

**Povestea mea de integrare
sau latura romantică și
profesională a integrării**



pagina 8

**Peste 5 milioane de euro
de la Guvernul german
pentru minoritatea din
România**

pagina 15

PSIHOLOGUL LENKE IUHOȘ:

**"Românii nu
socializează
profesional
pe Internet
pentru că se
simt mereu
în concurență"**



pagina 26

Votul pe care îl datorez copilului meu

pagina 14



Martin, polițistul român din München:

"Am plâns de furie și frustrare"



pagina 7

**Fusta are proprietăți
curative! De ce este important
ca femeile să poarte fuste și rochii**



pagina 13

Sună-ne cu încredere!



Eduard Sandu

Birou consiliere financiară
Hansastraße 13
91126 Schwabach
Tel: 09122.1888.511
01522.628.76.20



Klaus Gross



Deutsche
Vermögensberatung
Vermögensaufbau für jeden!

Românii din Germania au numeroase asociații menite să păstreze legăturile lor spirituale cu patria de origine. O astfel de asociație este, în Köln, Cercul Dialog, existent de două decenii, care, prin diferite manifestări culturale, urmărește atât informarea participanților, germani și români, cât și strângerea legăturilor dintre ei, precum și o mai bună integrare a celor din urmă.

În Germania trăiesc aproape un milion de vorbitori de limba română. Dintre aceștia, 560 de mii o vorbesc ca limbă maternă, fiind veniți în Germania pe vremea comuniștilor ca refugiați politici sau ca „repatriați” (adică români neaoși probând cu acte false că, de fapt, sunt de origine germană), după prăbușirea comunismului ca migranți, emigranți, imigranți, ziceți-le cum vreți că tot aia e, iar după adăptarea României la UE pur și simplu ca cetățeni europeni. Restul de 400 de mii sunt etnici germani din România care au venit ca repatriați. În realitate, numărul real al vorbitorilor de limba română din Germania e considerabil mai mare, dar necunoscut, deoarece mulți cetățeni români nu au fost luați în evidențele oficiale.

Că vrea sau nu vrea să recunoască, un imigrant care și-a tăiat rădăcinile, chiar dacă vrea să fie mai german decât germanii, nu va putea uita niciodată locurile natale și nici limba maternă, trăind virtual în două spații diferite. Nu e de mirare că mulți dintre ei vor să se întâlnească, să mai audă românește și chiar să organizeze manifestări culturale: conferințe, discuții, spectacole, concerte etc. În cam toate orașele germane mai mari există organizații românești. Numai în orașul meu de adopție, Köln, există după știința mea, vreo patru.

Una dintre ele este Cercul cultural româno-german „Dialog”, care împlinește în 2018 frumoasa vârstă de 20 de ani. În prezent condus de inginerul Alexandru Timoschenko, secondat de Renate Göckler-Timoschenko. La aceste manifestări și-au adus contribuția nu numai membrii cercului, în majoritate zdrobitoare oameni cu studii superioare, ci și numeroase personalități din Germania și din România. Prezentările având drept temă literatura română au fost făcute preponderent în limba germană, pornindu-se de la premisa că românii cu studii făcute în România au învățat-o la școală.

Între ele „Literatura de limbă germană scrisă de tineri au-



tori români, fenomen unic în literatura contemporană pe plan mondial” (Ingmar Brantsch), „Sara pe deal – o incursiune lirico-muzicală în poezia românească” (Birgit Welther), în ambele limbi a fost prezentat de Anni-Lorei Mainka și Andrei Băleanu poetul Paul Celan, iar Catrinel Gelles și Anni-Lorei Mainka au făcut în limba română o incursiune „În Bucureștiul de altădată”. Iar Renate Göckler-Timoschenko a vorbit despre „Transilvania – peisaj cultural european”.

Rămânând în domeniul literaturii, menționez că au fost organizate seri de prezentare a unor lucrări în lectura autorilor. Între altele, poezii de Anni-Lorei Mainka (o tânără autoare de talent dispărută mult prea devreme) și de Alexandru Drăghici. Elisabeth Axmann-Mocanu a prezentat în limba germană „Drumuri și orașe” („Wege, Städte”) din România.

