



FUNDAȚIE  
CU ACTIVITATE  
ÎN DOMENIUL  
SĂNĂȚĂȚII  
MINTALE

[www.estuar.org](http://www.estuar.org)



Iulie 2023



ESTUARUL

<b>EDITORIAL</b>	
• Se știe...– Daniel Stetin.....	2
• Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjenel după editorial.....	3
<b>ESTUARIENI PE TERRA</b>	
• Interviu cu Dumitru Constantin (Costin) - beneficiar la Centrul Estuar– Cristina Ionescu .....	4
<b>PAGINA DE ȘTIINȚĂ</b>	
• Curiozități din lumea științei - Stânjenel .....	7
<b>CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA</b>	
• Podul peste Dunăre de la Brăila – Iuliana.....	10
<b>ACTUALITĂȚI</b>	
• Excursia: socoteala din târg nu se potrivește cu cea de acasă – Stânjenel .....	11
• Prin mlaștină... înainte! – Ortansa .....	12
• Drumetia din iulie - Iuliana.....	13
• Natură statică cu bancă sub dud - Daniel Stetin .....	14
<b>DE LA MINE PENTRU TINE</b>	
• Căldură mare – Mihai Popa .....	15
• Cioflănceni, o oază de liniște - Ana Corina Vlad .....	15
• Alegeri - Adrian Vasilev .....	16
<b>CENACLU LITERAR</b>	
• Forfecare – Dan Marin .....	16
<b>CUGETĂRI</b>	
• Cugetări de Socrate - Monica Lăzărescu.....	17
<b>PERSONALITĂȚI</b>	
• Mihai Eminescu – Lucian Constantinescu .....	18
<b>BANCURI, GLUME, ANECDOTE – bancuri culese de Tatiana / Grafica Cristina Ionescu.....</b>	<b>19</b>
<b>REȚETE CULINARE</b>	
• Supă-cremă de mazăre verde.- Tatiana.....	21
<b>MĂRTURII</b>	
• Mărturii „Examene” – Lucian Constantinescu, Mihai Popa, Dana Voicu, Gabriela Opreșan, Stânjenel, Tatiana.....	22
<b>PORTATIVUL CLASICILOR</b>	
• Millenium - Daniel Stetin -.....	27
• Cantata țărănească de Johan Sebastian Bach - Ana Corina Vlad .....	28
• Cantata "Alegerea lui Hercule" de Georg Friedrich Händel - Ana Corina Vlad .....	28
<b>PAGINA SPORTIVĂ</b>	
• S-a jucat Supercupa României - Bogdan Tudor .....	29
• S-a terminat Campionatul european de tineret - Bogdan Tudor .....	29

Colectivul de redacție: Daniel Stetin, Stânjenel, Cristina Ionescu, Iuliana, Ortansa, Mihai Popa, Ana Corina Vlad, Adrian Vasilev, Dan Marin, Monica Lăzărescu, Lucian Constantinescu, Tatiana, Gabriela Opreșan, Dana Voicu, Bogdan Tudor.

Tehnoredactare : Monica Niculescu

Corectura: Tatiana

Coperta 1: pictură realizată de Cristina Ionescu, prelucrată de Claudiu Pavel

Coperta 2: desen realizat de Ionuț Stancu, prelucrat de Claudiu Pavel

### Se știe...

Am citit un articol publicat de Mircea Eliade într-un ziar francez al vremii. Bine, nu e nici primul nici ultimul articol pe care-l citesc. Ce m-a șocat în articolul cu pricina este faptul, scrie domnul Eliade, că "românul e criticist, uneori până la extrem". Sper cu tărie că se referă la românul de atunci, nicidecum că s-ar afla în ADN-UL românului. Nici nu avem cum să avem criticismul în sânge, pentru că nu avem o dovezi clare că românul ar fi așa cum îl descria Eliade.

Criticist, după mine, fără să mă uit în DEX, e o componentă a unui popor, neam, de a critica în mod exagerat. Aș adăuga că forma asta de criticism poate fi și constructivă, chiar dacă îndrăznesc să contrazic unii psihologi, care consideră că critica nu e constructivă, ba din contră.

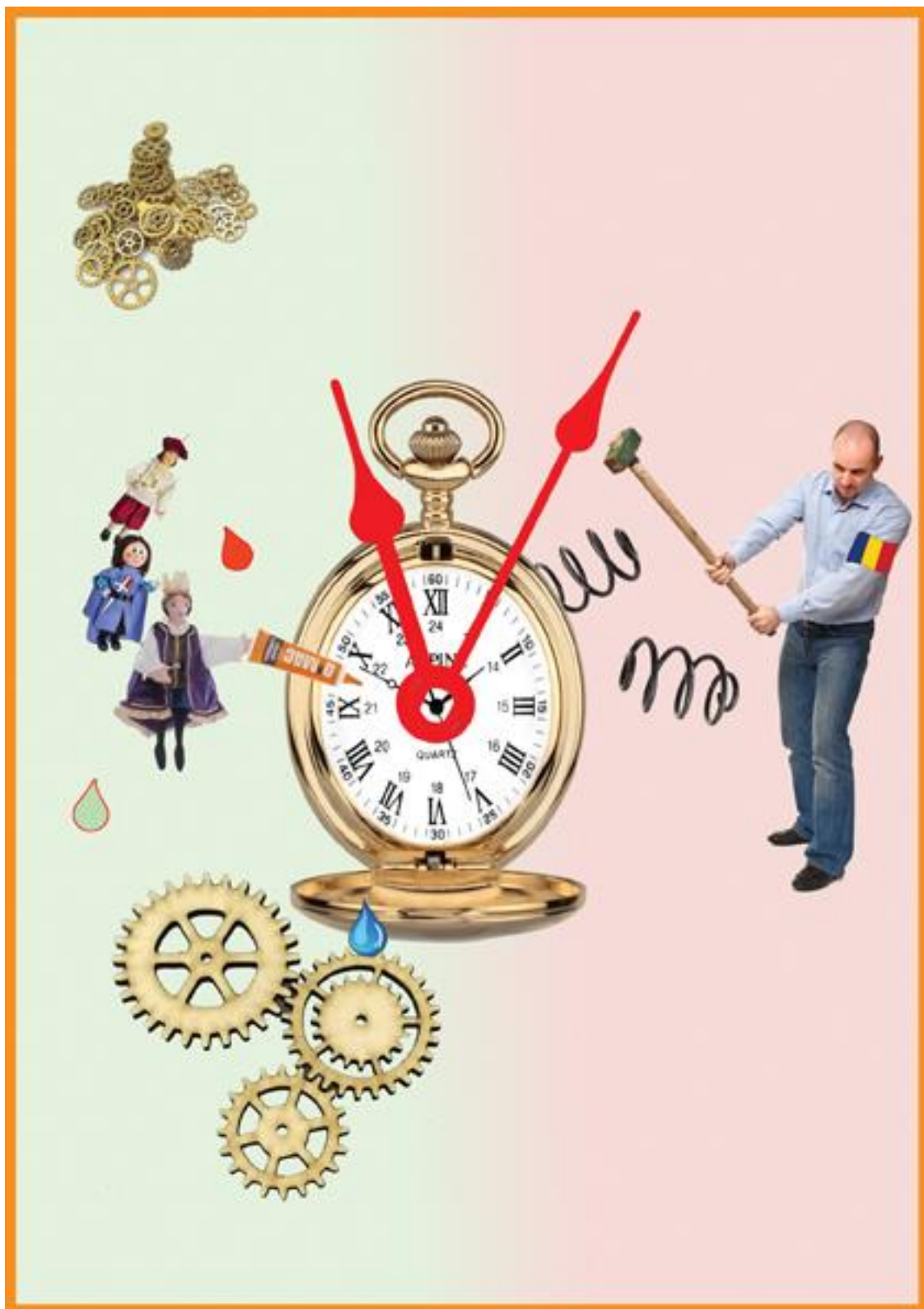
Trecând peste pleonasmul, probabil intenționat, al marelui Eliade (critic până la extrem, adică tot criticism 😊), stau și mă întreb unde stau ascunși criticiștii cu sau fără ADN în ei. Italienii erau recunoscuți, francezii la fel, în ale criticismului. La noi, sincer, nu prea am auzit.

În teatru, film, publicul ar trebui să fie criticist. La noi, nu este. Am văzut un film românesc. Nu-i dau numele, pentru că nu vreau să-i fac reclamă, dar nici antireclamă. Mi-a plăcut. Altor amici care l-au văzut... e, nu le-a plăcut și, în plus, au început să înjure și regizorul, și actorii, și scenaristul, pentru limbajul vulgar, tâmpenia aia de film din care n-au înțeles nimic. A, și au devenit nostalgici "ce filme se făceau, odată, la noi". Probabil se referă la filmele acelea de care fugeam eu. Din filmele "care se făceau odată la noi", mi-au plăcut 20.

Amicilor nu le-a plăcut filmul, aici rămăsesem. Înjurăturile lor nu au nici o treabă cu critica exagerată, uneori până la extrem. Adică, atunci când critici un film, în cazul de față, vii și cu argumente. Înjurăturile nu sunt argumente și nici "n-am înțeles nimic din mizeria asta" nu e argument. Cât de pudici sunt amicii mei! Li s-a făcut rău de la limbajul vulgar al replicilor din film și au început să înjure de s-a înroșit și scenaristul filmului de rușine 😊. Un limbaj vulgar nu împiedică un film să fie operă de artă. Bine, în filmul de față au fost câteva replici mai dure, destul de greu sesizabile. Puteam să număr pe degete câte vulgarități au fost exprimate.

