REVISTA CERCULUI DE ISTORIE-GEOGRAFIE-TURISM-GASTRONOMIE „VALAHIA”

NO. 17/IUNIE 2021
ISSN 2559-4516

TIMP ŞI SPAŢIU

COLEGIUL TEHNOLOGIC „GRIGORE CERCHEZ” BUCUREŞTI

REDACTOR COORDONATOR,
Prof. Nicoleta-Doina Nedelea

REDACTOR-ŞEF,
Prof. Vasilica Stan

REDACTOR-ŞEF ADJUNCT,
Prof. Carmen-Mihaela Ion

REDACTORI GASTRONOMIE:
Prof. Daniela Petre
Corina-Ionela Mihalache (clasa a X-a A)
Romina-Georgiana Moldovai (clasa a X-a E)
Carmen-Maria Stan (clasa a X-a F)

REDACTORI TURISM:
Prof. Daniela-Cristina Bobeică
Fabiana-Andreea Ion (clasa a IX-a D)
Alexandra-Ionica Badea (clasa a IX-a D)
Alexandru-Mihai Petre (clasa a X-a C)

REDACTORI ISTORIE-GEOGRAFIE:
Prof. Roxana Radu
Loredana-Maria Andrei (clasa a IX-a B)
Ilinca-Maria Simion (clasa a IX-a B)
Ioan-Constantin Bulancea (clasa a XII-a A)

„Timp şi spaţiu" este o publicaţie trimestrială, cu apariţie în lunile martie, iunie, septembrie şi decembrie, având ca obiectiv major realizarea unui spaţiu de manifestare a creativităţii elevilor care sunt membri ai cercului de istorie-geografie-turism-gastronomie „Valahia", profesorilor şi elevilor Colegiului Tehnologic „Grigore Cerchez" Bucureşti ce doresc să devină colaboratori ai cercului, dar şi un spaţiu pentru diseminarea exemplelor de bună practică.

CUPRINS

- **CĂLĂTORIE ÎN TIMP**
- **DESCOPERĂ ROMÂNIA!**
- **TRADIŢII ŞI OBICEIURI PE GLOB**
- **CĂLĂTORIE ÎN SPAŢIUL ... GEOGRAFIC**
- **DESTINAŢII TURISTICE**
- **CĂLĂTORIE ÎN TIMP ŞI SPAŢIU**
- **ŞTIAŢI CĂ?....**
- **SURPRIZELE NUMĂRULUI**
- **SFATURI PENTRU SĂNĂTATE**
- **LA PAS PRIN BUCUREŞTI ...**
- **TINERE TALENTE**
- **RECOMANDAREA REVISTEI**

LIGA SPERANȚELOR
CAMPIONATUL EUROPEAN 2020-2021

David-Nicolae Frățilă
Liviu-Andrei Petrescu
Clasa a IX-a B

În această vară, pe 11 iunie 2021, s-a dat startul Campionatului European de fotbal. Turneul se va desfășura în premieră pe 12 stadioane: stadionul Wembley (Anglia), Național Arena (România), Allianz Arena (Germania), Stadio Olimpico (Italia), Stadionul Olimpic din Baku (Azerbaidjan), stadionul Sankt Petersburg (Rusia), Parken (Danemarca), Hampden Park (Scoția), noul stadion Ferenc Puskas (Ungaria) și Estadio La Cartuja (Spania).

La acest turneu final participă 24 de țări: Italia, Elveția, Turcia, Țara Galilor, Belgia, Danemarca, Finlanda, Rusia, Austria, Olanda, Macedonia de Nord, Ucraina, Croația, Cehia, Anglia, Scoția, Polonia, Slovacia, Spania, Suedia, Franța, Germania, Portugalia și Ungaria.

La turneul precedent, din anul 2016, desfășurat pe stadioanele din Franța, Portugalia a fost încoronată campioana Europei după ce a învins naționala Franței în ultimul act, cu scorul de 1-0. Golul victoriei a fost dat de Eder. Acesta a intrat în minutul 119, dovedind supremația Portugaliei printr-un șut de la mare distanță. Oare Portugalia va menține titlul european și în acest an? Vom afla în curând...

Din nefericire, echipa națională a României nu s-a calificat la turneul final, spre dezamăgirea a milioane de fani, după ce a pierdut dramatic în fața Islandei cu scorul de 2-1 pentru nordici, meciul având loc pe stadionul Laugardalsvollur Reykjavik. Naționala României a participat la turneul precedent din Franța, de acum 4 ani. Tricolorii au avut o grupă relativ accesibilă cu Franța, Albania și Elveția. Spre dezamăgirea tuturor românilor, naționala condusă de Anghel Iordănescu nu a depășit faza grupelor, după un eșec devastator cu Franța, finalista turneului precedent, un egal cu Elveția, unicul gol al românilor fiind dat de Bogdan Stancu din penalty și în ultimul meci al grupei o înfrângere neașteptată contra Albaniei.

Turneul actual trebuia să aibă loc în anul 2020, dar, din cauza pandemiei și a restricțiilor, a fost amânat cu un an.

Campionatul European de anul acesta se desfășoară pe 6 grupe, în urma tragerii la sorți ce a avut loc pe data de 30 noiembrie 2019 la București.

Grupa A:
-Italia, Turcia, Țara Galilor, Elveția
Favorita grupei este naționala azurilor, aceștia fiind campioni mondiali în anul 2006 pe stadioanele din Germania și finaliști ai Campionatului European din 2012, când au pierdut în ultimul act în fața naționalei Spaniei.

Grupa B:
-Rusia, Belgia, Danemarca, Finlanda
Din punctul de vedere al specialiștilor în fotbal, câștigătoarea grupei este Belgia, deoarece formația condusă de Roberto Martinez a ajuns până în penultimul act al campionatului mondial din 2018 unde au pierdut în fața Franței, actualii campioni mondiali, dar au câștigat medalia de bronz în finala mică contra Angliei.