Comemorând 70 de ani de la dureroasele evenimente, Renate Göckler-Timoschenko a citit în limba germană fragmente din lucrarea sa, „Russland Deportierte erinnern sich” (Deportații din Rusia își amintesc), prima carte apărută după 1989 în România despre deportarea etnicilor germani din România în URSS. Iar subsemnatul a avut prilejul să abuzeze de atenția publicului cu fragmente din cărțile „Leptopiseșul unui european moderat” și „Exerciții de globalizare”.

Dar nu numai membrii cercului au avut prilejul să-și prezinte propriile producții, ci și invitați

din alte părți ale Germaniei și din România. Menționez dintre ei pe profesorul universitar Lucian Boia din București („Istorie și mit în conștiința românilor”), pe profesorul universitar Liviu Antonesei de la Iași care a prezentat, în colaborare cu dr. Dan Goglează „Societatea civilă și prelucrarea critică a trecutului comunist din România”, pe profesorul Viorel Roman de la Bremen („Germanii și românii, urmași ai Romei”) și pe activistul ecologist Alexandru Popescu din Ploiești care a vorbit despre „Dosarul Roșia Montană”. Iar în limba germană aș cita pe dr. Silvia-Irina Zimmermann din Mannheim, care, cu tema „Regele Carol I în opera Reginei Elisabeta” a evocat monarhia română, pe Karin Böllman din Leipzig care a vorbit despre „Bisericele fortificate din Ardeal și identitatea sașilor ardeleni”, și pe Gabriel Pall din Worms cu „Cetățile dacice din Carpați” Trista istorie a agresiunilor sovietice și istoria țărilor în care tancurile sovietice au impus comunismul a fost o preocupare permanentă în activitatea cercului. Citez: „România și Germania în pragul primului război mondial” (Michael Wittmann și Al. Nicolae Corbeanu 32 Timoschenko – lb. germană) „România în planurile agresive ale lui Stalin în declanșarea celui de al II-lea război mondial” (Alex. Timoschenko – lb. română). Iar urmele adânci ale perioadei comuniste rămân vizibile și în notele de călătorie din foste țări comuniste.

Tot Alexandru Timoschenko și Renate Timoschenko și-au prezentat impresiile de călătorie în „Călătorie sentimentală printr-un ținut unde istoria s-a oprit în loc” (sudul Basarabiei, azi regiunea Odesa, din Ucraina) și „Periplu baltic - Impresii de călătorie din „ținuturile de chihlimbar”: Estonia, Letonia, Lituania. Iar Alexandru Timoschenko și subsemnatul au prezentat împreună un ținut care a fost și rămâne, orice s-ar zice, românesc: Basarabia.) Ce au însemnat posturile de radio din Occident pentru ascultătorii din România în perioada comunistă a fost tema unei discuții intitulate „Vocile libertății”, cu participarea unor foști jurnaliști ai posturilor Europa Liberă și Deutsche Welle: Andrei Băleanu, Zănel Fruchtmann, Catrinel Gelles și subsemnatul.

Muzica românească contemporană a fost și ea tema unor reuniuni ale cercului „Dialog”. „Joseph Schmidt – un Caruso german, originar din Cernăuți” s-a intitulat o cronică de Andrei Băleanu, apărută și în ziarul „Kölnische Rundschau”. Au avut loc întâlniri cu compozitorul Aurel Stroe din Mannheim, compozitoarea Violeta Dinescu, profesoară la Universitatea Oldenburg, cu muzicologii Marilena Călărașu, Eugen Wendel și Mădălina Wendel din Köln. Despre spiritualitatea ortodoxă a ținut conferințe preotul ortodox Radu Constantin Miron, vorbind în limba germană (manifestările adresându-se în primul rând publicului german)

despre „Ortodoxie și ecumenism în Germania” și despre „Sinodul Panortodox din Creta”. Merită să fie menționată și o întâlnire cu centenarul general de aviație în rezervă al armatei române Mihail Pavlovski, care și-a prezentat cartea autobiografică „O pasiune de o viață”.