Lăsând filmul să fie vizionat în continuare, observ același fals criticism în orice domeniu. Replica ce fac sau ce nu fac politicienii? Înjurături. Opinia publicului după ce o încasăm la fotbal? Huiduieli! Social? La fel. Pentru că românul a ajuns la capătul puterilor, cică. Înseamnă că a ajuns la capătul puterilor de când e românul pe lume, pentru că, de-atunci, tot huiduie și înjură. Adică, dacă tot e critic până la extrem, ar putea să demonstreze românul că poate mai mult decât să înjure. Nu ești de acord cu o singură excursie la mare cu cei de la Estuar? Scrie acolo pe o hârtie eventuale soluții ignorate, critici virulente (asta nu), sau critici constructive privitoare la modul în care sunt manageriate excursiile. Să ieși după ședință și să tragi o înjurătură și să devii nostalgic după excursiile estuariene de acum 10 ani, nu e o soluție, și iar ne desființează din postura de criticiști.

Bunicul, Dumnezeu să-l odihnească în pace, îmi povestea despre reacțiile huliganice ale publicului la spectacolele de operă, de pildă. Nu la toate, evident. Atâta că, publicul explica de ce l-a primit cu huiduieli pe Verdi. Mă rog, asta e criticism. E exagerat câtă dreptate avea publicul la vremea



***Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjenel după editorial***

respectivă. Italienii au dat foc unor cărți scrise de mari oameni de litere care au cochetat cu fascismul, pentru ca, după puțin timp, să spună că înainte de a fi fasciști, sunt scriitori. Și nu le-au mai aruncat operele literare în foc. Aici nu au mai fost criticiști, au conștientizat răul pe care-l fac, dar asta e altă poveste.

Revenind pe plaiuri mioritice, pot spune că, la noi, criticismul există, dar lipsește cu desăvârșire 😊. Am văzut chiar azi un afiș al unui film, tot românesc, partea a doua. Prima parte a fost realizată în pandemie. E o comedie ușoară, despre doi români care pleacă în căutarea "Visului american" și ajung în Miami, unde intră fără voie în lumea gangsterilor de acolo. Americanii fac zeci de filme ca acesta, anual. Nu văd de ce nu ar fi făcut și românii măcar unul. Fie el și slăbuț, comercial. Unii oameni care au văzut afișul s-au inflammat și au început să verbalizeze multe cuvinte atât de academice, încât nici nu le pot reproduce. Bineînțeles că s-au și întrebat de unde bani 💰 pentru asemenea mizerii, de parcă producătorul filmului (un cunoscut actor român) ar trebui să dea socoteală de unde are banii și ce face sau de ce face ceea ce face cu ei).

Așa. Deci, e suficient să vadă afișul și sunt convinși că merită ploaia de înjurături biata producție cinematografică.

Pe o aplicație, am văzut seria, partea a doua a filmului. E ceva mai dinamic, parcă devine o comedie savuroasă de situații. Tot comercial rămâne filmul, dar parcă nu-mi pare rău după cei 4 euro 🇪🇺 pe care i-am plătit pentru aplicația asta prin intermediul căreia am vizionat filmul.

Să nu uit! Filmul are două versiuni: în engleză americană și în română. Să știți că limbajul sună super în altă limbă 🇷🇴. În română, e vulgar și urât de-ți vine să te înroșești de la urechi până în vârful picioarelor.

Gândesc mai greu, dar mai bine. Cred că domnul Eliade se referea la comunitatea românească din Occident, când vorbea despre critica, exagerată uneori până la extrem, a românului. Pentru că aici... în afară de un bagaj impresionant de înjurături, nu prea avem cu ce critica! De criticat avem ce să criticăm, se știe! Nu știm cum...

*Daniel Stetin*



## ESTUARIENI PE TERRA

### **Interviu cu Dumitru Constantin (Costin) - beneficiar la Centrul Estuar**

Născut pe 02.08.1973, București, zodia Leu.

Costin locuiește cu mama sa pensionară. Pe tatăl său l-a pierdut acum 4 ani. Costin mai are o soră mai mică cu 7 ani, căsătorită cu 2 copii, care a emigrat acum 15 ani în Canada. Îmi povestește cu plăcere că în 2015 și-a vizitat sora și pe familia acesteia, în Canada. Acolo a călătorit și a vizitat multe locuri frumoase printre care, de departe, cel mai impresionant a fost Cascada Niagara.

Costin a absolvit Liceul Spiru Haret - profil chimie-biologie în 1994, (fără diplomă de bacalaureat, precizează el, cu multă sinceritate).

Costin a urmat, apoi, mai multe cursuri de limbi străine. Chiar și în prezent, el urmează astfel

de cursuri de acasă pentru limba spaniolă, italiană și franceză, ca o formă de apărare pentru tendința nesănătoasă de a se uita la TV. Îmi spune că la televizor urmărește cel mult sport sau canale de muzică. Fără știri, fără politică, îmi precizează el.

Costin lucrează de la 17 ani la Muzeul Național de Istorie al României, inițial ca muncitor necalificat, apoi ca paznic (pentru 2 săptămâni) și în final ca supraveghetor, pentru 4-5 ani. În 1999, Costin ajunge trezorier la muzeu, loc de muncă unde funcționează și astăzi cu succes. Îmi spune că este un post cu multă răspundere, răsplătit cu o remunerație nu tocmai satisfăcătoare.

*Cristina: Costin, cum ai descoperit Centrul Estuar și care a fost prima ta impresie venind aici ?* Costin: Verișoara mea, Chiriac Mihaela m-a adus aici. Am venit acum 3 săptămâni la Estuar și mi-a plăcut tot ce am văzut aici. Am intrat chiar din prima zi la grupul de comunicare ținut de Adrian. Am participat de asemenea la grupul de marți al dr. Koleci F și al Alinei. Din păcate, nu pot veni la Estuar decât luna și marțea, când am liber de la serviciu. În rest, de miercuri până duminică inclusiv, eu sunt prins în „câmpul muncii”.

*Cristina: Spune-mi, te rog, unde îți petreci concediul anul acesta?*

Costin: Am să plec acum în, iulie, la Predeal, la Sanatoriul de Nevroze, pentru 15 zile. N-am mai fost acolo din 2017. Sper să mă simt la fel de bine ca ultima oară. Și acolo se țin grupuri ca la Estuar, se joacă ping-pong, baschet, se fac plimbări și excursii frumoase.

*Cristina: A câta oară mergi acum la Predeal?*

Costin: Cred că a șaptea sau a opta oară.

## Chestionarul lui Proust

*Cristina: Principala ta trăsătură/trăsături?*

Costin: Îmi place să interacționez cu oamenii. Sunt sociabil.

*Cristina: Calitatea pe care o dorești s-o întâlnești la un bărbat?*

Costin: Seriozitatea

*Cristina: Calitatea pe care o preferi la o femeie?*

Costin: Să fie de casă.

*Cristina: Ce prețuiești mai mult la prietenii tăi?*

Costin: N-am prieteni. O apreciez pe mama care este lângă mine nonstop.

*Cristina: Principalul tău defect?*

Costin: Sunt timid.



*Cristina: Îndeletnicirea ta preferată?*

Costin: Îmi place să mă plimb, să citesc romane, să mă uit la TV la posturi de muzică, să plătesc facturi, să fac cumpărături împreună cu mama.

*Cristina: Fericirea pe care ți-o visezi?*

Costin: Să-mi fac o relație cu o femeie, o fostă colegă de serviciu și să-mi împart restul vieții cu ea.

*Cristina: Locul unde ai vrea să trăiești?*

Costin: În Toronto, Canada, cu sora mea.

*Cristina: Culoarea preferată?*

Costin: Albastru.

*Cristina: Florile preferate?*

Costin: Trandafirii.

*Cristina: Animalul preferat?*

Costin: Câțelul. Dar și pisica îmi place.

*Cristina: Prozatorul preferat?*

Costin: M. Sadoveanu.

*Cristina: Poetul preferat?*

Costin: Eminescu.

*Cristina: Compozitorul preferat?*

Costin: Marcel Dragomir.

*Cristina: Pictorul preferat?*

Costin: N. Tonitza.

*Cristina: Care este eroul tău preferat din viața reală ?*

Costin: Mama este eroina mea, o luptătoare.

*Cristina: Ce urăști cel mai mult?*

Costin: Cearta, scandalul, răutățile.

*Cristina: Calitatea pe care ai fi vrut s-o ai din naștere?*

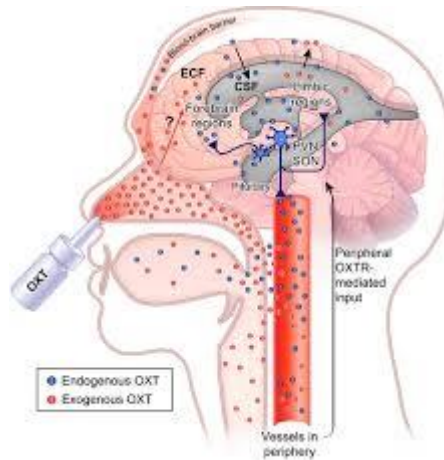
Costin: Răbdarea.

*Cristina: Deviza ta în viață?*

Costin: Sănătate să fie, la toată lumea. Degeaba ai casa, bani, dacă nu ai sănătate. Pe primul loc: sănătatea.

Interviu realizat de **Cristina Ionescu**

### Dragostea nu este definită doar de hormoni!



Ne-am convins: sentimentul amoros ar rezulta doar din acțiunea unei neuropeptide care poartă dulcele nume de ocitocină. Dar, conform unui studiu recent din SUA, dragostea ar exista chiar fără acest hormon. Cercetătorii au “iubit” să se preocupe de acest subiect... Cercetările științifice cele mai serioase sunt cele care asigură: dragostea este o chestiune de hormoni. Rețeta poțiunii magice n-ar include decât un astfel de unic ingredient: se vinde astăzi dragostea sub formă de parfum, spray sau pilulă pentru a crește libidoul, întărirea cuplului, creșterea încrederii în sine, sublimarea relațiilor sociale... Dacă dragostea este un sentiment incredibil de complex, construcția sa ar fi dezolant de simplă.

