viață de câine", care înseamnă o viață grea, plină de vicisitudini, dar Dolly a mea are o viață minunată alături de noi, deoarece toți ai casei o iubim. Până şi bunica, care nu agreează animale în casă, când o vizităm, îi pregăteşte fripturica mai întâi lui Dolly şi ea ştie asta - nu ştiu cum - dar urcă cele 4 etaje ale scării dintr-o suflare.

Prietenia cu un câine este definitivă. El niciodată nu te va trăda, nu va ține supărarea, indiferent cât îl cerți, aşteaptă să-ți termini masa pentru a primi şi el ceva, nu va fura niciodată mâncare oricât de mult i-ar plăcea, este un bun tovarăş de joacă şi un bun confident -niciodată nu va spune un secret.

Legătura creată între mine şi Dolly este una specială, care vreau să dureze la nesfârşit, deşi sunt conştient că acest lucru nu este posibil, deoarece, din păcate, ei trăiesc mai puțin decât noi, oamenii, poate din cauză că "ard" mai repede, fiind trup şi suflet credincioşi stăpânului.

UNGUREANU IOAN-PAUL

Trei Paşi pentru un Ten Perfect!

Vrei să ai un ten perfect și strălucitor? O piele fină, lipsită de coșuri sau alte impurități? Iată 3 pași pentru îngrijirea tenului ce nu necesită mult timp și nici o situație materială deosebită.

1.Curățarea tenului

Toată lumea ştie că tenul trebuie curățat indiferent dacă folosești produse cosmetice pe durata unei zile sau nu. În primul rând,este foarte important să te demachiezi de două ori pe zi: o dată dimineața,chiar dacă sună absurd, pentru a avea un ten curat (încearcă să folosești cremă sau loțiune demachiantă și să renunți la șervețelele umede care pot fi dăunătoare tenului); o dată seara pentru a-ți "descărca" tenul de tot machiajul pe care l-ai ai aplicat. Lasă-ți tenul să respire! Demachiază-te de fiecare dată, mai ales seara, deoarece necurățarea tenului poate duce la apariția coșurilor.

2. Tonifierea tenului

Tenul trebuie tonifiat pentru a se păstra catifelat și curat și pentru a fi mereu strălucitor. Pentru asta este necesară achiziționarea unei loțiuni tonice potrivită tipului tău de ten. Aplic-o de două ori pe zi, o dată dimineața și o dată seara, înainte de a folosi crema hidratantă.

3. Hidratarea tenului

Este foarte important să nu uiți de hidratarea tenului, indiferent de tipul acestuia, mai ales dacă este unul uscat și sensibil. Aplică-ți o cremă hidratantă, după ce ai urmat pașii de mai sus. Îți va hrăni tenul în profunzime.

4. Îngrijire profundă

Deși măștile sunt destul de costisitoare încearcă să-ți aplici o mască din produse naturale măcar o dată la două săptămâni pentru a-ți curăța tenul și mai ales pentru a scăpa de punctele negre sau alte impurități. Pune-ți imaginația la încercare și crează-ți o mască proprie, dar evita fructele sau legumele care pătează tenul cum ar fi, de exemplu, roșia. Poți încerca un amestec de iaurt și banană sau pur și simplu îți poti aplica pe față pasta obținută prin pasarea unui fruct. După îndepărtarea acesteia, tenul tău va arăta perfect!

Acum poți fi fericită că ai un ten frumos și îngrijit care radiază de sănătate!

REBECA TÂRNĂ

Cosmeticele

Mai mult de jumătate dintre femeile din Europa au dezvoltat o sensibilitate a pielii, în urma folosirii produselor de întreţinere corporală. Cel puţin o femeie din trei a avut măcar o dată reacţii alergice la un produs cosmetic oarecare. Cauzele acestor "rebeliuni" dermatologice nu pot fi pe deplin lămurite, dat fiind specificul pielii fiecărei femei.

Însă este cert faptul că produsele cosmetice fac cu atât mai rău, cu cât sunt mai prelucrate prin adaosuri chimice nu tocmai benefice, deşi cu efect olfactiv plăcut (substanţe parfumante, răcoritoare, stimulante, etc.)

O problemă poate fi şi excesul de îngrijire, nu numai lipsa ei. Spălatul zilnic al părului, de pildă, li se pare ceva normal multor femei, cu atât mai mult celor care fac sport şi intră sub duş şi de trei ori pe zi.

COSMETICE/DERMATOCOSMETICE

Cunoaşteţi în ce constă diferenţa dintre ele ?

