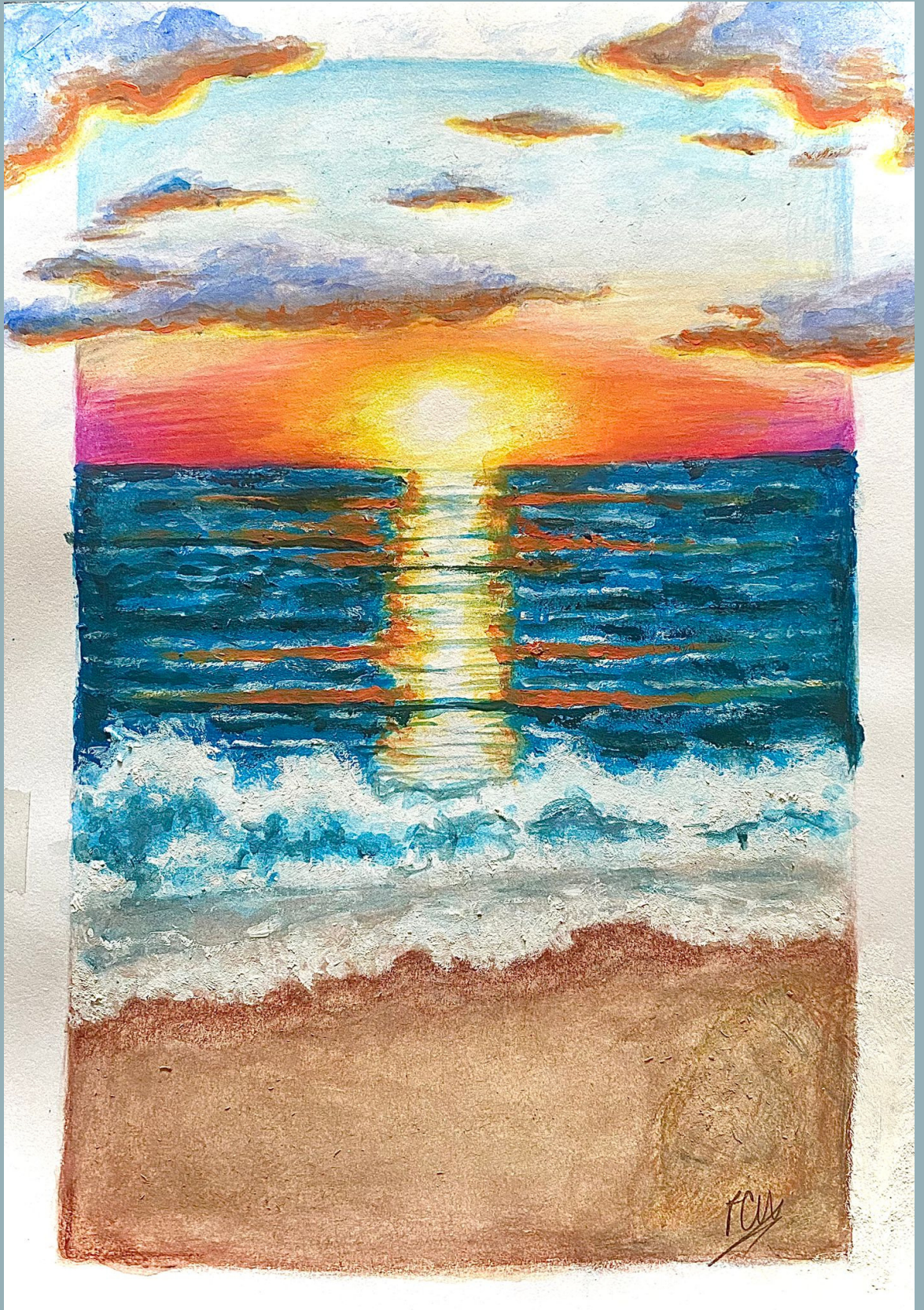


# 150 în curinte



Nr. 6  
Iulie-2023



# Revista elevilor Școlii Gimnaziale Nr.150

Cod de identificare ISSN și ISSN-L/înregistrarea Bibliotecii Naționale a României:  
150 încuvinte (Online) = ISSN 2972 – 0435  
ISSN-L 2972 – 0435

Editor: Școala Gimnazială Nr.150 , București  
Str. Eroii Sanitari Nr. 29-31  
București , sector 5, România  
Tel : +40 214108408  
E-mail: director\_scoala\_150@yahoo.com  
Website: www.scoala150.ro

Redactori-șefi:  
Theodorescu Carmen  
Plăța Patricia , clasa a VII-C  
Marinescu Darius, clasa a VI-a E

Petre Cambrea Maria, clasa a VI-a D  
Mihailescu Ana, clasa a VI-a D  
Hertzog Clara, clasa a VII a B  
Mălureanu Ingrid, clasa a VII a C

Profesorii coordonatori:  
Agica Delia  
Șerban Andreea  
Doicilă Justin  
Benea Alina



# Olimpiadă...și în vacanță

Ideea de a ne sacrifica vacanța în scopul cunoașterii pare de la prima vedere absurdă și parcă desprinsă dintr-un coșmar. Pentru ce altceva este vara, dacă nu pentru relaxare fără sfârșit?

Vacanța mea, totuși, a decurs puțin altfel. Totul a început în luna mai, când doamna profesoară de fizică mi-a lansat o provocare incitantă: participarea la Olimpiada Interdisciplinară de Științe pentru Juniori. Acest concurs deosebit, destinat elevilor de clasele a VII-a, a VIII-a și a IX-a îmbină cunoștințele în domeniile fizicii, chimiei și biologiei, iar eu, știindu-mă dintotdeauna pasionată de tainele științelor naturii, am acceptat cu bucurie această oportunitate.

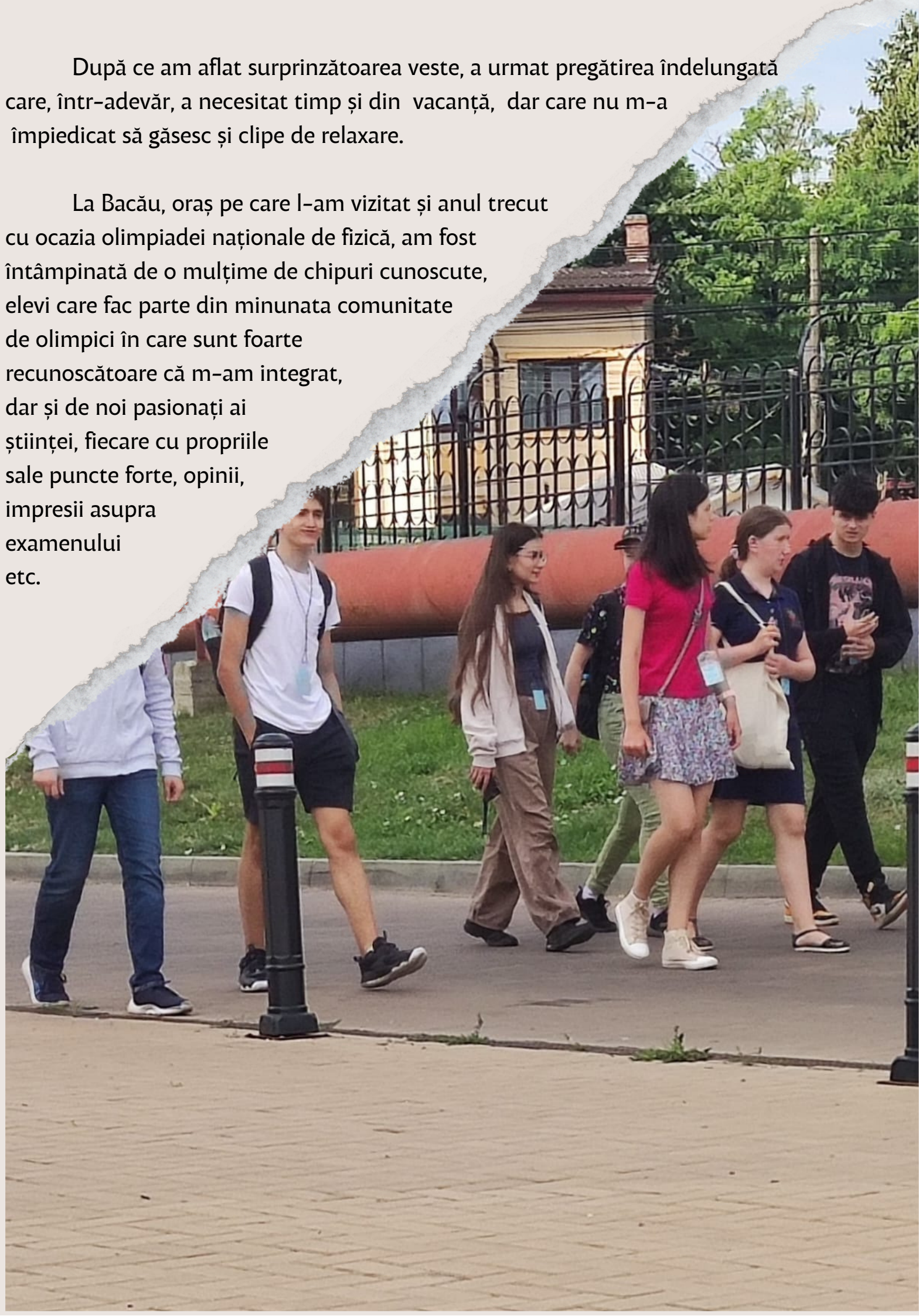
La Etapa Județeană a acestei olimpiade am obținut premiul al treilea pe municipiul București, ceea ce mi-a oferit oportunitatea de a mă califica la Etapa Națională, care a avut loc de curând, în această lună.





