

Caiete de comunicare



Universitatea „Vasile Alecsandri”
din Bacău



Facultatea de Litere



Revistă a studenților de la
Comunicare și relații publice

An VI
Vol. 1
2016

ISSN 2247 – 2576

Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Litere

Caiete de comunicare

2016

An VI, Vol. I

Publicația apare în cadrul programului de studii
Comunicare și relații publice de la Facultatea de Litere
a Universității „Vasile Alecsandri” din Bacău

REDAȚIA ȘI ADMINISTRAȚIA:
Bacău, str. Spiru Haret nr. 8, 600114

REDACTOR-COORDONATOR:
Lector univ. dr. Florinela Floria

Membri fondatori: Gheorghe Platon, Dan Bârjoveanu, Alexandra Corolea

SECRETARIAT DE REDACȚIE:
Aiysha Parviev, Ramona Petrea

CONSILIER EDITORIAL : conf. univ. dr. Gabriel Mardare

Editor: Editura „Alma Mater” Bacău.
Multiplicarea a fost realizată la tipografia editurii

ISSN 2247 – 2576

Generația zdreanță !?!

Ana-Maria Tulbure

Cu siguranță vă întrebați de unde „Generația zdreanță”? E simplu, e despre noi, despre noua generație. Viziunile noastre sunt total diferite față de cele ale părinților, bunicilor și mai ales ale profesorilor noștri. Mulți nu pot



înțelege cum de putem purta hainele rupte, dar mai ales că dăm și bani pe ele. De aici a pornit și acest conflict



între generații. Știți ce-mi place cel mai mult? Faptul că am primit și bani din partea bunicii spunându-mi „La banii ăștia și cumpără-ți blugi noi, ca să nu râdă nimeni de tine că s-au rupt.” Sau faptul că tata se minunează de hainele pe care le am „Pătura aia când ți-ai luat-o?”.

Dacă și tu ai primit măcar o dată replici asemănătoare înseamnă că faci parte din „Generația zdreanță!”. Dar dincolo de stereotipurile pe care noi le afișăm, ceilalți trebuie să vadă persoana din noi, dacă eu aleg, ca fată, să îmi tund părul mai scurt decât cel al unui băiat, fii sigur că am avut un motiv. „Dincolo de orice acțiune, gest sau simbol, fie el bun sau rău, există o nevoie.”, sunt cuvintele pe care le-am învățat de la un profesor care a înțeles că nevoile unui tânăr sunt acelea de: afirmare, înțelegere și apartenență.



Facem aceste schimbări în viața noastră pentru că vrem să fim diferiți, vrem ca poveștile noastre să difere de ale voastre, vrem să fie originale, așa că vă rugăm nu ne luați creativitatea, cea pe care ne-o cereți în alte circumstanțe. Iar voi, cei care faceți parte din această generație, nu vă fie frică să vă creați povestea, dar aveți grijă cum o îmbrăcați și ce atitudine oferiți odată cu ea.

Exprimați-vă nevoile, dar cu atenție și asumare!

Fă lucrurile să se întâmple așa cum vrei!

Ana-Maria Doboș

Tot ceea ce merită obținut în viață vine la pachet cu o rezistență. De ce unii oameni sunt atât de buni la ceea ce fac, iar alții se tot împotmolesc chiar și la cele mai simple lucruri pe care le au de făcut? Tu însuți te-ai întrebat vreodată dacă ești capabil să obții mai mult în ceea ce faci, că e vorba de muncă, ori creație, ori chiar în viață?

Acest „mai mult” se referă nu neapărat la partea materială – deși contează și aceasta – cât, mai degrabă, la manifestarea adevăratului nostru potențial. Acest „mai mult” se referă la A Fi cine suntem cu adevărat, dincolo de măștile pe care le folosim. Acest „mai mult” se referă la mai multă stare de Prezență, la mai multă Conștiență, la mai multă bucurie, la mai multă încredere în puterea noastră de creatori.

Cum poți să faci tot ceea ce faci? Nu obosești? Nu-ți pierzi încrederea? Mă întreabă, deseori, chiar și cei foarte apropiați. Prin magie și puteri supraomenești – le răspund zâmbind. Însă magia mea este Încrederea. Iar puterea supraomenească este Practica.

Mulți oameni din jurul nostru par a fi înzestrați cu daruri nemaipomenite și cu capacități supraomenești. Însă uităm de ale noastre daruri unice și de ale noastre capacități supraomenești. Le vedem mai ușor la alții. Dar de unde vin aceste capacități? Poate chiar oricine să fie un expert? Sau această categorie – experții, cei puternici, înzestrați, oamenii de succes - este rezervată doar pentru o anumită elită?

De cele mai multe ori, suntem mult mai aproape de a atinge vârful în creația noastră personală decât ne putem da seama. Uneori chiar ne dăm seama și, totuși, preferăm să ne complacem în obiceiuri vechi care țin energia creatoare în băltire și stagnare. Percepem uriașul nostru potențial, simțim măreția visului nostru. Deși vedem vârful propriei noastre performanțe și știm că ține doar să întindem mâna și să-l atingem, totuși, nu o facem. Continuăm să ne spunem: „mai e mult până acolo” sau „nu pot”, „nu sunt în stare”, „nu e pentru mine succesul”, „eu nu merit să am bani”.

Practica. Practica. Practica. Aceasta este cheia către acele puteri supraomenești. O practică deliberată, dacă vrem să obținem rezultatele la care visăm. Practică. Practică. Practică. Dacă vrem, cu adevărat, să ne manifestăm darurile unice. Practică. Practică. Practică. Dacă vrem să atingem vârful. Practică. Practică. Practică. Dacă vrem să simțim bucuria creației conștiente din starea de A FI.

INTERVIU

Adrian Gârmacea – antreprenor băcăuan de succes

de Aiysha Parviez

Adrian Gârmacea este fondatorul și directorul general al companiei producătoare de tâmplarie PVC, geam termoizolant, uși secționale și rulouri, SC Electric Plus SRL. Anul trecut a inaugurat o fabrică de geam termoizolant și o nouă hală de producție a ușilor secționale rezidențiale (de garaj) și industriale și a rulourilor, valoarea noilor dezvoltări totalizând 7 milioane de euro. Capacitatea fabricii de geam termoizolant este de 1.500 de unități/zi, în timp ce secția de uși secționale și rulouri produce 2.000 de unități/lună. Compania Electric Plus a încheiat anul 2015 cu **un rulaj de 20 de milioane de euro**, iar pentru anul în curs mizează pe o creștere de 30% a afacerilor.

Și, totuși, lăsând deoparte limbajul de lemn, cifrele și detaliile financiare, Adrian este, în primul rând băcăuan și-n al doilea rând, un om de succes. S-a născut în 1968 într-o familie tradițională românească. Visul lui, de când era copil, era să aibă succes: *„Mi-aș fi dorit să fiu recunoscut ca un specialist în domeniul în care aș fi activat. (...) Aveam o mulțime de neliniști, nu știam care este drumul pe care trebuia să apuc...”*.

În interviul pe care mi l-a acordat, A. Gârmacea povestește ce l-a adus pe această cale. Mi-a vorbit despre profesorii preferați: *„În ciclul gimnazial, directorul m-a influențat foarte mult. Era unul dintre cei mai exigenți și severi profesori posibili – recunoscut pentru rigoarea și strictețea lui, pentru modul dictatorial în care conducea liceul: nu era voie să alergi pe coridoare, intra în ore și intervenea peste profesori – dar, una peste alta, disciplina aia nu era rea. În liceu, am avut parte de doi profesori deosebiți: Iorga, de română, și profesorul de aeronautică, Munteanu. Am învățat multe de la ei. Aveam o metodă de predare degajată, știau să-și aproprie elevii. Domnul Iorga făcuse un stagiu de pregătire și chiar predase în Iran și avea ceva exotic. În studenție, îmi amintesc cu plăcere de profesorul de statistică și de cel de automatizări, domnu' Voicu; erau într-adevăr buni, profesioniști.”*

Împreună, am concluzionat că și cititul a avut o influență mare în succesul său: *„Cărțile erau ca bunurile de contrabandă și se găseau greu, treceau din mână-n mână. Toată lumea citea. Mi-a plăcut mult SF-ul, dar am citit și restul cărților care circulau prin țară. În perioada facultății am citit cel mai mult: cărți, presă – orice!”*

Și acest citit i-a dezvoltat perspectivele filosofice asupra unor teme esențiale cum ar fi iubirea și existența umană: *„Fiecare interacțiune cu un om, fiecare interacțiune cu o carte, cu un articol, îți modifică cursul vieții. De fapt, evoluția unui om în viață este ca mișcarea browniană. Nu poți să prevezi unde va fi o moleculă într-un borcan cu molecule, de oricare ar fi ele. Întotdeauna ele se ciocnesc unele de altele. E o mișcare dezordonată. (...) Nu cred că este nimic predestinat, orice se poate întâmpla.”*

Un alt aspect care l-a influențat mult este facultatea pe care a absolvit-o: „Am intrat la facultate în 1989, pe vremea lui Ceaușescu, și am terminat Automatizări și Calculatoare. Cred că, dintre toate alegerile întâmplătoare din perioada aia, asta este una dintre facultățile pe care chiar mi-aș fi dorit să le fac, chiar dacă n-am știut de la bun început că o să-mi placă. Uitându-mă în spate, cred că m-a influențat destul de mult partea asta, de automatizări; s-a potrivit cu spiritul meu de a găsi căi de a face lucrurile mai ușor, de a le face mai simple, de a inova procese.”

