



**LTT -
LICEENI
DIN
TRAiAN**

Revista LTT- Liceenii din Traian

Cuprins

O ȘCOALĂ A ELEVILOR

1. Să nu fii singur de Crăciun

2. De prin liceu adunate

3. Întâlnirea emoționantă cu Ghiorghe Filip

ȘTIINȚĂ

4. Iluminismul

5. Cultura Coreei de Sud

6. Holocaustul țiganilor

ARTĂ

7. Importanța teatrului

8. Gânduri

LIFESTYLE

9. Drogurile în rândul adolescentilor

10. Problemele adolescentilor

11. Cititul-un mod de viață

12. Despre prietenia adevărată

Festivalul „Să nu fii singur de Crăciun”

Ziua de ieri a fost o zi plină de bucurii și de momente interesante. Ieri, în sala de festivități a avut loc Festivalul de Crăciun ce a fost organizat de doamna profesor Ioana Sandu. La acest târg de Crăciun s-au desfășurat momente speciale pregătite de liceul nostru (Liceul Teoretic Traian), Școala gimnazială de arte Nr. 2 și Liceul Teoretic de Arte „Nicolae Tonitza”. De asemenea, în afară de momentele organizate de aceste unități școlare, elevii Liceului Teoretic Traian au creat anumite accesorii handmade pe care le-au vândut la târg.

Un alt lucru interesant a fost faptul că am prezentat câteva numere, datorită colegului meu care a fost nevoie să plece. La început, am fost puțin timorată, dar recunosc că a fost un sentiment plăcut și consider că mi-am învins o mică frică pe care o aveam.

Din punctul meu de vedere, spectacolul de ieri a fost foarte frumos, urcând pe scenă numai oameni talentați care cu siguranță ne-au încântat pe toți.

Dumitrescu Mădălina 9C

A fost un spectacol pe cinste mi - a plăcut faptul că au fost și alți invitați nu doar din liceu. Nu am participat la toate momentele, dar pot spune că m-a încantat vocea cristalină a corului de copii mici.

Gheorghe Silvestru 9C

Ziua de ieri a fost o experiență minunată. Faptul că am prezentat serbarea m - a ajutat să îmi înving teama de scenă. Copiii de la cor ne-au încântat cu melodiile de Crăciun. Domnii profesori au organizat un spectacol excelent.

Nicolae Ana 9C

Din punctul meu de vedere a fost un spectacol minunat și bine organizat. Invitații, alături de gazdele care au urcat pe scenă, au cântat diferite colinde și au susținut momente de dans și momente artistice de excepție.

Damian Alexandra 9C



Ziua de ieri, a fost o zi foarte importantă pentru liceul nostru. A fost o activitate la fel de importantă și pentru clasa din care fac parte, a - IX-a C, pentru că acesta a avut doi reprezentați care au avut rolul de prezentatori și care s-au descurcat exemplar.

Momentele prezentate în cadrul activității au fost diverse. Am avut momente de dans și de muzică, pentru care sunt convins ca s-a muncit din greu. Emoțiile pentru cei care au urcat pe scenă au fost mari, însă aceștia și le-au stăpânit și au reușit să își ducă momentul la bun sfârșit. Energia pe care cei de pe scenă au transmis-o a fost una foarte bună. Au reușit să încânte toată audiенța prezentă la spectacol.

Astfel, în opinia mea, astfel de activități ar trebui să fie organizate mult mai des în cadrul școlii deoarece aceste momente ne fac să ne cunoaștem mai bine și să fim mai dezghețați, scoțându-ne din zona noastră de confort, fiind puși în situații diferite.

Gușă Denis 9C

Ieri am participat la serbarea de Crăciun a Liceului Teoretic Traian. Mi-a plăcut foarte mult deoarece au fost foarte multe lucruri interesante, și au cântat cântece în engleză, franceză. A participat și corul școlii. De la Școala Gimnazială nr 2 au fost niște copii superbă, cu voci minunate care ne-au creat o stare de bine. A fost foarte frumos și aş mai vrea să particip la astfel de serbări.

Dinu Larisa 9C

Atmosfera a fost de vis și am avut parte de un spectacol minunat. A venit de la Școală de arte numărul 2 un cor care ne-a cântat divin și ne-a dansat o trupă de dans popular stilizat. A fost foarte frumos și sper să se organizeze acestă serbare și la anul.

Chimigea Brianna 9C



De prin liceu adunate...

Liceul Teoretic „Traian” este un liceu ce are o multitudine de activități extrașcolare de unde fiecare elev poate să găsească ceva care să fie pe placul acestuia.

Am ales să vă vorbim despre cursurile de la „Academia copiilor”, mai exact despre pregătirea suplimentară la limba și literatura română care are loc în fiecare joi după ce se sfârșesc orele.

Academia este ținută de doamna profesor Ioana Sandu care, de asemenea, organizează întâlniri cu diferiți scriitori care vin să ne povestească despre cărțile pe care aceștia le-au scris și despre cum au descoperit plăcerea de a scrie. Aceste activități se petrec în sala de festivități a liceului și durează între o oră și două ore. Întâlnirile cu acești autori ne dezvoltă capacitatea de a gândi, ne ajută să vedem viața unui autor din altă perspectivă, ne îmbunătățește vocabularul și ne ajută să descoperim lumea fantasticului. Aceste întâlniri nu sunt obligatorii, elevii venind din plăcere cu gândul de a învăța ceva nou și util. La finalul fiecărei activități, putem adresa anumite curiozități pe care le avem referitor la carte prezentată și avem ocazia să discutăm liber cu acești autori. La activitățile pe care doamna profesor Ioana Sandu le organizează în Liceul Teoretic „Traian” poate participa oricine cu rugămintea de a face liniște și de a fi atent.

Vă sugerăm să veniți cu încredere dacă aveți timp liber, pentru a vă dezvolta vocabularul și pentru a afla informații noi. Toată lumea este întâmpinată cu mare drag.



Întâlnirea emoționantă cu eroul Ghiorghi Filip

În ziua de astăzi întâlnim foarte multe persoane cu dezabilități, unii descurcându-se cu ajutorul altor persoane, iar ceilalți pe cont propriu. Majoritatea oamenilor cu dezabilități nu se mai pot bucura de viață aceștia fiind mereu triști și revoltați pe oamenii din jurul lor.

Unii dintre oamenii cu dezabilități își trăiesc viața la maxim după nefericitele accidente, mulțumindu - i lui Dumnezeu că au scăpat cu viață, ei se bucură de fiecare clipă a vieții încercând mereu lucruri noi și emanând o energie pozitivă. Spre deosebire de acești eroi, oamenii sănătoși care nu trec prin astfel de cumpene nu știu să aprecieze viața și să - i mulțumească lui Dumnezeu în fiecare dimineață că se trezesc. Mulți oameni din această lume se confruntă cu aceleași probleme, doar că unii văd partea plină a paharului, iar alții pe cea goală. Important este să ne bucurăm de ce avem, nu de ce ne lipsește.

Sunt foarte bucuroasă și totodată emoționată de această vizită în liceul nostru a lui Ghiorghi Filip care a demonstrat prin atitudinea lui că orice om poate avea un hobby și poate face performanțe chiar dacă viața nu a fost prea generoasă cu el. Este un exemplu de voință pentru toți.



