

BIBLIOTECĂ DIN NORD

Revista Liceului „Mihail Sadoveanu”
și a Fundației „Scriitor Aurel Dumitrașcu” Borca, Neamț

EDITIA DE PRIMAVARA, 2021



Din sumar:

- ♦ **EDITORIAL:** La ce bun, suferința?
- ♦ **PAGINA ABSOVENTILOR:** Nostalgie
- ♦ **ESEU:** Ce ne împiedică să facem schimbările dorite?
- ♦ **SANATATEA INAINTE DE TOATE:** Parfumurile și odorizantele
- ♦ **SONDAJ DE OPINIE:** Sănătatea începe cu alimentația
- ♦ **NOI DESPRE NOI:** Isprăvi la Școala „Aurel Dumitrașcu”

Sabasa



ISSN 2601 - 5110
ISSN-L 2601 - 5110

EDITORIAL

La ce bun, suferința?

Mulți dintre noi fugim de suferință, pentru că ne este frică. Ultimele săptămâni de dinaintea vacanței ne-au adus un sentiment de eliberare, de normalitate. Am venit la școală, am socializat, ne-am făcut temele. Se părea că am intrat pe făgașul cel bun. Vestea că vom avea o vacanță prelungită ne-a transformat în victime. Altă suferință provocată de izolare, departe de colegi, de profesori, altă pauză în acumularea cunoștințelor. Mai avem de dat bacalaureatul, mai avem un viitor pe care-l construim învățând la școală zi de zi. Pauzele prea lungi sunt păguboase și deprimante. Suferim cu toții, încercând să ne adaptăm situațiilor neprevăzute. Suferința ar trebui să ne învețe să supraviețuim, să evoluăm, să ne cunoaștem interiorul, ca să devenim mai puternici și mai înțelepți. Instinctul de supraviețuire, pe care îl avem cu toții, ar trebui să se activeze, ca să gândim limpede, să știm încotro s-o luăm, ca să ne fie cel mai bine, să ne zbatem pentru idealurile noastre. Simulările din acest an au avut rezultate care ne obligă să învățăm mai mult, să nu mai fim așa de fragili, de plictisiți și de superficiali. Ca să dăm un sens vieții noastre, trebuie să trecem peste suferință, să ne călim și să valorificăm tot ce este mai bun în noi.

Suferința și greutățile vieții ne învață să creștem și să evoluăm.

Membrii Clubului de Jurnalism



PSIHOLOGIE

Generația „mă plictisesc...”

Am constatat că cei mici dar și tinerii mai ales, au probleme când trebuie să se angajeze și să susțină o activitate. Cum poate, o generație cu multe de făcut, să spună că „s-a plictisit?”....se plictisesc la joacă, acasă, unde au camera plină de jucării, în parc, nici chiar emisiunile TV preferate sau rețelele de socializare nu îi mai captivează.

Plictiseala vine din psihic. În dicționar apare din cauza singurătății, a lipsei de ocupație sau în cazul în care, plictiseala este descrisă ca o stare sufletească apăsătoare care are lucrurile cu care ne ocupăm precum: școala, locul de muncă, viața socială, nu ni se par atrăgătoare. Plictiseala este o lipsă de interes sau o lipsă de lucruri de care să fii interesat, o reprezintă motivația scăzută a elevilor pentru a învăța sau a se pregăti pentru școală, respectiv lipsa de responsabilitate în asumarea obligațiilor școlare.

„Plictiseala este o boală a sufletului modern, este o stare emoțională negativă în decursul căreia individul resimte lipsa dorinței de acțiune, dar și senzația subiectivă că trecerea timpului are loc cu dificultate. Explicațiile plictiselii includ sentimentul de gol al ființei moderne” afirmă Gheorghe Coman în *Psihologia Cuantică*.

În esență, plictiseala este o emoție mult mai nuanțată decât ceea ce percepem noi și este deosebit de comună oamenilor în societatea de astăzi. Plictiseala poate să fie un sentiment distructiv care poate duce, în unele cazuri, chiar și la dependență.

Pentru a elimina plictiseala sau monotonia din viața fiecăruia, oamenii trebuie să se cunoască mai bine, să-și revizuiască interesele în activități sociale, fizice, psihice. Pe scurt, trebuie să caute schimbarea în viața lor, pentru a determina sursa plictiselii, iar în acest caz șansele pentru o stare de sănătate mai bună cresc. Psihologul Nett Lake a găsit trei metode general valabile prin care poate fi învinsă plictiseala. Desigur, acestea trebuie selectate corespunzător, în funcție de sursa acestui fenomen psihologic.



Profesor psiholog, Mirela Loghin

RELIGIE

Memoria țărânei

“Mort trebuie să fie că și viu. E așa că nici nu știi că ești”. Plecând de la gândul că “cimitirele sunt ogoare sfinte pline de flori îngrijite de Biserică, pe care într-o bună zi vor răsări oameni”, voi caută câteva sensuri și valori culturale și istorice ale cimitirelor creștin-ortodoxe, având ca ghid câțiva scriitori români.

Să începem cu Lucian Blaga. Satul românesc, “locul în care s-a născut veșnicia”, e prezentat prin ochii copilăriei pe care și-a petrecut-o la Lancram, unde tatăl sau era preot. O lume în care satul gravita în jurul bisericii și a cimitirului.

Și cum copilăria, “o petrecere în rai”, o trăiește acolo, în “Elogiu satului românesc”, conferință susținută la primirea în Academia Română în 1937, Blaga alege să vorbească mai des despre aceasta, despre miracolul pe care-l reprezintă pentru copil toate ale satului, despre descoperirea lumii ca un univers fabulos în care se integrează încet, călăuzit de ceilalți, vii ori morți.

Copilăria și satul se întregesc reciproc, alcătuind un întreg inseparabil. S-ar putea vorbi chiar despre o simbioză între copilărie și sat, o simbioză în care fiecare din părți se alege cu un câștig căci, pe cât e de adevărat că mediul cel mai potrivit și mai fecund este satul, la rândul lui acesta, își găsește supremă înflorire în sufletul copilului.

Există un apogeu exuberant învoit și baroc al copilăriei care nu poate fi atins decât în lumea satului și există, de altă parte, aspecte tainice, orizonturi și structuri secrete ale satului care nu pot fi așezate decât în copilărie. Pentru a-ți tăia drum spre plenitudinea vieții de sat, trebuie să te cobori în sufletul copilului.

Copilăria este vârsta sensibilității metafizice prin excelență.

Și satul, că zăriștea integrală are nevoie de această sensibilitate pentru a fi cuprins în ceea ce cu adevărat și este. Copilăria este singura poartă deschisă spre metafizica satului, acea metafizică vie, adăpostită în inimile care bat sub acoperișele de paie și oglindită în fețele bănuite de soartă, stau cu ochii atârnați de Cer. În sat își fac simțită prezența nu doar cele văzute, dar mai ales cele nevăzute, căci toate își au un loc al lor unde pot fi găsite, nu doar ca simple păreri sau idei, ci prezențe reale:

“Localizăm pe Dumnezeu în spațiul ritual de după iconostas, de unde îl presimțeam iradiind în lume. Nu era aceasta o poveste, ce mi s-a spus ca multe altele, ci o credință de neclintit. Satul era plin de “locuri mitologice”, transcendental manifestându-se sub cele mai banale înfățișări: în tinda unei bătrâne se ascundea diavolul, un corb comunica cu străfundurile iadului, iar în râpa roșie de lângă sat sălășluia aievea “un căpcăun”.

În sat, copilul capătă o cu totul altă conștiință despre lume, căci toate îi sunt aproape. În sat, până și cimitirul e parte integrantă din viață.

Blaga povestește cum, pe când avea șapte ani, fiind adunați la joacă în cimitir cu câțiva băieți, pe înserat, unul dintre ei, întrebându-se “cum o fi când ești mort?”, primește un răspuns pe cât de surprinzător, pe atât de minunat prin simplitatea cu care cele două lumi, cea de-aici și cea a celor plecați se întretes:

Mort. Noi, bunăoară, stăm aici în cerc și vorbim, dar poate “că suntem morți dar nu ne dăm seama”.

Oricum, o fetiță lua prune din pomii crescuți în cimitir că să vadă “ce gust au morții”. Când mușcă dintr-o prună amară, spunea că mortul de sub rădăcină ar fi fost rău, când nimerea în alt pom o prună dulce, spunea că omul de la rădăcină trebuie să fi fost bun.

În lumea satului, morții, cumva nu plecau niciodată. Drumul lor la cimitir nu presupunea o despărțire definitivă, ci era mai degrabă o retragere, ca o călătorie din care se întorceau adeseori, fiind așteptați mai ales în zilele de pomenire hărăzite de peste an.

Poate inspirat și de aici, mai târziu, scriitorul creștin, părintele Virgil Gheorghiu, avea să povestească din exilul de la Paris în amintirile sale:

“În satul în care tatăl meu era preot, la Războieni, legendar loc de lângă Târgu Neamț, parohia avea o palmă de pământ, atât cât mai rămăsese de la colectivizare.

Era un pământ rodnic, chiar la Valea Albă, numită așa pentru că era “îngrășată și albită” de praful de oase ale oștenilor Măriei Sale Ștefan cel Mare al Moldovei, răzeși ce-au murit aici în luptele cu păgânii, apărându-și necazul și nevoile și neamul”. Aici, tata cultivă grâu și viță de vie pentru nevoile parohiei. Din bobul de grâu sfărâmat în făină albă și dulce, mama preoteasa, cu mâinile ei mici și subțiri, că de sfântă, plămădea prescura curată pentru jertfa sfântului altar și pâine pentru cei ce ne veneau în ospetie, iar din bobul de strugure, tata storcea vin roșu și dulce pentru cele ale Proscomidiei.

Și, recunoaște scriitorul, că oricât de mare și frumoasă era pâinea exilului (unde n-a trăit, economic vorbind, chiar greu), întotdeauna, dar întotdeauna, îi era dor de pâinea și vinul de acasă, pentru că “aveau gustul strămoșilor”. Ce dragoste de țară și ce mare minune: bobul de grâu și bobul de strugure, hrăniți din pulberea martirilor de la Valea Albă, deveneau prescura albă, curată și dulce, iar apoi, prin lucrarea Sfântului Duh și rugăciunea părintelui, la Sfânta Liturghie, ea, Țară de sub glie, strămoșii toți, adunați moviliță pe Sfântul Disc, deveneau miride în Potirul întâlnirii cu Hristos, Potirul Învierii!

Ce Taină, ce mare Taină, Sfânta Cuminecătura!

Nu întâmplător, din cultura țărănească, profund creștină, alege Blaga să încheie “Elegia” amintită cu câteva versuri uimitoare care sugerează întreaga bogăție spirituală a țaranului român:

“Foaie verde bob mărunt,
Câte flori sunt pe pământ
Toate merg la jurământ
Numai spicul grâului
Și cu vița vinului
Și cu lemnul Domnului
Zboară-n ‘naltul Cerului
Stau la Poarta Raiului
Și judecă florile
Unde li-s miresele.”



De adevărul că cimitirele creștine cultivă memoria identitar-culturală a unui popor, avea să mă convingă, încă o dată, la o întâlnire de suflet cu poetul basarabean Grigore Vieru.

