

# collegium



Revista Colegiului Național "Octavian Goga" Marghita  
An 4 • Mai 2010

## Suntem de la Goga!

Drumul nostru-ncepe aici și acum,  
Iar colegiul nostru este cel mai bun,  
Goga-i cel mai tare și noi îl urmăm  
Suntem foarte mândri să-l reprezentăm.

Ref.

Suntem de la Goga...  
Suntem de la Goga...

Suntem campioni, suntem cei mai mari  
De la Goga toți, suntem cei mai tari  
Am ajuns aici ca să devinim  
Cei mai buni elevi și să ne unim.

Ref.

Suntem de la Goga...  
Suntem de la Goga...

Nu contează cine sau în ce clasă ești  
Între noi, tu n-o să te deosebești.  
Suntem un întreg, suntem toți la fel  
Și avem în viață toți același fel.

Ref.

Suntem de la Goga...  
Suntem de la Goga...

Oriunde vei merge și unde vei fi,  
Tot timpul de Goga vei mai auzi.  
Chiar și președinte de vei deveni,  
De colegiul tău îți vei reaminti.

Ref.

Suntem de la Goga...  
Suntem de la Goga...

Autori: Serfezeu Radu, Bisa Arnold



D-l director prof. Marcel Emil SAS și autorii textului:  
Serfezeu Radu, Bisa Arnold - cls. a XI-a E



D-l director prof. Marcel Emil SAS, d-na prof. Anca IACOB  
alături de corul de elevi  
de la Colegiul Național „Octavian Goga” Marghita

# Un gest mărinimos pentru un zâmbet frumos

Personalul Colegiului Național „O. Goga”, Marghita, jud. Bihor, împreună cu dl. director Marcel Emil Sas, prof. Anca Iacob și d-na stomatolog Szebeni Andrea și-au adus aportul la ajutorarea elevului Csokmai Tamas din clasa a XI-a J (diriginte prof. Blaga Iosif).

Elevul a beneficiat de îngrijiri medicale oferite de d-na stomatolog Szebeni Andrea, suma ridicându-se la 2080 RON.

Credem că acțiunea noastră a putut fi dusă la înădeplinire cu ajutorul Bunului Dumnezeu și cu sprijinul tuturor celor care au simțit că doresc să-l ajute pe elevul nostru și le aducem mulțumiri pe această cale.

*prof. Anca IACOB*



## GOGA MUSIC AWARDS

Săptămâna 12-16 aprilie 2010 a fost considerată, în acest an, săptămâna zilelor Colegiului Național „Octavian Goga”. Deși în mod normal acest „festival” se ținea în săptămâna în care personajul eponim, Octavian Goga, s-a născut, acest an s-a făcut o mică excepție... și s-a amânat, dar, rezultatele au fost vizibile.

Toată săptămâna, atât la activități, cât și la evenimentele sportive, elevii participanți, dar și spectatorii și profesorii, s-au folosit de adrenalina câștigată în timpul vacanței. Dintre toate cele cinci zile în care Octavian Goga a fost comemorat, una a ieșit mai mult în evidență: seara de joi din data de 15 aprilie, de la orele 18:00. În acea seară s-a ținut mult așteptatul spectacol anual al colegiului. În fiecare an se adoptă o temă nouă. În acest an, tema a fost Goga Music Awards, GMA, inspirată din showurile anuale Video Music Awards, American Music Awards și European Music Awards, acestea trei fiind oferite de MTV. Desigur, decorul scenei a fost inspirat de la același show. Litere mari, albastre, împodobite cu oglinzi, formând titlul mare GOGA MUSIC AWARDS au fost agățate pe cortina din spate. Foarte mult argintiu, foarte multă strălucire, foarte multe obiecte care captau ochii în doar câteva secunde...

Spectacolul a fost prezentat de către Alida Moca, Dorin Herteg, Alesia Pop, Alex Ternovan și Georgiana Popa, toți fiind îmbrăcați conform temei alese. Doamna consilier educativ prof. Margareta Pop, împreună cu doamnele profesore Ioana Vereș, Ileana Popescu și Meda Vlaicu au coordonat tot spectacolul, începând de la alegerea punctelor din program, până la verificarea prezentării. La coordonare a fost implicată și președinta Consiliului Elevilor, Alida Moca.

Printre punctele din program s-au numărat dansurile trupelor profesioniste din oraș precum: Smile Girls, Cleavers, TATEAM și trupa Tehno. Câteva dintre eleve precum Andreea Pușcaș, Paula Haidu, Gordea Roxana, Maghiari Otilia și altele au fost manechine pentru anumite prezentări. Elevele din clasa a VI-a A au prezentat un dans grecesc, iar colegii lor, băieții din clasa a VI-a A, au pregătit un dans haka. De asemenea, nu au fost prezente doar dansurile moderne, ci și dansurile populare, atât

românești, cât și maghiare. Andreea Pușcaș și Larisa Contraș, Alex Dande și Alesia Pop ne-au încântat, cum o fac și o vor face de fiecare dată, cu vocile lor. Probabil cel mai nou și inedit moment a fost adus de domnul regizor Emil Sauciuc, care în timpul a 10 săptămâni a pregătit 4 din elevii colegiului pentru un număr special care ilustrează perfecta compatibilitate între poezie, muzică și mișcare scenică. Cea mai interesantă parte a fost prezentarea imnului colegiului de către domnul director prof. Marcel Emil Sas, o creație a elevilor Radu Șerfezeu și Arnold Bisa din clasa a XI-a E.

Un spectacol de două ore, coordonare aproape impecabilă, un public energetic, cinci prezentatori diferenți și complementari și, cel mai important, emoțiile absente au făcut ca showul din seara de joi să ia primul loc în topul celor mai reușite spectacole Goga.

*Alida Moca, clasa a X-a C*



# Concursul Național de limba și literatura română „4 de 10” la Marghita

La inițiativa doamnelor profesoare Pop Margareta și Popescu Ileana și prin parteneriatul creat cu Primăria Municipiului Marghita, Biblioteca Municipală « Ioan Munteanu », Inspectoratul Școlar al Județului Bihor, sâmbătă 8 mai 2010 Colegiul Național « Octavian Goga » din Marghita găzduiește Concursul Național „4 de 10” faza județeană. La concursul, care se află în acest an la prima ediție la nivel liceal, și-au anunțat participarea mai multe unități școlare din județul Bihor: Grupul Școlar « Horea » din Marghita, Grup Școlar Industrial Suplacul de Barcău, Grup Școlar Popești, Grup Școlar Valea lui Mihai, Liceul Teoretic « Onisifor Ghibu » din Oradea, Colegiul Tehnic « Constantin Brâncuși » Oradea. Fiecare echipaj este format din patru elevi, câte unul din fiecare an de studiu, care trebuie să dovedească că sunt de nota zece.

Concursul coordonat de dna. prof. Pop Margareta și Popescu Ileana constă în testarea cunoștințelor de limba și literatura română, a capacitateilor de creație și improvizare, redactarea unui articol de ziar sau analiza unui text literar la prima vedere.

Concursul va avea opt probe: 1. Cine sunt participantii? prezentare originală a membrilor fiecarui echipaj (maxim 2 minute); 2. Hanul Ancutei s-a mutat la C.N. « O :Goga » prezentarea unei narări improvizate pe un subiect dat (2-3

minute), la clasa a IX-a și clasa a X-a ; 3. Printre rafturi prăfuite răspunsuri la zece întrebări referitoare la opera literară a cinci scriitori români (elevii claselor a XI-a și a XII-a); 4. Suflet de adolescent - recitarea unei poezii (elevul din clasa a IX-a); S.O.S. opinia publică! - redactarea unui articol de ziar și a unui interviu (clasa a XI-a și clasa a XII-a); Dincolo de cuvinte - redactarea unui text argumentativ pornind de la un citat (toti membrii echipejului); Şah-mat birocrației! - redactarea unor texte funcționale (clasa a IX-a și clasa a X-a).

Din juriu au fost invitați să facă parte doamna Ciordaș Florica din partea Bibliotecii Municipale, doamna prof Fazekas Aurica, consilier educativ la Grup Școlar « Horea », doamna prof. Sarca Simona, director adjunct la C.N. « O, Goga », doamna prof. Dat Nadia, coordonatoarea proiectului județean la nivel gimnazial și doamna prof. Mihuc Zenovia, responsabilă cu proiecte europene la C.N. « O, Goga ».

Sperăm ca ediția din acest an să se bucure de mult succes, astfel încât la edițiile următoare să avem mai multe echipaje participante.

Urăm succes tuturor participanților !!

*Coordonator proiect, prof. Margareta Pop*

## „Mănânci sănătos, trăiești sănătos”

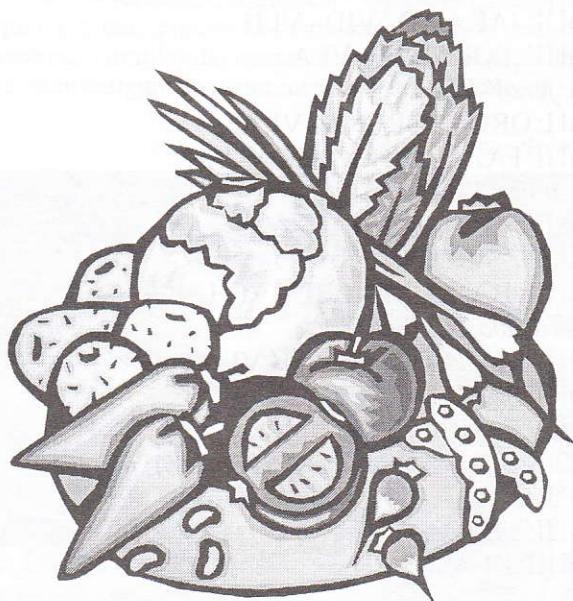
În cadrul Zilelor liceului desfășurate în perioada 12-16 aprilie, a avut loc și tradiționala deja, campanie de educare a elevilor, anul acesta având ca temă Nutriția corectă. Desfășurată sub sloganul „Mănânci sănătos, trăiești sănătos”, campania a avut mai multe etape, printre care se numără o sesiune de comunicări științifice, un concurs de realizare a unui meniu sănătos și o întâlnire cu doamna psiholog nutriționist Anamaria Zamfirache. Au fost implicați mulți elevi începând de la clasa a V-a, până la clasa a XII-a.

De departe cel mai de efect moment a fost prezentarea doamnei Zamfirache realizată în fața tuturor elevilor din cadrul liceului nostru. A fost impresionant felul în care doamna psiholog și-a început expunerea cu un citat din Octavian Paler care sintetizează întreaga filozofie de viață a omului modern. Discursul a fost realizat pe trei mari domenii: prezentarea principiilor teoretice care stau la baza unei alimentații corecte și sănătoase, exemplificarea și explicarea practică a acestora și o rundă de întrebări și răspunsuri rapide elev-propunător. Cu multă răbdare, doamna Zamfirache a tradus marile probleme teoretice ale alimentației într-un limbaj accesibil copiilor, fără a adopta un ton inchizitorial și condimentând prezentarea cu aspecte practice luate din viața personală sau din viața elevilor. Elevii s-au arătat interesați și au asaltat-o cu o mulțime de întrebări, de la ce au voie să consume, până la banala problemă a păstrării greutății.

Pe tot parcursul zilei de 15 aprilie, elevii au învățat regulile unei nutriții echilibrate și importanța pentru sănătate a

consumului de alimente naturale, fără aditivi alimentari. Scopul acestei campanii, de informare și educare a copiilor pentru prevenirea îmbolnăvirii metabolice, cred că a fost atins, urmând ca efectele ei să se vadă în sănătatea elevilor școlii noastre, dar și a celor cu care ei au tangență.

*Prof. Ileana Popescu*



# Premianții competițiilor sportive

În săptămâna 12 - 16 aprilie 2010 s-au desfășurat o serie de competiții sportive cu ocazia manifestărilor dedicate „Zilelor Colegiului Național Octavian Goga Marghita” organizate de Catedra de educație fizică și sport de la Colegiul Național „Octavian Goga” din Marghita, alcătuită din profesorii: dir. Marcel Emil SAS, Augustin CIUPE, Cornelia HAIAȘ, Marius TURC, Cristian CHIROBOCEA, Ioan VARODI.

