

Bursele școlare 2024-2025. Ghidul complet pentru elevi



Ele reprezintă mai mult decât un ajutor financiar – sunt o motivație pentru elevi de a excela în domeniul educației » **Pagina 3**

OBIECTIV Junior

Anul 1 Nr 1 Noiembrie 2024
Editat de Asociația „Pentru Adevăr” și Forumul Tinerilor din România - Brăila

De vorbă cu studenți brăileni de la facultăți din străinătate



Mulți oameni pot avea prejudecăți, însă realitatea unei experiențe internaționale este mult mai diversă și satisfăcătoare decât s-ar putea crede » **Pagina 4**

De ce ”Obiectiv - Junior”



**O publicație
pentru voi,
tinerii**

**Cel mai bine
scriu tinerii
pentru tineri**

**Cel mai bine-și știu tinerii
problemele, frământările,
așteptările, speranțele**

Gabriel – Florinel ION
Silvia PREDA
Monica PARASCHIV

Într-o comunitate dinamică și în continuă transformare, tinerii reprezintă un segment esențial al populației, dar adesea vocile lor rămân neuzitate sau insuficient reprezentate. În acest context, inițiativa unui grup de tineri de a realiza o publicație sau o platformă dedicată problemelor lor devine nu doar justificată, ci și necesară.

Nevoia de reprezentare

Tinerii se confruntă cu o varietate de probleme specifice, cum ar fi:

- Necesitatea oportunităților de dezvoltare personală și profesională;
- Dificultăți de integrare pe piața muncii;
- Dorința de participare la cât mai multe activități culturale și recreative;

- Stigmatizarea în cazul subiectelor sensibile precum sănătatea mentală sau incluziunea socială.

O publicație dedicată poate oferi un spațiu pentru exprimarea opiniilor, pentru împărtășirea experiențelor și propunerea unor soluții relevante pentru comunitatea lor.

Promovarea dialogului și a implicării civice

Publicația poate deveni un catalizator pentru dialog între tineri și ceilalți membri ai comunității. Prin articole, interviuri și editoriale, tinerii pot:

- Să își facă auzite nevoile și aspirațiile;
- Să creeze punți de comunicare între generații;
- Să încurajeze participarea activă la viața comunității prin inițiative civice.

Astfel, publicația ar contribui la întărirea legăturii dintre tineri și comunitatea locală, sporind sentimentul de apartenență.

O platformă pentru educație și informare

Într-un mediu în care tinerii sunt expuși constant informațiilor nefiltrate sau irelevante, publicația poate deveni o sursă sigură și utilă. Aceasta poate include:

- Informații despre oportunități educaționale și profesionale;
- Resurse despre sănătate fizică și mentală;
- Modele de succes și povești inspiraționale ale altor tineri din comunitate.

Această componentă educativă poate ajuta tinerii să ia decizii informate pentru viitorul lor.

Dezvoltarea competențelor în rândul tinerilor

Participarea activă la crearea unei publicații implică dezvoltarea unor abilități esențiale precum:

- Scrierea și exprimarea clară a ideilor;
- Gândirea critică și capacitatea de analiză;
- Organizarea și munca în echipă;
- Utilizarea tehnologiilor digitale pentru publicare și promovare.

Astfel, tinerii implicați își vor îmbunătăți competențele necesare în diverse domenii, ceea ce le va crește șansele de succes în viitor.

Crearea unei identități comune

Publicația poate funcționa ca o oglindă a comunității, reflectând preocupările, aspirațiile și realizările tinerilor. Prin promovarea inițiativelor și proiectelor locale, tinerii vor contribui la consolidarea unei identități comune, bazate pe valori precum solidaritatea, respectul și inovația.

Concluzie

Lansarea unei publicații despre problemele tinerilor este un pas important spre crearea unei comunități mai incluzive, mai bine informate și mai unite. Această inițiativă nu doar că le oferă tinerilor o voce, ci și contribuie la dezvoltarea personală și profesională a celor implicați, precum și la progresul general al comunității.

Prin această publicație, tinerii devin parte activă a schimbării, demonstrând că sunt mai mult decât beneficiari ai comunității – sunt viitori lideri și creatori ai acesteia.

Finanțat de

Coordonat național de

Coordonat local de

Proiect implementat de



Proiect finanțat prin "Fondul pentru un viitor mai bun în comunități" cu sprijinul Lidl România, susținut de Federația Fundațiilor Comunitare din România și implementat la nivel local de Fundația Comunitară Galați.

Tinerii decid viitorul!

Denisa ICHIM

Lorena GHEORGHIȚĂ

Deciziile politice și legile care ne influențează viața de zi cu zi sunt stabilite de reprezentanții pe care îi alegem, iar votul nostru reprezintă o alegere care poate schimba destinul unei societăți. Fie că este vorba de educație, sănătate, economie sau protecția mediului, participarea la alegeri ne oferă oportunitatea de a-i sprijini pe cei care susțin drepturile și libertățile noastre fundamentale. Alegerea, nu șansa, este cea care ne determină destinul, iar democrația este un dar prețios, moștenit de la generațiile anterioare. Este responsabilitatea noastră, în special a tinerilor, să păstrăm și să promovăm valorile acestea.

Participarea activă la procesul electoral îi transformă pe cetățeni în actori implicați și informați, capabili să înțeleagă modul în care politica influențează viața cotidiană. Prin vot, cetățenii își pot exprima nemulțumirile față de liderii care nu respectă așteptările publicului, dar și să susțină schimbările care contribuie la bunăstarea societății. De asemenea, un electorat activ și vigilent obligă liderii să fie responsabili și să își respecte promisiunile, știind că orice abatere ar putea să le pericliteze realegerea.

Tinerii trebuie să înțeleagă că implicarea lor politică este esențială pentru a trasa un viitor strălucit țării. Mulți dintre aceștia aleg să își părăsească țara, inspirați de modelele occidentale, însă schimbarea poate avea loc aici, pe pământ românesc, dacă fiecare dintre noi conștientizează că viitorul este în mâinile noastre.

A vota nu este doar un drept, ci și o responsabilitate. Dacă nu participăm la alegeri, deciziile vor fi luate de alții, chiar dacă nu ne reprezintă interesele. Votul tinerilor transmite mesajul că vocea lor contează, determinând politicienii să ia în considerare nevoile generațiilor tinere și să le adreseze preocupările. În fond, implicarea lor activă în democrație este cheia unui viitor mai bun pentru toți.

