

**De vorba cu noi...**

**Liceul Tehnologic Nikola Tesla**

**Nr. 4 / Noiembrie 2022**

ISSN 2810 – 5893 ISSN – L 2810 – 5893

Coordonatori

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

Coperta si tehnoredactare

Urcan Emilian  
Canavea Florin Costinel

Colectivul de redactie

Scintei Robert Ionut – IX A  
Silitra Cosmin Antonio – XI A

Responsabil / coordonator

Tudor Cerasela

ISSN 2810 – 5893 ISSN – L 2810 – 5893

## CUPRINS

Toamnă de vis – Cristina Andreescu	-pag 3-4
Toamna anului de gratie 2022 – Roxana Matei	-pag 5
Tradiții,superstiții și obiceiuri de toamnă – Alina Maria Cristea	-pag 6
GÂNDEȘTE! CREAZĂ! ACȚIONEAZĂ! – Ioana Natalia Iconaru	-pag 7-8
Turist de mic in vacanța mare – Cătălin Voicu	-pag 9-12
Adrenalină și pasiune – David Barbu	-pag 13-14
Vreau să fiu ascultat – Robert Scînteii si Cristina Enciu	-pag 15-16
Ziua Recunoștinței – Alessia Maia Tudor	-pag 17
Dragostea și vinul – Robert Scînteii	-pag 18
Arta celor 8 membre – Alin Cristian Mirea	-pag 19
Culturism – Antonio Cosmin Silitră	-pag 20
Toamna... în poezia românească – Florentina Dincă	-pag 21-23



## Toamnă de vis

**Cristina Andreescu**

Anul 2022 a fost pentru mine un an plin de surprize. Am cunoscut oameni noi, am descoperit oameni noi...

În primăvară am fost invitată la Expoziția bujorilor de la Facultatea de Agronomie și Medicină Veterinară... și m-am îndrăgostit pe loc de acel campus. De atunci, ori de câte ori vreau să-mi limpezesc gândurile și să-mi readuc zâmbetul în suflet, fac o plimbare pe acolo.

În această toamnă, pe 7 octombrie, am însoțit elevii, împreună cu câțiva colegi profesori, la "Toamna Horticola Bucureșteană – Ziua Recoltei". A fost o experiență deosebită. Este impresionant ceea ce poate produce munca entuziastă a unor profesori și studenți lucrând împreună! Nu auzisem niciodată de "banana nordului" și nici de "curmalul japonez". Cu atât mai puțin puteam să-mi imaginez că voi participa – împreună cu elevii - la o degustare de fructe exotice aclimatizate de acești oameni minunați, în livada lor experimentală!



Impresionantă dar și veselă prezentarea produselor. Totul era îmbrăcat de sărbătoare în culorile toamnei, frunze, flori, "coada vulpii". Puteai vedea pe toată aleea principală produse alimentare naturale –inclusiv o mare varietate de înghețată!

Ca întotdeauna de când am descoperit acest loc superb, am vizitat și rosariul, unde trandafirii înfloresc mereu, chiar și după căderea brumei.

Peste tot gazon de un verde strălucitor, îngrijit de harnicii studenți de la horticultură, flori, tufișuri, arbuști, varietăți modificate și aclimatizate pentru a bucura sufletul și mintea privitorului în orice anotimp.

M-am născut toamna și îi admir dintotdeauna frumusețea și blândețea iar culorile ei mi-au redat mereu vitalitatea și echilibrul. Cele mai frumoase vise se împlinesc toamna, sub surâsul ștrengăresc al razelor de soare ce se ascund discret printre norișori.







## Toamna anului de grație 2022 de la nașterea lui Hristos

**Roxana Adriana Matei**

Am în față un ceai de tei, în care am pus o felie de lămâie, mă uit pe fereastră la copacii cu frunze aurii și mă întreb ce să scriu despre toamnă și deodată îmi vine o idee genială. Pentru că îmi place istoria, am să selectez cele mai interesante evenimente, care au avut loc în lunile de toamnă și și-au pus amprenta asupra românilor sau a omenirii.

### Septembrie:

-14 septembrie 1895 : Inaugurarea podului peste Dunăre între Fetești și Cernavodă (proiectat și construit de inginerul Anghel Saligny), care era la acea vreme cel mai lung pod din Europa continentală și al treilea pod din lume

-1 septembrie 1939: Germania nazistă a invadat Polonia, declanșând Al Doilea Război Mondial.

-8 septembrie 2022 : Regina Elisabeta a II a a decedat în castelul său scoțian de la Balmoral

### Octombrie:

-8 octombrie 1878: Armata română victorioasă în Războiul de Independență, își face intrarea triumfală în București pe Podul Mogoșoaiei, care de atunci poartă numele de Calea Victoriei.

-15 octombrie 1922: La Alba Iulia a avut loc încoronarea lui Ferdinand Victor Adalbert Meinrad de Hohenzollern-Sigmaringen ca rege al tuturor românilor - Ferdinand I.

-16 octombrie 1978: Cardinalul Karol Józef Wojtyła din Cracovia, Polonia a devenit Papa Ioan Paul al II-lea, devenind primul papă dintr-o țară slavă și primul papă neitalian în ultimii 400 de ani.

### Noiembrie :

-25 noiembrie 1864: Este promulgată „Legea instrucțiunii publice”, ce avea să stea la baza învățământului românesc modern. Se stabilesc trei grade de învățământ: primar, secundar și superior, din care „instrucțiunea primară este obligatorie și gratuită”.

-11 noiembrie 1918: Primul Război Mondial se termină, la ora 11, în a 11-a zi a lunii a 11-a din anul 1918.

-3 noiembrie 1957: Uniunea Sovietică a trimis primul animal în spațiul cosmic - câinele Laika -, la bordul navei Sputnik II. Astfel, Laika a devenit prima ființă vie terestră care a navigat în spațiu, supraviețuind însă numai 7 zile.

Sper că v-a plăcut ! În fiecare zi învățăm ceva nou!

## Tradiții,superstiții și obiceiuri de toamnă

Alina Maria Cristea – clasa a IX-a B

Toamna? Care este primul lucru la care vă gândiți când auziți acest cuvânt.. culori calde sau uitatul seara la un film pe tema anotimpului. Nu vă gândiți la Halloween, nu? O sărbătoare împrumutată de la americani cu scopul păcălelilor dar nimeni nu cunoaște cu adevărat esența acestei sărbători. Jack este personajul principal a povești noastre.