Au fost implicați un număr total de 412 elevi din școală repartizați astfel:

	TOTAL	BĂIEȚI	FETE
Clasele V-VI	127	84	43
Clasele IX-XII	285	223	62
<b>TOTAL</b>	<b>412</b>	<b>307</b>	<b>105</b>

Dintre elevii participanți s-au remarcat următorii câștigători:

## CLASELE V-VI

### • Cros: fete V-VI:

Locul I: IOSUB LIGIA - V. B

Locul II: IOSUB REBECA - V.B

Locul III: CIRIL FLORENA - VI.A

### • Cros: băieți V-VI:

Locul I: BANDI BOGDAN - VI.A

Locul II: CLOPCE BOGDAN - VI.A

Locul III: BOŞCADANIEL - VI.A

### • Jocul moara: fete V-VI:

Locul I: OROS LORENA - VI.A

Locul II: OROS CARINA - V.A

Locul III: ORȚAN BIANCA - V.A

### • Jocul moara: băieți V-VI:

Locul I: KOVACS NORBERT - VI.A

Locul II: JAKAB DAVID - VI.H

Locul III: POPALEX - VI.A

### • Șah: fete V-VI:

Locul I: OROS LORENA - VI.A

Locul II: FAZAKAS MONIKA - V.H

### • Șah: băieți V-VI:

Locul I: TAUTU DARIAN - V.A

Locul II: ZSIROS RICHARD - VI.A

Locul III: BAJNOK DAVID - VI.H

### • Tenis de masă: băieți V-VI:

Locul I: MAIOR CĂTĂLIN - VI.A

Locul II: SAS DENIS - V.A

Locul III: LABĂU SORIN - VI.A

### • Ștafete și jocuri dinamice (echipe de 6): fete V-VI:

Locul I: CLASA - VI.A

Locul II: CLASA - V.A

Locul III: CLASA - V.H

### • Fotbal băieți (echipe de 8 elevi): V-VI:

Locul I: CLASA - VI.A

Locul II: CLASA - V.A

Locul III: CLASA - VI.H

## CLASELE IX-XII

### • Șah: fete IX-XII:

Locul I: TYUKODI PETRA - IX.H

Locul II: ȘANDOR MIRUNA - XI.A

Locul III: CIARNĂU TIMEA - X.A

### • Șah: băieți IX-XII:

Locul I: NAGHI CĂTĂLIN - IX.D

Locul II: IFRIM ANDREI - XII.B

Locul III: SCHEK CRISTIAN - X.A

### • Tenis de masă: băieți IX-XII:

Locul I: SABĂU COSMIN - XI.S

Locul II: BOCRAMARIAN - XI.D

Locul III: MAIOR BOGDAN - X.S

### • Handbal: fete IX-XII:

Locul I: CLASA - X.J

Locul II: CLASA - XI.H

Locul III: CLASA - IX.D

### • Handbal: băieți IX-XII:

Locul I: CLASA - XII.A

Locul II: CLASA - XI.S

Locul III: CLASA - IX.D

### • Fotbal: fete-meci demonstrativ:

Locul I: CLASA - X.A

Locul II: CLASA - X.D

### • Fotbal: băieți XI-XII:

Locul I: CLASA - IX.D

Locul II: CLASA - X.C

Locul III: CLASA - XII.B

*Articol redactat de eleva, Ternovan Tania,*

*cls. a XI-a B*

*Informații furnizate de prof. CIUPE AUGUSTIN, șef de catedră*



# Cum să trăiești cu părinții fără să îți pierzi mintile

Majoritatea cărților din deceniul nostru care vorbesc despre adolescenți, acordă lumii o perspectivă doar din partea părinților. A încerca să înțelegi comportamentul adolescenților e ca și când ai încerca să urci legat la ochi în trenulețul din parcul de distracții - niciodată nu vei fi sigur dacă urmează să o iezi în sus, în jos, la dreapta, la stânga sau în cerc. Se pune enorm de mult accent pe efortul părinților de a încerca să se înțeleagă cu copiii lor adolescenți și pe greutățile pe care ei, părinții, le întâmpină în relaționarea cu propriile odrasle. Însă, cine ne-a întrebat pe noi, adolescenți, cum am vrea să fim tratați în această perioadă dificilă? Există atât de multe sfaturi pentru părinți, însă atât de puține pentru adolescenți. Chiar nu s-a întrebat nimănii niciodată că poate în adolescență, vrem doar să gustăm din ceea ce înseamnă viață?



Desigur, există multe părți negative pe care noi, adolescenții, le posedăm și pe care ar trebui să le controlăm, dar nici părinții nu ar trebui să fie posesivi, știind că e vorba de o perioadă în care avem nevoie de cât mai multă libertate.

Probabil pentru a-i înțelege pe părinții noștri și pentru a încerca să ajungem la un numitor comun când vine vorba de decizii comune, trebuie să vedem ce se află în capul unui părinte. Dacă mă întrebă pe mine, eu îți răspund că se găsesc emoții, idei, dorințe, intenții și chiar temeri...toate legate strict de teama de a fi un părinte bun. Cel mai important lucru pe care trebuie să îl știm e că părinții noștri ne iubesc, deși nu arată mereu asta. De asemenea, în mintea și în sufletul lor există dorința de a fi un bun părinte, dar există și teama de eșec, după cum există și dorința de a fi iubit, dar și simțul autorității, care ne face pe noi să devinem atât de paranoici în ceea ce privește libertatea proprie. Să nu credeți că nu au intenții bune, dar, pur și simplu, majoritatea părinților cred că dacă spun NU încontinuu, ne feresc de o mulțime de lucruri rele care ni s-ar putea întâmpla. De câte ori nu ați auzit replica "Nu te las, deoarece X a pătit așa când a fost acolo". Cu toții o auzim cel puțin o dată în viață. Nu e nimic greșit în asta. Ceea ce trebuie noi, ca adolescenți, să vedem, sunt micile portițe de scăpare și cum putem evita certurile cu părinții noștri. Trebuie să conștientizăm că există o mare diferență între a avea o atitudine disprețuitoare față de oricare formă de autoritate și a dori mai multă independență personală pentru a

preluă controlul aupra propriei vieți. Ca adolescenți trebuie să ne gândim, chiar dacă doar puțin, dar totuși trebuie să ne gândim, înainte de a face unele acțiuni, înainte de a răspunde la unele întrebări și chiar înainte de a pune unele întrebări și, foarte important, trebuie să avem o atitudine corectă față de părinții noștri.

Pentru a putea să trăiești cu părinții într-o armonie, ca să o numesc așa, trebuie să ai o bună comunicare cu ei, ceea ce înseamnă că nu poți să te închizi în camera ta și să îți plângi de milă până situația tensionată va dispărea. Încearcă pur și simplu să o faci să dispară. Pentru o comunicare bună, există anumiți pași pe care trebuie să îi urmezi: mărturisire, recunoaștere, control, dragoste și evaluare. Dacă vrei să faci progrese, stabilește-ți un plan de joc. Printre primele manevre stabilite, s-ar putea regăsi fraze ca acestea: nu voi mai vorbi dur cu părinții mei, îmi voi face patul în fiecare zi, îmi voi face temele fără să mi se amintească acest lucru și poate să meargă spre sfârșit, cu enunțuri de genul: dacă mi-am înșelat sau mințit părinții, îmi voi recunoaște greșeala, le voi aminti părinților cel puțin o dată pe zi că îi iubesc. Deși pare stupid la prima citire, are chiar un efect miraculos.

În ceea ce privește iubirile din liceu, e normal ca părinții să nu fie de acord. De ce, ar fi prima întrebare care ne vine în minte. În primul rând, se creează teama de a te pierde și se formează, în special, teama de intimitate sexuală și teama de dezamăgire în dragoste. Deși riscă să spuneți că ajung prea departe dacă ating și această frică, părinților le e teamă, încă de când copiii sunt în liceu și se îndrăgostesc, de o căsnicie nereușită. La urma urmei, și doar liceu, doar o relație pentru a-ți ocupa timpul, dar, să știți asta de la mine, mintile părinților pot ajunge în colțuri nebănuite și foarte îndepărtate. Să nu crezi că părinții nu greșesc. Greșesc și ei... în unele privințe, chiar mai mult decât copiii. Ce e important la această parte e ca tu să nu le arunci în față asta. Fii înțelept și ai grija la judecățile pe care le faci, după cum ar trebui să încerci să eviți confruntările în momente de tensiune.

Pe tot parcursul copilăriei și adolescenței, relația părinte-copil e cea mai importantă dintre toate. Nu fi tu unul care stă împotriva părinților din cauza unei lipse de libertăți... încearcă să elimini nesiguranța părinților și să fii tu cel învingător!

*Alida Moca, cls. a X-a C*



## Secretar de stat din Ministerul Educației, în vizită la Colegiul Național „Octavian Goga” din Marghita

În perioada 8-9 septembrie 2009, Secretarul de stat în Ministerul Educației, doamna Oana Badea, s-a aflat, în județul Bihor unde a efectuat o vizită de lucru ce a vizat unitățile de învățământ preuniversitar din județ.

Ne mândrim prin faptul că dintre cele două unități școlare vizitate din județ de doamna ministră, una a fost Colegiul Național „Octavian Goga” din Marghita. În vizita sa a fost însoțită, de d-l inspector general prof. Dorel LUCA, insp. adj. prof. Nicolae UNGUR și de primarul Municipiului Marghita d-l Dorel TALPOS.

A avut loc o întâlnire cu conducerea școlii în cadrul căreia au avut posibilitatea de a-i adresa secretarului de stat întrebări legate de principalele evenimente ce se derulează în momentul de față în sistemul educațional național, dar și de a-i aduce la cunoștință cele mai importante probleme cu care se confruntă în cadrul școlii pe care o conduc, propunerile lor pentru noua lege a învățământului - cum ar fi cele legate de modificarea metodologiei de admitere în liceu, o mai mare libertate pentru directori în conducerea școlilor, care să includă posibilitatea de a-și selecta singuri profesorii în unitatea de învățământ pe care o conduc, fără intermedierea Inspectoratului Școlar.

De asemenea s-a întâlnit cu tot corpul profesoral în cadrul căreia a dorit să precizeze că cele mai bune măsuri pentru o creștere a performanței actului educațional ar fi aceea a salarizării diferențiate în funcție de rezultatele profesionale: "În acest mod, profesorii care muncesc mai mult la clasă și chiar în timpul lor liber, obținând performanțe notabile cu elevii lor, ar fi plătiți mai bine", iar profesorii au avut posibilitatea de a face cunoscute propunerile lor pentru noua lege a învățământului.

Doamna ministră a specificat că deși a vizitat multe școli din țară a rămas deosebit de impresionată de finalul procesului de reabilitare de la colegiul nostru, deoarece ne evidențiem prin gust și eleganță. A adus aprecieri conducerii pentru efortul depus în realizarea proiectului de modernizare a școlii.

La final, cu emoție, a scris în cartea de onoare a școlii cuvintele: „Am pășit cu bucurie și emoție deopotrivă în școală dumneavoastră. Mărturisesc speranța că în fiecare școală în care vor exista cadre didactice dăruite precum aici, lucrurile vor merge bine. Aici, înțelegi cel mai profund sensul și înțelepciunea cuvintelor „Lemn bun, lemn rău aceeași cenușă dar nu aceeași flacără.”

*prof. Zenovia MIHUC*



## Balul Boboceilor 2010

Luna februarie a adus elevilor din clasele gimnaziale din colegiul nostru, un motiv de bucurie în plus. Pentru ei a fost organizat Balul Boboceilor, replica în miniatură a Balului Bobocilor pentru cei mari. Emoțiile și eforturile însă au fost invers proporționale cu vîrsta participanților. 10 perechi din clasele a V-a și a VI-a s-au întrecut în probele acestui concurs care le-a pus în evidență atât calitățile fizice, cât și cele intelectuale. Prezentatorii au fost Alida Moca și Sergiu Boroș, secondați cu brio de Georgiana Popa din clasa a VI-a. Tema concursului a fost Lumea Disney, iar participanții și-au pregătit costume reprezentând personaje din basme. Ei și-au prezentat costumația sub forma unor scenete, unele pline de haz. Proba de talent a arătat niște copii extrem de naturali, fără trac, obișnuinți să fie în centrul atenției. La dans, toți s-au descurcat excelent, iar proba de dicție a smuls hohote de râs asistenței foarte numeroase. Juriul nu a avut o misiune ușoară, dar a stabilit, pe baza unor criterii bine definite, ca perechea formată din Carina Oros și Denis Sas să fie declarați Miss și Mister Bobocel. Celelalte perechi câștigătoare au fost Alesia Pop și Cătălin Maghiar, precum și Lorena Argyelean și Alex Ternovan. Sponsorii generoși le-au răsplătit eforturile cu cadouri valoroase și atractive. Pe această cale le mulțumim încă o dată. Autorii

acestui proiect au fost coordonați de doamna consilie educativ Margareta Pop și s-au bucurat de sprijinul întregii conduceri a colegiului.

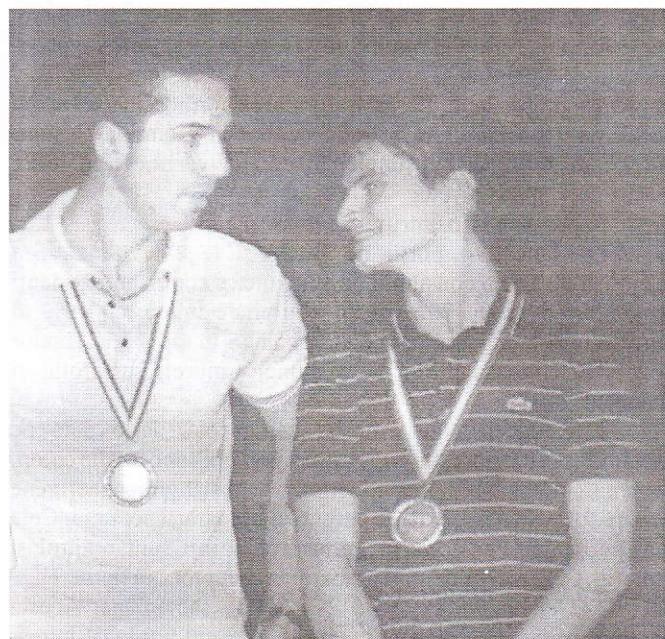
Sperăm ca ediția de anul viitor să confirme, încă o dată, că avem elevi talentați și plini de imaginație.

*prof. Ileana Popescu*



# Un bronz de rămas bun...

A opta ediție a Concursului Internațional de Proiecte Infomaticce „InfoMatrix” s-a desfășurat la București în perioada 22-26 aprilie 2010. Concursul e organizat de Institutul Educațional Lumina în colaborare cu Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului și ISMB și are 5 categorii, la faza finală a concursului participând 123 echipe din 32 de țări.



Am concurat pentru al treilea an consecutiv la categoria „Conținut Digital”, tema proiectului fiind „Hope and Freedom”. Proiectul nostru s-a numit “Get Involved, Save Lives” (“Implică-te, Salvează Vieți”) și am făcut o campanie umanitară, am prezentat cazurile unor persoane foarte bolnave, care au nevoie de ajutorul nostru, care se luptă pentru a trăi, niște oameni triști, pe care aproape că i-a părăsit speranța de a avea libertatea unei vieți normale. Am detaliat bolile cele mai frecvente și necuruțătoare și modalități în care le putem trata.

Câte vieți poți salva într-o viață? Te-ai întrebat vreodată? A sosit momentul pentru o revoluție în gândirea noastră, să conștientizăm faptul că modul cel mai bun de a ne ajuta este să îi ajutăm pe cei din jur. Considerăm că toată lumea are dreptul să zâmbească, să fie fericită, să aibă o viață normală, să aibă speranță și libertatea de a face ceea ce își dorește cu adevărat în această viață.

Toate aceste idei au fost implementate într-o pagină web. Echipa noastră s-a numit „Ctrl+S”, denumirea

provenind de la scurtătura prin care poți salva diverse de la tastatură, și a fost formată din Postolache Bogdan Andrei și Șandor S. Andrei, elevi în clasa a XII-a A, îndrumați de d-na profesoră Mihuc Zenovia.