Prezidențialele din Republica Moldova și Statele Unite ale Americii

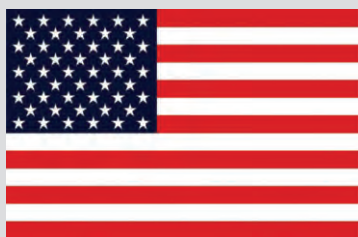
Denisa ICHIM
Raluca BĂLAN

Alegerile prezidențiale din Republica Moldova și Statele Unite ale Americii, desfășurate în noiembrie 2024, au avut rezultate interesante și impact geopolitic major.

În Republica Moldova, votul din 3 noiembrie a fost marcat de o confruntare tensionată între Maia Sandu, președinta pro-europeană, și Alexandr Stoianoglo, cu orientare pro-rusă. Sandu a câștigat la limită, obținând 50,66% din voturi, față de 49,34% pentru Stoianoglo. Sprijinul masiv al diasporei și prezența ridicată la urne au fost decisive pentru această victorie, confirmând dorința cetățenilor de a continua pe drumul integrării europene.

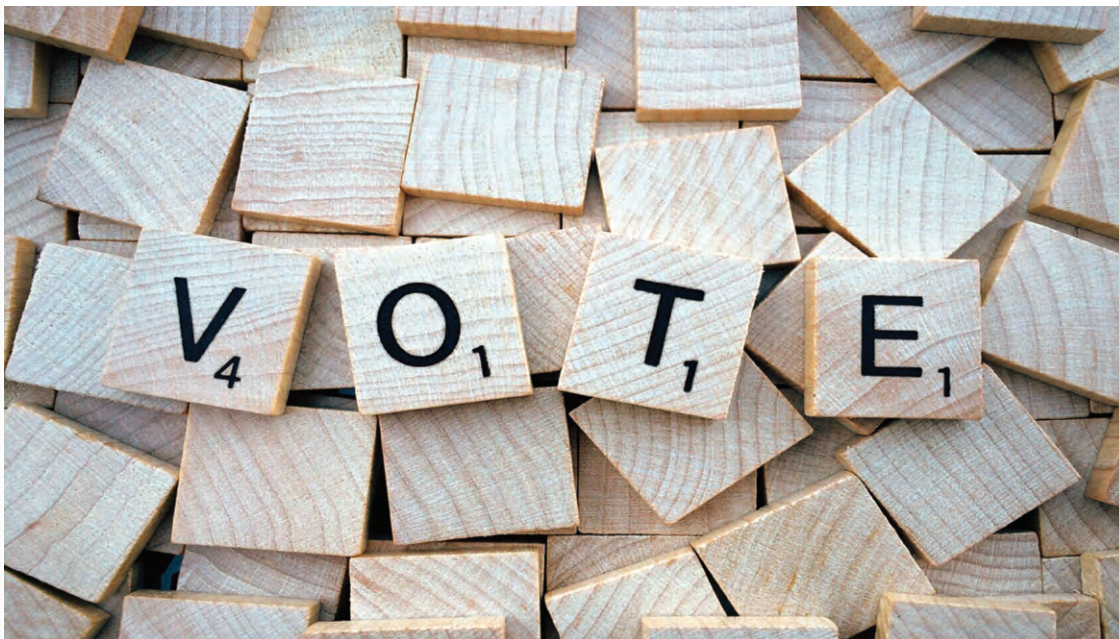
În Statele Unite, alegerile din 5 noiembrie au adus o revenire istorică: Donald Trump a fost ales pentru al doilea mandat neconsecutiv, devenind al 47-lea președinte. Incidentul cu tentativa de asasinat din campanie, în care Trump a fost împușcat superficial în ureche, i-a sporit simpatia publică, contribuind la obținerea a 312 voturi ale electorilor față de 226 pentru democrata Kamala Harris. Promisiunile sale includ întărirea granițelor, construirea unui zid cu Mexicul și o „epocă de aur” economică.

Aceste alegeri reflectă diviziuni sociale profunde, dar și dorința cetățenilor de a-și modela viitorul. Moldova își reafirmă orientarea pro-europeană, în timp ce SUA experimentează o revenire politică atipică. Rezultatele vor influența nu doar politicile interne, ci și echilibrul geopolitic global.



Primul VOT. Ghidul tinerilor alegători

• importanța votului, pe cine votăm



Gabriel Florinel ION

Raluca BĂLAN

Mihăiță MIRON

Cetățenii României au ocazia să participe la un moment fundamental al vieții democratice, un eveniment ce transcende simpla opțiune electorală: alegerile prezidențiale și parlamentare. Este o decizie care reflectă nu doar preferințele politice individuale, ci și valorile, aspirațiile și responsabilitatea colectivă față de viitorul națiunii. Exercițarea dreptului la vot este un act de profundă responsabilitate civică.

De ce este esențial să votăm?

Exercițarea dreptului la vot înseamnă asumarea responsabilității față de societate. Este șansa fiecăruia de a influența direcția politică și economică a țării. Dacă alegem să nu votăm, lăsăm deciziile în mâinile altora, posibil celor care nu ne reprezintă interesele. Fiecare vot contează, fiind expresia unei implicări directe în construirea unei României mai stabile, mai prospere și mai echitabile.

Ce votăm și cum procedăm?

Alegerile prezidențiale din 24 noiembrie marchează primul tur al competiției pentru funcția de președinte. Candidatul care obține majoritatea absolută (50%+1 din voturi) va câștiga mandatul. În caz contrar, pe 8 decembrie se va organiza al doilea tur, între primii doi clasificați. Pe 1 decembrie urmează scrutinul parlamentar, unde vom alege reprezentanții în Camera Deputaților și Senat, responsabili de elaborarea legilor și de formarea majorității parlamentare care decide structura Guvernului.

Unde votăm?

Cetățenii aflați în localitatea de domiciliu votează la secția unde sunt repartizați. Cei care se află în alt oraș pot vota la orice secție. Pentru diaspora, secțiile de votare vor fi disponibile la ambasade, consulate și institute culturale. Românii din străinătate pot vota și în avans, în zilele de vineri și sâmbătă, sau pot opta pentru votul prin corespondență, prin înregistrare prealabilă pe platforma oficială www.votstrainatate.ro.

