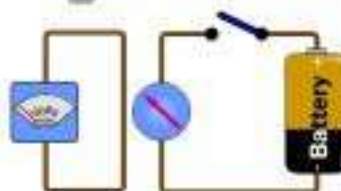


Clubul Copiilor Petroșani

Hobby



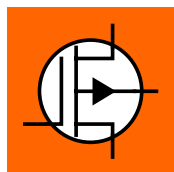
Nr. VIII



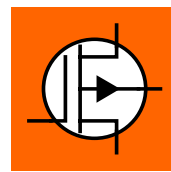
4 ~ 2005

REVISTA TRIMESTRIALĂ A CERCULUI
DE CONSTRUCȚII ELECTRONICE ȘI RADIOAMATORISM

Coordonator prof. Kovacs Imre - YO2LTF



Cuprins



- În vizită la YO8RAApag 3
- Cardurile QSLpag 6
- Amplificator 200Wpag 7
- Istoria Internetuluipag 8
- Tesla Nicolapag 10
- Generator Teslapag 12
- Curiozitățipag 13
- Ceai sau cafeapag 14

Colectivul de redacție:

- Popescu Marius –clasa a-XI-a
- Vulc Constantin – clasa a-XI-a
- Roncea Nicolae - clasa a-X-a



In vizita la YO8RAA - Mircea Popel

Frumusetile patriei se pot descoperii doar calatorind...atunci, poti intilni oameni adevarati,oameni care prin frumusetea caracterului lor, prin pasiunile lor, se armonizeaza perfect cu frumusetile locurilor natale

Legenda Câmpulungului Moldovenesc

„ A fost odata, demult, tare demult, pe când vulturii vegheau vazduhul din înaltimi, iar zimbrii împrastiau diamante pe nari, când ciripitul pasarilor si murmurul izvoarelor înfloreau de cântec, la poalele muntelui Rarau si ale „Pietrelor Doamnei”, de unde rasare ca argintul viu Izvorul Alb, a fost un iaz mare si adânc. Apa nu se putea scurge, caci stâncile, numite Pietrele Buhii, erau împreunate pe atunci, iar în acel iaz salasluia un balaur.....

Asa glasuieste o legenda, consemnata de prof.Gratian Jucan în lucrarea "Câmpulung Moldovenesc - Vatra folclorica" (Bucuresti, 1975).Legenda spune ca dintre toti cei care si-au încercat puterile în lupta cu balaurul doar haiducul Halaucanu i-a venit fiarei de hac. Rasplata sa au fost libertatea si pamânturi iar cautând apoi o fata si un loc în care sa se aseze a ajuns si în tinutul unde astazi e orasul exclamând, cu sincera uimire : "O, ce câmp lung !"Ținut de legende si meleag pitoresc, înconjurat de codrii de brad si molid, municipiul Câmpulung Moldovenesc are o istorie îndelungata, care începe cel putin odata cu întemeierea Moldovei.Voievodatul Câmpulungului a fost, dupa traditie, primul centru al descalecătorilor din tara vlahilor de peste munti, afirma Dimitrie Onciul.

Prima mentiune scrisa, cunoscuta pâna acum, despre Câmpulungul Moldovenesc **este din 14 aprilie 1411**, din vremea lui Alexandru cel Bun prin care Manastirea Moldovitei primea satul Vama, „**mai jos de Câmpulung**”. Între anii 1532 - 1537, Petru Rares a ridicat pe valea Moldovitei, la Vatra-Moldovitei, frumoasa manastire - monument istoric si de arta - deosebit de atragator prin arhitectura si pictura lui.Tot prin Câmpulung Moldovenesc trece în anul1541, venind din Transilvania, Petru Rares, asa cum arata cronicarul Grigore Ureche”...**Patru Voda ... s-au întors de la Bistrita, fara de nici o zmintea si trecând muntele au iesit la Câmpul Lung**”. În acelasi an , Voievodul a ridicat în Poiana Sihastriei, la poalele Raraului, o manastire din lemn, mutata mai târziu, dupa anexarea Bucovinei, dincolo de Rarau, spre Chiril, unde se afla si astazi.

