



FUNDAȚIE  
CU ACTIVITATE  
ÎN DOMENIUL  
SĂNĂȚĂȚII  
MINTALE

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

# Estuarul



## Octombrie

2024

## CUPRINS

### EDITORIAL

- Atunci când nu ai ce face...– Daniel Stetin.....2
- Creație realizată în Adobe Photoshop de Ion(uț) Moraru după editorial.....3

### ESTUARIENI PE TERRA

- Interviu cu Ștefan Oprescu – beneficiar la Centrul Estuar – Cristina Ionescu.....5

### PAGINA DE ȘTIINȚĂ

- Curiozități din lumea științei - Ion(uț) Moraru .....6

### CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

- Cota 1400 – Iuliana.....9

### CENACLU LITERAR

- Fă liniște în tine - Ana Corina Vlad.....10

### DESEN ȘI CULOARE

- Strugure – Aneta Iancu .....12

### CUGETĂRI

- Cugetări - Monica Lăzărescu.....12

### PERSONALITĂȚI

- Regina Maria – Lucian Constantinescu .....13

### BANCURI, GLUME, ANECDOTE – bancuri culese de Tatiana și Daniel Stetin / Grafica Cristina Ionescu.....14

### REȚETE CULINARE

- Supă de conopidă - Tatiana.....17

### MĂRTURII

### Mărturii „Cineva ca tine” – Lucian Constantinescu, Daniel Stetin, Cristina Ionescu, Ion(uț) Moraru, Ortansa Moraru, Alina Dunel, Tatiana.....18

### PORTATIVUL CLASICILOR

- Johann Sebastian Bach - variațiunile Goldberg - Ana Corina Vlad.....24
- „Dansurile slave” de Antonin Dvorak - Ana Corina Vlad.....24

### PAGINA SPORTIVĂ

- Liga Națiunilor este în desfășurare - Bogdan Tudor .....25
- Florin Frunză, valoarea lui FC Maramureș Baia Mare - Bogdan Tudor .....26
- F.C. Inter Sibiu - Steaua București – Robert Andrei.....26
- O calificare cât un trofeu - Adrian Fifială .....27
- Cristina Neagu – Adrian Fifială .....27

Colectivul de redacție: Daniel Stetin, Ion(uț) Moraru, Cristina Ionescu, Iuliana, Aneta Iancu, Ana Corina Vlad, Monica Lăzărescu, Lucian Constantinescu, Alina Dunel, Tatiana, Bogdan Tudor, Robert Andrei, Adrian Fifială

Corectura: Tatiana

Coperta 1: pictură realizată de Cristina Ionescu,

Coperta 2: pictură realizată de Aneta Iancu

### **Atunci când nu ai ce face...**

Nu am scris despre Alain Delon, nu am scris despre imensa sa carieră cinematografică, cu atât mai puțin despre plecarea sa dintre noi. Îmi pare bine că nu am scris! E păcat să rememorez cele 60 de filme pe care le-am văzut. În total, Delon a jucat în peste 90 de filme. Recunosc că, cele peste 30 de filme nu le-am văzut.

M-ar fi bucurat să scriu despre el și despre filmele sale, când era în viață. M-am „mulțumit” să citesc ce-au scris alții despre marele dispărut. S-a scris mult și prost. Chiar un critic de film și jurnalist a reușit performanța să scrie că „nu am văzut prea multe filme cu Alain Delon. A fost un bărbat frumos, și atât. Singurul rol în care se identifica cu propria-i viață, a fost Rocco și frații săi”. Minunate rânduri scrise de un om pe care l-am respectat și venerat pentru tot ce-a scris, de vreo 40 de ani încoace. Păi, dacă nu a văzut prea multe filme, atunci de unde a tras concluzia că, în afara frumuseții fizice, cam lipsă talent?!? Din filmul „Rocco și frații săi”, nu ai de unde să-ți dai seama de potențialul unui actor. Așa, mă apuc și eu să scriu că, în afară de „Zorro” (și asta un film comercial), mare brânză nu a făcut Delon în cinematografie. Aș putea adăuga, totuși, că a fost cea mai bună variantă a filmului „Zorro”, și atât.

Dar, cum nu sunt critic de film, nici nu stăpânesc limbajul necesar, stau ca boul pe coadă și îmi amintesc de „Ghepardul”, „Cele 12 porunci ale diavolului”, „Noaptea”, „Piscina”, „Clanul sicilienilor”, și restul până la 60 de filme ale căror titluri, firesc, nu o să le înșir aici.

Sunt supărat, asta vreau să se înțeleagă din mângăleala mea care poartă impropriul numele de editorial. Sunt supărat pe criticul ăsta de film, sunt supărat pe oamenii pe toți care au risipit tone de toner pe hârtia mult prea scumpă și scumpită, scriind picanterii din viața lui Delon. Am scris parcă, în numărul trecut, despre o publicație pe care o citeam cu interes (nu o mai citesc), care a scris că a murit un personaj controversat, misogin, acuzat de nenumărate ori de extremism și alte idiotenii. Sincer, mă așteptam ca oamenii care scriu la publicația asta să reamintească de faptul că a fost primul actor european cu studii la Academia de Film din Los Angeles, că nu s-a împăcat prea bine cu nici o școală de film din lume, în afară de cea italiană, lăsându-se modelat de marii regizori italieni ai vremii. Puteau să pomenească de primul film psihologic de dragoste, „Eclipsa” în regia marelui Antonioni, alături de actrița Monica Vitti, de ecranizarea cinematografică „Ghepardul” după Giuseppe Tomasi di Lampedusa, într-o distribuție de excepție, alături de Burt Lancaster și Claudia Cardinale, o capodoperă cinematografică despre care nu se știe câte premii a primit pentru regia semnată de Luchino Visconti, și alte nenumărate premii primite pentru interpretare. Dar, viața personală a marelui Delon se pare că a fost mult mai importantă.

Cam atât a putut și Delon: să fie frumos, misogin și extremist!

Un sait tot atât „valoros”, a pomenit de „Zorro” și de faptul că Alain Delon a fost bisexual! Nu e mai cool să rostogolești tâmpenii pe sait, decât să amintești (dacă tot îi preocupă viața personală a artistului) despre bijuteria cinematografică „Piscina” alături de frumoasa și faimoasa actriță Romy Schneider, alături de care a avut și cea mai frumoasă poveste de dragoste din viața lui Delon.



Creație realizată în Adobe Photoshop de Ion(uț) Moraru după editorial

În magicul film, a fost distribuită și faimoasa Jane Birkin, care a reușit un rol de excepție, învingându-și gelozia izvorâtă din relația lui Delon cu Romy Schneider. Mă rog, un an mai târziu, Delon a iubit-o și pe Jane Birkin, dar asta nu pomenesc armatorii și profesioniștii picanteriilor.

„Piscina” a născut o poveste despre accident nefericit. Delon ar fi fost condamnat la închisoare, pentru omor prin imprudență. Într-o scenă „cu bățai”, se pare că Delon și-a ținut un partener de film cam mult cu capul sub apă, acesta sfârșind înecat. Da, dar a fost o poveste. Nimic adevărat. Un an mai târziu, Delon apare în drama polițistă „Alibi pentru un prieten”, alături de marele Jean Gabin. O bună parte din film a fost realizată într-un penitenciar, fapt care a născut povestea detenției lui Delon, care doar interpreta un rol. Presa, deh! Îmi amintesc că am văzut filmul ăsta de nenumărate ori și, de fiecare dată, ieșeam și mai tulburat de la vizionare.

Dar revin la supărările mele pricinuite de bazaconiile jurnalistice ale unor oameni care n-au cîștie ce cultură cinematografică și nimeni nu cred că le cere asta. Tot ce le cer, personal, este să anunțe dispariția unui actor, și atât. Fără comentarii inutile, bizare, hilare, enervante.

