

Estuarul



Februarie 2024



FUNDAȚIE
CU ACTIVITATE
ÎN DOMENIUL
SĂNĂȚĂȚII
MINTALE

www.estuar.org

CUPRINS

EDITORIAL

- Câteodată rămân fără cuvinte – Daniel Stetin.....2
- Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjenel după editorial.....3

ESTUARIENI PE TERRA

- Interviu cu Aneta Iancu - beneficiară la Centrul Estuar – Cristina Ionescu.....4

PAGINA DE ȘTIINȚĂ

- Curiozități din lumea științei - Stânjenel6
- 2024 An bisect – Iuliana9

CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

- Băile Tușnad – Iuliana.....10

CENACLU LITERAR

- Ruga unui poet – Ana Corina Vlad -.....11

CUGETĂRI

- Cugetări despre iubire - Monica Lăzărescu.....12

PERSONALITĂȚI

- Sărmanul Immanuel Kant – Lucian Constantinescu12

BANCURI, GLUME, ANECDOTE – bancuri culese de Daniel Stetin / Grafica Cristina. Ionescu.....13

REȚETE CULINARE

- Salată de crudități cu hrișcă- Tatiana.....16

MĂRTURII

Mărturii „O poveste de iubire” – Lucian Constantinescu, Nihil sine Deo, Stânjenel, Mihai Popa, Ortansa, Monica Lăzărescu, Anonimul, Tatiana17

PORTATIVUL CLASICILOR

- Soprana franceză Elisabeth Vidal - Ana Corina Vlad23
- Soprana Gina Cigna, un glas de aur - Ana Corina Vlad24
- Baritonul Italian Tito Gobbi - Ana Corina Vlad24

PAGINA SPORTIVĂ

- Divizia A este în desfășurare - Bogdan Tudor25
- Serie A - campionatul Italiei este în desfășurare - Bogdan Tudor26
- Marius Predatu, valoarea Universității Cluj - Bogdan Tudor27

Colectivul de redacție: Daniel Stetin, Stânjenel, Cristina Ionescu, Iuliana, Ana Corina Vlad, Mihai Popa, Monica Lăzărescu, Lucian Constantinescu, Nihil sine Deo, Ortansa, Tatiana, Bogdan Tudor.

Tehnoredactare: Monica Niculescu

Corectura: Tatiana

Coperta 1: pictură realizată de Cristina Ionescu,

Coperta 2: desen realizat de Aneta Iancu,

Câteodată rămân fără cuvinte

A trecut și ianuarie. Cică e cea mai tristă lună a anului. Până în 2021, mi s-a părut că oamenii care au ajuns la concluzia asta, bat câmpii. Bine, au făcut cine știe ce cercetări și au ajuns la rezultatul de mai sus. Mie mi se pare că noiembrie e cea mai tristă lună a anului. Numai când mă gândesc că până în primăvară mai e atâta timp...

Totuși să fim mulțumiți că nu mai sunt iernile de altădată, cel puțin în București. Când a nins și aici, pe malul Dâmboviței, am rămas fără cuvinte când am văzut la televizor tot felul de știri cu titluri apocaliptice: „iadul alb s-a dezlănțuit și în Capitală”, „urgie albă lovește din plin” Ha! Acum câțiva ani, „urgie albă” era confundată cu bruma. Tot ce era firesc odată, acum e o știre ridicată la rang de breaking news. E cât se poate de normal să ningă iarna. E normal să fie frig. Anormal și ridicol în același timp, mi se pare un titlu gen "România congelează". Pe lângă titlul ăsta catastrofal, apar și "congeleții" cetățeni ai României, care declară în fața camerelor de luat vederi că e insuportabil de frig. Unii fac parte din generația mea și mă mir foarte, pentru că insuportabilul era pe la minus 20 de grade Celsius, până acum câțiva ani. Eu n-am putut să sufăr niciodată iarna, dar încep să o iubesc, după cum s-a manifestat în ultimii ani.

În iarna asta plină de "iad alb", am învățat să tac mai mult, chiar în compania unor prieteni vechi. Când am vorbit, am găurit. Am spus și eu că un om al bisericii, nu-i dau numele, a furat și ar trebui să ajungă acolo unde este locul altora ca el. Un prieten mi-a replicat tăios "e un atac împotriva ortodoxiei". Am rămas fără cuvinte. Păi, cum să nu aleg tăcerea, renunțând la cascada de vorbe pe care le aveam pregătite în arsenalul verbal? În alt cadru, unui alt prieten l-am spus că nu înțeleg de ce fumătorii n-au voie să bea agheasmă Mare și nici femeile care au perioada aceea lunară. Mi s-a explicat sec "preotul care a spus asta, face parte din curentul apostolic". Am tăcut. Sunt prea prost să înțeleg că unu care fură în straie anume, apară ortodoxia, iar altul e în stare să arunce cu butoaie goale neaghesmuite după mine pentru că fumez, face parte din nu știu ce curent. Eu n-am întrebat din ce curent face parte. Probabil că n-am știut să mă exprim. Probabil că trebuia să fiu mai prozaic în exprimare și să întreb cât de zbanghiu poate să fie unu și ce legătură are curentul apostolic cu femeia care, nah, îndrăznește să se ducă să ia agheasmă Mare taman când are trece printr-o perioadă firească pentru o femeie. Mă gândesc că femeia așa e lăsată de Dumnezeu pe pământ, printre noi ăștia sfinți. Și atunci, de ce are interdicție, dacă a lăsat-o Domnul așa, nu știu, dar am sperat să aflu de la oameni mai deștepți decât mine. N-am aflat.

Cu mulți ani în urmă, mergeam să mă spovedesc și să mă împărtășesc. Mergeam, pentru că așa trebuia. Așa îmi spuneau cei din familie, prietenii din vremea aceea. De ce TREBUIE, nu am întrebat. Preotul, care nu știu din ce curent făcea parte, m-a oprit de la împărtășanie doi ani, pentru că eram neînsurat și trăiam cu o femeie. Probabil în păcat, desfrâu. M-am oprit de la spovedanie și împărtășanie singur. Nu m-am mai dus, nici la preotul aparținător al nu știu cărui curent, nici la altul. Nu am mai întrebat pe nimeni dacă e bine sau nu ceea ce fac, pentru că eram cam sătul de sfaturi. M-am bucurat că am luat o decizie de unul singur.



Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjenel după editorial

Trecut-au anii și tot nu am găsit răspunsul la întrebările mele. Dar nici nu mai întreb, nuuuu! Lasă așa fără întrebări. Mai bine fără întrebări decât fără cuvinte. Și așa fi avut atâtea întrebări... Uite, sunt unii care susțin că nu mai avem iarnă ca altădată, pentru că a împușcat Oculta norii, să nu mai ningă, să nu mai aibă pământul plapumă de zăpadă, pentru ca România să nu mai aibă agricultură

și să importe de la alții. Dar nu întreb. Mai repede rămân mut de admirație la pseudoiarna asta, decât fără cuvinte la cine știe răspunsuri mai catastrofale decât "iadul alb" la 10 grade Celsius!

Daniel Stetin

ESTUARIENI PE TERRA

Interviu cu Aneta Iancu - beneficiară la Centrul Estuar

Născută pe 19 octombrie 1963, București, zodia Balanță.

Aneta locuiește doar cu mama, după decesul tatălui.

Ea are un frate mai mic cu 4 ani, căsătorit, la casa lui, cu propria familie.

Aneta a studiat la liceul D. Cantemir și a continuat apoi cu Institutul de Arhitectură „Ion Mincu”.

După absolvirea facultății, a lucrat ca arhitect la IPTANA și IPMG.

Aneta a avut multiple colaborări la firme de publicitate și arhitectură. În grafică publicitară, ea a făcut desene și pictură. A lucrat, de asemenea, la multe proiecte de locuințe și de renovări. Pe cartea de muncă, Aneta a acumulat 11 ani de vechime în urma pensionării ei medicale din 1998.

Aneta a venit la Estuar în vara lui 2005. Începând din 2011, ea a frecventat Centrul de zi „Un pas împreună” din sectorul 1. Acolo a avut ocazia să facă câteva cursuri printre care cel de calculatoare și de croitorie. Acolo, îmi povestește, a învățat să croiască și să tragă la mașină, lucru care a încântat-o foarte mult. De asemenea, i-a făcut plăcere cursul de icoane pe sticlă, dar și cel de dansuri.

Aneta a reînceput să frecventeze Centrul Estuar sector 6, începând cu 2022.

Cristina: Ce grupuri te atrag la Estuar?