Asezare geografica

Rasfirat de-a lungul vaii Moldovei, întins pe pâraiele ce-i strabat curajos muntii din preajma, acest oras poarta un farmec greu de descris.

Municipiul Câmpulung Moldovenesc se afla în nord-vestul judetului Suceava, 47⁰31' 51"latitudine nordica si 25⁰33' 05" longitudine estica, întinzându-se de o parte si de alta a râului Moldova, pe o lungime de 12 km, în defileul ce desparte Obcinele

Bucovinei de muntii Stânisoarei. Se învecineaza la nord cu Obcina Feredeului si Obcina Mestecanisului, la est cu comuna Vama, la sud cu Muntii Rarau si Giumalau, iar la vest cu Sadova si Pojorâta.



Cai de acces

În ceea ce privește accesibilitatea municipiului Câmpulung Moldovenesc, aceasta este una dintre cele mai favorabile turismului de orice fel.

Situat la 67 km de Suceava, la 45 km de Vatra Dornei, pe drumul european **E 576**, la 200 km între Iasi si Cluj Napoca (**DN17**); 113 km pâna la Cernauti si aproape 500 km pâna la Bucuresti, ocupa o pozitie centrala în arealul Obcinelor si pe axa de legatura între Moldova si Transilvania, prin pasurile Mestecanis si Tihuta si prin pasul Prislop catre Maramures.



Discutiile s-au aprins repede la o cafea aburinda, in „atelierul “ doldora de aparate de emisie-receptie,de calculatoare,AMC-uri, si cite altele...Am testat ICOM-ul IC 746 PRO,cit si Alinco DJ191...Am discutat despre pasiunea noastra comuna radioamatorismul,am schimbat QSL-uri.

<p>QZ 26</p>  <p>Op. : MIRCEA T. POPEL QTH: Campulung Bucovina</p> <p>Address: P.O.Box 28 5950 - CAMPULUNG SUCEAVA-ROMANIA</p> <p>E-mail: yo8raa@qsl.net</p>	<p>ROMANIA</p>  <p>YO8RAA</p> <p>Qth locator: KN 27 SM</p>  <p>TO RADIO <input type="text"/></p> <p>via <input type="text"/></p> <p>CONFIRMING OUR QSO</p> <p>ON <input type="text"/></p> <p>AT <input type="text"/> UTC, Band <input type="text"/> MHz</p> <p>Mode <input type="text"/> RST <input type="text"/></p> <p>() Pse/Tnx (), QSL via bureau or direct.</p> <p>Vtna nice QSO dr OM, 73 Mircea</p>	<p>ITU 28</p> 
---	---	---



Dar cum timpul a trecut foarte repede a trebuit din pacate sa ne continuam drumul spre casa...Am convenit sa ne contactam cit mai des in unde scurte sau pe Echolinck...



73' de YO2LTF

Cardurile QSL

Radioamatorii trimit carduri QSL pentru a confirma o radiolegatura. Se spune adesea ca QSL-ul este semnul final de curtoazie a unei legaturi radio si intr-adevar, milioane de QSL-uri sunt trimise an de an.

Termenul "QSL" vine de la codul Q "Confirm receptia" iar scopul primar al QSL-ului este sa confirme contactul prin unda radio, de aceea trebuie sa contina consemnate toate elementele specifice radiolegaturii:

- Indicativul statiei proprii
- Indicativul de apel al statiei corespondente
- Data si ora [UTC](#)
- Banda in care s-a facut legatura
- Clasa de emisie folosita
- controlul RST al receptiei
- semnalului corespondentului
- [QTH-locatorul](#) statiei proprii

ROMANIA
CQ 20 ZONE ITU 28
YO3GSZ
GLOBE-TROTTER
MARIEA CRĂSMARU
GSM: (+40) 93 261 600

QTH Bucuresti QTH Loc Address: P.O. Box 22-50
☐ Via Bureau ☐ /P QTH cod 71100 Bucuresti Romania

TO RADIO	DATE	UTC	MHz	TWO WAY	RST
Y02KQK	03.12.02		40m	SSB	59

PSE QSL TNX QSL by YO3GSZ/14 88 73 Op XYL Mariea

In general, QSL-urile sunt de marimea unei carti postale, sunt colorate si foarte atractive. Unele au chiar fotografia statiei, a operatorului sau a zonei iar acest lucru le face foarte interesante.