Întrebat cum a ajuns să înființeze Electric Plus, A. Gârmacea a spus că visa la firmă încă de când era student: „Eu abia așteptam să se termine facultatea, eram în ultimul an și stăteam ca un sportiv în block-start. De fapt, am vrut să renunț și în anul II la facultate, să mă apuc de business, dar părinții au reușit să mă convingă să rămân, să termin facultatea.”

Iar cel mai valoros lucru pe care l-a investit în firmă a fost timpul: „Este resursa cea mai limitată a noastră. Și nu sântem conștienți cât de repede trece.”

Sfatul lui pentru tineri este să-și trăiască viața la maximum: „Bun, la sfaturi toată lumea-i pricepută. Da' sfatul meu este să încerce să-și trăiască fiecare zi din viață la maximum. Tocmai mi-am comandat acum de pe net două ceasuri: pe unul vreau să mi-l aduc la serviciu, pe celălalt vreau să-l pun acasă. Un ceas foarte simplu care numără câte zile mai ai de trăit. Un om trăiește în medie 25 de mii de zile. Și în fiecare zi, numărul de pe ceas scade cu câte 1. Mie mi se pare un număr foarte mic. Mai ales că nu ai garanția că ajungi la 0.”

Noi ce lăsăm în urmă după aceste 25 de mii de zile?



Cornelia-Gabriela Jitaru

și Fapte ~~nu~~ vorbe



„Nu poți lăsa urme în nisip atâta timp cât stai jos.” (Nelson Rockefeller)

Voluntariatul este un fenomen care a devenit din ce în ce mai popular în zilele noastre. Un aspect important, ușor observabil în acest sens este faptul că această manifestare a conștiinței publice este foarte contagioasă, dovada vie fiind numărul de tineri care „s-au contaminat” cu această dorință de a construi o societate mai bună. Se pare că acest virus a ajuns și la mine și din fericire încă nu s-a găsit un tratament. De ce spun din fericire? Ei bine, vă voi lăsa să vă convingeți singuri după ce veți parcurge acest articol.

Dar ce se întâmplă când în plan apare și o facultate? Îți mai poți continua activitatea sau trebuie să te oprești pentru a te concentra pe lucrurile „cu adevărat importante” ale vieții de student? Cu siguranță, de cele mai multe ori aceste două activități se îmbină perfect, mai ales dacă ești student la Litere. În momentul în care ești student la Comunicare și Relații Publice, făcând în același timp și voluntariat, reușești să ajungi la performanța de a combina „faptele cu vorbele”, cum altfel decât interacționând! Probabil se știe faptul că în momentul în care ai ales o facultate ce vizează în primul rând activitatea de comunicare, este necesar să renunți la „conul de umbră” cu care ești atât de obișnuit.

Întrebarea care apare în această situație este: „Cum poți reuși acest

lucru?” Răspunsul este ușor de găsit, anume, poți ieși din anonimat desfașurând activități de voluntariat, deoarece acesta din urmă s-ar putea defini ca fiind colaborare, acțiune, socializare, relaționare și întrajutorare. Se poate afirma, de asemenea, că voluntariatul este un bun remediu împotriva timidității, pentru că odată aflat într-o organizație ești nevoit să comunici, în acest sens apare și beneficiul de a fi student la CRP, întrucât pe baza celor învățate la cursuri, reușești să te faci înțeles mult mai ușor, să-ți exprimi punctele de vedere fără sfială și cel mai important lucru, să formezi anumite relații care te pot ajuta pe viitor.

În multe definiții ale Relațiilor Publice, auzim niște cuvinte cheie: public, organizație, funcție managerială

și comunicare. Astfel, un bun relaționist trebuie să fie „în stare” să creeze o punte de legătură între organizație și public. Deși pare destul de complicat acest lucru și probabil de „necrezut”, voluntariatul te poate ajuta și de această dată, deoarece îți practici activitatea într-o organizație, reușind în același timp să relaționezi cu publicul intern sau extern, căpătând experiența necesară de care vei avea nevoie pe viitor.

Această activitate te îndeamnă să fii mai bun în tot ceea ce faci, să te responsabilizezi, să tinzi la performanță și să descoperi atât calitățile celor din jurul tău, cât și propriile calități, lăsând astfel în umbră posibilele defecte care încă nu au reușit să fie acoperite în totalitate de fericire, încredere și dorința de a face o lume mai bună. Un aspect important pentru fiecare dintre noi este acela că nu vom reuși niciodată să ne descoperim dacă nu ne implicăm și nu ne „ridicăm” în momentul în care suntem chemați la desăvârșire personală și profesională, de aceea vă îndemn să vă ghidați după principiul „Fii tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume!”, în momentul în care aveți tendința să renunțați.

După cum bine se știe, pentru a fi un bun relaționist ai nevoie de anumite

valori și principii cu care fie te naști, fie le dobândești pe parcursul vieții. Din păcate, nu ne naștem toți cu foarte multe calități, sau cel puțin le descoperim destul de târziu, dar nu trebuie să disperăm, pentru că există foarte multe moduri prin care le putem găsi... Un exemplu este VOLUNTARIATUL. Prin această activitate ce completează în mod armonios studiile pe care le urmăm, putem căpăta „gratuit” anumite aptitudini și valori care ne vor ajuta în viitoarea profesie, precum: dezvoltarea simțului etic, dezvoltarea creativității, curajul, munca în echipă, integritatea, entuziasmul, eficiența în orice activitate desfășurată și lista mai poate continua.

Pentru a avea satisfacția că v-am oferit o imagine veridică a celor două activități din viața unui tânăr de succes, vă mai divulg un singur secret: un student la CRP poate pune în practică cele învățate la facultate în cadrul activității de voluntariat, dar în același timp și activitatea desfășurată în folosul altor persoane sau al societății, fără a urmări un câștig material, poate ajuta un student să treacă anumite praguri ce îl împiedicau să se descopere ca persoană. Studentul poate găsi astfel sensul bidirecțional pe care îl poate urma cu dorința de a schimba ceva atât în propria viață, cât și în viața altora.

Eu am această dorință! Voi o aveți? Doriți să vă molipsiți cu acest „virus”?

Erasmus în Italia



Anul acesta, în perioada 11 februarie -11 iulie 2016, am beneficiat de o bursă Erasmus în Italia în orașul Torino. Fiind studentă la Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău , la Comunicare și Relații publice, studiile mele din Italia au fost legate, în mod firesc, de jurnalism și comunicare. Am să încep prin a relata experiența prin prisma studiilor, apoi prin prisma călătoriei în sine.

Odată cu sosirea mea acolo am trăit senzații pe care nu le-am mai trăit până în momentul acela. Din prima zi acolo am avut senzația ca traiesc un vis și încă nu-mi venea să cred ca am ajuns să studiez într-o țară străină.

În prima zi de cursuri am avut deosebita surpriză să văd un număr foarte mare de studenți împărțind aceeași aulă cu mine și totodată împărțind același curs. Primul meu curs a fost Semiotica, cursul a ținut 2 ore fără întrerupere, profesorul respectiv trecând prin toate conceptele de bază ale semioticii. Încă din primele minute mi-a fost greu să înțeleg fraze lungi, cuvinte, și mi-am dat seama că limba lor, limba italiană, îmi va da ceva bătăi de cap în perioada ce urma. Am început să scriu cuvintele pe care le înțelegeam, fraze pe care mi le traduceam în minte în acel moment și să creez la final un conspect din acel curs. Am fost mândră de mine și mă simțeam motivată să învăț din ce în ce mai mult.

Următoarele cursuri s-au bazat pe aceeași idee. Am avut un număr de 6 discipline și fiecare disciplină avea un număr de ore de curs relativ limitat în care puteai să reții o mare parte din materie cu toate că la sfârșitul cursului primei un suport cu toate detaliile necesare pentru examenul ce urma. Am fost surprinsă să văd că acolo un curs dura până la 2 luni, maximum 3 și imediat după aceea urma examenul.

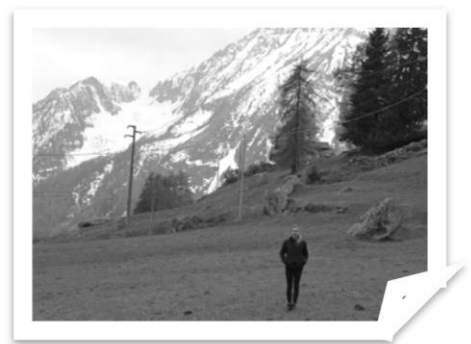
Universitatea la care am studiat era enormă, cu multe filiere împărțite în tot orașul. Orarul meu își împărțea orele de curs în diferite locații/ zone și cea mai mare dificultate a fost să găsești fiecare locație în parte. Eram obișnuită să merg foarte mult pe jos de la locul meu de cazare. Mergeam cam 5 km zilnic și asta îmi făcea bine deoarece în mai puțin de o lună am reușit să cunosc întregul oraș.

Timpul a fost o problemă de la început, deoarece trebuia să mă pregătesc pentru examene și cel mai greu lucru a fost însușirea unor concepte în altă limbă decât cea în care eram

obișnuită să învăț. Nu mi-am imaginat că ar putea fi atât de greu, dar m-am străduit din greu și într-un final am reușit să ajung la un nivel mediu. Examenele au fost destul de dificile și nu am fost favorizată doar pentru simplul fapt că eram studentă Erasmus acolo, ba chiar am fost tratată în mod egal ca și ceilalți studenți.