Lupescu Rebecca Yasmin 9C

Iluminismul

Iluminismul, numit și „Epoca Luminilor” sau „Epoca Rațiunii” a fost o mișcare intelectuală, filozofică, ideologică și culturală, antifeudală, desfășurată în perioada pregătirii și înfăptuirii revoluțiilor din sec. XVII - XIX în țările Europei, ale Americii de Nord și ale Americii de Sud și având drept scop crearea unei societăți „rationale”, prin răspândirea culturii, a „luminilor” în mase.

Iluminismul, rezultat din curentul umanist al Renașterii, este o replică la adresa barocului, în încercarea de a înlătura dogmele religioase și de a propaga luminarea maselor pe baza experienței proprii. Unii consideră lucrarea lui Isaac Newton, *Philosophiae Naturalis Principia Mathematica* (1687), ca fiind prima mare lucrare iluministă. Istoricii francezi plasează perioada începând cu luminismul între 1715, anul încoronării lui Ludovic al XV-lea, și până în 1789, la sfârșitul Revoluției Franceze.

Începutul Iluminismului

Perioada ce a precedat Epoca Luminilor, a fost aceea a Revoluției științifice. Printre protagonistii acestei perioade se numără: Francis Bacon, René Descartes, John Locke și Baruch Spinoza, filosofi ale căror lucrări au stat la baza modelării culturale a noii epoci. Iluminismul a avut printre personalitățile marcante pe: Voltaire, Denis Diderot, Jean-Jacques Rousseau, Adam Smith și Immanuel Kant, cu toții fiind filosofi și scriitori prin excelență.

Iluminismul și religia

Amplă mișcare intelectuală a avut repercușiuni și în plan confesional. Cu alte cuvinte, iluminismul a creat propria „școală teologică”, anume Deismul. Deiștii negau necesitatea revelației, susținând că Dumnezeu nu s-a mai implicat în treburile pământești după crearea lumii. Ilumiștii condamnau Biserica Catolică, dar nu negau credința.



Noile valori în economice în societate

În plan economic, munca era considerată singura sursă a bogăției și a progresului economic. Unii gânditori considerau munca agricolă drept sursă a bogăției și astfel proprietarii funciari ar trebui să ocupe un loc privilegiat în societate. Alții susțineau că societatea poate prospera prin dezvoltarea industriei și comerțului.

Apare ideea de viață publică și viață privată, făcându-se o delimitare clară între cele două. Autoritatea statului împreună cu organizarea administrativă, erau considerate forme ale autorității publice. Tot publice sunt considerate și regulile sociale și ordinea, grădina și piața. Ca urmare, se inaugurează limbajul public, conferințele publice, dar și ideea de servicii publice. Printre reprezentanții europeni ai iluminismului se numără Voltaire, J.J. Rousse, D'Holbach, Radishev, John Lock.

În literatura românească, iluminismul a fost reprezentat de Școala Ardeleană în Transilvania. În Moldova și Țara Românească, contactul cu iluminismul european s-a făcut prin filiera franceză și greacă. și în Țările Române, iluminismul și-a păstrat caracterul rațional și științific având ca scop emanciparea poporului prin cultură.



Ilumiștii români întemeiază școli, traduc manuale, creează un limbaj științific, transformă vechea istoriografie în știință istorică, elaborează dicționare, gramatici și istorii naționale, pentru a combate teoriile străine privind etnogeneza românilor și formarea limbii naționale a acestora.



Cultura Coreei de Sud

Coreea de Sud, situată în Asia de Est, este împărțită în nouă provincii Cheju-do, Kangwon-do, Cholla - bukto - Nord, Cholla-namdo - Sud, Chungchong - bukto, Chungchong-namdo, Kyonggi - do, Kyongsang - bukto, Kyongsang - namdo și șapte orașe metropolitane Incheon, Gwangju, Busan, Seoul, Daegu, Daejeon, Ulsan. Capitala este Seoul. Principalele orașe sunt: Busan, Incheon, Daegu, Daejeon, Gwangju, Ulsan.

Îmbrăcământul tradițională

Așa cum fiecare țară are propria îmbrăcăminte tradițională, așa există și în Coreea de Sud. Îmbrăcământul tradițională a Coreei se numește HANBOK, o ținută foarte colorată. Culoarea hanbok - ului unei persoane depindea de starea sa socială și civilă. Hanbok - urile familiei regale erau decorate cu diferite modele, de exemplu, regii erau decorați cu simboluri ale munților, focului, plantelor de apă și dragonilor. Reginele purtau imagini cu pheonix, în timp ce prințesele purtau lotus, fluturi și cocori. Doar membrii familiei regale sau ai clasei nobile își puteau decra hanbok-ul cu dragoni, tigri, pheonix sau cocori. Oamenii de rând purtau hanbok alb, adesea confecționat din bumbac cu lenjerie de cânepă, dar, la ocazii speciale, li se permitea să poarte nuanțe deschise de roz, verde și gri.



Mâncăruri Coreene tradiționale

Gastronomia acestei țări asiatici este influențată de bucătăria chinezescă și japoneză. Unele din cele mai renumite feluride mâncare din bucătăria Coreeană sunt BULGOGI care este o mâncare din carne de porc marinată și cu sos, fiind servită la fel ca și grătarul cu multe legume și orez. Printre alte feluri de mâncare tradiționale se pot enumera: SUPA RECE DE TĂIEȚEI, un fel de mâncare unic, BIBIMBAP, o mâncare formată din orez și multe legume crude și ou, servite cu un sos picant, BINGSU, un desert pentru vară, care este format din boabe de fasole roșie îndulcite, fulgi de gheață și fructe, KIMCHI, un tip de murături tradiționale coreene, în general picante și sărate, preparate dintr-o mare varietate de legume asezonate și aromatizate cu mirodenii și condimente.



Atracții istorice și culturale

Gyeongbokgung Palace, a fost construit de Regele Taejo, fondatorul Dinastiei Joseon, și folosit ca reședință principală a familiei regale în perioada 1392 -1910, având o istorie de peste 600 de ani; este cel mai cunoscut palat din Coreea de Sud. A fost distrus de câteva ori, dar a fost reconstruit.

Templul Jogyesa, construit în anul 1910, se numără printre cele mai cunoscute lăcașuri de cult din Seoul. Primele clădiri ale complexului au fost construite la sfârșitul sec. XIV, în timpul dinastiei Goryeo. A suferit mai multe distrugeri și a avut mai multe nume. Numele actual, Jogyesa, i-a fost dat în 1954 cu ocazia unei ceremonii de Renaștere a budhismului tradițional.

Muzica coreeană

Rolul muzicii coreene în cultura Coreei este una importantă, K-popul(Korean Pop—Pop coreean) devenind din ce în ce mai cunoscut în toată lumea, cu ajutorul câtorva trupe, ca BTS, Blackpink, NCT, Monsta X, SuperJunior, EXO, Got7, TVXQ, Big Bang, 2NE1. De exemplu, trupele BTS, EXO și Got7 au fost nominalizate la Billboard Music Awards, BTS chiar câștigând. Alt exemplu, UNICEF a cooperat cu BTS pentru a lansa un videoclip pentru campania lor de eliminare a violenței. În anul 2011, artiștii de la SM Entertainment au pus în scenă un concert în Le Zenith din Paris. A fost considerat un eveniment important în ceea ce privește aprecierea artiștilor coreeni în Europa.



