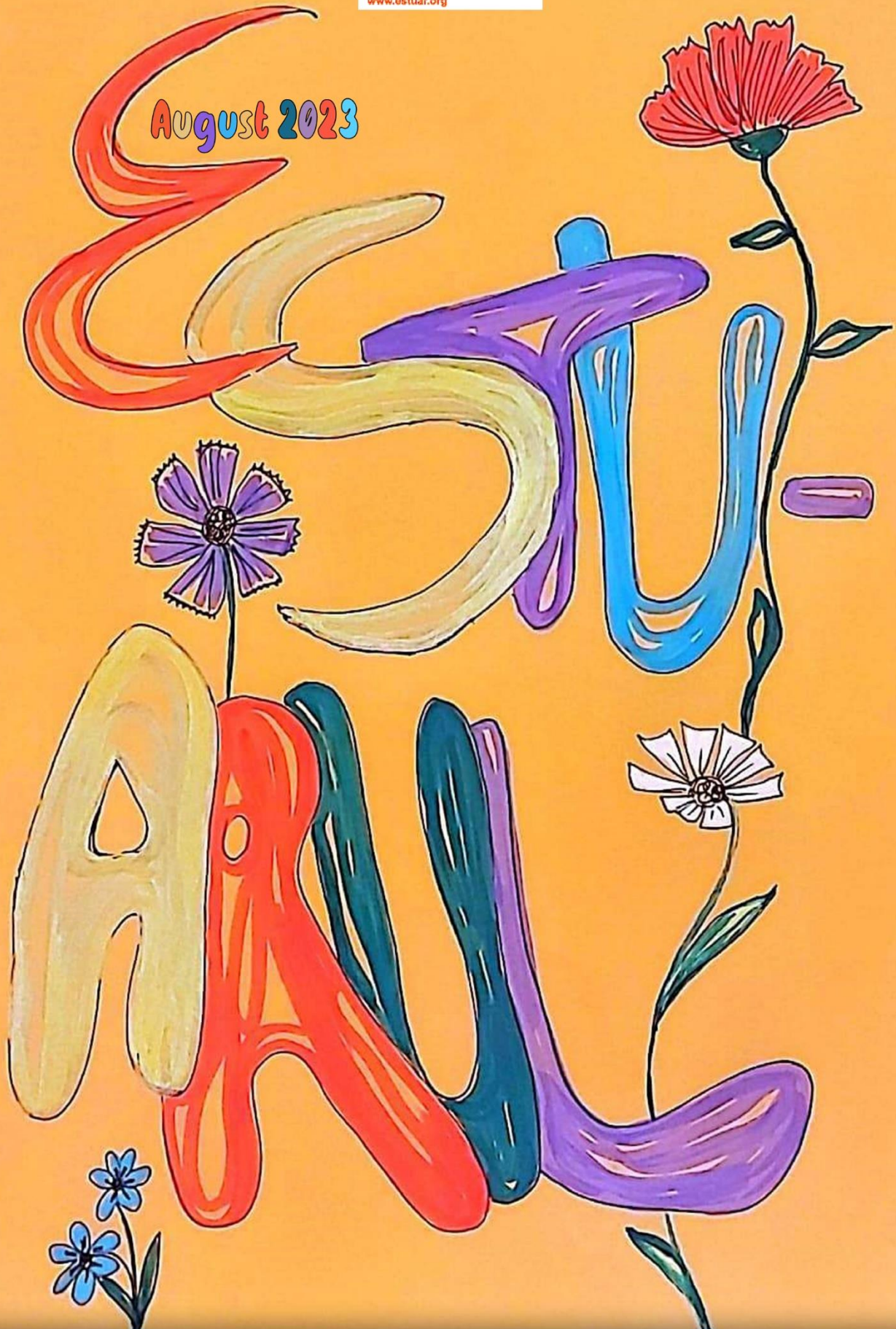


August 2023



## CUPRINS

### EDITORIAL

- Omul viitorului – Daniel Stetin.....2
- Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjenel după editorial.....3

### ESTUARIENI PE TERRA

- Interviu cu Enescu Adrian - beneficiar la Centrul Estuar – Cristina Ionescu.....5

### PAGINA DE ȘTIINȚĂ

- Curiozități din lumea științei - Stânjenel .....7

### CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

- Grădină Botanică „Dimitrie Brândză" din București – Iuliana.....9

### ACTUALITĂȚI

- Ne obișnuim... – Daniel Stetin .....10
- O drumeție de neuitat - Gabriela Opreșan.....12

### DE LA MINE PENTRU TINE

- Ploaie de vară – Mihai Popa .....14
- La paradisul floral de la Hala Traian cu prietenul meu Mihai - Ana Corina Vlad .....14

### CENACLU LITERAR

- Aripă folositoare – Dan Marin .....15
- Cântec - Ana Corina Vlad .....15

### CUGETĂRI

- Cugetări despre urme - Monica Lăzărescu.....16

### PERSONALITĂȚI

- Nelson Mandela – Lucian Constantinescu .....17

### PAGINA DE UMOR

- Gheo și inteligența artificială - Daniel Stetin.....18

### BANCURI, GLUME, ANECDOTE – bancuri culese de Tatiana / Grafica Cristina Ionescu.....20

### REȚETE CULINARE

- Înghețată de căpșuni - Tatiana.....23

### MĂRTURII

- Mărturii „Urme” – Lucian Constantinescu, Mihai Popa, Stânjenel, Gabriela Opreșan, Tatiana, Adrian Vasiliev .....24

### PORTATIVUL CLASICILOR

- Simfonia Jucărilor de Leopold Mozart - Ana Corina Vlad .....29
- Părerea mea despre Untold - Daniel Stetin .....29

### PAGINA SPORTIVĂ

- Pavel Badea, vedeta Universității Craiova - Bogdan Tudor .....30
- Divizia B este la început - Bogdan Tudor .....31
- Iuliu Bodola, vedeta lui Venus București - Bogdan Tudor .....31

Colectivul de redacție: Daniel Stetin, Stânjenel, Cristina Ionescu, Iuliana, Gabriela Opreșan, Mihai Popa, Ana Corina Vlad, Dan Marin, Monica Lăzărescu, Lucian Constantinescu, Tatiana, Adrian Vasiliev, 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

## Omul viitorului

Eram în parc, căutând din priviri un loc umbros și o bancă, eventual.

- Ți-e cald - am auzit o voce din spate.
- Sunt 40 de grade Celsius, totuși.

M-am întors să văd cine poate să mă întrebe aiurea dacă mi-e cald, când clocotea și apa din lac. Era un om îmbrăcat într-un costum cenușiu. Era alb la față și părea sculptat în piatră.

- Dar, ție ți-e cald? am întrebat.
- Mi-e bine. E perfect așa.

Omul ăsta ciudat vorbea pe un ton plat, fără nici o inflexiune vocală.

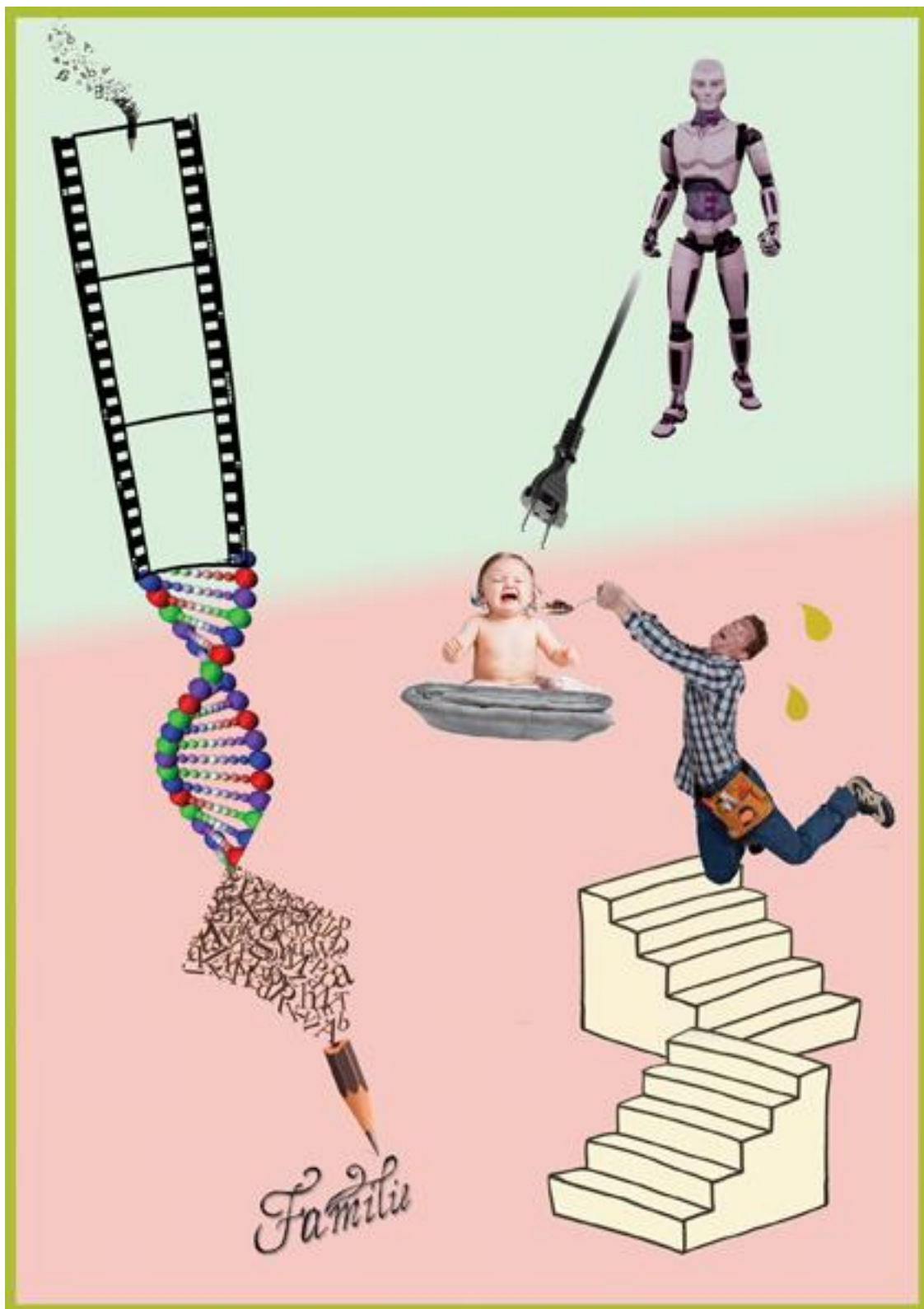
- Dar tu, tu nu ești de pe aici, este? am întrebat.
- Nu. Eu vin din viitor. Am venit să văd cum vă chinuiți aici.
- Din viitor? A, ca în filmul acela "Înapoi în viitor"? am întrebat râzând.
- Nu știu filmul și nici ce e ăla film. Vin din viitor.
- Aha! Iar ai început. Stai să iau puțină apă.
- De ce bei apă.

