



www.estuar.org

FUNDAȚIE
CU ACTIVITATE
ÎN DOMENIUL
SĂNĂȚĂII
MINTALE

ESTUAR



SEPTEMBRIE 2002

CUPRINS

EDITORIAL

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

ESTUARIENI PE TERRA

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

PAGINA DE ȘTIINȚĂ

- Întrebări și răspunsuri despre Memorie - Stânjenel7

CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

- Ateneul Român – Iuliana.....11

ACTUALITĂȚI

- Estuar, 30 de ani - Lucian Constantinescu, Daniel Stetin, Stânjenel12
- Pe cărări de munte... în poieniță – Monica Lăzărescu13
- Caffe, caffe, caffe - Daniel Stetin.....15

DE LA MINE PENTRU TINE

- Dedicată lui Eugen, dispărut dintre cei vii – Mihai Popa15
- Nerabdarea - Mihai Popa16

CENACLU LITERAR

- Miracolul iubirii – Gabriela Opreșan16
- Ceea ce ești minunată – Ana Corina Vlad 17

CUGETĂRI

- Cugetări despre viață - Monica Lăzărescu.....18

PERSONALITĂȚI

- Spartacus – Lucian Constantinescu18

BANCURI, GLUME, ANECDOTE – bancuri culese de Daniel Stetin / Grafica Cristina Ionescu.....19

REȚETE CULINARE

- Zacuscă de vinete - Tatiana.....22

MĂRTURII

- Mărturii „O viață trăită din plin” – Lucian Constantinescu, Mihai Popa, Ionescu Cristina, Stânjenel, Gabriela Opreșan,.....22

PORTATIVUL CLASICILOR

- Să ascultăm clopotele cu marele Serghei Rahmaninov - Ana Corina Vlad27
- Muzica lui Serghei Rahmaninov - Ana Corina Vlad27

PAGINA SPORTIVĂ

- Ionel Ganea, atacantul Universității Craiova- Bogdan Tudor28
- Daniel Mogoșanu, vedeta Universității Craiova - Bogdan Tudor28
- S-au jucat meciuri din preliminariile Campionatului european- Bogdan Tudor28
- S-au jucat meciuri din preliminariile Campionatului european - Bogdan Tudor29

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

"Revolution"

În 1968, Beatles scoate la lumină "The White Album", albumul alb. Asta pentru că, coperta discului era complet albă. S-au făcut tot felul de speculații pe seama culorii albumului, dar chiar nu are sens să lungim articolul cu niște năzdrăvăanii, mai bine spus. De pe "Albumul alb" s-au desprins multe hituri; nu știu pe care l-aș evidenția. În clipa de față, "Revolution nr 9". Nu e vorba de o revoluție cu numărul 9. La înregistrări se "trag" multe versiuni ale cântecului respectiv. Se pune accent pe chitara solo, sau se "scoate" un instrument, mă rog, după cum li se pare că e mai bine compozitorilor. Se pare că genialii artiști de la The Beatles au optat pentru varianta nr 9 a piesei. De-aici și titlul. Nici pomeneală de nușce cifră masonică (!?) despre care pomeneau unii năzdrăvani ai timpului. Dar am zis că nu ne pierdem în amănunte cu năzdrăvaniiăștia.

E, piesa cu pricina a isterizat o întreagă Americă. Adică o armată întreagă de pacifiști (oricum, era războiul din Vietnam) au ieșit pe străzi, încercând să schimbe lumea. Au ieșit pe străzi, încercând să schimbe Constituția, au ieșit pe străzi încercând să schimbe cam tot despre ce vorbeau cei patru Beatles în cântec.

Cei patru muzicieni au fost întrebați dacă lumea chiar poate fi schimbată. John Lennon a răspuns sec: "americani sunt stupizi, să asculte cu atenție textul piesei". Mă rog, John Lennon s-a ales cu huiduieli din partea multor americani dar... adevărul este că, atunci când ascuți o piesă, reții melodia și primele două strofe, e sigur că mesajul ajunge pe jumătate și înțelegei ce vrei, cât poți.

Dacă publicul auditor ar fi avut răbdare să asculte piesa până la final de mai multe ori, ar fi realizat că tot ce-și doresc e în capul, capetele lor. Sau în lumea lor, sau în interiorul lor să fie liberi, sau așa cum își doresc ei să fie. A stat publicul american și a cujetat și i-au iertat pe cei patru Beatles. În special pe John Lennon. Iar. Scriu "iar" pentru că în urmă cu doi ani muzicienii fuseseră nevoiți să se întoarcă în Anglia, după ce același John Lennon ar fi declarat "suntem mai faimoși decât Iisus". Bietul muzician, după ce americanii i-au declarat cei mai populari străini veniți în Statele Unite, John a declarat cu arhicunoscutul umor englezesc "dacă o ținem așa, vom deveni mai populari decât Iisus". Atunci a fost trist. S-au ridicat nu știu câte biserici americane, pastori, predicatori care i-au acuzat de blasfemie, au fost amenințați cu moartea, fapt care, așa cum am scris mai sus, i-a determinat pe cei patru băieți din Liverpool să se întoarcă în țara de baștină, de unde au făcut lumină în cazul "revoltător". După ceva timp, americanii au înțeles gluma și au revenit la sentimente creștinești.

Întorcându-mă la Revolution, e clar că textul unor artiști nu trebuie interpretat după bunul nostru plac, chiar dacă suntem liberi să interpretăm cum vrem și ce vrem, dar cu consecințe...

Revolution de România

La noi se găsește ultima soluție! Încă o revoluție. De parcă revoluțiile astea ar veni precum ploile. Bine, acum nu știu cum vine asta "încă o revoluție", pentru că în decembrie '89 a fost orice, dar numai revoluție nu. Sunt pensionari care vor să protesteze împotriva veniturilor mici, sunt

persoane cu dizabilități care vor să iasă la protest, sunt oameni care vor, printr-un miting, două, să le fie confiscate averile nu știu căror hoți, să fie schimbată Constituția...



Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjenel după editorial

Nu sunt pro nu știu ce partid, dar cred că ar trebui să analizăm textul ca în Revolution. Pensionarii și persoanele cu dizabilități au libertatea să protesteze și un an, dacă vor. Asta nu înseamnă că vor

primi ceea ce cer pe bună dreptate. Dacă ies la protest cei din sănătate, STB, Metrorex, da, vor obține ce vor. Intră ăștia în grevă... vă dați seama cât are Statul de pierdut? Și bani, și huiduieli din partea celor care sunt privați de mersul cu autobuzul, să zicem.

Pensionarii și persoanele cu dizabilități ce mari pagube aduc Statului? Ce paralizează sau mai bine zis, ce sector paralizează ei? Nici unul. Eu nu spun să nu se ia atitudine, chiar dacă numai cu atitudinea rămân. Atâta, că își cer niște drepturi unora cărora nu le pasă. Nici de ăia de la STB nu le pasă, dar e altceva!

Faptic, "revoluționarul" român, mai mult pe Facebook e drept, ar trebui să admită că supraviețuiește, nu trăiește. E o diferență mare între cei doi termeni! Are cardul sărăciei (ăla alimentară, încărcat ca lumea o dată la două luni cu amestecul sumă de 250 de lei), mai mărește pensia cu 50 de lei, călătorii gratuite pe mijloacele de transport în comun de suprafață (mai puțin trenul și avionul), ce mai vrea? Atâta se poate! Nu sunt bani, economia e în colaps, situația din Ucraina... se adună, și de unde atâția bani? Păi, cică de la ăia bogăți, care au furat de la popor nu știu câți bani, spun revoluționarii. E, duceți-vă și luați-le banii ălor, dacă puteți.

Schimbarea Constituției se poate face urgent pe Facebook. Numai eu am citit câteva Constituții, scrise de unii, care am înțeles că vor candida la anul. Foarte bune Constituțiile lor în diverse variante, și complexe... dar sunt pe Facebook. Despre Constituția pe care și-o dorește gloata, slabe speranțe.

E ok să avem o lume a noastră, să avem idealuri, să ne jucăm în mințile noastre cu omenirea, să o facem așa cum vrem noi dar, dacă ieșim și cerem ce gândim, să nu ne mire că vom fi etichetați stupizi.

Puteam să schimbăm ceva în țara asta. Sau să oprim catastrofa. Dar am fost spectatori și, pentru asta, plătim și vom plăti în continuare. Sau ne luptăm cu morile de vânt, ceea ce e inutil și obositor, pe deasupra.

Dezamăgitor. Nici măcar Revoluțiile nu au existat vreodată. Dar urzile, uneltirile, loviturile de stat trebuiau să aibă un nume. Nici măcar în răzvrătirea spontană a gloatelor din Istorie nu mai putem crede. S-a pus punct de la bun început și noi mai credem în virgulă.

Unii dintre noi suntem stupizi. Alții nu, dar suntem băgați în aceeași oală cu alții. În definitiv, și cei de la Beatles au fost etichetați comuniști, pentru că vorbeau în cântecele lor despre o lume egală în toate cele. Noi de ce nu am fi stupizi la grămadă? Bine, cei de la Beatles vorbeau despre lumea lor, în care, cel puțin din punct de vedere al genialității, au fost egali. Și-au dat seama mai târziu americanii. Stupizi, dar americani. Noi suntem și banali, și români și revoluționari pe Facebook. Cum nu se poate mai rău. Ba se poate.

