

Noiembrie 2023

# ESTUARIUL



FUNDAȚIE  
CU ACTIVITATE  
ÎN DOMENIUL  
SĂNĂȚĂȚII  
MINTALE

[www.estuar.org](http://www.estuar.org)

## CUPRINS

### EDITORIAL

- O vară prelungită în culori arămii – Daniel Stetin.....2
- Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjenel după editorial.....4

### ESTUARIENI PE TERRA

- Interviu cu Elena B – voluntar la Centrul Estuar – Cristina Ionescu.....5

### PAGINA DE ȘTIINȚĂ

- Educația pozitivă - prima parte - Stânjenel .....7

### CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

- Marea Neagră – Iuliana.....10

### ACTUALITĂȚI

- Vineri 13, cu prietenii estuarieni, la munte - Stânjenel.....11

### DE LA MINE PENTRU TINE

- Descoperind Rețeta Fericirii - Alina Crăciun .....12
- Toamnă târzie – Mihai Popa .....13

### CENACLU LITERAR

- Viața - Gabriela Opreșan .....14
- Plictiseala – Dan Marin .....15

### CUGETĂRI

- Cugetări despre eleganță și stil - Monica Lăzărescu.....15

### PERSONALITĂȚI

- Grace Kelly – Lucian Constantinescu .....16
- Curiozități despre Jules Verne - Monica Lăzărescu .....17

### BANCURI, GLUME, ANECDOTE – bancuri culese de Tatiana / Grafica Cristina. Ionescu.....19

### REȚETE CULINARE

- Țelină cu arpagic - Tatiana.....22

### MĂRTURII

Mărturii „Eleganță și Stil” – Lucian Constantinescu, Cristina Ionescu, Stânjenel, Tatiana, Anonimul,.....22

### PORTATIVUL CLASICILOR

- Dansurile norvegiene de Edvard Grieg - Ana Corina Vlad .....26
- Muzica religioasă a marelui compozitor Edvard Grieg - Ana Corina Vlad .....26

### PAGINA SPORTIVĂ

- Divizia C este în desfășurare - Bogdan Tudor .....27
- Marius Lăcătuș, vedeta Stelei București - Bogdan Tudor .....27
- S-a jucat etapa a 4-a din Liga Campionilor - Bogdan Tudor .....28

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

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

## O vară prelungită în culori arămii

Anul acesta vara ne-a găzduit, parcă, mai mult ca oricând. Ne-am ascuns ades de temperaturile ei, în pădurile nebune, pline de verde, ne-am răcorit în apele limpezi și reci ale apelor încă nemurdărite de către om.

Vara ne oferă tot ce are ea mai frumos. Omul, în replică, „oferă” tot ce are mai urât: culoarea sau nonculoarea aceea de cenușiu, pe care o aduce războiul. Am învățat să numărăm victime, am învățat că trebuie să ne obișnuim cu imaginile copiilor uciși, cu țipetele de groază ale celor rămași în viață, am învățat să primim aceste știri, imagini ca pe un firesc al vremurilor noastre. Nici măcar nu mai vedem cum plânge cerul. Ne ucidem în numele unor dumnezei inventați de noi. Nu ne-am născut cu arme în mână și nici Dumnezeu nu ne-a creat israelieni, musulmani, ruși sau ucraineni. Ne-a creat oameni. Acum, ce am înțeles din Creația Lui... se vede. Omul e nebun. Ba nu, pădurea e nebună, nu are limite în frumusețea ei, nici nu face economie de verdele în diverse nuanțe în care se acoperă, se descoperă, ni se arată. Și pădurea nici nu vorbește. Doar ni se arată.

Omul, de când a aflat el că are liberul arbitru, alege „binele”. Un bine straniu, demn de filmele de groază. Probabil, sau sigur mai degrabă, omulețul ăsta modern consideră că a făcut bine bombardând un spital. Bine, mai și strigă pe limba lui „Dumnezeu e mare”. Atunci, ce mai e de înțeles? Că face ce face în numele lui Dumnezeu; realizăm că istoria, vrem nu vrem, se repetă. S-au mai luptat și alții, secole la rând, în numele Crucii. Plouă cu dumnezei inventați, plouă cu bombe, iar noi gustăm din cupa plină cu amar a victoriei. Sau a înfrângerii, pentru cine înțelege. Omul învinge omul prin mijloace neortodoxe și se bucură. Și bea de fericire din cupele pline de cucută pe care le simte ca pe un nectar. Nectar Divin, dacă se poate. Ne mințim singuri, ne omorâm singuri, murim singuri. Unii pleacă dintre noi plini de entuziasm, pentru că, dincolo, îi așteaptă 7 fecioare, 70 de fecioare care nu știu ce fac, pentru că nu am citit mai departe. Am citit și eu despre Facerea Lumii, dar acolo scrie cu totul altceva. Oamenii care interpretează sau scot ei la lumină nu știu ce adevăruri, creează ei niște zei ai lor, au citit cu siguranță altceva sau mintea le-a fost tulbure când au scris ce au scris. Probabil că unii se duc fericiți în lumea de dincolo, unde își închipuie că îi întâmpină Mahomed care le strânge mâinile tovărășește și le spune „bravo”. Mă rog, poate să fie Mahomed sau oricine, pentru care omul se (ne) aruncă în aer, pentru o cauză nobilă și religioasă pe deasupra.

Am urmărit un analist militar care spunea că trebuie să ne obișnuim cu fanatismul unora și să reacționăm ca atare. Ce-a vrut să cu „ca atare”, el știe. Ne obișnuim, ne adaptăm? Adică, să mă adaptez la sânge, lacrimi, la tot ce înseamnă crimă împotriva umanității? Bine, ce-a mai rămas din umanitate...

Doar vara nu se adaptează la nimic. Nu gândește, nu vorbește, doar oferă ce-am scris la începutul editorialului. Probabil că suferă de un retard sever anotimpul ăsta. Nu se ridică nici negru sub unghie la gândirea omului care își calculează coeficientul de inteligență, citează din nuș' ce lideri spirituali, în timp ce mai aruncă o bombă. Din fericire, nu toți facem așa. Din nefericire, trebuie să ne adaptăm, să acceptăm acțiunile unor oameni profund religioși, cu coeficient de inteligență mai mult sau mai puțin ridicat.

Vara, în schimb, refuză să plece. E încăpățânată, cel puțin până acum, când scriu aceste rânduri. Culorile arămii ale toamnei și-au făcut apariția. Unele frunze se încăpățânează să cadă, cireșii au înflorit. Țsta cică e semn de pace ☺ □. Pace interioară, poate. Ce paradox trist ! Vară prelungită în culori arămii, cu cenușiu în suflet. Prin unele locuri, de unde vara și-a luat rucsacul plin de căldură și de verde, pădurea se tânguie. Îi place iarna, tot atât de mult cât îmi place mie războiul. Vara îi aude vaietul și îi strigă:

„Voi veni, voi reveni, nu te mai tângui, pădure nebună”.

**Daniel Stetin**



*Creație realizată în Adobe Photoshop de StânjeneI după editorial*

### Interviu cu Elena B – voluntar la Centrul Estuar

Născută pe 3 aprilie 1993, București, zodia Berbec. Este iubitoare de animale și are un cățel Shiba, rasa pitbull, de sex feminin în vârstă de 4 ani.

Elena a absolvit Facultatea de Psihologie la Universitatea Hyperion și în prezent este în formare pe psihoterapie cognitiv-comportamentală. (îmi explică simplist vorbind, aceasta ține de legătura dintre minte și comportament).

