



Scântea DE Speranță



INTERVIU CU CEO MIRELA NEMȚANU

Despre motivație, echipă, visuri și viitor

Rubrici captivante

În numărul de astăzi vom parcurge mai multe rubrici din diferite domenii, cu informații foarte captivante de la redactorii noștri.

REBUS ȘI TOP JOGURI

Rubrica de rebusuri antrenează mintea și ajută la îmbunătățirea memoriei, fiind distractivă și utilă. Topul jocurilor reflectă preferințele și tendințele culturale ale momentului.



Bun venit! E primul nostru ziar!

Scântei de Speranță.



Noi suntem copiii de la HOSPICE, Centrul de Îngrijiri Paliative, și am lucrat cu multă emoție, curaj și imaginație ca să facem acest ziar special.

Pentru noi nu e doar un ziar – e felul nostru de a arăta celor ce ne citesc ce gândim, ce ne place, ce visăm, ce simțim.

Am vrut ca fiecare material, fiecare desen și fiecare idee din paginile astea să conteze și să ajungă la voi.

Suntem super bucuroși că lansăm prima ediție chiar de

1 Iunie – Ziua Copilului. E cadoul nostru pentru voi, un dar plin de speranță, bucurie și prietenie.

Vă invităm să citiți cu sufletul deschis și să pășiți alături de noi într-o lume unde fiecare zi e importantă!

Le mulțumim tuturor celor care ne-au ajutat și au crezut în noi – și mai ales echipei HOSPICE, care ne-a fost mereu alături.

Cu drag și emoție,

Daria, Ionela, Andrei, Ilie și Alexia –
echipa redacțională



Andrei



Ilie



Ionela



Alexia



Daria



MIRELA

NEMȚANU

**Ce v-a motivat să vă
alăturați echipei HOSPICE
„Casa Speranței”?**

Am avut ocazia să colaborez de-a lungul timpului cu multe fundații, în domenii diverse – de la protecția mediului până la sănătate sau drepturile omului. Dar, sincer, HOSPICE este cea mai frumoasă cauză socială cu care am interacționat vreodată. Timp de patru ani, am fost partener HOSPICE în calitate de sponsor și voluntar, înainte de a mă alătura echipei. M-a impresionat profund umanitatea acestei organizații și implicarea oamenilor din ea. În fiecare zi vin cu bucurie la muncă – chiar dacă sunt zile grele, presiuni sau provocări, dimineata mă trezesc cu drag să vin la HOSPICE. Asta îmi spune că sunt unde trebuie.

**Ce știați despre HOSPICE
înainte de a deveni parte a
echipei?**

Știam destul de multe, pentru că în cariera mea am lucrat îndeaproape cu fundații și ONG-uri. Am fost mereu pasionată de zona socială și civică și am căutat să înțeleg cât mai bine problemele societății: educația, sănătatea, mediul, drepturile omului.

În mod specific, cunoșteam echipa HOSPICE din colaborările anterioare. Am vizitat centrele din București și Brașov, am văzut munca pe teren, dar... ce nu știam – și am descoperit doar ca parte din echipă – a fost sentimentul de „acasă” pe care ți-l dă HOSPICE.

Este un loc în care oamenii vin și simt că aparțin. Fie că vorbim despre pacienți, colegi, voluntari sau familii, toți simt că Hospice e un loc sigur, cald, aproape de suflet.

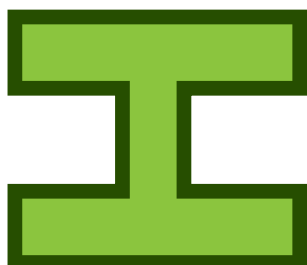
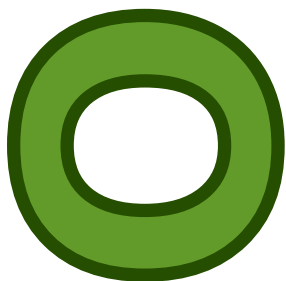
E o a doua familie.





HOSPICE
Casa
Speranței

30 DE ANI



**Care este amprenta
dumneavoastră
personală ca CEO în
dezvoltarea HOSPICE?**

Sper că mi-am pus o amprentă importantă, așa cum fiecare dintre cei peste 300 de colegi ai mei o fac în felul lor. Rolul meu principal a fost legat de sustenabilitatea financiară a organizației și de extinderea ei.

HOSPICE a crescut – avem centre în Brașov, București, Adunații-Copăcenii, echipe mobile în Zărnești și Făgăraș. Planurile de viitor includ două proiecte mari, unul este construirea unui spital dedicat exclusiv copiilor și tinerilor la Adunații Copăcenii și extinderea spitalului HOSPICE din Brașov. Ne dorim să facem și mai mult pentru copiii care au nevoie de îngrijire paliativă, într-un spațiu dedicat lor. Despre stadiul acestor două proiecte putem detalia pe viitor.

**Ați vorbit despre oameni ca
fiind motorul organizației.
Cum vedeți rolul tinerilor în
misiunea HOSPICE?**

Cred că voi, tinerii, sunteți sufletul acestei mișcări. Voi aduceți idei, creativitate, energie. Uite, cum a fost acest ziar pe care l-ați realizat – fiecare dintre voi a pus o bucată din suflet în el. Îmi doresc să lucrăm mai mult cu voi, și chiar să ducem acest model și în alte centre, cum ar fi cel din Adunații-Copăcenii. Poate creați și acolo o redacție, poate coordonați copiii și tinerii de acolo. Cred cu tărie în puterea voastră de a inspira.



Un altfel de CUVÂNT ÎNAINTE

INSPIRAȚIE, DECIZII CORECTE, RESPONSABILITATE!

DIANA

Salut cu OPTIMISM această idee-proiect de a realiza un Ziar HOSPICE. Este o modalitate de a dezvolta creativitatea fiecăruia în parte cu precizarea că în România există o LISTĂ a ziarelor active și inactive online pe care vă recomand să o studiați. [...] Temele abordate pot fi diverse: anotimpurile, încălzirea planetei, dispariția animalelor sensibile, grija față de animale, plante, imunitatea, prietenia, visele, vârsta biologică versus vârsta psihologică...și multe altele.

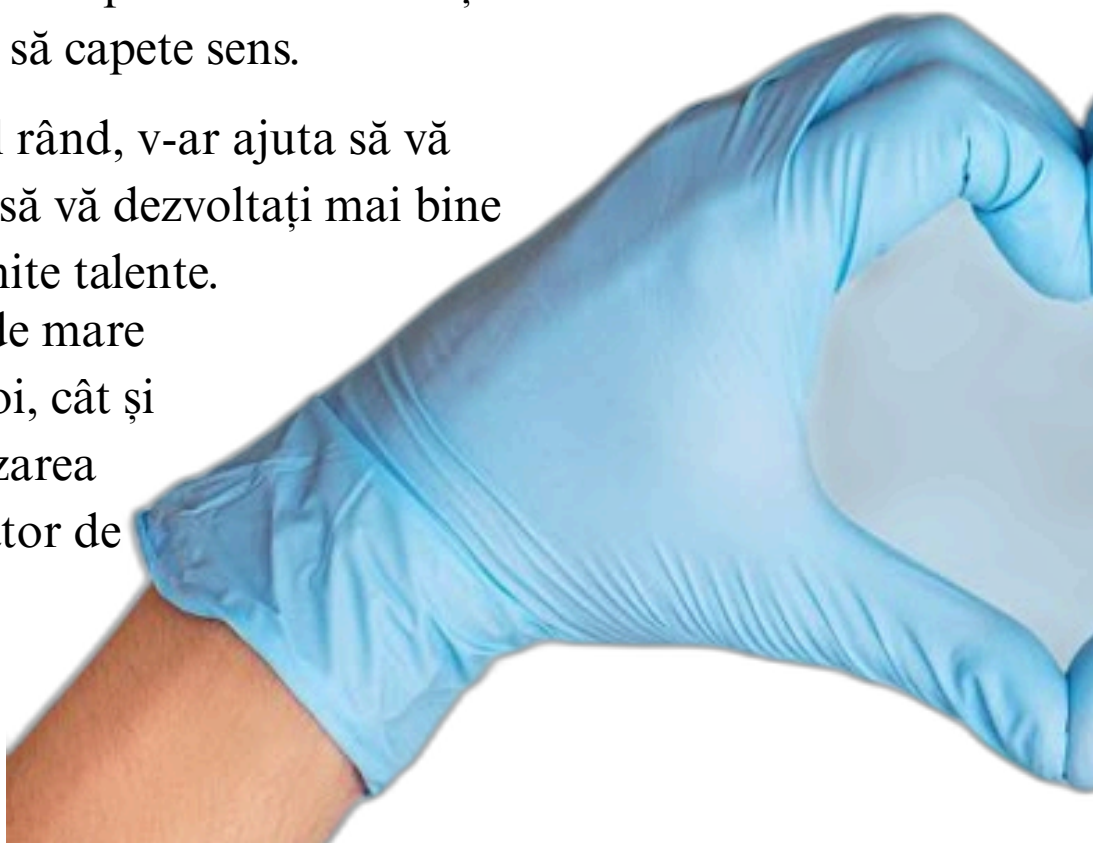
Vă doresc ”1000 de EDIȚII de Scânteii de HOSPICE!”