Zilele petrecute la București au fost pline de activități. Concursul s-a ținut la ISB (International School of Bucharest), o școală privată și foarte modernă. În prima zi, după ceremonia de deschidere, toate echipele finalistă și-au decorat standul prin care fiecare trebuia să își promoveze propria țară. Următoarele două zile au fost foarte obosităre deoarece a început jurizarea proiectelor și totodată vizitarea și prezentarea standurilor la o mulțime de oameni pasionați de IT și nu numai. Limba utilizată pe toată perioada concursului a fost limba engleză.

Invitatul surpriză al organizatorilor a fost Sultan Kosen, cel mai înalt om din lume conform Guiness Book (2,465 m) care a atras blitz-urile aparatelor de fotografiat ca un magnet.

La finalul celei de-a treia zile s-a organizat „Performance Night” unde participanții au fost invitați să și prezinte țara, locurile natale, țara, obiceiurile, tradițiile sau dansuri specifice. A fost un eveniment educativ dar în același timp și amuzant.

Următoarea zi a fost ziua noastră liberă. Puteam alege între excursii în Brașov și Constanța sau turul orașului București. Dat fiind că anul trecut am făcut turul Bucureștiului, anul acesta ne-am destins în mall.

A cincea zi și ultima a fost plină de emoție deoarece a avut loc ceremonia de premiere. Fiind clasa a XII-a, a fost ultima participare a noastră la concursul InfoMatrix, cel puțin la secțiunea “Digital Content” care e disponibilă doar elevilor din ciclul gimnazial și liceal, însă mă bucur că am reușit să facem din Colegiul Național „Octavian Goga” un „client fidel” al podiumului InfoMatrix, reușind să obținem medalia de bronz. Un bronz de rămas bun...

*elev Postolache Bogdan Andrei, cls. a XII-a A*



# Nutriția sănătoasă

Corpul nostru este compus din celule vii. Ele creează, funcționează și se restabilesc, și pentru asta au nevoie de numeroase elemente chimice, fermenti, proteine, substanțe nutritive. S-a estimat că organismul uman are circa 100 trilioane de celule. Fiecare celulă este ca o mică uzină, un organism independent, cu propriul său sistem energetic, crește, se modifică și are nevoie de hrana. Într-o singură oră, în corpul nostru se schimbă un miliard de celule. Cu alte cuvinte, la fiecare cinci ore se schimbă un număr de celule egal cu întreaga populație a Pământului.

Substanțele de bază ale organismului sunt: proteinele, glucidele, lipidele și vitaminele.

Proteinele constituie componenta cea mai importantă a alimentelor, având rol principal în creșterea organismului și repararea țesuturilor. Cea mai importantă sursă de proteine este carne. Lipsa proteinelor poate duce la tulburări de creștere și nutriție, scăderea rezistenței la infecții, apariția anemiei, scăderea capacitații de activitate fizică și psihică. Proteinele care conțin toți aminoacizii esențiali se numesc proteine complete, cum sunt cele care se găsesc în alimente ca: laptele, ouăle, carne slabă, brânza, etc.

Valoarea calorică a proteinelor este următoarea: 1 g proteină, prin ardere în corp, produc 4 calorii.

Glucidele-rolul principal este energetic; ele furnizează 70% din energia necesară organismului. Sunt substanțe compuse din 3 elemente: oxigen, hidrogen și carbon. De aceea se mai numesc și hidrocarbonate. Alte glucide sunt: dextroza, fructoza, maltoza, lactoza, celuloza. Rolul glucidelor este de a împiedica acumularea de substanțe acide, de a fixa apa în țesut și de a ușura folosirea proteinelor. Excesul de glucide poate duce la diabet zaharat, obezitate și carii dentare.

Valoarea calorică a glucidelor este următoarea: 1 g. glucide, prin ardere în corp, produc 4 calorii.

Lipidele folosesc în principal ca sursă de energie. Un gram de lipide produce 9 calorii. Cu ajutorul lipidelor se poate da, în alimentație, valoare energetică mare în volum mic de alimente. Lipsa totală și prelungită a grăsimilor produce tulburări grave: oprirea din creștere, modificarea pielii, a mucoaselor, a părului, a unghiilor. Excesul de grăsimi poate provoca o obosalea a ficatului și favorizează apariția obezității. Lipidele folosesc la refacerea unor țesuturi, la alcătuirea sistemului nervos, la formarea anticorpilor, la buna funcționare a unor glande endocrine (tiroïda), la creșterea și la asigurarea

unei funcții normale a pielii.

Grăsimile acumulate și depozitate în organism constituie un "aliment de rezervă" și, în caz de restricție alimentară, servesc la nutriția organismului.

Vitaminele-Descoperirea vitaminelor, substanțe cu mare rol în sănătate și boala, a fost un mare moment în medicină. Lipsa de vitamina A duce la tulburări de vedere, anemie, alterarea smântului dentar. Alimentele cele mai bogate în vitamina A sunt: spanacul, caisele, patrunjelul, morcovul, salata, roșiile, peștele, etc. Semnele de boală datorate lipsei vitaminei B1 sunt: stări depresive, teamă, iritabilitate, amorteli. Alimentele cele mai bogate în vitamina B1 sunt: ridichile, nucile, brojdia de bere, mazărea, șunca etc. Vitamina C se găsește în produsele vegetale. Carența de vitamina C produce: oprirea în creștere a copiilor, săngerări gingivale, tulburări în formarea hormonilor, scădere poftei de mâncare. Alimentele bogate în vitamina C sunt: ardeiul gras verde, căpsunele, măcesele, varza, patrunjelul, portocalele, spanacul etc.

10 pași pentru o nutriție sănătoasă

1. Mâncăți 4 porții de fructe și legume pe zi. S-a demonstrat că prin consumul de alimente ce conțin antioxidantii se poate reduce cu 70% riscul bolilor de inimă, cu 40% al diabetului și cu 20% al cancerului mamă. În topul alimentelor bogate în antioxidantii se află: prunele, murele, usturoiul și spanacul.

2. Reduceți consumul de carne roșie la o dată pe săptămână (vită, porc, miel), pentru a preveni cancerul de colon, pancreas, mamă și de prostată. Motive: substanțele cancerigene care se formează în carne pe parcursul preparării acesteia. Cele mai periculoase metode în prepararea cărnii sunt prăjitorul și grătarul. Cele mai bune sunt prepararea la cuptor sau fierberea.

3. Consumați pește de 2-3 ori pe săptămână. Aceasta conține suficient "Omega 3" pentru a preveni bolile de inimă, artrita și disfuncțiile creierului. Uleiul de pește protejează celulele creierului, suprimă inflamația și bătaile neregulate ale inimii. Consumul de pește, dacă o data pe săptămână, reduce cu 60% riscul apariției bolii Alzheimer.

4. Folosiți ulei de măslini. Aceasta este principalul ulei utilizat de oamenii care trăiesc mai mult și nu prezintă boli de inimă, cancer sau alte boli cronice.

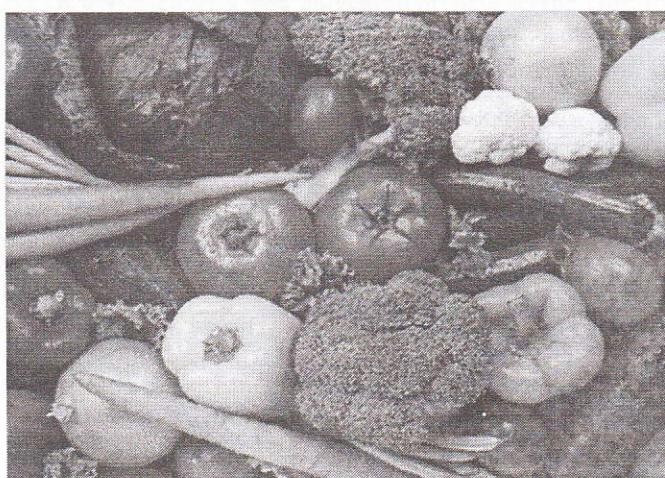
5. Beți cel puțin o cană de ceai verde pe zi. Acest ceai ajută la prevenirea bolilor de inimă, cancerului, osteoporozei, infecțiilor, problemelor dentare și luării în greutate. Un studiu a demonstrat că o cană de ceai pe zi reduce cu 11% apariția atacurilor de inimă.

6. Consumați carbohidrați buni. Pâinea albă, zahărul și cartofii duc la o rapidă apariție a globulelor în sânge. Astfel de alimente pot dubla problemele de sănătate cum ar fi atacurile de inimă, diabetul, anumite tipuri de cancer și duc la obezitate.

7. Mâncăți cel puțin 25 de grame de fibre pe zi. Majoritatea adulților consumă pe zi mai puțin de o jumătate din cantitatea aceasta. Fibrele scad colesterolul și presiunea săngelui; reduc riscul bolilor de inimă, al diabetului și al cancerului și ajută la controlarea greutății corporale.

8. Mâncăți nuci zilnic. S-a demonstrat în studiile de la Harvard că acestea reduc cu 30% riscul bolilor de inimă și cu 43% a bolii Parkinson. Consumul zilnic de nuci și alune, inclusiv untul de alune, ajută la controlarea greutății corporale.

(continuare în pagina 9)



9. Reduceți porțile de la o treime la jumătate. Porțile gigantice sunt o cauză majoră a luării în greutate și a obezității. S-a demonstrat că adulții care servesc porții mari consumă cu 30% mai multe calorii decât ar consuma dacă ar servi o porție mică. De asemenea, copiii devorează cu 25% mai multe calorii când consumă porții mai mari. Dacă nu este pe farfurie, nu ești tentat.

10. Luati zilnic o pastilă ce conține multivitamine sau minerale. Poate reduce deficiențele care te fac mai predispus la infecții și la bolile cronice, inclusiv boli cardio-vasculare, cancer și fracturi ale oaselor. Se recomandă zilnic un astfel de supliment adulților.

Organizațiile mondiale de sănătate au făcut deja o listă cu cei mai periculoși aditivi prezenti în produsele alimentare.

E123 - este interzis în Statele Unite ale Americii și în fostele state sovietice. Se găsește în bomboane, jeleuri, dropsuri mentolate, brânzeturi topite și creme de brânză. Este considerat cel mai puternic cancerigen dintre aditivi.

E 110- care intră în compoziția dulciurilor, mai ales a prafurilor de budincă colorându-le într-un galben atrăgător, apetisant.

E 330 - produce afecțiuni ale cavității bucale și are acțiune cancerigenă puternică. Se găsește în cele mai multe sucuri care se află în comerț.

E 102 - este un alt colorant care se găsește în dulciuri, mai ales în budinci. Are de asemenea acțiune cancerigenă.

Consumul de aditivi în cantități bine stabilite nu afectează organismul. Când mergeți la cumpărături să citiți cu atenție numele ingredientelor inscripționate pe ambalaj, iar dacă aveți nelămuriri, să vă adresați comerciantului sau direct la Oficiul pentru Protecția Consumatorului.

*Nagy Bettina, clasa a IX-a A*



## Școala noastră, o școală modernă

Anul 2009 a însemnat pentru colegiul nostru finalizarea reabilitării clădirii principale, astfel că data de 12 iunie 2009 nu a însemnat doar sfârșitul anului școlar, ci și inaugurarea oficială a investițiilor de 11 miliarde de lei vecchi, derulate în școala noastră pe parcursul a doi ani.

La acest moment deosebit de important pentru conducerea, dascălii și elevii Colegiului Național „Octavian Goga” au luat parte numeroase personalități marcante ale județului printre care: senatorul Cornel Popa, deputatul Lucia Ana Varga și Derzsi Akos, inspectorul general Dorel Luca dar și primarul municipiului Marghita Dorel Talpoș precum și viceprimarul Pocsaly Zoltan.

Cu ocazia inaugurării corpului recent reabilitat a fost săfintă și plăcuța comemorativă din fața colegiului de către preoții locului și a fost arborat steagul instituției, un alt motiv de mândrie pentru școala noastră, ea fiind printre singurele din județul Bihor care are printre însemne un steag propriu cu sigla liceului în limba română și în limba maghiară.

Planurile conducerii liceului: director Marcel Emil Sas, director adj. Simona Sarca și Nagy Gabriella, mai vizează printre altele și modernizarea corpului B, începută deja.

Cu toate că procesul de modernizare a colegiului nostru nu s-a încheiat încă, putem considera școala noastră o școală model, în care procesul instructiv-educativ se desfășoară într-un ambient modern și atractiv.