După ce am aflat surprinzătoarea veste, a urmat pregătirea îndelungată care, într-adevăr, a necesitat timp și din vacanță, dar care nu m-a împiedicat să găsesc și clipe de relaxare.

La Bacău, oraș pe care l-am vizitat și anul trecut cu ocazia olimpiadei naționale de fizică, am fost întâmpinată de o mulțime de chipuri cunoscute, elevi care fac parte din minunata comunitate de olimpici în care sunt foarte recunoscătoare că m-am integrat, dar și de noi pasionați ai științei, fiecare cu propriile sale puncte forte, opinii, impresii asupra examenului etc.







După desfășurarea celor șase probe, practice și teoretice la fiecare disciplină, am avut parte, în scop de relaxare și de satisfacere a nesecatei noastre curiozități, de o excursie la Observatorul Astronomic. Acolo, am vizionat o proiecție de tip planetariu despre progresul științific al omului în domeniul explorării spațiale, de la calculele matematicienilor din Grecia antică până la aselenizare, fapt care mi-a demonstrat încă o dată importanța calităților unui adevărat om de știință, perseverența și dorința de cercetare, în obținerea performanțelor deosebite.



De asemenea, am vizitat Complexul Muzeal de Științe ale Naturii "Ion Borcea" din Bacău, unde am admirat diorame ale ecosistemelor din România și am descoperit informații interesante despre specii de animale și de păsări locale. Știați că există 10 specii de bufnițe pe teritoriul României?



Totodată, am avut ocazia de a face o excursie la salina Târgu Ocna și la izvoarele minerale de la Slănic Moldova. La salina, am avut ocazia să observ adevărate minuni geologice, zăcăminte de sare de peste 23 de milioane de ani. Aici se afla și prima biserică subterană ortodoxă din Europa, Biserica Sf Varvara, ocrotitoarea minerilor, un lăcaș de cult în inima pământului.





# OLIMPIADA DE ȘTIINTE PENTRU JUNIORI

Ediția a XVI-a  
Etapa Națională  
Bacău 24-28 Iulie 2023

Rezultatul final a fost unul îmbucurător pentru mine: poziția a 17-a la nivel național, în concurența cu elevi de clasele a VIII-a și a IX-a.

Mă simt mandră de performanțele noastre, ale celor care am concurat la o vârstă fragedă în această competiție interdisciplinară de nivel înalt.

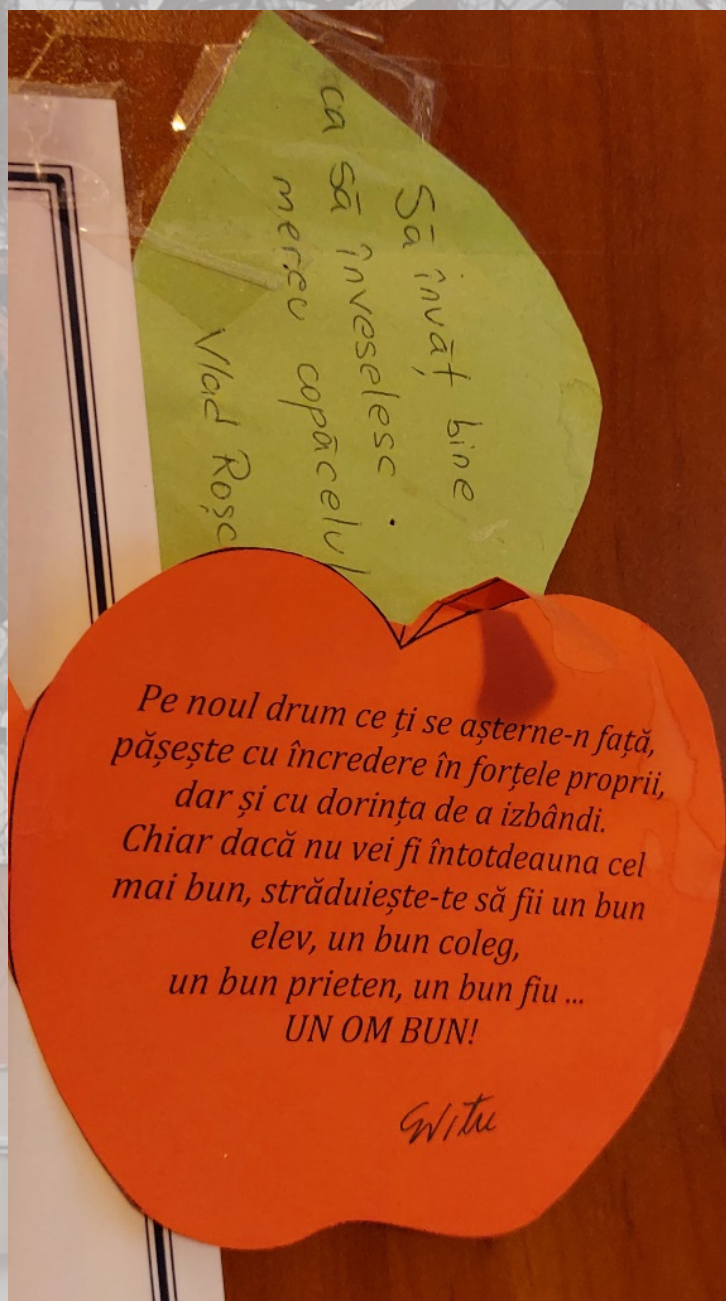


Dacă, precum pe mine, vă fascinează știința din spatele vieții de zi cu zi, vă încurajez să participați la astfel de concursuri care să vă pună la încercare mintea și să vă ofere o oportunitate de a dezvălui noi și noi secrete ale acestor discipline.

*Plata Patricia VII C*



## Trepte spre medicină



**Clasa întâi.** Radiind de bucurie, doamna profesoară Elena Nițu ne-a împărțit niște bucățele de hârtie în formă de fruct și ne-a rugat să scriem pe ele o dorință de-ale noastre pe care să o realizăm în școală. „Să învăț bine ca să înveselesc mereu copăcelul”, am scris eu.