Un cântec despre subzistență nu ar fi compus și Beatles-ii ăia. Dar erau englezi și departe de a fi așa de realiști și de pesimiști, încât să își imagineze că va exista o majoritate a unui popor european care să trăiască așa ceva.

Daniel Stetin

Motto: „Un șut în spate este un pas înainte”

Interviu cu Adrian Fifială - beneficiar la Centrul Estuar

Născut pe 12 mai 1974, București, zodia Taur.

Adrian este un vechi beneficiar al Fundației noastre, prima sa venire a lui aici datând încă din anii 1993 - 1996.

În prezent, Adrian locuiește cu mama sa, pensionară în vârstă de 78 de ani. El mai are o soră mai mică cu 6 ani, stabilită în Marea Britanie. Profesia ei este de psiholog și practică această meserie în U.K. cu succes, de aproape 5 ani.

Adrian îmi povestește cu tristețe despre pierderea tatălui acum 4 ani, ca și despre recentul divorț din 2022, prin care a fost nevoit să treacă după 7 ani de căsnicie. Adrian îmi mai spune că are un băiețel de 8 ani cu care ține sporadic legătura. În plus, vara aceasta, în iunie, Adrian s-a mai confruntat și cu decesul unui prieten bun, o



persoană în vârstă de 71 de ani, pentru care a chemat salvarea relativ în timp util, dar pentru care internarea nu s-a dovedit a fi salvatoare. În urma unui accident cerebral, bărbatul a decedat după câteva zile la T.A. Spital Fundeni.

Ca și studii, putem menționa că Adrian a urmat 10 clase la școala generală 195 din Titan..

La îndrumarea Dnei Dr. Tudose Cătălina, Adrian a ales, după o vizită la Spitalul Obreja, să frecventeze Fundația Estuar. Aici a lucrat timp de 13 ani, ocupându-se de curățenia Centrului.

Pe această perioadă, el a fost și remunerat cu o simbolică sumă de bani. „Dar plăcerea de a munci la Estuar a fost mai mare!”- spune Adrian. „N-am căutat atât de mult banii. În plus, a contat foarte mult experiența pe care am căpătat-o aici, la fundație, în existența mea ulterioară. La asta se adaugă socializarea de care am beneficiat la Estuar, care a fost și ea foarte utilă și plăcută.”- îmi mărturisește Adrian.

Începând din 2006-2007, el a lucrat ca paznic la un bloc de lângă Mall Vitan, până în perioada pandemiei. La începutul anului 2020, Adrian s-a angajat la firma MAUR SA, care se ocupa de reabilitare blocuri, unde a lucrat tot ca paznic doar pentru 3 luni.

În perioada pandemiei, Adrian a stat acasă. Nu s-a uitat la știri, nici pe rețelele de socializare, considerând că toate aceste mijloace de informare „nu sunt bune pentru sufletul său”.

Adrian a trecut cu seninătate și optimism peste perioada pandemică.

Din mai 2022 până în iulie 2023, Adrian a lucrat pentru două magazine ca: încărcător –descărcător marfă. Programul era unul dificil: trebuia să plece la 2.00 noaptea, să meargă la Pucheni pentru a

aproviziona magazinele cu legume. La 12.00 Adrian se întorcea acasă, dar programul îi era oricum dat peste cap. În prezent, Adrian este în căutarea unui loc de muncă, pentru că se plictisește în lipsa unei ocupații care, în plus, poate fi și o sursă bună de venit pentru el.

Chestionarul lui Proust

Cristina: Principala ta trăsătură? Sau trăsături?

Adrian: Sunt sociabil, săritor, restul las la aprecierea celor care mă cunosc.

Cristina: Calitatea (calitățile) pe care ai vrea s-o întâlnești la un bărbat? Dar la o femeie?

Adrian: Cinstea și onestitatea. Pentru un bărbat, dar și pentru o femeie.

Cristina: Ce prețuiești mai mult la prietenii tăi? Ai mulți prieteni?

Adrian: Am mai mult de 5 prieteni. Ce apreciez la ei este că, atunci când am nevoie de ei, mă ajută, și invers: și eu le sar în ajutor când mă solicită. Dan Pârneci este unul din prietenii mei buni care m-a susținut mult în perioada dificilă a divorțului: ne-am întâlnit aproape zilnic și am petrecut ore și ore cu el, ca să-mi pot restabili liniștea și echilibrul.

Cristina: Principalul tău defect?

Adrian: Vorbesc prea tare și repet uneori lucruri care mi se par importante, ca să mă asigur că sunt bine înțeles.

Cristina: Îndeletnicirea preferată?

Adrian: Sportul și muzica sunt două domenii care mă interesează să le urmăresc îndeaproape.

Cristina: Fericirea pe care ți-o visezi?

Adrian: Să fiu sănătos și financiar, să nu depind de nimeni.

Cristina: Locul unde ai vrea să trăiești?

Adrian: În București. E frumos și în Brașov dar și în Oradea, Cluj, Timișoara.

Cristina: Culoarea preferată?

Adrian: Roșu.

Cristina: Floarea preferată?

Adrian: Trandafirul.

Cristina: Animalul preferat?

Adrian: Câinele.

Cristina: Ce obișnuiești să citești?

Adrian: Ziare și cărți de sport. Una din cărți ar fi: Așii fotbalului românesc, de Eftimie Ionescu și Ion Chirilă.

Cristina: Un poet preferat?

Adrian: Adrian Păunescu. Îmi place poezia „Rugă pentru părinți”.

Cristina: Muzica preferată?

Adrian: Îmi place muzica pop, rock, blues. Fără manele!

Cristina: Un pictor preferat?

Adrian: Rembrandt.

Cristina: Ce urăști cel mai mult?

Adrian: Prostia și perversitatea.

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

Adrian: Să fiu mai inteligent decât sunt acum.

Cristina: Deviza ta în viață?

Adrian: „Un șut în spate este un pas înainte”. Așa am înaintat eu prin viață.

Interviu realizat de **Cristina Ionescu**

PAGINA DE ȘTIINȚĂ

Întrebări și răspunsuri despre Memorie

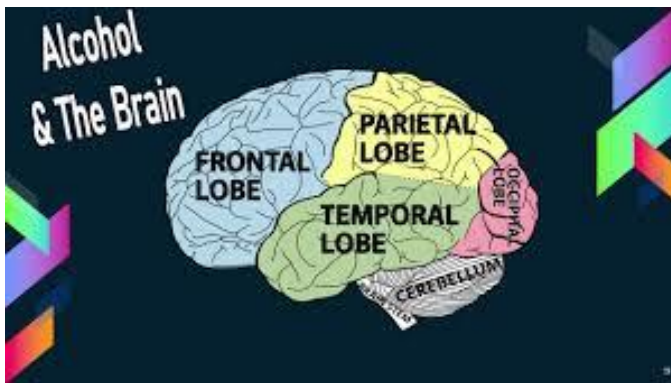
De ce avem probleme să ne amintim numele oamenilor?

Memoria noastră reține mai bine informațiile noi, dacă aceasta poate să le asocieze cu cele ancorate deja în creierul nostru... ceea ce este arareori cazul numelor proprii ale oamenilor. Într-adevăr, logica lor deseori s-a pierdut. Atunci când sunt semnificative, este puțin probabil să corespundă cu o trăsătură a persoanei desemnate: doamna Constantinescu poate fi mică, iar domnul Vlăsceanu, învățător. Dificil, deci, să asociezi numele persoanei cu niște cuvinte, imagini sau cunoștințe care au un sens pentru noi... Apoi, memoria noastră fixează și își rememorează mai bine informațiile învățate și deseori reamintite. Dar, și atunci, nu este cazul numelor de persoane întâlnite de curând sau situate în preajmă.



Ce risc cognitiv își asumă mării băutori?

Consumat în cantitate prea mare și de manieră cronică, alcoolul are o acțiune directă asupra sistemului nervos central. Tulburările ușoare ale memoriei sunt, deseori, prima manifestare a acestor abuzuri. Consumul excesiv de alcool este responsabil de Sindromul Korsakoff, la fel de



cunoscut sub numele de demență alcoolică. Acesta este datorat unui deficit de vitamina B1, adeseori asociat cu o malnutriție, întâlnită la băutorii excesivi și care, în interacțiune cu alcoolul, provoacă leziuni cerebrale difuze și iremediabile. “Cortexul frontal, lobul temporal intern și regiunile subcorticale precum talamusul sau corpii mamilari, sunt atinse”, explică Valentina La

Corte, neuropsiholog și profesoară-cercetătoare la Universitatea Paris Cité. Orice proces de memorare și planificare devine imposibil. Tulburări de comportament pot, de asemenea, să survină.

Să minți, poate să îți inducă amintiri false?

Da, mai ales dacă suntem în vârstă! Acest lucru este sugerat de un studiu din SUA, apărut în 2018, în Revista “Brain and Cognition”. Laura Paige și colegii săi de la Universitatea Brandeis le-au cerut celor 20 de persoane, în vârstă medie de 75 de ani, dar și altora, 22, de 20 de ani, să răspundă cu da sau nu unei liste de întrebări care se refereau la activitățile lor din ziua precedentă și care alternau minciuna cu adevărul. Conform cercetătorilor, în caz de minciuni, persoanele în vârstă ar fi mai puțin apte să furnizeze efortul cognitiv necesar pentru a distinge amintirile adevărate de cele false.