*prof. Simona Stoianovici*



# Concursuri și olimpiade

## LIMBĂ ȘI COMUNICARE

*Pop Margareta*

- 1) Oros Lorena VII A, mențiune la Olimpiada de Limba și literatura română, faza județeană
- 2) Orbai Alina IX A, mențiune la Olimpiada de Limba și literatura română, faza județeană
- 3) Balogh Diana IX A, Moca Alida X C, Meszaros Edith XI E, Ropotean Mihaela XII D, locul I la Concursul "4 de 10", faza națională

*Turai Adel*

- 1) Rend Melita XI H, mențiune la Olimpiada de Limba și literatura maghiară, faza națională
- 2) Rend Melita XI H, locul I la Olimpiada de Limba și literatura maghiară, faza județeană

*Szabo Melinda*

- 1) Olah Matyas IX H, locul I la Olimpiada de Limba și literatura maghiară, faza județeană
- 2) Olah Matyas IX H, premiu special la Olimpiada de Limba și literatura maghiară, faza națională
- 3) Olah Matyas IX H, locul I la Concursul Implom Jozsef, faza județeană
- 4) Olah Matyas IX H, locul VIII la Concursul Implom Jozsef, faza națională
- 5) Szabo Brigitta IX H, mențiune la Olimpiada de Limba și literatura maghiară, faza județeană
- 6) Tyukodi Petra IX H, locul III la Concursul de ortografie, faza județeană
- 7) Tyukodi Petra IX H, mențiune la Concursul „Hermesz kedő”, faza națională
- 8) Arpasi Anita XII H, mențiune la Concursul „Hermesz kedő”, faza județeană
- 9) Pop Timea Bianka IX H, participare la Concursul recital „Ady Endre”, faza națională
- 10) Vespremi Boglarka IX J, participare la Concursul recital „Ady Endre”, faza națională

*Palfi Emoke*

- 1) Bodoni Adrienn VI H, mențiune la Concursul de ortografie Simonyi Zsigmond, faza națională
- 2) Sima Gabriela VI H, locul III la Concursul „Bendeguz”
- 3) Fabian Tamas VI H, locul V la Concursul „Bendeguz”

*Pop Claudia*

- 1) Ciordaș Gabriel X A, locul II la Olimpiada de engleză, faza județeană
- 2) Gug Horia X A, mențiune la Olimpiada de engleză, faza județeană

*Vlaicu Meda*

- 1) Prahanca Emilia X C, locul III la Olimpiada de engleză, faza județeană
- 2) Moca Alida X C, mențiune la Olimpiada de engleză, faza județeană

*Orban Istvan*

- 1) Rend Melitta XI H, locul II la Olimpiada de engleză, faza județeană
- 2) Jaklovsky Petra X H, locul III la Olimpiada de engleză, faza județeană

## MATEMATICĂ, INFORMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII

*Vărșendan Corneliu*

- 1) Pernea Marius IX A, locul II la Olimpiada de matematică, faza județeană, participare la etapa națională
- 2) Pernea Marius IX A, locul II la Concursul Evaluare în matematică
- 3) Buboi Delia IX A, locul VII la Olimpiada de matematică, faza județeană
- 4) Tăut Manuela IX A, locul III la Concursul Evaluare în matematică
- 5) Balogh Diana IX A, locul V la Concursul Evaluare în matematică

*Ursan Rodica*

- 1) Oros Lorena VIA, locul VII la Olimpiada de matematică, faza județeană
- 2) Oros Carina V A, locul V la Concursul Evaluare în matematică
- 3) Bandi Andreea V A, locul VI la Concursul Evaluare în matematică
- 4) Pop Alessia V A, locul VII la Concursul Evaluare în matematică
- 5) Maghiar Cătălin V A, locul VII la Concursul Evaluare în matematică
- 6) Oros Lorena VIA, locul III la Concursul Evaluare în matematică

*Szasz Paul*

- 1) Olah Matyas IX H, locul II la Concursul interjudețean de matematică
- 2) Olah Matyas IX H, locul I la Concursul Gordius, cu participare la faza internațională
- 3) Olah Matyas IX H, locul I la Concursul de matematică pentru licee maghiare, faza internațională
- 4) Szoke Arpad XII H, locul I la Concursul Gordius
- 5) Jakab Lilla XII H, locul VI la Concursul Gordius

*Betuker Eniko*

- 1) Kuti Kreszacs Matyas X H, locul III, la Concursul Gordius
- 2) Budai Gloria XI H, locul VII la Concursul Gordius

*Gherman Sever*

- 1) Szabo Roland XI A, locul I la Olimpiada de fizică, faza județeană
- 2) Szabo Roland XI A, locul I la Concurs „Vermes Miklos”, faza I

3) Szabo Roland XI A, locul III la Concurs „Vermes Miklos”, faza II

4) Pernea Marius IX A, locul V la Olimpiada de fizică, faza județeană

#### **Bondar Paraschiva**

1) Szabo Agnes X H, locul I la Concurs „Vermes Miklos”, faza I

2) Kuti Kreszacs X H, locul II la Concurs „Vermes Miklos”, faza I

#### **Nagy Gabriella**

1) Szoke Arpad XII H, locul II la Olimpiada de chimie, faza județeană

2) Szoke Arpad XII H, mențiune la Olimpiada de chimie, faza națională

#### **Stan Gheorghe**

1) Buboi Delia IX A, mențiune la Olimpiada de chimie, faza județeană

2) Negrean Daniela XI C, mențiune la Olimpiada de chimie, faza județeană

#### **Tomuta Laura**

1) Tăut Manuela IX A, locul I la Olimpiada de biologie, faza județeană

2) Cristuțiu Bianca X A, locul II la Olimpiada de biologie, faza județeană

3) Major Anita X B, locul III la Olimpiada de biologie, faza județeană

4) Buboi Delia IX A, locul III la Olimpiada de biologie, faza județeană

5) Ciarnău Timea X A, mențiune la Olimpiada de biologie, faza județeană

6) Burcă Alexandra X A, mențiune la Olimpiada de biologie, faza județeană

7) Voicu Iulia X A, mențiune la Olimpiada de biologie, faza județeană

8) Balogh Diana IX A, mențiune la Olimpiada de biologie, faza județeană

9) Lucaciu Fivia IX B, mențiune la Olimpiada de biologie, faza județeană

10) Orbai Alina IX A, mențiune la Olimpiada de biologie, faza județeană

11) Popovici Paula IX A, mențiune la Olimpiada de biologie, faza județeană

#### **Balla Sandor**

1) Vegso Boglarka XII H, locul III la Olimpiada de biologie, faza județeană

#### **Mihuc Zenovia**

1) Sandor S. Andrei, Postolache Bogdan XII A, medalie de bronz la Concursul internațional Infomatrix

2) Szabo Roland XI A, mențiune la Olimpiada de informatică, faza județeană

#### **Sarca Simona**

1) Pop Alesia V A, mențiune la Concursul de Informatică Aplicată, faza județeană

2) Miclăuș Zorela V A, mențiune la Concursul de Informatică Aplicată, faza județeană

3) Oros Lorena VI A, mențiune la Concursul de Informatică Aplicată, faza județeană

4) Sandor Sergiu IX A, mențiune la Concursul de

Informatică Aplicată, faza județeană

5) Voicu Iulia X A, mențiune la Concursul de Informatică Aplicată, faza județeană

6) Cristuțiu Bianca X A, mențiune la Concursul de Informatică Aplicată, faza județeană

#### **Moisa Livia**

1) Pernea Marius IX A, mențiune la Concursul de Informatică Aplicată, faza județeană

#### **OM ȘI SOCIETATE**

#### **Vereș Ioana**

1) Nagy Bettina IX A, locul III la Olimpiada de geografie, faza județeană

#### **Szucs Lenke**

1) Borsi Renata VI H, locul II la Olimpiada de religie, faza județeană

#### **Vakon Orsolya**

1) Dunai Agota IX H, locul I la Olimpiada de religie, faza județeană

2) Rencsik Anita X I, locul V la Olimpiada de religie, faza județeană

#### **Liberă Claudiu**

1) Ias Crina X D, locul II la Olimpiada de religie, faza județeană

2) Oros Carina V A, mențiune la Olimpiada de religie, faza județeană

3) Prahanca Emilia X C, mențiune la Olimpiada de religie, faza județeană

4) Blăjan Anamaria IX C, mențiune la Olimpiada de religie, faza județeană

5) Andereș Alexandra XI A, mențiune la Olimpiada de religie, faza județeană

#### **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

#### **Turc Marius**

1) Ionescu Bogdan X S, locul I la Olimpiada de sport, faza județeană cu participare la faza națională

2) Socaciu Cătălin XS, locul II la Olimpiada de sport, faza județeană

3) Goman Călin X S, locul II la Olimpiada de sport, faza județeană

#### **Ciupe Augustin**

1) Tyukodi Petra IX H, locul I la Olimpiada de șah, faza județeană cu participare la faza națională

2) Tyukodi Petra IX H, locul VII la Olimpiada de șah, faza națională

3) Dombi Istvan IX H, locul II la Olimpiada de șah, faza județeană

4) Orbai Andrei X C locul I la Olimpiada de atletism-cros, faza județeană

5) Mintaș Paul X C, locul II la Olimpiada de atletism-cros, faza județeană

6) Lotul de handbal fete al colegiului a obținut mențiune la faza județeană

#### **Varodi Ioan**

1) Schmidt Roland XI S, locul II la Olimpiada de atletism-cros, faza județeană

# Un oraș mai bun, o viață mai bună!

Încă din clasele primare, când am început să conștientizez în ce "spațiu" îmi duc traiul, mi-am dorit o lume mai bună. Mă îngrozeam când ascultam știrile la televizor: foame, violuri, execuții; ne-am obișnuit să trăim cu moartea lângă noi, se moare prea mult, prea des, prea Tânăr. Toate astea mă copleșeau profund. Dar nici măcar nu trebuia să merg atât de departe pentru a vedea suferința și durerea, problemele și situațiile dificile cu care se confruntă și o comunitate de oameni, un oraș. Mă izbesc în fiecare zi de imaginea posomorâtă și poluată a orașului modern, care nu ține cont de nici o regulă și în care oamenii seamănă cu mici marionete aflate într-o continuă mișcare, un haos total. Mi-am dat seama că viziunea pe care o aveam eu despre "oraș" nu seamănă deloc cu ceea ce era, cu realitatea secolului XXI.

Cine este vinovat pentru toate acestea? și la urma urmei se poate schimba ceva?! Ce pot face eu personal împotriva mizeriei și a suferinței?! Bineînțeles că, de obicei, se aşteaptă, în primul rând, de la politicieni să rezolve problemele. Înainte eram convins că, dacă am avea un guvern care să aibă o politică bună, totul ar fi mult mai bine. Acum, sunt convins că deciziile importante nu sunt luate de guvern, ci de noi personal- tocmai aici, în orașul în care trăim. Fiecare relație pe care o întreținem are o contribuție la dezvoltarea civilizației. Fiecare gest de iubire sau ură lasă urme de neșters în sufletul unei persoane. Fiecare cuvânt pe care-l rostim contează. Depinde de noi dacă ne asumăm sau nu responsabilitatea unei trăiri cu sens, a unei vieți mai bune. Ce s-ar întâmpla oare dacă toți ne-am simțit răspunzători de orașul în care trăim, de locul în care ne aflăm în societate? Nu, nu să ne gândim la mizeria întregii lumini- atunci nu ne mai asumăm nicio responsabilitate! Pur și simplu să începem de la orașul nostru, de la oamenii din jurul nostru: familie, vecini, colegi de școală. Să începem cu noi însine!

Ce s-ar întâmpla dacă am iubi necondiționat, fără să ne întrebăm dacă dragostea noastră va avea sau nu ecou? Dacă ne-am obliga să spunem adevărul chiar și atunci când nu este prea comod? Dacă am menține curățenia fără să privim în jur dacă cineva a observat gestul nostru de a arunca la coșul de gunoi, și nu în afara lui? Cum ar fi dacă i-am ajuta cu adevărul pe cei din orașul nostru, care sunt singuri, bolnavi, săraci sau care sunt chinuți de diferite temeri? Eu cred că Dumnezeu ne-a pus pe fiecare într-un loc anume cu o intenție anume. Fiecare om a primit o conștiință, care-l lămurește ce înseamnă adevărul, îndurarea și dreptatea. Dar, din nefericire, noi ignorăm uneori vocea conștiinței noastre fiind indiferenți la faptul că nivelul de poluare crește cu fiecare zi în orașe, că la fiecare colț de stradă vom găsi un copil care își întinde mâna să-i dau 1 leu și că în importantele instituții din orașul tău (spitale, primărie, poliție, școli) "guvernează" politica celui mai puternic. De cele mai multe ori vom da înapoi în față riscului pe care-l implică deoarece ne e mai ușor să închidem ochii sau să purtăm măști, nu este întotdeauna comod să trăiești în adevăr.

Oamenii, care trăiesc în dragoste și în adevăr, sunt asemenea lumânărilor. Dacă aprindem o singură lumânare și intrăm cu ea într-o cameră întunecoasă, întunericul este dat la o parte. La fel se întâmplă și cu viața noastră, orașul nostru. Un om care este gata să trăiască în dragoste, adevăr, pace, luminează întunericul dimprejurul lui. Uneori se poate chiar întâmpla că un singur om, care este gata să rămână pe poziție pentru convingerile lui, să schimbe hotărâtor cursul istoriei. Nu îți ai dori să emană lumina în orașul tău? Ai nevoie de curaj. Curajul este molipsitor!

Dar sunt mișcată să văd cât de multe poate face un om care luminează întunericul din jurul lui, asemenea unei lumânări ce se consumă. Există oameni care se îngrijesc de orfani, de copiii străzii, dăruindu-le un "acasă" nou și plin de dragoste. Există oameni care pot să vadă necazul din ochii altor oameni și își găsesc timp să-i asculte, ajutându-i acolo unde pot. Există oameni care iau asupra lor necazurile altor oameni. Este o amăgire să aşteptăm ca

guvernul să poată rezolva toate problemele. Noi trebuie să facem primul pas! Eu cred din toată inima că fiecare om are o valoare enormă, indiferent de poziție, educație sau venit. Fiecare om poate lumina în familia lui, printre prietenii lui, în jurul lui, în orașul lui. Dacă fiecare dintre noi trăiește cu adevărul asemenea unei lumânări, întunericul ar putea fi dat la o parte. Dacă fiecare dintre noi și-ar asuma responsabilitatea și răspunderea de a-i învăța pe copii mici reguli de conviețuire, de a se îngrijii de curățenia orașului, ar contribui și ei la destrâmarea întunericului. Copiilor cărora nu li s-a oferit iubire le vine ușor să urască, pentru că nu au avut parte de afecțiune. Dacă nu au fost învățați niciodată să accepte anumite limite, nu le vine greu să facă pasul ce-i desparte de violență. Dacă nu au fost învățați disciplina, devin neseroși, irespnsabili sau duri. La ce duce aceasta, putem vedea zilnic în jurul nostru. Dacă fiecare dintre noi s-ar simți răspunzător pentru viitor- multe ar arăta altfel.

Transmiterea valorilor morale și a virtuților caracteriale la generațiile următoare este o răspundere cutremurătoare. Una dintre sarcinile cele mai grele care există, aparține mamelor, de a-i învăța pe micii poznași să deosebească dreptatea de nedreptate. Ei învăță care sunt trăsăturile unui bun caracter și sunt, astfel, educați ca fiind niște oameni civilizați. Dacă ele dau greș în datoria lor de mame, consecințele sunt devastatoare pentru întreaga civilizație. Există atâtea lucruri folosite și necesare pe care le putem face în orașul în care trăim- să cultivăm relațiile cu oamenii, să consolidăm viața comunitară sau să-i ajutăm pe oamenii care se află în nevoi. Nu trebuie să transformăm întreaga lume printr-un gest mare, deși am putea. La momentul potrivit, arătați-i unui om dragoste. Nu trebuie să începem cu inițiativă măreață pentru a avea loc o schimbare în orașul nostru. Există nemurărate servicii mici pe care le putem face cu dragoste și care pot transforma în mod pozitiv mentalitatea unui om în orașul său.

