



De vorbă cu noi...

Liceul Tehnologic Nikola Tesla

Nr.1 / Decembrie 2021

Coordonatori

director Andreescu Cristina
prof. Iconaru Ioana Natalia
prof. Halangău Orania Florina

Coperta si tehnoredactare

Urcan Emilian
Canavea Florin Costinel

Colectivul de redactie

Coordonator pentru elevi Constantin
Delia – XII B
Scintei Robert Ionut – IX A
Silitra Antonio Cosmin – X A
Tanase Maria – XI A
Gheorghe Catalina – X B
Enciu Cristina Ana Maria – XI A prof
Ciorobea Mihai Cristian – IX A

Responsabil

Tudor Cerasela

CUPRINS

Un cuvânt despre noi, înainte de toate –Tudor Cerasela , Iconaru Ioana	-pag 3
Crăciun de suflet- Tudor Cerasela	-pag 4
Elevii altfel- Oprea Mihai, Scîntei Robert, Sbera Andreea, Constantin Delia, Enciu Cristina, Silitră Cosmin	-pag 5- 7
Crăciunul, în context pandemic , Constantin Delia	-pag 8 -10
Gânduri de Crăciun – prof Andreescu Cristina	-pag 11
Tema de Decembrie –prof.Stoenescu Nicoletta	-pag 12
Crăciun de poveste cu iz commercial-prof Iconaru Ioana	-pag 13-14
Ce-mi bucură papilele de Crăciun – prof. Gherasim Ana Maria	-pag 15-16
Obiceiuri de Crăciun- de prin lume adunate –prof. Gherasim Ana Maria	-pag 17
Muzica, succesul și Crăciunul -prof. Voicu Cătălin	-pag. 18-19
Crăciunul oamenilor cu experiență-prof. State Valentina	-pag.20
Emoții – prof.consilier Seceleanu Monica	-pag.21-22
Crăciunul, Sărbătoarea Nașterii Domnului –prof.Naum Alexandru	-pag.23
De Crăciun, să fim mai buni !-prof. Ftomenco Mădălina	-pag.24-25
Matematica sau muzica rațiunii –prof.Bichel Andreea	-pag.26-27
Colina Motors – partener practică	-pag. 28-29
Selgros Cash and Carry –partener practică	-pag.30-31
Pamflet după Plugușorul- prof. Ciu Andreea	-pag.32

Un cuvânt despre noi, înainte de toate

Ce este o revistă școlară? Este un element de identitate, o oglindă „venețiană” a trăirilor și simțirilor noastre, cei ce conviețuim în minunata lume Tesla . O revistă școlară, în special, reprezintă un prieten de nădejde care nu te trădează niciodată. În ea se găsește sufletul , inima și gândurile adunate de la oamenii care cred în schimbare . Suntem la un început de drum sperat, dorit și așteptat .

Ce ne dorim la început de drum ? Să ne exprimăm liber, să arătăm colegilor de breaslă că putem mai mult decât se crede. Suntem o echipă mică, unită, dornică de dezvoltare și afirmare . În aceste pagini ne vom descoperi unii pe alții atât în viața profesională cât și cea personală. Promitem să nu punem bariere gândurilor frumoase, ideilor trăsnete și idealurilor mărețe ! Să ne lăudăm cu pasiunile și realizările noastre , să ne urmăm visurile la un început de drum în luna colindelor , a cadourilor , a sentimentelor cu miros de cozonac și scorțișoară !

Să pornim cu dreptul și să arătăm că școala nu înseamnă doar ore și studiu individual ci și activități care implică o mai mare deschidere spre comunicare și socializare!

Cerasela Tudor

Ioana Natalia Iconaru

Crăciun de suflet !

În plin an de pandemie,
Hai să scriem poezie!
Despre viață, despre răs,
Despre cât de mult am plans!
Să lăsăm totul deoparte
Și să mergem mai departe!
Începutul este greu,
Dar nu așa e mereu?
Iar acum, de sărbători,
Să ne facem urători.
Să urăm de tot ce-i bun!
Să uram de sănătate,
Că-i mai bună decât toate!
XII-a
Să urăm de veselie,
Chiar dacă e pandemie!
Să urăm de împliniri, dragoste și spor la bani,
La anul și la mulți ani!



Desen realizat de Popa Maria, clasa a XII-a

Cerasela Tudor

Elevii altfel

Elevii Altfel este rubrica revistei în care elevii își spun experiențele de viață, lucrurile pe care le-au învățat prin hobby-uri și faptele de care sunt mândri. “Elevii altfel” este despre faptul că oricine se poate dezvolta frumos, oricine are abilități în diverse domenii și că merităm să fim cea mai bună versiune a noastră.

Când eram mic, mă jucam pe calculator, fără să știu cum funcționează partea tehnică a lucrurilor. Dintr-o dată, performanțele computerului meu s-au destabilizat, iar teama că nu voi mai putea niciodată să mă joc pe el jocurile preferate, m-a constrâns să învăț cum se repară unul. Nu sunt un tip căruia să-i placă să învețe, iar faptul că trebuia să mă descurc singur și să înțeleg cum să mi-l repar, m-a speriat un pic la început. Astăzi, pot spune că sunt capabil să port o discuție despre plăci de bază, memorii RAM și alte componente, lucru ce m-a ajutat să-mi demonstrez mie că pot. Aparent, pot să învăț lucruri noi destul de ușor, iar stima de sine mi-a crescut enorm de când am realizat asta. Lecția pe care am învățat-o odată cu această experiență este că nu exista “nu pot”, ci există “nu vreau”.

Mihai Oprea, clasa a XII-a

Una dintre ocupațiile mele preferate este să mă joc pe calculator, și doresc să demontez mitul cum că cei ce se joacă sunt inapți în a socializa în lumea reală, sau că nu sunt capabili să facă sport din cauza condiției fizice deficitare. Copil fiind, mă jucam o gramadă de Cs, Asassins Creed, Gta multiplayer și multe altele, pe care n-are rost să le menționez. Ideea e că imi plăcea atât de mult “povestea” jocurilor încât o preluam și o jucam afară cu prietenii. Ne suiam în copaci, ne “împușcam” și alergam ca și cum am fi trăit în jocurile favorite. Crescând, am început să intru pe serverele jocurilor, și încet-încet, să socializez cu colegii de echipă. Majoritatea fiind din țări diferite, engleza era un necesar al comunicării, fapt ce m-a ajutat să mi-o îmbunătățesc. Sunt câteva jocuri, nu foarte multe, de la care poți învăța istorie sau geografie. De exemplu, Asassins Creed se întinde pe diferite secole, iar primul joc se întâmplă în perioada cruciadelor, deci, într-o anumită măsură, jocurile îmbunătățesc cultura generală. Am învățat multe de la colegii de server, vorbind cu ei. Unii oameni sunt toxici, precum cei din serverele de Crab Game, iar alții îți povestesc experiențele lor de viață ca tu să înveți ceva din ele, te ajută în jocuri ca și cum ți-ar fi adevărați prieteni din viața reală. Ah, și încă ceva, chiar

mi-am și făcut prieteni în mediul virtual cu care mă întâlnesc față în față destul de des.

Robert Scînteii, clasa a IX-a

Desen realizat de Dominteanu Simona, clasa a X-a



De la 13 ani, mi-am tot încercat norocul prin bucătărie. Însă niciodată nu mi-a ieșit nici măcar o ciorbă, lucru ce m-a făcut să urăsc treaba cu gastronomia. Mă uitam la videoclipuri, încercam rețete de peste tot, însă în zadar. Atăzi, la aproape 5 ani distanță, specialitatea mea este ciorbița de pui cu fidea, la care zarzavaturile, borșul și bulionul sunt puse “după ochi”. Când mi-a ieșit prima ciorbă gustoasă, m-am simțit invincibilă, am prins încredere în mine și am început să gătesc cu mai puține alimente și mai multă dragoste. Pot spune că secretul unei ciorbițe bune de pui e perseverența.

