

Caiete de comunicare



Facultatea de Litere



Revistă a studenților de la
Comunicare și relații publice

An IX
Vol. 2
2019

ISSN 2247 – 2576

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

Caiete de comunicare

2019

An IX, Vol. 2

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, Slivia Melinte

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

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

ISSN 2247 – 2576

Cum am ajuns la facultate?

Larisa Nicoleta Proca

Cu toții ne punem aceeași întrebare: „Să mergem la facultate sau să mergem să lucrăm?” Această întrebare ne-a pus pe mulți pe gânduri chiar înainte de examenul de bacalaureat. Un lucru e cert: să mergi la facultate nu e o pierdere de timp.

Din multe puncte de vedere, facultatea este foarte diferită de liceu. Este un nou început și chiar nu este o pierdere de timp cum ar spune alte persoane. Voi începe să povestesc printr-un exemplu personal. Eu însămi mă aflăm în această situație și nu știam ce ar trebui să fac. Mulți dintre prieteni chiar și rude aveau părerile împărțite fiecare venind cu argumente pro și contra întrebării mele. Nimeni nu mi-a oferit un răspuns care să mă mulțumească pe deplin, neștiind că această decizie ar trebui luată de mine. Din fericire am reușit să promovez examenul de bacalaureat cu o medie bună, ajungând în stadiul „Și acum ce fac?! La ce facultate să mă înscriu? Mă mai înscriu la facultate sau mai aștept 1 an să mă pot relaxa după cei 4 ani „terifianti” de liceu (de care îmi este foarte dor)? Într-un sfârșit am ajuns la universitate în prima zi de înscrieri. Odată ajunsă acolo a mai apărut o întrebare căreia nu i-am dat importanță: „Bine am ajuns până aici! Dar... la ce facultate mă înscriu?”, sau dacă i-am dat importanță am ajuns la concluzia că „Socoteala de acasă nu se potrivește cu cea din

târg” și am fost pusă în față unei decizii mari pe care trebuia să o iau în acea zi.

Cum am ales? Pot spune că am ales prin eliminare, încercând să fac ceea ce simt. Am ales ceea ce am simțit și nu îmi pare rău. Anul universitar e pe sfârșite și încă nu am găsit nici un motiv să îmi pară rău de ce am ales. Pot spune că facultatea este o experiență ce trebuie trăită și nu doar ascultată doar din poveștile celorlalți. Aici am întâlnit tot felul de persoane. Facultatea este locul potrivit unde îți poți crea prietenii trainice. Am participat la seri memorabile, să nu ne ascundem după deget, acesta este unul din punctele forte ale vieții de student. Viața aici seamănă uneori cu o petrecere nesfârșită și nu este deloc neplăcută. Printre seri organizate și petreceri ad-hoc, nu vei mai ști ce să alegi. Trebuie însă să ai grijă să stabilești un echilibru, deoarece trebuie să mai și înveți când este timpul. Facultatea te va ajuta să îți găsești în mod progresiv calea. Diploma de absolvire reprezintă un avantaj la angajare și să nu uităm de beneficiile acesteia. Viața de student este bogată și în evenimente culturale pentru toate gusturile.

Așadar, dragul sau draga mea studentă, gândește-te bine ce vrei să faci. Și odată ce ai ajuns acolo, dă ce-i mai bun din tine. Demonstrează-ți în primul rând ție, că poți să faci asta și că merită, iar mai apoi părinților tăi.

Am nevoie. Vreau și pot, chiar dacă sunt student

Ioana Mocanu

Ești student, fericit, ai timp liber și nu mai poți de bine? Totul e roz în jurul tău și crezi că Dumnezeu ți-a pus mâna în cap? Mai gândește-te o dată! Dezlipește ușor mâna de pe smartphone-ul pentru care ai făcut atâtea investiții, cu toate că oricum nimeni nu te prea căuta și adâncește-ți mâna în buzunar. Te previn. Vei avea un mare șoc.

E ziua aceea în care realizezi că nu ai sau cât ai, nu îți mai ajunge. Nu-ți mai ajunge de ieșit

cu prietenii, nu-ți mai ajunge de mers la cinema, nu-ți mai ajunge nici măcar de mâncare, cu toate că ai tăi îți trimit pachet în fiecare săptămână. Se pare că e greu. Greu să fii student și neinițiat în ale tinereții. E o singură cale de scăpare: caută-ți un job ! Va fi greu la început. Vei crede că ești făcut pentru nimic și că nu știi să faci nimic; în cel mai rău caz vei crede că ești un nimic. Nu ești.

Pentru început, nu te aștepta la un loc de muncă foarte special, cu un salariu mare și la care să mai fii și tratat regește. Nu știi dacă ai găsit job-ul perfect? Mai întâi, când te gândești la sarcinile pe care le vei avea de îndeplinit, vei simți că ești pregătit și că te vei descurca de minune. Trebuie să ai încredere în forțele tale. Caută-ți un serviciu cinstit, bine ar fi să se afle și prin apropierea facultății, pentru că nu vrei să renunți la studii. Aplică pentru acel post, mergi la interviu, fii sigur pe tine și nu vei avea nimic de pierdut, ci doar de câștigat. Ce ai de câștigat? Bani. Exact ceea ce îți lipsea buzunarului tău. Totul va prinde sens și vei intra în ritm cu studenției descurcându-te.

Cu siguranță va fi greu la început, cam prima lună, când vei începe să crezi că ești în

centrul unui uragan sau că tu ești uraganul. După prima lună totul va prinde sens, vei putea merge și la cursuri, pentru că principala condiție când ți-ai propus să muncești a fost să nu renunți la școală, vei avea timp de prieteni, de familie, de ieșiri și plăceri nevinovate, vei avea timp de tine, dar cel mai important, nu vei mai avea buzunarul gol. Pe lângă toate aceste beneficii mai sunt câteva și anume că vei prinde experiență și te vei maturiza, dar cel mai important vei lua povara de pe umerii părinților tăi, iar mai mândru decât ești tu, vor fi ei. Va fi momentul în care vor realiza că puilul lor și-a luat cu adevărat zborul.

Dacă crezi că te regăsești în textul scris de mine, sper doar să-ți fi dat puțin curaj și premisa că tu poți, chiar dacă mai mult ești pe la facultate, important e să vrei și să ai nevoie.

Cu valiza spre alt oraș...

Nicoleta Jîtcă

Să mă mut din Matca (Galați) în Bacău a fost un pas destul de mare pentru mine și totuși nu e ca și cum m-am mutat în alt colț al lumii, nu?

Este luna iunie, tocmai ce am dat bacul și aștept să vină rezultatele. Pentru vara asta nu mi-am propus nimic special, am renunțat la job în luna mai pentru a învăța pentru bac și nu am de gând să mă întorc, cel puțin nu acum pentru că asta este vara mea. Nu am mai avut o vacanță așa de liberă de când am terminat clasa a șaptea, imediat după ce am terminat clasa a opta m-am angajat, toate vacanțele de atunci au însemnat muncă pentru mine.

Revenind la această vară, am aflat rezultatele examenului de bacalaureat, eram în drum spre Cluj, am avut un pact cu mama că o sa fiu plecată două săptămâni la Bacău și o să vizitez câte ceva prin țară. În acele două săptămâni am fost susținută și încurajată să fac ceva cu viața mea. Și ce nu facem noi din dragoste? M-am dus frumos acasă, mi-am strâns toate actele necesare înscrierii la facultate, mi-am făcut un mic bagaj și dusă am fost pentru încă două săptămâni. Apoi am fost acasă, dar

pentru puțin timp. În august am plecat în vacanță la mare, în septembrie am confirmat locul la facultate, în octombrie am început facultatea și uite așa m-am mutat cu toate sarsanalele la Bacău.

E frumos aici, îmi doream să cunosc oameni noi și totuși ce e mai frumos aici este că nu cunosc multă lume, merg liniștită pe stradă nimeni nu mă oprește și nu mă întrerupe din gândurile mele, sunt liberă într-un oraș așa de mare.

Trecerea de la drumul meu de țară, unde trebuia să saluți pe orișicine, toată lumea știa că ești a lui X care lucrează la Y și că ești neam cu Z, la strada de la oraș unde nu interesează pe nimeni cine ești și de unde vii. Ei știu despre tine exact ce le zici tu și ce vrei ca ceilalți să știe despre tine.

Ce sfat aș putea să vă dau dacă treceți prin această experiență? Încercați să descoperiți locul în care vă aflați, să tratați această schimbare ca pe o nouă șansă în care vă puteți schimba viața, în care puteți să vă alegeți prieteni noi, dar nu uitați de familia voastră de acasă, vizitați-i cat mai des.

Oameni frumoși

Silvia Melinte

Când te gândești la viața de student, te gândești la nopți pierdute, prieteni mulți și mâncare puțină!

Unii ar cataloga perioada studenției drept cea mai frumoasă perioadă din viața lor și asta pe bună dreptate!

Când intri la facultate și pleci în alt oraș și se pare că toată lumea îți stă la picioare și te simți invincibil! Greșit!

Vei scăpa de cicăleala mamei, dar cine îți va mai face șnițelele alea bune? În cel mai bun caz, vei putea face niște așa-zise paste carbonara la o plită veche din camera de cămin. Vei face pe viteazul și vei spune "nu am nevoie de căciulă pe vântul ăsta", iar apoi vei face o otită cât tine de mare și vei purta vată în urechi, ca bunicul! Parcă te și vezi peste 20 de ani!

Și totuși, care sunt avantajele mutării departe de familie? În primul rând, te maturizezi! Înveți să gândești singur și îți dai

seama de cât de multă răbdare vei avea nevoie! Ai nevoie de răbdare pentru a învăța să iubești oameni, locuri, amintiri, părți bune din oameni mai puțin buni! La facultate vei învăța, pe lângă cursurile pe care le vei avea, să apreciezi oameni diferiți, cu defecte și calități, oameni ca mine și ca tine!

Și cel mai important aspect este faptul că vei crea prietenii ce vor rezista și peste ani! Poate oamenii cu care ai mâncat acele carbonara de cămin vor fi invitații cu care vei dansa la nunta ta! Poate o felie de pâine cu margarină împărțită cu colegul de cameră va pecetlui prietenia de care le vei povesti nepoților!

Și poate, când vei avea nevoie de căciulă mai mult, un coleg/prieten se va îndura și îți-o va împrumuta pe a lui!

În concluzie, prețuiește această perioadă pentru oamenii pe care îi întâlnești și lecțiile pe care le vei învăța de la ei!

O nouă etapă...

Ioana-Alexandra Gontaru

Cu toții am auzit, cu siguranță, veșnica frază: „Bucură-te de această perioadă, va fi cea mai frumoasă din viața ta!” Dar eu consider că fiecare etapă prin care trecem este importantă și, cred eu, frumoasă prin tot ce ne oferă. Fie că vorbim despre perioada în care suntem doar niște copii, cea în care nu prea știm ce vrem de la viață, fie de cea în care ajungem să ne alegem o carieră, să începem să ne conturăm orizonturile. Eu sunt foarte mândră de tot ce am realizat până la această vârstă și consider că aceasta poate fi cheia către succes.

Iată-mă ajunsă și la perioada facultății. Pentru mine a început foarte frumos, deoarece în prima zi a anului universitar am fost aleasă reprezentanta tuturor bobocilor, lucru la care, sincer, nu m-aș fi așteptat. Aceasta a fost prima provocare pe care am primit-o în debutul acestei

frumoase perioade, o provocare cu totul deosebită, dar și încărcată cu sute de emoții. Însă, nici acest lucru nu a fost greu de realizat. Eu eram deja obișnuită să vorbesc în fața unui public (e adevărat, nu așa de numeros), datorită faptului că am terminat profilul pedagogic și am predat de multe ori elevilor, prinzând experiență în susținerea discursurilor.

Chiar dacă abia a trecut un an, mi-am făcut o mulțime de noi prieteni, am cunoscut persoane noi și, cel mai important pentru mine, am reușit să învăț o altă limbă străină, limba chineză, fapt de care sunt foarte mândră.

La început, de ce să nu recunosc, văzând noile materii, cu totul necunoscute, mă întrebam ce caut eu la această facultate. Dar acum, ajunsă la finele primului an universitar, pot spune că

acesta este domeniul în care îmi doresc să activez.

Tot în această perioadă pot spune că mi-am întâlnit și marea dragoste, o persoană extraordinară, pe care oricine și-ar dori să o aibă alături. Dar nu despre asta vorbim acum. Acum vorbim despre primul an de facultate, de prima sesiune de examene, sau „stresiune”, așa cum ne-am obișnuit noi să îi spunem. Pot spune că a fost foarte ușoară, mai ușoară decât m-aș fi așteptat. Din ce îi auzisem pe cei mai mari, mă

speriase puțin această sesiune dar, trăind-o pe pielea mea, mi s-a părut că nu este un lucru de speriat, ba chiar unul destul de simplu.

Foarte mult mi-au plăcut, în această perioadă, activitățile desfășurate împreună cu Liga Studențească, o adevărată familie, unde am învățat multe lucruri noi și unde cred că voi mai avea de descoperit foarte multe.

Acum aștept cu nerăbdare să văd prin ce noi experiențe voi trece și în următorii ani, zic eu că vor fi multe, și voi avea ce învăța din ele.

Studenții și banii de buzunar

Silvia Melinte

Probabil ai auzit de multe ori că studenții sunt acei locuitori ai planetei care au pe mână ori prea puțini bani, ori prea mulți, nefiind aproape niciodată între cele două extreme!

Ți-ai dorit vreodată să câștigi bani dar să și mergi la facultate? Eu îți voi oferi câteva sfaturi!

În primul rând, gândește-te la ce ești bun! Ai putea scoate niște bănuți frumoși din aptitudinile tale!

Spre exemplu, dacă știi să desenezi poți obține bani stând acasă și făcând ceea ce îți place! Creează-ți o pagină de Facebook și dezvăluie lumii cât de talentat ești! Comenzile vor apărea cu timpul!

Cât aștepți comenzi de desene, poți lucra ca ospătar sau ca ajutor de ospătar! Pentru asta

îți va trebui puțină răbdare, dar nimic nu este imposibil! O memorie bună este un avantaj!

Te pricepi la limbi străine sau matematică? Folosește asta în avantajul tău! Poți medita pe cineva la engleză sau îți poți aminti de zilele când erai și tu în clasa a treia și învățai tabla înmulțirii! Sigur cel mic pe care îl vei ajuta nu crede că trei ori trei este o operație atât de simplă!