Dacă ne vom lua responsabilitatea pentru orașul în care ne aflăm, dacă suntem gata să ne întindem mâinile cu dragoste și dacă vom rosti adevărul vor tășni raze de lumină în jurul nostru. Inițiativa unui singur om, căruia îi pasă de orașul în care trăiește, poate determina transformări reale. Dacă fiecare dintre noi este gata să se ridice și să ia atitudine împotriva răutății și a nedreptății, întunericul trebuie să se împărtășie. Dacă ne vom educa copiii în spiritul unui caracter integră și al responsabilității, și ei vor deveni oameni care vor răspândi lumina. Dacă fiecare dintre noi va împărtăși apropapele darul iubirii, această lume va fi luminată de mii de lumânări aprinse, fiind, astfel, transformată. și TU poți fi una dintre aceste lumânări!

*Hebrîștean Anamaria Călina, clasa a XII-a E*



## Să trăim sănătos!

Zilele Școlii au început, ca în fiecare an, cu Sesiunea de Comunicări Științifice. Anul acesta conduce cerea Colegiului Național "Octavian Goga" a hotărât ca activitățile cuprinse în săptămâna dedicată Zilei Școlii, să aibă ca temă procesele fiziole prin care omul își procură hrana necesară creșterii și dezvoltării, obținerii energiei pentru desfășurarea proceselor vitale și refacerii țesuturilor, cu alte cuvinte, nutriției.

Încă din cele mai vechi timpuri omenirea a înțeles importanța alimentației pentru menținerea stării de sănătate, Hipocrate spunea „Alimentația este primul nostru medic”.

Alimentația este unul dintre cei mai importanți factori de mediu care influențează starea de sănătate a omului. În prezent, se consideră că alimentația este implicată în toată patologia umană. Studiile au arătat că majoritatea bolilor au ca și cauză o alimentație necorespunzătoare.

Tot mai des întâlnim la copii boli precum diabetul, obezitatea, cancerul, ceea ce ar trebui să ne pună pe gânduri. Aceste boli înainte de 1989 aproape că nu existau, în rândul copiilor.

După 1989, piață românească a fost invadată de o gamă foarte largă de produse alimentare, de multe ori cumpărătorul fiind pus în dificultatea de a alege ceea ce îi trebuie. Aceasta și datorită aspectului comercial de excepție pentru unele dintre preparatele comercializate. Să recunoaștem că de multe ori cumpărăm și, abia acasă, citim compoziția produsului și constatăm că prezintă E-uri, substanțe chimice nocive, care apar pe etichetele sau ambalajele unde sunt enumerate ingredientele produselor, mascate sub denumirea de aditivi alimentari (aromatizanți, coloranți, conservanți și stabilizatori) declarați toxici sau cancerogeni de către organismele internaționale.

Pentru a veni în sprijinul elevilor și a-i conștientiza de pericolul ce se află în unele, așa-zise, „alimente”, un grup de profesori și elevi de la Colegiul Național „Octavian Goga” și-au propus să participe cu referate și prezentări la Sesiunea de comunicări științifice organizată de prof. Sandor Balla și prof. Livia Erna Moisa.

Deschiderea secțiunii pentru elevi a făcut-o eleva Bianca Cristuțiu, din clasa a X-a A, cu referatul „Metabolismul substanțelor nutritive”, coordonator prof. Laura Tomuța.

Metabolismul este o însușire de bază a tuturor organismelor vii. Principala deosebire între materia vie și cea nevie, constă în lipsa metabolismului celei din urmă. Orice materie care posedă metabolism, capacitatea de a se reproduce și abilitatea de a se adapta, este un organism viu. Pentru celulă, metabolismul înseamnă totalitatea proceselor fizice și chimice, în sens fiziologic și biologic, care stau la baza tuturor transformărilor structurale și energetice. Doar prin metabolism materia vie se organizează și se autoîntreține.

Sesiunea a continuat cu referatul „Nutriție sănătoasă pentru un stil de viață mai bun”, realizat de elevii Adina Cadar, Ioana Cokos, Andrei Sandor din clasa a XII-a A, coordonator prof. Laura Tomuța.

Articolul „Alimentația sănătoasă” realizat de eleva

Daniela Tripon din clasa a XII-a B, coordonator prof. Augustin Ciupe, ne-a arătat influența alimentației asupra stării de sănătate.

Un articol deosebit de interesant „Ce bem, ce mâncăm?”, realizat de elevele Laura Ciarnău și Mădălina Pușcaș din clasa a XIa E, coordonatori director educativ prof. Margareta Pop și director adjunct prof. Simona Adriana Sarca, ne-a prezentat alimentele pe care ar trebui să le evităm, ele conținând "E"-uri, cum au fost codificate pe plan internațional substanțele chimice introduse în alimente, fiind astfel botezate tocmai pentru a nu îndepărta consumatorul din magazine. Aceste non-alimente se găsesc cel mai des în alimentația școlarilor, câteva exemple: margarina, guma de mestecat, băuturile răcoritoare, supe concentrate, consumul exagerat de zahăr și să nu uităm de energizante.

Referatele elevilor Bianca Cristuțiu, Laura Ciarnău și Mădălina Pușcaș, realizate în Power Point, au fost prezentate tuturor elevilor, fiind considerate foarte educative.

Secțiunea dedicată profesorilor a fost deschisă de referatul „Alimentația omului contemporan”, realizat de domnul profesor Augustin Ciupe. Se poate spune că exercițiul fizic practicat în mod organizat, la orele de educație fizică, cât și în mod independent, reprezintă prin conținut o activitate socială cu un real și puternic caracter biologic, contribuind într-un mod determinant la menținerea și întărirea sănătății. Domnul profesor Augustin Ciupe a folosit indicele de masă corporală (IMC), o măsură a greutății în funcție de măsură, pentru a evalua greutatea sănătoasă a elevilor săi.

Exercițiile fizice exercitată asupra corpului omenesc o serie de influențe binefăcătoare.

Articolul intitulat „Dieta adolescenților” realizat de doamna psiholog școlar Paula Ribana Costelaș, ne-a avertizat cu privire la faptul că adolescenții sunt predispuși să mânânce mai mult decât au nevoie, mai dulce și mai gras. Ei sărăcesc masa de dimineață, mânâncă multe produse din faină albă, cartofi prăjiți, beau cantități impresionante de băuturi răcoritoare, iar între mese mânâncă multe napolitane, bomboane, semințe, chips-uri. Toate acestea favorizează îngrășarea, un adolescent putând lua uneori chiar 15-20 kg anual. Dumneaei a prezentat și tulburările de comportament alimentar anorexia și bulimia acestea apar cu precădere în adolescență și afectează, mai ales, fetele.

Referatul „Hrană sănătoasă și hrană nesănătoasă”, întocmit de doamnele profesoare Livia Erna Moisa și Tatiana Maria Voicu, a subliniat faptul că omul nu poate beneficia de o viață sănătoasă fără să își însușească un mod sănătos de alimentație. Pentru organism, cele mai propice alimente, sunt cele simple și naturale. Alimentele neprelucrate de origine vegetală trebuie să ocupe un loc important, doar aceste produse conțin materiale de balast (fibre) și substanțe antioxidantă, principii care ajută organismul să facă față stresului psihic și al celui oxidativ, prevenind sau chiar vindecând o serie de afecțiuni. Alimentele supuse unor procese tehnologice intense își pierd nutrienții cei mai importanți. Tehnologiile industriale de rafinare a hranei, aduc cu sine deservicii importante sănătății

omului, mai ales prin faptul că produsele rezultate devin foarte concentrate. Organismul nostru nu este adaptat pentru a prelucra corespunzător alimentele hiperconcentrate.

“Produse alimentare toxice și cancerigene: “E”-urile”, referatul doamnei directoare adjuncte prof. Nagy Gabriella ne atrage atenția asupra aditivilor alimentari. Aditivii alimentari sunt substanțe chimice adăugate în diverse produse alimentare pentru a le îmbunătăți aspectul, gustul sau a le prelungi termenul de valabilitate. Câteva exemple de aditivi, sunt posibili cancerigeni: E621 - glutamat de sodiu, se găsește în supele instant concentrate, mezeluri, și unele condimente. Are efecte neurotoxice și poate provoca migrene și crampe: E320 E321, E211 acidul benzoic și derivații săi, cancerigeni: E251 - nitrat de sodiu, E252 nitrat de potasiu; E120, E127, E141, E160 alergici, E127 eritrozina, colorant roșu pentru compoturi și alte alimente, provoacă mutații genetice; E102 trazina, colorant galben pentru băuturi, muștar și gem, poate genera tumori tiroidiene sau crize de astm bronșic; vitamina C din unele produse, foarte multe, e de fapt acid ascorbic de sinteză și nu este același lucru cu vitamina C naturală.

În încheiere s-a susținut referatul “Puterea de vindecare a plantelor aromatice”, realizat de doamnele profesoare Meda Vlaicu și Rodica Ursan, și trebuie să recunoște că a fost ca o binecuvântare, deoarece toți participanții eram îngroziți de “E-urile” din alimentele pe care le consumăm zilnic. Condimentele și plantele aromatice se folosesc din cele mai vechi timpuri, însă tainicile lor puteri vindecătoare sunt încă puțin cunoscute și utilizate chiar și acum, la început de secol XXI. În Extremul Orient nu există medicamente naturale care să nu aibă în componența lor și condimente, dat fiind faptul că ele favorizează absorția substanțelor active de către organismul uman. Condimentele au puterea terapeutică de a activa întregul organism, de a întări sistemul imunitar, de a face inofensivi anumiți germeni patogeni sau de a armoniza funcționarea glandelor endocrine.

Învățați-i pe copii lecțiile de nutriție de la vârste mici! În felul acesta, ei își vor păstra obiceiurile alimentare sănătoase și în adolescență, dar și mai tarziu când vor fi adulți.

*prof. Livia Erna Moisa*

## Din activitatea Consiliului Elevilor...

Și în acest an școlar Consiliul elevilor de la C.N. „Octavian Goga”, Marghita, a desfășurat o bogată activitate. La începutul anului școlar, în luna octombrie, în prima ședință de lucru Consiliul Elevilor și-a desemnat reprezentanții la nivel de conducere, respectiv: eleva Iuhas Cristina, din clasa a XII-a A în Consiliul de Administrație al școlii, eleva Moca Alida, din cls. a X-a C, președinta CE și vicepreședintă la nivel județean, eleva Hossu Alexandra, din cls a IX-a A, secretara CE. În următoarea ședință a fost stabilit planul de activitate pe acest an școlar, precum și reprezentanții în diferite comisii de lucru.

Printre numeroasele activități extrașcolare, în semestrul I, s-au numărat: Balul Bobocilor, desfășurat în luna noiembrie, Concursul Național „Tineri educați, tineri protejați”, la care au participat 59 de echipașe din întreaga țară. Iarna a adus cu ea Sfânta sărbătoare a Crăciunului, ocazie cu care elevii au participat la un proiect care de doi ani de zile se bucură de un real succes, Crăciunul multicultural, care ne-a familiarizat cu obiceiuri culinare și culturale din diferite țări ale lumii. La biblioteca școlii elevii au pornit un periplu cultural prin lumea cărților, participând la un proiect propus de d-na bibliotecară Stan Elisabeta, prin care li se propunea elevilor realizarea unui referat în diferite domenii, folosindu-se de bibliografia existentă. Luna ianuarie a continuat seria activităților educative printr-o altă serie de proiecte care au vizat sărbătorirea poetului nostru național, sau marcarea importanței zilei de 24 Ianuarie.

Semestrul al II-lea a adus elevilor noștri alte posibilități de cultivare a creațivității și talentului artistic, a dezvoltării spiritului civic sau a afirmării originalității, precum și campanii de informare venite să completeze cunoștințele tinerilor. Din numeroasele activități desfășurate în acest semestru se cuvin enumerate Balul Bobocilor, organizat pentru prima dată în acest an pentru elevii claselor a V-a și a VI-a, participarea la concursul de Evaluare în

matematică, Olimpicii cunoașterii, Campania antiviolentă, desfășurată în parteneriat cu Poliția de proximitate, concursul de desene organizat de Direcția pentru Tineret Bihor. Punctul de referință al acestui semestru a fost reprezentat de săptămâna Zilelor Școlii, ocazie cu care elevii au avut șansa în cursul unei săptămâni, să participe la numeroase activități și concursuri. Astfel, pe parcursul săptămânii 12-16 aprilie, membrii catedrei de educație fizică și sport au antrenat elevii în diferite competiții sportive deosebit de atractive. De asemenea, au fost organizate diferite concursuri, cum ar fi: «Mânănci sănătos, trăiești sănătos», Micul întreprinzător, Codul bunelor maniere astăzi. Apogeul acelei săptămâni l-a constituit Campania de nutriție prin intermediul căreia elevii au avut ocazia să stea de vorbă cu doamna Zamfirache Anamaria, psiholog și specialist în nutriție care le-a oferit tinerilor informații deosebit de utile privind adoptarea unui regim alimentar sănătos, precum și diverse alternative referitoare la o alimentație echilibrată. Tot în cursul acestui semestru mai putem aminti organizarea etapei județene a Concursului Național de limba și literatura română « 4 de 10 », numeroase activități desfășurate cu ocazia Zilei Eroilor sau a Zilei Internaționale a Mediului.

Am punctat aici câteva dintre cele mai importante activități extrașcolare cu care școala noastră se poate mândri și pentru a căror reușită aducem mulțumiri sincere conducerii școlii care ne-a fost alături de fiecare dată, atât prin sprijin moral, cât și prin găsirea surselor de finanțare necesare desfășurării în bune condiții a tuturor acestor activități.

Sperăm ca prin toate aceste acțiuni să răspundem necesităților elevilor noștri, oferindu-le oportunități de petrecere a timpului liber, de dezvoltare a creațivității, a spiritului competitiv, precum și șansa afirmării talentului lor artistic.

*Consilier educativ, prof. MARGARETA POP  
Eleva CRISTINA IUHAS a XII-a A*

## PLOUĂ ÎN INIMA MEA

Căci plouă-ndelung și precipită întins  
O picatură la inimă-a ajuns  
De vrei să privești spre viață, te-ngozești  
Uită-te afară și vezi unde ești.