Nu era o întrebare, pentru că cred că era un efort mult prea mare pentru vocea lui.

- Beau apă pentru că mi-e sete și trebuie să mă hidratez pe canicula asta.
- Nu am nevoie de apă. Am niște pilule, cum le spuneți voi. Vreau să mă hidratez, cum zici tu, iau o pilulă uite de-asta. Mi-e foame, cum spuneți voi, uite iau pilula asta maro.

Eram din ce în ce mai convins că omul ăsta nu era nebun, chiar venea de unde spunea că vine.

- Și planeta ta unde este? Pe aici nu prea am văzut frați de-ai tăi.
- Departe. Stai să-mi accesez memoria internă. Ai spus, la un moment dat, ceva de film. Stai să accesez ce înseamnă.
- Nu e nevoie, îți spun eu.
- Gata. Am accesat. Oamenii aceia care se jucau în fața camerelor de filmat.
- Nu se joacă. Joacă, am adăugat.
- Plictisitor. Noi am desființat filmul. Să te uiți la alții cum se joacă. Bani mulți, oameni mulți, am desființat filmul.
- Așa? Și cum e la voi acolo? Adică, ce faceți când ieșiți de la muncă? La noi, oamenii, printre altele, ajung acasă și se mai vizionează un film.
- Noi nu venim de la muncă. Am desființat munca. E inutilă. Lucrează roboții. Noi, doar le dăm comenzi când și când.
- Cum adică "când și când"?
- Gândesc și singuri, fac totul singuri. Noi doar le dăm comenzi când se strică.
- Aha! Un fel de doctori. Se îmbolnăvește robotul, voi îl vindecați.
- Îi resetăm, nu-i vindecăm, și le dăm comenzile anterioare.
- Mda... Așa, ca între bărbați ... cum sunt femeile acolo?
- Eu nu sunt bărbat.
- Ești femeie?



*Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjeneț după editorial*

- Te grăbești, omule. Eu nu am sex.
- Asta chiar că e .... și am început să râd.
- De ce faci ha ha ha.
- Scuze! Păi și femeile cum sunt?
- Le-am desființat.

- Ce-ați făcut?
- Ceea ce numești tu femei... ființele acelea gălăgioase, nu puteau bărbații să trăiască fără ele. Se băteau pentru ele. Făceau orice să fie cu ele. Rușinos. Dezgustător. Le-am desființat.
- Cum să desființați femeile? N-aveți cum.
- Nu avem sex. Nimeni de pe planeta noastră.
- Păi... în fine... atunci e cam plictisitor pe planeta aia a voastră. Dar ce faceți, citiți, jucați fotbal, vă duceți la plimbare, la munte ▲, la mare?
- Citit. Nu știu cum ați putut voi să citiți. E mai simplu să accesez memoria internă, caut cartea respectivă și îmi povestește un robot despre ce e vorba. Mare, munte .... ne uităm prin ochelarii ăștia și dăm comandă: Munții Apuseni și vedem munții.
- Prin ochelari ☞? Păi, eu credeam că vă duceți acolo. Așa, mă uit la televizor... De scris, bănuiesc că nu mai scrie nimeni.
- E plictisitor. Și obositor. De multe ori ne minunăm cum ați putut voi să pierdeți timpul scriind.
- Da. Nu știu de ce am întrebat. Dar totuși, voi dacă nu aveți sex, cum faceți copiii?
- Copii. Ființele acelea mici, gălăgioase, plângăcioase...
- Să nu-mi spui că ați desființat copiii!
- Ne conectăm la niște generatoare și așa apar ceea ce numiți voi copii.
- Păi cum îi faceți?
- Vorbeai înainte de scris. Noi scriem programe. Roboții execută, să zicem „urmaș”. Apoi noi ne conectăm la niște generatoare și avem urmași.
- Nu văd nimic interesant acolo la voi. Ați desființat munții, apele, copacii, copiii, femeile, filmul, scrisul. N-aveți nimic, nimic... Animale aveți, muzică? Întreb ca prostul pentru că bănuiesc răspunsul.
- Muzică ascultăm.
- 'ai lasă-mă! Ascultați muzică? Ce gen?
- N-avem un gen anume. Roboții compun și...
- Gata! Nu mai vreau să aud! Și când muriți, vine un robot și cântă prohodul, aoleu!
- La voi cântă ce-ai spus acolo. Plâng oamenii, știu, am văzut.
- Așa e la noi. Omul se naște, trăiește și moare.
- Noi am desființat moartea. Am scris programe pentru....
- Te întrerup, scuză-mă, voi sunteți nemuritori.
- Da.
- Dar nici nu trăiți. Am plecat. Nici măcar nu te salut.
- E așa cum numiți voi "nepolíticos".
- Poate te arunc în lac.
- Nici o problemă. Costumul meu e conceput...

Nu l-am mai ascultat. M-am mutat lângă niște ființe gălăgioase, plângăcioase. Ptiu! Am început și eu, ca ăsta. M-am așezat lângă niște femei cu copii.

**Daniel Stetin**

**Motto: Trăiește clipa!**

### Interviu cu Enescu Adrian - beneficiar la Centrul Estuar

Născut pe 26 iulie 1976, București. Zodia Rac.

Adrian locuiește împreună cu mama sa pensionară. El are un frate mai mic cu 5 ani, stabilit la casa lui, tot în București. După terminarea Liceului Jean Monet, Adrian a urmat Studii Economice la Universitatea Titu Maiorescu, pe care a absolvit-o în 2005. Ca economist, s-a ocupat de partea de gestiune la o editură de carte, timp de aproape 10 ani, mai precis până în 2018. Apoi a lucrat ca agent de pază, la mai multe firme, timp de 4-5 ani. În prezent el este pensionat medical, deși a rămas totuși cu speranțe că va mai lucra cândva, poate chiar anul viitor.

*Cristina: Cum ai aflat despre Centrul Estuar?*

Adrian: Despre Estuar am aflat la spitalul Obreja. Încă din prima zi, mi-a făcut o impresie bună. Colegii sunt primitivi, ca și personalul, de altfel.

*Cristina: La ce grupuri îți place să participi?*

Adrian: Mă atrag: concursul de cunoștințe generale, pictura, cenaclul de film care va începe în curând, din câte înțeleg.



*Cristina: Adrian, unde îți place să-ți petreci vacanțele? Anul acesta, de exemplu ți-ai propus ceva?*

Adrian: Da, mi-am strâns bani să merg o săptămână, sau chiar 10 zile, la Sinaia.

### Chestionarul lui Proust

*Cristina: Principala ta trăsătură?*

Adrian: Perseverența

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

Adrian: Empatia.

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

Adrian: Generozitatea, compasiunea, inteligența.

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

Adrian: Onestitatea, seriozitatea. Am 4 prieteni buni, de la editura unde am lucrat cu câțiva ani în urmă.

*Cristina: Principalul tău defect?*

Adrian: Sunt pesimist, introvertit. Aș vrea să fiu mai încrezător în forțele proprii.

*Cristina: Îndeletnicirea ta preferată?*

Adrian: Cititul în domeniul economic, dar și în afara lui, adică beletristică.

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

Adrian: Una construibilă. Formată din mai multe părți: personale și în comun cu alte persoane.

*Cristina: Adică, mai concret?*

Adrian: Mai concret: două persoane să ne înhăptăm la un trai comun și idealuri comune.

*Cristina: Locul unde ai vrea să trăiești?*

Adrian: București, orașul meu natal, dar și Cluj. Îmi place mult zona Transilvaniei.

*Cristina: Culoarea preferată?*

Adrian: Bleu.

*Cristina: Floarea preferată?*

Adrian: Liliacul.

*Cristina: Animalul preferat?*

Adrian: Pisica

*Cristina: Prozatori preferați?*

Adrian: G. Călinescu, I.L. Caragiale

*Cristina: Muzica preferată?*

Adrian: Muzica disco, anii 80-90.

*Cristina: Ce urăști cel mai mult?*

Adrian: Să fiu mințit. Să promit multe și să fac puține.

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

Adrian: Să fiu mai extrovertit, mai expansiv.

*Cristina: Deviza ta în viață?*

Adrian: Trăiește clipa.

Interviu realizat de **Cristina Ionescu**

Da, să strigi insulte atunci când nu-ți e bine, ușurează!



Conform unui studiu anglo-suedez, efectul nu este doar unul psihologic: blestemele provoacă un adevărat efect analgezic! Acestea ar produce o „exaltare emoțională” care activează sistemul nervos autonom. Acesta ar elibera atunci adrenalină, cu o putere anesteziantă recunoscută.

Să amâni (procrastinezi), poate să declanșeze insomniile



Sunteți obosit, dar vreți totuși să vizionați până la sfârșit serialul dumneavoastră? De reținut, cu cât întârziți mai mult ora de culcare, cu atât durata adormirii va fi mai lungă. Aceasta este concluzia unui studiu american desfășurat pe 300 de adulți. Acest tip de procrastinare se adaugă, astfel, anxietății, depresiei și meselor copioase, ca factori favorizanți ai insomniei.

A-ți lucra mușchii, întârzie îmbătrânirea





Pentru prima dată, un studiu din SUA a adus la lumină o legătură biologică între o forță musculară slabă (sau prehensiune) și o îmbătrânire biologică accelerată. Cercetătorii au demonstrat acest lucru prin analizarea evoluției musculaturii la 1274 de voluntari cu vârsta de 51 de ani sau mai mult, pe durata de 5 până la 10 ani, și măsurarea „vârstei biologice” a acestora, datorită metilării AND-ului. Să faci sport ar putea, astfel, permite să încetinești senescența biologică.

### O încălzire slabă a locuinței ar dăuna sănătății mintale

Niște cercetători australieni au analizat obiceiurile legate de încălzire a 28 000 de britanici, începând din 2009, dar și sănătatea lor mintală. Rezultatul: o persoană care trăiește într-o locuință slab încălzită are o probabilitate dublă de a suferi o depresie. Cauza: o casă prea friguroasă ar perturba somnul și ar reduce interacțiunile sociale – ocupanții decid să nu mai primească la ei invitați. Fricile legate de maladii și presiuni financiare ar fi, de asemenea, surse de stres.