Veniserăm, mai mulți colegi, la o întâlnire cu trecutele adolescențe din anii de studiu, la școala de sub tâmpla Mănăstirii Neamț.

Poetul, prezent providențial aici, cu dor și drag de unire a neamurilor dintre Pruturi, ne-a oferit răgazul la “o stare de vorbă” ca între frați. Noi am evocat amintiri ce ne urmăreau ștregărește de după fiecare ungher, amintiri ale anilor ’70, când am fost ucenici aici, provocându-l și pe Domnia sa la amintiri.

Și ne-a vorbit, cum doar poeții știu să vorbească:

“În anii ’70, când voi erați aici, când americanii și rușii visau sau ajungeau pe lună, eu visam doar să trec gardul de sârmă ghimpată, cu mare dor de țară, de neamuri, de voi. Atunci ne-au convins că cei mai mari criminali ai lumii sunt cei ce ucid visele... Bolșevicii ne-au furat

totul: pământuri, case, amintiri, vise și cărțile. Cărțile cu scrisul latin. În școli, pruncuții descopereau buchea cărții în scrisul slavon. Limba vorbită am păstrat-o, am încălzit-o la sân, în vatra casei părintești, așa se făcea ca buzele-mi erau lipiciase, dulci, dulci ca un fagure de miere.

Dar scrisul? Cărțile românești, câte or mai fi fost, au fost furate, arse, distruse. Când mi se făcea dor de scrisul latin, frumos ca ochii mamei, mergeam la... Cimitire!

Acolo, pe crucile vechi, așezate aici de la facerea lumilor, istoria românească întreagă, numele bunilor și străbunilor erau scrijelite în litera latină, scrijelite pe cruci, dar sculptate în minte și în inima!

Am citit la părintele Dumitru Stăniloaie că “Neamul este privirea tainică dintre generații. Când bunelul se uită în ochii nepotului, își vede viitorul. Când nepotul se uită în ochii bunelului, își vede trecutul, rădăcinile.”

În cimitire, simțeam respirația strămoșilor, privirile lor venite din eternitate, din litere latine.

Mai târziu, cu amintiri cu tot, am urcat înspre Poiana liniștii, la Schitul Vovideniei, călcând, vorba poetului, pe pașii lui Sadoveanu și cum nu voiam să-i rămânem datori acolo, așezați în iarba adâncă a Poienii Liniștii, i-am destăinuit și noi, o întâmplare a locului, aflată de la profesorul nostru de suflet, cel cu vocea de clopot, diaconul Ioan Ioan.

În anii '59, puterea comunistă a dat un decret celebru care a umplut mănăstirile de lacrimi, decret împotriva monahismului românesc. În zona Humuleștiului meu natal, plină de salba cunoscută de mănăstiri, puteau fi salvate, fie și în parte, trei mănăstiri: Neamțu și Secu ca “puncte istorice” și Agapia lui Grigorescu ca “punct cultural”. Celelalte, închise, desființate, distruse. Printre ele și Văratecul, cu peste 400 de viețuitoare, rugătoare pentru Hristos. Mitropolitul de atunci, Iustin Moisesescu, a încercat să o salveze, în zadar însă: Departamentul Cultelor nu l-a ascultat. Atunci, ierarhul, cu toată greutatea vremurilor pe umeri, a urcat aici, la Vovidenia, unde trăia, la anii senectuții, marele scriitor Mihail Sadoveanu.

Acesta avea mare trecere la puternicii zilei. O noapte întreagă au căutat soluții la provocările timpului. Pentru salvarea Văratecului, Sadoveanu a spus: “Dar acolo este înmormântată doamna lui Eminescu, Veronica Micle!” Astfel, la sugestia lui, mitropolitul Iustin a cerut amenajarea mormântului muzei Poetului nepereche, în cimitirul bisericii “Sfântul Ioan Bogoslovul” unde rămășițele pământești ale poetei au fost reșezate. Astfel, mănăstirea devine “punct cultural” și autoritățile statului convinse să lase deschisă binecuvântata lavră nemțeană.

Astfel, avem și răspunsul la întrebarea de ce o catolică, care și-ar fi pus și capăt zilelor, e înmormântată lângă zidul unei biserici mănăstirești. Inițiativa explică această “anomalie” și contribuie la salvarea întregii obști în acei ani de prigoană a Bisericii. Desigur. Nu Veronica Micle a făcut cunoscută mănăstirea, ci viața sfânta, încărcată de lacrimi și rugăciuni a atâtor rugătoare, a salvat prin mila Cerului binecuvântată așezarea monahală, dar prin mormântul ei a salvat-o în prăbușirea clipei.

În același sens, depunea mărturie și poetul Grigore Vieru, despre un adevăr istoric, nescris, dar purtat din gură în gură, prin generațiile de peste Prut. “Spunea bunelul, și acesta nu m-a mințit niciodată, că, în anii '40, puternicul zilei de la Răsărit, ar fi vrut să “muște” mai adânc din trupul țării, dar mormântul marelui Ștefan cel Mare și Sfânt al Moldovei a făcut ca granița nedreaptă să fie “trasată” mai sus de Putna.

Sfântul voievod și-a apărât țara prin mormântul și dincolo de moarte.

Mormintele strămoșilor înrădăcinează Neamul în brazdă, înveșnicesc istoria și, în clipe de restriște, depun mărturie și pot salva o Cetate, o mănăstire, o Țară, prin Țară din morminte.

Aici, în cimitire, e păstrată, e cultivată memoria.

Aici, în liniștea cimitirelor, lumina dintru începuturi, se sparge în mii de fețe, ca un curcubeu.

În cimitire, cinstindu-și strămoșii, Neamul se transfigurează, împărtășindu-și destinul cu al cerului și al pământului.

Aici, în cimitire, trecutul și viitorul își dau binețe.

Ce rămâne după mine, om trecător, pe lumea asta, fizic vorbind? O lopata de țărână!

Da, dar o lopata de țărână îndumnezeită.

Aici, ne contemplăm melancolia împușinării noastre, tristețile treptatei noastre întunecări, aici, “grădinile” zilelor noastre își coboară sevele în pământ, spre rădăcinile strămoșilor.

Aici se întâlnesc efemerul cu veșnicia, aici simțim solstițiul vieții noastre și furtunile vieții și istoriei ce tot năvălesc peste noi, ne bântuie cu aducerile-aminte.

Aici, mama îndoliată își bocește flăcăul mort în războaiele lumii, în versuri izvorâte din durere și înțelepciune:

“Vai sărmame sprâncene,

Cum o să fiți buruiene

Vai sărmani ochișori

Cum o să vă faceți flori.”

Dar tot aici, creștinul, neamul întreg, zâmbește morții, în așteptarea Învierii!

Și dacă am început cu Lucian Blaga, și încheiem, tot cu gândurile lui, printr-un “alt poem arhicunoscut”:

“Eu nu strivesc corola de minuni a lumii

și nu ucid

cu mintea tainele, ce le-ntâlnesc

în calea mea

în flori, în ochi, pe buze ori morminte.

Lumina altora

sugrumă vraja nepătrunsului ascuns

în adâncimi de întuneric,

dar eu,

eu cu lumina mea sporesc a lumii taină -

și-ntocmai cum cu razele ei albe luna

nu micșorează, ci tremurătoare

mărește și mai tare taina nopții,

așa îmbogățesc și eu întunecata zare

cu largi fiori de sfânt mister

și tot ce-i neînțeles

se schimbă-n neînțelesuri și mai mari

sub ochii mei-

căci eu iubesc

și flori și ochi și buze și morminte.”

În așteptarea Învierii, din florile din cimitire, ogorul acesta sfânt, îngrijit de Biserică, vor răsări, într-o bună zi, oameni! Avertismente venite din adâncuri și din Cer, pentru noi cei aflați în căutarea eternității.

Hristos a Înviat!

Preot Nicolae Cojocariu, Borca, 21 martie 2021

PAGINA ABSOLVENȚILOR

Simt o sfială, dar și o mare nostalgie când scriu aceste rânduri despre liceul care mi-a continuat și consolidat cunoașterea pentru care am venit pe pământ și care m-a format ca om.

Sunt un om al satului, al satului de munte. Părinții mei mi-au pus bazele unui comportament care se axa pe niște principii, mai bine zis ” pe rânduială”, cum ar spune Vitoria Lipan. Rânduiala înseamnă lege nescrisă ,pe care trebuie să o



respectăm fără crâcnire. Aceste principii nu și-au putut face efectul deplin în educația mea, dacă școala n-ar fi fost așa cum a fost. „Liceul din pădure” , așa cum l-au numit unii, a fost pentru mine și pentru toți copiii din zona aceea de munte o binefacere enormă în devenirea noastră. Mulți n-am fi putut face un liceu, fiindcă a-ți întreține un copil la școală în Piatra Neamț sau Târgu Neamț nu era la îndemâna oricui. Cât am fost elevă a acestui liceu n-am prea conștientizat valoarea dascălilor pe care i-am avut. Și la școala generală din Farcașa avusesem dascăli devotați întrutotul formării noastre. Am studiat limba română cu minunatul profesor Ion Luca, care mi-a fost și diriginte. La liceu, după un trimestru de stat la internat, ne-au cumpărat părinții biciclete și am făcut naveta până la terminarea liceului. Eram zece elevi din clasă care făceam naveta de la Farcașa la Borca, căci încă șapte făceau aproape aceeași distanță de la Mădei la Borca. Așa am făcut noi liceul. Exigența era mare. N-am fi îndrăznit să mergem la ore cu lecția neînvățată, iar atunci când eram ascultați eram chemați în fața clasei, nu stăteam la locul nostru, în bănci. Ascultarea nu era niciodată numai din lecția de zi. Repetenți se lăsau doar în primul an de liceu. Eram cernuți bine. Nu știu să mai fi rămas vreun repetent în anii următori. Învățam la toate obiectele. Nu era vorba că învățai numai la obiectele de care aveai nevoie la examenul de admitere într-o facultate. Nu exista așa ceva! Trebuie să

spun că majoritatea profesorilor stăteau la internat sau la gazdă și plecau acasă doar la sfârșit de săptămână. Profesorul meu de limba română, care mi-a fost și diriginte, era latinistul și poetul Haralambie Mihăilescu. Mai târziu mi-am dat seama ce mare șansă am avut, avându-l ca profesor. Cu o cultură generoasă, ne-a îndrumat spre cunoaștere, spre lectură. Parcă-l văd cu teancul de cărți venind la oră. Orele lui erau un regal, așa cum tot un regal erau și orele fiului său, profesorul Virgil Bârliba, astăzi directorul Institutului A.D. Xenopol. Matematica am studiat-o cu cu minunatul profesor Valeriu Popa. Păcat că în anul următor ne-a părăsit, urmând mai apoi o carieră universitară. Frații Vasile și Traian Florea ne-au uluit cu vastele cunoștințe din toate domeniile. Profesorul Traian Florea a urmat o carieră universitară la Galați. Nu pot să nu o amintesc pe profesoara de geografie Alexandrina Gavriluic, modestă, dar cu un har de pedagog și cu o pregătire profesională impecabilă. Am avut parte de un învățământ exigent, serios, cu foarte multă dăruire din partea dascălilor. Atunci nu ne dădeam seama ce mari profesori aveam. Din clasa noastră de umană, șase elevi au urmat filologia. La admiterea la facultate, la oral, unul dintre profesorii din comisie, plăcându-i, probabil, cum am tratat subiectul, m-a întrebat unde am terminat liceul. Recunosc că i-am răspuns ușor complexată. Un liceu în creierii munților, într-un sat, nu-l credeam atunci la nivelul altor renumite licee. Profesorii mi-a spus ”De la liceul din Borca ne-au venit mereu elevi foarte bine pregătiți” și chiar mi-a dat câteva exemple. Nu-mi mai amintesc acum decât numele Gheorghe Bondar, profesor de limba română la Mădei. Recunosc că de atunci nu am mai trăit acel complex, iar pe parcursul anilor am conștientizat cât de solidă era formarea noastră. Cum să nu pășești cu sfială și cu recunoștință în astfel de lăcaș de cultură. Cu sfială intram în liceu și atunci când, după ce m-am căsătorit, am lucrat doi ani acolo, după care am plecat la Piatra Neamț.

