



Generatia ECO

ISSN 2247-0549
ISSN- L 2247-0549

Anul I , Numarul 4, Septembrie- Octombrie

Țurânt înainte...

Un nou an scolar 2011-2012. O generație și-a încheiat ciclul liceal, iar alta a deschis portile unui nou drum, îndrumați de cadrele didactice ale liceului nostru.

Și anul acesta voi fi alături de colectivul redactional, remarcând reușita programului „Eco-scoală”, care a avut în vedere schimbarea mentalității privind ocrotirea mediului.

Dorim ca revista „Generația Eco” să-și atingă obiectivele, să ne bucurăm de un mediu curat, să învățăm să împărtășim experiența dobândită, deoarece împreună vom duce mai departe prestigiul Grupului Școlar „Voievodul Mircea”.

Succes tuturor!

Director, Prof. Aldescu Mioara

Sumar

1. Delta Dunării	2
2. Grădina Zoologică	4
3. Parcul Chindia, Târgoviște	5
4. Pastrarea stratului de Ozon	6
5. Ziua națională a geologilor	7
6. Ziua Internațională a munților curăți	8
7. Let's do it, România	10
8. Să iubim animalele	11
9. Tinere Condeie	15
10. Știați că?	17
11. Eco – Gastronomie	18
12. Sănătate	24
13. Pagini distractive	26
14. Chestionar	29
15. Locuri încărcate de istorie: Parcul Mitropoliei	32

Colectiv de redacție:

Coordonator: Prof. Tudor Andreea

Echipa Managerială :

Director : Prof. Mioara Aldescu

Director adjunct: Prof. Duta Marius
Prof. Groza Niculae

Bibliotecar Calomfirescu Maria

Secretar Feieer Anca

Prof. Dragulescu Daniela

Prof. Motoc Mihai

Colaboratori:

Elevi:

Andrei Iulia

Andrei Andreea

Andrei Adriana

Dumitru Denisa

Cristea Adina

Jaravete Gabriela

Voluntari:

Bungete Alina

Carturoiu Nicoleta

Clasa a XII a E

Clasa a IX a F

Redactare și grafică:

Andrei Iulia

Dumitru Denisa

Corectura:

Prof. Tudor Andreea

Natura

Pentru fiecare natură în sine oferă o multitudine de experiențe și activități în orice anotimp sau pentru orice vreme!

Este obligatorie ca educația ecologică să înceapă de timpuri, de aceea nu trebuie să uităm de valoarea fiecăruia pentru formarea viitorului.

Puterea de a schimba mentalități stă în mâinile celor cărora le pasa de mediul în care trăiesc și își vor educa urmașii.

Natura și odihna combinate cu jocul în aer liber ar trebui să facă parte din conținutul zilnic al activităților din cadrul instituțiilor școlare.

Cu toții să o lăsam să înflorească!

Prof. Tudor Andreea

Calendarul ecologistului:

Ziua Internațională a Deltei Dunarii

Date biografice

Zona de izvorâre Muntii Padurea Neagra
Cota la izvor 1.078 m.d.M.
Emisar Marea Neagra
Cota la varsare 0. m.d.M.
Punct de varsare Sulina
Diferenta de altitudine 1.078 m



Tari traversate: Germania, Austria, Slovacia, Ungaria, Croatia, Serbia, Bulgaria, România, Ucraina, Republica Moldova

Afluenti: Iller-Günz - Mindel-Ris- Lech - Regen - Altmühl - Isar - Inn - Enns - Morava - Leitha - Váh - Hron - Ipel - Sió - Dráva - Vuka - Tisa - Sava - Timis - Velika Morava - Caras - Ponicoava - Cerna - Jiu - Iskar - Olt - Vedea - Arges - Jegalia Ialomita - Siret - Prut

Principalele baraje Portile de Fier I
Portile de Fier II

Principalele porturi: Orsova, Drobeta Turnu Severin, Tulcea, Galati

Principalele poduri: Podul Regele Carol I, Român

Dunarea este al doilea ca lungime între fluviile Europei (dupa Volga), fiind singurul fluviu european ce curge de la vest la est. Izvoraste din muntii Padurea Neagra (Germania) sub forma a doua râuri numite Brigach si Breg, ce izvorasc de sub vârful Kandel. Dunarea curge catre sud-est pe o distanta de aproximativ 2.860 km, pâna la Marea Neagra. La varsarea în Marea Neagra s-a format Delta Dunarii.

Dunarea colecteaza majoritatea râurilor din România cu exceptia celor din Dobrogea, transportând



anual circa 60 de milioane de tone de aluviuni si 200 de miliarde m³ de apa. De asemenea, prezinta importanta deosebita pentru: navigatie, hidroelectricitate, piscicultura, populatie.

Fauna

Delta Dunării este un adevărat paradis faunistic. Păsările sunt cele care au creat faima deltei, cunoscută, încă de la începutul secolului ca un paradis avian. O serie de specii acvatice se asociază în timpul cuibăritului formând colonii care sunt aglomerări de cuiburi pe spatii, în general mici. Cauzele asocierii sunt legate de penuria suprafețelor de construcție a



cuiburilor, precum și de avantajele oferite de prezența unui număr mare de păsări în apărarea cuiburilor cu ouă sau pui. Coloniile de cuibărit au reprezentat dintodeauna atracția deltei.

Miile de cuiburi construite pe crengile zăvoaielor de salcie sau în stufării, zgomotul infernal, atmosfera specifică altor ere geologice, zborul săgetător al miilor de păsări care își hrănesc puii, transformă coloniile de păsări într-un rai nu

numai al ornitologilor, dar și al oricărui iubitor al naturii.

Economia

Pescuitul reprezintă o constantă a activității umane din regiune. Pe unele grinduri se practică cultura plantelor, pe altele există izlazuri pentru creșterea animalelor. Navigația pe brate și transportul pe canale este o altă preocupare a localnicilor.



Grădina Zoologică, Târgoviste

Grădina Zoologică Târgoviste se întinde pe o suprafață de 4 ha, fiind așezată într-un cadru natural deosebit, în care abundă vegetația deosebită și diversificată iar cei ce vizitează, cu sufletul curat și liniștit, lipsit de prejudecăți, simt bucuria unei relaxări depline într-o oază încărcată de natură și istorie.

Zoo Târgoviste detine, în colecția sa, specii de păsări și animale, de pe toate continentele: Europa, Asia, Australia, America de Nord, America de Sud, Africa. Unele din aceste specii fiind pe cale de dispariție, sunt cuprinse în programe speciale de protecție și conservare.

