

Concluzii

În baza rezultatelor primite putem concluziona că speciile de alge *Chaetomorpha linum* (Muller) Kützing și *Cladophora glomerata* (L.) Kütz pot fi folosite în calitate de bioepurificatori eficienți ai apelor, prezentând avantaje ecologice și economice:

1. Ambele specii reduc concentrația de nitrați și detergenți din apă cu cca 130 mg/l și respectiv 0,48 g/l. Pentru nitrați este mai efectivă alga *Chaetomorpha linum* iar pentru detergenți – *Cladophora glomerata*.
2. Ambele specii (în special *Chaetomorpha glomerata*) posedă o productivitate biologică înaltă, până la 92 g la 80 cm².
3. Datorită celulozei de calitate pe care o posedă, biomasa algală poate fi folosită la fabricarea hârtiei de valoare, fapt ce ar salva numeroși arbori de tăiere.
4. În rezultatul fotosintezei, algele date îmbogățesc apa cu oxigen, concentrația căruia este critică în apele reziduale.

Bibliografie

1. Antonescu, C.S., 1963 – Biologia apelor, Ed. Did. și Ped., București.
2. Cîrtină Daniela , 2005 – Poluarea apelor, Ed. Sitech.
3. Elena Gavrilesu , 2008 – Noțiuni generale de ecotoxicologie, Ed. Sitech.
4. Dan Robescu , 2002 – Fiabilitatea proceselor, instalațiilor și echipamentelor de tratare și epurare a apelor, Ed. Tehnica.
5. Șerban Stoianovici , 1982 – Tehnica de tratare și epurare a apelor, Ed. Tehnica.

DEPENDENȚA DE CALCULATOR ȘI MĂSURILE DE PROFILAXIE

Anastasia Tihon

(Cond. șt.: Aliona Tihon, dr., conf. universitar)

Catedra Igienă Generală USMF „Nicolae Testemițanu”

Summary

Computer addiction and measures of prevention

Computer is necessary in many activities, at work or college, just like any other thing. Its excessive use could have negative side effects. Thus, dependent on the computer addiction is being signaled by ever more specialists, teachers and parents.

Rezumat

Calculatorul este necesar în multe activități desfășurate, la serviciu sau la facultate, ca orice alt lucru, folosirea lui excesivă poate avea efecte negative. Astfel, dependența de computer este semnalată de tot mai mulți specialiști, profesori și părinți.

Actualitatea temei

Menționez faptul că dependența nu este dată de calculator (ca obiect fizic, sau cel puțin nu mereu), ci dependența o dau activitățile pe care le avem la calculator. Posibilitățile asociate cu dezvoltarea programelor pe computer contribuie la eficientizarea în educația științelor medicale și a biologiei și au evoluat în ultimii ani cu o rată exponențială. De la disecții virtuale pe care studentul le poate efectua pe ecran, până la experimente realizate în realitatea virtuală reprezentând tehnici chirurgicale și tactile. Posibilitățile sunt limitate numai de tehnologie și imaginație.

Material și metode de cercetare

Pentru cercetare s-au analizat:

1. formele de dependență la calculator;
2. acțiunea asupra organismului;
3. măsurile de profilaxie.

Rezultatele obținute

Dependența de computer este la fel de gravă ca oricare alta. În Occident boala este denumită „Internet addiction disorder”(Sindromul dependenței de calculator) și se folosește tratament de specialitate

Natura inovatoare a tehnologie moderne poate trezi interesul studenților atât pentru materie, cât și pentru cunoașterea mai în amănunțime a computerului, ceea ce creează o bază solidă de cunoștiințe pentru viitor, în care computerul va fi nelipsit. Cu toate acestea, pe cât posibil, simulările computerizate ar trebui folosite în tandem cu experiențele reale, pe studenți înșăși, sau alte metode similare, astfel încât tehnologia să fie păstrată ca o unealtă puternică, dar nu o alternativă la realitate.[1]

După activitățile desfășurate, dependența de calculator ar putea fi de mai multe forme:

- **Dependența de jocuri** (persoane care să se joace ore încontinuu);
- **Dependența de programare** (aici am oarecare rezerve deoarece dacă așa ar exista așa de mulți programatori obsedați de calculator și de calitatea muncii, poate n-ar exista atâtea bug-uri sau patch-uri).
- **Comunicarea prin intermediul PC-ului** chat/videochat, e-mail, rețele sociale (hi5, matrimoniale) etc. Când petreci foarte mult timp pe messenger, adaugi poze, lași comentarii, cauți statusuri deosebite, discuți cu toată lumea despre tot felul de nimicuri e cazul ca să pui întrebări.
- **Întreținerea unui blog/site** poate da dependența, iar **citirea de bloguri și site-uri** de asemenea..
- **Strangerea/descarcarea de informații** (torrente, warez); Îți place să cauți lucruri interesante și căutând una mai găsești și alta asadar salvezi absolut totul poate vei avea nevoie ceva mai târziu.
- **Setea permanentă de a îmbunătăți performanțele hardware și software** (întreținerea excesivă a pc-ului, căutarea frecventă a ultimelor versiuni ale programelor); Când upgrade-ul hardware este o activitate lunară; sau când scanezi de spyware, virusi, defragmentezi hdd-ul, cureți registrul o dată pe zi sau la câteva zile iarăși e cazul să te gândești nițel.
- **Urmărirea de filme și clipuri, ascultat muzică** (youtube, trilulilu, etc); E plăcut să mai vezi câte un clip hazliu sau spectaculos pe youtube, însă când te uiți și la related videos câteva ore s-ar putea să vrei să iei o pauză. La fel și cu ascultatul de muzică..
- **Hacking/cracking**. No comment. [2]