Hai să revenim în timp la data de 1832 în Irlanda, când Festivalul Samhain era pe cale să înceapă."Laterna Jack" fierarul avar care bea într-o zi la cârciumă a întâlnit Diavolul din cauza faptului că era beat sufletul acestuia era să dispară pe vecie dar istețimea acestuia la scăpat.Jack a făcut un pact cu Diavolul, acesta avea să se transforme într-o monedă pe care Jack urma să o folosească pentru ultima lui băutură, dar Jack avea să îl închidă într-o pungă cu o cruce din buzunar pentru a împiedica transformarea acestuia înapoi.

Uimit de Jack, Diavolul a promis că îi mai lasă zece ani, doar dacă îl scoate din pungă, iar Jack al nostru a acceptat.Trecură anii iar Diavolul a venit din nou pe pământ când a fost iar păcălit de Jack să se urce într-un copac pentru primirea unui măr. Compromisul lui Jack pentru a-l elibera pe Diavol de cele 3 cruci desenate pe copac era ca sufletul să îi rămână pe Pământ până la bătrânețe. Zis și făcut! Anii s-au scurs repede și sufletul lui Jack trebuia judecat în Paradis a fost respins din cauza înțelegerii cu Diavolul, iar în Infern nu a fost primit de Diavol, așa că sufletul lui a fost pierdut. Deoarece nu avea unde să meargă, Jack s-a ascuns într-un nap unde putea observa ce se întâmplă în jurul lui. Dar...numai odată pe an putea veni pe pământ să privească anotimpul lui preferat, dacă nu avea unde să se adăpostească pe timpul zilei, acesta domina corpurile și casele oamenilor. De aceea americanii sărbătoresc aceea zi și sculptează toți dovlecii, pentru a-i demonstra lui Jack că este binevenit. "Trick or Treat" (Păcăleală sau Dulciuri), dacă refuzi să răsplătești copii care sărbătoresc întoarcerea lui Jack și a tuturor spiritelor pierdute, atunci vei fi pedepsit cu o păcăleală ca cele încasate de Diavol.

Am vorbit cam mult despre acest eveniment și am uitat ce este cel mai important. Ziua Recunoștinței aceea zi din an în care, indiferent de cum te simți, trebuie să spui motivele pentru care ești recunoscător și pentru ce ai spera să se întâmple în anul viitor.

Sunt multe sărbători care merită atenția tuturor indiferent că este o sărbătoare americană, irlandeză sau japoneză.



## GÂNDEȘTE! CREAȚĂ! ACȚIONEAZĂ!

**Natalia Ioana Iconaru**

Pentru ca multi dintre voi viseaza sa-si faca propriul business si pentru ca de cele mai multe ori frica de esec este cea care pune capat oricarei sperante, ne-am gandit ca in fiecare numar al revistei scolii sa prezentam o poveste de succes a unui antreprenor roman care, cu putin curaj, a reusit sa-si atinga obiectivul.

Adolescenti fiind, cu multe idei, asa cum am observat la ore, dar si in concursurile la care ati participat si ati obtinut premii frumoase, veti intelege scopul acestei rubrici. Ne dorim sa sperati, sa indrazniti, sa visati! Altii au reusit fara niciun ban in buzunar, dar cu multa ambitie, asa cum veti vedea in subiectul ales de noi.

Ștefan Gleveșanu a început sa lucreze inca de la varsta de 16 ani ca piccolo si ospatar pe litoral. Dupa trei ani, si-a dorit sa vina in capitala. „Am stat acolo cam trei luni, dar nu m-am putut acomoda la aglomerație și viața mult prea agitată a Capitalei. Așa că, am decis să mă mut în Brașov. Nu aveam nici un leu, aveam doar un laptop pe care l-am dus la amanet ca să îmi pot plăti chiria. Vremurile erau diferite și nu erau atât de multe locuri de muncă în HoReCa. Am depus câteva CV-uri în restaurante, m-am dus în probă, iar, până la urmă m-au luat într-un loc. Mă plăteau cu 20 lei pe zi, cam banii de taxi, după care m-am angajat la Deane's. Am fost și piccolo, și ospătar, și șef de sală, iar în 2016 am preluat partea administrativă. Pot spune că am avut rezultate notabile, ne-am implicat în comunitate, am derulat și proiecte sociale, iar localul a crescut destul de mult în această perioadă și a ajuns la 1 milion de euro cifră de afaceri, în ultimul an fiscal”.

Pandemia nu i-a ocolit afacerea, ci dimpotriiva costurile erau din ce in ce mai mari, iar veniturile tot mai reduse. “Am zis că trebuie să ne reinventăm și am început să facem delivery cu mâncarea pe care o aveam în meniu. Ne-am implicat de altfel și într-un proiect, «Vă ajutăm din Brașov», și le duceam de mâncare vârstnicilor care nu mai ieșeau afară din casă de teama virusului. Cererea tot creștea, apăreau cazuri noi ne-am dat seama că erau costuri mari. Nu mai puteam să le susținem și am zis atunci să începem să facem și un meniu tradițional românesc, nu doar burgeri sau aripioare. Împreună cu mama mea, care mi-a rămas în permanență consultantul în domeniul bucătăriei, am făcut meniul. Ne-am dat seama că este foarte bun, în ceea ce privește raportul calitate preț și din septembrie 2020 am înființat «Haplea»”. Am căutat un nume simplu, ușor de reținut, cu un impact puternic, care să te lege de tradițional. După mai multe zile în care am dezbătut variante, am ajuns la concluzia că Haplea este un nume potrivit. L-am înregistrat la OSIM, iar acum încercăm să-l facem cât mai cunoscut”.

Cum a reusit atunci cand toata lumea inchidea restaurantele? Sa fii corect, sa nu subestimezi niciodata un client!