*Cristina: Cum ai aflat despre Fundația Estuar? Și cum s-a desfășurat prima ta zi aici?*

Elena B: Despre Fundația Estuar am aflat de la Dr. Cristian Andrei. În prima zi eram plină de emoții. Pot să spun că m-am atașat de beneficiarii de aici și de colegi. Am venit, nu în practică școlară, ci ca voluntar, și voi continua cu activități aici și după Anul Nou.

*Cristina: Acum știi că te ocupi de corul de colinde pentru Crăciun. Dar, după sărbători?*

Elena B.: Mă gândesc la meloterapie, nu știu încă, în orice caz ceva legat de terapie prin artă.

*Cristina: Simți că te ajută practica aceasta la Estuar?*

Elena B.: Da, mă ajută să mă dezvolt din punct de vedere profesional, dar și emoțional. Aici am întâlnit oameni care m-au făcut să apreciez mai mult lucrurile mărunte, de zi cu zi, pe care alții nu le prețuiesc.

*Cristina: Ai observat dacă viața spirituală are o înrâurire asupra stării de sănătate a oamenilor?*

Elena B: Da, oamenii mai credincioși, spirituali ca să zic așa, sunt persoane mai calde, mai calme. Dacă îți dorești ceva cu adevărat, chiar ți se întâmplă lucrul acela. Sentimentele de recunoștință pentru ce avem deja, dar și pentru ce urmează să primim au o mare importanță. Eu merg marțea la Sf. Anton în mod regulat. Petrec cam o oră în reculegere la biserică. Legenda spune că cine merge 9 marți la rând, i se îndeplinește dorința.

*Cristina: Cum te ajută credința?*

Elena B: Credința ne face să oferim mai multă compasiune celor din jur, ne încurajează să fim mai buni, mai veseli.

*Cristina: Cum îți petreci vacanțele, în general?*

Elena B: Eu am lucrat, am studiat, am citit în timpul liber. Nu prea m-am preocupat de vacanțe. Îmi place să merg la munte 2-3 zile și să mă întorc reîncărcată. Atunci mă reconectez cu natura, îmi place mult răcoarea muntelui, mirosul de iarbă, de brad, felul cum foșnesc frunzele atunci când pășesc.



*Cristina: Înțeleg că vii la serbarea din decembrie?*

Elena B.: Cu siguranță! Mă ocup de dirijarea corului de colinde. Corina va avea un colind solo.

*Cristina: Ți-ar plăcea să lucrezi la Estuar?*

Elena B.: Da, chiar mi-aș dori să lucrez. Aș prefera terapie prin arta.

## **Chestionarul lui Proust**

*Cristina: Principala ta trăsătură?*

Elena B: Empatia

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

Elena B: Să ofere siguranță. Să îl văd responsabil.

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

Elena B: Să fie veselă.

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

Elena: Comunicarea bună cu ei. Suntem ca niște surori, vorbim zilnic la telefon și ne întâlnim o dată sau de două ori pe săptămână.

*Cristina: Principalul tău defect?*

Elena B: Sunt prea sensibilă, plâng din orice. Țin mult în mine și acumulez tensiune.

*Cristina: Îndeletnicirea ta? (un hobby)*

Elena B: Să gătesc, în special mâncăruri tradiționale: cornulețe fragede cu untură, cozonac, zacuscă, ciorbe etc.

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

Elena B.: Eu sunt fericită, nu pot spune că țințesc către ceva anume care să mă facă fericită. Îmi place să lucrez cu oamenii. Dacă e cineva fericit, sunt și eu, trăiesc prin oameni. Mă bucur de prezent. Ce mă face fericită este, de fapt, prezentul. Practic, prezentul ne creează viitorul. Să ne conectăm cu oameni, locuri, asta ne asigură fericirea și pe viitor. Mă refer la fericire, ca stare de spirit, nu la partea materială.

*Cristina: Locul unde ai vrea să trăiești?*

Elena B: La munte, dar asta mai încolo. Când voi fi mai vârstnică. Nu aspir să mă mut în altă țară.

*Cristina: Culoarea ta preferată?*

Elena B: Alb

*Cristina: Floarea ta preferată?*

Elena B.: Mușcatele. Toate florile îmi plac, dar în special mușcatele, am acasă patru ghivece.

*Cristina: Animalul tău preferat?*

Elena B.: Câinele.

*Cristina: Scriitori, poeți preferați?*

Elena B: Mihai Eminescu, îmi amintesc de poezia „Somnoroase păsărele” sau „Luceafărul”. Aveam o profesoară de română foarte caldă, ca o mamă. Învățam jucându-ne.

*Cristina: Muzica preferată?*

Elena B: Internațional, Jennifer Lopez. De la noi, Andra și Ștefan Hrușcă, iarna în special, în perioada Crăciunului.

*Cristina: Eroul tău preferat din viață reală?*

Elena B: Mama este eroul meu.

*Cristina: Ce urăști cel mai mult?*

Elena B.: Minciuna.

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

Elena B: Sunt împăcată cu mine, pot spune că am învățat să mă accept cu defecte.

*Cristina: Deviza ta de viață?*

Elena B: „Trăiește clipa”, în sensul să facem ceea ce simțim, ce ne dorim, că nu știm ce va fi mâine. Oamenii trăiesc mult în viitor și uită să se bucure de prezent.

Interviu realizat de **Cristina Ionescu**

## PAGINA DE ȘTIINȚĂ

### Educația pozitivă: s-a mers poate prea departe?

#### Partea I

Dezbaterea este vie, de ceva timp, referitor la autoritatea din educație. Metodele care lasă multe libertăți copiilor și exclud sancțiunile sunt, în principal, acuzate că generează insuportabili „copii rege”. Dar, este cu adevărat cazul? Ce spun specialiștii?

#### 1. Două teorii opuse

Vă imaginați scena: ca urmare a unei lungi zile de muncă, de abia ați avut timpul să răsuflați și



intenționată să cinați calm, în familie. Copilul dumneavoastră își aruncă pe jos lingura pentru a nu știu câta oară, privindu-vă în ochi, în timp ce fratele mai mare al acestuia își alege criza pentru că vrea să se uite la televizor mâncând. Cum ați reacționa? Luându-vă timp să le explicați calm de ce comportamentul este nepotrivit? Sau țipând și pedepsindu-i? Aceasta este eterna dilemă a părinților. Specialiștii în educație se împart în două tabere opuse: pe de o parte, adepții unei

educații definite ca „pozitivă”, un concept derivat din psihologia pozitivă, apărută la sfârșitul anilor



1990 și care cucerește librăriile și rețelele sociale de mai mult de zece ani. „Este o educație care favorizează dezvoltarea copilului, autonomia lui, competențele sale. „Concret, aceasta constă în a dezvolta o relație de cooperare cu cel tânăr printr-o conduită iubitoare, o comunicare deschisă și evitarea pedepselor”, rezumă George Holden, profesor de psihologie la Southern Methodist University (Statele Unite).

De cealaltă parte, există cei care denunță urmările acestei parentalități pozitive și luptă pentru o întoarcere la o educație mai coercitivă. Printre aceștia, niște cercetători de la Universitatea Catolică din Louvain, Belgia, care au analizat într-un studiu apărut în 2022, schimbările practicilor educative în sânul familiilor și în școli. Anxietate și narcisism la copii, epuizare la părinți, acestea ar fi consecințele „cultului copilului”, atunci când s-ar dori exclusiv dorința respectării exagerate a nevoilor și atenția doar către bunăstarea lor.