Grupa C:
-Austria, Olanda, Macedonia de Nord, Ucraina
Aceasta este una dintre cele mai echilibrate grupe de la Campionatul European, deoarece nici una dintre aceste echipe nu a cucerit un titlu major la nivel de naționale.

Grupa D:
-Cehia, Croația, Scoția, Anglia
În opinia suporterilor britanicii au un atu în plus în fața croaților, cu toate că echipa condusă de Zlatko Dalic a ajuns pînă în ultimul act la precedentul campionat mondial, unde au fost înfrânți cu un scor devastator (4-2) de echipa cocoșilor galici.

Grupa E:
-Suedia, Polonia, Spania, Slovacia
Ibericii sunt specialiștii turneelor finale, având un palmares ca desprins din povești, aceștia devenind campioni europeni în anul 2008 și 2012, fiind prima națională din Europa care a reușit să câștige două campionate europene la rând.

Grupa F:
-Germania, Portugalia, Franța, Ungaria
Campioana Europei (Portugalia) se află într-o grupă a supremației cu campionii mondiali actuali (Franța) și câștigătoarea cupei mondiale în anul 2014 (Germania). Ungaria, având ultima șansă la calificarea în optimi, poate face o figură frumoasă în fața titanilor Europei.

În ultima perioadă, toată lumea își dă cu părerea cine va câștiga Campionatul European. Răspunsul îl vom afla cât de curând, finala acestui prestigios turneu având loc pe data de 11 iulie 2021, pe stadionul Wembley din Anglia.

Surse:
https://www.frf.ro
https://sport.hotnews.ro
https://www.eurosport.ro

IAȘI- CAPITALA MOLDOVEI

Mihai Alexandru Petre
clasa a X-a C

Orașul Iași oferă o imagine unică prin așezarea sa. Situat în NE țării, se întinde pe șapte coline domoale (Cetățuia, Galata, Copou, Bucium-Păun, Șorogari, Repedea și Breazu), din acest punct de vedere fiind asemănat cu orașul Roma.

La Iași „fiecare piatră vorbește de trecut" prin numărul mare de mănăstiri, muzee, case memoriale. De aceea se poate spune că orașul Iași este un veritabil muzeu național.

Principala piață a orașului, Piața Unirii, are o importanță covârșitoare pentru români, deoarece aici s-a oficiat ceremonia de unire a Moldovei cu Țara Românească, în anul 1859. Așezată într-o mică grădină din centrul pieței, statuia în bronz a lui Alexandru Ioan Cuza este un alt simbol al unirii; operă a sculptorului Italian Rafaello Romanelo (1856-1928), ea a fost dezvelită în anul 1912.

Orașul împrumută puțin din atmosfera pariziană, iar clădirea cea mai interesantă este Hotelul Traian, ce datează din anul 1882, fiind construit după proiectul celebrului inginer francez Gustav Eiffel, autorul unor capodopere ale artei moderne ca Turnul Eiffel din Paris și Statuia Libertății din New York.

Palatul din centrul Iașilor, conceput în spiritul palatelor comunale din Europa de Vest, este o îmbinare fericită a mai multor stiluri arhitecturale: neogotic, romantic și neobaroc. Marcând puternic arhitectura vechii capitale a Moldovei, Palatul s-a impus ca o adevarată efigie încă de la apariţia ei în peisajul urbei. Palatul de Justiție și Administrație din Iași, construit între anii 1906-1925 după planurile arhitectului I. D. Berindey, s-a impus prin dimensiunile sale remarcabile. Astfel, turnul central al clădirii, care atinge 55 de metri înălțime, făcea ca Palatul să fie considerat în epocă cea mai înaltă clădire din oraș.

Cu turnul său ascuțit și cupola desăvârșită, Catedrala Romano-Catolică este un exemplu uimitor al unui model nou de construcții religioase care au apărut în România. A fost sfințită în anul 2005. Este realizată în stil arhitectural modern, în formă sferică prelungită în colțuri de stea, iar de sus are aspectul unei coroane regale. Interiorul este atracția principală și punctul forte al bisericii. Cele 24 de ferestre ogivale, vitraliile, mozaicul, altarul, orga și tot ce poți vedea aici este executat la un nivel magistral.

Lângă Palatul Culturii se află o mare statuie ecvestră a lui Ștefan cel Mare, realizată din bronz, în anul 1883. Domnitorul Moldovei indică cu sceptrul său bulevardul cu același nume.

Basoreliefurile de pe piedestalul de marmură comemorează scene din bătăliile de la Codrii Cosminului și Podul Înalt, în care a luptat Ștefan cel Mare.

Surse:
https://ro.wikipedia.org/wiki/Grand_Hotel_Traian
https://blog.minimap.ro/obiective-turistice-iasi-locuri-de-vizitat
https://www.infopensiuni.ro/cazare-iasi/obiective-turistice-iasi/statuia-ecvestra-a-lui-stefan-cel-mare-din-iasi_5733
http://resonance.ro/portfolio-items/catedrala-catolica-iasi/
https://www.laiasi.ro

BUCĂTĂRIA COREEANĂ

Cristina Nedelcu
Denisa Matei
Clasa a IX-a B

Se spune despre mâncarea coreeană că este, pe lângă foarte gustoasă, și foarte sănătoasă. Dacă analizăm modul cum arată populația și speranța de viață, ne putem gândi că este ceva adevăr în ceea ce se spune.

Bucătăria coreeană își are originea în tradițiile preistorice din Peninsula Coreeană, evoluând printr-o interacțiune complexă a tendințelor de mediu, politice și culturale. Se bazează în mare parte pe orez, legume și carne.

Bucătăria tradițională coreeană se remarcă pentru numărul mare de garnituri și kimchi (servit la fiecare masă). Ingredientele utilizate în mod obișnuit includ ulei de susan, doenjang (pastă fermentată de fasole), sos de soia coreean, sare, usturoi, ghimbir, ardei iute, gochujang (pastă fermentată de chili).

Ingredientele și preparatele variază în funcție de provincie. Multe feluri de mâncare regionale au devenit naționale. Bucătăria curții regale coreene a adus toate specialitățile regionale unice împreună pentru familia regală.