În opinia mea, este o idee genială, care ar putea pune și mai mult în valoare calitățile voastre. În primul rând, vă veți simți mai valoroși, lucru de care aveți mare nevoie pentru ca activitățile voastre să capete sens.

Și, nu în ultimul rând, v-ar ajuta să vă autocunoașteți ca să vă dezvoltați mai bine anumite talente.

În concluzie, ar fi de mare folos, atât pentru voi, cât și pentru noi, realizarea acestui ziar aducător de speranță.

GABI P



DIN PARTEA Echipei de la Secția de Pediatrie!



ANCA

Realizarea unui demers de cercetare, informare, gândire critică, redactare presupune multă seriozitate, respectarea unor angajamente, norme și reguli pe care TREBUIE să vi le asumați și să le integrați. Pare cumva că din acest moment nu mai discutăm de niște copii, ci de și cu TINERI implicați în viața socială, dornici să-și antreneze abilitățile de comunicare, implicare, analiză și decizie. Vor fi momente dificile, momente de entuziasm, dar ceea ce vă recomand este să vă hrăniți curiozitatea, să lucrați în echipă, să vă sprijiniți unul pe altul, să cereți și să primiți ajutorul, să fiți buni și corecți, să fiți recunoscători celor care vor fi contribui la materializarea visului vostru.

LIA

Acest proiect este o invitație la empatie, o lecție despre ceea ce înseamnă să fi prezent, să asculți și să vezi dincolo de aparențe. Pentru că, uneori, cele mai luminoase scântei răsar acolo unde te aștepti mai puțin.

Sunt sigură că, prin fiecare pagină, veți aduce în lume frânturi din universul vostru interior. Vă doresc succes!





Pericolul nevăzut al cosmeticelor

Pericolele utilizării cosmeticelor de către adolescente la vârste fragede:
frumusețea naturală vs. social media

De la luciul de buze împrumutat de la mama până la trusele complexe de machiaj, multe adolescente încep să folosească cosmetice mult mai devreme decât generațiile trecute.

Dar cât de sigure sunt aceste produse pentru pielea lor tânără?

În secolul XX, tinerele adolescente sunt adesea expuse presiunilor din social media, unde se promovează trendul frumuseții, trendul de a arăta bine și tendințe în makeup. Deși machiajul este o formă de exprimare personală, folosirea lui la vârste fragede poate afecta pielea prea sensibilă la vârsta aceea.

Printre cele mai importante riscuri care există în folosirea acestor produse sunt: alergiile și iritațiile, datorate ingredientelor neconforme, precum parfumul și parabenii și al îmbătrânirii premature. Cel mai important risc este cel psihologic, machiajul poate scădea stima de sine atunci când adolescentele simt că nu pot fi acceptate fără machiaj, reducerea naturaleței ca valoare personală și creșterea dorinței de conformare socială.



Un sfat sigur pentru tinerele adolescente este asigurarea că produsele folosite sunt sigure și adaptate pielii, importanța citirii etichetei de ingrediente și încurajarea unei rutine simple și naturale de îngrijire a pielii. Experimentarea cu machiajul poate fi o parte frumoasă a adolescenței, dar este esențial să existe un echilibru între dorința de a încerca lucruri noi și protejarea sănătății pielii.



Un moft sau adevăr?

Importanța rutinei de skincare- Știați Importanța Rutinei de Skincare pentru: O Cheie a Sănătății și Încrederii în Sine

Indiferent de vârstă, gen sau stil de viață, îngrijirea pielii ar trebui să fie o prioritate pentru fiecare dintre noi. Pielea este cel mai mare organ al corpului și joacă un rol esențial în protecția organismului împotriva factorilor externi, dar și în menținerea sănătății generale. O rutină de skincare adecvată nu este doar un lux, ci o necesitate, oferind beneficii care merg dincolo de aspectul fizic.

De ce este importantă rutina de skincare?

Pielea noastră este zilnic expusă razelor UV, poluării, prafului și altor agresori externi.

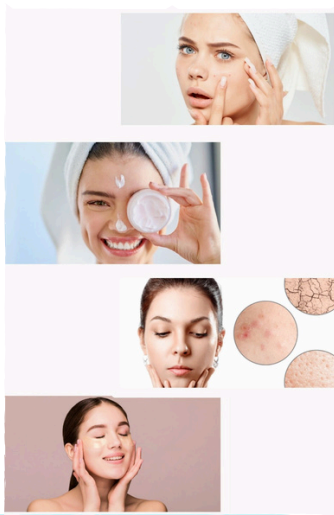
Fără o îngrijire adecvată, aceste elemente pot provoca îmbătrânirea prematură, uscăciunea pielii și apariția petelor pigmentare. O rutină corectă, care include curățare, hidratare și aplicarea unui produs cu SPF, ajută la protejerea pielii împotriva acestor riscuri.

Fie că vorbim despre acnee, puncte negre, roșeață sau sensibilitate, o rutină adaptată tipului de piele poate ajuta la prevenirea și gestionarea acestor probleme. Curățarea regulată și utilizarea produselor potrivite contribuie la menținerea unui ten sănătos. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, pielea pierde din elasticitate și hidratare. Produsele care conțin ingrediente precum retinolul, acidul hialuronic sau vitamina C pot ajuta la combaterea semnelor de îmbătrânire, oferind pielii un aspect mai neted și mai tânăr. Nu în ultimul rând, o piele îngrijită și sănătoasă contribuie la creșterea stimei de sine.

Atunci când ne simțim bine în pielea noastră, avem mai multă încredere să interacționăm cu cei din jur și să ne atingem obiectivele.

Rutina de skincare este pentru toți?

Este un mit că doar femeile sau persoanele cu piele sensibilă trebuie să aibă grijă de pielea lor. Fie că ești bărbat, adolescent sau adult, o rutină de îngrijire a pielii te poate ajuta să ai o piele sănătoasă și să previi probleme pe termen lung. Mai mult, îngrijirea pielii este o formă de autoîngrijire, o modalitate de a arăta respect și iubire față de propriul corp, pentru că, așa cum se spune, pielea este cel mai mare organ al corpului uman și merită o atenție sporită.



În concluzie, rutina de skincare este o investiție în sănătatea și starea ta de bine. Începe cu pași mici, dar constanți, și bucură-te de beneficiile pielii sănătoase pe termen lung.



- Știați că?

Pielea este cel mai mare organ al corpului nostru și are nevoie de o protecție adecvată pentru a rămâne sănătoasă?

Unul dintre cele mai importante obiceiuri și produse pentru îngrijirea pielii este utilizarea unei creme cu factor de protecție (SPF), adecvată pielii noastre, indiferent de anotimpul în care ne aflăm.

Ți-ai fi imaginat vreodată că razele ultraviolete (UV) sunt prezente pe tot parcursul anului și pot fi dăunătoare pielii?

Iată **cele mai importante și dăunătoare raze UV**:

o Razele UVA: acestea sunt responsabile pentru îmbătrânirea prematură a pielii.

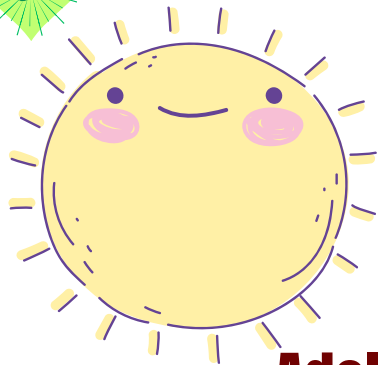
Razele UVB: acestea sunt responsabile pentru arsurile solare și pot cauza apariția cancerului de piele.

Mai există și razele UV ale luminii albastre, care este reflectată de dispozitivele electronice. Aceasta poate fi dăunătoare și pentru pielea, dar mai dăunătoare pentru globul ocular dacă nu se respectă regulile de folosire corectă a gadgeturilor.

Iată câteva dintre cele mai importante beneficii ale cremelor cu SPF:

- Prevenirea îmbătrânirii premature a pielii: Expunerea la soare fără protecție duce la apariția ridurilor, petelor pigmentare și pierderea elasticității pielii. Folosirea zilnică a unui SPF ajută la menținerea unui ten tânăr și uniform, prevenind degradarea collagenului.
- Reducerea cancerului de piele: Cancerul de piele este una dintre cele mai frecvente forme de cancer, iar expunerea excesivă la soare este un factor de risc major.
- Menținerea hidratării pielii: Expunerea la soare poate usca pielea, ducând la descumare și sensibilitate. Produsele cu SPF moderne conțin ingrediente hidratante care ajută la menținerea echilibrului hidric al pielii, prevenind deshidratarea.