### 50 de ani de cercetări, aruncați la gunoi?



Dar, iată că... într-un studiu remarcabil, o echipă din SUA șochează: niște popândăi de preerie, insensibili la ocitocină, au format cupluri solide, și s-au ocupat la fel de bine de micuții lor, ca și ceilalți. Cu alte cuvinte, fără ocitocină, se poate iubi totuși. Această cercetare nu este nouă de fapt: *“Nu există nici măcar o specie de mamifere care să nu dispună de receptori pentru ocitocină, subliniază Larry Young, directorul unui centru de neuroștiințe din Atlanta, SUA. Ceea ce arată că aceasta este crucială pentru supraviețuire”*. Molecula îndeplinește mai multe roluri biologice, iar majoritatea acestora nu sunt contestate de acest nou studiu. La femele, de exemplu, ocitocina,



produsă în creier și eliberată în circulația sanguină, provoacă contracțiile uterului și ejecția laptelui în timpul alăptării. În schimb, la masculi, aceasta este eliberată în timpul erecției și participă la ejaculare.

Dar, la popândăi, ocitocina joacă rolul cel mai ambiguu. Acesta ține nu doar de acțiunea hormonală a acestei peptide, cât de rolul său de mediator, când este schimbat direct de neuroni pentru a comunica. Prin această cale, ocitocina influențează deci comportamentul.

### Cu sau fără ocitocină, care-i diferența?

*“La popândăii de preerie, când un mascul și o femelă s-au împerecheat pentru prima dată, ei coabitează în același cuib, ies împreună și se arată agresivi față de indivizi exterior cuplului, descrie*



*Sylvie Thirion, de la Institutul NeuroMarseille. Ei se ocupă în paralel de progenitura lor, ling și își încălzesc micuții, pe care îi protejează contra intruziunilor”. Un comportament opus celui al verilor lor: “Popândăii de munte, aceștia se separă după copulație. Femelele nu se ocupă decât puțin de pui”, continuă cercetătoarea. Diferența dintre cele două specii? Ați ghicit-o: prima este dotată cu o mai mare concentrație de receptori ai ocitocinei în sistemul limbic, această zonă a*

creierului esențială în procesarea emoțiilor și în comportament. Mai puțin sensibilă la ocitocină, a doua, este mai infidelă, nu creează legături familiale și pare să nu abordeze nimic care s-ar putea învecina cu dragostea.

Această cercetare, realizată în anii 1990, a condus la experiențe edificatoare: injectarea de substanțe care blochează receptorii pentru ocitocină face să dispară legăturile care unesc cuplurile de popândăi de preerie. Invers, injectarea de ocitocină induce un comportament matern la rozătoarele de munte!

Toate constatările duc la concluzia că molecula influențează și comportamentul oamenilor. Niște cercetători au observat efectul aromelor de ocitocină asupra voluntarilor: aceasta pare să favorizeze încrederea în sine și în ceilalți, și să diminueze anxietatea socială.

### Câteva rezultate foarte surprinzătoare



Alte echipe au remarcat, de altfel, că activitatea cerebrală a zonelor bogate în ocitocină creștea odată cu frecvența raporturilor sexuale, nivelul de complicitate, dorința... S-a încercat obținerea de rozătoare total lipsite de acești faimoși receptori. Popândăii au crescut apoi, și au fost prezentați semenilor. Și atunci... *“am fost realmente surprinși”*, șoptește Nirao Shah. Rozătoarele au format cupluri, au dovedit o preferință vizibilă pentru partenerul lor, iar femelele au fătat. Culmea surprizei: acestea au alăptat! Cu siguranță, animalele născute din aceste împerecheri nu sunt în mare formă: slabele cantități de lapte pe care reușesc să le sugă conduc la o mortalitate de 50% în cuiburi. Dar, lipsiți de receptori pentru ocitocină, popândăii au iubit totuși. *“Sunt aproape sigur, spune Larry Young, că dacă ați fi plasat aceste animale nu în laborator ci în natură, unde situația socială este mai complexă și alegerile mai variate, s-ar fi constatat deficite în legăturile care unesc cuplurile”*.

## Ocitocină împotriva autismului?

Studii clinice au fost lansate pentru a determina efectul sprayurilor cu ocitocină sau ale moleculelor derivate asupra persoanelor atinse de autism. Asta pentru că anumiți copii autiști au un nivel slab de ocitocină în sânge, și, la șoarecii care prezentau simptome ale maladiei, inhalarea moleculei pare să sporească legăturile sociale și să diminueze gesturile repetitive sau anxietatea. *“Ar trebui țintite mai precis persoanele susceptibile să răspundă la tratament”*, concluzionează studiul.



## Noi perspective

*“Așadar, rozătoarele care s-au născut fără receptori pentru ocitocină au dezvoltat o altă manieră de a funcționa”*, precizează Larry Young. Prin eșuarea găsirii receptorilor dedicați, ocitocina produsă ar fi putut, astfel, să se agațe de alții, și să-și îndeplinească rolul. Cu condiția ca alți neurmodulatori să nu-i fi acaparat funcția... Francoise Muscatelli, directoare de cercetare la Institutul de Neurobiologie în zona Mediteranei (Inmed), evocă de exemplu, vasopresina: *“Este o moleculă foarte similară ocitocinei, cu un rol un pic diferit. Dar, funcțiile lor pot fi parțial aceleași”*.



Totuși, sentimentul de atașament nu se mai poate rezuma doar la ocitocină. *“S-a stârnit un asemenea entuziasm în jurul acestui hormon încât s-a putut să se creadă că unele comportamente specific umane ar putea avea o origine pur biologică”*, recunoaște Sylvie Thirion. Acest studiu ne

oferă noi perspective. Va trebui să continuăm să muncim pentru a înțelege mai bine și să nuanțăm rolul ocitocinei”. Dragostea redevine un mister... și e cu atât mai bine!

Traducerea, *Stânjenel*

## CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

### Podul peste Dunăre de la Brăila

Dunărea este al doilea cel mai lung fluviu din Europa, după Volga, și este riveran țării noastre pe o lungime de 1075 km, din care 225 km străbate teritoriul României, iar 850 km este graniță naturală cu țările vecine Serbia, Bulgaria, Moldova, Ucraina. Dintre țările pe care le străbate Dunărea, România are cel mai larg acces la fluviu, acesta fiind un avantaj datorită posibilităților de valorificare a întregului potențial, dar și un dezavantaj pentru că, prin mărimea ei, este un obstacol greu de trecut atât în relațiile cu țările vecine dar și la traversarea pe teritoriul țării noastre.



Din cele mai vechi timpuri și până astăzi, oamenii au căutat să realizeze traversări definitive prin poduri care să asigure legături permanente, indiferent de condiții. Dintre podurile care traversează Dunărea, putem aminti: podul de cale ferată și rutieră din zona Fetești - Cernavodă, „Podul Prieteniei” dintre Giurgiu și Ruse.



La începutul lunii iulie 2023, s-a inaugurat Podul suspendat de la Brăila, care conectează mult mai eficient Dobrogea de Muntenia și Moldova și care va dezvolta exponențial economia județelor Tulcea și Brăila. În lungime de 1974,30 m, are o deschidere centrală de 1120 m și două deschideri laterale de 489,65 m și 364,65 m. Lățimea totală a podului este de 31,70 m, are 4 benzi de circulație și două benzi adiționale pentru trafic pietonal și biciclete.

Lipsa acestui pod făcea ca trecerea de pe un mal pe altul al Dunării să se realizeze numai pe apă, cu ajutorul bacului. Pe timp de iarnă, când Dunărea îngheață, sau primăvara, când curg sloiuri, dar și când este ceață ori furtună, traversarea de pe un mal pe altul este foarte îngreunată.

Podul de la Brăila a fost prezentat ca fiind pe locul 3 în Europa, pe primul loc este Viaductul Millau, un pod rutier pe cabluri din sudul Franței - 2460 m, iar pe locul doi „Podul 25 aprilie” din Lisabona - Portugalia, cu o lungime de 2277 m.

Podul suspendat peste Dunăre de la Brăila este cea mai scumpă lucrare de infrastructură realizată în ultimii 30 de ani în România. Este ultimul pod peste Dunăre înainte de vărsarea în Marea Neagră, o construcție spectaculoasă, care va aduce beneficii importante, plus de dezvoltare economică și va crește numărul de turiști în Delta Dunării.

*Iuliana*

## ACTUALITĂȚI

### Excursia: socoteala din târg nu se potrivește cu cea de acasă



Traseul din această zi a derivat din amintirea-vis din mintea mea: plaiul Fitifoiu, unde mă plimbam la nesfârșit, împreună cu colegii de la Clubul Alpin „Floarea de Colț”. Era un loc paradisiac, o poieniță apropiată de gara din Predeal. Dar, acest vis mi-a dispărut din minte în momentul în care ghida consultată la Punctul de Informare Turistică din acest oraș ne-a explicat: “Dumneavoastră vreți să ajungeți la Muchia Fitifoiu, urcând dinspre fosta piață agroalimentară, dar acest traseu este mai ocolitor!” Apoi, ne-a lămurit despre varianta mai convenabilă, traseul care începe după ce depășim Cabana Vânătorilor. Zis și făcut! La jumătate de oră după ce am plecat toți cei 10 estuarieni de la Gara Predeal, am ajuns la cabana mai sus menționată și, cu un pic de consecvență și atenție, am intrat în pădure, din drumul spre Cabana Trei Brazi, pe marcajul Cruce Albastră. Ne-am cufundat în munte! Doar că “mica poiană Fitifoiu” s-a transformat într-un efort în toată regula, sub forma unui urcuș insistent. Pas lângă pas, am atins Vârful Fitifoiu, cu o diferență de nivel de 200-300 de metri față de orașul cel mai înalt din țară. Visul se centrase și pe planul B, puntea dintre Cabana Trei Brazi și Sătucul Pârâul Rece, care se desenau ca două culmi paralele. Dar, pe acesta îl vom aborda cu ocazia unei alte excursii. Pe traseul actual, am ieșit din pădure în apropierea răspântiei denumită La Șipote, unde am reflectat dacă vom putea ajunge și la Cabana Diham. Desigur, ora fiind înaintată, opțiunea Claudiei de a nu păstra ruta de mașină și sugestia lui Costin ne-au deschis drumul spre o scurtătură spre Predeal, marcată cu bandă albastră. Am trecut ușor pe lângă Sanatoriul de Nevroze Predeal, după care, pășind printr-o mlaștină, am început un

urcuș anevoios. După o oră și jumătate de mers prin pădure brazii, au dispărut ca prin minune și am descoperit o panoramă superbă a orașului prin care trecusem dimineață. Atunci a început goana după frumos și sănătate. Cu toții am cules nu doar muguri de brad, ca până atunci, ci și flori de soc, coada calului și, nu în ultimul rând, niște plante superb colorate și parfumate. Ușor, am ajuns exact în punctul unde visele mele mă purtaseră: locul fostei piețe agroalimentare din Predeal, înlocuită acum cu un magazin Carrefour. Diferența dintre vis și realitate trebuie întotdeauna testată!... A urmat tradiționala ciorbă, la mine una de văcuță, ardelenască, delicioasă. Au trecut două luni de la ultima excursie și acum ne gândim la următoarea, ghiciți unde, în august: La Cabana Mălăiești, țelul nostru de când există acest grup de oameni mai cutezători de la Estuar și care va dura două zile. Vise împlinite!