Andreea Sbera, clasa a XII-a

Nu pentru mult timp, a trebuit să fac stagiul de practică la Colina Motors. M-am simțit precum un doctor în devenire, învățând de la maestrul într-ale mecanicii cum să tratez o mașină “bolnavă”, că porcul este un animal domestic cât un cazan în care se scurge uleiul, că un magnet poate fi și altfel decât rotund sau un pătrat. Am schimbat piulițe cot la cot cu băieții, m-am simțit egală cu ei și mi-am dovedit mie că pot face orice îmi doresc, chiar dacă lumea mă descurajează. Am avut ocazia să lucrez cu oameni minunați, care și-au dorit să învățăm lucruri frumoase de la ei. Mi-am oferit un plus la încrederea în mine, m-am distrat, am învățat lucruri noi, și pot spune că abia aștept următoarea săptămână destinată practicii.

Cristina Enciu, clasa a XI-a Profesională

De ce aleg să fac sport?

Prin definiție, sportul este o activitate recreativă, ce contribuie nu numai la sănătatea fizică, cât și la cea mintală. Făcând activități sportive, persoanele agitate se pot relaxa, fiind eliberați hormoni precum serotonina și dopamina. De asemenea, sporturile în echipă te pot ajuta să te dezvolți și să înveți să lucrezi în echipă.

Practicând, de exemplu, sporturi de impact, te disciplinezi și înveți să te concentrezi mai bine. Din punct de vedere social, sportul leagă oameni. Antrenorul îți devine părinte spiritual, colegii îți devin familie. Înveți că adversarul nu trebuie subestimat, înveți să muncesti ca să ajungi la rezultatele dorite și să te ambiționezi să fii mai bun pe zi ce trece, timp în care corpul tău se bucură de un stil de viață sănătos.

Totusi, nu toate sporturile includ forță fizică și anduranță; șahul este un sport al minții. Îmi place ideologia șahului cum că “La final, regele și pionul ajung în aceeași cutie”, făcându-mă să mă gândesc că indiferent de ceea ce facem, de calitați, principii și defecte, toți suntem oameni și trebuie să ne trataăm egal.

Chiar dacă este yoga, karate, dans, șah sau baschet, sportul formează oameni frumoși și sănătoși, care învață pilde utile în viața de zi cu zi la fiecare oră de antrenament. Fac sport să fiu cea mai bună versiune a mea, să fiu în pace cu mine însumi. Scriind aceste rânduri, te îndrum și pe tine să faci sportul ce ți se potrivește.

Cosmin Silitra clasa a X-a , Constantin Delia clasa a XII- a

Crăciunul, în context pandemic

Ne întoarcem în anii '80. În apartamentele blocurilor comuniste miroase a portocale. Bradul natural, împodobit în Ajun cu globulețe pictate de mâna, îl așteaptă pe Moș Crăciun. Copiii pleacă în grupuri la colindat. Din poartă în poartă, din ușă în ușă, cei mici merg cu "Steaua" și "Dom-dom", în speranța că vor primi covrigi, mere și nuci, pe care să le înfulece cu ocazia sărbătorilor. Au străbătut cântând întregul cartier și își merită "leafa" din plin.

Ajung înapoi acasă, unde s-a strâns întreaga familie la masă, cu bunicii, unchii și mătușele de care le-a fost atât de dor. Sarmalele care au fost puse pe foc din data de 21, din lipsa fluxului puternic de gaz, tronează pe masa-ntinsă, lângă salata beouf, gătită, bineînțeles, din pui. Gospodinele scot cozonacii din cuptoare și se bucură că din puținul pe care au reușit să-l procure, vor hrăni întreaga masă. Era frig, caloriferele erau reci, dar temperatura scăzută pălea în fața bucuriei sărbătorilor.

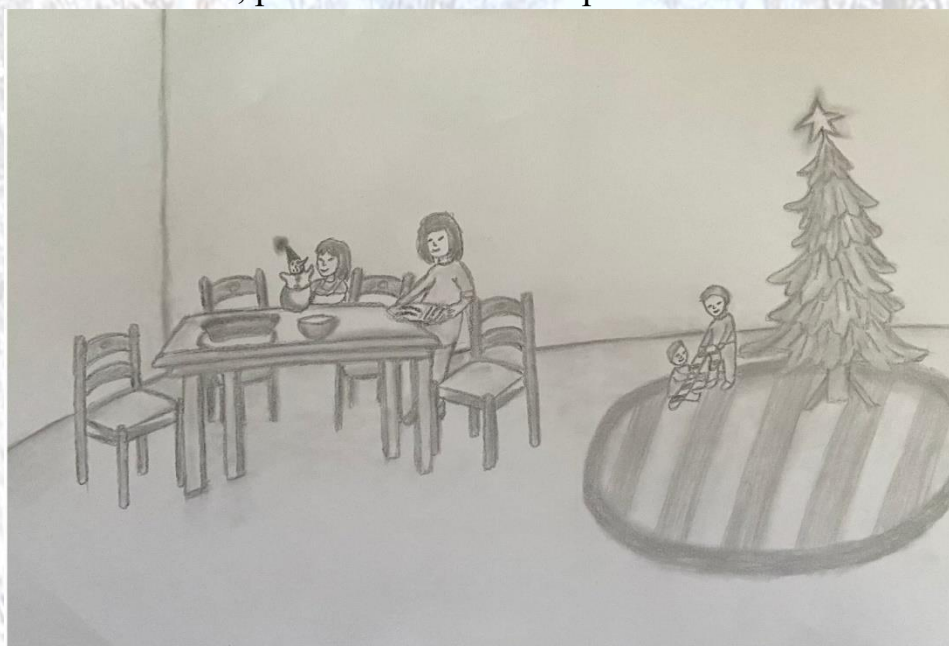
Dar acum?

Anul 2021. Copiii, ce cândva așteptau cu atâta entuziasm Crăciunul, sunt părinți la rândul lor. După posibilitățile job-urilor, majoritatea sunt acasă și fac curățenia de sărbători, sarmale după rețeta bunicilor și caută tehnici pentru cozonaci pufoși pe smartphone-uri. Mulțumită tehnologiei, nu mai trebuie s-o suni pe mătușa aia care te ține mult la telefon, ci poți procura rețeta direct de pe net. Cealaltă tipologie de părinți lucrează în schimburi, cu program scurt sau nu, chiar și de sărbători. Vor ajunge într-un final acasă și, cumva, tot vor mânca sarmale.

Crăciunul de acum se bazează pe a mânca sarmale, că doar atât ne-a mai rămas. Și pe bune acum, cine mai merge la colindat?

Îmi aduc aminte cum mama mea, născută în perioada comunismului, mă trimitea în anii mei de școală primară, la colindat. Îmi placea să colind, pentru că primeam bani. Unde-i spiritul sărbătorilor dacă este doar despre bani? Nu mă interesau merele roșii, că nu-mi plăceau, iar bomboane aveam destule acasă. "Faci o bucurie celor bătrâni. Se spune că, dacă ești colindat, îți va fi bine tot anul. Despre asta e colindul, să oferi bucurie!" îmi spunea mama, în drum spre casă, unde supărarea mea se evaporă în văzduh. Moșu' trecuse și pe la mine și îmi adusese o droaie de jucării de care mă voi plictisi până la anul. Totuși, sunt norocoasă să-mi amintesc lucrurile astea. Sunt mândră că Moșu' îmi trimitea scrisori în fiecare an pe care să le citesc cu sufletul la gură. Aparent, magia există.

Acum am crescut. Și văd disperarea în strategiile de marketing ale magazinelor încă din noiembrie, reclamele despre a fi mai bun de sărbători, iluzia în care s-a învăluit Crăciunul. Văd că al naibii virus e și el bun la ceva. “Oricum n-aveam chef de neamuri anul ăsta. O să-i sun pe camera și am scăpat de ei”. Crăciunul acum se bazează pe mâncat sarmale, că doar atât ne-a mai rămas din tradițiile pur românești. Sărbătorim Crăciunul încă de prin toamnă, în disperarea de a simți magia de care ni se tot povestește. Ne spunem nouă înșine să fim mai buni, mai calzi, de Crăciun. Iar apoi, în restul anului, revenim la starea inițială de oameni într-o criză continuă de timp. Crăciunul în pandemie înseamnă case bătrânești pustii, familii ce “sărbătoresc” în fața ecranelor telefoanelor performante, uitându-se la ceas, așteptând să se termine mai repede apelul video, și rețelele virtuale de socializare pline de poze cu oameni frumoși, fără grija zilei de mâine, primind cadouri scumpe.