„Pandemia a schimbat puțin comportamentul omului. Conceptul este să dai mâncare cât mai rapid, să ai prețuri corecte, să fii mereu echilibrat din punct de vedere al costurilor și ai



succes. Toată lumea scumpește, dar multe sunt nejustificate. Este anormal să vinzi o ciorbă cu aproape 30 de lei. Niciodată nu am făcut speculă, nu am mărit mai mult decât scumpirea de la furnizori. Am încercat să găsesc variante pentru a procura materia primă la prețuri mai bune, pe anumite produse să obțin discount-uri, astfel încât să achiziționez cantități mai mari, la prețuri mai bune. Fac săptămânal verificarea prețurilor de producție și dacă acestea coboară, automat am redus și eu. În plus, am lucrat la preparate să iasă costuri mai accesibile, respectiv am scos sau am înlocuit unele ingrediente care erau foarte scumpe. Suntem o echipă unită, tânără și cred că în această construcție cei mai importanți sunt oamenii pe care am reușit să-i formez și cu care am realizat toate aceste lucruri”, a explicat Ștefan.

A avut noroc? A fost susținut de familie? A deschis o afacere într-un oras care avea nevoie de serviciile sale? Raspunsul este afirmativ la toate intrebarile, dar cu siguranta ca ambitia, dorinta de a reusi si curajul au reprezentat fundamentul afacerii sale. Experienta pentru domeniul in care acum actioneaza, a obtinut-o inca din adolescenta cand a inceput sa lucreze in restaurante. Mai tarziu, “munca de jos” l-a ajutat sa inteleaga oamenii si sa faca o echipa care sa-i sustina si sa-i creasca afacerea. Riscurile sunt iminente, oportunitatile apar cand nu te astepti, dar entuziasmul pe care multi dintre voi il simt cu gandul la propria afacere ar trebui sa va dea imboldul de a incerca.

*Aveti o idee de afaceri? Aveti dreptul de a visa si obligatia de a incerca!*

SURSA: <https://www.bizbrasov.ro/>





## Turist de mic în vacanța mare

Cătălin Tudor Voicu

În articol va fi prezentată doar o mică parte din ceea ce puteți vizita în România. Toate obiectivele enumerate se găsesc în cadrul unor orașe sau împrejurimi, iar dacă vă hotărâți să vizitați țara noastră, vă doresc o călătorie plăcută și vă recomand să vizitați și locuri care nu sunt neapărat turistice pentru a vă simți ca un localnic. Obiective deosebite turistice sunt reprezentate de turnuri care pot fi medievale, cum ar fi turnul lui Ștefan din Baia Mare, Turnul din Piatra Neamț a lui Ștefan cel Mare, turnul cu ceas de la Giurgiu sau pot fi turnuri moderne reprezentate de castele de apă, cum ar fi cele din Drobeta Turnu Severin, Oltenița, Brăila.



Puteți admira orașe de pe culmile dealurilor sau munților din apropiere. Chiar dacă este foarte cunoscută priveliștea de pe Tâmpa asupra Brașovului, cea mai frumoasă priveliște de sus în opinia mea este cea oferită orașului Piatra Neamț din telecabină, orașul Piatra Neamț apărând ca un râu de construcții printre dealurile situate de o parte și de alta

Încercați să vedeți obiective mai puțin cunoscute. Astfel, dacă mergeți până Petroșani puteți să vizitați în apropiere Cheile Corcoaiei în care se merge prin apă câteva sute de metri sau în Peștera Bolii, iar din acest oraș vă recomand să mergeți cu trenul până la Târgu Jiu, pentru că este o cale ferată celebră în România, o mândrie a primilor ani din comunism, deoarece este o cale ferată cu multe tunele (acest traseu se găsește și în videoclipuri de prezentare ale CFR din gări). Vă recomand acest traseu în care puteți vedea Defileul Jiului, deoarece acest peisaj sălbatic



ar putea fi modificat foarte curând, dacă o să se finalizeze sistemul de hidrocentrale realizat în proporție de 95% de pe Jiu, dar care nu a primit încă autorizație de mediu.



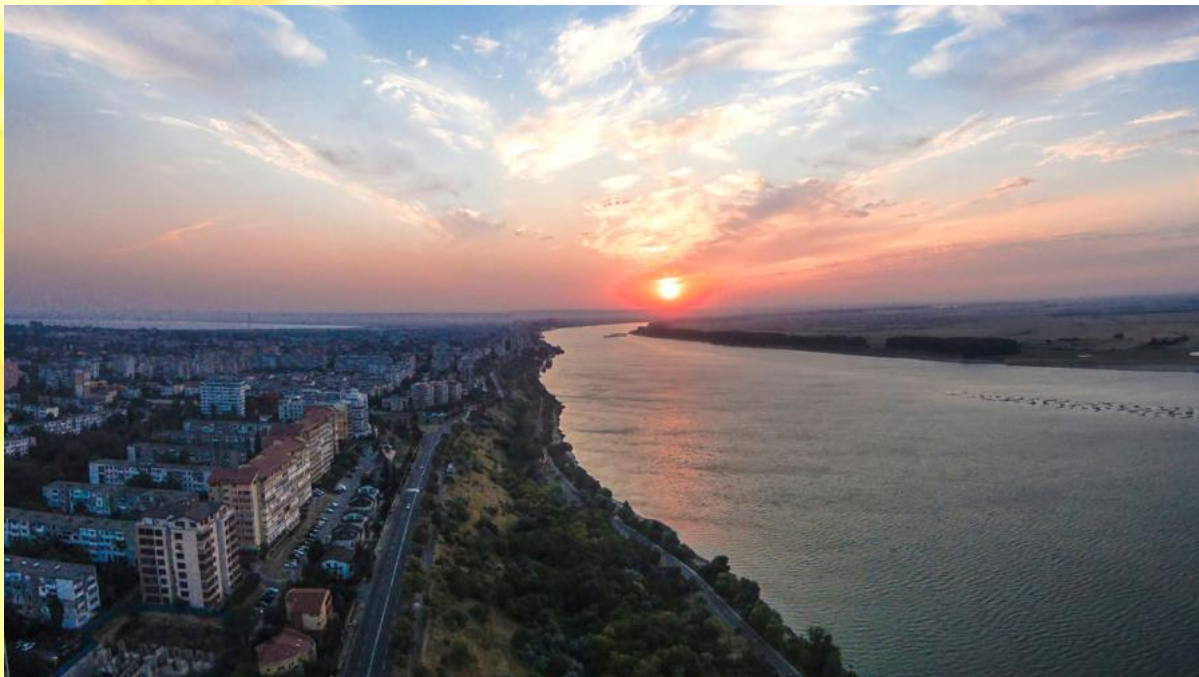
În apropiere de Rupea (județul Brașov) pe lângă Cetatea Medievală, puteți vedea vulcanul de la Racoș, unde se filmează **Django**, un serial cu un buget de 40 de milioane de euro și unde o să puteți admira orașelul american realizat, iar în proximitate, puteți vedea coloanele de bazalt de la Racoș, cele mai spectaculoase din țară alături de cele de la Detunatele din Munții Apuseni și Lacul de Smarald, toate obiectivele pe un traseu de câteva zeci de minute.