**Doamna ne-a strâns hârtiile și le-a agățat pe ramurile unui copac care a rămas acolo în toți cei patru ani.**

**Prin clasa a doua mi-a surâs dorința de a deveni medic. În săptămâna altfel din clasa a IV-a, doamna profesoară ne-a încurajat să ținem fiecare o lecție pe o temă dorită de noi. Eu am ales o lecție de anatomie.**

**M-am dus cu un mulaj al corpului uman, alcătuit de mine în săptămânile în care tot am colecționat revista „Corpul uman”. Eram emoționat, firește, însă și cuprins de o bucurie de a împărtăși câteva informații pe care eu le găseam interesante. La finalul lecției, le-am dat colegilor un test, imaginați-vă cu ce bucurie a fost primit și cu ce cuvinte m-au binecuvântat!**





În timpul gimnaziului, sub magia doamnei diriginte Carmen Theodorescu am simțit cel mai puternic proces de coagulare a unui colectiv de elevi. Indiferent de preferințe, idei, simpatii, când era vorba de colectivul nostru, acționam ca unul.

Comentarii, povestiri, formule matematice, chimice, forțe, tensiuni, mușchi...ca un șuvoi de elemente care strigau „încurajator” către noi: „Vine Evaluarea Națională!”. Iar taberele cu șotii, jocuri, drumetii, deochiuri și focul care ne strângea la final pe toți ne-a făcut să simțim gustul deplin al prieteniei.

Sfântul Sava! „Ça va bien” cu primele mici efuziuni de independență, o pizza sau o cafea împărțită la 5ToGo, avataruri sub care ne deghizam pandemic pe internet în timpul orelor, laboratoare mirosind a potasă și toluen, lamele cu preparate celulare...

-Unde sunt Maria și Ana?

- La coadă la magazin, doamnă! veșnica noastră eschivare.

Clasa a XI-a a fost ca o treaptă pentru noi, cei de la Științele naturii, care ne îndreptam către medicină.

Doi ani de strâns din dinți, studiu intens, munți de culegeri cu teste grilă, atlase anatomice, sinteze chimice, iar la final un examen de admitere în care te pierzi într-o mare de oameni care au un singur țel. Iar când numele-ți apare pe lista celor admiși, știi că ți-ai împlinit dorința de la început și că alături ți-au fost toți profesorii care te-au îndrumat și au crezut în tine.



*Roșca Vlad student la Facultatea de Medicină*



# ÎN LUMEA CUVINTELOR...

## Iulie

Astăzi și-a făcut prezența  
Luna Iulie, superbă,  
Cu piept dulce și fierbinte,  
Copt, în gura soarelui.  
A venit să-și verse focul!  
Peste pânze de paienjeni  
Ce-au muncit să-și facă poduri,  
Din dantele, lungi și dese.  
Ah, frumoasă este!  
Are flăcările-n plete!  
Și se piaptană pe câmpuri,  
Privită, de-un cer senin.  
Se așează pe pământ!  
Cu rochița ei de gală  
Arde-n poale, tot ce-atinge!  
Raiul verde, din păduri.  
Hm! Și-a deschis brațe de aur,  
Și-un cuptor să coacă iute,  
Lan de grâu, și suflet mare,  
Plin de dragoste, și pace.  
Astăzi a venit, și râde!  
Râde mult, și se dezbracă?!  
Intră-n noi, ocean și vise,  
Cu iubirea... cu iubirea ei, fierbinte.  
( Adelina Cojocaru )



### A înnebunit luna

A căzut luna în lac,  
arunc undița și tac,  
tac și broaștele deodată,  
uite luna agățată,  
bucuroasă trag s-o scot,  
fuge cu nadă cu tot,  
rupe undița în două,  
alta n-am și era nouă,  
s-o las oare să înoate  
liberă în miez de noapte?  
să m-arunc eu după ea  
și s-o prind cu mâna mea?  
alte vise, altă nadă,  
n-am! ea râde și se scaldă,  
ce-ai avut, lună de vară,  
s-aluneci din cer, pe sfoară?  
nu-ți era bine-n înalt  
ori ți-a fost și ție cald?  
însă luna nu-mi răspunde,  
se bălăcește și râde,  
bine, îți arde de joacă,  
spun, rămâi atunci în apă,  
îți iau haina și mă duc,  
ce faci? mă strigi? nu te-aud!  
( Dori Lederer )



# Cartea perfectă

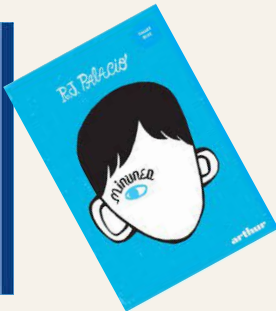
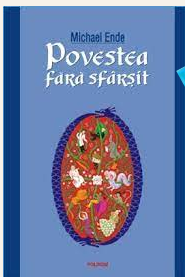
Multeror persoane nu le place să citească, poate pentru că nu și-au găsit o carte potrivită personalității lor. Sunt două metode de a-ți găsi cartea perfectă: poți să citești cât mai multe tipuri de cărți și vezi care ți se potrivește sau poți să cauți pe internet, după personalitate, zodie sau alte criterii.

Dacă nu știi ce personalitate ai, poți să faci quizuri online. Eu o să îți recomand câteva cărți pentru fiecare tip de personalitate.



- Dacă ești o persoană care gândește logic și ești responsabil/ă sau organizat/ă îți recomand cărțile de Agatha Christie (Misterul crimei fără cadavru, Crima din Orient Express, Moarte pe Nil etc.) sau cele de Stephen King. Aceste cărți îți pun mintea la încercare și poți să afli cine a fost făptașul.

- Dacă ești o persoană perseverentă, atentă, dedicată sau conștiincioasă îți recomand Popa Tanda de Ioan Slavici sau Provocare de L.J. Shen. În aceste cărți poți să înveți din exemple și din faptele protagoniștilor.



- Dacă ești o persoană empatică, caldă, sensibilă și plină de compasiune îți recomand Povestea fără sfârșit de Michel Ende sau Minunea de R.J. Palacio. Poți vedea că personajele încearcă să fie bune și până la urmă își vor împlini dorința.



- Dacă ai o fire rebelă îți recomand O familie de mincinoși de E. Lockhart. Este o carte în care sunt multe sentimente pe care poate le-ai și trăit.



- Dacă ești mai timid și te confrunți cu anxietate poți citi Jurnalul unui adolescent timid de Stephen Chbosky sau O fată din bucăți de Kathleen Glasgow. În aceste cărți poți descoperi cum să treci peste o perioadă mai dificilă și cum să acționezi în anumite situații.

- Pentru multe dintre aceste cărți s-au făcut și filme. Eu sugerez să citești mai întâi cartea (mai ales dacă este despre un mister), deoarece nu vei ști finalul și cărțile sunt mult mai detaliate și, uneori, diferite.