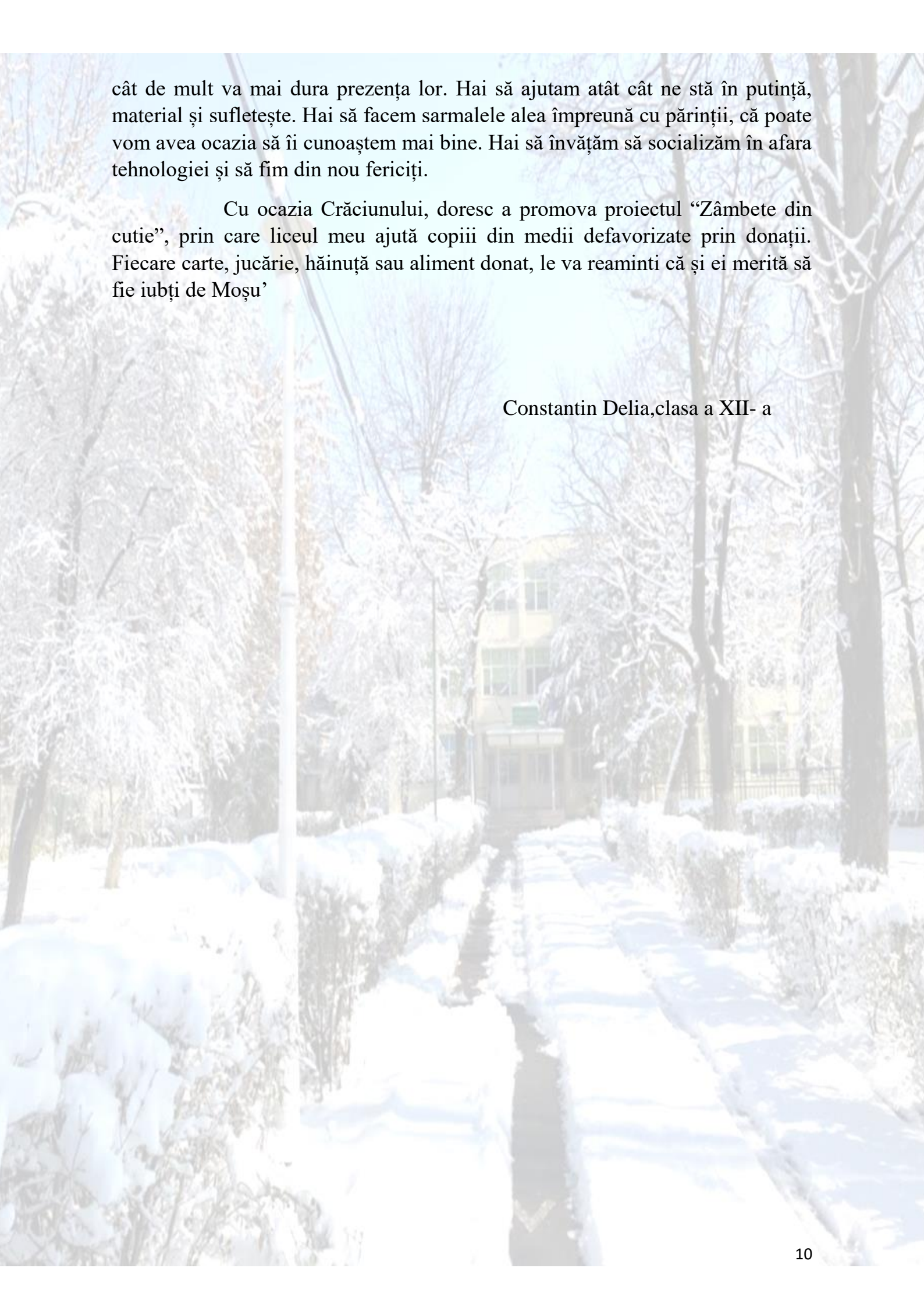
Desen realizat de Adrian Mitu, clasa a XI-a

Oricum în comunism n-aveai de niciunele. Mai bine așa.

N-aveai de niciunele, dar aveai totul. Nu era necesar să ai Instagram sa te vada întreaga lume că ești fericit. Trebuia pur și simplu să dăruiești ce ai, în limita posibilităților, să mănânci ceea ce se putea cumpăra și să fii aproape de cine conta. Căci apropiații erau lumea ta. Înainte, nu era o obligație să te vezi cu neamurile de sărbători, ci o plăcere. Goliciunea de atunci, din punctul de vedere al resurselor, s-a mutat acum, în sufletele noastre. Dar poate mai avem o scăpare.

Hai, anul asta, să fim ca ăia bătrâni

Hai, anul ăsta, să ne distanțăm social, dar nu sufletește. Hai să fim aproape unii de ceilalți, si să ne bucurăm de cei din jurul nostru. Căci nu știm

A photograph of a winter scene. The foreground is dominated by snow-covered bushes and trees. In the middle ground, a path leads towards a multi-story building with a covered entrance. The background shows more trees and a clear sky. The overall atmosphere is bright and serene.

cât de mult va mai dura prezența lor. Hai să ajutam atât cât ne stă în putință, material și sufletește. Hai să facem sarmalele alea împreună cu părinții, că poate vom avea ocazia să îi cunoaștem mai bine. Hai să învățăm să socializăm în afara tehnologiei și să fim din nou fericiți.

Cu ocazia Crăciunului, doresc a promova proiectul “Zâmbete din cutie”, prin care liceul meu ajută copiii din medii defavorizate prin donații. Fiecare carte, jucărie, hăinuță sau aliment donat, le va reaminti că și ei merită să fie iubiți de Moșu’

Constantin Delia,clasa a XII- a

Gânduri de Crăciun

În fiecare an, de Crăciun, Hristos se naște din nou în inimile noastre.

Hristos este chipul nostru adevărat. Iar copilul din noi este singurul care Îl cunoaște. Este singurul care se află în contact direct cu divinitatea. Doar el se poate bucura, poate iubi, poate ierta și poate înțelege Cuvântul și poate cunoaște Adevărul. Doar el poate iubi complet, fără frustrări, așteptări și regrete. Să lăsăm copilul din noi să iasă la lumină și să se minuneze, căci pentru el Crăciunul aduce miracole!

Privesc steaua de la răsărit. Lumina LUI mă învăluie blând și simt că trăiesc, simt că am un rost pe lumea asta, că iubesc viața și oamenii –așa cum sunt. Pacea se revarsă în inima mea și mă umple de recunoștință.

Mulțumesc pentru existența fiului meu, pentru prieteni și pentru neprieteni –pentru că ei îmi pun piedici și astfel mă ajută să cresc. Mulțumesc pentru toate clipele frumoase și pentru toate momentele grele –pentru că datorită lor am învățat cele mai multe lucruri ce-mi sunt de folos acum ca să-i pot ajuta pe cei ce au nevoie.

Și, mai ales, sunt recunoscătoare pentru că mă pot bucura de Sărbători alături de oameni dragi, alături de familia mea de suflet din Liceul Nikola Tesla.

Haideți să împodobim împreună bradul sufletului nostru cu gânduri frumoase, cu fapte bune, cu zîmbete, cu voie bună!

Crăciun fericit!

Prof. Cristina Andreescu

Temă de Decembrie

Citiți cu atenție textul și subliniați noțiunile de fizică întâlnite!

Suntem propriile noastre măsuri pentru viața pe care noi alegem să o petrecem în timpul și spațiul pe care le ocupăm acum.

Vrei viteză? Ai grijă când și cu ce forță apeși pe acceletaror. Uneori este recomandată frâna. Când? La momentul când impulsul interior te avertizează că urmează o ciocnire plastică.