În concluzie, utilizarea zilnică a unui SPF este esențială pentru menținerea unei pielii sănătoase și frumoase pe termen lung, indiferent de anotimp sau activitate. Protejerea pielii în fața radiațiilor UV trebuie să fie o prioritate. Alege un SPF potrivit tipului tău de piele și integrează-l în rutina ta zilnică de îngrijire pentru a preveni daunele provocate de soare.



Adolescența în mediul online: realitate vs. mediu virtual

Trăim într-o era în care copilăria nu mai înseamnă școală, jocuri și perspective de viitor. Adolescența în secolul XX înseamnă filtre, algoritmi, influenceri și o presiune constantă de a fi „cineva” perfect în ochii celorlalți.

Nu putem să trecem cu vederea când vine vorba despre cât de mult ne influențează rețelele de socializare. Pe de o parte ne conectează și ne ajută să ne exprimăm creativitatea, dar pe de altă parte ne provoacă la comparații între noi, ceea ce duce, deseori, la violența atât fizică, cât și verbală.

Dacă privim în ansamblu mediul online, ne putem da seama că acesta are și influențe negative, dar și pozitive, care depind în totalitate de conținutul privit.

Iată câteva exemple pozitive în social media: oferă un spațiu de exprimare a creativității, oferă posibilitatea de a avea legături și prietenii cu persoane din alte culturi și oferă informațiile necesare de zi cu zi.

De cealaltă parte, cea a exemplelor negative în social media sunt mult mai multe: presiunea de a fi „cineva perfect” care poate scădea stima de sine, ducând la probleme mintale cum ar fi anxietatea și depresia, expunerea excesivă la conținut toxic și fals, care duce la confuzie, dependența de validare socială prin like-uri, care pune presiune pe adolescenți și consumul excesiv al unui conținut produs de anumite persoane, care se numesc „influenceri” și care promovează misoginia și violența, iar aceste persoane pot fi considerate ca fiind un „model” pentru unii adolescenți.

În concluzie, cheia acestei probleme poate fi doar una: conștientizarea. Trebuie să fim conștienți că nu putem scăpa de social media, dar putem filtra conținutul bun de cel negativ și să nu ne lăsăm manipulați de acest mediu pentru că el este doar un algoritm fără rațiune, iar noi, oamenii beneficiem de rațiune și de o conștiință.



ȘTIAȚI CĂ...



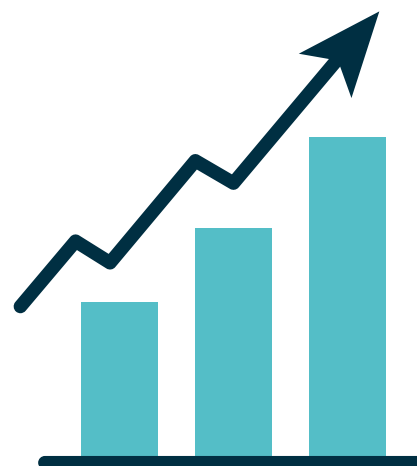
România este în topul țărilor în care copiii sunt dependenți de social media, arată un studiu al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). 22% dintre copiii români cu vârste între 11 și 15 ani se încadrează în categoria celor care folosesc social media în mod problematic, adică au dezvoltat o dependență. Psihologi, consilieri parentali și profesori atrag atenția asupra pericolelor din ecranele colorate.

În cel mai mare spital de urgență pentru copii din Capitală, Grigore Alexandrescu, au ajuns mai mulți copii cu fracturi și lovituri în urma unei provocări pe rețeaua TikTok.



SURSA:

<https://m.zf.ro/companii/campanie-zf-pericolul-retelelor-de-socializare-studiu-unu-din-cinci-22606199>





Arta Preistorică: O Fereastră Către Originile Creativității Umane



Peștera din Lascaux

Grota din Altamira (Spania) se află în apropiere de Santillana del Mar, Cantabria, Spania la 30 km sud-vest de Santander. Peștera a devenit cunoscută prin picturile preistorice de pe pereți, descoperite de un arheolog amator, împreună cu fiica sa în anul 1868.

Arheologul francez „Émile Cartailhac” definește picturile ca „mâzgălituri vulgare” care nu merită să fie văzute. Abia peste 23 de ani va fi descoperită valoarea reală a lor prin asemănarea cu picturile descoperite în 1901 în peșterile Font-de-Gaume la Les Eyzies-de-Tayac în Dordogne (Franța).

Aceste picturi reprezintă scene de vânătoare și imagini animaliere, sculpturi și gravuri, precum Venus din Willendorf, simbol al fertilității; și motive abstracte cu semnificații ritualice sau spirituale. Funcțiile artei preistorice erau multiple: spirituală, documentară și expresivă.

Realizată cu instrumente rudimentare și pigmenți naturali, această artă ilustrează necesitatea inerentă a omului de a crea și de a înțelege lumea înconjurătoare. Descoperirile arheologice subliniază conexiunea profundă dintre om, natură și simbolism, oferind o perspectivă relevantă asupra genezei culturii și spiritualității umane.

Sunt Daria, și am ales să scriu despre arta preistorică, specifică Epocii de Piatră (Paleolitic, Mezolitic, Neolitic), ce reflectă modul de viață, sistemul de credințe și capacitățile creative ale primelor populații umane.

Principalele forme artistice includ picturile rupestre, exemplificate de cele din peșterile Lascaux (Franța), care reprezintă peste 600 de picturi rupestre, care decorează pereții interiori și plafoanele peșterii. Picturile reprezintă în principal animale mari, faună tipică locală și contemporană, care corespunde cu fosilele din Paleoliticul superior. Desenele sunt efortul combinat al mai multor generații, iar vârsta lor este estimată între 18.000 și 17.000 de ani în urmă.



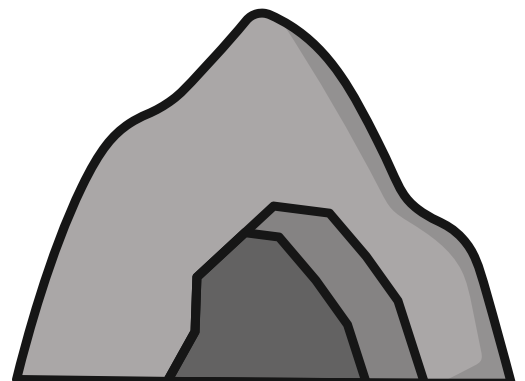
Grota din Altamira



Știați că?



Peștera din Lascaux a fost introdusă pe lista Patrimoniului Mondial UNESCO în 1979, ca element al siturilor preistorice și al peșterilor decorate din Valea Vézère. Peștera a fost descoperită pe 12 septembrie 1940 de către patru adolescenți: Marcel Ravidat, Jacques Marsal, Georges Agnel, și Simon Coencas, însoțiți de Robot, câinele lui Marcel. După terminarea celui de-Al Doilea Război Mondial, peștera s-a deschis publicului vizitator. Din cauza dioxidului de carbon care era emanat de cei 1200 vizitatori pe care îi primea peștera zilnic, picturile aveau de suferit și peștera a fost închisă publicului în 1963. După închiderea peșterii pentru vizitatori, picturile au fost restaurate.



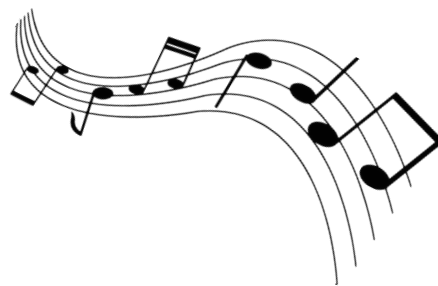
ȘTIATI CĂ...

... primul disc de vinil pentru muzică a apărut în anul 1948?

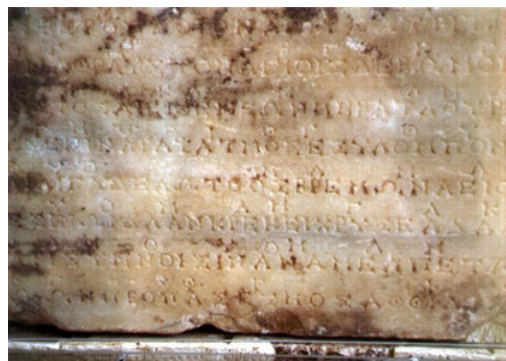


MUZICA

Istoria Muzicii - Prin ochii me



Muzica există de foarte mult timp. Primele forme de muzică au apărut încă din paleoliticul mijlociu și erau făcute prin lovituri între pietre. Oamenii de atunci foloseau sunetele ca să creeze ritmuri pentru dansuri sau pentru imnuri de slăvire a zeilor.



De-a lungul timpului, muzica a evoluat foarte mult. Astăzi, avem instrumente precum chitara, pianul, orga, clarinetul și multe altele. În plus, oamenii cântă și cu vocea – iar unii chiar au devenit foarte cunoscuți pentru asta.

Ce înseamnă muzica pentru mine

Muzica este peste tot – în trecut, în prezent și cu siguranță și în viitor. Ea ne face să simțim, să dansăm, să ne bucurăm și uneori chiar să plângem. Fie că ascultăm instrumente vechi sau artiști moderni, muzica rămâne o parte importantă din viața noastră.