Deşi în aparenţă farmaciile par să comercializeze cosmetice la concurenţă cu alte magazine specializate sau cu hipermarketurile, specialiştii îţi vor spune că, de fapt, este vorba de o piaţă separată, cu o ofertă distinctă. În timp ce cosmeticele clasice, disponibile în magazine ţin cont doar de tipul de ten şi de gradul de îmbătrânire a pielii, cele din farmacii asigură prevenirea şi tratarea unor afecţiuni cutanate. Mai mult, cosmeticele din farmacii fac, de fapt, parte dintr-o categorie specială de produse, care poartă numele de dermatocosmetice, iar pentru folosirea lor este nevoie adesea, de sfatul unui specialist.

Dermatocosmeticele tratează afecţiuni, precum: xeroza (uscarea excesivă a pielii), cuperoza (pielea cu capilare vizibile), dermatita seboreică sau cea atopică, acneea şi rozaceea sunt afecţiuni pe care produsele dermatocosmetice le pot trata.

Spre deosebire de cosmeticele obişnuite, disponibile în magazine şi care acţionează superficial, doar camuflând problemele, dermatocosmeticele schimbă parametrii pielii şi o ajută să redevină sănătoasă. Aşadar, dermatocosmeticele nu acţionează doar asupra efectului, ci şi asupra cauzei problemelor.

Depozitarea şi preţul cosmeticelor

Cosmeticele din magazine pot fi expuse la căldură, riscând astfel să se deterioreze înainte să expire. Dermatocosmeticele din farmacii au parte de acelaşi regim de depozitare ca şi medicamentele, toate ingredientele active fiind păstrate în condiţii optime.

Cosmeticele din supermarket sunt dedicate pielii sănătoase. Ele menţin pielea normală sănătoasă dacă sunt folosite cu regularitate, dar nu dau rezultate în cazul pielii cu probleme, ba, mai mult, îi pot agrava starea. Un avantaj major al produselor de masă, în defavoarea dermatocosmeticelor, este preţul mai mic şi publicitatea mult mai agresivă, care le face să fie mult mai populare.

STRATEGII DE ÎNGRIJIRE A PIELII

1. Pastrarea echilibrului

Soluţia cea mai simplă este să nu exagerezi cu nimic, în ceea ce priveşte aspectul tău. Naturaleţea este de mii de ori preferabilă imaginii "mască". Ai grijă ca pielea ta să îşi menţină intact stratul protector natural: evită duşurile prea fierbinţi, băile cu spumă abundentă şi gelurile de dus în exces.

Mai cu seamă pentru părul de lungime medie este bine să foloseşti cât mai puţin şampon, pentru a evita îmbâcsirea lui. Încearcă un produs foarte concentrat, din care să utilizezi o picătură cât un bob de mazăre, pe care să o diluezi apoi cu apă şi să o întinzi pe păr. Dacă faci duş de trei ori pe zi, nu este nevoie să îţi mai săpuneşti

corpul la ultimele două spălări, ci te poți clăti doar cu apă curată.

Atenție cu cremele pentru ten! În primul rând, ele trebuie alese în funcție de textura pielii: tenul gras răspunde bine la loțiuni hidratante, fără grăsime, iar tenul uscat dimpotrivă. Odată cu înaintarea în vârstă pielea devine mai "pretențioasă" şi trebuie îngrijită în mod corespunzător, cu atât mai mult cu cât te confrunți cu apariția ridurilor.

Dacă reuşeşti să menții un echilibru în folosirea produselor de îngrijire a pielii, rezultatele vor deveni curând vizibile. Cel mai bun indiciu: la trei ore după aplicarea cremei, pielea este încă întinsă şi catifelată.

2. Atenție la substanțele iritante!

Poate că nu este primul lucru pe care îl faci atunci când cumperi cosmetice, însă ar trebui să arunci o privire pe ambalaj şi să citeşti şirul substanțelor care compun un produs. Iritante sunt substanțele parfumante, care împreună cu nichelul sunt considerate drept cele mai puternice producătoare de alergii.

Mai ales femeile cu pielea sensibilă ar trebui să renunțe la loțiunile parfumate, la spray-urile pentru corp care conțin alcool şi la deodorantele cu pudră, antiperspirante care conțin clorohidrat de aluminiu – substanța cancerigenă. Este esențial să eviți folosirea deodorantului imediat după depilarea axilei.

Alege produse ambalate în aşa fel încât nu iau contact cu aerul – cremele din tuburi sunt preferate celor din borcane.

Dacă după aplicarea cremelor cu conținut ridicat de fructoză şi vitamina A pielea se înroşeşete, evită aplicarea lor, cel puțin în mod regulat. Şi mai rele sunt însă uleiurile eterice, care nu ar trebui picurate direct pe piele. Compuşii lacului pentru unghii (folosit permanent) au efecte neplăcute: unghiile se usucă, se subțiază şi în final se exfoliază.

3. Produse calmante

Constatăm că este bine să optăm pentru cosmetice cât mai puțin tratate chimic. Uleiurile naturale sunt o adevărată oază de sănătate pentru corp, dovedit fiind faptul că ele întăresc "barierele" pielii. Produsele pe bază de verbină, hamamelis şi sare de mare sunt cunoscute pentru efectul lor calmant şi antiinflamator.