A, și să nu uit! Chiar dacă în mod cert, omul care se dă critic de film și jurnalist nu citește revista noastră, vreau să-i amintesc că nu știu cum Alain Delon se identifica cu personajul! E un film în regia marelui Luchino Visconti, avându-i ca protagoniști, printre alții, pe Renato Salvatore și Claudia Cardinale. E drama unei familii sărace, ajunsă la Milano, și dezbinarea unei familii unite odată. E un film care ne învață să rămânem în aceleași relații bune cu familiile noastre, prietenii noștri, indiferent cât de sus ajungem din punct de vedere financiar și social, fără să întoarcem spatele celor care nu au izbutit să se ridice de jos.

E, unde s-o confunda Delon cu personajul, mă repet, nu știu. Urmează să vizionați filmul; poate vedeți ceva ce mi-a scăpat.

Acum, poate e firesc să fie interesați unii oameni de viața personală a artiștilor. Vrea omul să știe cum e artistul în viața din spatele camerelor de filmat, dar să faci o obsesie din asta, deja e prea mult. A iubit femeile, ceea ce era cât se poate de normal pentru cei din generația lui. O fi nelalocul lui în zilele noastre, în care noul val de băieți pensați, dar asta este! Cu Delon s-a sfârșit o eră a bărbaților care-și țineau nădragii pe ei și aveau gust nu numai la femei, ci chiar și la modul în care se îmbrăcau.

Misogin? Pentru că s-a ridicat de multe ori împotriva feminismului exagerat al doamnelor care țin să se răzbune pentru tot ce le-au făcut bărbaților, de-a lungul timpului? Atunci sunt misogin și eu. Sunt împotriva feminismului, după opinia unora care au citit Dex-ul și s-au oprit la toate definițiile misoginismului, pentru ca, până la urmă, să priceapă altceva.

Bisexual? L-au băgat pe marele actor în oală cu ăștia care au dreptul să spună că sunt fete când sunt băieți și o fi vreo modă nouă în domeniul sexualității. Să știți că Alain Delon nu a aderat și nici nu a îmbrățișat toate fanteziile unei ere moderne și nebune. A iubit femeile, și bine a făcut.

Cât despre extremismul actorului... dacă a simpatizat un partid de dreapta francez (nu știu cum îl cheamă), asta nu înseamnă că Delon a fost nazist! Iar pentru faptul că a fost membru de onoare în Legiunea franceză, vă rog nu-i confundați cu legionarii autohtoni. La franțuși, membrii de onoare în Legiune devin personalități din lumea medicală, cultural-artistică și sunt niște merite pur simbolice.

E, e ora la care încep filmele de seară pe programele noastre. Uitați-vă la telenovele și lăsați artiștii în pace. În cazul de față, pe Alain Delon. Hai, că intru pe canal YouTube să revăd Borsalino. E un film cu Alain Delon și Jean Paul Belmondo. Super film. E, nu se identifică Delon cu personajul dar,

dacă unii susțin asta, cine să-i contrazică? Doar sunt critici de film. Văd unu' și își închipuie că au văzut o sută.

*Daniel Stetin*

## ESTUARIENI PE TERRA

### Interviu cu Ștefan Oprescu – beneficiar la Centrul Estuar

Născut pe 28 iunie 1975, București, Zodia Rac, Ștefan este singur la părinți. El locuiește cu mama și tatăl său, amândoi ajunși la vârsta pensionării.

Începând cu clasa a V-a, Ștefan a urmat Școala ajutoare până în clasa a XII-a, la absolvire.

Ștefan a lucrat la IMB pentru 2 ani, după care s-a pensionat medical.

Ștefan a aflat despre Centrul Estuar de la niște vecini de cartier. A venit la Fundație aproximativ acum 3 luni. Ștefan îmi povestește că s-a integrat bine încă din prima zi: a ascultat muzică, a jucat cărți, și-a făcut prieteni cum ar fi Radu și Adrian. Îi plac grupurile de meloterapie, comunicare, grupul de dezvoltare personală și de teatru, unde a îndrăgit jocurile de rol.



Ștefan îmi povestește că a petrecut multe din vacanțe la Bușteni ori la mare. Anul acesta, Ștefan a fost pentru o săptămână cu părinții la Eforie Nord.

#### Chestionarul lui Proust

*Cristina: Principala ta trăsătură/trăsături?*

Ștefan: Sunt un om sociabil și vesel.

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

Ștefan: Să fie de încredere, să mă înțeleg bine cu ea.

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

Ștefan: Să fie înțelegător.

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

Ștefan: Îmi place cum se comportă cu mine.

*Cristina: Principalul tău defect?*

Ștefan: Mă enervez repede câteodată.

*Cristina: Îndeletnicirea ta preferată? Un hobby?*

Ștefan: Fotbalul, filmele.

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

Ștefan: Să fiu lângă o femeie înțeleghătoare, care să mă iubească. Bineînțeles, dragostea să fie reciprocă.

*Cristina: Locul unde ai vrea să trăiești?*

Ștefan: Îmi place în București, dar visam odată să trăiesc în SUA.

*Cristina: Culoarea preferată?*

Ștefan: Roșu.

*Cristina: Floarea preferată?*

Ștefan: Trandafirul, tuberoza.

*Cristina: Animalul preferat?*

Ștefan: Pisica.

*Cristina: Genul de muzică preferat?*

Ștefan: Rock, muzica disco, muzica străină în general. Nu ascult manele.

*Cristina: Ce urăști cel mai mult?*

Ștefan: Urăsc pe cei care mă trădează.

*Cristina: Deviza ta de viață?*

Ștefan: Toți pentru unul și unul pentru toți.

Interviu realizat de **Cristina Ionescu**

## PAGINA DE ȘTIINȚĂ

### Umorul animalelor

Maimuțele de dimensiuni mari fac adevărate bancuri! Acest lucru a fost pentru prima dată arătat de cercetători, cu dovada a zeci de ore filmate. Aceștia speră să regăsească această capacitate cognitivă și la alte animale sociale. Asta pentru că umorul ar avea un interes evolutiv.

### Un joc?

Aisha, o tânără femelă urangutan, se cațără tot mai sus pe corzile suspendate din incinta sa. Deodată, ea balansează capătul corzii în așa manieră, încât să atingă cu aceasta vârful craniului tatălui ei, Satu, situat chiar dedesubt. Acesta din urmă nu reacționează. Atunci, Aisha începe din nou, dar nici acum nu primește răspuns. În final, ea coboară din nou și se balansează direct în fața lui... până la a-i atinge capul. Iată cum glumește o maimuță mare!

Această scenă s-a derulat la Grădina Zoologică din San Diego, SUA. Timp de 75 de ore, cimpanzeii, bonoboșii, gorilele și urangutanii de aici, au dus la următoarea concluzie majoră: speciemele în

vârstă de 3 până la 5 ani, sunt adevărați clowni. Aceștia ciupesc, împing, bat pe spate și trag de păr adulții, se opresc pentru câteva secunde, când pândesc reacțiile acestora, apoi își repetă gestul, iar și iar. Astfel, își provoacă gentil semenii mai în vârstă și le atrag atenția, fără ca astfel să stârnească o agresivitate.



Este un joc? Nicidecum, este replica primatologului Isabelle Laumer, coautoare a studiului. *„Nu este o acțiune reciprocă ci, întotdeauna, are loc în sens unic: există farsorul și ținta sa. Și, contrar jocului, care survine în general între tineri, acest comportament de tachinare vizează indivizi de toate dimensiunile și cu statuturi sociale diferite”.* Atunci, ce? Ei bine, ar fi vorba de farse, gaguri,

glume, pe scurt, de un umor animal. Și este chiar prima dată când se demonstrează existența acestuia la o altă specie decât omul.

