



Estuarul

Martie 2024



FUNDAȚIE
CU ACTIVITATE
ÎN DOMENIUL
SĂNĂȚĂȚII
MINTALE

www.estuar.org

CUPRINS

EDITORIAL

- Lumea femeilor masculine – Daniel Stetin.....2
- Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjenel după editorial.....3

ESTUARIENI PE TERRA

- Interviu cu Andreea Iancu, voluntară și beneficiară la Centrul Estuar – Cristina Ionescu....4

PAGINA DE ȘTIINȚĂ

- Curiozități din lumea științei - Stânjenel5

CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

- Băile Govora – Iuliana.....9

ACTUALITATI

- Serbarea dedicată Zilei Femeii, în 2024 – Stânjenel10
- Serbarea de Ziua Femeii a Centrului Social Estuar - Ana Corina Vlad12

CENACLU LITERAR

- O, mamă! Dulce înger... - Ana Corina Vlad12
- Nebunie – Dan Marin13

CUGETĂRI

- Cugetări despre feminitate - Monica Lăzărescu.....14

PERSONALITĂȚI

- Platon – Lucian Constantinescu15

BANCURI, GLUME, ANECDOTE – bancuri culese de Tatiana / Grafica Cristina. Ionescu.....15

REȚETE CULINARE

- Ciorbă de ștevie - Tatiana.....18

MĂRTURII

Mărturii „Blândețe și feminitate” – Daniel Stetin, Lucian Constantinescu, Stânjenel, Tatiana, Anonimul.....19

PORTATIVUL CLASICILOR

- Simfonia în do minor „Neterminată” de Franz Schubert - Ana Corina Vlad23
- Tenorul Italian Franco Corelli - Ana Corina Vlad.....24

PAGINA SPORTIVĂ

- S-a terminat sezonul regulat al diviziei A - Bogdan Tudor24
- Serie A - campionatul italian este în desfășurare - Bogdan Tudor25
- Dan Daniel, vedeta lui FC Bihor - Bogdan Tudor26

Colectivul de redacție: Daniel Stetin, Stânjenel, Cristina Ionescu, Iuliana, Ana Corina Vlad, Monica Lăzărescu, Lucian Constantinescu, Tatiana, Anonimul, 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

Lumea femeilor masculine

Mișcarea de emancipare a femeilor nu cred că trebuie confundată cu feminismul, așa cum scrie pe Wikipedia, consultată ca orice om modern. Sau... până la urmă, contează mai mult sau mai puțin ce înseamnă. Important e că femeile au prins curaj și și-au cerut niște drepturi elementare în zilele noastre. Bine, mai sunt curenți evidente în țările în care religia (probabil interpretată de bărbați), încă tratează femeile ca pe sclave.

În Europa modernă, femeile au drepturi, dar nu sunt întotdeauna respectate. Și femeile și drepturile, sau amândouă la un loc. Încă se află pe primul loc violența domestică și alte fapte cu care bărbații nu se pot mândri. E cam aiurea să ridici în slăvi femeia, și practic să-i închizi gura prin metode neortodoxe, atunci când rămâi fără replică.

În genere, femeia modernă de continente și țări civilizate, poate spune că a atins cât de cât dezideratul. Lupta lor, începută prin anii '70 ai secolului trecut în Statele Unite, nu a fost în zadar. Au pornit stângace, dar hotărâte. Nu cred că mitingurile lor au zguduit ceva în societatea americană, de pildă. În New York, tot în anii '70, câteva sute de femei au manifestat fără tricouri, fără sutiene, în ținute topless cum s-ar spune, pentru a demonstra că sunt egale în drepturi cu bărbații. E posibil ca mesajul ăsta să fie prea subtil pentru mine, așa că mă abțin de la comentarii inutile.

Europa, în mare, se poate mândri cu femei moderne, emancipate, dar orice victorie are și o verigă slabă. Să fii femeie, dar să-ți lipsească feminitatea, e trist. Bine, nici chiar așa trist încât să fie regretate lungile perioade de timp în care erau feminine fără drepturi.

O femeie nu demonstrează că este egală cu bărbatul dacă se apucă de box sau lucrează pe buldozer. Nici dacă se îmbracă în ținută business, nici dacă limbajul ei îl egalează sau chiar îl întrece pe cel al bărbatului în materie de cuvinte neacceptate nici de Academia Română, nici de societate. E cam greu de crezut că o femeie care face referire verbală la toate organele știute sau încă nedescoperite, care face legături, tot verbale, între actul genetic și fundurile mamelor noastre, poate avea pretenția de a fi respectată. A, și feminină. Bărbatul răspunde cu aceeași monedă. Din păcate. Ar putea să demonstreze așa numita lui superioritate față de reprezentanta sexului slab, rămânând rece la ploaia de cuvinte goale de sens și pline de mizerii în același timp. E, bărbatul nu face lucrul ăsta, tot așa cum nici prea curând nu o să piardă ocazia să se uite insistent la o femeie frumoasă și nici nu o să renunțe tentativele lui de „agăța” femeia în diverse moduri, pentru că masculului nu-i lipsește imaginația și este un prădător prin excelență, pentru că așa l-a făcut Mama Natură. Totul până la viol, agresiuni fizice, chiar dacă e prădător de pe vremea când trăia în peșteră.

Reacția femeilor față de modul greșit de așa numită tentativă de-a cuceri o femeie, este justificat. Normal că societatea ar trebui să se implice mai mult, organele abilitate să facă mult mai mult decât acum. Bine, nici acum nu prea fac mare lucru, dar... în viitorul apropiat, zic.



Creație realizată în Adobe Photoshop de StânjeneI după editorial

Femeia ar trebui să-și apere drepturile, să lupte pentru drepturile pe care încă nu le are dar să rămână feminină, pentru că, altfel, ne pomenim cu o lume de femei masculinizate, lucru nedorit nici de mine, nici de ele. Sper...

Daniel Stetin

Interviu cu Andreea Iancu, voluntară și beneficiară la Centrul Estuar

Născută în vara anului 1974, la București, în zodia Racului, Andreea a învățat la «Școala Centrală», profil istorie - științe sociale. Apoi, ea a urmat facultatea de istorie la Universitatea din București, în anii 1993-1998 și a mai continuat un timp cu studii postuniversitare. A lucrat în domeniul istoriei, în învățământ, precum și cu copii cu dizabilități.

Cristina: Andreea, povestește-mi ceva despre grupul de franceză pe care îl coordonezi din toamna anului trecut.

Andreea: Sunt foarte atașată de grupul de franceză și vin cu mare drag miercuri după-amiază la centru. Participanții sunt motivați să învețe, activi, ceea ce dă sens atelierului. Ei au talente diferite pe care și le pun în valoare cu mai multă sau mai puțină timiditate. Le admir bunavoința, delicatețea, curiozitatea, sinceritatea, bunul simț și multe alte calități. Ce să spun? Nu există profesor și elevi, este pur și simplu un atelier la care lucrăm împreună.

Cristina: Spune-mi ce grupuri frecvențezi în calitate de beneficiar?

Andreea: La început, acum ceva timp, veneam la consiliere psihologică. Ulterior, am fost de câteva ori la atelierul de comunicare și dezvoltare personală. Acum mă gândesc, auzindu-i pe cursanți, să vin la atelierul de dans.

Cristina: Andreea, unde obișnuiești să-ți petreci vacanțele?

Andreea: Îmi place mult să merg la munte. În general, fug una sau mai multe zile la munte (în Bucegi sau Cozia) sau la mare, la 2 Mai.