Fiind unul din ansamblurile cu care orașul s-a mandrit întotdeauna, Grădina Zoologică a beneficiat mereu de sprijinul municipalității. Detine în jur de 80 de specii de păsări și animale, dintre care unele unice în România: hipopotamul pitic (*Hexaprotodon liberiensis*), o specie de maimuțe - Mangabi negru cu mot (*Cercocebus atterimus*), vulturul plesuv - (*Aegypius monachus*).



Începând din anul 1998, Grădina Zoologică Târgoviste se află într-o continuă transformare, astfel încât să asigure tuturor animalelor și păsărilor din colecție cele mai bune condiții, iar vizitatorilor să le se ofere posibilitatea petrecerii în mod plăcut și instructiv a timpului liber, într-un cadru natural deosebit.



Parcul Chindia, Targoviste

În anul 1970, locuitorilor orașului Târgoviște li s-a oferit un minunat loc de recreare. Parcul Chindia a fost amenajat pe fosta grădină domnească, care era situată în spatele Curții Domnești.

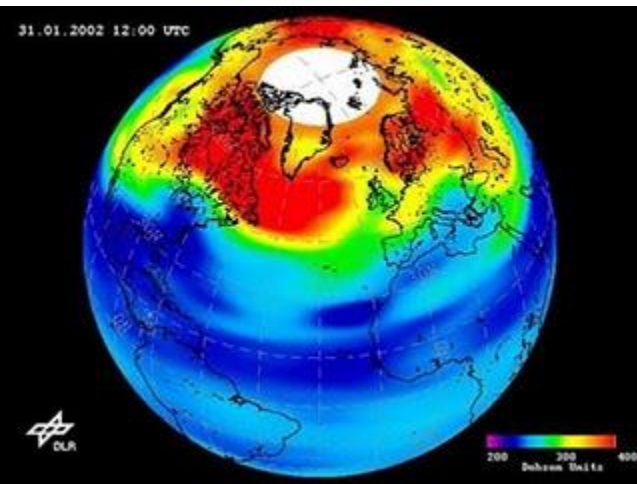
În parc se poate găsi un lac de agrement - pe care se poate face plimbări cu barca și hidrobicicleta - și o grădină de vară - cu cinematograf și scenă pentru spectacole.

Parcul Chindia se găsește în imediata apropiere a Curții domnești din Targoviste. De fapt în acest loc se găseau grădinile domnești, realizate de Petre Cercel în anul 1584. Constantin Brancoveanu le-a marit suprafața și, pentru a se bucura de splendidele grădini ale curții a construit și un foisor de vară.

Chiar de la intrare te întâmpină un frumos tablou realizat natural din iarba și flori, incluzând data curentă și numele orașului. În fața se deschid două alei care sunt străjuite de figuri marcante ale istoriei. La capătul acestor alei este un lac care are și debarcader, astfel ca se pot face plimbări romantice cu barca.



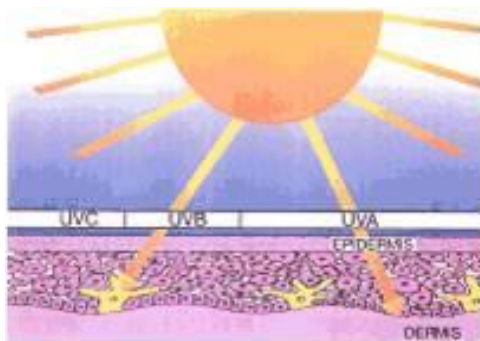
16 Septembrie: Ziua Internațională a Stratului de Ozon



Se vorbește foarte mult în ultima vreme despre subțierea periculoasă a stratului de ozon ce ne protejează de ucigătoarele radiații ultraviolete ale Soarelui. Dar puțina lume știe că ozonul este un gaz toxic, urat mirositor. Au existat chiar vremuri în care se recomandă calduros aerul de munte ca fiind „ozonat”, numai bun pentru sănătatea omului.

Tot așa, poate o să vă surprindă asta, unele ape minerale erau recomandate pentru că erau „usor radioactive”...

De ce sunt periculoase radiațiile ultraviolete?

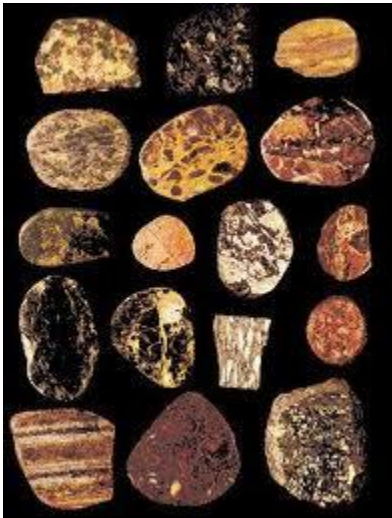


Nu vom da acum un răspuns detaliat la această întrebare. Vom spune doar că această continuă creștere a nivelului de radiații UV-B, datorată reducerii stratului de ozon, duce, în lipsa unor măsuri de protecție adecvate, la îmbătrânirea accentuată a pielii, cancere cutanate, boli de ochi, scăderea eficienței sistemului imunitar etc. Și pentru a vă face o imagine mai bună asupra efectului nociv al ultravioletelor, uitați-vă cu atenție la o bucată de cauciuc sau

la orice material organic lăsat la Soare. Veti constata cum acestea se degradează extrem de rapid. De fapt, se întâmplă că radiațiile ultraviolete au suficientă energie pentru a rupe lanțurile de polimeri. Fenomene asemănătoare se produc și în pielea noastră, cu diferența că materia vie are capacitatea de a se regenera. Și se regenerează între anumite limite...

"Ozonul rău" se formează în straturile joase ale atmosferei și duce la poluare de tip fotochimic. Atunci când acesta depășește anumite limite, este daunător vieții pe pământ. Substanțele care stau la baza formării ozonului troposferic sunt oxizii de azot și compuşii organici volatili. Ozonul troposferic reacționează cu tesuturile vegetale și animale și ajunge chiar să provoace efectul de seră.

Ziua națională a geologilor



Ziua națională a geologilor se sărbătorește în fiecare an pe 18 septembrie.

Geologia studiază atât compoziția rocilor de suprafață cât și a celor de adâncime, zăcămintele minerale solide, lichide și gazoase, structura integrală a planetei Terra, plăcile tectonice ale scoarței terestre, dar și structura de profunzime a planetei noastre, straturile sale lichide succesive, ce se găsesc între crusta solidă a suprafeței Pământului și miezul său greu, alcătuit preponderent din elemente de metale grele topite, fiind supuse la presiuni foarte mari.