Pe acestea poți să le realizezi în timpul anului universitar, dar sunt câteva activități pe care le poți întreprinde și în vacanța de vară: cel mai bun exemplu este plecarea cu Work&Travel! Astfel, îți poți rotunji veniturile și îți poți îmbogăți experiența de viață prin această călătorie!

Debate

Ancuța-Mariana Gosav

Începutul studenției îți oferă ocazia de a participa la multe evenimente, conferințe sau activități multiculturale. Această oportunitate mi-a fost oferită încă din prima lună de facultate. Fiind o persoană foarte sociabilă, curioasă și deschisă către tot ce este nou, am acceptat fără a cunoaște foarte bine regulile concursului. Da! Concursul de Dezbateri academice de tip parlamentar pentru studenți, desfășurat la Slănic

Moldova, inițiat de ARDOR Moldova și finanțat de Ministerul Tineretului și Sportului.

Entuziasmată, am început să caut informații despre acest concurs, unele dintre acestea mi-au fost descrise de către doamna profesoară, pe altele le-am aflat de pe internet. În perioada de informare m-am lovit de termeni noi, de care nu auzisem până atunci, dar și de termeni folosiți cu alt sens. Spre exemplu:

moțiune, opoziție, brainstorming, echipa „Guvernului”, echipa „Opoziției” s.a.

Avenura a început odată cu plecarea din Bacău alături de alte trei colegi, fiind acompaniate de fetița uneia dintre ele. După un drum liniștit am ajuns la hotelul în incinta căruia se desfășura concursul de debate. Mulți dintre participanți au ajuns cu o zi înaintea noastră, alții cu doar câteva ore. După ce am fost cazate, am mers la un training unde ne-au fost explicate regulile concursului și am făcut o mică simulare de debate, în care fiecare participant a tras la sorți o temă, pe care trebuia să o dezbată. Pot spune că am întâlnit oameni minunați și foarte talentați în domeniul comunicării. Mulți dintre concurenți aveau ani de experiență în spate, alții, ce-i drept mai puțini, erau începători ca și noi, studențele din Bacău. Au urmat patru zile încărcate, în cadrul cărora am concurat de două ori, cu echipe diferite, însă norocul și experiența pe care nu le aveam și-au spus cuvântul. Însă nu

întotdeauna să câștigi este un motiv de a te bucura de un concurs. Eu am câștigat, nu concursul, am câștigat amintiri, experiență, prieteni, informații despre oameni și orașe din care erau veniți participanții (Iași, Sibiu, București, Suceava, Craiova și bineînțeles Bacău).

Avantajele dezbaterilor sunt foarte multe. Datorită debate-ului înveți să îți susții un punct de vedere și poți să îți formezi opinii valide în legătură cu foarte multe subiecte, îți dezvoltă de asemenea și cultura generală și îți faci și foarte mulți prieteni noi, poți cunoaște foarte mulți oameni de calitate. Mai mult decât atât, înveți să te exprimi mai liber, ceea ce pe mine, m-a ajutat, atunci când am ajuns la facultate și a trebuit să îmi prezint proiectele colegilor și profesorilor. Concursurile de acest tip te ajută și te determină să te informezi din ce în ce mai mult și îți ofera un imbold către comunicarea activă.

Cel mai tare curs...

Ioana-Alexandra Gontaru

Prima zi de facultate... emoții, teamă de necunoscut, dar și nerăbdare pentru tot ce va urma. Am aflat orarul primului semestru și, printre cursurile pe care urma să le desfășor, observ ceva cu totul diferit, ceva ce îmi doream de mult timp. Părea că visul meu de a învăța limba chineză urmează să se împlinească. Ca disciplină facultativă avem limba chineză, cu domnișoara Wang Diya, o viitoare profesoară extraordinară, de la care am avut multe de învățat.

La început credeam că va fi greu, chiar mă gândisem să nu mă înscriu la acest curs, dar mergând la câteva cursuri, am prins drag de această nouă provocare, și am hotărât să fac totuși o cerere.

Acum, trecând și prin a doua sesiune de examene, mi-am dat seama că a meritat această provocare. Am obținut nota maximă, pe care mi-am dorit-o, și sunt mândră de această realizare, iar acest lucru mă face să spun că aștept cu nerăbdare anul următor, pentru a trece și prin învățarea nivelului al doilea al limbii chineze.

Cartea vieții

Camelia Șerbănoiu

Fiecare dintre noi suntem o carte. Filele acesteia pot fi vesele, triste, pot ascunde vise împlinite sau eșecuri. Parcursul poate fi ușor sau

anevoios, cert este că puțini sunt acei oameni ai căror carte este doar un dans vesel într-o lume plină de probleme și dezamăgiri .

Nu voi rupe nicio foaie din cartea vieții mele. Paginile pe care le-am întors sunt lecții pe care le-am învățat. Sunt moment în care risipim esența vieții printre lucruri fără substanță. Ar trebui să învățăm să trăim clipa deoarece, uneori, un singur minut poate valora mai mult decât un an întreg, trăit din așteptări. Felul în care vezi lumea, arată ce va fi lumea pentru tine. Am fost și sunt optimistă, lucru ce am încercat să-l transmit și celor de lângă mine. Cum? Comunicând. Vorbind. Împărtășind sentimentele. Am deschis o nouă ușă și am întors o nouă filă din cartea vieții mele. Am devenit student, am cea mai frumoasă profesie, și anume, învățător. Am partea de iubirea cea mai pură, din partea copiilor, dar și multe piedici de trecut. De multe ori mă întreb „Cât mai poate duce un om atât de mic?”. Răspunsul o să-l aflați după ce vă veți răsfoi propria carte a vieții.

Poți transmite tot haosul și confuzia, ori iubirea și ordinea din mintea ta, prin simpla decizie de a fi întru totul prezent și atent, chiar și acum. Acesta este miraculosul adevăr.

De vorbă cu mine însămi

Didi Stan

Să mă liniștesc și să-mi adun gândurile. Mi-e dor să ascult vântul, să ascult cum freacă pădurea...

Pornesc într-o călătorie în timp. Mă opresc la începutul sec. VI î.Hr. Este anul apariției filosofiei, adică iubirea de înțelepciune. Încă din antichitate au apărut întrebări în legătură cu universul înconjurător și cu soarta omului. Cine suntem? De unde venim? Unde ne ducem? Ce este binele? Ce este fericirea? etc. Vorbim despre o comunicare intrapersonala, o comunicare de sine. Sunt întrebări la care caut de mult răspunsuri.

Cine suntem? Ne definim ca „oameni” prin faptul că vorbim articulat, avem conștiință,

discernământ, sentimente. Suntem unici, fragili și totuși eterni.

De unde venim? Conform teoriei lui Darwin, oamenii se trag din maimuțe. Acestea au coborât din copac, au adoptat mersul biped, în procesul muncii s-au dezvoltat, au început să comunice. El a ajuns la concluzia că speciile au evoluat în mod asemănător cu evoluția în timp a Pamântului. Acest lucru vine în contradicție cu teoria creștină. Cu siguranță fiecare este liber să creadă în ce teorie dorește, însă eu afirm că suntem un dar de la Dumnezeu, care este o putere rațională superioară.

Unde ne ducem? „Din țărână ne-a clădit Dumnezeu, în țărână ajungem”. Este povestea trupului, dar sufletul? Socrate și-a pus această întrebare încă din antichitate (sec. V î.Hr.), drept pentru care a fost condamnat la moarte.

Ce este binele? Se poate defini starea de bine? Pot găsi o sinonimie între starea de bine și starea de fericire? Cred că da. Un cuvânt rostit cu înțelepciune, un lucru bine realizat, vise împlinite, o familie, diverse lucruri achiziționate etc. induc starea de bine. Fericirea înseamnă sănătate. Se zice că „după vreme bună, vine furtună și după furtună vine vreme bună”. Așadar, suntem și tristețe. Câte stări, trăiri, situații poate aduna în contextul unei perioade crâncene, dar în esența ei, tristețea este o emoție sănătoasă. Exprimată sincer, poate aduce o eliberare temporară de tensiune interioară.

Am înțeles că cea mai grea luptă este cu tine, cu sentimentele tale. Îmi dau seama cât de complecși suntem, cât mister ascundem, îmi dau seama că întrebările pe care mi le pun își găsesc rezolvare pentru moment, dar nu pentru eternitate. Sunt întrebările mele, sunt întrebările tale, sunt întrebările viitoare.

Călătoria mea se apropie de sfârșit... Mă întreb dacă acestea sunt răspunsurile la întrebările mele. Dar asta este o altă poveste...

Îmi ațintesc privirea spre cer, apoi spre Pământ, mă liniștesc și drumul meu continuă prin labirintul vieții.

Șase motive pentru care trebuie să faci voluntariat

Ana Maria Iojică

Ce este voluntariatul?

În ciuda a ceea ce cred multe persoane, voluntariatul nu este „muncă pe gratis”. Din contră, beneficiile pentru voluntar sunt nenumărate. Prin voluntariat te asiguri personal că lumea se așază pe un fâgaș mai bun, dar investești și în tine, deoarece atunci când ești voluntar acumulezi o serie de competențe care te ajută atât în relația cu cei din jurul tău, dar și la facultate sau la locul de muncă.

Cine poate fi voluntar?

Oricine. Atât timp cât există voință și entuziasm, orice persoană poate să aducă în acest mod o contribuție lumii.

1. Ți faci noi prieteni

Unul dintre cele mai bune moduri de a cunoaște noi persoane și de a crea o relație de prietenie durabilă este prin voluntariat. În funcție de organizația în care alegi să faci voluntariat, vei cunoaște persoane care au aceleași interese, care luptă alături de tine pentru o cauză comună. De asemenea, voluntariatul te poate ajuta să-ți depășești timiditatea și să îți dezvolti abilitățile de socializare.

2. Voluntariatul te ajută în carieră

Fie că ai sau nu deja un loc de muncă, voluntariatul te responsabilizează, te învață cum să îți gestionezi timpul, îți dă anumite competențe care te vor ajuta la un moment dat în carieră. Atunci când ești voluntar trebuie să dedici un anumit interval de timp organizației în care activezi, trebuie să lucrezi în echipă și să înveți să comunici deschis și calm cu colegii tăi, trebuie să ajuți la soluționarea diverselor probleme, să contribui la un anumit proiect de la început până la final, ceea ce înseamnă că trebuie să fii organizat și să știi să gestionezi eficient sarcinile care îți revin. Toate aceste competențe sunt absolut necesare la locul de muncă și te pot ajuta chiar să obții jobul pe care ți-l doreai sau să avansezi în carieră.

3. Voluntariatul te face să te simți împlinit

Nimic nu se compară cu sentimentul că ai contribuit la comunitatea din care faci parte sau că ai niște persoane mai puțin norocoase.

4. Descoperi realitatea din jurul tău

Este ușor să trăiești în lumea ta, însă mai devreme sau mai târziu tot vom loviți de părțile urâte ale lumii în care trăim. Nu putem aștepta ca lumea să devină mai bună de la sine, trebuie să ne implicăm.

5. Ajuți la corectarea nedreptăților

De câte ori ai fost ajutat de cineva atunci când îți era greu? Poate că a fost vorba de cineva cunoscut, dar simplu fapt că a fost cineva alături de tine, într-un moment în care aveai probleme, a fost suficient ca să te ajute să te pui din nou pe picioare. Atunci când ești voluntar oferi înapoi o parte din bunătatea care ți s-a arătat unor persoane care au mare nevoie de acest lucru. De asemenea, voluntarul contribuie la corectarea unor probleme ale societății care afectează multe persoane.

6. Ești chiar tu schimbarea pe care o vrei în lume

Nu putem să avem pretenția ca lucrurile să se rezolve de la sine, sau că autoritățile să fie atât de eficiente încât să rezolve toate problemele lumii fără ajutor. Singurul mod de a te asigura că se lucrează la soluții pentru cauza care te preocupă e să îți sufleci mânecile și să te implici personal. Fiecare zi e o nouă lecție pentru mine. Munca de voluntar e cea mai frumoasă.

„Cea mai largă și poate că definiția cea mai semnificativă a voluntariatului: *Faci mai mult decât trebuie, pentru că vrei să ajuți într-o cauză în care crezi și pe care o consideri importantă.*” (Ivan Scheier)

Cum e sa fii student rom la Bacău

Alexandra Vidrașcu

De multe ori mi-am spus că nu are rost să merg la facultate și după câteva săptămâni voiam să renunț, chiar dacă ai mei trăgeau de mine să o fac, pentru că e ok să ai o diplomă și, dacă tot am început-o, de ce să o las acum? De ce? Pentru că mi s-a părut inutilă în mare parte, cu prea multă teorie plictisitoare. Dar acum, la finalul ei, pot spune că aș fi regretat dacă renunțam, pentru că am căpătat multe cunoștințe generale, o dezvoltare personală mișto într-o lume de la care nu așteptam nimic și o grămadă de prieteni. Totuși, experiența facultății nu-i la fel de fun pentru toată lumea, mai ales când prejudecățile societății din care faci parte spun că te-ai născut de etnia greșită. Despre romii care-și continuă studiile după terminarea învățământului preuniversitar se discută prea puțin, iar când se discută, se face-n termeni de „a intrat pe loc special, clar mi-e inferior/inferioară”.

Ca studentă romă la Universitatea „Vasile Alecsandri” nu mă pot plânge că am fost discriminată în vreun fel. Colectivul din care fac

parte este format din oameni inteligenți și open minded, la fel și cadrele didactice. Nu am simțit niciodată o urmă a discriminării venită din partea lor, deoarece am muncit foarte mult la capitolul integrare socială.

Însă ca student rom eu nu o să îmi uit niciodată tradițiile, care reprezintă pentru mine un buletin de identitate. Sunt motorul după care funcționează fiecare popor, din cele mai vechi timpuri. Am fost implicată în multe proiecte privind păstrarea tradițiilor romilor de pretutindeni, în frunte cu limba, portul și alte elemente definitorii pentru noi. Din moment ce mi-am continuat studiile, contrazic tradițiile. De obicei, fetele de vârsta mea sunt măritate, așezate la casa lor cu copil. Asta ține de tradițiile străvechi, care se păstrează în comunitățile de romi de peste tot.

Ambiția și devotamentul se datorează familiei, cu precădere tatălui meu, care încă de când eram mică mi-a insuflat valoarea, m-a învățat limba, m-a învățat să-mi asum identitatea ca rom, să nu-mi fie rușine de ceea ce sunt.