O persoană dependentă de calculator, în funcție și de vârsta, va realiza un mix între jocuri, navigare pe internet și chat. După cum se poate observa cele mai multe activități care pot da dependența sunt legate de utilizarea internet-ului. Insa dacă stăm să ne gândim, un calculator fara internet este aproape doar un obiect fizic. Mediul virtual e plin de pericole, ascunși în spatele monitorului și a unui ID de messenger, chiar și cei mai timizi dintre studenți își lasă complexe deoparte și devin agresivi și chiar vulgari în exprimare. Nu mai comunică atât de mult verbal, cât prin intermediul programelor de chat, în scris, cu un limbaj total nepotrivit vârstei lor, își arunca unele cuvinte pe care nu le-ar folosi într-o discuție obișnuită.

Copiii, la vârste foarte fragede, chiar în clasele primare, au acces la Internet, întră pe diverse site-uri, fără nici un control, astfel încât nici nu e de mirare că în topul intereselor și al discuțiilor dintre ei apar subiecte neadecvate vârstei, cum sunt, spre exemplu, problemele sexuale. Chiar dacă în ziua de azi calculatorul e tot mai răspândit și are numeroase utilizări folositoare copiilor, fără un control poate ajunge extrem de periculos. Nu mai reprezintă o noutate faptul că cei mici intra, prin intermediul Internetului, pe diferite forumuri, într-o prima

fază pentru copii, dar chiar și acolo sunt numeroase pericole. Din păcate, mulți sunt nesupravegheați, stau ore în șir pe calculator, ceea ce face să apară agresivitatea, în limbaj, în comportament, somnul devine tot mai agitat, se izolează tot mai mult de lumea reală, ajungând să trăiască mai mult în lumea virtuală, în care, de multe ori, joacă un rol, al celui care ar dori să fie. [2] Copiii fiind să-și petreacă tot timpul liber în fața calculatorului, eventual împreună cu prietenii, dacă au la îndemână o rețea de calculatoare. Adulții obsedați de computer preferă să mintă în legătură cu numărul de ore petrecute în fața monitorului.

Principalele cheltuieli din viața unui dependent sunt legate de obiectul „viciului”: accesorii mai scumpe, banda de Internet mai largă, monitor mai performant. Dintre efectele fizice, Sindromul de tunel carpian este principala problemă pe care o va resimți o persoană care petrece multe ore la computer. Insomniile, tulburările grave ale somnului sunt alte probleme de sănătate care vor apărea. [1] Durerile de cap și problemele ochilor sunt, de asemenea, foarte comune în cazul dependenților de jocuri, ca și neglijarea aspectului exterior și a măsurilor de igienă: dinți cariati, păr murdari, haine nespălate, în cazul dependenților cu vechime pot apărea chiar depresia, isteria și paranoia.

Măsuri de profilaxie

1. Nu lăsați calculatorul tot timpul la îndemâna copilului; în niciun caz nu trebuie să îl lăsați în camera lui; computerul trebuie să fie într-o încăpere unde are acces toată lumea și unde este sub permanentă observație.
2. Creați-i un program de acces la calculator, o oră pe zi, după ce și-a făcut lecțiile.
3. Implicați-l mult mai activ în viața copilului, jucându-se împreună, angrenându-l în diverse activități atractive, care să-i capteze interesul și să-l distragă atenția de la preocuparea excesivă pentru calculator.
4. Citiți împreună cu el diverse povești sau povești adaptate la nivelul sau de înțelegere și la sfera lui de interese.
5. Cercetați ce anume îl interesează și încercați să-i creați probabilități de largire a aceluiași interes.
6. Oferiți-i posibilitatea de a practica un sport sau înscrieți-l la un club al copiilor unde și-ar putea face prieteni la care să aibă parte de provocări, și unde să fie implicat în jocuri și activități care să-l determine să-și diminueze interesul pentru calculator.

Bibliografie

1. Eysenck Hans, Eysenck Mihael, Discifarea comportamentului uman., Editura Teora, București, 2000, pp 54-60.
2. Chelcea Adina, Televizorul, internetul- inamic sau prieten., Editura Teora, București, 2007, p3-9