Aneta: Mă bucur să particip la grupul de pictură, unde îmi folosesc abilitățile și creativitatea. Eu îi îndrum pe ceilalți participanți, prezentând schița desenului și dând indicații de culoare, de pictură. Îmi place această activitate, pentru că e ceva legat de profesia mea.

Cristina: La ce alte grupuri participi?

Aneta: Particip la grupul de engleză unde, întotdeauna, am învățat ceva nou, în sensul că pe limba străină am parcurs și biografiile unor personalități. Cu ocazia aceasta, îmi îmbogățesc nu numai engleza, ci și orizontul cultural. Particip și la grupuri de dezvoltare personală, comunicare, care mă ajută să-mi înving depresia și să socializez, să comunic mai mult.



Cristina: Aneta, unde îți petreci vacanțele?

Aneta: De exemplu, anul trecut, în august, am fost la Căciulata, la complexul balnear de acolo, împreună cu mama. Am făcut fizioterapie, dar am și vizitat împrejurimile, mănăstirea Cozia, mănăstirea Tușnad.

Chestionarul lui Proust

Cristina: Principala ta trăsătură?

Aneta: Sunt răbdătoare și foarte calmă, sunt meticuloasă, ordonată și sunt adepta lucrului bine făcut.

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

Aneta: Să nu fie dur, să fie blând, tolerant.

Cristina: Calitatea pe care o preferi la o femeie?

Aneta: Să fie sinceră, prietenoasă, să pot crea cu ea o relație de simpatie.

Cristina: Ce prețuiești mai mult la prietenii tăi?

Aneta: Prețuiesc mult comunicarea, împărtășirea sentimentelor și schimbul de informații.

Cristina: Principalul tău defect?

Aneta: Sunt un pic mai reținută, privesc totul cu multa prudență. Nu sunt volubilă. Mi-ar fi plăcut să mă exteriorizez mai ușor.

Cristina: Îndeletnicirea ta preferată? Un hobby?

Aneta: Pictatul.

Cristina: Fericirea pe care ți-o visezi?

Aneta: Am acceptat fericirea pe care am dobândit-o în relațiile din societate, în activitățile de recreere pe care le-am desfășurat, în excursii, în pelerinaje la mănăstiri.

Cristina: Locul unde ai vrea să locuiești?

Aneta: Îmi place să locuiesc aici, în București și sunt mulțumită.

Cristina: Culoarea preferată?

Aneta: Albastru.

Cristina: Floarea preferată?

Aneta: Crizantema.

Cristina: Animalul preferat?

Aneta: Căprioara.

Cristina: Prozatori preferați?

Aneta: M. Proust, Voltaire, Cehov.

Cristina: Poetul preferat?

Aneta: M. Eminescu.

Cristina: Muzica, compozitorul preferat?

Aneta: Vivaldi, Chopin.

Cristina: Pictori preferați?

Aneta: N. Grigorescu, Van Gogh.

Cristina: Ce urăști cel mai mult?

Aneta: Urăsc când nu pot să depășesc o situație, când nu pricep ceva.

Cristina: Deviza ta în viață?

Aneta: Ceea ce mă călăuzește în viață este să fiu credincioasă și să-mi păstrez o minte luminată, prin ajutorul lui Dumnezeu.

Interviu realizat de **Cristina Ionescu**

PAGINA DE ȘTIINȚĂ

Alzheimer, apar noi tratamente!

Un medicament care încetinește declinul cognitiv, în sfârșit a fost autorizat în SUA. Și un al doilea ar putea urma. Aceste noi molecule deschid calea tratamentului din ce în ce mai precoce.

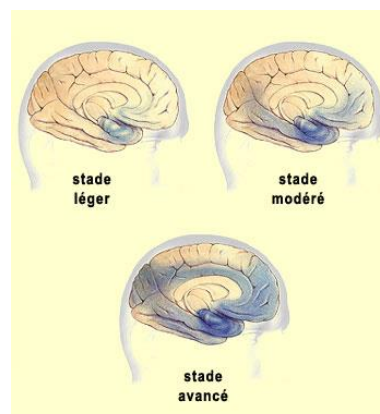
Un tratament învechit

În lumea neurologiei, este efervescență începând din vara trecută. În timp ce rarele medicamente contra maladiei Alzheimer datează de 30 de ani și răspund simptomelor cu o eficacitate foarte modestă – aflate în unele țări pe punctul de a fi nerambursate – și pentru că, de mai multe decenii, sutele de studii care testează alte molecule au eșuat toate, iată că, pe 6 iulie 2023, Agenția Americană a Medicamentelor (FDA) a aprobat comercializarea "Lecanemab-ului". Dezvoltată de Laboratoarele Biogen și Eisai și comercializată de SUA sub numele Leqembi, această moleculă a reușit să încetinească cu 27% declinul cognitiv al pacienților tratați la debutul bolii – ceea ce constituie o adevărată realizare.



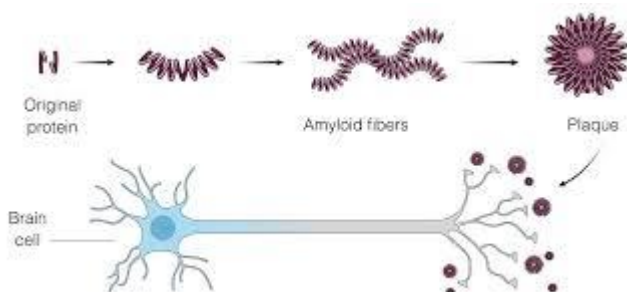
Şase luni câştigate într-un stadiu ușor al bolii

Şi n-a fost decât un început! Unsprezece zile mai târziu, concluziile unui studiu clinic care implică, de data aceasta, "Donanemab-ul", o altă moleculă care funcţionează pe acelaşi principiu, dar dezvoltată de Eli Lilly, un Laborator concurent, erau publicate. Acestea anunţau o încetinire a declinului cognitiv mai mare de 35%. "Aceste cifre semnifică faptul că, în prezenţa acestor molecule, se poate rămâne în jurul a şase luni suplimentare într-un stadiu lejer al bolii, în care ești încă autonom", desluşeşte Brunno Vellas, Profesor de Medicină Internă și Geriatrie, la CHU (Centrul Spitalicesc Universitar) din Toulouse.



Un mecanism molecular revoluționar

Dar, care este secretul acestor molecule? De ce reușesc acestea acolo unde atât de multe altele au eșuat? De fapt, Lecanemabul și Donanemabul sunt amândouă anticorpi monoclonali – sufixul "mab" este abrevierea engleză a "monoclonal antibody" – adică proteine cu acțiune defensivă, asemănătoare anticorpilor "naturali". Dar, acolo unde aceștia din urmă sunt produși de către sistemul nostru



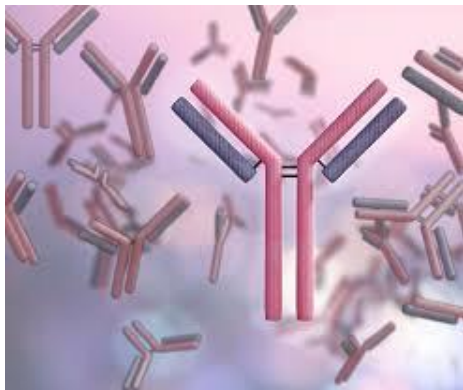
imunitar pentru a recunoaște microbii și a declanșa eliminarea lor, anticorpii monoclonali sunt, ei, fabricați în laborator, plecându-se de la o unică clonă de celulă imunitară. Lecanemabul și Donanemabul sunt, astfel, specific concepute pentru a ținti o anumită peptidă, denumită beta-amiloidă. Aceasta din urmă se acumulează sub formă de fibrile, apoi

de plăci, în jurul neuronilor persoanelor care suferă de Maladia Alzheimer și, conform teoriei denumite a "cascadei amiloide", aceste plăci sunt cele care se află la origine. Ele ar antrena apariția leziunilor intraneuronale, disfuncții în comunicarea dintre neuroni și, chiar, moartea acestora, provocând în final o diminuare a volumului cerebral și o pierdere progresivă a capacităților cognitive.