Prin metode de extrapolare se pot prezice poziția rocilor din adâncime, o examinare amănunțită la nivel microscopic oferă date despre structura mineralogică și paleontologică (fosile) a rocilor.

Cercetarea geologică sprijinită și în colaborare cu alte științe ca: matematica, geostatistica și mai ales mineritul.



Ziua Internațională a munților curați (26 Septembrie)



Taierea padurilor este o problema cu consecinte serioase asupra planetei. Infuenteaza clima, biodiversitatea, amenintand chiar supravietuirea populatiei umane, in unele locuri; Despaduririle au loc din mai multe cauze, cea mai importanta fiind exploatarea lemnului si dorinta de extindere a terenului agricol;

La nivel mondial, o atentie deosebita se acorda impaduririi zonelor degradate, dar si starii actuale a padurilor, ce se inrautateste datorita ploilor acide, diminuarii fertilitatii solului si eroziunii avansate a acestuia.

Eruptiile vulcanice - sursa de poluare



Eruptiile vulcanice genereaza produse gazezi, lichizi si solizi care, schimba local nu numai micro si mezorelieful zonei in care se manifesta, dar exercita influente negative si asupra puritatii atmosferice. Cenusile vulcanice, impreuna cu vaporii de apa, praful vulcanic si alte numeroase gaze, sunt suflate in atmosfera, unde formeaza

norii grosi, care pot pluti pana la mari distante de locul de emitere.

Incendiile naturale, o importanta sursa de fum si cenusa, se produc atunci cand umiditatea climatului scade natural sub pragul critic. Fenomenul este deosebit de raspandit, mai ales in zona tropicala, desi, in general, gradul de umiditate al padurilor din aceasta zona nu este de natura sa favorizeze izbucnirea incendiului.



Legenda bradului

Se spune ca odata, demult, demult de tot, pe cand nu existau anotimpuri si tot timpul era cald si frumos, intr-o buna zi, s-a pornit un vant foarte puternic. Si incet, incet, totul s-a colorat in alb; zapada se asternuse peste tot. Astfel, o cinteza – o micuta pasare dintr-o padure de amestec, in care erau si conifere dar si arbori carora le cad frunze toamna - inghetata de frig, umbla din copac in copac cautandu-si un adapost calduros. Dar, ce sa vezi, nici un copac nu voia sa o primeasca si toti o goneau; si stejarul, si frasinul si gorunul, la fel si castanul, fagul si carpenul. A incercat apoi la arbusti, dar si alunul si macesul au repezit-o: „Pleaca de aici, mica aratare!” In cele din urma, pe cand era trista si plangea pentru ca simtea ca va ingheta de frig si va muri, s-a auzit strigata de brad, molid si pin. Ei o invitau sa-i ofere putina caldura printre ramurile lor.

De atunci, bradul, pinul, sau molidul sunt infrunziti tot timpul anului, iar stejarul, mestecanul, frasinul, fagul si alti arbori pe care ii numim „foioase” isi leapada frunzele toamna si abia primavara le cresc altele noi.





Let's do it, Romania

Let's Do It! este o inițiativă globală de ecologizare a zonelor afectate de deșeuri, prezentă până acum în peste 26 de țări din întreaga lume. Anul trecut, peste 200.000 voluntari au luat parte la Ziua de Curățenie Națională, în cadrul primei ediții a proiectului Let's Do It, Romania!

„Responsabilitatea față de mediu și față de comunitate este o lecție pe care o învățăm zi de zi, împreună cu angajații noștri. Prin proiectul Let's Do It Romania!, luăm parte la cel mai important test al comportamentului ecologic. Sperăm că în acest an vom reuși, împreună cu organizatorii LDIR, să creștem numărul celor care sunt dispuși să dea acest test, pe 24 septembrie 2011”, a declarat Marijana Vasilescu, Director Comunicare și Marketing, RBS România.

Proiectul „Let's Do It, Romania!” se va repeta anul acesta printr-o nouă acțiune de voluntariat cu motto-ul „Curățenie în toată țara. Într-o singură zi. În 24 septembrie!”. Misiunea proiectului constă în convingerea și mobilizarea cetățenilor și autorităților să ia parte la cea mai mare inițiativă de curățare a României de gunoaie. Unul dintre obiectivele proiectului este acela de conștientizare a cetățenilor cu privire la importanța conservării mediului înconjurător și adoptării unui comportament responsabil în relația cu natura.

Si Grupul Scolar „Voievodul Mircea” participa la acest proiect, constientizand nevoia unei institutii scolare curate, demonstrand responsabilitate fata de ceea ce ii inconjoara.



Să iubim animalele...



El este Oliver. Are 1 an și 4 luni. Anul trecut înainte de ziua mea, mă gândeam ce cadou să le cer părinților mei. Ideea mi-a venit instantaneu: un câțel. Nu au fost ei foarte repede de acord, dar până la urmă s-au gândit să-mi îndeplinească dorința. Așa că, pe 7 iulie am plecat în căutarea unui câțel. Văzusem pe internet niște anunțuri, și după ce am căutat prin

București fără succes, m-am gândit să sun la câteva. Am sunat la 3 persoane care mi-au spus că vânduseră deja câinii de la anunț. Una din aceste persoane, m-au pus în contact cu o prietenă, care avea un adăpost de animale. Am sunat și mi-a spus că are câteva căței care m-ar interesa. Căutam un câțel, de talie mică sau mijlocie, pentru apartament. Mi-a spus că are sediul în Frumusani, județul Calărași.

Ne-am hotărât să plecăm spre Frumusani, dar când mai aveam 20 de kilometri de parcurs m-a sunat și mi-a spus că nu are defapt câinii de talie mică sau mijlocie, așa că ne-am gândit și am decis să ne ducem să îi vedem.

Am ajuns și am intrat într-o curte plină de câini, în jur de 40-50 de câini, iar doamna de acolo a venit înspre noi cu un lighean roșu cu 3 câțelusi în el. L-a pus jos în fața noastră și ne-a spus să ne alegem unul dintre ei. Când i-am văzut, nu-mi venea să cred cât de mici și frumoși erau, aveau decât o lună atunci.

Atunci, unul dintre ei, a sărit din lighean direct în brațele mele, și așa am știut că el va fi viitorul meu câțel.