Povestitor, **Stânjene!**

### Prin mlaștină... înainte!

De data aceasta, ne-am propus un traseu cu dificultate mică. Astfel, am plecat din Predeal, iar, la un moment dat, am intrat în traseu, unde am urmat indicatorul Cruce Albastră. Pădurea era deasă și avea un miros de brad cu rășină, aerul era tare, iar umezeala își făcea simțită prezența. Luminișurile ne-au delectat pe întregul traseu.



Din când în când, am făcut poze de grup în decorul mirific. Am ieșit în drumul național spre Pârâul Rece, unde am luat hotărârea de a continua drumeția prin pădure, pe sub Vârful Gâlma Mare. Spre acest traseu, am trecut pe lângă Sanatoriul de Nevroze, unde am făcut din nou poză de grup. După care, ne-am văzut de drumul de mai sus. Chiar la începutul urcușului, am dat peste o porțiune de mlaștină destul de mare, ce părea de netrecut, dar într-un final, am traversat-o cu bine. Traseul acesta nu a prezentat nici o dificultate. De-a lungul drumului, am adunat plante medicinale, iar eu, în mod special, am strâns pietre pentru plantele mele suculente, de acasă. De această dată, am avut timp berechet pentru a servi câte o ciorbă. Trenul a sosit la timp, chiar dacă venea de la Cluj.

**Ortansa**

## Drumeția din iulie

Luna iulie este luna lui CUPTOR, mijlocul verii. Cum să te răcorești mai bine? O să încerc o socată - da, băutura aceea tradițională românească pe care o obținem dacă punem la fermentat flori de soc, zahăr, lămâie și apă. Chiar eu am cules socul dintr-un arbust în drumeția de la Vârful Fitifoiu.

Pornit dis de dimineață, grupul nostru de excursioniști ajunge în Predeal. De aici ținem drumul spre Cabana Trei Brazi dar, după Cabana Vânătorilor, traseul nostru intră spre stânga în pădure. Este o zi de vară cu mult soare, iar razele lui pătrund printre vârfurile și crengile copacilor însoțindu-ne pașii pe un traseu lejer. Cufundați în pădure, admirăm peisajul, facem fotografiile, ne bucurăm de verdele naturii și de minunăția florilor. Am cules flori de soc, muguri de brad și plante medicinale.



În compania colegilor mei de drumeție, am descoperit locuri noi, acoperite de plante de zeci de feluri, trunchiuri neregulate de copaci prăbușiți, pline de ciuperci și licheni, am ascultat chemările păsărilor cu trilarile lor amețitoare, ne-am aflat în pădure mergând ore întregi, urmând semnele de pe copaci, pe cărări parcă neumbrate.

În această stare de plutire și exaltare, facem cale întoarsă, traversăm Gâlma Mare și ne întoarcem în Predeal. În tren, spre casă, admirăm pozele pe care le-am făcut în excursie.

La ele mă uit și eu acum, când scriu aceste rânduri, și mă răcoresc cu un pahar de socată. Amintiri de neuitat, la fel ca toate cele din drumețiile cu Estuarul.

*Iuliana*

## Natură statică cu bancă sub dud

"Ați văzut ce cald e"? Mam', ce mă enervează expresia asta dar, ca aproape orice român, ce mă enervează la alții, folosesc și eu. Neintenționat. E caniculă, ați văzut? S-a închis și Fundația, ați văzut? La 40 de grade Celsius îmi clocotește creierul (ce-a mai rămas din el). Și nici nu știu când se redeschide. Săptămâna viitoare se anunță temperaturi de 38-40 de grade Celsius.

Important este că sunt, momentan, în afara Bucureștiului, într-un loc răcoros (dacă la 28 de grade Celsius numai răcoare nu e, dar decât 40 și se simt 47?) Îmi lipsește tramvaiul 11 în care fac saună. Îmi lipsesc știrile "vesele" matinale gen "și-a omorât iubita, apoi s-a sinucis". Adică, am auzit de "Azilele groazei", și mi se pare ceva demn să se ridice la înălțimea unui Breaking News, cu toate că aici, la noi, nu ar trebui să fie Breaking News. Face parte din viața noastră cotidiană: spitale care iau foc 🔥, cluburi ale groazei, oameni batjocoriți în orice instituție, na! Acum, dacă s-a descoperit, pardon s-au descoperit niște lagăre, nu aziluri, parcă face parte din tristul, groaznicul cotidian

românesc. Ce nu înțeleg e faptul că erau unii de la DIICOT sau ceva de genul, care înregistrau convorbirile călăilor, de mai bine de un an! Adică, eu înregistrez niște convorbiri în care unu' se laudă altuia cum l-a bătut pe un bătrân cu pumnul și eu ascult în continuare, nu acționez? Strâng probe? Mă rog, nu știu care e procedura dar, în timp ce ascult mărturisirile călăului, poate și omoară câțiva bătrâni. Dar eu strâng probe, dovezi. De ce și pentru ce? De la Revoluție încoace se tot strâng probe, dovezi în tot felul de situații de groază. Și? A răspuns cineva? A fost condamnat? Sau s-a schimbat ceva în bine? Au ars de vii tineri în clubul Colectiv. Am văzut foarte multe hrube pe post de cluburi. Deci, ce s-a schimbat? Ce-am învățat? Am învățat că trebuie să-ți iei tălpășița din țara asta, lucru care se și întâmplă. 10 milioane de români peste granițe!

Îmi pare rău, dar nu e timpul pierdut să iau un vraf de cărți pline cu expresii juridice. Să pricep și eu cum, în cazul Colectiv, există fapta, dar nimeni nu e la "răcoare". La fel și la Maternitatea Giulești. Acolo, au găsit vinovată o infirmieră care a executat un an, din cei trei primiți. Bine că i s-au dat și salariile pentru timpul petrecut în închisoare. La Colectiv, a fost găsit un vinovat sau mai mulți, dar unu' a intrat la închisoare și a ieșit după un an, nevinovat și cu dosarul alb ca neaua. În plus, nenea ăsta vrea să dea în judecată Statul pentru eroare judiciară. E clar de nu mai înțeleg nimic. E, așa și cu "Azilurile groazei". Se pornește o anchetă care va dura 4-5 ani și își vor pierde unii niscaiva funcții politice și gata.

Am avut pe cineva internat la Obregia. În rezerva unde era cazat, erau ploșnițe. M-am dus la asistentul șef și i-am spus. S-a uitat lung la mine și a întrebat "la noooooi"? Aceleași figuri și întrebări cretine le văd și la televizor. Și dacă tot s-au pornit niște anchete prin Centrele Sociale, mare minune dacă nu găsește Fundația Estuar vinovată pentru toate relele petrecute de la Revoluție încoace. Așa că, dudul ăla din curte trebuie tăiat imediat. Dacă vin justițiarii și constată că pot face un șoc atunci când îmi cade o dudă în cap?

Noroc că au observat Nicu S și Adrian zis Tătuțu faptul că e o bancă ruptă sub dud, pentru că, altfel, periclitam fizicul beneficiarilor, Doamne ferește. Fapt pentru care cei doi s-au dus la coordonatoarea Centrului și i-au spus de banca ruptă și uitată și de vreme și de noi. E, nu era chiar uitată, dar trebuie să se mai autosesizeze și beneficiarii. Abia când văd că nu mai au pe ce să-și așeze posterioarele se gândesc că trebuie făcut ceva. Și s-a făcut. Claudia ne-a dat bani 🐶, mai precis lui Cristi, Mihai și mie, am purces până la Brico Depot și am luat cele mai fragile lemne, șipci sau cum se numesc componentele care te ajută să-ți așezi posteriorul. Erau tare lungi lemnele acelea și nu puteam să ne urcăm cu ele în tramvai. Așa că am tăiat din ele cu un obiect care mi-a amintit de trusa de traforaj din copilărie. S-au rupt câteva pânze până am tăiat ce trebuia de tăiat și am ajuns cu ele la Estuar, unde am constatat că sunt fragile lemnele alea și, dacă se așază doi pe banca aia, ajunge din nou ruptă. Astfel, s-a găsit o metodă bombă. Să punem alte bucăți de lemn sub astea moi și fragile. Și a mers. Mă rog, la băncuța aia se strânseseră un număr considerabil de oameni, de parcă am fi construit o sucursală a Băncii Centrale. M-am apucat să vopsesc noua bancă și, când eram mai plin de elan, m-am văzut nevoit să mă opresc, pentru că dădeam cu lac, nu cu vopsea. Cică lacul se dă după vopsea. E, până la urmă a ieșit bine banca. Mie nu-mi dă pace un gând: de ce nu se așază nimeni pe ea? Să fi auzit cineva că nu e lemn esență tare? Nu cred, pentru că a întărit-o Cristi de pot să se așeze trei cu greutatea mea, fără probleme. Acum, cică ne apucăm de gard. Adică nu să ne ținem de el, ci să-l consolidăm, să-l vopsim. Va fi gata și lucrarea asta cu viteza luminii stinse, dar rezultatul contează.