Nu uita că deformarea poate fi ireversibilă!

Vrei energie internă? Caută în afara ta sursa caldă și înțelegătoare ce-ți poate ceda “de la Sine” căldura necesară. Dar nu uita că va trebui la rândul tău să cedezi o parte din acea căldură înspre o sursă mai rece! Întotdeauna vei găsi pe cineva în nevoie. Pe principiul frumos al lui “dă mai departe”



Dincolo de tot, rămâi un miracol superb al Universului haotic în care te afli. Nici nu este de dorit să-l organizezi tu. Poți face microcosmosul din tine o oază de frumusețe! Fii curajos și ocupă-te de asta începând prin a te iubi și respecta pe tine însuși. O să râzi poate, dar dacă vei face asta, vei străluci ca o steluță pentru cei din jurul tău. Ce ți-e și cu energiile astea!

Câte steluțe vom vedea în viața noastră? Nu știu, dar vederea fiecăreia se pare că pricinuieste multă fericire!

Aștept cerul de Decembrie! La mulți ani!

Prof.Stoenescu Nicoletta

Crăciun de poveste cu iz comercial

Crăciunul este sărbătoarea preferată a multora dintre noi. Când ne gândim la sărbătorile de iarnă, ne cuprinde, pe de o parte, un sentiment plăcut pentru că este momentul în care ne revedem cu oamenii dragi și unul de neliniște, pe de altă parte, pentru că ne dorim ca totul să fie perfect. Nu putem să ne imaginăm Sărbătoarea Nașterii Domnului, fără a ne schița în minte tot felul de achiziții.

De la globulețe, instalații, brazi, cadouri, la alimente, toate, ajung pe listele noastre de cumpărături. Pentru toate acestea, avem nevoie de bani. De foarte mulți bani. Comercianții au speculat această febră a cumpărăturilor care ne cuprinde pe toți și au reușit, cu ajutorul nostru, să transforme Crăciunul în sărbătoarea cu cel mai mare impact asupra economiei.



În această perioadă, vânzările cresc dramatic în toate magazinele. Promoțiile, cadourile specifice, ofertele încep să curgă încă de la începutul lunii noiembrie. Din păcate, nu ne dorim să nu mai știm să sărbătorim Crăciunul în stil tradițional. Presiunea pieței, a determinat schimbarea comportamentului nostru. Nu mai cumpărăm doar cele necesare ci, încurajați fiind de reducerile de preț și primele obținute, ne achiziționăm bunuri de care nu avem neapărat nevoie.

În anul 1993, Joel Waldfogel, pe atunci economist la Yale University, a făcut un studiu, dorind să vadă dacă este vreo diferență de valoare între sumele plătite de

cei care oferă cadoul și suma pe care primitorul ar fi cheltuit-o pentru achiziționarea aceluși bun. S-a observat că, de fiecare dată, valoarea cadoului a fost subestimată de cel care l-a primit.

De aceea, vă invit să reflectați puțin! Dincolo de toată această abundență care se revărsă în magazine impresionant amenajate, se află profituri uriașe pentru comercianți. Oare pentru un Crăciun “perfect” trebuie să cheltuim mult? Vă rog, închideți ochii pentru o secundă și răspundeți-mi la o întrebare: Ce ar trebui să conțină un Crăciun pentru a fi considerat “de poveste”?

Pentru mine, Crăciunul înseamnă oameni dragi, zăpada, colinde și dragoste. Multă dragoste!



Desene realizate de Popa Maria, clasa a XII-a

Prof. Natalia Ioana Iconaru

Ce-mi bucură papilele de Crăciun ?

Începând cu **1 Decembrie** putem spune că am intrat în luna sărbătorilor de iarnă. În această perioadă simțurile sunt stimulate la maxim; **văzul** de jocul luminițelor, **auzul** de colindele care încet încet încep să ne bucure urechile, **mirosul** de aroma vinului fiert, de parfumul cozonacilor, de aroma răspândită de clemetinele decojite și nu în ultimul rând, **gustul**.

Putem spune că acest simț este cel mai solicitat dată fiind bogăția meselor de Crăciun și nu numai. Câteva dintre alimentele cu care îndrăznesc să vă tentez chiar de acum ar fi: aroma dulce-acrișoară a vinului fiert îmbogățit cu cuișoare și coji de portocală, textura pufoasă și bogată în nucleu a cozonacilor făcuți în casă și lângă aceștia o cană aburindă de ciocolată caldă, ”mărmăluțele” fie ele în foi de viță sau frunze de varză însoțite de mămliguță cu smântână, gustul bogat al turtei dulci, iar lista poate continua la nesfârșit. Dar cum de reușim să simțim toate aceste aroma? Toate aceste gusturi ? Ce ne permite să ne bucurăm de acest simț minunat ?

Răspunsul: papilele gustative

Anatomia Gustului



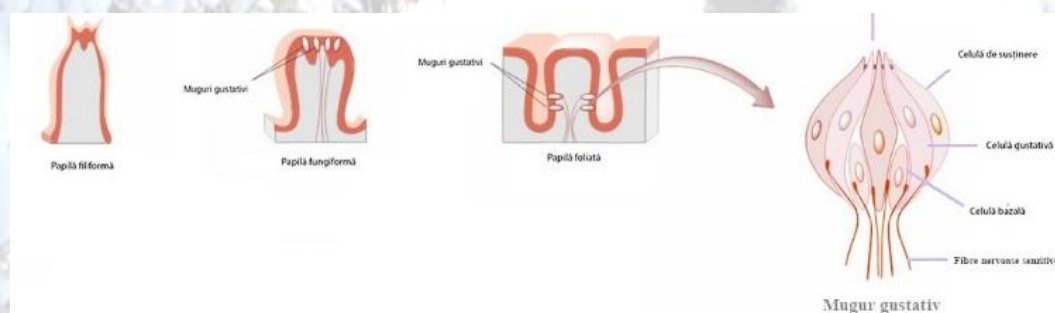
Limba este organul gustativ pe care întâlnim papilele. Acestea sunt mici proeminențe sau rugozități – care se pot observa bine cu lupa.

Papilele gustative au receptori gustativi = chemoreceptori, aceștia sunt stimulați de substanțele chimice,

de așa numitele substanțe sapide și sunt dizolvate în salivă și în apă.

Papilele pot fi:

- filiforme - ca niște firușoare - Sensibilitatea tactilă și termică
- foliate - ca filele unei cărți – papile gustative
- fungiforme - asemenea unor ciupercuțe - papilele gustative



Știați că ?

Potrivit cercetătorilor *femeile* au mai multe papile gustative decât bărbații și de aceea se spune că au gustul mai bun.



SĂ DEZMINȚIM UN MIT



Poate ați mai auzit de mitul legat de harta gustului de pe limbă: ideea falsă că diferite părți ale limbii sunt responsabile pentru percepția diferitelor gusturi (de exemplu, amar în partea din

spate și dulce în cea din față).

Aceste este complet fals, în schimb, responsabil pentru percepția gustului este însăși creierul. La nivelul acestuia neuronii responsabili pentru diversele gusturi sunt amestecați, formând un așa-numit „cod de ansamblu”. Cu alte cuvinte, diferite tipare de activare a acestor neuroni duc la percepția diferitelor gusturi.

Prof. Ana Maria Gherasim

Obiceiuri de Crăciun de prin lume adunate -

Ana Maria Gherasim –prof. Biologie

Rusia

În Ajunul Crăciunului se ține post negru, în general, iar la lăsarea nopții se mănâncă „sochivo” sau „kutia”, care este un terci din grâu sau orez servit cu miere, semințe de mac și fructe de pădure sau uscate.

La masa de Crăciun se mănâncă friptură de porc sau găscă, pirogi sau pierogi (găluște umplute). La desert se servesc plăcinte cu fructe, turtă dulce și pryaniki (pâine de miere), iar unele familii fac niște fursecuri numite *Kozulya*, în formă de oaie, capră sau căprioară.

Finlanda și țările nordice:

În dimineața de Crăciun, se mănâncă o budincă din orez cu lapte, acoperită cu scorțișoară și unt, care ascunde și un premiu. Porția care conține și o migdală, câștigă un cadou.