Cum se elimină plăcile amiloide

Pentru a modifica cursul maladiei, a frâna evoluția sa, aceste medicamente elimină, deci, plăcile amiloide. Cum? Prin două mecanisme: "Primul este cel al funcționării obișnuite a anticorpilor, explică Luc Buee, director al echipei de cercetare în Alzheimer și tauopatii (tulburări

neurodegenerative caracterizate prin depunerea anormală de proteină tau în creier), la



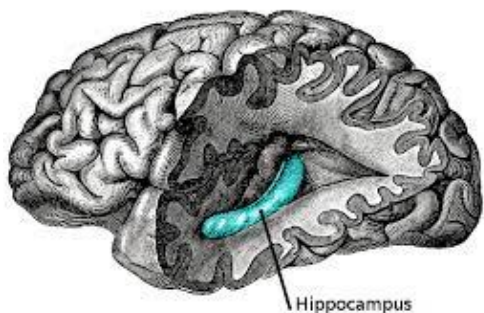
Lille. *Anticorpul se leagă de fibrile, acest complex anticorp-antigen este recunoscut de un anumit tip de celule imunitare – în creier, este vorba de cele ale microgliei – și acestea distrug fibrilele, printr-un mecanism de fagocitoză. Al doilea mecanism este acela al 'sifonului periferic', cu două posibilități: fie complexul anticorp-antigen în exces în creier este evacuat prin sânge, fie anticorpul anti-amiloizi care circulă prin sânge acționează precum un magnet care atrage fibrilele amiloide în afara creierului*".

Efecte secundare nocive

"Informațiile despre Lecanemab sunt semnificative și există șanse mai mari să fie acceptat în Europa", afirmă Brunno Vellas. Entuziasmul este mare, la majoritatea neurologilor. Rămân doar câteva voci discordante care se fac auzite... Anumiți experți alertează asupra apariției de efecte secundare, precum riscul de edeme și hemoragii cerebrale. Aproape toate aceste anomalii rămân benigne, dar altele, chiar dacă sunt rare, pot să se dovedească dramatice: în studiul clinic al Donanemabului, trei decese au avut astfel loc în grupul de 860 persoane care au primit tratamentul. Iar într-un studiu publicat în mai 2023, echipa lui Scott Ayton, de la Universitatea Melbourne, din Australia, punctează un alt efect vizibil asupra imagisticii: o pierdere a volumului cerebral. *"Nu se știe dacă aceasta este benignă sau vătămătoare, dar constituie în sine un indicator al maladiei Alzheimer",* insistă el. Altfel spus, aceste medicamente ar putea să favorizeze un mecanism contra căruia acestea sunt făcute să lupte. Este ceva ce ar putea să șteargă toate speranțele...

Dovezi încurajatoare

La originea studiului încurajator asupra Lecanemabului, Christopher van Dyck se dorește convingător: *"Hippocampus (o zonă cerebrală majoră în procesele de memorare), nu este afectat de*



pierderea de volum, argumentează el. Și aceasta se explică prin faptul că organul cerebral este debarasat de plăci amiloide". Este o defensivă care nu are importanță, conform lui Scott Ayton: *"Pierderea volumului, observată în prezența Donanemabului este de aproximativ 5 ml, or volumul ocupat de către plăci nu este, în acest caz, decât de 0,0048 ml. Chiar admitând că Donanemabul elimină 100% din plăci, această prezență este insignifiantă".*

Către variante mai performante

Cele două molecule continuă, de altfel, să fie testate în noi condiții. În octombrie anul trecut, rezultatele preliminare ale unui studiu desfășurat cu o formă injectabilă subcutanat de Lecanemab au fost dezvăluite și au demonstrat o eficacitate similară unei forme administrate intravenos. O altă evaluare în curs testează Lecanemabul și Donamemabul pe persoanele care nu au dezvoltat încă simptome, dar care sunt considerate în situație de risc. Cu o speranță nebună: nu doar să se frâneze propagarea maladiei... ci, de data aceasta, să-i prevină apariția.



Traducerea și conspectarea, **Stânjenel**

2024 An bisect

În fiecare an bisect, luna februarie are 29 zile, în loc de 28.

Anul bisect a fost introdus în 1582, pentru sincronizarea calendarului cu anul astronomic.

Mai exact, un an tropic, care înseamnă mișcarea completă de revoluție a Pământului în jurul Soarelui, durează 365,242190419 zile adică 31.556.925 secunde. Chiar și așa, anul bisect, o dată la 4 ani, reprezintă 365,25 zile, deci calendarul tot se decalează.

Încă din antichitate, de la romani și până la astronomii din Alexandria, s-au alcătuit calendare. În a doua jumătate a secolului al XVI-lea, au apărut calendarul gregorian și anul bisect. Este un calendar bazat pe un an comun de 365 zile, împărțit în 12 luni de lungimi neregulate (30 sau 31 zile) și cu luna februarie de 28 zile. La fiecare 4 ani este un an bisect, ceea ce face ca, în anul respectiv, calendarul gregorian să aibă 366 zile.

Acest calendar s-a introdus treptat în Europa. Italia, Spania, Portugalia l-au adoptat în 1582, Franța în 1583. Cu o rezistență serioasă a trecut, în 1700, Germania la calendarul gregorian, apoi în 1752 Danemarca. Norvegia, Anglia și Suedia, în 1753.

În România a fost introdus în 1919, de către guvernul I. C. Brătianu.

Aproximativ 13000 de români își serbează ziua pe 29 februarie iar, când nu sunt ani bisecți, petrec fie pe 28 februarie fie pe 1 martie.

Următorul an bisect va fi 2028.



Băile Tușnad

Stațiunea balneoclimaterică Băile Tușnad este situată în partea sudică a Depresiunii Ciucului, la o altitudine de 650 metri. Este poziționată între Munții Harghita și Bodoc, într-un splendid defileu al Oltului.

Poziția sa îi conferă un cadru deosebit de pitoresc, cu aer puternic ozonat, bogat în aerosoli și ioni negativi, bioclimat montan tonic, favorabil reconfortării psihice.

Stațiunea este recomandată pentru tratamentul bolilor cardiovasculare, urinare și a sistemului nervos. Dispune de 44 izvoare naturale și foraje din care în prezent sunt utilizate 6 izvoare naturale.

Despre apele naturale din zona Tușnadului există dovezi scrise încă din a doua jumătate a secolului al XVIII-lea, dar activitatea balneară se desfășoară din a doua jumătate a secolului al XIX-lea. În anul 1968 stațiunea a fost declarată oraș turistic și a fost vizitată de foarte mulți turiști pe parcursul unui an.



Băile Tușnad dispune de bază de tratament unde se efectuează băi carbogazoase calde, aplicații cu parafină, fizioterapie, gimnastică medicală.

Denumită „Perla Ardealului”, Tușnadul este una dintre cele mai frumoase așezări balneare din țara noastră. Aici se practică și o serie de meșteșuguri populare, printre care menționăm: sculptura, ceramica, filatura în lână, albinăritul, olăritul, scrisul pe ouă, fierăria. Putem considera această regiune un imens muzeu în aer liber.

Obiectivele turistice aflate în apropiere de Băile Tușnad și care trebuie neapărat vizitate sunt: Lacul Sfânta Ana, de origine vulcanică, situat la 25 km; Lacul Roșu, cel mai mare lac de baraj natural din România - la 115 km; Defileul râului Olt; Miercurea Ciuc, cu Cetatea Miko și Muzeul Etnografic - la 30 km.

Chiar dacă a fost declarat cel mai mic oraș din România (1709 locuitori conform recensământului din 2002), stațiunea are importanță internațională. Ea oferă turiștilor facilități diverse, știe să

sărbătorească prin festivaluri folclorice cu cântec și dans măreția locurilor, hărnicia și sensibilitatea locuitorilor, precum și frumusețea naturii cu care este înzestrată.

Juliana.

CENACLU LITERAR

Ruga unui poet

O, Doamne! Stăpâne pe ieri, azi și mâine!
Cu dor, vin la Tine, la sfânt Tronul Tău!
Nu-ți cer viață lungă! Trăiesc! Să-mi ajungă!
Căci Tu-mi vrei doar bine, Tu Sfânt Domn al meu!
Rog ,Tată Ceresc, căci eu Te iubesc!
Adu-mi inspirarea și adu-mi visarea!
De vrei, fii cu mine, că ești al meu bine!
Mă cheamă, ca-n vis, în Sfânt Paradis!
Eu pururi Îți cânt, de pe-acest pământ!
Un cânt de iubire și de mulțumire!
Că Îți mulțumesc și Te preamăresc!
Căci dragostea Ta Îmi dă liniștea și e viața mea!
Rog! Dă-mi inspirarea și adu-mi visarea!
Cu ele să-ți cânt cât sunt pe pământ!
O, Doamne! Stăpâne pe ieri, azi și mâine!
Pe Tine, părinte Te-aclam, Tată Sfânt!
O, Tată! Părinte! Te aștept azi, cuminte!
Ca viața mea toată să ți-o dau iubind!
O! Doamne! Stăpâne pe ieri, azi și mâine!
Cu dor, vin la tine, la Sfânt Tronul Tău!
Iubi-te-voi, Tată! Tu, pururi mă iartă!
De-a mele păcate! Tu! Bun Dumnezeu!



