



Poză de pe Freepik

**La mulți ani, 2024! Fii bun!**

## **EDITORIAL**

**Bine ai venit! Sper că ai avut parte de sărbători calde alături de familie și prieteni!**

**La fiecare început de an există lucruri pe care ni le propunem, pe care dorim să le împlinim sau de care dorim să scăpăm. În fiecare ianuarie ne promitem că o să fim mai buni, mai înțelegători, mai muncitori, mai hotărâți și că vom face tot ce ține de noi pentru a reuși. Uneori ne ies planurile, alteori nu. Încearcă pentru anul acesta să-ți propui să nu te descurajezi, să ții capul sus și să accepți faptul că unele lucruri nu se pot schimba.**

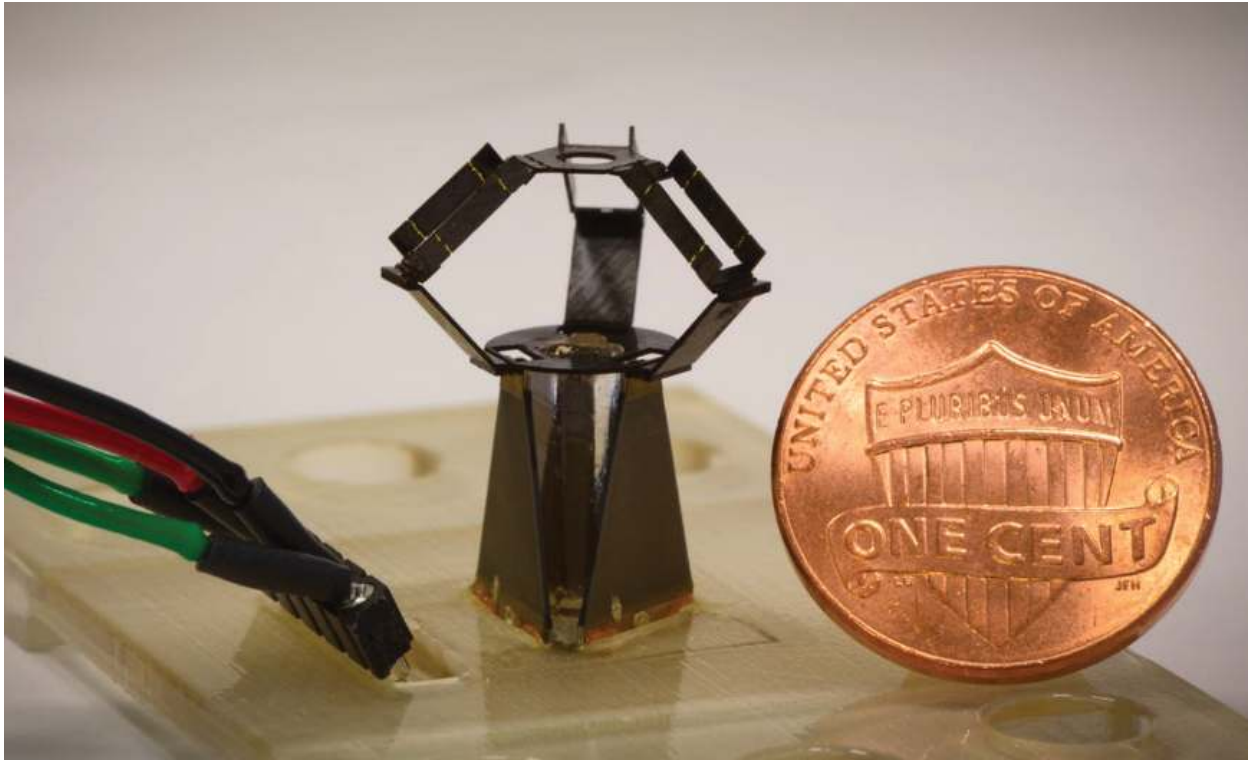
**Învăță să ierți, să ajuți, să empatizezi și să ceri ajutorul. Conștientizează că perfecțiunea nu există și că drumul spre ea te va face nefericit și neîmplinit. Încearcă să nu te mai compari cu alții.**

**Uită-te la toate lucrurile minunate din jurul tău și alege în fiecare zi un lucru pentru care ești recunoscător. Zâmbește mai des și încearcă să-i ajuți și pe ceilalți să zâmbească.**

**Conștientizează faptul că greșelile sunt importante pentru că te ajută să te dezvolti și te învață lecții importante. O greșeală nu înseamnă un capăt de țară. O greșeală înseamnă o nouă oportunitate de a învăța ceva.**

