

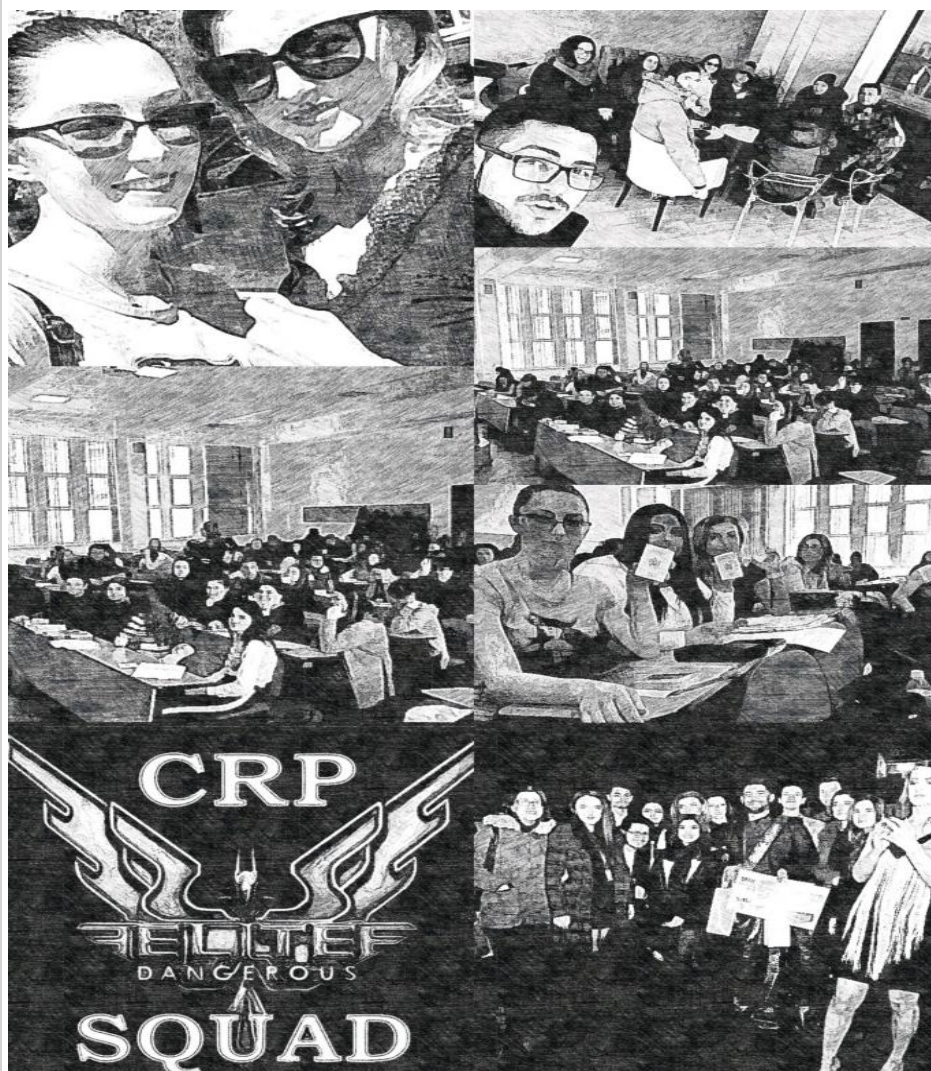
Caiete de comunicare



Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău



Facultatea de Litere



Revistă a studenților de la
Comunicare și relații publice

An IX
Vol. 1
2019

ISSN 2247 – 2576

**Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Litere**

Caiete de comunicare

2019

An IX, Vol. 1

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:

Lect. univ. dr. Florinela Floria

Membri fondatori: Gheorghe Platon, Dan Bârjoveanu, Alexandra Corolea

SECRETARIAT DE REDACȚIE:

Valeriu Caranfil, Silvia Melinte

CONSILIER EDITORIAL ONORIFIC : Conf. univ. dr. Gabriel Mardare

Editor: Editura „Alma Mater” Bacău.

Multiplicarea a fost realizată la tipografia editurii

ISSN 2247 – 2576

Dragă Studenție...

Ioana Mocanu

Trăim într-un amalgam de emoții. Azi suntem triști, mâine râdem ca și cum chipul nostru n-ar fi fost atins de lacrimi niciodată. Următoarea zi suntem melancolici, apoi vin zile și zile în care starea de spirit se schimbă după faptele ce se petrec în jurul nostru. Dacă ar fi să analizăm importanța fiecărei zi pe care am trăit-o am spune că aceasta a fost nesemnificativă pentru viața noastră. De aceea, când rememorăm ceva, nu ne amintim data sau ziua în sine. Ne amintim momentul. Momentul în care am râs, am plâns, am cunoscut o persoană ce avea să ne schimbe întregul sens al vieții sau o oportunitate de nepierdut.

Suntem tineri studenți. Avem clipe în care simțim că suntem centrul universului, clipe în care credem că vom face lumea un loc mai bun. Simțim cu toții viața în propriile mâini și nu vrem să-i dăm drumul pentru că o iubim și iubim tot ce se poate iubi. Suntem mândri, uneori orgolioși,

suntem încrezători în noi și în forțele noastre, suntem deschiși spre orice e nou, suntem prietenoși și zâmbitori pentru a ne face și mai mulți amici, suntem activi și comunicativi.

Suntem noi, studenții. Suntem fericiți! Haideți să ieșim din propria bulă și să ne implicăm activ în tot ceea ce înseamnă viață. Dacă nu începi acum și dacă nu te ajuți singur, nimeni nu o va face. Fii șeful planurilor tale, condu-ți singur gândurile și clădește-ți viitorul pe propriile vise. Puțini sunt oamenii care se vor interesa de problemele tale, fiindcă fiecare are problema sa. Începe prin a-ți propune ceva, apoi întipărește-ți asta în minte și în suflet. Lucrează la tine în fiecare moment și fii tu cea mai bună variantă a ta. Învață, cercetează și colectează doar informație de calitate. Fă-ți o bază trainică, ca mai apoi să poți clădi pe ea. Călătorește, experimentează și ține alături oameni de încredere care au potențial.

Câteodată vei fi la pământ, răpus de gândul că munca ta e în zadar, dar nu e. Tot ce faci e spre binele tău și te ajută să performezi în domeniu. Ridică-te, scutură-te și mergi mai departe. Învață din greșeli și nu mai greși. Îți vei aminti de studenție ca de un vis frumos, pentru că după ea vine cu adevărat viața. Fii puternic, încrezător în forțele tale și nimeni nu te va putea doborî. Fii tu, tinere student!

Păstrează-ți calmul și amintește-ți tot timpul ce cauți aici

Nicoleta Jîtcă

Mă gândeam zilele trecute să scriu despre diferențele pe care le-am simțit eu la facultate în comparație cu liceul la care am învățat. Și... de unde să încep?

O să vedeți la sfârșitul primului an de facultate dacă ați trecut prin aceeași experiență prin care am trecut eu. În primul rând, aș putea începe cu această frază: „copii mici - probleme mici, copii mari - probleme mari”. Dacă la liceu mă minunam de confesiunile colegilor mei, la facultate rămân cu totul și cu totul uluită de ce

se poate întâmpla în lumea asta. În liceu credeam că ai mei colegi trec prin experiențe bizare, ei bine acum îmi retrag cuvintele. Câți colegi am în clasă, atâtea caractere diferite întâlnesc în fiecare zi. Plus că îți trebuie multă răbdare să rezști unei zile în care ai mai mult de două cursuri. Dacă în liceu cineva îmi zicea ceva ce mă deranja, lucrurile se terminau cu o ceartă în contradictoriu sau se ajungea chiar la injurii, la facultate încerc să zâmbesc, să mă uit pe pereți, să mă gândesc de câte ori respir pe minut,

cât de mult pot crește unghiile într-o lună, lucruri mult mai importante decât părerea celui de lângă mine. Urăsc discuțiile în contradictoriu când cineva vrea să te convingă că ce zice el e sfânt, de asta poate nu particip la concursuri de debate, am în fiecare zi debate „la mine acasă”.

Un alt lucru care mă bucură e faptul că mi-am trăit adolescența la timp, am ajuns la concluzia că trebuie să faci lucrurile la timpul lor.

Lucruri bune la facultate? Cunoști oameni noi cu care poți lega prietenii, devii mai matur

fiind pe cont-propru, poți munci și învața în același timp, nu e obligatoriu să fii prezent la

cursuri, poți pleca să studiezi în altă țară și ai reduceri la intrări sau la călătoriile cu trenul.

Concluzia e că trebuie să ne înconjurăm de oamenii calzi, buni și frumoși la suflet pentru a ne face viața mai ușoară și mai plăcută și că trebuie să ne înarmăm cu multă răbdare „cu răbdarea treci și marea”. Trebuie să învățăm din orice experiență și să trăim fiecare clipă pe măsură. În caz de situații neplăcute adresați-vă medicului sau luați-vă o vacanță!

Honolulu, vin!

Ce înseamnă să fii cine ești?

Larisa Nicoleta Proca

Cineva mi-a spus odată că nu ceea ce vrei să fii te face special, ci ceea ce ești. O mulțime de oameni din această lume nu sunt ceea ce par a fi, doar încearcă să-i impresioneze pe alții sau chiar să încerce să se potrivească. Tot ce am vrut a fost să mă încadrez și să fiu ca toți ceilalți, însă am aflat că încercarea de a fi ca altcineva nu te va duce nicăieri în viață, mai ales dacă vor să acționezi într-un anumit mod.

Unii oameni sunt afectați de modul în care alții îi tratează. Cred că indiferent cât de mult vrei să fii ca altcineva cineva, e mai bine să fii tu. Când ești tu, alți oameni te respectă și te iubesc pentru cine ești. Am fost o fată care a urmat pe toată lumea. Nu știam cine sunt sau cine vreau să fiu. A fost și o luptă dificilă pentru mine să depășesc frica de a fi judecat pentru că eram eu. Nu am apreciat ce aveam. Am încercat să fiu ceea ce nu sunt de fapt și m-am gândit că, dacă nu mă comport ca ei, nu aș fi acceptat de ei ca „prietenii”. Am aflat că atunci când nu ești tu și încerci să fii altcineva, devii o persoană fără chip, fără identitate. Este greu pentru tine să fii tu mai ales când alții vor să fii ca ei. Aceștia sunt cei care vor să te închidă și să te facă să te simți rău. Vrei doar să urmezi cealaltă persoană și

să devii la fel ca ei, dar asta îți ia identitatea. A fi cine sunteți înseamnă că nu trebuie să ascultați ceea ce spune cineva despre voi. Este vorba de a te iubi pentru cine ești și asta nu o pot face majoritatea oamenilor.

A fi tu însuși înseamnă că trebuie să-l apreciezi și să-l iubești pe cel care ești, indiferent de ce. Cred că este greșit pentru cei care vor să fie aceia care nu sunt. M-am luptat cu asta. Mi-a păsat ce credeau oamenii despre mine, dar un prieten înțelept mi-a spus că nu trebuie să îmi pese ce gândesc ceilalți despre mine, dar ar trebui să fiu eu pentru că asta e cea mai bună parte a mea. A fi de fapt eu, mă ajută să știu cine sunt.

Nu fă ceea ce doresc oamenii să faci! Toată lumea are o personalitate și o poate folosi în avantajul său. Este ușor să-i urmezi pe alții, dar de multe ori e foarte greu de spus *nu*. Cred că ar trebui să faci lucruri în care crezi tu și nu ceea ce cred alții. De exemplu dacă vrei să practici un sport, dar așa-numiții tăi „prietenii” nu sunt de acord, cred că ar trebui să îți seama de ce vrei tu, nu de ceea ce vor ceilalți: intră în joc!. Dacă iubești ceva, nu permite nimănui să te țină în loc sau să îți spună că nu poți să o faci! Fii tu însăși, trebuie să te iubești și să mergi mai departe!

Un leu pentru ce vreau eu!

Nicoleta Jîtcă

Un lucru foarte bine știut despre studenți este că își cheltuiesc banii foarte repede și la câteva zile după ce au venit de acasă cu pachetele cu mâncare și câțiva bani de buzunar, banii dispar ca prin magie și trebuie să mai supraviețuiască alte câteva săptămâni doar cu mâncarea de la părinți. Colegii te cheamă la o cafea, prietenii te cheamă în club și tu nu ai bani, deci nu distracție. Trist, dar adevărat.

Ce sfat vă pot da? Luați o foaie de hârtie și treceți pe ea cheltuielile pe care le aveți într-o lună. Treceți fiecare leu în parte. Poate că atunci când ieșiți la o cafea, 5 lei vi se pare o nimica toată, dar 5 lei de azi cu 5 lei de mâine se adună. Astfel, vedeți pe ce se duc o mare parte din bani și dacă toate astea merită sau nu. Un alt lucru care este foarte important este să încercați să trăiți bine, dar pe bani puțini: în loc să mâncați un sandvici de la un fast-food, puteți să vi-l preparați acasă, sau îl loc să beți o cafea în oraș, puteți să vă luați cafea în termos făcută acasă.

De asemenea, puteți să încercați să vă căutați un loc de muncă part-time sau chiar full-time. Cu siguranță o să aveți timp de facultate, dobândeți și o experiență și totodată câștigați și bani.

Un alt sfat pe care vi l-aș putea da este să vindeți hainele vechi sau obiectele care nu vă mai trebuie.

Și ultimul truc ar fi ca monedele care vă rămân ca rest de la magazin să le puneți în pușculiță și când se adună vă puteți îndeplini o dorință cu banii strânși.

Rezolvări sunt, trebuie doar să încercăm și să ne dorim.

Succes la economisit!



Temeri și speranțe

Alexandra Vidrașcu

Una din problemele grave cu care se confruntă romii este discriminarea. Mulți tineri romi se tem de discriminare și refuză să se afișeze în societate. În comunitatea mea, am observat că mulți copii și adolescenți nu vor să meargă la școală sau să continue studiile pentru că le este frică de discriminare.