Persoanele cu mobilitate redusă pot solicita urna mobilă printr-o cerere simplă, fără a fi necesară prezentarea unei adeverințe medicale.

Ce poate face președintele?

Președintele României, a cărui alegere se face prin vot direct, este mai mult decât un simbol al unității naționale. În contextul unui sistem semi-prezidențial, această funcție implică o serie de prerogative cruciale. Președintele reprezintă România în relațiile internaționale, fiind un interlocutor principal în dialogurile cu marile puteri și instituțiile globale. De asemenea, el are un rol determinant în securitatea națională, fiind comandantul suprem al forțelor armate și președinte al Consiliului Suprem de Apărare a Țării. Prin atribuțiile sale, precum desemnarea prim-ministrului, numirea judecătorilor la Curtea Constituțională sau dreptul de a retrimiti legile în Parlament pentru revizuire, președintele influențează stabilitatea politică și funcționarea instituțiilor statului.

Rolul Parlamentului

Parlamentul, format din Camera Deputaților și Senat, are o misiune esențială: elaborarea și adoptarea legislației care guvernează viața socială și economică. Parlamentarii propun legi, le dezbate în comisii și le supun votului în plen. De asemenea, aprobă bugetul de stat și controlează activitatea Guvernului.

Guvernul – administratorul resurselor naționale

Guvernul, format pe baza majorității parlamentare, este responsabil de implementarea legilor și de gestionarea resurselor naționale. Politicile publice, bugetul de stat și răspunsul la situații de urgență – cum ar fi dezastre naturale sau pandemii – sunt coordonate de Guvern, influențând direct viața cetățenilor.

Votul: un angajament pentru viitor

Votul nu este doar un drept, ci și o datorie față de idealurile democratice. Este manifestarea clară a libertății individuale și a participării active la procesul de guvernare. Alegerea făcută astăzi determină nu doar prezentul, ci și direcția în care se îndreaptă țara.

Fiecare vot reprezintă o declarație de încredere în valorile democratice și un pas spre o Românie mai bună. Trebuie să ne asumăm această responsabilitate și să demonstrăm că tinerii pot și trebuie să fie motorul schimbării.

Bursele școlare 2024-2025. Ghidul complet pentru elevi

• ele reprezintă mai mult decât un ajutor financiar – sunt o motivație pentru elevi de a excela în domeniul educației



Natalia Maria BOȘNEAC
Răzvan Ionuț CERNAT

Elevii din România pot beneficia și în acest an școlar de diverse categorii de burse, oferite pentru performanță academică, situații speciale sau pentru sprijinirea familiilor cu venituri reduse.

Bursele de merit sunt destinate elevilor care au obținut o medie generală de cel puțin 9,50 în anul școlar anterior. Aceștia pot primi 450 de lei pe lună, cu condiția să nu depășească 10 absențe nemotivate într-o lună și să aibă media 10 la purtare.

Un alt tip de sprijin acordat elevilor este bursa de reziliență care se adresează celor cu o medie generală de peste 7. Aceasta este distribuită pentru 30% dintre elevii fiecărei clase și asigură un ajutor de minimum 300 de lei lunar. Tot 300 de lei pe lună primesc și elevii care beneficiază de burse tehnologice sau burse sociale.

Bursele sociale sunt acordate pe baza unor criterii precum statutul familiei (situația financiară/familie monoparentală/orfan/etc) sau existența unor probleme medicale. Aceste burse continuă să fie plătite chiar și în perioada examenelor naționale, cum sunt Evaluarea Națională și Bacalaureatul, precum și pe timpul vacanței de vară.

Sunt achitate lunar, iar primele sume pentru lunile septembrie și octombrie din acest an au fost distribuite începând cu data de 20 noiembrie.

Este clar că bursele reprezintă mai mult decât un ajutor financiar – ele sunt o motivație pentru elevi de a excela în domeniul educației și de a-și

respecta angajamentele școlare. Fie că este vorba despre performanță academică, reziliență în fața dificultăților sau sprijin social, aceste beneficii sunt esențiale pentru dezvoltarea unui învățământ echitabil și accesibil pentru toți.

Pentru elevii de clasa a V-a, bursa se va acorda bazat pe media din primul modul de învățare, iar pentru bobocii de clasa a IX-a, în funcție de media de admitere la liceu, de la Evaluarea Națională.

Banii vor fi dați până în data de 20 a fiecărei luni.

Bursele de excelență pentru olimpici se vor acorda elevilor cu premiile I, II, III și mențiune la concursurile și olimpiadele internaționale, respectiv doar locurilor de pe podium la concursurile și olimpiadele naționale. Bursa națională (premiile I, II, III) este în valoare de 700 lei pe lună, iar în cazul burselor internaționale elevii cu premiul I primesc 2.363 lei pe lună, cei cu premiul II - 1.697 lei pe lună, cei cu premiul III - aproximativ 1.156 lei pe lună, iar cei cu mențiune, aproximativ 601 lei în fiecare lună.

Elevele minore care au un copil pot primi bursă de 700 de lei pe lună dacă aleg să își continue studiile. Ele vor primi banii până termină clasa a XI-a, chiar dacă între timp împlinesc 18 ani. De asemenea, pot beneficia de burse inclusiv tinerii care învață în penitenciar și elevii din învățământul pentru copii cu dizabilități.

Bursa socială se poate cumula cu cea de merit, de reziliență, de excelență sau tehnologică, însă olimpicii nu pot primi bursă de merit pentru rezultatele lor.



CV-ul tău, succesul tău

Marian Cristian VERNESCU

Cu toții ne-am lovit o dată în viață de problema întocmirii propriului curriculum vitae, cunoscut drept CV. Importanța acestuia este deosebită deoarece oferim astfel angajatorului credibilitatea și motivația pentru a ne oferi postul disponibil la respectiva societate comercială. Iată ceea ce trebuie să conțină un curriculum vitae:

Numele și prenumele – prin completarea acestora complet și real, angajatorul poate verifica referințele tale și căuta dovezi cu privire la experiențele tale anterioare.

Adresa (locația) - aceasta este importantă deoarece angajatorul îți poate spune dacă îți poate oferi postul în funcție de locația în care te afli.