Pentru clătirea părului sunt recomandate şampoane pe bază de plante sau pur şi simplu o serie de substanțe naturale, cum ar fi oțetul sau ceaiul din urzica. În plus, strălucirea părului poate fi obținută şi cu ajutorul ceaiului din frunze de nuc (pentru brunete) sau al celui din muşețel (pentru blonde). Amestecul dintre floarea-soarelui şi ovăz mărunțit are, de asemenea, efect calmant.

Pentru că moda noului sezon al verii propune printre altele bronzul pielii, una dintre metodele de menținere a aspectului uşor cafeniu este sucul din morcovi. Pe lângă faptul că e un adevărat izvor de vitamine, substanța colorată este absorbită de pigmenții pielii, prelungindu-se eventual bronzul deja obținut în zilele de vacanță.

NATURAL VERSUS CHIMIC

Începem să alegem mâncare în funcție de ingredientele de pe etichetă. La fel ar trebui să facem şi în cazul cosmeticelor, spun specialiştii, mai ales că multe dintre ingredientele acestora sunt substanțe chimice care dăunează sănătății noastre. Astfel, există o listă de ingrediente care ar trebui evitate:

1.parabenii din produsele de îngrijire a pielii;

2. sulfații de sodiu din produsele pentru baie şi pastele de dinți;

3.aluminiul din antiperspirante;

4.coloranții sintetici, trietanolamina;

5.lanolina din rujuri şi creme;

6.stearalkonium chloride din balsam.

SFAT: Mai multă atenție la etichetă! Chiar dacă produsul este popularizat prin termeni precum bio sau natural; Produsele naturale sau cele care au foarte puține ingrediente chimice nu sunt tocmai ieftine.

Bronzul Natural Versus Bronzul Artificial

Care este mai sănătos?

- expunerea controlată la soare, nu este atât de dăunătoare ca expunerea la solar;
- cum părerile sunt împărțite, în ambele cazuri există atât avantaje, cât şi dezavantaje

Bronzul artificial

Avantaje:

- înlăturarea stării depresive şi relaxarea corpului;
- bronzare în timp foarte scurt;
- bronzare uniformă în orice perioadă a anului;
- obținerea unui bronz auriu;
- stimularea producerii vitaminei D3 care are un rol deosebit în fixarea calciului în oase;

Dezavantaje:

- cel mai periculos dezavantaj este cancerul de piele.

Bronzul natural

Avantaje:

- soarele ajută la vindecarea: psoriazisului, a eczemelor, sporeşte protecția împotriva osteoporozei, tensiunii arteriale, diabetului, sclerozei multiple, previne chiar şi depresia.

Dezavantaje:

- în cazul unor expuneri necorespunzătoare, pot apărea: disconfortul arsurilor solare, cancerul de piele, diferitele alergii la lumina solară şi chiar anumite afecțiuni ocular;
- este pricipalul factor de îmbătrânire a pielii cauzată de deshidratarea ei permanentă.

Cancerul cutanat (de piele) a devenit cel mai frecvent tip de cancer la om. Cele mai multe cancere cutanate au punct de plecare epidermul (stratul superior al pielii). În unele cazuri se extinde şi la alte părți ale corpului. Cancerul de piele este cauzat de supraexpunerea la soare şi la raze ultraviolete, cauzată de:

- arsuri solare severe în special în copilărie;
- expunerea îndelungată la soare de-a lungul timpului;
- utilizarea solarelor sau a lampelor cu ultraviolete, care reprezintă surse artificiale de ultraviolete.
- Prin urmare, fiți mai atente cu pielea voastră şi cu modul în care o tratați pentru a fi mereu tinere, frumoase şi nu în ultimul rând... sănătoase!

ALEXANDRA CĂLIN

Harry Potter, Sfârșitul Unui Succes

În 1990, J.K. Rowling se afla într-un tren aglomerat ce parcurgea ruta Manchester – Londra, când ideea pentru Harry i-a venit în minte. Rowling povestește pe site-ul ei această experiență, declarând: „De la vârsta de 6 ani am început să scriu în continuu, dar niciodată n-am fost atât de entuziasmată de vreo idee. Pur și simplu stăteam și mă gândeam, pe parcursul celor 4 ore, așteptând trenul întârziat și toate detaliile mi-au venit în minte, iar idea băiatului cu păr negru, cu ochelarii și care habar n-avea că era vrăjitor, a devenit tot mai reală pentru mine."

De abia după șapte ani, în vara lui 1997, se lansează în Londra prima carte Harry Potter.