Chestionarul lui Proust

Cristina: Principala trăsătură sau trăsături?

Andreea: Empatie.

Cristina: Trăsăturile pe care dorești să le întâlnești la un bărbat?

Andreea: Umor, sensibilitate, modestie, integritate.

Cristina: Trăsăturile pe care dorești să le întâlnești la o femeie?

Andreea: Umor, sensibilitate, onestitate, curiozitate, autoironie.

Cristina: Ce prețuiești cel mai mult la prietenii tăi?

Andreea: Sinceritatea, căldura (empathia), curajul, generozitatea.



Cristina: Principalul tău defect?

Andreea: Lipsa de fermitate, nehotărârea.

Cristina: Fericirea pe care ți-o dorești?

Andreea: ...și care este posibilă: pacea interioară. Mă bucur de lucrurile simple.

Cristina: Locul în care ai vrea să trăiești ?

Andreea: Aș vrea să trăiesc într-un sat din Munții Alpi.

Cristina: Culoarea ta preferată ?

Andreea: Albastru.

Cristina: Floarea care îți place ?

Andreea: Lăcrămioara.

Cristina: Animalele preferate?

Andreea: Pisica mea, Chupi, calul, câinele și multe altele.

Cristina: Prozatorii tăi preferați?

Andreea: Cehov, Dostoievski, Evgheni Vodolazkin, Paul Auster.

Cristina: Poetul preferat?

Andreea: Emily Dickinson, William Blake, Gellu Naum.

Cristina: Compozitori preferați?

Andreea: Bach, Vivaldi, Händel. Ascult mult jazz, indie/rock alternativ.

Cristina: Pictorii preferați ?

Andreea: Rembrandt, Van Gogh, Monet, Chagall, Edvard Munch.

Cristina: Ce urăști cel mai mult?

Andreea: Violența în toate formele ei (mai ales umilirea cuiva), degradarea cuiva datorită sărăciei, răutatea, ipocrizia.

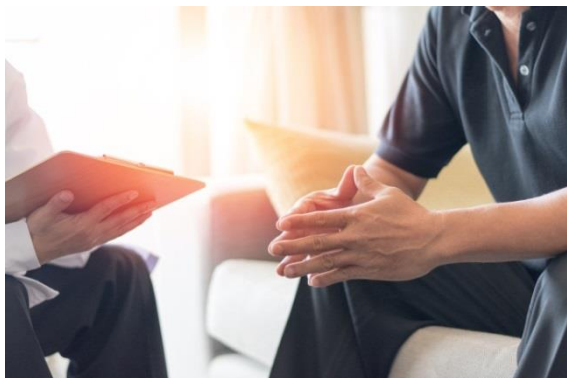
Interviu realizat de **Cristina Ionescu**

PAGINA DE ȘTIINȚĂ

Se poate învăța empatia în tinerețe?

Pentru a lupta contra hărțuirii, guvernele europene speră să dezvolte empatia la elevi prin intermediul cursurilor. Ele se inspiră din programele testate deja în unele țări nordice. Doar că

niște simple cursuri ar putea să nu fie suficiente, raportarea la celălalt fiind, de asemenea, determinată de sistemul educativ în ansamblul său. Aproximativ 10% din elevii statelor europene ar fi ținta hărțuirii.



Un an, este vârsta de la care un bebeluș dezvoltă empatie, adică atunci când acesta începe să învețe să recunoască emoțiile pe fețele altora. Această trăsătură s-ar construi apoi până la șapte ani ai acestuia.

La studenții americani are loc o scădere cu 40% a nivelului de empatie a generației anilor 1970, comparativ cu aceea a anilor 2000, conform studiilor Universității din Michigan, din 2010. Alte studii arată

că empatia tinde să scadă odată cu vârsta.

Pentru a combate hărțuirea școlară, guvernele europene își doresc mai multă empatie la școală. „*Empatia înseamnă deopotrivă capacitatea de a recunoaște emoțiile altora – este ceea ce se numește empatie cognitivă – și aceea de a înțelege ceea ce altul resimte pentru a aduce un răspuns adaptat – ceea ce se numește empatie emoțională*”, explică Thomas Bourgeron, de la Institutul Pasteur.

Nimic nu-i prestabilit

Dar, empatia se poate învăța, cu adevărat? Fără îndoială, există o influență genetică în această capacitate, care pare înnăscută la specia umană. Prin analizarea genomului a 46.000 de persoane care au îndeplinit un test de empatie, o echipa internațională de cercetători, printre care Thomas Bourgeron, a constatat că în jur de o zecime din variațiile nivelului de empatie dintre indivizi se explică prin gene. „*Aceasta semnifică faptul că poate fi mai complicat pentru unii să recunoască emoțiile altora și să manifeste empatie față de aceștia*”, explică omul de știință. „*Dar, nimic nu-i bătut în cuie!*” Mai presus, să ai o predispoziție genetică spre empatie, nu oferă o garanție că vei deveni o persoană empatică. „*Dacă dispoziția nu este antrenată, aceasta poate să se estompeze*”, afirmă Omar Zanna, sociolog la Universitatea din Mans.



Sensibilizare

Mai mult decât calea genetică, empatia este în mod fundamental influențată de factorii de mediu, în particular familia. Un studiu publicat în octombrie de către cercetători ai Universității

Cambridge, din Regatul Unit, a arătat că unii copii care erau apropiați de părinții lor la vârsta de 3 ani, manifestau mai multă empatie, gentilețe și generozitate la adolescență.

Tipul de activități practicate are, de asemenea, importanța sa. „Spunându-le povești copiilor noștri, le permitem să se proiecteze în pielea personajelor și să învețe progresiv, să îl înțeleagă pe celălalt”, punctează Omar Zanna.



Prin corp

„Empatia se dezvoltă prin corp, spune omul de știință, în cadrul interacțiunilor”. În această optică, sociologul și-a imaginat jocul mușchetarilor, utilizat în închisoare, cu minori delicvenți. Principiul? Elevii sunt repartizați în echipe de câte patru jucători. Trei dintre aceștia arată o poziție fizică dificilă, deseori în echilibru. Al patrulea trebuie să reușească să îl reperateze pe cel care este pe cale să cedeze și să-l înlocuiască, orice prăbușire constituind riscul de a face echipa să piardă.



Mai mult decât acest joc, o multitudine de alte abordări au fost experimentate, mai ales în țările scandinave. Și metoda daneză „Fri for Mobberi” (eliberat de hărțuire, în română), se bazează pe discuții pedagogice cu elevii și pe activități practice precum a comenta imagini care arată situații de hărțuire. Un urs din pluș, care le servește micuților drept mascotă, le este pus acestora la dispoziție când ei au nevoie să se confeseze sau să îmbărbăteze un camarad.

Metode concludente

„În Danemarca, 70% dintre profesioniști consideră că micuții sunt mai receptivi unii cu ceilalți, după ce au început să lucreze cu programul menționat mai sus”. Ei ar fi mai apti să gestioneze conflictele ei-înșiși și ar face dovada empatiei față de ceilalți.

În Canada, programul “Rădăcinile empatiei”, desfășurat în 1996 în școlile defavorizate din Toronto, constă în a întâmpina o mamă cu bebelușul ei, în anii dedicați școlii generale. „De-a lungul întâlnirilor, elevii sunt sensibilizați de dezvoltarea bebelușului și de starea sa profund interdependentă. Primii învață să aibă grijă de o ființă vulnerabilă, să descifreze nevoile, emoțiile sale”, detaliază studiul canadian. „Se înregistrează o scădere a violenței și hărțuirii și o creștere a

sentimentului de apartenență și solidaritate care se traduce în special printr-o dezvoltare a comportamentelor prosociale”.