Numărul de telefon și adresa de e-mail – precizarea acestor date este importantă deoarece prin aceste mijloace de comunicare primești informații cu privire la interviu.

Studii - menționarea acestora permite angajatorului să facă asocierea dintre postul de muncă pentru care aplici și studiile precizate (numele instituției și perioada în care au fost precizate).

Limbi străine - cunoașterea unor limbi străine crește șansa de a primi postul, mai ales dacă postul se află în domenii precum TURISM ȘI OSPITALITATE, MARKETING, TEHNOLOGIA INFORMAȚIEI (IT) etc.

Abilități - specificarea abilităților arată angajatorului îndemânarea ta și faptul că te potrivești jobului.

Aceste informații sunt esența CV-ului și doar prin acesta putem să avem un loc de muncă în mediul pe care îl căutăm.





De vorbă cu studenți brăileni de la facultăți din străinătate

• mulți oameni pot avea prejudecăți, însă realitatea unei experiențe internaționale este mult mai diversă și satisfăcătoare decât s-ar putea crede

Silviu Rareș STROE

Mulți tineri români visează să studieze peste hotare, atrași de diversitatea academică, oportunitățile profesionale și experiența de a locui într-o cultură nouă. Pentru a înțelege mai bine cum arată viața de student în afara țării, am stat de vorbă cu câțiva elevi de top din Brașov care și-au început studiile universitare în Olanda, într-un mediu dinamic și internațional.

Viața într-o universitate străină poate părea ușoară la prima vedere, însă realitatea este mult mai nuanțată. „**Nu este atât de ușor, dar nu e nici dificil**”, mărturisește o studentă din cadrul unui program de Biomedical Sciences. Învățând alături de colegi internaționali, ea a observat că interesul comun pentru științe îi apropie și că experiențele împărtășite sunt un adevărat suport. „**Cea mai grea parte în general este să fii nevoit să îți traduci sentimentele și emoțiile**”, adaugă aceasta, referindu-se la dificultatea de a exprima în altă limbă gândurile.

Viața de student internațional înseamnă, totodată, o continuă descoperire culturală. Timpul liber este adesea dedicat explorării orașelor și a locurilor unice din țara de adopție, ceea ce aduce un suflu de noutate constant. „**În timpul liber, fiind într-o altă țară, poți descoperi locuri noi, să fii un turist, să te plimbi pur și simplu oriunde stai pentru că totul este nou**”, spune tânăra, explicând cum această experiență îi oferă un sentiment de libertate și aventură.

O întrebare care îngrijorează pe mulți absolvenți de liceu este legată de procedurile de admitere. Cei care au aplicat la facultăți din Olanda ne-au asigurat că sistemul este bine organizat, iar accesul la informație este ușor.



„**Mi-a fost recomandat de către o cunoștință să angajez o companie de consultanță pentru a mă ajuta cu procesul de admitere. În urma colaborării cu aceștia, am ajuns la concluzia că nu aveam nevoie de ei. Site-urile facultăților din Olanda sunt destul de clare**”, povestește un student.

De altfel, universitățile olandeze pun la dispoziție servicii de suport pentru aplicanți prin „student desk-uri” care răspund rapid la întrebări, ajutând astfel la clarificarea oricăror neclarități.

Pentru studenții care au ales să studieze în afara României, diferența între sistemele de educație este semnificativă. „**A fost probabil cea mai înțeleaptă decizie pe care am făcut-o pentru viitorul meu**”, afirmă una dintre studente, adăugând că structura cursurilor și metodele

de predare sunt mult mai ancorate în știința actuală și aplicabilitate practică.

Datorită acestei expunerii continue la lucrări de cercetare, laboratoare și experimente, unii tineri români simt că dezvoltarea lor profesională este accelerată. Totodată, un program academic modern aduce resurse noi, actualizate, în contrast cu cele din România, care pot rămâne în urmă din cauza limitărilor bugetare și a accesului redus la tehnologie.

Alegerea de a studia în străinătate este, pentru mulți tineri, o decizie personală, susținută de dorința de autodepășire și dezvoltare. „**Părinții mei au fost susținătorii mei cei mai mari, dar nu mi-au sugerat asta până să le propun eu**”, afirmă una dintre studente. Ea adaugă că inclusiv profesorii de liceu au încurajat-o să își urmeze potențialul, iar experiențele mai puțin pozitive din cadrul sistemului de educație românesc au motivat-o și mai mult să caute o schimbare.

Pentru elevii care iau în considerare această posibilitate, studenții români aflați în străinătate au un mesaj simplu: „**Dacă vrei să plecați la studii în afară, nu dați înapoi!**” Aceștia avertizează că mulți oameni pot avea prejudecăți, însă realitatea unei experiențe internaționale este mult mai diversă și satisfăcătoare decât s-ar putea crede. „**Este o complet altă experiență – un oraș nou cu oameni care vorbesc altă limbă și cu o complet altă mentalitate**”, completează o studentă.

Pentru cei care se întreabă dacă viața departe de casă merită sacrificiile, tinerii intervievați subliniază că orice dor și obstacol este compensat de experiențele câștigate și de independența dobândită.

Cum să călătorești gratuit în Europa?



• călătorii gratuite pentru tinerii de 18 ani prin DiscoverEU: O inițiativă europeană pentru explorarea continentului

Mihăiță MIRON
Maia PRICOP

Uniunea Europeană le oferă tinerilor de 18 ani o oportunitate unică de a descoperi diversitatea culturală a continentului prin programul DiscoverEU. Inițiativa, lansată în 2018 de Comisia Europeană, permite participanților să călătorească gratuit cu trenul în până la 30 de țări europene timp de 30 de zile, oferindu-le o experiență de neuitat care încurajează mobilitatea, înțelegerea interculturală și consolidarea identității europene.

Ce este DiscoverEU?

DiscoverEU este un program destinat cetățenilor Uniunii Europene și ai unor țări partenere, care împlinesc 18 ani la momentul aplicării. De la lansare, peste 250.000 de tineri au beneficiat de această inițiativă, explorând orașe emblematice, peisaje naturale și tradiții diverse din Europa.