Pentru a-i influența și pe alții într-un mod pozitiv și pentru a le demonstra că „da, se poate”, am aplicat și am fost selectată pentru a fi unul din voluntarii Agenției „Împreună” din București. Am participat la un training și apoi am desfășurat o serie de activități pe baza filmului „Ce vrei să te faci când vei fi mare?” în diferite școli din județul meu.

Am întâlnit copii care și-ar dori să ajungă „mari”, dar se tem de rasism. După o discuție și prezentarea filmului documentar, o mare parte din copii a spus că va merge la liceu pentru că își dorește să ajungă departe și să aibă diferite meserii. Cred că am reușit să le transmitem că oricine are dreptul să viseze și să își îndeplinească visurile fără să țină cont de etnie.

În comunitatea mea, deși există persoane care fie au terminat facultatea, fie sunt încă studenți, tinerii se tem de discriminare și rasism. Îmi doresc să lupt și să le arăt că ceea ce contează cu adevărat sunt visurile și viitorul lor.

O altă problemă cu care se confruntă unii dintre romi, este refuzul părinților de a lăsa copiii să meargă la școală. Aceștia spun că școala nu îi ajută cu nimic și că mai bine ar fi ca băieții să învețe meserii de la cei mai în vârstă, iar fetele să se mărite. O astfel de situație am întâlnit în timp ce făceam activitățile din școli. În timp ce purtam o discuție liberă, am adresat întrebarea „Ce vrei să te faci când vei fi mare?” O fetiță îmi spune că ea ar fi vrut să devină polițistă, dar că părinții spun că școala nu o ajută și că mai bine ar fi să se mărite. I-am povestit despre mine și despre visul meu de a deveni învățătoare. Sper că le-a povestit părinților despre film, despre mine și că nu va renunța la visul ei.

Pentru a-mi realiza unul din obiective și anume că toți copiii romi să meargă la școală, m-am angajat ca mediator școlar la o școală unde absenteismul este problema majoră. După nici 30 de zile, atât numărul copiilor care vin la școală, cât și notele au crescut considerabil și asta mă face să vreau să lupt în continuare pentru romi.

Cred că lipsa mijloacelor materiale îi face pe acești părinți romi să gândească așa. Din cauza sărăciei, copiii nu merg la școală și merg să muncească.

Sunt de etnie romă, sunt mândră că am luptat și am ajuns până aici și o să am satisfacție deplină atunci când voi vedea toți copiii de etnie romă mergând la școală și luptând pentru visurile lor.



Educația: cunoaștere și comunicare

Diamantele strălucitoare

Didi Stan

Un om simplu, cum ar spune Mihai Eminescu „și la vorbă și la port”, a afirmat că „dascălii sunt eroii necunoscuți ai neamului”.

„Viața e o luptă, deci te luptă”. Acest slogan mi-a călăuzit pașii pe treptele vieții. Uneori treptele erau atât de înalte, încât nu reușeam să ajung pe următoarea. Pe aceasta o credeam mai ușor de trecut, dar fiecare treaptă avea surprizele ei. Atunci, conștientizăm că trebuie să muncesc mai mult, dacă voiam să fiu dascăl. Parcurgând etapele de școlarizare, mi-am dat seama că nu doream decât să practic această profesie. Nu a fost deloc ușor. Peste ani, visul meu s-a împlinit. M-am întâlnit cu micuții mei. Ce stări, ce emoții, ce trăiri... După cum am constatat, copiii nu cer prea mult, dar ei vor să fie prezenți în viața noastră, să le dăruim bucurie, sinceritate, bunătate. Datorită lor, nu am uitat, nu uit și nu voi uita să fiu copil. Ei sunt diamantele mele, pietrele mele prețioase.

La început nu strălucesc, sunt anoste, lipsite de culoare. Anii de experiență mi-au demonstrat că de fiecare dată trebuie să găsim cel mai eficient mijloc de comunicare. Limba, limbajul sunt strâns legate între ele și extrem de importante pentru comunicare. Să observi, să analizezi, să cunoști, să te exprimi, să controlezi, sunt verbe care construiesc comunicarea cu aceste ființe nevinovate. Este foarte important, să dezvoltăm copiilor o imagine de sine echilibrată încă din copilărie. Utilizând limbajul special al încurajării, putem contribui nu numai la dezvoltarea stimei de sine a copilului, ci putem influența repetarea

comportamentului manifestat de copil la un moment dat.

Procedând cu tact și respectând drepturile copilului, tratându-l cu înțelegere și considerație, vom modela personalități de care nu numai noi, educatorii, vom fi mândri, ci și părinții, societatea în care se vor integra.

Diamantele neșlefuite vor străluci atunci prin tot ceea ce vor deveni ei.

Hai să ne cunoaștem!

Camelia Șerbănoiu

Profesia de dascăl presupune o bună cunoaștere a celor cu care lucrez, adică părinții și copiii. La activitățile cu părinții, într-un mediu ce oferă încredere au fost provocați la dialog, la exprimarea propriei opinii, dar și la o ascultare empatică. Prin comunicare se urmărește descoperirea propriei persoane și a celor din jur.

Recent, la una dintre ședințele cu părinții am propus spre dezbatere tema „Hai să ne cunoaștem”. Părinții au fost provocați prin metoda brainstormingului să vorbească despre o activitate preferată, un eveniment important din viața lor sau a copiilor, despre trăsături pozitive sau negative ale acestora.

Deși inhibați la început, au reușit să intre în jocul meu, aducând un feedback pozitiv activității, în final. În urma acestei activități, am reușit să ne cunoaștem, chiar să devenim confidenți.

Fiecare persoană este importantă prin tot ce o definește. Acceptarea și respectarea propriei persoane, dar și a celor din jur este condiția înțelegerii și dezvoltării unei relații sănătoase cu sine sau ceilalți.

Fereastra lui Johari sau cunoașterea de sine

Diana Nechita

Când te gândești la o fereastră, imediat mintea îți conturează un cadru fix ce permite intrarea aerului sau a soarelui și este situată pe peretele unei clădiri sau vehicul. În momentul de față nu mă refer la acest tip de fereastră, ci la una ce reflectă trăsăturile, calitățile și defectele unei persoane și a fost descoperită în anii 1950. Este vorba de fereastra lui Johari, iar numele îi provine de la cei doi psihologi americani care au descoperit-o (Joseph Luft și Harry Ingham).

Fereastra lui Johari reprezintă o metodă folosită în psihologie, dar și în diverse joburi pentru a construi o imagine personală clară. Astfel, această metodă definește limitele între care ne vedem noi, cum ne cred ceilalți și ceea ce obișnuim să ascundem despre noi.

Modelul împarte aceste informații în patru cadrane. Astfel, în primul cadran sunt notate lucrurile pe care o persoană le cunoaște despre sine și sunt cunoscute și celorlalți. În al doilea se regăsește ceea ce este necunoscut persoanei despre sine, dar este cunoscut celorlalți. În cel de-al treilea chenar se găsește ceea ce o persoană știe despre ea și ceilalți nu știu. Iar în ultimul sunt relatate lucrurile pe care nici persoana și nici ceilalți nu le știu despre ea, încă.

De asemenea, fiecare zonă a ferestrei lui Johari poartă câte o denumire sugestivă: *arena* („Eu știu și tu știi”), *unghiul mort* sau *zona oarbă* („Eu nu știu, dar ceilalți știu.”), *aria ascunsă* („Eu știu, dar ceilalți nu știu”) și *necunoscutul* („Eu nu știu și nici ceilalți nu știu”).

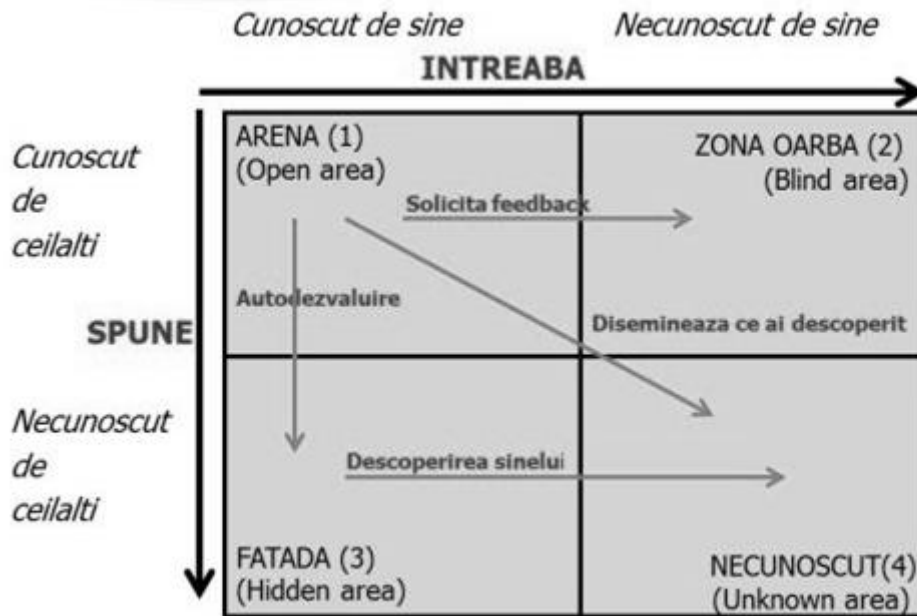
Această metodă este extrem de ușor de aplicat și nu-ți va lua mai mult de 10 minute pentru a o realiza, dar are o singură condiție, trebuie să fii extrem de sincer! Fereastra lui Johari poate fi un audit foarte bun al comunicării și integrării într-un grup. Astfel, cu cât „arena” este mai mare, cu atât schimburile de idei și opinii între membrii echipei sunt mai intense. În același timp poți observa în ce măsură ceea ce știi ceilalți despre tine coincide cu ceea ce ai dorit tu să comunici.

De cele mai multe ori, acest model este folosit în marile corporații, de către angajați, pentru a se cunoaște mai bine între ei.

Un prim pas pentru ai cunoaște mai bine pe cei din jurul tău și implicit pe tine, este folosirea acestei metode atât în cercuri mai restrânse, cât și în cele mai largi. La acest experiment pot participa minim două persoane și maxim 10, pentru o mai bună eficiență.

Cum să te cunoști mai bine în patru pași simpli!

1. Desenați un pătrat, pe care îl împărțiți apoi în patru chenare egale!
2. Scrieți pe o foaie o listă cu mai multe adjective, iar mai apoi, distribuiți-o persoanelor din jurul vostru!
3. Alege șase adjective care te descriu cel mai bine și plasează-le într-o listă separată! Cei din jurul tău, vor trebui să aleagă și ei șase adjective, făcând propria lor listă.
4. Acum trecem la completarea ferestrei:



- În cazul în care un adjectiv apare pe ambele liste, îl vom plasa în cadranul deschis (arena);
- Dacă un adjectiv apare pe lista persoanei, dar nu și pe cea a grupului, va fi plasat în cadranul ascuns;
- Când un adjectiv apare pe lista grupului, dar nu și a individului, va fi situat în cadranul orb;
- Orice adjectiv care nu a apărut pe nici o listă poate merge în cadranul necunoscut.
Acesta este doar începutul, dar în timp și dacă sunteți comizi cu acest lucru, ați putea începe să utilizați fereastra lui Johari și pentru a afla o dezvăluire critică, dar și defectele, abilitățile, obiectivele și cunoștințele pe care le aveți.

Comunicarea interactivă

Ana Maria Iojiță

Comunicarea este un proces continuu, presupunând o interacțiune neîncetată între ființele umane, desfășurată simultan prin multiple canale și prin mijloace variate.

Feedback-ul este reacția pe care o obținem de la ascultători și efortul de a ne adapta la reacțiile percepute. În relațiile interpersonale, feedback-ul facilitează reglarea conduitei în funcție de răspunsul verbal sau mimico-gestual al interlocutorului.

Există 6 nevoi relaționale fundamentale (în același timp ele reprezintă și obiectivele oricărui proces de comunicare):

1. Nevoia de a spune
2. Nevoia de a fi înțeleș
3. Nevoia de a fi recunoscut
4. Nevoia de a fi valorizat
5. Nevoia de a influența
6. Nevoia de intimitate

A. Mehrabian și M. Weiner consideră că proporția în care folosim limbajul verbal și limbajele nonverbale sunt limbajul trupului nonverbal: *Ce arăți.... 55%*, tonul paraverbal: *Cum spui 38%*, cuvintele (limbajul verbal): *Ce spui.... 7%*.

1. Nevoia de a spune

Este nevoia de a transmite informații celor din jurul nostru. Permanent simțim nevoia să spunem ceva, să arătăm, să explicăm etc.

Dar cum și ce spunem?

Fața este cea mai expresivă parte a corpului iar expresia acesteia include mimica zâmbetului și privirea. Evitarea privirilor-ascunderea sentimentelor, lipsa de confort, vinovăție. Mișcarea ochilor în sus exprimă încercarea de a ne aminti ceva, în jos-timiditate, modestie, tristețe, ascunderea unor emoții. Privirea într-o parte înseamnă lipsă de interes, răceală.

Privirea...

În timpul comunicării ochii și partea de jos a feței sunt privite cel mai intens. Modul în care privim și suntem priviți are legătură cu nevoile noastre de aprobare, acceptare, încredere și prietenie.

Prezența personală comunică prin vestimentație, igienă personală și accesorii vestimentare.

Vestimentația- culorile, accesoriiile, modelul hainelor, lungimea sunt indicatori ai sistemelor personale de valori: stil extravagant, clasic sau sport.

Comunicarea nonverbală este reprezentată de comportamentul fizic (body language) care însoțește vorbirea.

Gestica mâinilor reprezintă una dintre cele mai cunoscute metode de comunicare non-verbală:

- mâna ridicată pentru salut;
- semnul „V” al victoriei;

- mâna dusă la gură atunci când suntem surprinși;
- multitudinea de *gesturi* pe care oamenii le folosesc pentru a-și acompania sau uneori chiar pentru a înlocui propriile cuvinte;
- felul în care strângi mâna cuiva atunci când ești prezentat;
- felul în care ții mâinile.

Orientare și postură

Persoanele care doresc să coopereze sunt tentate să stea jos sau de aceeași parte.

Tonalitate vocii

Limbajul paraverbal este cel care completează mesajul verbal, susținându-l sau, dimpotrivă, negându-l prin bogăția informațională pe care ne-o oferă: emoțiile persoanei, starea în care se află, atitudinea pe care o are.