### Ingrediente de bază

Într-adevăr, în această scenă dintre Aisha și tatăl său, toate energiile și forțele principale ale umorului, așa cum sunt definite de cercetătorii în psihologie, se pot exprima: surpriza, contradicția, răsturnarea normelor... Altfel spus, decalajul dintre așteptări și realitate. *„Tachinarea implică un echilibru între elementele contradictorii, precum provocarea și afecțiunea, sfidarea și jocul...”*

Acum 13 milioane de ani, strămoșul comun al maimuțelor mari trebuia să posede toate aceste



dispoziții cognitive, să le utilizeze pentru a face glume... și noi am moștenit această trăsătură. Trebuie să spunem că umorul ar putea constitui un avantaj evolutiv deosebit, mai ales în privința speciilor sociale: *„Cred că, la fel ca la joc, umorul servește la a se cunoaște pe sine și a-l înțelege pe celălalt: să știi cum să te comporti, ceea ce poți face și ce nu, să te poziționezi în ierarhie... La om, de asemenea, există reguli sociale care au fost învățate cu ajutorul umorului: se testează ceea ce poți spune sau nu,*

*altora. Noi facem acest lucru cu niște cuvinte, animalele cu gesturile”*, comentează Cédric Sueur.

### Precum bebelușii umani

Se poate spune, în consecință, că umorul este înnăscut – acest lucru este acum demonstrat. De altfel, farsele observate la verii noștri îndepărtați, seamănă cu cele ale copiilor noștri, înainte de a li se dezvolta limbajul. *„Conform studiilor noastre, tachinarea umană se dezvoltă între lunile a 7-a*



și a 11-a și se traduce deseori printr-o încălcare a rutinelor nou învățate, precum a întinde un obiect și apoi a-l retrage în ultimul moment, sau a împiedica gesturile părinților. În general, bebelușii le însoțesc cu un surâs obraznic, apoi pândesc reacția celuilalt. Fac deja dovada unui veritabil simț al umorului!”, se amuză Vasudevi Reddy.

Bineînțeles, maniera noastră de a glumi devine mai complexă, odată cu vârsta: cuvintele se adaugă gesturilor, bancurile evoluează. Cu toate acestea, maimuțele fac deseori dovada unei mari subtilități. Un caz este tulburător: cel al lui Koko, celebra femelă gorila care stăpânea o mie de gesturi ale limbii semnelor americane. Într-o zi, când i se cerea culoarea unui prosop alb, ea a răspuns „roșu”, de mai multe ori la rând – chiar dacă nu era felul ei de a comite o astfel de eroare. Apoi, Koko a terminat prin a indica minuscula margine – roșie, bineînțeles – din capătul prosopului, în timp ce arbora un surâs larg. Alt exemplu: o dată, Koko a legat între ele șireturile educatoarei ei, apoi a strunit-o să alerge după ea. O adevărată farsoare!



Câinii, de asemenea, se tachinează: „Atunci când, de exemplu, cei mai tineri dorm liniștit și când un adult sosește, acesta stârnește zarva și se face că îi mușcă”, povestește Cédric Sueur. La fel ca la maimuțele mari, câinii exprimă ceea ce se numește „o playface” (față de joacă), un fel de surâs, care indică partenerilor că sunt într-o dispoziție de joacă și că al lor comportament nu este agresiv.

### **Dar, cum putem ști dacă un animal râde?**

La animale, râsul nu este similar cu cel uman, a cărui caracteristică „ha, ha” este unică, punctează Sasha Winkler. Astfel, majoritatea speciilor „râzătoare”, gâfâie, își plesnesc buzele, țipă, scrâșnesc... totuși, acestea au un punct comun: acest comportament survine, în general, într-un context de joc. La șobolani, râsul este ultrasonic, deci nedetectabil de urechea umană! Și anumite feluri de râs ne-ar putea scăpa complet: caracatița se joacă, de exemplu; râde ea, de asemenea?

„Dat fiind că râsul este foarte răspândit printre mamifere, chiar la șobolani, se poate considera că vocalizele ludice datează de aproximativ 75 de milioane de ani, spre ultimul nostru strămoș comun cu rozătoarele”, estimează Sasha Winkler. Într-o lume nemiloasă, încă dominată de dinozauri, micile mamifere aveau, cu siguranță, nevoie să hohotească din când în când...



Traducerea și conspectarea, **Ionuț Moraru**

## CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

### Cota 1400

Trenul oprește în Gara Sinaia cu aceeași regularitate și aduce mulți turiști, montaniarzi, copii, persoane de toate vârstele, care iubesc muntele și frumusețile patriei noastre.

Pașii ne poartă puțin prin oraș și ne îndreptăm spre binecunoscuta Mănăstirea Sinaia. Inclusă în



Lista monumentelor istorice, aceasta a fost zidită în 1695 de marele spătar Mihai Cantacuzino. Acesta, împreună cu mama și sora sa, a făcut un pelerinaj la Locurile Sfinte (Ierusalim, Nazaret) și, ajungând cu această ocazie la Muntele Sinai, a fost impresionat de ceea ce a văzut și a hotărât să construiască în munții românești o mănăstire. Mănăstirea Sinaia fiind prima construcție în această zonă, ea reprezintă și certificatul de naștere al orașului Sinaia care se va dezvolta mai târziu, după anii 1900.

Dintre ctitoriile lui Mihai Cantacuzino se mai pot aminti Biserica și Spitalul Colțea, Schitul Titireciu din Oltenia și o biserică în Râmnicu Sărat.

Înainte de a intra pe Drumul Cotei, putem să vizităm și Castelul Peleş, un obiectiv turistic mult admirat, un simbol

al orașului Sinaia. Frumusețea grădinilor sale și interiorul plin de istorie atrag mulți turiști an de an.

Pornind spre Cota 1400, pașii ne poartă pe poteci nu foarte abrupte, întrerupte de drumul pentru mașini. Peisajul montan ne fascinează cu brazi falnici și pâlcuri de foioase, flori și plante gingașe frumos colorate.

Drumul spre Cota 1400 este accesibil și foarte plăcut, încet-încet lăsăm orașul în vale și, cu multă încredere, grăbim pasul spre cucerirea redutei. Aici sus se poate ajunge și cu telecabina și cu telegondola dar, în orice mod ai face traseul, la Cota 1400 ne bucurăm de aerul tare al înălțimilor și priveliștea grozavă care se deschide privitorului.

Traseele turistice care pleacă de la Cota 1400 sunt spre Cota 2000, spre Cabana Valea Dorului și multe altele.



Revenind pe drumul pe care am urcat, coborâm puțin și un indicator ne îndeamnă să urmăm traseul către Schitul Sfânta Ana, un drum pietruit și care va fi parcurs în 5-10 minute.

Lăcașul de cult are începutul consemnat în secolul 15, ctitorit într-o grotă pentru pustnicii din împrejurimi. Construcția actuală a început în anul 1995, pe aceeași stâncă și are curte interioară. În bisericuța Schitului te poți reculege, te poți odihni, admira pereții pictați și catapeteasma realizată din lemn sculptat și împodobit cu numeroase icoane.



Revenind spre orașul Sinaia, traversăm pădurile de foioase și conifere, impresionați de traseul frumos pe care

I-am parcurs, peisajele pe care ni le-a oferit platoul de la Cota 1400, tihna și harul de la Schitul Sfânta Ana.

Și această drumeție a reușit, suntem mulțumiți și bucuroși că am participat, am făcut fotografii frumoase și avem multe amintiri.

Acum, ne gândim și la alte planuri de călătorie, la fel de frumoase.

*Iuliana*

## CENACLU LITERAR

### Fă liniște în tine

Fă liniște în tine,  
Tu, suflețelul meu  
Și te cufundă-n rugă  
Spre Bunul Dumnezeu!

În caldă rugăciune  
Tu dă-I azi Celui Sfânt,  
Pe-aripi de blânde note,  
Azi cel mai dulce cânt!