### Taberele stimulează altruismul la copii



Acest lucru este concluzionat de niște cercetători de la Universitatea din Geneva, Elveția, într-un studiu desfășurat pe 256 de copii, cu vârste de la 6 la 16 ani, înainte și după ce au fost într-o tabără. Rezultatele au arătat că nivelul de altruism progresase la cei care petrecuseră două săptămâni în colonie, dar stagnase - chiar diminuase - la ceilalți! Acest tip de comportament nu s-ar dezvolta deci automat, ci s-ar desfășura la copiii care au oportunitatea să interacționeze

cu adulți și tineri de vârsta lor, din afara familiei acestora.

### Să-ți idolatrizezi animalul denotă o fragilitate psihologică

Dacă animalele de companie sunt o sursă de bine indiscutabilă, persoanele care sunt prea atașate, au mai multe riscuri de a prezenta tulburări mintale. Aceasta este concluzia unui recent studiu german care s-a adresat stării psihice a 600 de proprietari de câini, cu o vârstă medie de 33 de ani, din care mai mult de jumătate au fost femei. Cercetătorii au remarcat o legătură între un atașament nemăsurat și niște relații sociale degradate:



acești proprietari ar fi mai reticenți în a avea încredere în alți oameni. De asemenea, ar avea o mai mare frică de a fi respinși și neiubiți. Sunt tot atâția factori care pot fi asociați unui risc acut de tulburări mintale.

### Țânțarii sunt atrași mai mult de anumite mirosuri



Este bine-cunoscut: anumite persoane sunt ciupite mai mult decât altele. De ce? Cu siguranță, pentru că au o aromă specială! O echipă americană le-a prezentat unor țânțari niște măneci îmbibate cu mirosuri ale unor voluntari diferiți. Prin analizarea țesăturilor pe care insectele le adorau, cercetătorii au remarcat că unele conțineau mai mult acid carboxilic: un acid gras prezent în mod natural pe pielea noastră, în cantități variabile în funcție de indivizi. Concentrația sa este, cu siguranță, la originea aromei noastre corporale proprii.

Traducere, *Stânjenel*

## CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

### Grădină Botanică „Dimitrie Brândză” din București

Grădină Botanică este concepută ca un parc și este un punct de interes atât pentru botaniști, cât și pentru locuitorii orașului, care regăsesc aici un colț de natură deosebit.

În anul 1885 doctorului Carol Davila a solicitat domnitorului Barbu Știrbei înființarea unei grădini botanice la București, după modelul celei de la Iași. Strădaniile sale s-au concretizat în 1860, prima locație fiind lângă Șoseaua Cotroceni. Scopul ei era să ajute la instruirea elevilor Școlii Naționale de Medicină și Farmacie și să reprezinte o sursă de plante medicinale proaspete pentru farmacii. În 1874, Grădina Botanică a fost mutată în grădinile Palatului Șuțu, pentru ca în 1884 să revină în Șoseaua Cotroceni,



în spațiul actual.

Dimitrie Brândză, fondatorul Grădinii Botanice, a fost medic, naturalist, botanist și membru titular al Academiei Române. Se ocupa, de asemenea, de problemele sănătății publice, scriind o serie de lucrări despre folosirea unor plante în medicină.

Grădină Botanică are câteva zone importante de vizitat: expoziția în aer liber, sectoarele interioare și muzeul Grădinii Botanice.

Expoziția în aer liber este împărțită în 12 sectoare : sectorul decorativ, plante rare, plante mediteraneene, gradina italiană, iridarium, rosarium, grădina buncii, grădina istorică, grădina cu remedii, colina coniferelor, insula și flora Dobrogei. În centrul Grădinii se află lacul mare, care are în mijloc o insulă cultivată cu plante iubitoare de apă, dar și specii provenite din Asia.



Sectoarele interioare sunt constituite din Sera Veche și Sera de expoziție. Sera Veche a fost construită între anii 1889-1891 după modelul Serelor din Liege (Belgia), iar serele noi s-au realizat între anii 1973-1976. Sectoarele interioare conțin compartimente pentru plante tropicale, mediteraneene, orhidee, cactuși, nuferi tropicali.

La intrarea în Grădina Botanică, într-o clădire în stil Brâncovenesc, se află Muzeul Grădinii Botanice. Aici sunt expuse peste 5000 de specii de plante inclusiv 1000 de specii exotice, precum și o colecție de picturi.

Varietatea și frumusețea speciilor de plante dau ocazia vizitatorilor, în special în anotimpul cald când copacii sunt verzi și florile înflorite, să trăiască o experiență cromatică unică, să se relaxeze departe de aglomerația și agitația Bucureștiului. Grădina Botanică este un punct de atracție turistică având rol în educație, cercetare și promovare a valorilor culturale.

***Iuliana***

## ACTUALITĂȚI

### Ne obișnuim...

Meteorologii ne spun că ar cam trebui să ne obișnuim cu temperaturi din acestea, parcă importate din Africa. Anul ăsta, am fost plecat de vreo 2-3 ori din București și, unde am fost, tot de caniculă am dat. Și... cică vara asta ține până la sfârșitul lunii septembrie. Meteorologii au omis să spună dacă tot în temperaturi de 40 de grade Celsius ne scaldăm. Mie îmi plăceau verile, de mic. După noul look al verii, sincer, nu prea mă înnebunesc. La 35 de grade mi se pare răcoare acum.

21 august. Dimineața devreme. Ies afară. Frig. 23 de grade. Iau un tramvai, apoi un autobuz și ajung la Gară. De atâta frig, curgeau apele pe mine de parcă aș fi fost în zona plantelor tropicale de la Grădina Botanică. A, nu am plecat până la Gară să simt cât de cald e acolo. Nu! Mă întâlneam cu formula lărgită a estuarienilor să mergem la munte 🏔️. Nu pentru că nu văzuse cineva muntele, dar așa ne-am obișnuit de ani. Nu mai știu câți ani, dar e altceva când pleci în grup. Estuarienii montaniarzi pleacă mai des, dar pe traseele pe care "le fac" ei, nu merg nici să mă plătească cineva.

Așa. Unde rămăsesem? A, în Gară. Cu prostu-mi obicei, am ajuns în sauna Gării de Nord, pe la 6.30. Întâlnirea era la 7.40. N-are nimic, n-are nimic! Cu ocazia asta, am mai mâncat puțin (nu mai mâncasem de acasă), am băut cafea și am transpirat abundent. Mi-a întrerupt activitatea angelicul Paul, care m-a apelat să-mi spună că mă caută și el, și Cristi Ț. Eram pe bancă în apropierea peronului 1 sau 2. M-am uitat la ceas și am constatat că am întârziat la întâlnire. Adică, eram de la 6.30 în Gară și tot eu am întârziat? E adevărat, întâlnirea era pe undeva prin zonă, dar acolo nu erau nici bănci și nici băi de soare matinală nu aveam chef să fac. Important e că, în cele din urmă, ne-am urcat în tren, la grămadă (nu aveam locuri rezervate). M-am aruncat și eu și am nimerit bine. Sau cel puțin așa am crezut. Instalația de aer condiționat mă făcuse să transpir mai puternic, moment în care am auzit vocea unei colege "mvai, să mai oprească aerul ăsta cineva, că mi-e frig". Frig? Frig e la 2 grade, la 10 grade, dar la 30 de grade...

Pe sistem nervos, am mâncat iar. Nu știu de ce Cristi și Serj își făceau cruce. Am mâncat 5 șnițele, 3 napolitane fără zahăr și patru banane. În fine... or fi ei mai credincioși, dar să-și facă cruce până în apropiere de Câmpina... totuși...



Am ajuns în Bușteni, unde am coborât ușor ca un fulg, am făcut poze de grup și, după aceea, am plecat spre Lidl. Bine, destinația era Valea Cerbului, dar s-au făcut opriri la toaletă, la Lidl... E adevărat că nu mai văzusem un Lidl de mult. Dar am ajuns și în minunata poieniță din Valea Cerbului și unde unii au mâncat, alții s-au culcat, s-au pus pe jucat șeptică, toate astea pe un fond muzical întreținut de Cristi și al lui telefon. Cred că atât de mult le-a plăcut unora optimismul din cântece, încât au plecat la Gura Diham. Și eu m-am optimizat cu cântecele acelea, încât mai aveam puțin și începeam să plâng. Domne, toate cântecele erau cu gropari, morminte, mame decedate.

L-am rugat să schimbe registrul muzical, pentru că Feng Shui meu era stricat rău de tot. Am regretat și nu prea că n-am fost la Gura Diham. După atâta mâncare, mi se părea că Gura Diham era un fel de Everest. Paul încerca să facă un castel din cărți de joc unei copile (fetița Verei, o reprezentantă a staffului, cum ar spune un vechi beneficiar). M-am dus și eu să ajut la construirea castelului dar cu "dexteritatea" mea, am dărâmat tot ce construiseră Paul și fetița. Am tulit-o repede de acolo, până nu începea copila să plângă. Nu a plâns, dar nici eu nu m-am "mândrit" cu opera mea. Am depășit momentul, când s-a întors Claudia cu grupul celor întorși de la Gura Diham. Mai precis, m-am îndeletnicit tot cu cărțile, de data asta jucând șeptică într-o atmosferă vulcanică plină de încurajări pentru Claudia, debutantă la jocul acesta. Vântul bătea, era răcoare, jucam șeptică, nu știu cine bătea și cine o încasa, pentru că nu ăsta era scopul jocului. După terminarea jocului cu cărți, am pornit-o ușurel spre gară. Începuse să plouă. Impropiu spus, pentru că picăturile acelea care au durat zece minute, nu știu dacă se încadrau la categoria ploaie. Întorși în Bușteni, m-am uitat cu ură la magazinele pe lângă care treceam. O perioadă de timp, mergeam cu soția aproape în fiecare weekend la Bușteni. Cutreieram din magazin în magazin, apoi mergeam la pensiune și a doua zi, iar prin magazine. ăsta era motivul pentru care mă uitam dușmănos. În plus, erau închise multe dintre ele. Probabil sunt închise luna. Culmea, de fiecare dată când am fost cu nevastă-mea, un magazin, unu măcar, nu era închis.

Înainte să ne urcăm în tren, Cristi a făcut cinste cu pizza, motiv pentru care l-am iertat pentru cântecele cu gropari, morminte, mame decedate. Până la București, am jucat iar șeptică cu Claudia, Cristi și Daniel S. Nu știu când a trecut timpul, și iată-ne iar în sauna Gării de Nord. De acolo, acasă, firește unde stau la răcoare, iar. Pentru că iar s-a anunțat caniculă, iar dacă nu am un motiv temeinic să ies din casă... de ce să ies?