În plus, referitor la apărarea camarazilor hărțuiți, studiile desfășurate în anii din urmă, semnalează



că, la același individ, exprimarea empatiei variază conform cu mediul în care se găsește. „Dacă o persoană care are un nivel bun de empatie se găsește într-un mediu în care totul emană bunăvoință și acceptare din partea celorlalți, există șanse mari ca aceasta să le exprime în comportamentele sale. Și invers, dacă persoana este plasată într-un context de competiție și de respingere frecventă a celuilalt, este mai

puțin probabil ca empatia să iasă la lumină – comportamentele fiind, la fel, modelate de către normele sociale”, ilustrează cercetătoarea Violaine Kubiszewski.

Sistem global

„În Danemarca, școala este bazată pe cooperarea dintre elevi, iar aceștia nu primesc note înainte de a împlini 14-16 ani. În timp ce, în majoritatea țărilor europene, notele sunt prezente foarte devreme, iar elevii sunt deseori angrenați în situații de competiție”, conform lui Omar Zanna.

Clasamentul PISA 2018 pune degetul pe această diferență educativă: în Hexagon (Franța), doar 45% dintre elevi au declarat că ei cooperează unii cu ceilalți la școală, în raport cu 81% dintre micuții danezi.



„Este o parte importantă a educației din Danemarca, la fel ca a învăța să citești sau să numeri. Astfel, o oră pe săptămână, elevii pot să expună probleme de toate felurile pe care le întâlnesc și întreaga clasă încearcă să găsească o soluție”, ilustrează Jessica Alexander, specialistă în educația daneză. *„Sunt convinsă că este unul dintre motivele pentru care țara are unul dintre cele mai înalte niveluri de empatie din lume, dar și unul dintre cele mai slabe procente de hărțuire școlară”.*

Prin urmare, e dificil să dai copy-paste la ceea ce funcționează în alte părți, dacă sistemul educativ în globalitatea sa, adică societatea, nu funcționează în aceeași manieră. Așteptările sunt mici, dar să nu judecăm prea rapid... Să avem un pic de empatie.

Traducerea și conspectarea, **Stânjenel**

Băile Govora

Băile Govora este o stațiune în Oltenia, situată la 21 km. de Râmnicu Vâlcea. Numele îi vine din limba slavă, în limbile sudice govora sau govornih înseamnă vorbă sau sunet.

Inaugurarea oficială a stațiunii are loc în 1910, odată cu darea în exploatare a hotelului Palace, care are particularitatea constructivă ca fiecare cameră să aibă cel puțin o oră soare pe zi. Se spune că la Govora „se închiria soarele cu ora”.

Situată la o altitudine de 360-380 metri, are un climat continental moderat, cu veri răcoroase și ierni plăcute. Este deschisă în toate anotimpurile și este renumită pentru apele bogate în clor, sodiu, iod, brom, sulf. Nămolul mineral folosit pentru tratament la Băile Govora este extras din localitate, dar și adus de la Ocnele Mari.

Stațiunea este recomandată în tratamentul bolilor respiratorii, bolilor degenerative și a bolilor reumatice articulare.

La numai 6 km de stațiune se află Mănăstirea Govora, începută de Vlad Dracul în secolul al XV-lea, refăcută de Radu I și înzestrată, mai apoi, de Matei Basarab, cu o tiparniță la care s-a tipărit cea dintâi carte de legi românească.

Din Govora se pot face excursii pentru vizitarea stațiunilor Ocnele Mari și Ocnița. Ceva mai la dreapta de Govora, pe drumul ce merge în comuna Pietrari și de aici către Horezu, se poate vizita Mănăstirea Bistrița.

Ajungând în călătoria noastră și în Municipiul Râmnicu Vâlcea, putem vizita Muzeul Județean, Casa Memorială Anton Pann, Parcul Zăvoi.

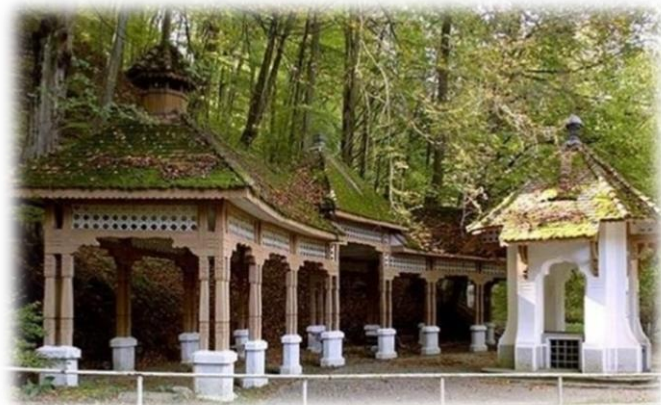
Localnicii și oamenii zonei sunt persoane ospitaliere și cu simțul umorului, care respectă sărbătorile folclorice și tradiționale și la care participă anual împreună cu vizitatorii. Se practică și

olăritul în atelierelor ceramiștilor care au păstrat tradiția prelucrării lutului.

Oameni harnici și primitori vă oferă toată priceperea lor pentru a vă simți bine, pentru a vă odihni și relaxa. Personalul specializat vă oferă toată gama de tratamente pentru însănătoșire și păstrarea bunei dispoziții.

În drumurile voastre de peste an, nu ocoliți frumoasa Oltenia și poposiți și în stațiunea Băile Govora.

Iuliana



Serbarea dedicată Zilei Femeii, în 2024

Voi scrie scurt despre sceneta în care am jucat, pentru a aloca spațiu prezentării astrocreațiilor pe care am fost invitat să le prezint.

Mi-a fost destul de ușor să îmi repet acasă sceneta găsită pe Youtube sau în pauzele dintre grupuri, cu Ortansa, în rolul doctoriței și Doina, asistenta. A fost drăguță foc „Rețeta perfectă”, interpretată de Nicu Constatintin și Aurel Giurumia. Am râs cu lacrimi când i-am vizionat, cum primul menționat se strâmba de ceea ce-i era recomandat să mănânce la regim, pentru bila lui leneșă. Trebuia să vadă cum doctorița mânca în fața lui tot felul de bunătăți. La sfârșit, ne-am bucurat de aplauze.

Pentru mine a urmat o mică pauză, apoi am ascultat introducerea Verei, despre cărțile unde mi-au apărut diverse creații de-a lungul timpului, iar în cele din urmă le-am citit celor din sala următoarele rânduri:

„Caut oamenii care iubesc stelele și cosmosul, așa cum omenirea caută semne de viață în galaxie.

Tatăl meu mi-a enumerat pentru prima oară planetele sistemului nostru solar. Mă aflam la munte, lângă Hotelul Sportivilor și era seară. Făceam schi alpin de performanță și eram în cantonament. Mă simțeam prost, eram înconjurat de sportivi mai mari ca vârstă, originari din orașe de provincie. Priveam noaptea Luna, în drumul către cantina din extremitatea opusă Poienii Brașov și simțeam astrul nocturn ca singura ființă care mă înțelegea în această lume. Satelitul natural al Pământului își lăsa descoperite trăsăturile ‘feței’, ‘ochii’ asimetrice, ‘gura’ mirată și mă veghea din înaltul bolții cerești.