În rugă-ngenunchează,  
Tu, suflet de copil!  
Și ale tale cânturi  
Să fie flori de-april!



Genunchii-ți pleacă-n taină  
În fața lui Isus,  
Că El ți-aduce pace  
Din Cerul Sfânt de Sus!

Să fii cu El de-a pururi  
Doar printre-ai Lui copii,  
Și-atunci, să vezi, o dată,  
Ce fericit vei fi!

Că El, Cristos cel dulce,  
Cel bun și blând și sfânt,  
Îți dă în suflet pace  
Cu duhul său cel blând!

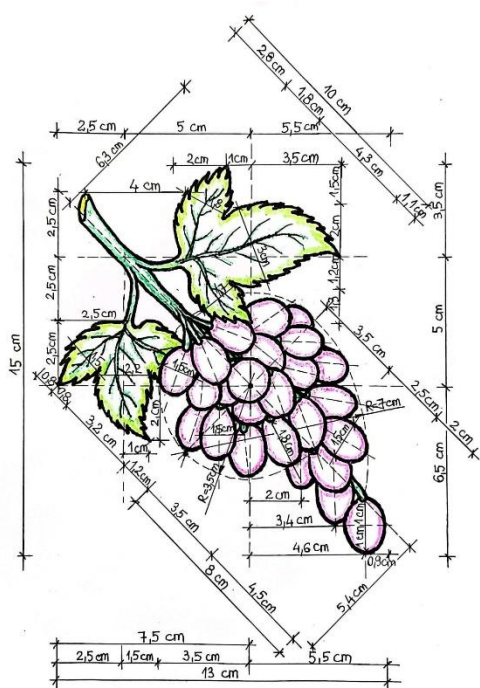
Dă-i tu, din inimioara-ți  
Mireasmă de virtuți,  
Și ale Lui picioare,  
Cu drag, să le săruți!

Ascultă-l dulcea șoaptă!  
Fii printre-ai Lui copii!  
Și vei vedea, atuncea,  
Ce fericit vei fi!

Nu pregeta! Fii pururi  
Cu blândul Dumnezeu!  
Fă liniște în tine,  
Tu, sufletețul meu!!!

***Ana Corina Vlad***

### Strugure



Desenăm un ciorchine de strugure, alcătuit din boabe ovale, dispuse pe o tijă principală, înclinată la 45°. Trasăm axa și conturăm forma ciorchinului prin două arce de cerc. Poziționăm axele secundare și desenăm boabele de strugure. Deasupra ciorchinului desenăm cele două frunze, urmărind poziția axelor și forma lor. Figurăm pețiolul, lobul central și cei laterali, cu creștături pe marginea frunzei.



Pentru a picta strugurele, alegem o combinație de culori precum: galben-verzui, roșu-brun, albastru-indigo. Pictăm ciorchinele în natură, în vița de vie, într-un coș, sau creăm un fundal, având în vedere combinația de culori complementare: roșu și verde, galben și violet, sau albastru și portocaliu.

*Aneta Iancu*

## CUGETĂRI

### Cugetări

1. La atingerea iubirii, toți devenim poeți. (Platon)
2. Pentru a deveni cu adevărat măreț, trebuie să fii alături de oameni, nu deasupra lor. (Charles Montesquieu)
3. Fă-ți datoria oricând. Totdeauna va fi cineva care să te vadă: tu însuși. (Nicolae Iorga)

4. Viața înseamnă a transforma constant în lumină și în flacără tot ceea ce suntem și tot ce întâlnim. (Friedrich Nietzsche)
5. Dovedim prin logică, dar, prin intuiție, descoperim. (Henry Poincare)
6. Fiecare om este artistul propriei sale vieți. (Don Miguel Ruiz)
7. Cea mai înverșunată luptă este cu tine însuși. Te afli în ambele tabere. (Voltaire)
8. Viața fără muzică ar fi o greșeală. (Friedrich Nietzsche)
9. E în zadar să vorbești celui care nu vrea să te asculte. (Mihai Eminescu)
10. Cine nu cade, nu se poate înălța. (Lucian Blaga)

Culese de **Monica Lăzărescu**

## PERSONALITĂȚI

### Regina Maria

A crezut în România modernă și unită. A cucerit Londra, Paris, New York și Washington prin farmec, inteligență, prestanță și viziune politică.

A întărit relațiile României cu Occidentul, fiind considerată cea mai frumoasă față a diplomației românești.

Regina Maria a avut un rol crucial în destinul și evoluția României.

În timpul războiului, s-a implicat în asistența medicală, a vizitat spitalele de bolnavi, a ridicat moralul trupelor și a îngrijit militarii răniți pe front ai Armatei Române. Pentru curajul de care a dat dovadă, a fost supranumită „Regina soldat” și „Mama răniților”.

Considerată, încă din adolescență, una dintre cele mai frumoase prințese din Europa, Maria de Edinburgh era nepoata reginei Victoria a Marii Britanii, și a țarului Alexandru al 2-lea, verișoară cu regele George al 5-lea al Angliei, cu țarul Nicolae al 2-lea al Rusiei și cu împăratul Wilhelm al 2-lea al Germaniei. S-a folosit de relațiile dinastice pentru a pleda recunoașterea internațională a României Mari la Conferința de pace de la Paris, în 1919.

Un omagiu deosebit este adus în zilele noastre Reginei Maria la Paris, unde, foarte aproape de Turnul Eiffel, începând din 15 Octombrie 2019, o stradă din Paris poartă numele Reginei Maria a României.

Decizia administrației capitalei franceze reprezintă un gest de recunoștință față de rolul pe care l-a avut Regina în Conferința de pace de la Paris, în ianuarie 1919.



În urmă cu un secol, Regina Maria a susținut cauza României în fața marilor puteri. A avut un rol esențial în recunoașterea Marii Uniri de la 1918 și în primirea țării în tabăra învingătorilor, în primul război mondial.

De asemenea, o porțiune de pe promenada Senei va purta numele Reginei Maria. Ceremonia de inaugurare a avut loc în prezența familiei regale.

Vizitele externe făcute de Regina Maria au determinat pe mulți lideri europeni să aibă o atitudine favorabilă față de România.

Patriotismul Reginei Maria rămâne un model și o sursă de inspirație pentru noi toți.

**Lucian Constantinescu**

## BANCURI, GLUME, ANECDOTE

### Bancuri, glume

Bulă: Bunicule, cine a înnegrit Marea neagră?

Bunicul: Altă întrebare mai interesantă n-ai găsit?

Bulă: Atunci, spune-mi, cine a omorât Marea Moartă? Cine a croit Canalul Mânecii??

A venit și echinocțiul de toamnă... Acum, cei proști ca noaptea sunt la fel și ziua, pentru că cele două sunt egale...

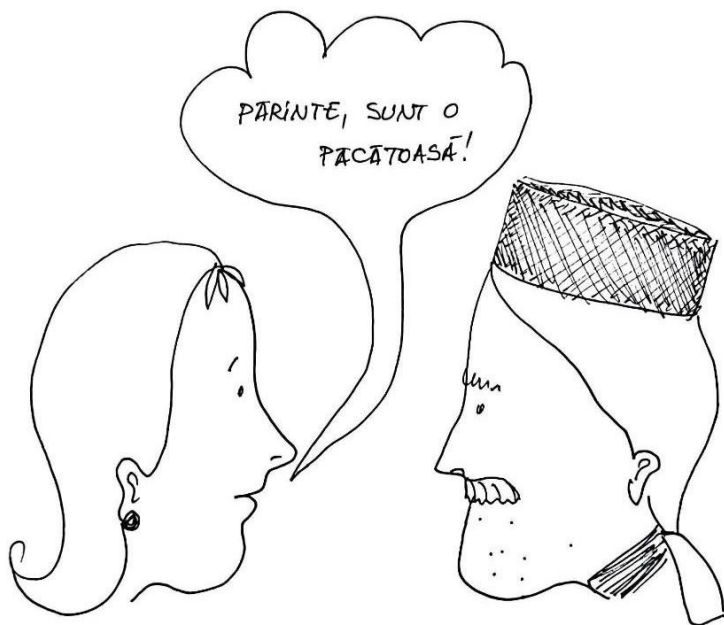
Ion: Ce ai, mă Gheorghe, de nu te uiți pe unde calci?