Cu sau fără serviciu în timpul studenției

Adina-Mihaela Petrea

Viața de student e frumoasă dacă știi cum să o trăiești. Depinde de tine cât de implicat vrei să fii și cât de mult timp vrei să acorzi facultății.

E drept că ai posibilitatea să te imparți între serviciu și facultate, mai ales că vrei să fii „pe banii tăi”, însă mereu trebuie să fie un echilibru. Nu e greșit să lucrezi în timpul studiului atâta

timp cât nu te împiedică să evoluezi în domeniul pe care ți l-ai ales. Dacă găsești ceva în domeniu încă din timpul facultății e perfect, acumulezi și experiență, înțelegi mai bine domeniul de activitate și câștigi un ban, însă oricum ar fi trebuie să îți dedici timp și studierii pentru a nu pierde vremea prin facultate fără niciun scop.

Viața în cămin

Denis Opaș

Studenția este, în opinia mea, una dintre cele mai frumoase și mai importante perioade din viața noastră în care amestecăm cu dibăcie distracția cu studiul și petrecem momente unice, de neuitat. Unii dintre noi, sunt nevoiți să plece de acasă pentru a studia la facultatea mult dorită. Ajuns într-un oraș unde totul este nou te gândești unde vrei să stai: „la cămin, normal; nici nu se pune problema să stau altundeva”, cam asta este replica ta (student venit de departe) când cineva te întreabă unde vrei să locuiești. Dar ce îți trece prin cap când auzi cuvântul „cămin”? Unii se

gândesc direct la aglomerație, mizerie și gălăgie...pentru mine, care locuiesc de 3 ani în cămin...este „a doua casă, a doua familie”. Este dificil la început: traiul alături de persoane necunoscute, împărțirea aceleiași camere, băi, bucătării însă, dacă nu ai probleme de socializare, te acomodezi rapid.

Anii de studenție sunt așa cum spun cei de la Voltaj: anii în care dormi puțin, dar iubești și râzi din plin !

Unde te ascunzi când sufletul te doare?

Adrialina Bordianu

Durerea sufletească e o boală mai grea decât cea trupească. (Publilius Syrus)

Cred că nu există pe acest pământ vreun om care își trăiește viața fără durere, jenă ori senzația că nu a făcut ceva cum trebuie. Pot presupune că fiecare al doilea ar vrea să schimbe ceva în trecutul său. Dar din păcate nu o putem face!!!

Cu toții am avut momente atât de dificile în viață încât îți venea „Să-ți iei lumea-n cap și să fugi”, mai erau și momente în care nu voiai să te întorci acasă, găsindu-ți ocupație la locul de muncă. Momente în care nimeni nu-ți înțelege durerea din interior chiar dacă strigi despre ea, cerând ajutor. Ajungând la miezul problemei, îți amintești că există Dumnezeu. Unde îți găsești alinarea dacă nu în Biserică?! Dacă de oameni poți ascunde multe, atunci de el nu o poți face. Când vii în Casa Domnului, nimeni nu te întreabă dacă ai venit pe jos ori cu mașina, câți bani ai în buzunar, ești bătrân ori copil sau dacă ai haine de firmă. Aici vin de la mic la mare, de la bogat la sărac, toți fiind egali. Intrând în Biserică fără a spune un cuvânt realizezi că

Domnul știe TOT. Te simți atât de mic și păgân că vrei să te ascunzi undeva ca să nu te vadă nimeni. Îngenunchind în fața unei icoane, revărsându-ți amarul simți o ușurare, crezi într-un viitor mai bun, ai încredere în propriile forțe. Prin rugăciune sufletele noastre se apropie de Dumnezeu, ea ne înalță, ne ajută să simțim această divinitate și ne oferă speranța stre o nouă viață, o viață mai bună.

Rugându-te, nu uita să-i mulțumești celui ce te-a ajutat, atunci când erai la marginea prăpastiei!!! Cu mare regret, venim la Biserică doar atunci când avem probleme. Astăzi avem o sete de valori religioase. Societatea contemporană nu pune accent pe îmbogățirea sufletească, ci pe cea trupească. Pentru a înțelege cine ești tu și cât valorezi, dezbracă-te de hainele de marcă scumpă, spală-ți machiajul și uită-te în oglindă. Dacă nu mai vezi nimic în ea, înseamnă că trebuie să începi să traiești altfel.

Spre final, pot spune că frumos este omul care-l are pe Dumnezeu în inimă. Fiți frumoși din interior și frumusețea exterioară vă este garantată!!!

10 lucruri pe care să le faci atunci când ești student

1. *Cunoaște cât mai mulți oameni!*
2. *Predă temele măcar o dată înaintea deadline-ului.*
3. *Aplică pentru internship-uri sau job-uri.*
4. *Cunoaște și împrietenește-te cu studenți străini.*
5. *Vizitează toate clădirile și monumentele istorice ale orașului unde studiezi.*
6. *Mergi la teatru.*
7. *Ia parte la un protest.*
8. *Donează un lucru de-al tău.*
9. *Învață un sport nou, cântă la un instrument sau orice altceva ce este nou pentru tine.*
10. *Fii optimist („N-ai restanță, n-ai prestanță! Ai prestanță, pa vacanță!).*

Maria Miruna Apostu

Unui student aflat în sesiune

Vine vara, bine-i pare!
 A găsit loc de parcare.
 Intră mai timid în școală
 Și-ntreabă pe grup: 'n-ce sală?
 E puțin dezorientat,
 Nu pentru că n-a-nvățat.
 A-nvățat mai toată noaptea,
 Văzut filmul, citit cartea...
 A intrat iar în sesiune
 Și e jale, chiar, pe bune,
 Referatele nu-s gata,
 Absențele-s cu lopata.
 Iată însă o scăpare!
 Cu bobocii, nu de floare,
 Îl anunță calm o doamnă:
 Ne vom întâlni la toamnă!

Lucian Moisei

Anii ce trec...

Printre cursuri si colocvii,
 Proiecte si seminarii,
 Viața de student e dulce,
 Să vedem unde ne duce.

 Prietenii se leagă multe,
 Mai frumoase, mai urate,
 Multe îți rămân pe viață
 De ai sufletu-n balanță.

 De parcă ieri erai boboc,
 Plăpând, timid și curios.
 Azi arunci cu toca-n sus,
 Anii de școala s-au dus.
 Greu, ușor, cu râs, cu plâns
 Ne uitam unde-am ajuns.
 Ani nu se mai întorc
 Deci, trăiește-i bucuros.

Ioana Moisa

Wang Diya: profesoara de chineză îndrăgostită de România



Ce îți place cel mai mult la România? Oamenii, mâncarea, locurile?

Comparând toate aceste lucruri pot spune că prefer mâncarea, pentru că sunt gurmandă. Îmi plac foarte mult ciorbele, în special ciorba de burtă și totodată ciocolata. În China mâncam 3-4 ciocolate pe an, iar aici le pot mânca pe toate într-o singură zi.

Cât despre oamenii? Crezi că suntem prietenoși?

Singur că sunteți prietenoși. Iubesc România în primul rând pentru oameni și mâncare, nu le pot departaja, sunt pe același loc. Cunosc o familie de români care stau foarte aproape de casa mea, ei știu că sunt singură și au grijă de mine, mă cheamă la ei duminică să mâncăm împreună. Și voi, studenții mei, vă purtați foarte frumos cu mine. Spre exemplu spectacolul „Cultura Chinezească”, toți prietenii mei au rămas surprinși de cât de bine v-ați putut descurca. Și conducerea universității mă face să mă simt confortabil, dacă am probleme mă ajută să le rezolv.

Cât despre locuri, care sunt favoritele tale din România?

În primul rând casa mea din Bacău pentru că mă pot îmbrăca în pijamale și pot face orice vreau eu. Cel mai frumos oraș după părerea mea este Sibiul. În acest oraș am mâncat cei mai buni covrigi. L-am vizitat de două ori chiar.

Dacă ai avea posibilitatea să rămâi în România ai face asta?

Sigur că da, de ce nu? Chiar am posibilitatea să stau aici pentru încă un an, dar trebuie să mă întorc în China să îmi termin studiile. Dacă aș fi avut studiile terminate, mi-aș fi adus și familia să stea aici și să viziteze.

Poți să îmi spui câteva asemănări și câteva diferențe între România și China?

În primul rând oamenii sunt la fel de prietenoși aici ca și în China. Un punct forte pentru România este traficul, pentru că orașele nu sunt mari și atunci distanțele sunt mici și nu pierzi mult timp în trafic. Totodată, trenurile de aici sunt foarte confortabile, pentru că în China sunt extrem de mulți oameni, trenurile sunt foarte aglomerate. O altă asemănare poate fi mâncarea care este delicioasă. Un minus ar fi că aici nu există mâncare picantă, în prima luna asta era problema mea principală.

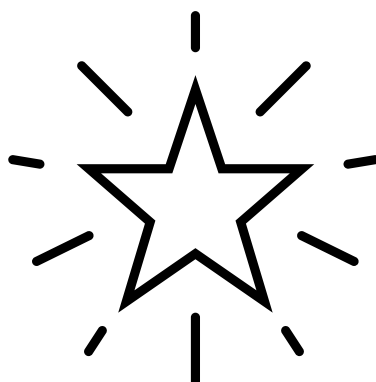
Care țară este mai scumpă, România sau China?

Cred că depinde de oraș. În Bacău nu mi se pare scump să locuiești, dar în București - da. Mâncarea este acceptabilă ca preț în orice oraș, dar tu știi, suntem fete vrem să ne cumpărăm produse de machiaj, genți, bijuterii și din acest punct de vedere ambele țări sunt scumpe.

O să te mai întorci vreodată în România?

Da, de ce nu? Cred că ți-am zis că am un vis, peste 20-30 de ani mi-ar plăcea să mă întorc în România cu fiul sau fata mea și să le spun: „Uitați, asta este țara unde mama voastră a stat pentru un an de zile.”

A consemnat *Nicoleta Jitcă*



Ce înseamnă să fii profesor

În acest număr al revistei, am realizat un interviu cu doamna lector univ. dr. Mihaela HRIBAN, profesor în cadrul Facultății de Litere, din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău.



Am ales ca temă de interviu meseria de profesor, dorind să diversific puțin temele interviurilor.

Ați fost influențată să alegeți această meserie sau a fost aleasă din proprie inițiativă?

Mi-am ales meseria de profesor atât din pasiune, cât și din dorința de a le împărtăși, din experiența mea, discipolilor, pe care îi îndrum în activitatea de pregătire profesională. Alegerea meseriei de cadru didactic mi-a aparținut.

Experiența, pe care ați acumulat-o în timpul anilor de studenție, v-a ajutat cu ceva în profesia pe care o exercitați și în momentul de față, cea de profesor?

Este evident faptul că, în timpul anilor de studenție, am acumulat o anumită experiență profesională, care m-a ajutat foarte mult atunci, când am devenit cadru didactic, dar, în calitate de profesoară, sunt nevoită să-mi îmbogățesc în permanență, experiența didactică, achiziționată în perioada studenției.

De cât timp activați în această facultate? Ați fost profesor universitar încă de la început sau nu?

Lucrez în cadrul Facultății de Litere, Universitatea „Vasile Alecsandri”, Bacău, începând cu toamna anului universitar 2002-2003.

La începutul activității didactice, am activat un an școlar în calitate de învățătoare, deoarece am absolvit Colegiul Pedagogic „Ștefan cel Mare” din Bacău, specializarea: Învățători-educatoare. În urma examenului de titularizare în învățământul preuniversitar, am lucrat o lună, la „Școala de Arte și Meserii din Onești”, jud. Bacău, în calitate de profesor titular, având specializarea: limba și literatura română. Ulterior, am fost solicitată a lucra în mediul universitar, în calitate de preparator universitar, urmând, treptat, celelalte „trepte” universitare.

Nu ați avut teama de a vorbi în public sau dacă ați avut-o, cum ați reușit să o depășiți?

Nu m-am confruntat cu teama de a vorbi în public, deoarece Colegiul Pedagogic „Ștefan cel Mare” din Bacău, pe care l-am absolvit, m-a pregătit în acest sens.

De ce ați ales această meserie?

Am ales meseria de profesor, deoarece, la începutul activității mele didactice, mi-a plăcut foarte mult meseria de învățătoare și am considerat că ar fi înțelept să urmez și o facultate. Am îndrăgit mereu literatura română și, astfel, am dat concurs de admitere la Facultatea de Litere din cadrul Universității „Vasile Alecsandri” din Bacău.

Cum a fost primul an în care ați predat?

Din perspectiva mea, primul an de profesorat a constituit o mare provocare, pe care am acceptat-o și pe care am depășit-o cu bine, deoarece îmi place ceea ce desfășor.

În primii ani ai studenției existau organizații în cadrul facultății care să vă ajute în perioada studenției, cum ar fi Liga Studențească?

Fiind foarte interesată de actul didactic în general, chiar nu știu dacă în perioada 1998-2002, exista „Liga Studențească” în Universitatea din Bacău.

Ați schimba această meserie, dacă ați avea această posibilitate?

Îmi place meseria de profesoară de limba și literatura română, fiindcă, pentru aceasta, m-am pregătit și, actualmente, urmez cursuri de perfecționare în acest domeniu. Nu mi-aș schimba meseria pe care o practic de 18 ani de zile.

A consemnat Andreea Cătălina Roman



Femeia în spațiul mediatic românesc (divertisment TV)

Mădălina-Elena Viliman

Master - Comunicare în spațiul public

Conform Mihaelei Miroiu, „televiziunea a devenit o zeitățe atotputernică, un Olimp spre care se îndreaptă, de jos în sus, ochii muritorilor de rând”. Televiziunea oferă subiecte de conversație și stabilește temele de pe agenda discuțiilor publice.

Studiile realizate în România (2001) au subliniat faptul că tinerii între 18 și 25 de ani petrec în medie cel puțin 3 ore pe zi uitându-se la televizor. Alte statistici, arată că după 1990, în România, televizoarele color au fost cele mai cumpărate produse. De asemenea, după 1989, televiziunea era considerată cel mai eficient mijloc de transmitere a informațiilor și de promovare publicitară.

Privind în asamblu televiziunile din România, se constată că talk-show-urile politice nu sunt moderate de femei. De altfel, apar puține persoane de sex feminin în calitate de experte într-un anumit domeniu; mai mult, tendința actuală este ca femeile să fie canalizate spre emisiuni de divertisment, deoarece reprezintă o apariție plăcută, încântătoare.