Harry Potter reprezintă o serie de 7 volume care aparțin genului fantastic. Povestea se concentrează asupra tânărului Harry Potter care, la împlinirea a 11 ani, află că este un vrăjitor și este rugat să urmeze cursurile la Hogwarts, școala de magie și de vrăjitorii. Aici Harry își face o mulțime de prieteni alături de care trece prin fel de fel de aventuri amuzante, dar și periculoase, căci Harry are și un dușman, puternicul Lord Voldemort.

De la lansarea primului volum, cărțile au câștigat o imensă popularitate și un succes comercial în întreaga lume. Toate cele șapte volume s-au vândut în peste 400 milioane de exemplare și au fost traduse în peste 63 de limbi. A șaptea și ultima carte din Harry Potter, Harry Potter și Talismanele Morții, a fost lansată pe data de 21 iulie 2007. Editorii au anunțat un record de 12 milioane de exemplare vândute în Statele Unite ale Americii, pentru prima ediție.

Ecranizarea cărții nu a întârziat să apară. Primul film al seriei s-a lansat în 2001 în regia lui Chris Columbus și a strâns peste 900 milioane de dolari la nivel mondial. După 9 ani, timp în care s-au adunat mii de fani și încasări de peste 1,7 miliarde de dolari, reprezentând a doua cea mai de succes serie de filme a tuturor timpurilor, apare prima parte din ultimul film al seriei, Harry Potter și Talismanele Morții. Filmul a fost structurat în două părți, având în vedere că acțiunea este foarte complexă și sunt multe secrete de dezvăluit. În aceasta parte Harry, Ron și Hermione se avântă în misiunea de a distruge secretul imortalității Lordului Voldemort – Horcruxesul. Cei trei sunt forțați să părăsească Hogwarts și să lupte cu forțele răului. Partea a doua va apărea pe data de 15 iulie 2011.

J.K. Rowling a vorbit cu jurnaliștii de la Reuters într-un interviu exclusiv despre sentimentele care o încearcă acum, când fenomenul Harry Potter se aproprie de sfârșit: „Acesta este filmul meu preferat dintre toate. Așa că este o seară foarte specială și abia aștept să-l văd din nou. L-am văzut doar atunci când l-au finalizat."

Daniel Radcliff, Emma Watson și Rupert Grint, actorii principali ai seriei și cei care au devenit cunoscuți peste noapte datorită acesteia, se despart cu greu de ceea ce a însemnat mare parte din copilăria lor. Daniel Radcliff a comparat terminarea filmărilor cu un divorț, dar a spus că a depășit momentul acum.

Rowling a declarat că s-ar putea să mai scrie și alte cărți cu băiatul vrăjitor: „ Cu siguranță aș putea să scriu și a opta și a noua carte. Cred că am terminat, dar nu se știe niciodată."

Este impresionant succesul Harry Potter, atât al filmelor care au avut încasări uriașe, cât și al cărților care au fost introduse în materia școlară. Ca să ne luăm cu adevărat rămas bun de la această serie, mai rămâne doar să așteptăm ultima parte care cu siguranță ne va surprinde în mod plăcut.

ALEXANDRA ZIDARU

THE END BEGINS
Harry Potter
AND THE
DEATHLY
HALLOWS
PART 1
PART 1 OF THE EPIC FINALE 11.19
HEYDAY FILMS
IN IMAX 3D, real 3D & 2D THEATERS
WWW.HARRYPOTTER.COM
WARNER BROS. PICTURES

Cățeii, Vestitorii Primăverii

Cine iese timid, dar sigur din zăpadă de îndată ce soarele începe să-şi arate dinţişorii asupra Bucureştiului nostru hibernal? Cine ne încântă privirea la fiecare pas, pe care îl facem cu grijă, să nu cumva să strivim gingaşele pete de culoare din zăpadă?

Să nu uităm că realitatea nu ne plasează în poeziile din clasa a IV-a. Ştiu că vă gândiţi la ghiocel, dar nu. De fapt nu sunt aşa sigur că nu ştiţi despre ce vorbesc. Doar şi voi mergeţi pe aceleaşi străzi ca şi mine. Probabil şi voi vă feriţi din doi în doi metri, să nu cumva să aduceţi şi pe acasă primăvara, cu nuanţele ei pastelate, pe încălţămintea voastră, şi cu aromele ei ce vă alintă simţurile mai ceva ca în reclama de la Jacobs.

Eu unul nu am câine. E adevărat că, vorbind din ipostaza asta, poate sunt nedrept, deşi nu cred. Eu nu am nimic cu cățeii. De fapt,aş fi avut de mult unul, dacă aş fi avut condiţii. Nu despre asta e vorba. Stăpânii sunt de vină. Cu ei am ceva, păstrând, desigur, respectul cuvenit pentru cei ce îngrijesc în egală măsură şi patrupedul şi mediul înconjurător. Nu pot să spun că sunt dezgustat pentru că ar suna fals... Sunt deja obişnuit cu trotuarul dalmaţian din faţa blocurilor (armata nu mai este obligatorie, dar cred că m-aş descurca acceptabil la probele pe câmp minat, căci deja am antrenament serios). Dar mi-e ruşine. Şi sunt serios. Este foarte urât să vezi un aşa peisaj. Şi nici vouă nu cred că vă place...