## 2. Copii supraevaluați

Dar, este cu adevărat lipsa pedepselor și interdicțiilor cea care generează copiii rege? În 2015, niște cercetători din Țările de Jos s-au interesat de originile comportamentelor narcisice, prin observarea a 565 de copii și părinții lor, timp de 1 an și jumătate. Rezultat: absența pedepselor nu generează indivizi mai susceptibili de a deveni narcisici. Ceea ce creează copiii rege, ar fi mai degrabă faptul de a le repeta fără încetare că sunt mai speciali decât ceilalți. Copiii supraevaluați ar resimți, atunci, nevoia de a se pune în postura de superioritate pentru a exista, și a se afirma în alt mod le-ar fi dificil.



Mai mult decât educația pozitivă în sine, mai degrabă excesele acesteia ar fi de blamat. Și acestea există cu prisosință: atenție, de exemplu la absența limitelor, care ar duce la același rezultat ca recurgerea prea frecventă la pedepse, când vine vorba de anxietatea copilului. „Nu poate exista educație fără feedbackuri, deopotrivă pozitive și negative”, amintește Edouard Gentaz, profesor de psihologie la Universitatea din Geneva. „Dacă pruncul nu știe ce lucru poate să facă și care nu, aceasta îi ia din siguranță, el nu își dă seama până unde poate să meargă. Din momentul în care există o pedeapsă adaptată la circumstanță, constantă în timp și explicită, copilul înțelege că nu el este cel care este pedepsit, ci actul său. Deja, grație acestui lucru, părinții pot să evite multe crize”.

## 3. Câteva statistici

- 15000: este numărul de situații când un părinte caută să-l facă să asculte pe copilul său (de la 2 la 10 ani), într-un an, conform lui Martin Hoffman, de la Universitatea din New York. Adică, în medie de 41 de ori pe zi.

- 79%: este procentajul de părinți francezi care recunosc că utilizează diferite forme de violență, fizică sau psihologică, conform unei anchete asupra violențelor educative, a Fundației pentru copilărie, realizată în 2019.
- 5: este numărul de comentarii pozitive care trebuie făcute unui copil, pentru a compensa efectele toxice ale unui singur reproș asupra motivației sale, cum au arătat mai multe studii în domeniul educației.



#### 4. Pedepse aplicate la școală



Într-o circulară din 2014 și care servește ca bază de regulament interior a stabilimentelor școlare, Educația Națională dă o listă indicatoare de pedepse.

- Cele interzise: pe lângă sancțiunile corporale, pedepsele colective sunt interzise, pentru că acestea nu iau în calcul nici personalitatea elevului, nici contextul greșelii comise. Să se dea un 0 pentru un comportament rău este de asemenea exclus, la fel ca a copia niște rânduri, fără interes pedagogic.
- Cele autorizate: elevii pot să primească un cuvânt de corespondență, teme suplimentare și indicații, ale căror motive trebuie explicate pentru ca pedeapsa să aibă un efect educativ și responsabilizator. Părinții sunt asociați acestei acțiuni.
- Cazurile particulare: la grădiniță și școală generală, copilul poate să fie privat de o parte din recreație (dar nu de toată). În liceu, acesta poate fi exclus de la lecție, dar nu poate fi lăsat singur. Pedeapsa poate, de asemenea, să ia forma unei scuze publice, orală sau scrisă, cu condiția să nu fie umilitoare.

Urmarea, numărul viitor

Traducerea, din Revista Science et Vie, **Stânjenel**

### Marea Neagră

Binecuvântată cu forme de relief variate, climă temperat - continentală, oameni harnici și primitori, țara noastră oferă posibilități de recreere și odihnă în tot cursul anului și la standarde ridicate.

Litoralul Mării Negre reprezintă o importantă zonă turistică și balneoclimaterică, de-a lungul acestuia existând o serie de stațiuni pe țărmul României, și le voi enumera: Năvodari, Mamaia, Constanța, Eforie Nord, Eforie Sud, Costinești, Olimp, Neptun, Jupiter, Cap Aurora, Venus, Saturn, Mangalia, 2 Mai, Vama Veche.

Pe parcursul întregului an, dar mai ales în lunile de vară, suntem întâmpinați aici de soare generos, apusuri și răsărituri care te îmbie la visare și meditație, nisip prietenos, briza mării, valuri. Spre deosebire de alte mări, Marea Neagră prezintă numeroase avantaje pentru turism, deoarece vietățile și plantele care trăiesc aici nu pun viața în pericol. Fiecare vacanță perfectă de vară include și o vizită pe Litoralul Mării Negre, care oferă sejururi incredibile.



Situată între Europa și Asia, având ca state riverane Ucraina, Rusia, România, Bulgaria, Turcia, Georgia, Marea Neagră este legată prin Strâmtoarea Kerchi de Marea Azov, prin Bosfor de Marea Marmara, iar prin Strâmtoarea Dardanele de Marea Egee, și deci de Marea Mediterană.



Se întinde pe o suprafață de 432.488 kilometri pătrați, iar cel mai adânc punct se află la circa 2212 metri sub nivelul mării, în apropiere de Ialta. În Marea Neagră se varsă numeroase fluvii mari: Dunărea, Nistru, Bug, Nipru, motiv pentru care salinitatea sa este scăzută, circa 15-20 la mie. La Marea Neagră se află multe orașe importante, dintre care: Burgas, Varna, Constanța, Odessa, Sevastopol, Soci dar și Istanbul, important centru istoric și economic.

În fiecare an la data de 31 octombrie, se serbează Ziua Internațională a Mării Negre, încă din anul 1996. De la concursuri pentru copii, seminarii, și până la conferințe și evenimente, toată lumea vorbește despre Marea Neagră și încearcă să facă ceva pentru protejarea ei. Reprezentanții celor 6 țări riverane au ajuns la concluzia că poluarea nu ține cont de granițe și, de aceea, este necesară

asumarea responsabilității pentru protecția mediului marin și costier. Situația ecologică a Mării Negre s-a înrăutățit în ultimele decenii, din cauza reziduurilor aduse în apele sale de râuri, de pescuitul excesiv și deversările necontrolate de produse petroliere. De multe ori, peisajul este dezolant, vietățile marine trăiesc printre bucăți de plastic și alte deșeuri, digurile sunt îngropate în gunoaie.



Depunând efort și pasiune și hotărâți să facem o schimbare în bine, putem avea o Mare Neagră care să ne scalde în apele ei, sub raze generoase de soare, într-o planetă sănătoasă și nu lăsată spre deteriorare la mâna necontrolată a omenirii.

***Iuliana***

## ACTUALITĂȚI

### **Vineri 13, cu prietenii estuarieni, la munte**



Așa a început ziua la Predeal, cu ploaie neanunțată pe nici o aplicație meteo. Era una „mocănească” încă, norii de deasupra noastră păreau de un gri compact. Totuși, după jumătate de oră, cât de-un ceai fierbinte la Cabana Trei Brazi, un mic petic albastru de cer s-a desenat deasupra noastră și s-a tot mărit, în ritmul lui.

Încă nu se potolise ploaia, când noi am pornit pe un drum marcat cu triunghi albastru, traseu pe care l-am parcurs de alte două ori în viața mea, dar cu aproximativ douăzeci de ani în urmă: nimic nu mai era așa cum știam, bucățile vălurite de coborâș nu mai semănau cu cele frumoase, din mintea mea. M-am rușinat foarte tare de această nepotrivire. Dar, unde era intrarea în traseu? În prezent vedeam prea multă pădure!... De unde apăruse, peste ani, atâta decor verde? În goana după primul

marcaj, m-am aprofundat cu bocancii (pe care îi luasem de acasă în ultimul moment, în locul unor adidași...), până la glezne! În cele din urmă, am găsit mult râvnitul triunghi, pe un trunchi zdravăn și am început să urlu către restul grupului, pentru localizare. Am coborât un pic ca să îi chem de acolo pe Costin apoi Ortansa și, în fine, pe ceilalți, astfel încât colegii au putut găsi un teren mai puțin mlăștinos. Auto-învinovățirea îmi părea profundă, dar decorul galben-roșu-verde ne-a schimbat ideile, ne-a pozitivat, măcar prin vorbele Claudiei, care nu se oprea din a-l fotografia.