Ca și alte țări, Coreea are mâncărurile sale tradiționale. Astăzi vă prezentăm una dintre acestea.

Bulgoghi

Acest fel de mâncare, format din felii, subțiri și marinate, de carne de vită sau de porc gătite pe grătar sau pe plită, provine din zona de nord a peninsulei coreene și este foarte popular în Coreea de Sud.

Sfaturi:

1.Dacă tăiați carnea perpendicular cu direcția fibrelor, ea va fi mai moale.
2.Pentru obținerea cărnii mai moale se poate adăuga cola în ingrediente.
3.În general se pregătește la grătar, însă se poate coace în cuptor timp de 10 minute la temperatura de 300 de grade Celsius.

Ingrediente:

600 g carne de vită
3 linguri de zahăr
2 linguri de vin roșu
5 linguri de praz tocat
2 linguri de usturoi pisat
1/2 ceapă
6 linguri sos de soia
1 lingură semințe de susan prăjite
2 linguri ulei de susan
piper
salată

Mod de preparare:

1.Tăiați carnea în felii subțiri.
2.Adăugați zahărul și vinul roșu în carnea feliată.
3.Amestecați carnea marinată cu sos de soia, piper, usturoi pisat, semințe de susan și ulei de susan.
4.Lăsați carnea timp de 30 de minute.
5.Gătiți carnea marinată împreună cu ceapa tăiată lung la grătar sau la tigaie.
6.Se poate servi împreună cu ciuperci coapte sau salată.

Surse:
https://ro.wikipedia.org/wiki/Buc%C4%83t%C4%83ria_coreean%C4%83
https://ro.wikipedia.org/wiki/Bulgogi

PORTUGALIA
POTENȚIALUL CLIMATIC ȘI VALORIFICAREA SA ÎN SCOP TURISTIC

Prof. Alina Pandelescu

Potențialul turistic al climei se diferențiază în timp și spațiu, fiind în strânsă corelație cu valorile înregistrate de elementele climatice, care susțin sau limitează activitatea turistică.[1]

Impactul elementelor climatice și al climei în ansamblu se manifestă foarte diferențiat asupra organismului persoanelor participante la fenomenul turistic, presupunând o selecție a turiștilor, ce pot beneficia, din punct de vedere fiziologic, de un sejur în zona litorală, zona istorică și culturală a marilor orașe sau zona mai înaltă a Portugaliei dinspre Spania.

Pe teritoriul Portugaliei se remarcă mici diferențieri în caracteristicile climei de la o regiune la alta. Per ansamblu, se diferențiază trei regiuni, două pe continent și cea de a treia reprezentată de cele două arhipelaguri.

-în nord, cantitatea de precipitații este mai mare față de sud, iar temperaturile sunt mai joase față de zona din interior, unde se înregistrează, de obicei, temperaturile cele mai înalte;

-la sud de râul Tejo se simte influența mediteraneană, cu veri mai lungi şi mai calde;

-în Arhipelagul Madeira clima este mediteraneană, cu temperaturi blânde și plăcute pe tot parcursul anului, iar în Azore este temperat oceanică, cu ploi abundente.

Elementele climatice principale (temperatură, precipitații, vânturi, umezeala aerului, presiune atmosferică) sunt rezultatul acțiunii factorilor genetici ce generează în acest spațiu geografic climatul temperat oceanic, dar și mediteranean. După cum arată I. Marin (1996), „...elementele meteorologice, temperatura și precipitațiile cunosc o repartiție și evoluție proprie latitudinii cu toată gama de fenomene și procese”[2]. În acest spațiu, clima poate fi analizată ca și resursă pentru turism, dar și ca factor de risc. În general, climatul Portugaliei se constituie într-un element forte în alegerea acestei țări ca destinație turistică. Este cunoscut faptul că „...zona litorală cu un climat temperat al Europei atlantice, dar și insulele subtropicale sunt deosebit de favorabile pentru practicarea turismului”[3]

J.P. Besancenot (1990), citat de Cocean P. et al. (2005), arată în lucrarea sa „Climat et tourisme” că turismul climatic este interesant atât din punct de vedere al securității (să nu se producă vânturi puternice, precipitații abundente, temperaturi extreme), dar și din punct de vedere al agrementului și confortului (manifestările climatice să nu-i strice sejurul turistului și nici să-i afecteze sănătatea). În același context, J.M. Dewailly și E. Flament (1993), citați de P. Cocean (2005), arată elementele climatice care să ducă la îndeplinirea acestor condiții:

1.durata insolației să fie în medie de 6 ore;

2.precipitațiile să fie minime sau deloc în timpul zilei;

3.temperatura maximă să fie în jur de 18 ºC vara și 4 ºC iarna;

4.viteza vântului să fie de 8 m/s vara și 6 m/s iarna;

5.tensiunea vaporilor să nu fie în exces pentru a nu provoca deshidratarea.

---

[1] Melinda Cândea, Tamara Simon, Elena Bogan, (2012), *Patrimoniu turistic al României*, Editura Universitară, București, p. 58

[2] I. Marin, (1995), *Continentele. Geografie regională*, Editura Universității din București, p. 11

[3] P. Cocean, Ghe. Vlăsceanu, B. Negoescu, (2005), *Geografia generală a turismului*, Editura Meteor Press, București, p 92

Ținând cont de aceste elemente S. Neguț, (2004), îl citează pe Fărcaş şi colab., (1968) și arată că, variabilitatea acestor elemente în timp, dar și relația de interdependență dintre ele, au determinat un indice climato-turistic, în literatura de specialitate fiind citat cel realizat de Clausse și Gueraulf:

$$I = \frac{S + T - 5D}{5}$$

unde:
I=indicele climato-turistic;
S=durata de strălucire a Soarelui (în ore);
T=temperatura medie lunară (în zecimi de grad);
D= durata precipitațiilor din timpul zilei (considerând că o oră de ploaie valorează cât 5 ore cu Soare).[4]

Temperatura medie în Portugalia are valori de 18º C. Se poate observa că temperatura medie înregistrează mici diferențieri în diferite localități din Portugalia, lucru care interesează din punct de vedere a opțiunilor pentru sejururi.