Altfel spus, contează cu mult mai mult nu CEEA CE SPUNE o persoană, ci FELUL ÎN CARE O SPUNE !!!

Sfaturi pentru o bună comunicare cu ceilalți:

- *Priviți persoanele cu care comunicați - este modalitatea prin care se păstrează legătura dintre emițător și cei cu care se intră în comunicare. Contactul vizual permanent este decisiv pentru câștigarea bunăvoinței și a încrederii.*

- *Zâmbetul - atrage bunăvoința, deoarece transmite prietenie, apropiere și siguranță de sine.*

- *Brațele larg deschise desemnează acordul deplin, bucuria, plăcerea și, în orice caz, încurajarea continuă a discuției.*

Cum să faci o primă impresie impecabilă

Miruna Maria Apostu

- 1. Fii atent la postura și limbajul corpului*
- 2. Ai grijă la discursul tău și la tonalitatea vocii*
- 3. Alege-ți cuvintele cu atenție*
- 4. Privește-ți interlocutorul în ochi*
- 5. Ai grijă la îmbrăcăminte*
- 6. Pregătește-te din timp pentru întâlnire*
- 7. Nu uita de maniere*
- 8. Zâmbește și fii pozitiv*
- 9. Nu încerca să fii ceea ce nu ești*
- 10. Nu uita de reacția de după întâlnire*



Ai grijă de sufletul tău!

Ancuța-Mariana Gosav

Da! Noi trebuie să facem lucruri pentru noi... ceea ce de multe ori unii uită să facă sau nu au timp. Trebuie să avem timp pentru noi, pentru visele noastre și pentru construirea unui viitor. Timpul este prețios, de aceea trebuie folosit cu măsură.

Facultatea pot spune că m-a schimbat suficient de mult, în sensul bun, ceea ce mă bucură. Am învățat că nu toți oamenii sunt la fel de buni, am învățat că uneori nu trebuie să îți pese de orice, mai mult decât ceea ce iubești și te face fericit, am învățat să iubesc oamenii așa cum sunt ei și am mai învățat că oriunde și orice ai face nu trebuie să te lași condus de nimeni pentru că nu orice mască poate fi văzută. Da! Facultatea, încă din primul an mi-a oferit experiențe frumoase, oameni de calitate și prieteni adevărați. În plus, am început să aloc timp și pentru sufletul meu, astfel încât dorința de a face orice activitate îmi dădea o doză de adrenalină care era binevenită.

Chiar dacă ești student, obligațiile și responsabilitățile nu întârzie să apară, dar viața sedentară nu este pentru studenți. Încearcă să te agăți de orice și se oferă atât timp cât vei avea ceva de învățat. În primul an de facultate, am început să fac voluntariat, am fost unul dintre voluntarii Ligii Studențești, am fost voluntar la Radio UNSR, am început să merg din ce în ce mai mult la traininguri de dezvoltare personală, m-am bucurat mai mult de scena teatrului „Bacovia” și, nu în ultimul rând, ceea ce m-a împlinit pe mine a fost ansamblul de dansuri populare „Pasteluri băcăuane” al cărui membră sunt. Toate lucrurile acestea mi-au oferit amintiri, experiență, trăiri noi, bucurii. Am cunoscut mulți oameni. Oamenii care sunt cei mai importanți deoarece dacă nu ar exista „ceilalți” noi nu am fi la fel...

Comunicarea este cheia către îndeplinirea oricărei sarcini, rezolvarea oricărei probleme și o piesă de rezistență în legătura dintre oameni.

Mi-am dat seama că liceul pentru mine a fost o experiență care nu a lăsat în urmă foarte multe amintiri, așa că am vrut o schimbare. Schimbarea a venit de la conștientizarea faptului că eram o persoană care nu făcea nimic constructiv pentru sine.

Renașterea

Andrei Bogdan Enășel

Mereu m-am întrebat dacă sunt mulțumit de ce am. Uneori, în serile de vară târzii, apărea în mintea mea întrebarea: „dacă voi muri fix acum, voi fi mulțumit de viața pe care am dus-o sau voi avea regretul că nu am făcut totul, că nu am gustat încă tot fructul vieții, că nu am simțit încă tot parfumul universului?” Nu puteam să dau un răspuns, deoarece aveam ceva regrete, vata vieții mele a fost îmbibată și în zahăr, și în venin, și în oțet. Dar oare asta contează? Lucrurile rele care s-au abătut asupra vieții noastre sunt mai importante decât lucrurile bune? Răspunsul l-am găsit într-o zi din decembrie când împlineam vârsta de 20 de ani. Uitându-mă pe fereastră afară și văzând cum natura toată este amorțită, cum se storcea esența vieții din natură, din copaci, din flori..., am realizat că acesta este doar un pas, o etapă care este obligatorie în viața fiecărei ființe. Natura este dovada: ca să poți înflori, trebuie mai întâi să suferi... Copacul desfrunzit din decembrie definește copacul înflorit din aprilie? Răspunsul este da, dacă copacul nu-și lua un răgaz de la viață în decembrie, nu ar fi putut niciodată să renască, exact cum oamenii, ca să înflorească, trebuie mai întâi să treacă printr-o purificare a existenței...

Dulce prietenie...

Adrialina Bordianu

„Prieten e acela care îți cunoaște cântecul inimii tale și poate să-l cânte atunci când ai uitat cuvintele”. (Julio Ramon Ribeyro)

Cred că fiecare din noi a visat la o prietenie pură, necondiționată și plină de amintiri frumoase. Printre mulțimea de oameni posomorâți încerci să-ți găsești persoana potrivită, cu care poți să-ți împărtășești absolut totul, de la noua bluziță până la dureroasa experiență de dragoste. Începi să cauți această persoană de la grădiniță, școală, universitate și așa până nu dai de ea ori de el. Însă totul nu e chiar așa dulce. Interesantă e firea omenească! Văzând o dată un zâmbet, auzind un cuvânt dulce devii credul și permiți unui om complet străin să intervină în viața ta, îl lași să-ți intre-n casă, familie și cel mai strașnic în suflet. Găsindu-ți prietenul, capeți un dușman bine înarmat. Oare merită?

Merită să ai încredere în unii și după să fii scuipat? Merită să depui suflet în relația voastră de prietenie și după să primești replici ca „ce-ai mai făcut?” ori „cine te-a rugat?” Să fii lipsit de liniște, căci anume el îți știe cele mai tainice secrete? Și merită să sufere alți oameni din cauză că cineva s-a jucat cu

încrederea ta și nu mai ești în stare să mai crezi pe cineva?

Cred că nu! Acum stai și te gândești cu cine să fii prieten și cine să-ți ofere sfaturi? TU și numai TU. Tu îți ești prieten și nimeni altul. Doar Tu te compătimentești când îți este greu. Doar tu îți dai sfaturi indiferent de e zi ori noapte, ușor sau greu. Tu ești cel mai bun critic și doar tu te motivezi astfel încât să le reușești pe toate. Singur de tine nu poți fugi și nu poți să ascunzi nimic, căci tu le știi pe toate. Tot Tu te certă pentru gafele făcute. Și o faci într-un astfel de mod că nu ai nevoie de mâncare, de somn, de nimic. Ajungi chiar la unele momente că aproape înnebunești și îți este mai ușor să dispari. Tot datorită ție, ieși din toate dificultățile. Oare datorită cui ai obținut asemenea performanțe? Unei prietene, iubitului sau altor persoane? Nimănui în afară de tine și părinților ce-ți sunt alături indiferent de situație. Ajunge să cauți în cineva alinare și nu mai trage de oameni, nu permite intrusului să-ți ia ceea ce-ți aparține, ceea ce ai cultivat în tine, ceea ce ai muncit. Iubește-te, ajută-te și nu conta pe nimeni! Dacă vrei să-ți faci un dușman, fă-i bine unui prieten!!!

Femeie...

Daniela Maria Cristea

Acest cuvânt, „femeie”, e atât de cuprinzător pentru mine, are atâtea semnificații! Și dacă ar fi să-l definesc, recunosc că îmi vine mereu în minte cartea lui Dan Brown, *The Da Vinci Code*. Recunosc că după citirea acestei cărți, toate ideile și valorile mi s-au schimbat. Aveam 19 ani și am avut surprinzătoarea senzație că eu abia atunci înțelegeam ce înseamnă „femeie”.

Puterea pe care au depus-o politica și biserica în sute și mii de ani de a influența valoarea și calitățile unei femei, e prima idee pe care am înțeles-o. Am crescut cu gândul că trebuie să ascultăm de el, și nu am fost de acord niciodată că e important să spui da fără să întrebi de ce. Că trebuie să fim „împerecheate” pentru a fi respectate. Și toate aceste idei vin de la mama, bunica și alte doamne care ne pot influența educația și vorbind strict despre mine, care mi-au influențat mie educația. Recunosc că doar au încercat.

Fiind încăpățânată, mi-am facut mama să-și piardă rabdarea și tatăl meu încerca mereu să rezolve probleme provocate de mine. DE CE? Întrebarea care îi scotea din minți. Și răspundeau mereu: Pentru că așa zic eu! Mi se părea cel mai prost și needucat răspuns pe care oamenii care mă formau mi-l puteau da. Așa că am început să întreb peste tot. Orice femeie educată, curajoasă sau neinhibată era interogată de mine. De ce femeile nu sunt valorizate pentru că sunt femei? De ce trebuie să mă mărit dacă eu nu cred că el e centrul lumii? De ce femeile nu sunt încurajate să intre în politică? Am întâlnit doamne care mi-au răspuns cu cel mai mare interes, dar nu toate au reacționat la fel. Cel mai crunt răspuns a venit din partea familiei: mărită-te și fă copii, ce altceva crezi că mai faci tu în lumea asta?

La o săptămână după această conversație am avut plăcerea să citesc cartea lui Dan Brown, pe care am terminat-o într-o

zi. O carte care pur și simplu m-a absorbit. Atunci am înțeles că deși nu aveam clare multe noțiuni, în acea zi am simțit în sufletul meu cât de importantă și valoroasă sunt și că e importantă iubirea, dar cel mai important e să mă iubesc și să mă susțin pe mine și iubirea pentru cei din jur apare automat.

Mi-a fost foarte greu să înțeleg atitudinea celorlalți. Când spuneam că încep o nouă carieră, puțină lume m-a susținut. Puțini mă încurajau să încep un job nou. Curiozitatea și cheful nebun de viață nu mi-a fost încurajat. Și eu mă supăram de cele mai multe ori. Și nu pentru mine, mă supăram pe femeile din jurul meu care nu voiau să fie iubite cu respect, care susțineau că trebuie să fim „dedicate” lor. Prietenele care voiau să iasă ca sa-și găsească ceva... Și nu pentru că nu-mi plac domni, fiindcă da, îmi plac, dar acea putere de a cunoaște, a analiza și a decide care mă interesează și mă face fericită, vroiam să depindă de mine, și nu de restul.

Să fii femeie, să te iubești mi se pare cel mai frumos lucru care ne-a fost dăruit.



Sursa imagine : <http://tinu-bran.blogspot.com/2016/11/>

De partea microfonului

Lucian Moisei

Prin toamna anului 1994, ascultam postul de radio „Star B” din Bacău. Era pe atunci primul post de radio local, cu emisie în FM. Eram fascinat de muzică, de știri din lumea actorilor și a interpreților. Aveam 20 de ani și camera mea era tapetată cu afișe, postere, poze și chiar articole din reviste.

Am început să cochetez cu ideea de a face radio, era ceva ce îmi doream nespus de mult. Totul a prins contur în ziua în care, ascultător fidel fiind, am fost întrebat de către Doru Ridel (care devenise director la postul de radio), dacă nu vreau să fiu reporter. Bineînțeles că răspunsul a fost un DA cât s-a putut de tare, clar și rapid.

De la momentul intrării în această frumoasă breaslă ca reporter, până în clipa în care am intrat live în emisie nu a trecut mult sau cel puțin așa mi s-a părut.

Radioul local, în acea perioadă, era cu totul diferit față de cel actual. Pornind de la dotările tehnice, care pentru unii dintre noi, astăzi, par desprinse din filmele SF, până la genurile muzicale pe care le auzeam în difuzoare.

Radioul local era atunci un amalgam dintre ceea ce ascultam de ani de zile la Radio Romania, postul național, și ceea ce ne imaginam noi ca însemna FM-ul, sau poate ceea ce ascultase vreo unul care mai plecase din țară.

Studioul era mic și înghesuit dar plin de bună dispoziție și de optimism. Muzica era redată de pe casete audio, discuri de pick-up și rar compact discuri. Despre folosirea calculatorului nu poate fi vorba, era ceva ce nici nu visam, cum poate astăzi nici nu visează cei ce fac radio, să folosească un disc de vinil.

Cu toate că timpul a trecut, precum gândul cel bun, radioul nu s-a schimbat prea mult. Aspectele tehnice sunt vizibil diferite, dar asta îl face să fie și mai performant, mai atrăgător, mai ascultat.

Pentru colegii studenți, și nu numai, care sunt interesați în a gusta din fascinanta lume de dincolo de ciclop, voi reveni cu un ghid despre ce și cum trebuie să fii când ai decis să fii de partea microfonului.



Zâmbetul - una din măștile fericirii

*Andreea Cătălina Roman
Georgiana Popa-Iscu*

„Fericirea – zâmbetul multicolor al sufletului în forma unui curcubeu.” – Viorel Vintilă



Zâmbetul este un salut universal, înțeles și apreciat în toata lumea. Deși durează doar o clipă, amintirea lui rămâne vie.

Te-ai gândit vreodată că un simplu zâmbet poate fi un medicament?

Se spune că zâmbetul este pe locul doi în topul celor 43 de obiceiuri care pot face oamenii mai fericiți. Dacă putem transforma zâmbetul într-o rutină, atunci fericirea devine o prioritate.

Zâmbetul este atât de contagios încât poate schimba lumea. Astfel, atunci când primești un zâmbet, chiar și de la un necunoscut, oferi altul înapoi, involuntar.