UKRAINE WAZ - 16 ITU - 29 Loc KO610G
UR5AKU
Sergey Yushkov P.O.Box 15, Konotop-15, 41615 UKRAINE

To Radio: Y02LTF Via:

Day	Month	Year	UTC	MHz	Mode	RST
14	11	01	20:51	3.5	SSB	59

PSE QSL TNX QSL'd print 73, Sergey

La inceputurile radioamatorismului, radiolegaturile la distante mari erau foarte rare, iar dupa ce avea loc o astfel de radiolegatura, corespondentii isi confirmau contactul triminandu-si scrisori unul celuilalt.

Astazi, QSL-urile servesc scopuri multiple: sunt necesare pentru diferite diplome, confirma radiolegaturi, sunt decorative si trezesc amintiri. Astazi, radiolegaturile se pot confirma si prin QSL electronic, e-QSL.

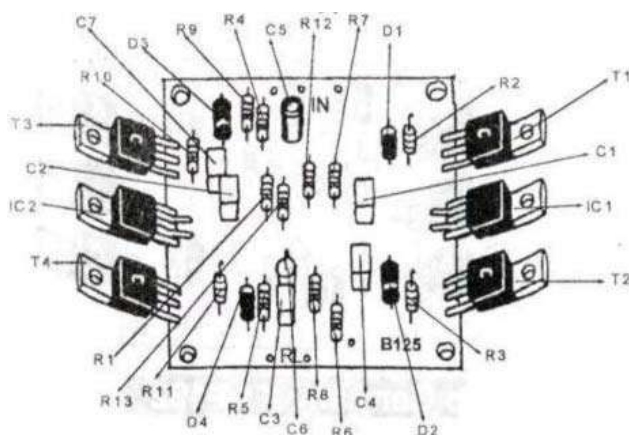
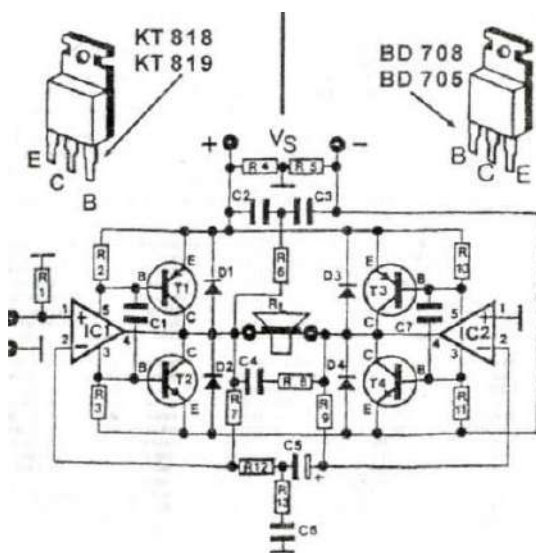
Amplificator audio de 200 wati

Amplificatorul prezentat in figurile de mai jos are ca principala componenta circuitul integrat TDA 2020.acest circuit realizat cu multi ani in urma se preteaza si astazi la realizarea unor amplificatoare audio „low cost”.

Parametrii principali sunt :

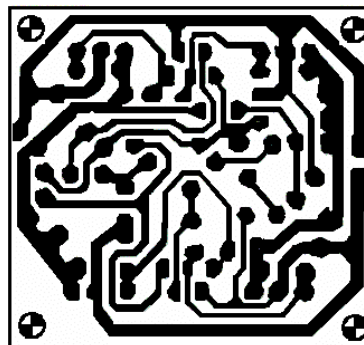
- sarcina externa [difuzoare] cuprinsa intre..... 4...16 Ω
- tensiunea de alimentare cuprinsa intre24...36 V.
- curentul maxim absorbit de la sursa.....max 5A
- banda de frecventa garantata ...20.....20000 Hz

Schema de principiu este redată mai jos, cit si modul de plantare a componentelor...dimensiunea aproximativa a cablajului 56 x 51 mm