Nu pot să nu mulțumesc profesorilor mei pentru că mi-au fost modele în cariera mea. Am făcut totul cu responsabilitate, am fost exigentă, dar nu severă, m-am apropiat de elevi, mai ales de cei cu probleme.

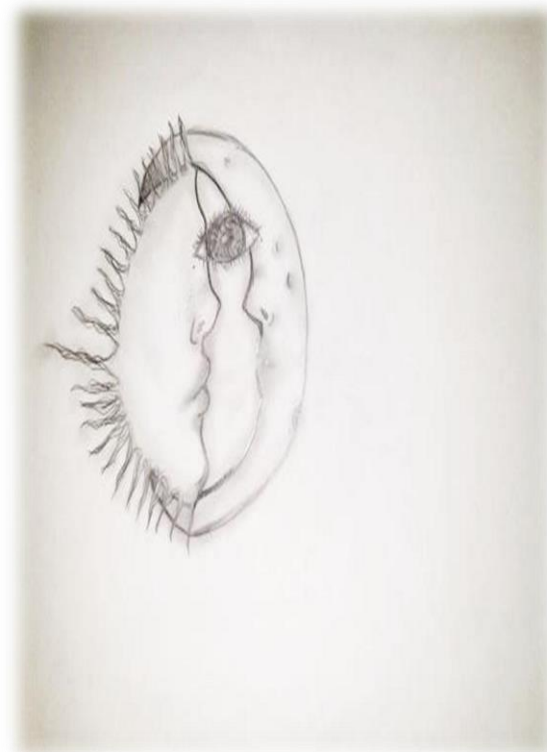


Profesor Ana Hanganu- Zgârciu, promoția 1966

PUȚINĂ GRAMATICĂ

Să scriem corect!

Bunăoară	înadins
Bunăvoie	îndeajuns
Bunăvoință	îndeaproape
Binedispus	îndeobște
Deasupra	îndeosebi
Deoarece	înspre
Deocamdată	întrucâtva
Deodată	laolaltă
Deopotrivă	necum
Dimpotrivă	nemaiauzit
Dimprejur	nemaivăzut
Dinadins	nemaștiut
Dinainte	nicidecum
Dinapoi	oriîncotro
Dinăuntru	orișicare
Dincoace	orișicine
Dincolo	orișice
Dincotro	orișicât
Dindărăt	orișicând
Dinspre	orișicum
Dintotdeauna	orișiunde
Fiindcă	totdeauna



Membrii Clubului de jurnalism

INTERVIU

cu Teodora Tanasă



Sunt Teodora Tanasă, am nouăsprezece ani și am absolvit școala gimnazială la Borca. În prezent studiez în cadrul Liceului de arte "Victor Brauner" din Piatra Neamț, secțiunea Canto Tradițional și Pian secundar.

— În ce moment al vieții ți-ai descoperit pasiunea pentru muzică?

- Talentul de a cânta l-am descoperit în urmă cu aproximativ 11 ani, debutând pe scena festivalului

”Drumul Baltagului”, eveniment ce a avut loc în comuna Borca. Pot spune că a fost primul pas spre acest frumos drum artistic al folclorului românesc.

- Pentru pregătirea vocală ai făcut ore de canto? Cu cine?
- După prima mea apariție ”față în față” cu publicul, am absolvit în anul 2017 Școala populară de Artă ” Carmen Saeculare ” din Țifrea. În prezent ,sunt în anul terminal al Liceului ” Victor Brauner”. În luna mai, 2021, am participat la emisiunea ” O vedetă populară”, unde am fost elogiata de un juriu exigent format din muzicologul Elise Stan și cântăreții Grigore Leșe și Cornelia Rednic.
- Ai un repertoriu ales cu grijă. De unde te inspiri în alegerea cântecelor?
- Repertoriul este ales în funcție de zona pe care vreau să o reprezint în diferite concursuri, festivaluri, evenimente. Am ocazia de a putea alege atât Bucovina, cât și Moldova. Până în secolul al 19-lea, Borca a făcut parte din județul Suceava, de aceea sunt influențe bucovinene, ceea ce se observă și în repertoriul meu.
- Există o persoană publică pe care o consideri model ? Dacă da, de ce?
- Nu există cineva după care să mă ”iau”. Consider că fiecare dintre noi avem ceva strălucit în talentul nostru și că putem fi proprii noștri ” fani”.
- Ești mulțumită de reușitele pe care le-ai obținut până acum?
- Sunt mulțumită de tot ce am făcut până în prezent în cariera mea vocațională, mulțumindu-i lui Dumnezeu pentru tot ce mi-a oferit.
- Unde te vezi peste zece ani?
- Mi-aș dori ca peste zece ani să mă văd puțin mai sus pe plan artistic, dar nu în ultimul rând alături de o familie frumoasă, cu doi copii.

Diana Cotrigășanu și Ruben Caraza , clasa a IX-a C

Interviu cu Maria Bălăceanu Ruscanu

Sunt Maria Bălăcianu, un om care iubește, ascultă, așteaptă, zâmbește, lăcrimează, trăiește fiecare zi bucurându-se de tot ce îi poate oferi aceasta. Un om care încearcă să cânte în poeme dragostea, credința și frumusețea acestei lumi. Un versificator! Un om care știe că totul este posibil prin voia lui Dumnezeu. Un om simplu. Atât!

1. *Ce v-a determinat să scrieți poezie?* În copilărie și adolescență am fost o fire introvertită și am realizat la un moment dat că mă puteam exprima mai bine scriind. Așa au apărut primele exteriorizări versificate ale propriei persoane.

2. *Unde ați debutat și cu ce text?* La 14 ani am debutat cu proză publicată în ziarul Ceahlăul și



intitulată ”Oglinda”. Cu poezie am debutat în anul 2011 când câteva dintre poeziile mele care făceau referire la un cutremur devastator ce distrusese statul Haiti au fost publicate în broșura ”Un vis împlinit”, editura The Tower Of Refuge, California, SUA.

3. *Ce teme vă place să abordați?* Iubirea, apărută odată cu creația și de o complexitate surprinzătoare, se regăsește în majoritatea poeziilor mele. Am abordat și poezia religioasă, chiar am scos un mic volum intitulat „Tu m-ai salvat murind”, ca o ofrandă de mulțumire adusă Domnului pentru dragostea cu care ne copleșește zilnic.

4. *Unde vă găsiți inspirația pentru scris?* Nu aș putea spune că mă inspir de undeva anume. Mai degrabă încerc să transmit propriile trăiri interioare.

5. *Credeți că sunteți un exemplu pentru ceilalți?* Sincer, nu m-am gândit niciodată la așa ceva, nu privesc lucrurile din această perspectivă. Eu aș fi nimic fără aprecierea celor care mă citesc, iar atunci când cineva rezonază cu ceea ce scriu îmi dă încredere și motive să continui. Exemplul meu sunt cititorii mei! Despre cui aș putea fi eu exemplu nu vă pot spune.

6. *Vă așteptați la o evoluție mai mare pe viitor?* Stă cumva în firea lucrurilor ca fiecare dintre noi să-și dorească să evolueze pe anumite planuri profesionale, familiale, financiare etc. Sigur că și eu îmi doresc mai mult. Vârsta la care am scris prima poezie În clasa a V-a am fost într-o expediție împreună cu stimata profesoară de limba română, Lucia Coșulă Bocancea, pe care o iubesc și o respect foarte mult și sub îndrumarea căreia am ajuns să învăț, să scriu și să iubesc poezia. Aveam 11 ani și atunci am scris primele versuri. Vă mulțumesc și vă doresc mult spor la învățătură și succes pe toate planurile.

Cu considerație, Maria Bălăcianu.

ASCULTĂ-MĂ!

Ascultă-mă când nu-ți vorbesc și vorbele-mi se sting în ploaie
Și-n pumni de tină se ivesc din lacrimi ce au curs șiroaie.
Ascultă-mă când vorba-mi tace și strigă numai întrebarea
Când nu pot din dureri preface în zâmbet dulce așteptarea

Ascultă-mă când mă aduni de prin lăstarii rupți de vânt
De-ai fi purtat din ei cununi și-aș fi rostit un tainic gând.
Ascultă-mă când ninge cald peste cărarea din grădină
Îți amintești cum ne iubeam și cum purtam în ochi lumină?

Ascultă-mă cum știi doar tu când se așterne înserarea
Printre luceferi stinge-mi iar dorul din piept și-ngrijorarea
Ascultă-mă și nu uita că vorba ți-e sortită ție
Deși fără cuvinte pot să-ți port iubirea pe vecie.

Ascultă-mă printre cuvinte ce nu s-au spus și nu se spun
Căci doar cu inima se simte cuvântul nerostit acum
Ascultă-mă și taci și tu, neînțeleș ne fie versul
Nu-i nimeni pe-astă lume, nu, să ne dezbină universul.

DOR DE NOI

Mi-e dor să simt la pieptul tău minunea caldă-a nemuririi
Să-mi fie aproape bucuria când înfloresc pe câmp zefirii
Mi-e dor să mă alinte ploaia când norii plâng a neuitare
Tu să m-alinți cu vorbe calde mustind a binecuvântare.

Mi-e dor pe strune simfonia s-o cânt dansând copilărește
Și cerului să-i dau binețe când sufletul îmi înfloresc
Mi-e dor s-ascult pe câmp tăcerea când fragedă-i sub ceruri luna
Sau fulgere să văd pe dealuri, când se dezlănțuie furtuna.

Mi-e dor de o poveste simplă, de ochii tăi cei iubitori
De iarba verde-n gura coasei, de câmpul încărcat cu flori
Mi-e dor s-adorm într-un bordei, să număr stele prin șindrilă
Iar tu să mă-nvelești ușor, să mă săruți sub lună plină.

Mi-e dor să mă alinți în noapte când lupii urlă peste deal
Să-ți simt sărutul peste pleoape când lemnele pe vatră ard
Mi-e dor să fim ca la-nceput când nu era-ntre noi minciuna
De-ai ști ce dor îmi e de tine și că-mi va fi întotdeauna!

A UITAT ATUNCI SUSPINUL ...

Uneori, rănit în suflet, stau și-ascult povestea ploii
Alteori privesc în noapte cum se unduiesc trifoi
A-l feri doresc de toate câte sunt și câte-au fost
Cum să-l fac să înțeleagă că suspinul n-are rost?