Fiind vara, puteți să vă duceți și în parcuri acvatice sau bazine de înot din alte orașe. Chiar dacă Bucureștiul deține numeroase Aquaparkuri, există un farmec anume în alte orașe. Astfel, la Deva aveți priveliște asupra cetății Devei, la Toplița este piscina, atât afară, cât și înăuntru și toate chiar lângă munte, iar la Oradea, la Nympha Lotus, puteți avea acces la un preț mult mai mic decât în București la un complex alcătuit din tobogane verticale foarte spectaculoase, bazin cu valuri foarte mari numeroase, bazine cu apă termală, inclusiv o porțiune vijelioasă numită cascada Niagara, numeroase trambuline și bazine semiolimpice, iar sus la tobogane puteți avea o priveliște asupra cetății Oradea. În circuit, nu trebuie să vă întoarceți pe același traseu, adică, dacă, vă duceți până la Oradea cu trenul sau cu mașina la întoarcere, se poate vizita Timișoara, mai ales că, în 2023, o să fie capitală culturală europeană. Foarte multe muzee din România sunt modernizate și puteți avea experiențe cu realitate virtuală panouri, holograme, cum ar fi la Zalău, Iași, palatul lui Cuza de la Ruginoasa, Bistrița.

Vă recomand să vedeți orașele Brăila și Galați și să vizitați Faleza Dunării, cele două orașe având cea mai lungă secțiunea amenajată a Dunării, iar, dacă mergeți pe digul de 16 km



dintre ele, puteți admira podul peste Dunăre care se construiește, cea mai mare realizare inginerească din România din ultimii 35 de ani.



În Brăila, vă recomand bisericile, unele unice în România și chiar în SE Europei (moschee transformată în biserică ortodoxă, Biserica greacă - cea mai mare biserică a grecilor în afara țării, catedrala rușilor lipoveni), Casa Embericos (una din cele mai elegante clădiri din România), care găzduiește muzeul Nicăpetre, un mare sculptor, urmaș lui Brâncuși. Dacă la Nicăpetre puteți vedea o continuare a operei lui Brâncuși cu sculpturi în piatră, tot la Brăila, puteți vedea complexul de fântâni cinetice realizată de Constantin Lucaci, un sculptor cunoscut la nivel mondial pentru fântâni metalice.

Tot inspirat de Brâncuși, se inaugurează în această vară la Craiova o sculptură unică la nivel mondial, realizată de cel mai mare arhitect în activitate, Dorin Ștefan, un proiect aflat în curtea Muzeului de Artă din al Craiova, cu o sculptură având la bază o idee a unui Brâncuși pentru un maharajah din India, proiect rămas nerealizat de către marele sculptor. Tot la Craiova, la sfârșitul lui august este cel mai mare festival de păpuși din România și locul 2 în Europa. La Craiova puteți vizita unul din cele mai mari și frumoase parcuri din România Parcul Romanescu, un centru restaurat în cea mai mare parte cu numeroase edificii publice de mari dimensiuni, grădină botanică și grădină zoologică care se pot vizita gratuit.

La Drobeta Turnu Severin, puteți vizita Muzeul regiunii Porților de Fier, Castrul roman de la Drobeta, piciorul Podului lui Apolodor (cea mai mare realizare arhitecturală din timpul Imperiului Roman), puteți vizita turnul de apă unde aveți o priveliște superbă asupra orașului ,fântâna cinetica realizată de Constantin Lucaci situată în fața teatrului (o clădire superbă), iar între acestea și Dunăre se găsește un parc frumos (Parcul Rozelor).

De la Drobeta Turnu Severin, se poate la Orșova pe traseu admirând hidrocentrala de la Porțile de Fier (în anul 2022 se împlinesc anul ăsta 50 de ani de la inaugurare), iar de la Orșova puteți lua bărcuțe spre Cazanele Dunării (sectorul de defileu), porțiune considerată cea mai frumoasă și mai frumos sector al Dunării din cele zece țări străbătute. Un obiectiv foarte



cunoscut din defileu este statuia lui Decebal, realizată datorită lui Iosif Constantin Drăgan, cel care a fost cel mai bogat om din România .



Superb este și Banatul montan, unde puteți vizita localități ca Oravița, Băile Herculane (cea considerată la moment dat cea mai frumoasă stațiune din Imperiul austro-ungar), Reșița (urcați pe un deal în apropiere unde aveți o priveliște ) .

Mai multe obiective grupate pe un teritoriu restrâns sunt în județul Hunedoara cu Deva, Hunedoara (unde puteți admira castelul Huniazilor), parcul dendrologic (parc cu arbori valoroși) de la Simeria (unul cel mai mari parcuri de acest gen din Europa), cu sute de specii de arbori din Asia de Est, iar lângă parcul dendrologic se găsește Valea Mureșului, iar dacă aveți condiție fizică moderată, puteți urca pe superbul deal din apropiere, Măgura Uroiului de 329 m, un neck vulcanic, iar în județul Hunedoara, alături de celelalte trei obiective, puteți merge la Orăștie, unde există un parc de aventură, Arsenal Park, în care puteți dormi inclusiv în tanc și Geoparcul dinozaurilor (în depresiunea Hațeg, au existat dinozauri pitici unici pe glob) și sunt câteva biserici celebre, cum ar fi biserica de la Densuș și ruinele de la Sarmizegetusa Regia.

Orașe recomandate pentru o atmosfera generală, nu doar pentru unul-două obiective, ar fi Iași, Oradea (cel mai frumos oraș cu clădiri art-nouveau din România), Timișoara, Brăila, Craiova, Câmpulung (pentru clădirile în stil neoromânesc situate pe versant) și Baia Mare (două piețe istorice, cea mai înaltă construcție din România de 350m, Muzeul de Artă școala de la Baia Mare fiind celebră în România și Ungaria și poate cea mai frumoasă, cea mai respectată clădire realizate în comunism Palatul administrativ), Sighetu Marmăției (centru istoric și muzeul victimelor comunismului, unde se poate cunoaște cu ajutorul panourilor o bună parte din istoria socialismului și a perioadei între 1945-89 din Europa Centrală și de Est).