Din punctul de vedere al experienței pot spune că a fost ceva ce voi reține toată viața. Am stat timp de 5 luni într-o țară străină și am reușit să mă descurc destul de bine. Am întâmpinat probleme financiare pe la jumătatea perioadei, dar asta nu mi-a pus bețe-n roate. Am învățat cum să economisesc, cum să fac cumpărături din bani puțini și totodată să mănânc consistent, și să mă bucur de peisaje și de obiectivele turistice.

Pe lângă experiența de la cursuri am reușit să economisesc ceva bani și să călătoresc prin zonă. Am ajuns în Munții Alpi, Valle D'Aosta, o zonă extrem de frumoasă, cu peisaje cum nu mi-a mai fost dat să văd, am vizitat cam toate muzeele din orașul Torino și am ajuns la frumoasa concluzie ca vizitatul muzeelor nu este deloc plictisitor .



Torino este plin de cafenele și localuri foarte mici



unde poți găsi orice tip de aperitiv vrei sau orice tip de cafea îți place. Mirosul de cafea se simte pe toate străduțele, mai ales dimineața. De asemenea, este renumit pentru dulciuri și pentru ciocolată. Orașul în sine este un oraș frumos, plin de studenți străini de toate naționalitățile. Naționalismul lor m-a dezamăgit la început când nimeni nu accepta să-mi vorbească în limba engleză, ci doar în limba lor natală. Mai târziu am înțeles acest patriotism și am încercat să mă adaptez cât de mult am putut.

Experiența din Italia a meritat întru totul. Am învățat limba lor, am luat parte la cursuri interesante și am descoperit locuri minunate. Studiul acolo a fost greu și încă sunt de părerea asta, dar sunt mândră de mine că am reușit să ajung la un nivel înalt și că am reușit să-mi iau toate examenele acolo. Probabil că aș mai repeta această experiență, dar aș schimba țara deoarece odată cu această experiență îmi doresc din ce în ce mai mult să călătoresc prin lume.

Mariana Horea

TOTUL ESTE COMUNICARE

Comunicarea construiește realitatea

Roxana Pădureț

Comunicarea este un proces prin care cei doi actori principali, respectiv emițătorul și receptorul fac schimb de informații.

Încă din cele mai vechi timpuri, omul a învățat să comunice, să socializeze pentru a-și exprima opinia, pentru a face schimb de experiențe, dar și pentru a cunoaște și descrie o realitate cât mai aproape de adevăr.

Realitatea reprezintă cadrul în care omul își desfășoară activitățile cotidiene, cadrul în care își permite să-și „joc” atât statusul înnăscut, cât și pe cel dobândit. Prin intermediul comunicării, individul poate construi o realitate prin descrierea, explicarea și experimentarea obiectelor palpabile și vizibile din mediul înconjurător.

Încă de la o vârstă fragedă, individul dorește să se facă înțeles, dar și să intre în contact cu ceilalți semeni. Și gânguritul, plânsul și râsul sunt forme de comunicare caracteristice ființei umane.

Cunoscut ne este faptul că un bebeluș începe să vorbească în jurul vârstei de doi ani. Asta nu înseamnă că până în acel moment el nu comunică! Este ușor vizibilă o dorință arzătoare a bebelușului de a socializa cu cei din casă prin comunicarea nonverbală. Gânguritul este o primă formă de comunicare în cazul bebelușilor. Gânguritul este primul punct de la care se pornește în procesul de a face bebelușul să comunice într-o formă corectă și coerentă.

Râsul și plânsul sunt tot o formă de comunicare ce implică și abilități precum cunoașterea și interpretarea gesturilor făcute de către partenerul de conversație. Râsul și plânsul sunt considerate coeficienți ai comunicării deoarece prin intermediul acestora individul își exprimă gânduri, trăiri, stări sufletești și emoții. Diferențierea între această formă de comunicare (râs, plâns și gângurit) și comunicarea propriu-zisă o face interpretarea.

Luăm drept exemplu râsul; dacă forma de comunicare este râsul folosit ca feedback, pentru partenerul de conversație poate avea mai multe forme de interpretare: râs ironic, râs adresat ca o batjocură la spusele interlocutorului sau râs declanșat de umor. Dacă această formă de comunicare primară este însoțită și de elemente verbale, atunci interlocutorul va afla cu precizie semnificația gestului, acest lucru atestă că de multe ori comunicarea construiește realitatea și trimite interlocutorul spre esența unei interpretări corecte. Comunicarea se realizează între doi sau mai mulți indivizi cu scopul de a face schimb de informații și de a dobândi noi deprinderi, idei sau experiențe.

În opinia mea, comunicarea poate fi împărțită în trei categorii. Din prima categorie face parte comunicarea infantilă. Această categorie este specifică bebelușilor sau oamenilor cu diferite deficiențe care reușesc să comunice nonverbal sau paraverbal, într-un mod inocent, dar care reușesc să se facă înțeleși. Comunicarea infantilă este, din punctul meu de vedere, procesul prin care un individ reușește să se exprime, să transmită celorlalți doleanțele sale pe cale nonverbală și drept validare să primească feedback.

Cea de-a doua categorie s-ar putea numi comunicarea ambientală. Această categorie are nevoie de un spațiu ambiental în cadrul căruia comunicarea să se nască și să se dezvolte. În acest cadru, individul trece de la faza inocenței și privește procesul de comunicare ca pe ceva necesar pentru a se exprima, a se face înțeles și a înțelege partenerul de conversație, apelând astfel la comunicarea verbală.

A treia categorie se numește comunicarea eficientă. În acest stadiu individul deprinde în totalitate factorii comunicării și facilitează procesul de comunicare eliminând toate obstacolele și barierele. În acest caz, comunicarea devine pentru individ „floare la ureche” așa cum spune o veche expresie din folclorul românesc. În cadrul acestei categorii, în procesul de comunicare pot interveni termeni academici, regionalisme, dovezile unei comunicări eficiente și avansate.

În concluzie, putem considera că realitatea este într-adevăr construită de comunicare deoarece prin procesul de comunicare indivizii descriu și formează realități vizibile, validate în cele din urmă de majoritatea oamenilor.

Radio UNSR – O comunicare altfel

Camelia Alexandru & Mihaela Chiriac

În societatea de astăzi, toată existența noastră se învâрте în jurul comunicării. Noi am ales să comunicăm într-un mod mai deosebit. Radio UNSR oferă posibilitatea de a comunica tuturor tipurilor de persoane, în special celor introvertite. Activitatea la radio nu este numai o experiență, ci și o DEVENIRE, o devenire dintr-o persoană emotivă, cu inhibiții, într-o persoană dezinvoltă.

Am pornit cu pași timizi în această călătorie care avea să aibă un impact decisiv asupra personalității noastre. Bineînțeles că la început emoțiile și-au spus cuvântul, dar totodată eram încrezătoare și încântate că aveam șansa să descoperim și să încercăm ceva nou. Odată trecute emoțiile, totul a decurs într-o notă pozitivă având în vedere că era primul nostru contact cu lumea radioului.

Momentele petrecute în studio au fost unele inedite, pline de cunoștințe acumulate și divertisment în același timp, am legat prietenii. S-a creat și un cadru familial, echipa de la radio fiind una muncitoare, sociabilă, ajutându-ne cu tot ce am avut nevoie pentru ca această experiență să fie una plăcută, dar și productivă.



Am avut multe de învățat, am acumulat cunoștințe noi care ne vor ajuta pe plan profesional dar totodată ne-am dezvoltat pe plan personal fiind mai deschise la nou și mai comunicative.

De aceea sfatul nostru pentru studenții de la Comunicare și relații publice care sunt indeciși unde să își desfășoare practica, este acela de a alege lumea radioului ca metodă de progres și dezvoltare a abilităților de comunicare.



Radio UNSR, posibila experiență a oricărui student!

POVESTE FĂRĂ SFÂRȘIT...

Andreea Laslău

Mergeam pe calea visului meu, în visul meu trecut și întunecat, mergeam încet în visul meu și nimeni și nimic nu mă putea abate din visul meu. Nu vedeam pe nimeni și nu auzeam pe nimeni. De fapt, nu voiam nimic...

La un moment dat, de nicăieri, se auzi un glas firav:

- Hei, nu vezi pe nimeni? Nu auzi pe nimeni?

- Nu, nu aud, nu văd, nu vreau!

Îmi vorbea logica, logica divină... inima. Așa încărcată de emoții cum era, eu nu doream să o accept ca făcând parte din mine. Ce folos?! De fiecare dată am suferit când am ascultat-o și, m-a ținut pe loc.

Și mi-am continuat drumul pe cărarea rece și întunecată pe care am pornit. Este cam întuneric și copacii din pădurea aceasta sunt hidoși, seamănă cu mâinile unei bătrâne vrăjitoare, dar îmi fac curaj și încerc să nu mă mai uit în jur, privesc înainte pentru că, după ce traversez pădurea, mă așteaptă clădirea aceea luminoasă, înaltă, cu geamuri de oglindă...

Trebuie să reușesc să ajung și eu acolo! E o altă lume! Toți sunt îmbrăcați în costum, intră și ies grăbiți, conduc mașinile cu logo-ul clădirii, par împliniți.

Nu îmi place totuși drumul, crengile astea groase mă împiedică să avansez, cad... pe jos e noroi, mă murdăresc, mă ridic, încerc să mă șterg, dar noroiul este deja impregnat în pantalonii mei bleumarin la dungă, iar cămașa albă s-a murdărit și ea. Cum o să mă prezint așa în fața lor? Ce vor spune?

Îmi ridic ochii și văd ceva strălucind. E clădirea la care vreau să ajung! Încep să alerg și nu mai văd nimic în jur, nici copacii, nici noroiul, ci numai clădirea, care e din ce în ce mai aproape, mai mare și mai strălucitoare.