De ce victima unei agresiuni își amintește de armă, dar nu și de fața agresorului său?



Codificarea, adică etapa care permite unei informații sau unui eveniment să intre în memorie, este consolidată atunci când această informație provoacă o stimulare emoțională a persoanei. Totodată, situațiile emoționale prea puternice, o agresiune de exemplu, pot să stârnească o perturbare a codificării. Nu toate elementele vor fi înregistrate, ci doar unele, în particular cele care sunt mai amenințătoare. Astfel, în cazul unei agresiuni cu armă albă, victima va putea

să nu codifice deloc fața agresorului său, dar va avea o viziune foarte clară a cuțitului pe care acesta îl deținea: întreaga atenție a victimei este focalizată pe lamă, care este, în definitiv, mai amenințătoare decât agresorul în sine.

Sudoku poate întreține memoria?



Nu chiar. Sudoku-ul pune la treabă niște automatisme. Prin repetarea de mai multe ori a unei aceleași sarcini, performanțele noastre la jocul în cauză cresc, dar nu există transfer de competențe către activitățile cotidiene de viață, precum memoria, logica sau fluența verbală. Pentru a-ți întări memoria, o activitate unică, ocazională nu este suficientă. O bună sănătate cerebrală necesită, înainte de toate, niște stimuli globali și continui pe toată durata traiului, precum cei furnizați de o bună igienă de viață.

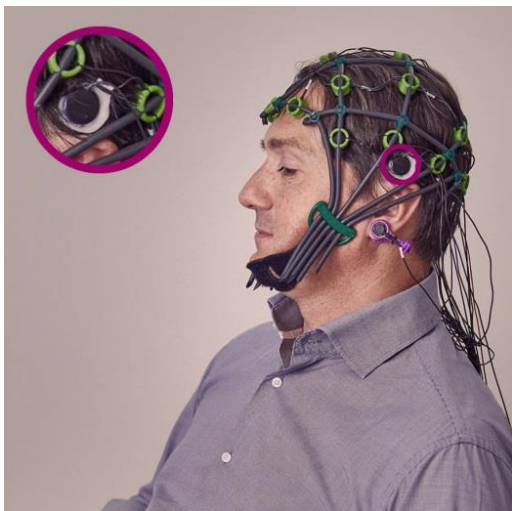
Afectează canicula funcțiile cognitive?



Mai multe studii au remarcat impactul căldurilor puternice asupra capacităților noastre cognitive. Un exercițiu realizat timp de douăsprezece zile cu patruzeci de studenți de la Universitatea Boston, în 2016, a obiectivat efectul negativ al temperaturilor crescute din interiorul locuințelor pe durata unui val de căldură. Jumătate din studenți a fost regrupată într-o clădire climatizată, la 21,5°C, nu și cealaltă (la 26,5°C). Studenții care au trăit experiența spațiilor mai calde, au cunoscut reduceri semnificative ale performanțelor lor la testele cognitive. Asupra probelor de bază la aritmetică, timpul lor de reacție a fost mai crescut cu 13% și procentul de răspunsuri bune s-a diminuat cu aproximativ 10%, în raport cu ai lor camarazi rămași în aerul proaspăt.

Se poate stimula memoria de lungă durată?

Cu un an în urmă, o echipă de cercetători de la Universitatea Boston a publicat în Revista Nature Neuroscience rezultatele unui studiu adresat îmbunătățirii memoriei prin stimularea transcraniană



cu un curent alternativ (TACS). Grație acestei tehnici neinvazive, aceștia au reușit să-și dezvolte memoria de lungă durată și pe cea de lucru. Timp de douăzeci de minute, cei 150 de participanți trebuiau să memoreze o listă cu 20 de cuvinte, în timp ce li se administra un curent electric, prin intermediul unor electrozi plasați pe pielea capului. După patru zile consecutive, cât a durat procedura, grupul care a primit stimularea de înaltă frecvență pe cortexul prefrontal dorsolateral, a fost în măsură să-și reamintească cuvintele de la începutul listei și au confirmat, astfel, reabilitarea unei memorii de lungă durată. În schimb, grupul care a avut lobul parietal

inferior stimulat cu niște curenți de joasă frecvență a fost în măsură să redea cuvintele de la sfârșitul listei, deci învățate ultimele și au arătat, astfel, o memorie de lucru mai suplă. Promițător: memoriile stimulate și-au conservat capacitatea timp de o lună după teste. Particularitatea acestui studiu este că s-a aplicat pe 150 de persoane în vârstă de 65 până la 88 de ani, deja atinse de tulburări cognitive. De altfel, la acestea, rezultatele au fost cele mai spectaculoase. Din acest moment, echipa de oameni de știință neurologi ai lui Robert Reinhart, care a condus studiul, vrea să știe dacă TACS ar putea să ajute persoanele atinse de Alzheimer, la care memoria de lucru este prima atinsă.

Poate poluarea să ne altereze performanțele intelectuale?



Da. Se știe că poluarea atmosferică alterează funcțiile pulmonare și cardiovasculare. Niște studii recente au arătat că aceasta ar putea, de asemenea, să atingă creierul și să crească riscul de maladie Alzheimer. Pentru a merge mai departe, o echipă a Inserm (Institutul Național de Sănătate și Cercetare Medicală), a evaluat impactul poluanților din traficul rutier (particule fine de dioxid de azot și carbon-funingine) asupra a trei funcții cognitive: memoria, fluența verbală și capacitatea de a lua decizii. Studiul lor a fost publicat în martie 2023 în The Lancet Planetary Health. Acesta arată

că persoanele cele mai expuse la poluanți au o performanță cognitivă între 1% și 5% mai puțin bună decât persoanele mai puțin expuse. “Dacă impactul este limitat la nivel individual, acesta este foarte important din punct de vedere populațional, deoarece suntem cu toții expuși la poluarea atmosferică. Cu atât mai mult cu cât observăm niște efecte la concentrație slabă de poluanți și pe participanți relativ tineri, chiar în vârstă de 45 până la 69 de ani”, explică Bénédicte Jacquemin, care a condus studiul.

Traducere, *StânjeneI*

CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

Ateneul Român

Ateneul Român este o sală de concerte din București situată pe Calea Victoriei, în Piața George Enescu. În prezent, adăpostește și sediul Filarmonicii „George Enescu”.

Construcția actualului edificiu a început în anul 1886, o parte din fonduri fiind adunată prin subscripție publică, la îndemnul „Dați un leu pentru Ateneu”. Planurile clădirii au fost concepute de arhitectul francez Albert Galleron, iar clădirea a fost inaugurată în februarie 1888.

Ateneul are aspectul unui templu ionic cu șase coloane frontale și două laterale. În interior, sala de concerte are 600 de locuri la parter și 52 de loji - în total aproximativ 794 de locuri.

În perioada antebelică, aleile Grădinii Ateneului erau împodobite cu busturi care reprezentau mari oameni politici, de cultură sau artiști români. Din păcate acestea nu s-au păstrat iar, în prezent, este amplasată statuia lui Mihai Eminescu. În anul 2007, pe zidul Ateneului Român a fost așezată o placă, spre a marca includerea acestui monument pe lista Patrimoniului European.



Ateneul Român găzduiește zilele acestea, alături de alte scene din București și din țară, cea de-a XXVI - a ediție a Festivalului Internațional „George Enescu”. Astfel, în perioada 27 august – 24 septembrie 2023, timp de 29 de zile, vor urca pe aceste scene peste 3500 de artiști, invitați în cadrul a 90 de concerte. Orchestre importante cum ar fi Filarmonica din Viena, London Symphony Orchestra, Orchestra Filarmonica Cehă, soliști cum ar fi Klaus Makela, Cameron Carpenter, Maria Marica, Alexandra Segal, Yuja Wang, dirijori de prim rang - Cristian Măcelaru, Zubin Mehta, Vladimir Jurowski și mulți alții, vor participa la ediția din acest an.



Tema ediției este „Generozitate prin muzică”, exprimă valorile fundamentale ale compozitorului George Enescu și reprezintă darul muzical pe care artiștii îl oferă publicului.

Festivalul George Enescu este cel mai important eveniment artistic din România, cuprinde un public divers și reușește să aducă în sala de spectacol oameni de toate vârstele și categoriile socio-profesionale.

Avem nevoie de muzică în viața noastră, să lăsăm la o parte greutatea vieții, să ne bucurăm de sunet și să împărtășim emoția cu muzicienii de pe scenă.

Juliana

ACTUALITĂȚI

Estuar, 30 de ani

La mulți ani Estuar

Principala problemă pentru noi, cei cu afecțiuni mintale, este că opinia publică nu ne vrea. Avem o imagine tare proastă în lume și e de ajuns să spui că suferi de schizofrenie (cazul meu) și te trezești singur și respins. Suntem singuri și izolați.

Este greu de spus cât de importantă este această instituție pentru mine. Cu mâna pe inimă spun că eu am convingerea că, dacă nu veneam la Estuar acum exact 10 ani la ora asta, cu siguranță că nu mai eram în viață. Am avut 2 tentative foarte serioase de sinucidere înainte să vin la fundație și sunt convins că a treia, inevitabilă, ar fi fost ultima.

Estuarul mi-a redat pofta de viață și acum pot spune că sunt mai fericit ca niciodată în viață.