Peste ani, când eram deja internat în spitalul de psihiatrie, vedeam Luna, peste toți oamenii și mă întrebăm de ce se uită mereu, cu aceeași ‘față’ către noi. Niște ani mai târziu, aveam să aflăm că există o lege a fizicii care îi conferă această caracteristică.

Îi cunoscusem pe cei de la Societatea Astronomică Română de Meteori. Îmi plăcea că se făceau utili, completau baza NASA cu observații despre frecvența meteorilor. Această cunoștință am făcut-o cu ocazia unui târg al ONG-urilor din România, prin 1996. Acolo mă aflam la standul rezervat Fundației Estuar. Pe vremea aceea, eram pasionat de a fotografia apusuri de Soare. Norii din fața acestuia creau forme pe care imaginația mea le modela și pozele aveau ceva original de fiecare dată. Le-am vizitat standul, la rândul meu, unde am fost surprins să observ ‘covorul’ lui Valentin Grigore, care avea la baza sa detalii telurice și evolua spre înaltul atmosferei terestre, apoi ajungea până la stele. I-am descoperit și pe ceilalți membrii SARM, fie că era vorba de muzică astro-folk, fie că fotografiau prin telescop. Sunt mândru că fac parte din rândul acestora. Abia aștept o temă nouă din partea lui Doru (Andrei Dorian Gheorghe), sufletul acestei organizații, un subiect comun pentru mine și alți poeți ai cerului. El m-a informat că se va deplasa în acest an către Texas, locul unei eclipse totale de Soare. Am simțit că pot să le spun celor de la SARM că frecventez o fundație în domeniul sănătății mintale, iar în paginile revistei noastre am reușit într-o lună să traduc, la rubrica mea de știință, un articol despre domeniul astronomiei. Acum, vă invit pe calea

gândului să vă prezint o astro-creație pe care am scris-o mai demult, în volumul „O epopee a cerului românesc”:



Steaua Polară

*De secole Steaua Nordului
ghidează pașii călătorilor,
poetilor le arată drumul
în versuri,
pe cei ce văd viața deșartă
îi umple cu încredere.
Vikingii își cârmuiesc astfel
vasele spre noi zări,
păstorii nu mai rătăcesc lângă oi,
ei știu ora din noapte.*

*Acum astronomii transformă
corăbiile în telescoape
iar vântul din pânze reprezintă
ionii de heliu ce acoperă steaua.
O cefeidă e categoria ei
și Polaris Aa îi e numele.
La fiecare patru zile se umflă,
strălucește și apoi descrește.
Cu cât mai mult o observăm,
cu atât mai puțin o înțelegem.*

Stânjenel

Serbarea de Ziua Femeii a Centrului Social Estuar

Cine s-ar fi gândit că, la serbarea de Ziua Femeii, ne-am putut simți atât de bine?!

Membrii echipei de teatru a Centrului Social Estuar, cu talentul lor, ne-au oferit reale clipe de încântare, care nu se vor uita niciodată! Cei care au jucat în scenete au un haz nebun. Lucian a scris o carte despre viață și religie, dând dovadă de o mare și delicată sensibilitate. Apoi a urmat un moment cu Ionuț, un talentat beneficiar, care ne-a introdus în lumea plină de basm a artei. El ne-a prezentat cartea lui cu desene geometrice, pe care ne provoacă să o colorăm.

A urmat și sceneta "Șefa" de Daniel Stetin, cu el și cu Iuliana.

Un astropoet arată pasiunea lui pentru astronomie, apoi ne citește despre Steaua Polară.

În sceneta „Divorț înainte de nuntă”, actorii noștri au dat dovadă de mult umor, sensibilitate și emoție.

Dan Marin ne citește poezia sa din volumul personal de versuri, cu care ne-a încântat.

În sceneta „Cadou din partea casei”, Daniel Stetin, Iuliana și Ortansa s-au întrecut pe ei înșiși în umor și măiestrie.

În sceneta „Doctor de școală nouă”, Daniel Stetin autorul ei și Daniel Spătaru s-au întrecut pe ei înșiși, în umor și talent comic.

Spectacolul s-a încheiat, dându-ne bucurie în suflete, apoi a urmat o petrecere cu cântec, dans și joc. A fost frumos.

Ana Corina Vlad

CENACLU LITERAR

O, mamă! Dulce înger...

(Mamei mele)

O, mamă! Dulce înger din Raiul cel Ceresc!
Îți scriu aceste stihuri, să-ți spun cât te iubesc!
Mi-e dor, mi-e dor de tine, de-a mea copilărie!
Cu tine, traiul fost-a dulce feerie!

Dar tu te-ai dus, o, mamă, în Cerul plin de îngeri!
 Ascultă, buna-mi mamă, a inimioarei plângeri!
 Nu te-am uitat si nu te-oi putea uita nicicând!
 Te preamăresc în versuri, cu inima cântând!
 Tu ești acuma-n Ceruri, iar Domnul ți-e aproape!
 Că ai avut iubire, cât într-un om nu-ncapel!
 Tu, mamă! Dulce înger din Paradisul Sfânt!
 În care versuri, mama, putea-voi să te cânt!
 Mi-e dor, mi-e dor de tine și de copilăria,
 Ce tu mi-ai dat-o-n viață! Mi-e dor de bucuria,
 Ce-n viață mi-ai făcut-o ca pe supremul bine!
 Mi-ai dat, ieri, fericirea de-a fi aici cu tine!
 O! Dor mi-e, a mea mamă, de tine! Te iubesc!
 Și nu știu cum, din suflet, acum, să-ți mulțumesc!
 O, mamă! Dulce înger din Raiul cel Ceresc!
 Îți scriu aceste stihuri, să-ți spun cât te iubesc!



Corina Vlad



Nebunie

Trăiesc laolaltă cu ceilalți.
 Într-o lume nebună.
 Toți sunt nebuni,
 Datorită nebuniei lumii acesteia.
 Am încercat să găesc pe cineva bun.
 Dar șase miliarde de oameni erau nebuni.
 Nu exista nici unul mai acătării.
 Nici o urmă de sămânță
 De la care să iau exemplu
 Așa că mi-am continuat viața.
 Sub o formă de nebunie
 Vizibilă ascunsă, clară, imprecisă.
 Traumatizând psihanalști.

Dan Marin

Cugetări despre feminitate

1. Feminitatea își găsește expresia în puterea ta de a iubi, în spiritualitatea ta, în delicatețea, strălucirea, sensibilitatea, creativitatea ta, farmecul tău, grația, bunătatea, demnitatea și tăria ta interioară. (James E. Faust)
2. În timp ce crești, descoperi că ai două mâini, una pentru a te ajuta pe tine și alta pentru a-i ajuta pe ceilalți. (Audrey Hepburn)
3. Frumusețea începe atunci când decizi să fii tu însăși. (Coco Chanel)
4. Eleganța este atunci când interiorul este la fel de frumos ca exteriorul. (Coco Chanel)
5. Dacă aș fi bărbat, n-aș iubi o femeie pentru frumusețea ei, ci pentru feminitatea ei...(Mihaela Rădulescu)
6. Toate femeile sunt frumoase, unele mai mult, altele mai puțin, dar feminitatea, prezentă în fiecare dintre ele, le face să fie atât de speciale. (Philippe Forget)
7. O femeie înțeleaptă pleacă înainte să fie părăsită. (Marilyn Monroe)
8. Moda dispare, însă stilul rămâne. (Coco Chanel)
9. Înfrumusețarea, ce mai știință! Frumusețea, ce mai armă! Modestia, ce mai eleganță! (Coco Chanel)
10. „Ce-am fost cândva, azi nu mai sunt... Dar ce sunt azi, îmi pare rău că n-am putut să fiu mereu.!” (Ion Minulescu)



Culese de **Monica Lăzărescu**

PERSONALITĂȚI

Platon

A fost un filosof și matematician grec, originar din insula Samos.