Stau ades pierdut pe gânduri, rătăcind prin amintiri
Din ce-a fost rămas-au numai vorbe calde și iubiri
A șters ploaia tot necazul, a spălat toată durerea
M-a văzut plângând amar și-a venit cu mângâierea.

Iar trifoiul din grădină, mirosind a verde crud,
Mă-mbia să-l pun în sânu-mi ... mă făceam că nu-l aud.
Lacrimile și amarul s-au topit de dragul ploii
Iar în ochi-mi verzi, iubirea, frăgezea precum trifoi.

S-au pierdut pe dată toate ce-aduceau cândva durerea
Iar în ochii plini de lacrimi strălucea acum puterea
A uitat atunci suspinul sufletu-mi bolnav de moarte
Și-a-nțeles de ce iubirea e mai mare decât toate.



Articol realizat de Teodora Petrescu și Cristina Popescu, clasa a IX-a C

ESEU

Ce ne împiedică să facem schimbările dorite?

Toți oamenii sunt predispuși la schimbare. Schimbarea nu se rezumă la un singur aspect, ci la mai multe. Aceasta poate fi: mentală, fizică sau schimbare din punct de vedere material și financiar, acumularea unor noi cunoștințe, renunțarea la obiceiurile proaste în schimbul altora care ne pot modifica complet stilul nostru haotic de viață, etc.

Prin urmare, suntem predispuși la schimbări indiferent de voința noastră. Totuși, din lejeritate, noi oamenii preferăm mai degrabă să așteptăm o schimbare care vine de la sine (de exemplu majoritatea copiilor sau a adolescenților își doresc să devină adulți, și deseori spun "abia aștept să cresc mare"; "când o să fiu mai mare o să...") decât să luptăm pentru schimbarea care vine prin muncă și exercițiu (de exemplu învățarea unei limbi străine). Cu toții ne dorim o schimbare, fie că e vorba despre locul de muncă, despre mutarea în alt oraș/țară sau chiar despre pierderea în greutate, schimbare la nivel comportamental, etc.



Care sunt principalele motive pentru care nu putem face o schimbare?

Primul lucru pe care l-am observat în evoluția mea de-a lungul anilor a fost acela că vocile celor din jur mi s-au instalat în subconștient fără voia mea.

Temerile noastre provin adesea din interiorul nostru, deoarece creierul ne reamintește lucrurile pe care le-am auzit la un moment dat și le-am crezut. În general vocile apropiaților ni se implementează în minte și le auzim în momentele în care vrem să luăm o decizie sau să facem o schimbare. De multe ori oscilăm între ce ar fi logic să facem, ce spun alții și ce ne dorim noi cu adevărat. Niciodată nu o să ajungă nimeni să te cunoască mai bine decât tu însuți o faci. Urmează-ți instinctul. Dacă părinții tăi nu au reușit, dacă profesorul nu crede în forțele tale, dacă mulți sunt împotriva ta, înseamnă că ești pe drumul cel corect, atât timp cât TU știi unde ducе. Ei nu au ajuns la capăt, acesta este motivul pentru care cred că nici tu nu o să o faci.

Un al doilea lucru care ne împiedică să facem schimbările dorite este gândirea negativă despre propria persoană. Trebuie să fim conștienți că nici un om nu se naște perfect ci evoluează pe parcursul întregii sale vieți. Frumusețea ideală nu există, ci toate standardele sunt create de oameni. Tot ei fac comparații după bunul lor plac indiferent de scopul pentru care o fac. Noi trebuie să ne comparăm doar cu noi înșine: eu cel de ieri cu eu cel de azi. În fiecare zi trebuie să

găsești măcar un motiv pentru care te consideri mai bun decât ieri. Această metodă a funcționat din moment ce am încercat-o pentru a-mi stimula încrederea și gândirea pozitivă despre propria persoană.

Teama de necunoscut este un alt motiv care ne împiedică să facem schimbările dorite. În această privință totul se rezumă la gândirea noastră și cât de departe putem să concepem viitorul. Dacă nu știi ziua și modul în care o să mori, asta nu înseamnă că trăiești toată viața cu frica morții. Fără să vrem, suntem uneori nevoiți să ne confruntăm cu situații al căror final este enigmatic. În momentul în care îți depășești toate temerile ești de neînvins! Cu cât vei lupta pentru a fi mai deschis spre noi propuneri, și să te adaptezi mai ușor în situații noi, cu atât îți va fi mai ușor să învingi teama de necunoscut.

O altă problemă cu care m-am confruntat la un moment dat, a fost amânarea proiectelor. Cu cât aveam mai multe lucruri de făcut, cu atât deveneam mai leneșă, spunându-mi că nu știu de unde să încep și ca oricum am prea multe responsabilități și că nu o să reușesc să le fac într-un timp atât de scurt. Adeseori realizez că uitam complet de unele sarcini pe care le aveam. La un moment dat ajunseseam să cred că treburile pe care nu le fac eu, se rezolvă de la sine. Gândirea mea era complet greșită.

Notarea sarcinilor pe care le am de făcut într-o anumită perioadă de timp, m-a ajutat foarte mult să îmi modific stilul de viață. De exemplu: mi-am propus ca până la sfârșitul anului 2021 să ating nivelul C1 la limba engleză. În fiecare săptămână lucrez din culegerea cu exerciții, și vizionez două filme, în fiecare zi dedic două ore din timpul meu pentru a-mi exersa engleza cu vorbitori nativi, pentru a face exerciții și ore online cu anumiți profesori, etc.

Planificarea scopurilor și viața organizată întotdeauna va avea consecințe bune și de durată chiar dacă rezultatele nu sunt vizibile într-un timp foarte scurt. Întradevăr, este inevitabil ca la un moment dat să nu ne plictisim de aceeași rutină, însă în acel moment critic este cel mai bine să ne reamintim motivul pentru care am început. Cu cât îți vei planifica mai multe scopuri zilnice, cu atât vei fi mai mulțumit la finalul zilei și bucuria că timpul nu a trecut în zadar, este garantată. Cu atâta tehnologie și informație care există în jurul nostru, doar lipsa voinței și prea multă comoditate ne poate priva de rezultatele dorite.

Mulți oscilăm între dorința de schimbare și zona de confort, însă cel mai important este să ai puterea ca atunci când cei din jur se distrează, tu să muncești. Nu te lăsa influențat de ce face majoritatea. Lipsa lor de motivație, să fie sursa ta de inspirație!

Eu sunt genul de persoană căreia nu îi place neapărat să aibă concurență. De asta pot să spun că îmi place când ceilalți din jurul meu renunță, pentru ca visul meu devine mai realizabil. Întotdeauna trebuie să privim lucrurile din perspectiva pozitivă, ca la final să ne bucurăm de un succes deplin.

Dragă cititorule, dacă te-ai regăsit într-unul dintre punctele de mai sus, este momentul să îți amintești motivul pentru care ai început. Ține minte că majoritatea oamenilor renunță când mai au doar câțiva pași până la succes. Luptă să nu fii tu unul dintre ei!

Esthera Buzdugan, clasa a XI-a, C

Cum depășim starea de criză?

La aproape un an de la atingerea apogeeului pandemiei, atitudinea noastră încă poate fi caracterizată printr-o stare de criză generală. Aceasta a reușit, din păcate, să pătrundă în fiecare aspect al vieții noastre, indiferent de cât de stăpâni pe sine considerăm că suntem.

Deoarece virusul continuie să se răspândească, nu putem decât să ne obișnuim cu ideea că lucrurile nu vor mai reveni niciodată la normal.

Totuși, indiferent de cât de gri ar părea viitorul, nu trebuie să punem activitățile ce ne aduc bucurie, sau chiar viața, pe pauză. La fiecare pas există motive de recunoștință - trebuie doar să vrem să le remarcăm și să le acceptăm. Trebuie să ne adaptăm situației, să instaurăm o nouă ordine a obiceiurilor noastre de zi cu zi.

În acest sens, tehnologia este modalitatea ce ne ajută să păstrăm contactul cu cei din jur. Ea ne oferă alternative pentru multe dintre activitățile noastre, precum participarea la diverse cursuri online - gratuit.

Pe de altă parte, nu trebuie să exagerăm și să ne lăsăm influențați de știrile ce pun accent numai aspecte negative. Acestea nu fac decât să ne agraveze anxietatea și să ne imprime o perspectivă lipsită de speranță.

Trebuie ne desprindem de ecran, pe cât posibil și să ne controlăm îngrijorările și stresul. Este important să fim recunoscători pentru tot ceea ce avem și să privim, indiferent de circumstanțe, partea bună a lucrurilor.



Alexandra Cîrjă, clasa a XII-a C

INFO

Google Classroom

Google Classroom este un serviciu de gestionare a învățării creat și întreținut de Google. Acesta oferă (împreună cu celelalte produse Google cu care se integrează) o metodă rapidă de comunicare (Hangouts), comunicare prin e-mail (GMail), convorbiri în timp real cu elevii (Google Meet), documente, prezentări și foi de calcul integrate (Disc Google, suita de programe de birou online de la Google), programări inteligente cu Google Calendar și multe altele.

Google Classroom este un serviciu foarte ușor de utilizat, dar care simplifică foarte mult procesul educațional.

Încă de la începutul acestei perioade mai dificile, când am fost nevoiți să rămânem acasă, fără a mai putea merge zi de zi la școală, în unitatea noastră de învățământ a fost implementată destul de rapid această platformă, în doar 2 săptămâni peste 80% dintre elevi aveau deja cont

google pe domeniul scoalaborca.ro. Elevii au fost foarte receptivi și și-au activat conturile rapid ceea ce a dus la posibilitatea ca elevii și profesorii să se vadă virtual prin intermediul aplicației Meet.

Ca administrator al platformei GSuite for Education de la școala noastră, am constatat că au fost unele probleme pe care elevii și profesorii le-au întâlnit pe parcursul desfășurării activităților:



- ☉ Foarte des elevii își uită parola contului iar administratorul trebuie să o reseteze. Pentru a nu avea surprize, o parolă trebuie să aibă o complexitate ridicată, indicat fiind ca aceasta să conțină combinații din următoarele tipuri de caractere: litere mari, litere mici, cifre și simboluri. Contul Google ne impune astfel de parole pentru a preîntâmpina probleme viitoare.
- ☉ La început au fost probleme cu elevii care excludeau din întâlnire colegi, aceștia nemaiputându-se conecta la întâlnire. Această problemă a fost rezolvată prin restricționarea inițierii unei întâlniri de către elevi, de aceea elevii nu mai pot intra înaintea profesorului la întâlnire.
- ☉ Elevii refuză să-și deschidă camera sau microfonul, motivând că nu dispun de aceste echipamente. Într-adevăr, elevii nu sunt obligați să aibă camerele deschise, atâta timp cât ei răspund solicitărilor profesorului nu pot primi absent. În cadrul lecțiilor de evaluare însă, aceștia sunt obligați să fie conectați audio-video la întâlnire. De asemenea, în cadrul mai multor proiecte, elevii pot solicita echipamente IT (tablete, laptopuri) dacă nu dispun de astfel de echipamente cu ajutorul cărora să se poată conecta audio-video la lecții, deci nu ar trebui să existe la ora actuală niciun elev care să spună ”nu am cameră”, sau să scrie pe chat ”nu am microfon”.
- ☉ Problema conexiunii la internet este mai dificil de rezolvat, de asemenea problema întreruperilor de lungă durată a alimentării cu energie electrică, prin care elevii pot primi absențe.