Şi mai trist mi se pare să văd zecile de hoarde de câini vagabonzi care populează străzile oraşului, dornici uneori să deguste carnea de bucureştean. S-au adaptat metropolei, traversează pe trecerea de pietoni, iar uneori îşi apără teritoriul din faţa blocului unde sunt hrăniţi. Şi în cazul lor este tot vina noastră, mai bine zis a autorităţilor care nu au luat măsuri la timp pentru a stopa înmulţirea lor şi pentru a le oferi adăposturi civilizate. Acum, după ce încă un om a fost sfâşiat de maidanezi, presa a readus în atenţia publicului problema, deşi, sunt sigur că fiecare dintre voi aveţi cel puţin un cunoscut care a fost muşcat de vreun câine. Evident situaţia devenit critică, iar criza nu ne ajută să o rezolvăm. Mă întreb...şi într-o situaţie şi în cealaltă...când o să ajungem la civilizaţie?

BAZGAN ANDREI SABIN

Cultura Japoneză în România

Cultura japoneză se definește prin cuvinte ca exotism, neobișnuit sau unicitate. Exprimată în mii de feluri, cultura japoneză a ajuns și în atenția românilor.

De-a lungul timpului, Japonia a adoptat multe lucruri de la vecini, preluând ceea ce avea nevoie și înlăturând inutilul. S-a adoptat scrierea și filozofia chineză, ceramica și arta coreeană și, mai recent, tehnologia, hainele și fast-food-urile occidentale. Deși „furate”, acestea au fost dezvoltate de japonezi, Japonia devenind cea mai mare putere economică a lumii și – spre deosebire de majoritatea țărilor, în mod unic – a distribuit bogăția pentru a preveni sărăcia extremă.

Când spui cultură japoneză te gândești la ikebana, origami, sado „ceremonia ceaiului”, ukiyo-e "picturi ale lumii în mișcare", samurai sau geishe îmbrăcate în kimonouri. Poți să spui și mai multe...dacă știi.

Recent fenomenele japoneze au „lovit” și România, „afectând” mai mult adolescenții. De la cei care citesc manga sau se uită la anime pe internet, la cei care se îmbracă extravagant și ascultă j-rock, românii se lasă împrospătați de exotismul japonez.

Centrul de artă și cultură japoneză oferă românilor cursuri de ikebana, origami, aikido, limbă japoneză sau ocazia de a fi îmbrăcat într-o yukata. Pe lângă acestea s-au făcut și numeroase festivaluri. De exemplu, Nijikon și Otaku, festivaluri menite să-i strângă laolaltă pe cei interesați de minunățiile Japoniei. Aici găsești mâncare cu specific japonez, manga și ustensilele necesare realizării acestor desene, cosplay „costume play”, jucării cu personajele din anime, cd-uri cu muzică japoneză sau alte

lucruri legate de această cultură.

De asemenea, s-au realizat și câteva concerte visual kei – „mișcare” a muzicienilor japonezi care implică make-up strident, outfituri îndrăznețe și coafuri excentrice; se referă și la genul muzical j-rock. Au concertat Megaromania, Guild, Anli Pollicino, Uramichi sau Gothika. Au fost mii de fani, toți mulțumiți că, deși nu-și pot vedea trupele preferate, pot măcar să asculte j-music live și să-i vadă pe asiatici în acțiune.

Răspândirea culturii japoneze în România nu se oprește aici. Continuă cu proiecții anime și discuții în Cluj, convenții de fighting games în Brașov la centrul Musashino de schimburi culturale, A-camp tabără pentru pasionați anime și nu numai și tot felul de alte activități. Există multe restaurante cu specific japonez prin oraș, singurul defect fiind acela că sunt cam scumpe. La preț redus poți doar să cauți o ceainărie sau să mănânci de la fast-food-urile cu mâncare asiatică.

Trebuie doar să știi să cauți pentru că arta și cultura japoneză se răspândește încet, dar sigur și-n mica noastră țară.

ALEXANDRA ZIDARU

Ziua Îndrăgostiților și Dragobetele

După sărbătorile de iarnă (Moş Nicolae, Crăciunul, Revelionul, Sfântul Vasile, Boboteaza, Sfântul Ion), sărbătoarea pe care o aşteptăm acum este Sfântul Valentin. Deşi nu ne este specifică nouă, românii o sărbătoresc cum se cuvine deoarece este un motiv în plus de bucurie şi noi, românii, suntem un popor atât de încercat de istorie care chiar are nevoie de bucurii.