Este destul de greu de a spune clar care anume idei filosofice aparțin lui Platon, și care elevilor săi.

În cadrul acestei rubrici am mai vorbit de el, dar este necesară o clarificare.

Platon era un geniu. Ca orice mare geniu, a filosofat și multe prostii la viața lui.

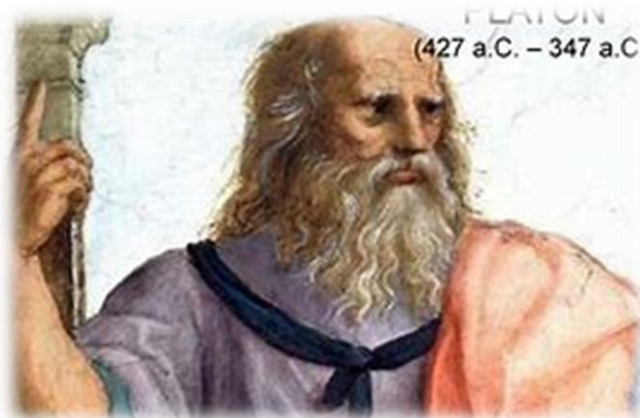
A existat însă, la el, un moment de inspirație divină, cea mai adevărată și mai măreață cugetare. Este chintesența întregii filosofii universale și zice așa: „Nu poate exista o cunoaștere fiabilă a acestei lumi mereu schimbătoare care este prezentată

simțurilor noastre. Obiectele adevăratei cunoașteri locuiesc în altă lume, un tărâm abstract, independent de spațiu și timp, accesibil doar intelectului.”

De acord cu asta, doar cu mențiunea că tărâmul acesta abstract este accesibil sufletului, nu intelectului. Intelectul este limitat, sufletul este infinit.

Comentariu personal: Este evident că, dacă ai suflet, mergi în rai. Greșim. Toți greșim, dar dacă ne pare rău de cele făcute aici, pe pământ, nu ne va părea rău de ele în rai. Asta înseamnă să faci tot ce poți (cât mai repede) să îndrepti greșelile făcute în această viață, ca să nu-ți pară rău o eternitate în rai.

Lucian Constantinescu



BANCURI, GLUME, ANECDOTE

Întrebare pe Face Book: Sugerăți-mi ce cadou mai discret pot să-i dăruiesc iubitei (momentan căsătorită) de Valentine's Day, ca să poată să-l ducă și acasă...

Răspuns:

O brățară. Le place, sigur. Și nevastă-mea a primit, de la muncă!

Un evreu se afla pe patul de moarte și-i spune singurului său fiu:

-Mai am puțin și mor. Vreau să știi că cele 7 vile, 3 blocuri, 30 de taxiuri, fabrica de mobilă, cele 2 ferme, 8 magazine, bijuteriile, titlurile bancare, valorile, sculpturile...

-Da, tata, mi le lași mie, da?

-Ți le vând ieftin, foarte ieftin!

Influencer: Băieți, am să vă dau sfaturi despre cum se manipulează femeile, dar, mai întâi, trebuie să spăl vasele, să întind rufe și să duc gunoiul.

O bătrânică trecută de 80 de ani, foarte cochetă, intră într-o farmacie.

- Vă rog, aveți anestezeice?

- Da, doamnă.

- Și antireumatice?

- Da, doamnă.

- Și aveți Viagra?

- Da, doamnă.

- Aveți și cremă antiriduri?

- Da, doamnă.

- Alifie pentru hemoroizi?

- Da, doamnă.

- Și, din întâmplare, aveți somnifere?

- Da, doamnă.

- Ceva pentru memorie?

- Daaaa, doamnăăă.

- Aveți...

- Vă rog doamnă, asta e o

farmacie, și avem aici tot ce doriți. Care este problema?

- Uitați, eu mă voi căsători cu prietenul meu, care împlinește luna asta 95 de ani... și am dori să știm dacă putem lăsa la dumneavoastră lista noastră de cadouri.



Ea: Dacă știam cât ești de sărac, nu mă mai măritam cu tine!

El: Păi, eu când îți spuneam că ești tot ce am mai scump pe lume, de ce nu mă credeai?

Între prietene:

-Ai vrea să fii nevasta unui miliardar?

-Nu! Aș vrea să fiu văduva lui.

Stop violenței domestice: ascultați de soție, și nu veți păți nimic!

Soțul: De ce cumperi plante și apoi le lași să moară?

Soția: Ca să-ți arăt de ce sunt în stare!

-Cum se numesc striațiile de pe creierul unui bețiv?

-Cârciumvoluțiuni!

Soția, furioasă:

Poți să nu caști, în timp ce vorbesc cu tine???

Soțul, încet:

Nu casc, încerc să spun și eu ceva...

Soția: Am avut grijă de tine când ți s-a făcut rău, ți-am gătit...

Soțul: Amesteci lucrurile. Întâi mi-ai gătit, apoi mi s-a făcut rău!



După ce au inventat încetinitorul de particule, cercetătorii ardeleni, care au zguduit lumea științei, au inventat "particula care doar șede".



Bărbatul care nu are noroc în dragoste, nu știe el ce mare noroc are!

-Unde pleci, nevastă?

-La hipodrom.

-Apăi, grăbește-te, că te-o sunat armăsarul de două ori!

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

Ciorbă de ștevie

Ingrediente:

3-4 legături ștevie
2 legături ceapă verde
1 rădăcină pătrunjel
1 rădăcină țelină
1 rădăcină păstârnac
2 morcovi
2 ardei capia
sare
zeamă de varză sau borș
1 legătură leuștean proaspăt
1 legătură pătrunjel proaspăt



Mod de preparare:

Se spală stevia, frunză cu frunză, se usucă și se taie.

Se curăță ceapa, morcovul, ardeii capia, rădăcina de țelină, de pătrunjel și de păstârnac și se taie cubulețe.

Se adaugă toate legumele tăiate într-o oală cu apă și se pun la fiert. Se acoperă oala cu un capac și se lasă să fiarbă până când se înmoaie legumele.

Cât fierb legumele, se spală orezul și se lasă deoparte, într-un bol. Când legumele sunt fierte, se adaugă orezul și se lasă să fiarbă până când se umflă.

Se mai completează cu apă astfel încât să fie 4 L de ciorbă de stevie. Se adaugă 1 linguriță de sare și când apa începe să fiarbă se adaugă stevia tăiată.

Se lasă să mai fiarbă 4-5 minute, apoi se adaugă borșul sau zeama de varză acră.

Se mai lasă să dea în 2-3 clocote și se oprește focul.

Se presară verdeață proaspătă, (leuștean și pătrunjel) tocată mărunt și gata rețeta pentru ciorba de stevie.

Poftă bună!

Tatiana

MĂRTURII „Blândețe și feminitate”

Blândețe și feminitate

Fiind luna, nu doar Ziua Femeii, bănuiesc că blândețea și feminitatea sunt două dintre multele virtuți pe care le are cea mai sensibilă creație a Divinității.

