

Estuarul

octombrie 2023



www.estuar.org

FUNDAȚIE
CU ACTIVITATE
ÎN DOMENIUL
SĂNĂȚĂȚII
MINTALE

CUPRINS

EDITORIAL

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

ESTUARIENI PE TERRA

- Interviu cu Adrian Gociu-beneficiar la Centrul Estuar – Cristina Ionescu.....4

PAGINA DE ȘTIINȚĂ

- Curiozități din lumea științei - Stânjenel6

CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

- Muntele Tâmpa – Iuliana.....9

ACTUALITĂȚI

- Caffe, cafe, cafe (partea a doua) – Daniel Stetin11
- Psihoterapie în ritm de mers pe munte- Stânjenel.....11
- Impresii de călătorie la Predeal – Paul Udrea12

DE LA MINE PENTRU TINE

- Popas la un magazin indian- Ana Corina Vlad13
- Despre a arăta bine – Mihai Popa13
- Despre lucruri mici – Mihai Popa14

CENACLU LITERAR

- Lucruri de făcut (a nu se uita) – Dan Marin14
- Zburăți și cântați, păsărelelor dragi! - Ana Corina Vlad15

CUGETĂRI

- Cugetări despre trenuri și gări - Monica Lăzărescu.....15

PERSONALITĂȚI

- Nikita Hrușciiov – Lucian Constantinescu16

BANCURI, GLUME, ANECDOTE – bancuri culese de Daniel Stetin si Tatiana / Grafica Cristina.

Ionescu.....17

REȚETE CULINARE

- Plăcintă cu dovleac - Tatiana.....20

MĂRTURII

Mărturii „Trenuri și gări” – Lucian Constantinescu, Adrian Berceanu, Stânjenel, Cristina Ionescu, Daniel Stetin, Tatiana.....20

PORTATIVUL CLASICILOR

- Muzica lui Serghei Rahmaninov - Ana Corina Vlad24

PAGINA SPORTIVĂ

- Divizia B este în desfășurare - Bogdan Tudor24
- Augustin Călin, vedeta lui Dinamo București - Bogdan Tudor25

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

Ziua în amiază

Mi-era dificil sau chiar imposibil să mă gândesc la ziua în care viața mea ajunge la amiază. Eram obișnuit cu zilele matinale ale anilor mei. Mă uitam mirat la oamenii care își petreceau într-un fel sau altul, amiezile vieților lor. E un curs al vieții, e adevărat, dar mă obișnuisem atât de mult cu diminețile vieții mele, încât nu mă gândeam la „amiază”.

Și iaca, m-am pomenit într-o amiază însoțită, acoperită uneori de nori tomnatici. Nori care-și schimbă culoarea după capul lor: când ruginiu, când cenușiu. Bine că nu e negru...

Să știți că nu e nici o scofală în amiaza vieții. E ca în trecut, doar că mă tem să nu trăiesc mai mult din amintiri, decât să mă hrănesc din planurile de viitor. Și m-am plafonat. Sau așa am fost de când sunt pe lume?!? Am devenit mai susceptibil, mai iritabil, mai cârcotaș, mai plin de experiență. Faptic, repet cu o rigurozitate tomnatică tot ce-am făcut în diminețile vieții mele. Acum sunt mult mai aspru cu mine, mai neiertător cu ceea ce ar trebui să iert mult mai ușor.

Poate că era mai bine să nu fi existat calendar. Timpul, oricum nu există. Nici calendarul, dar s-a ambiționat omul să-l facă. Când a fost ziua soției mele, trecută curând de o vârstă care nu se spune, zice-se, am realizat că am trecut cu tot cu soare la amiază. Vârsta soției m-a făcut să mă gândesc mai mult la renunțarea matinalului nedorit al vieții mele, decât la vârsta ei. Dacă nu ar exista datele astea calendaristice, nici măcar nu aș fi realizat trecerea asta. Și, poate, ar fi fost mai bine. Poate o durere de șale și faptul că am devenit mai nătărău, nu mai înțelept, m-ar fi ajutat să conștientizez că e timpul să-mi fac somnul de frumusețe de la amiază.

În fine... mă simt optimist. Parcă mă bate un gând: să trăiesc în amiază cât se poate de mult. Sunt perfectul optimist acum. Nu de altceva dar, dacă nu sunt cât de cât plin de elan vital și optimism, mă gândesc cum o să fie ziua mea la amurg. A, dar nu mă gândesc. Tot așa cum nu m-am gândit, în diminețile vieții mele, la amiază.

Daniel Stetin



Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjenel după editorial

Motto: Gândul meu este să fiu chibzuit în viață

Interviu cu Adrian Gociu-beneficiar la Centrul Estuar

Născut pe 4 Decembrie 1969, București, zodia Săgetător. Adrian locuiește cu tatăl său, pensionar în vârstă de 88 de ani. Tatăl său a lucrat ca proiectant principal la un Institut de Cercetări. Mama lui Adrian, decedată cu mulți ani în urmă, a fost profesoară de limba română.

Ca și studii, Adrian este absolvent al Liceului Economic nr.4 cu Bacalaureat.

Adrian Gociu a lucrat la ICPE ca desenator tehnic între anii 1990-2000. Au mai urmat aproximativ 10 ani în care Adrian a activat ca încărcător–descărcător sau s-a ocupat de curățenie.

Cristina: Cum ai aflat despre Centrul Estuar?

Adrian: Știam despre Centrul Estuar de ceva vreme de la prietena mea, Mirela Preda Rodica. Vin cu plăcere, încă de anul trecut, la Estuar. Prima zi la Estuar? Mi-a plăcut mult, pentru că aici mă regăsesc, mă simt foarte bine, asta cu toate că nu particip la toate grupurile, dar socializez mult. Socializarea este foarte importantă. Te ajută, cu siguranță.

Cristina: La ce grupuri îți place să participi?

Adrian: Cultura generală, știi concursul. Apoi karaoke și meloterapie. La meloterapie ascultăm muzică simfonică (Bach, Beethoven, Ceaikovski). Eu mă simt foarte bine când ascult muzică.

Cristina: Ai fost vara trecută undeva în afara Bucureștiului, în vacanță?

Adrian: Da, am fost cu tata 6 zile la Mamaia, aproape de Satul de Vacanță, în perioada 29 iunie - 5 iulie.

Cristina: Am observat că nu mergi niciodată în excursie cu Estuarul la munte.

Adrian: Eu, nu merg în excursie la munte pentru că întoarcerea seara îl îngrijorează pe tata. El este în vârstă și eu încerc să-l menajez. Nu vreau să mă complic. Merg în parcuri: Tineretului, Carol, Herăstrău.

Chestionarul lui Proust

Cristina: Principala ta trăsătură/trăsături?

Adrian: Sunt un om echilibrat, binevoitor, cu cine merită.