De-atâta timp s-aud vâjâielii  
Te plângere soarta și-aruncă-nfiorări  
O clipă de-ascultă, tu poți să parcurgi  
Viața toată în gând, ti-o aduci.

Căci plouă și-i frig, materia-i cărlig  
Ajunge! c-aproape o clipă și mă sting  
Nu știu ce doresc, dar știu ceea ce simt  
Căci vremea se schimbă...de ce să nu mă schimb?

Mă chinuie-o stare ce plângere și-afără  
Iar de-o-nchid în mine, poate mă doboară  
Eu stau cugetând în casă și-alene  
Stau și mă gândesc la o altă vreme.

*Mendea Cecilia, clasa a XII-a C*

## CELULA

*de Cecilia Mendea*

La capătul pământului și-n infinit  
E începutul vieții și nu e un nimic.  
Și în știință multă. La citologie,  
Celuia e-nsemnată ca o făptură vie.

A cercetat cândva de unde vine viața,  
Englezul Robert Hooke descoperind știință,  
Minuscule, la un ordin de microni se încadrează,  
La microscop, celula, oamenii o cercetează.

Celula dă viață, deci în orice ființă,  
Se naște cu putere, trăiește, în existență.  
Și apoi se divide și-i un tot unitar,  
Formează vietă, deci tot ce-i celular.

Celula invadă, de la celulă-i tot,  
Din alta se creează și stă pe-același loc,  
Chiar de nu e făptură, s-o vezi cu ochiul liber,  
Păstrează, conserveră și-ajungeun mare lider.

Celula face totul prin trăinicia ei,  
E de veghe continuu, nu are vreun temei.

Atâtă de minuscul, și-atâtă de însemnat,  
Celula se descrie ca ceva minunat.  
Nu pieră niciodată, ci-n veci a existat  
O lume minunată pe umeri a purtat.

Celula nu e tristă sau singură la jug,  
Ci se extinde tare și formează un trup.  
Nu trăiește o clipă în necunoscut,  
Ci pururi s-adaptează la mediul neștiut.

## GÂNDUL

*de Cecilia Mendea*

Cam umblă prin minte, se joacă, se plimbă,  
Taie brusc tăcerea, ce-i taină deplină.  
Nimic nu vorbește. Mereu tot sporește,  
Dar tot mai grăbit, aleargă amuțit.

Ș-odată purcede dintr-o idee  
Măruntă, trăită-și creează o alei.  
Și-și face o lume în nepătruns,  
Nu poate știi nimeni, e tare ascuns.

Îți dai tu seama de unde provine?  
Tu, ești debutul... provine din tine!  
Și-ți ține mintea mereu ocupată,  
Doar tu l-ai pătruns! Și nimeni vreodata!

Chiar curios și dubios,  
Purcede ne-frânt și din prisos.

Un gând... doar un gând  
Are această putere,  
Își lasă amprenta, taie din tăcere

## VISE

*de Roxana Holdiș*

Trăiesc printre vise  
Ce se sfarmă zi de zi,  
Speranța ce o am  
E că nimeni nu mă poate opri.

Încerc, greșesc,  
Mă doare,  
Dar totuși iubesc...  
Ca un copil mă înroșesc  
Atunci când te întâlnesc.

Tremur în fața ta,  
De câte ori îmi atingi mâna,  
Martoră îmi e luna,  
De atunci, nopțile nu dorm niciuna.

Ai trezit în mine,  
Ceea ce eu nu știam că am,  
Sufletul mă doare...  
În jurul meu nu ești!

Te găseșc doar în miez de noapte  
Visând povești nemuritoare  
Cu printi și printese  
Cu crai și crăiese.

Acesta e firul poveștii noastre...

## PRIVEŞTE-MĂ

Priveşte-mă în ochi şi spune-mi  
De ce ar trebui să plâng sau să zâmbesc  
Vorbeşte-mi despre soare, bucurie şi speranţă  
Şi despre tot ce-i omenesc.

Priveşte-mă şi spune-mi despre tine  
Şi despre ceea ce-ţi doreşti.  
Vorbeşte-mi despre visele plăcute  
Şi despre ceea ce trăieşti.

Priveşte-mă şi spune-mi  
Despre ceea ce crezi că azi e important  
Vorbeşte-mi acum de natură,  
De lucrurile ce-au rămas în urmă.

Priveşte-mă şi spune-mi  
Doar despre noi doi, despre iubirea noastră  
Vorbeşte-mi despre ceea ce s-a întâmplat  
Şi lasă-mă să cred că o clipă că a fost adevărat!

*Ias Crina-Greta, clasa a XI-a D*

## DUREREA UNEI DESPĂRTIRI

Aş vrea să cred că e doar tinerețea  
Să cred că-i ceva trecător...  
Dar fiecare clipă-mi demonstrează  
C-acesta nu-i un adevăr.

Mă amăgesc mereu în gândul meu  
Că voi uita, că nu-i aşa de greu  
Văd ca prin ceată, simt că mă pierd  
Şi nu-nțeleg de ce nu am puterea să te iert.

Îmi vin în minte multe gânduri, amintiri...  
Şi-mi amintesc de zilele frumoase, pline de-mpliniri.  
Ce bine-ar fi ca toate astea să mai fie...  
Să nu dispară, să ţină cât o veşnicie.

Deşi ştii azi totul e pierdut  
Eu încă n-am puterea să le uit.  
Şi nu cred că am să le mai pot uita vreodată  
Mi le voi aminti în fiecare zi din viaţă.

Atunci când totul mi se va părea întunecat  
Doar ele mă vor face să răzbat.  
Voi încerca mereu să cred că m-am schimbat  
Şi tot ce-a însemnat durere am uitat...

Aş vrea ca şi tu să păstrezi în amintire  
Doar lucrurile bune, doar zilele senine...  
Şi atunci când poate întâmplător ne vom vedea  
Să nu-mi mai aminteşti despre greșeala ta...

*Ias Crina-Greta, clasa a XI-a D*

## LINIŞTE

O linişte azi mă cuprinde  
O linişte pe care nu pot să-o descriu  
Cu amintirile în suflet  
Aş vrea să pot să plâng... să pot să-ţi scriu...

O linişte pe care n-am simţit-o  
De ani întregi, de luni, de săptămâni...  
Atunci când tu erai aproape... atât de aproape...  
Al dragostei mele stăpân.

O linişte ce acum mă-nfioară  
Mă face să tresar când mă priveşti şi îmi zâmbeşti  
Să plâng când tu nu eşti  
Să plâng, să tremur şi atunci când eşti...

*Ias Crina-Greta, clasa a XI-a D*

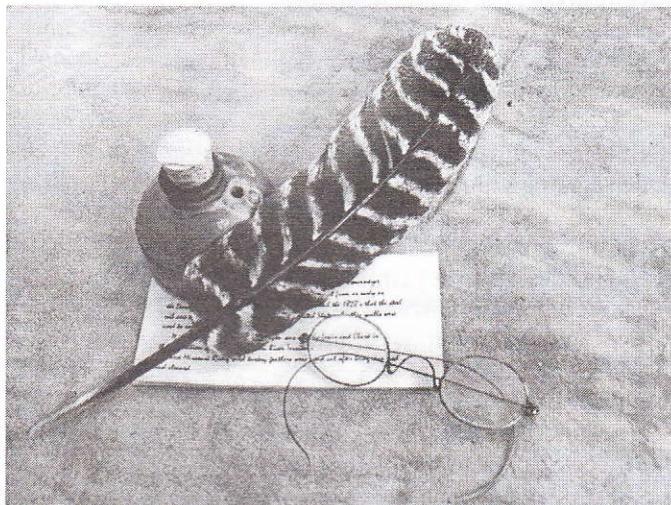
## VEDETA

*de Drăgan Mădălina, cls. a VI-a A*

În fiecare zi când mă trezesc,  
Mă duc la geam şi mă gândesc  
Cum ar fi să fiu vedetă,  
Sau măcar o fată cochetă.

Azi am o super coafură,  
Am chiar şi o semnătură,  
Totul e real,  
Am început să joc handbal.

Şi poate într-o zi  
Voi afla cum e să fii  
O super vedetă...  
Atât aş vrea să ştii!



# A tudós és a művész

Milyen furcsának tűnik első olvasásra a cím! Mi köze egy művésznek a tudományhoz, és mi köze egy tudósnak a művészethez? Valaki vagy a szép dolgok létrehozásának szenteli az életét, a körülötte levő világ megszépítésének, vagy a megértésének. Látszólag a tudós és a művész ellentétes személyiségek. De vajon valóban így van ez? Vagy, mint annyiszor az életben, ezúttal is az első benyomásunk távol áll a valóságtól?

Kezdetnek arra szeretnék rávilágítani, miért is tűnik olyan ellentmondónak a cím. Ennek a magyarázatára némi pszichológiahoz kell folyamodjak. Jóformán mindenki hajlamos arra, hogy beskatulyázza embertársait. Egyszerűen ilyen az emberi természet... Éppen emiatt hajlamosak vagyunk beskatulyázni a tudósokat és a művészeket is.

Hogyan képzelünk el egy tudóst? Komor tekintetű, laborköpenyes ember ül sötét szobában vagy laborban, amelynek sötétségét mindenki előtérül tisztíthatja. Éppen emiatt hajlamosak vagyunk beskatulyázni a tudósokat és a művészeket is.

Hogyan képzelünk el egy művészt? Itt már nincs egységes képünk, de művészeti ágtól függően magunk előtérül tisztíthatjuk. A festők képeinek valóságos rabja, hiperaktív, kicsit „örült”, és az egyetlen, amit vár, az egy művész csökaja, ami ihletet ad neki festménye folytatásához. De lehet, hogy a „művész” szó hallatára egy szobrászt képzelünk el, aki napokig bámulja félkész szobrát és arra próbál rájönni, mi hiányzik még ahhoz, hogy elkészíthesse élete mesterművét. Mások egy írót, költöt látnak maguk előtt, aki a szoba sötét magányában ül, az emberi világ problémáin mereng, és próbálja ezeket szórakoztatni és művészeti módon papírra vetni. Bizony, beskatulyázzuk embertársainkat, ha nem is mondjuk ki, mindannyian ilyenek vagyunk.

Milyennek képzeljük el a tudományt? Hideg, nyers, szürke...

Milyennek képzeljük el a művészetet? Látványos, díszes, frappáns...

De, hogy ez mennyire nem igaz, ezt igyekszem bebizonyítani!

A tudomány és a művészet nem ellenfél, sőt, a kettő szétválaszthatatlan egymástól. Egy művészti ihlet, ötletesség, elhivatottság és kitartás jellemzi. Most pedig, kérdezem én, ezek a tulajdonságok nem mind igazak a tudósokra is?

Ihlet nélkül ma nem lenne ilyen fejlett a világ, nem lennének találmányok. minden új találmány, minden új vegyület, minden új épület először valakinek a fejében születik meg, csak aztán valósul meg. Ötletesség nélkül úgyszintén zsákutcába kerülnek a tudósok. Sokszor a legbonyolultabbnak tűnő problémát is meg lehet oldani egy egyszerű ötettel. Az elhivatott ember a végsőkig kitart. Ha valami nem sikerül, próbálkozzunk újra és újra, sose adjuk fel! Egy példa erre a tudomány világából: sokszor több hónapig, több évig dolgoznak a kémikusok minden erejükkel, míg végül sikerül szintetizálni egy új anyagot, ami akár százak életét is megmentheti. Bizony, kitartás és elhivatottság nélkül egy tudós semmit se ér.

Most pedig egy kicsit a másik fél szemszögéből is megvizsgálom a témát. Az író, költő egyben remek pszichológus is, ismernie kell az emberek gondolatait: mit félnek kimondani, mit félnek megtenni, mi okozza szorongásukat. E pszichológiai tapasztalatok elengedhetetlenek egy jó könyvhöz vagy vershez. Hogyan is hathatna valaki az érzelméinkre, ha nem ismeri azokat? Gondoljunk csak a poeta doctusokra, akik tudományos alapokra helyezték a költészettel!

Tornáztassuk meg egy kicsit a fantáziánkat! Idézzük magunk elő a párizsi Eiffel-tornyot... Csodálatos építmény, igazi művészeti alkotás, de a létrejöttéhez a világ legjobb mérnökeinek kitartó munkájára volt szükség.

A kémiaban jártasabbaknak is mondok egy példát. Mikor a kémikusok nem tudtak rájönni a benzol szerkezetére, egy híres kémikus, Kekulé, elképzelte, hogy hat kígyó egymás farkába harap, és tökéletes hatszöget alkot. Frappáns, ötletes elképzelés volt ez a benzol szerkezetére, és mi több, Kekulének igaza volt.

A legjobb példát a végére tartogattam. Volt ugyanis egy ember a történelemben, akit a tudományos és művészeti munkája szétválaszthatatlan volt, akit a tudósok és a művészek is a legnagyobbak közt tartanak számon. Ez az ember Leonardo da Vinci.

Zárásként összegezném gondolataimat. A tudomány és a művészet közti határvonal sok esetben igen vékony, mi több, gyakran teljesen eltűnik, a tudomány és a művészet eggyé válik. A művész egyben tudós is, a tudós pedig egyúttal művész is!

*Szőke Árpád (XII.H)*



## Látom az arcodat...

A nappaliban csend és béke honol, csak a tűz pattogását hallani. A kandalló mellett ülök, egy gyapjúból készült pulóver borítja testemet, az viszont leér a combom közepéig. Melegséggel tölt el a hely. Lelkemet nyugalom járja át, libabörös testemet pedig a kandallóban lobogó tűz melege.

Magával ragadott a szoba kényelme és melege. Most veszem csak észre, hogy az ablakon túl is van egy világ, amit ugyan csak pár perce hagytam magam mögött, mégis olyan, mintha évek teltek volna el.

Odakint hatalmas pelyhekben hull a hó. A kertben álló tölgyfát eltakarja a forgatag, és mintha tornádó csapna le, engem is magával ragad, sokáig cipel magával hét határon túl.

Eszembe jut egy éjszaka, amikor, mint egy megbabonázott kislány, bámulom a hősesést. Az ablakban ülök, mellettem a fűtőtest, engem viszont kiráz a hideg. Azon gondolkodom, milyen jó volna hópihénék lenni, meglovagolni a szelet, küzdeni vele, majd szabadon engedni magad, hogy repülj, amerre visz. Megborzongok. Nem egyedül néztem a hősesést, rémlik egy kedves arc, egy forró érintés. Remegtem, te pedig átkaroltál, és olyan jó érzés töltött el: lelki nyugalom...

