



FUNDAȚIE
CU ACTIVITATE
ÎN DOMENIUL
SĂNĂȚĂȚII
MINTALE

www.estuar.org

ESTUAR

MAI 2022



EDITORIAL	
• Viața de după sfârșitul lumii – Daniel Stetin.....	2
• Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjenel după editorial.....	3
ESTUARIENI PE TERRA	
• Interviu cu Veronica Elena George, asistent social la Centrul Estuar – Cristina Ionescu	4
PAGINA DE ȘTIINȚĂ	
• Informații din lumea științei - Stânjenel	6
CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA	
• Avenul din Șesuri - Costin Mircea.....	10
ATITUDINE	
• De la Stalin la Putin! – Daniel Stetin.....	12
ACTUALITĂȚI	
• Excursia „mugurilor regali”, la Sinaia - Stânjenel	13
• O călătorie la Stâna Regală – Paul Udrea	14
• Drumeții de primăvară pe cărări de munte – Iuliana V.	14
• În parcul „Cișmigiu”, sub candelabrele de castani înfloriți, albi și roz - Ana Corina Vlad	15
EXERCIȚII LITERARE	
• Primăvara – Ortansa M	16
• Bomboana – - Stânjenel	16
CENACLU LITERAR	
• Cântec pentru flori - Ana Corina Vlad	17
• Forța de atracție (gravitație) – Dan Marin.....	17
• Încă o stea - Dumitru Segărceanu.....	18
CUGETĂRI	
Cugetări despre bunătate - Monica Lăzărescu.....	19
PERSONALITĂȚI	
• Elisabeth 1 a Angliei – Lucian Constantinescu	20
BANCURI, GLUME, ANECDOTE – bancuri culese de T. Ana/grafica Cristina Ionescu	21
RETEȚE CULINARE	
Un mic dejun simplu și gustos! - T. Ana.....	23
MĂRTURII	
Mărturii „Binele și bunătatea” –Lucian Constantinescu, Stânjenel, Gabriela Opreșan, Daniel Stetin, T. Ana, Mihai Popa	24
PORTATIVUL CLASICILOR	
• Să ascultăm clopotele cu marele Johann Sebastian Bach - Ana Corina Vlad	29
• Mezzosoprana rusă Elena Obratsova - Ana Corina Vlad	30
PAGINA SPORTIVĂ	
• Campionatul spaniol, în desfășurare - Bogdan Tudor	30
• Divizia A este în desfășurare - Bogdan Tudor	31

Colectivul de redacție: Stetin Daniel, Stânjenel, Cristina Ionescu, Costin Mircea, Paul Udrea, Iuliana V, Ana Corina Vlad, Ortansa Moraru, Dan Marin, Dumitru Segărceanu, Monica Lăzărescu, Lucian Constantinescu, T. Ana, Gabriela Opreșan, Mihai Popa, Bogdan Tudor

Corectura: T. Ana

Coperta 1: "Iriși" – pictură de Cristina Ionescu

Viața de după sfârșitul lumii

Există, cu siguranță, oameni religioși, care respectă cu sfințenie ce scrie în cărțile lor, ce le spune Puterea lor Superioară, indiferent care ar fi ea! Nu știi dacă sunt mulți sau puțini; din ce văd, par a fi puțini. Unii, cică, își apără religia (vor să le-o fure Bill Gates, NATO, oricine...) omorându-i pe alții. Am văzut și auzit, firește, la televizor, despre un copil împușcat în fața blocului. Am schimbat repede canalul Tv. Dacă, în numele religiei, unii fac asta, nu mai e nimic de zis. A, dacă se întâmpla acum câteva secole, mă gândeam că oamenii erau înapoiți, te spânzurau dacă aveai alte păreri decât ale lor, te ardeau pe rug, se luptau în cruciadele acelea... dar se întâmplă azi. Azi, când avem pretenția că suntem civilizați, spiritualizați și toate atrocitățile cică le citim în cărțile de istorie.

Spunea un mare om, îmi scapă numele acum, că "dacă religiile nu ar fi existat, omenirea era mult mai dezvoltată, civilizată și spiritualizată acum". Când văd liderul unei mari biserici sfințind rachete aducătoare de moarte, tind să cred că marele om al cărui nume îmi scapă, are perfectă dreptate. Da, să zicem că, la mijloc, sunt alte interese, iar religia este împinsă la înapoi. Citesc însă pe rețelele de socializare același știri și mă șochează cei care pun emoticoane de genul 😊 atunci când e vorba de crimă, genocid. Țștia, care pun emoticoane din astea, ce interese au? Pe ăia mari, care ne țin în suspans, mă străduiesc să-i înțeleg. Au rachete nucleare și ne amenință cu ele. Dar ăștia mici, din popor, ce-or găsi de răs, când citesc știrea aceea cu copilul împușcat? Țștia sunt mai înspăimântători decât Patriarhul care sfințește rachete! Mă gândesc cu groază, dacă ăștia mici ne-ar conduce? E o lume nebună, nebună de legat, în care mă simt cel mai zdravăn.

Nici nu știi, noi din ce religie facem parte, sau mai facem parte. Aprindem bețișoare parfumate pentru nu știu ce, mergem, dăm grămadă să vedem un guru indian și, dacă spune unu că se duce la biserică, iar la el în casă miroase a tămâie, e considerat înapoiat. Bine, eu privesc de pe margine... M-a întreat o voluntară de la Estuar dacă sunt ortodox practicant și am răspuns că sunt ortodox nep practicant. Practicant, mi-a spus voluntara, înseamnă să merg la biserică, să țin Posturile de peste an. Nu prea mai merg la biserică, nici Posturile nu le țin, deci nu sunt practicant, probabil... La mine în casă nu miroase a tămâie, dar nici a bețișoare parfumate. Am o părere despre biserică (instituția), dar nu o spun. E adevărat, nici la înțeleptul ăla indian nu am fost și nici nu mă interesează. A, pentru cultura mea generală, am citit câteva cărți din puțul gândirii tibetane, dar altfel... Mă rog, la autorecenzarea asta, am scris la ortodox în dreptul religiei și nu am mințit. Mă întreb, alții care sunt orice pe lumea asta, numai ortodocși nu, ce-or scrie? Vedem... Eu nu am pretenția de la mine, și cu atât mai puțin de la alții, să fie ortodocși cum scrie la carte dar, în nici un caz, nu se poate numi ortodox unu care încurajează genocidul sau stă în fundul gol, încercând să capteze nu știu ce energii. Adică, omul poate să spună orice, că e o țară încă liberă. Bine, practica ne doboară... Adică, ești gata să le dai un șut undeva unor refugiați pe principiul, dacă e principiu, "ce caută ăștia la noi", și, tot ortodox? Au înnebunit lumea cu campaniile antivaccinare, cu convingerea că nu există Covid sau, dacă există, e o biată gripă, în timp ce mulți oameni se zbăteau între viață și moarte în spitale? Tot ortodocși, și ei? Daaaaaaa, pentru că e o țară încă liberă și pot să spună ce vor.



Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjenel după editorial

Bănuiesc că și în alte religii spun una și fac alta, dar noi parcă îi întrecem. Să-l consideri un mare salvator al religiei tale pe liderul ăla "creștin" care sfințește rachete care se numesc "Satan", mi-am amintit... Am un noroc chior că nu am trecut la un altfel de ortodoxie, pentru că, după cum se vede, sunt mai multe ortodoxii, sau e înțeleasă în nu știu câte moduri?!? Să nu uit niciodată cum un creștin sfințește rachete cu numele Satan și alți frați creștini îl aplaudă. Sfârșitul lumii a fost de mult. Acum, trăim episoadele de după ce s-a numit, odată, omenire...

Daniel Stetin

Interviu cu Veronica Elena George, asistent social la Centrul Estuar

Motto: Nimic fără Dumnezeu.

Născută pe 21 mai 1987, București, zodia Taur.

Vera este căsătorită de 9 ani. Are o fetiță de 4 ani. Soțul Verei este inginer, iar părinții ei sunt pensionari, foști juriști. Vera are un frate mai mic cu 2 ani.

Vera a absolvit Facultatea de Asistență Socială din cadrul Universității București în 2009 și a făcut, apoi, Masterul în 2011. Tema la Master a fost: Grupuri de risc și servicii sociale de suport. În 2011, Vera s-a angajat la Estuar ca asistent de proiect pe unul din primele proiecte făcute din fonduri europene pe care le-a avut Fundația Estuar.

Cristina: În ce consta acest proiect ?