Corina Vlad

CUGETĂRI

Cugetări despre iubire

1. Nu merită să plângi pentru nimeni, iar cei care merită, nu te vor face să plângi. (Gabriel Jose Garcia Marquez)
2. Dragostea nu are nevoie de cuvinte, însă cuvintele au întotdeauna nevoie de dragoste. (Ionuț Caragea)
3. Iubirea, strop al cerului picurat în inimile noastre. (Victor Hugo)
4. Atunci când iubești pe cineva, îl iubești așa cum este, nu așa cum ți-ai dori să fie. (Lev Tolstoi)
5. Te iubesc nu doar pentru ceea ce ești, ci și pentru ceea ce sunt eu când sunt în preajma ta. (Roy Croft)
6. Sunt oameni făcuți ca să iubească o singură dată în viața lor, și alții făcuți să fie iubiți pentru totdeauna. (Ionel Teodoreanu)
7. Reușita în dragoste înseamnă mai mult decât a găsi omul potrivit. Înseamnă a fi omul potrivit. (Robert Browning)
8. Nu contează cât dăruiești, ci cât de multă dragoste pui în ceea ce dăruiești. (Maica Tereza)
9. Este mai bine să fii iubit chiar dacă ai pierdut, decât să nu fii iubit deloc. (Alfred Tennyson)
10. Dragostea e când nu poți să îți stăpânești emoțiile, ești fie veselă, fie tristă, râzi precum copiii pentru un lucru de nimic și, mai ales noaptea, te pomenești fără motiv cu ochii plini de lacrimi. (Mazo de la Roche)

Culese de **Monica Lăzărescu**

PERSONALITĂȚI

Sărmanul Immanuel Kant

Immanuel Kant a fost un filosof german unul din cei mai mari gânditori din perioada iluminismului în Germania. Este socotit unul din cei mai influenți filosofi din istoria culturii apusene. Prin fundamentarea idealismului critic, a exercitat o enormă influență asupra dezvoltării filosofiei în timpurile moderne.

S-a născut la 22 aprilie 1724 în Prusia .

A murit la 12 februarie 1804, tot în Prusia.

Cei mai mulți scriitori din vremea lui au fost influențați de ideile sale în domeniul esteticii, operele lui Goethe, Schiller sau Kleist neputând fi înțelese fără referință la concepțiile sale.

Într-una din lucrările majore ale lui Kant "Critica rațiunii pure", el a încercat să explice relația dintre rațiune și experiența umană și să meargă dincolo de eșecurile filosofiei și metafizicii tradiționale. Kant a vrut să pună capăt unei epoci a teoriilor inutile și speculative ale experienței umane, rezistând, în același timp, scepticismului gânditorilor precum David Hume.



A fost deșteptat din somnul dogmatic de lectura cărții lui David Hume "Cercetare asupra intelectului omenesc". Va analiza mai ales operele lui Newton Hume și Rousseau. A aprofundat, ca nimeni altul, teoria intelectualistă. A justificat, ca nimeni altul, sursele cunoașterii. La

moartea sa a venit tot orașul.

Comentariu personal: Concluzia mea este că Kant trebuia să se însoare și să facă un copil.

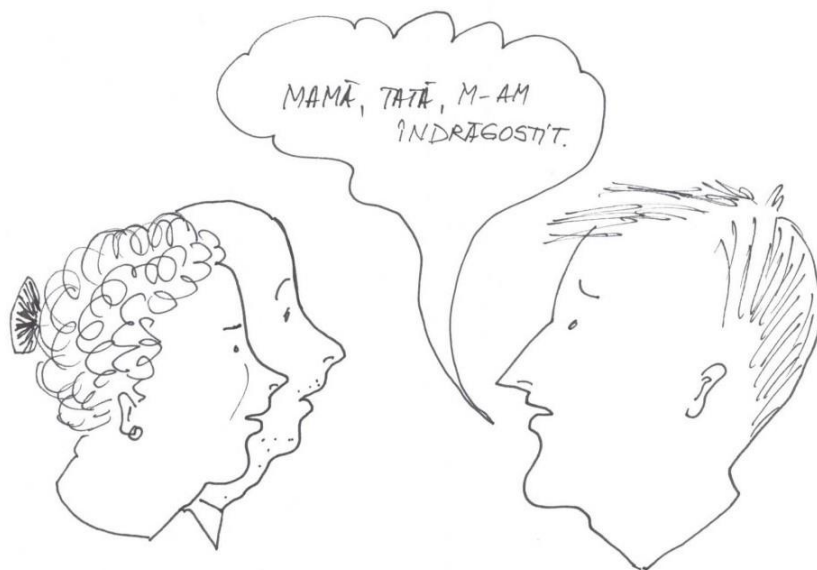
Lucian Constantinescu

BANCURI, GLUME, ANECDOTE

- Mamă soacră, ce faci la fereastră?
- Mă gândesc dacă să sar, sau s-o închid.
- Sari, c-o închid eu!!

- De ce te cerți mereu cu nevastă-ta și pe soacră o respecti?
- A fost singura care s-a opus căsătoriei.

- Mamă , m-am îndrăgostit.
- Cum o cheamă?
- Gătește bine?
- Dar cine-i sunt părinții?
- Ce studii are?
- Măcar e frumoasă?
- V-ați pupat?
- De ce nu mi-ai spus mai devreme?
- Tată , m-am îndrăgostit.
- Femeie?
- Femeie.
- Bine.



- De ce ai venit la mine ? întrebă un dentist pe un țigan care avea toți dinții îmbrăcați în aur.
- Am venit să-mi pui o alarmă... !!!

“Rai” - Salariu american, casă englezească, mâncare chinezească, soție româncă.

“Iad” - Soție americană, mâncare englezească, casă chineză, salariu românesc.



Un arab este întrebat:

- Cum poți trăi cu două sau trei femei în același timp?
- La fel ca voi, doar că noi nu ne ascundem...

- Pe o scară de la 1 la 10, cât ești de sărac?
- Nici scară n-am!

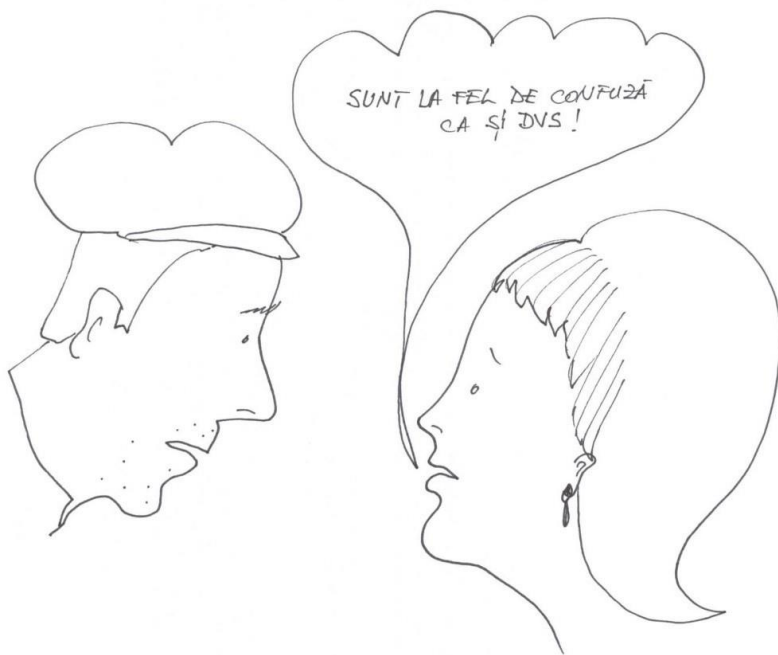
- O cafea, vă rog! Fără lapte, fără zahăr...
- O doriți neagră?
- Aveți și alte culori?



- Iubi, ce îmi cumperi de 8 Martie?
- Nimic.
- Poți să-mi spui măcar că sunt frumoasă?
- Îți spun de 1 Aprilie!

- O cafea, vă rog!
- Lapte, zahăr, să pun?
- Fără săpun!





Polițistul: Doamnă, aveți idee de ce v-am oprit?

- Sunt la fel de confuză ca și dumneavoastră!