Valami visszaránt a valóságba. Szívem hevesen ver, tetőtől talpig libabörös vagyok. Érzékeny bőrömöt zavarja a durva anyag érintése. Lassan húzom ki belőle kezeimet. Nincs hideg, én mégis remegek. Jó lenne, ha átkarolnál... Erre azonban hiába várok, nem vagy mellettem... A kezed érintésére vágyom! S ekkor újabb sor emlékkép jön elő: sétálok egy kihalt utcán, a havazás megállt. A hó gyönyörűen csillog, minden lépésnél ropog a lábam alatt. Te akkor is ott ballagtál mellettem. Karon fogtál...

Egyre kedvesebb az emlék... Rémenek bőkjaid, s ajkam sóhajra nyílik. A pulóver lassan araszol lefelé, majd a padlón nyugalomra lel. Emlékszem arra a kedves arcra, és arra a pajkos vigyorra, ez tüzel vérem. Mennyire vágyom arra a megnyugvásra, amit akkor éreztem, amikor veled voltam... Szívem nagyon dobban, amikor vállamon érzem arcodat, tarkómon a lágy sóhajodat. Rámtörnek az emlékek, nem tudom bezárni öket többé!... De már nem is akarom!

"Zöld...a szemed...gyönyörű!" - jutnak eszembe szavaid - "Ahogy öket nézem, minden más eltűnik, feleslegessé válik." Hallani akarom a hangodat! Megelégelek azt, hogy visszhangként csengjen a fülemben! Hiányzik az a kedves, ám perzsélo ritmus...

"Gyönyörűen csengő hangod van. Csak az angyaloké lehet ilyen." Félig kinyitom a szemem. Fátyolos, könny csillog benne. Rád gondolok, a hangodra, az arcodra, a mozdulataidra... Ekkor egy forró könnycsépp fut végig az arcomon. Lassan lenyugszik a vulkán, ám helyette valami más ébred fel, valami még ordítóbb! Fáj, hogy nem lehetsz mellettem, hogy nem szoríthatod meg a kezem, fáj az újabb emlék: A búcsúnk pillanata...

Lábaimat magam alá húzom, és megpróbálom kiverni a fejemből azt a rövid "Viszlát"-ot, azt a két apró, esetlen pusztit... De nem sikerül. Szaggató fájdalom járja át a testem, s a lelkiem. Még csak meg sem öleltelek. Ki tudja, lesz-e még rá lehetőségem valaha...

Szemeimet égetik a könnyek. Szorosan becsukom öket, és látom magam előtt a hősesést, azt a gyönyörű hősesést! És látom az arcodat...

*Szabó Ágnes (X.H)*

## Mit kíván a mai diákok?

Hangzott el a kérdés iskolánkban, a március 15-i megemlékezésen. Hárrom főből álló csapatokat alkotván versenyeztek a kilenc, illetve tizedikes osztályok. Egy hármas a mi osztályunk is összehozott, és izgatottan várta az újabb és újabb megpróbáltatásokat, melyeket próbáltunk minél kreatívabban megoldani. Osztályunkat Tyukodi Petra, Oláh Mátyás és jómagam képviseltük. Nehézkesen kezdtünk neki, és teljesen elveszítettük reményeinket a jelmezbenutató után, amikor váratlan fordulat ért minket, és sikerült emelnünk pontszámainkon. A legjobban a rímfaragást és a 12 pont megírását élveztük. Nos, a IX.H. diákjai a következőket kívánták:

1. Gondolkodási szabadságot az iskolai kötelezettségek eltörlésével!
2. Leláncolt, szülők által birtokolt kezeink felszabadítását!
3. Nemzeti kedvfelemelő/kedvserkentő, szürke füstbe

burkolózott, lelkiállapotokat pozitívan befolyásoló szerek szakszerű forgalmazásával foglalkozó, pulittal rendelkező intézmények létrehozását!

4. Egyenruha-szabadságot!
5. Szombat esti országzüllést!
6. Lógásszabadságot!
7. Felhőtlen henyélési jogot, sőt, kötelezettséget a semmittevésre!
8. Sajtot az iskolában forgalmazott szendvicsekbe!
9. Közös egyenruhaviselést a pedagógusokkal!
10. Ne szögezzenek fejünkhez puskát tanáraink puskázás esetén!
11. Nemzetiségi megkülönböztetések megszüntetését!
12. Szabad véleménynyilvánítást felnőttekkel szemben!

*Pop Tímea Bianka (IX.H)*

## Bang-bang margójára, avagy meglepetés- színdarabrézszlet a mindennapokból (választható befejezéssel)

„Csinálj az arcodból egy  
*Maszkot.*

Egy maszkot, ami elrejti az  
*Arcod.*

Az arcot, ami elrejti a  
*Fájdalmat.*

A fájdalmat, ami megöli a  
*Szívet.*

A szívet, amit senki sem  
*Ismerek...*”

E maszk elrejti az  
*Arcom:*

Életként vívom sötét harcom. A  
*Fájdalom*

Keserű mélybe tasztítja  
*Szívet.*

Megöli hitem, saját szívem sem  
*Ismerek.*

Nem múlik e meddő  
*Fájdalom.*  
Lebegő sziklasírba élve temetve  
*Szívet.*- Szánalom,  
Hogy már napjaim sem számolom;  
végzetem  
*Ismerek.*

Te csak álmodj nyugalmate  
*Szívre.*  
Ne próbáld megismerni, vess  
keresztet a lélek-  
*Ismere...*  
(Ajól bevált  
„*Ismerek*”-re.)

Látom, elrejted:  
De elfogyott *maszkod.*  
*Fájdalmad, szíved-*  
Megismertelek.

De Te csak csinálj az arcodból egy  
*Maszkot.*  
Többé nem rejt el az  
*Arcod.*  
Az arcod sem rejt el a  
*Fájdalmat.*  
A fájdalom sem öli meg a  
*Szívet.*

I. Mert örökké élteti puszta létem a  
*Szívet,*

Kit én  
*Ismerek.*  
Elbocsátó, szép üzenet...

II. Mert örökké él a  
*Szív,*  
Kit  
*Ismernek...*

Rend Melitta, XI. H



## Édes meglepetés?

Puhán perzelő pirobettet pörög  
pironkodva,  
pitymallati pompában pirkadattá  
pörkölvé poros palástját  
az éj.

Ultraviola urnában újra-  
újragyullad újjáéledt utcák  
udvara, útilapuk ujjongnak ugató  
ugarok útvesztőiben.

Diószín datolyák dúdolnak

diadalmasan dacolva dermeteg  
dérel,  
drágakövek délibábja dől délcég  
dáliákra.

Ibolyaszíromszörpöt iszogat  
indián ínyenc ír indulattal, igéző  
igazságokról  
illuzionálva idegen idillek  
időforgatagában.

Naplemente narancsfája nógat  
nótára nemes nádszálát,  
napsugár némül nárciszmezők  
negédes nedűjében.

Galagonya gömbje gördül  
gondtalan gondolásra: gurgulázik,  
gesztenyezáporról gügyörészve,  
gondjai gigantikus  
gondolatmezején;  
(éhesen érkező, édes ének éjjelén)

Halkul most e sok betű dallama,

Véget ért egy mesenap  
dallamra.

De pillanatai csendéletté  
összeforrva.  
PUDINGot álmodnak  
kesernyés napokra.

Rend Melitta, XI. H

## Menyasszony naplójából

Pislákoló, fehér fény.

Gyertyafény. Lámpafény.

Fehér terítő. Az asztal kemény.

Fehér terítő. Az ágy kemény.

Halk zeneszó. Lágy zongora szól.

Tompa muzsika. Ajult rádió.

Édes hagymaillat. Sülthús.

Keserédes gyógyszerillat, bús.

Fanyar bor, pohárban, üvegben.

Fehér terítőre loccsan vidám-vörösen.

Fanyar vér erekben, csövekben,

Fehér terítőre ömlik, bú a pecséten.

Csörömpöl ezer kanál s kés.

Összecsattan sok vidám kéz.

Szike s olló nyikorgása egybecsendül...

A műtőszobában ijesztő csend ül.

A feldíszített vendéglő emléke

Még színesen szívárog fáradt elmémbe.

Jegygyűrű koccan a fehér padlócsempén.

Fehér ruhában hoznak ágyamhoz virágot.

Fehér ruhában, virágcsokorral álltam én is ott...

*Rend Melitta, XI. H*

## Kiscsillagok

A XXI. században egyre nagyobb a feltörekvő fiatal hírességek száma. Tehetséges énekesek, táncosok és színészek bukkannak föl a semmiből, s vának egycspásra a média célpontjaivá, egyik napról a másikra a tinik legújabb bálványaivá. Ezek a fiatalok sok tehetséggel vannak megáldva, és teljességgel készek arra, hogy pótolják a régieket. A média a fiatal feltörekvők minden lépését követi a kezdetektől egészen a vörös szőnyegig.

Vannak olyan hírességek a celebvilágban, akiknek még szinte ott van a tojáshéj a fenekükön, de már többen ismerik őket, mint a szüleiket. Ilyenek az Olsen-ikrek: Mary-Kate és Ashley, akik már kilenc hónaposan a kamerák kereszttüzében álltak, ugyanígy Dylan és Cole Sprouse. A fiatal ikerpár egy interjúban elárulta azt, hogy a rendezők azért szeretnek ikreknek szerepet adni, mert a kisgyermek hamar elfáradnak, és pár órányi forgatásnál több időt nem képesek velük dolgozni, de az ikreket könnyű kicsérálni egymással, s így időt takaríthatnak meg.

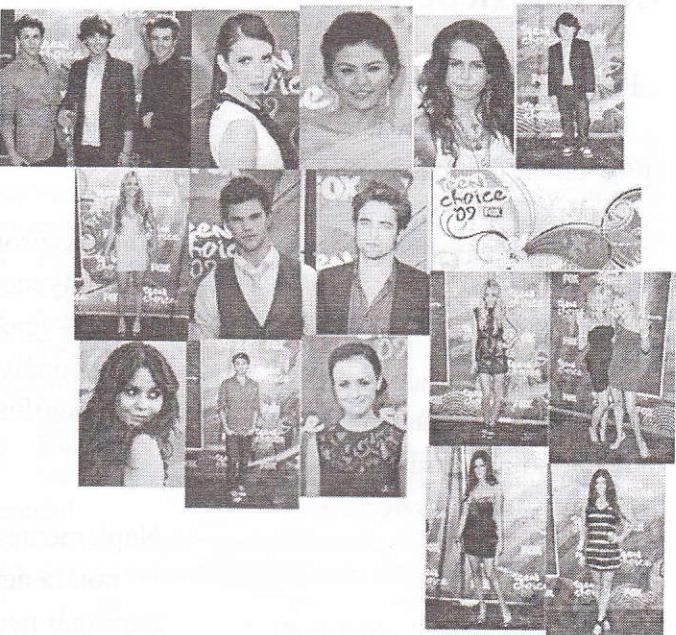
A gyerekek tisztában vannak azzal, hogy a tánc, az ének vagy a színészet nem szórakozás, hanem munka, kemény munka. Attól függetlenül, hogy álló nap dolgoznak, szívesen teszik, nem rettennek vissza, szeretnék kihasználni az összes lehetőséget, amit csak kaptak az élettől.

Ilyen fiatal híresség például Vanessa Hudgens, aki a Szerelmes hangjegyek című Disney-produkcióval vált világhírvé és a tinik nagy kedvencévé. A 22 éves Ashley Tisdale, Daniel Radcliffe, aki 12 évesen öltözött magára először Harry Potter taláját. Az azóta felnőtt férfivá cseperedett Radcliffe 2001 óta 23 millió fontos vagyonra tett szert, és ezzel a „Nagy-Britannia leggazdagabb tinédzsere” címet is birtokolja, vagy Dakota Fanning, aki 5 éves korától szerepel rendszeresen filmekben és filmsorozatokban. A 15 esztendős tinilány olyan nagy színészekkel játszott már együtt, mint Sean Penn és Michelle Pfeiffer. Ilyen ifjú híresség még az ausztráliai Bindi Irwin, akinek saját műsora van, vagy a Jonas

Brothers, Demi Lovato, Miley Cyrus, akit mondhatunk a legsikeresebbnek, hiszen a Hannah Montana című sorozattal nagy hírnévre tett szert, vagy itt van egy új berobbanó kicsiillag, Justin Bieber, kinek ausztráliai koncertjét el kellett halasztani a rengeteg rajongó miatt, akik oly sokan vannak, hogy képtelenek lennének megvédeni az ifjú tehetséget. De ugyanígy Magyarország is tele van ifjú csillagokkal: Tóth László, Fekete Dávid, Zentai Márk, Sp, B.N.F., Lola, Hien, Kovácsovics Fruzsina, és még rengeteg nevet föl lehetne sorolni, de talán soha nem érnénk a végére.

Irigyeljük őket, szeretnénk a helyükben lenni, de nekik sem elég csak tehetségesnek lenni, kétszer vagy háromszor annyit kell dolgozniuk, mint az előttük lévő generáció tagjainak. Lehetőségeik vannak a tehetségekutatók miatt, de ha nem küzdenek eléggyé, ahogy a csillaguk fölvillant, olyan gyorsan ki is húnyhat.

*Árpási Anita, Orbán Tímea (XII.H)*



# Pages of a man's diary

by Moca Alida (cls. a X-a C)

The memory of Katherine abets in my mind the melancholic taste of late autumn mornings. Her image appears to me embalmed in a deaf and imprecise sadness which takes away from me all my hopes and I can live only in the past...where I find her ringed glances.