Sunt în sfârșit în fața ei. Intru și realizez că sunt plină de noroi, dar domnișoara de la Recepție mă întâmpină foarte amabilă mă roagă să iau loc- se pare că nu a observat că sunt murdară. Sunt invitată apoi în birou, unde este un domn cu un costum impecabil, însă îmi vorbește fără să se întoarcă cu fața spre mine. Mă roagă să îi povestesc câte ceva despre ceea ce cred că pot face pentru firma pe care el o conduce. În timp ce îi vorbesc, observ înălțimea la care mă aflu, oamenii și casele abia dacă se mai văd și par așa de

departe... Biroul este așa de rece...Nu este nici măcar o floare în ghiveci aici, tablourile de pe pereți sunt fără nici un pic de viață. Dintr-o dată, simt cum sângele îmi ajunge în obraji, ceva se zbate în pieptul meu de parcă vrea să iasă afară, respirația mi se accelerează, domnul prezentabil se întoarce și nu îmi vine să cred: e plin de noroi!

Alerg pe scări, acum realizez cât de multe sunt, pentru că înainte am urcat cu liftul și a fost ușor. Totuși cu fiecare treaptă pe care cobor simt că mă eliberez, și mă curăț de noroi și SIMT cum bate...inima. Alerg, dar drumul mă duce acum printr-o livadă, e primăvară, cireșii sunt înfloriți și îmi amintesc de cineva:

- Știu că ești în mine! Mereu am știut, dar am crezut că e mai bine să nu te mai ascult. Hmm... păreau așa de fericiți, păreau a avea o viață perfectă. Am vrut să am și eu viața lor, dar am crezut că pot numai fără tine... Am crezut că rațiunea știe cel mai bine ce e bine pentru mine.

- Andreea, rațiunea ține cont de legile sociale în general și în zilele noastre se promovează și se șlefuiesc concepții ale omului modern – o pseudo-conștiință a unei rațiuni silită să gândească altfel decât potrivit inimii sau glasului lui Dumnezeu din om. Conștiința a învățat ce să gândească și dacă nu e trecută și prin inimă, atunci omul ajunge o marionetă a propriilor sale convingeri. Inima, nu a învățat și nu își schimbă valorile de la o eră la alta, ea ȘTIE!

Așa că am decis să merg pe cărarea mea, dar să văd, să aud și să simt în timp ce mă îndrept spre o casă colorată, gălăgioasă și plină de viață.

Fără sfârșit

Student be like

Prietenul la examen se cunoaște.

Până mâine la examen mai sunt 3 zile: diseară, la noapte și mâine dimineață.

În a 12-a e mirajul cu plecatul la facultate în alt oraș. În sesiune e mirajul întorsului acasă.

În sesiune ,facultatea „aude” mai multe rugăciuni decât o biserică.

Primii 7 ani sunt grei,până treci în anul 3.

La facultate intră cine vrea,iese cine poate.

Cea mai înșelătoare senzație este atunci când profesorul îți zâmbeste și te invită să vă vedeți în toamnă.

În sesiune prinzi mai multe răsărituri de soare decât în tot restul vieții tale.

În sesiune descoperi și alte locuri din facultate în afară de barul de la subsol.

În sesiune te trezești mai rar ca de obicei.

Sesiunea e cel mai tare maraton: ai un examen o dată la 2 zile.

Sesiunea unește studenții:faci strategii de stat în bancă, înveți pe bucăți cu grupul și dai telefoane celor care au dat deja examenul pentru a definitiva strategia.

Culmea examenului: să-ți faci copiuță dintr-o bancnotă de 100 de Euro și să pici pentru că ai scris prea puțin.

În sesiune îți găsești noroc în orice.

Sesiunea e ca dragostea: cu sila nu se poate.

Sesiune: reîntregirea neamului și a iubirii de semeni.



Culese de Sandra-Ioana Udrea și Claudia Antoneta Negrean

Sesiunea, bat-o vina!

Am ales să scriu un articol despre sesiune pentru că, fiind studenți, aceasta este cea mai dificilă perioadă prin care trecem, pe parcursul anului universitar având două sesiuni.

Ce este sesiunea?

Faptul că suntem în plină sesiune este un aspect pe care orice student îl știe. Examene peste examene, stres, cursuri interminabile. Dar ce înseamnă cu adevărat sesiunea pentru un student?

Am întrebat mai mulți studenți ce înseamnă sesiunea pentru ei. Aceștia au răspuns:

Alin: *Eu consider că sesiunea este o întrecere între cei mai buni. În ceea ce privește învățatul, am un program stabilit și între orele de învățat fac un pic sport, dar când se aproprie examenul soluția se află în nopți albe cu cafea și ciocolată. Când nu am chef să învăț, spun mereu că e și mâine o zi, mai stau puțin cu băieții la bîrfă, mai fac încă câte o hartă la counter strike și trece timpul.*

Silviu: *Sesiunea este acel moment din an când toate gândurile mele se îndreaptă spre facultate, nu mă gândesc la nimic altceva. Problema e că doar mă gândesc, sunt în imposibilitatea de a-mi coordona gândurile cu acțiunile.*

În timpul sesiunii este foarte important să am lângă mine o sticlă de apă la 6 l. Este momentul din an când sunt sigur că beau cel puțin 2 l de lichide pe zi pentru că beau cam 1 l de apă la 3 ore. E foarte sănătos, recomand tuturor acest stil de învățare și dacă aveți impresia că nu ați învățat nimic măcar gândiți-vă că sunteți mai sănătoși. La mine funcționează.

O zi din sesiunea mea: Mă trezesc la 9-9:30. Îmi place foarte mult cafeaua și din acest motiv îmi place să savurez o cafea bună. Așa fac și în sesiune. După ce termin de băut cafeaua (ora 12:00) chiar mă apuc de învățat. Mereu am nevoie de un pahar mare de apă pentru a învăța. Și la început chiar am spor. Dar, așa cum vă explicam mai sus, dimineața beau doar o cafea și din acest motiv mi se face foame în scurt timp. Opresc procesul de învățare și caut soluții pentru a-mi potoli foamea. Aici intervine partea ciudată și pe care nu o înțeleg: dacă în mod normal nu aș merge 2 stații de metrou până într-un hypermarket pentru a face cumpărături, ei bine, acum o fac, doar e sesiune. Și nu știu cum se face că de fiecare dată când merg într-un hypermarket în sesiune e mereu aglomerat. Toată nebunia aia mă îndispune și îmi taie tot cheful de învățat. Spre seară parcă îmi revin. Mă apuc iarăși de învățat și totul merge ca pe roate. Aici intervine elementul reacționar: colegul de apartament care îmi vorbește despre un film foarte tare. Nu sunt un cinefil, dar la nevoie mă fac. Și așa mă trezesc în fața laptopului urmărind un film. La final, oboseală acumulată peste zi mă copleșește și mă culc, cu promisiunea că mâine nu voi mai sta 2 ore cu o cafea și nu voi mai merge la cumpărături. Așa zic mereu.

Sorin: Sesiunea este acea perioadă a anului în care descoperi de unde sunt firele de păr alb și afli cum îți stă cu barbă. Un student care învață se poate observa după numărul de kilograme pierdute, deci slăbind. Când nu vrei să înveți, de obicei îți aduci aminte de toată lumea cu care nu ai mai vorbit de ceva timp și uite așa faci cost suplimentar.

Laura: Pentru mine sesiunea este departe de a fi o sumă de examene la o sumedenie de materii. Privesc sesiunea ca pe un examen cu mine însămi. Fiecare probă reprezintă o posibilitate de a mă testa pe mine, de a-mi demonstra mie ce pot și cât pot. E o provocare! Îmi place să mă întrec pe mine însămi! În timpul sesiunii învăț mai mult noaptea. Așa m-am obișnuit și am senzația că noaptea stocarea informațiilor este mai eficientă. În abordarea învățării/parcurgerii materialelor utilizez scheme, concept map-uri și sublinierea textului cu diferite culori în funcție de conținut. Dar am și perioade când pur și simplu mi se taie orice chef de a învăța, momente în care pierdutul vremii aiurea pare o activitate extrem de interesantă și constructivă, când găsesc în orice chițibuș o adevărată minunăție. Ieșirile în oraș sunt brusc mai interesante decât oricând. Orice te poate distra de la învățat e lucru divin. Dar reușesc să echilibrez cu succes cele două tendințe: distracția și învățatul. Încă nu am ajuns la stadiul în care să mă cuprindă o evlavie de nedescris și mă rog la sfântul 5. Mă pot ruga doar la sinapsele mele să mai facă niște break-dance și salturi spectaculoase pe parcursul învățării.

Oana: Sesiunea este pentru mine momentul cel mai intens al anului, deși sincer mă bucur că nu mai trebuie să stau pe drumul facultate-camin toată ziua sau să pierd timpul pe la unele cursuri cu prezența obligatorie și activitate. De obicei învăț în ultimele 2 nopți, dar încerc din răspuț să-mi schimb stilul deloc sănătos.

La mine e mai complicat. Sunt multe lucruri de tocit, foarte multă informație care nu mai este de actualitate dar care trebuie știută, teoreme de mult uitate.

Pretexte ca să nu învăț pot fi o grămadă, de la filmele noi apărute, la nevoia de socializare (FB) sau de a vedea partea plină de umor a paharului (9gag), la episoadele noi ale serialelor preferate, care-și fac apariția FIX în sesiune. Tind să învinovățesc tehnologia, dar sunt sigură că și dacă am fi pe vremea bunicilor noștri tot am găsi un loc, un bar, un colț de bloc în care să ne strângem și să nu-nvatam împreună.