Participanții au libertatea de a-și crea propriul itinerariu, cu posibilitatea de a vizita orașe iconice precum Paris, Berlin sau Roma, de a explora peisaje naturale spectaculoase, precum fiordurile norvegiene sau Alpii, și de a descoperi locuri mai puțin cunoscute, cum ar fi Bruges sau Budapesta.

Cum funcționează programul?

DiscoverEU pune la dispoziția participanților două tipuri de permise de călătorie. Permisul flexibil, care permite călătorii nelimitate în cadrul unui număr prestabilit

de zile, ideal pentru cei care preferă spontaneitatea sau permisul cu itinerar fix, destinat celor care au un plan clar, ce include opriri în locații precise.

Transportul principal este trenul, dar sunt incluse și alte mijloace, precum autobuze sau feriboturi, pentru zonele greu accesibile.

Cum te înscrii în DiscoverEU?

Aplicația pentru program este simplă, iar procesul implică mai multe etape:

1. Verificarea eligibilității. Pentru a aplica, trebuie să ai 18 ani în momentul aplicării și să fii cetățean al unei țări UE sau al unei țări eligibile (Norvegia, Islanda, Liechtenstein, Macedonia de Nord, Serbia, Turcia).

2. Înainte de înscriere, este recomandat să: accesezi site-ul oficial DiscoverEU, pe portalul tineretului european (European Youth Portal), pregătești informațiile personale necesare și motivația pentru a participa.

3. Completarea aplicației online. Procesul include: formularul de înscriere, unde trebuie să furnizezi date personale, precum numele, adresa și cetățenia, testul de cultură generală, care cuprinde întrebări despre Uniunea Europeană și inițiativele sale de mobilitate și o întrebare de departajare, folosită pentru a decide între aplicații similare.

După analiza răspunsurilor, candidații selectați vor fi anunțați prin e-mail. Aceștia primesc toate detaliile necesare pentru a-și organiza călătoria.

Participanții selectați vor primi un permis de călătorie

valabil timp de 30 de zile. Cei interesați pot opta pentru itinerarii fixe sau flexibile, în funcție de preferințe.

4. Aplicații pentru grupuri. Tinerii pot aplica și în grupuri de până la cinci persoane, atât timp cât toți membrii îndeplinesc criteriile de eligibilitate.

5. Sprijin pentru participanți. DiscoverEU oferă hărți și aplicații utile pentru planificarea călătoriilor, fonduri suplimentare pentru participanții din medii defavorizate, care pot acoperi costuri precum cazarea sau mesele, acces la comunitatea DiscoverEU, unde participanții pot face schimb de sugestii și idei de trasee.

Când poți aplica?

Aplicațiile sunt deschise de două ori pe an, de obicei în primăvară și toamnă. Datele exacte sunt anunțate pe site-ul oficial al programului și pe rețelele de socializare ale Comisiei Europene.

Impactul programului

DiscoverEU nu este doar o oportunitate de călătorie, ci și un mod de a învăța. Tinerii își dezvoltă autonomia, încrederea în sine și abilități interculturale, în timp ce descoperă valorile europene de diversitate și unitate. În plus, utilizarea transportului feroviar susține obiectivele UE de reducere a emisiilor de carbon și promovarea unui stil de viață sustenabil. Acest program oferă o șansă unică de a explora Europa în mod gratuit, transformând fiecare călătorie într-o lecție de viață. Dacă ai 18 ani și visezi la o aventură europeană, nu rata această oportunitate!

Reinventează-ți viața - 7 pași pentru o schimbare pozitivă

Mario David DOBROTĂ

Transformarea vieții tale prin adoptarea a șapte obiceiuri sănătoase poate aduce schimbări semnificative în starea ta generală de bine și în productivitate. Iată câteva idei pentru a începe:

1. Exercițiu fizic zilnic – Alocă cel puțin 30 de minute pe zi pentru mișcare. Poate fi o plimbare, alergare, yoga sau orice formă de exercițiu care îți place. Activitatea fizică reduce stresul, îmbunătățește sănătatea inimii și te ajută să te simți energic.

2. Hidratare corectă – Bea suficiente lichide, în special apă, pe parcursul zilei. Hidratarea este esențială pentru funcționarea corectă a organismului și ajută la menținerea pielii sănătoase.

3. Alimentație echilibrată – Adoptă o dietă bazată pe alimente integrale, legume, fructe, proteine de calitate și grăsimi sănatoase. Evită alimentele procesate și zahărul rafinat. Alimentația corectă are un impact direct asupra nivelului de energie și sănătății pe termen lung.

4. Odihnă adecvată – Somnul este esențial pentru regenerarea corpului și minții. Încearcă să dormi 7-8 ore pe noapte și stabilește o rutină de somn consistentă pentru a îmbunătăți calitatea acestuia.

5. Meditație – Practică zilnic meditație, respirație profundă pentru a reduce stresul, a îmbunătăți concentrarea și a-ți crește starea de bine mentală.

6. Stabilește obiective clare – Planificarea zilnică sau săptămânală a obiectivelor te ajută să îți gestionezi timpul eficient și să rămâi concentrat pe ceea ce contează cu adevărat. Fii specific în ceea ce vrei să atingi și împarte sarcinile în pași mici.

7. Relații sănătoase – Investind timp în relațiile tale și comunicând deschis cu cei din jur, îți poți îmbunătăți starea emoțională și mentală. A avea o rețea de susținere este esențial pentru a face față provocărilor zilnice.

Adoptând aceste obiceiuri sănatoase, vei observa îmbunătățiri semnificative în toate aspectele vieții tale, de la sănătatea fizică și mentală, până la starea ta generală de bine.

Noile tendințe - VAPE

Alesia BERCEA

Vapatul este frecvent promovat ca o alternativă mai „sigură” la fumat, însă implică riscuri semnificative pentru sănătate, în special pentru tineri. Este important să fim conștienți de pericolele asociate acestui obicei aparent inofensiv:

- Probleme respiratorii: Vaporii produși de dispozitivele de vapat pot irita căile respiratorii, provocând tuse, dificultăți de respirație, sporind susceptibilitatea la infecții pulmonare. Pe termen lung, aceste probleme pot duce la afecțiuni respiratorii grave.

- Dependența de nicotină: Majoritatea lichidelor de vapat conțin nicotină, o substanță extrem de adictivă care poate afecta în mod special creierul în curs de dezvoltare al tinerilor. Aceasta influențează memoria, concentrarea și chiar reglarea emoțiilor, făcându-i pe utilizatori vulnerabili la dependență.