Holocaustul țiganilor: nomazii Europei în fața "soluției finale" la Auschwitz

Țiganii erau considerați dușmani ai celui de-al Treilea Reich, aşa că s-a purces rapid la eliminarea sistematică a acestora – întâi au fost condamnați la izolare, apoi uciși. Aproximativ 23.000 de țigani au fost ținuți prizonieri în Lagărul de Concentrare de la Auschwitz. Majoritatea au murit – fie de foame, fie din cauza bolilor sau a tratamentului brutal aplicat de gărzile naziste, iar alții au fost victimele „soluției finale” din camerele de gazare.

Încă din primii ani de la venirea la putere a naziștilor, au fost impuse câteva restricții legale față de comunitatea romă: înmatricularea obligatorie, obligația de a efectua teste rasiale și apoi restricții privind libertatea de mișcare. Într-o observație la Legile de la Nürnberg din septembrie 1935 se sublinia faptul că țiganii erau alienați rasial la fel ca evreii, astfel că ei nu puteau beneficia de dreptul de cetățenie în cadrul Reich-ului.

La scurt timp de la izbucnirea războiului, autoritățile naziste au decis să expulzeze întreaga comunitate romă din Germania. Treptat, au fost strămutați în Guvernământul General, adică în Polonia aflată sub ocupație, și ținuți în ghetouri și în lagăre destinate evreilor.



Țiganii ajung la Auschwitz

Înainte de înființarea aşa-numitelor Zigeunerfamilienlager la Birkenau – tabere speciale pentru familiile de țigani –, puținii membri ai acestei comunități au fost prizonieri la Auschwitz. La Auschwitz I erau înregistrați cu numere din seria generală, începând cu litera „Z”, de la Zigeuner, care era tatuat pe brațul stâng. Erau încadrați de obicei ca prizonieri „asociali” (Asozialer-Aso.), purtând un ecuson negru triunghiular, dar și ca prizonieri politici (Politischer – Pol.), cu ecuson roșu în formă de triunghi, și ca răufăcători profesioniști (Berufsverbrecher – B.V.), cu ecuson verde.

Se estimează că aproximativ 23.000 de țigani – bărbați, femei și copii au fost deportați la Auschwitz. Dintre aceștia, 21.000 erau înmatriculați (inclusiv copiii născuți în lagăr).

Viața în Zigeunerlager

În lagărul pentru țigani, ziua începea cu un apel nominal, în timpul căruia prizonierii erau numărați. Chiar și cei bolnavi sau bătrâni nevoiți să stea afară din barăci pentru a se face prezență. Corpurile prizonierilor decedați peste noapte erau și ele aduse în fața barăcii. Funcționarii prizonierilor raportau numărul detinuților din baracă unui supervisor SS (Blockführer), care, la rândul lui, transmitea informația unui plutonier de raport (Rapportführer). După prezență, prizonierilor li se permitea să se întoarcă în barăci.

Epidemiiile, un alt inamic din interior

Proasta alimentație și aglomerația din barăci au dus la o deteriorare a igienei generale și a condițiilor sanitare. Astfel că epidemiiile erau frecvente. Cele mai frecvente boli care afectau populația de romi erau tifosul, erizipelul, malaria, dizenteria, precum și boli ale sistemului digestiv, urinar și respirator.

O altă boală des întâlnită era scabia. Conform ordinelor doctorului Josef Mengele, erau aplicate metode radicale pentru combaterea acestei boli, printre care: scufundări succesive în soluții de apă cu săpun, sulfat de sodiu și acid clorhidric.

În vara lui 1943 o boală rară, cangrenoasă, a apărut în lagăr: noma faciei. Simptomele bolii erau dezintegrarea rapidă a țesuturilor feței, lăsând descoperiți dinții, gingiile și osul maxilarului. Era cauzată de malnutriție, lipsa vitaminelor și oboseala generalizată. Cei mai afectați au fost copiii și tinerii.

Tragedia copiilor țigani

Lagărul pentru țigani era special și pentru faptul că găzduia foarte mulți copii. Estimările arată că numărul lor era de circa 11.000, dintre care 378 fuseseră născuți în lagăr. Toți copiii care s-au născut în lagăr tot aici au și murit, iar restul au fost uciși în timpul lichidării lagărului. Alții au

murit din cauza bolilor, căci ei se îmbolnăveau cel mai des, iar medicamentele lipseau.

Else Baker: „Pe drum, părinții mei adoptivi mi-au dat o mică valiză cu haine și alte lucruri. Purtam cele mai bune haine. Trenul a pornit. Am călătorit multe ore și eram foarte însetați. Ușa vagonului s-a deschis și de cealaltă parte stătea un bărbat în uniformă, cu o căldare plină cu apă și cu un polonic. Ni s-a permis să ne apropiem și să bem apă cu polonicul. Acolo era și un fel de toaletă, în apropierea ușii. Când un adult dorea să o folosească, persoana care îl acompania ținea paravan cu o pătură de lână. A început să îmi fie foarte dor de părinții adoptivi. Niciodată nu mai călătorisem fără ei.

[...] Într-un final am ajuns la Auschwitz. Numele nu îmi spunea nimic. A trebuit să ne dezbrăcăm complet, iar hainele noastre au fost aruncate într-o grămadă mare. Atunci mi-am pierdut valiza. Apoi am fost despăducheați. Am mers pe o stradă, de fiecare parte [a străzii] erau barăci, și am fost forțată să intru în una dintre ele. Nu îmi pot aminti numărul barăcii.

[...] Am stat tot timpul în baracă aceea. Nu am fost dusă la muncă nicăieri. La urma urmelor, eram încă un copil. Abia mai târziu am înțeles pe deplin multele lucruri teribile pe care le-am trăit atunci. La vîrstă de opt ani nu îmi puteam închipui ticăloșia și mărșăvia. Erau atât de mulți oameni foarte bolnavi și extrem de slabî. Mulți atânau morți de gardul de sărmă ghimpată electrificată. Abia mai târziu, ca adult, am realizat complet că acesta era, într-adevăr, iadul pe pămînt.

[...] De asemenea, am întipărită în memorie și noaptea când cerul de deasupra crematoriului era roșiatic și puteai auzi tipetele multor oameni strigând: «Criminalilor! Criminalilor!». Toți trebuia să rămânem în barăci, nimănuí nu îi era permis să iasă în stradă. Nu am înțeles de ce. Dar când Wanda nu a mai fost cu mine, am întrebat pe cineva din apropiere. Mi s-a spus că ardeau oameni. Îmi amintesc cu exactitate ce am spus: «Dar nu poți arde oameni. Arzi lemn sau cărbune, dar nu oameni.» Pentru mine asta era de neînțeles.” Else Baker, Nie zobaczyłam w Auschwitz mojej matki... (Nu am văzut-o pe mama la Auschwitz...), 1999.

Ursaru Camelia 12F

Importanța teatrului în formarea adolescentilor

Teatrul poate fi definit ca fiind prezentarea unui eveniment real sau imaginar, în fața unui public, într-un loc special, de cele mai multe ori pe o scenă.

De ce teatrul?