Cristina: Calitatea pe care dorești să o întâlnești la un bărbat/femeie?



Adrian: La un bărbat să fie răbdător, înțelegător și empatic. La o femeie să fie bună la suflet, răbdătoare, harnică.

Cristina: Ce prețuiești mai mult la prietenii tăi?

Adrian: Am doi prieteni de familie din copilărie. Prețuiesc la ei bunătatea, înțelegerea, felul lor de-a trăi, de-a fi. Mai am și un vecin–prieten cu care discut. Are 64 de ani.

Cristina: Principalul tău defect?

Adrian: Sunt nervos, nerăbdător.

Cristina: Îndeletnicirea ta preferată?

Adrian: Curățenia în casă, plimbări, cumpărături. Apoi muzica este un hobby pentru mine.

Cristina: Fericirea pe care ți-o visezi.

Adrian: Să fiu sănătos, să-mi dea Dumnezeu sănătate. Eu mă duc duminica la slujbă, mă închin.

Cristina: Locul unde ai vrea să trăiești?

Adrian: București.

Cristina: Culoarea preferată?

Adrian: Roșu.

Cristina: Floarea preferată?

Adrian: Trandafirul.

Cristina: Animalul preferat?

Adrian: Câinele.

Cristina: Prozatorul preferat?

Adrian: Geo Bogza cu Cartea Oltului.

Cristina: Genul de muzică preferat?

Adrian: Îmi plac toate genurile muzicale.

Cristina: Pictori preferați?

Adrian: Tonitza, Stefan Luchian, Corneliu Baba, Andreescu.

Cristina: Ce urăști cel mai mult?

Adrian: Urăsc violența, minciuna, egoismul, prefăcătoria, impostura.

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

Adrian: Să fiu sănătos, căci sănătatea contează pentru noi toți. Dacă nu ești sănătos, nu ai nimic.

Cristina: Deviza ta în viață?

Adrian: Gândul meu este să fiu chibzuit în viață. Să nu mă întind mai mult decât mi-e plapuma.

Interviu realizat de **Cristina Ionescu**

Niște mici eforturi fizice sunt suficiente pentru a reduce mortalitatea



Nu aveți timp să faceți sport? Gândiți-vă la câteva scări sau accelerați-vă pașii, atunci când mergeți spre casă. Plecând de la datele a mai mult de 25.000 de britanici, o echipă internațională a arătat că 3 valuri de activitate fizică cotidiene de câte două minute erau suficiente pentru a reduce mortalitatea cu aproximativ 40%, și riscurile cardiovasculare cu până la 50%.

Băuturile îndulcite ar favoriza alopecia

Un studiu desfășurat în China pe mai mult de 1.000 de bărbați, în vârstă de 18 până la 45 de ani, a arătat că, atunci când consumul de băuturi dulci era mai mare, cu atât riscul ca ei să sufere de calviție era mai crescut. Și aceasta, indiferent de vârsta lor sau alți factori favorizanți, precum tutunul ori alimentația.



Culoarea veselei influențează gustul alimentelor



Adevărat, dar nu pentru oricine! Niște cercetători britanici au separat câțiva voluntari adulți în două grupuri – mâncătorii “dificili” și persoanele care mâncau de toate – apoi, le-au servit hrană în boluri roșii, albe și albastre. Rezultat? La mâncătorii “dificili”, culoarea bolului schimba percepția gustului: mâncarea li se părea mai sărată, în bolurile roșii și albastre, și mai puțin apetisantă în cele roșii.



Închideți capacul wc-ului înainte să trageți apa!

Cu ajutorul laserului și camerelor de luat vederi, niște ingineri americani au vizualizat proiecția picăturilor de apă – putând să conțină germeni patogeni – după ce au tras apa fără să coboare capacul. Aruncate în sus și în jur, acestea atingeau 1,5 m înălțime, în 8 secunde.

Urina se comportă ca un îngrășământ



Azot, potasiu, bor, zinc, fier: urina noastră conține elemente utile plantelor. Să servească aceasta ca îngrășământ? Da, a arătat o experiență germană pe niște verze. Că acestea au beneficiat de un îngrășământ bio sau pe bază de urină umană nitrificată ori purificată, randamentul era comparabil.

Pentru planetă, e mai bine să vă hrăniți animalul cu alimente uscate



Crochetele sunt mai ecologice decât pateul, a concluzionat un studiu brazilian. Într-adevăr, 90% din energiile conținute în alimentația umedă provin din ingredientele de origine animală, comparativ cu 45% pentru produsele uscate – restul fiind completat de calorii vegetale, al căror impact ecologic este mai puțin important. Astfel, conform cercetătorilor, un câine care ar mânca 500 de kcal de crochete pe zi, ar elimina 830 kg de CO₂, comparativ cu 6.500 kg, dacă ar mânca pateu!

Merită să spui adevărul când lași baltă pe cineva...



Niște cercetători americani au chestionat 1.192 persoane despre sentimentele resimțite atunci când un amic anulează o întâlnire. Concluziile sunt categorice: majoritatea participanților își doresc să fie înștiințați prin telefon sau sms. Și 83% sunt dezamăgiți dacă află că amicul lor a utilizat o scuză falsă. Studiul arată, de asemenea, că motivele de anulare cele mai acceptabile sunt cele legate de constrângeri familiale sau de sănătate. Invers, cel mai rău răspuns este că ai altceva mai bun de făcut.

Să te miști la distanță de casă îți păstrează sănătatea



Niște cercetători britanici au chestionat 3.000 de persoane despre deplasările lor (frecvență, distanță, moduri de transport) și sănătatea acestora. Rezultat: participanții care călătoreau regulat la mai mult de 25 km de casă se declarau într-o mai bună stare de sănătate decât cei care se deplasau mai puțin și mai aproape. Călătoriile frecvente și îndepărtate, oricare ar fi mijlocul de transport, ar favoriza deci interacțiunile sociale... și probabil o sănătate mai bună. De unde necesitatea, conform cercetătorilor, să încurajeze dezvoltarea transporturilor publice.

Sunteți hipertensiv? Nu beți mai mult de o cafea pe zi!

Niște cercetători japonezi au urmărit, timp de 19 ani, consumul de cafea și ceai verde la 18.609 voluntari, în vârstă de 40 până la 79 de ani. Printre persoanele al căror nivel de hipertensiune era foarte crescut, cele care beau două cafele pe zi aveau un risc dublu de a muri de o maladie cardiovasculară, comparativ cu cele care beau o ceașcă sau mai puțin, ceea ce scotea în evidență



nocivitatea potențială a cafeinei. În schimb, nici o creștere a mortalității nu era raportată la persoanele care prezentau o tensiune normală sau un pic crescută, ori la amatorii de ceai verde, chiar hipertensivi.