Lista problemelor poate continua, acestea fiind doar cele mai întâlnite, însă prin colaborarea elevi-profesori-diriginți toate acestea își pot găsi rezolvare în mod eficient.

Sperăm că în anii următori vom trece peste această pandemie și ne vom vedea zilnic la școală în mod ”fizic”, dar chiar și așa, cu siguranță comunicarea prin aceste platforme de învățare va continua.

Profesor, Ștefan Sabie

CENACLU

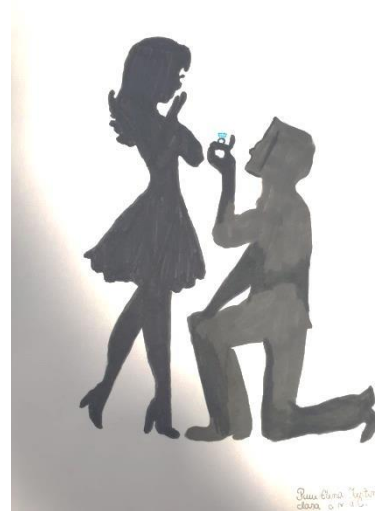
TU, IUBIREA

Înger al disperării și demon al fericirii, lacrima dorului și zâmbetul uitării, toate la un loc. Te așezi plâpând pe inimă asemenea unei semințe roditoare. Ușor, ușor prinzi rădăcini și transformi întreg trupul în al tău supus etern. Totul începe cu un el sau o ea, sau poate cu ei, care te plantează în cel mai vulnerabil loc, în centrul de emoții și vitalitate. Prima privire te alimentează, primul zâmbet îți oferă lumină iar primul sărut dă naștere primei rădăcini, una veșnică pe care nici cea mai puternică durere n-o poate da uitării, prima atingere de buze care unește două suflete pentru totdeauna, ce poate fi mai profund decât tine, iubire?

Trăim într-o lume în care toți ne întrebăm așa des ce însemni cu adevărat, un sentiment efemer sau unul nemuritor? Există vreo cale de a te atinge? Uneori închid ochii și te văd, iei forma amintirilor, răsuflare angelică și chip de ceară, fragil. Am ajuns să cred că tu însemni tot, însemni cer nemărginit luminat de stele care își alimentează strălucirea cu lacrimi de fericire, însemni luna care mereu mă veghează și însemni soare fără de care nu aș rezista întunericului rece, însemni mări și oceane adânci... tulburi, în care mă înec iar și iar la nesfârșit.

Dragostea e natună, cosmos, ființă și mai presus de toate SPERANȚĂ.

Speranță la nemurire. Oricât de trecător ar fi trupul ce-i poartă acum sămânța, rădăcina din pământ renaște, înflorește și mai apoi plantează alte semințe în alte inimă fragede, inocente și curioase, așa se naște veșnicia, cu lacrimi, cu zâmbete și cu săruturi moi, cu păsări de foc și fluturi ce îți devorează corpul până îi cedezi. Odată ce i-ai cedat intri într-un dans nesfârșit uneori calm și alteori haos, uneori liniștitor, alteori macabru, superior până și morții.



Ionela-Elena Zănoagă, clasa a XI-a A

SENTIMENT FĂRĂ TALENT

Iartă-mă că te iau tare,
Dar mintea nu mai vrea să tacă,
Inima-mi trece de hotare
De luni mă tot atacă.

Eu multe am cunoscut cu anii,
Dar ele nu au reușit
Să mă zguduie din temelii,
Sufletul îmi e acoperit.

În mii de gânduri mă afund
Când de tine-mi amintesc
Sentimente mă inund
Și nu mai pot să le opresc.

De la ochelarii negri
Până la glasul tău cel rece

Doar tu îmi poți da mii de stări
Și un sentiment ce nu mai trece.

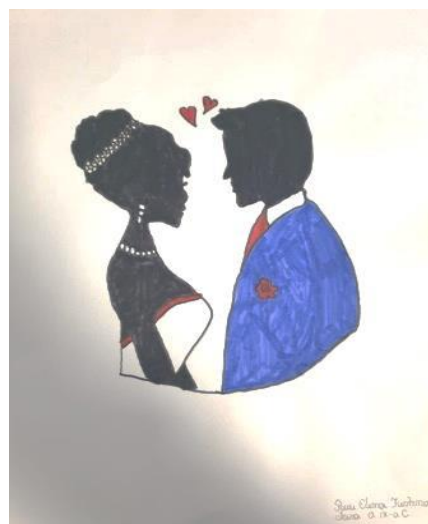
Nu-mi vine să cred, am fost păcălit!
Am ajuns să cred că ne-am îndrăgostit!



Ștefan Fărcășanu, clasa a XII-a D

REALITATE

*Valurile mi te-au adus în brațe
Și te-au prins atât de strâns de mine
Încât de atunci
Fiecare respirație conține praf din tine.
Ne-am contopit trupurile prin fiecare celulă
Care s-a inundat în atomii moleculelor mele..
Mi-au năpădit papilele gustative
Așezându-te pe limba mea,
Precum Dumnezeu a preschimbat apa în vin,
Așa mi-ai convertit realitatea – din una neclară
În una plină de trup și suflet.*



Anastasia Bostan, clasa XII-a C

PLEDOARIE PENTRU LECTURĂ

GHEORGHE SIMON SAU SINUOASELE CĂLĂTORII PRIN OGLINZILE ADORMITE ALE FIINȚEI



Născut în 1950 în micul sat mirean din jurul Mănăstirii Agapia (agapos însemnând loc de liniște, de dragoste), după studii primare la Agapia, liceale la Târgu Neamț și Facultatea de filologie (română-franceză) la Iași (unde îl aflăm și redactor șef la revista „Opinia studentescă”), se întoarce ca profesor de franceză în comuna Agapia, unde locului se ține din 1975.

Gheorghe Simon a făcut parte, în anii optzeci, din ceea ce Laurențiu Ulici și alți comentatori ai fenomenului literar numeau Școala de poezie de la

Târgu Neamț (cu întâlniri și lecturi publice la Casa de cultură Târgu Neamț), care mai cuprindea pe Nicolae Sava, Aurel Dumitrașcu, Radu Florescu, Adrian Alui Gheorghe, George Calcan, Elisabeta Vartic ș.a. A debutat cu *Fulgere captive* (Editura Junimea, 1984), căreia i-au urmat cărțile de poeme: *Viața după Iisus* (Editura Panteon, 1996), *Duminica absențelor* (Editura Princeps Edit, 2004), *Ardere de tot* (Editura Princeps Edit, 2009), *Amin. Agapia* (Editura Princeps Multimedia, 2012), *Canonul iubirii* (Editura Princeps Multimedia, 2014), *Fractalia* ((Editura Princeps Multimedia, 2018).

Două sunt călăuzele care te poartă prin poezia scrisă de Gheorghe Simon: percepția virginală a lumii și drama cunoașterii, cu scindările ei: cunoașterea lumii («trece omul prin fața lui, a lucrului!») și cunoașterea de sine. Pornind de aici, substanța tragică a poemelor în discuție. Ființa e peste tot. Chiar și în Ab Grund-ul heideggerian și, orbecăind prin golul din noi, un singur lucru ne dă trezia: cunoașterea de sine. Poetul spune: „Știu că tot delimitând/ne apropiem de noi înșine.” Aici „delimitând” trebuie luat în sensul „câștigării de teren” în viziunea spațială a drumului către sine. Desigur, conștiința limitelor, la care ne vom referi mai târziu, accentuează tragismul. *Fulgere captive* sugerează, de altfel, detenția sinelui între limitele cunoașterii. Vitregia lumii și a spațiilor întunecate ale ființei în a căror cunoaștere poetul se confundă cu însăși verva sa inițiată, îl duce la îndoiala carteziană a întrebării: „unde să te ascunzi de tine însuși/ când nici o părticică/ nici un atom nu te recunoaște” (Semn vorbitor).

Îndelung poetul se caută în oglinzile adormite ale ființei, de fapt „sinele împresurat se manifestă în oglinzile adormite ale ființei”. Este aici preluarea ideii heideggeriene a omului aruncat în lume, care începe o „înantare dureroasă spre sine”. Poetul e sentențios uneori și iată-l reluând, în chip poetic, inscripția de pe frontispiciul oracolului din Delphi: „din toate colțurile, oricine face umbră pământului / să privească în sine prin microscopul spaimei/ care urzește sub ochii noștri/ pe măsură ce posedăm imaginându-ne.” (O întâmplare care se poate repeta). Dar tot ce se imaginează este un fast de care te bucuri în singurătate și cu greu îl poți dăru. Din cauza bunului simț tutelar și

terorizam, nu îi e dat lui Gheorghe Simon să posede legea cinismului universal, așa că până la urmă ne aduce doar „incerte dovezi ale existenței de sine.” De la sine până la sine, adevărul despre sine sucombă. Aici mi se pare a fi drama cunoașterii în general și tragedia noastră. Gheorghe Simon a ales poezia. Poate și pentru a nu veni împotriva acelei sublime flatări pe care Aristotel o aduce poeziei în Poetica sa: cum că poezia este mai adevărată decât cercetarea sistematică a ființării. Pentru că poezia este extaza libertății.

În Viața după Iisus, volum dens, în care întrebări abisale, de cele mai multe ori fără răspuns, sunt adresate Marelui Arhitect, dar și sinelui. Ele privesc Ființa (sfășiată, părăsită). Poetul se-ntreabă: „Nimeni nu aude pe nimeni./ Către cine se-ndreaptă această făptură/ care are cuvinte în loc de gură?” Prin urmare, libertatea poate fi aflată în cuvânt. Dar cât de deplină poate fi? Cioran spunea despre mistic că e liber atunci când trece dincolo de Dumnezeu. Mă gândesc atunci că omul e cu adevărat liber când își întrece sinele. Dar cum? Prin cunoaștere. Aceasta e înalta tragedie care uneori nu poate fi într-o singură viață. Poate cunoașterea de sine înseamnă conștientizarea absurdului. Postulare în ambiguitate. Mers în demers, înălțare a lumii prin cântec, încredere în cuvânt: „Numai prin cuvânt veni el însuși!” Pe de altă parte, orice cunoaștere strică armonia existențială a lumii, ia ființă o armonie nouă, ca înaltă succesiune a distrugerii celei vechi. Ne trage de guler poetul: „trebuie să auzi țipătul pruncului/ silaba adormită a exclamației/ țipătul femeii când simte cum se desface/ armonia lumii.” (Semn vorbitor).