**Astfel, anul acesta propune-ți să înveți mai mult!**

## Tehnologie



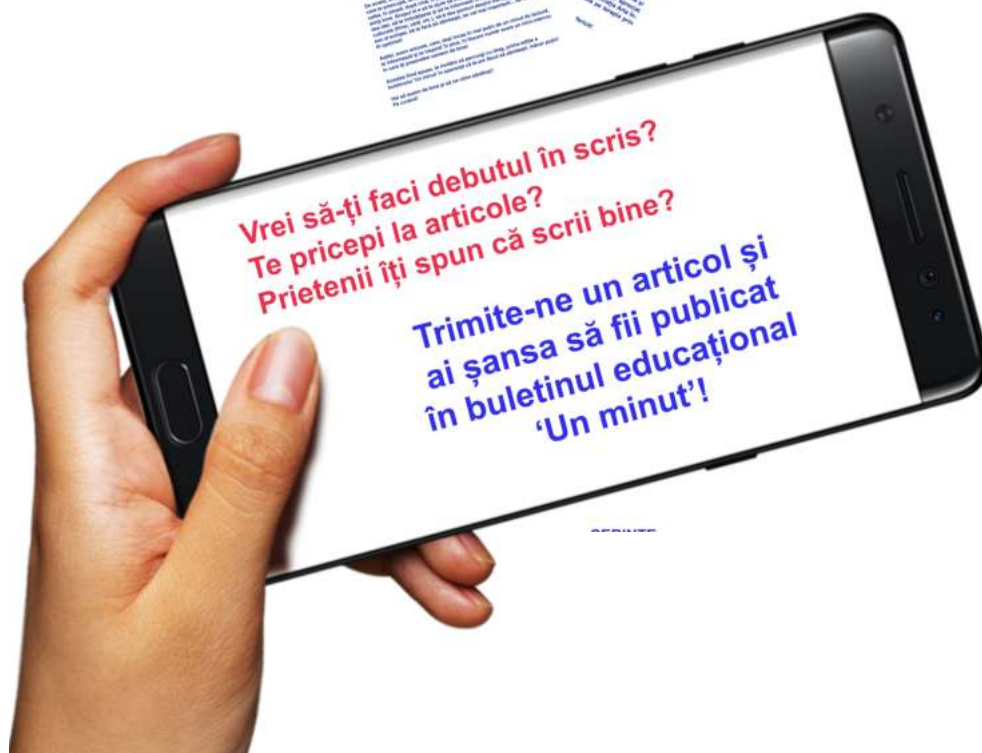
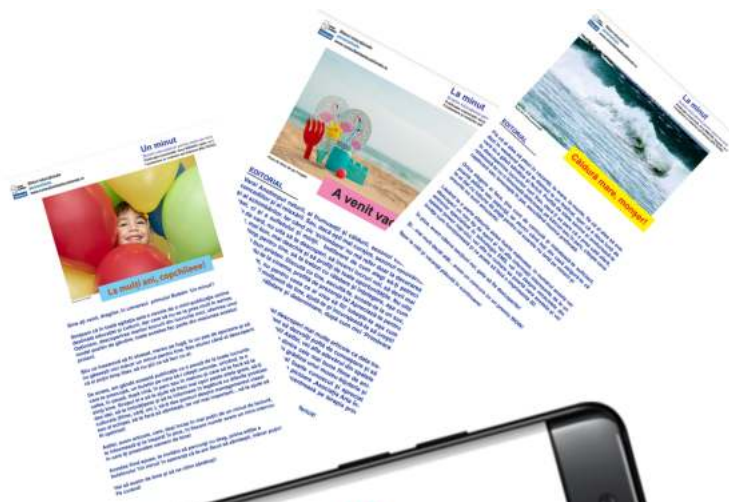
Poză de pe [www.robohub.org](http://www.robohub.org)

### **Miliboții - tehnologia viitorului**

Deși nu e un subiect nou, e un subiect care a luat amploare în ultimii zece ani și care vine cu propuneri interesante ce ar putea aduce beneficii foarte mari. Astfel, miliboții sunt roboți în miniatură, ce au dimensiuni de câțiva milimetri și pot îndeplini multiple funcții. Aceștia sunt controlați de un robot principal de dimensiuni mai mari care este la rândul său, controlat de o consolă de operare.

Aceste echipe de miliboți ar putea fi folosite în construcții, în topografierea terenului dar și în depistarea zonelor minate de pe câmpul de luptă. Astfel, miliboții devin o extensie a simțurilor și capacităților umane ce pot îmbunătăți precizia. Fiind micuți, aceștia au posibilitatea de a pătrunde în zone greu accesibile și pot oferi o imagine mai clară asupra lucrurilor.

Deocamdată există câteva demersuri în direcția medicală, dar studiile sunt încă la început. Se vorbește despre tehnologii revoluționare care ar putea ajuta la soluționarea aterosclerozei, dar și a altor boli ale sistemului circulator.



Ți-ai dorit vreodată să scrii articole? Sau...să punem problema altfel...ți-ai dorit vreodată ca textele tale să apară într-o publicație?

Dacă răspunsurile tale sunt DA, află că am deschis porțile colaboratorilor pentru buletinul educațional 'Un minut'!

Din păcate, publicația nu beneficiază de sprijin financiar și n-avem cum să te plătim, însă dacă vrei să te dai mare că textele tale au fost publicate, așteptăm propunerile tale în privat pe pagina de Facebook [Lecții la Minut](#).

**Există câteva reguli de care să ții cont:**

- articolul trebuie să aibă între 90-150 de cuvinte
- format word, Font Arial, size 12
- articolul trebuie să fie scris cu diacritice
- temele alese sunt la libera alegere a autorului, dar se va ține cont de specificul publicației, subiectele contribuind la starea de bine, optimismul și inspirația cititorului
- nu se acceptă articole care dezbat teme religioase, politice, controversate sau discriminatorii
- fiecare articol ales va fi citit, corectat și/sau prelucrat de redactorul-șef
- articolele vor fi semnate de autori, iar numele acestora va apărea în publicație.

De ce am ales să facem asta? Pentru că ne gândim că există oameni talentați care au nevoie de o rampă de lansare. În plus, odată publicat, poți folosi numărul din buletinul educațional 'Un minut' în care ai apărut la portofoliu!

Mult succes tuturor și așteptăm cu drag propunerile voastre!





## Focus pe... Luminița Iordănescu, regizor

### Care e povestea dumneavoastră?

M-am născut în Brăila, un oraș cosmopolit chiar și atunci, în 1965, când am văzut lumina zilei. În copilărie am cunoscut oameni din "vechea gardă" care nu ieșeau din casă îmbrăcați oricum și care, chiar și când stăteau la o mică bârfă, o făceau cu stil. Tatăl meu a fost regizor artistic. A murit când eu aveam 13 ani. Practic, am crescut în teatrul *Maria Filotti* din Brăila. Și acum, dacă închid ochii, pot simți mirosul specific aceluia loc, pot rememora chipurile actorilor, pot auzi vocile lor. Niciodată nu mi-am pus problema să fac altceva decât regie. Nu doar tatăl meu mi-a fost exemplu, ci și fratele meu. Mama lucra la Combinatul de celuloză și hârtie. Era chimistă și, atunci când, ca elevă, o mai luam razna (se întâmpla rar) mă ducea în vizită la Combinat. Ca să ajungem în laboratorul ei, treceam printr-o secție unde mirosea a hipoclorit și a hidrogen sulfurat, din țevi picura continuu leșie și... înțelegeam mesajul: dacă nu-ți bagi mințile în cap, aici vei ajunge să lucrezi. Așadar, nu se putea compara magia teatrului cu locul de muncă al mamei.