Irlanda și UK

Cina de Crăciun este similară cu cea din USA, curcanul fiind preparatul principal, alături de cartofi, preparate cu merișoare sau găscă. În Irlanda se mai mănâncă și vită marinată câteva zile, gătită și presată, care este foarte bună atât rece, cât și caldă.



India

Printre preparatele iubite de indieni se numără deserturi precum neureos (foietaj umplut cu fructe uscate și nucă de cocos, prăjit în ulei) și dodol (un fel de caramel din nucă de cocos și caju).



Muzica , succesul și Crăciunul - o atmosferă de basm.

Melodiile de Crăciun reprezintă o importantă componentă a atmosferei acestei sărbători. Cele mai multe melodii impun această atmosferă de sărbătoare prin mesaj , prin folosirea unor sunete proprii sărbătorilor (de exemplu clopoței) ,o atmosferă plăcută indusă chiar dacă ascuți singur dar mai ales împreună cu familia și prietenii dragi, momente pentru care te bucuri de prezența lor.)

Celebrul **Jingle Bells** este o colindă de Crăciun,scrisă de James Lord Pierpont și publicată sub titlul "One Horse Open Sleigh" în toamna anului 1857 dar cele mai multe melodii de succes au apărut la jumătatea secolului XX ,melodii sinonime cu atmosfera de Crăciun, mult popularizate prin reclame, prin filme etc. Aceste melodii au zeci de variante , fiind cântate de mulți soliști, majoritatea „crooners "cum ar fi Dean Martin , Frank Sinatra și mai nou Michael Bublé .Exemple de evergreenuri reprezentative : Dean Martin Let it snow! Let it snow! sau Andy Williams - „It's the Most Wonderful Time of the Year” . Melodiile de Crăciun sunt cântate și de „teen idols” cum ar fi Justin Bieber ,Ariana Grande , Aceste melodii care de obicei sunt ascultate doar în ultima lună a anului reprezintă succese foarte importante, fiind cele mai bine vândute melodii ale unor artiști . White Christmas (versiunea lui Bing Crosby) este cel mai bine vândut single din toate timpurile, cu peste 100 de milioane de exemplare. Cea mai purtată melodie importantă melodie din istorie în anumite clasamente realizate de critici este considerată o melodie de Crăciun, care a apărut în 1984 ,respectiv Do they Know it's Christmas ~ Band Aid 1984, compusă de Bob Geldof și Midge Ure și interpretată de un colectiv alcătuit de Boy George, Bono, George Michael, Phil Collins, Sting și membrii trupei Duran Duran etc .pentru a ajuta copiii din Africa (Etiopia)afecțați de foamete ,devenind cea mai bine vândută melodie din istoria

În Marea Britanie este o mare mândrie să fii number one de Crăciun atât datorită vânzărilor foarte mari din acea perioadă cât și pentru faptul că rămâi în istorie ca melodia care a fost No.1,fiind cel mai urmărit moment muzical din an iar pe net puteți găsi chiar și melodiile care au fost pe locul doi atunci ,pentru a face o comparație (<https://itsastampede.com/2020/12/03/a-list-of-every-uk-christmas-no-1-single-and-christmas-no-2/>)

Melodiile care sunt în primele locuri atunci reprezintă atât melodii care au Crăciunul în titlu, puține totuși ca număr, dar în general sunt melodii care au o atmosferă de sărbătoare („snowy videos) cum ar fi Ed Sheeran – Perfect ,Shakin' Stevens - Merry Christmas Everyone(artistul pe care îl imită Ștefan Bănică Jr, cel cu numeroase spectacole de Crăciun ,inclusiv cu melodii tematice), East 17 -Stay another day,un boy-band care a reușit să fie No1(1994) în detrimentul melodiei care va deveni un etalon, cea mai cunoscută melodie de sărbători din ultimele decenii ,melodia lui Mariah Carey - All I Want For Christmas Is You ,care deține numeroase recorduri :cel mai vândut ringtones de sărbători,cea mai vândută melodie pentru un artist non-asiatic în Japonia (a doua piață muzicală din lume și o țară care totuși nu e creștină), cea mai

vizualizată melodie de sărbători pe YouTube și cea mai ascultată pe Spotify.etc. La momentul când a fost prima dată în topuri era doar o melodie care avea succes (No.2 în UK ȘI SUA) în cariera cântăreței, care dominase muzical anul respectiv în SUA dar și în Europa ,dar de 27 ani melodia se bucură de un succes enorm intrând în topuri în perioada Sărbătorilor, însăși cântăreața fiind mirată de acest succes(a devenit No 1 prima dată după un sfert de veac, în SUA în 2019 iar în UK în 2020,în special datorită streamingului) .

A doua melodie preferată este Last Christmas al formației Wham (e și un film cu Emilia Carke din 2019 cu același titlu) și intens promovată și ajungă No1 în ultimii ani, după moartea cântărețului George Michael chiar de Crăciun pe 26 decembrie 2016 , dar nu s-a reușit în 2017 din cauza lui Perfect a lui Ed Sheeran.

Din păcate ,în ultimii ani ajung No 1 melodiile câștigătoare la X Factor UK . Personal ,melodia preferata mea de Crăciun este Happy Xmas (War Is Over) a lui John Lennon ,un artist care a militat pentru pace (după cum puteți observa în limba engleză Christmas se poate scrie și ca Xmas) .

În România ,de Crăciun ,sunt des ascultate colindele cântate de artiști ca Narcisa Suciuc ,Paula Seling ,corul Madrigal și alte ansambluri corale dar mai ales de Ștefan Hrușcă ,un artist stabilit de mulți ani în Canada dar care vine special în țară pentru a susține numeroase concerte în decembrie .

Pentru a ascultă o mare parte din melodiile pe care le-am enumerat în acest articol postez aici o trimitere la un un link(<https://www.europafm.ro/topcraciun/>), cu cele mai frumoase 50 de melodii de Crăciun (trebuie doar să intrați pe melodia respectivă și vă trimite pe YouTube.

În concluzie vă doresc să ascultați aceste melodii împreună cu persoanele voastre dragi ,să vă dea o bună dispoziție ,să fiți mai buni și să iubiți muzica în general ; anumite melodii de Crăciun pot fi ascultate și în restul anului, nu numai în preajma Sărbătorilor atunci când este o suprasaturație de aceste melodii la posturile de radio și la televizor.

Prof .Voicu Cătălin Tudor

Crăciunul oamenilor cu experiență

It's the most wonderful time of the year", spune un cântec tradițional, ceea ce s-ar traduce "este cea mai minunată perioadă a anului". Desigur, este vorba despre Crăciun – și este într-un tot adevărat. Cine nu iubește această perioadă? Crăciunul este ziua în care s-a născut Iisus Hristos, o sărbătoare dinamică, presărată de tradiții și cântece de bucurie, este o sărbătoare a recunoștinței, a fericirii, a mulțumirii. Se spune că: „ de Crăciun trebuie să fim mai buni! ” Să ne punem o dorință iar aceasta se va împlini.

Deși suntem oameni cu experiență, în sufletele noastre, Crăciunul reprezintă o sărbătoare care ne întoarce în trecut și ne facem să păstrăm în suflete amintirile frumoase care ne-au luminat. Ne-am dorit să contribuim cu ceva în viața oamenilor dragi, iar acest lucru înseamnă că le-am cumpărat daruri. De-a lungul timpului, am învățat că prezența oamenilor dragi este cel mai bun dar. Prin urmare, ce ar fi ca anul acesta să învățați să dăruiați numai experiențe?

Ar fi mult mai memorabile sărbătorile noastre...Ne-am aminti cu nostalgie despre toate momentele frumoase petrecute în familie, tradițiile și obiceiurile care s-au păstrat cu sfințenie:.. colindam cu voioșie din casă în casă să anunțăm Nașterea Pruncului Iisus Hristos. Era o bucurie imensă care ne aducea pace în sufletele noastre deoarece iarași ne îmbracam în haine de sărbătoare, împodobeam bradul, admiram jocul de lumini, ornamentele strălucitoare, ne bucurăm de primii fulgi de nea... Toate experiențele frumoase, le-am adunat într-un buchet și le vom păstra ca sursă de inspirație pentru generațiile viitoare....