De-a lungul timpului, s-a identificat o diferență vizibilă între modul în care sunt reflectate femeile în presa feminină specializată (reviste) și în televiziune. Cercetările efectuate în Statele Unite reflectă, totodată diferențele dintre apariția bărbaților și a femeilor în televiziune. Bărbații apar având profesii superioare celor ale femeii: ei sunt medici, femeile asistente; bărbații sunt avocați, femeile secretare. Se pare că bărbații sunt văzuți ca lideri instrumentali, activi, iau decizii acasă și la serviciu, iar femeile sunt lideri emoționali, care rezolvă, în principal, problemele gospodărești.

În Canada, jurnalista Collette Beauchamp, urmărind câteva emisiuni de divertisment a ajuns la următoarele concluzii: femeile sunt infantile, fixate pe spălarea hainelor, nivelul lor intelectual este scăzut, au nevoie așadar de

explicațiile bărbaților, care nu se văd în cadru, dar care știu totul, ele se pot dezbrăca chiar și pentru o ciocolată și cele sub 35 de ani își câștigă existența din pozatul lângă mașini. Cu aceeași ironie amară, jurnalistă mai afirmă că femeile sunt absente din știrile importante, transmise de televiziune, mijloacele de comunicare nu transmit informații legate de munca, succesul, problemele femeilor, dar creează stereotipuri feminine tradiționale, deși tot mai multe femei, lucrând în domenii diferite, ies din tiparele tradiționale.

Talk-show-ul este unul dintre genurile de televiziune cu o evoluție spectaculoasă în televizualul românesc. Talk-show-ul politic, sobru în prezentare, este moderat de bărbați, iar cel de tip *spectacol cu public*, axat pe discuții degajate, viața de familie, relația de cuplu, bârfe și scandaluri sunt moderate, cu mici excepții, de femei. În talk show-urile cu un conținut politic, prezența feminină se reduce la câteva situații speciale, precum: zilele de 1/8 Martie, propunerile femeilor-parlamentare, scandalurile politice care au în centru o femeie, subiectele care necesită prezența unei femei expert, doctor, psiholog, profesoară.

Femeia ca obiect, pornografia, a devenit una dintre cele mai mari afaceri din mass-media. Un exemplu în acest sens este oferit de emisiunile estivale, care își propun să prezinte telespectatorilor modul în care se distrează tinerii pe litoral. Magda Mihăilescu, ziaristă la cotidianul *Adevărul* comentează astfel: „Am aprins televizorul, l-am mutat pe Prima TV, m-am uitat un minut, două, trei, m-am frecat la ochi, dar nu mi-a folosit la nimic. Când am văzut turma de maimuțe decerebrate cu femele ce pipăiau slipurile masculilor pentru a ghici ce este cu umflătura aceea, mai mare sau mai mică [...] am avut senzația că, printr-o mutație biologică, gelatinoasele mi s-au cățarat pe brațe,

pe gât, lăsând dâre băloase” (articol intitulat *La Prima TV a început Nerușinarea fără limite*).

Show-urile de divertisment românești prezintă atât *zâne bune, dive îndrăgostite,*

domnițe cu decolteu arătos și siluetă de viespe, cât și *animatoare, dansatoare și balerine.* Pe

primul loc, în sens negativ, se află o emisiune de tip pamflet, *Cronica cârcotașilor*, prezentată de doi bărbați, alături de aceștia fiind două tinere, numite *bebelușe*, care dansează pe masa celor doi prezentatori, sunt invitate să presteze un dans. Indiferent de emisiune, aceste tinere animatoare sunt înalte, subțiri, purtând rochii scurte, decoltate, zâmbet permanent.

Eseista americană Naomi Wolf, arată că, în ultimul timp, tot mai multe femei sunt constant nemulțumite de propria înfățișare, astfel gospodina fericită a fost înlocuită de femeia cu siluetă perfectă și ten fără riduri.

Din punct de vedere al înfățișării fizice, televiziunea impune femeilor standarde diferite de cele ale bărbaților. Se observă că femeile sunt mult mai tinere, mult mai apropiate de standardele de frumusețe impuse în ultimele decenii, iar prin vestimentația lor se încearcă construirea unei imagini sexy a vedetelor de televiziune. Bărbații din televiziune au figuri armonioase, inspiră maturitate și credibilitate.

Femeile se pun deseori, voit, în ipostaza de obiect sexual. Acest lucru se observă în diverse emisiune, în cadrul cărora, prin mesaje de prezentare, femeile își caută partener, prezentându-și calitățile fizice, machiajul strident, dansând chiar pe melodii sugestive, în încercarea de a părea cât mai atractive.

Modelul *femeii care își urmează soțul*, stereotipul *femeii ca proprietate a bărbatului* sunt modele tradiționale întâlnite constant în programele de televiziune românești. Mitul domesticității este și el prezent, chiar masiv, în emisiunile de divertisment, unde femeile apar deseori ca gospodine, casnice, întreținute de soții lor.

Pentru amuzamentul și distracția telespectatorilor, pentru spectaculos,

senzaționalism, femeile sunt reprezentate într-un mod nepotrivit în programele de televiziune.

Concluzie

Potrivit Raportului Național al Dezvoltării Umane, „mass-media nu a reușit să articuleze problematica globală a femeii în perioada de tranziție. Mesajul mass-media oscilează între înregistrări neputincioase ale cazurilor individuale în care femeia este victimă și imaginea femeii ca obiect de consum sexual. Ea este însă puțin pregătită pentru a contribui la formularea, la nivelul conștiinței colective, a problemelor generale ale femeilor în societatea românească contemporană, și cu atât mai puțin la cristalizarea unei agende de acțiuni social-politice și culturale în acest domeniu.

O parte importantă a mass-media (radioul public, revistele săptămânale, mai ales cele dedicate publicului feminin) acordă un spațiu destul de larg discutării problemelor curente ale femeii, mai ales a celor legate de propria îngrijire, de modă, gospodărie, de problemele sentimentale.

Problemele egalității de șanse, situația de discriminare sau problemele grave social-economice ale femeii sunt practic neacoperite. Există o relație de întărire reciprocă între deficitul de problematizare a condiției femeii la nivelul conștiinței publice și atenția unilaterală acordată femeii, în mass-media, de către actorii politici și organizațiile neguvernamentale.

În România, televiziunea este mijlocul de comunicare cu cel mai mare impact la public, iar din emisiunile de divertisment difuzate de posturile românești rezultă faptul că imaginea femeilor în mass-media este excesiv tradiționalistă și demodată.

BIBLIOGRAFIE

Romina Surugiu, „Imaginea femeilor în emisiunile românești de divertisment”, în Adina Brădeanu, Otilia Dragomir (coord.), Daniela-Rovența Frumușani, Romina Surugiu, *Femei, cuvinte și imagini: perspective feministe*, Polirom, Iași, 2002, pp. 67-118.

Comunicarea în situațiile de criză

Andreea Cătălina Roman

Georgiana Popa-Iscu

O lecție de bază a comunicării spune că nicio criză nu este întâmplătoare și că aproape orice situație se poate anticipa și gestiona din timp, astfel ca impactul să fie cât mai mic.

Din perspectiva domeniului relațiilor publice, **crizele** sunt fenomene de întrerupere a funcționării normale a unei organizații sau momente de blocare, ori de proastă organizare a schimbului de informații dintre organizație și publicul ei, intern sau extern.

Comunicarea de criză este comunicarea dintre organizație și public înainte, în timpul sau după evenimentele negative. Este astfel pregătită încât să reducă aspectele negative sau periculoase care ar putea afecta imaginea organizației. *Comunicarea de criză* presupune câteva activități specifice: *evaluarea riscurilor, planificarea comunicării de criză, răspunsul, refacerea organizației.*

Evaluarea riscurilor constă în identificarea tuturor aspectelor care ar putea să amenințe organizația.

Planificarea comunicării de criză îmbracă, de obicei, forma unui dosar cu instrucțiuni, reprezentând un ghid de acțiune flexibil, care organizează acțiunile și formele de comunicare.

În momente de criză este esențial ca organizația să reacționeze rapid și să ofere publicului vizat informațiile cerute, printr-un *răspuns rapid și consistent* (trebuie să conțină informații exacte, necontradictorii, concrete).

Refacerea organizației începe cu evaluarea calității răspunsului dat, pentru a permite reluarea parcursului normal al activității, inclusiv refacerea imaginii organizației, dacă aceasta a fost afectată negativ.

Comunicarea este un proces bidirecțional care implică ascultarea, dar și vorbirea.

Comunicarea este o soluție în majoritatea cazurilor, dar cum ne dăm seama că este într-adevăr o situație de criză sau este o alarmă falsă! Aceste situații sunt clasificate și ordonate după

importanța lor și după efectele produse în organizație.

Clasificarea situațiilor de criză pe baza criteriilor care au în vedere domeniile afectate de criză înlătură inconvenientul suprapunerii elementelor clasificate atât din perspectiva factorilor care le generează, cât și a realităților afectate. Exemple ale situațiilor de criză pot fi nenumărate, unele dintre ele fiind: criză organizațională de comunicare, criză mediatică, criză de imagine ș.a..

Aceste situații de criză cer imediat nevoia de soluționare, ceea ce impune departamentului de Relații publice, respectiv, specialiștilor în PR, să abordeze diferite tehnici de soluționare, unele tradiționale, altele mai moderne. Cele mai întâlnite și utilizate metode de soluționare a situațiilor de criză sunt *medierea sau prevenirea*.

Prevenirea/medierea este o forma ideală de management al situațiilor de criză deoarece cea mai bine gestionată criză este aceea care e prevenită în ciuda aparentelor situații de criză care, nu sunt, decât rareori, evenimente surpriză, cu o apariție între total neașteptat și imposibil de prevăzut.

Cea mai eficientă modalitate de mediere a situațiilor de criză constă în desfășurarea permanentă a unei activități de relații publice coerente și substanțiale, care să aibă ca scop construirea, consolidarea și menținerea unei reputații durabile bazate pe imaginea publică stabilă și coerentă. Pe lângă acțiunile de relații publice destinate consolidării reputației proprii organizației care se preocupă de medierea/combaterea situațiilor de criză, trebuie să se preocupe și de stoparea propriu-zisă a evoluțiilor cu potențial litigial. Programul de prevenire/mediere a situațiilor de criză ar trebui să aibă două componente fundamentale: *schimbarea și monitorizarea*.

Așadar, comunicarea stă la baza soluționării situațiilor de criză, și ajută la prevenirea și mediatizarea acestora, dacă este folosită corect.

Comunicarea în afaceri

Diana Nechita

Fie că vorbim de viața de zi cu zi sau că vorbim de activitățile care ne fac să ne dezvoltăm pe plan personal ori profesional, totul se rezumă la comunicare. Iar una dintre cele mai importante ramuri ale sale este comunicarea în afaceri.

În afaceri, orice comunicare este o tentativă de influențare. Eficacitatea ei este dată de măsura în care induce altora comportamentul dorit de comunicator. Indiferent de aparențe, comunicarea nu se mărginește la transmiterea de informații. Ori de câte ori vânzătorul dă piept cu clientul, oratorul cu auditoriul, politicianul cu alegătorul, publicitarul cu consumatorul sau avocatul cu magistratul, discursul lor este gândit de la început ca fiind manipulativ. Vânzătorul vrea să vândă, oratorul să-și impună ideile, politicianul vrea voturi, publicitarul vrea să convingă consumatorul să achiziționeze o nouă marcă, iar avocatul să-și apere clientul.

Pe de altă parte, e la fel de adevărat că și clientul vrea produse care să-i satisfacă nevoile, auditoriul vrea idei care să-l lumineze, alegătorul vrea o direcție pentru vot, consumatorul vrea să facă alegeri bune pe piață, iar avocatul părții adverse va pleda contrariul.

Comunicatorul influențează gândirea, simțirea și comportamentul auditoriului în scopul îndeplinirii obiectivului său. Să nu uităm însă că rolurile de comunicator și auditor sunt jucate de ambii parteneri, fie simultan, fie pe rând. Astfel, acțiunea de a influența recurge în

ambele sensuri, dar nu neapărat cu aceeași intensitate.

Relația dintre interlocutori rămâne mai mult sau mai puțin asimetrică și pragmatică. Astfel, în cazul în care comunicatorii sunt liberi, autonomi și independenți, cineva poate influența pe altcineva doar în măsura în care oferta sa acoperă o nevoie reală sau imaginară și folosește cumva, cuiva, cândva. Între parteneri există și opoziție, și cooperare. De asemenea, interesele sunt complementare, dar nu coincid. Ei vor negocia, iar rezultatul profitului va trece de partea care influențează mai abil. În afaceri, negocierea poate fi un tango, un vals, dar și o luptă dură. Cine cu cine sau care pe care? La o extremă se află stilul războinic, câștig-pierdere



sau victorie-înfrângere, iar la cealaltă, stilul cooperant, câștig-câștigi sau victorie-victorie. Practic, de cele mai multe ori, ne vom regăsi undeva între cele două extreme.

Comunicarea stă la baza tuturor domeniilor. Astfel, ea este nelipsită din domeniul afacerilor, fiind un factor definitor și esențial în dezvoltarea acestora.

Ce înseamnă să fii bogat?