Deci, să ne obișnuim cu astfel de temperaturi... Și, până la finalul lunii septembrie, tot așa... Păi, în cazul ăsta, nu ne mutăm mai bine pe Valea Cerbului? Ne obișnuim și acolo. Atâta, că o să trăim în sânul naturii, pentru că nu știu dacă avem finanțe suficiente pentru a locui decent, într-o casă. Am văzut la un moment dat o casă de vânzare în apropierea Văii Cerbului. Acum aștept pensia. Poate cumpăr cu Cristi casa aceea. Bine, recunosc că nu prea am văzut cum arată casa. Eu mă uitam la o doamnă frumoasă, îmbrăcată foarte sumar, care stătea pe prispă. După aceea am văzut anunțul. E, când intră pensia, sun. Ori casa, ori doamna cea frumoasă. Cale de mijloc nu există!

*Daniel Stetin*

## **O drumeție de neuitat**

Excursia la munte, la Bușteni, era programată cam de două săptămâni. Toți beneficiarii așteptau cu nerăbdare această ieșire, în poieniță. Eram atât de sigură că nu o să merg nici anul acesta, încât nici măcar nu mi-am luat biletele de tren. În dimineața zilei de 21 august la ora 6, m-am hotărât brusc să-mi înfrâng această fobie de a merge cu trenul și frica de munte, de a nu putea să țin pasul cu ceilalți. Într-o jumătate de oră aveam bagajul făcut, dar nu știam nimic despre ora de întâlnire, la cât pleacă trenul și de la ce linie. Am intrat un pic în panică. M-am gândit că ar fi bine să o sun pe Claudia, să o întreb aceste detalii....

La început câmpia cu planuri de porumb, cele de grâu fiind secerate, apoi au început pădurile iar aproape de Câmpina au început dealurile împădurite. Când au început să apară munții parcă nici nu mai puteam respira de emoție. Totul în jurul meu era de vis. Erau atâtea nuanțe de verde, iar munții atât de falnici aveau crestele parcă unite cu cerul

Am ajuns la Bușteni, unde am făcut pozele cu grupul. Cerul era atât de senin, încât se vedea clar Crucea de pe Caraiman, care parcă plutea printre ceața care se ridicase. Am pornit la drum încolonați în șir indian. Ritmul a fost destul de lejer, dar eu am fost mai tot timpul în coada coloanei.

Când am ajuns în poieniță, ne-am întins păturile, am mâncat și am jucat cărți. Îmi așezasem cearceaful chiar pe marginea pâraiașului, să ascult în liniște susurul apei.



Când Viorel a propus să mergem la Gura Diham, m-am hotărât să merg și eu. Nu știu exact ce m-a determinat să fac acest lucru, poate nevoia de puțină adrenalină, dar și de dragul amintirilor din adolescență când mergeam la Piatra Arsă, la Vârful cu Dor și chiar la Crucea de pe Caraiman.

Îmi reveneau amintiri când urcam și coboram cu ușurință Jepii Mici, sau la Babele și Sfinxul, deasemenea pe Vf Omu. Cred eu că m-am descurcat binișor. Mi-am îndeplinit un vis, de a-mi depăși niște limite pe care tot eu mi le-am impus.

Îi mulțumesc Claudiei în primul rând pentru faptul că mi-a răspuns la telefon și fără de care nu aș fi reușit să mă descurc, cât și Alinei, Nicoletei dar și colegilor care au avut atâta răbdare.

Sper că pe viitor să nu mai spun atât de ușor "Nu" sau "Nu pot" și să accept provocările. În fond sunt niște experiențe de viață, cu clipe frumoase petrecute alături de cei dragi.

**Gabriela Oprisan**

## Ploaie de vară

Subiectul este plăcut și efectul este răcoritor după atâtea zile de caniculă. Dar, din nefericire durează foarte puțin. Pentru că, chiar în ziua aia căldura revine și evaporă toată apa. E de bine să te apuce ploaia îmbrăcat căci te udă, te răcorești și când dă căldura se usucă și hainele pe tine.

PS: Nu faceți acest experiment toamna târziu și iarna, căci e frig atunci și răciți!



La revedere **Mihai Popa**

## La paradisul floral de la Hala Traian cu prietenul meu Mihai

Da! Am fost din nou marți cu prietenul meu Mihai, la paradisul floral de la Hala Traian, unde am văzut frumoasele și parfumatele flori.

În prăvălie vânzătoarea păstra și o icoană cu Sfinții Ciril și Metodiu, în poza căroră, ea și-a pus florile ei dragi, iar uneori, le merge un telefon cu cea mai frumoasă muzică.

Frumusețea și mireasma florilor ne-au făcut să ne gândim la Dumnezeu și la Sfânta Fecioară Maria, făcându-ne să credem că suntem în Rai.



Pe mine m-au impresionat trandafirii și crinii cu culorile și parfumurile lor minunate, ce m-au făcut să mă simt aproape de Ei.

Apoi am fost din nou în parcul Sf. Ștefan, unde ne-am bucurat de natura și de bolțile verzi ale copacilor, precum și de aerul curat și înmiresmat al naturii. Mihai mi-a povestit întâmplări din viața lui. Eu nu prea am avut noutăți, deci l-am lăsat pe el să-mi povestească.

Apoi, ne-am întors fiecare la casele noastre, cu gândul la Creator și la Maica Domnului și cu bucurie în suflete!!! Mulțumim lui Dumnezeu!!!

**Ana Corina Vlad**

## Aripi folositoare

Atunci când alfa se va uni  
Cu omega peste noi  
Vom căpăta aripi de îngeri  
Fără să mai avem nevoi  
Ne recunoaştem din parole  
Într-un pahar nemişcător  
Nu mai trăim din zicale  
C-avem un penaj în zbor  
Şi tot plutind prin viteză  
Noi toţi ce vom cânta în cor  
Printr-un dar nemuritor  
Şi-avem aripi serafimici  
Pe care le vom folosi  
Să nu mai fim vremelnici  
Prin alfa şi omega uneori.

**Dan Marin**



## Cântec

Cântă, cântă, suflet al meu,  
Pe Acel ce-i veşnic Dumnezeu!  
Cântă, inimă, pe Maica Sfântă  
Şi din tine calde rugă avântă!  
Că Isus şi Mama lui Cerească  
Neîncetat şi dulce te-or iubi!  
Veci de veci, tu nu ai mai jeli!  
Eu ştiu că aice, pe pământ e greu,  
Însă cu tine este Dumnezeu!  
E tatăl Sfânt, ce-i bun şi te iubeşte!  
O! De-ai şti, a ta inimă ţi-ar creşte!  
Cum poţi să mai fi tristă, inimioară,  
Când Domnu-ţi dă, dară atâta iubire!  
O! Tu nu ştii că poţi fi o vioară  
Ce-i cântă Domnului, dulce psaltire!  
Hai! Nu fi trist, tu, suflete al meu,



Ci cântă-le în veci lui Dumnezeu  
Și Maicii Sale Sfinte!  
Și simți într-un târziu, ce fericit vei fi!  
Cântă, cântă, suflete al meu  
Pe Acel ce-i Veșnic Dumnezeu!  
Cântă inimă, pe Maica Sfântă  
Și din tine calde rugă avântă!

**Ana Corina Vlad**

## CUGETĂRI

### Cugetări despre urme

1. Drum este pe oriunde cel de dinainte lasă urme. (Publilius Syrus)
2. Geniul lasă urme pe pânza Vremii. (Mihail Cucereavii)
3. Înțeleptul lasă urme ca prostia să le scurme. (Corneliu Vornicu)
4. Neil Armstrong a lăsat urme pe pământ, pășind pe Lună. (N. Petrescu-Redi)
5. Băutura lasă urme după ce urci a sa culme.(Corneliu Vornicu)
6. Prostia își calcă pe urme:atenție la ștaif!(Costel Zăgan )
7. Homer poate nu a existat, dar a lăsat urme care nu pot fi șterse. (Milovan Vitezovic)
8. Pașii care nu lăsa urme...nu au nici o poveste. (Magdalena Dorina Suci)
9. Prin iarba sufletului meu, doar urme de aripi. (Magdalena Dorina Suci)
10. Uitându-te prea rar în oglindă, te îngrozești de urmele lăsate de timp...și de timpul lăsat fără urme. (N.Petrescu-Redi)
11. Dacă am urme de stele pe tălpi, înseamnă că am trecut cerul nopții desculță, ca să ajung la tine pe lumină...(Magdalena Dorina Suci)
12. În sufletul meu sunt urme care luminează. Știu că iarăși a trecut Dumnezeu pe acolo, să vadă dacă totul e bine. (Magdalena Dorina Suci)
13. Nici Roma, leagănul latinității, nici Atena, matricea antichității, nu mi-au plăcut mai mult decât Viena, unde am dat peste urme de pași de Eminescu. (Constantin Ardeleanu)



Culese de **Monica Lăzărescu**

### Nelson Mandela

S-a născut la 18 iulie 1918 și a murit la 5 decembrie 2013.

A fost om politic sud african, care a deținut funcția de președinte al Africii de Sud între 1994 și 1999. A fost un aprig adversar al apartheidului. A fost primul președinte al Africii de Sud ales prin vot universal într-un scrutin larg reprezentativ și cu participare multirasială. Guvernarea lui Mandela s-a axat pe dezmembrarea moștenirii apartheidului prin combaterea rasismului instituționalizat, a sărăciei și a inegalității și promovarea reconcilierii rasiale.

Un susținător al pan-africanismului și al socialismului democratic, el a fost președinte al partidului Congresul Național African din 1991, până în 1997. Pe plan internațional, Mandela a fost secretar general al organizației interguvernamentale Mișcarea de Nealinie între 1998 și 1999.



A urmat cursurile Universității Fort Hâre și ale Universității din Witwatersrand unde a studiat dreptul. Trăind în Johannesburg, s-a implicat în politica anti-colonialistă, devenind membru al Congresului Național African și a fost unul din întemeietorii African National Congress Youth League, organizația de tineret a partidului. În anul 1948 vine la putere Partidul Național, care a început aplicarea apartheidului. Deși fusese, inițial, un adept al opoziției pașnice, și-a revizuit poziția devenind co-fondator la organizația Umkhmuto we Sizwe, facțiunea a armată a Congresului Național African, care este responsabilă pentru un număr de atacuri cu bombă împotriva guvernului.