Drumul înapoi spre casa a fost simplu, Oli a adormit și s-a trezit în cosulețul lui de plus, acesta fiind primul cadou pe care îl-am făcut. Îmi amintesc prima băita a lui Oliver, a fost o senzație ciudată pentru el, era zgribulit și mic ca un ghemotoc, de atunci mereu refuza băita însă rasplata de după este prea bună și nu avea de ales.

Oliver este cel mai prietenos câțel, se joacă cu toate animalele, dintre cei mai buni prieteni se numără Dasiy, o pisicuță care din păcate nu mai este printre noi și Max “fratele lui mai mic”.

Totul este bine, Oliver este un câțel foarte sănătos, cuminte și ascultător.



Numele lui este Max. S-a nascut pe 04 decembrie 2010, iar acum are aproape 10 luni.

Prima data cand l-am vazut a fost in ziua de Craciun si am fost surprinsa sa vad cat de frumos era. Am aflat ca fusese promis altcuiva, dar nu vroiam sa accept pentru ca mi-l doream foarte mult.

Timp de o luna m-am gandit numai la el si am facut tot posibilul sa il conving pe prietenul tatalui meu sa mi-l dea mie.

Pe data de 04 ianuarie l-am revazut si am fost foarte fericita sa aflu ca persoana caruia ii fusese promis nu il mai vroia, asa ca in aceeasi zi l-am luat acasa.

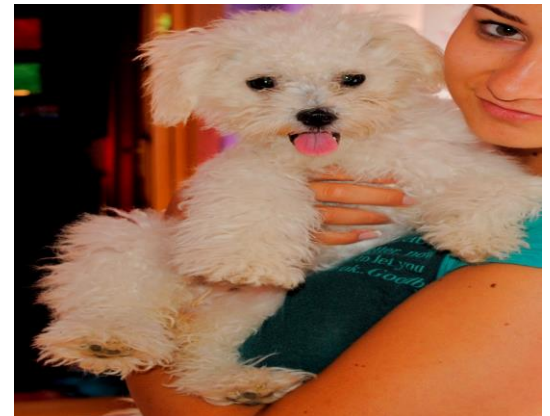
A urmat o perioada frumoasa, el fiind cel mai cuminte catelus din lume. Singura problema era ca niciodata nu isi facea nevoile pe covorasele absorbante, ci prin toata casa, si am fost nevoita sa curat încontinuu.:)). Timpul a rezolvat si aceasta problema, Max a crescut, in fiecare zi ieseam afara unde se intalnea cu noii lui prieteni homeless, se jucau pana ramanea fara putere.

Nimic nu e mai frumos sa vezi cum creste langa tine un suflet curat de catelus, cel mai bun prieten al omului.

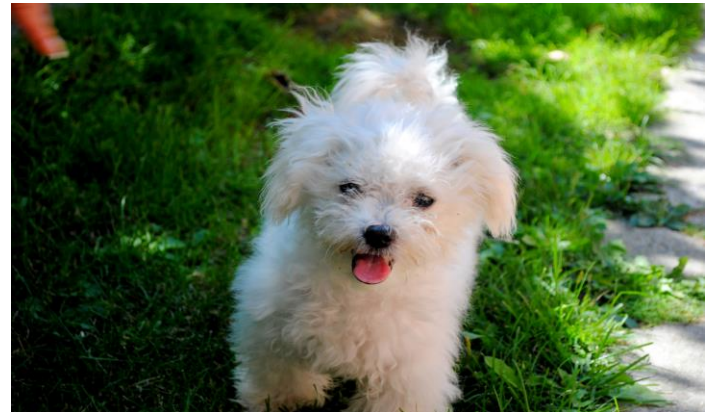
Elev, Dumitru Denisa

Sasha

Numele ei este Sasha, are doar sase luni, este foarte jucausa si plina de energie. Pot spune ca este rasfatata familiei, toata atentia fiind numai a ei. Nu este zi in care sa nu faca vreo prostie. Dimineata cand plec la scoala ea este prima la usa... ca sa o iau si pe ea ...dar daca as putea as lua-o cu mine. Cand ma intorc prima care ma intampina ea este...si incepe sa ma „certe” si sa imi sara in brate. Nu stie ce sa faca prima data sa planga, sa latre, sa se bucure... parca imi povesteste tot ce a facut in lipsa mea.



Duminica zi de baie.... Offf...apa ne place dar de uscat si periat nici vorba...dar pana la urma reusim sa ne facem frumoasa si pufoasa.



Elev, Andrei Iulia

Si pisicile...



Sociabilitate

Prejudecata legată de pisici planează asupra solitarității sale, fiind un animal nesociabil. Acest concept este înlăturat de un studiu efectuat în anii '70 de către David MacDonald, cercetător la Universitatea Oxford din Marea Britanie. Studiul a indicat faptul că o femelă este mai

predispusă să stea cu o felină înrudită decât cu o alta din altă linie. Cercetătorul Randall Wolfe susține că acest lucru nu se manifestă și către partea masculină, indiferent de proveniența genetică a acestora.

Luptele între pisici

Câteodată pisicile care împart același mediu de viață pot să se lupte, fiind o modalitate de demonstrare a abilităților; poate fi totodată o joacă inofensivă. De asemenea, este și modul stabilirii unei ierarhii într-un grup de pisici sau o cale de atenționare a unei feline când încalcă o regulă a grupului. Pentru a fi despărțite, pisicilor trebuie să li se atragă atenția. Imediat ce s-au

despărțit, acestea trebuie separate în încăperi separate, până când nu mai au tendința de a se lupta. Niciodată stăpânul nu intervine fizic în lupta lor, deoarece acesta poate fi zgâriat sau mușcat serios.

Zgâriatul

Pisicile au nevoie să zgârie, fiind procesul prin care se îndepărtează straturile inutile ale țesutului cornos care constituie ghearele. Prin întindere se exersează mușchii, încheieturile și tendoanele.

Dacă pisica zgârie mobila din casă, înseamnă că are nevoie de o suprafață pe care să își ascute ghearele. Pentru a elimina această problemă, stăpânii pot achiziționa suprafețe de ascuțit ghearele, poziționându-le în locuri cu cel mai mare interes pentru pisici.