Am terminat un liceu de matematică-fizică la care am ajuns doar pentru că în anul admiterii, 1979, prin Decret, multe licee de filologie-istorie s-au desființat rămânând doar cele reale și industriale. Îmi doream să învăț la un liceu bun. Din fericire, la *Gh. Munteanu Murgoci*, unde am absolvit, aveam profesori excepționali la umaniste. M-au chinuit fizica și chimia (mama nu înțelegea cum e posibil), m-am împrietenit, de nevoie, cu matematica. Puteam să învăț științe, dar nu-mi plăceau și nu voiam. În fine... De teama examenului dintre a X-a și a XI-a, așa-numita treaptă a II-a, am pus burta pe carte și am reușit să iau examenul care era extrem de dificil și se dădea doar la mate și fizică. Nici nu concepeam să ajung la un industrial, să nu mai am aceiași profi la română, engleză, istorie. După examen, m-am axat aproape în totalitate pe pregătirea pentru Facultatea de regie din cadrul IATC București. Asta a însemnat că timp de doi ani, în fiecare sâmbătă, după cursuri, plecam la pregătire la București. M-am săturat atunci de trenuri. Și acum mi-e greu să suport mirosul specific. Mergeam și la pregătirile organizate de Institut. Pe vremea aceea erau doar 7 locuri la regie și erau sute de candidați. Competiția era atroce.

Toți îmi spuneau și știam și eu că nu se intra din prima și, în orice caz, nu ca fată, la 18 ani când nu ai niciun fel de experiență de viață, de nimic, practic. Atunci erau 3 probe: cea eliminatorie (cu rezultat pe loc, admis/respins), proba scrisă care consta în analiza unei piese de teatru din repertoriul anunțat și a unui film în primă vizionare și proba practică, cea mai grea dintre toate și cea hotărâtoare, la care primeai un bilet pe care era scrisă o stare (bucurie, disperare etc). Plecând de la acest cuvânt, trebuia să construiești o poveste pe care să o pui în scenă cu studenți la actorie, apoi să o decupezi ca pentru cinema. La această probă se dădeau note care erau afișate odată cu rezultatul final. În perioada examenului, i-am cunoscut pe candidații veterani care dăduseră examen de 6, 7, 11 ori, dar nu le venise rândul să intre în Institut. Comisiile îi știau, se cunoșteau între ei, doar eu eram parașutată.

M-au și luat peste picior. E de înțeles: 18 ani, o față de puștoaică nefresc de serioasă, provincială, dar nu speriată de bombe. Nu am intrat în acel an, dar am avut imensa satisfacție de a fi obținut a doua notă în ordine la cea de a doua probă care era spaima tuturor. Când s-au afișat rezultatele, foarte mulți m-au felicitat pentru acea notă. După ce mi-a trecut mâhnirea cauzată de nereușită, mi-am dat seama că avusesem, de fapt, un examen bun. Nu am vrut să stau acasă un an ca să mă pregătesc și m-am angajat la teatrul din Brăila unde am avut șansa de a fi distribuită cu roluri principale în două spectacole. Astfel, a început fascinația pentru actorie.

Cei care m-au văzut spuneau că sunt o bună actriță. Am făcut profesia asta timp de 11 ani. La Brăila și apoi la Reșița unde era stagiar soțul meu. Pe vremea aceea nu prindeai post în București. Radu, soțul meu, a terminat actoria cu o notă foarte mare, putea alege orice oraș de provincie. A cedat colegilor posturile apropiate de familiile lor și, pentru că nimeni nu era din vestul țării, a ajuns la Reșița. Și m-a luat și pe mine. Am învățat enorm acolo. A fost o școală nu doar de teatru, ci și de supraviețuire. Am plecat spre București în 1994 când am fost văzută într-un spectacol de Corina Șuteu, pe atunci proaspăta directoare a Teatrului *Mundi*, actual *Metropolis*, care m-a întrebat "Ce naiba cauți în colțul ăsta de țară?!" *Mundi* era teatru de proiecte, nu avea trupă, cel puțin Corina Șuteu nu dorea să aibă. Mi-a oferit un post de regizor tehnic. Am acceptat pe loc, spre stupoarea colegilor care considerau că este inadmisibilă o asemenea "decădere".

Pragmatică din fire (dar nu întotdeauna) am fost conștientă că este o șansă pe care s-ar putea să nu o mai am. Visul meu era regia, ori pentru asta trebuia să fiu în București. Am lucrat serios la *Mundi*. Altă școală profesională și de viață. Am intrat la regie, la Hyperion, la clasa regretaților Mircea Drăgan și Nicolae Corjos. În paralel, lucram la teatru. În școală, grație profesorilor de clasă, dar și domnului Geo Saizescu, am "făcut carte" de-adevăratelea. Am luat examenul de licență și, pentru început, am lucrat într-o agenție de publicitate. Îmi era limpede că nu voi face film de cinema ci, foarte probabil, televiziune. Soțul meu intrase prin concurs în Redacția teatru-film de la TVR, pe vremea aceea condusă de Tudor Mărăscu și Ioana Prodan. În școală nu aprofundasem regia TV și eram conștientă că am multe de pus la punct.







Toate pozele din acest interviu au fost puse la dispoziție prin amabilitatea doamnei Lordănescu, din colecția personală

Cu acordul conducerii redacției, un an de zile, ca voluntar, am mers la filmări, am participat la montaje, la tot ceea ce însemna viața redacției. În data de 1 aprilie 1998, am dat concurs și m-am angajat reporter. Nu erau posturi libere de regizori. Treptat, s-a ivit și această oportunitate. Am dat concurs și am ajuns, în sfârșit, regizor. În cei peste 20 de ani de TVR am avut șansa extraordinară de a lucra aproape numai la proiecte pe care mi le-am dorit.

Am făcut și publicistică, și teatru, și film artistic, și documentar. Și am înțeles un lucru: școala îți dă niște noțiuni, te învață literele și cum să scrii corect propoziții, dar nu te învață să scrii un roman. Nici măcar o nuvelă. Nu te învață meserie. Pe aia o înveți făcând-o. Greșind, ascultându-i pe cei care îți explică de ce e greșit, luând-o de la capăt, văzând ce fac alții, citind, preocupându-te permanent de propria dezvoltare profesională. Și, foarte important, în orice caz în meseria mea, învățând foarte bine ce înseamnă să lucrezi în echipă.

## Lucrând în media și având posibilitatea de a vedea schimbările culturii de-a lungul anilor, spre ce direcție simțiți că ne îndreptăm?

Se spune că de la o anumită vârstă, începi să ai nostalgii nu după vremuri trecute, ci după propria tinerețe. Cred că nici eu nu sunt scutită de asta. Voi încerca, însă, pe cât posibil să fiu obiectivă. Pe vremuri, cultura (teatru, film, literatură, dans, arte plastice) era un debușeu. Era, poate, singura care ne putea lumina un pic griul existenței de zi cu zi, cu lipsuri, aberații ale politrucilor, suspiciuni permanente. Era, cum bine se spune, un tip de rezistență. Era un fel de salvare. Și este de înțeles de ce.