Arestat în 1962, a fost condamnat pe viață la 12 iunie 1964, fiind eliberat după 26 ani de închisoare, la 11 februarie 1990 în urma unei campanii internaționale de lobby pentru cauza sa. Devenind președintele Congresului Național African, Nelson Mandela și-a publicat auto-biografia și a condus negocierile cu președintele țării F.W. Clerk pentru abolirea politicii opresive a apartheidului și organizarea de alegeri universale.

Acestea au dus în 1994 la victoria partidului său, fiind format un guvern de unitate națională.

Ca președinte de stat, a inițiat o nouă constituție și a format o comisie pentru cercetarea abuzurilor împotriva drepturilor omului în trecut. O figură controversată de-a lungul întregii sale vieți, criticii de dreapta l-au denunțat drept terorist și simpatizant comunist. Totuși a primit o multitudine de premii internaționale pentru poziția sa în privința colonialismului și discriminării. Între ele, și Premiul Nobel pentru Pace, în 1993.

A murit de infecții respiratorii la vârsta de 95 ani.

*Lucian Constantinescu*

## Gheo și inteligența artificială

Lui Gheorghe, un locuitor din apropierea Clujului, i-a venit factura telefonică mult prea mare. S-a dus omu' la oraș, unde a fost lămurit mai mult de o grămadă. Cică, acolo e franciză dar, dacă vrea să-și rezolve problema, să meargă la o reprezentanță sau să sune la \*12345. Gheorghe oricum nu înțelesese ce înseamnă franciză, reprezentanță, așa că și-a notat numărul și... a plecat cât poate de repede să meargă un ardelean. Ajuns acasă, a format numărul indicat. A răspuns robotul. O voce tânără de femeie care răspunde de obicei la toți abonații. Sau o fi vocea femeii înregistrată, ori o fi o femeie cu inteligență artificială, nu ne interesează.

- Bună! Numele meu e Valeria, ghidul tău telefonic. Cu ce te pot ajuta?
- Zâua bună, domnucă. Mno, mi-o venit mult, foarce mult, asta, nota de plată, iar io nu am vorbit atât! Pălincă beu, slană mânc, de lucrat lucru, numa de vorbit la telefon, ba. Decât când mă sună Rozi, muierea me.
- Nu am înțeles mesajul. Pentru limba română, apăsați 1. Pentru limba engleză, apăsați 2, pentru limba...
- Mno! Pe 'mnezău că român mi-s! Îs de aici de lângă Cluj.
- Nu am înțeles mesajul. Pentru limba română apăsați 1.
- Amu îi baiu! Aveți ceva cu ardelenii? Domnucă, io mi-s calm de fel, da' să-l calce vaca a neagră pe ăla care m-o scoache din calmul meu ardelenesc. Mai ales dacă oi și be ceva, vezi numa!
- Nu am înțeles mesajul. Pentru limba...
- Mno! Atât. Grijană și grijană... Roziiii, tu Rozi, tu! Vin' numa o țără la telefon.
- Care-i baiu? Întreabă Rozi
- Îi bai, că e una, vezi numa care nu înțelege ce zîc. E bolundă! Auzi tu, nu înțelege românește.
- Jesus Marie, da' în ce limbă ai vorbit?
- 'mnezău lu 'mnezău, muiere! Amu scot brișca! În ce limbă am vorbit... în afară de câteva înjurături în ungurește ce limbă știi?
- Gheo, ceva nu mere!
- Mnezău! Io ce zîc? Nu mere. Poache mere la tine.
- Alo! Aici, Rozi, soția lui Gheo. Eu am fost și la București și cunosc limba română. Soțul meu are o problemă...
- Nu am înțeles mesajul. Spuneți ce problemă aveți?
- Păi i-a venit mult de plată la telefon.
- Bună! Sunt Valeria, ghidul tău telefonic. Cu ce te pot ajuta?
- Eu sunt Rozi, soția lui Gheo!
- Nu am înțeles mesajul. Pentru blocare carduri, apăsați tasta...
- Tulai Doamne! Da spune-i muiere că nu blochez nimic.

Rozi închide telefonul.

- Ce-ai făcut, muiere bolundă?

- Am închis. Știu eu pe cineva care știe englezește. Poate așa mere.
- Englezească? No, vezi numa, adă pălinca aia. Mă îmbăt.
- Păi și cu...?
- Om vede... mâne, nu știu când.

După ce s-a îmbătat Gheorghe, sună telefonul.

- Bună ziua! Numele meu este Dragoș de la compania de telefonie...
- Îs bat.
- Nu am înțeles.
- E beat, domnu! strigă Rozi din bucătărie.
- Mă rog, asta nu mă privește pe mine. V-am apelat să vă spun că s-a comis o eroare la emiterea facturii dumneavoastră. Firește că am rezolvat această problemă. Ne cerem scuze pentru greșeala făcută și vă urăm o zi bună în continuare.
- Ce-o zîs? întrebă Gheo
- Că s-o rezolvat. Or greșit ei la calcule.
- Ce-o mai zîs?
- O zi plăcută în continuare.
- Plăcută? Mnezău!
- Nu mai be, mă omule, mă!
- Plăcută... oi be, și cât oi be. Da înainte cu cine am vorbit?
- Nu știu, cu un robot sau cu o femeie din asta cu inteligență artificială.
- Inteligență? Mno! Amu, ia zi, tu ești inteligentă?
- Io? Inteligentă oi fi, dar nu artificială.
- Mno! Asta cum vine?
- Îți zîc eu, dar pune-mi și mie o țâr' de pălincuță.
- Măcar pălinca mea nu-i artificială. Atunci era bai!

**Daniel Stetin**

### Glume, anecdot

În toiul nopții, se aud zgomote. Soția se scoală, merge și se uită la bucătăria din curte;

- Scoală, bărbate! A intrat un hoț în bucătărie și mănâncă mâncarea pe care am făcut-o aseară!  
Sună repede!

- Unde să sun? La Poliție, sau la Salvare?

- De ce râzi, Vasile?

- Am făcut o economie mare! Sunt bucuros.

- Cum așa?

- Soția mi-a cerut 4.000 de euro, să facă operație de stomac, ca să slăbească. Am luat un lacăt de 9 lei și am încuiat frigiderul!

- Ce faci la ușă, Costică? Vorbești singur? De ce nu intri în casă?

- Am uitat cheia înăuntru. Vorbesc cu yala, căci „comunicarea este cheia”!

- Măi, Vasile, iar te ții de sticlă?

- Lasă-mă, amice, că sunt supărat. M-am certat cu nevasta și filozofez. E tare ciudat: femeile sunt incredibile! Tu nu spui nimic, iar ele înțeleg totul! Ele spun totul, iar tu nu înțelegi nimic!

- Tati, de ce pe sora mea o cheamă Rosa?

- Pentru că mama ta iubește trandafirii.

- Aha. Mulțumesc, tati.

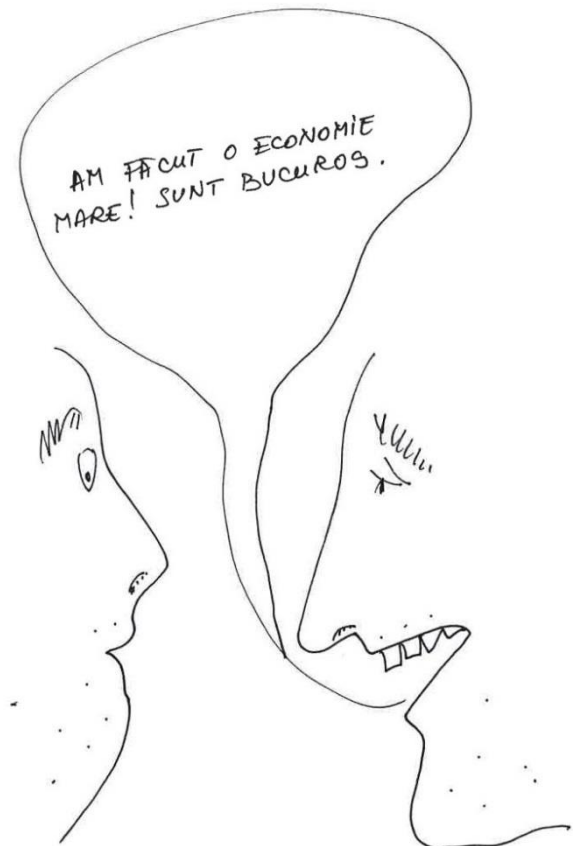
- Pentru puțin, Ciucaș!

- Doctore, nu știu ce să mai fac...

- Ce simptome aveți?

- Nu pot să mănânc friptură, nu pot să beau șampanie...Ce am?

- Un salariu de bătaie de joc!



O blondă, într-un magazin:

- Vă rog, aveți ceva de omorât moliile?

- Da, sigur.

Vânzătoarea îi dă o punguță cu 5 bile de naftalină. A doua zi, blonda iar la magazin:

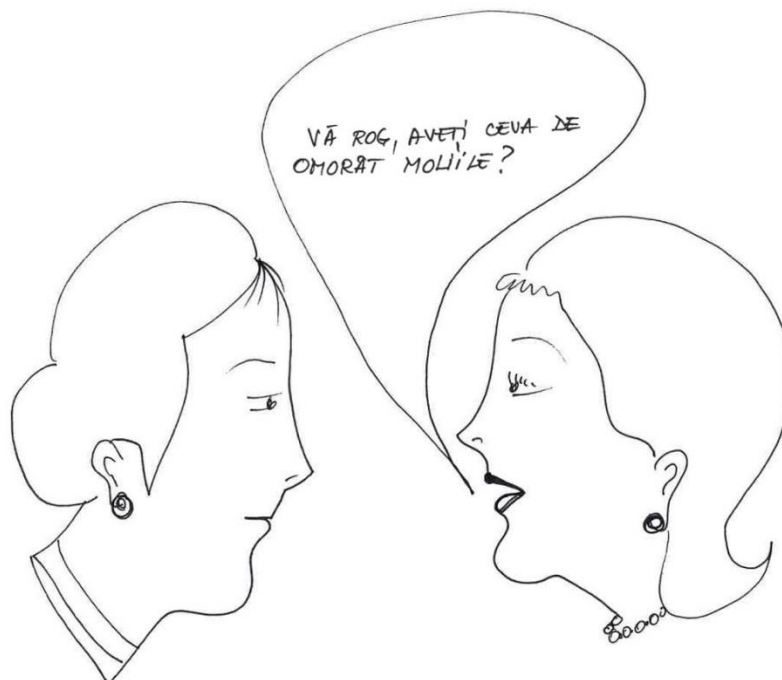
- Mai aveți biluțe din acelea împotriva moliilor? Dar vreau o pungă mai mare!