Pentru mine, muzica este un prieten bun care nu pleacă niciodată. Mă ajută să mă simt mai bine când îmi este greu, îmi aduce zâmbetul pe buze și îmi dă curaj. Îmi place să cânt și să ascult muzică în fiecare zi, iar piesa mea preferată este Cosmos, cântată de Irina Rimes, pentru că mă face să zâmbesc și să visez. Este o formă de exteriorizare care mă ajută să-mi descopăr emoțiile. Iubesc muzica, dar și poezia.



Ionela



Fotografie a inscripției ce conține al doilea din cele două imnuri închinat zeului Apollo. Notațiile muzicale sunt simbolurile de deasupra versurilor în limba greacă.

ȘTIATI CĂ...

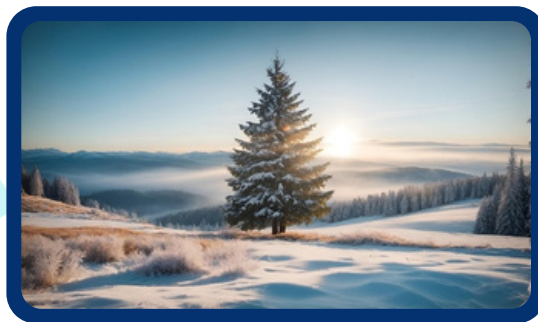
... cuvântul "muzică" vine din greaca veche – „mousiké”, care înseamnă „arta muzelor”?

Pun aici o poezie a sufletului meu, și chiar dacă este de iarnă, cuvintele așezate sunt o parte din sufletul meu.

Poezia mea de iarnă la început de vară

BASMUL IERNII
de Ionela Constantinescu

Vin la poarta creștinilor
Colindători ce cântă-n lung și-n lat
Cu puternic și melodios glas,
Anunțând la ceas de bucurie
Că vine în această lume
Pruncul Sfânt, Domnul Isus
Cu mântuire și surâs
Să ne-norepte spre bine.
Răsună în aer zămbete și bucurii,
Vibrând în gând de sărbătoare,
Și-o dulce așteptare
Ne călăuzește magic în feerie.



Artiști români pe care îi admir

Unul dintre cântăreții mei preferați este Andrei Tiberiu Maria, cunoscut și ca Smiley. El este compozitor și cântăreț și are piese ca *Aia e*, *Îndrăgostit deși nu am vrut* și *Smile*. A făcut parte din trupa Simplu, dar acum are o carieră solo de succes.



Îmi place și Andra, pe numele ei real Alexandra Irina Mihai. Ea cântă nu doar muzică ușoară, ci și muzică tradițională românească, cum ar fi doinele și sârbele. Este căsătorită și are doi copii frumoși.

Un alt artist despre care vreau să scriu este Alex Velea. Și el este tată și este căsătorit cu Antonia, care la rândul ei este cântăreață. Împreună formează o familie artistică talentată.

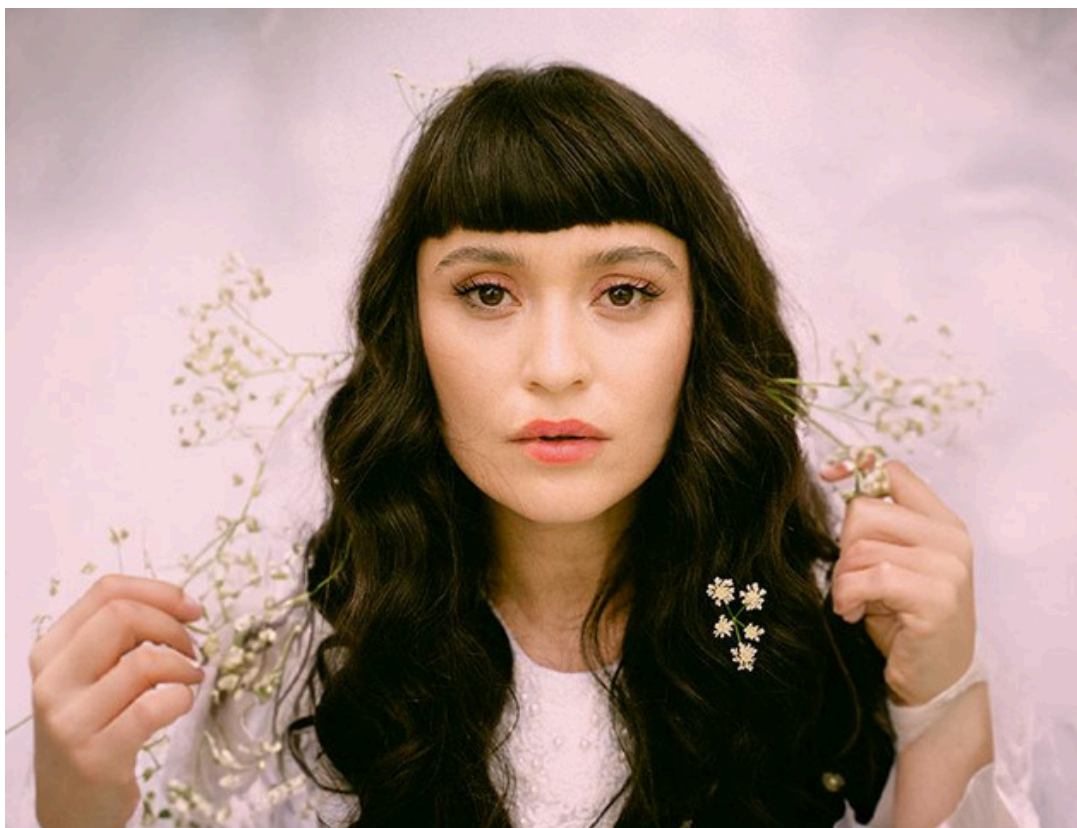




Irina Rîmes - o stea care cântă din inimă

Pe mine mă cheamă Ionela și îmi place să cânt, să scriu poezii și să ascult multă muzică, iar artista mea preferată este Irina Rîmes.

Ea s-a născut în Republica Moldova și are 33 de ani. Are un frate care se numește Vitalie și părinții ei sunt Tudor și Valentina. Îmi place că Irina a fost un copil simplu, dar care și-a urmat visul. Visul ei a fost muzica. A muncit mult și în 2016 a lansat prima ei piesă – *Visele*. De-atunci a mai făcut și alte piese, albume care spun povestea ei: *Despre el* (2017), *Cosmos* (2018), *Pastila* (2020) și *Acasă* (2022). Toate sunt ca niște scrisori cântate despre inimă, iubire și dor.



Când o ascult pe Irina, parcă prind aripi. Uneori închid ochii și îmi imaginez că sunt pe o scenă mare, iar ea cântă pentru mine, alături de alți artiști preferați de mine.

Știți ce mi se pare super tare? Că în 2018 Irina a devenit jurat la **Vocea României**. Acolo a ajutat alți oameni care vor să cânte și să-și urmeze visul.

Mulțumesc, Irina, că îmi aduci bucurie prin cântecele tale. Poate într-o zi o să ne vedem. Eu voi continua să ascult din plin muzică.

Sursă Foto:

<https://radiozu.ro/stiri/noutati/irina-rimes-trei-ori-senzatie-la-tomorrowland-cu-remixurile-pieseii-quotdudaduquot-6530>

Bibliografie

https://ro.wikipedia.org/wiki/Discografia_Irinei_Rimes

O SCURTĂ POVESTE DESPRE FILMUL ROMÂNESC

De atunci, filmul românesc a crescut mult. Are povești de toate felurile, dar toate spun ceva despre noi. Și cred că filmele ne ajută să trăim mai mult decât timpul pe care-l avem.

Gata, asta am vrut să zic. Mersi dacă ai citit până aici. – Un băiat care visează și la filme.

Bibliografie

<https://www.rador.ro/2023/09/01/independenta-romaniei-1912-primul-lungmetraj-romanesc/>
<https://www.istoriafilmuluiromanesc.ro/istoria-filmului-romanesc~1897-1916~3>
<https://a1.ro/news/inedit/pacala-in-luna-primul-desen-animat-romanesc-id856320.html>



„Independența României”

Primul film românesc a apărut acum mai bine de 100 de ani! Se numea „Independența României” și a fost lansat în 1912. Era un film mut, alb-negru, dar avea o poveste tare – despre războiul pentru independență din 1877. Poate nu era perfect, dar a fost un început. Oamenii mergeau la cinema și se emoționau alături de eroii de pe ecran, chiar dacă nu auzeau niciun cuvânt.



„Ciuleandra”

Apoi, au venit filmele cu sunet. Și mai târziu, cele color. Primul film românesc color s-a numit „Ciuleandra”, în 1957. O poveste intensă, filmată în niște culori care azi ni s-ar părea cam șterse, dar pe vremea aia... wow! Pentru ei era ca și cum ar fi intrat într-un vis colorat.