Vera: Era vorba despre calificarea beneficiarilor și activități în cele 4 centre. Mă ocupam de sprijinirea managerilor de proiect și realizarea raportărilor către finanțator. Aceasta a fost perioada în care am lucrat la Biroul Administrativ Estuar: 2011-2018. Au urmat apoi 2 ani de concediu creștere copil. Apoi, din 2020, am fost repartizată la Centrul Estuar sector 6.



Cristina: Cum este munca la Centrul Estuar?

Vera: Mult mai frumoasă decât la Birou. Acolo lucram numai cu hârtiile. Aici am parte de contactul direct cu oamenii și asta îmi dă o mare satisfacție. Aici e totul mai animat.

Cristina: Bine, dar în anii aceștia 2020, 2021 Centrul n-a mai fost așa animat din cauza pandemiei.

Vera: Am oferit suport, la fel ca și ceilalți colegi, telefonic, beneficiarilor din centru.

Cristina Spune-mi câte ceva despre grupurile tale din Estuar.

Vera: Susțin grupul de pictură marțea de la 11.30, apoi miercurea dialoguri literare de la 13.00, cina de film, joia de la 11.00 și vinerea, concursul de cultură generală, de la ora 11.00.

Cristina: Unde obișnuiești să-ți petreci vacanțele?

Vera: Nouă ne place mult la mare, fie că mergem în țară sau în străinătate. Anul trecut n-am mai plecat din cauza pandemiei. Îmi plac și ieșirile în weekend, la munte pentru o gură de aer proaspăt. Mergem pe Valea Prahovei sau, câteodată, spre Deva, Castelul Corvinilor, Alba. Măcar o dată pe lună, tot reușim să evadăm.

Cristina: Dacă nu ai fi făcut Asistență socială, ce altceva ai fi ales să faci?

Vera: Mă bătea gândul să fac Administrație publică, dar acum mă bucur că n-am făcut această alegere. O dorință ascunsă a mea, ca să zic așa, este să fac psihologia la un moment dat, că va fi mai devreme sau mai târziu... vom vedea.

Chestionarul lui Proust

Cristina: Principala ta trăsătură ?/trăsături?

Vera: Sunt onestă, empatică, comunicativă.

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

Vera: Sinceritatea.

Cristina: Calitatea pe care o preferi la o femeie?

Vera: Devotamentul.

Cristina: Ce prețuiești mai mult la prietenii tăi? Ai mulți prieteni?

Vera: Da, pot spune că avem mai mult de 10 prieteni (eu și soțul meu). Cel puțin eu, am două prietene, care sunt ca și surorile mele. Prețuiesc sinceritatea lor, simțul umorului, devotamentul lor.

Cristina: Principalul tău defect?

Vera: Nu am prea mult curaj.

Cristina: Îndeletnicirea ta preferată.

Vera: Îmi place să grădinăresc și să fac torturi. În privința grădinii, am și multe flori, dar și răsaduri cu legume: cartofi, dovlecei, roșii, ardei.

Cristina: Fericirea pe care ți-o visezi?

Vera: Eu cred că am deja fericirea pe care mi-o doresc: fetița mea, familia mea, prietenele mele și liniștea pe care o am. Chiar mă simt un om împlinit.

Cristina: Locul unde ai vrea să trăiești?

Vera: Îmi place țara mea, îmi place locul unde trăiesc. Dacă ar fi să aleg ceva din afara țării, mi-ar plăcea să trăiesc în Grecia. De ce? Îmi place energia oamenilor, sentimentul lor de libertate, de continuă vacanță, relaxare, pe care îl degajă toți, chiar și când merg la serviciu.

Cristina: Culoarea preferată?

Vera: Ciclam (Roz - violet).

Cristina: Floarea preferată ?/Florile preferate?

Vera: Liliacul, lăcrămioarele, trandafirii, bujorii.

Cristina: Animalul preferat?

Vera: Câinele. Chiar am un cățel de 9 ani pe nume Lulu.

Cristina: Muzica preferată?

Vera: Muzica clasică (Chopin) și muzica ușoară veche (anii 80-90). Nu prea rezonез cu muzica nouă.

Cristina: Pictorul preferat?

Vera: Van Gogh.

Cristina: Ce urăști cel mai mult?

Vera: Urăsc minciuna și nedreptatea.

Cristina: Deviza ta de viață?

Vera: Nimic fără Dumnezeu.

Interviu realizat de **Cristina Ionescu**

PAGINA DE ȘTIINȚĂ

Activitatea intelectuală întârzie cu 5 ani apariția Alzheimer



Din 1900 de persoane în vârstă, monitorizate timp de 7 ani în Chicago, $\frac{1}{4}$ a dezvoltat o demență senilă. Dar, acelea care participau cel mai adesea la activități intelectuale precum lectura, jocurile de societate, scrisul și altele, erau atinse în medie la 94 de ani, comparativ cu 89 de ani, pentru cele mai puțin active.

Maladia Lyme afectează, de asemenea, sănătatea mintală



Atenție la căpușe! Bacteria care poate să le infecteze și să provoace Borelioza Lyme la oameni ar avea, în aceeași măsură, un impact asupra sănătății noastre mintale. O echipă internațională a studiat dosarele medicale ale populației din Danemarca. Rezultate: la cei 12.156 de purtători ai maladiei, riscul de a suferi de tulburări mintale este superior cu 28% celui pentru restul populației. Riscul de tulburări afective crește cu 42%, în timp ce acela pentru tentative de sinucidere este dublat.

Să trăiești într-un mare oraș îți reduce riscul de depresie



Zgomotoase, poluate, stresante: orașele nu ar fi bune pentru moral. În orice caz, aceasta este o idee în mod general admisă; dar e adevărată? Anumite studii epidemiologice au observat asocierile dintre urbanizare și sănătate mintală proastă. Dar, acestea nu coincid toate. Asta pentru că există orașe și... orașe.

Într-unul mare, probabilitatea de a interacționa cu alții este mai importantă. Aceasta stimulează viața socială, dă posibilitatea alegerii propriilor relații, integrarea într-o comunitate de oameni care se aseamănă... dar crește riscul de supraîncărcare mentală și de relații nesatisfăcătoare, chiar toxice. Pe de altă parte, un oraș mare, îți dă mai multe șanse să îți găsești de lucru, să îți crești nivelul de viață... dar și sărăcia poate fi mai dură. Un oraș va oferi potențial un mai mare confort al vieții, un acces la rețelele de apă, transporturi în comun, servicii de sănătate și educație... dar îndepărtează de natură. Concluzia studiului este că sănătatea mintală se perfecționează odată cu

mărimea orașelor. Este cu atât mai esențial, cu cât se știe că 70% din populația mondială va trăi în orașe în 2050.

Să scrii, este cel mai bun mod de a învăța să citești



Stiloul până nu și-a spus încă ultimul cuvânt! O echipă de la Universitatea John-Hopkins din Statele Unite i-a învățat alfabetul arab pe trei grupuri de 14 participanți, prin metode diferite: vizuală, dactilografică și scriere de mână. Aceasta a concluzionat că cea din urmă le permitea să învețe mai repede să recunoască literele, să citească și să scrie.

Să mănânci cereale integrale îți ameliorează sănătatea cardiacă



O porție de pâine integrală dimineața, orez brun la prânz, o jumătate de cană de fulgi de orez, ca gustare: iată, de exemplu, ingredientele unui regim protector pentru inimă. Niște cercetători de la Universitatea Tufts din Statele Unite au constatat acest lucru, pe o mulțime de 3.100 de adulți, monitorizați în medie timp de 18 ani. Raportați la aceia care consumau mai puțin de ½ de porție de cereale integrale pe zi, adeptii a 3 porții s-au văzut mai slabi, și-au ameliorat presiunea sanguină și glicemia: trei indicatori ai sănătății cardiace.

Pentru pauze eficiente la muncă, închideți-vă smartphone-ul!



Asta, chiar dacă tentația e mare... Universitatea Radboud, din Țările de Jos, a analizat impactul utilizării smartphone-ului asupra nivelurilor de oboseală și plictiseală la 83 de studenți, pe durata pauzelor lor. Fazele de odihnă de mai puțin de 2 minute în compania unui ecran nu ameliorează deloc aceste stări. Mai rău, acestea pot să le accentueze. Într-adevăr, faptul de a fi foarte activ, precum contactul cu rețelele sociale, are un cost cognitiv important. Pentru mici pauze eficiente, mai degrabă merită să-ți lași spiritul să evadeze câteva momente.

Să te hidratezi bine, ți-ar proteja inima



Conform unui studiu, efectuat pe 15.792. de americani, fiecare creștere de 1 mmol/l a procentului de sodiu din sânge pune în pericol inima. Această cantitate de materie pe litru, indicator al deshidratării, antrenează, începând cu vârsta de 40 de ani, un suprarisc de 11% de a dezvolta o insuficiență cardiacă, 25 de ani mai târziu.