Vânzătoarea îi dă o punguță cu 50 de biluțe. Dar, ziua următoare, blonda apare iar:

- Mai vreau 2 punguțe din acelea mari!

- Doamnă, o să vă iritați căile respiratorii! Ce faceți cu ele? CÂTE molii aveți???

- UNA, dar nu o nimeresc!!!



- Părinte, ieri a fost soția mea la spovedanie. Ce a mărturisit?

- Secret, fiule, nu pot să spun. Numai... Stai, stai, ai grijă cu coarnele alea, că-mi dărâmi icoanele!



- Draga mea, parcă te-ai mai îngrășat?

- Da, am fost în Turcia la all inclusive. Mi-am pus și eu în câte 2-3 farfurii, am mâncat mult, e drept. Dar m-am gândit că și turcii... cât bir au luat de la noi!...

- Vasile, de ce ești așa de trist, ce-ai pățit?

- Măi, Gheo, n-am știut că e așa de greu...

- Dar ce-ai pățit?

- N-am știut că e așa de greu... Măi, Gheo, e mai greu să scap de amanta veche, decât să-mi fac una nouă, mă!



- Nu postați pe Facebook că plecați în vacanță! Mie, așa mi-au spart locuința. Doamne, ce rușine mi-a fost, când m-au găsit acasă!

Bulă intră într-un bar și se așează la masă:

- Chelner, 10 whisky!

Le bea pe toate. Apoi:

- Chelner, încă 8 whisky! Le dă pe gât.

- Chelner, încă 6 whisky! Le consumă și pe astea. Tot așa, cu 4 și cu 2 pahare. După ce termină, îi spune chelnerului:

- Am făcut un experiment. Am constat că, în ciuda a ce se spune, cu cât beau mai PUȚIN, mă îmbăt mai tare!

Două prietene: - Vai, tu, am un soț așa de sentimental! Când îi spun că vom fi împreună până la adânci bătrâneți, imediat îi dau lacrimile!

Rugăciunea de seară nr. 1: Dă, Doamne, să mă ia somnul înainte să mă ia iar foamea!

Rugăciunea de seară nr. 2: Dă, Doamne, ca hainele de azi să mă cuprindă și mâine!



Culese de pe net de **Tatiana**  
Grafica: **Cristina Ionescu**

### Înghețată de căpșuni

#### *Ingrediente:*

500 g căpșuni

300 ml smântână pentru frișcă

200 ml lapte

4 – 5 linguri de zahăr

O păstaie de vanilie sau esență de vanilie

#### *Mod de preparare:*

Pregătim căpșunile: tăiem cam 200 g de căpșuni în cubulețe mici. Pe acestea le vom pune la sfârșit, în înghețată. Le punem deoparte.

Celelalte căpșuni le tăiem în jumătate și le punem într-un bol și le facem piure cu pasatorul electric (sau la blender). Adăugăm, pe rând, zahărul, laptele, smântâna și vanilia, amestecând încontinuu. Trebuie să fie totul ca o spumă. Apoi se pune compoziția la congelator, dar se scoate tot la 20 minute și se amestecă, de câteva ori, pentru a nu face cristale de gheață. Adăugăm căpșunile pe care le-am tăiat cubulețe la început, amestecăm din nou și iar punem la congelator pentru minim 2 ore. Cine are mașină de înghețată, este mai bine, bineînțeles.

Poftă bună, pe căldurile astea!



**Tatiana**

## MĂRTURII

### Urme

Am fost lovit tare rău la viața mea, pe nedrept și cu multă lașitate, dar am lăsat urme adânci în drumul meu. Numele meu este cunoscut și respectat la cele mai înalte niveluri.

Urmele lăsate de mine în spatele meu nu le doresc la nimeni. Există în mine un sens de inutilitate și de viață risipită pe care nu îl pot ignora. Tot adevărat este însă că, dacă ar fi să trec iar prin viață și să o iau de la capăt, tot așa aș proceda. Așa sunt eu și așa mi-a fost mie scris.

Pentru mine, este suficient în viața unui bărbat să nu se lase călcat în picioare, indiferent de consecințe. Eu așa sunt și așa gândesc. De aceea, cred eu că sacrificiul meu nu a fost inutil.



Este bine, ca bărbat, să lași urme adânci în urma ta, pentru a nu-ți fi rușine de tine când te uiți în oglindă. Restul e deșertăciune.

**Lucian Constantinescu**

## Urme

Urme lasă oamenii prin zăpadă și animalele și păsările când aterizează pe pământ pentru a se hrăni și a bea apă. Dar astea cu timpul se șterg.

Urmele oamenilor care scriu diverse opere rămân. De asemenea, cine face rele, rămâne cu tinicheaua după el, numită cazier și foarte foarte greu găsește de lucru, căci la angajare ni se cere și actul asta. Și e suficient să fie pătat cu furt, crimă și alte asemenea fapte ca să-ți pună piedici serioase când vrei să te angajezi la un loc de muncă.

Vorba latinului: verba volant, scripta manent.

Cred că v-am lămurit!!!

La revedere, **Mihai Popa**

## Urme



Primul lucru care îmi vine în minte când mă gândesc la acest subiect sunt urmele de mâini, mai precis de "mănuțe" încadrate de pigmenti roșii și portocalii. Este vorba de vestigiile din Peștera Lascaux, care datează de mai mult de 20 000 de ani. Sunt urme care au aparținut unor copii, dar și adulți, trei sferturi mâini stângi, un sfert drepte. Sunt comparabile cu cele ale unor oameni contemporani. Mă emoționează la culme acest "canal de comunicare" lansat de niște strămoși de ai noștri, care aveau atunci patru-cinci ani. Ce făceau ei? Cum gândeau? Se jucau? Informația, adusă de articolul cu pricina din revista Science et Vie, aducea argumente despre existența unui mit ancestral conform căruia oamenii se născuseră sub pământ și se ridicaseră din peșteră.

Apoi, mintea îmi zboară la urmele în zăpadă trasate de schiorii care parcurgeau slalomul special înaintea mea, de vârste mai mari, care dispuneau de puncte mai multe decât mine în clasament. Era un lucru caraghios, care în ziua de azi nu mai există, pentru că banii alocați acelor întreceri

erau limitați. Taluzurile se adânceau cu fiecare nou competitor iar, când urma categoria mai defavorizată, se iveau niște burlane apocaliptice, ca să nu zic caraghioase. Astfel, traseul trebuia parcurs precum cele de la întrecerile de bob sau sanie, dar cu multă nevoie de amortizare. Mai târziu cu niște ani sau bani, odată slalomul montat, se adaugă o substanță care cimentează suprafața, iar schiorii își văd liniștiți sau neliniștiți de cursă.

Acum, o să mă refer la urmele lăsate de mingi pe terenul de tenis. Când m-am aflat în tribunele vreunui turneu de tenis, am văzut de multe ori urme ca de obuz făcute în teren și m-am gândit de fiecare dată ca la o trucare, că o minge nu ar fi putut săpa un astfel de tranșeu. Altele, strâns lipite de tușe, mă purtau cu gândul la cât de dificilă e munca unui arbitru de scaun sau de linie. Urmele mingiilor pe teren sunt precum mâinile din Grota Lascaux, spun în ele însele o istorie întreagă, trăită odată, demult.

În ultimul rând, o să scriu despre urmele sufletești ale unor cuvinte sau gesturi. Eu sunt un om sensibil, orice reverberează în mine. Recunosc acest lucru chiar dacă unui bărbat îi va fi întotdeauna rușine să se caracterizeze astfel. Sunt vorbele parcă aruncate la gunoi, acestea mă afectează cel mai mult. Într-o zi, am făcut curățenie în Centrul Social Estuar, cu puțin înainte să se încheie toate activitățile. Un coleg m-a îngânat, mi-a spus în loc de "Mulțumesc!", un "Vrei să îmi rup gâtul pe unde ai dat cu mopul?" Replica aceasta mi-a rămas ca o greutate în suflet ceva timp după aceea. Dar, urmele prezintă avantajul, ca pe terenul de tenis, că se pot șterge. Am reușit să împărtășesc amărăciunea lipită de corzile sensibile și, la o nouă astfel de apostrofare, am răspuns: "Dacă alunecă, am patine, dar te va costa 50 de lei perechea!"

Opinie despre subiect, *Stânjenel*

## Urme

De atâtea ori mi-am promis să nu mai merg în urma pașilor tăi. De atâtea ori mi-am promis să spun „nu”, atunci când nu-ți dorești. Mi-am promis să nu mai intru pe fereastră atunci când pui zăvor la ușă. Mi-am propus să nu te mai „calc” pe umbră, dar umbra există și nu m-am putut abține. Mi-am promis să nu mai țin cadența pașilor tăi în cele mai frumoase momente ale vieții tale. Nu am reușit, sau nu am vrut. Sunt de nestăvilat.

Ți-ai propus să fii în competiție doar cu tine și umbra ta. Dar sunt acolo, pe urmele tale și am avut „grijă” să-ți amintesc, să devin obsedant de cicălitoare, că ești în competiție cu toată lumea de pe toată Planeta. Și mi-a reușit, și m-ai ascultat, și ai căzut iar și iar în brațele mele. Nu mi-a fost greu să te țin. A fost chiar o plăcere. Din partea mea, firește. Tu te războiai cu toată lumea, când, faptic, tu numai cu tine te luptai. Și stăteai în brațele mele și te tânguiai, îți plângeai de milă în așa fel încât, la un moment dat, mă podidise și pe mine plânsul.

Bine, chiar de nestăvilat cum sunt, mi-am promis și mi-am propus ce am scris la început. Însă cred că am o putere de atracție fantastică asupra ta. Sincer (iar sinceritatea pe mine nu mă caracterizează), îmi pare rău de tine... câteodată, rar, foarte rar. În cele mai multe cazuri, mă bucur, ador chiar, să te văd în jelania aia caracteristică ție, cu toate gândurile tale urâte cu tot.

Nu prea pot să-ți dau sfaturi. Să-ți spun ce să faci cu mine? Nu-ți spun, cum să-ți spun?!? Singurul lucru de care pot să te asigur constă în faptul că singurele urme (ale tale, firește), sunt pe cer sau

în cer. Urme pe cer. Acolo nu pot călca. Oricum, să știi că nu disper, dacă într-o zi ai să scapi de mine. Sunt atâția ca tine pe lumea asta, așa că nu mă plictisesc.