Negativist și cârcotaș cum sunt, nu sunt de acord cu termenul, cuvântul „blândețe”. Asta probabil e o traumă mai veche, de pe vremea când un bărbat arhicunoscut în Statul nostru, a prezentat o



femeie fiind „blândă și docilă”. Mi s-a părut o jignire la adresa femeii, în genere. Blândă și docilă e Fifi, cățelușa mea sau oaia, dar, în nici un caz, iubita, colega, vecina mea.

Astfel, înlocuiesc blândețea cu bunătatea. Trecând peste potențialele glume masculine „aaha, femeia e bună” făcând asocieri tembele cu ajutorul limbii noastre dragi, ale căror expresii, cuvinte pot să aibă diverse interpretări.

Femeia zilelor noastre, am să generalizez, e bună. Așa a fost de când e ea pe pământ. De multe ori, masculul care țipă în noi, reprezentanții bărbăției și a mai știu și eu cu ce ne mai laudăm, am profitat de bunătatea femeii, considerând sau confundând-o cu o slăbiciune. Ba mai mult, bunătatea a fost confundată ades cu naivitatea.

Am desprins dintr-un text de muzică al unui cunoscut cântăreț de pe malul Dâmboviței, al

căruia nume nu-l spun, pentru că nu știu dacă se cade să-l pomenesc. Cântărețul foarte popular, cântă cu regret parcă așa: „S-a dus vremea când femeia/ Nu îndrăznește să ridice ochii la bărbat”. Și continuă jelania asta plină de regrete, cu versuri anapoda, care fac să devină nostalgici bărbații care plâng și suspină după vremurile în care femeia și bunătatea ei se transformase în sclavie modernă sau... mai puțin modernă. Chiar dacă, secole la rând, bărbatul s-a purtat ca un veritabil stăpân (să nu folosesc un termen mai dur), femeia nu și-a pierdut bunătatea și feminitatea. Poate a fost docilă, așa cum a spus un personaj pomenit mai sus, poate a reprezentat doar o bipedă vorbitoare și folositoare în anumite epoci. Nu a avut drept de vot, nu a avut dreptul să studieze în facultăți, dar asta nu înseamnă că și-a pierdut mândria, demnitatea. Nici măcar „gândirea superioară masculină”, de genul „femeia e bună la cratiță”, gândire care s-a perpetuat la noi în

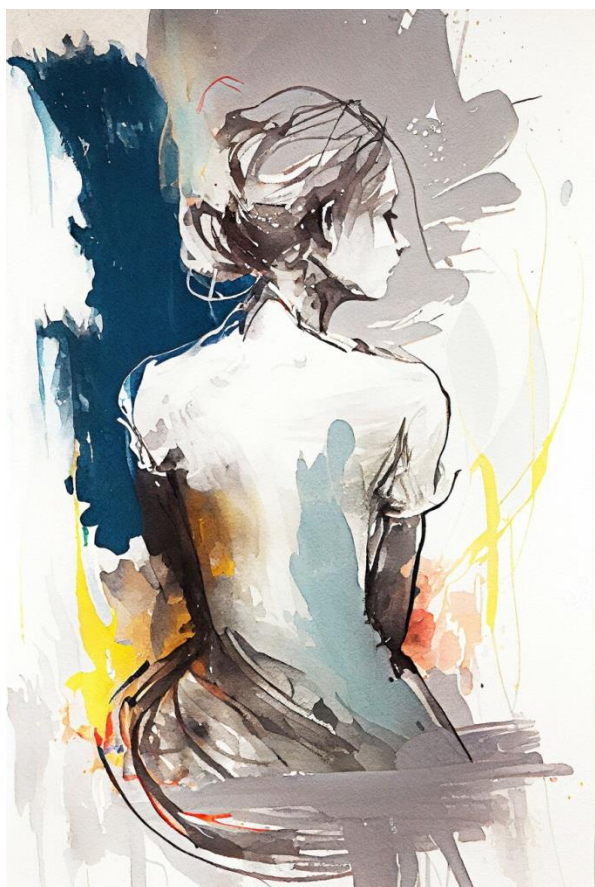
țară până la jumătatea anilor '70 din secolul trecut, nu a metamorfozat Femeia și nici la virtuțile ei, bunătatea și feminitatea nu au fost înlocuite cu răutate sau răzbunare.

Aparent, femeia zilelor noastre e departe de a fi feminină. Cred că e doar o mască pe care și-o pun în anumite cazuri pentru a rezista într-o lume încă nepregătită mental și sufletește pentru a o putea înțelege. Femeia nu e o enigmă, veșnică enigmă, așa cum consideră unii. Nu știu cât timp o să treacă și ce studii speciale trebuie să facă omul modern pentru a pricepe că femeia este bună, tolerantă până la extrem de multe ori, feminină, iar nouă, bărbaților, nu ne rămâne decât să o iubim și, automat, să o prețuim. Enigma nu mai e o enigmă demult, dar încă nu avem ochi să vedem, urechi să auzim, minte să gândim și un dram de suflet cu care putem să simțim ceea ce n-am simțit probabil niciodată.

Daniel Stetin

Blândețe și feminitate

Se vorbește tot mai mult, în ultima perioadă de timp, despre necesitatea și beneficiile pe care bărbații le-ar avea dacă ar încerca, măcar, să își atingă latura lor feminină.



Aspectul este foarte serios și benefic, atât ca formă de relaxare, dar și ca modalitate de a înfrunța vicisitudinile vieții cotidiene.

Blândețea, în acest context, este o consecință logică și imperativă.

Cu aceste două caracteristici odată îmbrățișate, este bine de spus că bărbații înzestrați cu ele beneficiază de o putere psihică și filosofică extrem de vastă, iar pentru ei problema care se ridică este să nu își testeze puterea asupra celor din jur. De aceea, caracterul acestor persoane este un factor determinant în abilitatea lor de a atinge aceste limite.

Conform cu părerea specialiștilor în domeniu, natura are un rol determinant, ea nepermițând decât persoanelor cu un caracter frumos și echilibrat de a atinge aceste limite care îi conferă și enorm de multă putere.

Într-o bună zi, vom înțelege poate că puterea și iubirea merg mână în mână, atunci și numai atunci când reușim să-i facem fericiți pe cei care ne înconjoară. Este calitatea omului puternic, echilibrat și sincer.

Lucian Constantinescu

Blândețe și feminitate

În loja lui, supercampionul de tenis Rafael Nadal le invită la turneele la care participă cu o consecvență incredibilă, pe soția, sora și mama lui. El a declarat, odată, că face asta pentru că fiecare dintre ele reprezintă un fel de dragoste din partea lui.

După modelul lui, aș încerca și eu să creionez întâi, o atracție fizică față de soția mea, apoi un gând fratern față de o posibilă soră și un respect profund față de o mamă, din păcate dispărută prematur, de mult timp.

Este luna martie, iar aceasta include Ziua Mamei. De aceea, doresc să îmi amintesc blândețea acesteia, generată probabil de feminitate. Maică-mea se pricepea să țese relațiile din jurul ei. Mereu punea un fir în plus, o vorbă bună, un sfat, astea cu o blândețe nemaiîntâlnită. Ajuta oameni din tot blocul, fiind doctoriță. Mergea să facă gărzile fără să crâcnească și multe sărbători le-a petrecut, astfel, departe de casă. De asemenea, în familie încerca să construiască ceva, cu



fiecare în parte. Era consecventă, până nu adăuga ceva bun, nu se lăsa. Totuși, de câteva ori a și supărat pe câte cineva. Le explica oamenilor unde au greșit în așa fel încât aceștia puteau înlătura răul de la rădăcină. O verișoară i-a luat în nume de rău un astfel de comportament și a căutat să se răzbune. Dar, maică-mea făcea asta din bunătate. O poreclisem „Becața” pentru că îi plăcea să explice, să vorbească. Dar, era blândă! Mai mult râdeai, când o vedeai astfel.