Aici mi-am găsit partenera de viață, pe care o iubesc foarte mult, aici am găsit un personal care m-a îmbrățișat cu dragoste și atenție, aici mi-am făcut mulți prieteni și prietene. Fiecare zi pe care o petrec la Estuar este o zi de sărbătoare pentru mine.

La mulți ani Estuar!! Eu te voi iubi pentru tot restul vieții mele.

Lucian Constantinescu

La mulți ani frumoși și fericiți

La împlinirea vârstei de 30 de ani, Estuar se îmbracă iar în haine de sărbătoare. Sunt ani frumoși în care mulți oameni s-au recuperat cu ajutorul specialiștilor din Centrele Sociale, puține la număr, e adevărat. Personal, nu am nici o adăugire față de ce am scris anii trecuți. A, poate că e loc de mai bine întotdeauna. În rest, la mulți ani frumoși și fericiți, Estuar, alături de cei dragi ție!

Daniel Stetin

Un loc de muncă închipuit

Încerc să surprind ideea încadrării în câmpul muncii pentru o ppsm (persoană cu probleme de sănătate mintală) ca mine.

Când am făcut cunoștință cu boala și spitalul, cu mai bine de 30 de ani în urmă, mă frământam referitor la cum aveam să supraviețuiesc după externare. Cineva din rezerva spitalului m-a sfătuit cu milă: "Măi băiete, dar tu ai terminat un liceu industrial, poți să profesezi ca maistru!" Am devenit imediat mândru și am mers printre saloane, bucuros că pot fi maistru, fără să am habar ce-ar trebui să fac într-o astfel de funcție.

Mai târziu, m-am simțit mai bine și, odată ajuns acasă, nu m-am mulțumit să fiu pensionar și am alergat ani de zile să mă angajez, deși nu puteam, conform actelor. Simțeam că mi-ar fi greu să ascult șefi "țepoși", să mi se reproșeze "chestii" și să mă trezesc, ani de zile, la aceeași oră de dimineață, dar îmi doream să fiu acceptat ca o persoană obișnuită.

Acum, am o activitate "normală", realizez trei rubrici permanente la Revista Estuarul. Nu întârzii niciodată la termenul de 10 ale lunii și reușesc să mă trezesc la ora 8,30, în fiecare zi. Mă descurc destul de bine!

Stânjenel

Pe cărări de munte... în poieniță

Mi-e dor de munte, de plimbări, de verdeață, de râuri, de pârauri, ...de viață. Când aud: "*Mergem la Bușteni*", nu credeam, dar logodnicul meu vorbea serios. ...5 dimineața, trezirea, ne așteaptă o zi de neuitat. Mi-am zis: *Abia aștept să construiesc amintiri, chiar și noi peripeții.*

Ce drăguț! Trenul ne aștepta în gară. Să ne arate drumul, călătoria. El a fost "ghidul" nostru. La coborâre cine va fi? Cine să fie? – peisajul. Acesta ne-a însoțit până în poieniță.

Vai, ce frumusețe! Crucea Caraiman! Dar ce văd, în jurul ei? Munții stâncoși. Îmi plac la nebunie, ce m-aș fi aventurat, să-i ating, să-i simt, dar ce-am zis: *Lasă, poate fac o pictură acasă.* Câtă verdeață, câți pomi (mie îmi plac foarte mult pomii decojiți), frunze, plante verzi, gălbui, soare, umbră și-un pârau.

Ce bucurie! Suntem în poieniță!

Dar până acolo, cale lungă. Eram pe tren, mi-am luat în rucsac să citesc o carte. Cartea e foarte deosebită, dar peisajul m-a frapat mai tare.

Mă uit în stânga, mă uit în dreapta, peste tot păduri, iarbă verde, lanuri de floarea-soarelui. Și, în fiecare gară, trenul făcea popas, să se mai odihnească și el. Noi eram odihniți, dornici de călătorii.

Care noi? Noi, estuarienii. Colegi de peste 10 de ani, ne bucurăm de prezența unuia și a altuia.

Unii priveau pe fereastră, alții conversau, căutând să se cunoască mai bine unul cu altul, alții mâncau câte un sandwich sau beau câte un suc, și ce aud: *Coborârea! Gara Bușteni!*

Aici... O poză la minut, ține toată viața! Așa zice fotograful în filmul "Liceenii".

Am plecat la drum. Credeam că la munte e pustiu. M-am înșelat. Peste tot magazine, lume care se aprovizionează și se întorceau la pensiuni sau hoteluri unde erau cazați. Au venit și ei ca și noi să se bucure de munte, de aerul curat, diferit de cel de oraș. Am apucat pe un drum asfaltat, însoțit de case și curți, cu grădini pline cu flori, cu trandafiri de toate culorile, unele erau căsuțe mici, altele vile mari, cu câte două etaje. Pe mine mă încântau toate, eram bucuroasă, nu mai ieșisem din București de anul trecut - când am fost la mare și m-am bălăcit.

Mi s-a părut cam lung drumul asfaltat. Când, la dreapta - poienița. Coborâram puțin și, când colo, multă verdeță ne înconjură până aproape de genunchi. Parcă mai aveam puțin și înotam. Valuri de verde și gălbui. Asta nimic, când am văzut pârâul, vai ce fericită am fost. Susurul apei, pietricele, bolovănașii, erau vii, dădeau viață pârâului.

Era limpede (ca "Ozana cea frumoasă și limpede ca cristalul" cum ne șoptește la ureche marele nostru scriitor Ion Creangă).



Poienița a fost foarte primitoare, ne-a invitat pe toți la un picnic. Noi am fost de acord. Ne-am așternut păturicile, unii au jucat cărți, alții table, eu și cu logodnicul meu am făcut filmări cu telefonul ca să luăm tot peisajul cu noi acasă. Să se bucure sufletește și ai noștri.

4 ore am respirat aerul de munte.

Acum, când scriu aceste rânduri, eu sunt acasă, dar spiritul meu e în poieniță, alături de colegi,

înconjurați de natură, de pajiști și de apă. Unii au plecat la Gura Diham, să construiască mai multe amintiri.

Plecarea, plecăm la București!

Sunt bucuroasă, dar de ce? Cum de ce? Voi avea ce povesti rudelor și prietenilor, poate vin și ei aici. Bine că am făcut filmări, iau poienița cu mine acasă.

Ne-am strâns păturicile, am băgat și un pic de aer de munte în rucsac, câte-o frunză, câte-un pai, o gură de apă și am tuit-o la oraș. La întoarcere, trenul mi s-a părut mai rapid, parcă îmi fura peisajele, dar am rămas cu amintirile. Poienița, drumul asfaltat, verdeța, pomii s-au dus...

Acasă, deschid rucsacul și ce văd: aerul de munte, frunza, paiul, gura de apă. Nu s-au dus. Poienița e acasă. E în inima mea, în inimile noastre.

Poienița mea, acolo te voi păstra, în inima mea.

Monica Lăzărescu

Caffe, caffe, caffe

Ascultam un cântec zilele trecute, cântec al cărui refren îmi revine obsesiv în mine „una dona e mujer, una caffe”. Nu sunt convins că asta spune, am ascultat cu atenție cântecul și zice altceva. Eu cu portugheza stau cam prost, dar asta am înțeles. Când eram adolescent, cum auzeam un cântec și nu auzeam prea bine versurile, cântam și eu ce înțelegeam „bip bip powerly pam” în loc de „lipstick, powder and paint” sau „take me down to Belize” în loc de „Christ says is not easy”. Noroc că oamenii care ascultau nu pricepuseră nici ei ce spune la refren. Cam cu asta îmi omoram prețiosul timp când, o echipă formată din Cristi Ț, Adrian F și „îngerul” Paul s-au apucat de gard. Na, ce exprimare! Nu s-au apucat de gard pentru că amețeli nu aveau și nici băuți nu erau; s-au apucat de schimbarea la față a gardului estuarian. Inițial, am vrut să intitulez articolul „gardul estuarian” dar am mai pus titlul ăsta unui articol, tot cu gard în prim plan, acum 15 ani. Era alt gard. Țla vechi și urât pe care l-am făcut să arate ca un gard, cât de cât.

E, nici gardul ăsta actual nu arăta ca o operă de artă, pentru că, altfel, nu se apucau meșterii să-i readucă o față civilizată. S-a purces la un magazin specializat în vânzarea sacilor de ciment, nisip, vopsea și ce se mai folosește în astfel de cazuri. După aceea, a fost îndepărtată fața urâtă a gardului estuarian (partea din față) prin intermediul lui Cristi Ț, specializat de mult timp în astfel de lucrări. Gardul arată frumos acum, veți zice. Da, dar asta nu-i tot! Urmează aplicarea tencuielii decorative și apoi a vopselei, asta ca să fie lucrarea completă. Între timp, trioul formidabil se ocupă de brâul din curtea principală estuariană. Brâu neglijat, fără voie, din 2018. Brâul, după două spălături zdravene, va fi vopsit, pentru că nu se face să fie întrecut în frumusețe de gardul frate cu el. Deocamdată, se spală brâul. Paul transpiră abundant, dar pare tare mulțumit. Și ceilalți doi, la fel. Claudia pare puțin impacientată, sau părea la început, până a văzut că lucrarea merge perfect. Ca de obicei. (va urma)

Daniel Stetin de la locul „faptei”

DE LA MINE PENTRU TINE

Dedicată lui Eugen, dispărut dintre cei vii, Cui îi vine acum rândul?