*Hertzog Clara VII B*

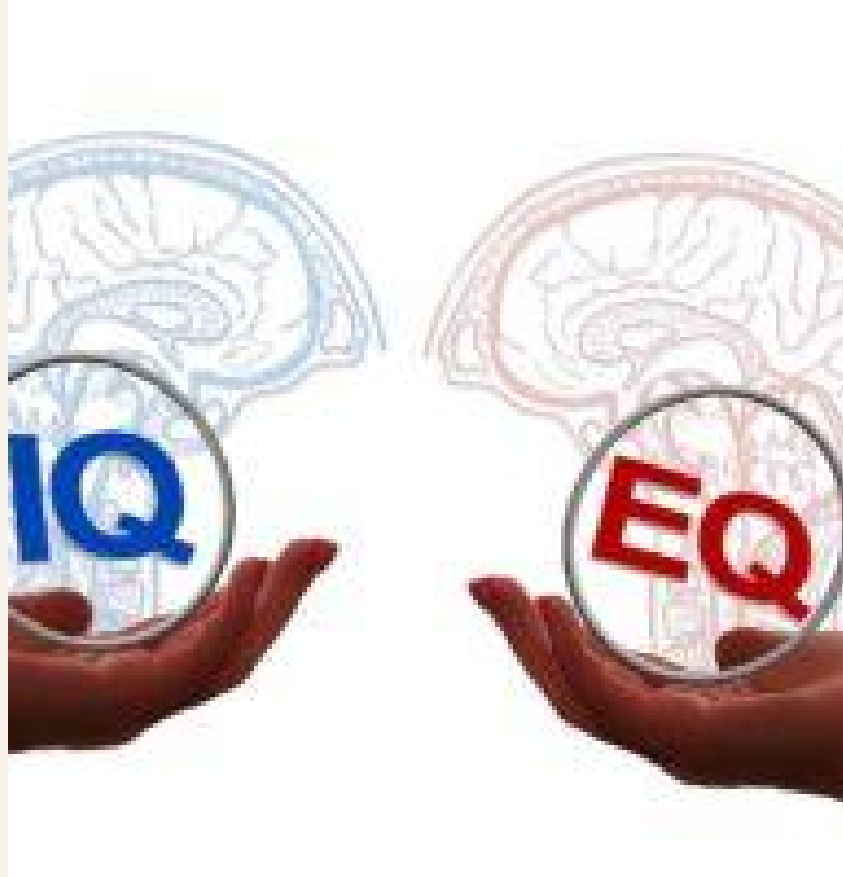


# Tabloul inteligenței emoționale

## **Ai un vocabular emotional robust.**

Toți oamenii experimentează emoții, dar există un număr restrâns care le pot identifica cu acuratețe când acestea apar. Cercetările noastre arată că doar 36% din oameni pot să facă acest lucru, care este problematic deoarece emoțiile neetichetate rămân de multe ori neînțelese, ceea ce duce la alegeri iraționale și acțiuni contraproductive.

Oamenii cu EQ înaltă își stăpânesc emoțiile pentru că le înțeleg și folosesc un vocabular extins de sentimente pentru a face acest lucru. În timp ce mulți oameni s-ar putea descrie pe ei înșiși ca simțindu-se pur și simplu „rău”, oamenii inteligenți emoțional pot spune exact dacă se simt „irități”, „frustrați”, „asupriți” sau „anxioși”. Cu cât alegeți cuvinte mai specifice, cu atât veți avea o mai bună înțelegere despre ceea ce simțiți, ce a cauzat acest lucru și ce ar trebui să faceți în legătură cu asta.



## **Ești curios în ceea ce-i privește pe oameni**

Nu contează dacă aceștia sunt introvertiți sau extrovertiți, oamenii inteligenți emoțional sunt curioși în legătura în ceea ce-i privește pe toți cei din jurul lor. Această curiozitate este produsul empatiei, una din cele mai semnificative porți către o EQ înaltă. Cu cât vă pasă mai mult de ceilalți oameni și prin ce trec ei, cu atât mai multă curiozitate veți avea în legătură cu aceștia.

## **Îmbrățișezi schimbarea**

Oamenii inteligenți emoțional sunt flexibili și se adaptează în mod constant. Ei știu că frica de schimbare este paralizantă și o amenințare majoră pentru succesul și fericirea lor. Ei caută schimbarea, care este ascunsă chiar după colț, și formează un plan de acțiune pentru ca aceste schimbări să apară.





## Îți cunoști punctele forte și cele slabe

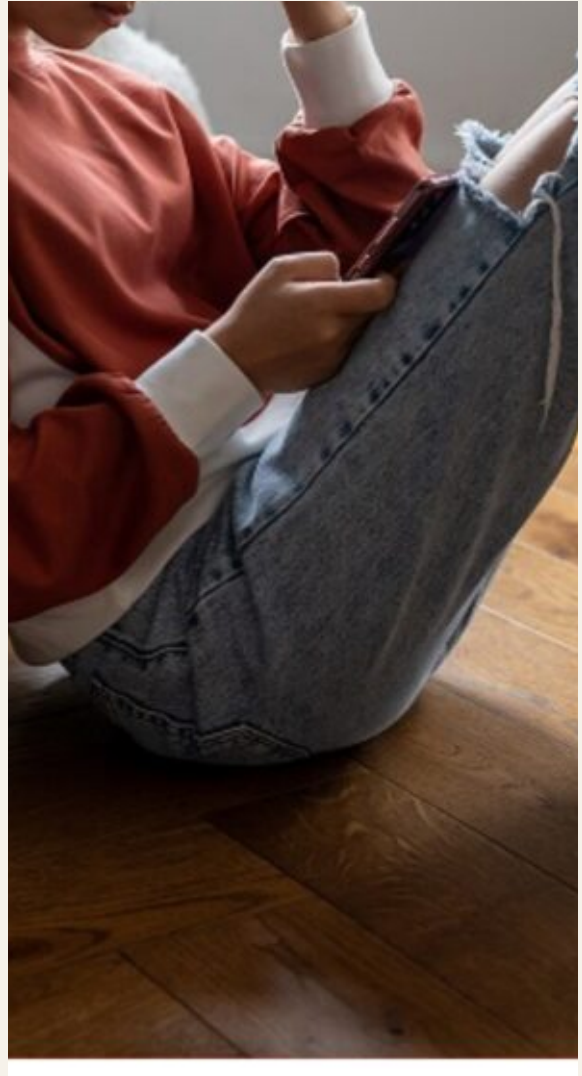
Oamenii inteligenți emoțional nu doar înțeleg emoțiile; ei știu la ce sunt buni și la ce nu sunt. De asemenea, ei știu cine le apasă butoanele și care sunt mediile (în ambele situații) și oamenii care le permit să reușească. A avea o EQ înaltă înseamnă că îți cunoști punctele forte și știi cum să te sprijini pe ele și să le folosești pentru un avantaj deplin, în timp ce îți păzești punctele slabe ca să nu te tragă înapoi.

## Ești un bun cunoscător al caracterului

Mare parte din inteligența emoțională se reduce la conștiința socială; abilitatea de a citi alți oameni, a ști și a înțelege prin ce trec. De-a lungul timpului, această abilitate va face să fiți un bun cunoscător al caracterului. Oamenii nu sunt un mister pentru tine. Știi totul despre ei și le înțelegi motivațiile, chiar și pe cele care zac ascunse dincolo de suprafață.

## Ești greu de ofensat

Dacă ai o înțelegere fermă asupra a cine ești, este dificil pentru cineva să spună sau să facă ceva care să-ți ia „capra”. Oamenii inteligenți emoțional sunt siguri pe sine și deschiși la minte, ceea ce creează o piele destul de groasă. Ai putea chiar să te împungi pentru distracție sau să-i lași pe alții să facă glume despre tine, pentru că ești în stare să trasezi mental linia de demarcație între **umor și degradare**.



## Știi cum să spui nu (ție însuși și celorlalți)

Inteligența emoțională înseamnă a ști exact cum să exerciți auto-controlul. Tu amâni satisfacția/mulțumirea și eviți acțiunile impulsive. Cercetările efectuate la Universitatea din California, San Francisco, arată că pe măsură ce vă este mai greu să spuneți nu, cu atât este mai probabil să experimentați stres, epuizare și chiar depresie. Spune nu este într-adevăr o provocare majoră de auto-control pentru mulți oameni.

„Nu” este un cuvânt puternic pe care ar trebui să nu vă fie teamă să-l exercitați. Când este timpul să spună nu, oamenii inteligenți emoțional evită expresii precum „Nu cred că pot” sau „Nu sunt sigur”. A spune nu unui nou angajament onorează angajamentele existente și îți dă oportunitatea de a le împlini cu succes pe acestea.