O altă direcție a poeziei lui Gheorghe Simon, prezentă mai ales în volumele Duminica absenței și Ardere de tot, teroarea amintirii, amintirea ca armă, „care în loc să ucidă trezește cuvântul”. Iată dovada puterii mele, exclamă poetul. Și iată distrugerea sa, adaug eu, căci cel care cotrobaie prin „tufișurile umbrite ale memoriei” nu e liber, ci asemenea lui Sisif e condamnat la navetă sisifică, la căutare, la nesfârșita rătăcire „prin universitățile sufletului”, cum singur și cu discretă mândrie o spune. Dintr-o altă privire a noastră, spunem că Gheorghe Simon e un neoexpresionist „ordonat”. Multe dintre poeme au un aer rilkean, întârziind în fine contururi, ca înscrisurile sau imaginile pe sfintele brocarturi. Să cităm Prințesa din Ninive: „Istoria se scrie fără a mai fi citită de nimeni./ Copilăria levitează-n văzduhul amintirii și-și întrerupe/ brusc povestea celor o mie și una de vieți ca și cum/ Dumnezeu ar privi în sine și într-o clipă fugară ar fulgera/ cu privirea- I veșnicia înăspriată de atâta absență și nu ar/ mai urca la cer decât în formă de zbor din care curg păsări/ în abisul orbitor, în seara aceea, citim în cronicile apocrife,/ tu erai însăși prințesa din Ninive, fără ca să te știe/ nici norii deasupra câmpiei,/ nici apele negre ale melancoliei,/ erai cerul devenit pământ,/ raiul prefigurat de un sfânt./ Istoria se scrie fără a mai fi citită de nimeni./ În seara aceea, căzând în genunchi, te rugai fără să vezi/ cum ard pe fața omului lacrimi din părinți. În seara aceea,/ cântecul șoptit, zâmbetul amorțit rosteau cuvântul întrezărit./ Seara s-a furișat într-un peisaj anonim.”

Poet incurabil, curtat uneori și de demonul eseului filozofico-literar, anahoret ale cărui mari, adevărate extaze țin de spectacolul ideilor și revelația cuvântului, Gheorghe Simon adâncind și parabolizând teme ființiale, a devenit așa cum el însuși se vedea într-unul din textele sale: „iluminare a unui popor trezit din parable”.

Daniel CORBU

(Fotografie realizată în pădurea Agapiei, lângă casa nașterii și copilăriei mirabilului Poet).

SĂNĂTATEA, ÎNAINTE DE TOATE

PARFUMURILE ȘI ODORIZANTELE

dăunează grav sănătății !

Arătam în materialele precedente că ”drogurile inhalante” nu sunt o noutate pe scena drogurilor. Obiceiul a apărut în jurul anilor 1960, fiind inițiat de tinerii care ”adulmecau” diverse sorturi de lipici, inhalarea extinzându-se la o gamă din ce în ce mai largă de produse, cu precădere solvenți, adezivi, dizolvanți pentru repararea obiectelor din cauciuc, lacuri (lac de unghii pe bază de acetonă), dizolvanți pentru pictură, vopsele, produse petroliere (kerosen, gaz de brichetă, wite spirit), produse de scos pete (pe bază de tricloretilenă), gaz propulsor pentru spray-uri și aerosoli etc. Putem afirma că se înregistrează o adevărată toxicomanie generală de consumul abuziv al substanțelor volatile inhalante !

Și produsele de îngrijire cosmetice (pastă de dinți, săpun, cremă de ras, loțiuni antiseptice, șampon, balsam, mască de păr, cremă de față, fixativ, spună de păr, cremă de corp, gel de duș, lac de unghii, rimel, fond de ten, fard de pleoape, fard de obraz, ruj, detergent de vase, balsam de rufe, produse de menaj pentru baie și bucătărie etc.) alături de parfumuri și odorizante, sunt pline de chimicale nocive toxice care ne îmbolnăvesc, dăunând grav sănătății.

Pe unde pătrund toate aceste substanțe toxice în corpul nostru ? Prin piele și prin plămâni. Iată câteva noțiuni de anatomia și fiziologia acestor două organe.

Pielea este cel mai mare organ al corpului. Pielea este și cel mai mare organ de eliminare, evacuând zilnic o cantitate de reziduuri echivalentă cu cea evacuată în total de rinichi, intestine și plămâni. Pielea este învelișul exterior al corpului, oferind organismului sistemul de apărare împotriva agresiunii mediului înconjurător și condițiilor de dezvoltare a paraziților. Pielea este formată din două straturi distincte: epiderma, porțiunea care vine în contact direct cu mediul exterior, compusă la rândul ei din patru până la cinci straturi diferite; al doi-lea strat (sau primul strat interior) se numește dermă. Țesuturile subcutanate sunt dispuse imediat sub dermă, care adăpostește marea masă a arterelor, venelor, nervilor și glandelor principale care hrănesc pielea.

Pielea îndeplinește numeroase funcții, printre altele și aceea de reglare a temperaturii corpului, acest lucru producându-se prin intermediul arteriolelor (vase sanguine) și al glandelor sudoripare. Pielea este și cel mai mare organ senzitiv, exprimând atât senzațiile interne, cât și pe cele externe.



Mentineți permanent pielea cât mai curată, fiindcă ea își va îndeplini funcția de organ de eliminare a deșeurilor. În plus, o piele curată vă va face să vă simțiți mai curat. (*"Boala nu este manifestarea unui lucru rău, ci mai degrabă lipsa unui lucru esențial"* – dr. Bernard Jensen).

Plămânii sunt în număr de doi, situați în cavitatea pleurală și de o parte și de alta a sternului, coborând din regiunea superioară a toracelui până la diafragmă. Plămânii sunt organe "spongioase", de formă conică, care permit aerului din exterior (hrana lor) să pătrundă în organism și elimină gazele toxice și produși secundari. Partea superioară a plămânilor este conectată la faringe (cavitatea nazală) prin intermediul laringelui (zona coardelor vocale) și traheei. Plămânii sunt formați din lobi, lobuli, bronhii, bronhiole, alveole și un sac pleural (membrană).

Plămânii îndeplinesc o dublă funcție: de digerare și de eliminare.

Plămânii consumă elemente vitale: oxigen, hidrogen, azot și carbon, care pătrund în organism când inspirăm aerul, pentru a fi apoi utilizate de acesta drept catalizatori, combustibili și altele.

Plămânii funcționează și ca organ principal de evacuare, alături de colon, rinichi și piele. Oxigenul și celelalte substanțe inhalate în organism sunt transferate prin alveolele pulmonare în capilarele arteriale pulmonare, care le transmit mai departe către inimă, iar inima le pompează către întregul sistem. Producții secundari ai acestor elemente sunt dioxidul de carbon și alte gaze, care îndeplinesc rolul de filtre pentru alte deșeuri și toxine pe care le inhalăm (particule de praf, chimicale, gaze etc.). Aceste deșeuri sunt eliminate prin intermediul capilarelor sistemului limfatic și a sistemului vascular, sau sunt eliminate prin tuse și expectorarea mucusului (sputa) care înglobează aceste toxine.

Alveolele pulmonare (saci de aer) au o membrană subțire, formată dintr-un singur strat de celule, care separă aerul de sânge. Plămânii omului conțin 300.000.000 de alveole (saci de aer) care permit unei cantități de aproape 10.000 litri de aer să fie transferată în sânge, în fiecare zi. Pentru efectuarea schimburilor de oxigen, plămânii dispun de o suprafață de peste 220 de metri pătrați.

Chimicalele nocive, toxice, din parfumuri și produsele cosmetice de îngrijire, pătrund în corpul fiecăruia din noi prin piele și prin plămâni. Prin piele absorbim toate substanțele care ajung direct în sânge, spre deosebire de substanțele ingerate, care sunt "filtrate" mai întâi de organele interne, iar abia după aceea ajung în sânge. Putem afirma că substanțele absorbite prin piele sunt mai periculoase decât cele ingerate. Din acest motiv, trebuie să ne intereseze ce conținut au produsele de uz zilnic – șampon, săpun, gel de duș, gel intim, creme de față, mâini, picioare, demachiante, lacuri de unghii, acetone, toate produsele de machiaj, creme de corp, uleiuri de corp, de baie, săruri de baie, spumante, parfumuri etc. Trebuie să fim atenți, mai ales, la ce produse folosim pentru bebeluși și copii. Nu este corect sau normal să-i otrăvim cu bună știință și să-i expunem la diverse riscuri de boli și chiar de modificări de ADN.

Produsele de îngrijire și înfrumusețare, cosmeticele și parfumurile sunt toxice, conținând chimicale nocive pentru sănătatea umană ce se absorb prin piele, se acumulează în corp, producând efecte negative (boli) care nu se manifestă imediat, ci în timp. Atât femeile cât și

bărbații trebuie să evite folosirea chimicalelor înainte de conceperea copilului, iar femeia gravidă trebuie să aibă grijă maximă ce otravă bagă în ea (indiferent cum). Printre problemele cauzate de chimicalele din parfumuri și cosmetice, putem aminti: dereglări hormonale, modificări ale ADN, cancer, malformații la copii și Alzheimer.

Deși este o certitudine faptul că parfumurile sunt toxice, oamenilor nu le pasă. Oamenii nu mai pot distinge între bine și rău, între normal și anormal, între util și inutil, între sănătos și nociv, între important și neimportant etc. În fața parfumurilor toxice, oamenii au de ales între ”o viață lungă și sănătoasă” versus ”plăcerea de a te da cu parfum” (sau creme, cosmetice etc.). Este aceeași alegere și în cazul ”alimentelor otravă” versus ”hrană sănătoasă”.

Parfumurile ascund până la 5.000 de chimicale diferite; unele sunt suspect sau dovedit cancerigene. Expunerea la parfumuri poate afecta sistemul nervos central, cauzând depresie, hiperactivitate, iritabilitate și alte schimbări comportamentale. Iată câteva ingrediente toxice din parfumuri și alte produse:

Propilen glicolul – se găsește în fond de ten, loțiuni, deodorante, apă de gură, pastă de dinți, produse pentru îngrijirea părului, cremă de ras etc. Provoacă iritații cutanate, inflamații și afecțiuni dermatologice.

EDTA – acid etilen diamino tetra acetic) – se găsește în produse spumante de igienă personală (spumant de baie, gel de duș, șampon, săpun și produse de curățare a tenului). Provoacă tulburări hormonale, cancer renal, cancer hepatic, afecțiuni dermatologice, renale și intestinale.

Ulei mineral și derivatele sale – se găsește în aproape toate produsele cosmetice, fiind un ingredient din petrol. Provoacă îmbătrânirea prematură a pielii, distruge bariera imunitară naturală a pielii, împiedicând capacitatea pielii de a respira și de a absorbi substanțele necesare hidratării, afectează capacitatea pielii de a elimina toxinele, favorizează apariția acneei și a altor boli dermatologice. Se găsește sub numele: mineral oil, paraffin, petrolatum, vaselina.

Parfumurile sintetice și coloranții – se găsesc în majoritatea produselor de îngrijire corporală. Provoacă alergii, sunt cancerigene și afectează sistemul nervos. Se găsesc trecute cu denumirile: fragrance/parfum, FD&C sau D&C urmate de o culoare și un număr.

Lauret de sodiu și/sau lauril sulfat (SLES/SLS) – se găsește în apa de gură, șampoane, spumant de baie, produse pentru curățarea tenului, cremă/gel de bărbierit, pastă de dinți, gel de duș, detergenți, produse pentru spălarea mașinilor, produse cosmetice. Provoacă iritații cutanate / afecțiuni dermatologice, hepatice, renale, pulmonare și pancreatice. Poate afecta sistemul nervos central.