(Tº C) zi (TºC) noapte												
Lisabona	14ºC	15ºC	17ºC	19ºC	21ºC	25ºC	27ºC	27ºC	25ºC	22ºC	17ºC	14ºC
	7ºC	8ºC	9ºC	11ºC	13ºC	15ºC	17ºC	17ºC	16ºC	14ºC	11ºC	8ºC
Madeira	19ºC	19ºC	19ºC	20ºC	21ºC	23ºC	25ºC	26ºC	26ºC	24ºC	22ºC	20ºC
	14ºC	13ºC	14ºC	14ºC	15ºC	17ºC	19ºC	20ºC	20ºC	18ºC	16ºC	15ºC
Porto	13ºC	14ºC	16ºC	18ºC	20ºC	24ºC	26ºC	26ºC	25ºC	21ºC	16ºC	13ºC
	5ºC	6ºC	7ºC	8ºC	11ºC	13ºC	15ºC	15ºC	14ºC	11ºC	9ºC	7ºC
Algarve	16ºC	17ºC	19ºC	21ºC	23ºC	27ºC	30ºC	30ºC	27ºC	24ºC	19ºC	16ºC
	6ºC	7ºC	8ºC	10ºC	12ºC	16ºC	18ºC	18ºC	16ºC	13ºC	10ºC	7ºC
Sintra	14ºC	15ºC	17ºC	19ºC	21ºC	25ºC	27ºC	27ºC	25ºC	22ºC	17ºC	14ºC
	7ºC	8ºC	9ºC	11ºC	13ºC	15ºC	17ºC	17ºC	16ºC	14ºC	11ºC	8ºC
Coimbra	13ºC	15ºC	17ºC	19ºC	22ºC	25ºC	28ºC	28ºC	26ºC	21ºC	16ºC	14ºC
	6ºC	6ºC	7ºC	9ºC	11ºC	14ºC	15ºC	15ºC	14ºC	12ºC	9ºC	7ºC

Tabel nr. 1
Temperaturi medii lunare (zi/noapte) în diferite localități din Portugalia
(Sursa: http://hikersbay.com/climate/portugal)

Bibliografie:

Cândea Melinda, Simon Tamara, Bogan Elena, (2012), *Patrimoniu turistic al României*, Editura Universitară, București.
Cocean P., Vlăsceanu Ghe., Negoescu, B., (2005), *Geografia generală a turismului*, Editura Meteor Press, București.
Marin, Ion, (1995), *Continentele. Geografie regională*, Editura Universității din București.
Neguț, S., (2004), *Geografia turismului*, Editura Meteor Press, București.

[4] S. Neguț, (2004), *Geografia turismului*, Editura Meteor Press, București, p. 35

DESTINAŢII TURISTICE

ROMA

Fabiana-Andreea Ion
Clasa a IX-a D

Roma și cultura se potrivesc la fel cum o fac pizza, sosul de roșii și brânza care se întinde. Fie că vizitezi Roma pentru un city break de weekend sau pentru o vacanță de o săptămână… tot nu-i suficient; îți trebuie o viață și jumătate să explorezi acest „Orașul Etern” și cei 2800 de ani de istorie pe care-i poartă-n spate.

Atracția principală din Roma este Colosseum-ul, monumentul istoric și turistic aflat în centrul Romei, vizitat de foarte mulți turiști din întreaga lume. Construcția a început sub conducerea împăratului Vespasian în anul 72 d. Hr. și a fost finalizată în anul 80 d.Hr. sub conducerea succesorului său Titus. Uriașul amfiteatru a fost construit în locul unui lac artificial. În formă de elipsă, cu axa mare de 186 m, axa mică de 150 m, construcția avea un perimetru de 520 m și o înălțime de 55 m, oferind locuri pentru aproximativ 50.000 spectatori.

Una dintre cele mai faimoase și impunătoare fântâni arteziene din lume este Fontana di Trevi. Acest monument impresionant domină micuța piață Trevi, situată în cartierul Quirinale. Fontana di Trevi se află la capătul unui apeduct construit în anul 19 î.Hr. ce se numește Aqua Virgo. Acest apeduct aduce apă de la izvoarele Salone (aproximativ 20 km depărtare de Roma) și aprovizionează fântânile din centrul istoric al Romei. În anul 1732, se pare că din ordinul papei Clement al XII-lea a fost angajat Nicola Salvi pentru a ridica o fântână mare în Piața Trevi. Mai existase un plan de construcție al unei astfel de fântâni după un proiect realizat de Bernini, dar acesta fusese amânat în urmă cu un secol, după moartea papei Urban al VIII-lea. Salvi și-a construit capodopera pe baza vechiului proiect al lui Bernini.

Figura centrală a fântânii Trevi este Neptun, zeul mării, care se află într-un car de luptă ce are forma unei scoici, tras de doi căluți de mare. Unul dintre cai este nărăvaș, iar celălalt este calm și supus. Aceștia simbolizează dispoziția fluctuantă a mării. La dreapta lui Neptun se găsește o statuie ce

reprezintă abundența, iar cea din stânga reprezintă sănătatea perfectă. Apa de pe fundul fântânii reprezinta marea. Legenda spune că cel ce aruncă o monedă în apă se va întoarce la Roma. Această monedă trebuie aruncată peste umăr, cu spatele la fântână.

Înconjurată de parcul Villa Borghese, Galleria Borghese are una din cele mai impresionante colecții de artă din lume. Cardinalul Scipione Borghese (1557-1633) prefera mai ales operele a doi artiști, care au ajuns celebri. Este vorba de sculptorul Lorenzo Bernini și pictorul Caravaggio. La Galleria Borghese, ambii sunt reprezentați prin multe opere expuse, ce demonstrează talentul lor renumit.