Ioana: Sesiunea pentru mine este momentul evaluării, al departajării. Pentru mine sesiunea înseamnă ierarhizare. Dar nu e punctul de maximă relevanță. Cel puțin la facultatea mea, mai mult contează punctajele obținute de-a lungul semestrului. Cred că e mai mult un stres indus psihic, decât ceva real. În timpul sesiunii învăț foarte ineficient. Nu mă pot concentra și atunci trebuie să mă forțez să nu fac nimic altceva. Mă închid în casă 3 săptămâni, în principiu.

Când chiar nu mai pot citi nimic mă apuc să fac orice altă treabă pe care nu am făcut-o la timpul ei. Brusc mi se pare important să fac curat, să caut nu știu ce informație pe net care altfel nu m-ar interesa.

De fapt inconștient, e mai atractiv să citești ceva ce nu îți trebuie decât ceva ce îți trebuie: spre exemplu dacă citesc la istorie și e doar amintită nu știu care situație, fără să conteze mă apuc și o cercetez, mă face curios, trec dintr-un subiect în altul și nu mă ajută cu nimic la examen.

Mircea: *Pentru mine sesiunea este pragul semestrial care îți verifica cunoștințele, nimic mai mult. În timpul ei am un program stabil. Învăț câte două ore și apoi fac pauză. Încerc să mă hrănesc foarte bine în timpul sesiunii întrucât știu că este foarte important să ai energie ca să faci față.*

Dacă nu mai am chef să învăț îmi spun pur și simplu că nu îmi place materia sau că nu mă ajută mai târziu. E scuza perfectă.

Dragilor, acum știți ce înseamnă sesiunea pentru alți studenți. Pentru voi ce înseamnă sesiunea?

A consemnat Denisa-Marina Bîlbîie

5 tipuri de studenți peste care dai la bibliotecă

... în sesiune

1. Studentul stresat

Acesta este acel tip de student care este atât de stresat, că nu are stare. Bate darabana, se ridică de 10 ori pe minut de la masa din sala de lectură, face ture încolo și înapoi și eventual se mai și plânge cât este el de stresat și de nefericit. Văzându-l, ai senzația că sesiunea de examene este sinonimă cu sfârșitul lumii! Te stresează și nu face decât să îți dea și ție din energia lui negativă.

2. Studentul sociabil

Nu este nimic în neregulă în a fi sociabil, însă nu la bibliotecă. De fiecare dată când se întâmplă să îți faci veacul pe acolo, cel mai probabil vei da peste cel puțin un student care nu are chef să învețe sau să lucreze la proiecte, ci să socializeze. Intens. Li vei auzi gurița încontinuu, până te vei plictisi și te vei muta în altă parte. Sau îi vei sugera respectivului să facă pași!

3. Somnorosul

De ce ai veni la bibliotecă doar pentru a ocupa un loc degeaba și a dormi cu capul pe masă în tot acest timp? Pentru asta există camera de cămin!

4. Cuplul

Poate că intențiile lor erau onorabile. Poate că, într-adevăr, voiau să muncească pentru un proiect și/sau să învețe împreună. Doar ca situația este cu totul alta. Cuplul se manifestă așa cum îi stă bine, chiar și în incinta bibliotecii. Nu te mira, așadar, că auzi chicoteli, vezi pupături și o mulțime alte sunete și imagini similare.

5. Grupul

Studiul în grup la bibliotecă nu este cea mai buna idee. Cel puțin, nu pentru cei din jur. Cum necum, grupul de studenți are tot timpul senzația că este ok să vorbească mai tare... doar pentru că sunt mai mulți la un loc. Și poate că se străduiesc să vorbească șoptit, dar șaptele la unison sună de 10 ori mai îngrozitor decât vorbele rostite normal!

Andreea Iordachi

Cum să treci cu bine peste sesiune

8 Sfaturi consemnate de Georgiana Găină

1. Fă câte un lucru pe rând. Nu lucra la 2 lucruri în paralel. Dacă ai decis să înveți pentru un examen, 2-3 ore concentrează-te doar pe acel examen.
2. Elimină din perturbații/întreruperi. Închide telefonul sau dă-l pe silențios, nu asculta muzică cu versuri, bagă-ți niște dopuri/căști în urechi, du-te și învață în camera de lectură/sala de lectură de la Aulă. Preferabil fă în așa fel să te întrerupă cât mai puține persoane și să îți crezi cea mai bună atmosferă pentru învățat.
3. Fă-ți un *to do list* cu cele mai importante 5 lucruri din ziua respectivă. Rezolvă-le pe rând. Nu îți încărca lista cu mai mult de 5 lucruri importante, pentru că foarte greu le vei putea rezolva și după te vei simți prost că nu ai făcut tot ce ți-ai propus în ziua respectivă.
4. Nu (mai) amâna. Există o lege foarte deșteaptă numită Legea lui Parkinson, care spune că un obiect va ocupa spațiul neocupat din jurul lui, dacă nu va fi manage-uit la timp. În cazul tău înseamnă că un task va ocupa tot timpul tău, dacă nu îl vei realiza la timp. Această umplere de timp produce stres psihologic și vei simți că ai lucrat 1 săptămână la un task de 2 ore. Pe măsură ce amâni un lucru va deveni mai greu de realizat.
5. Nu te mai stresa din nimic și nu permite altora să te streseze. Colegi de ai mei clacau la examene pentru că înainte de examen se panicau că nu au învățat destul, deși de fiecare dată învățau mai mult ca mine. Agitația și panica asta, se transpune în energie

consumată. Energia aia îți era utilă când ești nevoit să te concentrezi, astfel datorită agitației ăsteia, tu uiți pentru că s-a instalat așa numitul lapsus.

6. Învață alături de cineva mai deștept decât tine sau căruia îi place foarte mult materia la care dai examen. Dacă e mai deștept ca tine, îți va explica ceea ce ai de făcut. Dacă îi place materia, îți va explica cu entuziasm, iar persoanele care ne explică cu entuziasm, ne explică mai bine pentru că doresc să ne facă să înțelegem și să le preluăm din entuziasm.

7. Odihnește-te bine. Dacă te odihnești bine, o să ai mai multă energie, dacă o să mai ai multă energie va fi mai ușor să te descurci. Ții minte povestea cu energia de mai sus.

8. Organizează-te înainte să te apuci de învățat. Cel mai mare inamic în sesiuni, care m-a răpus și pe mine de câteva ori, este procrastinarea. Cel mai des la studenți apare fix înainte de a începe să învețe. Te apucă cheful de cumpărături, de curat, de trimis nu știu ce mail. Fă orice altceva înainte de a intra în timpul tău de învățat, pentru că vei procrastina în stil domino și vei face câte o activitate mică una după alta, până când realizezi că nu mai ai timp de învățat și te panichezi .

10 reguli de aur pentru buna conviețuire în cămin

notate de Ramona Petrea

Ai plecat de acasă, ai făcut cunoștință cu realitatea și ai ajuns să locuiești la cămin din diferite motive. Toate bune și frumoase. Colegi de cameră de treabă, vorbăreți, prietenoși și cu care nu te plictisești.

A trecut o săptămână, două de locuit împreună cu ceilalți studenți și lucrurile merg încă ca pe roate. Nicio ceartă, nicio bârfă, încă prieteni. Dar să nu crezi că lucrurile vor rămâne așa pe tot parcursul anului universitar. Dacă nu respecti cu sfințenie câteva reguli nescrise ale căminului s-ar putea ca prietenia voastră să se destrame.

Pentru că știm ce înseamnă viața de cămin, ne-am gândit ca am putea să îți deslușim misterioasele reguli nescrise. Iata-le:

- 1. Nu da muzica la maximum!** Știm că te simți bine atunci când îți asculți trupa preferată, dar poate celorlalți nu le place și nu se simt la fel de bine ca tine. Știi și tu ca se poate asculta muzică și puțin mai încet.
- 2. Nu lăsa doar pe ceilalți să facă curățenie în cameră!** Dacă la început nu îți vor reproșa nimic, pe urmă s-ar putea să se sature să facă doar ei și se va ajunge la certuri. Așa că poți pune și tu mâna pe mătură și mop.

3. **Mâncarea lor e doar a lor!** E greu să nu poțesti la șnițelele colegului de cameră... Dar îi poți cere, nu să iei fără ca acesta să știe. Poate dai peste oameni chiar darnici și dornici să împartă.
4. **Când colegul de camera doarme-liniște deplină!** Recunoaște că nici ție nu ți-ar plăcea să fii trezit în miezul nopții de gălăgia din cameră. Știi vorba aia: “ Ce ție nu-ți place altuia nu-i face! “
5. **Când colegul învață-liniște deplină!** Nici tu nu poți învăța când în jurul tău e haos. Poți învăța și tu o dată cu el. Un pic de curaj și s-a rezolvat!
6. **Nu fi împrăștiat!** Nu-ți lăsa pantalonii, bluzele și tot ce mai ai aruncate în toată camera! Fii ordonat și așază-le la locul lor! Nimănui nu-i convine să strângă după tine!
7. **Petrecherile sunt date de comun acord!** Dacă tu ai chef de dans, glume, muzică și multă distracție, iar colegul tău de cameră nu are tocmai o dispoziție bună, nu poți chema tot căminul la voi în cameră! Trebuie luat pulsul camerei înainte de facerea invitațiilor.
8. **Nu umbla în lucrurile care nu îți aparțin!** Parfumuri, machiaj, haine, cărți... tot ce nu îți aparține nici nu trebuie atins!
9. **Împrumută și restituie!** Dacă ai rămas fără bani până mâine seară și colegul se oferă să te ajute, mâine seară banii vor fi restituiți! De asemenea, dacă colegului nu îi ajung banii, iar tu îl poți ajuta, poți face un bine, fiindcă nu știi când vei avea și tu nevoie.
10. **Dacă ai iubit/ă din cămin încearcă să fiți discreți!** Nu-ți aduce marea dragoste în cameră de fiecare dată când ai ocazia! Acest lucru poate deveni deranjant la un moment dat și îți poate fi reproșat.