Traducerea, din Revista Science et Vie, *Stânjene!*

CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

Muntele Tâmpa

Muntele Tâmpa aparține masivului Postăvarul și, mare parte din el, este instituit ca rezervație naturală și arie protejată la nivel național.



Tâmpa este unul dintre simbolurile orașului Brașov, muntele fiind poziționat chiar în centrul orașului. Aici se află și cel mai înalt punct din Brașov, la aproximativ 960 metri, de unde priveliștea este minunată.

Pe vârful Tâmpa se ajunge pe mai multe căi : una dintre acestea ar fi pe „serpentine”, există 25 de serpentine tăiate în anul 1837 de către Ocolul Silvic Brașov. Altă cale ar fi pe Treptele lui Gabony iar, pentru cei încă neobișnuiți cu drumeția, soluția este telecabina.

Pentru o perioadă de 10 ani, între 1950 și 1960, Brașovul s-a numit Orașul Stalin. Când Europa de Est „sărbătorea” instalarea comunismului și recunoașterea puterii rusești, 14 orașe din tot atâtea țări au ajuns să fie numite astfel. La noi a fost ales Brașovul iar, pentru o mai bună imprimare a noului nume, a apărut inițiativa ca numele „Stalin” să fie scris din brazi pe Tâmpa.



Chiar dacă era comunistă a rezistat până în 1989, la 24 decembrie 1960 Brașovul și-a recăpătat denumirea originală,

iar de pe Tâmpa a fost șters numele Stalin.

Inscripția BRAȘOV de pe munte a fost montată în anul 2004, după modelul Hollywood-ului. Grupul de litere a devenit o adevărată atracție turistică, fiind un loc care oferă o priveliște unică asupra orașului. Pe muntele Tâmpa a fost ridicat și un catarg pe care flutură steagul României.

Tâmpa este încărcat de legende care circulă și în ziua de astăzi și stârnesc curiozitatea. Se spune că, sub munte, se află o peșteră de mari dimensiuni, care găzduiește un lac uriaș, dar nu s-a dovedit științific. Alt mit este despre banca săpată în stâncă, aflată pe Treptele lui Gabony, și care ar fi fost cioplită în memoria unui cuplu de îndrăgostiți care au murit îmbrățișați, striviți de o piatră care s-a desprins din vârf.



La începutul anilor 1970, pe coama Tâmpai a fost construit un releu de televiziune împreună cu un restaurant care oferă o panoramă superbă orașului. De aici, de sus, putem să privim și grupul de litere și catargul cu steagul României, dar și orașul în marea lui splendoare, cu cartierele lui vechi și noi. Ne amintim cu părere de rău pentru momentele nefericite prin care au trecut brașovenii, dar și cu admirație pentru că au învins vremurile negre.

Brașovul și simbolul său, Tâmpa, ne aduc multe momente de bucurie, savurăm de fiecare dată aerul curat, ospitalitatea, istoria, și frumusețea locurilor.

Luliana

Caffe, caffe caffe (partea a doua)

Rămăsesem la... gardul care împrejmuește curtea principală estuariană. Cu o echipă lărgită, s-o gătat vopsirea gardului și niște mici reparații. A fost greu. Gardul a făcut cunoștință cu vopsea decorativă (vopsea cu care e greu de lucrat). Dar, nimic nu e prea greu atunci când Cristi Ț, ajutat



de Adrian F, Daniel P și alți câțiva beneficiari, se ambiționează să termine o lucrare. A apărut de undeva, de nu știu unde, încă o mână de lucru, care a făcut febră musculară tot întinzând tencuiala decorativă. Peste tencuială, s-a dat cu vinarom și gardul arată frumos. Mai frumos ca niciodată.

Paul a vopsit partea metalică superioară în n-culoarea pe care o avea odinioară: negru, adică.

Dar asta nu e tot! Cristi a trecut și la partea de

gard din curtea secundară. Același travaliu cu saci de CM 11, tencuială decorativă... și aș putea spune că jumătate din gardul care împrejmuește cealaltă curte e pe jumătate gata. Cel puțin, până la ora la care scriu. Vremea nefavorabilă poate să împiedice întreaga operațiune, dar... sperăm că totuși câteva zile frumoase și călduțe vor mai fi, pentru ca bravul Cristi să-și termine opera. A lucrat mult și frumos. Nu știu dacă e tocmai ok să scriu că mare parte din operă a fost semnată de Cristi, care a dat cu tencuială decorativă și pe partea cealaltă a gardului secundar.

În fine... o fotografie face cât o mie de cuvinte și sper ca literele așternute sub forma unor cuvinte așternute pe hârtia mult prea scumpită, să rămână în umbra fotografiilor pe care sper să le admirați. Asta, pentru cei care nu au văzut live gardul....

Daniel Stetin

Psihoterapie în ritm de mers pe munte

Ziua excursiei a început cu „omnoterapie”, în tren, până la Brașov. Toți cei șapte membri ai „expediției” am coborât în orașul de la poalele Tâmppei. Aici se găsea vârful pe care ne-am gândit să-l și cucerim în această frumoasă zi de toamnă, ultima din septembrie. După ce am bâjbâit prin oraș, am ajuns la punctul de start al serpentinilor, unii zic 15, alții 50. I-am povestit Claudiei, conducătoarea grupului, cum câștigasem cu o zi în urmă, la egalitate cu celălalt grup (chiar dacă ratasem ultima întrebare!) de la Concursul de cultură generală, la Centrul nostru: „Alberto Giacometti a fost sculptor, cum dădusem primul răspuns sau pictor, cum am insistat în ultima secundă?” Iar, întrebarea mea către psihoterapeută a fost: „De ce m-am supărat așa de tare că am

greșit?” Claudia a preferat să se uite pe Google unde, culmea, scrie că a fost și sculptor și pictor. Asta a fost tot... deocamdată. După care ea a început terapia cu o altă colegă de grup, care nu avea încredere în ea însăși, în porțiunile de piatră ascuțită. Se auzea din când în când, în spatele meu:



„Poți, hai! Nu o ajutați!” Odată îndeplinite cele 15 sau 50 de serpentine, am ajuns pe vârful cu pricina, după ce am socializat cu numeroșii turiști, pe traseu și la punctul final, Vârful Tâmpa. Cristina și Andreea s-au convins cu greu să nu se încumete să coboare spre Brașov în cele două ore rămase până la plecarea trenului, prevăzută la 17,45. Lucrurile s-au legat bine până la urmă, coborâșul a decurs perfect, iar în această oră