În ultimul timp, oamenii zâmbesc din ce în ce mai puțin, afișând fețe „împietrite”. Stresul și grijile cotidiene contribuie la

nefericirea zilnică a celor mai mulți dintre noi. Oricât de multe motive de supărare și tristețe îți îngreunează umerii, nu împiedica zâmbetul să răsară pe chipul tău.

Zâmbetul este arma fericirii, fiind una dintre cele mai folosite încă de la începutul existenței umane. Zâmbind, îți faci viața mai ușoară, ești mai optimist, transmiți pozitivitate; nu degeaba se spune că umorul menține și înfrumusețează viața într-un mod plăcut.

Zâmbetul unui copil ne arată cât de frumoase sunt copilăria, puritatea și inocența.

Zâmbetul unui adolescent dă speranță, încrederea într-un vis și finalitatea acestuia, prin realizare.

Zâmbetul unui adult arată că trebuie să mergi înainte, cu optimism, speranță și rigoare; și, nu în cele din urmă, zâmbetul unui bătrân oglindește înțelepciunea și blândețea.

Zâmbetul contribuie, nu doar la starea de bine, ci și la sănătate, astfel: când râdem, noi tragem aer în plămâni cu o viteză de aproape 105 km/h, prin urmare ne curățăm plămânii și gâtul. Zece minute de râs sunt echivalentul unei ore de meditație, care are același efect asupra corpului nostru.

Adevărata viață nu constă în bani, prestigiu social, faimă, ci în **puterea unui zâmbet**, respect, iubire, înțelegere. Un proverb indian spune că „*zâmbetul pe care îl oferi se întoarce la tine*”. Dacă ești o persoană căreia îi place să zâmbească, continuă să o faci. Dacă nu, învață să zâmbești, vei descoperi puterea terapeutică a zâmbetului.

Bolta înstelată: *comunicare și spiritualitate*

Alina Irina Dămoc (Ciobanu)

Nu cred că există om pe această lume care să nu fi ridicat capul pentru a privi stelele într-o noapte senină, și pentru o clipă, fascinat de ele să nu i se pară că timpul stă în loc.

Harta stelelor reprezintă cel mai vechi instrument de orientare, fizic și spiritual, cunoscut de om. Când stai seara și te uiți la cerul înstelat, acela e momentul când toată lumina galaxiei te inundă de mii de gânduri și omul intră în comuniune cu Dumnezeu. Imensitatea universului și corpurile astrale ne reamintesc că trebuie să ne gândim mereu de unde venim și ce avem de făcut aici. Suntem un fir de praf dintr-o stea de sus, de pe cer, căzut aici jos, pe Pământ. Unii dintre noi simt nevoia de cunoaștere și autocunoaștere. Trebuie să învățăm să trăim o viață conștientă pentru a ști permanent cine suntem, cât merităm și ce puteri avem ca, „Copii ai Universului”.

Vizând evoluția personală, facem incursiuni în mitologie, în psihologie, în spiritualitate, iar informațiile ne vin sub forma de intuiție, prin revelații, prin conexiuni care se fac la nivel subtil, fiind vocea sinelui nostru, aflat în călătorie într-un corp fizic pe Pământ. Ca spirite suntem una cu tot ce există, ocupam un loc în ierarhia Creației și depășindu-ne condiția umană, evoluam și creștem la nivel de spirit. *Eu sunt cel ce sunt!* zice Biblia, în Exodul 3,14. Dar câți dintre muritori îi înțeleg sau vor să înțeleagă adevăratul sens?

Universul este un sistem în care părțile și corpurile astrale sunt corelate, formând un tot unitar și depinzând unele de altele. Iar ca orice sistem, funcționează după un set de legi *juste și perfecte*, fiind 7 la număr. Aceste legi, denumite și Legile Kybalionului, sunt universal valabile și funcționează fără excepție, indiferent dacă ești sau nu conștient de ele.

Legea mentalismului ne învață că tot ceea ce există în om, există în afara lui și

invers, tot ce există în Univers are un corespondent la nivelul fiecărui individ. Gândurile noastre sunt cele care ne creează realitatea, deci suntem ceea ce gândim. Trebuie să muncim pentru a face acele schimbări ce ne sunt necesare pentru a ajunge în armonie cu noi înșine.

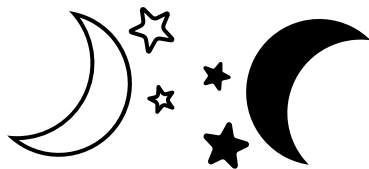
Legea corespondentului ne ajută să înțelegem rugăciunea de temelie *Tatăl nostru: precum în Cer, așa și pe Pământ*, cum este jos așa este și sus, cum este sus, așa este și jos. În Egiptul antic, deși erau sus pe cer, stelele erau asociate cu Osiris, zeul Morții și al Lumii de Jos. Multe construcții ale lumii antice, observatoare, orașe și structuri piramidale sunt imaginea în oglindă a unor aliniamente celeste. Așa apare și *principiul oglinzilor*, când oamenii apar în viața noastră să ne arate ceva despre noi, să scoată la suprafață ceva ce exista ascuns în interiorul nostru sau să aprindă *Lumina* din noi, provocând schimbarea. Când începi să schimbi, să înțelegi mai mult despre viață, conștientizezi că nimic nu este veșnic, nimic nu poate fi ținut pe loc sau conservat în aceeași formă. Până și Universul este într-o expansiune și într-o schimbare continuă. Și această lege, *Legea vibrației*, o învățăm, dar nu o înțelegem, la prima lecție de fizică: *în natură nimic nu se pierde, nimic nu se câștigă, totul se transformă*. Se transformă așa cum și ucenicul prin lucrarea sa transformă piatra brută într-o capodoperă. Realitatea fiecăruia dintre noi diferă pentru că depinde de ceea ce fiecare suntem capabili să percepem, să interpretăm vibrațional modelându-ne la interior.

Legea polarității ne arată că totul este dublu, totul are două extreme. În fiecare din noi conviețuiește lumina și întunericul, iar

existența pe această planetă presupune învățarea acceptării stării de dualitate. Binele nu poate exista fără rău. Cum altfel am putea recunoaște binele, dacă nu am cunoscut răul? Lucrând mereu cu noi putem integra răul în bine, să facem din ceva rău, ceva bun. Doar în întuneric poți găsi lumina.

Și viața este ca o sinusoidă, cu urcușuri și coborâșuri. Totul evoluează și degenerează pe principiul pendulului: mișcarea la stânga este egala cu mișcarea la dreapta. Putem vorbi de un timp al acțiunii și de un timp al răbdării. De un timp al suferinței și un altul al vindecării. De un timp al stagnării și de un timp al creșterii. Orice exces este dăunător pentru că se crează un dezechilibru pe care Universul îl cere îndreptat. Nu există creștere infinită; oricât de sus ai urca, vine și ziua în care este inevitabil să cobori. Dansurile noastre populare sintetizează foarte bine aceasta lege a ritmului: doi pași înainte și doi pași înapoi. Urmând Karma, Legea cauzei și a efectului ne determină să ne asumăm responsabilitatea pentru propria viață. Pentru că tot ce se întâmplă în viața noastră are legătură cu noi, și la un anumit nivel, a fost generat de noi prin gânduri și acțiuni. Trebuie să devenim conștienți de toate alegerile pe care le facem, pentru că toate vor deveni cauzele rezultatelor de pe parcursul drumului nostru.

Neville spunea: Omul poate hotărî un lucru și acesta se va întâmpla. Acum mă gândesc că poate, nu l-am ales întâmplător să mă reprezinte, pentru că nu ne face nimeni nimic fără ca noi să permitem.



Ultima lege a universului, legea genului ne arată, fie că vrem sau nu, că există un gen în toate lucrurile. Energia masculină conține o esență feminină, iar cea feminină o esență de energie masculină (yin-yang). În numerologie, numerele impare sunt masculine, iar cele pare feminine pentru că se pot divide; în astrologie sunt zodiile feminine și masculine; în psihologie întâlnim conceptele de *animus și anima*, ș.a.m.d.p... În fiecare femeie se afla calitățile latente ale unui bărbat și în fiecare bărbat se afla calitățile latente ale unei femei. Principiul masculin nu poate fi separat de cel feminin, înțelegând și acceptând asta putem atinge echilibrul perfect. Stând singuri în natură, privind și contemplând imensitatea cerului, ni se permite accesul la spiritul nostru, la puterea noastră creatoare, la Dumnezeu din noi, la energia Divina care suntem. La cea care *Sunt*. Pentru că tot ceea ce este în afară reflectă, de fapt, realitatea din interiorul meu, al nostru. Lumea este oglinda noastră, oglinda mea!

Toți suntem unici și interacționăm, în relațiile noastre, cu alți oameni unici. Suntem mici roțițe dintr-un angrenaj în care zodiile, constelațiile și planetele încearcă să facă puțină ordine. Avem în noi puterea de a Crea sau de a Distrage. Privind bolta înstelată conștientizezi ca Omul este Microcosmos într-un Macrocosmos, este o mică mare parte din perfecțiunea Creației. Știind toate acestea și privind la Steaua mea, Eu aleg puterea de a Crea. Înțelepciunea și pasiunea sunt Forța care pun în mișcare această lume!

Bibliografie & Webografie:

Legile Kybalionului- Cele 7 legi universale explicate-

Sandner, Ursula, *Iubire, relații și viață*, 2014

Rhonda Byrne- *Secretul*;

Petre, Răzvan, *Karma, valurile timpului*, Spiritus.ro, București, 2014

Ce implică o viață sănătoasă?

Alexandra Iacob



Bună întrebare... Aici vorbim despre echilibru întru totul... Voi încerca să vă ajut cu câteva sfaturi utile:

1. Fă mișcare cel puțin 30 de minute pe zi

Să faci sport înseamnă să ai o mulțime de beneficii, atât pentru starea ta emoțională cât și cea fizică.

2. Hidratează-te

Este lucrul elementar pe care-l poți face pentru organismul tău. Iar explicația este simplă: absolut fiecare celulă a corpului tău are nevoie de apă pentru a funcționa corect. Deshidratarea aduce multe probleme de sănătate, tocmai de asta. Iar hidratarea nu se face cu sucuri sau cafea ci cu apă plată și ceaiuri. Un amănunt foarte important.

3. Râzi cât poți de des

Râsul este un antidot puternic la stres, durere și conflict. Nimic nu funcționează mai bine și mai eficient în a restabili echilibrul organismului decât un râs bun și sănătos. Umorul luminează poverile, retrezește încrederea, te conectează cu ceilalți, îți conferă instantaneu o stare pozitivă și o privire mai optimistă asupra prezentului.

4. Mănâncă salate și profită de legumele de sezon

Profită la maximum de darurile naturii, sunt o sursă extraordinară de vitamine și oxidanți!

5. Demachiază-te

Îndepărtarea machiajului de pe ten este o etapă foarte importantă a rutinei de îngrijire și nu trebuie sărită niciodată!

10 motive pentru care trebuie să adopți o pisică

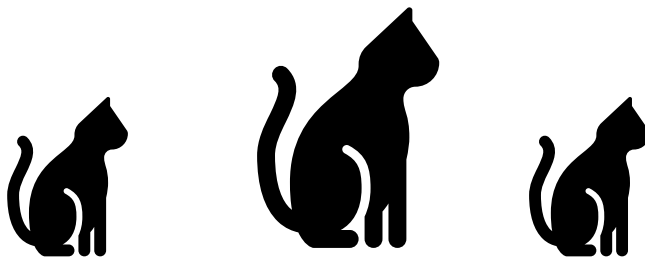
Denis Opaet

Pisicile domestice se află printre animalele de companie cele mai apreciate și iubite, atât de copii, cât și de maturi. Ele sunt foarte afectuoase și au calitatea de a aduce liniște în sufletul stăpânilor lor.

1. Pisicile sunt foarte buni psihoterapeuți.
2. Pisicile reduc riscul atacului de cord.
3. Pisicile sunt însoțitorii foarte buni.
4. Ele pot deveni pentru copii buni prieteni și să le ajute pe ei să se dezvolte.
5. Pisica te ajută să scapi de depresie.
6. Pisicile reduc stresul.

Bărbații trebuie să țină minte următorul lucru:

7. Femeile consideră că bărbații care au și iubesc pisicile sunt mai atrăgători.
8. Având o pisică în casă reduc riscul de astmă și alergii la copii.
9. Pisicile îi ajută pe proprietarii lor să-și revină mai repede după despărțirea de persoana iubită, cu toate că în unele cazuri pisica poate să sufere chiar mai mult .
10. Și cel mai important e că pisica nu cere multă mâncare și plimbare, ci doar atenție.



5 beneficii ale cititului

Georgiana-Alexandra Condurat

Ce poate fi mai frumos decât să te lași cuprins de lumea magică a poveștilor dintr-o carte? Pentru mulți dintre noi, cititul este o metodă de relaxare și de evadare din stresul zilnic, însă medicii îi atribuie numeroase beneficii pentru sănătatea noastră mintală.

1. Reduce stresul

Stresul stă la baza a peste 60% dintre boli – acesta crește semnificativ riscul de accident vascular cerebral și boli de inimă. Chiar dacă nu îl putem elimina în totalitate din viețile noastre, putem face anumite lucruri pentru a-l reduce, iar unul dintre acestea este cititul unei cărți.

Potrivit unui studiu al cercetătorilor de la Universitatea din Sussex, Marea Britanie, cititul poate reduce cu până la 68% nivelul stresului, fiind chiar mai eficient decât ascultatul muzicii preferate sau plimbările în parc. Coautorul studiului, neuropsihiatru David Lewis, spune că doar șase minute petrecute citind fie un ziar, fie o carte pot contribui la reducerea tensiunii musculare și la îmbunătățirea ritmului cardiac.

2. Previne declinul cognitiv

Pe măsură ce îmbătrânim, creierul nostru „se scufundă”, iar memoria și viteza de reacție încep să aibă de suferit. Astfel, amintirea unui nume sau a unei situații devine un task dificil de îndeplinit. Însă, potrivit mai multor cercetări, cititul poate încetini sau chiar preveni declinul cognitiv, având inclusiv capacitatea de a opri din evoluție boli severe precum maladia Alzheimer. Un studiu din 2013, realizat de cercetătorii de la Universitatea din Chicago, a scos la iveală că cititul și alte activități care stimulează funcțiile mintale (șah, cuvinte încruciate, integrale etc.) pot încetini evoluția demenței.