Libertatea de după 1989 a venit la pachet cu pierderea busolei. Avem o libertate. Ce facem cu ea? A fost o etapă în care am reinventat ceea ce alții inventaseră deja în perioada în care noi eram în întuneric. S-a experimentat cu mai mult sau mai puțin succes. Critici de tot felul s-au entuziasmat, uneori exagerat, în fața a ceva ce mulți știau că este nou doar pentru noi. Este, iarăși, de înțeles. Timp de 30 de ani, însă, școala s-a degradat. Să știi că eu mi-am făcut cultura generală în liceu. Ulterior, am mai pus cărămizi, dar baza atunci mi-am făcut-o. Atunci am primit repere și eu, și colegii mei care nu erau copii de regizor, care nu aveau acasă mii de volume, care nu vedeau filme cu circuit închis, care nu se duceau la București special pentru un spectacol, film sau concert. Dar și colegii mei au fost îndrumați, educați estetic.

Atunci noi toți am învățat să privim un tablou sau o sculptură, să înțelegem muzica, să vedem filmele, nu doar să le privim. Aveam repere valorice, oameni care, de altfel, au rămas în istorii ale domeniilor pe care le-au slujit. Și noi ne bucuram să chiu lim, și noi îi mai bârfeam pe profesori, dar a merge la școală era, de fapt, o bucurie. Și asta se întâmpla pentru că școala ne oferea, înainte de a ne cere. Și mai era ceva: știam foarte clar care trebuie să fie traseul. Treapta I, treapta a II-a, facultatea, în caz că voiai asta. Știai ce ai de făcut pentru asta. Nu te obliga nimeni.

Acum, ca observator al vieții, dar și ca om care a lucrat de la bun început la programul Teleșcoala (care a debutat la TVR în pandemie), am înțeles că nimeni, de fapt, nu știe de ce, la ce bun, când, cum, spre ce anume se îndreaptă școala, profesorii, elevii. Apar vârfuri. Elevi excepționali. Au fost mereu. Ei sunt excepția. Marea masă, însă, o simt debusolată. Părinții sunt hăituiți zilnic, nu mai au timp, putere să se ocupe de copii. În aceste condiții de degradingoladă a unei întregi societăți, despre ce cultură mai vorbim? Da, sunt artiști excepționali, scriitori străluciți, gânditori iconici, dar ce înseamnă ei pentru oameni?



Totodată, pentru mulți cultura este ceva obligatoriu plicticos. Într-un fel, au dreptate. Vin niște oameni care vorbesc de nu-i înțelegi, spun niște lucruri care par să nu aibă legătură cu tine, vor neapărat să-ți arate cât ești de prost și atunci, te superi și-i respingi. Să nu crezi cumva că pe vremuri toți oamenii citeau filosofie și mergeau la Filarmonică. Dar exista ceva ce azi s-a pierdut: respectul. Și cel de sine și cel față de alții. Și s-a pierdut măsura. Dacă suntem invadați de pseudovedete și pseudopersonalități și, culmea, mulți resimțim acest lucru și îl amendăm, atunci alternativa nu poate fi una seacă, scolastică și plicticoasă. Alternativa nu poate fi o prelegere.

La noi în baie, putem fi geniali, dar nu putem pretinde ca alții să ne aplaude pentru că știm multe neologisme. Nu pledez pentru vulgarizarea culturii, ci pentru umanizarea ei, pentru respect față de cel căruia îi adresezi un mesaj. Totodată, atâta vreme cât cultura, la nivel politic și decizional, este un moft mereu prea scump și neprofitabil, urmările se văd și se vor vedea. Bifăm că facem cultură, aruncând bani în multe proiecte fără scop. Umplem pagini de laude și, firește, neologisme englezite și uităm de ce facem asta, de fapt. Strâmbăm superior din nas când un film în care nu se mănâncă ciorbă are spectatori la cinema, TV sau pe platformele de streaming.

Pufnim disprețuitor când oamenii cumpără cărți de dezvoltare personală, în încercarea disperată de a găsi un drum, de a înțelege unde se află și încotro se îndreaptă. Îi miștocărim pe cei care văd a n-a oară BD-urile la televizor și nu înțelegem că o fac pentru că li se spune o poveste imperfectă de către niște actori perfecți. Și tot așa. Mereu vor fi experimente culturale. Trebuie să fie, pentru că altminteri instrumentele se tocesc. Dar dacă vrei, cum se spune, să ridici nivelul cultural, trebuie să te întorci către oameni și, cu inteligență, fără aroganță, să găsești căile pe care să-i porți către lumină, către cunoaștere și înțelegere.



## Ce sfaturi dați unui tânăr aflat la început de carieră în televiziune?

Să învețe de la cei mai vârstnici ABC-ul. Să "fure" meserie. Să pună preț pe echipă. Ea îl poate ajuta sau, dacă este arogant, îl poate înfunda definitiv. Să citească, pentru că nu știi niciodată cu cine stai de vorbă. Nimic nu este mai penibil decât să fii prins cu lecția neștiută. Să nu aibă impresia că totul începe cu el. Să nu vizeze din prima succesul. Să vizioneze programele televiziunilor importante din lume, pentru a se putea raporta corect și constructiv. Să nu aștepte să se îmbogățească. Să ia în calcul că televiziunea, așa cum este ea acum, va dispărea și absolut orice fel de program se va muta în online unde limbajul vizual, ritmurile, duratele sunt altele. Să nu uite că, exceptând producțiile artistice (film artistic, teatru, serial, documentar, scheciuri) în televiziune totul este efemer. Să nu aștepte laude. Ce faci bine este uitat repede. Când greșești, nimeni nu uită. Să nu-și neglijeze niciodată sănătatea, familia și prietenii.





## În viteza secolului acesta, mai există timp pentru a savura cultura?

Se spune că Satana se gândea într-o zi ce rele să mai facă oamenilor. Au venit tot felul de drăcușori să-i sugereze molime noi, alte războaie, dar el era nemulțumit. Voia ceva cu totul deosebit. Cel mai pipernicit dintre drăcușori, timid, i-a spus: "Fură-le timpul!" A reușit!