„Păcală pe lună”.

Și dacă tot vorbim de începuturi, să vă zic și de primul desen animat românesc. A fost făcut în 1920 de Aurel Petrescu și se chema „Păcală pe lună”. Da, Păcală, tipul ăla șmecher din povești, care ajunge pe lună! Gândește-te: în urmă cu 105 ani, cineva și-a imaginat asta și a desenat totul cadru cu cadru. Mi se pare super tare. Și sincer, mulți ar vrea să ajung pe lună, dacă s-ar putea.

Hei! Eu sunt Ilie. Nu-s vreun critic de film și nici nu pot spune că mă uit la filme non-stop, dar povestind despre ziarul pe care îl facem noi, copiii de la Centrul de zi de la HOSPICE, m-am gândit: „Oare despre ce aș putea scrie?” Și ne-a venit în minte... filmul. Așa că ne-am pus pe căutat info, împreună cu echipa mea de la redacție. Și acum vreau să vă zic și vouă, ce-am aflat.

ȘTAȚI CĂ!
 Primul lungmetraj din istorie a fost „The Story of the Kelly Gang” (Australia, 1906).
 Cu o durată de aproximativ 60 de minute, acest film despre vestitul bandit Ned Kelly este considerat primul lungmetraj narativ, deschizând calea pentru poveștile extinse la cinema.

Despre o carte care te plimbă printre filme: „Istoria filmului românesc” de Călin Căliman



Sincer? Nu prea am răbdare să citesc cărți groase. Dar aici, la centru, parcă timpul trece altfel și ajungi să descoperi chestii la care nici nu te gândeai. Așa că, împreună cu colegii mei, am dat peste o carte: „Istoria filmului românesc (1897–2000)” de Călin Căliman.

N-am citit-o... încă. Dar am căutat câteva info despre ea și uite ce am aflat.

Nu e genul de carte ușoară. E ca un fel de jurnal, dar nu despre războaie sau regi, ci despre filmele care au făcut România să viseze. Călin Căliman, autorul, scrie ca un om care chiar a iubit filmele.

Spune povești despre regizori, actori și cum au reușit să facă filme, chiar și în vremuri grele.

Cartea asta te face să vezi că filmul nu e doar distracție. E artă, e parte din cine suntem. Și da, chiar te face să vrei să vezi filme românești vechi, chiar dacă n-au supereroi sau efecte wow.

ȘTIAȚI CĂ...

Adaptare după nuvela lui Liviu Rebreanu, filmul a folosit tehnica Sovcolor, aducând pentru prima dată pe marile ecrane românești o paletă cromatică vie.

ȘTIAȚI CĂ...

Pe 28 decembrie 1895, la Grand Café din Paris, a rulat „La Sortie de l'Usine Lumière à Lyon” – o scenă simplă cu muncitorii ieșind dintr-o fabrică, dar care a dat startul erei cinematografiei. FOTO

TRAMVAIUL LA BRAȘOV - TRECUTUL ȘI VIITORUL



de: Andrei

Tramvai în Brașov. Cuvinte înfricoșătoare pentru Brașovenii care au prins linia veche de tramvai 101. Finalizată în anul 1987, a fost prima linie de tramvai electrică, făcând legătura între Saturn, Gară și Rulmentul. Tramvaiul a fost și este adesea descris ca fiind zgomotos, zdruncinător și lent. În anul 2006, spre fericirea locuitorilor din jurul liniei, linia 101 a fost desființată și înlocuită de actuala linie de troleibuz 8. Dar asta a fost tot? A fost tramvaiul doar un experiment eșuat, în urma căruia s-a decis că este un mijloc de transport învechit, o bestie ruginită a trecutului ce nu-și mai are locul în orașul modern? Dacă asta este adevărat, atunci de ce multe orașe din vestul Europei încă își construiesc și întrețin rețelele de tramvai? Și întrebarea este: va mai avea Brașovul o linie de tramvai în viitor?



• Tramvaiele "V2A"/"V3A" de pe linia 101, Brașov 2006.

Sură Foto: <https://w.wiki/EGM5>

Cărăbușul - Începutul tramvaielor mecanice din România

Acest articol se va axa mai mult pe tramvaiele electrice relativ moderne, dar vreau să menționez că Brașovul a mai avut o linie de tramvai în trecut. Construită în 1892, linia nu era electrică, ci folosea tramvaie cu abur și a fost prima linie care a folosit tramvaie mecanice din România^[1]. Poreclit „Cărăbuș”, tramvaiul lega Bartolomeu, Brașovul Vechi și Satulung din Săcele. Dar începând din anul 1922, linia a fost scurtată treptat, iar prin 1960 a fost închisă în favoarea autobuzelor.

O mică curiozitate: se spune că ultimii 6 metri din această linie de tramvai au mai existat până de curând în Brașov^[2]. Erau pe strada Carpaților, între fostele uzine Metrom și Steagul Roșu. În jurul anului 2010^[3] aceste ultime bucăți de șine au fost scoase din pământ.

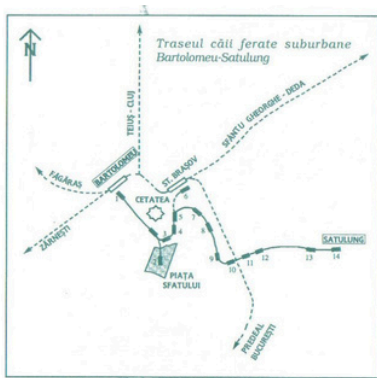


Foto: <https://tramclub.org/viewtopic.php?t=765>



• Tramvaiul în Piața Sfântului, circa 1910. La vremea aceea se mai foloseau și vagoane automotor, pe benzină sau motorină. Sursă Foto: <https://w.wiki/EGN2>

Rulmentul și Tractorul - Platforme industriale lipsite de transport

Linia de tramvai 101 a îndeplinit un rol important în dezvoltarea orașului, prin conectarea zonelor industriale și rezidențiale din nordul și sud-estul Brașovului. În nord, cartierul Tractorul era alcătuit din fabricile „Tractorul” și „Rulmentul”, împreună cu gara C.F.R.; în sud-est, cartierul Steagul Roșu, cunoscut astăzi ca Astra, conținea Întreprinderea de Autocamioane (Roman S.A.), platforma Metrom, dar și locuințe și blocuri rezidențiale^[4].

Planul pe termen lung era ca Brașovul să aibă o rețea de tramvai extensivă, care să lege mai multe cartiere, cum ar fi Noua, Florilor, Bartolomeu Nord și Sud, chiar și zonele din Săcele, Stupini și Hărman^[5]. Așadar, având în vedere planul tramvaiului în oraș, cât și nevoile muncitorilor din așa-zisele zone industriale, s-a decis ca în prima etapă să se realizeze linia Rulmentul–Saturn. În 1980 se prevede introducerea tramvaiului, iar în jurul anului 1983 se încep lucrările pentru linie. Surprinzător, lucrările au fost finalizate cu un an mai devreme, iar linia a fost deschisă la 10

septembrie 1987, având o lungime de 6,7 km de cale dublă.

În primul an linia a avut 12 tramvaie^{[4][6]}: 8 biarticulate de 26 de metri și 4 simplu articulate de 19,5 m. Modelele erau V3A și, respectiv, V2A, fabricate de Uzina de Reparații „Atelierele Centrale” pentru Societatea de Transport București^[7]. De-a lungul anilor flota de tramvaie a crescut, iar Brașovul a mai beneficiat de diverse modele de tramvai germane, cum ar fi Rathgeber M, Düwag GT6, și modele cehe, cum ar fi Tatra T4^[8]



• Tramvaiul "Düwag GT6", Brașov 2006.
Sură Foto: <https://w.wiki/EGNs>

în 2007, șinele de tramvai erau înlăturate, dar depoul de tramvaie a fost demolat abia în 2023^[11]. Motivul desființării liniei, dat de primar, a fost reabilitarea costisitoare: linia nu fusese niciodată reparată corespunzător, iar o reparație completă ar fi costat prea mult. Tramvaiele circulau cu doar 10 km/h, iar riscul de deraiere creștea dacă măreau viteza, așa că s-a decis desființarea completă a liniei^[10].



• Tramvaiul "Tatra T4" + "Tatra B4", Brașov 2006
Sură Foto: <https://w.wiki/EGPM>

Anii 2000 nu au adus probleme doar tramvaiului: între anii 1999–2008, mai mult de jumătate din rețeaua de troleibuz a fost înlăturată^[12], iar multe dintre liniile odată electrice au trebuit să treacă la autobuze diesel. Astăzi Brașovul are 48 de linii urbane^[13] dintre care numai 9 folosesc troleibuze^[14], dar cele 4 linii de troleibuz care duc la Livada Poștei au nevoie de baterii la bord pentru a ajunge în Livadă.