Andrei Bogdan Enășel

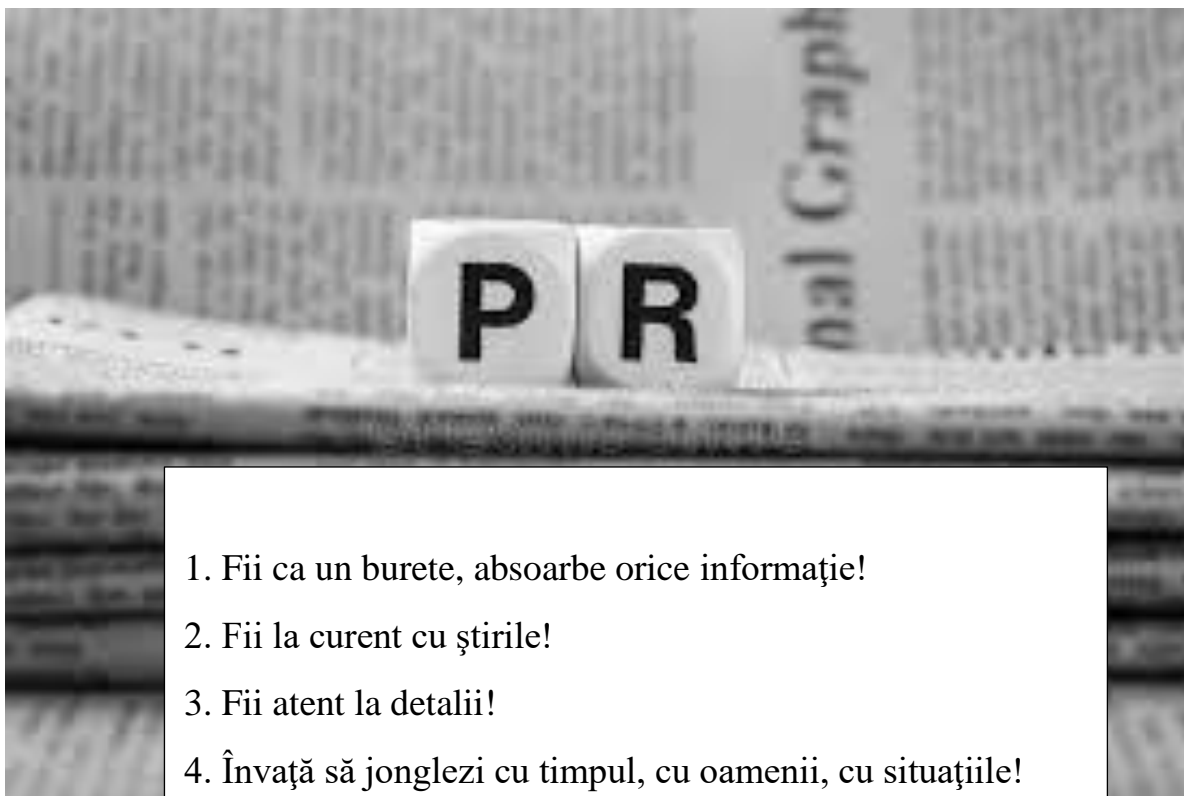
Conform DEX-ului, definiția lexemului **BOGÁT** este „(Om) care dispune de multe și mari mijloace materiale, care are mulți bani”. Dar oare chiar aceasta înseamnă să fii bogat?

Am foarte mulți prieteni care au o stare materială foarte ridicată și sunt foarte triști și, de asemenea, am foarte mulți prieteni care au un trai decent și sunt foarte veseli, foarte mulțumiți. Oare prietenii mei cu stare materială ridicată sunt chiar mai bogași decât cei care sunt mai simpli? Mereu îmi pun această întrebare și aș minti dacă aș spune că nu mă afectează. Mergând pe strada Mihai Viteazu din Bacău, în apropiere de Piața Florescu, am observat un copil în vârstă de 5-6 ani alături de mama sa. Se putea deduce din hainele pe care le purtau și din mașina de lângă ei că au o condiție materială foarte ridicată, dar apropiindu-mă de ei le-am surprins conversația. Cei doi se certau deoarece mama copilului îi cumpărase o prajitură pe care acesta nu o mai voia, nu îi mai plăcea. În timpul acestei certe, copilul a aruncat prajitura pe jos și a strigat cu putere „eu nu mai vreau asta!” În

momentul acesta, un copil al străzii trecea pe lângă ei, și văzând prajitura a luat-o imediat de pe jos, nu înainte de a obține aprobarea mamei și a copilului bogat. Se putea citi bucuria de pe chipul lui, o bucurie pe care copilul „bogat” nu cred că o va simți niciodată. Poate copilul acesta, pe care oamenii îl numesc „al strazii”, nu gustase niciodată până acum așa ceva, poate nu mai mâncase de multe zile, dar nu și-a permis să ia ceva ce nu e a lui fără acord. Acest lucru m-a impresionat peste măsură, bogăția din inima sa în momentul acela a avut un puternic efect asupra vieții mele și am ajuns la concluzia că bogăția nu o reprezintă banii, bogăția constă în ceva mult peste capacitățile noastre de a înțelege, constă în bucuria cu care trăim viața. Și cum spune filosoful Lucian Blaga, „câteodată datoria noastră, în fața unui adevărat mister, nu e să-l lamurim, ci să-l adâncim așa de mult încât să-l prefacem într-un mister și mai mare”, această bucurie nu trebuie analizată, trebuie simțită și amplificată, împartită !

10 sfaturi pentru o carieră de succes în PR

culese de *Andreea Vearbă*



1. Fii ca un burete, absoarbe orice informație!
2. Fii la curent cu știrile!
3. Fii atent la detalii!
4. Învață să jonglezi cu timpul, cu oamenii, cu situațiile!
5. Învață să scrii!
6. Ia în considerare munca de teren, participă la evenimente!
7. Găsește soluții!
8. Devino un consilier de încredere!
9. Gândește în afara cutiei (fii open minded)!
10. Înțelege media!

Studenti sănătoși printr-o alimentație corespunzătoare

Adina-Maria Gherguț

„Un măr pe zi ține doctorul la distanță”



Mulți studenți vin la facultate pregătiți de distracție și unii poate și de învățat. Știți cu toții ce înseamnă viața de facultate și câte seri ați „pierdut” cu petrecerile din camerele de cămin sau prin alte locuri pline de viață. Pentru studenți, facultatea nu înseamnă doar o nouă etapă a vieții, ci și schimbarea stilului de viață: nu mai consumă trei mese pe zi, este liber să mănânce orice, doarme mai puțin.

Pentru studenți, să mănânci la cămin este ceva cu totul necontrolabil, recurgând de multe ori la mâncărurile de fast-food și pizza la ore târzii. Chiar dacă unele dintre aceste soluții alimentare au un gust bun și sunt disponibile într-un mod rapid, cu siguranță nu sunt sănătoase pentru organism. Alegerile în alimentație pe care le fac studenții pot afecta faptul dacă sunt sau nu în stare să rămână trezi în timpul cursurilor. Puterea de concentrare scade vizibil. Problema nu ține doar de consumul alimentelor de la fast-food, ci mai mult de imposibilitatea de a obține proteinele necesare, carbohidrații, vitaminele și mineralele de care orice om are nevoie.

Când vine vorba de protecție împotriva bolilor, vitaminele și mineralele sunt foarte importante. Doar pentru că sunt importante, acesta nu este un motiv suficient pentru ca studentul să dea fuga la prima farmacie și să-și cumpere suplimente. Cel mai bine, mai sănătos

și mai natural este ca nutrienții să fie primiți din alimente. Organismul tău îți va fi recunoscător.

Poți găsi vitamina C în fructele citrice, vitamina A în lapte și produse lactate, vitamina E în alune, cereale și chiar în legumele cu frunzele verzi.

Testele și examenul pot fi stresante pentru minte și corp, în acest caz alimentația corectă are o mare influență asupra stării de spirit, de concentrare și asupra performanței generale. Băuturile pe bază de cafeină s-ar putea să vă ajute pe moment, dar fluctuația nivelului energetic poate face puterea de concentrare destul de dificilă.

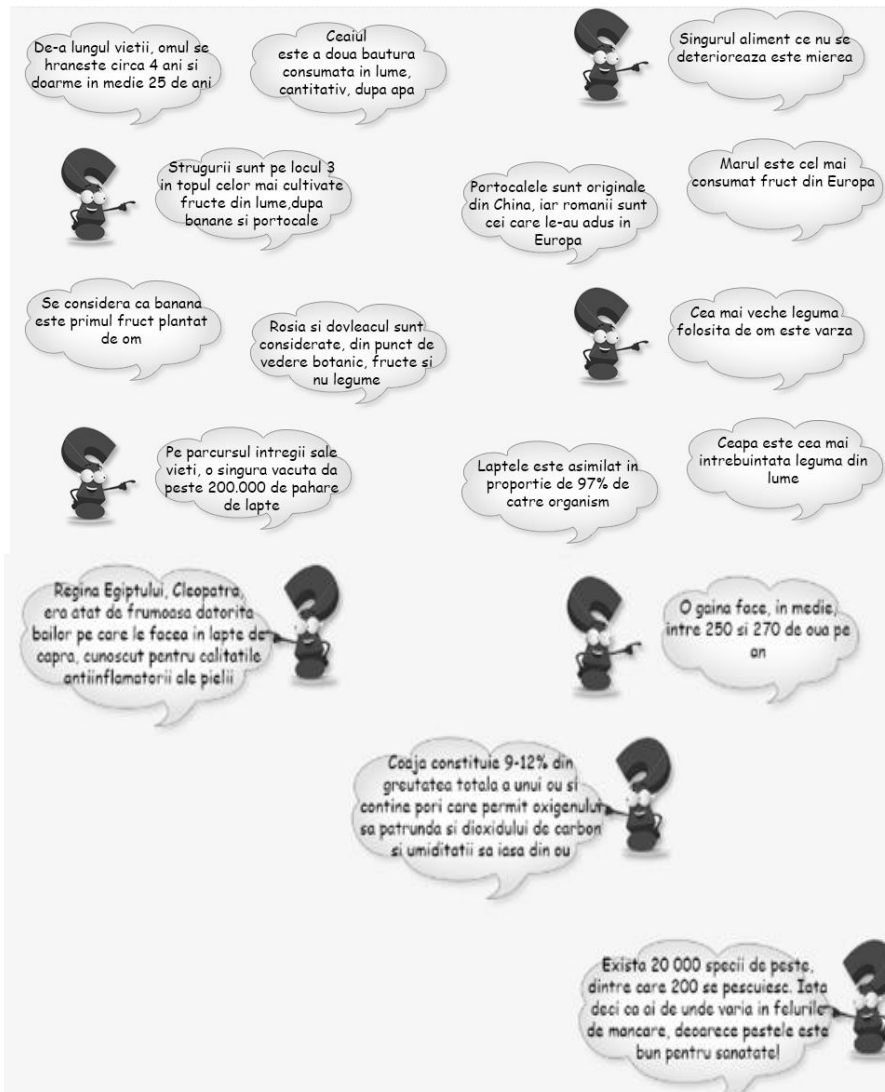
În schimb, încercați să mâncați alimente cu mult amidon, cum ar fi cerealele integrale nerafinate și pâine. Încercați să înlocuiți alimentele de tip fast-food cu un castron de terci. Nu săriți peste micul dejun – acesta va îmbunătăți capacitatea de a absorbi informații. Luați o pauză de masă în afara căminului, dacă este posibil. Puțin aer va spori capacitatea de concentrare. Mâncați puțin și des, acest regim va da un ritm favorabil pentru orice activitate. Mesele copioase nu vor face decât să vă provoace somnolență și lene, nici vorba de energie pentru studiat.

Aveți grijă de hidratare, corpul omenesc are nevoie de cel puțin 1-2 litri de apă pe zi, cu

toate că puteți include ceaiul și cafeaua în această cantitate. Este dovedit științific faptul că peștele gras poate contribui la stabilizarea stării

de spirit, așa că un sandwich cu ton sau somon proaspăt ar putea ajuta. Renunțați la cantitățile mari de cafea și la băuturile acidulate.

Știați că ?



1. În timpuri îndepărtate, boabele de cacao erau folosite ca monedă?

2. Ketchup-ul era considerat medicament în anii 1800?

3. Înghețata pe băț a fost inventată de un puști de 11 ani, în 1905?

4. Cel mai scump fruct din lume este un pepene galben vândut în Japonia, la licitație, pentru peste 23.000 de dolari?

5. Unul dintre cele mai hidratante alimente este castravetele: 96% apă?

6. Există peste 7500 de soiuri de mere în toată lumea?

7. Cea mai veche dovadă a inventării supei datează din anul 6000 î. C. și era gătită din carne de hipopotam?

8. Mazărea este unul dintre cele mai populare toppinguri pentru pizza, în Brazilia?

9. În 1889, italienii au inventat pizza Margherita? Se spune că numele preparatului a fost dat în onoarea reginei Margherita.

10. Francezii consumă 500.000.000 de melci în fiecare an?

Un stil de viață sănătos pentru oricine și la îndemână

Georgiana-Alexandra Condurat

Suma obiceiurilor noastre se reflectă în starea sănătății pe care o avem. Starea de spirit este tot rezultatul propriului stil de viață. Și sănătatea fizică, și cea psihică depind, în mare măsură, de obiceiurile zilnice pe care le avem și de modul în care trăim. Contează ce mâncăm, dacă facem mișcare, dacă consumăm alcool sau dacă fumăm. Și calitatea relațiilor noastre sociale contribuie la starea de bine.

Pentru un stil de viață sănătos trebuie să ținem cont de câteva aspecte.

Orele de somn trebuie respectate. În funcție de organismul fiecăruia, 6-8 ore de somn pe noapte sunt suficiente pentru ca dimineață să ne simțim odihniți. Cercetătorii au descoperit că cel mai bun interval de somn pentru refacerea trupului și sufletului este între 22.30 și 06.30. S-a mai descoperit că orele de odihnă pierdute noaptea nu pot fi substituite de cele din timpul dimineții sau al zilei. Somnul este foarte important deoarece dacă nu vă veți odihni îndeajuns, organismul nu va rezista stresului din ziua următoare, iar efectele nu vor întârzia să apară. Pe termen lung, lipsa odihnei poate duce la apariția unor boli foarte grave.

Alimentația este alt indicator al unui stil de viață sănătos. Cercetătorii Universității Harvard au elaborat în anul 2008 o piramidă a alimentației sănătoase. La baza acesteia se află exercițiile fizice și alimentația. Legumele și fructele, cerealele integrale (orez brun, paste din făină integrală, secară, orez), uleiurile sănătoase nu trebuie să lipsească din meniul zilnic deoarece sunt sursa noastră de energie. Trebuie să consumăm ouă, pește, carne de pasăre, nuci, semințe. 1-2 porții/zi de lactate vor aduce aportul necesar de calciu în organism. Cercetătorii au pus în vârful piramidei alimentele care trebuie consumate mai rar: carne roșie, unt, cereale, pâine și paste din făină albă, cartofi, băuturi și dulciuri pe bază de zahar.

Pentru un stil de viață sănătos consumați alcool moderat. Nutriționiștii spun că un singur

mililitru de alcool are 7 kilocalorii. Tot ei spun că bărbații nu ar trebui să consume zilnic mai mult de 3-4 unități de alcool, iar femeile 2-3 (o unitate de alcool reprezentând 10 ml de alcool pur). Consumat în exces, alcoolul încetinește funcționalitatea sistemului nervos central, blochează o parte din mesajele care ar trebui să ajungă la creier alterând astfel percepțiile, emoțiile, mișcarea, vederea și auzul persoanei.