O să mă doară un pic dacă-mi tragi un șut în fund dar, raportând la nenumăratele momente în care, spre deliciul meu, ai zăcut în brațele mele, balanța e în defavoarea ta. Numără-ți momentele petrecute fără mine, apoi gândește-te de câte ori ai stat cu mine pe urme, m-ai purtat în spate ca un animal de povară. Patetică poveste, băiete! Aștept răspuns corespunzător în scris sau cum vrei tu. Știi foarte bine că nu-mi pasă, dar... așa, de curiozitate.

Depresia ta, cu drag, deliciu și bucurie pentru **Daniel Stetin**

## Urme

Când eram adolescentă, mergeam destul de des la mare. Îmi plăcea foarte mult să mă plimb seara pe malul mării, pe faleză, să văd apusul soarelui și zborul pescărușilor. Urmele pașilor lăsate pe nisip erau atât de repede acoperite de mare, de parcă n-aș fi trecut niciodată pe acolo. Îmi este dor de acele vremuri.

Așa precum marea, mi-aș dori să acopăr urmele lăsate în minte, suflet și pe chip, de toate traumele trecutului. Au rămas cicatrici vechi, dar viața este frumoasă și merită trăită din plin, oricât de grea mi se pare uneori.

Sunt recunoscătoare pentru toate lecțiile pe care viața și oamenii mi le au dat. Îmi doresc o călătorie în timp, să o iau pas cu pas, uneori pe aceleași urme pe care le-am mai parcurs, dar de data aceasta să prețuiesc mai mult și să mă bucur din plin de tot ce am avut și am trăit.

Mă gândesc la cei care nu au absolut nimic. La oamenii care trec atât de nepăsători, pe chipul cărora nu se mai văd urme de omenie și umanitate. Nu știu, nu vreau să acuz pe nimeni, dar mulți dintre noi am devenit atât de indiferenți și insensibili la durerea altora. La cei cărora suferința li s-a întipărit pe chip, lăsând urme adânci, iar singurătatea, sărăcia, marginalizarea le-a zdrobit până și



ultima fărâmbă de demnitate, urme în sufletele chinuite de o viață mizeră și o societate bolnavă.

Acum câțiva ani, îmi făcea plăcere să mă plimb prin oraș și prin parcuri. Mă uitam, surprinsă neplăcut, la actele și urmele de vandalism, cu urme de graffiti în metrouri, mijloace de transport în comun, pe clădiri și instituții, pe garduri. Asta cred eu,

pentru a lăsa o amintire, urme ca o amprentă că ar fi trecut pe acolo.

Foarte afectate sunt pădurile și apele noastre care, în ultimii ani, au devenit niște depozite de deșeuri. Unele dintre ele fiind foarte toxice, atât pentru oameni și animale, dar și pentru vegetație.

Și aici găsim urme pe care „iubitorii de natură” le lasă după un picnic sau grătar. Rămânând în urma lor sticle, hârtii, pungii, pe care alții abia au timp să le strângă. De asemenea, mai mulți turiști lasă, pe cei mai bătrâni și falnici copaci, urme adânci inscripționate și scrijelite cu prenumele și inimioara cu pricina, străpunsă de Cupidon.

Îmi amintesc că, pe la vârsta de 13-14 ani, s-a organizat o expediție la Sarmizegetusa. Eram atât de entuziasmată că o să petrec o săptămână în munți, pe aceleași urme străbătute de marele rege Decebal și de strămoșii noștri daci, dar și a descoperirilor arheologice făcute în ultimii ani. Visam cu ochii deschiși, mă identificam cu un mic arheolog care va descoperi ceva revoluționar, ceva ce aștepta de sute de ani să iasă la lumină. Dar nu a fost să fie. A fost doar un vis neîmplinit, o iluzie, deoarece nu am mai putut pleca.

Visez câteodată să călătoresc, mai bine spus să explorez zone în care nu a călcat picior de om. Unde nu sunt urme ale așa-zisei civilizații. Fără zgomotul infernal al marilor orașe dar, mai ales, fără poluare. Acolo să mă las fascinată de natura virgină, sălbatică, în toată splendoarea ei, de păsări și animale în aceeași măsură. Să mă plimb prin pădurile tropicale, să admir orhideele și să încerc să nu las urme pe unde am trecut, ca și alții să se bucure de aceeași priveliște ca mine. Dar rămâne doar un vis îndrăzneț, pe care poate, altădată, din teribilism, l-aș fi urmat.

Urme! E vară! Afară sunt 40 grade, iar pe cerul atât de senin, nici urme de nori care să prevestească o ploaie de vară. Nici măcar o adiere de vânt. În alte zone sunt inundații, furtuni, incendii, cicloane și tornade, ce se dezlănțuie cu forțe nemaiîntâlnite până acum. Lăsând urme și imagini greu de deschis în cuvinte. Natura s-a dezlănțuit împotriva omului! Parcă trăim zile apocaliptice.

În acest imens Univers, doar Dumnezeu știe dacă pe alte planete, nu neapărat din sistemul nostru solar, există urme de viață. Poate acolo, la mii de ani lumină distanță, există alte forme de inteligență superioare rasei umane. Călători în timp și spațiu, astronauții au căutat urme de apă, fără de care viața pe Pământ ar fi imposibilă. Dar poate acolo, undeva, există entități care se pot dezvolta în lipsa luminii și a apei. Nu știu.

Se pot spune multe despre acest subiect. De la urmele de parfum lăsate de iasomie și trandafiri, până la urme pe care criminaliștii le caută la locul faptei, care să le indice posibilul infractor sau criminal. Mă opresc aici.

Dar nu înainte de a le mulțumi celor care mi au fost tot timpul alături, care mi-au arătat afecțiunea și devotamentul lor, sau doar urme de simpatie și apreciere.

***Gabriela Opreșan***

## Urme

### Hârtia mototolită

În urmă cu mulți ani de zile, printre primele fișiere pe care le primeam, cu încântare, pe Yahoo mail, a fost unul care se numea Hârtia mototolită. Pentru cât știam eu la vremea aceea, a fost chiar

un moment de „Aha!”. Simțisem, bineînțeles, toate câte erau prezentate acolo, dar aici erau puse în cuvinte, arătate în mod explicit.

Sigur, acum pare o banalitate pentru multă lume: ara arătată o coală de hârtie albă, nouă, impecabilă. Aceea reprezenta o nouă relație între oameni. Pe parcurs, când unul dintre parteneri îl rănea pe celălalt, hârtia se mototolea și se zbârcea și se strângea tot mai tare, pe măsură ce faptele, vorbele urâte, jignirile, atitudinile ostile, erau din ce în ce mai multe. Și, cu cât timpul trecea, cu atât hârtia se ofilea tot mai rău, se urâtea...

La un moment dat, într-un târziu, partenerul care greșise își dădea seama, chiar regreta într-o oarecare măsură și își cerea scuze. A luat hârtia și a netezit-o. Dar, ce să vezi? Aceasta a rămas plină de urmele agresiunilor de tot felul, simbolul agresiunilor din realitate. Nici pe departe, nu mai era netedă, lucioasă și curată. Era ca o inimă rănită, cu multe cicatrici adunate. Rănila trecutului lăsaseră urme...

Tot ce facem lasă urme, pozitive sau negative. Acțiunea sau non-acțiunea. Ce facem, ce spunem, ce simțim, ce gândim... Totul are un răspuns, cumva, asupra celuilalt sau asupra noastră. Vedem acest răspuns mai devreme, sau mai târziu. Ar fi bine să vedem mai devreme, pentru a putea corecta, cumva, niște erori, sau a nu pierde niște oportunități, în cazul în care este vorba de efecte pozitive.

Urmele sunt consecințele deciziilor noastre din fiecare moment.

Urmele sunt viața noastră trăită până atunci. Ceea ce suntem azi, este ca urmare a tot ce am trăit până acum.



**Tatiana**

## **Urme Sau binele ce-l lăsăm în urmă**

Nu de puține ori am fost confrunțați cu realități crude. X a făcut asta, Y astalaltă. Oameni pe care i-ai cunoscut foarte bine. Cum îi tratezi pe ei? Asta în consensul în care ar trebui vreodată să empatizați și să nu se uite urât la tine când vă reîntâlniți. O punte diplomatică trebuie să existe. Sau, oricum, undeva în zona actoriei. Măcar să poți mima acel respect. Pusă pe hârtie, toată această bunăvoință se rezumă la bani. Dar mai important, cum au fost produși. Precum bine știm, pe vremuri, alesul și aleasa aveau ceva anume ce îi distingea față de restul, la un eveniment, la o serată aparte. Acei bani erau pur și simplu niște ornamente cu iz oriental, care, precum păunii stufoși, să poată atrage atenția fără prea multe cuvinte. Și o dată captată atenția, în speranța că vor calcula pașii până se vor reîntâlni *tête-à-tête*, să nu necesite ieșiri din peisaj de altă natură. Acelea vor fi urmele pe care le vei lăsa drept poveste de adormit viitorilor copii despre cum s-au

întâlnit părinții. „A fost foarte simplu: ne-am văzut și ne-am plăcut.” Un fel de *veni vidi vici*. Și, dacă dansul corespondent avea și alți saltimbanci, va face ca urmările și traseul logic să nu se suprapună cu modelele precedente în care se adulau valori care nu există. Urmele sunt poveștile, sunt acele bineți care îți lasă un gust plăcut atunci când le privești și realizezi că totul va fi bine. „Bagheta magică” va ști mereu ce este de făcut. Nu o ignora. Nu trage de ea. Încet, încet, prin jocuri aristocratice, vei găsi acele piroane care să te ajute să urci mai departe, și asta doar cu răbdare. Ok, și acum revenind la primele rânduri. Urmele tale pot fi aspectele după care te vor recunoaște cei din jur. Acele marcaje. Poți să visezi că spargi o casă de pariuri și să spui că te-ai realizat sau poți încerca să cauți un remediu pentru cancer, unde banii, de cele mai multe ori, nu sunt. Important este să fii tu satisfăcut cu tine. În definitiv, ai cucerit deja prostul sau proasta, arătând că poți.

**Adrian Vasilev**

## PAGINA MUZICALĂ

### Simfonia Jucăriilor de Leopold Mozart , o reîntoarcere la copilărie a sufletului

Cine nu a ascultat măcar odată Simfonia Jucăriilor de Leopold Mozart? Cine nu a simțit că, la auzul ei, redevine copil?

Ei, bine! Cu toții am ascultat-o și o cunoaștem, apreciind-o la justa ei valoare. E o simfonie foarte veselă și copilăroasă, ale cărei secțiuni ne fac să ne fie dor de neuitata copilărie a noastră, ce s-a dus și nu se mai întoarce niciodată.