Ftalați – dietyl phthalate sau DEP – folosit în produsele de îngrijire și parfumuri ca solvent și denaturant al alcoolului, folosit la prepararea acestora. Ftalații sunt responsabili de modificarea ADN-ului spermatozoizilor, insuficiență pulmonară, infertilitate la bărbați. La femeile însărcinate expuse la DEP s-au constatat modificări în dezvoltarea organelor genitale ale fătului, cancer la sân.

Moscul sintetic – este folosit în toate produsele de îngrijire, pentru a da o aromă plăcută produsului respectiv. Moscul sintetic contaminează sângele uman și laptele matern, provoacă

dereglări hormonale și probleme de natură ginecologică la femei. Din miile de substanțe artificiale care miros a mosc, ambră, păduri tropicale, curcubee pe mare, peste 90% provin din industria petrochimică. *Benzenul, toluenul, acetona, alcoolul benzilic*, sunt câteva din substanțele ce se găsesc în parfumurile sintetice, sunt toxice, cu reacții adverse asupra organismului, dând naștere unor probleme majore: boli ale sistemului circulator, cardiac, limfatic și respirator, tahicardie, cancer de piele, leucemie etc.

Odorizantele de cameră – nu sunt decât un rezervor plin cu substanțe chimice, dăunătoare pentru omenire, în special pentru cei care suferă de afecțiuni respiratorii. Conțin substanțe chimice aparținând următoarelor categorii:

- Substanțe iritante și Bronhoconstrictoare
- Substanțe din clasa Genotoxice și Mutagene
- Substanțe Hepatotoxice (ucigași ai celulelor hepatice)
- Alergeni ai celulelor
- Neurotoxine
- Toxine reproductive
- Poluanți ai aerului din interior și substanțe chimice oxidante care produc compuși alergenicici atunci când sunt expuse la aer.

Acest tip de produse nu este benefic nici pentru copii, nici pentru animale, nici pentru pacienții care suferă de afecțiuni respiratorii și dermatite alergice.

Redăm câteva ingrediente din odorizantele de cameră:

2-etil-hexanol – responsabil de producerea inflamațiilor. Stă la baza obținerii ftalaților.

Acetaldehida – blochează căile respiratorii, crește riscul pentru dezvoltarea cancerului tractului superior digestiv.

Acetat de benzil – provoacă leziuni la nivelul rinichilor, iritații ale tractului respirator, fiind asociat cu cancerul de pancreas.

Hexadecan sau Cetan – aditiv auto și plastifiant.

Diisobutirat pentanil trimetil – plastifiant în oja de unghii.

Dietilenă glicol monoetil eter – aditiv anti-îngheț.

Diclorohidrin, 1-3-dicloro-2-propanol sau 1-3 DCP – o substanță chimică cancerigenă, hepatotoxică și genotoxică. Diclorohidrinul este dovedit că provoacă cancer și leziuni hepatice.

Alcool denaturat – alcool denaturat cu o otravă – benzoat de denatoniu de metil, cetonă izobutil de metil, cetonă de etil, acetonă, benzoat de denatoniu.

Linalol – o terpenă care se oxidează ușor, formând produse alergene.

Limonen – un alergen de contact din familia terpenelor, afectează pielea și produce un asalt asupra căilor respiratorii a persoanelor atopice (persoane cu susceptibilitate genetică crescută de a dezvolta afecțiuni alergice).

Odorizante auto – oferă un miros plăcut la bord, însă conțin substanțe care îți pun sănătatea în pericol. Primele simptome care apar sunt durerile de cap și amețelile. Odorizantele se găsesc sub forma unui carton ce se agață de oglindă și sunt pline de substanțe periculoase despre care producătorii nu spun nimic. Iată câteva dintre aceste ingrediente:

Ftalați – folosiți și în industria auto, la producerea jucăriilor pentru copii, la vopseluri și pesticide, în industria cosmeticelor și a parfumurilor. Ftalații influențează negativ hormonul masculin testosteron fiind asociați cu probleme care țin de reproducere, pot afecta bebelușii din viața intrauterină, avort spontan sau malformații congenitale ale feților

Limonenul – un produs chimic din clasa terpenelor cu miros puternic de portocale, care produce alergii ale pielii, iritații la nivelul ochilor sau ale plămânilor.

Paradiclorbenzenul – substanță cu risc carcinogen.

Acetona – o toxină care afectează aproape toate organele vitale, sângele, tractul gastrointestinal și sistemul nervos.

Propanul – o toxină care afectează sistemul cardiovascular, sângele, inima, rinichii, ficatul, pielea, sistemul respirator.

Alte substanțe toxice – parfumul specific (are în compoziție peste 400 de ingrediente periculoase) putând provoca alergii grave, reacții de sufocare pentru pacienții care suferă de astm, afecțiuni gastrointestinale, tulburări neurologice, cefalee, benzenul (produce leucemie) și formaldehida care provoacă o formă de cancer a căilor respiratorii superioare, iritații ale ochilor, nasului, gâtului, pielii, dureri de cap, tulburări de somn, reacții alergice severe, crize de astm bronșic care pot duce la deces.

”Cunoașterea ne face liberi și sănătoși !”

Profesor, Dumitru Nastasă, toxicolog/farmacolog

ANIVERSARE

ROLUL BIBLIOTECARULUI ÎN SOCIETATE

Imaginea despre instituție este dată de cel care coordonează activitatea. Într-o comunitate, bibliotecarul trebuie să fie un element stimulator, care nu se mărginește la a fi numai un custode al depozitului de carte, ci caută să fie un difuzor al culturii. El este un factor stimulator care caută și profită de orice prilej pentru a pune în mișcare cartea, pentru a răspândi



cultura, pentru a atrage membrii comunității spre cultură.

Astăzi modelul clasic și tradițional al bibliotecarului s-a schimbat esențial. Bibliotecile nu sunt destinate în întregime informării, ci și conservării, diminuării și utilizării cunoștințelor înregistrate pe orice suport. Bibliotecarii trebuie să-și construiască mijloace tradiționale de informare, pentru că numai așa biblioteca de mâine poate să rețină tot ce este mai bun din trecutul ei și să integreze armonios inovația cu valorile tradiționale verificate.

Biblioteca viitorului introduce metode noi de informare a utilizatorilor prin informatizarea și automatizarea diferitelor servicii. Bibliotecarul viitorului va fi un specialist în informație, va deveni un consultant cu o nouă cunoaștere asupra tehnicilor microelectronice și a calculatoarelor. Mulți se întreabă dacă erudiția mai este calitatea de elită mai este calitatea de elită a bibliotecilor. Bibliotecarul contemporan devine din ce în ce mai mult consultant în informare. Bibliotecarul este mereu în slujba comunității, având roluri multiple; gestionar, operator tehnic, dascăl, ghidând comunitățile, deservite și oferind cursuri de instruire informațională. El trebuie să fie un intermediar între informație și comunitate.

Trebuie să fie un om dinamic, cu o gândire flexibilă la noile nevoi, deschis spre nou, spre progres, să poată schimba mentalități, să poată schimba mentalități, să poată dovedi importanța cărții și a bibliotecii în formarea omului, să convingă că fără carte și bibliotecă oamenii vor fi mai triști, mai săraci.

Dacă bibliotecarul este destul de convingător, reușește să se facă înțeles și să aibă relații de colaborare în toate domeniile, să demonstreze că munca lui este utilă și importantă, atunci biblioteca își îndeplinește ca instituție funcția sa socială și culturală. Bibliotecarul trebuie să fie lider al societății în sfera vieții culturale.

Prin urmare, munca de bibliotecar nu este numai o ocupație, ci una dintre cele mai frumoase, mai distinse și mai nobile profesii.

Astăzi ne confruntăm cu multe și profunde dificultăți materiale și financiare, dar biblioteca își face simțită prezența în comunitate. Pe bibliotecar îl găsești mereu la datorie, onorându-și obligațiile, ghidat fiind de puterea miraculoasă a cărților.

Bibliotecar Despina Gheorghiu

Bibliografie:

1. Bălăieț, D., *Bibliotecarul și profesorul de documentar* în Revista Biblioteca, 2005/ nr.3
2. Reding, V., *Rolul bibliotecilor în societatea informațională* în Buletinul ABR/ 2005, nr. 2

PAGINA CELOR MICI

Isprăvi la Școala „Aurel Dumitrașcu”-Sabasa

A fost nevoie doar de un clinchet de clopoțel și ne-am adunat la școală cu mare bucurie. Dorul ni le făcea pe toate mai frumoase: colegii, profesorii, pereții, băncile, toate erau mai calde și mai prietenoase.

Ne-am apucat cu poftă de lucru, de citit și de socotit, dar și de cântat, dar și de recitat. Pentru că a fost ziua de naștere a marelui poet Grigore Vieru. Și am fost foarte impresionați de faptul că au participat mulți copii din toată țara, dar și din Chișinău sau din Ucraina. Și așa ne-am adunat cu aceeași dragoste pentru poezie sub numele "Cântecul Soarelui". Am avut mult de furcă cu alegerea celor mai bune recitări sau interpretări. Am avut juriu de nădejde, doamna bibliotecar Iolanda Lupescu și doamna profesor Alina Budăi. Am avut și frumoasa surpriză ca domnul primar Petrică Ruscanu ne-a oferit ajutorul financiar pentru achiziționarea unor cărți. Bucuria cea mare a continuat când domnul director Vasile Amariei și domnul viceprimar Cezar Baciuc au oferit premiile. <https://www.ziarbicaz.ro/premierea-castigatorilor-concursului-cantecul-soarelui-omagiu-poetului-grigore-vieru-la-sabasa>

„Vă multumim,doamna profesoara, pentru munca depusă in organizarea și petrecerea acestei frumoase activități.

Încă o data s-a demonstrat ca dragostea de frumos și prietenia nu au granițe.”ne transmite doamna profesor și cantautor al grupului „Izvoraș din Cernăuți”, Victoria Costinean.

Desigur, cum puteam trece peste ziua de 1 Martie, când avem mărțișor, dar și marele și dragul mărțișor Ion Creangă. Câtă uimire pe cei mici să afle că Ion Creangă a scris și poezii, dar sunt și cântece pe versurile sale. Eugenia Petrea ne-a pregătit un mic moment artistic în acest sens, foarte gustat de auditoriu. Îmi pare rău că nu pot potrivi cuvintele pentru a spune cât de frumos a fost.

Și noi, săbășenii , nu suntem dintre aceia care să se culce pe-o ureche după ce au terminat o treabă . Am selectat noi membri în grupul nostru folcloric

„Fluierașii Sabasei”, ca să putem face față noilor provocări: Conferința organizată de APOR-Borca pe 25 martie – ”Ajutorul Maicii Domnului la vreme de necaz”. Emoțiile noastre se măreau fiindcă urma



să ne asculte și părintele stareț Hariton Negrea, de la Mănăstirea Petru-Vodă. Deși Biblioteca „Aurel Dumitrașcu” din Borca ne-a pus la dispoziție tot spațiul, cântecele noastre și poeziile au umplut încăperea. Pricesnele au fost aplaudate de cei prezenți, oameni de pe toată Valea Bistriței, mai cu seamă că am avut ajutorul talentatei profesoare și cântărețe Marcela Bondar. Felicităm elevii care au răpit din timpul lor de joacă pentru a veni la repetiții, dar și rezultatul a fost un succes.