## Adrenalină și Pasiune

**Barbu David Andrei X-a A**

Eu sunt David Andrei Barbu, am 15 ani, sunt un adolescent oarecum normal, doar că, viața mea este pe și pentru bicicletă, astfel că practic Downhill, un sport care implică multe sacrificii și necesită un psihic puternic pentru a rezista.

Ce este acest Downhill? Este o uimitoare formă extremă de ciclism.

În competiția de downhill este câștigător cel care coboară de pe munte, cât mai rapid posibil. Să finalizezi traseul, nu este atât de ușor. Traseele pentru downhill sunt foarte periculoase și dificile. Acestea au trambuline amplasate printre copaci, grămezi de pietre, radacini, noroi, coborâșuri abrupte. Pentru downhill este necesar un antrenament sportiv serios. Cel mai important lucru este să stăpânești o extraordinară tehnică de manevră a bicicletei, trebuie să fii foarte bine pregătit fizic, deoarece după 5 minute de downhill majoritatea sportivilor pur și simplu cad din picioare. Este un consum mare de energie și este solicitant pentru tot corpul. Lungimea traseelor variază între 1 și 5 km. Viteza medie a deplasării în downhill este de 36 km/h, maxim 60 km/h.

Pe scurt, acest sport este viața mea, este o pasiune care merită trăită și merită să sacrifici orice doar să ajungi unde-ți dorești. Am reușit să îmi împlinesc acest vis datorită familiei mele, care m-a înțeles și care a decis să îmi fie alături. Fără ei, nu reușeam să ajung aici.

Merg pe bicicletă de când eram mic, de fapt cred că am mers mai mult pe bicicletă decât pe picioare.... Iar, de vreo 2 ani, de când am fost într-o tabără la Straja am înțeles despre ce este vorba. Am continuat cu acest sport, iar acum face parte din viața mea.

Finalul fiecărei curse îmi dă încredere și, mai mult de atât, îmi confirmă că a meritat fiecare zi de antrenament, fiecare căzătura și tot timpul investit.



Sunt înscris în Clubul “Velociped Mountain” și am licență FRC și UCI. Anul acesta a fost primul an în care am participat la Concursurile Nationale de Downhill care s-au ținut la Mărișel, Sinaia, Postavaru, Piatra Neamț, Arena Platoș, iar ultimul din acest an s-a ținut la Cheile Grădiștei.



Am ales acest sport deoarece îmi place adrenalina, iar traseele sunt mereu de categorii diferite , chiar și același traseu se schimbă de la o zi la alta.



Riscurile în acest sport sunt totuși destul de mari, am simțit asta pe pielea mea...încerc să reduc asta purtând echipamentul de protecție și menținând bicicletele, într-o stare perfectă mereu.

Îmi doresc să fac performanță în acest sport și învaț mereu de la cei mai buni.Încurajarile: "Haaaai David!" mă fac să dau tot ce e mai bun la concursuri. Planurile mele de viitor sunt strâns legate de acest sport. Îmi doresc să ajung pe podium, apoi, de ce nu, la Campionatele Europene.Cunosc foarte bine cum funcționează bicicletele și voi învăța cum sa le mențin si sa le repar la standarde europene.Îmi place natura, mișcarea, îmi plac provocările și mai stiu că atunci când imi doresc ceva, nu mă las până nu reușesc!



That's me 😊

David B.



## Vreau să fiu ascultat

**Scînteii Robert Ionuț si Enciu Cristina Ana Maria**

Nu cred că sunt singurul care simte un pustiu în viața de zi cu zi, dar nici care s-a întrebat DE CE.

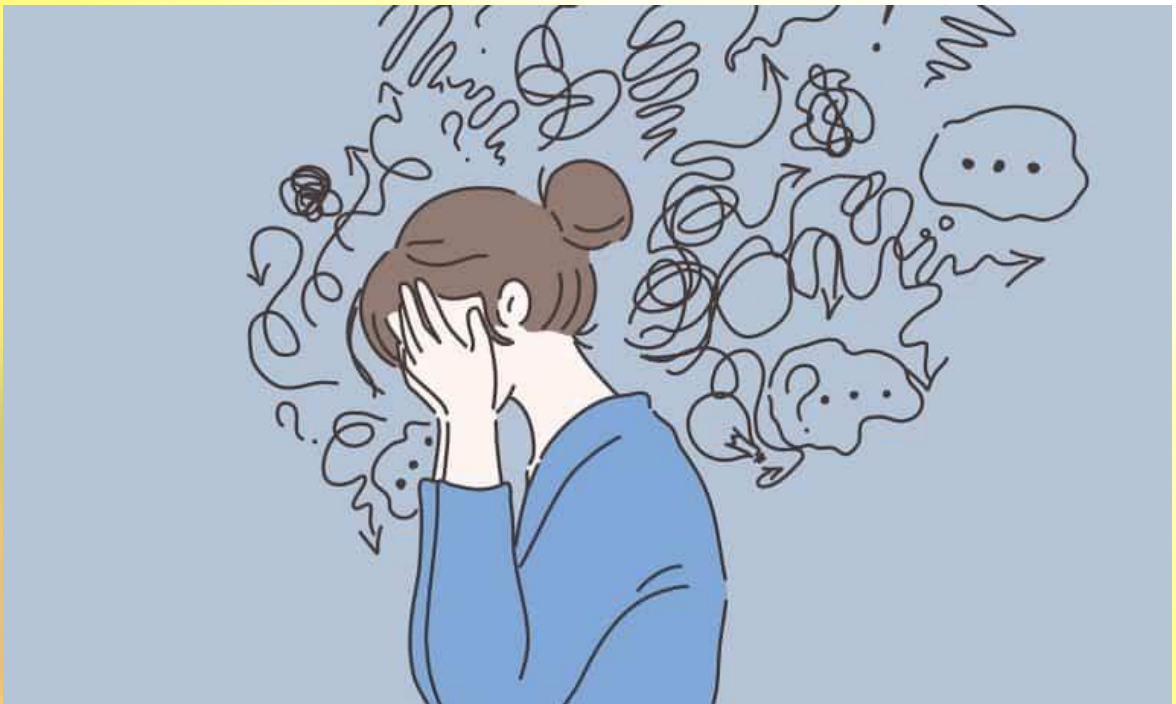
Mulți spun că este doar vina mea, că sunt tânăr, că ceea ce spun nu are relevanță, că cerșesc atenție, că dramatizez iar aici țin să le spun că este greșit.