Întrebarea este logică și ne-o punem, de câte ori observăm că un coleg/colegă a plecat în lumea dreptilor și s-a dus să fure somnul pământului, iar numele lui a rămas doar o amintire, scris pe cruce într-un cimitir. Fiecare dintre noi am fost de folos celui alt.

Eugen îmi aducea mâncare de la o cantină, atunci când tutelara mea întârzia cu mâncarea. Altoră poate le-a făcut alt bine. Acum a plecat și el în lumea dreptilor, unde nu există nici boală, nici necaz, nici suferință, la loc cu verdeață și numai frumos și bine există mereu.

Nu stiu dacă a ajuns sau nu, căci calea e foarte foarte lungă, dar noi, cei care îl cunoaștem, îi urăm:
„Drum bun către Rai, Eugen, ocupă-ți locul pe care îl meriți - e al tău și ce e al tău e pus deoparte, să nu se piardă!” Vă rog să semnați cu toții acest memoriu.

Mihai Popa

Nerăbdarea

Este ușor de înțeles acest sentiment de nerăbdare, atât în copilărie, dar și la adolescenți și adulți. Nerăbdarea se manifestă atunci când cineva cunoscut îți promite că te va ajuta cu ceva mai substanțial, dar va trebui să mai aștepti, căci nu este pe loc pregătit. Așteptarea asta o urăsc, mă enervează, căci cred că, deși mi-a promis, va uita de mine repede.

De aia nu e bine să promiți nimănui nimic. Mai bine fă-i o surpriză foarte plăcută în a-i da ceva folositor atunci când se așteaptă cel mai puțin. Ce mai, la deal și la vale, nerăbdarea nu e bună nimănui și nici promisiunile care duc la consecința asta.

Eu nu am promis niciodată nimănui nimic, așa că vă spun "La revedere".



La revedere **Mihai Popa**

CENACLU LITERAR

Miracolul iubirii

Eu? Cine sunt eu?
Sunt ca o frunză-n vânt!
Nu mă cunosc deloc.
Cum nu cunosc acest Univers
Ce leagă-atâtea lumi.
Oare de pe ce planetă vin
De nu mă adaptez nicicând?
Încerc din răputeri
Să mă schimb.
Să devin mai pragmatică, mai cerebrală,
Nu atât de romantică ca pân-acum.
Mă ascund de oameni,

De mine însămi!
Aș vrea să mă nasc pentru a doua oară.
Mai pură și nevinovată,
Dar cu aceeași inimă curată.
Dragostea!
Oare-i o crimă să iubești?
Să uiți de tine și de tot ce te-nconjoară?
E un păcat de moarte?
Să fi vie, dar să te consideri moartă?
Pentru toți cei ce nu-nțeleg durerea ta.
Ce te-au rănit atâția ani,
Poate din răutate
Sau chiar răzbunare.
Există-un singur leac pentru aceasta.
Iubire și iertare.
Ce duce la adevărata fericire,
Acel moment de exaltare,
Pe care-atât de puțini
Ajung să îl cunoască.

Gabriela Opreșan

Ceea ce ești minunată



Ceea ce ești minunată între sfinți, Marie dulce,
Numai Tu rămas-ai farul de lumină, la răscruce!
Tu ești Steaua dimineții! Tu ești Steaua mărilor!
Tu ești farul sclipitor, Tu ești foc mântuitor!
Ești Măicuța noastră dragă, cea ce Cerul ne-ai deschis!
Doar cu Tine, viața noastră ne e har și paradis!
Cântă inimile noastre, să răsune bucuria!
Toate zărilor albastre cântă-n veci „Ave Maria!”
Fii slăvită, Maica milei și Măicuța îndurării!
Paradisul mi-l deschide-n dulcea liniște a serii!
Ceea ce ești minunată între sfinți, Marie dulce,
Numai Tu rămas-ai farul de lumină, la răscruce!

Ana Corina Vlad

CUGETĂRI

Cugetări despre viață

1. Am descoperit că, dacă iubești viața, și viața te va iubi pe tine. (Arthur Rubinstein)
2. În viață lucrurile se fac ușor, doar ideea greșită că ar fi greu ne oprește să fim extraordinari. (Marian Rujoiu)
3. Nu văd niciodată ce s-a făcut. Văd doar ce mai e de făcut. (Buddha)
4. Mai bine să te consumi, decât să ruginești. (Denis Diderot)
5. Există lucruri care ni se vor întâmpla doar o dată în viață, și depinde de noi dacă vom profita de acestea, sau nu. (Leo Buscaglia)
6. Averea cea mai de preț este viața, și viața noastră, vă rog să mă credeți, nu atârnă decât de un fir de păr. (Alexandre Dumas)
7. Lucrurile pe care le facem din când în când nu ne conturează viața, ci lucrurile pe care le facem în mod constant. (Anthony Robbins)
8. În viață risipim ani, iar la moarte cerșim clipe. (Nicolae Iorga)
9. Ceea ce auzi e o opinie, nu adevărul. Ceea ce vezi e o perspectivă, nu realitatea. (Marcus Aurelius)
10. Raiul pe pământ este o alegere pe care trebuie să o faci, nu un loc pe care trebuie să îl găsești. (Wayne Dyer)

Culese de **Monica Lăzărescu**

PERSONALITĂȚI

Spartacus

Spartacus a fost conducătorul răscoalei sclavilor din Republica Romana în anul 73 î.C. Născut în Tracia în jurul anului 109 î.C. dintr-o familie de păstori aparținând tribului Maedi, a luptat în rândul soldaților romani dar, în cele din urmă, a fost prins și vândut ca sclav. A fost dus apoi la școala de gladiatori a lui Batiatus din Capua, devenind un mare gladiator. Hotărând să devină liber, Spartacus evadează împreună cu cei peste 70 prieteni ai săi din școala de gladiatori din Capua, organizând la scurt timp o armată care număra 4.000 de oameni, ajungând apoi la 70.000 de oameni.

Această armată de sclavi, condusă de Spartacus și de alți trei sclavi (Garnicus, Crixus și Oinomanus), a purtat mai multe lupte împotriva romanilor, zdrobind patru legiuni și învingându-l pe generalul Publius Varius.

Dorind să ajungă în Sicilia și să o elibereze de dominația romană, Spartacus convinge niște pirați să-l treacă în Sicilia, dar aceștia îl înșală, pregătesc un atentat împotriva lui cu ajutorul soldaților romani și pleacă în zorii zilei. Un nou general roman avea de gând să-l prindă pe Spartacus, însuși Crassus. Acesta a hotărât să-i taie calea lui Spartacus, închizând fășia îngustă de pământ ce separa Marea Ionică de marea Tireniană, în apropierea istmului Catanzaro, cu un șanț adânc și cu întărituri.



Din nou, Spartacus s-a dovedit isteț și a umplut șanțul cu trupurile celor uciși și cu cadavrele cailor morți și a trecut. Au ajuns la Brundisium, dar o parte dintre sclavi, conduși de Castro și Gannicus, au plecat. O luptă grea îi aștepta, spune Plutarh. După mai multe înfrângeri suferite în fața sclavilor, în cele din urmă, o uriașă armată romană i-a înconjurat pe sclavi, fiind uciși 13.000 sau chiar mai mulți dintre ei, printre care Cixus și Oinomanus.

Trupele generalilor Pompei și Lucullus au învins sclavii. Nereușind să treacă în Sicilia, rănit și înfruntând ploaia de săgeți, cu ultimele sale forțe, Spartacus ucide 2 centurioni și încearcă să îl ucidă pe Crassus. Este însă blocat de către soldați și ucis, în cele din urmă, în luptă, în anul 71 î.C.

Ceilalți 6.000 sclavi care au supraviețuit au fost crucificați pe drumul de la Capua din Roma (Via Apia). Pentru istoricii romani, Spartacus a rămas cel mai mare dușman al Romei, după Hanibal, și cel mai bun gladiator roman.

Lucian Constantinescu

BANCURI, GLUME, ANECDOTE

Glume, anecdote

Fraza zilei: „Este mai bine să taci și să dai impresia că ești prost, decât să vorbești și să înlături orice dubiu.”.

- Azi mi-am făcut CV-ul, l-am scris, l-am redactat, apoi m-a bușit plânsul.
- De ce?!
- E păcat să trimiți un asemenea om la muncă.