- Risc cardiovascular: Substanțele chimice inhalate în timpul vapatului pot avea efecte nocive asupra inimii și vaselor de sânge, crescând tensiunea arterială și riscul apariției bolilor cardiovasculare.

- Expunerea la substanțe toxice: Chiar și produsele fără nicotină conțin adesea chimicale periculoase, precum formaldehidă și diacetilul. Aceste substanțe sunt asociate cu afecțiuni respiratorii grave și un risc crescut de cancer.

- Probleme dentare și orale: Vapatul contribuie la uscăciunea gurii și la iritații ale gingiilor, sporind riscul de carii și alte probleme dentare. Acestea pot afecta sănătatea orală pe termen lung.

Deși este adesea perceput ca o alternativă mai puțin nocivă decât fumatul tradițional, riscurile reale asociate vapatului nu trebuie subestimate. Cea mai bună alegere pentru a-ți proteja sănătatea pe termen lung este să eviți atât fumatul cât și vapatul. Educația și conștientizarea în rândul tinerilor sunt pași esențiali pentru a preveni adoptarea unor obiceiuri dăunătoare.

Piramida alimentelor - sfaturi pentru o dietă echilibrată



Ana MONAHOV

Piramida alimentelor este o reprezentare vizuală a grupelor de alimente și a proporțiilor în care acestea ar trebui consumate pentru a menține o alimentație echilibrată și sănătoasă. Aceasta este împărțită în mai multe niveluri, fiecare reprezentând un grup alimentar esențial.

Structura piramidei alimentare

Piramida alimentară are mai multe niveluri, fiecare dintre ele cuprinzând un grup alimentar specific:

- Baza piramidei: Include fructele și legumele, care ar trebui consumate cel mai frecvent. Acestea sunt surse bogate de vitamine, minerale și fibre esențiale.

- Nivelul doi: Cuprinde cerealele integrale, precum pâinea, orezul și pastele, care furnizează energie sub formă de carbohidrați complecși.

- Nivelul trei: Reprezintă proteinele, care provin din carne, pește, ouă, leguminoase (fasole, linte) și nuci, esențiale pentru regenerarea țesuturilor și funcționarea sistemului imunitar.

- Nivelul patru: Include grăsimile, zaharurile și sarea, care ar trebui consumate cu moderație, deoarece în cantități mari pot afecta negativ sănătatea.

Beneficiile unei alimentații sănătoase

O alimentație echilibrată oferă numeroase beneficii, printre care:

1. Sănătatea inimii. O dietă bogată în fructe, legume, cereale integrale, grăsimi sănatoase și proteine de calitate poate reduce riscul bolilor cardiovasculare prin menținerea unui nivel optim al colesterolului și al tensiunii arteriale.

2. Menținerea greutății optime. Consumul variat de alimente, în cantități moderate, ajută la menținerea unei greutăți sănatoase și previne obezitatea, o afecțiune asociată cu boli precum

diabetul de tip 2.

3. Susținerea sistemului imunitar. Nutrienții esențiali, precum vitaminele (A, C, D), mineralele (zinc, fier), antioxidanții și probioticele, susțin sănătatea sistemului imunitar, ajutând organismul să lupte împotriva infecțiilor și bolilor.

4. Îmbunătățirea digestiei. Fibrele din fructe, legume, leguminoase și cereale integrale contribuie la sănătatea sistemului digestiv, prevenind constipația și menținând echilibrul microflorei intestinale.

5. Energie și vitalitate. O dietă echilibrată furnizează organismului nutrienții necesari pentru a menține un nivel optim de energie și pentru a combate oboseala. Proteinele, carbohidrații complecși și grăsimile sănatoase sunt surse importante de energie.

6. Sănătatea mentală. Alimentația echilibrată poate avea un impact pozitiv asupra sănătății mentale, prin stabilizarea nivelului de zahăr din sânge și prin furnizarea de nutrienți care sprijină funcționarea creierului. De exemplu, acizii grași omega-3 sunt benefici pentru starea de spirit și pot reduce riscul depresiei.

7. Piele, păr și unghii sănătoase. Nutrienții precum vitaminele A, C, E și mineralele, precum zincul, contribuie la sănătatea pielii, a părului și a unghiilor, oferind un aspect tineresc și sănătos.

8. Prevenirea unor boli cronice. O alimentație echilibrată poate reduce riscul de afecțiuni cronice, cum ar fi diabetul, osteoporoza, anumite tipuri de cancer și alte boli asociate vârstei înaintate.

Concluzie

O alimentație echilibrată nu doar că ne ajută să ne simțim bine zilnic, ci și contribuie la o sănătate robustă pe termen lung. Prin prevenirea multor afecțiuni și furnizarea energiei necesare pentru o viață activă, această abordare nutrițională este esențială pentru un stil de viață sănătos și sustenabil.

ConQUIZ Brăila - New Challenges

• nu a fost doar un concurs, ci o experiență care a unit tinerii din Brăila într-un mod inedit, promovând competiția sănătoasă



Mihai Antonio VÂJU
Maria Gabriela APOSTOL

Forumul Tinerilor din România - Brăila și Centrul de Tineret - Brăila Youth hub a organizat, în premieră, cu ocazia celei de-a zecea ediții, evenimentul "ConQUIZ Brăila - New Challenges" la care au participat peste 500 de tineri cu vârste cuprinse între 14-25 ani.

Un mix captivant de concursuri și provocări care au adus suspans, distracție și oportunități de dezvoltare, precum InDoor Challenge, Monopoly, Trivia și Bingo, care au testat creativitatea și cunoștințele participanților, crescându-le nivelul de adrenalină și entuziasmul.

Tinerii au avut ocazia să participe alături de prietenii lor și să câștige premii valoroase și consistente.

Cum s-a desfășurat evenimentul?

Fiecare participant a primit o sumă inițială de bani pe care a fost nevoit să o gestioneze strategic pentru a câștiga premii valoroase, precum produse tehnologice. Un exemplu relevant al acestei dinamici a fost activitatea de trivia, unde concurenții răspundeau la întrebări de cultură

generală. După minim trei răspunsuri corecte, participanții își puteau dubla suma câștigată.