De ce, dacă noi jucăm în mod natural niște roluri, avem nevoie de teatru? În special, pentru a crea o oglindă socială, un mymesis al realității, o reflectare care reproduce exact sau caricaturizează societatea, care ne permite să înțelegem mai bine imperfecțiunile sale.

De asemenea, teatrul poate avea un efect de catharsis, de purificare, care ajută la exteriorizarea sentimentelor care nu sunt permise de societate. Teatrul poate fi de asemenea și un mod de divertisment.

Teatrul de revistă și dramă

În secolul al XIX-lea a devenit tot mai popular teatrul de revistă cunoscut în America de Nord sub denumirea de vodevil. Aveau actori, cântăreți și comedianți, care evoluau în fața unui public entuziasmat și zgomotos. Opera și baletul (dansul dramatic) au înflorit în secolul al XIX-lea. S-au dezvoltat în același timp și iluminatul electric, scenele rotative, efectele speciale incitante cu apă, fum și diverse iluzii vizuale. Producțiile au devenit atât de elaborate, încât prin anul 1910, unii directori preferau decorurile.

Noile idei includeau scena împinsă în față, care a dus apoi la scena circulară, înconjurată complet de public și la teatrul în aer liber.

Teatrul azi

Producțiile teatrale moderne implică munca unei echipe în spatele scenei: proiectanți, constructori, tehnicieni, costumieri și machiori, actori și regizori. Teatrele profisioniste oferă ultimele inovații din electronică, sisteme de iluminat și sonorizare. Iar piesele de teatru sunt jucate cu mult succes, de amatori, în săli mici și în școli.

Importanța teatrului

Teatrul este un promotor al ideilor marilor dramaturgi, care au transpus pe scena trăiri, sentimente, dar și concepte valoroase. Orice părinte are obligația morală de a merge împreună cu copiii la spectacole de teatru potrivite vîrstei lor.

În acest scop, există teatrul de păpuși, un spectacol deosebit, care reprezintă o excelentă modalitate de a le deschide celor mici universul imaginației. Dezvoltarea psihică a copiilor depinde de noi, iar dacă o să avem grijă să îi îndrumăm către asemenea manifestări artistice inspirate, cu siguranță vor deveni oameni inteligenți cu o cultură foarte bogată.

Evoluția tinerilor către maturitate nu se poate realiza decât prin schimbarea unor tipare învechite de gândire și prin modelarea unui comportament apropiat de viață reală. Teatrul oferă modele și tipare pentru situații de viață complexe, iar tinerii sunt cei mai vulnerabili atunci când vorbim de preluarea unor modele specifice societății în care trăim.

De aceea, în școli și în licee trebuie încurajate și susținute campanii de promovare a teatrului și artelor, iar cei mai talențați elevi să fie încurajați să participe activ la actul teatral. Cursurile de teatru pot contribui la dezvoltarea armonioasă a tinerilor, încită la inițiative, stimulează imaginația și antrenează memoria. Cei timizi se vor simți mai în largul lor întrucă că personaje care le însuflă idei și concepte apropiate de gusturile lor. Personajele operelor teatrale sunt mereu vii și actuale, iar teatrul farmecă la orice vîrstă.

Consider că teatrul este indispensabil în viața tinerilor, pentru că arta este una dintre principalele modalități prin intermediul cărora reușim să evadăm din cotidian, iar cunoștințele despre teatru și scenă ne ajută să ne conturăm și o personalitate puternică pe parcursul anilor de adolescență și de maturitate.





Gânduri...

Toamna sufletului

Profundul sărut al stratului de gheăță dintre noi,
Gândul nu mai e liber, e plin de noroi,
Con vorbirile sunt tăioase și inundate de ploi,
Noi nu mai formăm perechea perfectă de doi...
E toamnă adâncă în suflet la noi...

Iubire tommatică

Sentimentul inedit ce accelerează vibrațiile inimii
e prinsul cu tine de mână și înaintarea prin frunzele ruginii.
Pe banca din parcul unde privirile se ating
visez cu ochii deschiși la tine și parcă m-aprind...
Și inima, și sufletul în care e cuprinsă toată ființa, văzându-te îngălbeni...

De ce?

De ce norii plâng și sufletul mi-e rece?
De ce piesa-i tristă și timpul abia trece?
De ce noroiul e accesoriul perfect al încălțărilor?
De ce este liniște și n-aud cântul păsărilor?...
A venit toamna, anotimpul întrebărilor...

Premiul II la Concursul „Tezaurul Toamnei” - Târgoviște, octombrie 2019

Ghiță Ana Cristina 9E

Drogurile în rândul adolescentilor

Drogurile sunt simple substanțe care și-au găsit receptori în organismul nostru, care acționează prin grăbirea, încetinirea sau modificarea proceselor unui anumit organ.

Dependența este o noțiune generalizată, există persoane dependente de internet, de fast Food, deoarece orice substanță care îți induce o stare mai mult sau mai puțin falsă de bine îți activează un sistem de recompensare a creierului care eliberează anumite substanțe precum dopamina sau serotonina, responsabile pentru starea ta de spirit. Acest tip de dependență se numește dependență psihică, dependență fizică implicând sevrajul care intervine odată cu retragerea substanței. Acest tip de dependență îl întâlnim în rândul drogurilor tari (heroina, metamfetamina și cocaïna).

Termenul drog are mai multe accepții. În sens larg, desemnează orice substanță (naturală sau artificială) care prin natura sa chimică determină alterarea funcționării unui organ. În sens restrâns, se referă la substanțe care provoacă toleranță și dependență. În limbaj uzual, acest termen se referă la substanțe psihooactive, mai ales la cele ilegale. Cu alte cuvinte, drogul este o substanță solidă, lichidă sau gazoasă, a cărei folosință se transformă în obicei și care afectează direct creierul și sistemul nervos, schimbă sentimentele, dispoziția și gândirea, percepția și/sau starea de conștientă, modificând imaginea asupra realității înconjuroare.

Drogurile se găsesc și în România, atât legale cât și ilegale, dintre care:

Cele legale:

- Cofeina (este cel mai consumat drog din lume. Deși consumul moderat de cafea este, în mod normal, sigur și are o mulțime de beneficii pentru organism, cofeina este și o sursă destul de sigură a anumitor probleme de sănătate);
- Tutunul (folosirea tabacului este un factor de risc pentru multe boli, în special cele ce afectează inima, ficatul și plămânii, și poate cauza apariția cancerului);
- Alcoolul (Consumat în cantități mici, alcoolul nu prezintă riscul apariției problemelor de sănătate. Pe de altă parte, consumul frecvent în cantități mari, determină dependență compulsivă ce nu mai poate fi controlată).



□ Cele ilegale:

- canabis (cunoscut sub numele de marijuana, conține tetrahidrocannabinol (THC) - substanță psihooactivă și canabidiol (CBD) - substanță nu de mult legalizată în România în scopuri medicinale)
- cocaina (este un alcaloid tropanic cristalin, care se obține din frunzele arbustului vde coca; este un stupefiant cu efect stimulant puternic al sistemului nervos central, fiind unul dintre cele mai răspândite droguri care produc dependență

consumatorului.)