**Daniel Stetin**

### Căldură mare

Pe timpuri îndepărtate și nu prea, Comuniștii spuneau „caniculă”. Dar de 30-34 de ani încoace și căldurile s-au democratizat.

Începând cu mai-septembrie inclusiv, e căldură mare. Vedeți că și căldura asta a venit așa pe neașteptate? Odată cu democrația asta originală? Cum spunea mult stimatul nostru Iliescu prin anii 1990. Dar, în realitate căldura asta are rădăcini și mai vechi. De exemplu Caragiale spunea „Căldură mare”. Cel care i-a interpretat piesele, cu foarte mare succes și apăsarea la TV - pentru că avea voie de la stăpânirea Comunistă - era Ion Finteșteanu, care printre alții murea și el de căldură. Dar, până la urmă a murit de-a binelea.

La revedere, **M. Popa**

### Ciofliceni, o oază de liniște

Am fost cu Mariana la Ciofliceni, la o mănăstire carmelitană, cu un schit foarte frumos și dătător de liniște.

Biserica este deosebită, cu un crucifix al Mântuitorului atârând de tavan și cu un altar frumos luminat. Liturghia a fost foarte frumoasă, noi cu toții unindu-ne în rugăciune, meditație și sentiment religios. Altarul a fost foarte frumos luminat, cu lumânări aprinse, iar un preot a ținut slujba într-un mod înălțător. Apoi preoții au fost foarte drăguți, stând de vorbă cu noi. Mariana a luat de acolo, hrană bună. Amurgul, cu apusul de soare în multe culori, nori albi ca de vată și pătrarul argintiu de lună, a fost minunat.



Copiii se jucau, oamenii erau veseli, animăluțele erau frumoase și drăguțe, iar natura, cu minunate și diferite flori, copaci și forme de relief, era superbă. Apusul de soare și pătrarul argintiu de lună, parcă ne zâmbeau, natura era superbă, amintindu-ne de vacanțele copilăriei. Zborul rândunelelor, ca săgețile în aer, era frumos.

Când a trebuit să ne întoarcem acasă, mi-a părut foarte rău, dar mi-a părut bine pentru această zi de vis oferită mie de Mariana.

**Ana Corina Vlad**



## Alegeri

Acesta ar trebui să fie un articol cu titlu „Alegeri”. Am putea să-l numim, practic, oricum: destin, traseu, etc. Un titlu mai vag nu cred că am putea găsi. Sunt câteva cărți cu această tematică, unele chiar recente. O să încep cu Alchimistul a lui Paulo Coelho, același autor care l-a inspirat și pe Gigi Becali când ținuse echipa de fotbal cea mai bună din campionat pe cele mai bune traiectorii, atunci când a ajuns și în semi-finale. Putem să evităm a folosi metafore din fotbal pentru publicul feminin și să menționăm de Doamna Bovary sau Ana Karenina. Concluzia este aceeași. Într-un final, tindem să alegem calea cea mai ușoară. Acum – nu vreau să fiu un motiv pentru care vă motivați alegerile ulterioare și deci o scuză. Nu dețin răspunsul corect. Cărțile – se spune – tind să își aleagă acel deznodământ – strict pentru a putea fi discutate ulterior. Nu sunt doar pentru lectura proprie. Sunt pentru a oferi o scuză, și o alegere, una pe care o recomand, pentru a le pune în lumină și discuție. Alt răspuns nu pot oferi pentru o alegere. Doar o alegere în temele lecturii, discuției. Și cum iar deschid paginile cu oferte literare, iar mă gândesc că îmi lipsesc cărți, deși pereții sunt plini de ediții recente. O să menționez doar pe Dumitru Constantin Dulcan, care publică la foc continuu și mi-a fost făcut cu ochiul de o domniță care mi-a văzut Despre Destin a lui Andrei Pleșu în dialog cu Liiceanu. Pot spune doar că domnul Dulcan ar fi trebuit să fie pus și el în dialog. Nu sunt chiar mândru de deciziile ei. El scrisese un volum de „Întâlnirea cu destinul” din „În căutarea sensului pierdut”. Aici sensul este unanim acceptat. Nu văd precis ce a fost înțeles. Cred că o întrebare mai bună este „când să faci o alegere.”

*Adrian Vasilev*

## CENACLU LITERAR

### Forfecare

Am primit în dar o foarfecă  
Cu care să tai necazurile  
Aruncându-le în beznă  
Liniștindu-mă concret și limpede  
Am cules doar plăcerile  
Oamenii se îngheșuie  
Să mi-o fure nestingheriți  
Dar prudent am ascuns-o  
Undeva în infinit  
Cu remușcări absurde  
Pășim peste lucruri mărunte  
Și-am făcut o schiță  
Pe care o voi împărtăși

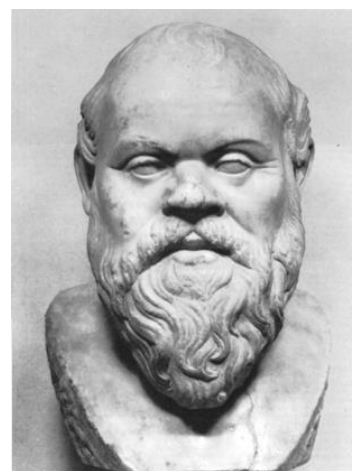
Numai celor ce vor veni  
Dintr-o nouă sămânță.

**Dan Marin**

## CUGETĂRI

### Cugetări de Socrate

1. Înțelegerea unei întrebări este jumătate din răspunsul său.
2. Singura înțelepciune adevărată este atunci când știi că nu știi nimic.
3. Cunoaște-te pe tine însuși.
4. Există un singur bine - cunoașterea și un singur rău – ignoranța.
5. Fii bun pentru că orice om pe care îl întâlnești duce o grea bătălie.
6. Sfatul meu este să te căsătorești. Dacă vei avea o nevastă bună, vei fi fericit; dacă nu, vei deveni filozof.
7. Întărește trupul vostru prin muncă și mintea voastră prin studiu.
8. Știu că nu știu nimic și nici măcar asta nu știu.
9. Nu sunt capabil să învăț pe cineva ceva. Tot ce pot este să fac un om să gândească.
10. Mințile puternice discută despre idei, mințile mediocre discută despre întâmplări iar mințile slabe discută despre oameni.
11. Uneori ridici ziduri nu ca să îți oamenii afară, ci ca să vezi cine ține la tine îndeajuns încât să le doboare.
12. Ca să te găsești pe sine, gândește pentru sine.
13. Cel care vrea să miște lumea din loc trebuie întâi să se miște pe sine.
14. Secretul schimbării este să-ți canalizezi toată energia nu către respingerea ideilor vechi, ci către construirea de altele noi.
15. A fi înseamnă a acționa.
16. Mintea este totul; devii ceea ce gândești.
17. Vom câștiga prietenia unui om, cultivând în noi însușirile pe care le prețuim la el.
18. Știu că nu știu nimic, dar știu că pot ști mai mult decât știu.
19. Mă rog Ție, Doamne, să pot fii frumos pe dinăuntru.
20. Dacă este lăsat să ardă, în orice om strălucește un soare.



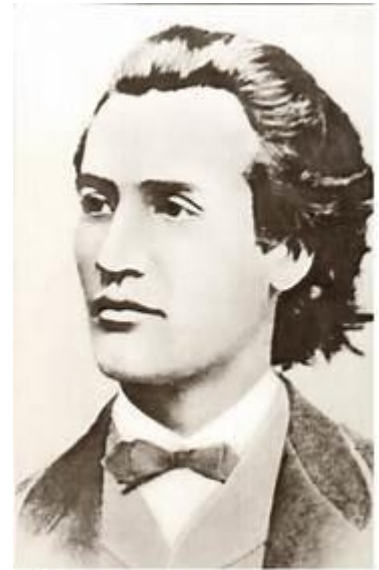
Culese de **Monica Lăzărescu**

### Mihai Eminescu

Numele lui la naștere a fost Mihail Eminovici. S-a născut la 15 ianuarie 1850 la Botoșani și a murit la 15 iunie 1889, la București.

A fost poet, prozator și jurnalist, considerat, în general, ca fiind cea mai cunoscută și influentă personalitate din literatura română. A publicat un singur volum de poezii, compus din poemele publicate de-a lungul vieții, în revista Convorbiri Literare a societății Junimea, din care Eminescu făcea parte. Printre operele sale se numără Luceafărul, Oda (în metru antic) și cele 5 scrisori.

A făcut parte din curentul romantic târziu. Poezia sa conține noțiuni de metafizică, mitologie, filozofie și istorie, iar proza sa conține și elemente sociologice. Temele recurente din opera sa sunt natura (tema tipică romantismului) care, în cazul lui Eminescu, este privită prin prisma folclorului autohton, dragostea (uneori violentă), alteori intimă sau neîmpărtășită, nașterea, moartea, cosmosul și condiția geniului.



A copilărit la Ipotești, mutându-se în adolescență la Cernăuți, pentru a-și urma cursurile gimnaziale. La 16 ani a publicat primul poem „De-aș avea”. La 19 ani a început studiul filozofiei la Universitatea din Viena. A fost puternic influențat de Platon, Spinoza, Leibnitz, Kant și Schopenhauer. Din filozofia orientală, a fost influențat prin opere precum Ramayana, Mahabharata, și Vedele.

La 22 ani, pleacă la Berlin pentru a-și continua studiile. Eminescu a revenit în țară la 24 ani, stabilindu-se inițial la Iași. Activitatea jurnalistică a lui Mihai Eminescu s-a desfășurat între anii 1875 și 1877 la „Curierul de Iași”, iar din 1877 la „Timpul”, ziarul Partidului Conservator. Articolele de gazetă urmau linia filozofică adoptată de autor, conservatoare dar nu reacționară, acesta fiind un susținător al orânduirii sociale din naștere, al naționalismului xenofob, antisemit și belicos și un oponent al liberalismului burghez, viziunea sa fiind relativ comună autorilor naționaliști europeni ai vremii.