Cred cu tărie că depinde în exclusivitate de noi să ne facem timp și pentru mintea și sufletul nostru. Internetul este un instrument minunat. Dar, ca orice altceva pe lumea asta, poate fi folosit pentru două scopuri diametral opuse. Ca să te tembelizezi sau ca să te luminezi. Costă mult un bilet la teatru? Există teatru pe net și există teatru la TVR, inclusiv spectacole noi. Poți asculta concerte din toată lumea, poți citi, poți vedea filme, poți să vizitezi muzee. Depinde de tine. În loc să stai să vizionezi o prostioară care nu te ajută în niciun fel, poți da click pe ceva care să conteze pentru mintea și sufletul tău. Și, dacă poți, dacă ai suficienți bani, du-te acolo unde simți că vrei să fii singur sau cu cei dragi. Privește și ascultă nemijlocit.





## Vă rog să prezentați o carte, o piesă de teatru sau un film care v-a impresionat.

Aș putea să dau zeci de exemple, ca să arăt ce cultă sunt și ce repere am. Sunt conectată la tot ce se întâmplă în țară, în lume și încerc să înțeleg, ca să-mi dau seama cum pot supraviețui. Nu-mi plac verdictele, indiferent cui aparțin, și mereu, dacă un subiect mă interesează, caut informații, astfel încât să-mi pot forma propria opinie.

De aceea, mă voi referi la un serial care poate fi vizionat pe Netflix. Se numește **Fauda** (Haos) și, probabil, unii dintre cititori l-au văzut. Conflictul dintre israelieni și arabi este foarte cunoscut, este vechi și este întreținut convenabil. Serialul este israelian, creat și jucat de un tip care, ca orice om din acea țară, a făcut armata. Una grea. Ce are deosebit acest serial? Încercarea de a prezenta adevărul de dincolo de prejudecăți, adevărul din ambele părți ale gardului care-i desparte pe oameni. Căci și unii și alții sunt oameni. Și unii și alții au justificare pentru cele mai oribile fapte. Și unii și alții sunt victime. Și unii și alții au momente de vitejie și momente de lașitate. Și unii și alții cred în camaraderie și într-un Dumnezeu care are două nume diferite. Vedeți acest film, citiți apoi și altceva decât presa mainstream și veți înțelege ceva mai bine cum stau lucrurile și, mai ales, de ce stau cum stau. Să nu credeți că ce se întâmplă acolo sau altundeva în lume este suficient de departe ca să nu ne afecteze. În realitate, viața ne demonstrează că lumea este incredibil de mică și că politica este aceeași peste tot. Și face victime.



**Dacă ați putea întâlni o personalitate din lumea filmului, indiferent de rolul ocupat în echipa de filmare, pe cine ați alege, fără să vă limitați doar la contemporani?**

Mi-ar plăcea să fiu în preajma lui Constantin Sergheevici Stanislavski. A fost regizor și teoretician al teatrului. Rus. O să vă întrebați ce treabă are el cu filmul. A cochetat cu el, dar legătura extrem de puternică o constituie actorul.

Stanislavski a fundamentat o metodă (descrișă în "Munca actorului cu sine însuși") prin care actorii să fie cât mai adevărați în personajele pe care le interpretează, să se identifice cu ele, astfel încât noi, spectatorii să-i credem. Poate părea ceva firesc. Păi, nu așa trebuie să fie actorii? Oh, ba da! Dar ca să fii convingător, trebuie să știi cum să faci asta, concret. Nu voi detalia metoda, dar ceea ce a gândit Stanislavski la începutul secolului trecut este valabil și astăzi. În timp, au fost mulți teoreticieni, mulți inovatori, multe sisteme și metode au apărut și dispărut.

A lui, nu. Este un instrument de lucru și pentru regizori, în egală măsură, căci actorul este materia lui primă. Să vă mai spun că metoda lui a fost preluată și dezvoltată de Lee Strasberg, creatorul celebrei *Actors Studio* din New York, considerată și azi cea mai importantă școală de actorie din SUA? Cine s-a școlit aici? Al Pacino, Robert De Niro, Richard Dreyfuss, Dustin Hoffman, Paul Newman, ca să dau doar câteva nume celebre ale unor actori pe care sunt convinsă că îi credeți în personajele pe care le-au interpretat.





## Povestiți-ne un moment de neuitat pe care l-ați trăit pe platoul de filmare.

Filmam *Micul prinț*, la TVR. Era parte dintr-o serie de spectacole interpretate de o actriță profesionistă Claudia Motea și de doi copii, un băiat de 8 ani, Nichi Iftimoaie și o fetiță de 6 ani, Carla Isache. Scenariile aveau la bază povești celebre reinterpretate, adaptate de un strălucit regizor și scriitor: Ion Puican, fiul regretatului regizor de teatru radiofonic. Cei trei actori jucau toate rolurile. Aveam de tras secvența în care prințul se desparte de vulpe. Vulpea era Carla și era în planul I. În plan secund era Nichi. Își lua rămas bun și momentul era duios, destul de trist, ca orice despărțire. Nichi era foarte sensibil și de aceea mi-aș fi dorit să verse câteva lacrimi. Sincere. În timp ce spunea ultima replică și se îndepărta în profunzime, în ceață. Replica o spunea binișor, dar de plâns, nici vorbă. Am făcut vreo 10 duble. Nu era ce trebuia. Nu doar că nu plângea, dar părea să nu poată transmite toată emoția personajului și a momentului. Mi-am dat seama că trebuie să iau măsuri radicale. Nu doar că nu plângea, dar părea să nu poată transmite toată emoția personajului și a momentului.

© Laurențiu Gâlmeanu







Mi-am dat seama că trebuie să iau măsuri radicale. Mama lui Nichi avea mare încredere în mine și-mi tot spunea că, de când lucrăm la acest proiect, băiatul ei este mai disciplinat, mai serios, mai organizat. M-am dus la ea și i-am spus că voi face ceva ce nu trebuie nici să o supere, nici să o sperie, dar nu pot face altfel, dacă vreau să iasă ce trebuie. Mi-a dat "binecuvântarea" și... Am mai făcut vreo 3-4 duble proaste. Le-am șoptit colegilor să dea drumul la camere și să nu le oprească până nu spun eu "Stop!" Apoi i-am spus lui Nichi că este inadmisibil să nu se concentreze, în condițiile în care o întreagă echipă de zeci de oameni stau după el, ca niște profesioniști adevărați, că lipsa lui de concentrare ori e neputință, dar nu cred pentru că ne-a dovedit că poate, ori e nepăsare și lipsă de respect față de Carla, de mine, de tot restul echipei. Pe măsură ce vorbeam, am ridicat ușor tonul și am fost cât de tăioasă am putut.