Ziua îndrăgostiților se poate sărbători oricând, dar pe 14 februarie lumea întreagă o cinsteşte aşa cum se cuvine şi atunci de ce nu şi noi? Să faci cadouri persoanei la care ții cu adevărat este un gest firesc care nu trebuie să țină de o dată anume, dar dacă toți o sărbătoresc acum, noi de ce nu am face-o?

Sfântul Valentin pregăteşte Dragobetele - sărbătoare tradițională a românilor cinstită în fiecare an pe data de 24 februarie.

Dragobete Iovan, fiul Babei Dochia, mândru flăcău, protectorul iubirii şi „Logodnicul păsărilor”, te învață cum să iubeşti. Legenda spune că, atunci când îl vedeau, femeile cădeau în mrejele lui precum peştele. O ipoteză este aceea că numele “Dragobete” vine din cuvintele dacice “trago” – țap (mai târziu a devenit “drago”) şi “bete” – picioare (în latină – pedes). Iar țapul simbolizează la români puterea de procreare, libidoul şi fecunditatea!

Obiceiul este ca, de Dragobete, atunci când natura renaşte şi se dezleagă glasul păsărilor, fetele şi băieții să meargă la cules de flori. Se face apoi un foc mare, unde ai ocazia să stai la poveşti, dar şi să pui ochii pe cine doreşti tu.

La ora prânzului, fetele o iau la fugă către case, obicei numit „zburătorit”. Fiecare este urmată de un băiat căruia i-a căzut dragă. Cum prinde fata, băiatul este sărutat de aceasta în văzul tuturor. De aici, expresia „Dragobetele sărută fetele!”. Mare atenție, cu sărutul acesta te-ai logodit pentru un an!

Sfat pentru băieți (pe placul fetelor): nu supăra cumva vreo fată de Dragobete! Îți va merge rău tot anul!

Sfat pentru fete (pe placul băieților): se crede că fata care nu întâlneşte nici un băiat de Dragobete va fi singură tot anul. Ieşi în oraş, nu se ştie de unde sare... Dragobetele!

Unde e de iubit, acolo e de tine! De Dragobete, ai ocazia să zburătoreşti cu cine vrei tu!

PAUL UNGUREANU

Muzica Bună în Viziunea Mea... a Ta care este ?

În ultima vreme, am avut senzația că, în sfârşit, adolescenții devin conştienți de cele mai importante lucruri din viața lor. Majoritatea au devenit consumatori înrăiți de muzică veche, esența muzicii adevărate. E clar că nu le poți cere să asculte W.A.Mozart, Ludwig van Beethoven sau Peter I. Tchaikovsky, însă trebuie remarcat şi admirat faptul că ascultă muzica pe care părinții lor şi-au trăit adolescența, maturitatea, trupe precum: The Rolling Stones, AC/DC, Guns N'Roses, Aerosmith, Dire Straits, U2, The Scorpions, The Cranberries, RedHotChiliPeppers, Queen, The Beatles, Pink Floyd, Phoenix, Nirvana, Metallica, Led Zeppelin, Bob Dylan, Eric Clapton şi desigur, lista poate continua. Şi nu am amintit aceste trupe legendare doar pentru că sunt un fan înrăit, ci pentru simplul fapt că fiecare dintre cei care nu le recunosc, ar trebui să-şi dea seama că aceasta este muzica adevărată.

Din păcate, mai este o parte a adolescenților care nu a descoperit muzica bună şi e posibil să nu o facă vreodată. În colegiul în care învăț, există oameni adevărați, care ascultă muzică adevărată, din fericire. După cum spuneam în primele rânduri, adolescenții au început să se revolte şi împotriva subculturii care ne înconjoară, devenind interesați de artă, sub toate formele în care aceasta poate fi întâlnită. Mulți îşi exprimă trăirile prin desen, muzică, literatură, teatru, design, etc. şi este încurajator să îi vezi realizându-şi hobby-urile cu atâta pasiune. Pe lângă baruri, cluburi, cafenele (inevitabile în ziua de azi), adolescenții frecventează des şi în număr mare, teatre, galerii de artă, muzee, târguri, etc. Citesc, se implică în diferite activități şcolare, cât şi extraşcolare (unii fac parte din trupe, alții sunt redactori la diferite reviste, unii joacă în piese de teatru şi chiar se pricep la ceea ce fac, practică sporturi, fac cursuri de pictură, design, etc). Eu aşa văd adolescenții de azi şi îmi place ceea ce văd. Sigur că ideal ar fi ca toți să fie aşa, însă este imposibil. Eu sunt fericită pentru simplul fapt că sunt înconjurată de oameni adevărați.