Un aspect interesant al concursului a fost faptul că, în cazul în care un participant rămânea fără bani, acesta putea solicita un împrumut de la bancă, simulând astfel o situație reală din viața cotidiană. Această opțiune a subliniat importanța alegerilor financiare, demonstrând cum o decizie greșită poate duce rapid la faliment.

Atmosfera de concurs a fost intensificată atât datorită ambiției concurenților cât și a timpului limită! Fiecare participant își putea alege orice tip de joc dorea, la care trebuia să ofere răspunsuri și rezolvări rapide, fiind cronometrat. Cu cât mai multe răspunsuri bune, cu atât mai multe puncte primite!

În final, câștigătorul, cu peste 20.000 de puncte acumulate, a fost recompensat cu o surpriză. „ConQUIZ” nu a fost doar un concurs, ci o experiență care a unit tinerii din Brăila într-un mod inedit, promovând competiția sănătoasă, creativitatea și învățarea prin joc. Evenimentul s-a dovedit a fi un real succes, iar participanții au primit cadouri din partea organizatorilor și au avut parte de o zi de neuitat.

fascinante.

3. Biblioteca subterană dintr-o mină de sare

În Salina Turda, pe lângă terenuri de mini-golf și un lac unde poți vâsli, există o mică bibliotecă subterană, la peste 100 de metri adâncime. Este un loc unic unde poți citi în liniște absolută, înconjurat de ziduri din sare vechi de milioane de ani.

4. România și topurile mondiale... de gaming

Clujul este considerat Silicon Valley-ul Europei de Est, iar unele dintre cele mai cunoscute jocuri video, precum Assassin's Creed și FIFA, au fost dezvoltate parțial de echipe de români. Gamerii din România sunt printre cei mai buni din lume, iar turneele de e-sports aduc premii uriașe în țară.

5. Satul care "plutește" pe apă

În Delta Dunării există satul Mila 23, unde casele sunt construite pe stâlpi, iar transportul se face exclusiv cu bărci. Localnicii sunt pescari de generații, iar satul oferă o perspectivă unică asupra vieții în armonie cu natura.

România este o țară a contrastelor și a misterelor, un loc unde tradiția și inovația coexistă. Aceste povești demonstrează că avem motive să fim mândri și curioși să explorăm mai mult despre cine suntem.

Gaming 101 - sfaturi pentru începători



• ia-ți controllerul și pornește în această călătorie plină de aventuri!

Ingrid Ana COSTEA

Ai vrut vreodată să te joci jocuri video, dar nu știai de unde să începi? Ei bine, am vești excelente pentru tine! Astăzi, vreau să îți ofer câteva sfaturi bazate pe anii mei de experiență în diverse jocuri.

Action RPGs / Turn-Based RPGs - de obicei recomand să explorezi cât mai mult și să finalizezi mare parte din misiunile secundare înainte de a continua sau începe misiunea principală. Este foarte important, deoarece unele jocuri e posibil să nu te notifice despre schimbări semnificative în lista de personaje (ex: moartea unui personaj - de obicei în turn based RPGs) ori în configurarea hărții. Comorile valoroase pot fi găsite în zone importante sau în locuri total surprinzătoare. De asemenea, este esențial să te dedici dezvoltării abilităților pe care le consideri utile, deoarece acest lucru te va ajuta în conținutul de sfârșit de joc (de obicei, un secret boss după campania principală). Câteva titluri de referință: Final Fantasy VII, Persona 3 Reload, Nier Automata, Xenoblade saga, Genshin Impact, Honkai: Star Rail Fighting - este recomandat să folosești un stick de tip arcade, dar dacă nu ai unul și folosești un controller, încearcă să așezi opțiunea de dash/evade pe L1/R1 sau L2/R2, astfel încât să ai o experiență mai facilă. Layout-ul poate fi adaptat preferințelor tale. Începe cu un personaj simplu și încearcă să-i stăpânești combo-urile (de exemplu, personajele cu o stea fiind mai ușor de controlat) înainte de a trece la lup-tători cu o complexitate mai mare. Câteva titluri de referință: Guilty Gear -Strive, Skull Girls, Injustice, Persona 4 Arena/Ultimax și Arms.



Hack'n slash - distrugerea poate fi făcută cu stil prin mișcările abordate. Este important să-ți menții combo-urile în aceste jocuri. Câteva titluri de referință: Honkai Impact 3rd, Zenless Zone Zero, Devil May Cry 5, Metal Gear Rising: Revengeance (poate fi considerat și un joc de acțiune), Persona 5 Scramble și seria The Warriors de la Koei Tecmo.

First/ third person shooter - fii mereu atent la ce este în jurul tău și asigură-te că efectele sonore sunt la volum maxim, astfel încât să poți auzi inamicii și să nu fii încolțit. Câteva titluri de referință: Overwatch 1/ 2, Call of duty, Splatoon 1/2/3, Warframe.

Rhythm - începe cu o viteză mică și crește-o treptat pe măsură ce te obișnuiești. Cu cât notele sunt mai rapide, cu atât îți va fi mai ușor să vezi modelul, transformând ritmul într-un antrenament al memoriei. Câteva titluri de referință: Geometry Dash, Cytus II, Project Sekai.

Strategy Games - consideră-le ca pe un joc de șah complex, care îți oferă libertatea de a-ți muta unitățile așa cum dorești. Prioritizează întotdeauna siguranța healerilor tăi — ei sunt esențiali în bătăliile prelungite, altfel planurile tale meticuloase construite s-ar putea prăbuși. Câteva titluri de referință: seria Fire Emblem (care poate fi considerată și Turn-Based RPG) și Stronghold Crusader.

Sper că aceste sfaturi îți vor fi utile și îți doresc succes în această nouă aventură. În fiecare combo pierdut, țintă ratată sau mișcare interpretată greșit, se află noi experiențe și învățături. Așa că ia-ți controllerul și pornește în această călătorie plină de aventuri!

Știați că...

(lucruri incredibile despre România)

Florin Dorian SACAGIU
Gabriel GHIȚEV

România este un loc plin de surprize, iar unele dintre ele sunt atât de fascinante, încât te fac să privești țara cu alți ochi. Iată câteva lucruri nemaiauzite și absolut captivante despre țara noastră, care vor stârni curiozitatea oricărui tânăr.