Vedeam cum începe să-i tremure bărbia și cum i se umplu ochii de lacrimi. "Cât poate fi de greu să-ți iei rămas bun de la o minune? Ce, ești de piatră?" "Nuuuu, nu suuunt", mi-a spus printre sughituri de plâns. "Atunci fă odată dubla asta ca lumea, ca un profesionist". Și a făcut-o impecabil. Abia când am spus "Stop!", și-a dat seama că l-am păcălit. Râdea și plângea în același timp. Toată echipa l-a aplaudat la unison și a fost o reacție spontană. Realitatea este că tuturor ni se cam pusese nodul în gât. Ne-am îmbrățișat, ne-am pupat, iar la terminarea proiectului, Nichi mi-a dăruit lemurianul lui de jucărie preferat. Îl am și acum, când Nichi are 19 ani și e student, iar Carla are 17 și este o viitoare excelentă balerină.



**Credeți că dragostea de artă se poate educa sau e o trăsătură cu care ne naștem?**

Sunt convinsă, așa cum am scris mai sus, că se poate educa. Dacă înțelegi, atunci ajungi să-ți placă. Important este cine și cum te face să înțelegi. Aici sunt măiestria și responsabilitatea.

**Ce înseamnă succesul pentru dumneavoastră?**

Să faci ceea ce-ți place în meseria ta, cu echipa pe care ți-o dorești. Când treci printre colegi, aceștia să te salute zâmbind sincer.





## Aveți un mesaj pentru publicul buletinului educațional ,Un minut’?

Fiți realiști. Visați, dar înainte de asta uitați-vă în oglindă, acceptați-vă cu bune și rele și construiți-vă așa cum puteți fi, nu cum așa cum vă impun alții. Munciți pentru voi înșivă și pentru acel moment în care, vrând-nevrând, veți face un bilanț a ceea ce ați ajuns ca oameni. Asumați-vă alegerile cu demnitate. Respectați pentru a primi în schimb stimă. Nu vă trădați pe voi înșivă. Fiți empatici, căci viața este tare parșivă, dar și foarte dreaptă: primim ceea ce dăm, chiar dacă, uneori, ni se pare că așteptăm prea mult.

Nu vă înregimentați în marea masă a ignoranților stupizi. Oricât v-ați dori, nu vă veți deosebi niciodată de ei, iar părerea lor, nu trebuie să conteze. Învățați, ca să puteți fi altfel. Învățați de la oricine. Și lecțiile de viață sunt un capital important.

**Dacă ți-a plăcut interviul și vrei să vezi câteva dintre producțiile regizate de invitata noastră, găsești pe Youtube două dintre episoadele seriei documentare *Români care au schimbat lumea* de pe TVR:**



Români care au schimbat lumea: Victor Babeș (@TVR1)

27K views · 5 years ago



Episodul 11 din seria documentară „Români care au schimbat lumea”, difuzat vineri, 23 noiembrie, la #TVR1.



Români care au schimbat lumea: Traian Vuia (@TVR1)

34K views · 5 years ago



Al treilea episod din seria documentară „Români care au schimbat lumea”, difuzat vineri, 19 octombrie, de la ora 23:15, la #TVR1, ...



Ești expert în domeniul tău?  
Ai o pasiune mare mare de tot?  
Vrei să ai o voce a ta, dar nimeni nu te bagă în seamă?

## Participă la concurs și ai șansa de a deveni **editor-colaborator cu o rubrică doar a ta** într-o publicație online lunară!

Trimite un articol care să ne dea pe spate și ai șansa de a câștiga titlatura de **editor-colaborator cu o rubrică doar a ta pentru 1 an** în cadrul buletinului educațional 'Un minut', publicație online lunară de cultură și divertisment.

### Condițiile de participare:

Vârsta minimă: 18 ani

Domeniul de specializare: oricare

Domeniul de activitate: oricare

Pasiune: oricare

Subiectul articolului: orice, atât timp cât prezintă conținut de calitate

Scopul articolului: de a informa, de a explica, de a prezenta, de a iniția etc

Public țintă: tineri și adulți cu vârsta cuprinsă între 10-99+ ani

### Reguli de redactare:

- articolul trebuie scris în limba română, cu diacritice, în document Word
- font Arial 12
- între 150-450 cuvinte
- subiectele dezbătute nu trebuie să facă referire la teme politice sau la teme controversate
- fiecare candidat poate să trimită maxim 3 articole, fără ilustrații

Trimite articolul pe adresa de email: [adriana@consultantaeducationala.ro](mailto:adriana@consultantaeducationala.ro) cu mențiunea **PENTRU CONCURS** sau [pe messenger direct de pe pagina de Facebook LECȚII LA MINUT](#). De asemenea, în mail te rugăm să specifici de ce te interesează acest concurs și ce ar însemna rubrica pentru tine.

Toate propunerile se vor trimite până pe data de 1 februarie 2024, iar câștigătorul va fi anunțat pe data de 15 februarie 2024.

**Succes tuturor!**

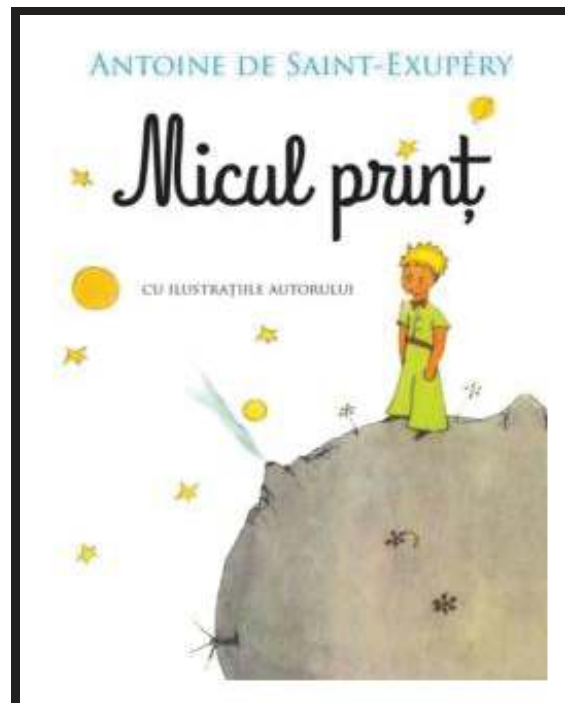
## Drag de carte

---

### Micul prinț, Antoine de Saint-Exupéry

Scrisă pentru un public fără vârstă, eternizată în timp, deschisă tuturor opiniilor și percepțiilor, această capodoperă literară cucerește prin autenticitate și sensibilitate. Povestea abordează teme importante, precum singurătatea, pierderea unei persoane dragi și dragostea, oferind cititorului o viziune nouă asupra cunoașterii. Plină de semnificații, cartea deschide ușa oportunității de a te cunoaște mai bine și de a vedea lumea dintr-o nouă perspectivă.