### **Dai drumul greșelilor**

Oamenii inteligenți emoțional se distanțează de greșelile lor, dar o fac fără să le uite. Prin păstrarea greșelilor la o distanță sigură, dar încă destul de la îndemână pentru a se referi la ele, ei sunt capabili să se adapteze și să se ajusteze pentru succesul viitor. Este nevoie de conștiință de sine rafinată pentru a merge pe această sârmă între stăruință și amintire. A stăruii prea mult asupra propriilor greșeli te face anxios și timid, în timp ce a le uita complet te obligă să le repeți. Cheia echilibrului stă în abilitatea de a transforma eșecurile în surse de îmbunătățire. Acest lucru creează tendința de a te ridica drept de fiecare dată când te prăbușești.

### **Daruiеști și nu aștepți nimic în schimb**

Când cineva îți dăruiește ceva spontan, fără a aștepta nimic în schimb, acest lucru lasă o impresie puternică. De exemplu, e posibil să ai o conversație interesantă cu cineva despre o carte, și când revezi acea persoană o lună mai târziu, apari cu cartea în mână.

Oamenii inteligenți emoțional construiesc relații puternice deoarece ei se gândesc în mod constant la ceilalți.

### **Nu țineți ranchiună**

Emoțiile negative care vin din a păstra pică, sunt de fapt un răspuns solicitant. Doar gândiți-vă că evenimentul trimite corpul într-un modul de tip luptă-sau-zbori, un mecanism care vă obligă să vă ridicați și să luptați sau să fugiți pe dealuri, când vă confrunțați cu o amenințare. Când amenințarea este iminentă, această reacție este esențială pentru supraviețuirea voastră, dar când amenințarea este istorie antică, a păstra acest stres contribuie la creșterea presiunii sângelui și a bolilor de inimă. A păstra ranchiuna înseamnă că păstrezi stresul, iar oamenii inteligenți emoționali știu să evite asta cu orice preț. Eliberarea de ranchiună nu doar vă face să vă simțiți mai bine, ci vă și îmbunătățește starea de sănătate.



## Nu căutați perfecțiunea

Oamenii inteligenți emoțional nu își vor stabili perfecțiunea ca obiectiv, pentru că ei știu că aceasta nu există. Ființele umane, prin natura lor, sunt supuse greșelii. Când perfecțiunea este ținta ta, rămâi mereu cu un sentiment sâcâitor de eșec, care te face să vrei să renunți sau să reduci efortul tău. Sfârșești prin a-ți petrece timpul lamentându-te de ceea ce nu ți-a reușit și ce ar fi trebuit să faci diferit în loc să mergi înainte, încântat de ceea ce ai realizat și ceea ce vei obține în viitor.



## Appreciezi ceea ce ai

A-ți lua timp pentru a contempla pentru ce ești recunoscător, nu este doar un lucru bun de făcut; acest fapt îmbunătățește, de asemenea, starea ta de spirit deoarece reduce hormonul de stres cortizol cu 23%. Cercetările efectuate la Universitatea din California, Davis, au constatat că oamenii care au lucrat zilnic la cultivarea unei atitudini de recunoștință au experimentat o îmbunătățire a stării de spirit, a energiei și a bunăstării fizice. Se pare că nivelele scăzute de cortizol joacă un rol major în asta.



## Te deconectezi

A face pauze regulate de la program este un semn de EQ înaltă, deoarece te ajută să îți menții stresul sub control și să trăiești momentul. Atunci când te faci disponibil muncii tale 24/7, te expui la un baraj constant de stres. A te forța să te deconectezi și chiar să îți închizi telefonul îți dă ție și corpului tău o pauză. Studiile au arătat că ceva atât de simplu precum o pauză de e-mail poate reduce nivelul de stres. Tehnologia permite comunicarea constantă și așteptarea că ar trebui să fii disponibil 24/7. Este extrem de dificil să te bucuri de un moment fără stres în afara serviciului, atunci când un e-mail care îți va schimba modul de gândire și te va face să te gândești (citește: stresezi) la muncă, poate apărea pe telefonul tău în orice moment.







## **Dormi suficient**

Este dificil de apreciat importanța somnului la creșterea inteligenței emoționale și la gestionarea nivelului de stres. Când dormiți, creierul vostru se încarcă literalmente, oscilând printre amintirile zilei, și stocarea sau aruncarea lor (ceea ce provoacă vise) astfel încât voi vă treziți în stare de alertă și cu capul limpede. Persoanele cu EQ înaltă știu că auto-controlul, atenția și memoria sunt toate reduse atunci când nu primesc suficientă cantitate de somn. Astfel, ei fac din dormit o prioritate de top.

## **Oprești auto-conversațiile negative.**

Cu cât rumegi gânduri negative, cu atât le dai mai multă putere. Majoritatea gândurilor noastre sunt doar gânduri-atât, nu fapte. Când se simte că ceva se întâmplă mereu sau nu se întâmplă niciodată, asta este doar tendința naturală a creierului de a percepe amenințările (umflând frecvența sau severitatea unui eveniment). Oamenii inteligenți emoțional separă gândurile lor de fapte, pentru a scăpa de ciclul de negativitate și ca să înainteze spre o nouă perspectivă pozitivă. Nu lași pe nimeni să-ți limiteze bucuria.

Când sentimentul tău de plăcere și satisfacție sunt derivate din opinia altor persoane, nu mai ești maestrul propriei tale fericiri. Când oamenii inteligenți emoțional se simt bine în legătură cu ceva ce au făcut, ei nu vor permite ca părerea altcuiva sau remarcile false să le ia această bucurie. În timp ce este imposibil să îți oprești reacțiile la ceea ce cred alții despre tine, nu trebuie să te compari cu ceilalți, și poți înghiți opiniile altor oameni cu un strop de sare. În acest fel, indiferent de ce gândesc sau fac alte persoane, propria ta valoare vine din interior. Steven J. Stein și Howard E. Book, definesc inteligența emoțională drept "set de aptitudini ce permite persoanei să se descurce într-o lume complexă. Indiferent cât am fi de deștepți, dacă îi îndepărtăm pe ceilalți printr-un comportament agresiv, dacă suntem neatenți la felul în care ne prezentăm și nu avem suficientă rezistență la stres, nimeni nu va sta în preajma noastră pentru a vedea ce IQ ridicat avem."



*Irina Banu  
consilier școlar*



# Humuleștii lui Creangă

## Lumea copilăriei de altădată



Când spunem Ion Creangă, ne gândim imediat la nemuritoarele basme scrise de acesta, care au adus veselie și culoare copilăriei fiecăruia dintre noi. Vara aceasta, am avut neprețuita ocazie de a face o incursiune în satul Humulești, locul de care *Amintirile din Copilărie* ale acestui scriitor sunt atât de strâns legate.

Primul popas l-am făcut, desigur, la Casa Memorială Ion Creangă, leagănul de suflet al micuțului Nică. Această căsuță modestă, construită din bârne de lemn și cu acoperiș de draniță, a supraviețuit anilor datorită atentei îngrijiri a doi dintre descendenții scriitorului, profesorul Antonică și avocatul Zahei, până la deschiderea oficială a Muzeului Memorial „Ion Creangă”, din 1951.



Alături de căsuță, găsim Parcul Tematic Ion Creangă, adevăratul portal către lumea poveștilor de demult.

Aici putem vedea aieva scene din amintirile pline de farmec legate de acest loc ale scriitorului moldovean, observând figurine, însuflețite parcă, ale unor personaje binecunoscute, precum Smărăndița, mătușa Mărioara sau Moș Chiorpec.

Pe lângă acestea, putem pătrunde de-a dreptul în basme precum Capra cu trei iezi, Ursul pacalit de vulpe și altele, admirând reprezentările elocvente ale unor scene nemuritoare din acestea.













Alături de momente memorabile din poveștile lui Creangă, Muzeul cuprinde și elemente ale adevăratei vieți la țară din acea perioadă, precum unelte ale meșteșugarilor și obiecte de uz casnic, ceea ce oferă o perspectivă și mai largă asupra lumii în timpul copilăriei lui Nică.



La Humulești, în apropierea orașului Târgu Neamț, ne așteaptă, oricând, fascinantă lumea a copilăriei bucovinene, în care vă recomand să faceți un popas, pentru a putea pași în adevărata viața rurală de altădată.