Lista de piese :

IC1,IC2	:2IC's TDA 2020
T1,T3	:2transistors KT 818 or BD 708
T2,T4	:2transistors KT 819 or BD 705
C1,C2,C3,C4,C7	:5 capacitors 150nF
C5	:1elca 10 μ F 63V
C6	:1capacitor 1,8nF(1n8)
R1,R7,R9	:3resistances 100k Ohm(brown-black-yellow...)
R2,R3,R10,R11	:4resistances 2,2 Ohm(red-red-golden...)
R4,R5	:2resistances 2k Ohm(red-black-red...)
R6,R8	:2resistances 1Ohm(brown-black-golden...)
	:2resistances 1,05 Ohm(brown-black-green...)
R12,R13	:2resistances 3,3k Ohm(orange-orange-red...)
D1...D4	:4 silicon diodes 1N4001, 1N4002 or 1N4003



Bibliografie : Internet

Roncea Adrian – Lic. D.Leonida.
Clasa a X-a Petrosani

Scurta istorie a Internetului

În anii '50, în anii Războiului rece, Departamentul Apărării din America a realizat că sistemele de comunicare existente la vremea respectivă ar fi eficiente în cazul unui război nuclear. Devenise evident faptul că menținerea comunicațiilor este vitală. În anul 1962, Paul Baran, un cercetător de la o instituție guvernamentală, a descris o soluție a problemei în lucrarea "Rețele distribuite de comunicație". El a propus un sistem cu răspândire națională, care să conecteze calculatoare, folosind o rețea descentralizată, astfel încât chiar în cazul în care unul sau mai multe noduri majore ar fi distruse, restul vor putea menține comunicațiile, ajustând dinamic conexiunile. Propunerea a fost discutată, dezvoltată și extinsă de diferiți membri ai comunității informaticienilor. În 1969, prima rețea cu comutare de pachete a fost fondată de ARPA (Advanced Research Projects Agency).

ARPANet, după cum a fost denumită rețeaua, a fost accesibilă și unor proiecte de cercetare academice. Prima aplicație efectivă, a fost poșta electronică, folosită pentru schimbul de informații și de idei.

Una din extensiile ulterioare a fost Telnet. Acesta permitea cercetătorilor din diferite locații, posesorii ai unor calculatoare mai puțin performante, să se conecteze la calculatoare puternice aflate la distanță și să ruleze programe pe acestea. Aceasta a scurtat timpul de realizare a diferitelor proiecte, și a atras foarte mulți utilizatori.

Ulterior, serviciul FTP a fost instituit pentru a permite accesul la fișiere aflate la distanță. La ora actuală, cele mai multe servere FTP permit accesul anonim la informație, folosind ca parolă adresa de e-mail a utilizatorului. Accesul la informație era însă destul de greu, datorită cantității uriașe de informație, și lipsa unei descrieri detaliate a acesteia. Pentru a elimina acest neajuns, a fost introdus serviciul Gopher. Acesta este precursorul direct al serviciului World Wide Web (WWW). Gopher însă suferă de lipsa elementelor grafice însă a deschis calea spre serviciul WWW.

În 1983, ARPANet s-a divizat în ARPANet și MILNET. MILNET a fost integrat rapid în Rețeaua de date a Apărării, care fusese creată în 1982. Rolul de "coloană vertebrală" a fost preluat de NSFNET (Rețeaua Națională a Fundației pentru Știință), creată în 1986 cu ajutorul NASA și a Departamentului pentru energie atomică, pentru a îmbunătăți viteza de transfer la 56Kbps pentru interconectarea unei noi generații de supercalculatoare.

Până în 1990, laboratoarele CERN (Laboratorul de fizică pentru particule de înaltă energie) deveniseră cea mai mare prezență pe Internet. Pentru a promova și facilita accesul la ideile de calcul distribuit, Tim Berners-Lee a creat World Wide Web în 1992. Acesta a fost o extensie a ideii de Gopher, dar a adus foarte multe îmbunătățiri. Inspirat

de ideea de hypertext, www incorporeaza grafica, stiluri de text, sunet si ceea ce este poate cel mai important - hiperlink-urile.