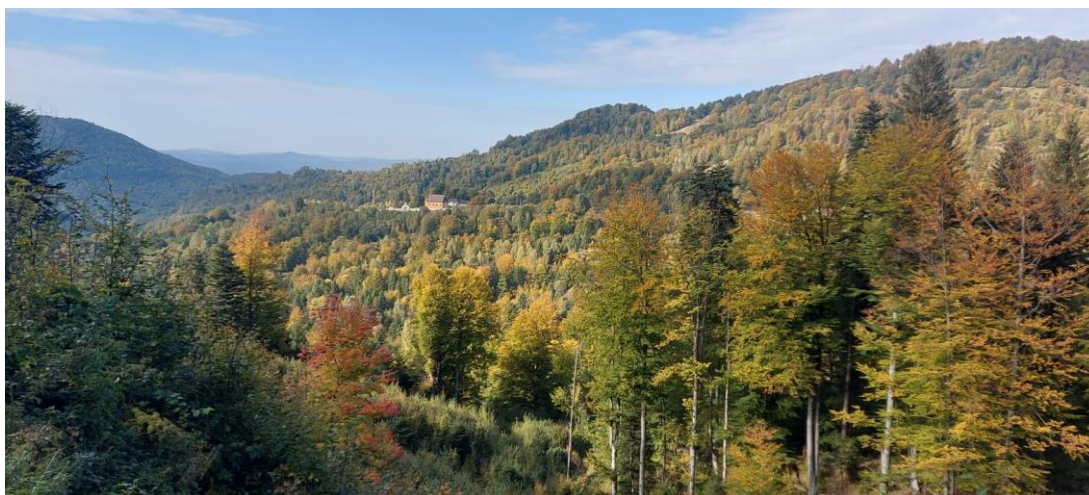
am avut timp chiar și pentru poze. Mai târziu, am ratat micii cu miros îmbietor, dar ne-am consolată cu niște pulpe de pui și cartofi prăjiți achiziționați în preajmă. După ce am mâncat în tren pentru a ne încadra în timp, am pornit spre București. Atunci a început jocul de cărți, sub supravegherea lui Paul. Acesta deținea multe jargoane de Șeptică, precum: „Ați luat doar cartoane!” sau „Na, 7!”, deși era 10-le letal. Am pierdut, iar Claudia, din echipa adversă, ne-a tot zgândărit – frustrat, până mi-am dat seama că îmi răspundea, astfel, la întrebarea de dimineață: „De ce mă afectează așa mult insuccesul?” „E doar un joc!”

Stânjenel

Impresii de călătorie la Predeal

Dincolo de orice sentimente și lăsând în urmă gândurile și grijile cotidiene, am pășit pe culmile munților, într-o călătorie din care nu au lipsit obstacole și adrenalina.

Ne însoțește pas cu pas spectacolul feeric al naturii, cu splendidele culori pastelate ale toamnei. La un moment dat, am senzația că aș putea merge fără să mă plictisesc, etern, prin păduri de munte, dacă timpul s-ar fi oprit pe loc. Dar, totuși, țin cont că nu merg de unul singur pe munte. Pentru asta, țin să mulțumesc Fundației pentru organizare, și prietenilor mei de călătorie.



Nu am să vă dezvălui, totuși, impresiile personale de călătorie la Predeal, ci am să vă las să vă gândiți la o călătorie ce ați întreprins-o personal sau cu prietenii la munte sau la mare, într-un oraș, sau la țară, sau prin țară.

Paul Udrea

DE LA MINE PENTRU TINE

Popas la un magazin indian

Da! Am fost, ieri, cu prietenul meu, Mihai Popa de la Estuar, la un magazin indian, unde am admirat, ajutați de o vânzătoare foarte drăguță, produsele și chiar frescele și tablourile originale indiene. Bijuteriile, vasele, paharele, frescele cu vânători sunând din corn și cu portrete de indieni



și cu alte articole, ne-au impresionat într-un mod foarte plăcut.

Pe mine m-au făcut să mă gândesc la muzica indiană și, nu în ultimul rând, la opera "Lakme" de Leo Delibes, a cărei „Arie a clopoștelor”, e minunată. În copilărie, o cântam și eu, mai ales la vârsta de 5 ani, când o cântam în baie, iar tatăl meu îi spunea mamei mele: „Nevastă! Oprește-o, își rupe corzile vocale!!!” Acum, când am scris aceste impresii, m-am gândit și la "Cântecul indian" din opera "Saol Kiss" de Nikolai Rimski Korsakov, care și el e superb! M-am gândit și la muzica populară indiană, cântată de Naarghita, ale cărei degete făceau forme

fabuloase, dar și la liniștea dată unora de exercițiile yoga.

A fost frumos! Apoi ne-am dus la Hala Traian și am văzut florile și icoanele!

Radioul pe telefonul vânzătoarei mergea și a fost frumos. Apoi, am stat ce-am mai stat în Parcul Sf. Ștefan, și am venit acasă cu bucurie în suflet, mulțumindu-I Lui Dumnezeu pentru această zi de vis!!!

Ana Corina Vlad

Despre a arăta bine

Omul arată bine când este sănătos, îmbrăcat civilizat, corect ras și tuns (fără plete și barbă), încălțat (conform vremii de afară), vorbește civilizat și se poartă civilizat.

La mine nu e cazul, dar e cazul la cineva care se întâlnește cu altcineva pentru prima dată (întâlnire matrimonială, de serviciu sau de afaceri). Să nu uităm niciodată!!! Prima impresie contează foarte mult. Dacă persoana dă bine la prima impresie, a câștigat în mare parte!!! Natura mai ajută și ea, pe ici pe colo.

Mihai Popa

Despre lucruri mici

Aici se poate scrie și spune mai puțin decât la primul subiect, pentru că aici contează foarte mult doar ordinea în care sunt puse. Ele trebuie puse la vedere, în cutii ca să nu se răspândească peste tot. Căci, cum am spus, aici ordinea contează foarte mult ca să nu le pierdem. Căci poate o să ne trebuiască la timpul lor și să nu ne ia timp prea mult să le găsim.

La revedere!

Mihai Popa



CENACLU LITERAR

Lucruri de făcut (a nu se uita)

Construiește un pod peste Atlantic
Un pod între Europa și America
Sau ridică un bloc de cinci sute de etaje
Care să rivalizeze cu Turnul Babel

Mută Himalaia în locul Mării Egee
Iar insulele de lângă Creta
Pune-le în vârf de munte
Și umple clepsidre cu nisipul mării

E simplu să întorci timpul înapoi
Dar mai simplu e să citești o carte
Totuși dacă vrei
Poți să ridici statui ale libertății

Statui ale păcii, statui de piatră
Mașini care nu au nici o întrebuințare
Și alte lucruri bune de făcut
Expuse la expoziții.

Dan Marin

Zburați și cântați, păsărelelor dragi!