Mergem, alergăm, auzim, privim, cântăm, strigăm, plângem, râdem, stăm, respirăm, dormim, ne trezim, ne ridicăm, cădem, ştim, citim, învățăm, vrem, oferim, simțim, comunicăm, primim, începem, renunțăm, găsim, ştergem, scriem, încărcăm, arătăm, lucrăm, salvăm, cumpărăm, folosim, stricăm. Chiar dacă nu ne dăm seama, în fiecare zi, în fiecare oră, în fiecare minut, facem aceste acțiuni necondiționat. Ne implicăm şi rezultatul se observă în viața noastră, reprezentând felul în care trăim, cu cine, cum, de ce, cât şi, desigur, felul în care ne văd şi ne vorbesc ceilalți. Poți alege să trăieşti cum vor ceilalți, astfel devenind viziunea lor, pierzându-te. Sau poți să rămâi autentic, pentru că, în final tu eşti singurul răspunzător de alegerile făcute. Noi urmăm cursul dezvoltării şi ne adaptăm.

În concluzie, fii conştient că te-ai născut unic şi nu muri o copie!

GHEORGHE CRISTINA

Sportul și Efectele sale în Viața de Zi cu Zi

La prima vedere, apariția sportului este un mister inexplicabil. Pentru că, se știe, oamenii încă din comuna primitivă până acum 50-60 de ani aveau o viață foarte activă. Timp de milenii, ca specie, noi oamenii am fost vânători, pescari, am lucrat în pădure, am trăit în sate, ne-am luptat în războaie, mergeam pe jos zeci de kilometri.

Prima civilizație care și-a dat seama de acest lucru și a acționat în consecință a fost cea chineză. Se pare că lor le datorăm apariția și codificarea primelor seturi de mișcări fizice cu scop sportiv și de menținere a sănătății și tinereții.

În urmă cu peste 6.000 de ani, chinezii făceau sport, tradiție menținută până în prezent, când China se poate lăuda cu una dintre cele mai sănătoase populații.

Din comoditate și indolență, omul mileniului trei inventează zeci de motive pentru a nu se apuca să-și miște trupul periodic de dragul sănătății măcar, dacă nu din alte rațiuni.

Nu mai sunt tânăr(ă)", „Nu pot", „M-am îngrășat", „Ce o să zică lumea?", „Nu am unde", „Nu am chef", „Nu am cu cine", „Nu am timp"... Cel mai adesea invocăm că nu avem timp. Ei bine, să dăm așadar timpul pe sănătate!

Studiile arată că doar zece la sută din populația țării noastre face sport frecvent, ceea ce înseamnă că restul de nouăzeci la sută sunt candidații ideali ai bolilor de inimă.

De ce avem nevoie ca să facem sport?

Puțină ambiție și multă bunăvoință. Acestea sunt singurele motive necesare, de fapt, omului modern pentru a se apuca serios de un sport. Nu contează vârsta, sexul, aspectul fizic. Nu vă lansați în idei de genul: „Mă apuc de sport să dau jos în 2 luni 15 kilograme". Doar apucați-vă și redescoperiți bucuria și inocența copilariei, atunci când alergam și ne jucam fără scop, doar de dragul actului în sine!

Sfaturi pentru începători

Pentru majoritatea sporturilor nu trebuie un echipament specific. Folosiți doar tricouri și pantaloni din bumbac, de preferință cu croiala largă care să permită mișcările ample. Nu-l practicați îmbrăcați în haine din tot felul de materiale sintetice și suprael-

astice. Procesul transpirației este împiedicat, iar mirosul urât devine omniprezent.

Dați importanță recuperării după efort fizic susținut, beți lichide sub formă de ceaiuri și apă minerală! În caz de febră musculară, consumați miere și faceți mișcare la intensitate și frecvență mică.

Folosiți la sfârșitul oricărei sesiuni de antrenament mișcările de relaxare. Acestea scad nivelul adrenalinei, reduc fluxul de sânge și acid lactic din muschi și ajută la refacerea după efort.

De ce este bine să facem sport?

Beneficiile aduse de activitatea fizică corpului uman sunt nenumărate, iată câteva dintre ele:

•sportul ajută la eliminarea kilogramelor în exces și auto¬reglează greutatea corporală;

•întărește oasele, inima, mușchii, întregul sistem cardio-respirator;

•ajută la coordonarea mișcărilor, simțul echilibrului, flexibilitatea coloanei vertebrale și mobilitatea articulațiilor;

•sportul elimină prin piele, cu ajutorul procesului de transpirație, o gamă largă de toxine, impurități, grăsimi, hormoni;

•reglează în mod strălucit metabolismul organismului uman;

•sistemul nervos beneficiază într-o mare măsură de efectele activității fizice - calitatea și durata somnului sunt considerabil îmbunătățite de orice efort fizic.