Când mai avea de trăit câteva luni din cauza cancerului care o secătuia, a rugat-o pe o mătușă, prietenă a ei să vegheze asupra mea, dacă va fi cazul. Peste ani, când boala mă va fi destabilizat, mătușa l-a rugat, la rândul ei, pe soțul ei ca, după ce se va sfârși, tot de cancer, să nu mă slăbească din ochi, orice ar fi. Am avut, astfel, un sprijin fără de care nu m-aș fi descurcat. Împreună, am trecut prin vâltoarea tuturor acestor probleme psihice. Din colțul ei de Rai, mama mea cea blândă încă îmi zâmbea! A făcut atâta bine, ca în fața unei table de șah, cu mult înaintea sfârșitului partidei... Da, feminitatea include grijă, preocupare, empatie. Când eram în liceu, s-a apropiat de profesoara de Română, care nu m-a pedepsit când am copiat, dar nici nu mi-a dat o notă mare când am excelat. Târziu, după moartea ei, am găsit niște rânduri pe o hârtie, care îmi erau adresate. Erau menite să îmi sporească chiar conștiința, făceau apel la doctorul care aveam să devin, dacă aș fi terminat Facultatea de Medicină... Toate frazele se terminau cu „domnule viitor doctor”. Dar, sper că mi-am însușit caracteristicile, fără să fie nevoie să scriu rețete...

Stânjenel

Blândețe și feminitate

Când spun aceste cuvinte, gândul mă duce automat la Mama mea. Mama, care nu m-a certat, nu mi-a tras nicio palmă, efectiv, nu m-a bruscat niciodată, nu mi-a spus nici măcar „dă-te mai încolo” sau „mișcă-te mai repede”. Poate a fost bine, poate nu – în unele aspecte. Dar mai trebuie să adaug, vorbind despre ea, cel puțin câteva adjective: înțelepciune, frumusețe, sensibilitate, răbdare, eleganță... Chiar și acum, la vârsta asta, îmi e dor de tine, Mama!



A fost 8 Martie, Ziua femeii, a mamei. Măcar în această zi, nu poți să nu te gândești la mama, soția, sora, colega ta. Să te gândești cu iubire, cu respect, cu admirație sau cu prietenie la femeile care au fost sau sunt în viața ta. La femeile care au însemnat ceva, care și-au pus amprenta pe sufletul tău. Să aduci un omagiu celor trecute în altă dimensiune a vieții, să aduci o floare sau o felicitare celor prezente azi. Să te gândești la ele cu încredință și cu apreciere.

Vorbim de niște atribute care s-au pierdut, într-o oarecare măsură, în ziua de azi. Feminitatea e înțeleasă cam greșit, devenind în mare măsură vulgaritate sau ostentație. De multe ori, nu mai este acea feminitate care să rezulte din atitudine, din întreg, din ascuns, din mister. Iar blândețea a fost înlocuită cu iritarea, graba, nerăbdarea sau detașarea.

Întotdeauna lumea înconjurătoare, condițiile în care trăim, ne schimbă atitudinea. Nu și caracterul.

Blândețea unei vorbe, a unei povețe, a unei mângâieri, a unei priviri. Blândețea cu care îngrijești o persoană bolnavă, cu care ajuți un prieten la nevoie, cu care un educator își oferă învățăturile generațiilor următoare... Feminitatea unui surâs, a unui gest, a unei pieptănături, a felului în care porți o haină... Când aceste lucruri există, când le observi, te încarci cu liniște și cu frumusețe.

Tatiana

Blândețe și feminitate

Iată că a venit și luna martie, o lună dedicată femeii, în care scriem despre calități ale femeii. Blândețe și feminitate.

Cred că toți ați avut mame care v-au iubit, și pe care le-ați iubit, și prietene pe care, la un moment dat, ați simțit nevoia să le protejați, pentru că femeile simt nevoia de protecție, și asta se face din cauză că o iubești.

Ne iubim mamele, ne iubim prietenele, ne iubim surorile și, din această cauză, le protejăm.

E bine să nu le supărăm în această perioadă, să le ascultăm, să le fim parteneri de nădejde, pe care să se poată baza, și cu ajutorul cărora să facă lucruri.

Femeile sunt blânde, pentru ca așa e natura lor, să emane gingășie, dar le poți fi prieten, nu neapărat, în intimitate, le poți fi camarad, și poți face ceva pentru ele, dacă te roagă să le ajuți cu ceva în casă sau în viață.

Mamele, când noi copiii nu suntem cumiți, pot da dovadă de blândețe, și să nu ne pedepsească așa de rău, ne dau ceva mai ușor de făcut.

Și legat de feminitate, un parfum suav, o rochie elegantă, bine asortată, un buchet de trandafiri asortat cu niște bomboane, asta de la un admirator, fac dintr-o femeie ceva frumos.

Femeia poate da dovadă de feminitate și blândețe în multe feluri, prin atitudine, prin comportament în relație cu ceilalți, prin ceea ce face, prin ceea ce spune.

Al dumneavoastră **Anonimul**



PAGINA MUZICALĂ

Simfonia în do minor „Neterminată” de Franz Schubert

Simfonia în do minor „Neterminată”, de Franz Schubert, este testamentul prin care compozitorul își lua rămas bun de la muza sa.



Când o ascuți, într-o clipă ghicești că, prin ea, compozitorul își ia rămas bun de la muza sa. E o capodoperă muzicală foarte tristă, nespus de melancolică, ce te face să simți că muzicianului de la Hohenems i se apropie sfârșitul, pe care, și-l simte, fiind în floarea vârstei. Prin ea, el zugrăvește, muzical, presimțirea sfârșitului său atât de trist, izvorâtă dintr-un suflet melancolic, ale cărui lacrimi se varsă de dorul muzicii sale și al Eutherpei, pe care le-a divinizat.

Ea e, inițial, compusă din două părți, una tumultuoasă și alta liniștită și senină, care mie îmi sugerează pacea din Ceruri dată de Dumnezeu muzicianului poet.

Să o ascultăm, găsinde-ne și noi această pace, prin această lucrare divină!!! Vom fi mai liniștiți și mai fericiți!!!

Ana Corina Vlad

Tenorul Italian Franco Corelli, o voce ca un bronz de cea mai bună calitate

Cine nu a ascultat vreodată vocea marelui tenor Italian Franco Corelli?! Cine nu s-a bucurat ascultându-i timbrul de un bronz de cea mai bună calitate?!

Ascultându-l în rolurile Verdiene, sau în belcanto-ul Italian, ascultându-l chiar și în rolurile veriste, acest timbru vocal al său ne pare că are și o tehnică impecabilă de cânt, ce îi permitea să facă ce vrea cu glasul său, trezind iubirea și admirația tuturor iubitorilor de muzică. El a cântat și în opere franceze de Charles Gounod, în care a avut-o parteneră pe regretata Mirella Freni, o Julietă ideală și vrednică de a fi auzită și văzută, pentru bucuria tuturor melomanilor.

Glasul său are un timbru generos și bogat în armonice, e senzual și plin de sensibilitate muzicală, ce îi încântă pe toți cei care îl ascultă! Să îl ascultăm cât mai des, fiindcă are o voce de neuitat!!!