Zburați și cântați, păsărelelor dragi!
Cântați-i naturii, în veci imnuri sfinte!
Zburați printre vârfuri de brazi și de fagi!
Ducând Domnului cântul vostru fierbinte!
Zburați și în triluri măiestre-mbrăcați!
Natura frumoasă și preaminunată!
Și cerului, cântul și zborul i-l dați!
Făcând-o să râdă pe Cea Prea Curată!
Căci Ea-n început de preagingașă toamnă
Se naște, venind o copilă, pe lume!
Ea-e a Cerului mare Regină
Ce-l naște pe Cel fără de chip și de nume!
Zburați și cântați, păsărelelor scumpe!
Cântați-i cu dor Tatălui Creator!
Și-al vostru tril gingaș din inimi irupe!
Liniștind al Preasfintei Cerești Maicii Domnului!
Zburați și cântați, păsărelelor dragi!
Zburați și brăzdați ceru-nalt și senin!
Zburați printre vârfuri de brazi și de fagi!
Ducând Domnului trilul vostru divin!

Ana Corina Vlad

CUGETĂRI

Cugetări despre trenuri și gări

1. Iubirile sunt ca trenurile... vin și pleacă... rămân gările. (Viorel Vintilă)
2. Viața e ca un peron... cu două destinații. (Dan Surducan)
3. Trecea un tren și toată lumea aștepta o gară. (Alin Ghiorghieș)
4. Inima este o gară cu patru săli de așteptare. (Vitalie Ciugureanu)
5. Timpul nu stă într-o gară la un fum de țigară. (Harry Ross)
6. Orice inimă are gara ei, așteptând pe cineva drag. (Magdalena Dorina Suciuc)
7. La gară sunt cele mai sincere cuvinte de rămas-bun. (Lucian Hașa)

8. Viața este o gară pentru trenul timpului. (Viorel Muha)
9. Cât de fericit poți fi așteptând în gara iernii semne de primăvară...(Magdalena Dorina Suci)
10. Degeaba așteptăm zile mai bune într-o gară în care nu oprește niciun tren. (Dorel Schor)
11. Iubirea este un tren ce nu se oprește de două ori în aceeași gară. (Autor anonim)
12. Unii oameni căutând cu disperare fericirea prin hărțile altora, ratează toate peroanele ei. (Gabriel Petru Băețan)
13. În gara fiecărui om opresc multe trenuri, unele doar o dată în viață. (Dan Surducan)
14. Iubirea pleacă cu tine dintr-o gară în care te urci, dar nu o vei ști niciodată pe aceea în care cobori. (Viorel Muha)
15. Cât timp vei aștepta ceva de la alții, vei fi precum un pasager pierdut într-o gară. Abia în momentul în care alegi singur destinația, devii călător. (Paul Avram)

Culese de **Monica Lăzărescu**

PERSONALITĂȚI

Nikita Hrușciov

S-a născut la 15 aprilie 1894 în Gubernia Kurk, Imperiul Rus , și a murit la 11 septembrie 1971 la Moscova.

A fost un om politic care a condus Uniunea Sovietică în timpul Războiului Rece. A ocupat funcția de secretar general al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice între 1953 și 1964 și pe cea de președinte al Consiliului de Miniștri între 1958-1964. A rămas în istorie pentru destalinizarea Uniunii Sovietice, pentru susținerea primelor progrese ale programului spațial sovietic și pentru mai multe reforme de un relativ liberalism în unele arii ale politicii interne.



Colegii de partid l-au înlăturat de la putere în 1964, înlocuindu-l cu Leonid Brejnev ca secretar general al PCUS și cu Alexei Kosîghin ca premier.

Hrușciov s-a născut în satul Kalinovka în 1894, aproape de actuala frontieră între Rusia și Ucraina. A lucrat ca muncitor siderurgic în tinerețe iar în timpul Războiului Civil Rus a fost comisar politic. Cu ajutorul lui Lazar Kaganovici, a avansat în ierarhia sovietică. A susținut epurările lui Iosif Stalin și a aprobat mii de arestări . În 1939, Stalin l-a trimis să guverneze Ucraina sovietică, unde a continuat epurările.

În al Doilea Război Mondial, Hrușciov a fost din nou comisar, servind ca intermediar între Stalin și generalii săi. A fost prezent la sângeroasa bătălie de la Stalingrad, fapt cu care s-a mândrit toată viața. După război, a revenit în Ucraina, înainte de a fi rechemat la Moscova pentru a fi unul dintre cei mai apropiați consilieri ai lui Stalin.

În lupta pentru putere declanșată de moartea lui Stalin, în 1953, Hrușciov a ieșit victorios după câțiva ani. La 25 februarie 1956, la Congresul 20, a ținut un discurs cunoscut azi ca "Discursul Secret". În acest discurs a denunțat epurările staliniste, prin care a deschis o perioadă de reducere a represiunilor în Uniunea Sovietică. Politicile sale interne, ce au avut ca scop ameliorarea vieții cetățenilor obișnuiți, au avut rareori succes.

Sperând că, în cele din urmă, se va baza pe rachete în domeniul apărării, Hrușciov a redus mult forțele convenționale. În ciuda acestor reduceri, anii lui Hrușciov au fost printre cei mai tensionați din Războiul Rece el culminând cu "criza rachetelor cubaneze". Unele dintre politicile lui Hrușciov au fost văzute de unii colegi de partid și, în special, de tot mai numeroșii săi rivali, ca fiind dezordonate, iar acești rivali au acumulat treptat putere și l-au înlăturat, în octombrie 1964.

El nu a fost ucis, ca unii dintre înfrânții mai vechilor lupte pentru putere din cercurile sovietice, dar a fost pensionat cu un apartament la Moscova. Și-a scris memoriile, iar benzile de magnetofon pe care erau înregistrate memoriile sale, au fost scoase clandestin din țară și publicate parțial în Occident, în 1970. Hrușciov a murit de o boală cardiacă, în 1971.

Lucian Constantinescu

BANCURI, GLUME, ANECDOTE

Glume, anecdote

S-a constatat că femeia este asemenea unei țigări: dă dependență și, dacă nu ești atent cu ea, te arde!

Dacă muncești de acasă, ai voie să-ți aduci și secretara?! Mă tot contrazic cu nevasta!