- heroina (este un drog semisintetic opioid obținut prin combinarea morfinei cu o substanță chimică numită anhidridă acetică; heroina se găsește sub formă de pudră albă sau maro sau sub formă unei substanțe lipicioase maro închis, cunoscută sub numele de "gudron negru de heroină")
- ecstasy (se prezintă sub formă de pastile de forme și culori diferite și se ingerează; se întâlnește des sub denumirea de „MDMA” sau „pastila dragostei” deoarece accentuează percepția asupra culorilor și sunetelor și amplifică senzațiile atunci când consumatorul atinge sau mângâie alte persoane)

-etnobotanicele (cunoscute și sub denumirea de "droguri sintetice", sunt droguri create în laboratoare folosind substanțe toxice în locul acestora - ziselor componente naturale. Un drog sintetic este o versiune chimică a unui drog ilegal, a cărui compoziție a fost modificată pentru a nu mai fi clasificat ca fiind ilegal)

Adolescentii se pierd în dependență drogurilor din ce în ce mai mult, numărul victimelor crescând pe zi ce trece în centrele de reabilitare. Consumul acestor substanțe se poate face din diverse motive precum:

1. Plictiseala

Tinerii adolescenti pot începe să consume alcool sau alte droguri din cauza faptului că ei simt că în viața lor a intervenit o anumită rutină, din care reușesc să iasă doar cu ajutorul acestor substanțe. Starea de amețeală pe care le-o provoacă o bere sau ceva mai tare le dă pentru moment senzația că sunt mai fericiți și că viața are o culoare mai vie, mai interesantă.

Ei vad drogurile ca pe o distracție, ca pe ceva de explorat.

Dorinta de integrare

Unii adolescenti se simt incapabili să comunice dacă nu - și iau "doza de fericire", așa că apeleză la alcool sau alte substanțe.

Încurajarea copiilor să se alăture cluburilor și sportului îi poate ajuta să încheie prietenii într-un mod sănătos.

2. Depresia

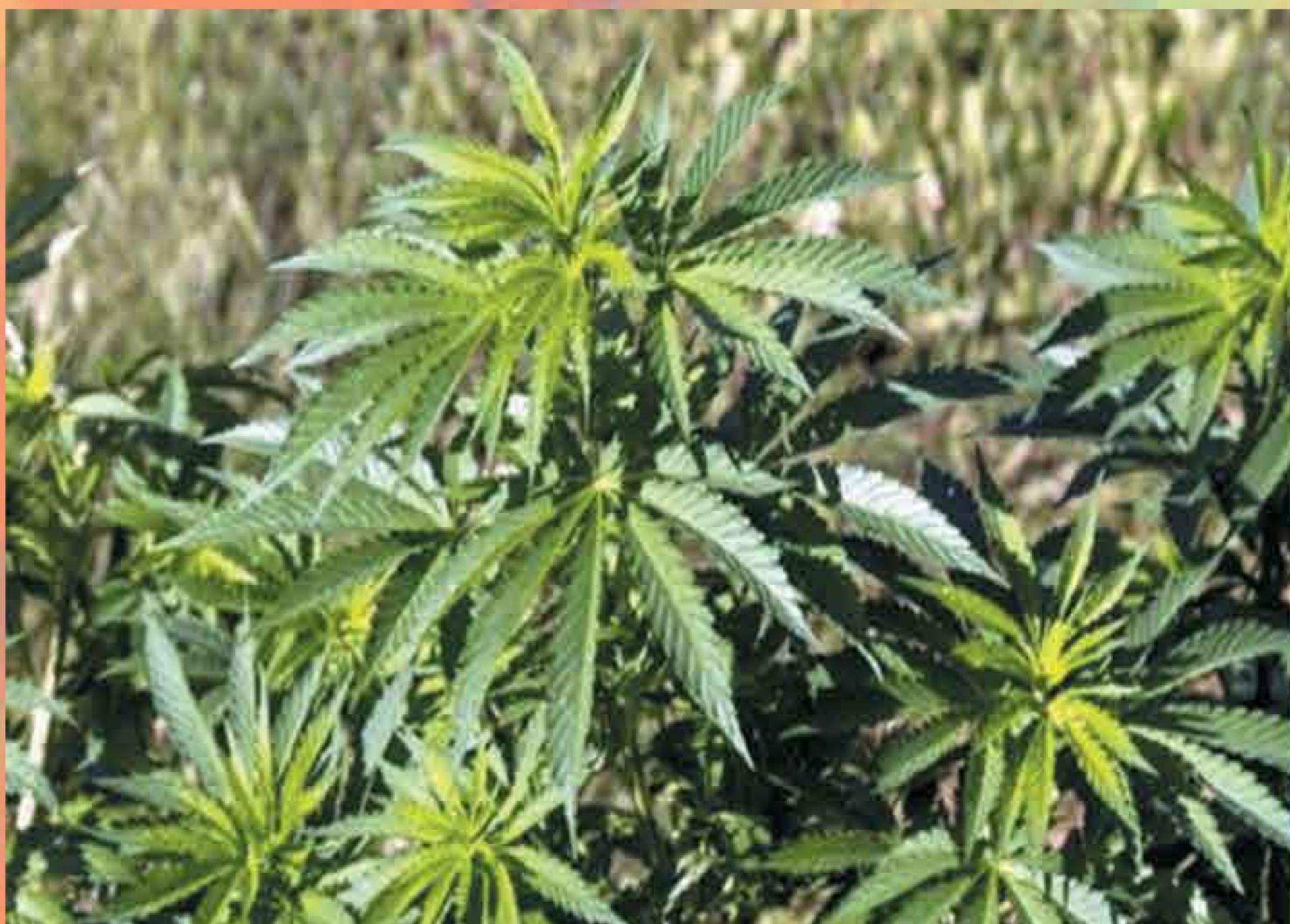
Unii adolescenti se refugiază în droguri și alcool ca să fugă de realitate. Când suntem triste sau deprimați, vedem aceste substanțe ca pe o modalitate de a uita și de a ne simți mai fericiți. Este încercarea noastră de a ne autovindeca.

3. Stima de sine foarte scazută

Acesta este un alt motiv care determină consumul de droguri, creând iluzia unui confort față de sine însuși

4. Stresul

Desi pentru multi părinți pare un simplu moft, stresul provocat de școală sau de alte cauze specifice vîrstei este, se pare, cea mai frecventă cauză a consumului de droguri în rîndul tinerilor. Traume precum divorțul părinților, pierderea cuiva drag etc, sunt și ele provocatoare de stres și, prin urmare, factori care îi determină pe tineri să apeleze la droguri.