I have nothing to lose now, because I had lost everything before I even realized that. Her memory persuades me like a curse, like a stigma. I will always have to wear it on my heart. Sometimes, when I wake up in the morning, I have the feeling that I hear her laughing in the kitchen while she is preparing the coffee. Sometimes, I can even discern her voice singing a happy song and in the evening, her dark figure, cradling in the hammock with a book in her hand, can be seen by my in love eyes. Before I moved out from the apartment she used to visit me, I had had the impression that her spectral presence was tied up by the spaces and objects so familiar for both of us. I was irremediably in love with her although while she was near me, I had never felt any kind of love for her. I have never believed in the irony of fate as I could have never understood the superstition of people about the fact that everything that you do can change and be against you, also known as the awkward principle of the boomerang. This vision seemed to me hilarious and, as Katherine used to say, there are no happy endings in life and, as long as you sow happiness and you pick disappointment, I really couldn't realize the logic in the boomerang principle. Before I met Katherine, I had lived free of any concerns. Every commitment I took was without delusions, without hard feelings and without consequences. Commodity was a part of me, something I had been used to since my early childhood. I was annoyed by the fact that I had to put so little effort in everything I was doing for something good to come up from it. I hardly knew what effort meant...I gave up Law college because I was simply bored...Now I own with some of my friends a little café-pub where, from time to time, rock or jazz bands are invited. In my opinion, women were all the same: they wanted to hear from you that they are special, that you had never met anyone like one of them; they wanted small attentions like flowers or love notes and so on. Eventually, she and I ended up in bed and after two or three night adventures we did not even say hello to each other. As a result, I was convinced of dyeing young and disgusted of this world and when this thought was coming in my head, I got drunk or drugged, without even knowing what I hated the most: the calling I was having or my own being, sorted to inconsequence and inconvenience. Now I think that I simply hated myself...

On a Sunday morning of a cold November, when the selections for the bands were being made, I saw a woman coming through the door covered in a big coat, wearing grey lenses at her glasses. I was the first who arrived that morning, so I welcomed her. She told me her name was Katherine.

She wasn't beautiful, but she had a kind of sensuality of which she was not conscious. She was a jazz pianist, so I listened to her, but between two plays she wanted to recite poems. I wanted to tell her that in a night club nobody wants to hear poetry, but...she said it before I was even able to open my mouth.

'You don't have to be embarrassed. Poems are ridiculous, right? I didn't even expect you to agree.'

I thought she wasn't stupid, but her lucidity was annoying me more than a foppish attitude would have.

'Just for you to know...I'm used to this kind of mentality. All of my friends consider me a freak because I write. At first, I suffered because of them and I wanted to keep the shame of being a poet only

for myself. But it was useful...I was a poet, so I was a lunatic, an inapt, and insane.'

'Why are you telling me this? I don't want to be your friend. If you want to play the piano, go for it!'

What a stupid man I was! I had met so many arrogant and selfish women and I was mean only with this poor creature. I wanted to apologize, but before I could tell anything, Katherine said:

'Don't bother. I know you're sorry. I have no interest in impressing you.'

'Why not?'

'Because you can't love. But...before this conversation goes on, I will leave.'

'You won't get the job!'

She smiled, shook my hand...even if I have just refused her a job. I wanted to invite her that evening to the pub, but, once again, she took me by surprise.

'You don't have to invite me. I won't come anyway. Goodbye!'

I was completely dumbfounded. She was reading my minds...Was she a medium? I didn't know then, but I certainly knew that I needed to see her again. So, if she was a medium, she would know that I was thinking about her. I didn't know where to look for her, so I spent days just thinking about her. Finally, in a very cold afternoon, I saw her coming into my café-pub. I recognized her only by her grey glasses. We talked for a while and I could see in her a sort of depth I had never known. I can say I was jealous. She told me she had first seen me during college. I was in the second year and she was in the first. I was not even able to remember her.

'I stood exactly behind you at a philosophy course, but I don't expect you to remember me. Not when you were surrounded by so many beautiful chicks. Still, it was interesting to pay attention to your thoughts. You were exactly the man I could never have, so I was satisfied to create arguments against you, so I should know you and me could never be together.'

I had to do it! The present is not a jail! I told her while I was kissing her. The present in the only liberty we have! I kissed her eyes. Katherine simply conquered me but she struggled and finally, ran out of my arms. She was leaving and before this, she said:

'This is your mistake! For you everything means sex and this is why we will never be a pair.'

This was the second time she was simply disappearing and I wasn't able to find anything about her. My mentality obliged me to have her...to make her fall in love with me. Katherine was a prize I had to have!

To convince Katherine that I was truly in love with her, so I could make love to her later, I had to convince myself first. Step by step, she was a new person in my head and I knew she could see all these...she was a medium. After a couple of weeks, I saw her at my door. I wanted to talk, but she put her hand on my mouth. I started to kiss her and she gave herself to me without restraints. Since then, she came to me every time I was thinking about her. I was never able to cheat on her, because, I thought that she would know, telepathically. Although this was going on for more than one year, I was never able to talk with her intimate subjects because I was afraid that she would understand them in a wrong way. Maybe I wanted to know more about her...As always, she was against me. She was saying it would make no difference...and she was right. But I didn't like all that mystery, if it was a mystery.

'There is no mystery here...I'm a normal woman, with a

normal lover in a critical moment. Why? Because you are thinking about changing me with another woman. If I start making a hysterical crisis, will you spare me? No, you would consider me a hysterical. If I try to stop you with love declarations, will you cheat me not? No, you would simply do it with a sort of regret. If I lie that I don't want you any more, you will consider me crazy, am I not right?"

I was terrified by her lucidity. One evening, I went to have dinner at an expensive restaurant. I had some extra money and I wanted to spend them properly. And there I saw her...Katherine was wearing a beautiful black striped and very short dress, a very tonic air and a simply amazing sensuality. She was married. Of course, that tall and handsome man must be her husband and the other four men, probably, the friends. I realized then that Katherine was not a simple and sad artist, but a bitch, a woman with no feeling and I gave myself to her like an idiot! She saw me, smiled and came to me.

"You want to kill me, don't you?"

"Have you chosen me? I mean...I thought you were in love with me..." I said to her

"I am. Love is a choice."

"Katherine, I can't do this any more! I feel possessed! Even if I ran at the edge of the world I would still feel you in my head! I can't stand you spying my thoughts! Why are you obsessed with me? I hate you!"

"Let me tell you a secret! I'm not a medium! You are simply the classic masculine example. The only difference between you and the other men is that you are smart and lucid. You are fair with yourself, you know your limits. Your intelligence is like a curse for you. You should be amazed by the fact that instead of fighting with you, I want to be with you, I want to ask for your forgiveness."

The next day, I saw her at my door. She came to talk to me.

"When you first saw me in that restaurant, with my husband, I was so happy that you seemed human. But, even though you avoided falling in the trap of feelings, you got lost in the labyrinth of reasoning. You began this whole game with the premise that you know everything about women...that they all see in every Don Juan the prince charming of their lives; that they all expect to be flattered, laid, used...well...I'm not like this...not any more. I know that the

hero is nothing more than an ambitious embittered who wanted to have me...like a trophy. Do you think I believed that you eat like a hero, or you swim like a hero? No...I have just anticipated chronologically all your moves...like chess...like a tango. Don't think you're different from other men. You needed less than a week to want me in your bed! You men confuse lucidity with indifference...Stupid thing to do!"

"What do you mean by that?"

"You really believed I first saw you in college? That I was interested in what you were thinking?"

"You lied to me this whole time!"

"Let's just say I behaved masculine. I treated you like you would have treated a whore. You know what intrigues me? That you, men, believe in these small words which in time turn to aberrations. You're the ones who are narcissists! You're the ones who are whores! You even have a larger doze of frivolity! The only difference is that, for you, raffish is called virility; for women, it is called prostitution. Just for you, to know; I never intended anything of these to happen. I simply needed money. My husband was away for a trial. It disturbed me so much how you looked at me first and how you were convinced by the fact that I was ugly and stupid. If I had looked like a chick, you would have certainly hired me. I flattered you. Maybe in college, there was a dreaming girl behind you and dreaming of what you could be for her."

"Katherine...I know I did not love you as I should have, but, can you just tell me if you ever loved me?"

"Why would I answer you...To satisfy your wounded pride? And if I say yes, would you believe me? If I told you no, would you have any kind of doubt?"

And, like this, Katherine walked away. She got into a taxi...she did not even look up to see me. I was finally in love. Katherine succeeded in doing this with lucidity and cruelty. She was right...again. No matter the answer she would give to me, I would have doubts about her love. I hope even now, after three years, that Katherine will come back to me; smiling to me as no woman did before...I realized that love is not an illusion, as I believed my whole life. Love is a form of unconditional hope of no kind of necessary conditions...

## LOVE

by Holdış Roxana (a-XII-a C)

Walking away from you,  
Cause I know our love isn't true,  
I have lost all my hope in ever finding you again,  
I have lost my soul because you've stolen it.

I hope you will forgive me someday,  
But now I'm walking away.  
Exhausted by our love,  
Trying so hard to stay above.

It feels like I am swimming against the current,  
I haven't got anything to hold on to...  
Not even a piece of wood,  
Which now would be more than enough.

And I keep on swimming,  
Knowing that some day  
I will make it to the shore,  
And find a way to be myself again.  
I don't give up,  
No matter what may come,  
I shall never forget my promise  
To myself no matter what will happen  
I will always move on.

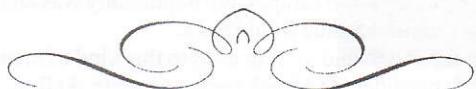
## PROMISE

Still waiting for you  
As I promised I would do  
Looking out for your touch  
I can't really stop to watch.

I hope some day  
You will find a way  
To come back to me my love  
Be above all in love.

Your word means a lot,  
You always kept your promises,  
So I shall do the same,  
Even though I will be blamed.

In the eyes of the world  
I am guilty for loving you  
What we do is a sin,  
I lost myself inside within.



# Poor Girl, Rich Girl

(discurs premiat cu locul II la faza județeană a concursului de monologuri în limba engleză „Speak Out”, martie 2010)

There was once a poor girl who was left orphan .She had three brothers and three sisters. The poor girl grew them with much love and understanding .One day she went to work to a rich family. That family had a girl who was spoiled and confident. She had more clothes and took

piano, foreign languages and dancing lessons. One day when the poor girl went to the rich family she saw their girl very sad and asked her why she was upset. She said she was sad because there was nobody to play with, she had no friends and she did not feel the love of her parents. Then the poor girl said to the rich girl to come to her for one day to play with her brothers and sisters. The rich girl went to the poor girl and felt very well. When she arrived home she told her parents that money doesn't matter if you are alone and unhappy and richness is given by family and friends.

Oros Carina Manuela, cls a V-a A

# Poor Man, Rich Man

(discurs premiat cu locul III la faza județeană a concursului de monologuri în limba engleză „Speak Out”, martie 2010)

Most rich people are proud and neglect the poor. Poor people are usually good and gentle and old people know how to give advice to young people, who may have not gone through so many things in life, experience that is as valuable as the wealth of the rich.

I think all the rich should help the poor. For example, by giving them food, clothes, shoes, money, and even help them find a home if they are poor people who live on the streets. A poor man can teach the rich men more important things than their wealth. For example, how to live a simple life, to think how they would feel if they were poor even for a day and no one helped, and a very precious thing: how to give the poor a little bit of their fortune.

A child of a rich man was friend with a poor child who had a good family united in all. They had no food, not even a slice of bread, but they were united which helped them get over the daily troubles. The rich kid was a good friend and he always helped his friends in trouble, as the proverb says: “The friend in need is a friend indeed.” He did not need anything in return for helping his friends, being such a good friend and helping the others with pleasure, not because he was obliged to do so, but because he enjoyed it.

Everyone should take this example of the rich kid, especially rich people should help the poor, not because they must, but because a true friend has to help his friends in need.

I am sure that this child will be rewarded for being so kind to others when no one did.

Humanity is the most expensive. You can have all the treasures of the world, but unless you are a good man, you have nothing.

Adelina Tinco (clasa a V-a B)

## CONFUSION...

by Maria Merca (cls. a X-a C)

I loved you since the day,  
The day I broke your heart,  
I loved you since the day,  
The day we fell apart.

I hear your voice at night,  
Screaming my name,  
I hear your voice at night,  
Screaming for pain.

I was just a little girl,  
Looking for something more,  
I was just a little girl,  
Confused by her first love.

## LOST

by Holdiș Roxana (cls. a XII-a C)

Feeling lost without you,  
Trying so hard to find you,  
Keep thinking I can't live without you,  
Struggling with my tears,  
I just can't live without fears.....

It feels like I'm lost within  
Trying so hard to find myself again,  
Between all my disappointments,  
It feels like I can't find myself again..

My soul is broken to pieces,  
I'm trying all alone to fix it,  
Nobody knows my feeling deep with in,  
I'm just struggling to keep it in.

## TEARS

by Holdiș Roxana

Tears are falling down,  
Why aren't you around?  
Did I do something wrong?  
It was just me,  
But you couldn't accept it.....  
Still you shouldn't have deceived me...

Betraying my confidence,  
You just made me fall,  
You have rebuilt the wall that was  
Between us and it will not fall.  
From now there is no turning back.

You can't have again what we had,  
Because it was too good to be  
Ever replaced by anyone,  
So this is the way how things were done.



Balul Boboceilor



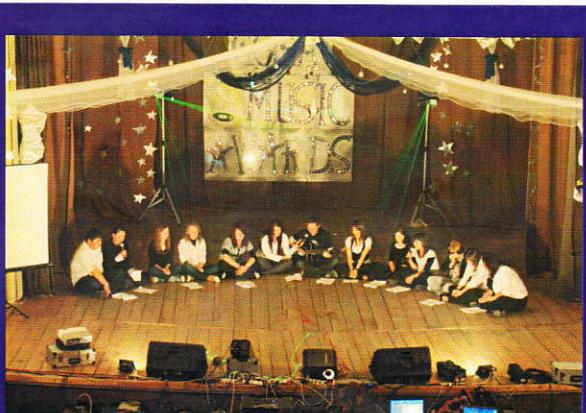
Campanie nutriție



"Mănâncă sănătos"



D-na Oana Badea, ministru secretar de stat



Spectacol Ziua Școlii



Spectacol Ziua Școlii

**ECHIPA DE REDACȚIE:** dir. prof. Marcel Emil SAS, dir. adj. prof. Simona SARCA, prof. Zenovia MIHUC, prof. Livia MOISA, prof. Meda VLAICU, prof. Ileana POPESCU, prof. BALLA Alexandru, prof. BONDAR Paraschiva, prof. SZABO Melinda.