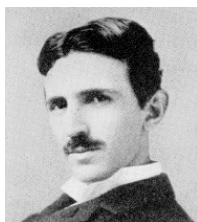
Serviciul www a introdus trei noutati: limbajul HTML, folosit pentru a scrie paginile web, protocolul HTTP, folosit de servere pentru a trimite paginile catre utilizatori, si programele de navigare (browse-rele). Limbajul HTML este relativ simplu in concepie si executare, "programele" putand fi dezvoltate si in cele mai arhaice editoare de texte. HTML descrie paginile folosind marcatori pentru a indica pozitia relativa a documentelor in pagina.

Limbajul HTML descrie formatul primar in care documentele sint distribuite si vazute pe Web. Multe din trasaturile lui, cum ar fi independenta fata de platforma, structurarea formatarei si legaturile hipertext, fac din el un foarte bun format pentru documentele Internet si Web. Primele specificatii de baza ale Web-ului au fost HTML, HTTP si URL. HTML a fost vazut ca o posibilitate pentru fizicienii care utilizeaza computere diferite si schimbe intre ei informatie utilizind Internetul. Erau prin urmare necesare citeva trasaturi : independenta de platforma, posibilitati hypertext si structurarea documentelor. Independenta de platforma inseamna ca un document poate fi afisat in mod asemanator de computere diferite (deci cu fonte, grafica si culori diferite), lucru vital pentru o audienta atat de variata.

Hipertext inseamna ca orice cuvint, fraza, imagine sau alt element al documentului vazut de un utilizator (client) poate face referinta la un alt document, ceea ce usureaza mult navigarea intre multiple documente sau chiar in interiorul unui aceluiasi document. Structurarea riguroasa a documentelor permite convertirea acestora dintr-un format in altul precum si interogarea unor baze de date formate din aceste documente.

HTML este prescurtarea de la HyperText Markup Language (limbaj de marcare hipertext), si constituie limbajul care permite crearea documentelor in World Wide Web. In esenta, este un set de coduri speciale care se insereaza intr-un text, pentru a se adauga informatii despre formatarea paginii, inserarea de imagini (statice si dinamice), filme, tabele, ...etc

HTML se bazeaza pe mai vechiul Limbajul Generalizat Standard de Marcare (Standard Generalizat Markup Language - SGML). Acesta asigura un mijloc de definire a marcajelor pentru orice numar de tipuri de documente. SGML nu marcheaza efectiv un text, ci se marcheaza textul utilizand o anumita aplicatie sau instantia a SGML. Limbajul HTML permite ca documentele sa poata fi accesate usor si relativ independent de tipul de calculator, oriunde in retea. HTML este un limbaj care poate fi interpretat de orice calculator care are un browser standardizat, cum ar fi Internet Explorer, Netscape sau Mosaic.



Tesla Nikola

9/10 Iulie 1856, Smiljan, Croatia - 7 Ianuarie 1943, New York

Un caz aparte, iesit din comun, este cel al lui Nikola Tesla, care cu genialele sale inventii constituie un subiect adeseori neinteles sau chiar “uitat” al stiintei actuale. Totusi trebuie sa recunoastem ca unele dintre nenumaratele sale descoperiri sunt folosite pe scara larga in zilele noastre, dar altele au fost “pierdute” sau “uite”.

Interesant este faptul ca, daca avem curiozitatea sa ne uitam intr-o enciclopedie tehnica cu pretentii universitare, in dreptul numelui sau vom gasi scrise doar cateva randuri, cand de fapt bobina Tesla - cea mai spectaculoasa inventie a sa, este prezentata ca un fel de “transformator”, fara a i se arata principiul de functionare sau uimitoarele sale posibilitati.

Genialul savant s-a nascut in 10 iunie 1856, in orasul Smiljan din provincia Lica (Serbia). A dus o viata fascinanta, fiind de trei ori declarat de catre medici bolnav fara scapare, dar si-a revenit de fiecare data, dand dovada de o uluitoare vitalitate, astfel ca prietenii relatau ca la varsta de 60 de ani era mai tanar ca niciodata. Inca de mic, Tesla a avut ceea ce in zilele noastre se cheama “perceptii extrasenzoriale”. Acestea constau in aparitia unor imagini adesea insotite de puternice straluciri de lumina, care perturbau vederea obiectelor reale si se amestecau astfel in gandurile si in actiunile sale. Erau imagini de lucruri si diferite scene pe care nu le vazuse niciodata si nici nu si le imaginase vreodata.