*Plata Patricia VII C*



# Luna noastră de ... iulie

Pe la jumătatea lunii iulie, am plecat în tabăra în Anglia. Nu cunoșteam pe nimeni dar iată-mă acum, în ultima zi, sper că aceasta să dureze mai mult. Am călătorit cu avionul, am experimentat o căzătură zdravănă și o răceală, viața foarte departe de părinți, am cunoscut o grămadă de persoane și diferite culturi, pe scurt am fost schimbată complet văzând o mică parte din crunta realitate.



*Barna Simona,  
Teodorescu Miruna VII &*



Am vizitat Londra: London Eye, Tamisa, parcul Hyde, muzee, palatul Buckingham și evident Big Ben-ul, Oxford, Horsham și Brighton: mici orașele de pe lângă Londra și am făcut multe cumpărături.

Pe lângă toate acestea mi-am îmbogățit vocabularul limbii engleze și am creat o strânsă legătură cu colegii mei de clasă. O prietenie și mai puternică a fost înfiripată între mine și două fete cu care mi-am petrecut cele 2 săptămâni. Multe persoane spun că oamenii nu se pot schimba, dar eu mă simt complet diferită.



Această tabără a mai pus o cărămidă în dezvoltarea mea, schimbându-mi complet viitorul. Am experimentat momente magice, absolut magice alături de cei cunoscuți.

Trebuie să zic că aveam emoții pentru că nu știam ce urmează dar acum vreau să dau timpul înapoi. Ce am înțeles cel mai bine este că în această lume nu sunt singura și că avem o singură viață, deci trebuie să ne comportăm ca atare. Pentru 2 săptămâni mi-am schimbat stilul de viață, gândirea și cel mai important limba, ceea ce a influențat extrem de tare persoana mea.





La sfârșitul lui Iulie un impuls zdravăn să trec de graniță m-a surprins nepregătită. O dorință de a petrece câteva zile pe pământ străin chiar și de o arăta la fel. Așa că, spontan, mi-am făcut bagajele și într-un drum scurt, parcă mi-aș fi vizitat bunici, am plecat în vecina noastră, Bulgaria.

Total nepregătită, am ajuns pe malul Mării Negre, dar cu alt nisip sub picioare. Bucuria venea pur și simplu din necunoscutul ce mă înconjura. Așa de aproape dar totuși nu mă asortam cu ceilalți oameni. Nici nu ai fi zis că sunt diferită dacă nu scoteam un sunet. O țară foarte diferită de ce cunosc eu. În zilele în care m-am jucat cu imprezibilul am cunoscut oameni și locuri noi.



Priveliști și întâmplări ce deși nu le-am immortalizat în poze mi-au fost gravate în suflet. Am învățat cuvinte în limbi pe care probabil nu le voi mai folosi niciodată. Dar totul a meritat. A meritat să văd zâmbetul de pe fața oamenilor care mă abordau și nu se așteptau să le pot răspunde în limba lor. În acele nopți sub stele comune, am înțeles ce înseamnă să fii străin.

M-am întors acasă cu tolba plină, și de amintiri frumoase, și de odihnă, și de poze. Ca de fiecare dată când călătoria se sfârșește, îmi doresc să încep o alta nouă, poate în locuri unde nu am mai fost niciodată. Căci și un zâmbet necunoscut poate încălzi o inimă străină.





# SATELE DE BEDUINI DIN EGIPT

Cuvântul “beduin” vine din arabul badawī, care înseamnă “locuitor al deșertului”. Beduinii sunt nomazi care pot fi găsiți în aproape toată centura deșertică a Africii. Aceștia se extind de la coasta Atlanticului a Saharei, până la Peninsula Sinai și coasta estică a deșertului Arabiei.



Beduinii sunt organizați în triburi și trăiesc în deșert, în special în zona de munte. Pentru a supraviețui, aceștia cresc cămile, capre și oi. În ceea ce privește agricultura, Beduinii sunt aprovizionați cu diferite cereale. Din acestea, beduinii gătesc faimoasa lor lipie, un fel de clătită subțire și foarte hrănitoare. Totodată, beduinii beau, pe lângă apă, ceaiuri, pe care le prepară din plante uscate. Printre cele mai populare ceaiuri, se numără cel de hibiscus și mentă.






Când vorbim despre religie, beduinii au una foarte diferită față de a noastră. În cazul bărbaților, regulile nu sunt stricte, dar când vine vorba de femei, totul se schimbă. Începând cu vârsta de 8 ani, fetițele sunt obligate să își acopere părul. Apoi, când devin adolescente sunt nevoite să își lase doar ochii descoperiți, restul corpului fiind acoperit cu un voal. După căsătorie, femeile se îmbracă doar în negru și își acoperă toată fața. Femeile care se îmbracă în culori diferite sunt cele nemăritate.



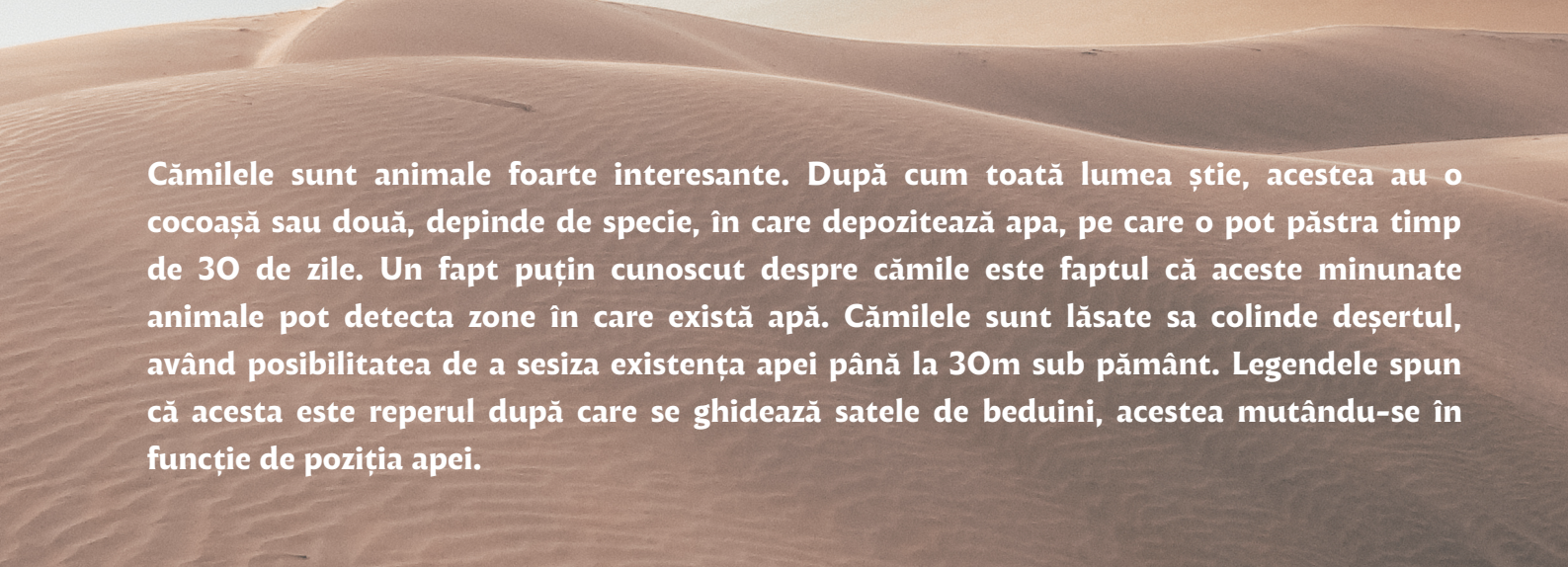
Astfel, dacă doriți să experimentați și voi viața beduinilor, o călătorie în Egipt merită să fie făcută. Odată ajunși la hotel, ghidul dumneavoastră vă oferă o listă cu diferite excursii pe care le puteți face. Cea cu vizitarea satelor de beduini este printre cele mai populare și îndrăgite de turiști. Ajunși la destinație, veți fi echipați cu o eșarfă specifică locului, care vă va fi înfășurată în jurul capului, pentru a vă proteja de soarele arzător. Apoi, veți experimenta viteza ATV-urilor, cea a mașinilor Buggy și cea a Jeep-urilor, cu care veți ajunge la tribul beduinilor, unde veți călări cămile, veți gusta faimoasa lipie și vă veți bucura de superba priveliște a munților din deșert.