Prof. State Valentina

Emoții

Emoțiile fac parte din viața noastră de zi cu zi, nu le putem nega, nu le putem ascunde. Ele ne influențează relațiile, modul în care gândim sau acționăm. Fiecare dintre noi este diferit, important este să conștientizăm că de noi depinde modul în care ne lăsăm conduși și influențați de emoții.

Pentru că ne aflăm în preajma sărbătorilor de iarnă, Crăciunul poate fi asociat pentru unii dintre noi cu aroma cozonacului proaspăt făcut, cu mirosul de portocală și turtă dulce, cu pregătirea unor mâncăruri speciale tradiționale dar și cu bucuria revederii cu familia, împodobirii bradului cu cineva drag, entuziasmul și curiozitatea de a deschide un cadou sau cu timpul de odihnă, relaxare. Chiar dacă este greu de crezut Crăciunul poate însemna pentru unii și un motiv de stres, asociat fiind cu singurătatea, melancolia....

Stresul, grijile și problemele cotidiene ne fac de cele mai multe ori să nu observăm sau să ne bucurăm de oamenii și toate lucrurile frumoase din jurul nostru.

Oricât de greu și ciudat a fost în ultima perioadă, cu toții am experimentat emoții puternice asemeni unui carusel, am trecut de la teamă, furie, negare, poate chiar stări de depresie la acceptare și adaptare. Chiar dacă suntem încă la distanță de unii dintre cei dragi, sărbătorile de iarnă pentru unii dintre noi se vor petrece și anul acesta în cerc restrâns. Chiar și așa nu putem să nu ne gândim la becuțele din brad, betea și globulețe, la familie indiferent dacă ne sunt rude sau doar prieteni, colegi, la bucuria de a primi și oferi cadouri cu inima, căci adevăratele lucruri se văd cu inima.

Așa cum am amintit mai sus există atât emoții pozitive și cât și negative, și este bine să facem diferența între stresul pozitiv și stresul negativ.

Emoțiile pozitive (eustres), ca de exemplu bucuria sau optimismul, ne ajută să facem față provocărilor, la fel și emoțiile negative funcționale, cum ar fi tristețea, îngrijorarea, nemulțumirea, ne ajută să facem față situațiilor.

Emoțiile negative (distress) au consecințe disfuncționale, se exprimă în tulburări emoționale ce pot cuprinde stări de deprimare, anxietate, furie, vinovăție și pot amplifica tulburările psihice (ex. tulburări depresive și anxioase). Scopul pe care trebuie să-l urmărim este reducerea distresului și să întărim suportul social apelând așa cum spuneam la familie, colegi, prieteni și de ce nu, la comunități spirituale.

Emoțiile negative pe care le simțim la un moment dat pot fi niște indicatori care să ne ajute să ne schimbăm modul în care gândim și percepem evenimentele din viața noastră, un semnal că trebuie să modificăm comportamentul și modul în care comunicăm cu cei din jur.

Vă doresc ca de acest Crăciun să fiți creativi, curioși, recunoscători, empatici, să petreceți mai mult timp cu prieteni reali decât cu cei imaginari, să vă strângeți în brațe părintele, să zâmbiți, să glumiți, să dansați alături de sora sau fratele vostru, să puneți o steluță în brad pentru cei ce nu mai sunt, să iertați,

să oferiți și să primiți iubire, să fiți recunoscători pentru lucrurile simple din viața voastră.

Monica Seceleanu

Profesor consilier școlar

Crăciunul – Sărbătoarea Nașterii Domnului

Pentru noi, creștinii de pretutindeni, Crăciunul este cea mai reprezentativă Sărbătoare pe care o regăsim în Calendarul Creștin Ortodox. Putem afirma cu tărie faptul că cele mai de seamă praznice din istoria mântuirii noastre sunt: Praznicul Nașterii Domnului nostru Iisus Hristos, bucurie sfântă care a fost binevestită de Arhanghelul Gavriil Maicii Domnului, la Sărbătoarea Bunevestiri, Praznicul Învierii Mântuitorului și bineînțeleasă Înălțarea.

Însă astăzi vorbim despre Crăciun, o mare bucurie și binecuvântare pentru noi creștinii, având în vedere perspectiva mântuirii, prin Pronia lui Dumnezeu. Crăciunul este o sărbătoare deosebită și are un impact profund în sufletele oamenilor. În această perioadă totul se transfigurează, iar spiritul sărbătorilor de iarnă îi copleșesc pe creștini. Aceștia se pregătesc cu ce au mai bun și mai frumos pentru întâmpinarea Domnului Hristos.

Crăciunul întruchipează și un moment de uniune a familiei creștine, care în noaptea sfântă a Nașterii Domnului participă la slujbă. Este important ca în această perioadă creștinii să se pregătească duhovnicește prin împărtășirea cu Sfintele Taine și astfel să poată trăi bucuria Nașterii Domnului Iisus Hristos. După participarea la slujbă, familia creștină se ocupă de tradițiile și datinile moștenite, precum pregătirea mesei de Crăciun, bradul, decorarea casei și colindele.

Prof. Alexandru Naum Popa

De Crăciun, să fim mai buni !

MOTTO:

„Din scrierea și vorbirea unui om se poate cunoaște gradul său de cultură: cugetul și bogăția lui spirituală. Așa precum într-o oglindă se conturează perfect chipul oricui.”

(Grigore Vieru)

Au trecut deja 21 de ani de când am pășit prima oară pragul liceului nostru, ca proaspătă absolventă de facultate.

M-am bucurat atâtea zile de verdeața din jurul frumoasei alei și de parfumul teilor, în lunile de mai și singură, dar, mai ales, împreună cu voi, elevii noștri.

Voi, dragii noștri elevi, veți vedea că cei patru ani se vor scurge repede, dar sunt convinsă că fiecare dintre noi - adolescenți și profesori - vom păstra amintiri intense.