Adolescenților nu le sunt ascultate “problemele” , din punctul de vedere al adulților, problemele adolescenților sunt doar “drame” sau aberații. Aici nu contrazic în totalitate părerea lor, în mare parte sunt doar dramele adolescenței, dar în unele cazuri sunt subiecte mult mai importante în viața lor. De asemenea adolescenții au tendința de a se minți pe ei în legătura cu problemele personale pe care le au, rezultând la “închiderea în ei” , negând adevărul de zi cu zi cu toate că îi lovesc din toate punctele de vedere.

Un factor principal al anxietății este mediul înconjurător , copiii intrați în adolescența le este foarte greu să se integreze în societate , deoarece le este frica să nu fie criticați din diverse motive cum ar fi situația materială a familiei , descurajarea de sine din cauza uneia sau mai multe nereușite sau descurajarea rezultată din comparații . Exista doua stereotipuri de părinți

-Cei care își dau interesul asupra copilului

-Cei care cred că adolescentul este suficient de mare încât se poate descurca singur în orice situație





Un alt factor la fel de important aş zice eu este negativitatea de zi cu zi , ideea că nu poți realiza ceea ce îți dorești , ideea că nu poți fi la fel de bun ca altcineva , ideea că nu te poți iubi exact așa cum ești .

Dramele adolescente să zic așa sunt foarte complexe , adolescentul este tot timpul în cunoaștere iar el trebuie susținut că atare , nu zic de alcool , de droguri , nu ne referim la aceste lucruri , ne referim la lucrurile care îl formează că om , cer că adolescentului să îi fie permis să încerce lucruri noi pentru a-l ajuta în aceasta cunoaștere , părintele nu ar trebui să îi impună un singur lucru zicând el că este ceva de viitor , lasați copilul că descopere arta , muzica , actoria , drumețiile etc.

Insist foarte mult pe ideea că relația de familie îl afectează în totalitate , exista cazuri fericite dar și cele nefericite , v-ați întrebat vreodată de ce un copil prefera să îi agreseze pe alti copii ? Vă zic eu părerea mea , un copil care a fost crescut doar în bătaie și certuri , care la rândul lui a fost agresat la un moment dat iesind afara prefera să nu mai fie el persoana agresata ci agresor, luându-se de cei care nu se pot apăra așa cum este el când se întoarce acasă.

‘‘Dintre toate tipurile de agresiune fizica cât și cea verbala sunt foarte vizibile ,însă cel mai perfid stil de agresiune este cel psihologic cu cele mai nocive efecte .

Agresiunea psihologica afectează imaginea de sine , stima de sine , încrederea în forțele proprii și generează o stare constanta de idoiala.’’

(Ciupercescu Lidia , consilier scolar )



## Ziua Recunoștinței

Tudor Maia Alessia

Colegiul Național Elena Cuza, 10C

Hei hei! Nu sunt dintre voi, dar mi-ar face plăcere să stau de vorbă cu voi. Sunt pasionată de engleză și de zona Americii de Nord, în special Statele Unite. De aceea am ales să vă vorbesc puțin despre una din sărbătorile toamnei din America.

Ziua Recunoștinței, numită Thanksgiving Day în engleză, este sărbătoarea anuală prin care oamenii îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru recolta din anul respectiv. Aceasta se sărbătorește în a 4-a zi de joi din noiembrie și, de obicei, firmele mari sunt închise în zilele de joi și vineri pentru ca angajații să poată petrece timp cu familia.

La cina de Ziua Recunoștinței se servește curcan gătit la cuptor alături de garnituri numeroase, cum ar fi stuffing, un amestec de legume și crutoane, piure de cartofi cu sos, cartofi dulci, fasole verde, sos de merișoare și plăcintă de dovleac. Însă, cel mai important factor nu este mâncarea, ci timpul pe care familiile îl petrec împreună.

Deși sunt pasionată de universul american, consider că și noi, românii am putea să fim recunoscători pentru ce avem. Poate fi vorba de un obiect, o persoană sau un simplu mesaj pe Instagram primit pe neașteptate.

Ați vrea să încercați?





## Dragostea și vinul

**Robert Scînteii – X-a A**

Poate vă întrebați ce legătură are dragostea cu procesul de fabricare a vinului. Aveți să râdeți, dar, din punctul meu de vedere sunt foarte asemănătoare .

Mai întâi, se realizează recoltarea și selectarea strugurilor.

(Cunoașterea și petrecutul timpului împreună)

La puțin timp, se începe dezbrobonirea sau separarea boabelor de ciorchine.

(Aici există certuri și foarte multe contradicții)

După dezbrobonire, se zdrobesc și se presează strugurii

(Totul este rece, iar cei doi îndrăgostiți sunt foarte distanți)

Se începe procesul de fermentație în care mustul se poate gusta.

(îndrăgostiții simt lipsa partenerului în viața lor și încep să petreacă timp împreună prețuind existența acestuia)

Dacă procesul de fermentație este realizat corespunzător, iar vinul este depozitat bine, cu cât trece mai mult timp, cu atât vinul este mai bun.

(Dacă totul merge bine, cu cât petrec mai mult timp împreună, relația vine de la sine, iar dacă relația vine de la sine, cu atât este mai fericita)



## Arta celor 8 membre

### Mirea Alin Cristian Clasa a-XI-a A

Muay Thai (în thailandeză มวยไทย) sau boxul thailandez, sport național thailandez, este un stil de luptă derivat din artele marțiale tailandeze, care implică doar pumnii, picioarele, coatele și genunchii.

Muay Thai înseamnă, dacă depășim clișeele vehiculate în filmele de arte marțiale, poate cea mai complexă și completă artă a luptei om la om prin schimb de lovituri. În Tailanda el mai este denumit "arta celor 8 arme", aceasta referindu-se la posibilitatea luptătorilor de a utiliza aproape tot ce poate fi "proiectil", într-o luptă : pumnii, picioarele, coatele și genunchii

Până în anii '30 ai secolului trecut, Muay Thai era practicat în forme foarte dure, cu foarte puține limitări. Erau permise loviturile în orice organe vitale, inclusiv genitale, o gamă mult mai vastă de proiecții decât azi, protecțiile erau practic inexistente cu excepția unor bandaje din sfori sau fâșii de piele învelite în jurul pumnului și uneori a unei părți a antebrațelor.