Un lucru interesant este faptul că beduinii au propria farmacie, aceștia fiind foarte buni vraci. Cremele sunt baza tratamentelor lor. Spre exemplu, laptele de cămilă este eficient pentru tratarea ridurilor și a imperfecțiunilor faciale. De asemenea, ceaiurile sunt tratamente foarte bune pentru diferite afecțiuni, precum crampe musculare, migrene etc.



În ceea ce privește partea administrativă a satelor de beduini, aceștia trăiesc după propriile reguli și tradiții, impuse de șeful tribului. Trăind izolați, poliția nu are acces la ei decât cu acordul șefului de trib. De asemenea, singurul care are voie să părăsească tribul, pentru a aduce provizii, este șeful tribului. Oricine altcineva care încearcă să plece din sat nu mai este bine-venit.



Cămilele sunt animale foarte interesante. După cum toată lumea știe, acestea au o cocoșă sau două, depinde de specie, în care depozitează apa, pe care o pot păstra timp de 30 de zile. Un fapt puțin cunoscut despre cămile este faptul că aceste minunate animale pot detecta zone în care există apă. Cămilele sunt lăsate să colinde deșertul, având posibilitatea de a sesiza existența apei până la 30m sub pământ. Legendele spun că acesta este reperul după care se ghidează satele de beduini, acestea mutându-se în funcție de poziția apei.



*Mălureanu Ingrid VII C*



# Putna, oază de spiritualitate, istorie, cultură și tradiție

Vara aceasta am avut ocazia de a vizita unul dintre cele mai renumite obiective din Bucovina, Mănăstirea Putna. Acest loc este strâns legat de numele Sfântului și Marelui Voievod Ștefan al Moldo-Vlahiei, ctitorul lăcașului de cult.

Legenda spune ca, poposind Domnul Ștefan pe valea Viteului, la chilia renumitului pustnic Daniil Sihastrul, acesta primește sfat să se urce a doua zi în vârful unui deal și să tragă o săgeată din arcul lui, iar unde va cădea săgeata, să clădească o mănăstire, pentru a primi ajutorul divin în toate luptele pe care urma să le poarte pentru apărarea țării.

Domnul Ștefan, viteaz mare, ce-a dat groaza prin păgâni,  
Locaș sfânt creștinătății astăzi vrea să facă dar,  
Și pe malurile Putnei, cu vitejii săi români,  
Însuși merge să aleagă locul sfântului altar.

Mare obștii o urmează și pe culme se lățește,  
Precum aburii pe baltă când lumina asfîțește.

Căpitani, ostași cu zale și cu platoșe de fer  
Pe-ai lor cai sirepi stau mândri că la semnul de război.  
Al Moldovei steag de fală fâlfâie falnic în cer;  
Buciumul vuieste în munte, suna valea de cimpoi.

Iată că lângă o movilă domnul Ștefan s-a oprit!  
Totul tace! ochii țintă, stă poporul neclintit.

Trei ostași cu arma-n mână pe movilă acum se urcă;  
Doi, ca zimbrul, ageri, mândri, nalți ca bradul de la munte,  
Pe-ai lor umeri poartă glugă, la brâu paloș, și pe frunte  
Cu-a lor lungi și negre plete se coboară neagră țurcă.

Ei ades cu-a lor săgeată repezită sus, în nor,  
Printre-a fulgerelor focuri au oprit vulturul în zbor.

Multe fire din cei codri, mulți dușmani tineri, semeți,  
Drept în inimă, drept în frunte au simțit a lor săgeți,  
Căci ei sunt arcașii vrednici ai lui Ștefan domn cel mare,  
Ce-și gătește acum săgeata s-o izbească-n depărtare

Copii, trageți... eu vreau astăzi să mă-ntrec în arc cu voi.  
Astfel zice domnul Ștefan! iar voinicii amândoi

Se plec, arcele-și încoardă, trag... săgețile lor zboară,  
Spintecă repede vântul ce dă foc și vâjâiește,  
Se tot duc, se duc ca gândul, și de-abia ochiul zărește  
Pe câmp departe, departe locul unde se coboară.

„Ura! În ceruri se ridică! Urlă dealul, clocotește!  
Să trăiți, copii! le zice Ștefan, ce-acum se gătește.

Zbârnâie coarda din arcu-i, fulgeră săgeata-n vânt,  
Piere, trece mai departe, și-ntr-un paltin vechi s-a frânt.  
Acolo fi-va altarul! zice falnicul monarc,  
Ce se-nchină și se pleacă pe războinicul său arc.

Să trăiască domnul Ștefan! mii de glasuri îl urmează,  
Și poporul jos, pe vale, umilit îngenunchează!



Pășind pe poarta, am fost copleșită de măreția acestui loc deosebit, în care parcă mai sălășluiește sufletul plin de vitejie și credință al marelui voievod. Acesta odihnește în biserica mănăstirii, împreună cu cea de-a treia soție a sa, Maria Voichița. Alături se afla mormântul soției de-a doua, Maria de Mangop, al tatălui voievodului, Bogdan al III-lea, precum și al fiului Petru Rareș și al lui Ștefăniță Vodă.



Tot în incinta mănăstirii putem vizita și muzeul medieval, care adăpostește un neprețuit tezaur, care include și Tetraevangheliile scrise din porunca marelui voievod, reconstituiri ale sabiei și coroanei sale domnești și multe alte comori ale istoriei.





La 1 km distanta de mănăstire se află chilia săpata în piatră a sftenicului domnitorului, Daniil Sisastrul. Aceasta oferă o priveliște impresionantă asupra vieții isihaste a pustnicului, care trăia fără a mânca altceva în afara de pesmeți și ierburi și rareori dormind câte puțin într-un mic scăunel. Restul timpului și-l aloca celor duhovnicești, rugăciunii și sfătuirii celor care-i cereau ajutorul. Intrând în micuța locuința, am întâlnit un călugăr al Mănăstirii Putna, citind în scaun, precum Sf. Daniil Sisastrul, alături, icoana sa și a Sf. Ștefan, cu o lumânare aprinsă. Imaginea aceasta a adevăratului trai duhovnicesc mi-a insuflat o deosebită admirație față de toți cei ce își închină viața pentru a sluji credinței.

Ștefan cel Mare a fost și rămâne un model de credință în Biserica ortodoxă, el fiind ctitorul a aproximativ 30 de biserici și mănăstiri. Putna reprezintă, astfel, o mărturie vie a devoțiunii deosebite pentru cele sfinte a voievodului și a poporului român.

*Patricia Plața VII C*



# Smaraldul

Numele acestei pietre prețioase, provine din greaca veche, din cuvântul „smaragdos”, preluat de eleni din limba sanscrită - „verdele lucrurilor care cresc”.

Culoarea verde a smaraldului este cauzată de impuritățile de crom și, ocazional, de impuritățile de vanadiu, o varietate de beril verde – albastru – verzui, un mineral în care sunt incluse și acvamarinul (albastru deschis), morganitul (roz), heliodorul (galben) precum și berili în alte culori.

Smaraldul este de departe cea mai valoroasă varietate de piatră prețioasă din familia berilului.

Smaraldul cel mai vechi din lume a fost descoperit în Africa de Sud și are 2,9 miliarde de ani. Începând de acum 4.000 de ani smaraldul a fost folosit pentru crearea de bijuterii, cele mai vechi mine fiind în Egiptul antic. Egiptenii au considerat că această piatră prețioasă are puteri magice, faraonii și marii preoți fiind îngropați cu un smarald la gât, ca simbol al tinereții eterne.