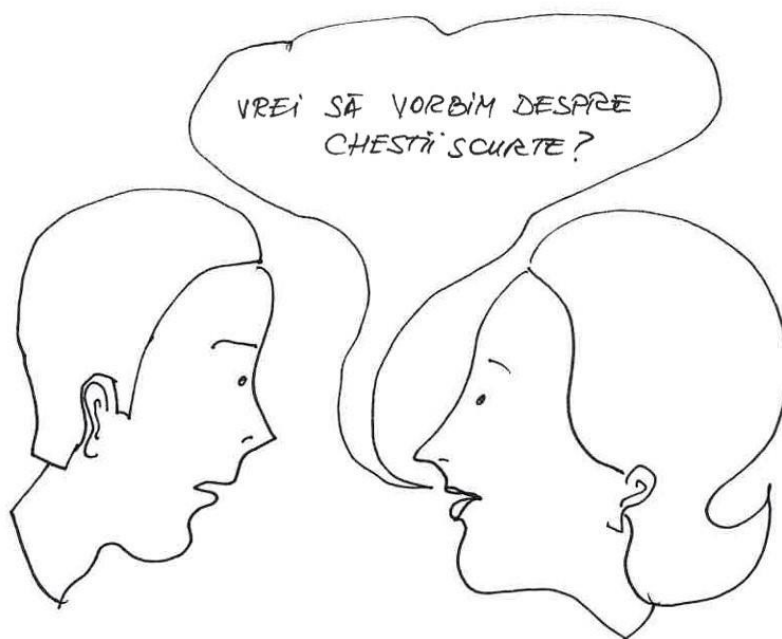




- Sunt agentul Ionescu, de la poliția rutieră.
- Vă rog să-mi spuneți ce aveți în portbagaj.
- O jumătate de miel.
- Viu?

- De ce plângi, drăguțo?
- Mi-a dat iubi papucii!
- No, și te strâng?

Când m-am trezit, eram la spital, iar medicii mi-au spus că am fost agresat de o femeie. Atunci, mi-am adus aminte: eram în lift și mă uitam cu coada ochiului la sâni unei doamne când, deodată, mi-a zis: „Apasă pe unu, te rog!”



- Iubire, fusta asta e prea scurtă!
- Vrei să vorbim despre chestii scurte?
- Îți stă foarte bine cu ea!

Se întâlnesc doi polițiști:

- Salut, Ghiță! Ce înțelegi tu prin vid?
- Stă Ghiță, se gândește o vreme, și spune:
- Am în cap, dar nu pot să-ți spun.

Ea: - Dezbrăcă-mă din cuvinte!

El: - Ți-a intrat un gândac sub bluză.

Dacă vrei să cunoști cu adevărat un om, parchează pe locul lui!

El: – Faci ceva de mâncare?

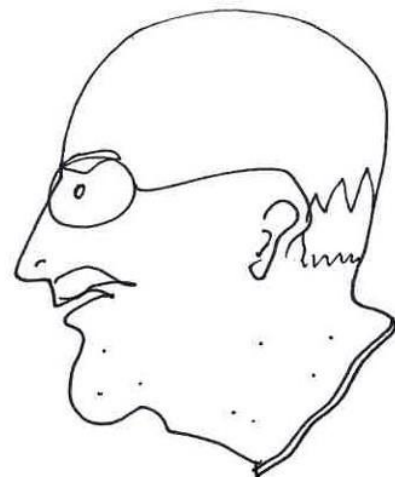
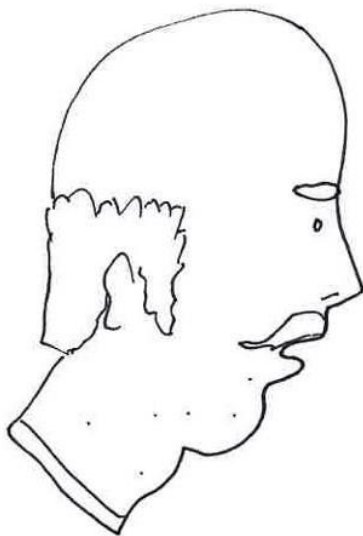
Ea: – Poate îți fierb un ou...

El: – Poți să zici "NU" și fără amenințări!

TOTUȘI, CEA MAI BUNĂ CASĂ DE
BĂTRÂNI RĂMÂNE CASA ALBĂ.

Totuși, cea mai bună casă de
bătrâni rămâne Casa Albă.

Lipsa manualelor nu e singura
problemă: sunt școli unde elevii
n-au bani de țigări!



- Șefu', da' de ce noi, parlamentarii, avem salarii așa de mari?

- Prostia se plătește, fiule!



– În tinerețe, eram așa de proastă...

– Stai liniștită, dragă, încă arăți destul de tânără!

Soțul: Azi, un curier mi-a adus o cutie cu
10 gloanțe și o hârtie pe care scrie în
limba arabă! Mă amenință cineva!!
Soția: Termină cu prostiile! Sunt 10
supozitoare și rețeta doctorului.

Culese de pe net de **Tatiana** si **Daniel Stetin**

Grafica: **Cristina Ionescu**

Plăcintă cu dovleac

Ingrediente:

250 g unt
300 g făină
3 gălbenușuri
2 linguri smântână
1 kg dovleac ras
Zahăr, nucă pisată, stafide



Mod de preparare:

Se prepară o cocă din ingredientele de mai sus. Se împarte în două părți și, din fiecare parte, se întinde o foaie subțire de ½ cm. Se coc pe rând în tavă, la foc potrivit. După ce s-au copt și s-au răcit, urmează să se pună între ele compoziția.

Compoziția se prepară astfel: Se spală dovleacul, se taie bucăți și se curăță de coajă, apoi se rade. Se înăbușește pe foc, până se înmoaie. La sfârșit, se adaugă zahărul, zahăr vanilat, nucă pisată și/sau stafidele. Plăcinta iese mult mai bună dacă se amestecă dovleacul cu mere rase.

Se pune compoziția între cele două foi coapte și se pudrează cu zahăr pudră.

Cantitatea de unt poate fi mai mică, dacă se adaugă în schimb 10 g drojdie de bere, care frăgezește aluatul.

Poftă bună!

Tatiana

MĂRTURII „Trenuri și gări”

Trenuri și gări

Am pierdut multe trenuri la viața mea. Gările erau frumoase și pline de promisiuni. Măcar dacă unul din trenuri să-l fi prins, acum eram bogat și faimos. N-a fost să fie.

Primul și cel mai dureros tren a fost la 7 ani, când am intrat la Dinamo la secția de tenis. Eram foarte talentat și Costică Chivaru, antrenorul lui Ilie Năstase, i-a spus lui Aurel Segărceanu să mă lase să vin la Steaua la el, dar Segărceanu nici n-a vrut să audă de asta. M-a sabotat ani de zile să nu ajung un mare tenisman, pentru că avea un copil de vârsta mea și eram mult mai bun decât el. Încet, încet el a progresat, iar eu urlam în sufletul meu, că de mine nu se ocupă nimeni. Când Florin

Segărceanu m-a bătut, m-am lăsat de tenis. Foarte dureroasă experiență. De atunci, nu pot (nici azi) să mă mai uit la tenis la tv.

Al doilea tren a fost la 34 ani, în Australia. Am făcut ordine și disciplină într-o fabrică care, de 10 ani, era în haos disciplinar. Am făcut ordine în 3 zile. Aveam drumul deschis să ajung CEO la un concern internațional în câțiva ani, dar directorul general și directorul tehnic m-au sabotat, până n-am mai avut de ales și mi-am dat demisia.