In plus, era aceea ca, atunci cand i se spunea un cuvânt oarecare, imaginea obiectului desemnat de cuvântul respectiv apareea atat de vie in fata ochilor sai, incat uneori era incapabil sa discearna daca ceea ce vedea era tangibil sau nu. Astfel de imagini apareau spontan in campul sau vizual si persistau in ciuda eforturilor sale de a le alunga. Uneori ramaneau fixe in spatiu chiar daca le “strabatea” cu mana.

Urmarind sa controleze toate aceste aparitii stanjenitoare, Tesla si-a dezvoltat capacitatea de proiectie astrala, pana cand cea mai mare placere a sa devenise aceea de a realiza astfel de incursiuni, facandu-si noi prieteni, vazand locuri si tari necunoscute din lumi paralele. Tesla s-a preocupat in mod constant de aceste perceptii pana la varsta de 17 ani, cand a inceput sa se gandeasca in mod serios la unele inventii bazate pe informatii din lumile inefabile pe care le parcurgea.

Spre marea sa bucurie, a descoperit ca poate vizualiza mental ceea ce doreste, cu o foarte mare usurinta. Foarte interesant, nu avea nevoie de modele, de desene, sau de experimente.

Modul in care si-a realizat inventiile de-a lungul intregii sale vieti a fost urmatorul: pornind de la ideea respectiva, el o cristaliza in minte cu ajutorul imaginatiei sale creatoare. Dupa aceea facea tot felul de adaptari si imbunatatiri ale respectivului dispozitiv, il “punea in functiune” tot in minte si experimenta astfel pana cand totul

functiona fara cusur. In final, realiza practic aparatul, care, in mod invariabil, functiona asa cum prevazuse el, iar experimentele decurgeau asa cum si le planificase.

Savantul, inzestrat cu perceptii extrasenzoriale, a reusit sa inventeze diferite motoare si generatoare electrice, sistem de transmitere a energiei electrice, sisteme de iluminare artificiala, dispozitive pentru controlul curentilor electrice de foarte inalta frecventa, unele dispozitive in domeniul radiotehnicii, diferite turbine etc.

De asemenea, a publicat articole despre rezultatele obtinute de el in domeniul studierii razelor X, despre oscilatorul Tesla, despre curentii de inalta frecventa, despre diferite aparate electrice, despre descarcările electrice in tuburi vidate si despre telefotografie. Mai mult, unele articole expun opiniile sale cu privire la viitorul electricitatii si la unele probleme de mare interes pentru umanitate.

Astfel, N. Tesla ramane genial pentru posteritate prin bobina Tesla, cea mai importanta si cea mai spectaculoasa inventie a sa, dar care este, din pacate, cel mai bine pastrat secret al tehnicii tensiunilor inalte. Inventata in 1891, bobina Tesla este un transformator special, care se alimenteaza de la retea sau de la baterii si care ridica tensiunea pana la sute de mii de volti si chiar mai mult, obtinandu-se curent de inalta frecventa. Curiozitatea inventiei consta insa in faptul ca aici nu este vorba de o crestere a tensiunii pe seama scaderii amperajului cum se intampla la orice transformator banal, ci de un real castig de putere a carui cheie este rezonanta cu energiile subtile ale naturii.