Expunerea mai îndelungată de 4 ore la ecranul tv crește riscul de apnee a somnului



Conform unui studiu bazat pe datele a aproximativ 138.000 de americani, să-ți petreci mai mult de 4 h pe zi în fața televizorului crește cu 78% riscul de a face o apnee a somnului, în raport cu 30' cotidiene. Cauza ar fi comportamentele legate de această activitate sedentară, ca ronțăitul și consumul de băuturi îndulcite, care ar favoriza creșterea în greutate, unul din principalii factori care agravează tulburarea respiratorie. Cercetătorii preconizează, deci, abandonarea ecranelor și practicarea de cel puțin 2h30 de activitate fizică moderată pe săptămână. Cei mai activi au 54% mai puține riscuri să facă o apnee a somnului, decât cei mai puțin sportivi.

Traducerea, din Revista Science et Vie, *Stânjenei*

CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

Avenul din Șesuri

Avenul din Șesuri mai poartă denumirea «Peștera 1 Mai», ziua când a început prima explorare, în anul 1950. Face parte dintr-un sistem carstic complex, care mai cuprinde Ghețarul Scărișoara, Pojarul Poliției, Izbulul Poliției.

Gura avenului se află la 500 m de intrarea în Peștera Scărișoara, într-una din dolinele cu care se termină depresiunea de la Ocoale spre sud. Deoarece locul este greu de găsit, se recomandă consultarea localnicilor, sau localizând coordonatele 46°29'38"N 22°48'35"E.

Este o rețea subterană complexă săpată în calcare medio-triasice, ce însumează 3865 m lungime de galerii și puțuri, realizând o diferență de nivel de 219 m.

Gura avenului, situată la 1166 m altitudine, are o formă ovală de 6/3 m. Chiar de la gură începe succesiunea de puțuri, coarda de coborâre se leagă de bradul cel mai apropiat. Prima săritoare de 10 m e colmatată parțial cu trunchiuri de copaci care încurcă la coborâre, dar ajută la urcare. La baza primului puț se află o sală în pantă. Coarda se leagă de un buștean prins între pereți. Verticala are o mică terasă la 3 m, apoi mai cade 8 m într-o sală plină cu bolovani, Sala Doru. La întoarcere, un bun cățărător poate evita această verticală, cățărând peretele din stânga și traversând apoi până la treapta intermediară.

Din Sala Doru, coarda se prinde de un piton plantat în stâncă și se coboară 10 m în sala următoare. Deja apare un firicel de apă care udă speologul în timpul coborârii. Imediat urmează verticala de 11 m, unde coarda se amarează tot de piton, ca și pe următoarea de 8 m. După ultima săritoare urmează Gaura de Șoarece 1, la cota -70 m de la gura avenului. Aceasta este o galerie de sub 1 m diametru pe care târâșul prin apă este barat de, culmea ironiei, o poartă metalică, Poarta Egoiștilor, montată de speologii de la Sfinx din Gârda de Sus.



După poartă se ajunge pe buza unei săritori de 14 m care este, de fapt, în tavanul unei galerii. Se aterizează într-o alta descendentă. În amonte, Galeria Roșie, colmatată cu argilă, se închide după câteva sute de metri. În aval, se coboară pe galeria spiralată care se transformă în Gaura de Șoarece 2, foarte murdară și umedă. Se poate evita, pe o săritoare care te duce direct în Sala Confluențelor. Din stânga, vine Galeria cu Planșee, apoi cu alta din dreapta, Galeria cu Ploaie. De aici se ajunge în Sala Mare.

Galeria cu Planșee, lungă de circa 360 m, este ascendentă, cu multe aluviuni și dărâmături, pe care s-au format planșee calcitice. Pe galerie vine un fir de apă ce stagnează într-un mic lac, chiar sub fereastra de după Gaura de Șoarece 2.

Galeria cu Ploaie, care se îndreaptă spre nord, este activă, cu un pârâu ce curge spre Sala Confluențelor. E înaltă și sinuoasă, mai mult cu caracter sub-fosil și se ramifică în Galeria Șerban dintr-un pliu pe stânga, apoi Galeria cu Aluviuni tot pe stânga cum avansăm și Galeria Întortocheată, în dreapta. Ambele galerii sunt active, ascendente, și au caracteristic faptul că tavanul și o parte din pereți sunt constituiți din brezii de elemente calcaroase prinse într-o matrice de argila roșie.

Sectorul aval începe cu Sala Confluențelor, care se lărgeste treptat în Sala Mare, impresionantă prin dimensiuni, orizontalitate și netezimea pereților, ce sunt fețe de falii. Această sală este



străbătută de un pârâu ce se pierde într-un ponor care poate forma un lac. Spre sud, sala se îngustează treptat, transformându-se într-o galerie de 5-6 m lățime, plină de bolovani. Podeaua dispare brusc într-o prăpastie adâncă de 30 m, fracționată la jumătate de un bolovan prins între pereți. Jos se ajunge într-o impresionantă sală, dominată de faleza înaltă, deasupra căreia se întrezărește capătul Sălii Mari.

Aici vine din dreapta (dintr-o galerie impenetrabilă) o apă care adună totalitatea pâraielor întâlnite mai sus. Debitul, acum considerabil, a creat o tipică galerie activă, cu marmite, lingurițe și pereții lustruiți. După două cascade mai mici, apa se varsă la dreapta, în Galeria Sifonului care, după prima treaptă de 13 m înălțime și apoi o a doua de 5 m, devine orizontală și se termină într-un lac de sifon la cota -168.

Înainte de cascada de 13 m, care cade la dreapta, galeria principală prezintă o puternică denivelare pozitivă, Pragul Cehilor, care a pus mari probleme primilor exploratori. Atingând vârful pragului, constatăm că suntem iarăși sub tavanul Sălii Mari, la același nivel cu podeaua ei. Pe această distanță, pârâul a găsit o altă cale de curgere, lăsând galeria Cehilor suspendată, și formând o treaptă antitectică.

După ce i s-au descoperit secretele, Pragul Cehilor se depășește relativ ușor. Galeria Cehilor care-i urmează, prezintă porțiuni înguste și săli mari, cum este Sala Pagodelor, bogat ornamentată cu draperii, sau Sala Prăbușirilor, care reprezintă cel mai mare gol al peșterii (80 m lungime, 30 lățime și 30 înălțime). Din podeaua ultimei săli se deschide un puț de 9 m, care se coboară la liber. Urmează o galerie fosilă plină de septe de podea, care se termină pe buza unui alt puț de 12 m. Dacă poate cățara pe dreapta peste o șa și se ajunge la un perete în pantă, care conduce la Galeria Râului Regăsit. Din dreapta vine un râu ce poate fi urmărit amonte până la un sifon terminal. Aval de locul în care s-a reîntâlnit apa, galeria, îngustă și meandrată, deși activă, prezintă frumoase

podoabe: stalactite, stalagmite, coloane, scurgeri albe de montmilch ce nu pot fi distruse de viituri, debitul râului fiind regularizat de sifonul din amonte. După încă o dispariție a apei, cu un ocol pe o galerie superioară și reapariția ei, galeria se termină într-un sifon cu nisip. Corelarea cu formațiunile de suprafață arată că acest punct se află doar la câteva zeci de metri de ieșirea apei la zi în Izbulul Poliței.

Avenul din Șesuri este una dintre cele mai interesante peșteri din Munții Apuseni, prin variația aspectelor pe care le prezintă și prin geneza sa complexă. Ea prezintă toate tipurile de galerii (de presiune, diaclaze cu nivele și terase, cu oglinzi de fricțiune), iar denivelările pun în mod clar în evidență etapele de formare.

Aven foarte dificil, se recomandă echipelor cu multă experiență. Sunt necesare costume impermeabile, cizme, cască, mai multe surse de lumină, corzi, coborâtoare, blocatoare, pitoane. Nu uitați trusa de cartare. Avenul este parțial explorat și poate oferi surprize celor curajoși.

Din punct de vedere biospeologic, această peșteră este încă puțin cunoscută; s-a descris de aici doar diplopodul troglobiont *Typhloius serbani*. Ea a furnizat și câteva resturi scheletice de *Rupicapra rupicapra*, element complet dispărut astăzi din fauna Munților Apuseni, precum și un craniu de *Bison priscus*, ambele la suprafața aluviunilor din porțiunea de coborâre în aven.

Zile senine! **Costin Mircea**

ATITUDINE

De la Stalin la Putin!