Acestea mai degrabă limitau accidentările celui care lovea, decât ale celui care era lovit... cu atât mai mult cu cât se adăugau materiale abrazive pentru a spori efectul de a tăia pielea sub lovitură ! Desigur, numărul luptelor terminate cu uciderea sau rănirea gravă a luptătorilor era mare.

Odată cu acceptarea altor norme sociale, mai aproape de modernitate, tinzând să pună viața umană la alte valori decât în perioadele de neîncetate războaie ale trecutului, Muay Thai a devenit un sport. Foarte dur, dar cu norme de siguranță care, paradoxal, îl fac mai puțin periculos decât multe sporturi considerate inofensive - decesele accidentale sunt mai puține decât în rugby sau fotbalul american, de exemplu.

Dar lupta rămâne luptă și cine se urcă în ring contra unui thaiboxer experimentat fără să știe ce face, va avea de stat acolo foarte puțin timp în picioare!



## Culturism

Silitră Antonio Cosmin Clasa a-XI-a A

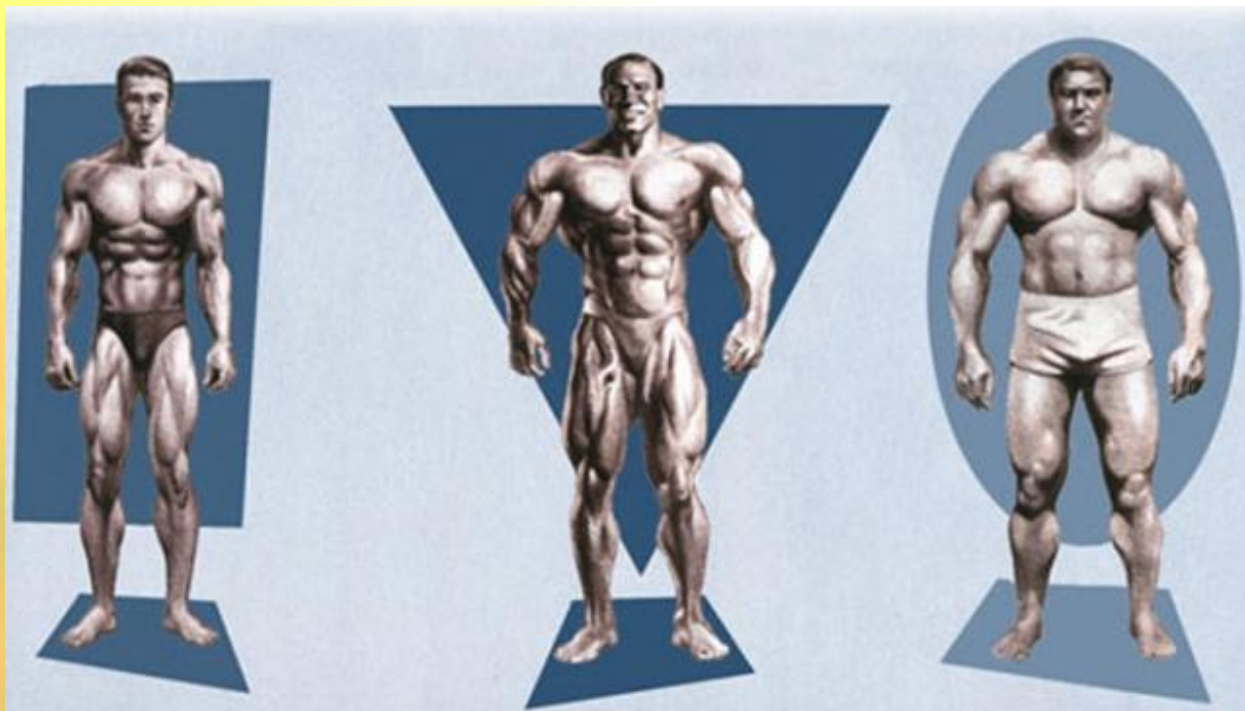
Culturismul reprezintă sportul care se bazează pe dezvoltare musculaturii prin anumite antrenamente cu greutăți, dar de sigur și cu greutate corpului ( flotări, tracțiuni, flotări la paralele, etc)

Practicanți de culturism sunt foarte atenți la partea de nutriție la cantitatea de lichide pe care o consumă, necesarul de lichide recomandat este de 3-4L/ zi. Acestia mai sunt foarte atenți și cu odihna. Odihna este necesară pentru refacerea țesutului muscular.

Culturiști care practică acest sport de performanță, au anumite competiții în care își etalează corpul în fața unor jurați, acestia punctează anumite lucruri: masă musculară, definire, modul de pozare, etc. Culturismul nu este doar un sport, este un mod de a trăi, acesta fiind sănătos, desigur.

Alimentația este extrem de importantă pentru un culturist, acesta trebuie să consume un anumit număr de calorii pentru un antrenament de hipertrofie ( creșterea musculaturii) consuma între 3000-5000 de calorii. Pentru definire aceștia trebuie să facă deficit caloric, aici trebuie să consume aproximativ 1500-2000 calorii.

Proteinele sunt recomandate pentru un culturist, proteinele se găsesc și în mancare, recomandarea este de 2g proteina/1kg masă corporală.



Acest sport dus la extrem daunează sănătății!

## Toamna... în poezia românească

Florentina Dincă

A venit și toamna, anotimpul frunzelor pictate în nuanțe roșiatice, castanii, galbene, frunze care se desprind, parcă, din înaltul cerului și învăluie pământul ca o mantie. Nu doar o dată gândurile noastre zboară departe, întrecându-se cu stolurile de păsări ce-și fâlfâie aripile prin văzduh.

Din punct de vedere științific, toamna e doar un sezon ce face trecerea de la vară la iarnă, un anotimp ca oricare altul, cu caracteristicile climatice specifice. În schimb, pentru poeți, pentru cei pasionați de arta cuvintelor, toamna are o însemnătate aparte. E o perioadă dificilă din viața omului, un moment de veștejire a inimii, o cumpănă din existența sa trecătoare....