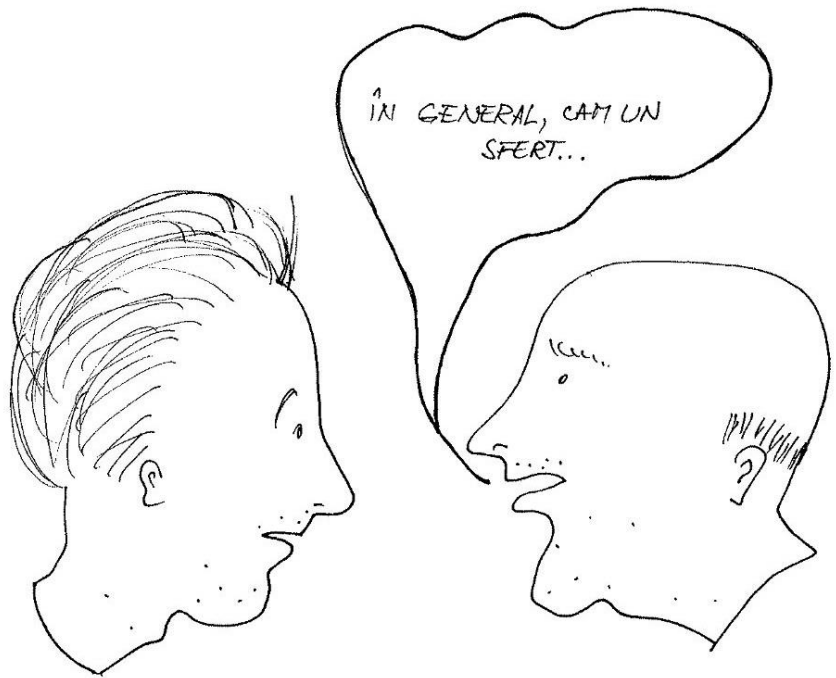
La un interviu:

- Și acum, dacă aveți cumva vreo întrebare despre firma noastră...
- Păi... m-ar interesa să știu cam câți oameni lucrează în firma dumneavoastră.
- În general, cam un sfert...

LA INTERVIU

Oftalmologul către pacient:

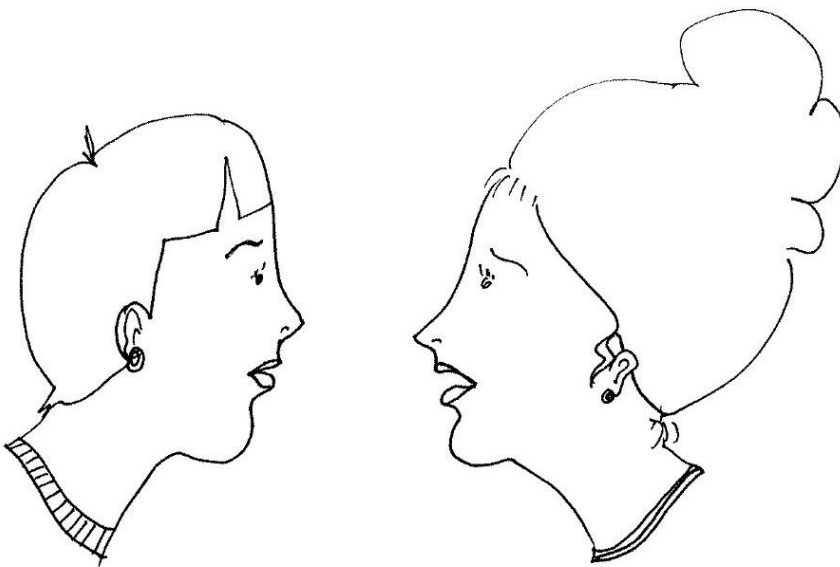
- Citește aceste litere!
- Nu pot.
- Dragul meu, ești miop!
- Măi, să fie! N-a fost destul că-s analfabet, acum mai sunt și miop!



Dacă ți se pare că patria ta te ignoră, încearcă, măcar o dată, să nu plătești taxele...

Beți suc de fructe! Sucul de fructe înseamnă energie. Energia înseamnă sport. Sportul înseamnă putere. Puterea înseamnă bani. Bani înseamnă femei. Femeia înseamnă necazuri... Mai bine beți apă.

A TE MĂRITA CU UN BĂRBAT
DIVORȚAT ESTE O DATORIE ECOLOGICĂ...



A te mărita cu un bărbat divorțat este o datorie ecologică.

Într-o lume în care sunt mai multe femei decât bărbați, bărbații trebuie neapărat folosiți de mai multe ori...Căsătoria – singurul joc de noroc binecuvântat de biserică!

Dacă este a patra zi la rând când n-ai chef de muncă, înseamnă că mâine este vineri.

Că trece tinerețea, nu-i mare scofală... Problema e că trece și bătrânețea.

Să nu faci nimic e tare greu... Nu știi când trebuie să te oprești!!!

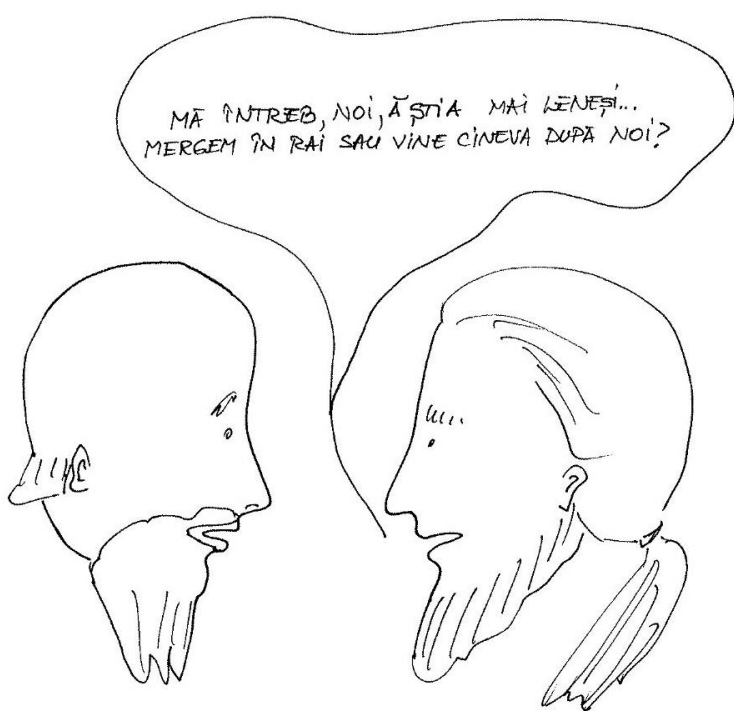
Până acum eram sărac, dar mi-am cumpărat un dicționar de sinonime și acum sunt nevoiaș, sărman, oroposit și necăjit.

Nu lua viața prea în serios! Oricum, nu scapi teafăr din ea.

Nu faceți aceeași greșeală de două ori, sunt atât de multe greșeli noi de făcut!

În gară la Fălticeni mă abordează o reprezentantă de la Colgate:

- Doamnă, știți că o persoană obișnuită își spală doar 30% din dantură?
- Domnișoară, suntem în Fălticeni. Aici o persoană obișnuită are doar 30% din dantură.



Mă întreb, noi,ăștia mai leneși...
mergem în Rai sau vine cineva după noi?

În Paris, un țigan:

- Băiatu, faci și mie poză cu Catedrala?

Eu:

- Da, dar ăsta-i Turnul Eiffel, catedrala e...

Țiganul:

- CATEDRALO! Fă, vino-ncoa!

M-am cazat o noapte la hotelul ăsta de cinci stele, lux ce mai. Vă spun, prosoapele erau atât de groase că abia

am reușit să închid valiza!!

Am un respect deosebit pentru pisici. Mi-am dus pisica în al oraș, am lăsat-o la groapa de gunoi, printre boschetari, fără nici o posibilitate de supraviețuire.

Dar s-a întors acasă. Fără urlete, fără amenințări, fără reclamații la poliție. Nu ca soacră-mea!

Fiind foarte meticuloși, englezii au statistici pe baza cărora pot prezice câți oameni vor muri anul viitor.

Pe de alta parte, însă, sicilienii pot să precizeze și câteva nume ...

Un tip se trezește cu o mahmureală groaznică și vede scris pe perete: MÂINE NU BEAU!

- Slavă Domnului că nu astăzi!

Culese de pe net de **Tatiana**

Grafica: **Cristina Ionescu**

Zacuscă de vinete

A venit toamna, cu roadele ei bogate! E timpul pentru a face conservele pentru iarnă, printre ele, zacusca este foarte bună și hrănitivă. Am o rețetă pe care o făcea Mama mea, rețetă mai dietetică.

Ingrediente:

4 kg vinete
2 kg gogoșari sau ardei capia
½ kg ceapă
250 ml ulei
Suc de roșii sau roșii în bulion (3 cutii de 400 g)
Foaie de dafin, sare , piper



Mod de preparare:

Zacusca cere destul de multă muncă. Se coc vinetele și gogoșarii, se curăță și se pregătesc. Se vor da prin mașina de tocat carne. Se pune uleiul cu ceapa tăiată f mărunt, să se rumenească ceapa, să devină sticloasă. Apoi se adaugă roșiile date prin mașina de tocat, sau la aparatul care mărunțește, și se fierb cca 20 minute. Se amestecă tot timpul. Apoi se pune compoziția cu vinetele și ardeii, care au fost dați prin mașina de tocat. Punem doar dafinul (1-2 foi), sarea o punem la sfârșit, ca să nu iasă prea sărată, când compoziția scade. Se fierbe pe aragaz, amestecând, sau se dă la cuptor, dar tot trebuie scoasă și amestecată, din când în când. Fierbe cam 1 oră, până ce devine mai groasă și uleiul iese la suprafață. Se scoate, se sarează și piperează, apoi se pune în borcanele curate, pregătite dinainte. Se pune la sterilizat în oală mare cu apă, cam 30 minute de când începe să fiarbă apa în oală. Se mai lasă puțin în oala cu apă fierbinte, apoi se pun borcanele „la păturică” (în fotoliu sau canapea, învelite cu pături), până se răcesc complet.

E prepară cam greu și se consumă repede, dar e foarte gustoasă!

Poftă bună!