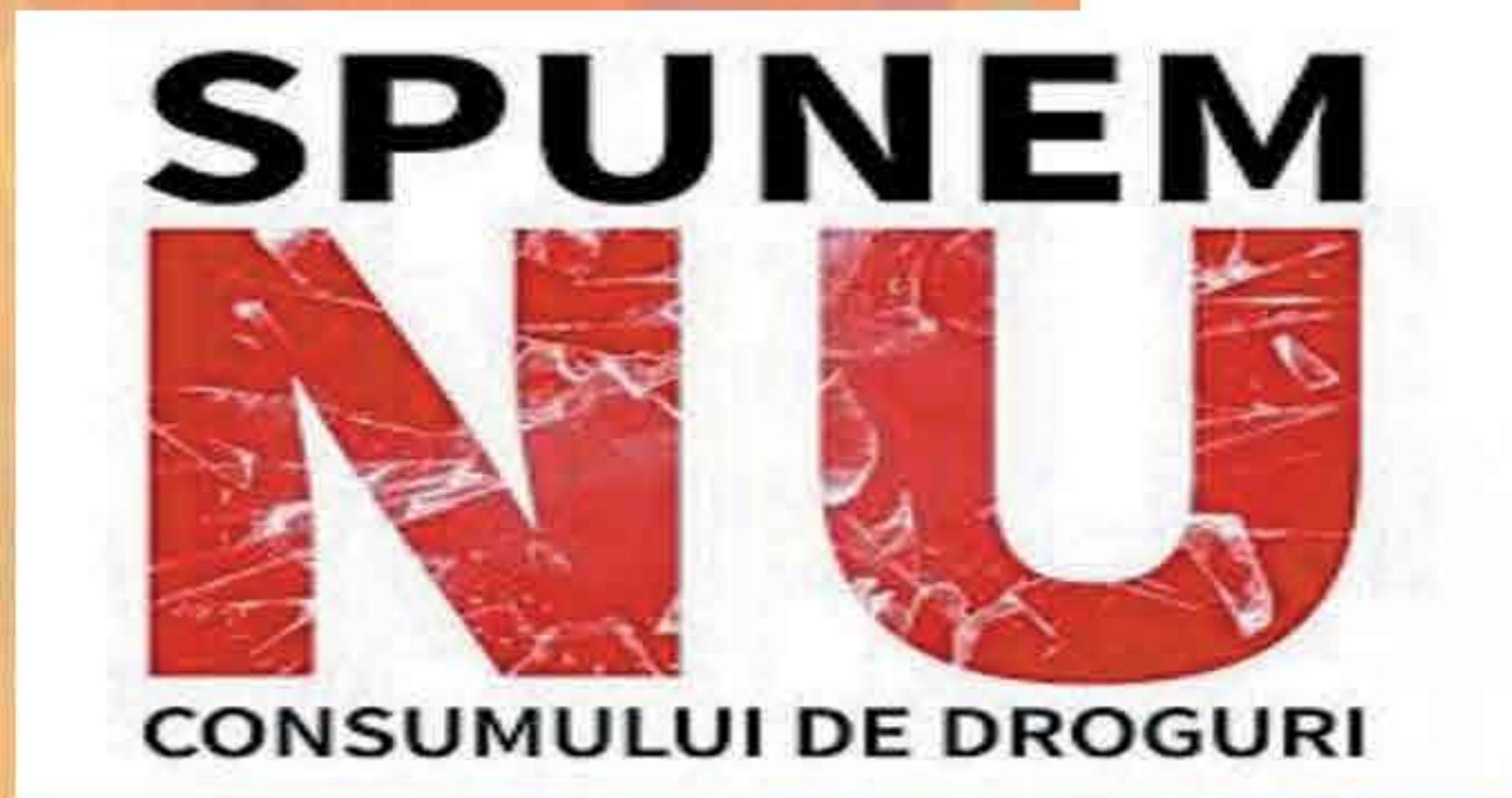
5 Influența părinților

Toate studiile arată că influența părinților este covârsitoare în ceea ce privește consumul de droguri. Creând anumite reguli și păstrând în permanență controlul asupra vietii copiilor, părinții sunt cei care pot stopa la timp efectele negative ale consumului de droguri.

6. Moștenirea genetică

Dacă există un istoric familial de dependență de droguri sau alcoolism, adolescentii pot fi predispuși genetic să consume droguri și alcool și chiar să devină dependenți.

Motivele precizate mai sus nu sunt scuze pentru a consuma substanțele nocive. Orice contact cât de mic cu acestea poate duce la un corp toxic, o minte toxică sau mai exact, o viață toxică. Orice problemă se poate rezolva apelând la alte mijloace precum părinții, profesorii sau un psiholog.



Problemele adolescentilor

În urma studiilor, s-a ajuns la concluzia că maturitatea individului se atinge atunci când creierul s-a maturizat biologic, adică în jurul vîrstei de 24 de ani. Așadar, nu putem avea pretenția ca adolescentul să fie rațional, cât timp el este condiționat mai curând de un răspuns emoțional, decât de unul logic. Deși aceste concepte sunt frecvent dezbatute, în realitate părinții cunosc instinctiv momentul în care copiii lor ating maturitatea. Totuși, este bine de știut că adolescentii nu adoptă un comportament dificil doar pentru a-și scoate părinții din sărite, ci pentru că sunt supuși unor transformări interioare psihice, hormonale și unor schimbări neașteptate pe care nu știu cum să le gestioneze. Părintele are nevoie să își asume responsabilitatea pentru drumul educațional pe care l-a parcurs împreună cu copilul ajuns acum adolescent, să înțeleagă ce anume are el (părintele) de schimbat și să nu înceteze să-i acorde adolescentului încrederea în posibilitatea schimbării. În spatele oricărui adolescent care greșește, există un copil față de care s-a greșit. Greșeala parentală nu înseamnă că parintele face un lucru rău. Prea multă dragoste, prea multă protecție sau prea multă toleranță în copilărie sunt „greșeli” care se regăsesc adesea într-o adolescentă cu probleme.

Problemele frecvente în adolescență sunt:

1. Imaginea și stima de sine scăzute
2. Viciile (dependență de droguri, alcool sau țigări)
3. Depresia și alte probleme emotionale



Ce face un adolescent nu este, în mare parte, un predictor corect pentru locul pe care urmează să-l ocupe în lume. Un adolescent care se poartă irresponsabil sau imoral, nu prezice neapărat un adult cu aceleași probleme.

Adolescentul este încercat de tendințe contradictorii, de îndoieri și oscilații, pe care le administreză cu greu. Adolescentă devine, astfel, vîrsta cea mai conflictuală la nivel interior. Părinții nu înțeleg împotrivirea copiilor lor, sunt dezamăgiți din cauză că le sunt înșelate așteptările, în timp ce, de fapt, aceasta este doar o treaptă către următorul stadiu al maturizării.