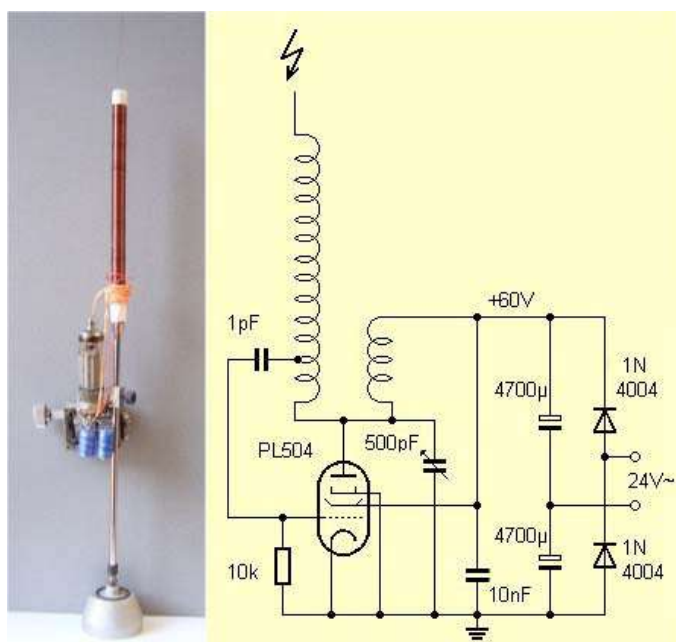
Prin analogie cu un leagan, rezulta ca lungimea lanturilor leaganului determina frecventa cu care acesta va oscila. Deci leaganul, comparativ, este secundarul bobinei Tesla, iar cel care impinge leaganul este primarul acestei bobine. Daca, impingand leaganul, suntem in contratimp cu impulsul existent, si leaganul va oscila din ce in ce mai incet. Dar daca suntem sincronizati, impulsurile pe care le dam survenind exact la sfarsitul unui ciclu, acestea vor folosi din plin momentul oportun, astfel ca amplitudinea oscilatiilor leaganului va fi din ce in ce mai mare. Intr-o astfel de situatie se spune ca s-a stabilit rezonanta.

In cazul bobinei Tesla, secretul este sa aducem primarul intr-o stare in care impulsul ce provine de la el sa actioneze exact la momentul potrivit, astfel incat sa se stabileasca rezonanta. In astfel de conditii, oscilatiile pot fi facute sa atinga valori uluitoare. Deci, in cazul unei functionari ideale, primarul impulsioneaza secundarul la momentul oportun in fiecare ciclu. In aceasta ideala stare de rezonanta, castigul de putere este gigantic, iar bobina Tesla poate fi folosita pentru iluminatul artificial, pentru dezafectarea apei, ca transformator radio, ca transformator de energie electrica, precum si in domeniul comunicatiilor globale, in electroterapia cu curenti de inalta frecventa, pentru a genera razele X sau ca generator de ozon pentru dezinfectare.

Senzational este faptul ca N. Tesla a brevetat o multime de aparate electrice care nu sunt alimentate cu energie electrica prin fire, ceea ce ne face sa credem ca in momentul in care viziunea lui va fi implinita, nu vor mai fi necesari combustibili fosili si centrale atomoelectrice, iar energia electrica necesara oamenilor va putea fi obtinuta utilizandu-se generatoare bazate pe principiile sintetizate de Nikola Tesla.

Generator de tensiune foarte inalta – TESLA

Una din cele mai interesante aplicatii ale controversatei descoperiri ale „genialului” Tesla este generatorul de inalta tensiune, folosind rezonanta electrica. montajul este destul de simplu, utilizind un tub electronic uzual de tipul PL 50, alimentat doar la 24 Vca, se obtine datorita aducerii la rezonanta a circuitului anodic o tensiune de mii de volti. Aceasta poate fi pusa usor in evidenta cu ajutorul unui tub de neon.



Bibliografie : Internet

CURIOZITATI

Care este cel mai adanc lac de pe planeta?

Lacul Baikal din Siberia atinge adancimea maxima de 1620 m si se intinde pe o suprafata de 31 500 km patrati, fiind astfel cel mai adanc de pe planeta. Cu toate acestea, el nu este si cel mai mare; locul intai este ocupat de Lacul Superior situat intre Canada si Statele Unite (82 700 km patrati).

Care este cel mai lung fluviu din lume?

Intinzandu-se pe parcursul a 7 000 km, fluviul Amazon din America de Sud este cel mai lung de pe glob. Fluviul isi are izvorul in muntii Anzi si se varsa in Atlantic. De asemenea ocupa locul fruntas la cel mai mare debit (200 000 m cubi/s la varsare) si cel mai mare bazin hidrografic (peste 6 milioane de km patrati).