Mai târziu, a apărut în câmpul nostru vizual pârtia de la Pârâul Rece, care era punctul meu de reper al acestei părți a traseului. Pilonii de teleschi rămăseseră de pe vremea când constructorul fusese optimist, iar zăpada era omniprezentă chiar și la această altitudine micuță.

Ușor, am ajuns la o mănăstire franciscană, prezentă pe harta noastră recentă, înconjurată de dealuri și care a făcut deliciul acestei excursii. Totul în jurul nostru era arămiu, iar liniștea părea perfectă. Doar că pârtia nu ne-a mai apărut în drum... Și uite așa, încet încet cărarea ne-a scos jos, în drumul dintre Pârâul Rece și îndepărtatul Râșnov. Un pic mai departe, spre acesta, mă mișcasem cu niște ani în urmă la reuniunea anuală a Asociației beneficiarilor de servicii psihiatrice din România, Aripă, care se ținușe la Cabana Cerbul. Doar că majoritatea grupului nostru nu a agreat mersul la pas pe șosea, vreo 15 kilometri, până în Predeal. Și uite așa, ne-am văzut nevoiți să alegem un traseu pe care numai GPS-ul ni-l putea indica, deoarece nu era marcat. Atunci m-am temut, pe telefon părea foarte lung, iar ora era înaintată. Vinerea părea fixată în 13 și urma să ne întoarcem în această după-masă tocmai de unde plecaserăm... Dar, norocul a fost cu noi: cu pas grăbit și soare frumos, poteca ne-a lăsat în drumul parcurs dimineață cu titicarul. Asta, după ce-am făcut cunoștință cu noroiul format de ploile de mai devreme.

Așa cum cerul albastru de mai înainte a dizolvat griul norilor, ciorba de burtă din Predeal ne-a oblojit rănile din bocancii îndelung folosiți.

*Stânjenel*

## DE LA MINE PENTRU TINE

### **Descoperind Rețeta Fericirii Contribuții inspiratoare din Grupul de consiliere psihologică**

Împreună cu grupul nostru de consiliere psihologică, am explorat universul fericirii printr-un exercițiu terapeutic captivant denumit „Rețeta Fericirii”. Participanții au adus în discuție ingrediente esențiale, transformând acest exercițiu într-o călătorie colectivă de autodescoperire și înțelegere a factorilor care contribuie la starea noastră de bine.

Ingrediente valorificate:

1. Jocurile și jucăriile: O modalitate ludică de a redescoperi bucuria copilăriei și a elibera stresul cotidian.

2. Dragostea față de natură și animale: Conexiunea profundă cu mediul înconjurător și creaturile care împărtășesc acest univers cu noi.
3. Spiritualitatea: O călătorie interioară ce oferă sens și echilibru în tumultul vieții cotidiene.
4. Lectura: O poartă către lumi noi, idei inovatoare și o oază de relaxare pentru minte și suflet.
5. Bucuria față de libertate: Experiența eliberatoare a explorării și a fi în armonie cu propria libertate.
6. Gradul de predictibilitate: O doză sănătoasă de stabilitate care creează un cadru propice pentru echilibrul emoțional.
7. Sportul: Nu doar o activitate fizică, ci și un mod excelent de a gestiona stresul și de a menține sănătatea mintală.
8. Iubirea: Fundamentul esențial al conexiunilor umane, ce aduce bucurie și sens relațiilor noastre.
9. Prietenia: Relații autentice care ne îmbogățesc viața și ne oferă sprijin în momentele dificile.
10. Relațiile cu ceilalți: Interacțiunile umane pozitive care contribuie la dezvoltarea personală și la sentimentul de apartenență.
11. Surprizele: Momentul magic al imprevizibilului, aducând zâmbete și emoții neașteptate.
12. Realizările profesionale: Satisfacția muncii bine făcute și evoluția în carieră.
13. Disciplina: Un pilon esențial pentru atingerea obiectivelor și menținerea unei vieți echilibrate.
14. Speranța: Lumina ce ne îndrumă în momentele dificile și ne susține încrederea într-un viitor mai bun.
15. Așteptarea unui lucru pozitiv planificat în viitor: Anticiparea momentelor frumoase ce alimentează optimismul nostru.
16. Iertarea: Un dar pentru sine și pentru ceilalți, deschizând uși către vindecare și eliberare emoțională.
17. Recunoștința: Privirea cu admirație către lucrurile mărunte ce îmbogățesc viața noastră de zi cu zi.

În concluzie, „Rețeta Fericirii” devine o compoziție diversificată de ingrediente, fiecare având rolul său unic în crearea unui echilibru interior și a unei vieți pline de sens. Cu aceste elemente prețioase, suntem ghidați către o stare de bine durabilă și profundă, construindu-ne propria cale către fericire.

**Alina Crăciun** – coordonator grup

## **Toamnă târzie**

Este cel mai ușor și frumos subiect !!! Căci îl vede toată lumea. Dar vai, dimineața și seara este foarte frig. Frumos câteva zile, dar urmează ploi și cer înnorat în a doua parte - de miercuri - joi a acestei săptămâni. Așa că, să ne bucurăm de puținul și foarte slabul soare pe care-l vedem și de cerul senin care dă mult optimism oricui.



Dar de, datorită căldurii mari cu care lumea se obișnuise până luna trecută, acum îi vine foarte, foarte greu să se obișnuiască cu frigul. Și, parcă, nici corpul uman nu s-a obișnuit cu trecerea asta bruscă de la cald la frig!!! Dar de, până acum parcă cânta cucul, iar acum urlă lupul - bine că numai în pădure - nu face vizite de lucru și el oamenilor pe la orașe. Îl lasă pe urs să facă și partea lui.

Dar, până îl vom vedea - din fericire nu în București - și noi pe aici, mai durează, căci Bucureștiul e cel mai departe de domiciliul ursului.

La revedere, dar nu cu Moș Martin pe aici, ci cu Moș Gerilă.

*Mihai Popa*

## CENACLU LITERAR

### Viața



Până la capătul lumii  
Aș merge cu tine de mână.  
În fiecare dimineață  
Să ne bucurăm de răsărit,  
După fiecare ploaie  
Ce ne udă sufletele,  
Le purifică,  
Să apară curcubeul mult dorit,  
Iar la apus  
Să ne-mbrățișăm cu dorul  
Unui nou început  
Ce ne aduce bucurie,

Pace și lumină,  
În acest miracol  
VIAȚA!  
Fără durere, foamete, războaie,  
Doar noi și eternitatea!

**Gabriela Opreșan**

## **Plictiseala**

Zdrobesc frunze  
Și usuc petale de flori  
Fără să influențez atmosfera  
Nimeni nu-mi poate reproșa nimic  
Pentru lucrurile pe care le fac  
Nimeni nu are ceva de spus despre atmosferă,  
Această stare a materiei  
În care ne trăim viața  
Și ne-o sfârșim,  
Și ne plictisim  
Fără să știm de ce trăim.  
Această viață  
Da, această viață uscată  
Precum frunzele plictisite de vânt  
Și de toamnă care le îngălbenesc  
Ne oferă unele clipe nesfârșite  
În care ne gândim  
La nemurirea sufletului.