Sperăm că aceste reguli ți-au fost de folos și că le vei respecta

dacă nu vrei să vorbești singur

în micuța ta cameră

de cămin.



5 pași pentru o viață sănătoasă

Cristina Breahnă

La ora actuală, majoritatea oamenilor au un program destul de încărcat, fapt care face dificilă sarcina de a avea grijă de ei, printr-o nutriție sănătoasă și prin exerciții fizice susținute. Cu toate că ne este adeseori greu să respectăm întocmai ce ne propunem, iată câțiva pași simpli de la care nu ar trebui să facem rabat în nici o zi:

Pasul 1: Micul dejun este un obicei ce trebuie cultivat

Studiile arată că cei care iau micul dejun în fiecare zi consumă mai puține calorii la prânz și la cină, și este puțin probabil să dea iama în snacks-uri pe parcursul zilei. Un mic dejun bogat în fibre și carbohidrați dar sărac în grăsimi, accelerează procesele metabolice. La micul dejun puteți consuma fie fructe sau cereale cu iaurt, fie un baton ce conține vitamine și care vă va da energie pe tot parcursul zilei.

Pasul 2: „Măsurați” cu atenție ceea ce mâncați!

Nu este necesar să mâncați de fiecare dată tot ceea ce este în farfurie. Cele mai multe porții, în special cele servite la restaurant, sunt mult mai mari decât ar fi normal. Încearcă să împarți cina cu o prietenă, iar la desert comandă o salată de fructe, dar fără frișcă.

Pasul 3: Puțin câte puțin

Alege numai alimente sărace în grăsimi. Chiar dacă nu întotdeauna îți face plăcere, este mai sănătos să recurgi la fructe în stare naturală, decât sub formă de suc. Nu doar că fructele în stare naturală au mai puține calorii, dar obții și mai multe fibre și antioxidanți.

Dacă te înfingi într-o zi într-un sandwich, elimină maioneza sau sosul, înlocuindu-le cu puțin muștar. Scapi astfel de niște calorii în plus, și nu vei mai simți nevoia să consumi băuturi acidulate care „umflă”.

Pasul 4 : Fii organizată

Pentru a avea o nutriție echilibrată și sănătoasă trebuie să respecti câteva reguli. În primul rând nu mânca aceleași tipuri de alimente în fiecare zi. În al doilea rând, consumă multe fructe și legume, și nu în ultimul rând încearcă pe cât posibil să elimini grăsimile.

Pasul 5 : Mișcarea înseamnă sănătate

Chiar dacă te simți epuizată la sfârșitul zilei, o oră la sală sau câteva exerciții efectuate acasă sunt mai mult decât eficiente. În plus de asta, te scapa de stresul zilnic și îți redau

buna dispoziție și pofta de viață. Combinate cu o dieta adecvată, exercițiile pot face adevărate minuni.

40 de curiozități și superlative geografice

prezentate de Ieremia Coșa

Cu fiecare zi ce trece aflăm tot mai multe despre planeta noastră, dar aceasta nu înseamnă că vom ajunge vreodată să o cunoaștem în întregime. Însă întotdeauna vom ști că am avut, în lunga călătorie de descoperire a acestei lumi, o curiozitate nesfârșită și mare entuziasm...

- în 1848, timp de 30 de ore, apa **Cascadei Niagara** a dispărut de pe stâncile abrupte: la 50 de km în amonte, o barieră de gheață a blocat complet râul.
- înconjurat de munți, **Hong Kong**-ul nu a găsit prea mult spațiu liber pe malul mării, astfel că s-a dezvoltat pe verticală și a reușit să aibă cei mai mulți zgârie-nori (clădiri având peste 100 m înălțime) din lume (2354), de trei ori mai mulți decât în New York și de patru ori mai mulți decât în Tokio.
- atenție la **Australia**: are cele mai multe specii de reptile din lume, 755.
- cu cei 1.000 de km lungime și cu o suprafață totală de 371.000 km², **Marea Caspică** e cel mai mare lac din lume (cu apă sărată), țărmurile sale fiind împărțite între Rusia, Azerbaidjan, Iran, Turkmenistan și Kazahstan.
- în 1943, într-un lan de porumb din Mexic s-a ivit o fisură, apoi au ieșit gaze și praf; a doua zi de dimineață, era deja format un con de 9 metri, din care erau azvârlite pietre și cenușă. După un an, conul vulcanului se înălța la 300 de metri și deja îngropase sub lavă un întreg sat. **Paricutin** a fost primul vulcan atent studiat de specialiști chiar din momentul formării sale.
- **Marea Sargaselor** din sudul Insulelor Bermude, cunoscută pentru "pădurile" sale de alge, se rotește permanent în sensul acelor de ceasornic, împinsă de curenții Atlanticului.
- în **Lacul Malawi** din S-E Africii trăiesc cele mai multe specii de pești dintr-o sursă de apă dulce continentală, peste 1.000, 90% din ele fiind endemice.
- numele **Mării Caraibilor** vine de la cuvântul indian *carib*, ce însemna *persoană*, însă el a ajuns să fie preluat sub forma de *canibal*: canibalismul la această populație amerindiană era practicat rar și doar în legătură cu ritualurile războinice, fapt pe care primii europeni ajunși în zonă nu l-au înțeles; ei au crezut că toții indienii erau *mâncători de oameni*.

- în localitatea **Brignoles** din Franța a plouat în 1973 cu...broscuțe; o coloană de aer cu circulație rapidă a ridicat sute de amfibieni dintr-o zonă mlăștinoasă și i-a aruncat peste orașul din Provence.

- **Muntele Roraima**, cel care l-a inspirat pe Sir Conan Doyle să scrie *O lume dispărută*, e cel mai înalt *tepuy* (*sălaș al zeilor*) din cei 100 ai întregii lumi, adică un bloc de gresie colosal, ridicat la 2.000 de metri deasupra junglei de la granița Venezuelei cu Brazilia și Guyana.

- în apropierea coastelor **Trinidadului** (Marea Caraibilor) există vulcani noroioși subacvatici, a căror pastă fluidă iese de sub valuri și formează insule, unele dispărând repede, altele devenind casă pentru păsările din zonă.

- cel mai vechi parc național din lume este **Yellowstone** (S.U.A.), creat în 1872.

- 3000 de recife individuale, 1500 de specii de pești, 400 de specii de moluște și 400 de specii de pești se leagă de cea mai mare structură de pe Pământ construită de organisme vii: **Marea Barieră de Corali** din apropierea coastelor Australiei.

- aproape 90% din populația lumii trăiește în **emisfera nordică**; și tot aici se mai poate vorbi despre superlative demografice - numărul total al locuitorilor Chinei și ai Indiei este egalat de cel al tuturor locuitorilor din următoarele 22 de țări din topul celor mai populate.

- nu Muntele Everest (8.848 m) deține cea mai mare înălțime din lume, ci **Muntele Mauna Kea** din Hawaii (10.206 m); primul e cel mai înalt de pe uscat, însă măsurat de la baza sa de pe fundul oceanului, muntele hawaian trece primul în top.

- **Oceanul Pacific** conține peste jumătate din întreaga apă sărată din lume.

- o suprafață totală mai mare decât cea a Austriei și o populație de aproape 32 de milioane de locuitori au determinat ca municipalitatea **Chongqing** din China să fie cea mai mare din lume.

- Oceanul planetar ascunde cel mai lung lanț muntos din lume: **Dorsala Medie Oceanică** (65.000 km).

- deși fluviul **Orinoco** al Americii de Sud este aproape în totalitate navigabil și accesibil iubitorilor de natură, încă există dubii în ceea ce privește adevăratul său izvor și încă mulți dintre afluenții săi au rămas neexplorați, din pricina bazinului fluvial uriaș. În privința biodiversității, Orinoco e un concurent serios al Amazonului.

- Munții Pirinei au foarte puține lacuri de munte, dar excelează la capitolul cascade, torente (*gaves*) și izvoare termale. Cea mai mare cascadă din Franța se află aici și se numește **Gavarnie** (422 metri).

- la 360 de kilometri de țărmul nord-estic al Braziliei se află Arhipeleagul **Fernando do Noronha**, un soi de frate gemă al Insulelor Galapagos, considerat astfel datorită ecosistemului unic și bogat al celor 21 de insule vulcanice.

- peretele de granit al **Muntelui Stone** din S.U.A.(Georgia) expune cel mai mare basorelief din lume, un memorial înfățișând trei lideri ai Confederației Statelor

Americane din timpul Războiului Civil American; o potecă în trepte, lungă de 2 kilometri, sau telecabinele urcă până pe vârful rotund al acestui munte.