Cu siguranță o poveste pe care o vei spune și tu altora.



## Pe cer

---

### Pluto, planeta pitică

Deși în 2006 a fost retrogradat la titulatura de planetă-pitică, acest corp ceresc uimește prin trăsăturile sale unice. De dimensiune mai mică decât luna, cu lanțuri muntoase acoperite de gheață de metan și cu cinci luni care orbitează în jurul său, planeta pare să fie locul perfect pentru filmările unui SF. Numai că din cauza temperaturilor foarte scăzute, între -228 și -238 grade Celsius, e posibil ca echipa de filmare să înghețe, ceea ce ar face ca pelicula să fie ...foarte rece față de public.

Pluto poate fi văzută de pe Pământ, dar numai în nopțile foarte senine, fără lună și folosind un echipament ultra-performant.

## Sport cu Eduard AF



Studii: programului educațional *Move On*, World Class Romania  
Certificare europeană EREPS  
Practicant arte marțiale, centură maro, Senpai (11 ani)  
Antrenor personal activ (6 ani)  
Instagram: [Eduard AF](#)



## “Într-o zi...” vs. “Ziua 1”



Poză de pe Freepik

Începutul unui nou an aduce întotdeauna oportunitatea de a reflecta asupra obiectivelor personale și de a lua decizii sănătoase pentru viitor.

Dacă îți propui să faci schimbări semnificative în viața ta în 2024, includerea fitnessului în rutina ta zilnică ar putea fi cheia către o transformare durabilă.

Pentru a te putea organiza mai bine și pentru a reuși să te împrietenești cu sportul, în continuare îți voi prezenta câteva lucruri de care trebuie să ții cont.





### **Crearea unei rutine de exerciții variate:**

Diversitatea exercițiilor este esențială pentru a menține interesul și pentru a lucra toate grupele musculare. Combine antrenamente de forță, cardio și flexibilitate în rutina ta pentru a obține beneficii complete.

### **Includerea activităților plăcute:**

Alege activități care îți aduc bucurie și satisfacție. Fie că este vorba de dans, alergare sau yoga, alegerea unor activități plăcute te va face mai puțin predispus la abandonarea rutinei de fitness.

### **Alimentația sănătoasă:**

Fitnessul și nutriția merg mână în mână. Adoptă o dietă echilibrată, bogată în nutrienți, și asigură-te că ai suficientă energie pentru a-ți susține antrenamentele.

### **Monitorizarea progresului:**

Ține un jurnal de antrenament pentru a urmări progresul tău. Vizualizarea realizărilor tale te va motiva să continui și să depășești obstacolele.

### **Recuperarea adecvată:**

O parte esențială a oricărui program de fitness este odihna corespunzătoare. Permite corpului să se refacă prin somn suficient, și integrează zile de odihnă în programul tău săptămânal pentru a evita suprasolicitarea.

**Cu o abordare echilibrată și consecventă, poți transforma fitnessul într-o parte integrantă a noului tău an, contribuind la îmbunătățirea sănătății tale fizice și mentale. Succes în călătoria ta către un stil de viață activ și echilibrat în 2024!**

**Cu drag, Eduard**

## Self care cu Așer Negoii



**Studii:** Student în anul VI la Facultatea de Medicina Generală, Universitatea 'Titu Maiorescu'  
**Student voluntar** la Spitalul Județean de Urgență 'Dr. Constantin Andreoiu', Ploiești  
**Participant și prezentator** de proiecte la conferințe științifice.

## SANCTUARUL TRINITĂȚII UMANE

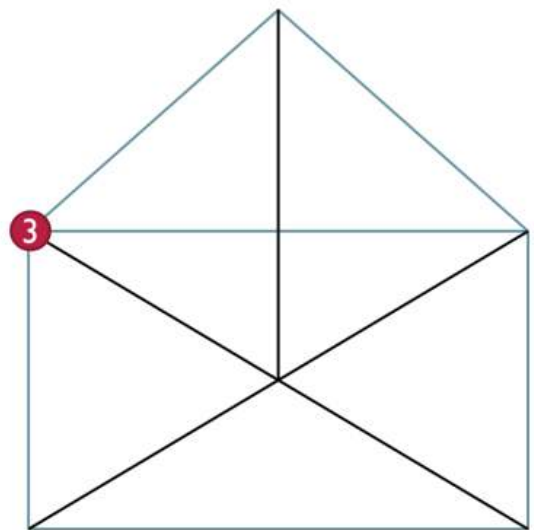
### Cei 6 „S”tâlpi ai Sănătății

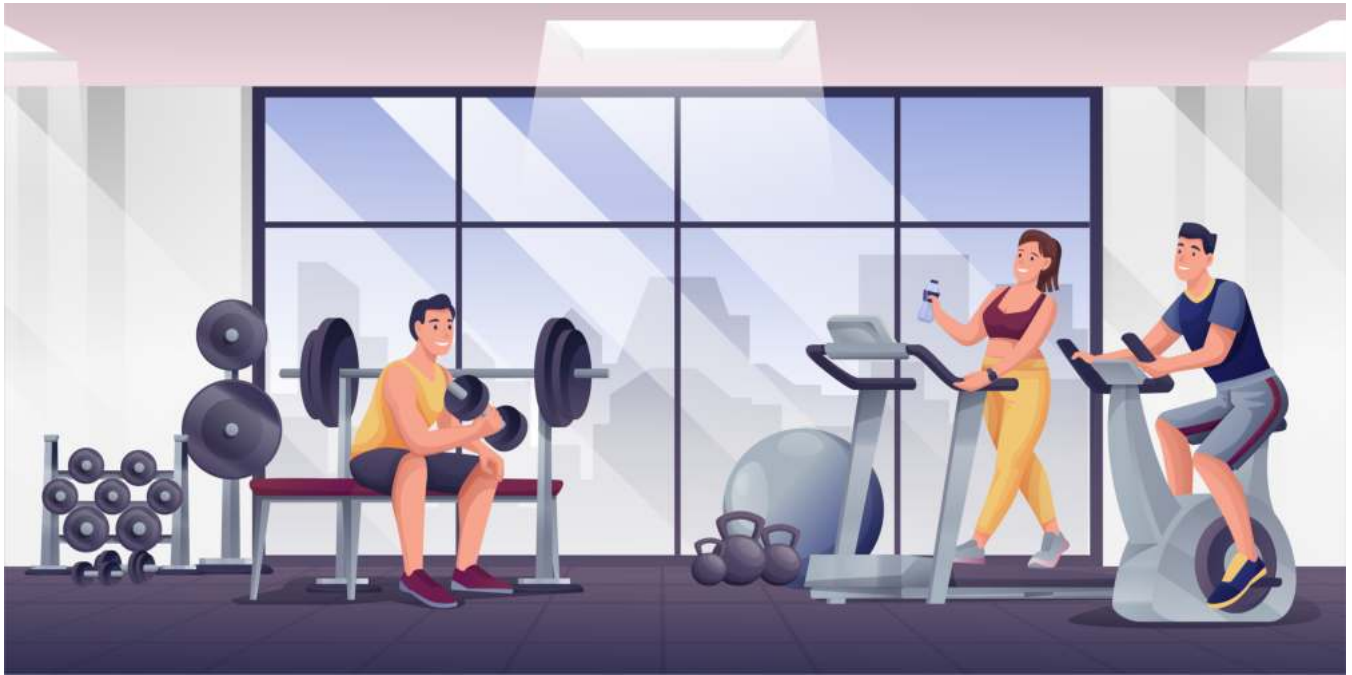
Sportul = Condiția fizică ≠ Sedentarismul