În fiecare an, în lume sunt tăiate 3 miliarde de flori pentru ziua de 8 Martie.

Protejați planeta, domnilor! Cumpărați diamante!

Vaccin COVID-19 : Bărbaților li se va implementa un cip, iar femeilor li se va da telecomanda!

- Iubitule, te rog, spune-mi ceva electrizant!
- Trăsni-te-ar Dumnezeu!

- Cine îți mai amintește? Pe vremea noastră, când se lua curentul, ne uitam cu lumânarea la televizor!



Dacă ar fi să sacrificați o țară pentru a ne salva de COVID-19, ce țară ați alege, și de ce „Ungaria”?

Se spune că minciuna are picioare scurte.

Deci toate astea care aveți sub 1.60 sunteți niște mincinoase. Nu avem ce discuta!

Culese de pe net de **Daniel Stetin**

Grafica: **Cristina Ionescu**

Salată de crudități cu hrișcă

Hrișca oferă o serie de beneficii pentru sănătate, datorită conținutului său bogat în nutrienți și compuși bioactivi. Hrișca este o opțiune potrivită pentru persoanele cu intoleranță la gluten sau cu boală celiacă, deoarece nu conține gluten.

Vă prezint o salată gustoasă, sățioasă și sănătoasă, pentru masa de prânz.

Ingrediente:

100 g de hrișcă înmuiată peste noapte și scursă

100 g de boabe fierte de năut

30 g de brânză tare de vacă sau de oaie

Un castravete crud, cubulețe

O roșie feliată

O jumătate de ardei gras, fâșii

5 măsline mari, fără sămburi, feliate

O jumătate de ceapă roșie, solzișori (opțional)

Un cățel de usturoi pisat (opțional)

O jumătate de legătură de pătrunjel tocat

Două linguri de zeamă de lămâie

1 lingură de ulei de măsline

Sare și piper după gust



Mod de preparare:

Se amestecă toate ingredientele într-un bol, se condimentează după gust și se consumă salata ca atare, imediat sau după ce se lasă puțin la rece.

Poftă bună!

Tatiana

MĂRTURII „O poveste de iubire”

O poveste de iubire

Avem o problemă aici.

Adevărul este că nu mai știm exact ce este iubirea.

Ne-am concentrat atenția pe aspectele urâte ale vieții (luptând cu ele), încât am uitat să ne arătăm interesul pentru iubire și ce înseamnă ea.

Este părerea celui care scrie aceste rânduri că singura iubire pură și puternică rămasă încă pe pământ este iubirea mamei pentru copilul ei.

Este iubire între un băiat și o fată? Sigur că da, dar tot adevărul este că greutățile vieții fac de multe ori ca relația lor să se rupă, ei neștiind ce este iubirea și cum se poate păstra.

Este tare păcat, dar este adevărat.

Nu prea mai există iubire azi între un băiat și o fată.

Este dureros, dar este adevărat.



Lucian Constantinescu

Poezie

Bună seara scumpă doamnă,
M-am întors din alte vremuri,
Astăzi, eu miros a toamnă,
Tu, tot azi, începi să tremuri...

Să îți spun povestea mea,
Nu ai habar câtă durere,
Tu ai stins ultima stea,
Eu nu simt nicio plăcere...

Bună seara, îți repet,
Nu te ascunde, scumpă doamnă,
Astăzi eu mă simt, poet,
Tu miroși, sublim, a toamnă...

Eu sunt veșnic păcătos,
Tu, păcat, îmi ești, tăcere,
Simt durerea până în os,
Tu nu simți, nicio durere...

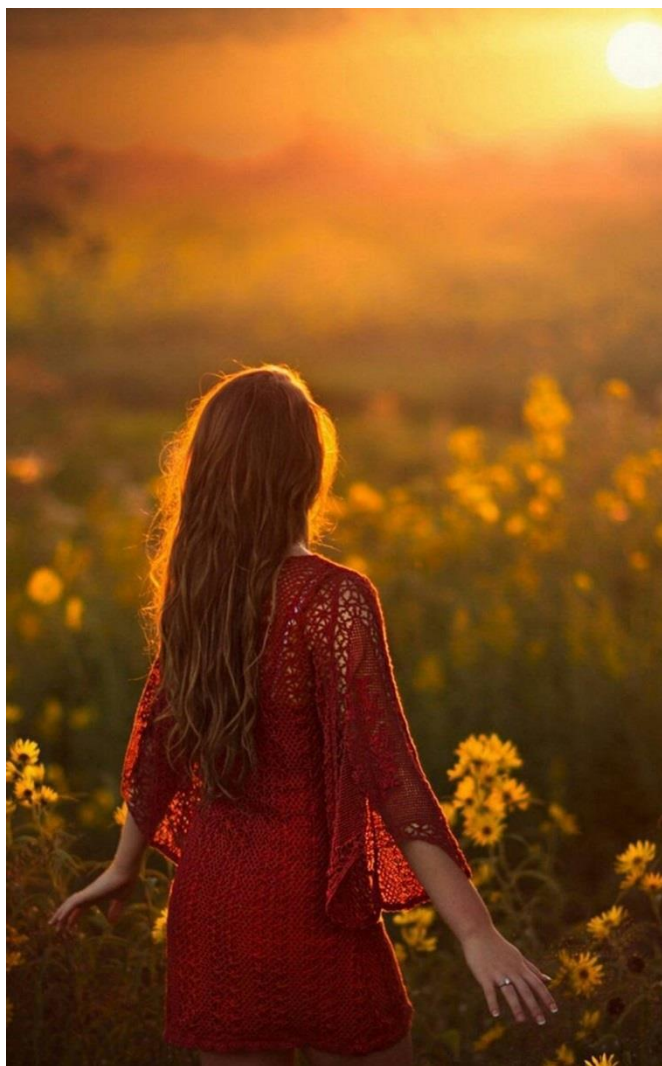
Sufletul meu muribund,
Fură zâmbete tăcute,
Sunt bolnavul furibund,
Ce admiră umbre slute...

Scumpă doamnă, să mă ierți,
Eu am plâns destul destinul,
Iar de vei vrea să mă cerți,
Dă-mi întâi să gust pelinul...

Să mă înece cu amărăciune,
Și să plec nedemn, în lume,
La final, cu o plecăciune,
Să părem doar două glume...

Și îmi sunt mâinile murdare,
Trupul frânt, precum vrea vântul,
Buzele, pline de sare,
Nu mai pot rosti cuvântul...

Scumpă doamnă, sunt banal,
Și pierdut în absolut,
Să nu crezi când sunt vocal,
Eu sunt monstrul tău de lut...



Nihil sine Deo

O poveste de iubire

Desigur, povestea de iubire din propria viață este cea mai importantă pentru toată lumea, dar aleg să o trăiesc discret pe a mea, în aceste pagini. În schimb, există în jurul nostru exemple de destine care s-au legat între ele, chiar dacă nimeni nu le-ar fi asociat înainte.

Iubesc cărțile, iar fiecare dintre acestea descrie povești de iubire care fac deliciul cititorilor. Anthony Doerr, scriitor american, conturează în "Toată lumina pe care n-o putem vedea", două personaje, o fată și un băiat, ea este oarbă și fuge împreună cu unchiul ei în timpul celui de-al doilea război mondial, iar el este înregimentat involuntar în armata germană și este maestru în arta ecuațiilor. Amândoi trăiesc vieți paralele, fiecare în universul său, singuri într-o lume căreia nu-i aparțin. Doar în final interacționează, după care el... moare întâmplător, când totul intrase în normal. Finalul fericit se produce într-un fel metafizic, când sufletele celor dispăruți cutreieră lumea reală, iar personajele se leagă astfel unele de altele. Într-o a doua carte a aceluiași autor,

găsim viața unei adolescente, întreținută de un atelier de brodat al unei mănăstiri, în anii Căderii Constantinopolului, și cea a unui băiat, stigmatizat de buza lui de iepure, repudiat de sătenii lângă



care se născuse, mai puțin de familia sa. El ajunge să fie implicat în război, de partea sultanului, chiar dacă cei mai buni prieteni ai săi sunt cei doi boi lângă care copilărise. Ambii tineri nu par să aparțină epocii în care trăiesc, dar se găsesc unul pe celălalt spre sfârșitul romanului, iar durerea lăuntrică pare să-i unească, apoi, pe viață.