Epuizat de munca de zi cu zi și, probabil, suferind de tulburare bipolară, Eminescu s-a retras din gazetărie în iunie 1883. În urma unei căderi nervoase în anul 1886, problemele sale de sănătate mintală au fost interpretate (probabil eronat) ca simptome de neurosifilis, poetul fiind tratat cu injecții de clorură de mercur. Eminescu a murit la 15 iunie 1889 în sanatoriul doctorului Alexandru Șuțu, fiind înmormântat două zile mai târziu la cimitirul Belu. Moartea a fost datorată, cel mai probabil, intoxicației cu mercur.

A fost ales membru al Academiei Române post mortem, în anul 1948.

*Lucian Constantinescu*

Glume, anecdot



- Gigel, ce ai fața asta? Ce-ai făcut la școală?
- Am luat nota 2 la Anatomie... M-a întrebat „în ce organe e posibilă prezența celor mai mulți paraziți?...”
- Așa, și ce prostie ai spus?
- „În organele de stat”, dar e un adevăr, zău, mama...

Motanul, supărat: „Numai lovituri primesc de la viață! Ba mă lovește foamea, ba mă lovește lenea, ba mă

pocnește somnul!”

- Iubito, privește: în grădina noastră, chiar că se leagănă un elefant, pe o pânză de păianjen!
- Încetează, bă! E mama, în hamac...

- Să vezi... L-am trimis pe iubi să cumpere orez, și a dat mașina peste el!
- Vaaai! Și acum ce faci?
- Nu știu, cartofi prăjiți, cred...



- Mă, Ilie, câinele tău latră tare de tot, când tu nu ești acasă! Face un zgomot... Mă deranjează rău!
- Lasă, Ioane, că și pe mine mă deranjează ce tare scârțâie patul tău, când tu nu ești acasă, și n-am mai zis nimic!
- Domnu doctor, cum se simte soacra mea?
- Din păcate, trage să moară. Va trebui să o deconectăm de la aparate.
- Mă lași pe mine, te rooog!

Plâneau pe peron: el pleca în delegație, iar ea, la părinți, în sat...  
Mare le-a fost mirarea, când s-au întâlnit pe plajă, la greci...



La psiholog: Cineva dintre prietenii dumneavoastră suferă de alcoolism?  
- Nimeni nu suferă! La toți ne place!

- Ce faci, Vasile, te văd vesel tare!
- Da, mă bucur că a plecat șeful în concediu.
- Păi, ziceam să te bucuri, dacă ai fi plecat tu, nu șefu'. Te-ai fi odihnit, te-ai fi relaxat...
- Lasă, că așa ne odihnim toți colegii, ne relaxăm gratis!

Soția: Dragule, câte femei ai avut la viața ta?

Soțul: Păi, una, două, trei, patru, cinci, șase, șapte, tu, nouă, zece...

- Nevastă, unde sunt berile mele? zice soțul, deschizând frigiderul.
- Le-am băut, că nu-mi încăpea oala cu ciorbă!



M-am oprit în fața hotelului și am strigat: „Vine nevastă-ta!”. 22 de bărbați au sărit pe geam. M-am distrat maxim, mă mai duc și mâine!!!

Baba, la volan: Fir-ar să fie de pietoni, mereu încurcă traficul!

Moșul, alături: Te rog, te implor, coboară de pe trotuar!

Ce vecini simpatici am! Azi noapte, pe la 3, cântam sub duș, iar ei țineau ritmul, cu pumnii în perete! Ce oameni de treabă!



- Bulă, ți-am zis să nu mai mănânci prăjituri, fiindcă nu sunt sănătoase!
- Mănânc, fiindcă doctorul a zis că sunt sănătoase!
- Care doctor?
- Dr. Oetker!

Am un soț foarte sentimental: când îi spun cât de mult îl iubesc și că vom fi împreună până la adânci bătrâneți, îl pufnește plânsul.

- Și zici că patronul era bine dispus, când i-ai spus să-ți mărească salariul?
- Cred că da, că s-a prăpădit de râs!

Culese de pe net de **Tatiana**

Grafica: **Cristina Ionescu**

## REȚETE CULINARE

### Supă-cremă de mazăre verde

#### **Ingrediente:**

1 kg mazăre boabe  
2 linguri unt  
½ litru lapte,  
gălbenuș de ou, smântână, sare

#### **Mod de preparare:**

Se fierbe mazărea cu apă clocotită și sare. Se scurge de apă, se trece prin sită, se subțiază cu zeama în care a fiert și cu lapte, se potrivește de sare. Se mai lasă să dea câteva clocote. Se drege cu gălbenuș de ou, smântână și cu unt proaspăt deasupra, toate adăugate în momentul când se servește la masă.

Poftă bună!



**Tatiana**

### Examene

Examenele sunt cea mai proastă modalitate de a verifica aptitudinile și acumulările intelectuale, pe orice domeniu de activitate și la orice nivel. Eu am făcut o facultate bazându-mă exclusiv pe memoria mea, și nimic altceva. Când am ieșit din facultate, eram mai prost decât eram când intrasem. Prima întrebare care am pus când am urcat, pentru prima oară, pe un vapor, a fost: Vă rog să-mi arătați și mie motorul principal. De separatoare și compresoare, nu mai vorbesc, că habar nu aveam cu ce se mănâncă alea. Eram un expert în a curăța știuleții de porumb. Atât am învățat în 4 ani de facultate.



M-am împăcat bine cu examenele, având o memorie de elefant, și am mers la cel mai înalt nivel în electromecanică navală. Tot prost am rămas. Toată lumea în jurul meu era fericită și mă admira cât de repede și de strălucit mi-am luat toate examenele, iar eu, în sinea mea, plângeam amarnic. Singura mea consolare era să văd că, în jurul meu, colegii mei de generație erau la fel de proști ca mine. La știuleți de porumb eram experți, iar la vapoare eram bătă. Trăiască și înflorească examenele de promovare. Nimic nu înveți din ele, dar ele te ridică foarte sus pe scara ierarhică. Nu pentru că știi mai multe, nu pentru că vapoarele erau mai în siguranță cu noi, nu pentru că ne separa de cei mai puțin inteligenți care nu făceau o facultate, ci pentru simplul motiv că aveam o memorie de invidiat. A doua zi după examen, uitam tot și o luam de la capăt cu următorul examen pe listă. Așa învățam eu, numai în sesiune, și tare plăcut era.

Am fost o generație de sacrificiu. Nici comuniști nu am fost, nici școală nu am făcut. Sper din toată inima că, într-un viitor nu foarte îndepărtat, vor exista alte metode de diferențiere între copiii inteligenți ai viitorului liber și democratic. Examenele nu ajută pe nimeni cu nimic. Poate că sunt un pesimist prin natura mea, dar zău că nu văd prea multă lumină în viitor, în raport cu această metodă de verificare și departajare a valorilor de non-valori, altă mâncare de pește decât aceleași examene și iar examene. Dumnezeu cu mila!!!

*Lucian Constantinescu*

## Examene

Este greu, este ușor? Se întreabă orice absolvent de liceu, când se vede cu bacul pe care are să-l scrie chiar acum în fața lui.

Are foaia de hârtie și pixul cu subiectul scris pe foaie în fața lui. Azi are de dat prima probă de bac - la română. Dar acum începe - cuprins - sfârșit ca

toate să aibă un înțeles. Se uită la ceasul de la mâna lui. Vede că a trecut o oră și nu a scris nimic. Mai are 2 ore. Se concentrează și începe să scrie. Se cufundă în scris, se identifică cu subiectul dat pe foaie, empatizează cu el ca să se poată concentra și, în sfârșit, la clopoțelul salvator care anunță expirarea timpului de examen, a terminat și el tot va avea de scris.



Relaxat și mulțumit, pune foaia pe catedră, iscălește și iese. Ce ușor a fost!!! Dar mâine, că îl așteaptă proba la matematică - tot scris – poimâine, la fizica - tot scris, astea cum or mai fi? Va vedea!!

La revedere, **M. Popa**

## Examene

Nu lăsa cerul să se prăbușească, judecă rațional!

Ne lăsăm copleșiți de gândurile negative, mai ales atunci când ne bazăm doar pe sentimentele noastre, atunci când dăm un examen, oricare ar fi el. Atunci când ai un moment în care ești cuprins de teamă, fă un pas înapoi și analizează scena ca un om de știință. Începi prin a căuta dovezi pentru presupunerea ta. Întreabă-te:

- Care este dovada pentru și împotriva gândului meu?
- Mă concentrez, oare, doar pe aspectele negative și ignor alte informații?
- Trag concluzii pripite?

**Dana Voicu**

## Examene cu peripeții

Fiind o fire emotivă de când eram copil, tot timpul îmi era teamă de teste și examene. Intram foarte repede în panică și, până mă adunam, trecea jumătate din timpul acordat. Asta nu m-a împiedicat să particip la olimpiadele de matematică și de biologie. Îmi amintesc că tata voia neapărat să mă fac medic și mi-a spus să dau examen la Liceul Sanitar, pentru a da mai departe la Medicină. Nu am dat examen din două motive. Primul, de teama unui eșec, iar în al doilea rând adoram florile, dorind să lucrez în aer liber, în natură. Așa că m-am dus la un liceu Agroindustrial.



Examene!

Da ! La mine au fost cu peripeții.

De exemplu, la examenul pentru treapta a doua, eram în bancă și așteptam subiectele. Atunci a intrat Domnul Director și mi-a spus că nu pot da examenul, deoarece nu am făcut practica de o lună de zile unde am fost repartizată. Adevărul este că practica am împărțit-o în două, dar nu de capul meu. Fiind liceu Agroindustrial, profil apicol de sericicol, în primii doi ani eram repartizați la cules de roșii, vinete, ardei și alte legume, la sortat de cartofi și sfeclă, sau la fermele avicole la strâns ouăle.