Gheorghe: Mă frământă o problemă. Mi-au zis vecinii că mama și-a bătut fiica fiindcă era beată. Acum, te întreb și eu: care era beată, mama sau fiica?

Turcia, Grecia și Bulgaria se confruntă cu incendii de pădure devastatoare!

În România s-au tăiat la timp...





La biserică: Părinte, sunt o păcătoasă!

Părintele: Faci sex?

Tânăra: Mai târziu, acum am venit să mă spovedesc.

Anunț la megafon: Rugăm insistent blonda în costum de baie roz să plece de pe nisip... Acesta este un șantier!

Femeile capabile să schimbe bărbații există. Se numesc infirmiere.

Ion: Știi, mă Gheorghe, femeia a fost inventată astfel încât bărbații să nu înnebunească de prea mult bine!

Gheorghe: Da... Un studiu recent a arătat că 9 din 10 bărbați sunt total de acord cu ce spun femeile. Despre cel de-al zecelea, nu mai știe nimeni, nimic...

Blonda: Peste tot scrie că vinul roșu face bine la circulație! Singurii care nu cred asta, sunt polițiștii, mi-au luat carnetul, off!



Alcoolul nu te ajută să găsești răspunsul, ci să uiți întrebarea!

- Ce faci, Corina, cari singură toate cumpărăturile astea? Păi, soțul tău, ce face?

- Dragă, soțul meu are serviciu, de două zile! Lucrează la o fabrică de bere.

- Și, îi place acolo, îi convine?

- Nu știu, că încă nu a venit acasă!

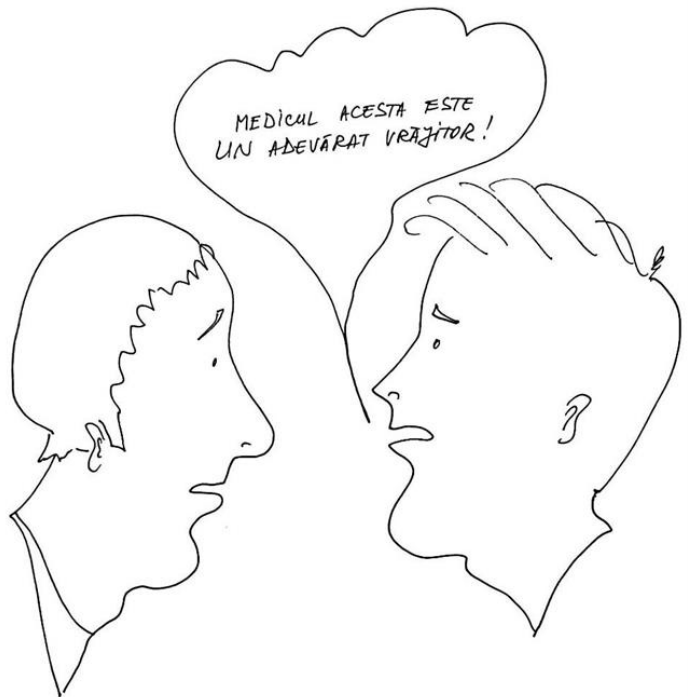
Mă dau la o tipă și îmi spune: - Nesimțitule! Am acasă un soț!

- Și eu am acasă un televizor – îi zic - dar mai merg și la cinematograful, din când în când...



- Medicul acesta este un adevărat vrăjitor!  
A vindecat-o pe nevastă-mea de migrena ei permanentă, în două minute.
- Cum așa?
- I-a spus că durerile, dacă apar, sunt primele semne de bătrânețe.

- Mihai, când sunt cu tine, uit tot!
- Mă cheamă Andrei...
- Ei, vezi?!



Zice Ion către Gheorghe: - Mă, așe ceață-i afară, că a trebuit să mă duc să întorc câinele, că lătra cu fața la perete!

- Unde lucrezi?
- Nicăieri! Dar tu?
- Vizavi de tine!

Soțul se laudă soției:

- Le-am pus coarne la nenumărați bărbați.
- Eu doar la unul, dar de nenumărate ori...

Mi-a găsit soția un ruj nou în buzunar. Întrebându-mă ce caută rujul în buzunarul meu, i-am răspuns că o înșel. Doar nu era să recunosc că sunt reprezentant Avon!

- Ioaneee, de ce ești întins pe jos, iar ești beat?
- Nuuu, zâna mea, sărut pământul pe unde calci...

*Culese și adaptate de **Tatiana și Daniel Stetin***

*Grafica: **Cristina Ionescu***

### Supă de conopidă

#### **Ingrediente:**

- conopidă de aproximativ 600-800 g,
- ceapă mică, doi morcovi, un pătrunjel,
- circa 100 g de țelină,
- un cartof, frunze de pătrunjel,
- 1 gălbenuș de ou,
- 200 ml smântână,
- lingură de făină,
- 1-2 linguri de ulei,
- câteva picături de zeamă de lămâie
- sare, piper, eventual puțin delikat



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

Zarzavaturile se curăță și se taie mărunț, iar conopida se desface în buchete. Se încinge puțin ulei într-o oală în care se va prepara mâncarea și se călesc zarzavaturile, mai puțin conopida. Se toarnă circa 1,5 l de apă. După ce legumele încep să fiarbă, se adaugă conopida și se fierbe totul la foc mic, până se înmoaie toate ingredientele. Apoi se adaugă zeama de lămâie (sau oțetul), după gust, sare, piper. Într-un bol se amestecă smântâna cu făina și, apoi, cu acest amestec se drege supă și se mai lasă puțin la fiert. După ce se ia de pe foc, se lasă puțin să se răcească. Gălbenușul se freacă bine, apoi se adaugă treptat, una câte una, câteva linguri de supă caldă, iar compoziția se toarnă în oală. La servire se presară deasupra pătrunjelul mărunțit.

Găsim conopidă proaspătă în piață, haideți să facem această supă gustoasă! Poftă bună!

Poftă bună!

**Tatiana**

### Cineva ca tine

Admirăm semenii noștri și ne lăsăm influențați în comportamentul nostru de această admirație. Asta nu e rău! Dar, care sunt limitele? Trebuie să avem limite clare aici, pentru că, altfel, riscăm să ne pierdem identitatea noastră (originalitatea noastră specifică) în acest proces.

Cel mai periculos aspect este influența nefastă care poate avea loc la nivel de adolescenți. Este un adevăr incontestabil că, într-o lume liberă, nu numai persoanele pozitive capătă titlatură de eroi. Sunt numeroase personalități, cu caracter cel puțin discutabil, care fură imaginația adolescenților noștri, gata să-i copieze în tot ce fac.

Și atunci ce-i de făcut? Nu poți, într-o democrație adevărată, să obligi creatorii de eroi să meargă pe o singură direcție, chiar dacă un nivel elementar de bun simț te obligă să promovezi un lucru pozitiv, nu negativ. Democrația adevărată are și slăbiciunile ei, și acesta este cu siguranță unul din ele.

Tot ce putem face, în acest context, este să încercăm să educăm copiii noștri să nu se lase furați de aspectul „extraordinar” al eroilor negativi.

Este greu! Sigur că este greu, dar astea sunt riscurile unei democrații adevărate. Să încercăm să învățăm adolescenții noștri că bunul simț este, în cele din urmă, suprem și obligatoriu!!

Si, încă ceva! La nivel individual, suntem obligați de același bun simț să promovăm adevăratele valori, astfel încât, la nivelul tinerilor care ne urmăresc și vor să fie „cineva ca tine”, să trăim cu conștiința împăcată că am făcut ceea ce este decent și pozitiv pentru semenii noștri, în special pentru adolescenți.