Sportul reprezintă cel de-al treilea stâlp al sănătății, fiind componentă parte a susținerii sanctuarului sănătății trinității umane.

Principiile sportului:

- Practică regulat, zilnic/ de cel puțin 2-3 ori pe săptămână, exerciții fizice (gimnastică de relaxare, jogging, fitness, etc.);
- Plimbă-te în aer liber/ mergi pe jos/ urcă și coboară scările blocului/ școlii/ serviciului;
- Ascultă melodiile preferate în căști în timpul exercițiilor fizice;
- Practică sportul preferat (fotbal, tenis de câmp, handbal, baschet, volei, înot, atletism, ciclism, etc )





Poză de studio4rt de pe Freepik

### Beneficiile sportului adecvat:

- Controlul masei musculare și menținerea greutateii corporale optime;
- Oxigenarea adecvată a trupului și minții;
- Punerea în ordine a gândurilor;
- Relaxare;
- Somn liniștit;
- Creșterea mobilității și agilității;
- Căpătarea energiei, rezistenței, forței;
- Creșterea imunității;
- Dobândirea unui ten strălucitor;
- Creșterea respectului și a încrederii în sine, atât a persoanei per se, cât și a celorlalți.



Poză de upklyak de pe Freepik



## Upgrade

---

### Plante verzi

Dacă vrei să-ți înfrumusezezi casa, să-i dai un aspect mai natural, mai deschis și mai relaxant, alege să folosești plante decorative. Dacă te simți descumpănit pentru că nu ai soare, stai liniștit! Există plante care se bucură de lumina indirectă și unele chiar de umbră.

Dacă vrei să încerci ceva nou, poți pune chiar tu la încolțit diferite semințe pe care le procuri din fructe și legume, cel mai simplu fiind încolțitul seminței de avocado. Scufundă sămânța 3/4 într-un pahar cu apă, așază paharul lângă geam, așteaptă două săptămâni și vei începe să vezi cum sămânța începe să crape, să-și formeze o rădăcină lungă și albă și, într-un final, să-și formeze o tulpină înaltă și puternică.



Poza de pe [www.apieceofrainbow.com](http://www.apieceofrainbow.com)

În ceea ce privește plantele naturale, în cazul în care ai animale de companie, asigură-te că plantele nu sunt otrăvitoare.

Pe de altă parte, dacă nu ești adeptul plantelor vii, poți încerca oricând decorarea folosind plantele artificiale.

## La film

---

### Wall-e (2008)

Dacă vrei să descoperi o animație sensibilă care te învață ce înseamnă să lupti pentru că ești diferit și să îți îndeplinești visul, probabil o să apreciezi acest film. Pelicula prezintă povestea unui roboțel primitiv care se îndrăgostește de un robot de ultimă generație. Deși provin din lumi diferite și au viziuni diametral opuse despre societate și viață, cele două personaje află informații unul despre celălalt, în același timp învățând multe despre ele însele.

Mai mult decât atât, filmul a câștigat premiul Oscar în 2009, fiind declarat cea mai bună animație a anului.



Poză de pe [www.imdb.com](http://www.imdb.com)



Poză de pe [www.chanel.com](http://www.chanel.com)

## Lumea parfumurilor

---

### Cel mai bine vândut parfum din lume

Cu siguranță nu mai surprinde pe nimeni faptul că Chanel No. 5 (Chanel) este câștigătorul. Prodat în 1921 de către un parfumiер francez care evolua sub sigla Chanel, parfumul cucerește prin notele florale, de mosc și de vanilie. E considerat a fi unul dintre parfumurile 'cu greutate', alături de alte nume cunoscute precum Shalimar (Guerlain) și Opium (YSL).



Poză de macrovector de pe Freepik

## Modă

### Genți

Mari, mici, hobo, tote, bărcuță, cross-over, borsetă, ghiozdan sau oricare alt stil vrei să abordezi, geanta e un accesoriu nu doar fashion, cât și practic. Astfel, înainte de a ieși din casă asigură-te că geanta pe care ai ales-o întrunește ambele funcții.

Anul acesta sunt la modă gențile bărcuță sau gențile mici și practice. În ceea ce privește brandurile, fiecare casă de modă a venit cu propunerea sa legată de modă, oferind clienților foarte multe opțiuni, raportându-se la un buget variat.

În plus, atunci când vine vorba de paleta de culori, a ieșit din trend armonia genții, a curelei și a pantofilor, mergându-se pe opțiuni complementare sau nude, care să nu deranjeze vizual.



Poză de senivpetro de pe Freepik



Poză de lifeforstock de pe Freepik





Sfaturi educaționale  
**personalizate.**  
[www.consultantaeducationala.ro](http://www.consultantaeducationala.ro)

Pentru colaborări sau marketing:

[adriana@consultantaeducationala.ro](mailto:adriana@consultantaeducationala.ro)

*Un minut.* **Anul MMXXIII. Ianuarie. nr.8, Copyright 2024**