În treapta a doua, eram repartizați la Institutul de Cercetare și Producții Apicole, la stupine, cât și la Institutul de Cercetare Sericicol. Iar eu am fost repartizată două săptămâni la o fermă avicolă din Buftea, iar celelalte două săptămâni la o stupină din Brănești. Și asta, datorită faptului că fusesem remarcată că aș avea "stofă" de apicultor. Până la urmă, am reușit să dau examenul și asta pentru că mai

mulți profesori au intervenit pentru mine. Aveam note bune, nu am creat niciodată probleme și mai ales pentru faptul că eram foarte respectuoasă cu cadrele didactice.

La examenul de bacalaureat, în schimb, nu m-am regăsit pe nici o listă și am intrat în panică. Așa că m-am dus la Doamna Directoare (care nu mă prea agreea) și i-am explicat situația. Mi-a spus că poate am rămas corigență la vreo materie, dar nu a luat măsuri. Nu o interesa!

Am început instantaneu să plâng (cum fac și în ziua de azi, când simt o presiune prea mare asupra mea). Colegii mă încurajau și mă susțineau, dar nu știau cum să mă ajute. Așa că, până la urmă, l-am căutat pe Domnul Diriginte, care a verificat catalogul. Bine-nțeles că toate mediile erau încheiate și nici urmă de corigență. Într-un final, am fost repartizată într-o clasă și cu greu mi-am revenit ca să mă pot concentra asupra examenului.

Cred că sunt cam ghinionistă în ceea ce privesc examenele.

M-am bucurat mult că am luat examenul de bacalaureat cu o notă destul de mare, după câte s-au întâmplat. Proiectul pe care l-am predat a fost despre Creșterea Mătcilor și a fost cel mai bun din toată promoția. Și iată-mă, după terminarea liceului, lucrând ca apicultor, o meserie frumoasă și foarte rară.

Când a terminat fiica mea liceul și a dat la facultate, învățam cu ea în sesiuni și cred că aveam emoții mai mari ca ea. Cu nepotelul meu, la fel, când are teste la matematică sau română, re trăiesc toată copilăria mea, cu emoțiile de rigoare.

Dar cel mai greu examen al vieții, din punctul meu de vedere, este cum să fi părinte. Cum educi un copil, cum comunică cu el, câtă încredere trebuie să aibă în tine că să-ți spună deschis ce nevoi are, ce temeri și frici, și cum să-l ajuți să le depășească. Să nu-l judeci prea aspru când greșește, să-l

încurajezi când are nevoie, să-l îndrumi când este cazul și să-i fi alături dacă dă greș. Asta pentru a deveni un adult responsabil, să aibă încredere în el, în propriile valori și convingeri.

***Oprișan Gabriela***

## Examene



Primul gând legat de un examen îmi zboară la perioada când mă pregăteam pentru treapta I. Aveam mult de învățat, dar maică-mea avusese inspirația să mă lase să îmi creez “habitatul perfect”. Îmi găsisem pe balconul locuinței de la bloc un loc “doar al meu”: agățasem niște perdele care mă făceau să mă simt că într-o navă spațială. Adăugasem un ventilator care părea să fie motorul acesteia către examen: sufla în vela perdelelor, iar mie îmi mergea strună învățatul. Ajunsesem să procesez zeci de comentarii la limba română, doar călătorind cu “submarinul Căpitanului Nemo”. Am luat 9,50, la cel mai dur liceu din București. Cum așa? Căpitanul se pare că a uitat să abordeze o chestiune gramaticală banală care l-a costat 0,5 puncte. Un alt examen de care îmi aduc aminte a fost treapta a II-a de la același liceu, când am căzut în aceeași sală cu o fată pe care o plăceam. Mi-a trecut glonțul pe la ureche: îi suflam soluțiile la probleme și doar o minune a făcut să nu fiu trimis afară, la a treia avertizare din partea supraveghetorilor. Un alt examen despre care îmi aduc aminte a avut loc în perioada bolii, când mă aflam într-o instituție care ținea de Ministerul Culturii. Susțineam atunci un test de traducere, în domeniul medical, din limba franceză și engleză în română. Problema a fost că, din cauza tensiunii pe care o simțeam în sala de examen unde fusesem repartizat, am început să simt idei delirante de care m-am și speriat. Am așteptat ca de obicei, s-au potolit, am continuat să scriu și am fost admis cu 7 la engleză și 8,50 la franceză. Tot în perioada bolii, am participat la un concurs de schi la Predeal și, între cele două manșe, am avut, la fel, un astfel de moment delirant. Culmea a fost că asta m-a motivat: am ieșit din pădurea unde mă adăpostisem pentru ca mintea să își lepede stihiiile, după care mi-am încălțat legăturile schiurilor și am împins cât am putut de tare din bețe în start, am parcurs perfect traseul și am câștigat concursul deși, în prima manșă, mă clasasem doar pe locul cinci. A fost cel mai motivant moment din boala mea, pentru că îmi demonstrasem că pot face lucruri bune chiar și în condiții precare. Un alt examen cu boală a fost când m-a apucat momentul delirant în drumul spre Muntele Fuji, în 2002. Fuseseră niște zile pline unde, pe lângă prezența de acolo, am susținut o disertație la Concursul Mondial Psihiatric, în 2002. Dar, indispoziția caracteristică a venit când am schimbat nivelurile de metrou din zona Yokohama - Tokio. M-am descurcat ca prin minune și am reușit să ajung la muntele emblematic, după ce am schimbat două trenuri și două autobuze, apoi

am ajuns în aceeași zi la hotel. Peste două zile aveam să mă întorc, iar din avion, ghiciți ce am văzut? Muntele Fuji, singurul aflat peste nori, din tot peisajul...

Opinie despre subiect, *Stânjenel*

## Examene

Fie că suntem conștienți de asta, fie că nu, toți dăm examene, tot timpul: doar urmăm „școala vieții”, nu? Încă de la naștere, acum medicii acordă o notă, deci e o evaluare. Și să continui prozaic: ce bucurie pe mamă, când puiul ei face primul căcuță la oliță, ce mare examen pentru bebe, ce eveniment în familie!

În toate planurile, școlar, familial, social, personal, spiritual, avem de trecut „hopuri”, viața ne supune unor încercări, zi de zi. Ne schimbă, tot timpul. În fiecare zi cunoaștem mai mult decât ieri, într-un domeniu sau altul, în fiecare clipă suntem alt eu. Eu n-am învățat asta, când eram copil, sau în tinerețe. Mi se părea că totul în jurul meu rămâne fix, sigur, controlat de altcineva, predictibil. Sigur mi-a spus Mama despre asta, dar nu aveam urechi pentru așa ceva, n-am învățat, cum spuneam. Bine că, măcar de câțiva ani, am băgat la cap.

În perioada școlară, a fost cu note, evaluări, examene și concursuri. Eram mulțumită: învățam bine (că numai asta făceam, stăteam să învăț), luam note mari, aveam diplome de școală și de olimpiade. Aveam emoții formidabile, de fiecare dată: la fiecare extemporal, teză sau concurs de admitere, la fiecare examen din facultate, la examenele de cursuri de calculator sau de contabilitate... dar, în momentul în care aflam subiectele, mă linișteam și reușeam să mă concentrez foarte bine. Îmi plăcea, eram mulțumită, eram (oarecum) mândră.

Educația continuă toată viața. Tot timpul avem de învățat ceva nou, într-un domeniu sau altul. Cel puțin în domeniul profesional, e o plăcere să descoperi lucruri noi, să faci niște cursuri, să cunoști persoane cu care să „vorbești aceeași limbă”, chiar dacă nu tot timpul e un acord pe toate subiectele.

Dar învățăm, zi de zi, și în domeniul relațiilor inter-umane, cu fiecare interacțiune sau experiență pe care o avem. Aici, mie nu-mi este confortabil subiectul și caut să-l evit, căci consider că, de multe ori, am picat examenele. N-am avut puterea să spun ce nu-mi plăcea, să-mi pun limitele și să mă țin de ele, nu eram atentă la nuanțe. Mă retrăgeam „din joc” obosită, dezamăgită și fără să dau nicio explicație. Proastă conduită, recunosc, dar atât am putut.

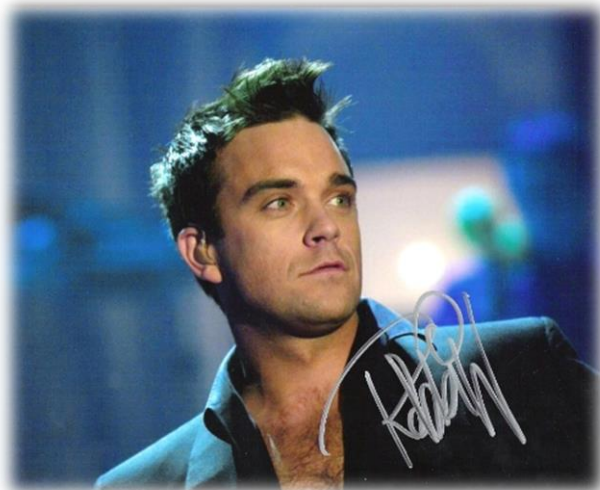
În concluzie, să fim atenți cum călcăm și pe unde, căci, atât timp cât suntem în viață, suntem la „școala vieții”, iar asta e cu examene la fiecare pas important.

*Tatiana*

### Millenium

Îmi amintesc de formațiile apărute precum ciupercile după ploaie, la începutul anilor '90. Cam la un deceniu, vine un "val" ca ăsta. Viața muzicală a cântăreților, formațiilor, nu durează în general mai mult de 10 ani. Cam asta s-a întâmplat și cu "Pet Shop Boys" și "Take That", două dintre trupele muzicale cu care a colaborat Robbie Williams. Tineri, frumoși și talentați, cei de la "Take That" parcă au avut un cuvânt muzical mai greu decât celelalte formații. Mi-au plăcut pentru că nu au abordat un gen muzical; nu mi-a plăcut când s-au despărțit. Cred că au știut mai bine de ce s-au despărțit. În orice caz, Robbie Williams a știut ce a făcut și în viața de după "Take That".