3. Te ajută să socializezi mai bine

Unii oameni văd în citit o metodă excelentă de a evada din cotidian, însă cercetările recente arată că acest obicei poate avea un impact pozitiv în relațiile cu celelalte persoane. De exemplu, un studiu din 2013 a relevat că persoanele cărora le plac cărțile de ficțiune sunt mai empatici și știu „cum să îi citească” pe cei din jur.

4. Îmbunătățește calitatea somnului

Dacă ai probleme cu somnul, ai face bine să lași deoparte smartphone-ul și să citești câteva pagini din cartea preferată. Conform celor mai recente studii, lumina emisă de ecranele telefoanelor poate duce la un somn mai agitat, din cauza producției insuficiente de melatonină, hormonul care îi semnalează creierului că este vremea să te odihnești. În schimb, un ritual relaxant precum cititul unei cărți înainte de a merge la culcare te ajută să dormi mai bine și mai mult.

5. Te face mai inteligent

„Cu cât citești mai mult, cu atât mai multe lucruri vei ști. Cu cât înveți mai mult, cu atât mai multe locuri vei vizita”, spunea Dr. Seuss. Se pare că cercetătorii îi dau dreptate acestuia, deoarece studiile au arătat că cititul nu numai că ajută la îmbunătățirea vocabularului, dar contribuie și la creșterea IQ-ului și a gradului de inteligență.

Mara, femeia inspirație

Suntem înconjurați de persoane uimitoare și deosebite care nu doar fac parte din societatea noastră, ci o formează activ prin acțiunile lor. Mara Matei e una dintre persoanele acestea. În ceea ce urmează am vrut să o aduc puțin mai aproape de cititori și să le permit, indirect, să o cunoască.

Lectură plăcută, dragi prieteni!



Cum v-ați prezenta cititorilor?

Cred că dacă ar fi să aleg un singur cuvânt, aș spune că-s luptătoare, că nu prea am avut de ales, a trebuit să învăț, și că am curaj și asta a trebuit să învăț și să nu mă dau bătută, cum se zice, sunt mamă, mama Alexiei care acum are 14 ani jumate, sunt colegă, sunt fiică, sunt soră, sunt prietenă, sper eu... ca noi toți, sunt și verișoară, și nepoată... la final de zi sunt femeie.

Ați putea spune ceva mai puțin cunoscut despre dumneavoastră ce credeți că ar merita menționat?

Ceva mai puțin cunoscut despre mine, dar foarte evident, îmi plac dulciurile, da, am dezvoltat o dependență față de dulciuri.

Care este cea mai memorabilă experiență din universitate?

La momentul când am făcut eu facultatea... eu n-am făcut lucrurile la timp, le-am făcut puțin într-o altă ordine, la momentul ăla și lucram, o și creșteam pe Alesia, ce pot să spun?... îmi aduc aminte că făceam *Textologie* cu domnul profesor Dănilă și nu puteam să ajung la cursurile dânsului, însă de la seminare nu am lipsit niciodată și țin minte, pentru că și acum când ne întâlnim ne salutăm cu drag și m-a ținut minte - ceea ce am apreciat, că m-a și picat la examen... dar țin minte că doamna care era, și nu știu care e titulatura corectă, nu aș vrea să greșesc, probabil lector era, m-a susținut în fața dânsului și i-a spus că nu lipsisem la nici un seminar, și că mi-am făcut toate temele și că participam, și dânsul nici n-a vrut să audă - m-a picat, mi-a dat temă peste vară și m-a ținut minte. Da, uite așa am învățat, adică rău nu cred că a făcut, una peste alta... dar mă amuză, de câte ori îmi aduc aminte, că m-a ținut minte, din câți studenți are, și a avut - m-a ținut minte. Da, această întâmplare mă face să zâmbesc de fiecare dată.

E posibil să combini viața personală și cariera?

Asta este o foarte bună întrebare... cred că în cazul meu, Alexia e fiica mea, este întotdeauna cu mine, bine, în timpul liber se întâmplă să fie și ea cu mine, și merge cu mine chiar și-n delegații... Dacă e posibil să le combini (viața personală și cariera), poți să ajungi într-un echilibru, clar, doar că îți trebuie răbdare și-ți trebuie multă, multă înțelegere, adică dacă m-ai întreba dacă poți să le combini fiind într-un cuplu, cred că ți-ar trebui multă înțelegere față de partenerul tău, să înțelegi nevoia aceasta, cred că e posibil, dar acum depinde și ce vrei, eu am făcut alegerea ca acum în perioada asta să-i dedic un pic mai mult timp Alexiei și carierei mele... Asta a fost alegerea mea, bună - rea, nu știu să spun, dar pentru perioada asta din viața mea asta îmi e alegerea, vedem mai târziu, cred că se poate ajunge la o balanță, cu răbdare și cu multă înțelegere, și înțelepciune. E un răspuns optimist, zic eu.

Este greu să fii o persoană publică?

Păi, îți mulțumesc frumos pentru titlul ăsta de „persoană publică”, e drept că m-am gândit și eu de multe ori, poate eu un pic cam mult spus, dar să zicem așa cum ai formulat, cred că atunci când devii un pic mai cunoscut de comunitatea ta, deodată ai niște responsabilități, și atunci trebuie să ai grijă și ce spui, și cum spui, și cum te îmbraci, printre altele... într-un fel sunt responsabilități, oamenii te percep într-un fel, și construiesc o imagine despre tine, trăim în vremuri în care social media construiește o imagine despre tine, despre fiecare dintre noi, dar pot spune sigur că în spatele imaginii oricui e o întreagă poveste. Fiecare om e o poveste de fapt... Teoretic n-ar trebui să fie o problemă, căci dacă oamenii te percep într-un fel și simt că pot să-ți ceară un sfat, o părere, un ajutor, tu ar trebui să fii în zona aia, să fii așa cum ești perceput....

Ce credeți despre industria PR din România?

Încă e în creștere, e păcat că nu avem mai multe agenții, toată experiența e concentrată în marile orașe, mai ales în București, ceea ce e provocator pentru noi, cei din orașele un pic mai mici, nu suntem nici Cluj, nici Iași... mai avem un pic, dar un pic, nu mult. Și e păcat că nu avem experiența aceea pentru că e o oarecare diferență, și se simte, clar... E foarte bine că s-au făcut primii pași, căci până prin 2007 sau 2006 mi se pare, nici nu era așa nivel, dar schimbările vin încet, pas cu pas, și asta depinde și de voi, de voi cei care aveți acum 19 ani, dar ar fi grozav pe măsură ce plecați spre orașele mari, sau chiar în alte țări să mai și transmiteți înapoi din experiență, nu-i rău să pleci, dar e rău dacă nu te mai întorci deloc, și ar fi grozav să pleci și să aduci din experiență înapoi...

Cum este să fii o femeie în PR?

E provocator, o femeie în PR, și mai ales în PR-ul băcăuan, pentru că exact ceea ce spuneam mai devreme, toți te percep într-un fel... cred că și eu am fost, la un moment dat, percepută într-un fel și la momentul când am ales să-mi spun povestea toată lumea era mirată, și uimită, și nu le venea să creadă că de fapt nu-s chiar așa cum arată pe sticlă, sunt și om, am căzut și eu de câteva ori, m-am ridicat, și am căzut iar și iar m-am ridicat, adică e bine oricum, dar provocator, și nu doar în PR, în general este provocator să fii femeie în România, poate că avem oportunități egale, în sensul că și femeile și bărbații pot aplica la același job, oportunitatea o ai, nu-i greu să aplici, ce se întâmplă după aia, dacă mai ai șansa să fii selectată sau să fii plătită la fel ca un bărbat, e un pic diferit... Lucrurile se schimbă, oricum, încet dar se schimbă...

Cele mai importante trăsături ale unei persoane după părerea dumneavoastră?

Cred că trebuie să ai curaj, zic eu, asta e una din valorile mele, să fii onest, să faci ceea ce spui, nu doar să spui și să faci cu totul altceva sau să faci mai puțin decât spui, să îți dorești să te dezvolți

mereu, să înveți ceva nou mereu, să te provoci pe tine, să dai exemplu prin fapte și să îndrăznești, căci cred că limita este doar în mintea noastră, de fapt.

Aveți eroi personali, cei ce vă inspiră?

Sigur că am. Mă inspiră mulți oameni, admir mulți oameni, unii sunt profesori, unii sunt oameni de business, însă am doi prieteni, foarte buni, pot să zic, care-mi sunt alături și mă încurajează, o prietenă în Marea Britanie, româncă dar stabilită acolo, dar îmi e foarte aproape, tot moldoveancă de-a noastră, de la Bacău și un alt prieten din Bacău care m-au susținut mereu și m-au încurajat și mi-au zis „cum să nu poți, bineînțeles că poți să faci tot ce-ți dorești”. Și e un mare lucru să-ți spună cineva că poți.

Care sunt motivele dumneavoastră de mândrie?

Motive de mândrie? Nu știu... Păi, nu e mândria un păcat? Dar totuși cred că sunt mândră că reușesc să fiu un exemplu pentru colegii mei, care cred în mine, sunt mândră de fiecare lucru oricât de mic pe care reușesc să-l fac pentru comunitate, indiferent că vorbim de o acțiune de *fund raising*, că vin să vorbesc cu voi, mă gândesc eu, nu-i de parcă aș fi eu vreo deosebită sau ceva dar poate greșelile mele vă ajută pe voi, și atunci da, sunt mândră de fiecare lucru din asta care poate părea mărunț, sunt mândră de fiecare lucru pe care l-am realizat. Și sunt mândră de Alexia, fără doar și poate, este un copil tare bun...

Cum vă petreceți timpul liber, ce hobby-uri aveți?

Îmi place să călătoresc, îmi place foarte mult să călătoresc, când aveam eu 19 ani lumea nu era așa deschisă... Și acum mi se pare grozav că putem să facem lucrul ăsta și că Roma sau, mai știu eu, Londra, nu sunt așa de departe, poți ajunge rapid și este accesibil, că și preț. Îmi place să citesc îmi place să fac prăjituri, încerc însă să nu fac lucrul ăsta foarte des... Îmi place să petrec timp cu fiica mea, cu prietenii și cu colegii mei, și-mi place foarte mult să cunosc oameni noi, îmi plac oamenii noi.

Un sfat pentru cititori...?

Să vă urmați inima, să îndrăzniți, pentru că nu-i doar o vorbă în vânt că puteți să faceți ce vreți, e drept, atunci când ai un vis trebuie să lupți pentru el, nu-i ca și cum îl scrii pe hârtie, sau îl pui pe perete, și spui că în cinci ani nu s-a îndeplinit, îți trebuie și multă muncă, dar clar, că se poate și voi aveți în jurul vostru extrem de mulți oameni care au reușit. Așa că vă doresc să vă luați inima în dinți, să aveți curaj, să îndrăzniți, pentru că aveți oportunități mai multe decât vă dați voi seama.



Răspunsuri-fulger

Pentru că doar în situații spontane poți afla un om cu adevărat, i-am propus doamnei Mara Matei un mic joc în viteză, în care, în cel mai scurt timp trebuie completate frazele începute...

1. Culoarea preferată?

Roșu.

2. Niciodată nu am...

Spus niciodată.

3. *Aș vrea să vizitez...*

New York-ul.

4. *Mâncarea preferată?*

Paste.

5. *Aș cheltui 100 de lei pe...*

Pe o zi la spa !

6. *Piesa preferată?*

What a difference a day makes (by Rod Stewart)

7. *Am un temperament...*

Exploziv.

8. *Mă bucur de..*

De fiecare zi, astăzi mă bucur de copacii ăștia înfloriți, de exemplu.

9. *Dacă afară plouă, eu...*

Fie când prin casă, fie lenevesc.

10. *Animalul preferat?*

Câinele.

11. *Mă tem de...?*

Mă tem de mine.

12. *Când văd un cunoscut pe stradă...*

Mă opresc și ne îmbrățișăm de obicei.

Rubrică realizată și consemnată de *Valeriu Caranfil*



Femeile în comunicarea publică. Reginele României

Mariana Varga

Master - Comunicare în spațiul public

Patru doamne. Cu povești, idealuri, scopuri și viziuni diferite. Punctul comun al celor patru: același tip de familie. Familie regală. Elisabeta, Maria, Elena și Ana au fost reginele României. Dintre toate, spun istoricii, cu adevărat relevantă pentru istoria țării noastre este Regina Maria, soția Regelui Ferdinand, mama Regelui Carol al II-lea și bunica Regelui Mihai. Istoria le-a păstrat în memorie mai ales pe cele care s-au afirmat în domenii acceptate la nivelul opiniei publice ca fiind destinate bărbaților precum politica. Vom descrie activitatea și implicarea lor în cadrul politicii, temele pe care le-au abordat în implicarea și discursul lor, rolul important de femeie în politică, precum și câteva mituri considerente la persoana lor, modul cum au fost considerate, văzute și denumite aceste personalități.

REGINA ELISABETA sau Carmen Sylva a fost prima regină a României.