**Dan Marin**



## **CUGETĂRI**

### **Cugetări despre eleganță și stil**

1. Eleganța e inteligență și bun-gust. (Carolina Herrera)
2. Eleganța trebuie să fie o combinație potrivită de distincție, naturalețe, grijă și simplitate. (Christian Dior)



3. Eleganța nu înseamnă să ieși în evidență, ci să rămâi în amintire.(Giorgio Armani)
4. Eleganța este unica modă care nu dispare. (Audrey Hepburn)
5. Moda trece, dar stilul rămâne. (Coco Chanel)
6. Eleganța apare atunci când interiorul este la fel de frumos ca exteriorul. (Coco Chanel)
7. Stilul uman e vocea sufletului. (Ralph Waldo Emerson)
8. A perfecționa stilul înseamnă a perfecționa gândirea. (Friedrich Wilhelm Nietzsche)
9. Stilul frumos e...ca dicțiunea în teatru, ca scrisul caligrafic în știință. (Camil Petrescu)
10. Diferența dintre stil și modă este calitatea. (Giorgio Armani)



Culese de **Monica Lăzărescu**

## PERSONALITĂȚI

### Grace Kelly

Orice fetiță visează să fie ori actriță, ori prințesă. Grace Kelly a fost ambele.

Grace Patricia Kelly s-a născut la 12 Noiembrie 1929 și a murit la 14 septembrie 1982. A fost o actriță americană de film care, în aprilie 1956, s-a căsătorit cu Rainier al 3-lea de Monaco și a devenit prințesă consort de Monaco, denumită în mod obișnuit Prințesa Grace.

S-a născut la Philadelphia, Pennsylvania, într-o familie bogată și influentă. Tatăl ei, american de origine olandeză, John B. Kelly (1889-1960), a câștigat 3 medalii olimpice de aur pentru canotaj și a deținut o companie de cărămidă de succes, binecunoscută pe Coasta de Est.

Mama lui Grace, Margaret Kathrine Majer, (1898-1990) era de origine germană și a predat educație fizică, la Universitatea din Pennsylvania, fiind prima femeie care a antrenat femeile la atletism în cadrul instituției.



În timp ce mergea la Academia Ravenhill, o școală de prestigiu, pentru fete catolice, Kelly era model de modă. În 1942, la vârsta de 12 ani, a jucat rolul principal în "Don't Feed the Animals". În timpul liceului a jucat, a dansat, și a absolvit în mai 1947 școala Stevens. Pentru o audiență la Academia Americană de Arte Dramatice din New York, ea a folosit o scenă în care jucase unchiul ei în 1923 - "The Torch Bearers". Deși școala selectase deja studenții, Kelly a obținut un interviu cu ofițerul de admitere Emil Distel, și a fost admisă datorită unchiului ei George.

A lucrat ca model pentru a-și susține financiar studiile. La 19 ani, interpretarea ei de absolvire a fost rolul lui Tracy Lord din Philadelphia Story.

A condus delegația SUA la festivalul de film de la Cannes, în aprilie 1955. În timpul festivalului, a fost invitată să participe la o sesiune foto la Palatul din Monaco, cu prințul Rainier al III-lea, suveranul principatului.



Tratatul din 1918 cu Franța stabilea că, dacă Rainier nu avea un moștenitor, Monaco ar fi revenit Franței.

Rainier a întâlnit-o pe Kelly și familia ei și, după 3 zile, prințul a cerut-o în căsătorie. Kelly a acceptat și au anunțat logodna la 6 ianuarie 1956. Ea a acceptat să renunțe la cariera cinematografică. Ceremonia nunții a fost televizată și urmărită de peste 30 milioane oameni. A fost supranumită „Nunta Secolului”.

Grace Kelly a murit după ce a suferit un accident vascular cerebral la 14 septembrie 1982, când a pierdut controlul automobilului și s-a prăbușit. Fiica ei, prințesa Stephanie, a fost în mașină cu ea, dar a supraviețuit accidentului.

În iunie 1999, Institutul American de Film a clasat-o pe locul 13 în topul starurilor feminine de cinema în USA.

*Lucian Constantinescu*

## **Curiozități despre Jules Verne**

Jules Gabriel Verne, născut pe 8 februarie 1828 la Nantes în Franța, a fost un scriitor francez și un precursor al literaturii științifico-fantastice. A fost cel mai mare într-o familie de 5 copii, care îi mai cuprindea pe fratele său Paul și trei surori: Ana, Matilde și Marie.

Ei au fost fiii de procuror, iar mama lor provenea dintr-o familie nanteză de navigatori și armatori de ascendență scoțiană. În 1834, la vârsta de 6 ani, Jules e trimis la școală. El s-a făcut remarcat la materii precum geografia, greaca și latina, precum și la muzică, aceasta din urmă constituind o pasiune pe întreaga durată a vieții.

Împreună cu fratele său Paul, intră la liceul regal (actualmente liceul Clemenceau). Jules a luat bacalaureatul cu mențiunea "foarte bine". El face facultatea de drept, la insistențele tatălui.



Devorează dramele lui Victor Hugo, Alexandre Dumas, și Alfred de Vigny, comediile lui Alfred de Musset, dar e atras mai mult de clasicii Molière și Shakespeare. Unul dintre scriitorii preferați este Guy de Maupassant. Mai târziu se împrietenește cu scriitorul Hector Malot.

Jules Verne, la vârsta de 11 ani ar fi fost îndrăgostit de o verișoară, pe nume Caroline Tronson. Aceasta însă se căsătorește cu un om de 40 de ani și face 5 copii. Mai târziu, Jules o cunoaște pe Rose Herminie Arnaud Grossetiere pentru care va face o pasiune nebună. Iubirea e împărtășită, dar părinții fetei sunt împotriva. Și aceasta se căsătorește cu un proprietar bogat, cu 10 ani mai mare. Această despărțire va marca pe autor și opera sa. Acesta a fost îndrăgostit și de

Laurence Janmar.

În martie 1856, Jules Verne o întâlnește pe viitoarea sa soție Honorine, văduvă de 26 de ani, mamă a două fete. Această căsătorie nu îi prieste, sfârșind prin a-și căuta amante. Își neglijează copiii. Pe 4 august 1861 se naște fiul său Michel. Unii spun că Marie Duchesne ar fi fiica lui Jules Verne din relația lui cu Estelle Henin.

O foarte bună relație a fost între scriitor și editorul său Pierre-Jules Hetzel. Când s-au cunoscut avea 35 de ani iar Hetzel, 50. În 1863 descoperă universul lui Edgar Poe prin intermediul traducerilor lui Charles Baudelaire.

Pe 3 noiembrie 1871 decedează tatăl său. În 1886 Jules Verne este împușcat în picior de un nepot, Gaston. Pe 15 februarie 1887 decedează mama sa, Sophie Verne. Din cauza mersului cu dificultate, scriitorul nu poate participa la înmormântare.

În 1889, Circul Municipal din Amiens este inaugurat printr-un discurs ținut de scriitor. Cavaler al Legiunii de Onoare, Jules Verne este ridicat la rang de ofițer și apoi de Prefect de Somme.

În 1897, fratele său Paul moare de inimă (suferea de mult timp). Scriitorul refuză să meargă la înmormântare.

Acesta suferă de cataractă la ochiul drept, dar refuză să se opereze. Diabetul îl orbește progresiv. Jules Verne a suferit și de paralizie facială.