Băile lui Carcalla au fost construite de crudul împărat între anii 212-217 î.e.n. Faimoasele clădiri aveau bazine de înot, săli de sport și băi. Aici se găseau mai multe tipuri de băi: cea cu apă caldă („calidarium”), cu apă călduță („tepidarium”) și cu apă rece („frigidarium”). Pentru locuitorii Romei antice, acest loc avea camere gigantice de făcut baie în care încăpeau 1 600 oameni. Oameni din toate rangurile sociale frecventau aceste băi și erau serviți de o armată de sclavi. Totuși, doar cei bogați aveau voie în camerele speciale de masaj, adică centrul de spa al vremurilor trecute, care a fost funcțional mai mult de 300 de ani. Termele lui Caracalla au fost mai mult decât băi publice. Acestea erau de fapt un centru de divertisment multifuncțional și găzduiau săli de antrenamente fizice, biblioteci, grădini, galerii de artă. Complexul lui Caracalla era cunoscut pentru decorațiunile interioare de excepție, scaunele de marmură, zidurile și podelele acoperite cu mozaic, dar și pentru fântâni și statui. Termele au fost perfect funcționale până în anul 537, atunci când goții au distrus apeductul.

Surse:

https://ro.m.wikipedia.org/wiki/Fontana_di_Trevi
https://www.momondo.ro/discover/atractii-din-roma-muzee-biserici-galerii
https://ziare.com/vacanta/camping-europa/roma-o-vacanta-in-orasul-muzeu-in-aer-liber-galerie-foto-825411
https://ro.m.wikipedia.org/wiki/Colosseum

TURISMUL CULTURAL S-A REINVENTAT ÎN PANDEMIE

Mihai-David Tudor
Clasa a IX-a D

Una dintre cele mai afectate activități economice din pandemie a fost turismul. Statisticile arată o scădere cu 50% a numărului de turiști în anul 2020, iar segmentul cultural a fost grav afectat de închiderea muzeelor, a obiectivelor turistice, a teatrelor și manifestărilor artistice. Chiar și Grecia, cunoscută atât pentru turismul insular, dar mai ales pentru cel cultural, cu toate că a închis obiectivele turistice mult mai devreme și a fost precaută cu primul val, nu a putut preveni valul al doilea. Cum s-a reinventat turismul cultural datorită pandemiei și ce vor alege turiștii ca destinații în 2021, dezbatem în acest articol.

Se spune că atunci când suntem în criză, devenim mai creativi. Artiștii din întreaga lume au început să cânte online, live, muzeele au deschis camerele de filmat și au transmis în timpul lockdown-ului prin live streaming, piesele de teatru, de asemenea, s-au transmis online și chiar dacă ne făceam griji că nu vom ajunge să transmitem aceeași emoție ca în sală, spectatorii s-au conectat cu nevoia de artă, cultură, diversitate și varietate dincolo de ecran. Oamenii de rând, care poate nu își permiteau bilete scumpe la spectacolelele artiștilor preferați, au putut să-i vadă gratis online. Sigur că experiența de pe un stadion nu se compară cu boxele de la laptop, dar umanitatea și dorința de a fi împreună și de a ne susține au mers dincolo de calitatea sunetului.

Turiștii iau acum decizii mai documentate și mai cu sens pentru ei. După un an și jumătate de pandemie, odată cu ridicarea parțială a restricțiilor, atât artiștii, cât și spectatorii apreciază mai mult o piesă de teatru, o vizită la un muzeu și participarea la un festival.

Cu siguranță efectele pandemiei se vor resimți și în următorii ani, iar oamenii vor face alegeri mai bune, mai apropiate de interesul lor, de pasiunile lor, nu vor mai pierde ocazii să-și întâlnească idolii pentru că au înțeles că nimeni nu garantează pentru ziua de mâine. Așadar, un efect benefic al pandemiei asupra sectorului cultural, am putea spune că este faptul că oamenii iau decizii mult mai documentate și cu sens.

Revenind la Grecia, una dintre cele mai vechi civilizații, o țară care trăiește în principal din turism, am aflat că vrea să-și protejeze medicii și obiectivele turistice culturale.

Premierul elen a declarat că nimeni nu va putea opri proprietarul unui restaurant să accepte doar persoane vaccinate. Așadar călătoriile în Grecia vor fi afectate de pașaportul european de vaccinare, ceea ce limitează opțiunile turiștilor care momentan nu doresc să se vaccineze. O altă piedică în alegerea unei vacanțe ar putea să fie veniturile afectate de pandemie și mulți turiști se vor orienta, ca anul trecut, mai mult către bungalouri, case de vacanță, vile cu chicinetă în cameră, rulote, cort, decât să aleagă sistemul all inclusive la un hotel.

Aici Grecia are de câștigat pentru că mereu a oferit astfel de oportunități. Pentru a le oferi turiștilor servicii mai bune, încă de anul trecut proprietarii de vile și de restaurante își îmbunătățeau rețeaua de internet. Au înțeles că turiștii vor să rămână conectați cu cei de acasă să se asigure că sunt bine sau sunt nevoiți să păstreze contactul cu cei de la locul de muncă, așa că un semnal bun la internet, viteza și wi-fi ar putea să fie un criteriu de selecție.

Este posibil ca turismul cultural să fie din ce în ce mai căutat, pentru că în perioada post-pandemie oamenii au înțeles unele lucruri esențiale, setea de cunoaștere a crescut, la fel și dorința de a trăi în prezent și de a nu mai rata oportunități.

CUM NE AFECTEAZĂ BOLILE MINTALE

Cătălina-Denisa Luca
Clasa a IX-a B

Cred că toată lumea a auzit de bolile mintale. Poate că nu toată lumea care a auzit acest termen înțelege exact ce înseamnă.

Dacă ai o boală mintală asta nu înseamnă neapărat că ești nebun. Bolile mintale pot fi cauzate de foarte multe lucruri și pot fi de foarte multe tipuri. Un exemplu foarte des întâlnit este depresia, una dintre cele mai răspândite boli mintale din această perioadă în rândul adolescenților și adulților.