A ales pseudonimul Carmen Sylva, latinescul pentru „cântecul pădurii”, la îndemnul soțului său, regele Carol I, pe motiv că trebuie să delimiteze poeta de regină. A venit în România la 26 de ani ca să se căsătorească cu Carol I de Hohenzollern-Sigmaringen. Întâlnirea cu el nu a fost nicidecum dragoste la prima vedere pentru Elisabeta. „Atâta vreme cât era aici și îmi vorbea despre măreția misiunii sale și despre greutățile avute, totul mergea bine, mă molipsisem de entuziasmul lui și eram pregătită să fac orice mi-ar fi cerut.”, nota Regina în memoriile

sale. A înființat mai multe spitale, servicii de ambulanță și îngrijire și a făcut rost de medicamente pentru răniții de pe front. După război, a pus pe picioare o fundație prin care trata benevol peste 17.000 de oameni an de an. A fost supranumită și „regina scriitoare”. De-a lungul vieții, sub numele de Carmen Sylva, a scris peste o mie de poezii, nouăzeci de nuvele strânse în patru volume, treizeci de opere dramatice și patru romane. A rămas astfel cunoscută de către posteritate mai degrabă în aceste ipostaze - *mamă a răniților, protectoare a artelor și literată*. Fiind o femeie energică și implicându-se în acte de caritate, ea afirma: „Cultura te urcă pe culmile gândirii; educația te învață să cobori până la cei umili.” Regina s-a exprimat și în legătură cu politica, susținând că: „Politica este ca păianjenul: un animal de pradă.” Că ceea ce am numi azi o feministă convinsă, Regina Elisabeta a dat sfaturi tinerelor femei, unul dintre cele mai puternice fiind următorul: „Caută să fii o piatră nestemată, de mâna de maestru în inel așezată.” Iar cu privire la adevăr, în general, pe care l-a căutat îndelung, ea spune că: „Simplul adevăr este mai complex ca o femeie.”

REGINA MARIA. În data de 10 ianuarie 1893 este celebrată căsătoria dintre Marie de Edinburg și Ferdinand, nepotul lui Carol I. În 1914, cei doi devin regii României. „Deodată răsună în văzduh numele meu:



Regina Maria. O aclamare profundă ce mă umplea de fiori izbucni în sute de inimi. Regina Maria...și ne privirăm față în față: poporul meu și eu.", scria Regina Maria la câteva zile după încoronare. Conexiunile sale dinastice, la Răsărit și la Apus, combinate cu o voință de fier, au pus România în situația fericită și rară de a avea în frunte o *personalitate excepțională* într-un moment de cotitură. A crezut în România modernă, a cucerit New York-ul, Londra și Parisul cu șarm, *inteligentă și viziune politică*. „*Marele vis al României este și al meu. În fundul sufletului românii mei nu aveau decât o singură adevărată simpatie: Franța. Și un singur ideal: Transilvania. Împăratul Rusiei și Regele Angliei, fiind amândoi verii mei primari, era ușor pentru mine să intru cu ei în relații neoficiale.*” Românii contemporani îi spuneau „*Mama răniților*” sau „*Regina soldat*”. „*În fiecare dimineață, Regina, în uniformă de infirmieră, însoțită de o doamnă de onoare și de un grup de brancardieri voluntari, se duce la gară pentru a-i primi pe răniți.*” povestea Contele Saint-Aulaire, oficial francez. Se ocupa personal de asistența medicală, obținea hrană și *ridica moralul trupelor*. Numeroși contemporani au scris despre ea ca despre o ființă cu adevărat remarcabilă, și portretul care se alcătuiește din aceste descrieri este cel al unei persoane cu care natura fusese deosebit de generoasă. Frumoasa, avea în plus un farmec care

depășea frumusețea. *Desteaptă, de o inteligență vie, pătrunzătoare, dădea dovadă atât de intuiție, cât și de cunoștințe.* Unul dintre cele mai fascinante trăsături ale ei era curajul, o tărie în fața încercărilor cum rar se poate vedea. Era, în același timp, o făptură înzestrată cu un adevărat simț al frumosului, cu harul creației, cu o fire artistică; este cea care a decorat Pelișorul, grădina și castelul de la Balciș, colecționară de artă, pictoriță, literată care scria poezii și povestiri pentru copii, femeia romanțioasă care, îndrăgostită de priveliștea mării văzută de pe stâncile Balcișului, a cerut ca inima ei să fie îngropată acolo, în „castelul” iubit, clădit de ea. De asemenea, a fost o femeie independentă, adeptă a feminismului, cunoscând faptul că trebuie să fie puternică pentru a reuși în viață: „*Fetițelor nu trebuie să le fie prea dragi miresmele plăcute, căci se ascunde în această slăbiciune sămânța pierzaniei.*” Cu o încredere în sine extraordinară și o dorință arzătoare de-a lupta în viață, ea afirma: „*Refuz să mă las înfrântă sau să mă simt înfrântă până nu mi s-a smuls și ultima fărâmă de speranță.*”

REGINA ELENA. A treia regină a României a fost Elena, mama Regelui Mihai I și nora Reginei Maria.



S-a născut în familia regală a Greciei și s-a căsătorit cu Regele Carol al II-lea în 1921. „*Odată i s-a spus că viața ei seamănă cu povestea Cenușăresei, dar inversată. În cazul ei, povestea nu s-a sfârșit, ci a început cu fericirea. Născută cu titlul de Prințesă a Greciei și Danemarcei, Elena a avut o copilărie de basm. A fost însă un paradis provizoriu. A crescut pe o pantă nefericită a*

istoriei. *A fost martoră la abdicarea forțată a tatălui, a soțului, a fratelui și a fiului ei. A cunoscut nefericirea conjugală lângă Carol și disperarea maternă. A murit în exil, departe de țările iubite: Grecia și România.*” S-a implicat în acțiuni caritabile și sociale. A dezvoltat un proiect medical în colaborare cu Crucea Roșie din Paris și a participat la paradele militare în calitate de colonel onorific al Regimentului 9 Roșiori. În timpul primei domnii a regelui Mihai, între 1927 și 1930, a divorțat de regele Carol al II-lea, iar doi ani mai târziu a părăsit România. S-a stabilit la Florența. Pe Mihai avea voie să-l vadă numai două luni pe an. În 1940, odată cu abdicarea lui Carol al II-lea, dictatorul Ion Antonescu i-a cerut să se întoarcă în țară. A revenit și a primit titlul de *Regină mamă* și apelativul Majestate.

REGINA ANA. Pe Ana de Bourbon Parma unii o consideră a patra Regină a României, alții numai soția lui Mihai.



S-a născut în data de 18 septembrie 1923, la Paris. Ana, ultima Regină a României, a fost cea mai longevivă regină din istoria țării noastre. Părinții ei au fost Principele René de Bourbon Parma și Princesesa Margareta a Danemarcei. A făcut o școală de Arte Frumoase la New York, iar în paralel a lucrat ca vânzătoare la un magazin universal. Avea 19 ani când i-a cerut permisiunea mamei sale să se înroleze în războiul antinazist. A mers pe frontul african, apoi european și german,

în cadrul Armatei Franceze. În 1943 s-a înrolat în Forțele Franceze Libere, a traversat Atlanticul și a făcut studii de infirmieră la Casablanca, apoi la Rabat, în Maroc. A condus jeep-ul armatei și a transportat sânge și limfă pentru răniți. Regele Mihai s-a îndrăgostit de ea cu mult înainte să o cunoască personal. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, în cinematografele din România, înainte de film, se vizionau scurte reportaje de știri, cele mai multe de pe front. Mihai a văzut-o într-un reportaj de război din Maroc, timp de câteva secunde. A cerut operatorului să decupeze fotogramele filmului și să le transforme în mici fotografii. *„Dumnezeu mi-a dat omul vieții mele, aici nu încapă nici un dubiu! Viața a fost generoasă cu mine, mi-a dat enorm. Lumea aceasta în care trăiesc nu îmi e datoare cu nimic.”*, mărturisise Ana despre Mihai. Ana și Mihai s-au căsătorit la Atena, în exil, în 1948. Împreună, au cinci fiice: Margareta, Maria, Elena, Sofia și Irina. Abia la 68 de ani Ana a ajuns în țara a cărei regină era de 44 de ani. Nu vorbește română și a vizitat o singură dată Bucovina de Nord, astăzi în Ucraina, în 2000, alături de Regelui Mihai. A murit la 92 de ani și a fost înmormântată la Curtea de Argeș. 68 de ani i-a fost alături lui Mihai. *A fost precum Elena, femeia din spatele domnitorului Alexandru Ioan Cuza.* De asemenea, ea mai afirma: *„Poporul român este dăruit cu un talent enorm.”* De altfel, identificându-se cu acesta, și ea și-a dorit același lucru: *„Aș vrea să fac mai mult pentru România, dar nu numai din datorie, ci și dintr-un sentiment de identitate, prin ceea ce sunt eu ca om, ca destin.”*

BIBLIOGRAFIE

De Beauvoir, Simone (1998), *Al doilea sex*, vol. I-II, București, Univers
 Ferréol, Gilles (coord.) (1998), *Dicționar de sociologie*, Iași, Polirom
 Zamani Lelia, Bădescu Emanuel (2018), *Flori din trecut. Regine și prințese regale ale României*, București, Vreemia
<https://www.historia.ro/>

EXISTĂ VIAȚĂ DUPĂ... cărți

Silvia Melinte

Am stat și m-am gândit despre ce aș putea scrie acest articol, iar apoi mi-a venit o idee - despre cărți! Da, da, cărțile, știi tu, chestiile alea prăfuite care stau pe raft și de care nu se mai atinge aproape nimeni... Ei bine, m-am atins eu pentru a le face câte o poză și pentru a-ți vorbi puțin despre ele, dacă tot nu mai apuc să le citesc!

Lista mea e una micuță, fiind compusă doar din patru titluri: *Împăratul muștelor* (William Golding), *Minunea* (R. J. Palacio), *Tu ai iubi un om ca tine?* (Cristi Grosaru), *Elizabeth a dispărut* (Emma Healey).

1. Despre *Împăratul muștelor* am citit mai multe recenzii, apoi am găsit cartea în librării. În primă instanță, imaginea copiiiilor care ajung să își piardă inocența mi s-a părut grotescă. Totuși, m-a intrigat, așa că am cumpărat cartea și acum așteaptă cumințică să fie citită!

Un grup de copii scapă cu viață din catastrofa prăbușirii unui avion și încearcă să supraviețuiască pe o insulă pustie din mijlocul Pacificului. Însă ceea ce ar putea fi aventura vieții lor, o nouă robinsoniadă departe de adulți și de regulile acestora, se transformă într-un coșmar ucigător de vise: ura ia locul inocenței și crima se înstăpânește peste o lume care-și rătăcește busola. O parabolă de o forță incredibilă care ne oferă un răspuns deopotrivă crud și realist la întrebarea: este libertatea absolută calea spre paradis?

2. Să îți zic sincer, am văzut întâi filmul *Minunea*! Mi-a plăcut maxim și am zis că trebuie să citesc și cartea că sigur e și mai faină! De când am cumpărat-o stă săraca pe raft și așteaptă să fie citită... Și nu mai apucă! Îți voi lăsa mai jos câteva indicii despre carte!

„Mă numesc August. Nu vă voi descrie cum arăt. Indiferent ce grozăvie v-ați imagina, probabil că este mai rău.”

„*Minunea* este o poveste emoționantă despre curaj și bunătate, despre integrare și acceptare, scrisă cu sensibilitate și umor. „Nu judeca după aparențe” pare să fie ideea de la care pornește R.J. Palacio, iar una dintre cheile de lectură este dată de replica vulpiței din *Micul prinț*: „Nu poți vedea bine decât cu inima. Esențialul e invizibil pentru ochi.”

3. *Tu ai iubi un om ca tine?* este una dintre cărțile alea pe care le găsești când ai mai multă nevoie să îți limpezești gândurile, când vrei să te gândești la niște aspecte importante ale vieții tale. Și totuși, parcă începi să gândești mai limpede și ceața se risipește. Da, e una dintre cărțile alea care te fac să vezi viața altfel.

Natura umană este făcută în așa fel încât să caute. Să caute ce nu are. De aceea alergăm după persoane care nu ne vor și după lucruri care nu ne trebuie. Secretul este să te oprești și să te uiți la persoanele care te doresc și la lucrurile pe care le deții.

4. O carte despre prietenie, amintiri și despre trecutul în care s-au întâmplat atât de multe. La cartea asta m-a atras felul în care o femeie ce suferă de demență își vede trecutul, mai ales așa-zisa dispariție a prietenei sale, Elizabeth. Însă, prin incursiunea pe care bătrâna o face în trecutul său, descoperă un șir lung de secrete! „... o scriitură detectivistică palpitantă și, în același timp, o descriere zguduitoare a suferinței mentale. Și totuși mai expresivă și mai amuzantă decât te-ai aștepta.” (*Observer*)

Hai, sper că ți-am trezit curiozitatea și o să te apuci și tu de citit!

„De fiecare dată când deschizi o carte și o citești, un copac zâmbește, știind că există viață după moarte.” (autor necunoscut)

Agnès Martin-Lugand: *Oamenii fericiți citesc și beau cafea*

Recenzie de Adina-Maria Gherguț

„Oamenii fericiți citesc și beau cafea” e numele cafenelei literare pe care o deținea **Diane**, eroina romanului. Deși povestea nu se învârtă în jurul cafenelei, aceasta este un element central al romanului, care leagă trecutul eroinei de noua viață pe care încearcă să și-o clădească pentru a se vindeca.

Începutul cărții este destul de trist. Diane își pierde soțul și fiica, într-un cumplit accident de mașină. Durerea protagonistei e cu atât mai sfâșietoare din cauza personalității ei pasive care pare să aibă mereu nevoie de îndrumare și susținere. Rămânând singură, Diane intră în depresie și se adâncește tot mai mult în amintirile ei chinuitoare.

Se izolează vreme de aproape 2 ani în locuința sa din Paris. Părinții săi se distanțează de ea și singurul prieten căruia îi tolerează prezența este Felix, omul care avea un munte de răbdare cu ea, omul care îi făcea cumpărăturile și îi mai și curăța apartamentul.

Diane nu pare să fie în stare să își gestioneze problemele cotidiene pe care, în schimb, le preia Felix, partenerul ei de afaceri, un bărbat de o sexualitate și o vitalitate debordante ce pare să fie pregătit să și le asume la orice oră. Felix îi mai ridică moralul Diane și încearcă să o facă să iasă din bucla temporală în care trăia, să se desprindă de Franța, de tot ce îi amintea de familia ei pierdută. La insistențele cicălitoare ale lui Felix, care se săturase de negarea ei, Diane, decide să spună stop deprimării, luându-și inima în dinți pentru o schimbare radicală: o călătorie în Irlanda, țara pe care soțul ei dorea mult să o viziteze în trecut.

Alege să se mute în Mulranny, o localitate pe malul mării, în speranța de a începe o nouă viață. Însă dorința sa de a avea o ședere liniștită și vindecătoare este rispită de prezența vecinului ei irascibil, Edward.