**Lucian Constantinescu**

### Cineva ca tine

Mi-ar plăcea să fiu cineva ca tine. Mi-ar plăcea să fiu nu numai ca tine, ca toți ceilalți. Să fac lucruri pe care nu pot să le fac și nici alții. Mi-ar plăcea să fiu un muzician de talia ta, Paul McCartney. Mi-ar plăcea să fiu un scriitor de comedie de talia ta, Dan Mihăescu, Dumnezeu să te odihnească pe

unde ești acum. Mi-ar plăcea să am plete și vocea ta inconfundabilă, Florian Pitiș. Mi-ar fi plăcut să am o memorie elefantină ca a lui Gheorghe Dinică. Mi-ar fi plăcut să fiu ca tine de bogat, Donald Trump. Aș fi umplut lumea de ateliere de creație artistice. Mi-ar fi plăcut să am un studio de film al meu unde să prezint filmele pe care le vreau eu. Mi-ar fi plăcut să fiu ca tine, Gheorghe Hagi, „rege” al fotbalului românesc. Mi-ar fi plăcut să fiu ca mulți. Mă bucură și mă întristează, în același timp, ideea asta. Aș fi bucuros câteva minute, după care m-ar cuprinde întristarea.

Voi, orice ați face, sunteți înjurați, huiduiți probabil din invidie. Sau pur și simplu sunt „Gică contra” la orice. M-ar întrista să știu că lumea închide televizoarele la scenetele mele, nu mi-ar plăcea să fiu numit „pletos mason” ca pe Pitiș. Nici să văd că intră puțini oameni la studioul meu de film. Oamenii celebri sunt ades criticați, dați cu capetele de toți pereții redacțiilor trusturilor de presă.

Am încercat să fur câte ceva de la tine, de la voi. Ceva bun, firește. Am reușit foarte puțin. Dar sunt fericit când mă uit în oglindă și văd pe cineva ca tine. Adică pe mine. Eu sunt mulțumit în lumea mea, fără faimă, fără glorie dar cel puțin pe mine nu mă înjură nimeni când scriu ceea ce scriu și nici nu sunt huiduit la scenă deschisă, pentru o seară mai puțin bună petrecută pe scenă. Eu sunt absolut convins că nu mă înjură nimeni. Am atâta siguranță, pentru că nu prea au pe cine și ce înjura. Sunt aplaudat, nu des, dar sunt, pe când cineva ca tine smulge aplauze, dar ai și capul plin de cucuiele cronicarilor. În lumea mea mică nu există loc de cucuie. În urmă cu x ani, mă deranja fantastic când auzeam că puținele aplauze pe care le primesc sunt terapeutice. Acum, mă bucur. În definitiv, terapia nu e o minciună, iar dacă cineva aplaudă (stau și mă gândesc care e diferența între tipurile de aplauze: nu e niciuna), iar când nu aplaudă nimeni, înseamnă că nu le-a plăcut dar nu sunt „executat” în public cu vorbe de ocară, sau eu știu cu ce remarci făcute să mă destabilizeze.

Așa că, cea mai bună variantă lui „cineva ca tine”, sunt eu. Sunt în competiție continuă cu umbra mea și asta fără să mă complac în auto suficiență, mă face să fiu mulțumit. Poate mâine am să pot mai mult. Și pot, atâta timp cât nu mi se pun bețe în roate. Și dacă mâine o să am o variantă mai bună a mea, nu o să mă simt, nici obosit, nici stresat. Alerg de unul singur și, dacă azi am ieșit pe locul 2, mâine poate sunt cu o secundă mai rapid decât umbra mea.

În fine... câteodată mă întreb dacă cineva ca tine e fericit. Eu sunt. Am motive suficiente. Dacă enumăr motivele care mă fac nefericit, aș fi ca tine. Și nu vreau. Nu mai vreau, pentru că am trecut prin starea asta.



**Daniel Stetin**

## Cineva ca tine

Întrebarea se pune dacă aş vrea să am un prieten ca mine. Şi răspunsul este da. M-ar ajuta un prieten care răspunde punctual la chemările mele, nu se supără pentru neînțelegeri mărunte şi, în general, este tolerant şi blând de dragul prieteniei noastre. Am trecut prin multe, cu astfel de prieteni. Pot spune că am în continuare astfel de prieteni, nu mulţi, dar pe care pot conta sigur. Şi reciproca este valabilă: pot fi de ajutor la nevoie, îmi pun la dispoziţie timpul şi resursele, atât cât de mari ori mici or fi ele.

*Cristina Ionescu*

## Cineva ca tine

Mi-am dorit întotdeauna ca perechea vieţii mele să fie o persoană cu bunătate, să îşi dorească să îi ajute pe ceilalţi. Cât despre posibila anti-persoană, căreia i-aş fi spus Nu, aceasta ar fi trebuit să fie o sportivă, nu contează din ce domeniu. Îmi repudiază masculinitatea lor şi nu mă pot împiedica să nu le asociez cu şosetele murdare de la atâta mişcare. Deci rămân aici, dar cineva empatic şi altruist nu-i atât de uşor de găsit, la comandă!



De aceea, câteodată mă inspir din versurile cântecelor. Îmi place Smiley şi îl imit când dansează în „Vals”, printre ceilalţi care s-au oprit: „Când mă privea, lumea era / Doar o orchestră ce ne-acompania”. Apoi, găsesc alt cântec al lui: „Şi răsăritul dacă l-aş picta / N-ar fi la fel fără culoarea ta”. Îl mai dibuiesc pe „Te vezi bine, bine rău / Unii te văd bibelou / Dar, n-o să te vadă nimeni / Cât de bine te văd eu”. Şi, în fine, „Nu ştiu ce mi-ai făcut / Că mi-a plăcut şi m-a durut / Mi-a fost şi frig şi cald deodată / De dragoste adevărată”.

Mai bine decât să mă recunosc în versurile cântecelor altora, prefer să descopăr singur dragostea. Astăzi am făcut piaţa împreună cu partenera mea. O ştiu că îi plac prunele, mai ales cele din septembrie-octombrie. O las să le aleagă ea: oscilează de la o tarabă la alta, apoi reface traseul în sens invers. Parcă învârte limbile unui ceas în traseul ei!...

Dar, îmi vin alte versuri de cântec în minte, dintr-o piesă islandeză, *Little Talks*: „Chiar dacă adevărul se poate schimba / Această barcă (casă) ne va purta trupurile în siguranţă la mal”. Da, astăzi ea este nervoasă. O las să îşi ardă aceste paie. Va fi un pic de vâlvătaie, apoi totul se va linişti, barca (casa) noastră ne va aşeza cu grijă pe mal...

Îmi place să vorbesc cu cineva ca ea: de fiecare dată ne întâlnim în viitor, lăsăm departe în urmă trecutul, chiar și prezentul. Asta îmi dă o stare de optimism. Este ceea ce aș vrea să fiu, să fie. De asta, cineva ca tine mă așteaptă exact în locul în care aș vrea să ajung!

Opinie, **Ion(uș) Moraru**

## Cineva ca tine

Dacă aș ști că nu există cineva ca tine, aș implora valurile mării să te întruchipeze din spuma lor. Ți-aș dăruia un păr lung, cârlionțat, care să aibă culoarea abanosului, iar pe umeri ți-aș pune o mantie verde-smarald din alge. Și ți-aș așeza pe cap o cunună din scoici ce strălucesc în lumina soarelui dogoritor. Iar în bătaia caldă a brizei, ai primi în dar o viață. Din fericire, n-a fost decât un vis. Mă trezesc! Îmi dau seama că realitatea este imperfectă. Și noi, de asemenea. Uneori, viața este mai frumoasă decât visul.