Pisicile stresate sau bolnave pot zgâria sau mușca oamenii, comportament care poate apărea când pisica nu are chef de alintări și mângâieri, mai ales pe burtă. Mâna nu trebuie retrasă brusc din ghearele sau dinții pisicii, provocându-se astfel rănilor mai grave. Pisica nu trebuie scuturată, lovită sau palmuită, deoarece ea nu va înțelege de ce este bătută, ci doar că oamenii pe care îi iubește o lovesc din motive necunoscute



clopotel.ro



Tinere condeie

Injosirea iadului

Trairile se napustesc
Iar amintirea zbiara.
Tablou inmarmurit in mintea ta
Pustnicule, revino-ti!
Ingroapa-ti in destin viata ta de nou
Prefa-te intr-un cer!
Transforma-ti abisul tau in inima
pustie
Revino-ti apoi iar si fugi in nemurire
E greu,odor de om,dar firul tau atarna
Se rupe daca-l lasi
Nu poti privi in urma.
Sa simti mustrea sumbra a amintirii
tale
Captarea nu e buna si poti trai in
noapte
Simtirea te infioara poate.
Voi inchea si sangele
Si respiratia-n amurg
Voi apleca privirea
Inspre genunchi si lacrimi si toate
Si simtiri,departe-n

Jatavete Gabriela

Candelabru

Printre picaturi si soapte,
Pline de speranta,
Ma regasesc eu,un solitar
Un corp uman
Imi caut locul
Cred.
Gandeste minte intunecata!
Sunt multe lucruri spuse,
De altfel, chiar atacuri,
Jucate-n vietii anterioare!
Si, ce-i cu asta?
Pierdut in dor de noapte
Sunt.
Inghetul strange lume
Sufla praf de nea
Ce va lucra Pamantul
Odata cu iubirea mea.

Jaravete Gabriela

Siguranta pierduta

de Jaravete Gabriela

Chircit intr-un stramt lacas ce seamana cu o mana
Simt cum pierd din aer.
Am impresia,sau poate nu,ca o sa dispar
din peisaj
Ca o sa ma afund intr-un loc mult prea
pustiu,
Intr-o groapa mult prea prafuita.
Presimt ca o sa-mi vad sangele scurgandu-
se pe jos
Si ca nu am sa apuc sa-l vad cum se
opreste.
Infern canicular ce da o nuanta de taram
Si o privire crunta ce-mi provoaca nod in
gat
Adanc...
Nevoia de libertate ia amploare
Si regreti acum ca ai facut un pas prea mare
Pacat,simti ca ai primit prea mult?
Oricum e tarziu...
O sa sfarsesti acum.

Jaravete Gabriela



Sentiment

de Jaravete Gabriela

O adiere sparta-n viscol
Imi mustra imaginea intiparita candva in
gandirea necurata
Copacii isi expuneau siluetele in lumina
reflectoarelor
Acompaniate de soare.
Nu se mai pot pune in prim plan aleile din
parc
Ce eram incarcate de frunze parca ramase.
Nimic din ce era ieri,azi nu mai e.
Acum fulgii isi cauta locul pe bancile
bulevardului,
Iar gerul ii imprastie pe ochelarii rosii.
Cerule alb,plin de nervi parka,
Nu transmit decat o stare de nevroza
Si e frig.
Imbulzeala din gara degaja un miros.
Miroase a lume
Frustrata.

Jaravete Gabriela



Stiați că ...



Daca stranutati prea tare, va puteti rupe o coasta?

Daca incercati sa va retineti un stranut, puteti cauza spargerea unei vene in creier sau in ceafa si sa muriti?

Pe durata medie de viata, o persoana care doarme poate inghiti 70 insecte si 10 paianjeni?

Zapada este foarte benefica in agricultura? Stratul de omat protejeaza culturile de temperaturile scazute ale iernii iar topirea acestuia la inceputul primaverii asigura un nivel optim de apa.

In fiecare an cad pe suprafata terestra in jur de 1000 de tone de praf cosmic.

Particulele de praf ridicate de vant in Africa pot ajunge pana in SUA la lef si praful din China.

Stiati ca... unn cameleon orb, este perfect capabil sa-si schimbe culoarea in concordanta cu mediul inconjurator?



Eco - Gastronomie

Alimente bogate in fier

Fierul este un mineral fara de care viata nu ar fi posibila. El are rol de de intarire a sistemului imunitar. Alimentele bogate in fier ne feresc de cancer, anemie etc. Fiecare celula din organism are nevoie de fier. Totusi, nivelurile prea crescute de fier sunt un risc pentru sanatate. Este un element esential pentru sanatatea organismului tau, el avand rolul de a oxigena sangele, de a forma hemoglobina si de a sustine dezvoltarea sistemului imunitar. Carenta de fier poate avea consecinte foarte grave, cea mai dificila boala fiind anemia feripriva. Insa, aceasta tulburare poate fi impiedicata de o alimentatie potrivita, bogata in fier.

Nu doar alimentele care contin fier sunt obligatorii daca ai anemie, ci si cele care favorizeaza absorbtia de fier. Dintre acestea, de mentionat sunt carnea de pui si pestele, fructe precum portocale (si sucul de portocale e indicat), pepene galben, grepfrut, legume precum broccoli, muguri de varza de Bruxelles, rosii (si sucul de rosii), cartofi si ardeii grasi. Un pahar de vin alb e indicat in acesta perioada.



Ce sunt E-urile

Sunt cunoscuti sub numele de "E-uri", in reviste se presupune ca, pe plan mondial, sunt a treia cauza a mortalitatii, dupa cea cauzata de consumul de droguri si medicamente, si dupa accidentele de circulatie, iar consumul lor, se crede, duce la distrugere sistemului imunitar si pricopsirea cu cele mai variate forme de tumori benigne si maligne. Sa fie chiar asa?

Aditivii alimentari reprezinta cea mai noua provocare in materie de nutritie. Un subiect foarte la moda in zilele noastre, cand problema necesarului caloric zilnic a devenit desueta, cand febra aportului de vitamine si oligoelemente pare sa fi trecut, iar sloganul "alimentul sanatos este

cel nepreparat, cu un continut enzimatic intact" cedeaza locul ideii ca naturala si sanatoasa este alimentatia fara aditivi.