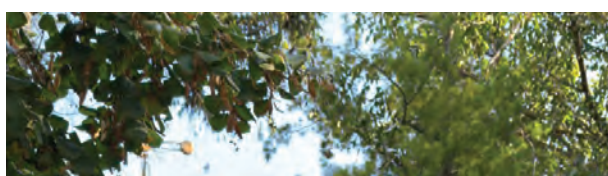
1. Cel mai mic avion din lume, făcut în România

Știai că primul avion construit din materiale compozite ușoare, cu greutatea unei biciclete, a fost creat de inginerul român Radu Manicatide? Avionul, numit Vuia 100, este o minune tehnologică, demonstrând inovația și creativitatea românilor.

2. Satul unde visele devin realitate

Există un sat în România, se numește Măgura, din județul Buzău, unde oamenii susțin că visele lor prevestesc viitorul. Localnicii spun că zona este încărcată cu o energie aparte, iar poveștile lor despre premoniții și intuiții ieșite din comun sunt

Redescoperă Brăila



Peste 250 de tineri au participat la tururi ghidate prin municipiul Brăila



Silviu STROE
Lucka RADU

La inițiativa Asociației "Pentru Adevăr", în parteneriat cu Forumul Tinerilor din România - Brăila și Centrul de Tineret - Brăila Youth Hub, peste 250 de tineri au participat la tururi ghidate prin municipiul Brăila. Am descoperit istoria diversă a centrului istoric al orașului. Am aflat despre multiculturalizarea orașului și cum au reușit diverse etnii și religii diferite să conviețuiască împreună respectându-și fiecare valorile și ideile culturale.

Printre clădirile pe care le-am vizitat, Teatrul „Maria Filotti”, cunoscut în trecut sub numele de Teatrul „Rally”, ne-a impresionat nu doar prin arhitectura sa, ci și prin rolul său de centru cultural și social încă din 1900. De asemenea, Muzeul „Carol I”, care a fost cândva „Cazinul lui Armellini” (mai exact în 1830 – cazin însemnând un han), devenit Hotel Francez în 1897, reprezintă un punct de reper în istoria Brăilei, evoluând de-a lungul decadelor și devenind muzeul orașului în 1958.

După ce Brăila a fost ocupată de turci și transformată în raia turcească, la 1450, a fost construită o moschee pe locul unui fost cimitir și al unei biserici. Ideea de a schimba statutul lăcașului de cult din moschee în biserică i-a aparținut generalului rus Mihail Pavlovici Romanov și primarului orașului din acea vreme, Ioan Slătinescu. Hramul Sfinților Mihail și Gavriil a fost dat lăcașului de cult în cinstea generalului sub care se afla atunci Brăila.

Pe lângă aceste două monumente importante din centrul Brăilei, am vizitat și Bulevardul A.I. Cuza, una dintre cele mai vechi artere ale orașului. Acest bulevard a fost martorul transformării orașului dintr-un important

port dunărean într-un centru cosmopolit, având clădiri istorice impresionante care reflectă stilurile arhitecturale ale secolului al XIX-lea. Pe colțul din dreapta, din intersecția cu Calea Galați, se poate observa o casă cu o arhitectură modernă. Este vorba despre casa Badea Jipa, o clădire cu un design specific epocii interbelice, care ne-a captivat prin povestea sa. Ea a servit ca reședință a uneia dintre familiile influente ale vremii, devenind un simbol al prosperității și al vieții sociale vibrante din Brăila.

O altă familie importantă din oraș a fost cea a marelui negustor Vizcotti, de origine italiană, care deținea o clădire pe strada Calea Galați. Aceasta amintește de perioada în care Brăila era un centru comercial înfloritor. Rolul comercianților precum Vizcotti în dezvoltarea economică a orașului rămâne un capitol important în istoria locală.

Turul a continuat la Farmacia Faltis, unde participanții au avut ocazia să viziteze laboratorul original de preparare a medicamentelor. Farmacia este un exemplu viu al contribuției științifice și medicale la dezvoltarea orașului. Un alt punct de atracție a fost Hanul Malcoci, un simbol al epocii comerciale, care a fost prezentat ca un loc de întâlnire pentru negustori și călători, un spațiu esențial în rețeaua comercială a regiunii.

Pe lângă casele boierilor importanți, am vizitat și lăcașurile de cult, care au jucat un rol esențial în dezvoltarea zonei centrale a orașului. Biserica Romano-Catolică, ridicată în 1855 de părintele franciscan Ambrozie Bogdanfi pentru a veni în sprijinul comercianților străini atrași de înflorirea culturală și economică a portului dunărean, a primit consacrarea din partea Arhiepiscopului Paolo Giuseppe Palma.

Un alt loc fascinant a fost fostul amplasament al primei biserici armenesti, distrusă într-un incendiu provocat de invazia tătarilor. Pe locul fostei biserici s-a construit o arenă de vară, ulterior transformată într-un cinematograf în aer liber (acum ruină). Aceasta se află vis-a-vis de actuala Biserica Armenească, care, din păcate, nu mai este funcțională din cauza lipsei unui preot armean care să susțină slujbele.

Turul a continuat spre zona centrală. Pe colțul străzii Polone cu Calea Galați se poate observa „Farmacia Lăzărescu”, care a devenit în prezent restaurantul „Chira Chiralina”. Clădirea păstrează detalii arhitecturale de epocă, iar transformarea sa reflectă modul în care istoria orașului este integrată în prezent.

De asemenea, am vizitat „Cinema Central”, un loc important pentru socializarea și divertismentul brăilenilor de altădată, care rămâne un simbol al pasiunii orașului pentru artă și film. În apropierea fostului Cinema Central se află și Cofetăria lui Traian Pascale, renumită în trecut pentru dulciurile sale rafinate. Clădirea, care astăzi găzduiește un salon de înfrumusețare, păstrează vie amintirea unei perioade în care cofetăriile erau adevărate locuri de întâlnire și socializare.

La finalul turului, participanții au reflectat asupra modului în care Brăila și-a păstrat identitatea multiculturală și au discutat despre importanța păstrării și valorificării patrimoniului istoric al orașului. Acest tur nu a fost doar o lecție de istorie, ci și o invitație la respect și apreciere pentru trecutul orașului, cu speranța că generațiile tinere vor continua să îl protejeze și să îl promoveze.