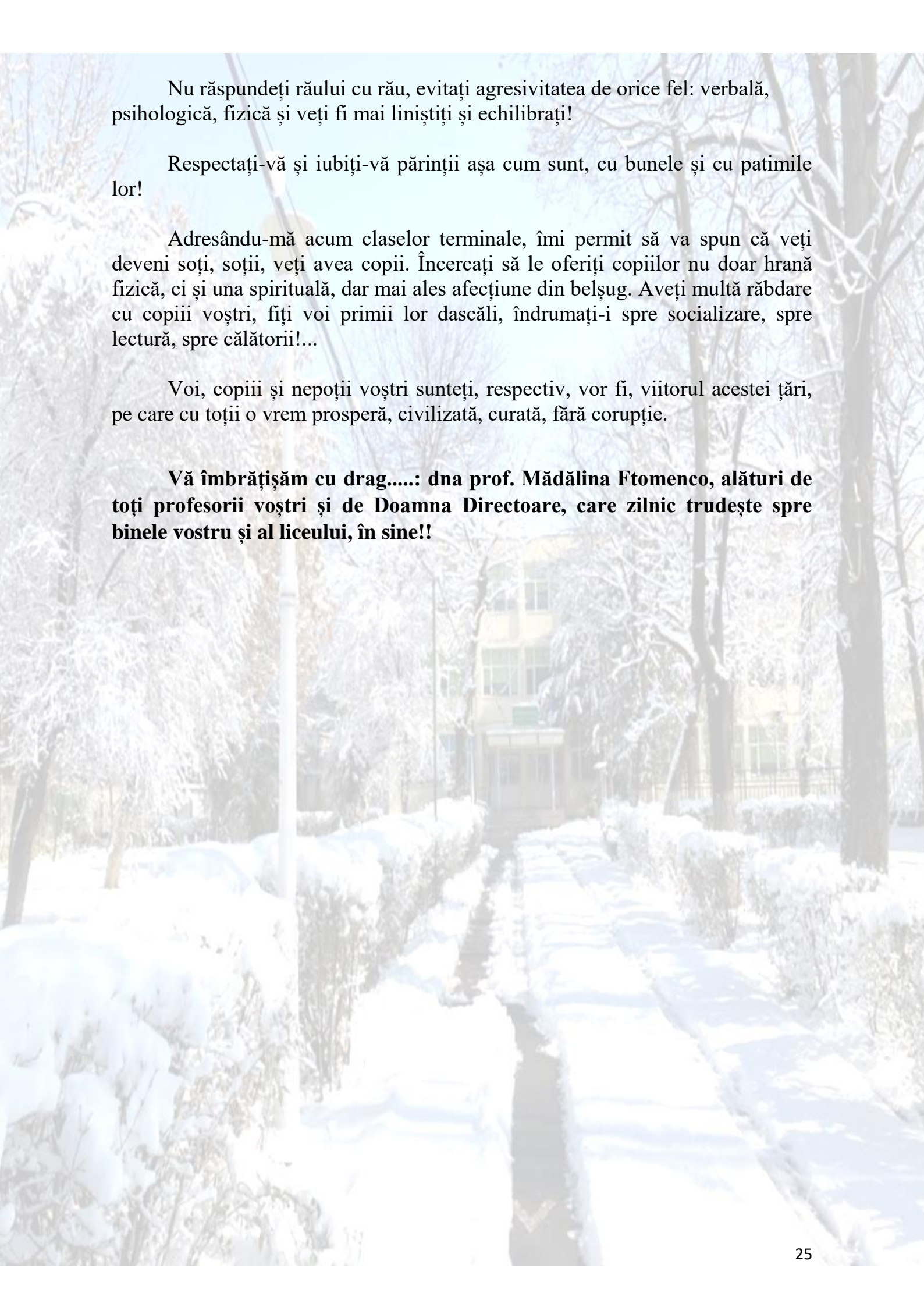
Anii de liceu nu trebuie să aducă doar informații și „emoții la română”; căci aici socializați, formați prietenii, iar unii dintre voi trăiți prima iubire. Nouă, profesorilor, ne place să credem că suntem buni comunicatori, că vă ajutăm să vă închegați personalitatea; vă susținem la greu, așa cum am trăit și trăim în această pandemie și vă muștrăm, atunci când drumul pe care ați pornit la un moment dat, nu este unul bun.

Nu vreau să spun vorbe mari și nici să devin patetică, dar trebuie să recunoaștem că de la cei mai mulți dintre elevii generației voastre, am avut și noi de învățat.

Ne-ați transmis parte din tinerețea și vitalitatea voastră, ne-ați dăruit și multe bucurii. Nu mai spun de ajutorul pe care l-ați acordat unor cadre didactice în a se adapta mai ușor la noua metodă de predare - de tip online.

Din păcate vremurile și situația social-economică a țării, în general, sau, poate, greutățile părinților, ori altele..., vă grăbesc unora maturizarea sau vă determină să porniți pe calea pesimismului. Soluția e la polul opus: muncă multă, optimism și zâmbete. Toți sunteți frumoși, aveți viața înaintea și posibilitatea de a recupera ce ați pierdut la un moment dat.

Acum sunteți „Adolescenți pe mare”, cum spunea poetul Nichita Stănescu, în poezia cu același titlu, o vârstă a marilor provocări. Să nu uitați sfatul nostru: aveți încredere în propriile forțe, cunoscându-vă totuși limitele, și utilizați cât de mult bunul simț!!! Oricât de anacronic ar părea veți observa voi înșivă/ însevă că înțelepciunea și bunul simț vă vor deschide multe uși și vor aduna în jurul vostru oameni de calitate.



Nu răspundeți răului cu rău, evitați agresivitatea de orice fel: verbală, psihologică, fizică și veți fi mai liniștiți și echilibrați!

Respectați-vă și iubiți-vă părinții așa cum sunt, cu bunele și cu patimile lor!

Adresându-mă acum claselor terminale, îmi permit să vă spun că veți deveni soți, soții, veți avea copii. Încercați să le oferiți copiilor nu doar hrană fizică, ci și una spirituală, dar mai ales afecțiune din belșug. Aveți multă răbdare cu copiii voștri, fiți voi primii lor dascăli, îndrumați-i spre socializare, spre lectură, spre călătorii!...

Voi, copiii și nepoții voștri sunteți, respectiv, vor fi, viitorul acestei țări, pe care cu toții o vrem prosperă, civilizată, curată, fără corupție.

Vă îmbrățișăm cu drag.....: dna prof. Mădălina Ftomenco, alături de toți profesorii voștri și de Doamna Directoare, care zilnic trudește spre binele vostru și al liceului, în sine!!

Matematica sau muzica rațiunii

Povestea mea a început timid... încă zâmbesc când îmi amintesc prima mea experiență adevărată cu violoncelul. Toată lumea se așteaptă la acel moment “magic”, când, la contactul corzii cu părul arcușului, sunetul acela plin învăluie camera și te trimite pe tărâmurile edenice. Situația mea nu a fost tocmai aceasta...

Prima experiență reală cu violoncelul s-a întâmplat la vârsta de 10 ani, când, după 3 săptămâni de corzi libere, stângace și de arcușul mereu insuficient, doamna profesoară a decis că este momentul să venim în completare cu mâna stângă. Momentul adevărului sosise. Prin puterea exemplului, trebuia să fiu pregătită să articulez un *si* de zile mari, curat și infinit, dar arătătorul meu avea alte planuri. Acesta a preferat să sângereze timid și să-mi provoace un nod în gât, urmat, desigur, de privirea deziluzionată a doamnei profesoare, care a simțit nevoia să vină să mă “ajute” în crearea notei perfecte. Sigur că apăsarea degetului pe coardă de către mentorul meu nu mi-a făcut situația mai ușoară... *au contraire*... durerea s-a amplificat, dar există, cu siguranță, un *dar* - sunetul plin și diferit de tot ceea ce reușisem până atunci (la, re, sol, do), și-a meritat fiecare dol din cei 45 pe care noi, oamenii, îi îndurăm.

Mai târziu, plecând spre casă, cu degetele însângerate și mâna stânga în convalescență (cu exagerările de rigoare), am realizat că în zona mea de confort, nu voi reuși să ating mai mult de 4 note (figurativ sau propriu) și că, pentru o adevărată armonie, va trebui să muncesc din greu și, uneori, poate chiar să pierd în încercarea de a fi mai bună.

Un an mai târziu, am dat admiterea la un colegiu de profil, unde am aprofundat muzica în esența ei, studiind materii precum: istoria muzicii, teorie și solfegiu, orchestră, corepetiție, cor, armonie și desigur, materiile tipice gimnaziului. Toate aceste activități m-au făcut prietenă cu tot ce însemna Colegiul de muzica, petreceam acolo în medie 45 de ore pe săptămână, astfel că a devenit o a doua casă. Cu mâna pe inimă, pot spune că nu simțeam orele cum treceau, pur și simplu, ajungeam într-o școală, unde pereții cântau, unde cu toții aveam aceleași interese și pasiuni, unde timpul nu trebuia măsurat. Tocmai de aceea, timpul a trecut pe nesimțite și astăzi, timpul și destinul m-au călăuzit într-o nouă artă, cea a turismului și a științelor exacte, de care nu doresc să mă despart deopotrivă.