Apoi nu vă mai spunem că elevi ai școlii noastre participă la Casa de Cultură Târgu-Neamț la spectacolul de Dragobete, că în pragul sărbătorii de Paște am început a colecta câte ceva spre bucuria celor mai necăjiți colegi ai noștri.

Așa suntem noi, după cum ne știți deja...Să ne găsim cu bine și cu bucurie!

*Profesor Coordonator al Școlii „Aurel Dumitrașcu” Sabasa,
prietena voastră, Cristina Petrea*

SONDAJ DE OPINIE

Sănătatea începe cu alimentația

Peste 84 % dintre români asociază un stil de viață sănătos cu alimentația echilibrată. Sportul și mișcarea în aer liber completează ideea de viață sănătoasă. La acest sondaj au participat 23 de tineri, cu vârste între 15 și 16 ani. Iată întrebările:

1. Încercați să mâncați naturist, adică din gospodăria proprie?
20 de elevi au răspuns „Da”, unul a spus „În mare parte”, unul „Cât se poate de des”, unul „Mai rar”.

2. În ce constă micul dejun?

Un covrig, biscuiți; 3 răspunsuri- omletă, ceai; cafea sau ceai; pâine cu gem, ochiuri; ou fiert, pâine cu gem; fructe, omletă, cereale; sandvișuri; cereale cu lapte sau salată; mezeluri, cereale, ochiuri; ochiuri, o cană cu lapte; 2 răspunsuri- pâine cu



unt, ceai; ouă, lapte, brânză; o cană cu lapte; este diferențiat; 7 răspunsuri- nu iau micul dejun.

3. Dar prânzul?

Supă; Supă, cereale cu lapte; cartofi, carne; ciorbă; nu mănânc niciodată la fel; 2 răspunsuri- cartofi; depinde, sandvișuri; supă, piure, pulpe, desert; este diferențiat; cartofi prăjiți; cartofi, carne, pește; cartofi prăjiți și carne; friptură, piure, salată de varză; ciorbă, cartofi prăjiți, prăjituri; salată cu piept de pui; ouă, legume; ciorbă, piure, salată, șnițel din piept de pui; cartofi sau piure, supă; ciorbă, o salată sau paste; ciorbă, pui cu orez; mâncare gătită.

4. Dar cina?

Mâncare gătită; paste, suc de fructe; 2 răspunsuri- supă, biscuiți, vafe; 4 răspunsuri – fructe; paste sau mămligă; carne; ceva consistent; paste, ciorbă; este diferențiat; 2 răspunsuri- supă, cartofi, salată; cappuccino; 2 răspunsuri- paste; depinde de zile; carne, paste; indiferent; carne, cartofi prăjiți.

5. Ce preferați să mâncați în pauză?

3 răspunsuri- corn cu ciocolată; 4 răspunsuri- un covrig; baton cu arahide; fructe; biscuiți sau covrigi; un baton proteic; covrig cu ciocolată; 2 persoane nu mănâncă; orice; depinde; dulciuri; sandvișuri; ceva ce pică ușor la stomac; snack biscuiți; banana, măr; snacksuri; biscuiți, fructe.

6. Cumpărați alimente și băuturi răcoritoare din magazinele specializate?

3 răspunsuri de „Nu”, 2 răspunsuri „Uneori”, 18 de „Da”.

7. Ce vă place să mâncați și să beți?

Fast- fooduri și sucuri acidulate; pizza, apă, ceai; 3 răspunsuri – pizza, suc fără acid; 2 răspunsuri- orice; sucuri naturale; cola, chipsuri; ceva sărat; sucuri și dulciuri; shaorma și cola; pizza; fructe și ceaiuri; nu sunt pretențios; apă plată; 2 răspunsuri- fructe, ceai, sucuri; 3 răspunsuri- apă și dulciuri; fructe, apă.

8. Considerați că mâncați sănătos pentru o dezvoltare normală fizică și psihică?

4 răspunsuri de „Da”; relativ; 2 răspunsuri- uneori, nu, dar sunt bine și sănătos; 5 răspunsuri de ” Nu”.

Pentru cei care considerați că mâncați sănătos, vă contrazicem. Sucurile din comerț, produsele fast- food, snacksurile, chipsurile sunt îmbietoare prin gustul lor deosebit, dar pe atât de dăunătoare. Toate conțin E-uri și zahăr în cantitate mare. Diabetul zaharat, bolile cardiovasculare, obezitatea sunt boli provocate și din cauza alimentației nesănătoase. Gustați din ele, dar cu moderație, dacă nu puteți renunța. Cei care nu iau micul dejun, să încerce să o facă, aceasta fiind masa importantă a zilei.

Stați bine , fraților, dar se poate și mai bine!

Membrii Clubului de jurnalism

NOI, DESPRE NOI

- În ziua de 11 februarie l-am omagiat pe sculptorul Constantin Brâncuși la clasa a X-a C. Unul din cei mai mari sculptori moderni ai lumii, a fost adulat de francezi, care l-au adoptat, dar repudiat de o comisie comunistă a Academiei Române, în frunte cu Mihail Sadoveanu. Arta sa a fost considerată de politrucii români burgheză și inutilă.
- Pe 16 februarie s-a desfășurat la Școala Gimnazială „Aurel Dumitrescu” Sabasa concursul de recitare din lirica lui Grigore Vieru. Prin participarea a numeroși copii din țară și din Ucraina, concursul a căpătat o dimensiune națională și internațională. Premianții au fost răsplătiți cu cărți cumpărate de Primăria Borca.
- Pe 25 februarie s-a desfășurat concursul de poezie de dragoste și grafică „Dragobetele sărută fetele”. Printre premianți, secțiunea poezie: Bostan Anastasia, clasa a XII - a C, Fărcășanu Ștefan - clasa a XII - a D, Zănoagă Ionela - Elena, clasa a XI - a A. La secțiunea desen premianții sunt: Dobrin Vlad, clasa a VIII - a A, Bostan Anastasia, clasa a XII - a C, Puiu Emilia - Maria, clasa a X - a C, Gheorghiasa Teodora, clasa a XII - a C, Andronic Valentina, clasa a XII - a C.
- Joi, 11 martie, s-a format noua grupă de jurnaliști ai liceului - Au venit mulți, dar au rămas cei mai buni: Cristina Popescu, Diana Cotrigășanu, Teodora Petrescu, Ruben Carază, toți din clasa a IX-a C. Veți mai auzi multe despre ei.
- Pe 22 martie s-a serbat și Ziua cititului împreună și Ziua mondială a poeziei la clasele a II-a și a III-a.
- Pe 25 martie, la Biblioteca Comunală „Aurel Dumitrescu”, a avut loc conferința „Ajutorul Maicii Domnului la vreme de necaz”, organizată de învățător Cristina Petrea, la care a fost invitat starețul mănăstirii Petru Vodă, ieromonahul Hariton Negrea. Au participat și elevi, dar și părinți.
- Pe 26 martie s-a aniversat ziua de naștere a poetei Elena Farago la clasa a III-a. Copiii au aflat amănunte despre viața poetei și au recitat din lirica pentru copii.
- În postul Paștelui s-au strâns ajutoare pentru cei nevoiași.
- Și în acest an proiectul „Prietenie pe o sfoară” i-a avut desenatori pe cei din clasa pregătitoare și pe cei din clasa a III-a. Anul acesta a fost dedicat scriitorului Petre Ispirescu.



Salutare! Salutare! Vin dinspre Sabasa cu vești bune!

După ce am scăpat cu bine de perioada on-line, ne-am adunat cu drag la școală, cu poftă de învățat, dar și cu dorul de a fi împreună în tot felul de activități.

Că am fost la concursuri, am obținut diplome și medalii la „Micii Olimpici” dovedind noi că știm și matematică și limba română, dar și despre natură cunoaștem multe. Că am sărbătorit pe Ion Creangă, recitând și cântându-i versurile mai puțin cunoscute. Că am umblat pe coclauri învățând despre plantele medicinale, nu cred că v-am spus.

Ori poate ați aflat că „Fluierașii Sabasei” au suținut un recital de pricesne emoționant în 25 martie, de Bunavestire. Între timp, de Paște, noi am mai făcut colectă de hăinuțe, bani, alimente și chiar mobilier pentru colegii noștri cu mai multe nevoi. Că cine dăruiește se bucură mai mult decât cel care primește, am învățat de fiecare dată alături de APOR Borca.

Viața școlii noastre este deseori prelungită după orele de curs, cu antrenamente la SHOTOCAN, unde Eugenia și Stefan Petrea au promovat cu brio primul examen după numai două luni de practică. Ștefan a mai adus și un loc trei la luptă, de la Campionatul Național desfășurat la Timișoara pe 22 mai.

Nici la cântat nu stăm rău: Eugenia Petrea ne-a adus locul al doile la concursul transfrontalier ”Cântecul Potirului”, dar și Marele Premiu al juriului. De altfel, eleva școlii noastre este deseori invitată la spectacolele desfășurate la Casa Culturii din Târgu Neamț, la strana Mănăstirii Petru-Vodă. Și posturile de televiziune au aflat despre copiii talentați ai școlii noastre. Astfel, la Favorit TV a fost prezentat chiar un cântec despre satul nostru, Sabasa.



Iar de sărbătoarea Înălțării răsună școala de cântece patriotice, de răspunsurile noastre, de întrebările noastre, noi fiind tare dornici să cunoaștem istoria noastră, să ne cinstim strămoșii. Desenele, florile, emoțiile au ridicat omagiu către cei ce au plătit cu viața ceea ce avem astăzi.

Dar cam atât despre noi, să nu zică lumea că ne laudăm.

Cu prețuire, învățător Cristina Petrea

UMOR

- *Puișor, de ce-ai venit așa de târziu acasă?*
- *M-a oprit doamna învățătoare pentru că n-am vrut să denunț pe cineva.*
- *Bravo, fiule, ai făcut un gest lăudabil. Dar despre cine este vorba?*
- *Doamna voia să știe cine l-a omorât pe Mihai Viteazul...*



Membrii Clubului de jurnalism

Colectivul de redacție:

Bibliotecar Iolanda Lupescu

Larisa Măhălău- clasa a XII-a C

Alexandra Cârjă - clasa a XI-a C

Amalia Murariu - clasa a XII-a C

Lidia Caraza - clasa a XI-a C

Esthera Buzdugan – clasa a XI-a C

Ruben Carază – clasa a IX-a C

Cristina Popescu – clasa a IX-a C

Diana Cotrigașanu – clasa a IX-a C

Teodora Petrescu – clasa a IX-a C

Tehnoredactare - membrii Clubului de jurnalism Borca

bibliotecar Despina Gheorghiu

Corectură – bibliotecar Despina Gheorghiu

Design și paginare – Larisa Măhălău, clasa a XII-a A

Alexandru Fedeleş, clasa a XI-a C

Fotografii și grafică :

Elena Iustina Rusu – clasa a IX-a C – pag. 1

Emilia Puiu – clasa a X-a C – pag.9

Valentina Andronic – clasa a XII-a C – pag.13, 15, 21, 25

Anastasia Bostan – clasa a XII-a C – pag.17

Teodora Gheorghiasa – clasa a XII-a C – pag.18

Vlăduț Dobrin – clasa a VIII-a A – pag.2

Alex Bohorodit – clasa a VII-a B – pag.4