Între Diane și Edward apar neconținute dispute și sentimente de antipatie, care foarte surprinzător treptat se transformă într-o apropiere sufletească extraordinară. Când părea că Diane obține în sfârșit dreptul de a redeveni fericită, un lanț de întâmplări răstoarnă fără milă speranțele create.

O poveste emoționantă scrisă cu umor finuț care te face să empatizezi cu personajele din carte, să îndrăgești Irlanda cu locurile sale pitorești și vremea schimbătoare.

Finalul este unul neașteptat și te face să vrei cât mai repede să citești „Viața e ușoară, nu-ți face griji”, continuarea romanului autoarei Agnès Martin-Lugand.



John Green: *Căutând-o pe Alaska*Recenzie de *Miruna Apostu***Descrierea de pe spatele copertei**

Miles Halter, un adolescent singuratic pasionat de cuvintele rostite de personaje celebre în ultimele lor clipe de viață – pleacă la școala cu internat Culver Creek în căutarea a ceea ce Rabelais numea „Marele Necunoscut”.

Acest Necunoscut se dovedește mai tulburător decât și-ar fi imaginat vreodată când în noul său cerc de prieteni își face intrarea seducatoarea Alaska Young. Inteligentă, amuzantă, imprevizibilă, Alaska îl atrage într-o lume misterioasă de lumini și umbre, ce stă sub semnul ultimelor cuvinte ale lui Simon Bolivar, faimosul general immortalizat de Gabriel Garcia Marquez: „Cum o sa mai ies eu din labirintul ăsta?” Nimic nu va mai fi la fel...

**Recenzie:**

Cartea aceasta m-a introdus în universul lui John Green, un univers ce transformă genul YA într-unul cu totul diferit, ce aduce parcă teme mai profunde într-un gen de literatură supra-saturată. Am adorat stilul autorului, atât de ieșit din tipare și de diferit. Romanul ne spune povestea unei adolescente cu probleme, afectată emoțional ce nu reușește să se facă înțeleasă de către cei din jur, iar atunci când Miles Halter ajunge să o înțeleagă... este prea târziu.

Cartea oferă premisa unui roman YA ușor, însă cu un final neașteptat, când crezi că citești un roman de vară, prostuț și simpatic, te trezești aruncat în mijlocul unor evenimente întoarse pe dos și ale unor reflexii profunde asupra existenței și a tulburărilor emoționale.

Romanul parcă vrea să ne tragă un semnal de alarmă: să nu ignorăm adolescenții și problemele lor și să nu le privim comportamentul ca pe un capriciu trecător, când de fapt ei se confruntă cu probleme reale în care au nevoie de ajutor.



Top 5 cărți memorabile

realizat de *Diana Nechita*

Încă din copilărie, cărțile mi-au fost cele mai bune prietene, iar pasiunea pentru lectură se dezvoltă și creștea de la an la an. Astfel, am ajuns ca în prezent să posed o mică „dependență” de tot ce semnifică literatură, chit că este de specialitate sau beletristică.

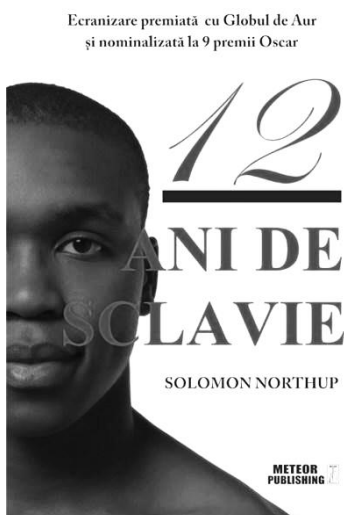
Mi-a fost extrem de greu să aleg anumite titluri pentru acest top deoarece, rar mi s-a întâmplat să găsesc o carte care să nu mă atragă. Inițial voi începe cu un top cinci al cărților beletristice preferate, ca spre final să adaug și un top al cărților de specialitate pe care le-am îndrăgit.

1. *Jane Eyre* de Charlotte Bronte

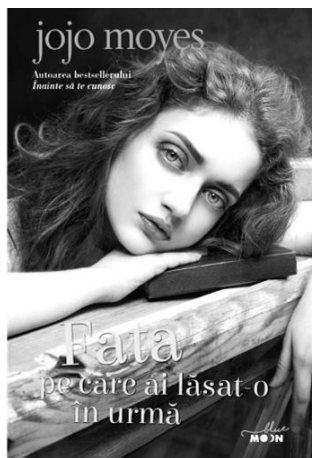


Este o carte extrem de frumoasă, care te va captiva încă de la primele pagini și nu-ți va permite să o lași din mână până când nu o vei termina. Firul narativ surprinde povestea tinerei Jane Eyre, care, după o copilărie marcată de sărăcie și lipsuri va ajunge guvernantă la Thornfield Holl. Aici îl va cunoaște pe Edward Rochester, stăpânul castelului, dar și un gentleman bântuit de un trecut sumbru. Cu timpul, cei doi se apropie, discută, învață să se respecte reciproc, ca într-un final să se îndrăgostească unul de altul. Jane întrevide posibilitatea unei vieții liniștite alături de bărbatul iubit, doar că un secret al bărbatului, păstrat cu sfințenie, îi va da viața peste cap. Captivant, plin de adrenalină și emoție, Jane-Eyre a reprezentat, încă de când a fost publicat prima dată, o capodoperă fără asemănare.

2. *12 ani de sclavie* de Solomon Northup



Acestei cărți trebuie să-i acorzi câteva ore, maximum o zi și îți va schimba complet percepția despre lume și trecut. Această carte spune istoria prețurii celui mai important lucru din viața unui om - libertatea - , și cum eroul o pierde timp de 12 ani, îndurând umilințe și tratamente inumene pentru simplu fapt că este diferit: este negru, aparține altei rase. Solomon Northup este un cetățean liber al statului New York, dar după ce se lasă păcălit de promisiunea deșartă a angajării la Washington, el va fi drogat și vândut în Sud, drept sclav.

3. *Fata pe care ai lăsat-o în urmă* de Jojo Moyes

Jojo Moyes este o autoare extrem de ușor de citit și înțeles, pentru care am o nouă pasiune, iar cărțile ei sunt cu adevărat minunate și bine încheiate. Prima carte care m-a cucerit de la ea este *Înainte să te cunosc*, care, trebuie să recunosc, că mi-a marcat existența. În aceeași zonă, de carte marcantă, se află și *Fata pe care ai lăsat-o în urmă*.

Acțiunea se petrece în Franța, 1916 și o are pe protagonistă pe Sophie, care, rămasă singură acasă, după ce soțul îi va pleca în război, va trebui să gestioneze toate treburile și localul pe care îl dețin. Cu toate acestea, un portret pe care soțul ei, Eduardo, i l-a realizat, va atrage obsesia noului Kommandant al forțelor germane, care îi ocupase orașul. Va reuși Sophie să scape de obsesia puternică a Kommandantului? Asta vei afla doar dacă vei citi cartea!

Trecând de la beletristică la literatura de specialitate, voi continua topul, cu două cărți de-a dreptul superbe și extrem de ușor de citit.

4. *Corporatist de România* de Irina Doltu

Corporațiile reprezintă o lume aparte, de care te poți lăsa îndoctrinat și la care îți poți recunoaște apartenența sau, din contră, o lume cu care realizezi că nu ai nimic de-a face și preferi să-ți urmezi drumul pe cont propriu. Astfel, există reguli la orice pas și orice deraiere poate fi taxată, mergându-se pe principiul că nimeni nu este de neînlocuit, iar la ușă mai așteaptă trei care să-ți ia locul și dornici să se afirme. Aceste lucruri și multe altele veți descoperi în aceasta, scrisă din perspectiva unei femei care a fost supusă mai multor piedici în drumul ei spre obținerea locului de muncă mult visat.

5. *Cum să vorbim în public* de Dale Carnegie

Este o carte care, din punctul meu de vedere, care ar trebui citită de fiecare dintre noi, măcar o dată în viața aceasta. Este un manual despre discursurile de orice fel, începând de la cele câteva propoziții ce trebuie rostite în fața familiei, până la conferințele în fața unui public numeros. Astfel, autorul pune la dispoziție metode, tehnici practice, dar și sugestii, care odată însușite, vă vor ajuta în diferite situații. Totodată, această carte ne învață cum să facem din vorbele pe care le rostim un atu în fața celorlalți.

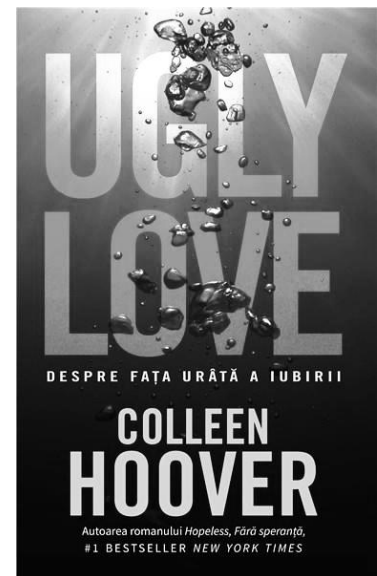
Am dat celei mai puțin favorite autoare o a doua șansă

de George Leonard Ficuță

Colleen Hoover. După ce am citit „November 9”, am discutat puțin cu prietenii mei despre cum nu îmi place povestea (faptul că personajul masculin își manipulează iubita și îi dă foc la casă sunt doar unele aspecte negative ale poveștii). Da, plotul este în regulă, nu m-ar fi deranjat dacă nu ar fi fost o poveste plină de abuz și violență îndreptată spre personajul feminin, însă nu am avut norocul acesta. Colleen și-a cerut scuze și a spus că va schimba niște scene și va ține cont de unele aspecte în următoarele cărți, ceea ce m-a făcut să mă gândesc să citesc o altă carte de a ei. Cum multă lume chiar a apreciat „November 9” și alte cărți ale ei (apropro, cărțile ei au în jur de 4.5 stele din 5 pe goodreads), m-am gândit că poate eu sunt de vină și nu am înțeles mesajul cărții. Drept urmare, am decis să citesc „Ugly love”, deoarece am văzut multe recenzii bune ale cărții și chiar unii prieteni mi-au spus că nu este ca „November 9”, cartea asta chiar este bună și tot tacâmul.

Ce experiență! Cu toate că este mai bună decât „November 9”, „Ugly love” tot se încadrează la fundul oricărei liste. Cartea este povestită din două perspective: prezentul ce îi are în vedere pe Miles și Tate, și relația dintre Miles și Rachel din urmă cu șase ani. Nu prezintă nici un fel de plot. Singura acțiune se petrece în flashback-urile lui Miles. Povestea este despre acest tip care o manipulează și se folosește de Tate pentru a trece peste Rachel. După care trece și peste Tate. Avem aceste reguli pe care Tate nu are voie să le încalce, ceea ce aduce aminte de „50 Shades of Grey”, cu excepția că este o variantă mult mai romantizată a abuzului.

Miles a trecut prin multe greutăți. Aflăm că s-a îndrăgostit de sora lui vitregă, Rachel, cei doi au avut un fiu, iar pe drumul dinspre spital au avut un accident. El a salvat-o pe Rachel, însă nu și pe fiul lor, motiv pentru care ea nu l-a putut ierta și de aceea s-a despărțit de el. Șase ani mai târziu, el încă nu se poate ierta. Acesta va fi catalistul pentru relația toxică a lui Miles cu Tate.



1. Sexism, stereotipuri, sexism, stereotipuri

- Cartea este extrem de sexistă. Ne prezintă această mentalitate tradițională ce presupune că femeia ar trebui să facă orice zice soțul ei. Este mult mai trist când te gândești că această carte are ca grup țintă un grup tânăr, în special fete, iar acestea se vor gândi că și ele vor trebui să procedeze la fel. Pentru că este romantic.
- Încă de la început, femeia este tratată ca o proprietate: „- O să te îndrăgostești de mine, Rachel!” și „Este a mea.” Dar nu se oprește aici; Miles îi face o poză lui Rachel pe de ascuns și o trimite tuturor prietenilor lui pentru a discuta cum arată și cum vrea să îi poarte „toți copiii lui”. Din momentul acesta, observăm cum imaginea feminină este descrisă în carte. Rachel are un moment în care descrie cât de urâtă se simte, deoarece are „ochi căprui și păr șaten”, autoarea propagând clișeul de „fată basic ce se simte urâtă”

(clișeu care stă la baza aceluiași fenomen transpus în viața reală a adolescenților care au citit cărți de genul).

- Aflăm de la Tate și că nu există bărbat care să nu vrea sex. Dragostea și relațiile însă, sunt opționale: „Ești bărbat, și toți bărbații au nevoie.”, „Nu vrei să mă iubești, nici eu nu am voie să te iubesc.”. De ce? Este o regulă. Ceea ce ne duce la următorul punct

2. Regulile mele

- Relația dintre Miles și Tate este bazată pe un set de reguli impuse de Miles. Una dintre reguli este că Tate nu are voie să întrebe de trecutul lui, consecința fiind despărțirea. Înțeleg că nu erau într-o relație în adevăratul sens al cuvântului, însă faptul că Miles nu considera că Tate merită să cunoască trecutul lui și avea reacții violente dacă ea scăpa o întrebare greșită pare foarte toxic.
- O altă regulă este că ea nu are voie să se îndrăgostească de el, și că ei sunt împreună doar pentru sex. Citat din Tate: „Mă vrea doar pentru sex”.
- Peste acestea se mai adaugă și toate momentele în care Tate se gândește că vor putea ieși împreună DOAR dacă are timp și pentru ea în agendă. Se întâmplă aproape de fiecare dată când ea se duce la Miles.

3. Sexualitate? Nu am auzit.

- Aflăm dintr-una din meditațiile lui Miles că persoanele asexuale nu există. „Oricine vrea sex, este natura umană”. Într-un alt episod, un prieten este întrebat dacă este gay, iar toată lumea de la masă „moare de râs” de faptul că cineva ar fi putut crede că există o persoană gay printre ei. Sexualitatea este tratată ca o boală și ca cea mai amuzantă glumă din carte.
- În momentul în care fiul lui Miles se naște, observăm cum părinții se îngrijorează în legătura cu viitorul lui, aruncând pe tavă două scenarii ipotetice, egal înspăimântătoare: „Dacă devine gay? Dacă va comite o crimă și va ajunge la închisoare?”. Ambele posibilități sunt prezentate ca egale pe scara viitorului negativ al fiului.