Depresia este de foarte multe ori greșit înțeleasă. Probabil din filme, majoritatea oamenilor trag concluzia că a fi depresiv înseamnă doar să plângi toată ziua, să nu zâmbești niciodată și să eviți orice interacțiune socială. Ei bine... această preconcepție este greșită. Fiecare persoană se manifestă în mod diferit. De exemplu, îți pierzi motivația de a face lucrurile pe care înainte erai foarte încântat să le faci. Sau poate ai pierderi de memorie. Nu te mai poți odihni, indiferent de numărul de ore dormite și ai schimbări bruște de greutate și de apetit (pot apărea și dependențele de anumite substanțe sau alcool). Și nu în cele din urmă, poate apărea durerea fizică. Poți fi mai sensibil la durere sau poți experimenta dureri specifice (de spate, de stomac, de rinichi) care în general sunt acute și bruște. Te întrebi... cum e posibil ca o boală mintală să îți provoace dureri fizice? Se poate, deoarece corpul somatizează problemele mintale.

O altă boală mintală care este de asemenea foarte întâlnită este sindromul post-traumatic. Așa cum ne spune și numele, acest sindrom apare în urma unui eveniment traumatic. Ce este acesta? De foarte multe ori rămânem cu anumite sechele în urma unui eveniment care ne-a marcat, fie că putem conștientiza sau nu. Acestea se pot manifesta, de exemplu, prin irascibilitate crescută, tulburări de somn, accese de furie fără motiv, dificultăți de concentrare sau o stare de supervigilență perpetuă. Această boală provoacă de foarte multe ori și anxietate (anxietatea provoacă îngrijorări excesive și incontrolabile privind evenimentele din viața cotidiană), tulburare de alimentație sau chiar depresie.

Nu e o rușine să mergi la psiholog să te tratezi doarece bolile mintale sunt absolut normale.

Surse:
https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/depresia
https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/tulburarea-de-stres-post-traumatic-ptsd

TINERE TALENTE

Prof. Daniela-Cristina Bobeică

Se știe că fiecare copil este special și talentat. La vârste mici, talentul poate fi mai ușor vizibil, condiția fiind ca acel copil să aibă și posibilitatea să-și exerseze aptitudinile în activitățile sale de joacă.

Astăzi vom vorbi despre Tudor Mihai David, un adolescent cu preocupări normale, cu aspirații înalte și cu un suflet frumos.

Adoră să iasă afară cu prietenii, să joace fotbal și baschet, să facă drumeții cu Cercetașii României și nu în ultimul rând să joace teatru.

Da, să joace teatru, asta este pasiunea lui de la vârsta de 5 ani, pasiune pe care o face cu drag și devotament în spectacolele pe care le interpretează sub îndrumarea actriței Laura Duică de la Teatrul Masca, aflat sub conducerea Doamnei Director Anca Florea și a renumitului actor Mihai Mălaimare.

Dovada este vizibilă în imaginile următoare, care ni-l prezintă pe David în timpul unor spectacole la care a participat.

Îi dorim mult succes în continuare!

ȚIGĂRILE ȘI FUMUL DE ȚIGARE

Romina Moldovai
Clasa a X-a E

De ce ar trebui să renunți la fumat ?
Pentru că renunțând la fumat, câștigi:

- ✓ Mai mulți bani de cheltuială pentru tine și familia ta
- ✓ Un miros mai bun
- ✓ Gustul mâncării mai bun
- ✓ Sănătate mai bună în viitor
- ✓ O locuință mai curată și o respirație mai bună
- ✓ Plămâni mai curați
- ✓ Mai puțin stres și anxietate

Ce se întâmplă cu organismul tău după ce ai renunțat la fumat?
Îți poți mări șansa unei vieți mai îndelungate, dacă renunți la fumat. De îndată ce corpul tău nu mai este afectat de fumat, va începe să se vindece în decurs de 20 minute, reparând apoi, în timp, răul cauzat în toți acești ani.

După 20 minute
- ✓ Tensiunea arterială și pulsul revin la normal.
- ✓ Circulația sângelui se îmbunătățește, mai ales la mâini și picioare.

După 8 ore
- ✓ Nivelul de oxigen din sânge revine la normal și riscul unui infarct de miocard scade.

După 24 ore
- ✓ Monoxidul de carbon îți părăsește corpul.
- ✓ Plămânii încep să elimine mucusul și alte resturi.

După 48 ore
- ✓ Felicitări! Corpul tău nu mai conține nicotină.
- ✓ Ai observat cum s-au ameliorat gustul și mirosul?

După 72 ore
- ✓ Respiri mai ușor.
- ✓ Ai mai multă energie.

După 2-12 săptămâni
- ✓ Circulația s-a îmbunătățit în tot corpul.
- ✓ Este mai ușor acum să faci exerciții fizice.

După 3-9 luni

- ✓ Capacitatea plămânilor s-a mărit cu până la 5-10%.
- ✓ Tusea, gâfâitul și hârâitul au dispărut.

După 1 an

- ✓ Riscul unui infarct de miocard s-a înjumătățit, în comparație cu al unui nefumător.

După 5-10 ani

- ✓ Riscul de a avea un accident vascular cerebral este asemănător cu cel al unui nefumător.

După 15 ani

- ✓ Riscul de cancer pulmonar este acum la jumătate din cel al unui nefumător.
- ✓ Riscul de boală de inimă este egal cu cel al unei persoane care nu a fumat niciodată.

Dacă vreți să vă lasați de fumat... veți putea. Totul depinde de fiecare. Dacă nu mă credeți, propun să citiți o carte ce poate fi găsită și pe Internet în format PDF. Se numește „În sfârșit, nefumător" și a fost scrisă de Allen Carr. Este o carte simplă, pe înțelesul tuturor. Se spune că această carte a ajutat mii de oameni să se lase de fumat.