Aditivii alimentari apartin urmatoarelor categorii:

conservanti - substante care prelungesc perioada de pastrare a alimentelor prin protejarea lor impotriva alterarii produse de microorganisme;

antioxidanti - substante care prelungesc perioada de pastrare a alimentelor prin protejare impotriva oxidarii (de exemplu: rancezirea, schimbarea culorii);

acidifianti - substante care cresc aciditatea alimentelor, imprimandu-le un gust acru;



substante-tampon - folosesc la reglarea si la mentinerea pH-ului specific alimentului; antispumanti - se folosesc pentru reducerea si prevenirea spumei;

emulsificatori - substante care fac posibila formarea si mentinerea unui amestec omogen intre doua sau mai multe faze nemiscibile;

agenti de gelificare - substante care permit si care ajuta la formarea gelurilor;

sequestranti - substante care formeaza complexe cu ionii metalici;

stabilizatori - substante care fac posibila mentinerea proprietatilor fizico-chimice ale alimentelor, mentinand omogenizarea dispersiilor, culoarea etc.;

substante de ingrosare - substante care au capacitatea de a mari viscozitatea produselor alimentare;

indulcitori - substante (altele decat zaharul) care se utilizeaza pentru a da gust dulce alimentelor;

coloranti naturali si coloranti de sinteza;

agenti de afanare - substante care contribuie la cresterea volumului alimentelor fara a modifica valoarea energetica;

antiaglomeranti ;

substante-suport - faciliteaza transportul si utilizarea aditivilor fara a modifica proprietatile pe care se bazeaza utilizarea lor;

enzime - folosite in industria alimentara ;

aromatizanti- se impart in trei categorii:

substante aromate naturale - se obtin din materii prime de origine vegetala sau animala;

substante identic naturale - sunt identice din punct de vedere al compozitiei cu aromele naturale, componentele fiind obtinute prin sinteza;

substante artificiale - se obtin prin sinteza, avand structura si compozitia diferite de cele naturale.



E-urile cancerigene

Conform studiilor cele mai periculoase E-uri pentru organism sunt: E123 amarant, E131 albastru patent, E211 benzoatul de sodiu, E213 benzoatul de calciu, E214 p- hidroxibenzoat de etil, E230 difenil, E631 glutamat de sodiu.

Aditivii alimentari care afecteaza organismul

La nivelul creierului: E 102 tartrazina alterează comportamentul, E104, E124 E142 duc la apariția ADHD (deficitului de atenție sau tulburare hiperkinetică) care dă dureri de cap și determină apariția bolilor precum Alzheimer sau Parkinson.

La nivelul ochilor: E102, E127 și e 1520 afectează acuitatea vizuală și duce la apariția cataracei.

La nivelul tiroidei: E102, E127 și E 952 duce la tulburări fiziologice ale glandei tiroide și duce la apariția cancerului.

La nivelul rinichilor: E123, E211, E230, E 450 – E 451 toți acești aditivi sunt nefrotoxici.

La nivelul hepato –biliar: E 123, E127, E150, E 228, E 990 toți aceștia afectează ficatul în mod toxic.

La nivelul sistemului osos: E 338, E339, E340 și E 343 influențează negativ asimilarea

calciului, a magneziului și a fosforului crescând riscul de osteoporoză.

La nivelul aparatului respirator: E 1201 este responsabil cu apariția astmului și a alergiilor.

La nivelul sistemului cardiovascular: E110, E127, E220, E228, E524, E621, E625 produc spasme vasculare care favorizează accidentele vasculare.

La nivelul gastrointestinal E102, E110, E 220, E 228, E 463 și E 466 produc iritații ale tractului intestinal și favorizează apariția cancerului.

La nivelul pielii: E102, E 220 – E 220 și E 621 duc la apariția alergiilor și eczemelor.



Rețete culinare

Rosii Umplute cu Ton si Branza de Vaci

De cele mai multe ori dupa antrenamentele de la sala ma ia cu foame. Dar o foame din aia chinuitoare... Ce e de facut in astfel de situatii? O reteta usoara, usoara, usoara. Si la modul de pregatire, dar si la numarul de calorii per portie. Nu te astepta sa cazii pe spate de placere cand manci o rosie umpluta cu ton, dar raportat la numarul de calorii si aportul de nutrienti pe care il aduce, merita sa te sacrifici pentru silueta. Si daca pana si eu, care urasc tonul in suc propriu am mancat cu pofta rosii cu ton, inseamna ca merita incercat.

Ingrediente (2-4 portii):

4 rosii

2 cutii cu ton in suc propriu

125 g branza de vaci slaba (Milly Perfecto)

jumatate de ceapa

o lingurita de bulion

patrujel

sare, piper



Salata de broccoli si conopida

Ingrediente

1 conopida mica,
4-5 buchetele de broccoli,
1 morcov,
3-4 linguri de maioneza,
sare, zeama de lamaie, piper,



Mod de preparare

Conopida si broccoli se desfac in buchetele si se pun la fiert cu sare si apa, pentru 10-15 minute. Morcovul se da pe razatoare, broccoli, conopida se maruntesc, se stropesc cu zeama de lamaie si se adauga maioneza, sare si piper.

Ridichii umplute

Ingrediente:

5-6 ridichii mari
150 g branza (de vaci, telemea, de oi, de capra, intr-un cuvnt, de care va place)
o lingura de unt sau de smantana grasa
cateva fire de ceapa verde
sare (daca mai trebuie)
putin piper
boia de ardei
cateva bucatele de ardei gras rosu. pentru decor.



Preparare:

Ridichile se taie cuburi (fiecare ridiche un cub), cat mai egale. Se scobesc cu o lingurita si se pun in apa rece.

Intre timp se prepara umplutura: se amesteca toate ingredientele si se potrivesc de gust.

Se scot cuburile de ridichi din apa, se sterg

Sănătate...

Ce este alergia?

E o reactie de intoleranta la o substanta straina in corp. Cand intra in contact cu organismul, aceasta substanta declanseaza productia de histamina in sange (histamina este o molecula inrudita cu adrenalina si serotonina). De fapt, ea provoaca ansamblul reactiilor alergice. Se poate manifesta la orice varstasi e posibil sa dispara de la o zi la alta, ca urmare a unei schimbari in imunitatea alergicului.