Din păcate, prea puțin români își amintesc sau știu de cumplitele crime ale regimului sovietic, condus pe atunci de Stalin, împotriva propriilor supuși, în perioada colectivizării: se estimează că aproximativ șapte milioane de oameni au murit de foame în Rusia, între 1928 și 1940. Au murit de foame chiar cei care produceau hrana țării! Nu mai vorbim de milioanele de țărani împușcați sau trimiși în Gulag. Tot în acei ani, pe la 1932, în Ucraina, regimul sovietic a confiscat toate grânele țăranilor. A urmat un genocid, denumit Holodomor. Estimarea numărului celor morți de foame: între cinci și zece milioane de oameni. Canibalismul era frecvent. Copiii care reușeau să fugă din sate ajungeau la marginea orașelor și mureau pe capete pe străzi: există nenumărate mărturii și fotografii șocante. De ce scriu, acum, despre această istorie? Ca să înțelegem bine barbaria tradițională a dictatorilor de la Kremlin. Ce s-a schimbat de la Stalin la Putin? Mentalitatea este aceeași. Deocamdată, diferă numărul celor uciși... Dar cine știe unde se va ajunge?



Daniel Stetin

Excursia „mugurilor regali”, la Sinaia



Dacă mi-a rămas în minte ceva caracteristic din splendida excursie la Sinaia, aceasta a fost poteca regală, cu pietrele așezate frumos pe întreaga distanță, până la Stana Regală, încă de la baza acestui oraș. Deoarece am trecut pe lângă Castelele Peleş și Pelișor, mi-am închipuit tot timpul personajele regale care s-au perindat pe aici, în numeroșii ani care s-au succedat. Da, Regina Maria, de exemplu, poate fantoma ei, a părut să ne viziteze, să ne acompanieze pașii. Aceștia au fost mii, pot să povestească cei care au deținut aplicațiile măsurătoare. De data asta am fost 10 suflete excursioniste: povești, glume s-au spus pe rând de la prima oră a dimineții, 7 (Paul a fost primul venit la locul nostru de întâlnire din Gara de Nord), până la despărțirea de seară, când trenul nostru neobosit, atât la dus cât și la întors s-a gândit să mai treacă și pe la Arad, “reconfigurat”, nu?, exprimarea controlorului. Nu o să descriu în amănunt nici mugurii și verdele crud din jur, nici Poiana Regală cu pacea ei imensă și triful păsărilor sau prezența repetată a unei vulpi... sălbatice. Mă grăbesc cu materialele mele pentru Revista din luna mai și o să mai fac referire doar la Stâncile Franz Joseph, unde am așteptat restul grupului aproximativ jumătate de oră, datorită unei scurtături pe care am regăsit-o după celelalte excursii în zonă. M-am contopit, astfel, cu liniștea și vântușorul rece care făcea copacii să vorbească. Un tren și încă unul păreau să imite jucării visate în copilărie, mici, dinamice și strălucitoare, departe în vale, cu sunet stins. Ne-am întors în Sinaia răsfățați de natură, cu poftă de câte o ciorbă, chiar ne exprimam felul acesteia. Dar trenul nu glumea, avea să sosească la șase jumătate fix, doar ne cumpăraserăm locurile de la venire. Totuși, compensația au fost pizza și covrigul, agățate de la un fel de restaurant din incinta gării. Am fost “așezați” pe locuri de către controlor, altul decât cel foarte încurcat de la venire. Acum, vă urez, “Tren lustruit!”, pentru următoarele excursii.

Stânjenei

O călătorie la Stâna Regală

Această călătorie la Stâna Regală din Sinaia a fost planificată în penultima excursie pe care am făcut-o la cabana Susai. Dacă, atunci, peisajul era unul de iarnă, în această excursie din luna mai, natura este una de primăvară, un peisaj pastelat cu un verde viu colorat, al frunzelor copacilor, cât și al ierbii. Urcând pe munte, întâlnim în calea noastră diverse flori, dar și o vulpe pe care o immortalizăm într-o poză.

Cum natura caldă de primăvară ne îmbie cu farmecul ei, ne oprim destul de des și facem poze.



Drumul este unul pietruit. El duce spre Stâna Regală ocolind castelul Peleş, pe care avem ocazia să îl admirăm de sus. În timp ce urcăm drumul pietruit al muntelui, suntem cu gândul că mergem pe urma regilor de odinioară care au pășit pe acolo înaintea noastră. Drumul pietruit al muntelui duce spre Stâna Regală, trecând pe lângă cabana Vulpii. Ajungem la Stâna Regală și ne odihnim pentru puțin timp. Și iată că, aici, o altă vulpe avem ocazia să vedem, nu foarte departe de noi. Deși poate mulți dintre noi doream ca vulpea să se apropie, aceasta nu a făcut-o. După pauza de relaxare, bineînțeles ținând cont că am mers pe jos timp de aproximativ 3 ore, ne îndreptăm spre stâncile denumite și observatory; o stâncă mare, de pe care, de la înălțime, puteam admira natura, casele și așezările oamenilor, dar și un tren pe șine care se părea a fi unul

de jucărie. Facem poze și începem coborârea drumului pietruit ce duce spre gara din Sinaia. Seara, în tren, realizez că timpul a trecut repede, dar că a fost o excursie plăcută, având ca amintire pozele făcute, dar și unele suveniruri luate din drumul ce duce spre castelul Peleş.

Paul Udrea

Drumeții de primăvară pe cărări de munte

Într-o frumoasă dimineața de mai, grupul nostru de drumeții a pornit într-o nouă excursie, de data aceasta la Sinaia. Am hotărât să străbatem cărări de munte până la Poiana Stâniei Regale.

Călătoria a început în orașul Sinaia, un oraș cu o istorie și arhitectură deosebită - Castelul Peleş, Peleşorul, Mănăstirea Sinaia, Parcul Ghica. Odată intrați pe poteca regală, o alee pietruită, am întâlnit un peisaj montan de vis cu arbori înalți și verzi, cu cântec de păsărele și flori mici multicolore de primăvară.

Grupul nostru de drumeții a socializat, a făcut poze, s-a bucurat de frumusețea peisajului de munte, de aer curat și soare. Ajunși în Poiana Stâniei Regale, peisajul este superb, plin de verdeață, înconjurat de munte și însorit. Un loc perfect pentru relaxare, cu vedere către Munții Bucegi, către telegondolă și telecabină.



Am hotărât să mergem și la Stânca Franz Iosef, unde am făcut multe fotografii și ne-am bucurat de peisajul minunat, cu priveliște către Valea Prahovei. La întoarcere, drumul ne-a scos în apropierea Castelului Peleş și apoi ne-am îndreptat către gara Sinaia.

Traseul a fost excelent, iar excursia, minunată. Zona este superbă, iar noi, ca iubitori de munte, îl vizităm cu plăcere ori de câte ori putem. A fost o excursie foarte frumoasă, în care cu toții am fost entuziasmați.

Iuliana V.

În parcul „Cișmigiu”, sub candelabrele de castani înfloriți, albi și roz



Da! Am fost cu prietenul meu Mihai Popa, în Cișmigiu, unde ne-am simțit foarte bine. Castanii, cu flori albe și roz, au fost ca niște candelabre ale naturii, plăsmuite din flori. Copiii s-au jucat, oamenii au fost veseli, animalele și păsările au fost, cu toatele, drăguțe. Cerul era albastru și pardosit cu nori de vată. Câinii și pisicile au fost frumoși și, cu toții, am fost veseli.

Ana Corina Vlad

Primăvara

E dimineață! Mirosul de cafea proaspăt făcută mă îmbie să o sorb cu nesaț și mă gândesc că voi avea o zi perfectă. Deschid fereastra larg și mă năpădește mirosul primăvărativ generat de copaci. Le observ florile albe și roz. Aerul rece și, deocamdată, respirabil datorită lipsei mașinilor, mă învăluie. Aud păsări ciripind vioi care parcă îmi spun "bună dimineața!". Ating ceașca de cafea, care e fierbinte. O rază de soare îmi intră în ochi. Pe trecerea de pietoni de lângă bloc, doi cățeluși latră unul la celălalt și trezesc, parcă, la viață roiurile de albine din parcul învecinat. Simt că reasc, odată cu natura!



Ortansa M.

Bomboana

Văd bomboana de la Grupul de Scrieri Terapeutice și mă întorc în timp, atunci când găseam acest produs în magazinele din fosta Iugoslavie, în anii dinainte de 1989.

Are și avea un înveliș atât de apetisant... Portocala desenată include și frunzele, ceea ce o face veritabilă. Strălucește, miroase deosebit, e bună la gust! A ajuns în gura mea și pare că un suc de portocală țâșnește din gingii. Este foarte vie când o plimb prin cavitatea bucală, la indicația terapeutei Andreea.