Tatiana

MĂRTURII

„O viață trăită din plin”

O viață trăită din plin

Dacă îmi este scris să mor mâine, zău că nu am păreri de rău. Am făcut în viața asta de toate și am trăit, într-o viață, cât alții în zece. Am avut parte de succese deosebite, dar și

de suferințe pe măsură. Am trecut prin toate (bucurii și tristeți) și pot spune cu mâna pe inimă că nu m-am schimbat ca structură sufletească nici pentru unele, nici pentru altele. Am fost sincer cu mine și cu cei din jurul meu și asta este lucrul cu care mă mândresc cel mai mult astăzi. Atât în societatea comunistă, cât și în democrația occidentală, a fost nevoie de mult curaj să fac asta. În special, în democrație, curajul de a fi sincer nu este de loc apreciat, indiferent cât de benefice ar fi judecățile tale de valoare. Tot ce mi s-a cerut în lumea asta „liberă” a fost să fiu și eu puțin parșiv și să rănesc fără milă aproapele meu. Făceam asta o dată și viitorul meu era asigurat. N-am făcut-o și, zău că nu-mi pare rău astăzi, de asta. Democrația occidentală este o minciună. Eu sunt cel mai viabil și elocvent exemplu că lucrurile stau așa.

Nu am de gând să mă opresc. Cât sunt în viață, am să forțez liderii acestei minciuni colective să-și asume responsabilitățile impuse de scaunele pe care le ocupă. Încet, dar sigur îi voi face să le fie rușine să se uite în ochii mei. Eu nu am motive să-mi fie rușine de rușinea lor. Dumnezeu să aibă milă de ei, că eu nu o să am!!

Lucian Constantinescu

O viață trăită din plin

Fiecare dintre noi, are impresia că am trăit din plin viața. Total greșit acest gând, pentru că este idealul, iar idealul nu-l atinge nimeni, niciodată. E ca fata morgana din deșert. Eu, fiind un om realist, resping această teorie absurdă - idealul.

După părerea mea, o viață trăită din plin e și cu bune și cu rele, și cu noroc și cu ghinion. Iar cine este deștept știe să țină norocul cu el, îl păstrează. Căci vine foarte rar și merită păstrat. Cine o duce din ghinion în ghinion, este că nu a păstrat unica șansă!!! Păstrează cu grijă norocul și



ghinionul vă va ocoli.

Uite eu, epavă vie, plutind pe valurile vieții, refuz să mă scufund, pentru că țin de speranță! Cât timp există speranță, nu disper. Omul o duce uneori rău, după care o duce bine.

Dar este prudent, căci viața e ca un drum cu serpentine periculoase! Nu te avânta, deci fă pașii mici, nu depăși în curbă, căci

din sens opus vine ghinionul, lasă-l să treacă, nu te lovi de el, căci accidentul e gata.

Acum am vorbit pe graiul meu, de șofer experimentat pe drumurile țării și ale vieții.

La revedere **Mihai Popa**

O viață trăită din plin

Carl Jung spune că, dacă înțelegem și SIMȚIM că aici, în această viață, avem deja o legătură cu infinitul, dorințele și atitudinile se schimbă.

A deveni o ființă în pace, în contact cu nelimitatul, este idealul de viață trăită în „bucuria dincolo de simțuri”. Adică, dincolo de tentațiile și zbulciumul lumii, dar împăcat, mulțumit, fericit cu sine și cu tot ce există.

Cristina Ionescu

O viață trăită din plin



„O viață trăită din plin”, ar putea fi, pentru mine, curiozitatea prin care „aș face” lucrurile. Urmăresc să îmi rezolv obiectivele, dar există și niște vise iar, dacă viața îmi aduce în față ceva care are legătură cu acestea din urmă, mi se pare util să le aplic, să prioritizez astfel.

O să aduc câteva exemple legate de aceste adaptări: am visat să mă includ în societate printr-o muncă bine prestată. Am vrut să dovedesc că pot fi serios și să realizez ceva folositor. Problema este că nu am drept de muncă. După multe încercări de angajare eșuate, Claudia, coordonatoarea Centrului Estuar, mi-a propus să scriu pentru revista pe care o țineți în mâini sau o vizionați. Am mai scris: în câțiva ani, am ajuns să realizez aceste trei rubrici permanente. Fac cu sârg aceste lucruri, traduc, conspectez, dau frâu liber imaginației, ceea ce-mi oferă o viață trăită din plin. Lipsesc cititorii, dar asta-i altă problemă!...

Îmi place astronomia și m-aș visa în prima linie, dacă o rasă extraterestră ar decide să intre în contact cu noi, oamenii, dar și cu restul animalelor. De curând, am fost la țară unde, timp de două nopți, am putut vedea, câte o oră (doar atât, deoarece tratamentul își face efectul!), cerul negru din locație. Culmea este că am nimerit maximul curenului meteoric Perseide, în nopțile de 12/13 și 13/14 august, deci fără să mă alătur vreunei tabere astronomice special organizate. Acele două ore cumulate mi-au „umplut” viața, am simțit că nu trăiesc degeaba. Am recunoscut Constelațiile Orion, Carul Mare și în cele din urmă Casiopeea, acel dublu W inconfundabil. Aceasta din urmă se învecina cu Perseu, constelația dinspre care păreau că pornesc stelele căzătoare. Senzația aceasta

s-a asemănat cu cea de după ultimul episod din seria „Războiul stelelor”, când bucuria rezultată m-a însoțit în anii care au urmat.

Acum voi scrie „două” cărți despre un vârf de linguriță de miere, să zicem din Sălaj. Albinuța aceea care a produs-o, a zburat iscusit, a colindat atâtea pomi și, odată ajunsă în stupul său, nu a mai rămas decât ca apicultorul să ne servească mierea ei în borcan. Nu merită să deviezi din drumul obișnuit într-o zi, să ocolești obiectivele obligatorii, ca să o deguști, poate pe o scobitoare?

Așa cum există lucruri care mă împlinesc, sunt altele menite indiferenței sau groazei, cum ar fi domeniul tehnic, pentru mine. Dar, le includ și pe acestea în viața mea! Nu aș mai trăi în prezent dacă le-aș ocoli cu orice ocazie. Cum aș împărtăși cu prietenii atâtea poze pe Facebook, dacă n-aș solidariza cu toată tehnica computerelor sau a sateliților lor care zboară pe orbită?

Mă uit la tenis și asta îmi umple sufletul: cred că „empatie” este cuvântul potrivit, această legătură care se naște între spectator și sportiv, de aceea ajung tribunele gigantice să fie umplute până la refuz, plus milioanele de oameni din fața televizoarelor. După ce se termină un turneu de Grand Slam simt oboseală, dar și plenitudine. Asta, mai ales când asist pe viu, ca la teatru, unde actorul urcă pe scenă. În septembrie, peste câteva zile, o să am din nou prilejul să îi urmăresc pe talentații noștri, la București. Anul trecut, am stat o zi întreagă în tribune, iar seara, când m-am retras spre casă, parcă pluteam.

Citesc romane, Revista Science et Vie, una pentru fiecare stare a sufletului. Iar lucrul acesta mă face să simt, câteodată, „o viață trăită din plin”.

Opinie despre tema aleasă, *Stânjenel*

O viață trăită din plin

Trăiesc o singură dată, așa că trebuie să-mi urmez visele și să-mi trăiesc viața din plin. Asta presupune să scap de tensiune, stres și durere, căci aceste lucruri am învățat că sunt temporare. Mie nu prea mi-a ieșit, dar să fiu recunoscător pentru ceea ce am și să mă bucur de moment, clipă, am reușit de multe ori. Teoretic, am învățat să trăiesc în prezent. Practic, mai sunt ancorat în ceva întâmplat ieri sau sunt îngrozit de ceea ce poate aduce ziua de mâine.

Dacă sunt prins în trecut, este timpul să merg mai departe. Chinuit de trecut nu-mi voi schimba prezentul și viitorul și, implicit, nu mă voi putea bucura de ziua de azi. Personal, fac eforturi să nu mai gândesc la trecut. Trăiesc cât pot de mult în prezent și mă bucur de moment.

Nu mă gândesc la ceea ce nu am în viață, apreciez lucrurile pe care le dețin. Sunt suficient de mulțumit cu orice am, dar se întâmplă să smiorcăi după ce mi-aș dori. Dacă sunt tot timpul în căutarea unor lucruri pe care nu le mai am, îmi risipesc timp prețios pe care l-aș putea folosi pentru a fi vesel și fericit.

Viața este aici și acum, deci, ce aștept? Mi-am dorit întotdeauna să învăț lucruri; timpul nu așteaptă pe nimeni. Încerc să învăț că, tot ceea ce îmi doream pentru a fi mulțumit și împlinit, au fost o dată. Dacă aștept ca lucrurile de ieri să le am și astăzi, risc să le pierd pe toate, inclusiv cele de azi.

Dacă simt că viața e frumoasă, voi fi capabil să o trăiesc din plin. Dacă permit ca în viața mea să-și facă de cap lucrurile negative, voi fi stresat și frustrat. Decizia este a mea, stă în mâinile mele, nu ale altcuiva.

Daniel Stetin

O viață trăită din plin

Pot spune despre mine că am avut o viață minunată și fericită până acum, cu suișuri și coborâșuri, ca orice om. Mi-a plăcut, uneori, să o trăiesc din plin, cu riscurile pe care mi le-am asumat destul de târziu și care au avut consecințe și asupra altora.