Mai jos vă ofer câteva fragmente din ea, ca să vă conving cât de interesantă este:

„Nu, nu sunt medic ori psihiatru. Calificarea mea e mult mai adecvată. Am fost, vreme de 33 de ani, un fumător învederat. În ultima parte a acestei perioade fumam o sută de țigări în zilele proaste și niciodată mai puțin de 60."
„Adevărata problemă este: « De ce vrem sau avem nevoie s-o facem? »"
„În esență , METODA UŞOARĂ înseamnă să înfrunți problema fumatului şi să-ți pui următoarele întrebări:
1.Ce avantaje îmi aduc țigările ?
2.Îmi place cu adevărat să fumez?
3.Am nevoie realmente să cheltuiesc bani grei doar ca să-mi bag chestia aia în gură şi să mă sufoc singur?
Adevărul cel minunat este că țigările nu-ți aduc deloc avantaje. Să fie limpede, nu vreau să spun că dezavantajele de a fi fumător sunt mai mari decât avantajele, toți fumătorii ştiu asta. Vreau să spun că n-ai nici un avantaj de la fumat. Singurul avantaj era odată cel social, în zilele noastre, până şi fumătorii socotesc fumatul un obicei antisocial."

Surse:
https://invitro.ro/materiale-informative-cu-privire-la-educatia-sanitara/efectele-fumatului-asupra-sanatatii/
https://stopfumat.eu/efectele-fumatului/
https://www.medlife.ro/articole-medicale/efectele-fumatului-asupra-organismului

ATENEUL ROMÂN

Elena-Mihaela Barbu
Clasa a X-a F

Ateneul Român este o sală de concerte din București, situată pe Calea Victoriei, în Piața George Enescu (în partea nordică a Pieței Revoluției).

Clădirea, care este realizată într-o combinație de stil neoclasic cu stil eclectic, a fost construită între 1886 și 1888, după planurile arhitectului francez Albert Galleron. În prezent, adăpostește și sediul Filarmonicii „George Enescu”.

Circular, dominat de o mare cupolă, cu fațada principală în stil neoclasic, Ateneul are aspectul unui templu ionic, cu șase coloane frontale și două laterale. La intrarea principală, cele opt coloane ionice au proporții similare coloanelor templului Erechteion de pe Acropole. Împrejurul marii cupole a edificiului se pot vedea, săpate în zid, numele unor învățați cunoscuți. Printre ele, Miron Costin, Gheorghe Șincai, Dimitrie Cantemir, Ion Heliade Rădulescu, Timotei Cipariu.

Fațada este un peristil cu lățimea de 48 m. Sub peristil se află cinci medalioane în mozaic, ce îi reprezintă pe cinci mari domnitori ai țării: Neagoe Basarab, Alexandru cel Bun, regele Carol I al României, Vasile Lupu și Matei Basarab.

Înălțimea totală a clădirii până în vârful cupolei este de 41 m. În interior, sala de concerte, cu un diametru de 28,50 m, și o înălțime de 16 m, are 600 de locuri la partere și 52 de loji (în total aproximativ 794 de locuri).

Ateneul Român a fost ridicat în Grădina Episcopiei, teren ce aparținea familiei Văcărești lor. Mulți contemporani au criticat amplasamentul ... căci locul ales era socotit ca fiind prea departe de centrul orașului și foarte greu de ajuns, mai cu seamă iarna. „Nu avea statul destule terenuri centrale, trebuia oare neapărat ales acest loc la marginea orașului?” se întrebau locuitorii Bucureștiului.

În 1886 a început construcția actualului edificiu; o parte din fonduri au fost adunate prin subscripție publică, la îndemnul „Dați un leu pentru Ateneu”.

La recomandarea arhitectului francez Charles Garnier, autorul Opéra Garnier din Paris, planurile clădirii au fost concepute de un alt arhitect francez, Albert Galleron, în așa fel încât să se poată folosi fundația deja turnată a manejului început de „Societatea Equestra Română”. Clădirea a fost inaugurată la 14 februarie 1888.

În perioada 21-23 februarie 1948, în clădirea Ateneului Român a avut loc Congresul de unificare a PCR cu PSD și formare a PMR. În pregătirea congresului, fresca de la Ateneu, pictată de Costin Petrescu, a fost acoperită cu catifea roșie, cu scopul de a ascunde rolul monarhiei în istoria României.

În perioada 1966-1967, în Ateneu au fost executate ample lucrări de introducere a aerului condiționat, refacerea tavanului, schimbarea fotoliilor, redistribuirea lojilor, lărgirea avanscenelor etc. Cu această ocazie a fost îndepărtată și catifeaua roșie care acoperea fresca ce a stat ascunsă privirilor aproape două decenii (1948-1966).

Tot Costin Petrescu a realizat și mozaicurile exterioare de la Ateneul Român din București. Altădată, în Ateneul Român se afla și Pinacoteca Statului. Fondul de tablouri a fost preluat de actualul Muzeu Național de Artă al României.

Ateneul a fost consolidat, restaurat și modernizat în perioada 1994-2004 de arhitectele Ana Branișteș, Raluca Nicoară și Gabriela Mindu, împreună cu inginerii Dragoș Badea și Silvia Caraman.

A fost redeschis în 2005, cu ocazia ediției a XVII-a a Festivalului Internațional George Enescu.