Ei, da! Și Leopold Mozart, tatăl marelui Wolfgang Amadeus Mozart, a fost un compozitor lăsat pe nedrept într-un con de umbră, fiindcă și muzica lui a fost frumoasă, iar această lucrare celebră a sa face toți banii.

Să o ascultăm și să ne copilărim cu ea, bucurându-ne de frumusețea și candoarea ei. Nu avem ce pierde, ci câștigăm măcar, puțină bucurie și veselie sănătoasă! Deci, să nu fugim de ea! Merită ascultată.



**Ana Corina Vlad**

### Părerea mea despre Untold

Când vrei să faci artă din orice, ajungi la Untold. Pentru că asta e problema de fapt, că unii vor ca aia să fie artă și nu e. Numiți-mă elitist, dar Untold nu reprezintă arta. Nici nu se vrea asta. Untold

e doar un fenomen social cu muzică de petrecere de diverse tipuri și cu multe, multe fițe. E un izvor de bani pentru mulți, mulți oameni. E un deranj smintit pentru un întreg oraș. Dar la Untold nu se face artă, arta e la muzeu și în bibliotecă și în sala de concert și acolo unde stă arta în general, nu printre mondenii care se zbânțuie pe muzică de nușcâte feluri.

Cât despre "artiști"... Nu știam de ce aruncă lumea cu bucăți rupte din asfalt după ei. Am ascultat și eu pe unu, nu-i dau numele sau porecla sau nume de scenă sau ce o fi. Din două "cântece" m-am lămurit. În plus, are și niște texte pe care nu le rezistă nici coala de hârtie. Am vrut să scriu câteva "perle" culese din texte și mi s-a blocat tastatura.

Untold. "Artiști". Spuneți că e un izvor de făcut bani 💰 pe seama unor tineri care habar nu au ce înseamnă muzică. Sau sunt convingi că Untold ăsta le oferă muzică. Nu le oferă. Nu vă duceți la festivalul ăsta în viitor. Dați o căruță cu bani pentru nimic.

*Daniel Stetin* - elitist

## PAGINA SPORTIVĂ

### **Pavel Badea, vedeta Universității Craiova**

Între valorile care au jucat la Universitatea Craiova s-au numărat, printre alții, excelentul portar Silviu Lung, elegantul fundaș Gheorghe Popescu, marele talent atacantul Craioveanu, sau marea valoare mijlocașul Pavel Badea.



Pavel Badea a fost un mare talent al Universității Craiova. El era un mijlocaș foarte tehnic, subtil, bun executant de lovituri libere, cu simțul porții. A fost convocat în naționala României, care avea în componență alte mari talente. Pavel Badea a jucat în amicalul Romania - SUA 0-2 și a jucat, mai apoi, în mai multe meciuri la naționala României.

La Universitatea Craiova, el a fost un jucător care a lăsat multe amintiri frumoase. La această echipă era al doilea de bun, după Gheorghe Popescu. Oricum, Pavel Badea a fost un idol la

Universitatea Craiova.

Succes în continuare, Pavel Badea!

*Bogdan Tudor*

## Divizia B este la început

S-au scurs 2 etape din divizia B.

Șelimbăr a jucat cel mai bine până acum și este pe locul 1. Șelimbăr, echipa sibiană, îl are antrenor principal pe excelentul Claudiu Niculescu.

Unirea Dej a jucat foarte bine până acum, este antrenată de meseriașul Dacian Nastai, a pierdut cu 2-0 ultimul meci la Șelimbăr.

FC Argeș a obținut 2 egaluri până acum, fiind antrenată de excelentul Alexandru Pelici - fiul cântăreței Măria Drăghicescu.

CS Mioveni are tot 2 puncte și-l are antrenor pe marea valoare Constantin Schumacher - fostul jucător al lui FC Argeș și Rapid București.

CSM Alexandria are 3 puncte și a obținut o surprinzătoare victorie în ultima etapă 1 - 0 la Concordia Chiajna. CSM Alexandria este antrenată de excelentul Ștefan Odroabă.

CSM Reșița a jucat foarte bine până acum și, chiar dacă n-a acumulat nici un punct, a avut prestații deosebite. CSM Reșița este antrenată de excelentul Călin Cheregi.

Progresul Spartac București este și ea în divizia B și este antrenată de excelentul Andrei Erimia. La Progresul Spartac București joacă valori ca marele talent atacantul Fartanescu -nouă achiziție - un fin tehnician din speța lui Henzel care a jucat la Jiul Petroșani.

CS Tunari n-a acumulat nici un punct până acum, dar s-a calificat în turul IV al Cupei României. CS Tunari este antrenată de excelentul Florin Stângă.

Oricum, divizia B a ajuns la etapa a 3-a.



***Bogdan Tudor***

## Iuliu Bodola, vedeta lui Venus București

Între valorile care au jucat la Venus București - echipă celebră în perioada dintre cele 2 războaie mondiale - s-au numărat excelentul portar Mircea David - supranumit Il Dio, marea valoare Andrei Bărbulescu - supranumit Internaționalul Margareta, și marele talent mijlocașul Iuliu Bodola.

Iuliu Bodola era din Oradea, juca la CAO Oradea, fiind un idol în acest oraș. Drept urmare, s-a transferat la Venus București - campioana României. În București mai erau și alți mari jucători. Iuliu Bodola a fost transferat la Venus București ca o mare speranță. El era un mijlocaș foarte tehnic, subtil, bun executant de lovituri libere, cu simțul porții.





În acea vreme, Venus București se bătea la titlu cu marea echipă Ripensia Timișoara - una dintre cele mai bune echipe din istoria fotbalului românesc. Iuliu Bodola a fost campion în mai multe rânduri cu Venus București.

Bodola a jucat și în naționala României, fiind al doilea de bun din naționala României, după Iuliu Baratky.

Ne-ar plăcea să mergem prin București prin locuri vechi, să ne amintim de vremurile cu mari jucători precum Bodola, Baratky, Raffinsky, Costel Actis, Brandrabura, Cornelius Robe, Vintilă, Willy Sipos, Gain, Lucian Gruin sau Francisc Boros. Vremurile acelea - când Bucureștiului i se zicea micul Paris au trecut.

Oricum, Iuliu Bodola a fost un idol la Venus București.

Succes acolo unde ești și nu te vom uita, Iuliu Bodola!



*Venus Bucuresti*

***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

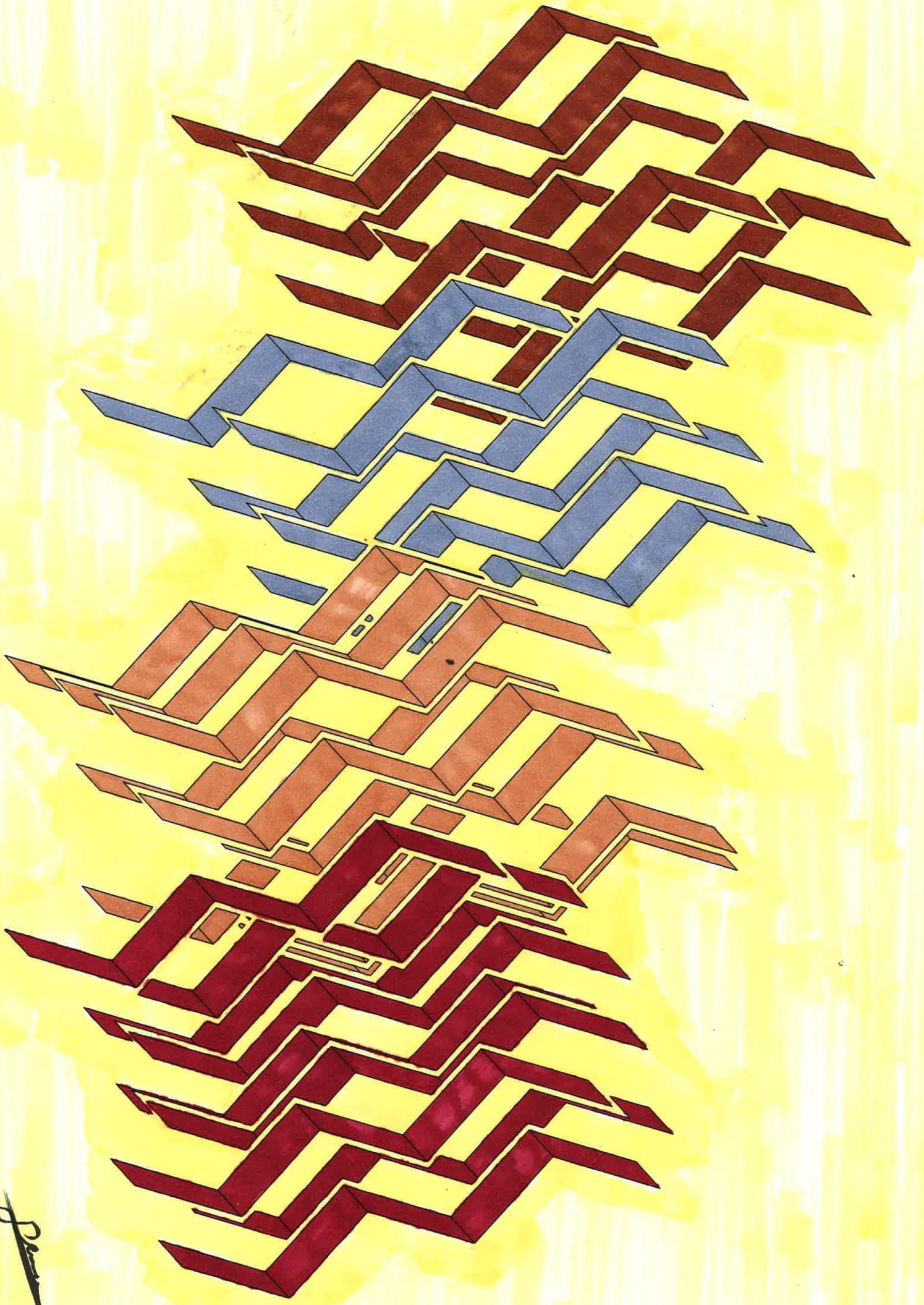
**Biroul administrativ**  
Str. Ion Creangă nr. 6 C, bl. 87, sc.1,  
ap. 1, sector 5  
București, cod: 050864  
Tel: 031.41.71.888  
Mobil : 0753.088.670/680/675  
Fax: 031.41.71.890  
E-mail: [office@estuar.org](mailto:office@estuar.org)  
[www.estuar.org](http://www.estuar.org)  
Banca Comercială Română  
Sector 5  
Cont::  
RO45RNCB0064004896460001 /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)



*Handwritten signature*