Ana Corina Vlad

PAGINA SPORTIVĂ

S-a terminat sezonul regulat al diviziei A

S-a terminat sezonul regulat al diviziei A. Pe primul loc a terminat FCSB, echipa antrenată de excelentul antrenor cipriot Elias Charalambous. FCSB a încheiat sezonul, deci, pe locul 1, cu 64 de

puncte. În ultima etapă, a 30-a, FCSB a pierdut la Rapid București cu 4-0. La FCSB se remarcă valori ca Valentin Crețu, Olaru, Șut, Octavian Popescu sau Florinel Coman - un fin tehnician. FCSB este patronată de bogătașul Gigi Becali - latifundiarul din Pipera.

Rapid București a terminat pe locul 2, fiind antrenată de excelentul Cristiano Bergodi, antrenor italian. Rapid București are în lot valori ca tenacele

fundaș Paul Iacob, foarte tehnicul mijlocaș belgian Emmers, talentatul mijlocaș Hassani, meseriașul atacant Rrahmani sau marele talent atacantul Krasniqi - un fin tehnician.



CFR Cluj a terminat pe locul 3, fiind antrenată de excelentul Adrian Mutu, fost mare jucător al lui FC Argeș și al lui Dinamo București.

Universitatea Craiova a terminat pe locul 4 și a prins play-off-ul, câștigând în ultima etapă cu 2-1 la FC U Craiova 1948. La Universitatea Craiova joacă marele talent fundaș Bancu - care joacă și în națională României, laboriosul mijlocaș Screciu, meseriașul mijlocaș Mateiu, foarte tehnicul atacant Baiaram sau talentatul atacant Koljici - care are simțul golului. Universitatea Craiova are antrenor pe excelentul antrenor bulgar Ivaylo Petev.

Sepsi Sfântu Gheorghe a terminat pe locul 5 sezonul regulat și este antrenată de excelentul Bernd Strock.

Farul Constanța a terminat pe locul 6 - a prins play-off-ul, și este antrenată de excelentul Gheorghe Hagi, fost mare jucător al Stelei București, al lui Galatasaray Istanbul și al lui Real Madrid.

Universitatea Cluj a terminat pe locul 7 - va juca în play-out și este antrenată de excelentul Ioan Ovidiu Sabău. Acum, la Universitatea Cluj joacă talentatul fundaș Dorinel Oancea, tenacele fundaș Bogdan Mitrea, marea valoare mijlocașul Chipciu, marele meseriaș mijlocașul Dan Nistor - un fin tehnician, foarte tehnicul mijlocaș Ovidiu Bic, tehnicul și subtilul mijlocaș Fosatti, talentatul mijlocaș Robert Silaghi - un fin tehnician, sau meseriașul atacant Daniel Popa.

Oțelul Galați a terminat pe locul 11 și va juca play-out-ul. La Oțelul Galați joacă acum valori ca Cisotti - un fin tehnician, Maciel sau Bodișteanu.

Politehnica Iași a terminat pe locul 12, echipa unde jucau odată marile valori fundașul Topolinschi - un jucător tehnic și subtil, foarte tehnicul mijlocaș Adrian Kereszy, tehnicul și subtilul atacant Ambrosie sau marele meseriaș atacantul Dobrea.

Dinamo București a terminat pe locul 14 sezonul regulat cu 29 de puncte. În ultima etapă, Dinamo București a învins cu 1-0 pe UTA Arad, prin golul marcat de foarte tehnicul atacant portughez Goncalo Gregorio.

Oricum, s-a încheiat sezonul regulat al diviziei A. Se vor juca în continuare play-off-ul și play-out-ul.

Bogdan Tudor

Serie A - campionatul italian este în desfășurare

Au trecut 28 de etape din campionatul italian - Il Calcio - serie A. Pe primul loc este Inter Milano, care este practic campioana. La Inter Milano joacă mari valori ca Hakan Calhanoglu sau Lautaro Martinez.

AC Milan, echipa unde juca odată marea valoare Gianluigi Lentini este pe locul 2 și încearcă să obțină un loc în Liga Campionilor. AC Milan era odată campioana Europei și campioana lumii. La AC Milan jucau Gianluigi Lentini, Savicevici, Tasotti, Franco Baresi, Maldini, Ancelotti, Rijkaard, Albertini, Evani, Eranio, Gullit, Papin, Boban, Ambrosini sau Van Basten. La AC Milan joacă acum, spre exemplu, marea valoare atacantul Luka Jovic.

Juventus Torino este pe locul 3, echipa unde juca odată marea valoare Roberto Baggio - un fin tehnician.

AC Bologna este pe locul 4 și încearcă să obțină un loc în Liga Campionilor. La AC Bologna joacă marile valori Posch - austriac, Zirkzee, Saelemeckers - un fin tehnician sau Orsolini.



AS Roma este pe locul 5, echipa unde jucau odată marile valori Hassler - un fin tehnician, Giannini sau Caniggia - un fin tehnician.

Atalanta Bergamo este pe locul 6 și joacă foarte bine.

AC Fiorentina joacă foarte bine, la ei jucând odată marea valoare argentinianul Batistuta.

Hellas Verona a câștigat ultima etapă la Lecce cu 1-0. Hellas Verona este pe

locul 13 și este antrenată de excelentul Marco Baroni - fostul coechipier de la AC Napoli al lui Diego Maradona. La Hellas Verona jucau odată marile valori Briegel, Pacione, Galderisi sau Elkjaer Larsen - un fin tehnician. La Verona joacă meseriașul fundaș Coppola, marea valoare mijlocașul Serdar, foarte tehnicul mijlocaș slovac Suslov sau talentatul mijlocaș Lazovic - un fin tehnician.

Oricum, serie A - campionatul italian este în desfășurare.

Bogdan Tudor

Dan Daniel, vedeta lui FC Bihor

Între valorile care au jucat la FC Bihor s-au numărat valorosul portar Barba, meseriașul fundaș Ulici, laboriosul mijlocaș Bereczky, omniprezentul mijlocaș Vladimir Tamaș, laboriosul mijlocaș Dănuț Baba, foarte tehnicul mijlocaș Usvat, marea valoare atacantul Vancea, tehnicul și subtilul atacant Mircea Bolba, tehnicul și subtilul atacant Ovidiu Lazăr sau marea valoare mijlocașul Dan Daniel.

Dan Daniel a jucat mai întâi la Victoria București unde i-a avut coechipieri pe Iftodi, Marcel Coras, Henzel, Dican, Ursea - un fin tehnician, Ursu, Nitu-un mare portar, Lais sau Kulcsar - un mare jucător, tehnic și subtil. Dan Daniel s-a transferat mai apoi la FC Bihor. Dan Daniel era un mijlocaș foarte tehnic, subtil, bun executant de lovituri libere, cu simțul porții. Dan Daniel a făcut foarte multe meciuri bune la FC Bihor.

Oricum, Dan Daniel a fost o mare valoare. Succes în continuare, Dan Daniel!



Bogdan Tudor

Misiunea Fundației Estuar:

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

Principiile Fundației Estuar:

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

Viziunea Fundației Estuar:

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

Beneficiarii serviciilor Fundației Estuar:

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

Biroul administrativ

Str. Ion Creangă nr. 6 C, bl. 87,
sc.1, ap. 1, sector 5
Bucuresti, cod: 050864
Tel: 031.41.71.888
Mobil :
0753.088.670/680/675
Fax: 031.41.71.890
E-mail: office@estuar.org
www.estuar.org
Banca Comercială Română
Sector 5
Cont::
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