Fascinat de geografie și matematică Jules Verne visa să fie cronicar al viitorului. Într-o epocă în care savanții făceau experimente cu motoare, elice și electricitate, el schița deja mașinăriile ce vor apărea abia peste zeci de ani. Scriitorul a surprins acum aproape 200 de ani tehnologii ce aveau să apară în viitor.

De exemplu, călătoria pe Lună, submarinul și emisiunile de știri. Jules Verne a scris multe romane și povestiri, opere, piese de teatru, eseuri, opere istorice precum poezii și cântece.

Cele mai cunoscute sunt: *Cinci săptămâni în balon*, *De la Pământ la Lună*, *Copiii căpitanului Grant*, *20.000 de leghe sub mări*, *Ocolul Pământului în 80 de zile*, care au devenit și ecranizări. Cinci din romanele verniene au legătură cu România.

Jules Verne se stinge din viață pe 24 martie 1905 la vârsta de 77 de ani, la Amiens în casa de pe bulevardul Longueville nr. 44 (acum bulevardul Jules Verne). La înmormântare vine o mulțime de 5000 de persoane. Împăratul Wilhelm al II lea îl însărcinează pe ambasadorul german să prezinte condoleanțe și să urmeze cortegiul funerar.

Nimeni din guvernul francez nu participă la înmormântare. Jules Verne e înmormântat la cimitirul La Madeleine a Amiens.

Anul 2005 a fost declarat "anul Jules Verne" cu ocazia împlinirii a o sută de ani de la moartea autorului (Verne ocupă locul al II lea în rândul celor mai traduși autori, după Agatha Christie).

**Monica Lăzărescu**

## BANCURI, GLUME, ANECDOTE

### Glume, anecdote

Soția, către soț: - Sunt atât de obosită...

Soțul: - Odihnește-te, draga mea, toată ziua ai vorbit!

- De ce vorbești singură, când faci curățenie?

- Păi, în două terminăm mai repede.

Programul meu de sală:

Luni - piept

Marți - spate

Miercuri - brațe

Joi - picioare





Vineri - abdomen

Weekend - ceafă și cotlet!

- Soacra dragă, cât timp stai pe la noi?

- Cât timp sunt bine primită cu drag, ginere.

- Ce păcat! Nici la o cafea nu stai?

- Doctore, ați recomandat soției mele să meargă la băi. E bolnavă?

- Nu. Dumneavoastră aveți nevoie de puțină liniște.

Îmi place să citesc horoscopul: e singurul loc unde am bani, am iubit și plec foarte des în vacanță!

Soacra, către noră: - Ai hrănit porcul?

- Nu! Fii-tu doarme, încă.

Când fugi DUPĂ o femeie, trebuie să fii foarte atent să nu te pocnești cap în cap cu cel care fuge DE ea!



- Ce-ai, dragă, de ești atât de furioasă?

Prietena: Îl știi pe tipul ala cu care eram de 5 ani?

- Da, normal.

- Am locuit împreună în tot acest timp, și plăteam chiria nemțește. Ieri am aflat că apartamentul era al lui!

- Auzi, Gina, vom fi prietene până când vom îmbătrâni și vom rămâne fără memorie!



- Foarte bine: atunci vom face cunoștință și ne vom împrieteni din nou!

Soțul: - Am fost un prost, când te-am luat!

Soția: - Iar eu, fiind foarte îndrăgostită, nu am observat asta...

Instructorul de parașutism: După ce săriți, numărați până la 50 și trageți de inel. Ardelenii să numere până la 7!!

Orice bărbat trecut de 30 de ani, cu o oarecare inteligență, manifestă în preajma unei femei prudența câinelui care a mai luat bătaie.

Dacă nu eram noi, femeile, voi bărbații n-ați fi avut nimic! Nu tensiune, nu tu rate, nu tu nervi...



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

## REȚETE CULINARE

### Țelină cu arpagic

#### **Ingrediente:**

1 kg țelină  
4-5 linguri de ulei  
250 g arpagic  
Roșii sau roșii în bulion, sau bulion  
Verdeață, sare

#### **Mod de preparare:**

Țelina curățată și tăiată felii rotunde se înăbușă în ulei și puțină apă. Se așează în cratiță un rând de țelină, un rând arpagic, mărar și pătrunjel verde, roșii proaspete sau din conservă. Se dă la cuptor cu ulei. Se servește rece. Este un fel de mâncare gustos, ușor de preparat și foarte potrivit pentru cine ține post.

Poftă bună!



**Tatiana**

## MĂRTURII „Eleganță și stil

### Eleganță și stil

Când aud de eleganță și stil, gândul îmi zboară imediat la Bucureștiul interbelic. Atunci da, atunci eram înconjurați de eleganță și stil. Aș da orice să beau un pahar de vin la „Capșa” așa cum era ea atunci.

Astăzi, eleganță și stil înseamnă tatuaje (cât mai multe și mai colorate) și cercei în nas și în limbă. Nu am nici o tragere de inimă să ies la un restaurant zilele astea, și „Capșa” este de tot plânsul. A fi elegant înseamnă, de multe ori, a fi ridicol. Când toată lumea se îmbracă în blugi și tricou, a ieși din anonim este ultimul lucru pe care ți-l dorești și uiți să fii elegant, ca să nu fii ridicol.



Eu continui să cred că a fi elegant este, în primul rând, o chestiune de decență elementară și continui să confrunt opinia generală și să mă îmbrac elegant când ies la restaurant. Mi-am educat unul din nepoți la fel și sunt tare mândru de el. Este elegant și are stil și când merge la muncă. Este plin de lucruri frumoase și se schimbă de haine în fiecare zi. Sunt tare mândru de el.



Din păcate, a fi elegant și a avea stil înseamnă în ziua de azi a fi împotriva convenienței generale. Păcat. Mai ales, că nu cred că lucrurile se vor îndrepta și vor merge mai bine. Mai rău da, mai bine nu cred. Asta e lumea în care trăim!!

**Lucian Constantinescu**

## **Eleganță și stil**

E eleganță mersul gazelei  
În ploaie de lumină și zumzet de savană  
E timpul leului cu stil  
Dintr-o mișcare să-i atace gâtul  
Cel plin de dor, de viață și de soare.

Și de-a scăpat, cu eleganța ei vitează  
Gazela noastră bea netulburată  
Din apa aceluiași râu veșnic  
De leu gustată altădată



Se-apropie raiul, când, nu ne vom mai mânia..  
Se-apropie clipa înfrățirii...  
Jaguar și veverițe vor cina  
Sub cerul nou și luminos or bea  
Din apa nemuririi.

**Cristina Ionescu**

## **Eleganță și stil**

Mă aflu la țară și văd cât de elegantă poate fi o felină, mai exact o pisică. După ce toarce în mâinile mele, se mișcă alene pe scaunul unde se găsește o scrumieră plină cu țigări stinse, o ocolește la milimetru, fără să o dărâme, nici măcar să o atingă. Deschide ușor ușa de plasă cu boticul, se unduiește după balama. Merge încet, escaladează scara, ajunge pe acoperiș. Observată de jos acum,



i se mai vede din înalt doar coada ținută trufaș în sus, parcă ostentativ. Acolo se preocupă de niște insecte, se pare. Coboară prin pom luând fiecare ramură la rând, apoi alunecă pe lăbuțele din față ca un James Bond cu liftul. Apoi, ajunge în dreptul celor doi câini, îi observă, stă exact în locul în care se termină lanțurile lor, lăsându-i să se zvârcolească precum niște draci.

Apoi, mintea mă duce spre schioarea care se unduia într-un slalom și era comparată cu o pisică, iar firul de porți îmi smulge o fărâmă de memorie, una legată de stil și eleganță.