Fumatul este interzis cu desăvârșire când ne gândim la un stil de viață sănătos. Cercetătorii au identificat în fumul de țigară peste 4.000 de substanțe. Printre acestea există substanțe active farmacologic, antigenice, citotoxice, mutagene și carcinogene. Printre substanțele nocive găsim: nicotina (este un alcaloid foarte toxic, stimulent și sedativ neuroendocrin și dă dependență), gudronul (este un termen general pentru mai multe particule ce rezultă din fumul de țigară). Particulele conțin substanțe chimice printre care oxizi de nitrogen, dioxid de carbon, monoxid de carbon, dar și benzpiren, o hidrocarbură puternic cancerigenă. Monoxid de carbon, oxizi de nitrogen, cianură de hidrogen, amoniac, metale (arsenic, cadmiu și plumb) și compuși radioactivi, cu efecte carcinogene sunt doar câteva din otrăvurile pe care le conține o țigară. Pentru cei care fumați, încercați să vă lăsați de aceste viciu foarte dăunător, uneori fatal. Ca să nu mai vorbim că este și foarte scump.

Alt factor care contribuie la o viață frumoasă și sănătoasă este educația. Prin autoeducare ne putem îmbunătăți viața. Nu ezitați să urmăriți filme documentare, să mergeți la teatru, la concerte, la operă. Citiți cât mai mult. Librăriile oferă o gamă largă de cărți educative. Se găsesc și pe internet foarte multe cărți de acest fel. Nu încetați să învățați și să investiți în dumneavoastră. Astfel veți fi mai încrezători în forțele proprii, iar asta induce starea de fericire.

De ce să ai un animal de companie

Carina Adam

Orice stăpân de animal de companie știe cât de multă dragoste și energie pozitivă are acesta de oferit. Ce foarte puțini dintre noi știm este faptul că animalele de companie sunt un important beneficiu pentru sănătatea trupului, dar mai ales a minții, indiferent de specia din care provine. Câteva dintre beneficii sunt:

1. Animalele de companie îi fac pe stăpâni să fie mai activi. Pentru ca patrupedul lor să se simtă bine, trebuie să meargă pe jos cel puțin o jumătate de oră pe zi, exercițiu bun pentru menținerea în formă atât a animalului, cât și a stăpânului. Un bun mijloc de prevenire a obezității.

2. În cazul copiilor, conviețuirea cu un animal are nemăsurate avantaje. Copilul învață de mic

să fie responsabil și să respecte animalele și natura. Devine mai sociabil și mai altruist.

3. Uneori medicii recomandă adoptarea unui animal de companie pentru tratarea depresiei. În unele cazuri un animal domestic poate juca un rol terapeutic, putând duce chiar la vindecare.

4. Mângâind un câine sau o pisică, corpul este stimulat să producă un hormon care induce o stare de bine și scade nivelul hormonului de stres. Acest lucru poate duce la reducerea presiunii arteriale. Proprietarii de animale domestice au o presiune arterială și un ritm cardiac mai bune decât cei care nu se bucură de compania lor.



Radu Paraschivescu: *Ghidul nesimțitului*

Recenzie de Daniela Cristea

Într-un târg de carte desfășurat în Constanța, lângă acel faimos Casino, am avut plăcerea de a-mi procura niște cărți foarte interesante, printre care și *Ghidul nesimțitului*, o carte scrisă de Radu Paraschivescu. Un bestseller vândut deja în 60000 de exemplare. Mi s-a părut o carte captivantă după nume până acum, așa că ajunsă acasă m-am încins la citit.

Introducerea mi-a plăcut foarte mult și descrierea a ceea ce urma să citesc foarte amuzantă. Nesimțirea e infernal de cotidiană și e atât de urâtă, dar studiul aplicat al nesimțirii echivalează cu analiza „omului nou”. Această carte e un amestec între eseu, cercetare psihosociologică sau capitol de istorie contemporană. E toate și nici una, dar lectura acestei cărți e foarte rapidă și ușor de înțeles.

Nesimțirea e globală, nu doar în România. O descoperim. Desi nesimțitul român nu are mai nimic în comun cu cel englez sau panamez, dar al nostru drag român are ceva special, ceva care te cheamă și e foarte dificil de explicat.

Convingerile sunt imposibil de zdruncinat, și deși acest tip de nesimțit se întâlnește mai mult în zonele urbane, acum își desfășoară activitatea cu brio și în partea rurală a țării noastre. Dintre toate definițiile date nesimțitului o vom alege pe numărul 2: „lipsă de bun simț, purtare a celui nesimțit ».

O să mă refer în continuare la trăsăturile care compun profilul nesimțitului.

Cum gestionează nesimțitul.

Limbajul trupului - gesticulație luxuriantă (multă și evidentă), bogată, plină de energie, gratuită, incomodă și agresivă. Chiar și când vrea să vorbească serios, mișcarea mâinilor sau bulbucarea ochilor te inhibă. E o persoană solicitantă și de cele mai multe ori te lasă fără vlagă și aduce cu sine mult disconfort. Obiceiurile tipice nesimțitului sunt desfășurate de cele mai multe ori în public: descălțarea în tren, fumează unde nu e voie, vorbește între replici la teatru, își pipăie prietena pe întuneric la film, după micul dejun sau prânz se șterge cu fața de masă. Stinghereala celorlalți îl îndeamna să fie la fel de nesimțit și în alte ocazii.

Cum vorbește nesimțitul.

Limbaj pur și simplu-zgomotos, răstit, grosier, ofensator. Contează el și numai el. Trebuie să fie auzit oriunde și oricând. Râde de propriile bancuri, vorbește fără să filtreze și așteaptă complimente și admirație. Nu se prezintă, presupunând ca trebuie să fie cunoscut și e pisălog afișând mereu o indiferență pentru tot ce-l înconjoară.

Paginile care urmează și care prezintă nesimțitul român sunt atât de cunoscute pentru noi și e ca și cum această carte ar vinde roșii

grădinarului, însă datoria acestei cărți este de a înarma cu trucuri, strategii și instrumente.

Acesta a fost doar cuvântul de întâmpinare al acestei cărți, ce urmează e foarte amuzant, relaxant și foarte adevărat. Vă invit cu dragă inimă să citiți această carte.

Voi încheia cu **Decalogul nesimțitului** :

1. Fii strident. Luptă cu toate mijloacele împotriva discreției.
2. Nu te gândi la ceilalți. Fii egocentric.
3. Pătrunde pretutindeni. Nu te lăsa marginalizat.
4. Fă prozeliți. O să vezi că nu e foarte greu.
5. Batjocorește lucrurile grave. Practică persiflarea mai ales când nu e cazul.
6. Arată-te opac la argumentele celorlalți. Eventual refuză-le *de plano*.
7. Caută mereu prim planul. Încearcă să fii contaminant.
8. Evită să-ți pui întrbări. Drumul tău e unul al certitudinilor.
9. Convinge lumea să se plieze pe setul tău de non-valori. Nu accepta compromisuri.
10. Nu uita că marele tău dușman e bunul-simț. Combate-l cu fiecare gest și cuvânt.

Top 5 cărți de dezvoltare personală realizat de Alexandra Iacob

De-a lungul timpului pot spune că am fost atrasă de a mă dezvolta, atât personal cât și profesional. De aceea am început să citesc cărți de dezvoltare personală. Vă recomand cu multă căldură alegerile care m-au inspirat și m-au ajutat să mă descopăr, atât cu puncte slabe, cât și tari:

1. Eckhart Tolle, *Puterea prezentului*

Puterea prezentului este una dintre cele mai apreciate cărți de dezvoltare personală, fiind tradusă în 33 de limbi. Cartea tratează importanța trăirii prezentului și evitarea gândirii asupra trecutului sau viitorului. Să fim prezenți în „acum” și să facem fiecare moment din viața noastră să însemne ceva.

2. Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*

Cartea *Inteligența emoțională* a autorului Daniel Goleman a marcat o revoluție uluitoare în psihologie prin analiza importanței covârșitoare a emoțiilor în dezvoltarea personalității umane.

Analizând diferite persoane și situații, autorul aduce în atenție superioritatea inteligenței emoționale (EQ) asupra inteligenței intelectuale (IQ) în obținerea succesului în viață. Inteligența emoțională presupune conștientizare de sine, autodisciplină și empatie. Ne ajută să ne controlăm impulsurile și sentimentele. Vestea bună este că inteligența emoțională poate fi îmbunătățită.

3. Rhonda Byrne, *Secretul*

Părți din Marele Secret s-au aflat în tradițiile orale, în literatură, în diferite religii și filozofii, de-a lungul secolelor. Pentru prima dată, toate părțile Secretului au fost reunite într-o revelație incredibilă, care va transforma viețile celor ce o trăiesc.

Din cartea Rhondei Byrne, veți învăța cum să folosiți *Secretul* în toate aspectele vieții dumneavoastră – obținerea banilor, păstrarea și redobândirea sănătății, relațiile interumane, fericirea și în orice interacțiune pe care o aveți în această lume. Veți începe să înțelegeți puterea ascunsă, nefolosită, care se află în lăuntruul vostru și această revelație poate aduce bucurie fiecărui aspect al vieții dumneavoastră.

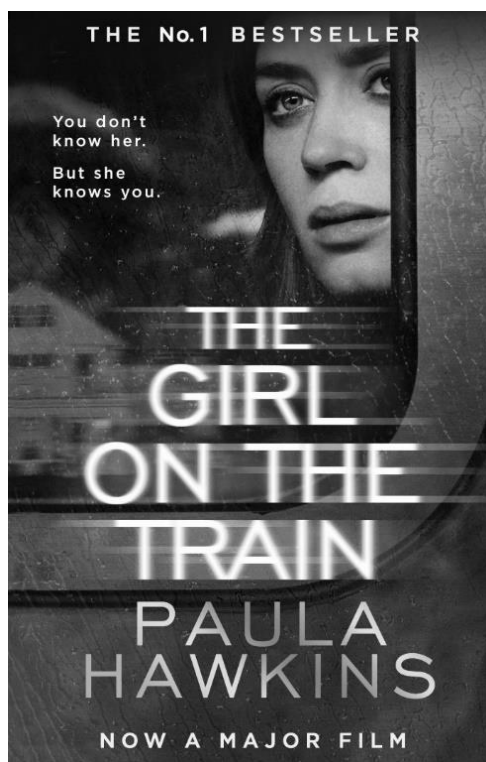
„Devenim ceea ce gândim cel mai mult, însă și atragem ceea ce gândim cel mai mult.”

4. Robert T. Kiyosaki, *Tată bogat, tată sărac*

Aruncă în aer mitul care spune că trebuie să câștigi mult ca să te îmbogățești. Combate ideea potrivit căreia, dacă ai o casă, ești înstărit. Le arată părinților de ce nu se pot baza pe sistemul de învățământ, dacă vor să-și vadă copiii învățând câte ceva despre bani. Defiște odată pentru totdeauna activele și pasivele. Vă învață ce și cum să le spuneți copiilor despre bani, astfel încât să aibă succes financiar în viitor. „Principalul motiv pentru care oamenii se luptă cu dificultățile financiare este acela că au trecut prin școală fără să învețe nimic despre bani. Rezultatul este că învață să lucreze pentru bani... dar nu învață niciodată să pună banii să acționeze pentru ei.”

5. John C. Maxwell, *Uneori câștigi, uneori înveți*

Dacă ar fi să rezum această carte în două cuvinte, aș spune simplu: școala vieții. Majoritatea dintre noi, abia așteptăm să obținem diploma mult visată și să urlăm de fericire că în sfârșit am scăpat de învățatură și ne putem bucura de viață de acum înainte. În realitate, lucrurile stau cu totul diferit. Școala este trambulina care te aruncă în jungla numită viață, junglă în care trebuie să înveți în continuu. Asta face John Maxwell în această carte. Îți arată cum să gestionezi probleme și provocări apărute în viața de după școală, astfel încât din fiecare eșec să înveți ceva.

Paula Hawkins: *Fata din tren**Recenzie de Miruna Maria Apostu*

„Tu nu o cunoști, dar ea te cunoaște.” Rachel Watson face zilnic naveta spre Londra dintr-o mică localitate din suburbie. La una din stații obișnuiește să urmărească casa unui cuplu, pe care îi numește Jess și Jason. Îi consideră un cuplu foarte fericit până în momentul în care în una din zile o zărește pe Jess cu un alt bărbat. A doua zi citește în presă despre dispariția misterioasă a fetei numele real al căreia este Megan. Rachel hotărăște să se implice în elucidarea cazului, în pofida faptului că asta ar putea să o coste viața.

Un thriller psihologic despre iubire, minciună și trădare. Cartea este narată de trei personaje centrale – Rachel, Megan și Anna, fapt ce face din experiența lecturii o plăcere deosebită. Fiecare capitol descrie părți ale zilei din viața uneia dintre cele trei personaje feminine, care nu se cunosc, dar a căror destin este strâns legat între ele. Adunând toate situațiile descrise, creăm spre sfârșitul lecturii o imagine a unui puzzle pe care nici nu ni-l puteam imagina.

Autoarea Paula Hawkins are un talent remarcabil în felul în care învâluie cu mister și suspans momentele din carte. Cu siguranță și-a făcut deja mulți fani care așteaptă cu sufletul la gură următoarele sale romane.

Romanul „Fata din tren” este ecranizat de DreamWorks și a apărut pe marile ecrane în anul 2016 cu Emily Blunt (Rachel), Halley Bennett (Megan) și Rebecca Ferguson (Anna) în distribuție.

A fost seria Harry Potter distrusă de „Harry Potter și copilul blestemat”?

George Leonard Ficuță

În primul rând vreau să precizez că nu am văzut piesa, însă am câțiva prieteni care au văzut-o și mi-au spus că se descurcă binișor în producție. Acestea fiind spuse, nu voi critica piesa în sine, ci voi critica povestea și modul în care aceasta modifică seria Harry Potter. Și nu pot să subliniez mai mult de atât: SPOILER ALERT!