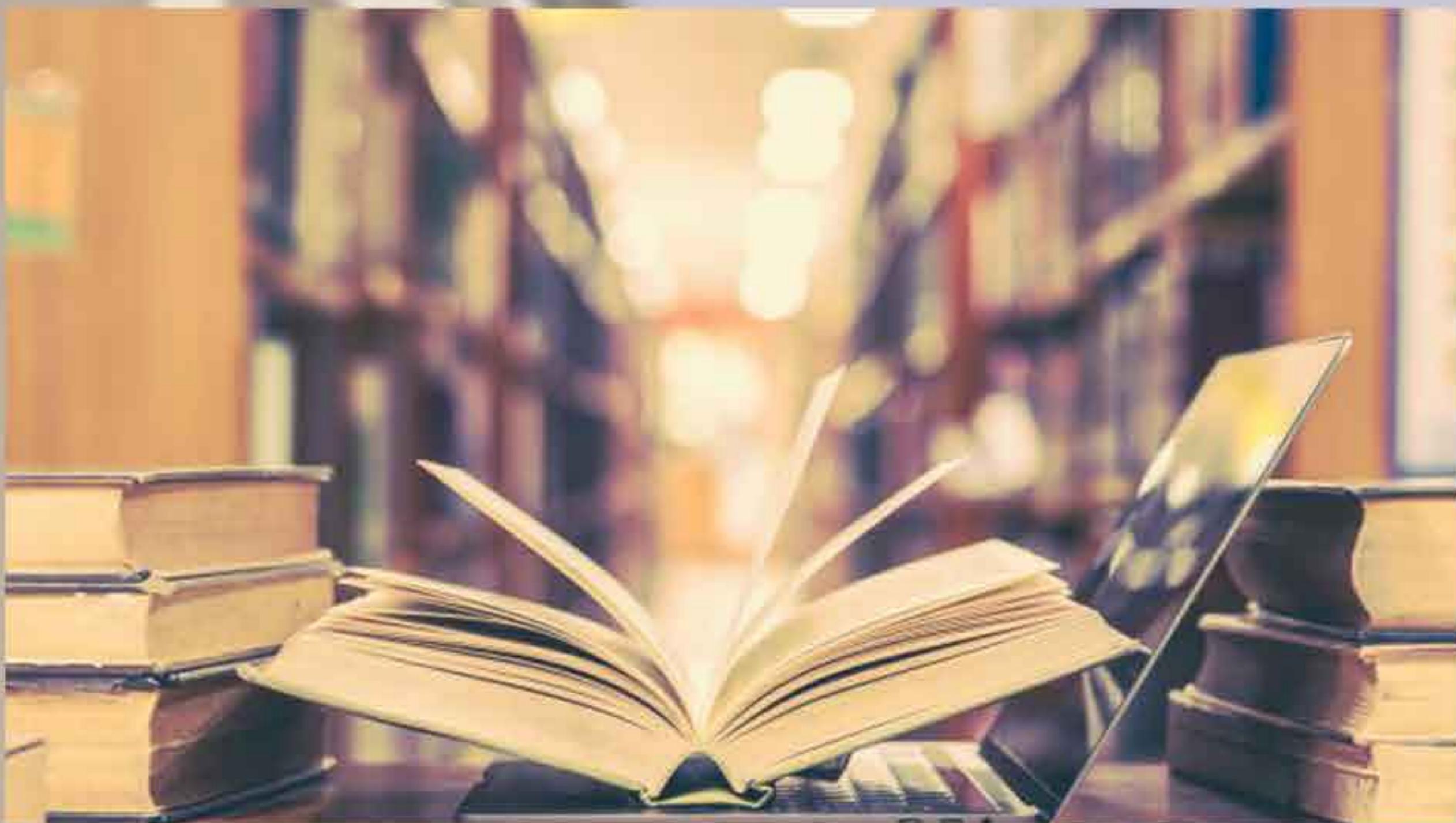
Cititul - un mod de viață

Putem afirma cu certitudine faptul că în zilele noastre, cei mai mulți dintre adolescenți nu citesc cărți de plăcere. Dacă ar fi să ne gândim teoretic, față de copiii de acum câteva decenii, adolescenții de astăzi citesc mult mai multe litere. Însă aspectul negativ este acela că majoritatea textelor pe care le citim sunt digitalizate, ele fiind mesaje, articole diverse, social media etc.

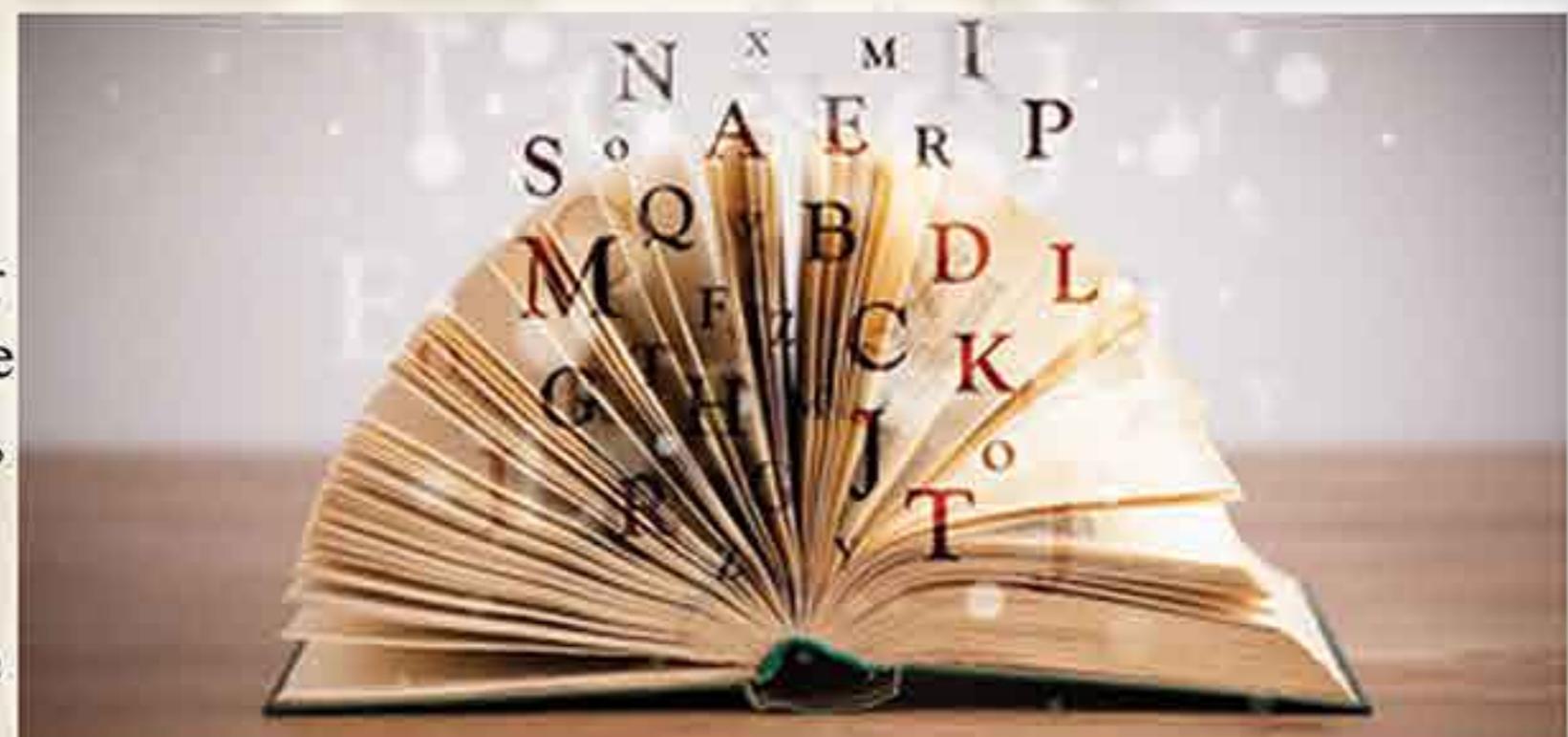
De ce ar trebui să citim?