Al treilea tren a fost înainte cu 1 an să mă reîntorc în Romania. Vindeam droguri și puteam să ajung un "drug lord", dar am preferat să fug din acel anturaj. Nu mi-a plăcut ce făceau drogurile din oameni.

Trenuri au fost, destule. Gările erau tare frumoase, dar nu erau pentru mine. Eu rămân cu amintirile mele și cu conștiința curată. În rest, Dumnezeu cu mila. Zău că nu regret nimic.

Lucian Constantinescu

Trenuri și gări

Trenurile sunt componente esențiale ale vieții noastre. Este locul unde ne putem refugia, cu sentimentele și speranțele noastre. Mă bucură să văd mulți călători în tren. Unitățile umane, mici puncte de aur colorat, se grupează în familii și proaspete cupluri. Se poate surprinde bucuria sau tristețea lor. Râsetele călătorilor ne fac să gândim la diferențele sociale care existau pe vremuri și



să apreciem vremurile de acum, libertatea de exprimare care ne este permisă astăzi. Cuplurile tinere se gândesc la carieră, la problemele pe care le lasă în urmă și sorb viața cu putere, admirând peisajele. Cred că altcineva va fi potrivit și pentru mine. Scaunul de lângă mine așteaptă pe cineva puternic, care să acopere și defectele mele. Cred că o să încerc ca drăguțelor care acceptă să iasă cu mine să le ofer maxim din zâmbetul meu și

comportamentul meu, ca să fiu cât mai generos posibil. Sper că o să am forța de a suporta dojenile mândruței aflate lângă mine. M-aș bucura să fiu implicat în orice lucru concret al vieții pe care știu să îl fac (să pot avea o brumă din experiență și implicarea celor mai bătrâni).

Și ca, împreună cu familia mea, să ajungem cu toții în gara fericirii.

Gările sunt destinații pe care vrem să le atingem. Sunt locurile preferate ale întregii familii. De fiecare dată când ajungem în gară, ne bucurăm de aerul cald și zăpușeala de la mare sau de aerul rece și proaspăt de la munte. Aș vrea ca, acum, gara să aibă semnificația inconștientă al unui alt acasă al afectivității noastre. M-aș juca cu zâmbetele colorate ca, în cadrul orașului oaspete, să am cât mai mulți prieteni cu care să pot apoi discuta. Gările sunt și simboluri ale viitorului nostru. Sper ca lucrurile mele să evolueze mereu în bine. Gazda ne așteaptă politicos. Sper ca noi să vizităm toate obiectivele turistice. Vă invit să reflectați la acest lucru...

Adrian Berteanu

Trenuri și gări

Îmi sunt atât de dragi, uneori, trenurile și gările: țin minte, în anii pandemiei de coronavirus, cât eram de îngrădit, neumblat. După lunile, chiar anii de claustrare, am ajuns în Gara de Nord: m-am



uitat lung la trenuri și peroane, aproape că am simțit o rugăciune ieșind din mine. Să aud doar zgomotele de aici și m-am simțit remontat!

Acum, îmi apare în minte compartimentul acela din vagonul de dormit, care părea să fie numai al meu! Plecam pentru prima oară în viață într-o altă țară, Cehoslovacia mai exact. Închideam și deschideam ușița de deasupra chiuvetei. Cei care mă însoțeau, la plecare, îmi spuneau că trebuia să iau o piatră în gură,

așa era tradiția!

Când am reușit să îmi câștig locul în lotul național, pentru deplasarea în Italia, la Campionatul Mondial de Copii, trenul către această destinație ne-a despărțit de restul grupului, rămas în Iugoslavia, cu ocazia unui alt concurs. Am ajuns în Veneția, unde am făcut schimbul de trenuri către nord. Aici am văzut nici mai mult nici mai puțin decât niște gondole parcate lângă gară. M-a impresionat legănarea acestora pentru că auzeam diverse lucruri despre acest oraș al apelor. Apoi, găsesc în amintire gările în care am schimbat trenuri, încărcat cu schiuri, 2 perechi pentru mine, 3 la colegii care participau și la proba de coborâre, bocanci și restul bagajului. Husele acestea enorme purtau porecla de "Mortul", atât erau de grele.

Țin minte gara din Budapesta, mare și frumoasă. De câteva ori am avut emoții atunci când m-am aflat în acest oraș superb. Menționez gările șarmante precum cele din Sinaia, Băile Herculane, Vatra Dornei Băi și altele pe care le-am văzut la "Gări de poveste", emisiunea de la TVR.

Stânjenel

Trenuri și gări

De când există pe lume trenuri și gări, oamenii asociază acestora ideea de necunoscut, de nou, de depărtare, de aventură. E, cumva, o ieșire din starea de confort, de comoditate.

Sunt oameni care vin în gară să privească trenurile, intrările și sosirile, pentru a simți măcar un pic nostalgia depărtărilor și a aventurii. Și nu fac pasul pe scara unui tren din motive doar de ei știute...

Mie, gara îmi dă un freamăt plăcut în inimă și pasul pe scara unui tren, chiar îl pun uneori. Mărturisesc aici, că prima călătorie cu trenul de una singură, am făcut-o în jurul vârstei de 40 de ani. S-a întâmplat să-mi doresc foarte mult lucrul acesta și... am făcut pasul. Cu bagaj puțin și... singură, singurică. Am călătorit, apoi, cu avionul și cine știe cu ce o să mai călătoresc de-acum

încolo... Mulțumesc că am sănătate să tot fac drumuri fizice, dar și călătorii cu gândul spre interesante demersuri: ținuturi ale imaginației care devin realitate. 😊

Cristina Ionescu

Trenuri și gări

Sincer, mie mi-au plăcut haltele în detrimentul gărilor. S-a întâmplat, de câteva ori, să stau în gări care, tot sincer, mi-au plăcut, de ce să mă mint? Dar... de regulă, luam trenul, coboram într-o haltă, stăteam puțin, admiram priveliștea, apoi iar în tren, spre următoarea haltă.

Gările sunt mari, pretențioase, scumpe, necesită timp, nervi și responsabilități. Când m-am așteptat mai puțin, am rămas într-o gară mare, grea, pe care o percep de ani buni ca pe o dulce povară. Mă uit melancolic după trenurile care știu că opresc și în halte. M-am urcat de câteva ori, de dragul anilor trecuți, dar m-am întors repede în gara principală. Oricum, nu mai am nici iuțeala de altădată, trenurile parcă merg mai repede, în plus, nici nu mai vreau să alerg. Nemaipunând la socoteală faptul că poate nimeresc din neatenție în altă gară... și asta e tot ce-mi lipsește. Lasă, să îmbătrânesc în gara principală. Oricum, am învățat să o iubesc, cum să o iubesc... Faptic, e gara mea, și vremea haltelor a trecut. Rămân trenurile la care privesc nostalgic și îmi fac tot soiul de scenarii în minte. Scenarii realiste odată, nerealiste acum. În definitiv, sunt scenariile mele și fac cu ele ce vreau. Măcar atât cred că am voie...