(Fac o paranteză aici: este bine că orașul are autobuze electrice, dar, deși este adevărat că tehnologia bateriilor pentru vehicule a avansat mult, acestea încă prezintă o mulțime de probleme și ineficiențe, iar în contextul unui sistem de transport public stabil, vehiculele cu alimentare externă – cum ar fi troleibuzele, tramvaiele sau metroul – au mai mult sens și ar trebui să fie o prioritate. Dar diferențele dintre aceste moduri de transport, avantajele troleibuzelor și problemele acumulatorilor în vehiculele electrice pot fi subiecte pentru articole viitoare.)

Sfârșitul tramvaiului și degradarea troleibuzelor

În 1989 se realizează bucla pentru prelungirea liniei Saturn–Noua, dar, din păcate, timp de 15 ani construcțiile pentru prelungirea liniei nu au progresat^[5]. În 2005, în Strategia de Dezvoltare Durabilă se menționează prelungirea liniei^[9], dar pe 18 noiembrie 2006 linia 101 a fost desființată, iar linia de troleibuz 8 a fost reînființată pentru a-i lua locul^[10]. Până



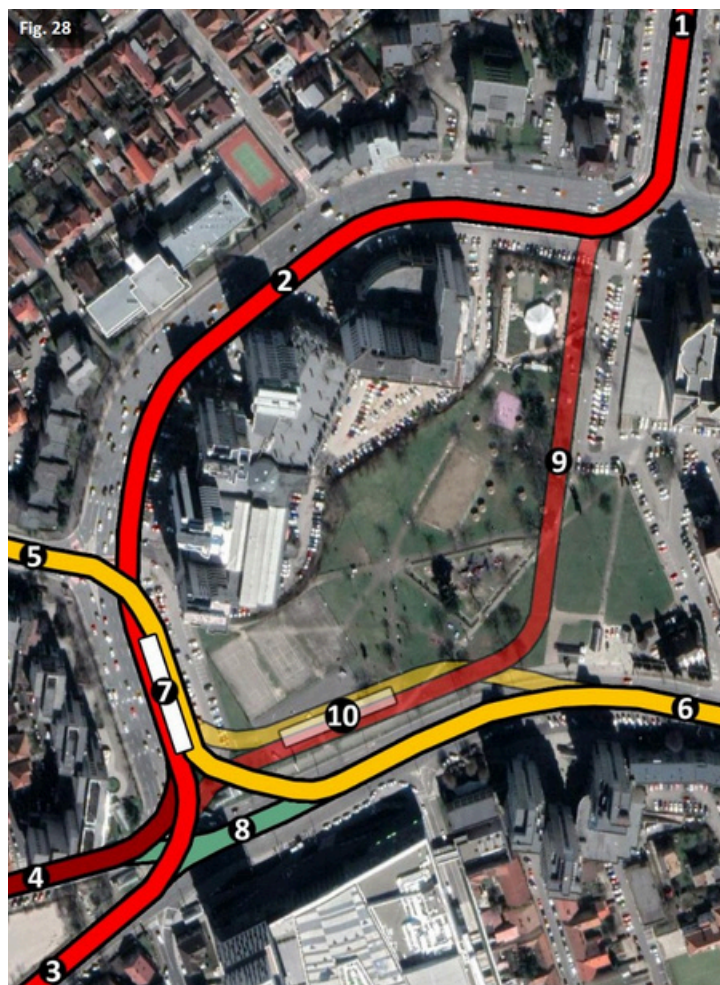
• Tramvaiul "V3A", Brașov 3 Februarie 2006.
Sură Foto: <https://w.wiki/EGPj>

Ani noi, probleme noi... soluții vechi?

Au trecut aproape 20 de ani de la desființarea liniei 101, iar astăzi Brașovul se confruntă tot mai des cu probleme de trafic, poluare și calitate scăzută a aerului. Un exemplu familiar este cel de pe strada 13 Decembrie din cartierul Tractorul, unde zona a avut dezvoltări recente precum mall-ul Coresi și mai ales zone rezidențiale, unde se observă mult trafic la orele de vârf.

Soluția traficului, pe care eu cred că mulți nu vor să o audă, este simplă: alternative viabile la condus, ca mersul pe jos, cu bicicleta sau transportul public^[15]. Mașinile personale sunt extrem de ineficiente din punct de vedere al spațiului, poluante în multe moduri, pot fi periculoase, iar pe termen lung ele promovează planuri urbane dăunătoare unui oraș și locuitorilor săi. Este important ca orașele să prioritizeze și să extindă transportul public și să de-prioritizeze infrastructura auto pentru mașini personale, chiar dacă mulți ar ezita acest lucru.

Acum tramvaiul revine în discuție, oferind o mulțime de beneficii în comparație cu o rețea de autobuze. Un studiu realizat în 2022 la cererea fostului primar Allen Coliban, nepublicat oficial, a constatat deja că Brașovul ar beneficia de un tramvai. Studiul compară metode potențiale de transport, conține propuneri de rute, stații și multe alte informații utile pe acest subiect. Recomand să vă uitați peste el, inclusiv articolul^[16] care a distribuit studiul. (Studiu de oportunitate pentru introducerea unui sistem de transport de mare capacitate la nivelul teritoriului metropolitan Brașov – Februarie 2022^[17])



- Hartă generală a rețelei de tramvai propusă de studiu + punctul unde liniile de tramvai s-ar întâlni în Centrul Civic. Vă reamintesc că acestea sunt doar propuneri în scopul studiului, nu planuri concrete sau finale. Citiți studiul pentru mai multe informații și exemple de căi.

Înainte de toate, merită spus că tramvaiul de astăzi nu mai seamănă cu cel care circula pe linia 101.

Tehnologia, designul și infrastructura s-au schimbat semnificativ, dar percepția publică pare să fi rămas în

trecut. Un exemplu este Franța, care din anii '80 a început să reconstruiască și să extindă rețelele de tramvai în multe orașe, folosind tramvaie moderne și coridoare dedicate, idee care era revoluționară la vremea aceea^[18]. Alte țări din vestul Europei s-au inspirat din rețelele Franței, stabilind un nou standard al tramvaiului european modern^[19].





• Tramvaiul "TFS" din Nantes, Franța 1992.

Autor Foto: Kurt Rasmussen

Sură Foto: <https://w.wiki/EGRC>



• Tramvaiul "Astra Imperio Metropolitan" (fabricat începând din 2022) în comparație cu o versiune al modelului "V3A" - București 2024.

Sură Foto: <https://w.wiki/EGRG>

Multă lume crede că un autobuz articulat ar fi la fel ca un tramvai, dar asta nu este complet adevărat. Șinele și roțile caracteristice tramvaielor permit o eficiență superioară comparativ cu anvelopele autobuzelor. Acest fenomen fizic este cam complicat pentru acest articol, dar, pe scurt, este nevoie de mai puțină energie pentru a mișca un tren sau tramvai decât un autobuz de aceeași greutate^[20], iar în contextul unui transport public care funcționează aproape în fiecare zi, aceste economii se adună cu timpul.

Deoarece ele merg pe șine, tramvaiele pot fi mult mai lungi decât autobuzele, iar ele nu vor avea probleme de virare la curbe strâmte, pe când un autobuz lung are



• Tramvai "CAF Urbos 3" din Edinburgh, Scoția 2014. Autor foto: Peter Trimming
Sură Foto: <https://w.wiki/EGRm>

nevoie de spațiu suplimentar la intersecții. Totuși, această „rigiditate” aduce în discuție un punct bun: tramvaiele nu pot ocoli obstacole, cum ar fi mașini parcate incorect. E adevărat, dar asta poate fi și un avantaj. Această predictibilitate permite planificarea exactă a infrastructurii urbane, cum ar fi spațiile pietonale^[19], sau, în special, bordurile stațiilor care pot fi ridicate exact la nivelul podelei tramvaiului, făcând îmbarcarea ușoară și accesibilă, mai ales pentru persoanele cu dizabilități și cu mobilitate scăzută, fără a folosi o rampă de acces^[21].



• Tramvai "Moderus Beta MF", cu un vagon modernizat cu podea joasă - Gdansk, Polonia 2011.

Sură Foto: <https://w.wiki/EGRs>

Desigur, un tramvai modern nu este complet fără coridoare sau benzi dedicate de rulare. Aici mulți șoferi își exprimă îngrijorările, care sunt bazate pe o presupunere greșită: că mai multe benzi de circulație înseamnă automat trafic mai fluid, iar mai puține benzi vor face opusul. Recunosc că nu sunt inginer de trafic, dar pot spune cu certitudine că gestionarea traficului nu este o simplă problemă de „canalizare”, unde o țevă mai groasă înseamnă un randament mai mare de apă (sau de mașini, în cazul ăsta). Aici intervin chiar și fenomene psihologice și economice ca „cererea indusă”^[22], paradoxul „Downs-Thomson”^[23] și paradoxul „Braess”^[24]. Dar, scurtând povestea, studiile arată că congestia

de trafic nu devine mai bună când drumurile sunt lățite; dimpotrivă, micșorarea numărului de benzi poate să decongestioneze traficul^[15].