Care este varful cel mai inalt al planetei?

Punct culminant al masivului Himalaya, varful Everest din Asia atinge 8846m (conform unor calcule recente). Acesta depaseste cu 235m, al doilea varf al lumii, K2, situat tot in Himalaya.

Care este regiunea cea mai arida de pe glob?

Desertul Atacama din N Republicii Chile (America de Sud) este cea mai arida zona de pe glob. Aici, media anuala a ploilor este aproape nula. Regiunea a cunoscut o perioada deosebit de secetoasa (aproape 400 ani) care s-a terminat in 1971.



Care este cel mai mare desert de sare al planetei?

Situat la o altitudine de aproape 3 600 m, pe intinsele podisuri ale Boliviei, desertul Salar din Uyuni este cel mai mare desert de sare, intinzandu-se pe 10 000 km patrati.

CAFEA SAU CEAI ?

pentru tonus, consumati cafea ...



CAFEAUA



Substanta de origine vegetala, cafeina se gaseste intre 50 si 150 mg la o ceasca (6-10cl). Daca este consumata in cantitati rezonabile, este un euforizant (tonic cardiac, stimulant al sistemului nervos).

Prezenti intr-o proportie mai mica, taninii din cafea sunt diferiti de cei ai ceaiului. Au un rol antioxidant, dar nu previn maladiile cardiovasculare. Cafeina are un efect usor antalgic (impotriva durerii) si este la fel de eficace ca paracetamolul. Se recomanda a se consuma in cazul durerilor de cap.

Efectele secundare ale cafelei sunt legate de excesul de cafeina: intestin iritat, palpitatii, insomnie. Este indicat sa consumati doua cesti de cafea pe zi, dupa fiecare masa principala, pentru a facilita digestia, dar nu mai mult de patru.



CEAIUL



In cantitate moderata, ceaiul contine, de asemenea, cafeina numita "teina" (intre 35-80 mg la o ceasca). Efectele teinei sunt in parte anihilate de taninii prezenti in ceai. Si ceaiul are un rol stimulator, dar pentru aceasta trebuie consumat in cantitatii mult mai mari.

Pentru actiune preventiva, consumati ceai.

Continue in tanini, flavonoidele sunt substante antioxidante care previn imbatrinirea si joaca un rol important in prevenirea maladiilor cardiovasculare. Ceaiul verde contine o cantitate mai mare de flavonoide decat ceaiul negru. Daca ceaiul este infuzat un timp mai indelungat, se elibereaza mai multi tanini in apa, blocind astfel teina.

Efecte secundare, la egalitate.

Absorbiti in cantitati foarte mari, taninii blocheaza absorbtia fierului de catre organism, ducind la anemie. De asemenea, apar pete pe dinti. Efectele unui exces de teina sunt aceleasi cu ale cafelei. Nu consumati mai mult de un litru de ceai pe zi.

În numărul urmator despre ceaiul Kombucha...

- ce este acest ceai ?
- cum se prepara ?
- de ce este sănătos?
- ingrediente și ustensile.
- rețeta de preparare...



REVISTĂ NOASTRĂ SE DISTRIBUIE DEJA ȘI ÎN JUDEȚELE :

CLUJ, MEHEDINȚI, OLT, PRAHOVA, BOTOȘANI, GALAȚI, TIMIȘ, CARAȘ-SEVERIN, ALBA, ARAD și BUCUREȘTI

DISPONIBIL ȘI PE INTERNET [www didactic.ro](http://www.didactic.ro)

În numărul următor :

- **Reportaje**
- **Internet**
- **Radioamatorism**
- **Curiozități**
- **Montaje practice pentru automobil**
- **Sfaturi practice, rețete...**

... și multe articole scrise de elevi..

Pentru abonamente contactați prof. Kovacs Imre – YO2LTF de la
Clubul Copiilor Petroșani, Str. Timișoara nr. 6 cod postal 332015

SAU

Telefon 0741013296

SAU

Email: yo2kqk2000@yahoo.com

Prețul unui abonament pe anul 2006 este de 150.000 lei taxe
poștale incluse