**Ortansa Moraru**

## Voi, oameni minunați!

### Vă invit la un joc de imaginație...

Să ne închipuim că lumea este un oraș imens, în continuă construcție, iar fiecare dintre noi este arhitectul unei clădiri speciale – una care să reflecte exact valorile pe care le prețuiește.

Pentru mine, aceste valori au fost și vor rămâne: empatia, bunătatea, curiozitatea și dorința de-a învăța.

Această clădire nu va fi doar un loc fizic, ci un spațiu simbolic unde oamenii să se regăsească, să se conecteze și să crească împreună.

### Temelia – Empatia

Temelia acestei clădiri este creată din empatie. Ca orice fundație, ea trebuie să fie puternică, solidă și stabilă, pentru că doar atunci poate susține întreaga structură. Fără empatie, clădirea ar fi una extrem de șubredă.

În acest loc, oamenii nu sunt doar locuitori, ci sunt parte integrantă din fundație, înțelegându-se unul pe altul nu doar prin cuvinte, ci și prin priviri, gesturi și tăceri. Aici, fiecare efort de-a înțelege suferința sau bucuriile celorlalți întărește temelia, iar empatia devine liantul care unește inimile și mințile celor care intră.



În lumea pe care o construim împreună, empatia nu e un simplu gest, ci un mod de-a trăi. Oamenii sunt încurajați să asculte, înainte să judece și să se pună în locul celuilalt, înainte de-a vorbi.

Fiecare colț al clădirii reflectă această fundație – uși deschise, fără încuietori, pentru că nimeni nu își dorește să fie izolat. În această lume, înțelegerea reciprocă este cheia fiecărui dialog.

### **Pereții – Bunătatea**

Pe fundația noastră se ridică pereții, iar aceștia sunt clădiți din bunătate. Fiecare cărămidă este o acțiune, un gest altruist, o vorbă blândă ce reușesc să construiască legături puternice între oameni.

Generozitatea înlocuiește, astfel, betonul rece iar, când vorbesc de generozitate, mă refer la acea bunătate naturală care curge din inimă, fără gânduri ascunse și fără așteptări din partea beneficiarului.

Clădirea aceasta nu este un loc al competiției, ci al cooperării. Oamenii se ajută reciproc să crească, fiecare aducându-și contribuția pentru a ridica și susține structura comună.

Aici, bunătatea nu este privită ca o slăbiciune, ci ca o forță ce modelează și schimbă vieți. În acest spațiu, zidurile nu separă, ci protejează și adăpostesc, oferind căldură și confort celor care au nevoie de ele.

### **Ferestrele – Curiozitatea**

Fiecare clădire are nevoie de ferestre – acele deschideri care ne oferă perspectivă către exterior, care lasă lumina să intre și care ne invită să vedem ce se află dincolo de ceea ce știm deja.

În construcția pe care mi-o imaginez, ferestrele sunt făcute din curiozitate. Ele sunt mari, luminoase și mereu deschise, oferindu-le oamenilor oportunitatea de-a privi dincolo de limitele lor, de-a explora și a învăța ceva nou în fiecare zi.

Curiozitatea este ceea ce îndeamnă locuitorii acestei lumi să nu accepte îngrădiri, să pună întrebări, să afle răspunsuri și să fie mereu dornici să descopere misterele universului.

Fiecare rază de lumină care pătrunde prin aceste ferestre simbolizează o idee nouă, o perspectivă diferită, o întrebare ce duce la o nouă revelație.

Lumea pe care eu o văd atunci când închid ochii este un loc în care oamenii nu se tem de necunoscut, ci îl îmbrățișează, îl caută activ, știind că învățarea continuă le va permite să se dezvolte.

### **Acoperișul – Dorința de-a învăța**

Deasupra acestei clădiri impresionante, acoperișul este făcut din dorință de cunoaștere. El protejează întreaga construcție de stagnare și ajută încontinuu oamenii din interior să crească.

Acest acoperiș este viu – nu e static, ci în continuă expansiune, la fel cum și dorința de-a învăța nu se oprește niciodată. Fiecare lecție asimilată, fiecare nouă descoperire, fiecare întrebare pusă adaugă o nouă țiglă, făcând acoperișul mai larg și mai cuprinzător.

În clădirea și lumea noastră, învățarea nu se oprește la zidurile școlii sau la finalul unei cărți. Ea este un proces continuu, în care locuitorii se ajută reciproc să exploreze, să descopere și să înțeleagă mai bine atât lumea exterioară, cât și pe ei înșiși.

Acoperișul construcției adăpostește și încurajează dezvoltarea personală și colectivă, creând un spațiu sigur în care greșelile nu sunt pedepsite, ci văzute drept oportunități de învățare.

### **Grădina din jur – Oamenii și viitorul**

Clădirea este înconjurată de o grădină luxuriantă ce simbolizează viitorul, căci o lume mai bună nu poate fi completă fără natura ce susține viața. În această grădină, oamenii continuă să semene semințe de bunătate și curiozitate, să cultive empatie și să ude rădăcinile învățării. Fiecare om aduce o contribuție, fiecare floare este o reflectare a unei valori, iar grădina crește în armonie, întocmai comunității care se dezvoltă împreună cu ea.

Văd lumea mea mai bună drept mai mult decât o construcție de piatră și mortar. O văd drept un spațiu viu, plin de interacțiune umană, un loc în care valorile pe care le prețuiesc – empatia, bunătatea, curiozitatea și dorința de-a învăța – sunt sădite în solul fiecărui dialog și a fiecărei relații. Așa cum grădina crește și se transformă, la fel și oamenii care o vizitează se schimbă și evoluează, construind împreună o lume în care fiecare să se regăsească și să cultive o floare.

Întrevăd o clădire și o grădină minunate, o lume în care valorile descrise sunt comori care o susțin și o îmbogățesc.

***Alina Dunel***

### **Cineva ca tine**

Cineva ca tine, cu o inimă plină de empatie și dorință sinceră de a ajuta, pare să fie mereu atent la cei din jur. Ești dedicat și inimos, gata să îți oferi grija, timpul și ajutorul către ceilalți, în special către cei care nu pot vorbi - animalele. Într-o lume în care vocile sunt atât de multe și de zgomotoase, tu alegi să asculți tăcerea.

Cineva ca tine, care își dorește companie, dar care trăiește adesea în lumea propriilor gânduri. Te simți sociabil, dar nu te pierzi în mulțimi. Ai câțiva prieteni apropiați, dar sufletul tău rămâne adesea suspendat, căutând mereu mai mult decât banalitatea conversațiilor de zi cu zi.

Cineva ca tine, care își dorește în jur oameni calzi, care să-și manifeste dorința de a construi relații sincere. Dar, uneori, acești oameni par greu de găsit. Vezi cum ceilalți din jurul tău sunt prinși în propria lor grabă, adesea indiferenți, chiar egoiști. Nu au timp.

Ești ca un visător într-o lume grăbită, dar inima ta rămâne ancorată în dorința de a găsi bunătatea.

Cineva ca tine nu renunță. Chiar și atunci când lumea pare copleșită de indiferență, tu continui să crezi în frumusețea relațiilor autentice. Știi că, undeva, acei oameni, la fel ca tine, își doresc același lucru: conexiuni profunde.

Și, poate, într-o zi, cineva ca tine va găsi acea lume pe care o visează.

***Tatiana***



## Johann Sebastian Bach - variațiunile Goldberg

Johann Sebastian Bach ne spune Noapte bună cu variațiunile Goldberg și cu toată muzica sa, pe care le-a compus cu multă iubire față de Dumnezeu și față de noi! Le-a compus pentru Contele Keyserling al Rusiei, pentru a-l vindeca de insomniile lui rebele. I-a fost o milă de el, fiindcă e mare tragedie să nu dormi noaptea! Daa! Deși avea sufletul zbuciumat, muzica lui dă tuturor liniște sufletească.