Legenda spune că smaraldul a fost una dintre cele patru pietre prețioase pe care Dumnezeu le-a dat Regelui Solomon, înzestrându-l pe acesta cu putere asupra tuturor creaturilor.

Cleopatra, regina Egiptului, era fascinată de smaralde. Pentru a-și evidenția ochii, purta bijuterii din aur încrustate cu smaralde în care era sculptat chipul ei.







*O reconstituire a Tabletei de Smarald*

### **Legenda Tabletei de smarald**

**Cea mai răspândită poveste susține că tăblița a fost găsită într-un mormânt îngropat sub statuia lui Hermes din Tyana, strânsă în mâinile lui Hermes Trismegistus.**

**Creatorul Tabletei ar fi zeul egiptean Thoth despre care, scrie Armando Mei, „și-a împărțit cunoștințele în 42 de plăci de smarald, codificând marile principii științifice care guvernează Universul.**

**Legenda spune că, după căderea zeilor, tăblițele hermetice au fost ascunse, astfel încât nicio ființă umană să nu le găsească. Doar Thoth, la întoarcerea sa în acea dimensiune, a reușit să recupereze misterioasa lucrare.”**

**În secolul al XII-lea d.Hr., Tableta de Smarald a fost tradusă în latină de Hugo von Santalla.**

**O interpretare, de exemplu, sugerează că textul descrie șapte etape ale transformării alchimice – calcinare, dizolvare, separare, conjuncție, fermentare, distilare și coagulare.**

**O traducere a lui Isaac Newton a fost descoperită printre documentele sale alchimice, ea aflându-se în prezent la Biblioteca King’s College din cadrul Universității Cambridge.**

**Alți cercetători notabili ai Tabletei de Smarald au fost Roger Bacon, Albertus Magnus, John Dee și Aleister Crowley.**

**Dincolo de culoare și valoare, smaraldul a fost asociat, de-a lungul vremii, cu efectele benefice asupra organismului, atât din punct de vedere fizic, cât și mental.**



**Smaraldul ajută la dezvoltarea inteligenței native, accentuează creativitatea, talentele artistice, aptitudinile lingvistice și capacitatea inventivă. În plus, îmbunătățește talentul oratoric, iar cei care poartă o piatră verde se vor putea concentra și exprima cu aplomb și încredere în sine. De aceea, cei care beneficiază cel mai mult de puterea smaraldului sunt scriitorii, politicienii, liderii spirituali, muzicienii, oratorii, judecătorii sau arhitecții.**







**Bahia Emerald** cântărește aproximativ 341 kg. Există sub formă de cristale de smarald încorporate într-o stâncă. Smaraldul provine din Bahia, Brazilia. Piatra prețioasă a fost exploatată în mina de berili din Bahia.

**Smaraldul Hooker** a fost extras dintr-o mină neidentificată din Columbia, în secolele al XVI-lea sau al XVII-lea. Smaraldul brut a fost trimis în Europa de cuceritorii spanioli, pentru a fi tăiat și lustruit, înainte de a fi vândut familiei conducătoare a Imperiului Otoman.



Cântărește 75,47 carate și a fost montat în platina, într-o broșă, alături de nu mai puțin de 13 carate de diamante de către **Compania Tiffany & Co.**

Sursă foto: <https://www.gia.edu/emerald-history-lore>, cu amabilitatea Institutului SMITHSONIAN

### **Smaraldul Chalk**

A cântărit inițial 38,4 carate, dar a fost tăiat ( 37,8 carate ) și așezat într-un inel de platină și aur proiectat de Harry Winston Inc., unde este înconjurat de 60 de diamante în formă de pere, însumând 15 carate. A fost donat Institutului Smithsonian de către domnul și doamna O. Roy Chalk în 1972 și poate fi găsit expus în Galeria Gemologică de la Muzeul Național de Istorie Naturală.



Sursă foto: <https://www.galeriemagazine.com/worlds-most-famous-emerald-jewels/>, cu amabilitatea Institutului SMITHSONIAN

### **Tiara Vladimir a reginei Elisabeta a II-a**



**Tiara Vladimir**, a fost comandată de Marea Ducesă Vladimir de la bijutierul Bolin de la curtea Romanov și a fost ascunsă în palatul din St.Petersburg, ținută în siguranță, în timpul Revoluției Ruse, apoi scoasă în secret din Rusia și vândută Reginei Maria (bunica reginei Elisabeta a II-a a Regatului Unit).

Sursă foto: <https://ro.pinterest.com/pin/443745369537368136/>



# CUPRINS

1. Olimpiadă...și în vacanță .....	pag.3
2. Trepte spre medicină.....	pag.7
3. În lumea cuvintelor.....	pag.9
4. Cartea perfectă.....	pag.10
5.L Tabloul inteligenței emoționale.....	pag.11
6. Humuleștii lui Creangă.....	pag.16
7.Luna noastră de ...iulie.....	pag.21
8.Satele de beduini din Egipt.....	pag.23
9.Putna oază de spiritualitate.....	pag.26
10.Smaraldul.....	pag.29





# AstroAnima

EDIȚIA AII-A

SALA LUCEAFĂRUL, 8 OCTOMBRIE, ORA 12.00

## Prezent & Viitor Eveniment Astro-Spiritual



**SANDA IONESCU**  
Stelele de ieri,  
copiii de azi,  
oamenii Noului Pământ



**ORESTE TEODORESCU**  
Eternul arhetip,  
Adam și Eva



**CAMELIA PĂTRAȘCANU**  
Energlă feminină,  
susținătoarea vieții



**ION HRISTESCU**  
"Noi în anul două mii...?"



**SUADA AGACHI**  
Legile oculte  
ale feminității



**EDUARD AGACHI**  
Generația Viitorului

**CLAUDIA GABRIELA BĂCUȚĂ - Sound healing**  
**IRINA și ROBERT INDREI - Trupa "Two to Tango"**

Parteneri media:



LUXURY

În data de 8 Octombrie 2023 va avea loc la Sala Luceafărul, începând cu ora 12:00, a II-a ediție AstroAnima Fest.

Mama este prima ființă cu care intrăm toți în contact. Ea este protectoarea, este primul Maestru în această nouă călătorie. EA și EL sunt cei care ne ghidează primii pași spre acest loc de joacă - Pământul. Noi fiind fructul iubirii lor. Toți suntem copiii Stelelor, dar vin generații din stele mai evaluate. Pentru că Universul este în evoluție continuă, iar trecutul și prezentul se unesc pentru a crea viitorul.

Copiii zilelor noastre sunt greu de înțeles de adulți pentru că sunt foarte empatici, simt și percep energiile subtile, ba mai mult decât atât sunt copii care nu acceptă nedreptățile, sunt foarte curajoși și greu de manipulat. Ei sunt aici acum, în această perioadă planetară pentru Noua Evoluție a Pământului. Noi avem datoria să le creăm o lume mai bună. În acest festival Astro-Spiritual, dedicat tuturor căutătorilor de comori ascunse în subconștient, Conferențiarilor vă vor ajuta să înțelegeți importanța energiei feminine în aceste vremuri și modul în care noi ca părinți ne putem înțelege și ajuta copiii sau de ce nu, cum ne pot ajuta ei pe noi.

Biletele se pot achiziționa de pe [entertix.ro](https://entertix.ro); [myticket.ro](https://myticket.ro); [bilete.ro](https://bilete.ro)



150 în cuvinte(online)  
ISSN 2972 – 0435 ISSN–L 2972 – 0435

Editor: Școala Gimnazială Nr.150 , București  
Str. Eroii Sanitari Nr. 29–31  
București , sector 5, România  
Tel : +40 214108408  
E–mail: director\_scoala\_150@yahoo.com  
Website: www.scoala150.ro