Povești de dragoste sunt și vor exista atâta timp cât se vor scrie cărți și se vor turna filme, fiecare va adăuga ceva la ceea ce a fost deja descris. Dar, iubire poate exista și față de un animal: eu am o mătă, au fost chiar două. Vorbesc cu ea, mai ales seara, când își face baia de mulțime, prin casă, atunci când îi place să socializeze. Miaună și întoarce rușinată ușurel capul, de atenție așa de multă, câteodată. Când eu și soția mea o dezmierdăm, se văd bucățele de blăniță care freamătă pe corpul ei. Urmează vocalizele, fiecare sugerează o stare. Apoi,

torsul, cât mai mult. Începe să „dea drumul la motorăș”, chiar înainte să începem să o mângâiem. Cel mai mult i-a plăcut sub bradul de Crăciun, în prezența luminițelor intermitente. A făcut chiar grevă când au rămas stinse, spre sfârșit: s-a instalat în fața bradului, ore întregi: un fel de „Dați odată drumul la lumini!” Dar, box cu globulețele va mai juca de abia la anul. Dacă o dori bunul Dumnezeu!

Iubesc și tenisul. În „pauza de Estuar” din luna ianuarie a acestui an, cât s-a renovat Centrul, am urmărit Turneul de la Melbourne, Australia. În plină dimineață am văzut jucători care răzbăteau acolo, în plină noapte. Au fost multe surprize, s-a jucat frumos. Sportul sculptează caractere, de aceea citesc zilnic știri din acest sport. Mă inspiră! Acum, se schimbă liderul, generațiile. Are loc, astfel, o insurecție. Iar finala acestui turneu a fost epică, și m-am bucurat că cel care l-a câștigat, Jannyk Sinner, a practicat și schiul alpin până la 15 ani. A fost și pentru mine, schiul, prima mea iubire în viață!

Stânjenel

O poveste de prietenie

Titlul sună frumos, așa că să-l detaliem.

Este vorba despre mai mulți colegi ai fundației unde eu mă aflu acum: Ana Corina, Adrian, Robert, Nicu. Cu aceștia am reușit să mă împrietenesc de la început, de când am venit la Estuar. Sunt cei mai vechi pe care i-am cunoscut încă de la început și știu că sunt mai de bază – anume empatizează cu mine și mă înțeleg cel mai ușor.

Există reciprocitate și empatie între mine și ei – adică e bună înțelegere. Nu sunt reci și nici răi – nu își bat joc nici de mine și nici de ceilalți colegi. Nu ne miștocărim și nu ne-am distanțat vreodată. Nu avem resentimente negative între noi și ne ajutăm între noi când e cazul. Nu ne luăm la 11 metri și nu ne furăm căciula unul celuilalt. Spunem bancuri fără aluzii răutăcioase. Ce mai, sunt minunați, mă simt foarte bine în mijlocul lor și timpul se scurge plăcut, fără plictiseală. Mai este și un alt coleg – Paul cu care mă înțeleg și mă ajută la nevoie. Ei, dacă lumea de afară ar fi că ei, parcă ar fi mai frumos și nu m-aș plictisi până la venirea la Estuar. La plecare ne luăm la revedere; nu adio.

Mihai Popa

O poveste de iubire

Ce poate fi mai frumos decât legătura dintre o grădină de flori și un copil?! Am avut privilegiul de a-mi petrece mare parte dintre vacanțe în casa unchiului și mătușii mele, undeva în Bărăgan. Mă fascinau plopii înalți și semeți ce împrejmuiau curtea casei și le ascultam, adesea, foșnetul frunzelor în bătaia vântului. Curtea era împărțită armonios în parcele pline cu flori care mai de care mai spectaculoase, ce fascinau ochiul privitorului. Și acum îmi aduc aminte de bucuria mătușii când îi aduceam de

la București semințe de flori care urmau să fie cultivate, la timpul lor, pe pământul proaspăt pregătit pentru însămânțare. Cârțumăresele, Ochiul bouului, Gura Leului și multe alte flori de grădină mă impresionau prin formă, culoare și parfum. Gângăniile, albinuțele și bondarii cu zumzetul lor, erau nelipsite din peisaj. Regele florilor, trandafirul, era bogat în culori. Dar, cel mai admirat



era cel roșu sângeriu, cu petale catifelate. Era un soi altoit de către un domn care se pricepea la acest procedeu. Odată, când mă holbam cum lucra, m-a întrebat, zâmbind larg și făcându-i mătușii cu ochiul, dacă nu vreau să îi fur meseria. Erau unii trandafiri speciali pentru dulceață și alții urcători, de toate culorile. Nu pot să nu amintesc de preferata unchiului meu, Regina nopții, ce se afla întotdeauna plantată lângă fereastra dormitorului. În nopțile de vară își deschidea petalele și își împrăștia cu multă generozitate mirosul specific, îmbătător. Într-una din vacanțe, am avut ocazia să însămânțez semințe de trifoi, pe o parcelă săpată și greblată de mine. Cu câtă nerăbdare am așteptat să văd cum, din sămânța aceea mică, mică, se dezvoltă o plantă. În acea perioadă a vieții mele am învățat să apreciez florile. Acum, pe pervazul ferestrelor, am o mică grădiniță de flori pe care o iubesc. Le dau în fiecare dimineață puțină atenție, atunci când le curăț, le ud la timp, iar ele nu încetează să mă bucure, să-mi facă zilele frumoase.

Ortansa

Ce este iubirea pentru mine

Pentru mine, iubirea este un basm, o poveste, o viață reală, în fine... iubirea este de mai multe feluri. Atunci când te naști, apare prima iubire - iubirea de mamă. La mine, iubirea de mamă am simțit-o la 20 de ani, când m-am atașat foarte mult de bunica.

Mai târziu, apare iubirea adolescentină. Apare pe la 15-16 ani. Ea e foarte frumoasă. Poate fi pură, poate nu. Depinde de atitudinea fiecăruia. Depinde și de educație (părinții au un rol foarte important). Puritatea vine din curățenia sufletească. Iubirea poate veni mai devreme, iubirea poate veni mai târziu. Când ți se spune că ești „cu capul pe umeri”, înseamnă că te-ai maturizat. Dacă nu ți se spune, înseamnă că ești „cu capul în nori”. Vreau să spun că te-ai îndrăgostit. Asta e o altă etapă a iubirii. E cea mai frumoasă etapă a iubirii. Spun unii. Dar eu zic că fiecare etapă are frumusețea ei. Ne maturizăm prin iubire. Mai târziu, apare respectul. Cel care îl câștigă, înseamnă că s-a maturizat. Nu există iubire fără respect. Aici apare respectul de sine și respectul față de persoana iubită. E foarte greu de câștigat acest respect. E foarte important să-ți observi propriile greșeli, dar și greșelile partenerului. Trebuie să îți îndrepti propriile greșeli, dar să nu omiți pe cele ale partenerului. Trebuie o îndreptare care vine din partea amândurora. Trebuie să lași de la tine, dar trebuie să-l înveți și pe partener să lase de la el. Acest lucru se obține mai greu. Dar, fără umilință. Se face cu credință și iubire. Aici, un rol important îl are și rugăciunea. „Dumnezeu este iubire”. Așa ni se spune. Și așa cred și eu că este. Când pleci de acasă să te măriți sau să te însori, atunci simți că-ți lipsește ceva. Ce? Părinții. Nu mai locuiești cu ei. Apare dorul. Atunci, simți iubirea de părinți. Atunci te duci la ei, îi ajuți și le transmiți și lor acea iubire pe care o simți. Of, iubirea asta! Apare peste tot. Dar asta nu e tot. Acum, că am plecat de la părinți și am cunoscut iubirea față de logodnic, mă simt împlinită.

Și, totuși, nu e tot. M-am îndrăgostit din nou. De cine credeți? De activitățile mele preferate. La început, mi-a plăcut să croșetez (eram copil și făceam mileuri). Nu mai spun, cititul m-a fascinat de la vârsta de 5 ani. (Ai mei mi-au spus că citeam ziarul „Informația” și cartea „Povești nemuritoare”). După 20 de ani, am început să tricotez veste, botoși pentru bunica mea și pentru mătușa mea. La fundația Estuar, am descoperit calculatorul, unde am învățat să croșetez (mi-am făcut 5 jachete cu croșeta, toate căciulile pe care le port sunt făcute de mine). Apoi am îndrăgit origami (o activitate făcută din hârtie colorată și cartoane colorate). De ziua de naștere a tatălui meu, i-am oferit un turn Eiffel origami făcut de mine și am scris pe el „La mulți ani, taticule!” Ai mei au fost foarte încântați. Acum, îmi place foarte mult să desenez și să pictez. Mi-am cumpărat o carte cu 200 de tehnici de învățat să desenez. Mi-am propus să fac 4 fețe de masă din etamină. Prima am început-o demult (am cusut 2 rațe pe etamină, acum fac un fluture), Sunt pasionată de multe activități. Dar televizorul, uneori, e pe primul loc. Mă uit la seriale turcești și mexicane. Înainte, mă uitam cu bunica, acum mă uit cu logodnicul meu. El mă iubește mult (a venit și m-a cerut de la tata). Acum mergem împreună la ai mei (el joacă table cu tata și eu mă uit cu mătușa la emisiunea „Casa iubirii”. O emisiune despre iubire. Peste tot iubire. Acum citesc cartea „Secretele Palatului”, de Tina Brown. Povestește de la moartea prințesei Diana, până la moartea reginei Elisabeta a II-a.