Un artist care s-a simțit mult mai în largul lui urmând o carieră solo. Faptic, dacă nu ar exista Google, nu știu câți își mai amintesc de "Take That" sau "Pet Shop Boys", dar Robbie Williams nu va fi uitat prea curând.



Sincer, nu am urmărit cariera muzicală a artistului. Am devenit brusc interesat de el când am ascultat la radio piesa "Something Stupid" în duet cu Kylie Minogue. Vocea cântăreței din Australia mi-era cunoscută. Nu știam cu cine cântă. Am aflat că era vorba de Robbie Williams după ce ascultasem de câteva zeci de ori piesa respectivă. Am fost puțin uluit. "Something Stupid" e o piesă pe care au interpretat-o prin

anii '60 Nancy Sinatra și tatăl său, Frank Sinatra. De-atunci, piesa a fost preluată de diverși cântăreți (tot în duet) dar au fost dezamăgitori, ba chiar au reușit să mă înfurie. Interpretarea lui Robbie m-a făcut să-i urmăresc o perioadă cariera. Și... iaca, scoate albumul "Millenium", un album de excepție, a cărei piesă care a dat titlul albumului era pe toate buzele iubitorilor de muzică. A urmat coverul după George Michael "Freedom". La jumătatea anilor 2000, scoate pe un disc single unul dintre cele mai frumoase cântece ale sale "She's the One". Au urmat câteva albume care au întregit portretul unui artist mai puțin întâlnit în zilele noastre. Aș evidenția albumul "Take the Crown". I-am ascultat noaptea trecută albumele, iar discurile single le ascult în timp ce scriu. Sunt mai puțin obișnuit cu genul electric pop, dar Robbie Williams reușește să mă facă curios. E un artist complet, poli-instrumentist, foarte degajat pe scenă și sigur pe el. Și-a cucerit și își cucerește publicul în continuare, iar pe 19 august, anul curent, e decis să cucerească și publicul de la noi. Bine, dacă mai e nevoie. Cântărețul englez se bucură în România de o imensă popularitate.

Să sperăm că acest concert va fi înregistrat de o televiziune din România. Cei care vor avea ocazia să-l asculte și să-l vadă live sunt puțini. Iar Robbie Williams e un artist care, la înălțimea pe care stă

așezat pe albumele sale de referință, nu poate fi văzut doar o dată... și atât. Vizionare plăcută celor care-l vor vedea live în concert.

*Daniel Stetin*

### **Cantata țărănească de Johan Sebastian Bach**

Omule bun și voios! Ai ascultat tu, vreodată, cantata țărănească a compozitorului și muzicianului poet Johann Sebastian Bach? Și dacă da, atunci ce stare emoțională ți-a dat?

Mie mi-a dat în suflet un sentiment de veselie, izvorând dintr-un suflet de copil, purtând în el satele unde și-a petrecut cei mai frumoși ani ai vieții.

Ea e o umbră de veselie într-un suflet atât de zbuțuit și de trist ca cel al muzicianului - poet de la Eisenach. Ascultând această lucrare, sufletele noastre devin mai voioase și mai copilăroase, îndemnându-ne să ne copilărim ca pruncii mici.

Eu îmi imaginez țăranii petrecând în natură și distrându-se ca niște copii. Ei merg și într-o colibă, unde gustă mâncăruri țărănești, printre care și veritabila miere de albine. Toți acolo se joacă, cântă, râd și se distrează, gândindu-se la Dumnezeu și la creația Lui și mulțumindu-i pentru tot ce le-a dat. În colibă ei petrec și se simt bine.

Să ne simțim și noi bine și să fim și noi veseli, asemenea țăranilor germani. Fiindcă Tatăl ceresc ne vrea veseli și fericiți.

*Ana Corina Vlad*



### **Cantata "Alegerea lui Hercule" de Georg Friedrich Händel**



Ascultând această lucrare händeliană, vedem în ea un autor matur și obosit totodată, dar veșnic îndrăgostit de miturile Greciei Antice. E o muzică monumentală, plină de simțire aleasă, care merge la inimile tuturor celor care o ascultă. Să o ascultăm și noi și să nu o uităm niciodată. Merită nemurirea și neuitarea.

*Ana Corina Vlad*

### S-a jucat Supercupa României

Farul Constanța - Sepsi Sfântu Gheorghe 0 - 1 (Ion Gheorghe - 47).

S-a jucat Supercupa României dintre Farul Constanța, echipă antrenată de Gheorghe Hagi și Sepsi Sfântu Gheorghe, antrenată de nou venitul Liviu Ciobotariu. Farul Constanța a început mai bine, avându-i pe foarte tehnicul Adrian Mazilu - marele talent al fotbalului românesc, incisivul Alibec și talentatul Sali, adevărate guri de foc. Sepsi Sfântu Gheorghe a răspuns pe contraatac, iar marele talent Ion Gheorghe a marcat în minutul 47 cu o lovitură de cap. Sepsi Sfântu Gheorghe a jucat foarte bine în continuare și rezultatul a rămas același. De la Sepsi Sfântu Gheorghe au jucat foarte bine tenacele fundaș Bălașa, laboriosul mijlocaș Nicolae Păun, marele talent Marius Ștefănescu, foarte tehnicul mijlocaș Cosmin Matei, talentatul mijlocaș Ion Gheorghe sau tehnicul și subtilul atacant Safranko.

Oricum, Sepsi Sfântu Gheorghe a câștigat Supercupa României.

*Bogdan Tudor*

### S-a terminat Campionatul european de tineret

S-au jucat și ultimele meciuri din Campionatul european de tineret under 21 din România și Georgia. În semifinale, Anglia a învins pe Israel cu 3-0, după un meci dominat în exclusivitate de

naționala Angliei. Tot în semifinale, Spania a învins cu 5-1 pe Ucraina. În finală, echipa Angliei a învins cu 1-0 marea echipă a Spaniei și a devenit campioană europeană de tineret - under 21. În echipa Spaniei a jucat marele talent al fotbalului spaniol Riquelme. Echipa de tineret a Angliei amintește de marile ei



vremuri, când în echipa mare a Angliei jucau marile valori Mc Manaman, Gascoigne - un fin tehnician, Chris Waddle, David Platt, John Barnes - cel mai tehnic jucător al Angliei, David Beckham - marea valoare a echipei Angliei sau Paul Merson - un mare talent. Oricum, Anglia a câștigat finala campionatului european de tineret - under 21 din Romania și Georgia, devenind campioană europeană de tineret - under 21.

*Bogdan Tudor*

### **Misiunea Fundației Estuar:**

- este de a oferi opțiuni sociale și alternative adulților cu probleme de sănătate mintală, pentru reintegrarea lor în comunitate

### **Principiile Fundației Estuar:**

- cultivă respectul pentru beneficiarii săi
- respectă confidențialitatea în relațiile cu beneficiarii
- luptă împotriva practicilor discriminatorii
- încurajează beneficiarii să-și asume responsabilitățile, riscurile unui trai obișnuit
- militează pentru creșterea toleranței și înțelegerii față de persoanele cu nevoi speciale
- respectă individualitatea și demnitatea beneficiarilor săi

### **Viziunea Fundației Estuar:**

- o comunitate capabilă să integreze persoanele cu probleme de sănătate mintală, garantându-le șanse egale pentru accesul la serviciile speciale și drepturi egale pentru a beneficia de opțiuni și alternative

### **Beneficiarii serviciilor Fundației Estuar:**

- adulții care datorită neșansei de a se îmbolnăvi și-au pierdut familia, prietenii, proprietățile, locul de muncă, încrederea în sine și în cei din jur
- membrii ai comunității aflați într-un impas temporar de comunicare și adaptare
- familiile, prietenii, vecinii celor cu nevoi speciale

**Biroul administrativ**  
Str. Ion Creangă nr. 6 C, bl. 87,  
sc.1, ap. 1, sector 5  
Bucuresti, cod: 050864  
Tel: 031.41.71.888  
Mobil :  
0753.088.670/680/675  
Fax: 031.41.71.890  
E-mail: [office@estuar.org](mailto:office@estuar.org)  
[www.estuar.org](http://www.estuar.org)  
Banca Comercială Română  
Sector 5  
Cont::  
RO45RNCB006400489646000  
1 /RON

**Centrul Social București**  
Str. Lt. Gh. Negel, nr. 1-3,  
sector 6  
București, cod: 060131  
Tel/Fax: 021-411.08.85  
Mobil: 0753.088.677  
E-mail: [office.cs6@estuar.org](mailto:office.cs6@estuar.org)

**Centrul Social Cluj**  
Str. George Baritiu nr. 22, ap.  
13, Cluj Napoca, judetul  
ClujMobil: 0753.088.673  
E-mail: [office.cluj@estuar.org](mailto:office.cluj@estuar.org)

**Centrul Social Ploiești**  
Str. Iuliu Maniu, nr. 26 A  
Ploiești, cod: 100143  
Tel/Fax: 0344-143.298  
Mobil: 0753.088.671  
E-mail: [estuar@upcnet.ro](mailto:estuar@upcnet.ro)  
[office.ploiesti@estuar.org](mailto:office.ploiesti@estuar.org)

**Centrul Social Giurgiu**  
Str. 1 Decembrie 1918, nr. 83  
Giurgiu, cod: 080192  
Tel/Fax:  
Mobil: 0758.119.322  
E-mail:  
[office.giurgiu@estuar.com](mailto:office.giurgiu@estuar.com)

Înființată prin Hot. Jud. nr. 174/13.09.1993/Judecătoria sectorului 1 București, Cod fiscal: 4829835

Operator de date cu caracter personal înscris în Registrul de Evidență a Prelucrărilor de Date cu Caracter Personal

sub nr. 17714