Daniel Stetin

Trenuri și gări

De obicei, la această rubrică, scriu „brodez”, pe prima idee pe care mi-o inspiră titlul. Iar acum, a fost asemănarea cu Viața. De-a lungul timpului, am mai asemănat Viața cu un fluviu sau cu un copac, dar am descris la vremea respectivă.

Prima dată, mă sui într-un trenuleț mic, împodobit, colorat și plin de păpuși și alte jucării. Bineînțeles că e plin și cu alți copii, colegii de cămin și de grădiniță. Cântăm, ne jucăm, învățăm diferite lucruri pe planșe – numerele, zilele săptămânii, animalele, ceasul, anotimpurile și lunile anului, formele de relief, și câte altele! – iar trenulețul oprește în diverse gări: Grupa mică, Grupa mijlocie, Grupa mare... Apoi, urmează o oprire mai lungă, în stația Școală, se schimbă trenul, își pune uniformă și matricolă și e plin de cărți, hărți, călimări și caiete. Și, ce să vezi, s-au schimbat colegii, sunt alți copii, ce frumos, dar dificil, totodată! În fiecare an, opresc în alte gări, Clasa I, Clasa a II-a, tabere la munte și la mare... Trenul Copilăriei...

Trenurile și gările se succed, liniile se întrepătrund, familia se reconfigurează: tata mă lasă cu ochii în soare, într-o gară, și pleacă cu alt tren... La un moment dat, când abia trecusem de adolescență, Mama era să plece și ea pe o altă rută, noroc că s-a operat la timp...

Trenul m-a mai dus în alte cartiere din București, unde mi-am stabilit domiciliul fizic. Am tras pe dreapta și m-am cazat.

Acum, sunt în același tren, de mult timp. Circulă parcă prea repede, deși nu simt viteză. Doar că nu apuc să înțeleg și să mă adaptez la toate situațiile, și așa puține ca număr, din viața mea. Din când în când, în afară de stațiile Parc, Bușteni, Constanța, mai oprește și la Spital, din păcate. Noroc că a plecat repede și de acolo. Acum, urmează gările Ziua de naștere și Crăciun, care vor fi pline de bucurii. Pentru că așa aleg, să mi le împodobesc cu cântece, zâmbete și câțiva prieteni.

Tatiana

PAGINA MUZICALĂ

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



Când ascuți 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 Gură de Aur, și 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

PAGINA SPORTIVĂ

Divizia B este în desfășurare

S-au scurs 8 etape din divizia B. Pe primul loc este Șelimbăr, echipa antrenată de excelentul Claudiu Niculescu. Șelimbăr amintește, ca valoare, de vechea echipă Recolta Ursi - care era una dintre cele mai bune echipe ale României.

Unirea Slobozia este pe locul 2 și joacă foarte bine. La Unirea Slobozia joacă marile valori Ibrian și Afalna.

Pe locul 3 este Gloria Buzău, echipa unde jucă odată marile valori Coticiu, Kaizer sau George Timiș - un fin tehnician.

Corvinul Hunedoara este pe locul 4 și joacă foarte bine. La Corvinul Hunedoara joacă valori ca Marius Coman sau Marius Lupu.

Ceahlăul Piatra Neamț este pe locul 5 și joacă foarte bine și ea.



CS Mioveni este pe locul 6, cu 13 puncte. CS Mioveni este antrenată de excelentul Constantin Schumacher. CS Mioveni a câștigat în ultima etapă cu 2-0 la Corvinul Hunedoara, prin golurile marcate, superb, de Dandea și Cărăruș.

Dumbrăvița - echipa din județul Timiș este pe locul 7 și joacă ca CFR Timișoara, pe vremuri.

Concordia Chiajna este pe locul 8. La Concordia Chiajna joacă marea valoare Gabriel Torje - care a fost și internațional în naționala României.

FC Argeș, marea echipă, este doar pe locul 9. La FC Argeș este antrenor principal excelentul Eugen Beza.

CSM Slatina joacă foarte bine, echipa antrenată de excelentul Daniel Oprescu, la fel cum o face și CSM Reșița, care este antrenată de marele antrenor Flavius Stoican.

Metaloglobus București este pe doar pe locul 16, deși joacă foarte bine.

CS Tunari este pe locul 17 și a câștigat, la limită, cu 2-1 la Progresul Spartac București, prin golurile marcate de meseriașul fundaș Leca.

Unirea Dej este pe locul 18, cu doar 7 puncte.

CSM Alexandria este pe locul 19, joacă foarte bine și își va reveni, putând urca în clasament pe o poziție mai bună. Oricum, divizia B este în desfășurare.

Bogdan Tudor

Augustin Călin, vedeta lui Dinamo București

Între valorile care au jucat la Dinamo București s-au numărat talentatul portar Stelea, elegantul fundaș Andone, tenacele fundaș Rednic, meseriașul fundaș Marian Pana – care, într-un meci FC Argeș - Universitatea Cluj 3-0, a marcat toate golurile pentru argeșeni, marele talent mijlocașul Lupescu - un mijlocaș cerebral, marele talent mijlocașul Costel Pana III - un fin tehnician transferat de la Flacăra Moreni, marea valoare mijlocașul Dorinel Munteanu, un as al executării loviturilor

libere, tehnicul și subtilul mijlocaș Hăldan - care a decedat, marea valoare atacantul albanez Demollari, un fin tehnician, cel mai bun din istoria fotbalului albanez, care era mai bun decât Gheorghe Hagi, foarte tehnicul atacant Daniel Timofte I - care a jucat și în Germania la Bayer Uerdingen, sau marea valoare mijlocașul Augustin Călin, transferat de la Universitatea Craiova.



Augustin Călin era un mijlocaș foarte tehnic, subtil, bun executant de lovituri libere, cu simțul porții. Augustin Călin a fost internațional de juniori în naționala de juniori UEFA 1992, unde a fost coleg cu Filipescu - un fin tehnician.

Augustin Călin a jucat, după aceea, în naționala de tineret a României. Augustin Călin a jucat și la Universitatea Craiova, la Steaua București și la Dinamo București - unde a fost cel mai bun jucător al acestei formații. Augustin Călin ar fi meritat mai multe selecții în naționala României. Oricum, Augustin Călin a fost o mare valoare.

Succes în continuare, Augustin Calin!

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
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
E-mail: office.giurgiu@estuar.com

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

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

sub nr. 17714