Mărgele, brățări... ce plăcere! mi-am făcut la sfârșitul anului trecut brățări, sunt pasionată și de culori (îmi plac culorile aprinse). Cine știe ce mai descopăr? Activitățile mă fac fericită. Nu numai pe mine. Ci și pe nepoatele mele: Adina și Ariana. Una desenează (cea mică), iar alta pictează (cea mare). Ne întâlnim și discutăm despre activitățile noastre. Cea mare citește cărți în limba engleză, cea mică e acum la karate, zice că e pentru autoapărare. Am o familie fericită. Ne avem unii pe alții. Am o familie care mă iubește. Nu suntem mulți, dar valorăm mult. Știm să iubim. Știm să respectăm. Mama soacră se roagă pentru noi. Și noi ne rugăm pentru ei. Cineva mi-a spus la 20 de ani că sunt norocoasă. Acum îi dau dreptate. Cred că Dumnezeu ne iubește.

Aceasta este povestea mea de iubire. Sper să descoperiți și voi iubirea, cum am descoperit-o eu. Succes!

Monica Lăzărescu

O poveste de iubire

Legat de dragoste, sunt îndemnat să vă scriu despre ce am trăit eu, și anume: am cunoscut pe cineva, dar undeva într-un mediu controlat, mai exact în spital.

Acea persoană avea ceva ani peste mine, și era pe aceeași secție ca și mine, dar ne-am înțeles bine, ne-am spus problemele, i-am dat soluții la problemele ei, am ajutat-o să își managerieze sentimentele, și eu, la rândul meu, am avut probleme, am fost zăpăcit din punct de vedere al tratamentului, și ea m-a ajutat, dar a fost o dragoste neîmpărtășită.

Deși i-am lăsat numărul meu de telefon și am rugat-o să mă sune când se stabilizează și când se simte pregătită, aceasta nu a sunat, încă.

O femeie își stabilește altfel prioritățile, și e bine să îi dai spațiu, să nu forțezi, asta este, a fost o experiență frumoasă, din care am învățat ceva, și anume că pot construi o relație, ea mi-a spus-o și vă încurajez și pe voi să o faceți.

Poate nu a sunat, pentru că nu dorește să aibă de-a face cu o persoană cu probleme, nu pot să știu de ce, poate a pus cariera pe primul loc, nu voi ști niciodată ce a fost după ce a părăsit spitalul.

Din fiecare lecție trebuie să învățăm ceva, și eu, din această experiență am învățat că o femeie te poate aprecia pentru ce ești și poate vedea frumosul și bunul din tine.

Al dumneavoastră **Anonimul**

O poveste de iubire

Când iubești, ești bucurios și vrei să împărtășești cu toată lumea bucuria ta. Ai vrea să strigi tare că ești chiar fericit! Ești recunoscător pentru perioada și starea trăită și ai vrea să nu se termine niciodată. Ești entuziast, te scoli dimineața cu chef, nerăbdător să îți îndeplinești toate câte ai de făcut, împreună fizic sau în gând cu persoana iubită. Ești bun cu tot ce este în jurul tău, radiezi fericire și bunătate.

Ai încredere în persoana iubită, îi ceri sfatul, chiar ajutorul, și asculți povețele date. Te bazezi că te sprijină la nevoie, ca un adevărat prieten. Știi că ai pe cineva care te sprijină necondiționat, iar asta îți dă multă încredere.

Când iubești, vezi defectele persoanei dragi, dar le accepți, le integrezi în viața ta, dacă nu vrea, sau nu poate să se schimbe. Nimeni nu e perfect, până la urmă. În afară de Dumnezeu. Îți dezvălui și tu punctele mai slabe, te vulnerabilizezi cu sinceritate, tocmai bazându-te pe încrederea pe care o ai, că nu te va răni niciodată.

O poveste de iubire presupune libertatea fiecăruia, nu îngrădirea ei, astfel încât să le fie amândurora mai bine împreună, decât fiecăruia separat. Povestea este cu atât mai frumoasă, cu cât este mai sinceră și nu este secretă, ci asumată în fața celorlalți.

Poveștile de iubire din viața noastră sunt foarte diferite: într-un anume fel îți iubești partenerul, altfel îți iubești copilul sau părinții. Altfel, un animal. Altfel, natura sau hobby-urile. Și, altfel îl iubești pe Dumnezeu! Dar, în oricare din ele, simți că trăiești: trăiești bucurie, mulțumire, recunoștință, grijă, bunătate, încredere... Simți că ai sufletul plin.

Să nu vorbesc despre „iubirea de arginți”, că aia e cu totul altă poveste de iubire!

Tatiana



PAGINA MUZICALĂ



Soprana franceză Elisabeth Vidal, un alt glas de coloratură deosebit

Ascultând vocea sopranei franceze Elisabeth Vidal, descoperim un alt glas deosebit de coloratură. Cine a ascultat-o în valsul "Povestiri din pădurea vieneză" de Johann Strauss fiul, apoi în opere italiene, nu a putut să nu fie impresionat de

frumusețea perlajului coloraturii sale, de atacurile sunetelor, mai ales al supra-acutelor, de glasul ei cristalin și de emoția interpretărilor sale. Să o ascultăm cât mai des ! Ne vă plăcea!!!

Ana Corina Vlad

Soprana Gina Cigna, un glas de aur

Cine a ascultat vocea sopranei italiene Gină Cigna, nu a putut să nu fie impresionat în mod plăcut. E un glas de aur, bogat în armonice, de o generozitate și o căldură rar întâlnite.

Cine a auzit-o în opere verdiene și pucciniene, cine a ascultat-o în opere romantice și veriste, nu a putut să nu își umple sufletul de o emoție pozitivă. Ea, după câte îmi amintesc, are un timbru vocal de soprană spinto, care îmi amintește și de doamna Cornelia Gavrilescu, profesoara mea de canto. Nu mai știu ce să mai scriu despre ea acum, fiindcă nu am mai auzit-o demult, dar când am ascultat-o, mi-a plăcut foarte mult!!! Să o ascultăm ori de câte ori avem ocazia!!! Nu ne vă părea rău!!!



Ana Corina Vlad

Baritonul Italian Tito Gobbi,

un glas cu un bronz de o mare calitate și cu o sensibilitate și o emoție aparte.

Când asculți vocea minunată a baritonului Italian Tito Gobbi, auzi, în timbrul lui, un bronz de o mare calitate, întrezărind, în interpretările lui, o sensibilitate și o emoție aparte!!

Cine l-a ascultat în Rigoletto-ul verdian, alături de divina Maria Callas, a rămas cu sufletul sfărâmat și răvășit de interpretarea ce acest om i-a adus-o personajului principal al acestei opere. Asemenea, în Bărbierul rossinian, a putut să facă un Figaro de un perlaj impecabil, și de un haz nebun. Tot ceea ce a cântat și a creat pe scenă, a avut girul calității.



Să-l ascultăm și să-l vedem filme, cât mai des! Merită din plin să ne umplem sufletele de frumusețea și căldura interpretărilor sale.

Ana Corina Vlad

PAGINA SPORTIVĂ

Divizia A este în desfășurare

S-au scurs 26 etape din divizia A. Pe primul loc este FCSB, antrenată de excelentul antrenor cipriot Elias Charalambous. Va debuta la FCSB marea valoare - noua achiziție, fundașul ghanez Nana Antwi. La FCSB mai joacă valori ca

Octavian Popescu - un fin tehnician, Florinel Coman, Olaru sau Luis Phelipe - un brazilian de mare clasă. FCSB este patronată de bogătașul Gigi Becali.



Rapid București este pe locul 2 și este antrenată de excelentul Cristiano Bergodi - antrenor italian. La Rapid București joacă valori ca: marea valoare fundașul Săpunaru, foarte tehnicul mijlocaș Djokovic, talentatul mijlocaș Florent

Hassani - din Kosovo, sau meseriașul atacant Krasniqi - nou achiziție, tot din Kosovo.