Apoi, înghit bomboana și totul dispare ca prin farmec, după ce îmi oferă o ultimă senzație gustativă. A rămas doar hârtia, care așteaptă să îi vină rândul la coșul de gunoi. Dar și dorința unei noi întâlniri!

Stânjenel

Cântec pentru flori

Vă cânt acum, a mele floricele,
Că primăvara ne va bate-n geam!
În zile și în nopți cu multe stele,
Aș vrea ca eu aproape să vă am!
Că voi și numai voi mă înțelegeți,
Umplând cu mii de forme și culori
O! Dulci și mult prea minunate flori!
Pe voi, Cel Sfânt de-a pururi v-a lăsat
Să-nveseliți natura, omenirea,
Dându-vă viață-n cântul mult visat
Cu care eu v-arăt mereu iubirea,
O! Doamne! Pentru atâta feerie
Eu n-am cuvinte să îți mulțumesc!
Doar pentru că există și ești în Ceruri
Îți spun din suflet, sincer: Te iubesc!
Că ai lăsat în lume frumusețe
Și ai lăsat în univers splendoare
În ele, va vibra de tinerețe
Pământu-n tril de păsări și candoare!
Că primăvara ne va bate-n geam!
În zilele și în nopțile cu multe stele,
Aș vrea ca eu aproape să vă am!



Ana Corina Vlad

Forța de atracție (gravitație)

Căderea poate fi fatală
Iar șocul devine de nesuportat
La fel și căderea în gol este insuportabilă
Când este însoțită de zdruncinături.

A cădea este neplăcut
Toată lumea se uită cum cazi
Iar să-ți cadă o cărămidă în cap
Nu cred să-ți creeze plăcere.

Căzând în cap peste flori
Strivești flori nevinovate
Trebuind să le sădești din nou
Sau să le înveți cum să cadă.

Cazi și scoală-te în două picioare
Dacă în mâini nu poți să te scoli
Dar nu lăsa să cadă stiloul
Din buzunarul hainei din cuier.

Pământul te atrage înspre el
Ori de câte ori te gândești în gol
Și el crede că astfel te salvează
Lipindu-te la pieptul lui
Și făcându-te una cu pământul.

Dan Marin



Încă o stea

Pe ceru'-nalt încă o stea a apărut
Cu mii de raze, calde și strălucitoare
În clipa când, pe-acest Pământ s-a mai născut
O prea frumoasă muritoare
Un chip sculptat cu gingășie și finețe

Cu inimă curată, o inimă de aur
Și-n suflet, un întreg tezaur
De bunătate și blândețe
Ca o căprioară e la mers
Are-n glas un dulce viers
Când pășește e ca o adiere
Și alină pe oricine are o durere
O întâmpină cu flori natura toată
Și mai răspândește cu arome ce îmbată
În suflete-aduce multă mângâiere
Surâsul îi este ca o veșnicie
Ce cheamă viața ne-ncetat
E ca un trandafir pe o câmpie
De ploaia viselor udat
Atât de luminoasă e a ei privire
E ca un înger coborât din Rai
Radiind căldură și având dulceață-n grai
Este chintesență de iubire.



Dumitru Segărceanu

Cugetări despre bunătate



1. Una din marile mulțumiri ale vieții e să te știi om bun. (Ioan Slavici)

2. Bunătatea este limbajul pe care cel surd îl poate auzi și cel orb îl poate vedea. (Mark Twain)

3. Zâmbeste celui trist, întinde-i o mână celui căzut și spune-i o vorbă bună celui descurajat. Nu este o rușine, ci o dovadă de omenie. (Anonim)

4. Ce este bunătatea? O frumusețe pe care o percepi direct cu sufletul.

(Alexandru Vlahuță)

5. Când faci tot ce poți mai bun, nu știi niciodată ce miracol apare în viața ta, sau în viața altui om. (Helen Keller)
6. Adevărata generozitate este să faci ceva bun pentru cineva care nu va afla niciodată despre aceasta. (Frank A. Clark)
7. Am învățat că un om n-are dreptul să-l privească pe altul de sus, decât atunci când trebuie să se aplece pentru a-l ajuta să se ridice. (Gabriel Garcia Marquez)
8. Bunătatea înseamnă să îi iubești pe oameni mai mult decât merită. (Joseph Joubert)
9. Înscrie-ți numele în inimi, nu în marmură. (Charles H. Spurgeon)
10. Bunătatea e o sămânță ce, semănată în viața altora, va răsări în viața ta. (Dan Surducan)
11. Nu e suficient să fii bun. Trebuie să fii bun de ceva. (Tudor Arghezi)
12. Infinite sunt greșelile pe care un îndrăgostit le iartă iubitei lui. (Marin Preda)
13. Când cauți binele în alții, descoperi ce e mai bun în tine. (Martin Walsh)
14. Nu lăsa ca cei care profită de generozitatea ta să te oprească să fii generos. (Anonim)
15. Dacă oamenii sunt răi având o religie, cum ar fi dacă n-ar avea-o? (Benjamin Franklin)

culese de pe net de **Monica Lăzărescu**

Elisabeth 1 a Angliei

S-a născut la 7 Septembrie 1533 și a murit la 24 martie 1603. A fost regină a Angliei și a Irlandei, din 17 noiembrie 1558, până la moartea sa. A fost fiica lui Henric al 8-lea și a lui Anne Boleyn, care a fost executată la nici trei ani de la nașterea Elisabetei. Elisabeta 1 a fost al cincilea și ultimul monarh al casei Tudor. Fratele său vitreg, Eduard, a domnit până la moartea sa, în 1553, când a lăsat-o moștenitoare pe Lady Jane Gray , încălcând Actul de Succesiune al lui Henric al 8-lea. Voința lui Eduard a fost ignorată , Jane Gray a fost executată, și îi urmează Maria 1, sora vitregă a lui Elisabeth 1. Cinci ani mai târziu, Elisabeth devine regină la douăzeci și cinci de ani.



Deoarece nu s-a căsătorit niciodată, în ciuda a numeroase oferte, casa Tudor s-a stins la moartea ei. A fost cunoscută ca "Regina Fecioară", "Buna Regină Bess" și "Gloriana".

S-a înconjurat de un grup de consilieri de încredere, conduși de William Cecil. În politică, a fost mai moderată decât tatăl ei, fratele și sora ei. Unul din motto-urile ei era: "video ed taceo" (văd și nu spun nimic). A adoptat o diplomatie prudentă față de marile puteri ale Europei din acea vreme: Franța și Spania. După izbucnirea războiului anglo-spaniol, Spania a încercat să cucerească Anglia, iar înfrângerea Armadei Spaniole este considerată și azi ca fiind una dintre cele mai mari victorii din istoria Angliei.

Domnia reginei Elisabeta este denumită „era elisabetană” sau „epoca de aur”, fiind marcată de sporirea puterii Angliei pe plan mondial. A fost și o perioadă de extraordinară înflorire artistică și culturală: dramaturgii William Shakespeare, Christopher Marlowe și Ben Johnson sunt câțiva din dramaturgii care au trăit în timpul domniei sale.

În aceeași perioadă, Francis Drake a devenit primul englez care a înconjurat globul, Francis Bacon și-a expus viziunile filozofice și politice, și s-a produs colonizarea Americii de Nord de către Sir Walter Raleigh și Sir Humphrey Gilbert.

Asemenea tatălui ei, regele Henric al 8-lea, Elisabeta a scris poezii și proză. Domnia sa a fost marcată de prudență în ceea ce privește acordarea de onoruri sau demnități. În timpul domniei ei, au fost ridicate la rang nobiliar doar 8 persoane: un earl și 7 baroni. Elisabeta a redus numărul consilierilor ei, de la 39 la 19 iar, ulterior, la 14.

După scurtele domnii ale fraților săi vitregi, cei 44 ani de domnie ai lui Elisabeth 1 au dat stabilitate regatului și au ajutat la crearea identității naționale.

Lucian Constantinescu

BANCURI, GLUME, ANECDOTE

M-am apucat să alerg. După vreo 500 de metri, inima îmi zice: Auzi, ori te oprești tu, ori mă opresc eu!

Ți-a spus cineva cât ești de frumoasă?
Nu!
Asta ar trebui să-ți dea de gândit!

La ghicitoare: - În curând, soțul tău o să moară, are și o amantă tânără, îmi pare rău!
Soția: - Lasă asta! O să fie vreo anchetă?

Alcoolul ucide celulele nervoase. Rămân doar cele liniștite.

*Dacă corpul meu
vrea să muncească...*



Dacă corpul meu vrea o bere, beau o bere.
Dacă corpul meu vrea să danseze, dansează.
Dacă corpul meu vrea să doarmă, dorm.
Dacă corpul meu vrea să muncească.... Ehh, nu pot să-i satisfac chiar toate poftele!