La fel, mi-l amintesc pe jucătorul de fotbal Thierry Henry, felul lui inconfundabil de a dribla, simplitatea stilului său. Cum aş putea descrie acum ceea ce vedeam atunci? Slaloma cu o asemenea ușurință printre adversari, încât era un medicament să-l vezi în acțiune. Sau cum jucau fotbalistii de la Dinamo Kiev în anii '80, eficiență de teoremă. Și Lionel Messi și-a demonstrat geniul în acest sport, găsește cele mai izbutite decizii, e o plăcere să-l vezi în acțiune. După ce a plecat de la FC Barcelona, mi-am dat seama că nu îmi mai vine să țin cu restul jucătorilor, rămăși acolo. M-am simțit privilegiat să aparțin acestui timp, al generației sale.

Am avut o profesoară care a demonstrat atâta eleganță și stil: „Când spui <acesta din urmă>, la cine te referi? Ia să vedem cât de bun ești la limba română?!” Așa am învățat matematică și limba română în același timp. Ne accentua izbânzile, mie și colegilor, când le produceam și nu ne mustra decât arareori. „Știi?”, a rostit apăsător la ceea ce a fost ultima noastră întâlnire. „Nu. Ce să știi?” „Mai am de trăit câteva luni, am cancer în stadiu final”. Am regretat acest om care mi-a făcut cu eleganță atât de mult bine în viață.

Nu pot să nu mă gândesc, legat de acest subiect, la marea de pălării albe cu bandă, prezente la turneul de tenis de la Roland Garros. Sunt mai numeroase spre fazele finale, dar îmi vine să spun că văd atunci crema cremelor... Francezii mi s-au părut de câteva ori snobi. Ca să mă lămuresc referitor la acest lucru, am întrebat-o pe Andreea, în Grupul dedicat acestei limbi, la Estuar. Nu, sunt eleganți doar!... Pentru mine, franceza este o a doua limbă maternă, o citesc încă de când eram un țânc. Îmi doresc de mult să vizitez această țară, să stau de vorbă cu oamenii de acolo. Până atunci, mă inspir din urmele stilului lor...

**Stânjenel**

## **Eleganță și stil**

Un model de eleganță a fost pentru mine Mama mea. Pe lângă faptul că era o femeie frumoasă, avea și un fel aparte de a se îmbrăca, parfuma, coafa. Era tot timpul, din cap până-n picioare, foarte curată și aranjată, ca „scoasă din cutie”, ceea ce-i dădea pur și simplu strălucire. La servici era poreclită Lady. Nu avea multe obiecte vestimentare, dar toate erau tot timpul noi, foarte șic și de

bună calitate. Însă, tot atât de important ca felul în care arăta, era felul în care se comporta. Era tot timpul calmă, stăpânită, respectuoasă, caldă dar păstrând distanța cuvenită, totodată. Mersul, gesturile, privirea, vorbele și vocea, toate erau pline de bun simț, bun gust, bunătate, eleganță și farmec.

Mama emana aceste stări în jurul ei. Îi plăcea să locuiască într-un mediu frumos și aranjase apartamentul pe gustul și după stilul ei. Mi-a transmis și mie plăcerea de a fi înconjurată de frumos, dar într-o mai mica măsură: îmi place, adică, dar nu fac efort, concret, pentru asta.

Îmi plac interioarele luminoase, curate, cu ferestre mari și cu terase. Camerele „aerisite”, cu mobilă puțină, dar funcțională, masivă și în culoarea lemnului natur. Consider elegantă o cameră cu parchet clasic, cu covor și cu perdele. Îmi plac culorile calde pentru pereți, tapiserie și decorațiuni, combinații cromatice blânde, nuanțe de galben, ocru, cărămiziu, verde, bej, mai mult pastel, care să nu mă șocheze, să nu mă obosească. Îmi plac plantele de apartament, și cele ornamentale, fără flori, dar și cele care fac flori colorate: am crescut cu balconul plin de mușcate viguroase și vesele!



E foarte bine aleasă tema de astăzi a „Mărturiilor”! M-a făcut să-mi aduc aminte ce îmi place! Înconjurată de depresie și singurătate, uitasem. Poate reușesc să și pun în practică, măcar puțin, („puțin câte puțin”, ar fi și mai bine) din lucrurile la care m-am gândit acum.

**Tatiana**

## **Eleganță și stil**

Putem da dovadă de eleganță și rafinament în viață, în cadrul relațiilor cu ceilalți. Din cartea „Cum să îți întărești încrederea în tine”, o să vă relatez un exemplu de comportament elegant: într-o suburbie a Parisului, un domn stătea la soare într-o curte, când un vecin dă foc la niște cartoane. Ce ar trebui făcut, ca să fim eleganți? Mergem la vecin și îi spunem că ne deranjează fumul și îl ajutăm să îl stingă.

Dar într-o relație de familie? Mai deunăzi am avut diferende în familie cu unul dintre părinți. Ce-i drept, fiecare avea dreptatea lui, atât eu, cât și părintele. Nu mai bine sunt eu o persoană elegantă și respect părerea celuiilalt? Așa că aleg să îi povestesc incidentul psihologului și unui membru mai tânăr din familie care, la rândul lui, îi explică părintelui că trebuie să se comporte civilizată cu mine.

Eleganța, stilul, rafinamentul, pot fi date și de felul cum te îmbraci. Să știți că puteți fi eleganți și cu bani puțini, atâta timp cât țineți cont ca linia vestimentară să fie asortată. Și dacă vă programați bănuții, puneți o părticică din ce luați deoparte și pentru facturi și pentru ieșiri și pentru tot ce aveți nevoie. Puteți fi elegant și îmbrăcat mai simplu.

Ca și notă de final, e mai bine să lași de la tine și să înțelegi că persoanele mai în vârstă sunt mai greu de schimbat, iar așa poți fi elegant, neîncercând să îi schimbi, să îi lași așa cum s-au format, pentru a nu-ți crea ție probleme. FĂ UN COMPROMIS ȘI FII ELEGANT.

**Anonimul**

## PAGINA MUZICALĂ

### Dansurile norvegiene de Edvard Grieg, prinos al creației unui sentimental

Ascultând dansurile norvegiene ale marelui Edvard Grieg, le simți ca pe un prinos al creației unui sentimental. Ele cântă frumusețea poetică și uneori aspră a Norvegiei sale natale prea iubite, fiind ancorate în folclorul acestei minunate țări.

Muzica lui, mie îmi sugerează iarna, Nașterea Pruncului Iisus și Sfânt Crăciun, îngemănate armonios cu puritatea albului zăpezii a acestei țări.

Acolo, petrecerile, pe vremea aceea, erau frumoase, toți râdeau, cântau, se distrau, se jucau bătându-se cu alibi bulgări de zăpadă și simțindu-se bine.

Edvard Grieg își amintea de copilăria lui și nostalgia îl copleșea, făcându-l să compună această muzică minunată.

Să le ascultăm cu tot sufletul, întrezărind în sentimentele compozitorului un suflet de copil.



**Ana Corina Vlad**

### Muzica religioasă a marelui compozitor Edvard Grieg, o înălțare către Dumnezeu



Cine ascultă muzica religioasă a marelui Edvard Grieg, nu poate să nu fie cuprins de o emoție aparte, de o înălțare spre Dumnezeu.

Piese ca: *Am fost creat de Dumnezeu* sau *Hristos se-nalță la Ceruri*, te fac

să simți că te înalți spre Paradis, dându-ți o stare de bine, liniște, bucurie și pace.

Piesele acestea mie îmi sugerează o zi de iarnă aspră, dar albă și frumoasă, în care compozitorul se duce la o biserică, unde ascultă o superbă liturghie, inspirându-se miraculos în creațiile sale.