Dar lucrul important este că nu doar scoatem din benzi, ci adăugăm un mijloc de transport mult mai eficient și cu o capacitate mult mai mare decât ce se putea obține cu benzile originale de mașini. Mai mult, benzile dedicate pot fi folosite pentru autobuze și, mai important, pentru ambulanțe sau mașini de urgență. (Vă reamintesc de strada 13 Decembrie, unde văd constant ambulanțe blocate în trafic, lucru ce mi se pare patetic, rușinos chiar.)



• Tramvai "Astra Imperio" din Oradea 2024.

Autor Foto: Marius Meixensberger / "TramFan"

Sură Foto: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=967122632223373&set=a.415450960723879>

Concluzie - Scânteia mea de speranță

Tramvaiul are multe beneficii, dar nu vine fără sacrificii: trebuie respectat cu benzi dedicate de circulație și i se trebuie acordată prioritate la treceri și intersecții, prin automatizarea semafoarelor în prezența tramvaiului. El reduce direct infrastructura auto, dar, în același timp, oferă locuitorilor o alternativă viabilă de transport, un aspect esențial în fața problemelor iminente ale schimbărilor climatice. Poate deveni chiar punctul de pornire prin care Brașovul începe să-și dezvolte infrastructura dedicată oamenilor și spațiilor pietonale, nu doar mașinilor. Ar fi un semn că suntem o societate civilizată, capabilă de gândire pe termen lung – nu una care reacționează impulsiv, investind în soluții pe termen scurt, dar care, cu timpul, duc la un oraș sufocat de jungle de beton și deșerte urbane. Eu personal cred că acesta este principalul motiv pentru reintroducerea tramvaiului, pe lângă beneficiile directe, desigur.

Iar pentru doritorii de metrou: dacă demonstrăm că putem implementa și gestiona cu succes un simplu tramvai, atunci poate vom merita și un metrou în viitor. (Dar să nu ne grăbim încă!) Cine s-ar fi gândit că săparea tunelurilor sub un oraș e de zece ori mai scumpă decât a pune niște șine la suprafață!

Vă mulțumesc pentru atenție!

Surse, referințe, și informații suplimentare

Recomandări de video-uri pe acest subiect:

- **YouTube - DaveSpencer32 - "BRASOV ROMANIA TRAMS TROLLEYBUSES 1996"** <https://youtu.be/GsPdbJnOud8> (Filmări din 1996 cu troleibuzele și tramvaiul Brașovului)
 - **YouTube - Olof Nevenius - "2005 07 Brasov Romania"** <https://youtu.be/J-Sbw3XxlX0> (Un turist care a venit la Brașov și a filmat tramvaiul, inclusiv interiorul vagoanelor. La minutul 9 arată și o hartă a transportului public din Brașov)
 - **YouTube EN - Not Just Bikes - "The Absolute Best Transportation for Cities"** <https://youtu.be/bNTg9EX7MLw> (Vorbește despre beneficiile tramvaielor și rolul lor pe lângă alte metode de transport, ca metrourul)
 - **YouTube EN - City For All - "How trams are changing France"** <https://youtu.be/5mVza6L3DHU> (Compară cum arătau străzile franceze înainte și după ce orașele au re-înființat tramvaiele în jurul anilor 2000)
1. **Libertatea - Daniel Ionașcu - "Cărăbuș, primul tramvai mecanizat din România, a fost construit în timp-record, cu capital privat"** <https://www.libertatea.ro/stiri/lectia-de-infrastructura-carabus-primul-tramvai-mecanizat-din-romania-a-fost-construit-in-timp-record-cu-capital-privat-2687868>
 2. **Youtube - Radio Brașov - "CFR BRASOV"** <https://youtu.be/IAtP6iyWqNI&t=1154>
 3. **Google Maps - Str. Carpaților** <https://maps.app.goo.gl/ur6M8cdQdH23nmmC8> Notă: *Cei 6 metri de șine în Sep 2009. Se observă că deja se fac construcții pentru a pune a conductă, cel mai probabil șinele au fost scoase după această poză.*
 4. **Ziarul "Scînteia" - data Sep 1987 numărul 14014**, arhivat https://archive.org/details/folder-2-scanteia_1985_05_13298/2/scanteia_1987_09_14014/page/3

5. Forumul "Transira" - scurtă istorie postată de "Brassovia" <https://www.transira.ro/bb3/viewtopic.php?t=2140>
6. Forumul "Transira" - citat din ziarul "Drum Nou" data 05.01.1988 postat de "Kappa" <https://www.transira.ro/bb3/viewtopic.php?f=7&t=1134> Notă: nu am reușit să găsesc ziarul și articolul original
7. Wikipedia - "Tramvaiul din București", secțiunea "V3A" https://ro.wikipedia.org/wiki/Tramvaiul_din_Bucure%C8%99ti#V3A
8. Wikipedia - "Tramvaiul din Brașov", secțiunea "Garnituri" https://ro.wikipedia.org/wiki/Tramvaiul_din_Bra%C8%99ov#Garnituri
9. CNDD - "Agenda locală 21 – Planul local de dezvoltare durabilă a Municipiului Brașov 2005" https://cndd.ro/wp-content/uploads/2018/08/AgLoc21_Brasov_rom-1.pdf
10. Bună ziua Brașov - Cristina Băilă - "De sâmbătă, nu mai circulă tramvaiul" <https://bzb.ro/stire/de-sambata-nu-mai-circula-tramvaiul-a54595>
11. BizBrașov - Ionuț Dincă - "Demolarea vechiului depou de tramvaie a fost finalizată...." <https://www.bizbrasov.ro/2023/05/03/demolare-depou-tramvaie-cresa-campus-prescolar>
12. Youtube - Asociația Visum - "Conferința cu dezbateri Transportul Electric din Brașov - Trecut Prezent și Viitor #2" https://youtu.be/7iTNW_5rJeA&t=221
13. Ratbv - Orare Autobuze <https://ratbv.ro/trasee-si-orare/> Accesat: 26 Apr - 3 Mai 2025
14. Wikipedia EN - "RATBV", secțiunea "Current routes" https://en.wikipedia.org/wiki/RATBV#Current_routes
15. Youtube EN - Not Just Bikes - "More Lanes are (Still) a Bad Thing" <https://youtu.be/CHZwOAIect4>
16. Litera9 - Mihai Tatu - "Tramvaiul în Brașov – Studiu de oportunitate" <https://litera9.com/tramvaiul-in-brasov-studiu-de-oportunitate>
17. Litera9 - "Studiu de oportunitate pentru introducerea unui sistem de transport de mare capacitate la nivelul teritoriului metropolitan Brașov" <https://litera9.com/wp-content/uploads/2025/01/STMC-BV.pdf> Notă: Link direct la PDF
18. Wikipedia EN - "Nantes tramway", secțiunea "Modern network (1985–present)" [https://en.wikipedia.org/wiki/Nantes_tramway#Modern_network_\(1985%E2%80%93present\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Nantes_tramway#Modern_network_(1985%E2%80%93present))
19. Youtube EN - City For All - "Why your city needs a tram?" <https://youtu.be/QyNwBBzt2XU>
20. Youtube EN - Practical Engineering - "Which Is Easier To Pull? (Railcars vs. Road Cars)" <https://youtu.be/tfA0ftgWI7U>
21. Wikipedia EN - "Low-floor tram" https://en.wikipedia.org/wiki/Low-floor_tram
22. Wikipedia EN - "Induced demand" https://en.wikipedia.org/wiki/Induced_demand
23. Wikipedia EN - "Downs–Thomson paradox" https://en.wikipedia.org/wiki/Downs%E2%80%93Thomson_paradox
24. Wikipedia EN - "Braess's paradox" https://en.wikipedia.org/wiki/Braess%27s_paradox

Majoritatea imaginilor utilizate sunt licențiate sub Creative Commons „Attribution-ShareAlike 4.0 International” (CC BY-SA 4.0) – <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Verificați linkurile și autorii imaginilor menționate în articol.

Jocul

puntea dintre inimi și bucuria de a fi împreună

La centrul de zi HOSPICE, fiecare zi e diferită, dar toate au ceva în comun: râsete, voie bună și jocuri care ne aduc împreună. Nu știu cum e în alte locuri, dar la noi, joaca nu e doar o distracție, e modul prin care devenim mai uniți, învățăm să fim prieteni și să ne bucurăm unii de ceilalți.

După ce am testat mai multe jocuri (și au fost destule!), ne-am strâns toți și am făcut un top al celor mai iubite. A fost greu de ales, dar până la urmă, trei jocuri au ieșit ieșit câștigătoare - adică ne-au făcut să râdem, să ne ambiționăm și, bineînțeles, să vrem mereu „încă o tură”:

1. Ligretto

Un joc super rapid, plin de culori și energie! Toți jucătorii joacă în același timp, așa că nu există momente moarte. Totul se mișcă repede și trebuie să fii cu ochii-n patru. Reflexele contează mult, iar dacă ești destul de rapid și reușești să îți golești primul teancul și să strigi „Ligretto!”, ai mari șanse să câștigi.