- Gheorghe, de mă iei de nevastă, mă poți pupa în tri locuri!
- Unde or fi aste tri locuri, Rozi?
- Paris, Milano, Londra!

Azi am reușit să ard 5000 de calorii. Păcat de cratiță, că s-a ars și aia!

Un ofițer greșos de la brigada antidrog, a trecut ieri pe la ferma noastră.

- Îmi pare rău, dar trebuie să inspectez ferma, să văd dacă nu cumva cultivați droguri ilegale.

- Nici o problemă – i-am zis - poți să cauți unde vrei, în afară de câmpul ăla din dreapta.

A scos arogant legitimația și mi-a lipit-o în față:

- Vezi asta? Eu am autoritatea să caut unde vreau! Nu poți să-mi spui tu unde să caut, și unde nu! Am încheiat discuția, ai înțeles?

- Bine, mă scuzați, i-am răspuns politicos și mi-am văzut de ale mele. Nu trec 10 minute și-l văd alergând de mama focului pe câmpul din dreapta, urmărit de un taur mare, cu spume la gură. Avea ochii ieșiți din orbite de panică și urla cât îl ținea gura:

- Ajutor, ajutooor!

Am aruncat repede sculele din mână, am fugit la gard și am urlat la el:

- Legitimația, legitimația! Arată-i repede LEGITIMAȚIA!



Eu am un GPS pentru pensionari: Nu numai că-mi arată cum să ajung la destinație, dar îmi spune și DE CE am vrut să merg acolo...

Mie, cel mai mult îmi plac pantofii...



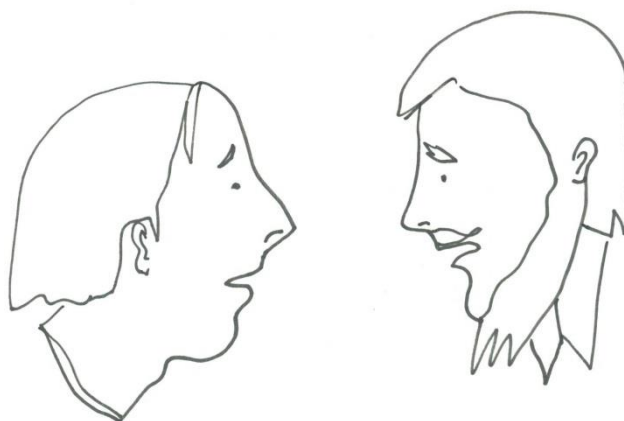
Mie, cel mai mult îmi plac pantofii: oricât aş mânca, tot încap în ei. Nu ca scârbele de blugi!

Când intri la frizer, găsești păr pe jos. Când intri la croitor, găsești bucățele de material pe jos. Când intri la tâmplar, găsești lemn pe jos. Dar când intri la Bancă, nimic, nimic! Să fiu al naibii, până și amărâtul acela de pix îl țin legat cu sfoară la ghișeu, zgârçii!

„Cuceritorul”: Trebuie să învăț să scriu cu greșeli gramaticale. De câte ori scriu corect, puștoaicele de prind că sunt în vârstă!

*Dintre toți elevii mei
doar Ionica...*

Profesorul: Dintre toți elevii mei, doar Ionica a rămas în România...
Vecinul lui: Bravo lui! Mare patriot! Dar, ce face?
Profesorul: Face pușcărie...



*Bancuri culese de: T. Ana
Grafica: Cristina Ionescu*

REȚETE CULINARE

Un mic dejun simplu și gustos!

Ingrediente:

- 2 linguri de ulei de măsline în tigaie.
- Câteva roșii cherry tăiate pe jumătate
- 1 lingură pastă tomate și puțină apă. Se fierb puțin.
- jumătate dintr-o conservă de boabe de fasole roșie (trecute printr-un jet de apă)
- 1 jumătate de casoletă de frunze de baby spanac și
- condimente: sare, piper, busuioc, cimbru
- un ou



Toate ingredientele se pun într-o tigaie și se călesc câteva minute. Se face un cuib în mijlocul compoziției și se sparge un ou. Se acoperă și se mai lasă 4-5 minute. Cantitățile date mai sus sunt pentru 1 persoană. Dar se pot multiplica, în funcție de caz.

A doua rețetă:

Luăm 4 chifle simple sau cu cartofi, tăiem capacul, apoi scoatem miezul din chifle. Interiorul se unge cu o cremă de brânză, apoi se adaugă câteva feliuțe de șuncă, sau altceva ce ne place, și câteva feliuțe de cașcaval. Se sparge câte un ou în fiecare chiflă și se presară cimbru sau oregano, după preferință. Se introduc la cuptor pentru 15 minute. O bunătațe!

Această rețetă este foarte potrivită și pentru servirea unor prieteni care ne vizitează, pentru că sunt gustări calde care sunt, totodată, foarte atractive ca aspect.

Rețete preluate de **T. Ana de la Nelly Elena**

MĂRTURII

„Binele și bunătatea”

Binele și bunătatea

Isus a fost cel care a definit cel mai bine ce și cum trebuie înțeleasă și practică bunătatea și binele față de semenul tău. Cel mai important aspect, atunci când din bunătatea inimii tale faci un



bine pentru semenul tău, este acela de a nu te lăuda nimănui cu faptele tale bune. „Să nu știe mâna ta dreaptă ce face mâna stângă”. Gigi Becali este cel mai bun exemplu de cum nu trebuie să faci bine în jurul tău. Ipocritul ăsta are grijă să știe toată lumea de fiecare dolar făcut cadou, în special pentru biserică și preoți. El este convins că și-a cumpărat un loc foarte cald în rai.

Există foarte multă bunătate în jurul nostru, dar este practică așa cum ne-a cerut Isus să o facem, cu modestie și discreție. Pentru mine, a urma cuvântul lui Isus în această privință este o chestiune de bun simț elementar. Nimic mai mult.

Lucian Constantinescu

Binele și bunătatea

Bine, bunătate: iată cuvinte care merită pronunțate, pentru ele e frumos să lupți! Din păcate, societatea noastră nu le promovează, ba chiar îți indică contrariul: „Ești bun, ești prost!” Eu le doresc, întotdeauna le-am visat, măcar să le întâlnesc. Doar că bunătatea vine, după părerea mea, la pachet cu modestia. Un om cu adevărat bun nu clamează că este astfel construit, el va dovedi, niciodată nu se va afișa astfel. Era o vreme când mă întrebam cum mi-aș dori să fie o prietenă, poate o soție: bună, era cuvântul care îmi răsărea în minte de fiecare dată, dar nu vedeam pe nimeni astfel în jur. Ce bine mi-era în acele clipe, că nimeni nu știa ce era în capul meu! Cred că m-ar fi considerat naiv, fie să fi fost o fată, fie nu. Era dorința, treaba mea, și atât! Am întâlnit-o, de exemplu, pe o doamnă care spunea despre ea că e bună. Am monitorizat-o o vreme, până când am văzut că nu avea nici defel o astfel de trăsătură, ca să nu-i spun nici calitate nici defect. Acum am un astfel de înger în preajmă...



Binele doresc să-l practic, dar nu prea reușesc! Întotdeauna mă izbesc de urmarea proverbului: „Facerea de bine...”, cine vrea să găsească urmarea, să răsfoiască dicționarul de trivialități. Da, când eram mic, vroiam să-mi ajut colegii și răspundeam prea receptiv la doleanțele lor, până când cineva apropiat mi-a zis: „Bă, ia nu te mai duce unde îți zic ăștia!...” Apoi, vroiam „să fie bine!”, să fac ce ține de mine, și m-am pomenit că nu mai luptam pentru mine, ci pentru ceilalți. Ei să fie mulțumiți!

„Bine faci, bine găsești!” e o vorbă, dar am cunoscut pe cineva foarte pragmatic care o folosea ca principiu de viață și, culmea, se împlinea, cel puțin din câte am observat: îi ajuta pe cei cu care relaționa, iar mulți îi întorceau serviciile aduse.

Maică-mea era medic și nu am văzut-o în viața mea refuzând pe cineva, pacient sau om în restriște. Veneau la noi vecini, la orice oră, era disponibilă să le recomande, să îi trimită la cutare doctor, să le scrie rețetă, oricând. Era chiar prea corectă și îngrijorată pentru oameni...

Opinie subiect, *Stânjenel*

Binele și bunătatea

Se spune că binele învinge întotdeauna răul. De asemenea, „bine faci, bine găsești!”.