4. Dezvoltarea personajelor

- Am avut un moment în care am crezut că totul se va schimba și deveneam mândru de Colleen Hoover. Într-un moment de nervozitate, Tate are o izbucnire și îi spune lui Miles că el nu are dreptul să îi controleze viața și nu este proprietatea lui. Însă speranța mi s-a spulberat în următorul paragraf: „Mint.”
- Spre finalul cărții este prezentată o întâlnire a lor după puțin timp de distanță. M-aș fi așteptat ca relația lor să se fi dezvoltat până acum sau măcar să fi evoluat de la stadiul în care Miles o abuzează pe Tate pentru a se simți el mai bine. În schimb, Miles răspunde la „Ți-a fost dor de mine?” cu „-Noi nu ne spunem asta!”. Ba chiar mai mult, după ce Tate încearcă să îi explice că a-ți fi dor de cineva nu se aplică doar în relații, până și prietenii si-o spun mereu, acesta răspunde tăios cu „Noi nu am fost niciodată prieteni”. După care Tate are un monolog interior în care se gândește că replica asta i-a amintit cât de mult îl iubește.

- Miles o strigă de mai multe ori pe Tate cu numele de Rachel, ultima dată fiind chiar în ultimele 30 de pagini din carte.
- Într-o scenă în care fac sex, ea începe să plângă, iar el pleacă din casă imediat. Într-o scenă următoare de la finalul cărții, ambii plâng în timp ce fac sex. Puncte bonus pentru dezvoltarea lui Miles, acesta este posibil singurul moment de până acum când se sincronizează cu Tate.

Lăsând la o parte părțile subiective, toate chestiile de mai sus sunt factuale. Fie că tu consideri că este o carte bună sau nu, este o opinie. Însă putem fi de acord că nu este o carte potrivită pentru grupul țintă căruia se adresează. Cărțile pot influența foarte mult, în special adolescenții și tinerii adulți. Concluzia la care am ajuns după ce am citit o a doua carte scrisă de Colleen Hoover poate fi restrânsă la 4 cuvinte: dezamăgit dar nu surprins.

EPIGRAMA

Dimineața

Între cămin și facultate -
Zece minute am de mers,
Însă eu tot rămân în spate
E dimineață - e de înțeles.

Proiectul de mâine

6 ore nedormite
8 cafele înghițite
PowerPoint-ul aprins
Iar laptopul neatins

Valeriu Caranfil

Misterele anilor studenției

Cu emoții calc podeaua
 Viselor ce-n ușă-mi bat
 Căci de azi sunt mai aproape
 De tot ce mi-am spus cândva.

Mai matur în a mea gândire
 Chiar de glasul-i tremurat
 N-am uitat nici de copilul
 Ce din joacă învăța.

Acum pe un tărâm
 Ce doar prin basme-l definesc
 Unde stiloul mi-e bagheta
 Cu care vise-mi împlinesc.

Iar eu mă simt un tânăr brad
 Privind la cei ce îmi grăiesc,
 Aceasta este facultatea,
 Iar ei sunt cei ce mă-nverzesc.

Paula Hodea

Chirie sau navetă?!

(perspectivă proprie)

Chirie

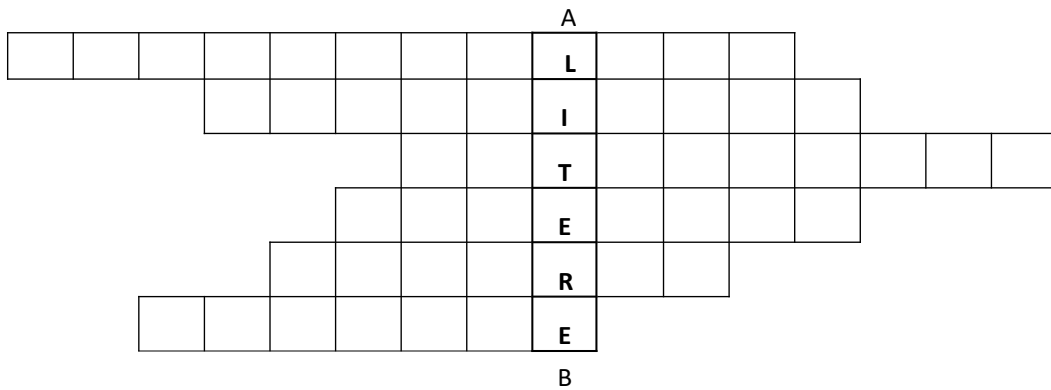
1. Posibili colegi de apartament.
2. Chiar trebuie să-mi gătesc?!
3. Liberate, ies și mă distrez!
4. Trebuie să-mi găsesc job.
5. Așa mult costă facturile?!
6. Munca asta, nu mai am timp să învăț!!
7. Ajung imediat unde trebuie să ajung.
8. Cum repar ce am stricat!

**Navetă**

Locuiesc tot cu ai mei.
 Mama gătește minunat!
 Există oră fixă de ajuns acasă?!
 Încă primesc bani de buzunar.
 Facturi?! Nu le plătesc eu.
 Sunt cu studiul la zi.
 Autobuzul ăla nu mai vine?!
 Tata, mă ajuți să repar asta?!

Ștefana Zediu

LITERE (verticala A-B)

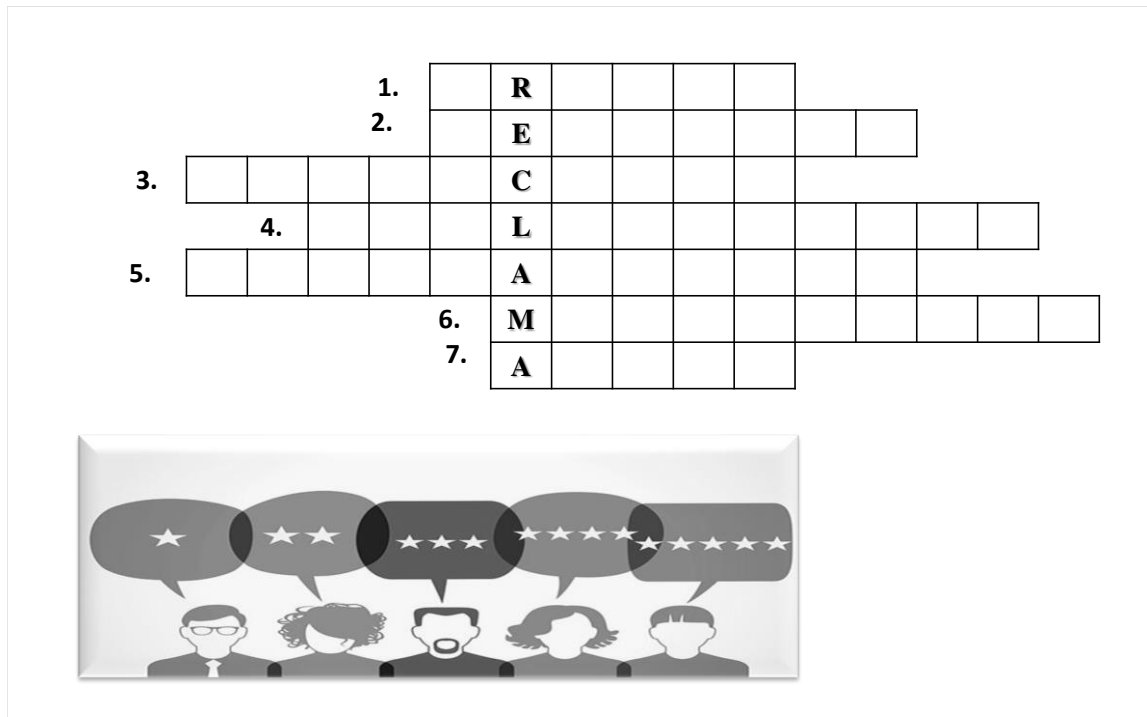
**Orizontal:**

1. Operație de revedere sistematică a materiei parcurse într-o anumită perioadă școlară.
2. Este un ansamblu de acțiuni care au în comun transmiterea de informații.
3. Artă cuvântului.
4. Ramură lingvistică ce studiază evoluția sunetelor.
5. Se folosește pentru a exprima, lingvistic, numerele.
6. Poate înlocui un substantiv, are și forme de politețe.

Soluții:

1. *Recapitulare*
2. *Comunicare*
3. *Literatură*
4. *Fonetica*
5. *Numeral*
6. *Pronume*

Paula Hodea



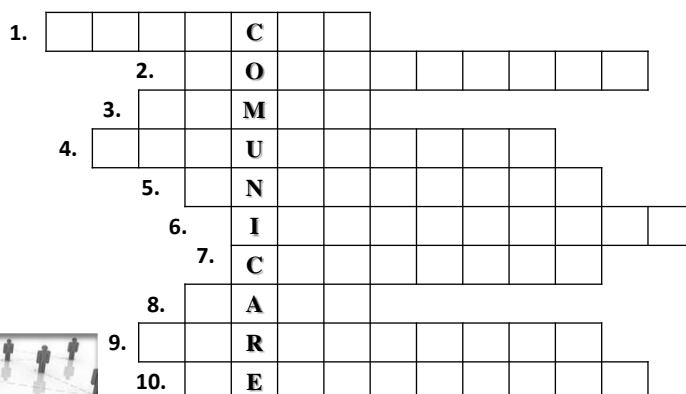
Orizontal:

1. De multe ori în reclamă se promovează un
2. Centrul mesajului-idee din spatele mesajului este reprezentat de
3. Reclamele se adresează
4. Într-o reclamă emițătorul este
5. Principala trăsătură a reclamei este..... (Creatorul trebuie să anticipeze reacția destinatarului încat să vină în întâmpinarea necesităților și dorințelor receptorului).
6. Jocurile de cuvinte, povestirea cu final neașteptat, folosirea unui cuvânt polisemantic sunt.....prin care se poate atrage atenția publicului.
7. Reclameleau marele avantaj de a sugera calități deosebite ale produsului prin efecte sonore.

Soluții:

1. Produs
2. Concept
3. Publicului
4. Publicitarul
5. Persuasiunea
6. Modalități
7. Audio

REBUS

**Orizontal:**

1. Comunicarease realizează între două sau mai multe persoane.
2. În comunicarea.....nu se folosesc cuvinte care să exprime sentimente,emoții etc.
3. Instrumentul comunicării este..... .
4. Cheia către o comunicare mai bună este..... .
5. Comunicareaeste mediată de un suport (scrisoare, telefon, e-mail).
6. Prin comunicare se transmite.... .
7. Persoanele folosesc cuvinte și fraze pentru a..... .
8. Societatea de.....este comunitatea care este supusă influențelor afective sau stărilor de moment și “este ușor de manipulat de către politicieni fără scrupule”.
9. Funcția.....este puterea de convingere, de introducere a unor idei sau stări afective.
10.este cel care primește informația.

Soluții:

1. Directă
2. Nonverbală
3. Limba
4. Ascultarea
5. Indirectă
6. Informții
7. Comunica
8. Masă
9. Persuasivă
10. Receptorul.

Bianca Herciu

CUPRINS

JURNAL DE STUDENȚIE

- Ioana Mocanu, *Studentie* / 5
Nicoleta Jîtcă, *Păstrează-ți calmul* / 5
Larisa Nicoleta Proca, *Ce înseamnă să fii cine ești* / 6
Nicoleta Jîtcă, *Un leu pentru ce vreau eu* / 7
Alexandra Vidrașcu, *Temeri și speranțe* / 8

TOTUL ESTE COMUNICARE

- Didi Stan, *Diamantele strălucitoare* / 9
Camelia Șerbănoiu, *Hai să ne cunoaștem !* / 9
Diana Nechita, *Fereastra lui Johari sau cunoașterea de sine* / 10
Ana Maria Iojică, *Comunicarea interactivă* / 11
Maria Miruna Apostu, *Cum să faci o primă impresie impecabilă* / 13
Ancuța Mariana Gosav, *Ai grijă de sufletul tău !* / 14
Andrei Bogdan Enășel, *Renașterea* / 14
Adrialina Bordianu, *Dulce prietenie* / 15
Daniela Maria Cristea, *Femeie* / 16
Lucian Moisei, *De partea microfonului* / 17
Andreea Roman, Georgiana Popa-Iscu, *Zâmbetul* / 18
Alina Dămoc (Ciobanu), *Bolta înstelată* / 19
Andreea Vearbă, *Cum știi că ești făcut să lucrezi în P.R.?* / 21

MENS SANA...

- Alexandra Iacob, *Ce implică o viață sănătoasă* / 22
Denis Opaeț, *10 motive pentru care trebuie să adopți o pisică* / 23
Georgiana Alexandra Condurat, *Cinci beneficii ale cititului* / 24

INTERVIU

- Mara, femeia inspirație (interviu de Valeriu Caranfil) / 25
Răspunsuri-fulger / 27

COMUNICARE ÎN SPAȚIUL PUBLIC

- Mariana Varga, *Gen și comunicare publică. Reginele României* / 29

JURNAL DE LECTURĂ

- Silvia Melinte, *EXISTĂ VIAȚĂ DUPĂ... cărți* / 32
Adina Maria Gherguț, Agnès Martin-Lugand - *Oamenii fericiți citesc și beau cafea* (recenzie) / 33
Miruna Apostu, John Green - *Căutând-o pe Alaska* (recenzie) / 34
Diana Nechita, *Top 5 cărți memorabile* / 35
George Leonard Ficuță, *Am dat celei mai puțin favorite autoare o a doua șansă* / 37
Valeriu Caranfil, *Epigrame* / 39

STUDENȚEȘTI

- Paula Hodea, *Misterele anilor studenției* / 40
Stefana Zediu, *Chirie sau navetă ?* / 40

REBUS

- Paula Hodea / 41
Bianca Heciu / 42
Bianca Heciu / 43