Aș spune, în completare, că povestea mea ar fi o creație din perioada impresionistă, deoarece oamenii din jurul meu mă percep în funcție de ceea ce vor ei să vadă în mine și mă imaginează ca pe o parte din ei. ...Impresionism, deoarece povestea mea se schimbă în funcție de cel care o vede sau cel care o spune, deoarece este prea profundă și intimă ca să fie descrisă în cuvinte. Sensibilitatea anumitor experiențe nu poate fi descrisă, poate fi doar simțită și

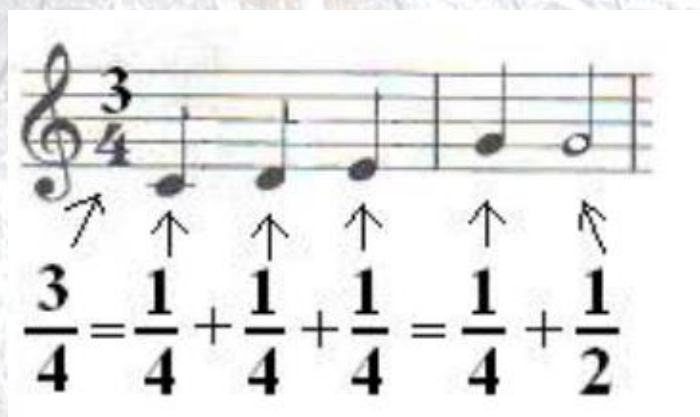
prefer ca povestea mea să fie evaluată din punctul de vedere al experiențelor trăite de cei care o aud.

În prezent, muzica este în continuare prezentă în viața mea, iar, ca parte a catedrei de Matematică din cadrul Liceului Tehnologic Nikola Tesla, am încercat să îi inspir pe elevii mei dragi în descoperirea talentelor și pasiunilor lor, fie acestea din sfera reală sau umană.

Retrăirea acestor amintiri mi-a adus din nou dorul și dragostea de a cânta, de a mi dori să ofer și altora emoția fiecărei note, fie ea uneori neînțeleasă de generația din care fac parte.

Deși anii au trecut, muzica a rămas și va rămâne cel mai frumos dar divin primit și îmbrățișat cu atâta dragoste și dăruire. De aceea, sper ca aceasta poveste sa va invite la o scurta introspectie in arta frumosului, prezenta in fiecare dintre noi.

P.S. Daca sunteti curiosi, va stau la dispozitie sa va explic urmatorul “exercitiu” de matematica:



The image shows a musical staff in 3/4 time with six notes: a quarter note, two eighth notes, and a quarter note. Below the staff are arrows indicating the beat structure: an upward arrow for the first note, upward arrows for the two eighth notes, and a downward arrow for the final quarter note. Below this, the mathematical equation is shown: $\frac{3}{4} = \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} = \frac{1}{4} + \frac{1}{2}$.

prof.Andreea Bichel

PARTENERII NOSTRI COLINA MOTORS

S-au implinit 5 ani de când Colina Motors, prin personalul său specializat și în calitatea sa de Partener al Liceului Tehnologic “Nikola Tesla” în cadrul convenției privind efectuarea stagiului de practică de către elevii din învățământul tehnic și profesional, primește an de an cu bratele deschise, tinerii elevi aspiranți la o cariera în domeniul auto. În cadrul acestui proiect “de suflet”, ne-am bucurat nu doar de o prezenta din ce în ce mai mare a elevilor, dar și de implicare din partea cadrelor didactice, în acțiuni laudabile de conștientizare și responsabilizare a tinerilor, în direcția alegerii unei profesii, în armonie cu abilitățile dar mai ales cu vocația fiecăruia. Dintre aceste acțiuni, amintim evenimentele: “*De la micul tehnician la marele antreprenor*”, “*Ziua Ștafetei*”, precum și alte acțiuni susținute de Inspectoratul Scolar al Municipiului Bucuresti, desfășurate sub deviza “*Învățământ profesional în sistem dual*”, prin care societățile comerciale, printre care și Colina Motors, și-au putut prezenta în fața tinerilor elevi, părinților și cadrelor didactice, oportunitățile de practică și angajare oferite.

O parte dintre acesti tineri au devenit angajați ai Colina Motors, fie doar pe perioada vacanței de vară, fie permanent, la început part-time pentru ca mai apoi să faca parte, full-time din echipa noastră.

De-a lungul celor 5 ani de colaborare, am cunoscut tineri frumoși și ambițioși, dar mai ales entuziaști și încrezători, care au demonstrat că pot fi modele pentru tinerii ca ei și despre care avem certitudinea, dar mai ales mandria, să afirmăm că vor deveni “Oameni Mari”, mentori la rândul lor pentru alți tineri aspiranți. În nr. 252/Feb.2020, al revistei AutoTest editată de Registrul Auto Roman, putem găsi un articol integral dedicat tinerilor practicanți, despre care s-a scris:

În timp ce mulți copii își despachetau cadourile pe care le-au primit de la Moș Nicolae, câțiva adolescenți desfăceau prezoane, plăcuțe de frână sau filtre de ulei în service-ul unei reprezentanțe auto de la marginea Capitalei. În ultima perioadă, asta fac câteva ore pe zi, chiar dacă unii dintre ei nu au mai mult de 15 ani și vin din localitățile limitrofe Bucureștiului, pentru că visează să devină viitorii tehnicieni auto care ne vor întâmpina în service-uri. Să nu credeți că domnișoarele din fotografii refuză vreo sarcină pe care o primesc de la cei care le supervizează și le instruiesc, chiar dacă se murdăresc de ulei. Micii ucenici sunt elevi la Liceul Tehnologic “Nikola Tesla” și la Liceul Tehnologic “Dacia”, iar astăzi i-am surprins în timp ce făceau schimburi de ulei, echilibrau roți și învățau cum să efectueze o diagnoză computerizată. Noi îi felicităm și le urăm succes.”

Doamna Gabriela Patrascu, Director HR in cadrul Colina Motors si membru in Consiliul de Administratie al Liceului "Nikola Tesla" spunea: *“Educarea presupune deschiderea către celalalt și se concretizează prin încurajarea îmbrățișării unei meserii în acord cu chemarea, înclinațiile și aptitudinile fiecăruia, coroborate cu susținerea și instruirea permanentă, în sensul valorificării potențialului și abilităților, în scopul desăvârșirii personale și profesionale.”*

Nicoleta Georgescu
Specialist Imbunatatire Procese





Selgros Cash&Carry, Romania

Suntem mândri că facem parte din echipa Selgros, o echipă de succes, aflată în continuă dezvoltare profesională și personală. Colaborarea, comunicarea, respectul, perseverența, implicarea, empatia și dorința de perfecționare sunt elemente care ne ajută să ne facem meseria eficient, în beneficiul clienților și al companiei, aducându-ne totodată satisfacția atingerii obiectivelor propuse.

Pasiunea Selgros reflectată în calitatea produselor și serviciilor oferite nu se oprește la nivel de magazin, ci merge mai departe inspirând oamenii cu care ia contact. Selgros este un loc în care îți poți trăi și dezvolta pasiunea.

Pentru ca totul să funcționeze precis fiecare rol din echipa Selgros este foarte important. Așa cum ne îngrijim să oferim cele mai bune produse clienților vrem să ne asigurăm că și echipa Selgros are parte de un mediu de lucru prietenos și profesionist.

Suntem o companie modernă de comerț și punem mare valoare pe angajații bine pregătiți. De aceea, trainerul de magazin, Luciana Lazăr, îți va fi partener atât în procesul de integrare, pentru a te familiariza rapid cu responsabilitățile postului, cât și în cel de dezvoltare continuă pentru a-ți crește în permanență nivelul cunoștințelor și competențelor.

Pentru a dezvolta evoluția personală și profesională, s-a fondat „Universitatea Selgros”, unde fiecare angajat, indiferent de nivelul la care se află sau de poziția pe care o ocupă, poate beneficia de training-uri și cursuri de dezvoltare personalizate.

"Fiecare dintre noi face diferența"

Lazăr Luciana

Store Trainer Selgros Pantelimon



Poezie – pamflet după ”Plugușorul”

Aho, Aho copii și frați,

Aveți grijă cât mâncați,
Lângă noi v-alăturați
Și meniul ascultați:
Carne, carne și iar carne
Până când avem sarmale?
De mișcare, nevoie mare!
Cică, sportul nu-i de noi,
Dacă-i vreme de război.

De pe trei, venim la școală,
Cu greu sunt pe verticala
De la atâtea bucate,
Cred că am să cad pe spate.
Aveți grijă cât mâncați
Și să nu vă scufundați!
Iarna-i grea, omătu-i mare
Grijă mare la mâncare!

Semnat ,

Prof. de sport, Andreea Ciu

Desen realizat de Adrian Mitu clasa a XI- a