Dar nu întotdeauna este așa. Din proprie experiență am aflat că, din dorința mea exagerată de a face bine, mai rău am făcut în jurul meu și mai grav este că familia mea a avut cel mai mult de suferit. Și asta, pentru că empatizez foarte ușor cu alte persoane iar eu, fiind și puțin altruistă de felul meu, mă implic prea mult afectiv.

„Binele cu forța nu se poate!” Și mai este o expresie: „Eu cu binele după tine, tu cu pietre după mine”. Cam așa am reacționat și eu, uneori, spre rușinea mea. Îmi pare nespus de rău că am fost nu numai nerecunoscătoare, pot spune chiar ipocrită cu câțiva dintre prietenii mei, care-mi atrag tot timpul atenția când nu este bine ceea ce fac. De parcă mi-ar fi cei mai aprigi dușmani. Când, de fapt, eu sunt propriul meu dușman.

Așa sunt eu și regret acest lucru. Este și expresia „Lauda de sine nu miroase a bine”.

Mi-ar plăcea să cred că, în toată viața mea și mai ales în ultimii 20 de ani, am făcut mai mult bine decât rău anumitor persoane. Nu știu cum mă consideră lumea, dar sper din toată inima să fiu un om bun, chiar dacă uneori sunt răutăcioasă și am gura proastă. Din această cauză mi-am pierdut și puținii prieteni pe care-i aveam. Dar acum, pentru a nu mai face rău în jurul meu, cred că am să mă izolez iar. Poate este mai bine așa.

În ziua de azi este foarte greu să crezi în bunătatea oamenilor, este greu de imaginat că ar mai exista așa ceva. Fiecare este pentru el.



Da! Am devenit atât de răi, de egoiști și de nemulțumiți. Asta, de când cu pandemia și acum și războiul dintre Rusia și Ucraina. Nu vreau să generalizez.

Eu personal am întâlnit mulți oameni minunați, cărora li se citea pe chip și în ochi bunătatea, blândețea și dragostea pentru oameni, pentru aproapele nostru. Sunt oameni „buni de pus la rană” sau „buni ca pâinea caldă”. Când spun acest lucru, mă gândesc la Claudia și la toți cei din conducerea Estuarului.

Mai sunt și beneficiarii, estuarienii, oameni buni, inocenți, săritori când ai nevoie de ceva. Aici mă gândesc la Monica, la Ana-Maria, la Tatiana, la Cristina, la Ortansa, Ionuț, la Robert și alții, care de-a lungul anilor m-au sprijinit când am avut nevoie, măcar cu o vorbă bună, un sfat, o rugăciune sau ca însoțitor.

Vă mulțumesc tuturor că existați și pentru faptul că mi-ați permis să fac parte din viața și lumea voastră.

Gabriela Oprișan

Binele și bunătatea

Binele și bunătatea par a fi sinonime, dar e o mare diferență. Bine poate să facă și un om rău, conștient (fără să vrea, sau de fațadă). Bunătatea este expresia și caracterul omului care face bine de multe ori nu inconștient, ci nepropus de multe ori.

Binele și bunătatea n-au nici o legătură cu coeficientul de inteligență al omului, așa cum scrie cineva (un scriitor al cărui nume nu-l scriu). Inteligența, studiile nu au nici o legătură. Omul cu școală, e adevărat, poate să facă mai mult bine, să zicem atunci când deschide mințile și sufletele altora (profesori, preoți). Cred că oamenii raționali, mult prea raționali, fac un bine gândit și raționalizat, parcă ar avea un program în care, eu știu, în intervalul 8-15 e pus în slujba binelui; asta nu înseamnă că au și bunătate. Cei care sunt nativi, să zic așa, plini de bunătate, nu-și bat capul cu un orar în care fac bine. Ei fac oricând, la orice oră din zi sau noapte. Asta, probabil, îi duce pe unii cu gândul la proverbul acela nelicentiat și neîntâlnit decât în scornelile oamenilor „ești bun, ești luat drept prost”. Pe cine interesează cum e „luat” omul? Pe cine interesează cine a inventat cuvintele astea, cel puțin ciudate? Ce dăruiești, aia primești, iar cei „luați drept proști” primesc ceea ce merită. Așa și cei care fac rău. Tot ceea ce merită primesc. Cu vârf și îndesat.



Daniel Stetin

Binele și bunătatea

Primul lucru care-mi vine în minte, când mă gândesc la bunătate, este Iisus Hristos. El este exemplul meu de bunătate supremă: să asculți necazurile oricui, dar în special ale celor sărmani, să ajuți, indiferent de ce trecut are o persoană, să întorci și celălalt obraz, pentru a fi umilit... Să mergi la moarte, știind că ți se face o nedreptate, fără să-ți strigi nevinovăția... Să suporti atâta durere fizică și, totuși, să te rogi pentru dușmanii tăi... „Iartă-i, Doamne, că nu știu ce fac!”... Ce îți dă atâta răbdare, ce îți dă atâta putere?

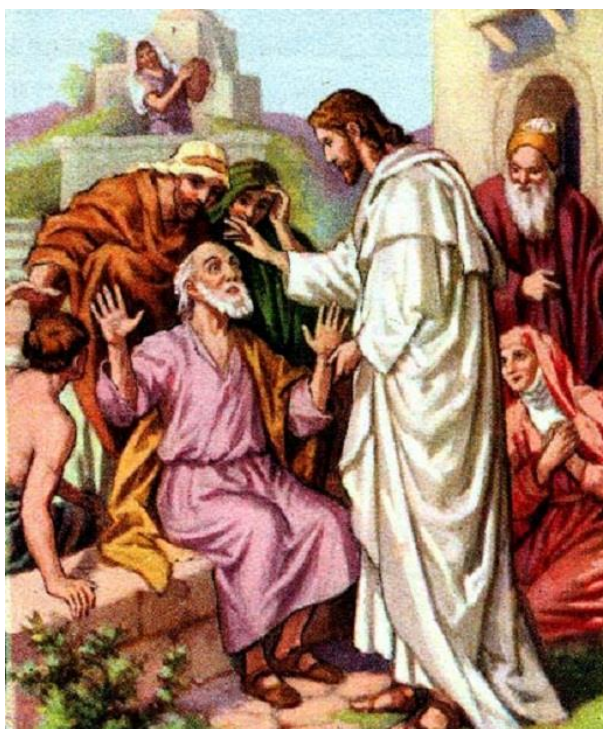
Iubirea. Sunt convinsă de asta.

Numai dacă iubești oamenii „no matter what”, cum am spune noi azi, adică doar pentru că există pe lumea asta, numai așa nu te plictisești, nu te enervezi, accepți că fac și greșeli, dar nu vânezi și nu judeci numai după astea. De fapt, nu îi judeci, deloc.

Numai așa „îi ajuți pe cei vulnerabili, pentru că cei puternici se ajută singuri”, cum mă învăța pe mine Mama mea.

Iubirea de oameni, de natură, de animale, de viață, te face răbdător să vezi pe unde calci, să vezi ce este în jurul tău, să nu strivești ceva, să nu rănești ceva; să nu faci rău; te face să fii atent dacă e nevoie de ajutorul tău; să te gândești la viitorul generațiilor ce vin, chiar dacă tu nu ai urmași.

Pentru a dăruia, nu este nevoie să fii bogat, din punct de vedere material. Nici Iisus nu era. Dar, dacă ești bogat spiritual și Om, poți dăruia mult mai mult: timp, cunoștințe, susținere, energie bună, iubire. Iar, de aici, vin minunile: oamenii se ridică din neputințele lor, un prim pas, apoi încă unul, învață să se descurce cu problemele pe care



le aveau, precum un copil care învață să meargă. Se ridică, se îndreaptă, se maturizează, capătă încredere în forțele proprii. Dar, pentru mine, cea mai importantă este credința în Dumnezeu. Știu că există o Forță a Binelui în Univers, care rânduiește și armonizează tot, iar asta îmi dă putere.

Dacă nu avem atâta iubire în noi pentru a face bine în mod spontan, cu siguranță ne putem antrena felul în care acționăm, în mod conștient. Pentru că, să fii bun, nu înseamnă numai să nu faci rău, ci să acționezi astfel încât să îndrepti „răul” (făcut intenționat, sau nu) pe care-l observi. În creștinism, se consideră că cel care vede că un seamăn greșește și nu îl îndreaptă pe drumul cel bun, este părtaș la acea greșală, la acel păcat. Sigur, de aici discuția poate fi una lungă, pentru că, în lumea de azi, răul (opusul binelui) poate îmbrăca mult mai multe forme, mai subtile și mai grave.