Calendarul alergiilor

Ianuarie

- acarieni
- mucegai

Februarie

- arin
- alun
- acarieni
- mucegai

Martie

- arin
- alun
- ulm
- plop
- salcie
- acarieni
- mucegai

Aprilie

- arin
- alun
- ulm
- plop
- salcie
- mestecan
- stejar
- liliac

Mai

- plop
- salcie
- mestecan
- stejar
- frasin
- liliac
- papadie
- fag
- pin

Iunie

- papadie
- rapita
- soc
- ovaz
- secara
- grau
- iarba
- orz
- tei

Iulie

- papadie
- rapita
- ovaz
- secara
- grau
- iarba
- orz
- porumb

August

- rapita
- iarba
- porumb
- buruieni
- acarieni
- mucegaiul
- soare

Septembrie

- rapita
- iarba
- porumb
- buruieni
- acarieni
- mucegaiu

Octombrie

- acarieni
- mucegaiuri

Noiembrie

- acarieni
- mucegaiuri

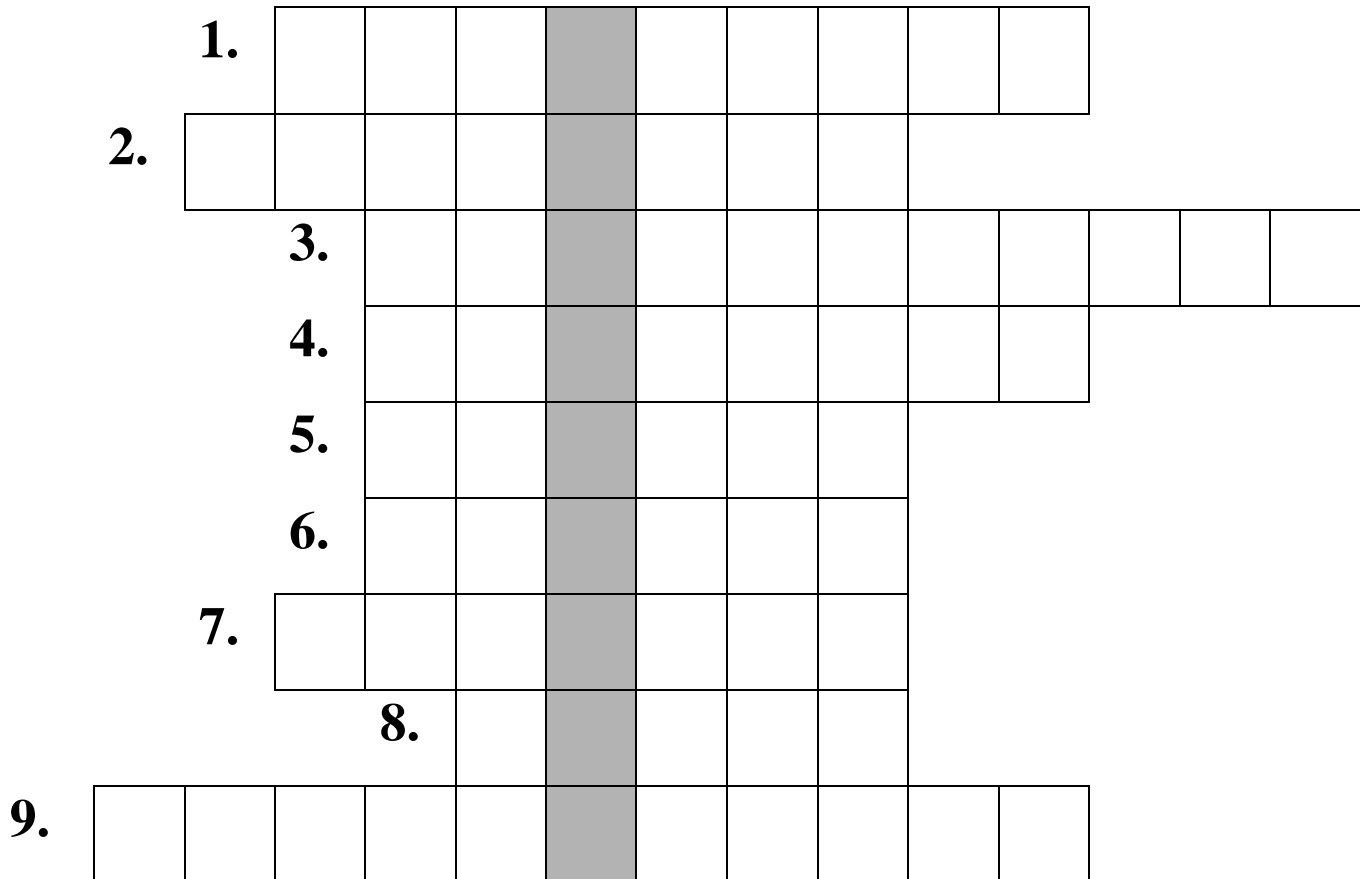
Decembrie

- acarieni
- mucegaiuri



Pagini distractive

Rebus: Geometrie



1. Suma lungimii tuturor laturilor.
2. Figura geometrica cu trei laturi.
3. Repetitia este mama
4. Imparte cercul in doua parti egale.
5. Dreptunghiul cu toate laturile egale.
6. Impartirea fara rest.
7. Numar mare de obiecte.
8. Jumatate.
9. Portiunea dintr-o dreapta marginita numai la un capat.

Ghicitori

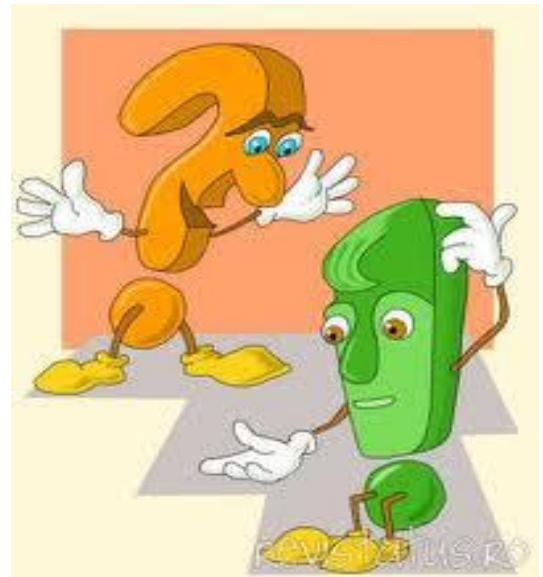
1. Sus pe coama muntilor
Muntilor caruntilor
Sta amicul cel tepos
Verde vesnic si frumos.

3. Frunze n-are,
Nu-i nici floare.
In paduri si pe ogor,
Prin gradini si-n deal la vie
Sta mereu intr-un picior.

4. Sade mandra-ntr-un picior,
Laudau-se oricui,
Ca ea poarta-n al ei spate,
Camasi albe si verzui.

5. Casa mare-si duce-n spate,
Pe talpici adevarate,
Iar pe unde trece lasa
Fir de-argint si de matase.

2. Eu sunt subtrica
Dar tare voinica,
Frec dintii cu putere
Nu simti nici o durere
Ca sa fie sanatosi,
Albi si luminosi!



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

Bancuri

La BAC se prezintă elevi cu diferite pregătiri. Intră primul foarte pregătit și iese rapid:

- Cum a fost? îl întreabă ceilalți.
- E? ca între profesori?
- Adică??
- Ei întrebau, eu răspundeam, ne completam!

Intră al doilea și la ieșire aceeași întrebare:

- Cum a fost?
- Ca de la profesori la elev! ei întrebau, eu răspundeam, mă mai ajutau ei!