Muzica lui ne conduce direct la Dumnezeu, făcându-ne să-L iubim și să ne gândim la El, ne aduce mângâiere și alinare. Muzica lui este cântată la orgă, pian, clavecin, iar sunetul lor ne face fericiți.



*Ana Corina Vlad*

## „Dansurile slave” de Antonin Dvorak

Atunci când asculți „Dansurile slave” ale marelui Antonin Dvorak, sufletul tău simte că se înveselește sau e capabil de sentimente profunde.



Eu, personal, le-am ascultat și le-am văzut și la televizor, transpuse cinematografic în imagini minunate, în imagini superbe, petrecute în natura cehă și slovacă, ce e foarte frumoasă, ceea ce m-a făcut să fiu foarte veselă și fericită.

Eu, una, ador aceste mici și frumoase piese muzicale, care, și ele mă fac să mă gândesc la Dumnezeu și pe care le recomand tuturor cu toată căldura! Merită și ascultate, și vizionate, fiindcă și ele, și filmele cu acțiunea care e și arătată de muzică, sunt superbe!

Să nu le uităm și să ne amintim de ele! Sunt splendide!

*Ana Corina Vlad*

## Liga Națiunilor este în desfășurare

S-au jucat meciuri din Liga Națiunilor. România, marea noastră echipă, a câștigat cu 3-0 în Cipru, în meciul cu naționala Ciprului. România este antrenată de excelentul Mircea Lucescu.

Pentru România, au marcat foarte tehnicul Dennis Man, laboriosul mijlocaș Răzvan Marin - 11 metri - și meseriașul atacant Drăgușin. România are maximum de puncte – 9, în grupa ei de Liga Națiunilor.



Într-un alt meci, Kosovo a învins cu 2-1 în Lituania, prin golurile marcate de Zhergova și Krasniqi, respectiv Golubiskas.

Croația a învins Scoția cu 2-1, prin golurile marcate de Metanovic și foarte tehnicul Kramaric, respectiv valorosul Christie.

Într-un alt meci, Portugalia a învins cu 3-1 în Polonia, prin golurile marcate de marea valoare Bernardo Silva, foarte tehnicul Cristiano Ronaldo și Bednarek - autogol.

Serbia a învins pe Elveția cu 2-0, prin golurile marcate de Elvedi și foarte tehnicul Mitrovic.

Spania a învins pe Danemarca cu 1-0, prin golul marcat de Zubimendi.

Bulgaria a făcut 0-0 cu Luxemburg, în Bulgaria.

Belarus a făcut 0-0 cu Irlanda de Nord, într-un meci care s-a disputat în Ungaria. În Belarus, cea mai bună echipă este Dinamo Minsk, multiplă campioană a Belarusului.

Anglia a învins cu 3-1 în Finlanda, prin golurile marcate de Ryce, Alexander Arnold și foarte tehnicul atacant Grealish.

Într-un alt meci, Austria - marea echipă - a învins cu 5-1 pe Norvegia, marea echipă nordică, prin golurile marcate de Gregoritsch, Posch - un mare jucător, Lien Harțe, Arnautovic - un fin tehnician, respectiv talentatul atacant Sorloth.

Într-un alt meci, Liechtenstein a făcut 0-0, acasă cu Gibraltarul, punct prețios câștigat de oaspeții din Gibraltar.

Malta a învins cu 1-0 pe Moldova, prin golul marcat de valorosul Teuma.

Astfel, s-au jucat multe meciuri din Liga Națiunilor.

**Bogdan Tudor**

## Florin Frunză, valoarea lui FC Maramureș Baia Mare

Între valorile care au jucat la FC Maramureș Baia Mare, se numără Florin Frunză, un fin tehnician.



Florin Frunză a fost un mare mijlocaș. Acesta era foarte tehnic, subtil, bun executant de lovituri libere, cu simțul porții. Florin Frunză dribla 4-5 jucători, inclusiv portarul. Florin Frunză amintea de Pologea, care a jucat la Sportul Studentesc București. Florin Frunză a jucat în lotul B al României, dar ar fi meritat să joace în naționala României. Oricum, Florin Frunză a fost o mare valoare.

Succes în continuare, Florin Frunză!

*Bogdan Tudor*

## F.C. Inter Sibiu - Steaua București

**Tur de Stadion 20.04.1996**

**Scor final: 0-0**



Într-o frumoasă zi de aprilie, aveam să pornesc către Sibiu pentru a urmări, pe viu, meciul de fotbal dintre F.C Inter din localitate, și Steaua București. La ora 09:15, trenul a pornit din Gara de Nord, cu destinația Sibiu, unde avea să ajungă în jurul orei 15:15. După un drum fără peripeții, ajuns în gara din Sibiu și, neștiind adresa unde se afla stadionul, i-am rugat pe cei din galeria Stelei, care coborâseră și ei din același tren cu care venisem și eu, să îmi spună ce cale ar trebui să urmez pentru a ajunge la stadion. După un drum care mi s-a părut cam lung și pe care l-am făcut în totalitate pe jos, am ajuns la stadion, unde am cumpărat biletul de intrare (la tribuna a II-a, pentru a nu avea probleme cu nici una dintre galerii), bilet care era însoțit și de un program al meciului.

Pe stadion, atmosfera era una frumoasă și liniștită în același timp. Aproximativ 8000 de spectatori își susțineau echipa.

Meciul a început echilibrat, cu o ușoară notă de dominare din partea Stelei București. Acesta conta pentru etapa a 34-a a campionatului, ultima, meci în care Steaua București avea să primească titlul de campioană, în timp ce F.C. Inter Sibiu avea să retrogradeze în eșalonul secund, alături de cei de la Politehnica Iași. Echipa din Sibiu nu ar fi avut șanse să se salveze de la retrogradare nici dacă ar fi învins în acest meci, în timp ce Steaua București era deja, matematic, campioană.

La finalul meciului, a fost bucurie imensă în tabăra Stelei, dar și o mare tristețe printre suporterii sibieni, de care mi-a părut foarte rău. Gazonul a fost invadat de suporterii Stelei, care au sărbătorit, alături de jucători, cucerirea unui nou titlu de campioană.

La întoarcere, trenul oprea în Sibiu la ora 23:00, cu plecare din Arad. Îmi luasem biletul de tren pentru întoarcere încă de când ajunsesem la Sibiu pentru că, în acele timpuri, nu puteai să îți cumperi bilet decât pentru un singur sens de mers și nu puteam să îmi iau bilet dus-întors, de la București. În gara din Sibiu ajunseser și galeria Stelei care, după atâta sărbătoare, așteaptă în liniște. Cu toate acestea, biletul meu de tren era pentru clasa întâi, tocmai pentru a nu călători în același compartiment cu galeria celor de la Steaua și pentru a evita, astfel, eventuale probleme. La întoarcere, fiind destul de obosit, am reușit să mă odihnesc câteva ore, până când trenul a ajuns aproape de București.

Un meci de amintire în orașul meu preferat, Sibiu.

**Andrei Robert**

## O calificare cât un trofeu

O bucurie care umple inima oricărui suporter român este calificarea Naționalei Under 21 (tineret) la Europeanul de fotbal din 2025. Este a patra calificare consecutivă la Europeanul de tineret. Despre Louis Munteanu, Ianis Stoica și antrenorul echipei Daniel Pancu se pot spune multe. Și se vor mai spune, după terminarea Campionatului European.

Felicitări pentru calificare!

**Adrian Fifială**

## Cristina Neagu

O performanță care bucură iubitorii sportului de performanță de la noi este cea a celei mai bune handbaliste ale lumii, Cristina Neagu. Ea a devenit cea mai buna marcatore din cea mai importantă competiție, Champions League. Este o performanță unică pentru sportul românesc.

Felicitări din toată inima!

**Adrian Fifială**



### **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  
Cluj/Mobil: 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)