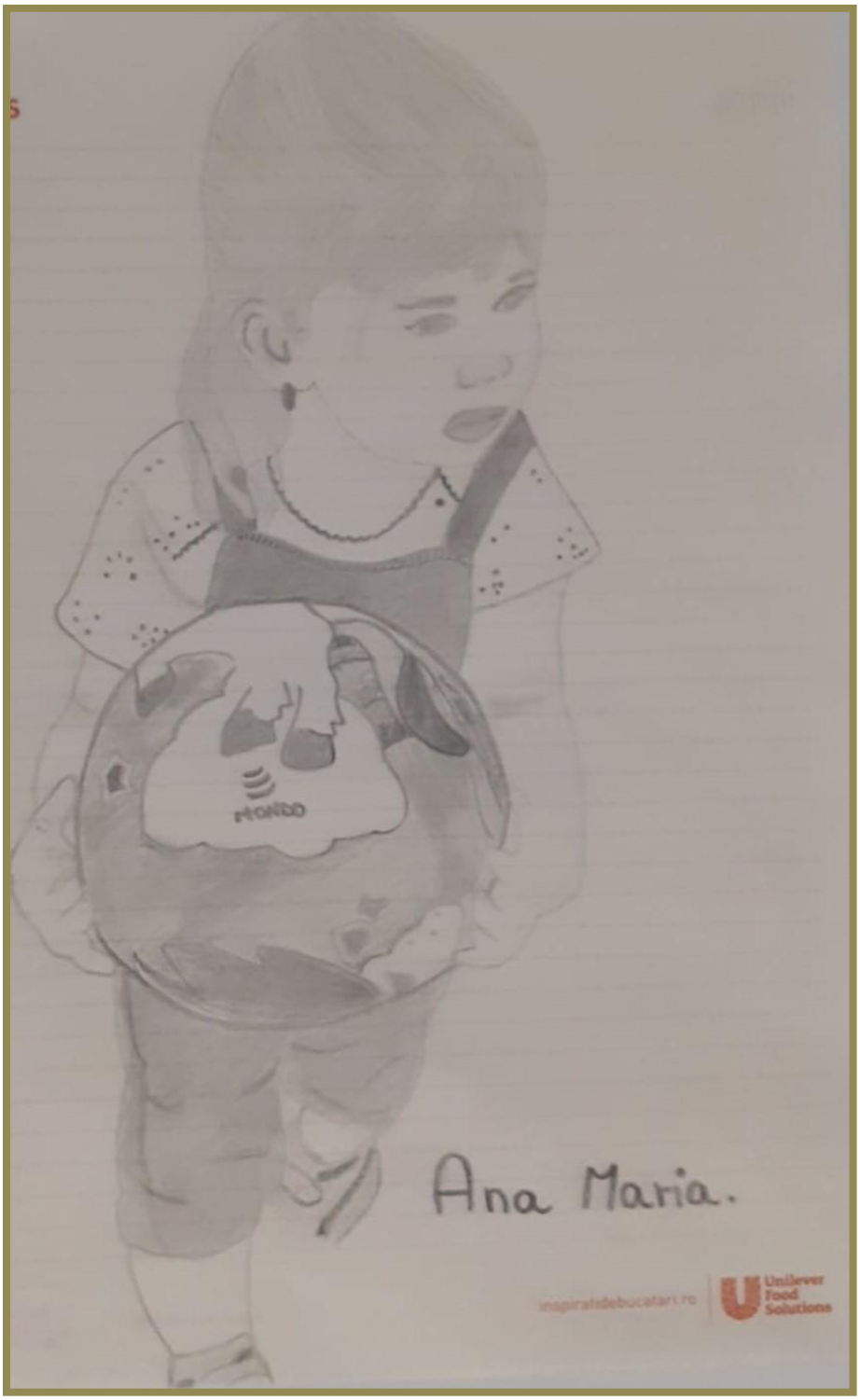
În 1940

După bombardamentele din 1944

În prezent

Surse:
http://enciclopediaromaniei.ro/wiki/Ateneul_Rom%C3%A2n
https://ro.wikipedia.org/wiki/Ateneul_Rom%C3%A2n
https://www.fge.org.ro/filarmonica/istoric-ateneu/

TINERE TALENTE



Desen realizat de Ancuța-Daniela Ioniță
Clasa a IX-a D

RECOMANDAREA REVISTEI

ULTIMELE ACTIVITĂȚI ALE CERCULUI „VALAHIA” DIN ACEST AN ȘCOLAR

Geanina Măcrineanu
(clasa a XI-a E)

Concursul de eseuri „De ce plânge pădurea ?” s-a desfășurat în luna mai, fiind amânat, deoarece a apărut pe neașteptate vacanța din luna aprilie. Au participat 10 elevi din clasele a IX-a B, a IX-a D, a IX-a F, a IX-a G, a X-a D, a X-a F, a XI-a E. Juriul a fost format din prof. Ion Carmen Mihaela, prof. Bobeică Daniela Cristina, prof. Stan Vasilica, prof. Nedelea Nicoleta Doina, prof. Albu Ovidiu Toma.

Premiile au fost obținute de:

PREMIUL I Tudor Mihai David (clasa a IX-a D)
PREMIUL II Măcrineanu Geanina (clasa a XI-a E)
PREMIUL III Țîră Cristina Gabriela (clasa a X-a F)
MENȚIUNE Andrei Loredana Maria (clasa a IX-a B)

Concursul de jurnalism „Turism, cultură, civilizație pe glob” s-a desfășurat în luna iunie. Au participat 21 de elevi din clasele a IX-a D, a IX-a G, a XI-a A, a XI-a C, a XI-a E. Juriul a fost format din prof. Simina Andora, prof. Pandelescu Alina, prof. Bobeică Daniela, prof. Stan Vasilica, prof. Albu Ovidiu.

Premiile au fost obținute de:

PREMIUL I Popescu Cristian (clasa a XI-a A)
PREMIUL II Tudor Mihai David (clasa a IX-a D)
PREMIUL III Căpitanu Mihaela Violeta (clasa a XI-a C); Măcrineanu Geanina (clasa a XI-a E); Iordache Valentin Daniel (clasa a XI-a E) și Mitoi Nicolae Robert (clasa a XI-a E)
MENȚIUNE Ion Fabiana Andreea (clasa a IX-a D)

Eu sunt unul dintre participanții la aceste două concursuri și am dorit foarte mult să particip deoarece am considerat că aceste concursuri ale cercului reprezintă un prilej de a învăța lucruri noi. Le consider distractive și competitive. Sunt o persoană care apreciez mult competiția și am dorit să particip, dar și să câștig. Ceea ce s-a și întâmplat.

Pe data de 23 iunie 2021 a avut loc festivitatea de premiere a concursurilor organizate de-a lungul anului școlar în cadrul cercului. Nu au fost prezenți toți elevii care au obținut premii, dar cei care am fost la festivitate ne-am simțit foarte bine.

Mulțumiri tuturor celor care s-au implicat în desfășurarea activităților! Sper ca în următorul an școlar să revenim toți cu forțe proaspete și să realizăm activități la fel de frumoase!