- deși clima Islandei se încadrează în categoria „subpolară”, totuși temperaturile medii înregistrate în capitala **Reykjavik** în decursul iernii sunt în jur de zero grade; surprinzător, pentru „Țara de gheață”. Verile însă sunt reci (14°C) și, de regulă, ploioase.
- cea mai înaltă cascadă a lumii, **Angel** (Venezuela), are aproape un kilometru înălțime și cade direct în valea adâncă de la baza muntelui, fără a mai trece vreo treaptă de stâncă. Numele ei vine de la pilotul american Jimmie Angel, care a survolat pentru prima dată zona în 1921, cu un avion comercial.
- 44% din jungla ce acoperă o mare parte din statul caraibian **Belize** reprezintă parc național, ceea ce, raportat la suprafața țării, înseamnă cel mai bun procent de arie protejată din America Latină.
- cea mai importantă sursă de aisberguri uriașe: **banchizele Antarcticii**.
- **Canionul Colca** (4160 m) din Peru, de două ori mai adânc decât Marele Canion al S.U.A., e casa milenară a uneia dintre cele mai mari păsări, condorul. Tot aici însă trăiește și colibri gigant, cel mai mare dintre toate speciile.
- în cea mai lungă călătorie făcută de păsări, **rândunicile de mare arctice** zboară peste 40.000 de kilometri în fiecare an, din ținuturile arctice până în Antarctica și înapoi.
- cei mai bătrâni munți ai Europei se întind în Scoția, în așa-numitele **Ținuturi Muntoase nordice**; vârsta lor aproximativă e de 3000 de milioane de ani. Pe lângă peisajele extraordinare, în care culmile înalte întâlnesc fâșii lungi de coaste oceanice, un drum inedit străbate aceste zone sălbatice: cel din povestea whisky-ului.
- în părțile nordice ale Suediei, **fenomenul „noptilor albe”** (când Soarele nu coboară sub orizont, deoarece partea nordică a axei Pământului e înclinată spre astru) se observă în lunile mai-iulie: e o perioadă foarte bună pentru vizitat ultimele mari ținuturi sălbatice ale Europei.
- după Grecia, **Croația** se laudă cu al doilea grup de insule, ca număr, din Marea Mediterană: 700 de insule propriu-zise și încă 450 de insulițe, stânci și stânci submarine. Din primele, aproape 50 sunt locuite (numărul variază în funcție de sezoane), însă mai mult de 12 insule au mai puțin de 100 de locuitori permanenți.
- în pădurile din **Madagascar** trăiește o treime din speciile de cameleoni. Tot pe această insulă cu un ecosistem extraordinar, în 1993 a fost redescoperită cea mai mică primată a lumii, lemurul-șoarece, considerată a fi fost dispărută.
- dacă vreți să vedeți cea mai mică focă a lumii, trebuie să ajungeți la **Baikal** (Rusia), cel mai adânc lac de pe glob (1.642 m) și, totodată, cea mai mare rezervă de apă dulce.
- numele **Geysir** l-au dat islandezii unei coloane înalte de apă fierbinte, țâșnită de sub pământul vulcanic în 1294; de atunci, denumirea de *gheizer* s-a răspândit în întreaga lume.
- pe **Coasta Scheletelor** de la întâlnirea Deșertului Namib cu Oceanul Atlantic, multe epave stau mărturie pentru necruțătoarele cețuri albe și dese, formate din combinarea

curenților de aer calzi și reci. Periodic, pâclele cuprind apele, țărmurile și câmpiile de pietriș, precum o capcană periculoasă.

- cel mai îndepărtat punct de centrul Pământului e vârful **Muntelui Chimborazo** (6.267 m), din Ecuador.
- în lumina soarelui care apune, **Muntele Uluru** din Australia – cel mai mare monolit de gresie al lumii - devine portocaliu, roșu, maro și cenușiu. Coccoșa lui venerabilă poate fi zărită și de la zeci de kilometri depărtare.
- când barajul de la Asuan a fost construit pe fluviul Nil, două temple de la **Abu Simbel** au fost ridicate cu peste 60 de metri față de locul lor original, pentru a nu se pierde în apele lacului de acumulare.
- în 1947, câteva din vârfurile **Alpilor Elvețieni** s-au colorat într-un roz pal: zăpada munților s-a amestecat cu praful roșu saharian, adus de o violentă furtună de nisip din deșertul Algeriei.
- fiindcă activitatea vulcanică de sub plăcile continentale încălzește apa **Mării Roșii**, aici s-au dezvoltat în ultimii 7000 de ani unele dintre cele mai tinere și mai bogate recife de corali din lume. Câteodată, pe o arie de câțiva metri pătrați se pot găsi până la 20 de specii de coral, din cele 180 deja identificate în întreaga mare. (Peste 350 de specii de corali trăiesc pe Marea Barrieră.)

„Sesiunea” de umor



Numiți două cuvinte, cele mai des utilizate la universitatea dvs.

- Nu știu ...
- Corect!



Un student la examen. Intră, trage un bilet și începe să bâlbâie ce își amintește din notițele de curs. După ce termină, profesorul se uită la el foarte serios și îi spune:

- Domnule, pentru răspunsul dumitale de astăzi nu pot să îți dau decât o singură notă și începe cu p. Știi care este aceasta?
- Pinci, domnule profesor!Pinci!



Știați cum a ajuns Nebuna la Liceu? Și-a pierdut facultățile mintale!



La examen profesoara :

- Îți pun o întrebare..
- Bine d-na, dar numai una singură.
- Unde e râul Han?
- Acolo, răspunde studentul.
- Unde acolo?
- Asta e deja o altă întrebare..



- De regulă, spune profesorul, un nebun poate pune mai multe întrebări decât poate răspunde un om înțelept! Din sală, de undeva din spate, un student :

- Păi nu e de mirare că pică atâția la examenul dumneavoastră!



Tinere, – explodează profesorul, – a treia oară vă apreciez cu nota patru. De ce nu învățați? Din câte știu, nimeni n-a murit învățând!

– Știu, – zice studentul, – dar mai bine nu risc.



Mama îi scrie o telegramă fiului:

– Cum a decurs examenul? Anunță-mă urgent!

– Examenul a decurs excelent, profesorul a fost în extaz. M-a rugat să-l repet și la toamna.

Culese de Beatrice-Maria Coșa & Ștefana Ojog



Zodiile și bancurile

Berbecii se prind repede și gustă în special glumele autohtone. Râd zgomotos și molipsitor.

- Un Berbec mergea pe autostrada cu 150 km/h. La un moment dat, observă că este urmărit de o mașină de poliție cu girofarul aprins. Accelerează, crezând că mașina de poliție este mai puțin dotată și că va reuși să scape. După 10 minute de urmărire, Berbecul trage pe dreapta.

Polițistul: -Tovarașe, dacă vii cu o scuză bună, te las să pleci și nu îți dau nici amendă.

Berbecul se gândește, se gândește... și, fiind inventiv din fire, zice:

- Nevastă-mea m-a părăsit acum 3 zile pentru un polițist. Când am văzut mașina, am crezut că tu ești „celălalt” și vrei să mi-o aduci înapoi.

Taurii rîd cu poftă, dar înțeleg mai greu glumele. Preferă bancurile cu tentă sexuală și glumele de același gen... atâta timp cât sunt făcute pe seama altcuiva.

* Ion se însoară cu o femeie născută în zodia Taurului. Într-o seară, după un an de zile de scuze din partea nevastei, Ion intra în dormitor cu niște pastile în mână și cu un pahar de apă.

- Dar ce faci, Ioane, cu pastilele alea?

- Astea sunt pentru durerea ta de cap. Nu știam de care vrei, așa că ți-am adus mai multe.

- Da' nu mă doare capul...
- Aha! Te-am prins!

Dând dovadă de inteligență, **Gemenii** știu să râdă și la glumele făcute pe seama lor cu cel puțin la fel de multă poftă ca cele cu o altă țintă. De altfel, ei sunt un soi de enciclopedie a bancurilor.

* Un tip bine vede o domnișoară frumoasă la bar. Bea un shot de tequila, să își facă curaj, și merge să o invite la dans:

- Domnișoară, nu vă supărați... se poate?
- Sigur că da, dar n-ai vrea întâi să dansam?

Racii fac glume bune și se amuză cu nesaț la glumele făcute pe seama altora, dar se simt lezați când sunt ținta remarcilor acide.

* Poliția îl oprește pe Ion.

- Cetățene, ești beat?
- Nu, de ce? se miră Ion.
- Atunci de ce mergi cu mașina și înainte și înapoi?
- Păi... am mâncat niște raci!

Caracterul dominant al **Leilor** se răsfrânge și asupra acestui aspect: atunci când zic un banc se așteaptă ca toată lumea să fie dată pe spate, chiar dacă glumei îi lipsesc sarea și piperul.

* Iese leul dimineața nervos din casă și dă prima dată cu ochii de vulpe:

- Ia zi, nenorocito, cine e regele animalelor ?
- Tu, tu, tu ești, măria ta, zice vulpea tremurând de frică.
- Așa este! și merge mai departe.
- Ia zi, pârlitule, cine e regele animalelor?
- Tu, tu ești, leule! răspunde și lupul galben de frică.

Mai merge el ce mai merge și, într-o poiană, elefantul mânca liniștit niște iarbă:

- Ia zi, umflatule, cine e regele animalelor!

Elefantul îl prinde cu trompa de cap, îl izbește de vreo 3 copaci și-l lasă lat în mijlocul drumului, continuând să pască. Leul stă incoștient vreo jumătate de oră, se ridică cu greu de jos și pleacă șchiopătând:

- Ei, dacă nu știi, nu știi! Nu trebuie să devii violent !

Fecioarele par serioase, dar te poți aștepta în orice moment să spună cel mai neadecvat banc.

Partea bună este că știu și să facă atmosferă când este cazul.

* Frizerul îl întreabă pe client :

- Cum să vă tund ca să fiți mulțumit ?
- Gratis !

Balanțele nu obișnuiesc să fie cele care spun bancurile, dar gustă din plin glumele subtile și inteligente.