*Ana Corina Vlad*

## PAGINA SPORTIVĂ

### Divizia C este în desfășurare

A început returul diviziei C la fotbal. În seria I a diviziei C, Foresta Suceava este pe locul 1. Foresta Suceava a jucat fără greșeală, până acum. La Foresta Suceava au jucat odată marele talent mijlocașul Botan, foarte tehnicul mijlocaș Semeghin - care a jucat mai apoi la Dinamo București, sau marea valoare atacantul Robert Nită. Foresta Suceava este cunoscută că într-un meci era condusă de Dinamo București cu 4-0 în București dar, până la urmă, a câștigat cu 5-4, într-un meci de infarct.

În seria I, cea cu Foresta Suceava, mai sunt valoroasa echipă Știința Miroslava, meseriașul echipă CSM Vaslui sau talentata echipă Bucovina Rădăuți. Din seriile următoare se remarcă echipa SC Popești Leordeni, unde joacă foarte tehnicul mijlocaș Marian Mihai, care are 26 de ani, valoroasa echipă Vedita Colonești, meseriașul echipă Unirea Bascov, marea echipă SCM Râmnicu Vâlcea, care îl bate și pe Petrolul Potcoava și la care juca marele talent Catargiu - un fin tehnician, talentata echipă Flacăra Horezu, sau tehnica echipă Cozia Călimănești.



CSM Deva este foarte bună și ea, și la ei strălucește marele talent Sergiu Sabău, un talent din speța lui Laurențiu Moldovan, care a jucat la Universitatea Cluj, un fin tehnician.

Jiul Petroșani joacă la mare meserie, a câștigat în ultima etapă și amintește de vremurile când la ei jucau marea valoare fundașul Sedecaru, foarte tehnicul mijlocaș Matinca - care dribla 3-4 jucători, inclusiv portarul, și marele talent mijlocașul Aristica Cioabă - un fin tehnician.

Într-o altă serie, Metalurgistul Cugir joacă foarte bine și amintește de vremurile când la ei jucau marile valori: mijlocașul Grațian Moldovan, un fin tehnician, sau talentatul atacant Marcel Hegyi.

Gilortul Târgu Cărbunești joacă foarte bine și a câștigat ultimul meci cu 2-1, acasă.

Politehnica Timișoara este în seria a 8-a, se află pe locul 2 și are în componență mari valori, precum mijlocașul Victor Prună - un fin tehnician care este mai talentat decât Basarab Panduru care a jucat la Steaua București. Politehnica Timișoara este antrenată de excelentul Paul Codrea, fostul mare jucător al Politehnicii Timișoara și al naționalei României.

FC Bihor este și ea în grupă cu Politehnica Timișoara, fiind lidera clasamentului.

Progresul Pecica este în aceeași grupă cu FC Bihor și Politehnica Timișoara și la ei strălucește marea valoare mijlocașul Luca Bodri - un fin tehnician.

Gloria Bistrița este pe locul 1 în grupa a 9-a. La Gloria Bistrița joacă acum valori ca foarte tehnicul mijlocaș Paturca, marea valoare atacantul Banyoi, sau marele talent atacantul Vasile Mihai, supranumit Ciubuc.

În seria a 10-a, ultima, joacă și excelenta echipă SCM Zalău - locul 1 - care, în trecut se numea Armatura Zalău, în timp ce CSM Olimpia Satu Mare ocupă locul 3.

Oricum, divizia C este în desfășurare.

**Bogdan Tudor**

### **Marius Lăcătuș, vedeta Stelei București**

Între valorile care au jucat la Steaua București s-au numărat, printre alții, marele talent portarul Duckadam, foarte tehnicul fundaș Dan Petrescu, elegantul fundaș Belodedici, talentatul fundaș Daniel Prodan - Didi Prodan, foarte tehnicul fundaș Ionel Pârvu-internațional de tineret în naționala României, foarte tehnicul mijlocaș Basarab Panduru- transferat de la CSM Reșița, omniprezentul mijlocaș Ilie Stan, marele talent atacantul Sabin Ilie sau marea valoare atacantul Marius Lăcătuș.

Marius Lăcătuș era un atacant foarte tehnic, subtil, cu viteza, cu simțul porții. Marius Lăcătuș a debutat mai întâi la FCM Brașov. S-a transferat, mai apoi, la Steaua București, unde a fost al doilea de bun după Gheorghe Hagi. Marius Lăcătuș a cucerit Cupa Campionilor Europeni cu Steaua București, în finala cu marea echipă spaniolă FC Barcelona-2-0, după penalty-uri.

Marius Lăcătuș a cucerit și multe campionate ale României cu Steaua București și a jucat și în naționala României. Acesta îl întrecea în valoare pe Adrian Pigulea de la Universitatea Craiova.



Oricum, Marius Lăcătuș a fost o valoare a Stelei București.

Succes în continuare, Marius Lăcătuș!

**Bogdan Tudor**

### **S-a jucat etapa a 4-a din Liga Campionilor**

S-a jucat etapa a 4-a din Liga Campionilor.

În grupa E, valoroasa echipă italiană Lazio Roma - unde joacă marea valoare atacantul Ciro Immobile - a învins cu 1-0 pe Feyenoord Rotterdam, valoroasa echipă olandeză. Astfel, Lazio Roma este pe locul 2 în grupa E, cu 7 puncte. Într-o altă partidă, Atletico Madrid, marea echipă, a învins fără probleme cu 6-0 pe Celtic Glasgow. Astfel, Atletico Madrid este pe locul 1, cu 8 puncte și amintește

de vremurile când la ei jucau foarte tehnicul atacant Futre, marele talent atacantul Rodax, sau marea valoare atacantul Balthazar - un fin tehnician.

În grupa F, Borussia Dortmund, marea echipă, a învins cu 2-0, la Dortmund, în Germania, pe Newcastle, echipa engleză de mare clasă. În celalalt meci, marea echipa AC Milan a învins cu 2-1 faimoasa echipa franceză Paris Saint Germain, unde au jucat mari valori ca Rai,Valdo, Messi, Neymar, Cavani sau Icardi. AC Milan este pe locul 3 în grupă, cu 5 puncte.

În celelalte grupe s-au remarcat echipele Manchester City, campioana Europei, și marea echipă belgiană Royal Antwerp, unde a jucat odată marea valoare atacantul Nico Claessen, un fin tehnician, care se compara cu marele Enzo Scifo.

Oricum, Liga Campionilor este în desfășurare



*Grupele Champions League-sezonul 2023-2024*

**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](mailto:office@estuar.org)  
[www.estuar.org](http://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](mailto:office.cs6@estuar.org)

**Centrul Social Cluj**  
Str. George Baritiu nr. 22, ap.  
13, Cluj Napoca, judetul  
ClujMobil: 0753.088.673  
E-mail: [office.cluj@estuar.org](mailto:office.cluj@estuar.org)

**Centrul Social Ploiești**  
Str. Iuliu Maniu, nr. 26 A  
Ploiești, cod: 100143  
Tel/Fax: 0344-143.298  
Mobil: 0753.088.671  
E-mail: [estuar@upcnet.ro](mailto:estuar@upcnet.ro)  
[office.ploiesti@estuar.org](mailto:office.ploiesti@estuar.org)

**Centrul Social Giurgiu**  
Str. 1 Decembrie 1918, nr. 83  
Giurgiu, cod: 080192  
Tel/Fax:  
Mobil: 0758.119.322  
E-mail:  
[office.giurgiu@estuar.com](mailto:office.giurgiu@estuar.com)

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