CFR Cluj este pe locul 3, joacă foarte bine și este antrenată de excelentul Adrian Mutu. La CFR Cluj jucau odată marile valori fundașul Veltan - un meseriaș în apărare, Marius Marian - un fin tehnician, sau foarte tehnicul mijlocaș Marcel Matis.

Universitatea Craiova este pe locul 4 și vizează să obțină un loc în cupele europene. Universitatea Craiova este antrenată de excelentul antrenor bulgar Ivaylo Petev. La Universitatea Craiova joacă marile valori: foarte tehnicul fundaș Bancu, laboriosul mijlocaș Alexandru Crețu, marele talent mijlocașul Marian Danciu - un fin tehnician, sau marele meseriaș atacantul Koljici.

Farul Constanța joacă foarte bine și este antrenată de excelentul Gheorghe Hagi - fostul mare jucător al naționalei României.

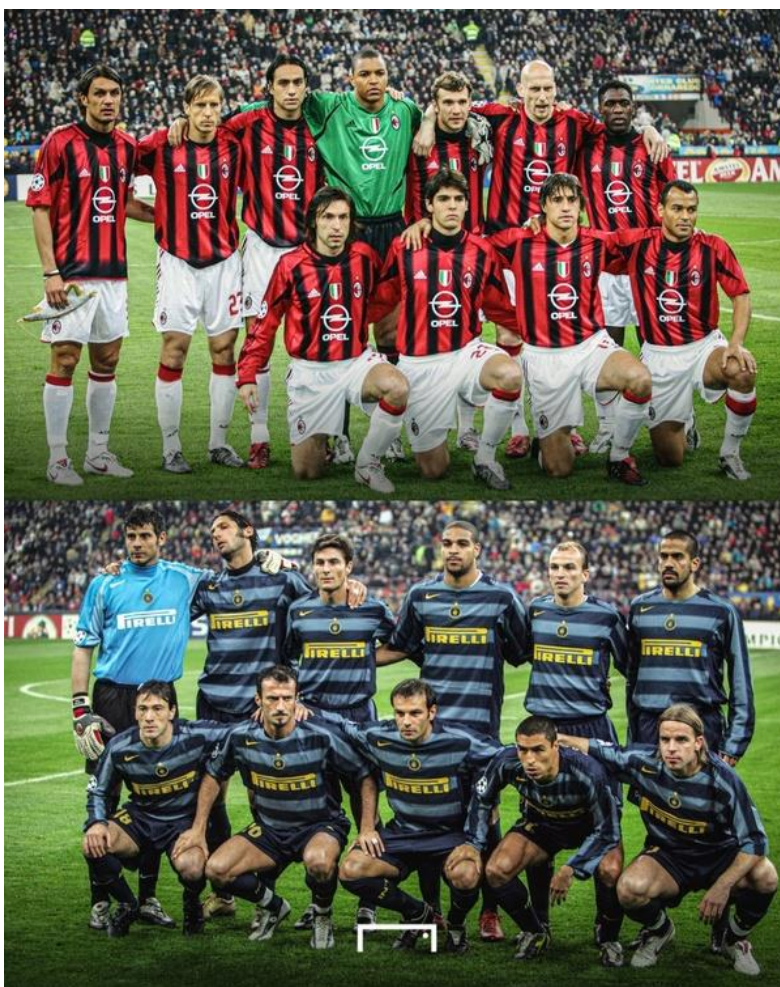
Universitatea Cluj joacă foarte bine, este pe locul 10 și este calificată și în sferturile Cupei României. Universitatea Cluj este antrenată de excelentul Ioan Ovidiu Sabău. La Universitatea Cluj joacă valori ca meseriașul fundaș Vatajelu, talentatul mijlocaș Robert Silaghi - un fin tehnician, marele meseriaș mijlocașul Dan Nistor, foarte tehnicul mijlocaș Chipciu, laboriosul mijlocaș Ovidiu Bic sau marele talent, fundașul brazilian Roger - un fin tehnician.

Dinamo București și-a revenit, este pe locul 15 și a învins în ultima etapă acasă cu 3 - 1 pe Oțelul Galați. Dinamo București este antrenată de excelentul Zeljiko Kopici. La Dinamo București joacă valori ca foarte tehnicul mijlocaș Pavicic - nou achiziție, talentatul mijlocaș Bordușanu, meseriașul mijlocaș Petru Neagu - din Republica Moldova, laboriosul mijlocaș bulgar Milanov - nou achiziție, sau foarte tehnicul atacant Ahmed Bani.

Divizia A este în desfășurare.

Bogdan Tudor

Serie A - campionatul Italiei este în desfășurare



S-au scurs 25 de etape din serie A - prima divizie italiană. Pe primul loc este Internazionale Milano, marea echipă unde jucau odată marile valori Bergomi, Mazolla, brazilianul Ronaldo, Javier Zanetti sau Diego Milito. Acum, Internazionale Milano îl are în componență pe foarte tehnicul atacant argentinian Lautaro Martinez. Internazionale Milano este calificată și în optimile Ligii Campionilor, unde joacă contra lui Atletico Madrid.

Juventus Torino este pe locul 2 și a făcut 2-2, în ultima etapă la Hellas Verona. La Juventus Torino au jucat odată marile valori Roberto Baggio - un fin tehnician și talentatul atacant Alessandro Del Piero.

Pe locul 3 este AC Milan, marea echipă, unde jucau odată foarte tehnicul mijlocaș Gianluigi Lentini, marea valoare atacantul olandez Ruud Gullit, marele meseriaș atacantul francez Jean Pierre Papin, sau marea valoare atacantul Dejan Savicevici. La AC Milan joacă acum, printre alții, marele meseriaș atacantul portughez Rafael Leao. În cupele europene, în play-off-ul Europa League, AC Milan a învins cu 3-0 echipa franceză Rennes - cu jucători care aminteau de foștii mari jucători Amoros - un mare talent, laboriosul mijlocaș Sauzee, foarte tehnicul mijlocaș Michel Platini, marele meseriaș atacantul Jean Tigana sau marea valoare atacantul Eric Cantona.

AC Bologna, o frumoasă echipă, este pe locul 5 și vizează un loc în cupele europene. AC Bologna a obținut o mare victorie cu 2-1 în ultima etapă la Lazio Roma. La AC Bologna joacă marea valoare mijlocașul belgian Saelemeckers, laboriosul mijlocaș Zirkzee, talentatul mijlocaș Orsolini - un fin tehnician sau meseriașul mijlocaș danez Christiansen.

Hellas Verona este pe locul 18 și este antrenată de excelentul Baroni, fostul coleg al lui Diego Maradona, de la AC Napoli. La Hellas Verona juca odată marea valoare atacantul danez Elkjaer Larsen-un fin tehnician. La Hellas Verona joacă foarte tehnicul mijlocaș Darko Lazovic și talentatul mijlocaș Suslov - mijlocaș din Slovacia.

Serie A este în desfășurare.

Bogdan Tudor

Marius Predatu, valoarea Universității Cluj

Între valorile care au jucat la Universitatea Cluj s-au numărat marea valoare portarul Iasko, marele meseriaș portarul Prunea, tenacele fundaș Falub, elegantul fundaș Jenei, meseriașul fundaș Pojar,



foarte tehnicul mijlocaș Radu Sabo, talentatul mijlocaș Călin Zanc, mijlocașul Muzsnay - un fin tehnician, foarte tehnicul mijlocaș Ioan Ovidiu Sabău, meseriașul atacant Marius Popescu, marele talent atacantul Florin Pop - un fin tehnician, sau marea valoare atacantul Marius Predatu.

Marius Predatu a jucat mai întâi la FC Inter Sibiu, în compania marelui jucător Mihail Majearu - un fin tehnician. Marius Predatu era un atacant foarte tehnic, subtil, bun executant de lovituri libere, cu simțul porții. Acesta înscria la FC Inter Sibiu 3 goluri pe meci, câteodată. Apoi, Marius Predatu, s-a transferat la Universitatea Cluj. Într-un meci Universitatea Cluj - Rapid București 5-0, Marius Predatu a înscris 4 goluri. A jucat și în naționala României. El este cel care amintește de Nicolae Dobrin, de Pologea de la Sportul Studentesc București și de Nicolae Mitu de la UTA Arad!

Succes în continuare Marius Predatu!

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::
RO45RNCB006400489646000
1 /RON

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

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