•îmbunătățește rezistența fizică și concentrarea psihică;

•învățăm lucruri noi;

•dezvoltăm obiceiuri sănătoase legate de nutriție, conservarea energiei, dozarea efortului și autocunoașterea personală;

•crește încrederea în sine și autosatisfacția;

•reduce considerabil efectele stresului, depresia şi anxietatea;

•puteți interacționa cu oameni cu scopuri și interese asemănătoare, așadar sportul ajută la consolidarea relațiilor interumane;

•deseori se pot descoperi și consolida calitățile de lider;

•mersul pe jos are un efect minunat asupra celor care, din diverse probleme de sănătate, nu pot practica sporturi dinamice;

•îmbunătățeşte starea de bine şi te ajută să te simți bine cu propria persoana.

În concluzie, sportul aduce multiple beneficii în viața noastră nu numai pentru corp, dar şi pentru psihic.

MARIUS BACIU

EVELINA MURĂRAŞU

SĂNĂTATEA PSIHICĂ

Psihicul este forma specifică de reflectare a realității, produsă de activitatea sistemului nervos. Mi-am propus în acest articol să vă arăt ce putem realiza cu ajutorul psihicului, dacă îl folosim corect şi ce se întâmplă atunci când ne lăsăm afectați de stările negative. De asemenea, vor mai fi prezentate şi metode de dezvoltare a performanțelor intelectuale.

Cum să ajungi un învingător?

Când vorbim despre învingători, tindem să credem că au talente extraordinare, că au noroc, că au fost ajutați, că este ceva magic legat de a fi un învingător. Vestea bună este că nu e deloc aşa, dar trebuie să munciți din greu pentru a ajunge la acest nivel. Secretul este să vă doriți cu adevărat şi să aveți o mare încredere în propriile forțe.

Este foarte important de reținut că mentalitatea de învingător se cultivă, se dobândeşte. Iată câteva modalități prin care se poate cultiva această mentalitate.

1. când aveți succes, notați-vă elementele care v-au condus acolo şi folosiți-le şi în alte situații;

2. nu vă permiteți să greşiți tot timpul, învățați din greşelile altora, dar şi din propriile greşeli;

3. controlați factorii care țin de voi, nu puneți eşecul doar pe seama altora;

4. implicați-vă în activități cu caracter divers, fiți deschişi să acumulați informații;

5. aveți încredere în voi, aveți puterea de a vă prezenta punctele de vedere;

6. provocați-vă zilnic, stabiliți ținte;

7. fiți perfectionişti în ceea ce faceți;

8. fiți optimişti.

Cum ne afectează stările negative?

Toate bolile corpului uman au cauze mentale şi sufleteşti. Gândurile negre sunt direct răspunzătoare de "otrăvurile" din mental, care apoi se răsfrâng asupra corpului fizic. Aşa iau naştere bolile. Sentimentele negative reprezintă otravă şi stress pentru întregul organism. Nu este o soluție să vă ascundeți de voi înşivă.

Iată câteva exemple de boli şi cauzele acestora:

- Acneea înseamnă neacceptarea sinelui şi faptul că îți displace propria persoană;
- Alcoolismul – sentimentul inutilității, al vinovăției, respingerea sinelui;
- Atacul de cord - stocarea bucuriei inimii în favoarea banilor sau a poziției sociale;
- Cancerul – o rană adâncă, un resentiment stagnat de multă vreme;
- Diabetul – tânjirea după ceea ce ar fi putut să aibă sau să fie;
- Ficatul – supărări şi emoții primitive; furia;
- Hipertensiunea – vechi probleme emoționale rămase încă nerezolvate;
- Obezitatea - emotivitate excesivă; adesea arată frica şi nevoia de protecție;
- Plămânii – tristețe şi suferința;
- Splina – îngrijorarea.

Prin urmare, corpul nostru este o expresie a psihicului nostru, iar majoritatea bolilor fizice au, de cele mai multe ori, cauze psihice. De aceea, psihicul nu ar trebui neglijat, iar atunci când este nevoie ar trebui să apelăm la un ajutor specializat fără teama de a fi judecați de ceilalți.

Stressul, alimentația nesănătoasă, alcoolul, tutunul, viața dezordonată şi nopțile pierdute scad performanțele intelectuale.

Ce trebuie să faceți pentru a avea o gândire clară şi o capacitate de concentrare mai bună?

1. să evitați pe cât posibil stresul;

2. să vă implicați în activități cât mai plăcute ;

3. să încercați să vă hrăniți sănătos, din alimentație nefiind indicat să lipsească:

- alimentele de origine marină;

- carnea slabă de pasăre;

- legumele cu frunze verzi;

- cerealele integrale;

- ouăle;

- brânzeturile;

- semințele de floarea soarelui.

RUXANDRA BITULEANU

"...adevăratele comori se află
dincolo de uşi.
Deschideţi-le şi păşiţi !"
Mulţumim Tipografiei MEGAPRESS !