Intră al treilea! și la ieșire:

- Cum a fost?
- E! cum să fie? ca între popi!
- Cum așa?
- Păi ei întrebau, eu îmi făceam cruce, eu răspundeam, ei își faceau cruce!

Doi orbi merg la cinema. Unul se pune în primul rând iar celălalt mai în spate. Cel din față zice "Ba vezi" iar celălalt zice "NU" și el îi spune "Atunci hai mai în față"

- Chelner, în supă mea se află o mușcă.
- Nu vă faceți probleme, nu mâncați mult.

- Doamnă, am venit să vă cer mâna fiicei dumneavoastră.
- Pe cea mare sau pe cea mică?
- Dar nu are mâinile la fel?



Questionar

Cum te simti ?

Raspunde la intrebarile urmatoare ca sa afli daca esti exagerata cand spui ca nu esti multumita de ceea ce se vede in oglinda!

1. Ce faci cand te privesti in oglinda?

- a) Simt dezgust!
- b) Vad ce nu-mi place, apoi partile bune
- c) Imi scot in evidenta partile bune.

2. Conversatiile grupului de prieteni sunt despre:

- a) Cata miscare e necesara ca sa slabim;
- b) Baieti, baieti, si iar baieti;
- c) Celebritati chestii personale, profesionale, evenimente din toata lumea.

3. Cand mergi la cumparaturi, ce iei de obicei?

- a) Rochii si bluze pe care le detest;
- b) Ceva la moda;
- c) N-are importanta, ma relaxeaza.

4. Cand vine vorba despre mancare si mancat, care din situatii te caracterizeaza?

- a) Ma simt jalnic cand mananc prostii (fast-food)
- b) Tin o saptamana dieta, iar in urmatoarea, mananc ce vreau eu, in functie de cat vreau sa slabesc.
- c) Sanatos dar, daca se intampla sa gust ceva interzis, nu intru in panica.

5. Cand prietena iti spune ca arati bine, tu ce-i raspunzi?

- a) Ca face asta ca sa ma simt bine.
- b) Ii multumesc, desi ideea ei de bine nu coincid cu a mea.
- c) Ma simt minunat - mama a stiut mereu sa ma sustina.

Majoritatea a – Iti urasti corpul

In primul rand, tu ai uitat cum e sa te porti prietenesc cu tine. Decat sa detesti totul la tine, mai bine cauta-ti partile bune si vezi cum le poti scoate in fata.

Majoritatea b – Oscilezi intre a si c

Ai zile cand te simti fantastic si zile in care te urasti. In zilele cand te apuca gandurile negre, stai langa prieteni! Se pare ca te sustin foarte bine, iar tu ai incredere in ei. Adu-ti aminte de comentariile lor pozitive cand incepi sa-ti urasti corpul

Majoritatea c – Te simti bine asa cum esti

Felicitari! Nu ai nici o problema legata de imaginea corpului tau, chiar daca nu e perfect. Ai putea chiar sa sustii pe cei de langa tine care nu reusesc sa-si descopere si sa-si evidentieze punctele tari. Invata-i si pe ei sa se aprecieze!



Apă potabilă pentru toată lumea

Lipsa unor resurse de apă de calitate și a facilităților sanitare reprezintă un risc serios la adresa sănătății. Cu toate acestea, o treime din populația țării în curs de dezvoltare nu are acces la apă potabilă care să respecte condițiile de siguranță.

Oamenii de știință și cercetători din Africa și Europa colaborează în cadrul unui proiect finanțat de UE, demonstrând că dezinfectia solară a apei de băut funcționează și poate preveni pierderea de vieți omenești. Apa contaminată se pune în sticle transparente de apă și se expune complet la lumina soarelui timp de șase ore, deoarece radiațiile solare distrug microorganismele care pot provoca boli transmisibile prin apă.

Bibliotecar, Calomfirescu Maria



Locuri încărcate de istorie: Parcul Mitropoliei

Aflat în centrul municipiului, parcul Mitropoliei este împrejmuit de cele două importante artere ale orasului - Bvd. Libertatii și Bvd. Mircea cel Batran (fosta Prieteniei). Unul dintre cele mai romantice locuri de intalnire, parcul gazduieste bustul lui Tudor Vladimirescu, conducatorul Revolutiei de la 1821 și asasinat de eteristi la 27 mai 1821, chiar pe amplasamentul actualului parc, în fata Mitropoliei.



De asemenea, gasim aici și bustul mamei Smara, pe numele ei întreg Smaranda Gheorghiu (1857-1944), cea care a însemnat o prezență prelungită în perioada interbelică în domeniul literaturii pentru copii și tineret, îndreptata îndeosebi spre latura educativă a acestei literaturi.



Atmosfera de basm pe străzile Targovistei!



Intre 8-11 Septembrie producatori traditionali din toate colturile tarii si-au dat intalnire la cea de-a noua editie a Targului Mesterilor Populari, iar frumoase domnite si tineri, cavaleri medievali au defilat pe strazile Targovistei captand mii de privitori.

A fost lansata prima Enciclopedie a orasului, cu mare fast, la Curtea Domneasca.

Gala de Excelenta, eveniment organizat anual de Primaria Municipiului Targoviste a premiat actori precum Marcel Iures si Mircea Albulescu dar si figurilor literare sau sportive: in memoriam M.H Simionescu, Ion Craciunescu si Centrul Europe Direct.

A fost o onoare pentru fiecare sa cinsteasca locurile si figurile istorice ale personalitatilor Vlad Tepes, Mircea cel Batran sau Tudor Vladimirescu, avand obligatia de a continua in acelasi spirit.



Suntem si vom fi ...premianți

Elevele Carturoiu Nicoleta, Bungete Alina si Cristea Adina au participat la Simpozioane Internationale pe teme ecologice: „Natura o carte deschisa spre sanatate” – Suceava si „Terra-surse si resurse in mileniul III” – Moreni.



Vom continua sa participam si sa fim premianti!

Rezolvare: Rebus: Geometrie

1. PERIMETRU
2. TRIUNGHI
3. INVATATURII
4. DIAMETRU
5. PATRAT
6. EXACTA
7. MULTIME
8. DOIME
9. SEMIDREAPTA

Rezolvare: Ghicitori

1. BRADUL
2. PERIUTA DE DINTI
3. CIUPERCA
4. VARZA
5. MELC
6. POMUL

Cu sugestii, creatii si alte lucruri interesante va asteptam
la adresa de e-mail: ecogeneratia@yahoo.com