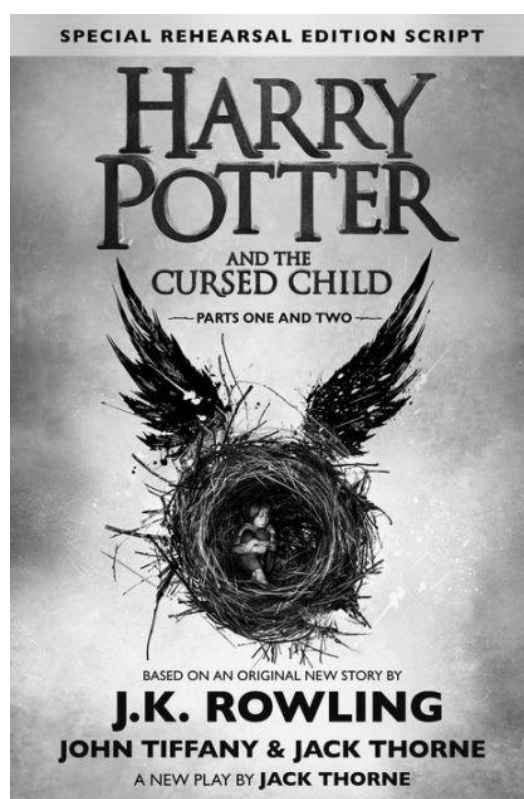
Încă de la început, îți dai seama că nu este scrisă de J. K. Rowling. Știu că numele ei este scris cu litere mari pe copertă, dar, realistic, după primele pagini, este evident că este scrisă de John Tiffany și Jack Thorne. Nu spun că este o problemă în sine, însă nu se potrivește cu restul seriei deoarece nu este același stil de scris. Cu toate acestea, stilul de scris diferit nu ar trebui să fie o problemă, deoarece este evident diferită: seria Harry Potter este o *serie de romane* ce relatează evenimentele prin care Harry trece în perioada în care este la Hogwarts, în timp ce „Harry Potter și copilul blestemat” este o *piesă* despre viața lui Harry și are loc la 19 ani după „Talismanele morții”. Este clar diferită din mai multe puncte de vedere, motiv pentru care nu aș numi-o nici măcar în aceeași propoziție cu „parte a seriei”, deoarece nu se potrivesc una cu cealaltă.

Mai degrabă aș considera cartea un fel de fanfiction după seria Harry Potter. De aceea este frustrant că este numită „a opta poveste”. Pur și simplu nu este! Cum am spus și mai sus, cele 7 cărți îl urmăresc pe Harry mergând la Hogwarts, an după an, iar premisa principală este înfrângerea lui Voldemort (Cap-de-Mort). Spre deosebire de „Copilul blestemat”, care se desfășoară pe o perioadă de vreo 4 ani și Harry nici măcar nu este personajul principal. Din punct de vedere al poveștii, ar trebui să se numească „Albus Potter și copilul blestemat”, însă dacă te gândești puțin, nici asta nu ar „face sens”. Titlul este foarte vag. Nimeni nu este sigur cine este „copilul blestemat”. Inițial credeam că Delphini Diggory ar deține acest titlu, dar după ce am cercetat puțin povestea, am ajuns la concluzia că Albus este, de fapt, adevăratul „copil blestemat”. Iar în acest caz, titlul „Albus Potter și el însuși” nu ar avea sens deloc. Vedeți? Probleme.

Nici J. K. Rowling nu pare să o considere *canon*. Sunt unele lucruri care sunt spuse în „Harry Potter și copilul blestemat” care se bat cap în cap cu povestea originală și cu site-ul Pottermore (site întreținut de J. K. însăși ce conține trivia, istoria lumii magice, povești scurte, teste pentru a-ți afla casa și Patronusul și multe alte bunătăți, recomand). Spre exemplu, faptul că Hermione devine Ministrul Magiei pare a fi împotriva oricărei trăsături a personajului ei. Iar dacă intri pe site-ul Pottermore și cauți lista Miniștrilor Magiei, vei vedea că Kingsley Shacklebolt este Ministrul Magiei din 1998 până în prezent. Faptul că J. K. Rowling nu a inclus acest detaliu pe site poate sugera că nu este de acord cu asta. Ba mai mult, nu a inclus NIMIC din „Copilul blestemat” pe Pottermore. Alt fapt similar este acela că Cedric Diggory devine Devorator al Morții. Considerându-mă un mândru Hufflepuff, refuz să cred că Cedric, care a câștigat Turneul celor Trei Vrajitori, ar putea deveni vreodată Devorator. Este ultimul vrăjitor pe care ți l-ai putea imagina că ar putea deveni Devorator. În special când ai în vedere faptul că Hufflepuff este casa care a produs cei mai puțini Vrajitori Întunecați.

Dacă ai citit „Copilul Blestemat” și consideri că face parte din universul oficial Harry Potter, ai putea să arunci la gunoi „Pocalul de Foc”, pentru că John Tiffany și Jack Thorne s-au jucat cu evenimentele din ea și acum toate evenimentele sunt diferite. Și asta se datorează doar modului în care călătoria în timp funcționează în piesă. Iubesc modul în care călătoria în timp funcționează în „Prizonierul din Azkaban” pentru simplul fapt că nu implică timpuri paralele (cum multe alte cărți fac), ci evenimentele ce se întâmplă după călătorie s-au întâmplat deja, iar tot ce Harry și Hermione reușesc să facă este să îndeplinească trecutul. În practică, de fapt, nici nu este vorba de călătorie în timp literalmente, ci mai degrabă de clonare în trecut, iar orice au făcut clonele au făcut deja înainte de a lua decizia de a se clona, ceea ce, paradoxal, înseamnă că schimbând evenimente, nu au schimbat nimic (dacă ești confuz/ă, nu îți face griji, nici Hermione nu a înțeles). „Copilul blestemat” a introdus timpurile paralele în poveste, și da, autorii au încercat să refacă toate evenimentele schimbate în carte (în mai puțin de 5 pagini), dar fără succes. Unele schimbări au rămas nereparate, ceea ce înseamnă că evenimentele pe care le știm și le îndrăgim cu toții nu mai sunt la fel, iar dacă e așa, corecție: dacă ai citit „Copilul Blestemat” și consideri că face parte din universul oficial Harry Potter, ai putea să arunci la gunoi toate cărțile de la „Pocalul de Foc” până la „Talismanele Morții”

Consider că „Harry Potter și copilul blestemat” a distrus seria Harry Potter, deoarece dacă este considerată *canon*, atunci toate cărțile de la „Prizonierul din Azkaban” încolo ... nu prea sunt *canon*. Ori asta, ori putem fi de acord că „Harry Potter și copilul blestemat” nu este parte din serie. Depinde de tine până la urmă.



Andreea Tănăsescu - *Exercițiu de solidaritate*

Tabletă literară de Aura Comorașu

Piesa *Exercițiu de solidaritate* face parte din volumul cu același nume, volum ce cuprinde patru piese ce sunt scrise într-o manieră comico-sarcastică ce are drept categorie estetică esențială absurdul, atât prin situațiile nefirești la care sunt supuse personajele, cât și prin ele însele, scoase din contextul lor obișnuit și plasate de societate într-altul, în care nu se mai regăsesc.

Piesa are drept temă reflectarea unei lumi în care omul se simte dezorientat, pe cale de a-și pierde individualitatea. O astfel de condiție îi provoacă insului o furie, o mânie interioară ce îl determină să recurgă la violență. Astfel, personajele piesei ne reamintesc de cele ale teatrului expresionist al lui Lucian Blaga. Un element definitoriu al teatrului expresionist îl regăsim și în piesa Andreei Tănăsescu, cel al aspirației spre absolut, spre împlinirea unui ideal. Teme și motive predilecte: tristețea și neliniștea, disperarea, absența, neantul, moartea, dezagregarea eului, natura halucinantă. Toate acestea le regăsim în *Exercițiu de solidaritate*.

Totodată, are loc o hipertrofiere a eului, recrearea lumii prin cuvânt, aspirația spre absolut, spre ideal... o angoasă existențială de care personajele piesei se simt cuprinse.

O asemănare ar putea fi și cu piesa de teatru *Cu ușile închise* a lui Jean Paul Sartre, unde personajele se află, ca și ceilalți, în infern. Da, realitatea de zi cu zi e un infern pe care îl tot trăim, la nesfârșit. Dar Sartre se oprește la sentimentul acut al alterității, se oprește la a-i privi pe cei din jur și a descoperi în ei oglinzi de adevăr, la libertatea pe care și-o asumă destinul de a ne așeza zilnic în fața lumii, în fața instanțelor de necunoscuți care ne-ar putea spune în fiecare clipă că oricât ne-am ascunde, până la urmă, tot vom fi goi. Și atunci... care e soluția ontologică a existențialismului lui Sartre? Răspunsul ni-l dă tot Garcin, personajul cel mai furios și tulburător al piesei de teatru:

Să continuăm!

Sartre rămâne, așadar, scriitorul care ne arată umanitatea așa cum este ea, adevărată, condamnată la libertate, cu puterea de a-și construi destinul. Iar atunci când realitatea apare ca o iluzie, *să continuăm*, zic, să ne afundăm alături de Sartre în mrejele existențialismului, pentru a ne descoperi propriul curaj de a ne privi în oglinda adevărului.

Nu-i nevoie de flăcări și smoală, infernul sunt Ceilalți!

Personajul-simbolic în ipostaza Bărbatului- furios face o trecere în revistă a ceea ce înseamnă umanitatea cu problemele ei existențiale: agresiune, violență, nedreptate. Prin intermediul „undelor” cele două lumi conviețuiesc în teroare, războaie, migrație, guvernare totalitară și absolută, expansiune, lăcomie... toate într-un cuvânt – absurdul vieții.

Bărbatul își exprimă în mod elocvent nevoia imperioasă de liniște. Omul îi prezintă soției propria invenție.

Piesa face trimitere la revolta oamenilor privind modul de guvernare actual sau poate la tipul social al jandarmului care în urma neplăcutelor evenimente din 10 august 2018, jandarmul a devenit insul care seamănă teroare și oroare în rândul indivizilor unei societății, fiind menit să instaureze ordinea publică. Replica ironică a jandarmului: „*Astăzi nu dau amenzi pentru deșteptăciune*” prezintă cazurile reale ale oamenilor care au avut curajul să iasă în stradă, să spună adevărul, să lupte pentru un ideal național.

Conversația dintre jandarm și Bărbatul-furios reflectă o lume dezorganizată, fără reguli, un haos total, în care oamenii și au pierdut identitatea, sensurile cuvintelor și chiar propriile reflecții personale. E o lume în care oamenii care au curajul să spună adevărul sunt aspru pedepsiți prin exil în propriile încăperi. Evadarea din acest spațiu închis este sinonimă cu moartea Sinelui.

Noțiunea de libertate de sine, de libertate totală este asociată cu pierderea unei naționalități.

Confesiunea Bărbatului-furios exprimă o tristețe profundă a omului modern, comparând libertatea Sinelui cu o pasăre într-o colivie pe care o consideră mai fericită decât omul, deoarece când omul scapă de captivitate, spre deosebire de pasăre nici măcar nu știe să se desprindă de pământ, nu știe să mai zboare.

Tristețea acută este accentuată de afirmația jandarmului, cum că : *cerul nu e destinul omului, ci al păsării*”.

Omul e constrâns de situații, de împrejurări, nu poate fi ceea ce este, el trebuie să mai gândească, să acționeze, să se exprime liber, însă este constrâns de societate. Repetiția sintagmei “*penalizat pentru deșteptăciune*” ilustrează crudul adevăr al societății române din ultimii ani, în care individul este pedepsit pentru ceea ce este, pentru ceea ce gândește, vorbește sau simte.

Libertatea individului este îngrădită, iar cuvintele și au pierdut de mult sensurile, mesajul nu poate fi codificat, iar comunicarea e defectuoasă, neputându-se realiza. Jandarmul este o unealtă în procesul de “exterminare” al oamenilor cu o mentalitate vie și curată.

Cuvântul cheie al textului este „lumina” care e difuză, obscură. Minte și sufletul sunt clausturate într-un spațiu închis, fără putință de salvare. Totul e trist... dezolant... Viața nu mai e ce a fost ...Zilele sunt identice... totul devine un zbor asemănător cu cel bacovian din poezia *Plumb* - e ca o coborâre în infern, dar aceasta nu asigură o renaștere a spiritului, ci o supraviețuire într-o lume a iluziilor.

Discursul personajului pe seama destinului și a condiției umane în univers este plin de sarcasm. Omul după atâta suferință, privațiune nu știe ce să facă cu libertatea. Ajunși în a-și pierde identitatea personală, oamenii nu se pot bucura de libertate, sunt sceptici, temători, nesiguri.

Tema rezistenței în fața opresiunilor este de actualitate.

Numele personajelor redactate cu cifre 1, 2, 3 indică orice tip al unei societăți aflate într-o continuă și permanentă constrângere. Imaginea manifestațiilor, a celor care rup rândurile este indusă prin acel joc pueril de repetiție. Speranța există în această lume plină de gunoarie, exilații încă pot zări cerul, deci speranța nu moare încă.

O alta tema a piesei este libertatea și lupta pentru aceasta.

În scena a doua a piesei, personajele își regăsesc identitatea și își manifestă credința asemenea lui Iona din piesa cu același nume a lui Marin Sorescu, cum că „vom răzbi noi la lumină”. Lumina înseamnă cunoaștere, dezvoltare, exprimare, libertate, reînviere spirituală.

În replica personajului 4 se poate regăsi motivul literar al sacrificiului prin zidire din Monastirea Argeșului, unde zidirea Anei în zidurile bisericii poate fi similară cu cea a populației din așa-zisa zonă, unde destinele oamenilor sunt ghidate de anonimi.

O altă temă poate fi cea a jocului cu soarta, cu moartea sufletului sau chiar a unei națiuni și o întâlnim pe tot parcursul întregii piese.

Ațiunea se petrece într-un apartament de bloc și are în prim-plan jocul scenic al unor personaje simbolice. Aceasta se sprijină pe o componentă de angajament social, în care toți devin solidari împotriva sistemului, a unui rău social.