Personal, iubesc toamna pentru tot ceea ce înseamnă ea, pentru aerul răcoros pe care-l inspir în fiecare dimineață, pentru dezmierderea simțurilor pe care mi-o oferă peisajul specific anotimpului. Ce-i drept, sunt de felul meu o persoană care cade ușor în mrejele nostalgiei, ca și cum optimismul manifestat anterior s-ar fi evaporat pe nesimțite.

O modalitate simplă, dar întotdeauna de efect prin care îți poți impresiona persoana iubită este să îi reciti o poezie, însă și o metodă de relaxare perfectă este să citești poezii. Poeziile de toamnă au un farmec aparte. Sunt concepute pentru a te sensibiliza și pentru a conștientiza puterea cuvintelor la începutul celui mai frumos anotimp, toamna. Pentru că este cea mai bună perioadă pentru a citi ori învăța o poezie nouă, mai jos v-am făcut o selecție a celor mai frumoase poezii de toamnă în viziunea mea.

Voi începe cu „**Emoție de toamnă**„, de **Nichita Stănescu**, un discurs liric absolut fermecător, unul din cele mai frumoase pe care am avut șansa să le studiez la școală și care, sper eu, îmi va rămâne veșnic întipărit în minte și, mai ales, în suflet.

„ A venit toamna, acoperă-mi inima cu ceva,  
cu umbra unui copac sau mai bine cu umbra ta.

Mă tem că n-am să te mai văd, uneori,  
că or să-mi crească aripi ascuțite până la nori,  
că ai să te ascunzi într-un ochi străin,  
și el o să se-nchidă cu o frunză de pelin.

Și-atunci mă apropii de pietre și tac,  
iau cuvintele și le-nec în mare.

Suier luna și o răsar și o prefac  
într-o dragoste mare. „

Conform eului poetic, toamna este un moment critic pentru sufletul său, pentru iubirea sădită în inima sa. În aceste clipe de slăbiciune se teme, este neîncrezător, are în vedere posibilitatea ca existența sa să fie învăluită de „ o frunză de pelin„, umplută de amărăciune, lipsită de dulceața iubirii împărtășite, trăite la cele mai înalte cote. Din câte se pare, sentimentele sale se reflectă asupra naturii, frunzele copacilor uscându-se odată cu inima sa. Totuși, puterea



iubirii îi permite îndragostitului să spera la ceva mai bun, prevestind venirea primăverii și faptul că după toamnă,iarnă, viața va renaște,iar iubirea îi va încununa sufletul cu fericire...

De la timida notă de optimism a lui Nichita Stănescu, trecem la **George Bacovia**, unul din poeții mei favoriți. Fără doar și poate, toamna este unul din anotimpurile cărora poetul simbolist le dedică nenumărate versuri, încărcate de pesimism, caracterizate de plictis existențial. Dintre acestea am ales „, **Amurg violet**„:

„, Amurg de toamnă violet...  
Doi plopi, în fund, apar siluete  
-Apostoli în odăjdii violete-  
Orașul tot e violet.  
Amur de toamnă violet...  
Pe drum e-o lume leneșă, cochetă;  
Mulțimea toată pare violetă,  
Orașul tot e violet.  
Amurg de toamnă violet...  
Din turn, pe câmp, văd voievozi cu plete;  
Străbunii trec în pâlcuri violete,  
Orașul tot e violet. „,

După cum se poate observa, eul liric este cuprins de o deprimare profundă, se lasă pierdut într-un univers închis,governat de halucinație, bulversare . Acest „,amurg violet„, sugerează un declin, o degradare a spiritului ce va duce, inevitabil, la sfârșitul omului, a umanității. Caracterul bizar este accentuat de simbolul cromatic „, violet„. Această pată de culoare persistă în mintea individului și o asociază cu plopii, cu orașul, cu mulțimea. Finalul poeziei oferă o imagine apocaliptică printr-o negare a rădăcinilor strămoșești, anunțând o dezintegrare a lumii, alunecarea acesteia în neant...

În acest context, toamna întruchipează această apropiere de sfârșit, caracterul inevitabil și ireversibil al morții. Totul e sobru, funerar...

O alta creație lirică pe care doresc să vi-o împărtășesc este „, **Amurg de toamnă** „, a marelui poet și filosof **Lucian Blaga** :

„, Din vârful de munți amurgul sulfa  
cu buze roșii  
în spuza unor nori  
și-atâta  
jărăticul ascuns  
sub valul lor subțire de cenușă.  
O rază  
ce vine goană din apus  
și-adună aripile și se lasă tremurând  
pe-o frunză:  
dar prea e grea povara-  
și frunza cade.  
O, sufletul!  
Să mi-l ascund mai bine-n piept  
și mai adânc,



să nu-l ajungă nici o rază de lumină:  
s-ar prabuși.  
E toamnă. ,,

Și de această dată , eul poetic suferă. De pe culmile fericirii, ale extazului a ajuns să decadă, să apună asemenea soarelui la asfințit. Inima sa a fost afectată extrem de tare de o iubire trecută. Intensitatea pasiunii, profunzimea sentimentelor pe care le-a nutrit odinioară l-au răvășit. Acum, cel suferind se teme, vrea să ia măsuri de precauție-inutile, am putea afirma-pentru ca inima sa să nu poată cădea pradă unei alte iubiri care, în final, să se sfârșească în același mod. E toamnă, tabloul din natură este transferat în sfera spirituală, iar acest anotimp semnifică, din punct de vedere al stării psihologice a individului, o cumplită deprimare, o oboseală a spiritului...

Mă limitez la aceste trei poezii, extrase din creația a trei artiști ai cuvântului. Toamna este prezentată în trei maniere pe cât de asemănătoare, pe atât de diferite, căci, bineînțeles, viziunea asupra lumii este unică, în funcție de poet.

Eu v-aș sfătui să citiți poezie, această formă inegalabilă a artei. Și, mai mult decât atât, vă sfătuiesc să-i citiți pe poeții români. Pe cei de ieri, dar și pe cei de azi. România se poate mândri cu numeroase talente, așa că am face bine să le apreciem, fiecare în parte, la adevărata lor valoare!

Iubesc toamna mai mult decât orice alt anotimp, poate și pentru că mă sărbătoresc în zilele lui Octombrie ☺, o iubesc cu toate schimbările ei și cu toate capriciile de femeie neînțeleasă.