* Atelierul unui pictor modernist: patru indivizi intra, îl leagă pe artist de calorifer, fură tot ce se poate și fug. A doua zi, atelierul este vizitat de niște prieteni de-ai artistului care îl dezleagă și merg împreună la poliție:

- Poți să-i identifici pe cei care te-au tâlhărit?

- Sigur! Și vreau să îi prindeți! Noroc că sunt pictor și pot să le fac portretele!

După ce a terminat schițele, le-a dat poliției. Următoarea zi, polițiștii vin la sediu cu infractorii: un taur, un dansator ciung, un tomberon și Statuia Libertății!

Se spune că **Scorpionii** nu știu de glumă și că se atacă la orice caterincă. Adevărul este că ei se amuză, dar în sinea lor, așteptând momentul potrivit să întoarcă gluma. Ce-i drept... nu prea știu să zică glume.

* O blondă în zodia Scorpionului îi spune prietenei ei:

- Vreau să îmiucid soțul, dar nu știu cum!

- Fată, liniștește-te! Uite cum faci: faci dragoste cu el până îl epuizezi. La un moment dat n-o să mai poată și moare!

Zis și făcut: se duce blonda acasă și se pune pe treabă. După câteva luni, se întâlnesc fetele din nou, dar de data asta este prezent și soțul blondei, care arăta mai bine ca niciodată, în timp ce ea era ciufulită, slăbise și avea cearcăne îngrozitor de mari.

- Ce mai faceți? Întreabă prietena blondei.

- Eu ca eu, zice blonda printre dinți, dar uită-te la idiotul ăsta: nici nu știe că este pe moarte!

Săgetătorii s-ar putea lua de mână cu Gemenii: spun bancuri cu orice ocazie și râd zgomotos, cu poftă, gesticulând... toată lumea va ști când este un Săgetător amuzat.

* Un bărbat grav rănit într-un accident de mașină este transportat la spital. Când își revine din convalescență, vede că doctorul stătea lângă pat cu o față foarte gravă și serioasă.

- Am o veste bună și una rea. Pe care vrei să o auzi prima?

- Pe aia rea.

- A trebuit să îți tăiem un picior.

- Ah, da, mă așteptam... mă rănisem destul de grav...

- Da, dar la început l-am tăiat pe cel bun!

Cu lacrimi în ochi bărbatul a suspinat și a spus:

- Dar care este vestea cea bună?

- Bărbatul din patul de alături a făcut o ofertă foarte generoasă pentru papuci!

Capricornul îl face să prefere umorul negru și bancurile seci. Gustă cu plăcere și din jocurile de cuvinte și orice glumă inteligentă.

* Sir Arthur îi zice valetului:

- John, te rog, să te duci să îmi aduci pianul de jos. Îl aduci aici, în cameră.

- Dar, Sire, este greu, nu pot de unul singur. Și, în plus, abia l-am dus în living acum o săptămână.

- Știu, dar mi-am uitat pipa pe el și nu vreau să te trimit după mărunțișuri.

Vărsătorii râd mai mult din politețe, decât că ar fi cu adevărat amuzați. Dacă, totuși, ar fi amuzați de ceva, acela este sadismul.

* Un zoofil, un necrofil și un masochist sunt închiși în aceeași celulă dintr-o închisoare de maximă securitate. După două zile de stat în liniște deplină, zoofilul nu mai rezistă și zice:

- Mi-aș dori tare mult o pisică. Ne-ar mai ține de urât. Aș lua-o în brațe, și aș mângâia-o, și aș mângâia-o, apoi aș pupa-o... apoi aș iubi-o. Mult, cu patima! Aș iubi-o... până ar muri! Atâțat și cu sclipiri sadice în privire, necrofilul zice:

- Și după ce ar muri, aș lua-o eu. Și aș iubi-o... aș iubi-o în fiecare colț al celulei. Aș iubi-o până când n-ar mai rămâne decât scheletul ei! Atât!

Masochistul îi privea liniștit pe cei doi. Mai așteaptă câteva minute după ce și-au terminat colegii de celula de povestit fanteziile, apoi zice, clar și răspicat:

- Miau!

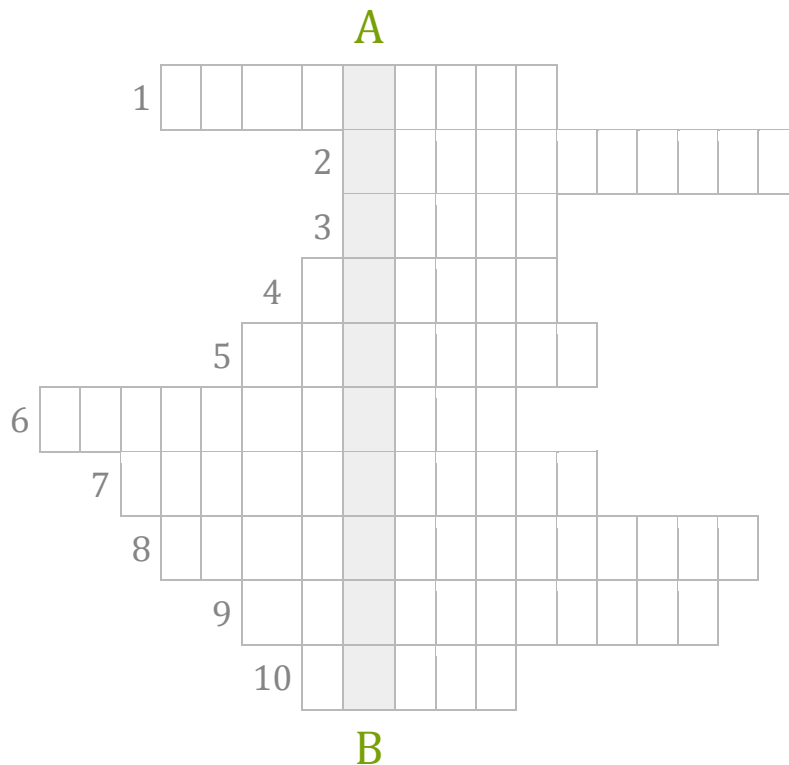
Uneori, **Peștii** sunt prea arieri pentru a se prinde de poante, dar când sunt în toane bune, râd pentru orice și fac cele mai bune glume. Totuși, se oftică foarte tare dacă află de vreo glumă făcută pe seama lor.

* În timp ce era fugărită de cocoș, găina se gândește:

- "Dacă mă prinde, zice că-s ușoară, dacă nu mă prinde, zice că-s proastă. Mai bine mă împiedic!"

REBUS

Rezolvând corect rebusul, pe verticala AB veți descoperi denumirea procesului prin care se realizează cel mai facil schimb de informații.



1. Proces de ajustare/modificare a opiniilor, pretențiilor celor implicați pentru a ajunge la o soluție ideală.
2. Ansambluri umane, ordonate și ierarhizate în vederea cooperării și coordonării membrilor lor în anumite scopuri. (R. Boudon)
3. P.R. are misiunea de a crea și menține relații amabile cu orice fel de medii de informare.
4. Grup de oameni pe care îi leagă un factor comun.
5. Luptă între două sau mai multe tendințe de acțiune care fie sunt contrare, fie merg în aceeași direcție, dar se exclud reciproc.
6. Funcția comunicării care se ocupă cu integrarea și coordonarea resurselor în scopul atingerii de obiective organizaționale, poartă numele de funcție.....
7. Formă plătită pentru a impune un anumit mesaj prin intermediul diferitelor mijloace de comunicare.
8. Comunicarea cu noi înșine.
9. Este o formă extremă a convingerii.
10. Unitate de bază a comunicării.

Maria Munteanu & Laura-Elena Rujan

Răspunsuri rebus

1. NEGOCIERE
2. ORGANIZAȚII
3. MEDIA
4. PUBLIC
5. CONFLICT
6. MANAGERIALĂ
7. PUBLICITATE
8. INTRAPERSONAL
9. PERSUASIUNE
10. MESAJ

Cuprins

Ana-Maria Tulbure – *Generația zdreanță !?! / 5*

Ana-Maria Doboș – *Fă lucrurile să se întâmple așa cum vrei! / 6*

Interviu

Aiysha Parviez – *Adrian Gârmacea – antreprenor băcăuan de succes / 7*

Cornelia-Gabriela Jitaru – *Fapte și nu vorbe / 9*

Mariana Horea – *Erasmus în Italia / 11*

Totul este comunicare / 13

Roxana Pădureț – *Comunicarea construiește realitatea! / 13*

Camelia Alexandru & Mihaela Chiriac – *Radio UNSR – O comunicare altfel / 14*

Andreea Laslău – *Poveste fără sfârșit / 16*

Student be like / 18

Sanda Udrea, Claudia Antoneta Negrean – *Student be like / 18*

Denisa-Marina Bîlbîie – *Sesiunea, bat-o vina! / 19*

Andreea Iordachi – *5 tipuri de studenți peste care dai la bibliotecă în sesiune / 21*

Georgiana Găină – *Cum să treci cu bine peste sesiune / 22*

Ramona Petrea – *10 reguli de aur pentru buna conviețuire în cămin / 23*

Mozaic / 26

Cristina Breahnă – *5 pași pentru o viață sănătoasă / 26*

Ieremia Coșa – *40 de curiozități și superlative geografice / 27*

„Sesiunea” de umor / 31

Beatrice-Maria Coșa & Ștefana Ojog – *„Sesiunea” de umor / 31*

Nicoleta Popescu – *Zodiile și bancurile / 32*

Maria Munteanu & Laura Rujan – *REBUS / 36*