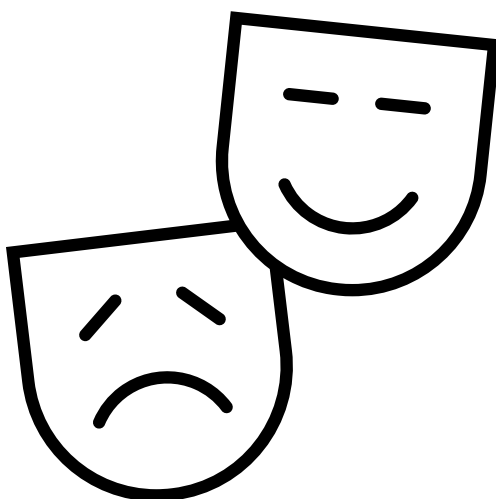
Locul acțiunii este un spațiu închis, ermetic, ca o cutie de carton ce poate ilustra fragilitatea spațiului în care cei doi locuiesc. Contrastul alb-negru ce alcătuiește decorul piesei poate induce ideea de dualitate existențială a personajelor piesei. Spre deosebire de piesele clasice, didascaliiile prezintă bogate informații privind spațiul în care se va desfășura jocul scenic al personajelor.

Finalul piesei este închis, dramatic și demonstrează situația unei societăți captive care trăiește iluzia libertății, a democrației.

Titlul operei este definitoriu prin sintagma „un banal exercițiu de solidaritate”.

Există solidaritate în frică, în teamă, dar și în iluzie. Totul e o iluzie optică. Nimic nu e cert. Libertatea e iluzorie și chiar democrația.

Așadar, mesajul piesei transmite sub o manieră comico-sarcastică ideea că Omul este captiv în propriul trup, în propria țară și chiar în propriul ideal, fără putință de evadare de sub propriul jug, și doar printr-un „banal exercițiu de solidaritate” se mai păstrează încă vie speranța libertății individuale și a împlinirii destinului național.



EPIGRAME

de Valeriu Caranfil

Zgomot

Feed-ul de pe Instagram,
Facebook, sau același geam
Tot pare interesant
Ce nu ține de-nvățat.

Bibliografie

Pe cărți, de mă crezi, Ioane
Am dat zeci, chiar milioane
Iar ei în semestrul doi
Introduc obiecte noi!

Studenti

De foame și sesiune -
Sentimentele-s nebune.
Țip studenți-n toată țara
Ca motanii primăvara.

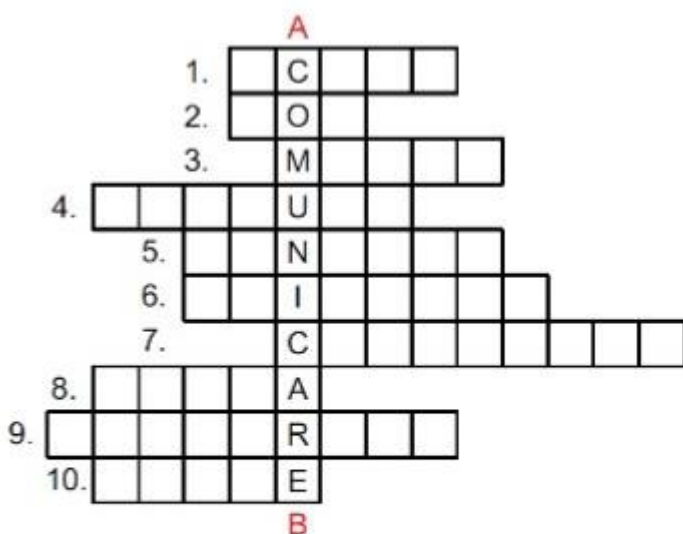
Un om și-un petec de pământ

A fost cândva, demult
Un om care avea un petec de pământ.
Omul îl cultiva,
Și zilnic îl uda.
Când soarele-apărea
Nimic nu mai făcea,
Doar la pământ lucra
De parcă viața sa
Doar în pământ se-afla.
Deși copii avea,
De ei nu prea-i păsa,
Cu bani îi ajuta,
Dar unde-i dragostea!?
Copiii au crescut,
În lume s-au pierdut.
De casă n-au uitat,
Dar de întors în sat
Nici n-au mai apucat,
Căci toată viața lor
Trecea ca printr-un zbor.
Anii au trecut,
Omul n-a mai avut,
Răgaz de a trăi
Și într-o zi muri.
Înmormântat cu jale,

I-apar copii-n cale.
Cu greu înaintând
Spre-al-mormântării drum.
Venind din depărtare
Femei strigă prea tare.
Pe mort îl pomeneau,
De bine doar ziceau,
Deși-n realitate
Nu a făcut bine-n toate.
Cu-adevărat muncea,
Dar dragoste n-avea.
Iar ca drept urmare
Afaptelor sale,
El și-a distrus pământul,
Copiii, chiar și trupul,
Și-amorțind în veci
Acum se scriu povești,
De viața ce-a avut
Cât a fost pe Pământ.
Și-un mic sfat de departe,
Lăsați munca deoparte.
Familia iubiți
Și-n veci s-o prețuiți!

Ștefana-Elena Zediu

COMUNICARE



Orizontal:

1. Limbajul verbal poate fi.....sau oral.
2. Pentru a se înțelege ambii trebuie să cunoască același
- 3.....Poate fi transmis prin tonalitatea vocii, expresia feței, poziția corpului.
4. Limbajul nonverbal mai poate fi transmis prin....
5. Limbajul ca sistem și activitate de comunicare cu ajutorul limbii ,îndeplinește o serie de.....
6. Persoana care emite mesajul se numește.....
7. Funcțiaderivă din cea comunicativă ,realizând procesul de cunoaștere.
- 8.Instrumentul comunicării este.....
- 9.Sunt două tipur de limbaj: limbaj verbal și limbaj.....
- 10.Limbajul nonverbal se exprimă prin..... .

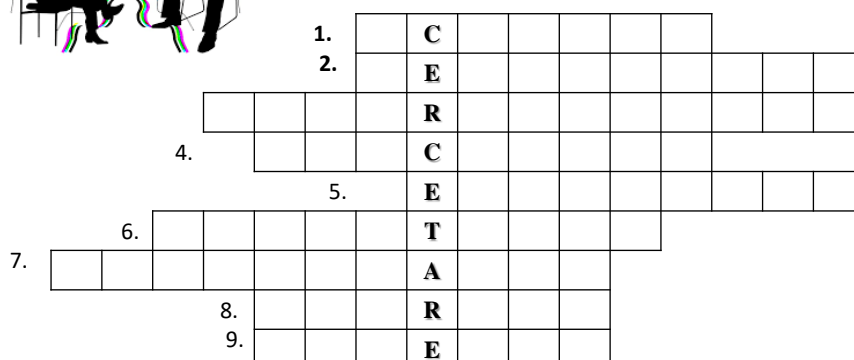
Soluții:

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| 1.Scris | 5.Funcții | 9.Nonverbal |
| 2. Cod | 6.Emițător | 10. Semne |
| 3. Mesaj | 7.Cognitivă | |
| 4.Gesturi | 8.Limba | |

Adina Maria Ghergut



REBUS



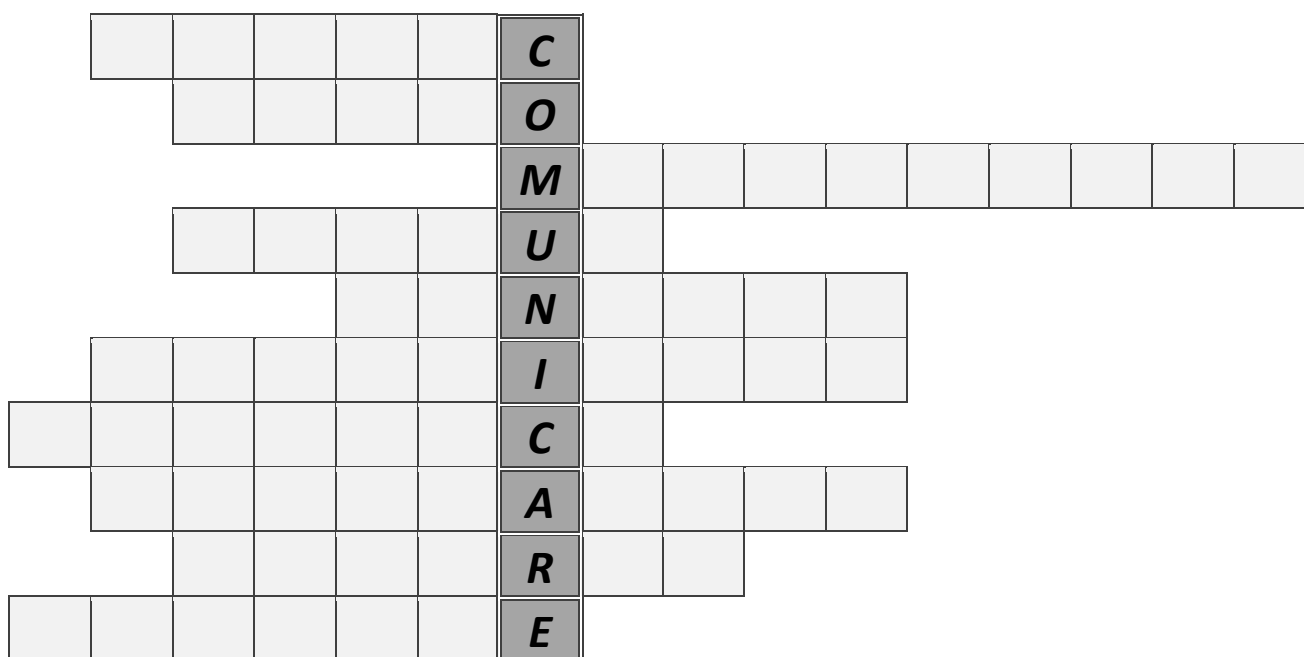
Orizontal:

1. Popularitatea.....a instrumentelor clasice din mass-media.
2. Mari mutații....., care, în mai multe etape, au modificat modurile de producere și difuzare a informației.
3. Cunoștințe care pot fi considerate noi numai dacă sunt recunoscute pe plan.....
4. Instrumentele mediatice sunt mult mai rapide,și progresive.
5. O tehnologie care are scopul de a crește competitivitateași de a îmbunătăți calitatea socială.
6. Cercetarea reprezintă procesul de căutare sistematică, uneori accidentală și de noi
7.este cel mai important punct în cadrul oricărei instituții.
8. Cuvântul știință deseori descrie oricede studiu sistematic.
.....și televiziunea obișnuită nu vor dispărea, dar își vor modifica forma de distribuție a știrilor.

Soluții :

1. Scăzută
2. Tehnologice
3. Internațional
4. Eficiente
5. Economiei
6. Cunoștințe
7. Dezvoltarea
8. Domeniu
9. Ziarele

Bianca Herciu

**Orizontal**

1. Reclamele se adresează unui...
2. Reclamele ... Au avantajul de a sugera calități deosebite ale produsului prin efecte sonore
3. Jocurile de cuvinte, povestirea cu final neașteptat, folosirea unui cuvânt polisemantic sunt... de a sugera calități deosebite ale produsului prin efecte sonore.
4. De multe ori în reclamă se promovează un...
5. Centrul mesajului-idee din spatele mesajului este reprezentat de...
6. Este un ansamblu de acțiuni care au în comun transmiterea de informații.
7. Ramură lingvistică ce studiază evoluția sunetelor.
8. Artă compozițiilor scrise.
9. Partea de vorbire care exprimă determinarea numerică.
10. Partea de vorbire care ține locul unui nume.

Soluții:

1. *Public*
2. *Audio*
3. *Modalități*
4. *Produs*
5. *Concept*
6. *Comunicare*
7. *Fonetica*
8. *Literatura*
9. *Numeral*
10. *Pronume*

Mădălina-Andreea Fistoș

JURNAL DE STUDENȚIE

- Larisa Nicoleta Proca, *Cum am ajuns la facultate?* / 5
Ioana Mocanu, *Am nevoie. Vreau și pot, chiar dacă sunt student* / 5
Nicoleta Jîtcă, *Cu valiza spre alt oraș* / 6
Silvia Melinte, *Oameni frumoși* / 7
Ioana Gontaru, *O nouă etapă...* / 7
Silvia Melinte, *Studenții și banii de buzunar* / 8
Ancuța Gosav, *Debate* / 8
Ioana-Alexandra Gontaru, *Cel mai tare curs* / 9
Camelia Șerbănoiu, *Cartea vieții* / 9
Didi Stan, *De vorbă cu mine însămi* / 10
Ana Maria Iojică, *Șase motive pentru care trebuie să faci voluntariat* / 11
Alexandra Vidrașcu, *Cum e să fii student rom la Bacău* / 12
Adina Petrea, *Cu sau fără serviciu în timpul studenției* / 12
Denis Opaț, *Viața de cămin* / 13
Adriana Bordanu, *Unde te ascunzi când sufletul te doare?* / 13
Maria Miruna Apostu, *10 lucruri pe care să le faci atunci când ești student* / 14
Lucian Moisei, *Unui student aflat în sesiune* / 14
Ioana Moisă, *Anii ce trec* / 14

INTERVIU

- Wang Diya: profesoara de chineză îndrăgostită de România* (realizat de Nicoleta Jîtcă) / 15
Mihaela Hriban: Ce înseamnă să fii profesor (realizat de Andreea Roman) / 17

COMUNICARE ÎN SPAȚIUL PUBLIC

- Mădălina-Elena Viliman, *Femeia în spațiul mediatic românesc (divertisment TV)* / 19

TOTUL ESTE COMUNICARE

- Andreea Roman, Georgiana Popa-Iscu, *Comunicarea în situație de criză* / 21
Diana Nechita, *Comunicarea în afaceri* / 22
Andrei Bogdan Enășel, *Ce înseamnă să fii bogat?* / 23
Andreea Vearbă, *10 sfaturi pentru o carieră de succes în PR* / 24

MENS SANA...

- Adina Maria Gherguț, *Studenți sănătoși printr-o alimentație corespunzătoare* / 25
Georgiana-Alexandra Condurat, *Un stil de viață sănătos pentru oricine și la îndemână* / 27
Carina Adam, *De ce să ai un animal de companie* / 28

JURNAL DE LECTURĂ

- Daniela Cristea, *Ghidul nesimțitului* / 29
Alexandra Iacob, *Top 5 cărți de dezvoltare personală* / 30
Miruna Maria Apostu, *Fata din tren* / 31
George Leonard Ficuță, *A fost seria Harry Potter distrusă de „Harry Potter și copilul blestemat”?* / 32
Aura Comorașu, *Exerciții de solidaritate* de Andreea Tănăsescu (tabletă literară) / 34
Valeriu Caranfil, *Epigrame* / 37
Ștefana-Elena Zediu, *Un om și-un petec de pământ* / 38

REBUS

- Adina Maria Gherguț / 39
Bianca Herciu / 40
Mădălina-Andreea Fistoș / 41