Aproape tot timpul am făcut cam ce mi-am dorit, fără să mă gândesc mult înainte. Poate, și din această cauză am rămas singură. Mă refer aici la un partener de viață cu care să împart atât bucuriile, cât și neplăcerile vieții, lângă care mi-aș fi dorit să ajung până la adânci bătrâneți, dar alături de care să mă simt veșnic tânără.

Viața este atât de minunată, chiar dacă uneori mi se pare destul de grea. Trăiesc din plin alături de familia mea toate evenimentele petrecute într-un an, cele aniversare ale membrilor familiei, cât și cele religioase. Acum, abia aștept să vină sărbătorile de iarnă, când voi împodobi casa de sărbătoare, când va veni nepotul meu cu prietenii lui și-mi vor cânta iar colinde, iar eu le voi împărți cadourile de Crăciun. Cred că este cea mai frumoasă perioadă, când ne întâlnim cu toții în jurul bradului.



Pentru mine, viața de licean a fost una foarte frumoasă. Am trăit din plin acei ani. După ore, plecam la film, la cofetăria Casata să mâncăm profiterol sau ne plimbam prin Herăstrău. Sunt recunoscătoare că am reușit să fac nenumărate excursii și tabere și am reușit să văd atât muntele, cât și marea. Am trăit din plin acei ani minunați.

Evenimentele care mi-au schimbat viața au fost cel în care am devenit mamă iar, acum câțiva ani, bunică. Poate, abia atunci am devenit mai responsabilă.

Viața mi-a oferit foarte multe lucruri frumoase, așa că mă simt o femeie împlinită și fericită.

Gabriela Oprișan

Să ascultăm clopotele cu marele Serghei Rahmaninov

Dragii mei melomani, voi știți că marele Serghei Rahmaninov, în copilăria lui, se ducea la biserică să asculte clopotele?!



Da! Și, astfel, se inspira pentru compozițiile lui religioase, care sunt de o rară frumusețe!!! Biserița în care intra să se roage era foarte frumoasă, mare, cu icoanele mozaicate, cu bolțile pline de stele și de îngherași cu aripi de aur.

E liniște. Micul Rahmaninov intră acolo și se reculege, se roagă. Deodată, în armonii celeste, clopotele încep să bată, bronzul lor scoțând niște sunete divine, de vis, ce îl încântau pe acest copil cu inima plină de muzică. Apoi Rahmaninov iese din biserică, tocmai când răpăitul ploii se auzise. Pe cer,

curcubeul era minunat, iar copilul, cu sufletul lui atât de sentimental a fost impresionat de natură și de muzica ei, dată de bunul Dumnezeu.

El, având întâmplător, la el, niște caietele de muzică, a pus impresiile sonore peste, fiind foarte fericit de inspirațiile pe care Creatorul i le-a dat. Astfel, a luat naștere cantata sa „Clopotele” care a fost foarte frumoasă și i-a fost foarte, foarte apreciată.

În natura minunată, plină de rouă și de flori, sub încântătorul curcubeu, în triluri de privighetori, copilul scrie cele mai frumoase melodii. Apoi, cu bucurie în inimă, se întoarce acasă, pune melodiile definitiv pe note, apoi, în noaptea cu lună nouă și stele, adoarme, visând cea mai splendidă cântare religioasă pe care a scris-o, învăluit într-un adânc sentiment de liniște și pace. Somn ușor și vise plăcute, copilule-minune!!!

Ana Corina Vlad

Muzica lui Serghei Rahmaninov, avânt romantic al unei inimi mult prea sentimentale!

Când asculți muzica marelui Serghei Rahmaninov, întrevezi, în ea, un avânt romantic al unei inimi mult prea sentimentale. Și întrevezi o fire mult prea pasională.

Inspirațiile curgeau din credința în Dumnezeu, din iubirea, de natură - să nu uităm că el, în fața casei lui, avea un mesteacăn ce îi era foarte drag! - dintr-o sensibilitate dusă la extreme, dintr-un suflet tumultuos și zbuciumat. De la concertele sale pentru pian și orchestră, la lucrările lui religioase ca „Liturghia Sfântului Ioan Gura de Aur”, de la opera sa „Aleko”, autorul a dat omenirii o muzică divină!

Să o ascultăm și să o iubim! Fiindcă această muzică merită să fie iubită!!!

Ana Corina Vlad

Ionel Ganea, atacantul Universității Craiova

Între valorile care au jucat la Universitatea Craiova - precum talentatul mijlocaș Claudiu Stoica, internațional de tineret; tehnicul și subtilul mijlocaș Lutu, care a jucat mai apoi la FC Național București - fostă Progresul București; marea valoare atacantul Craioveanu, care a jucat în naționala României și în Spania la Real Sociedad - s-a numărat și subtilul atacant Ionel Ganea.



Ionel Ganea a jucat, mai întâi, la Nitramonia Făgăraș, dar a mai jucat și la FC Brașov la începutul carierei sale de fotbalist. Acesta era un atacant foarte tehnic, subtil, cu viteză și cu simțul porții, un jucător din speța lui Florea Dumitrache, fosta mare valoare a lui Dinamo București și a naționalei României, coechipier cu marele Nicolae Dobrin în Naționala României. Ionel Ganea s-a transferat, mai apoi, la Universitatea Craiova și la Rapid București. A jucat și în Naționala României în generația de aur, dar și în străinătate, unde a fost transferat în campionatul Germaniei – Bundesliga - de către puternica formație VFB Stuttgart.

Ionel Ganea a fost o mare valoare a Naționalei României și un idol la Universitatea Craiova. Succes în continuare, Ionel Ganea!

Bogdan Tudor

Daniel Mogoșanu, vedeta Universității Craiova

Între valorile care au jucat la Universitatea Craiova s-a numărat și marea valoare, fundașul dreapta, Daniel Mogoșanu. Daniel Mogoșanu era un fundaș foarte tehnic, subtil, dădea pase bune, cu simțul porții. El putea juca atât fundaș, cât și mijlocaș, făcând multe partide excelente, sub tricoul Universității Craiova. Daniel Mogoșanu a jucat în lotul B al României dar ar fi meritat să joace în naționala mare a României. Oricum, Daniel Mogoșanu a fost o mare valoare a Universității Craiova. Succes în continuare, Daniel Mogoșanu!



Bogdan Tudor

Au început preliminariile Euro 2025-under 21

Au început preliminariile Campionatului european de tineret - under 21 - Euro 2025. România, antrenată de Daniel Panca - fostul mare jucător al Rapidului București, este în grupă cu Albania,

Elveția, Muntenegru, Finlanda și Armenia. S-a jucat meciul Albania -România, pe stadionul Elbasan Arena din Albania. Meciul a început cu o dominare clară a echipei României. Portarul Sava s-a remarcat prin câteva intervenții excelente. Fundașul Alexandru Pantea - de la FCSB a avut câteva urcări frumoase în atac. În minutul 47, talentatul mijlocas al Farului Constanța, Grameni, a deschis scorul după o combinație cu Adrian Mazilu - marea valoare care s-a consacrat tot la Farul Constanța. Borza, fundașul Rapidului București, a făcut 2-0, în minutul 52. Albanezii și-au revenit și au redus din diferență în minutul 63, prin marea valoare Shpendi - șutul sau fiind deviat de Ignat - de la CS Mioveni. Albanezii au mai punctat de două ori prin meseriașul Berisha și prin Pajaziti și au obținut victoria cu 3-2. Astfel Albania, antrenată de excelentul Alban Bushi, a obținut o frumoasă victorie, 3-2 cu România și este pe primul loc în grupa E cu 6 puncte - din două jocuri. România n-are nici un punct dintr-un joc - cel cu Albania. Oricum, echipa României speră la o calificare frumoasă la Euro 2025.

Bogdan Tudor

S-au jucat meciuri din preliminariile Campionatului european

S-a jucat o nouă etapă din preliminariile Campionatului European din Germania 2024. România a jucat cu Israel și a făcut 1-1 în primul meci disputat sâmbătă seara. Atunci s-au remarcat talentatul portar Horațiu Moldovan, marele talent fundașul Rațiu, meseriașul fundaș Drăgușin sau marele talent atacantul Ianis Hagi care joacă la Deportivo Alaves, în Spania - în prima ligă, din naționala României și marea valoare atacantul Revivo - din naționala Israelului. Într-un alt meci, Elveția a făcut 2-2 în Kosovo, cu naționala Kosovo. Belarus a făcut 0-0 în Andorra, cu naționala Andorra. România a jucat apoi și cu Kosovo. Meciul a început cu dominarea echipei României. România a învins cu 2-0 pe Kosovo, prin golurile marcate de Nicolae Stanciu și Mihăilă. Într-un alt meci, Israel a învins în Israel cu 1-0 marea echipă a Belarusului. Elveția a învins și ea cu 3-0, într-o altă partidă, pe Andorra.

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
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

Centrul Social Cluj
Str. George Baritiu nr. 22, ap. 13, Cluj
Napoca, judetul ClujMobil:
0753.088.673
E-mail: 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
office.ploiesti@estuar.org

Centrul Social Giurgiu
Str. 1 Decembrie 1918, nr. 83
Giurgiu, cod: 080192
Tel/Fax:
Mobil: 0758.119.322

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