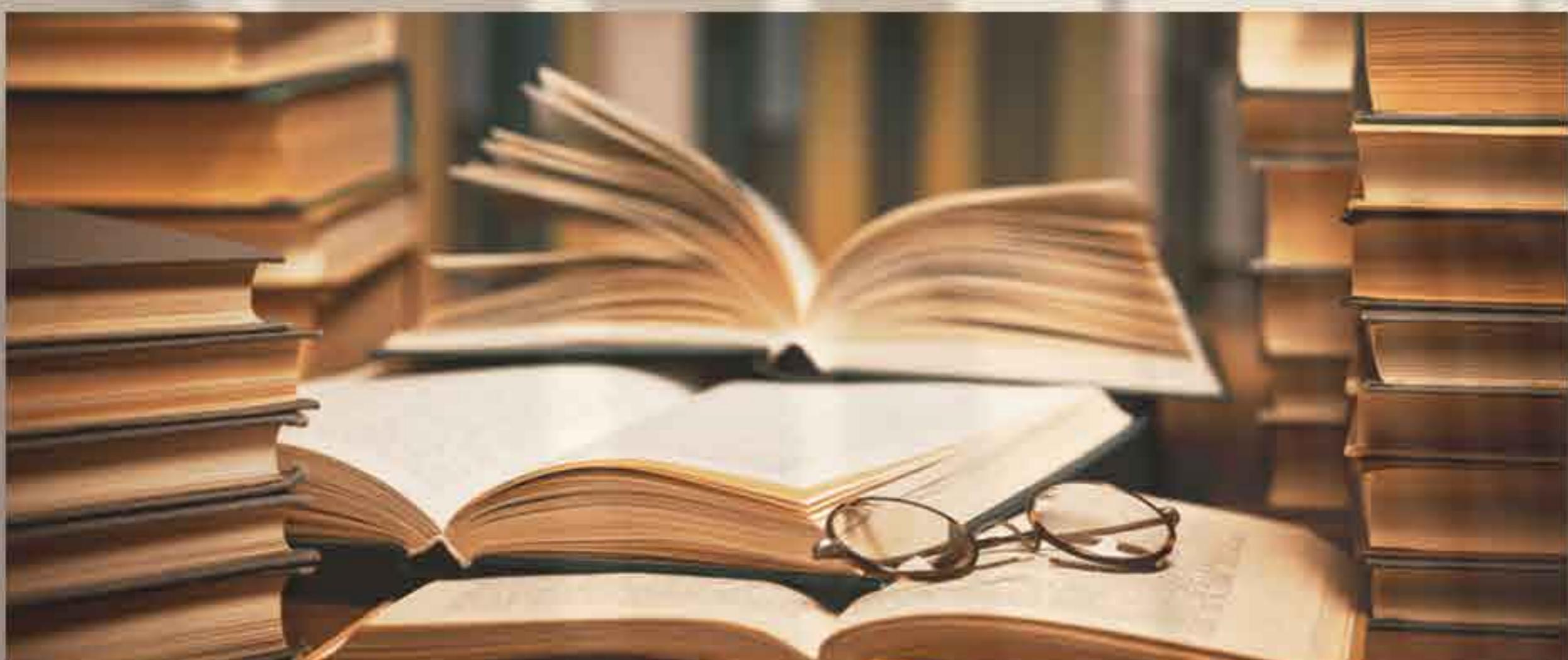
Este dovedit științific că cititul este o activitate ce ajută creierul. Acesta își formează un automatism de a analiza informațiile citite, de a gândi critic și de a dezvolta imaginația fiecărui individ. De asemenea, sunt făcute studii din care putem observa că elevii și studenții cu cele mai bune rezultate citesc. Indiferent că sunt autobiografii, romane, cărți științifice sau cărți de dezvoltare personală, cititul este benefic creierului din multe puncte de vedere. Lăsând la o parte avantajele aduse creierului, cititul poate fi foarte plăcut. Cititul este infinit mai complex decât filmele și te ajută astfel să evadezi din cotidian. Poți sta în camera ta cu un roman în mână și totodată poți fi într-un univers complet diferit, ales numai și numai de tine. Intrând în pielea personajului, poți simți stările caracterului respectiv. De la adrenalina simțită atunci când personajul este într-o situație periculoasă, până la tristețea și bucuria adusă de o anumită situație...



Cum facem cititul mai interesant? În primul rând, cel mai important lucru este să ne dăm seama ce fel de cărți ne-ar plăcea. Există o imensă varietate de cărți: roman, carte istorică, carte științifică, educativă și multe altele. De exemplu, romanul poate fi de dragoste, de aventură, thriller, polițist sau psihologic. Al doilea, și cel mai important lucru de făcut este să ne ținem de o carte. Desigur dacă ajungem la pagina 150 sau la jumătatea cărții și încă nu este pe gustul nostru, putem încerca o altă carte.



Acestea fiind spuse, oricine poate ciAti de placere. Este pur și simplu o chestiune ce ține de voință. Cât de mult îți dorești să te afli printre oamenii inteligenți, cultivați?



Despre prietenia adevărată

Diferența dintre oamenii care spun că te iubesc și cei care chiar o fac constă în fapte.

Un om care îți spune că te iubește și nu poate să îți demonstreze este un om cu setimente împietrite și dorințe diferite de ale tale.

Dacă unei persoane îi va fi cu adevărat dor de tine, va strabate și mii de kilometri pentru o imbrățișare, un sărut și câteva ore petrecute lângă tine .

E ușor să timiti un “mi-e dor” să îți închizi telefonul ca și când sentimentul a durat o clipă . Dacă îți e dor cu adevărat, nu căuta scuze, caută soluții.

Știi, e mai ușor să lași pe mâine ce poți face azi, dar la final, când vei realiza, nu vei găsi pe nimeni. Totul va fi pustiu și pierdut. Trenul nu așteaptă până la nesfărșit biletul pierdut ieri.

E ușor să îi spui cuiva “îmi pasă ” pentru a nu se simți singur. Când vine timpul de a îi fi cu adevărat alături, acesta ajunge pe câmpul de luptă tot singur, singurătatea îi va invada sufletul și dezamăgirea îi va zdruncina încrederea. Pot să va întreb căți dintre voi aveți prieteni adevărați ? Sau mai Am realizat cu timpul cât de ușor putem da oamenii la o parte pentru bunuri materiale și cât de ușor ne este să înlocuim oamenii ca pe șosete .

Suntem folosiți aşa ușor de oameni, și totuși atât de greu ne este să îi îndepărțăm de noi bine zis, căți dintre voi știți sigur că aveți o persoană lângă voi?

Ne temem de singurătate, când, de fapt, ar trebui să ne temem de unii oameni.

Suntem obișnuiți să judecăm fără să cunoaștem. Judecăm oamenii ce poartă măști , nici măcar nu încercăm să le pătrundem în adâncul sufletului i să devaluim adevăratul personaj.

Teama noastră cea mai profundă nu este că suntem impecabili. Teamă noastră cea mai profundă este că suntem mult prea puternici .

Ne sperie cel mai mult lumina din noi, nu întunericul.

Evită oamenii care se joacă cu gândurile, cu sentimentele tale, oamenii care spun lucruri doar ca să te necăjească care vor ca tu să îi faci o prioritate în viața ta , dar ei n-ar face asta pentru tine .



Viața este cel mai dificil examen .Multe persoane dau greș pentru că încearcă să îi copieze pe ceilalți , fără să își dea seama că fiecare are întrebări diferite.





Colectivul de redacție

Prof. coordonator: Nenciu Andrada
Coșeru Mery

Derviș Emre

Gheauru Raluca

Ioniță Mario

Lucaci Cristian

Mazilu Robert

Umgrean Ionuț

Zabalovici Alina

Herea Andreea

Radu Alexandra

Editor grafică: Karakantas Aris