Ce ne place la el?

E haotic într-un mod amuzant, râdem mult și toți ne simțim parte din acțiune.

Se poate juca în 2 până la 12 persoane și ai nevoie de atenție maximă și coordonare mână-ochi.

Sunt 3 cutii (roșie, verde și albastră), fiecare cu câte 4 seturi de cărți.

E recomandat de la 9 ani în sus -- dar nu te lăsa păcălit, nu-i chiar ușor!



2. Catan

Dacă îți plac provocările și strategiile, Catan e pentru tine. Fiecare dintre noi construiește, negociază, schimbă resurse și încearcă să fie cel mai bun colonizator. Poate dura mai mult o partidă, dar nimeni nu se plictisește, pentru că fiecare mutare contează.



Ce ne place la el?

Ce ne place la el? Creativitatea și faptul că lucrăm împreună. Fiecare mică alegere contează.

3. Carcassonne



Carcassonne e mai liniștit, dar nu mai puțin interesant. Cu fiecare piesă pe care o pui, crezi orașe, drumuri și mănăstiri. Împreună, construim o lume pe tablă - și fiecare joc e diferit.

Ce ne place la el?

Creativitatea și faptul că lucrăm împreună. Fiecare mică alegere contează.

Un lucru foarte special e că nu suntem doar noi, copiii, în aceste momente. De foarte multe ori, vin și voluntarii să se joace cu noi - și sincer, ei sunt ca niște prieteni mai mari. Unii sunt buni la Catan, alții sunt campioni la Ligretto, dar ce contează cel mai mult e că sunt acolo, alături de noi. Se implică, ne încurajează și uneori chiar pierd cu zâmbetul pe buze.

Prin joacă, simțim că formăm o echipă. Chiar dacă uneori mai pierdem, învățăm să o luăm ușor și să ne bucurăm de timpul petrecut împreună. Iar când câștigăm, o facem cu bucurie - dar și cu fair-play. Să fim sinceri: jocurile nu sunt doar o distracție. Ne ajută să râdem, să povestim și să ne simțim parte dintr-o „familie” mare. Că e vorba de table, puzzle-uri cu 1000 de piese sau jocuri de cărți, fiecare moment de joacă e

special. Jocurile sunt cadouri ideale de sărbători – aduc veselie în familie, stimulează creativitatea și transformă timpul petrecut împreună în amintiri de neuitat.

ȘTIAȚI CĂ?

Un celebru post de radio din România, Radio ZU, a organizat în luna februarie a acestui an, în cadrul emisiunii matinale, un concurs inedit: „Nu dormi, iubire!”.

În cadrul concursului „Nu dormi, iubire!”, au participat șaisprezece cupluri. Acesta a constat în vizionarea, timp de 24 de ore, a unui film celebru pentru latura sa romantică, „Titanic”. Miza concursului a fost de 10.000 de euro. Concursul s-a desfășurat în sala cinematografului unui centru comercial din București, în condiții normale de vizionare, cu atmosfera specifică cinematografului, inclusiv produsele alimentare specifice, iar numărul de ieșiri la toaletă a fost limitat.

Pe toată perioada concursului, cuplurile au fost monitorizate live și supravegheate cu strictețe de către fanii activi ai postului de radio.

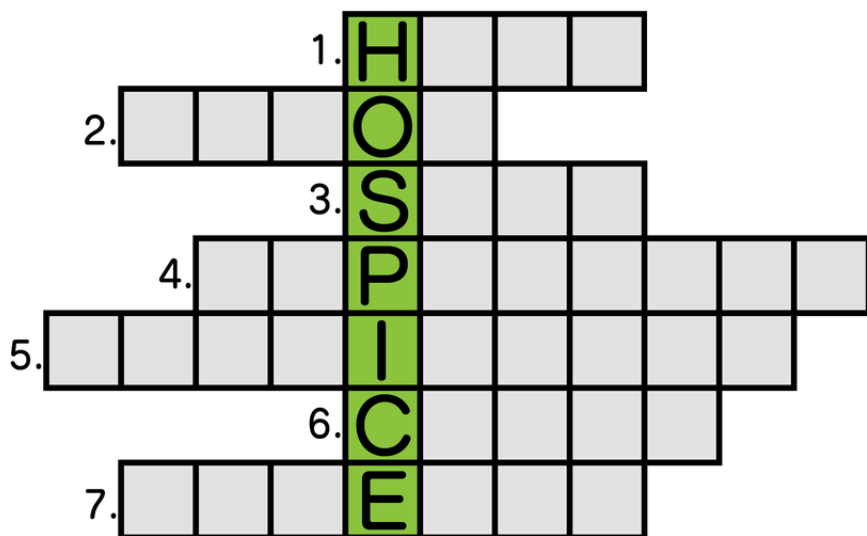
„Nu dormi, iubire!”, o competiție a rezistenței și a iubirii, s-a finalizat cu un cuplu câștigător în urma probei de departajare, care a constat în răspunderea la zece întrebări despre film, într-un mod foarte detaliat.

Sursa
foto



<https://radiozu.ro/stiri/zu-is-you/nu-dormi-iubire-si-radio-zu-te-premiaza-cu-10000-de-euro-6712>

REBUS



1. Dans popular
2. Zboară la petreceri,
plânge când se sparge
3. Se recomandă pe timp de
noapte
4. Zile senine trăite lecții,
joacă și desene animate
5. Se caută în artă, dar se
găsește în liniște
6. Se primește și se dăruiește
7. Dispozitiv nelipsit din
buzunarul modern

Câteva cuvinte despre HOSPICE Casa Speranței

26

La HOSPICE Casa Speranței, aducem alinare în viețile celor care trăiesc cu o boală incurabilă, prin grijă și compasiune, oferite necondiționat, cu scopul de a dăruii demnitate și speranță.

Pionierii îngrijirii paliative în Români Despre Noi

De peste 33 de ani, HOSPICE Casa Speranței aduce alinare pacienților cu boli incurabile, fiind cea mai complexă organizație non-profit din România care oferă îngrijire paliativă integrată.

Echipele noastre interdisciplinare oferă:

- Îngrijire medicală specializată pentru copii și adulți diagnosticați cu boli incurabile
- Sprijin social pentru pacienți și familii.
- Consiliere psiho-emoțională și spirituală, adaptată fiecărui pacient și aparținătorilor săi.

Centru de Zi

- Centrele de zi pentru copii se adresează copiilor cu boli cronice progresive, care au parte aici de sesiuni de terapie prin artă, joc, ședințe de kinetoterapie și de stimulare senzorială, în paralel cu monitorizarea și controlul simptomelor bolii.
- Activități zilnice de: terapie prin joc, artterapie (pictura, modelaj etc), meloterapie, terapie prin film și desen animat, terapie educațională, activități în aer liber, kinetoterapie.
- Club de vacanță: activități realizate în colaborare cu voluntari din Marea Britanie.
- Tabără la mare: destinată pacienților copii și familiilor acestora îngrijiți de fundația noastră.
- Servicii de consiliere psihologică individuală și de grup pentru copii, frați, părinți, familie (suport psihoemoțional, terapia pierderii, dezvoltare personală, etc.).

Serviciile noastre

- Îngrijire la domiciliu: baza serviciilor de îngrijire paliativă, întrucât pacientul rămâne în confortul propriului cămin, unde atât el cât și cei apropiați primesc sprijin specializat.
- Spitalizare în unitățile cu paturi: intervine atunci când starea de sănătate a pacientului impune supraveghere medicală permanentă sau atunci când familia are nevoie de ajutor suplimentar.
- Serviciile în regim ambulatoriu: sunt adresate pacienților care se pot deplasa la centrul HOSPICE.

Pacienții primesc sprijin atât pentru nevoile fizice, cât și pentru problemele de natură emoțională, spirituală sau socială.





Mulumiri

Noi, echipa redacțională - Daria, Andrei, Ilie, Ionela și Alexia -, aducem în acest prim număr mulțumiri Mihaelei Gabor, pentru că ne-a oferit această oportunitate de a ne afirma prin acest proiect.

De asemenea, adresăm mulțumiri Ancăi Opriș, coordonatorul Centrului de Zi Copii, care ne-a susținut și ne-a îndrumat în realizarea articolelor.

Și nu uităm să le menționăm în gânduri recunoscătoare pe voluntarele care ne-au ajutat să finalizăm acest număr inaugural al ziarului: Delia State și Ioana Șopîrtoc.

Un mare sprijin pentru noi în realizarea acestui proiect au constituit membrii echipei de la Departamentul Comunicare din cadrul HOSPICE Casa Speranței, reprezentați de către Alexandra Hașegan și Andrei Ivan, care au contribuit ca acest vis să devină o realitate palpabilă!

Vă suntem recunoscători tuturor pentru mediul stimulat și încurajator în care ne permiteți să devenim și să ne dezvoltăm!

Doneaza

Trimite SMS la numărul 8864 cu textul TIMP pentru a contribui la construirea **#SpitaluluiSperanței**.