Să fim atenți la acel aparent „bine”, să nu primim sau să oferim acea formă de bine prin care suntem ținuti captivi. Aici mă refer la zicala „Învăță un om să pescuiască, nu-i da un pește în fiecare zi”. A-l învăța să se descurce singur, fără să-l ții dependent, acesta este adevăratul bine.

În orice caz, să nu uităm să oferim bunătate prin ce avem, zilnic, la îndemână: un zâmbet, o vorbă bună de acceptare sau încurajare, un compliment, o atmosferă calmă, senină, binevoitoare, prietenească, puțin timp și puțină atenție. Nu numai că vor însenina ziua celor cărora le sunt dăruite, dar ne vor da și nouă multă mulțumire sufletească.

T. Ana

Binele și bunătatea

Voi începe cu două exemple: acum 4 zile se terminase de păpat tot, frigiderul era gol! Atunci am apelat la o familie de țigani pe care îi cunosc din zona mea. Știu despre mine că sunt corect, le dau datoria la timp și mă ajută. Le-am spus că mi-e foarte foame, am pierdut mobilul și sunt într-o situație foarte grea. M-au ajutat cu 3 sandvișuri, unul pe loc și două acasă. Le-am mulțumit foarte frumos, iar ei mi-au spus că, în caz de necesitate, pot să apelez la ei.

În al doilea caz, am apelat la Ionuț, tot pentru că îmi era foame. Mi-a dat 40 de lei, cu care mi-am cumpărat două pulpe de pui, un salam, o pâine și două pachete de biscuiți. I-am mulțumit și i-am arătat ce am cumpărat cu banii dați de el. A rămas foarte mirat că mă justific, dar am zis că așa trebuie să fac din respect pentru cel care mă ajută la nevoie.

V-am plictisit destul cu cititul, dar am scos în relief că mai sunt și oameni de treabă pe lumea asta.

La revedere, ***Mihai Popa***

Zvon de clopote sau

Să ascultăm clopotele cu marele Johann Sebastian Bach

Da! Eu, de ani de zile de când am ascultat o emisiune „Casete muzicale duminicale”, în care am ascultat muzică de marele Johann Sebastian Bach, în interpretarea marilor noștri George Enescu și Dinu Lipatti, am în suflet și în minte imaginea interiorului unei bisericuțe din Eisenach, unde el se ducea să se inspire în muzica lui, rugându-se și ascultând clopotele.

Era o zi frumoasă de primăvară, cu un cer însoțit și liniștit, ca și muzica pe care el o va compune. Aurul soarelui face norii să strălucească, dând bolții cerești o frumusețe fără seamăn. Pescărușii zboară minunat prin văzduh. Privighetorile cântă, iar clopotele, cu sunet de bronz, ca prin farmec, încep să sune minunat.

Micul Bach le ascultă, cu respirația întretăiată, nemișcat, plăcându-i foarte mult și ne mai luându-și auzul de la ele! Apoi intră în bisericuță! Acolo e semiobscuritate, lumânările și candelarele ard și bisericuța e construită în stil gotic, având și o boltă neagră, ca de abanos, pe care îngerașii sunt pictați în auriu. Deodată, zvonul de bronz al



clopotelor se aude, fermecându-l! Micul Bach e extaziat de aceste sunete divine!!! Apoi, cântă și orga, iar copilul se inspiră, în muzica lui, pe care, întorcându-se acasă, o scie, punând-o pe note.

Natura e liniștită, molcomă, în seninul cerului cel albastru-auriu, de cât de frumos făcea aurul soarelui în norii albi și pufoși.

Micul Bach iese din bisericuță, compunând niște melodii care au pătruns în nemurire. El gustă și frumusețea neîntinată a naturii, pe care o privește ca pe un dar al lui Dumnezeu. Pomii sunt înfloriți, florile sunt multicolore și împodobite cu cristale de rouă, care le fac și mai frumoase. Iar micul Bach le admiră, mulțumindu-i Domnului și mulțumindu-i și Măicuței Domnului pentru frumusețile cu care l-au îmbucurat.

Trece ce trece și micul Bach se întoarce acasă, pe un amurg auriu arămiu-violet, ce îl încântă. El pune pe note aceste impresii muzicale, care s-au transformat într-o muzică ce a pătruns în nemurire, spre bucuria întregii omeniri.

Ana Corina Vlad

Mezzosoprana rusă Elena Obraztsova, o mezzosoprană cu voce de orgă

Da! În Maica Rusie a existat, într-adevăr, o mezzosoprană cu voce de orgă, pe nume Elena Obraztsova. Ea are, într-adevăr, inflexiunile celor mai bune orgi din lume în vocea sa de aur!

De la operele țării sale natale până la operele măștrilor italieni, de la romantism până la verism, tot ce a interpretat a atins girul perfecțiunii.

Am auzit-o în Aria Leonorei din opera „Favorita” de Gaetano Donizetti, unde lacrima din glasul ei e impresionantă, sau în bătrâna contesă din opera „Dama de pică”, de Piotr Ilici Ceaikovski, în care a realizat o mare creație muzicală și actoricească, plină de emoție și sensibilitate, plină de căldură și sentiment.

Tot ce a cântat a atins girul perfecțiunii! Să o ascultăm cât mai des! Nu ne va părea rău. Din contra! Auzul și sufletul nostru vor câștiga o baie de perfecțiune!!!



Ana Corina Vlad

PAGINA SPORTIVĂ

Campionatul spaniol, în desfășurare

În Spania mai sunt 3 etape până la finis. Pe primul loc este Real Madrid, antrenată de excelentul Carlo Ancelotti. La Real Madrid strălucesc valori ca talentatul portar Courtois, fundașii Carvajal, Varane, Marcelo, mijlocașii Kroos, foarte tehnicul mijlocaș Casemiro sau Isco, atacantul Rodrygo, sau foarte tehnicul atacant Benzema - care va lua mai mult ca sigur Balonul de aur. FC Barcelona este pe locul 2 și-i are în componență pe excelentul fundaș Pique, mijlocașii Gavi, Ansu Fati sau foarte tehnicul atacant Ferran Torres. Atletico Madrid și FC Sevilla vin după ele și joacă foarte bine. Athletic Bilbao trage la un loc de Cupa Conference. CF Valencia sunt pe o poziție bună în clasament și au jucat finala Cupei Spaniei cu Betis Sevilla. Real Mallorca trage să se salveze de la retrogradare. Oricum, campionatul Spaniei se joacă.



Bogdan Tudor

Divizia A este în desfășurare

Divizia A se joacă. Suntem la faza play-off-ul și play-out-ului. În play-off pe primul loc este CFR Cluj, antrenată de excelentul Dan Petrescu. Pe locul 2 este FCSB, antrenată de excelentul antrenor Toni Petrea. La FCSB s-au remarcat talentatul portar Tarnovanu, fundașii Iulian Cristea, și Radunovici, mijlocașii Florin Tănase, Șut, și atacanții Cordea, Octavian Popescu, Florinel Coman și Mamut. Universitatea Craiova este pe locul 3 și îl are ca antrenor pe excelentul Laurențiu Reghecampf. FC Voluntari este și în semifinalele Cupei României și aspiră și la un loc de Cupa Conference. FC Farul Constanța îl are antrenor pe fostul mare jucător Gheorghe Hagi și este pe locul 5 în play-off. FC Argeș, echipă unde a jucat regretatul Nicolae Dobrin, este pe locul 6 în play-off și a jucat foarte bine până acum. Oricum, divizia A este în desfășurare.

Bogdan Tudor

Misiunea Fundației Estuar:

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

Principiile Fundației Estuar:

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

Viziunea Fundației Estuar:

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

Beneficiarii serviciilor Fundației Estuar:

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

Biroul administrativ

Str. Ion Creangă nr. 6 C, bl. 87,
sc.1, ap. 1, sector 5
Bucuresti, cod: 050864
Tel: 031.41.71.888
Mobil :
0753.088.670/680/675
Fax: 031.41.71.890
E-mail: office@estuar.org
www.estuar.org
Banca Comercială Română
Sector 5
Cont::
RO45RNCB006400489646000
1 /RON

Centrul Social București

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

Centrul Social Cluj

Str. George Baritiu nr. 22, ap.
13, Cluj Napoca, judetul
ClujMobil: 0753.088.673
E-mail: office.cluj@estuar.org

Centrul Social Ploiești

Str. Iuliu Maniu, nr. 26 A
Ploiești, cod: 100143
Tel/Fax: 0344-143.298
Mobil: 0753.088.671
E-mail: estuar@upcnet.ro
office.ploiesti@estuar.org

Centrul Social Giurgiu

Str. 1 Decembrie 1918, nr. 83
Giurgiu, cod: 080192
Tel/Fax:
Mobil: 0758.119.322
E-mail:
office.giurgiu@estuar.com

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