În încheiere trebuie să spun că Cercul „Dialog” trăiește și se menține în viață pe propriile picioare prin forțe proprii. Nici Ambasada română din Germania, nici organisme oficiale din România sau din Germania nu au ajutat-o vreodată material. Manifestările Cercului se desfășoară în principal în spațiile oferite cu generozitate de „Academia Melanchton”, o instituție de învățământ pentru adulți din Köln. În cadrul colaborării cu această academie, Alexandru Timoschenko și Renate Göckler-Timoschenko au prezentat, pentru public preponderent german, teme legate de istoria României. Mai trist este faptul că majoritatea participanților sunt oameni în vârstă, care și-au trăit prima parte a vieții în România și al căror număr este, din motive biologice, în continuă scădere. Iar urmașii lor, formați în Germania și perfect integrați în societatea germană, se interesează puțin sau deloc de temele românești. Dar, vorba neamțului: die Hoffnung stirbt zuletzt, speranța moare ultima. Așadar să nu ne pierdem nici speranța în viitorul cercului „Dialog”.

Nicolae Corbeanu

LIDERI POLITICI. LIDERI EUROPENI?

Dragi prieteni,

În următoarele zile vom avea câteva răspunsuri la întrebările legate de viitorii lideri europeni. Macron a zis-o și el referitor la o posibilă fortificare a Bruxelles-ului cu Markel în capitala Europei. Așa cum prezentasem acum trei luni, cred însă ca actualul lider german s-ar potrivi mai bine la Consiliul European decât la Comisia Europeană.

La executivul european văd în continuare un management asigurat de actualul premier olandez, Mark Rutte, chiar dacă acesta nu a participat la celebra competiție Spitzenkandidat. Nu este niciun pas greșit pentru democrația europeană această numire "pe sub masă", căci alegerile primare au fost un fiasco total, chiar și comparat cu ceea ce s-a întâmplat în 2014.

Bun, veți zice, dar ce dăm Franței? Ce facem cu "liderul ales" Manfred Weber? Timmermans? Ska Keller? Era să uit, Guy Verhofstadt? Haideți să convenim de la început că nu putem să satisfacem pe toată lumea și asta este. Politica este o competiție, plină de neprevăzut, cu învinși și învingători...

Câteva idei însă, cu iz de provocare:

- Franța, prin Michel Barnier, poate să aibă un vicepreședinte al Comisiei Europene cu un portofoliu larg de genul Africa, Aparare și Migrație. Poate chiar și Extinderea UE și politica de Vecinătate trebuie inclusă aici.

- Există posibilitatea ca Manfred Weber să fie și el comisar european, un vicepreședinte responsabil de revitalizarea industriei europene, cu accent pe balanța între campionii industriali și IMM-uri.

- Guy, propus eventual de



Guvernul belgian, are potențial să devină și el vicepreședinte al Comisiei Europene, cu accent pe energie și mediu.

- Ska poate să fie pentru următorii

doi ani și jumătate președintele Parlamentului European (simbolică perfectă!), urmată de Timmermans pentru a doua jumătate a ciclului politic.

Să vedem însă ce ne va aduce Summit-ul european din 20-21 iunie 2019.

Cu mulțumiri,

Dan LUCA / Bruxelles

Astăzi voi aborda o temă sensibilă nouă, oamenilor maturi, și anume: copiii.

De ce titlul acesta? Din mai multe considerente. Primul: datorită importanței lor – a micilor făpturi cerești – în viața noastră. Al doilea: ne aflăm în luna dedicată copiilor – iunie.

Al treilea: copiii – punte de legătură între trecut și viitor.

Al patrulea: datorită cuvintelor poetului Lucian Blaga: "cine nu vrea să vadă viitorul unei țări, se poate numi trădător de neam" (din volumul Pietre pentru templul meu).

De la bun început suntem datori, față de noi înșine, dar și față de ei – copiii –, să recunoaștem că într-adevăr omulețul de lângă noi sau din preajma noastră are o importanță covârșitoare în decursul vieții. Fie că suntem părinți tineri sau buni tineri, ei, sunt cei care pot schimba alchimia conviețuirii noastre, indiferent de colțul de lume în care ne ducem traiul. Poate doar numai datorită faptului că sunt ai noștri, sau poate doar fiindcă ne poartă numele, sau pentru zămbetul lor, chiar pentru plânsul lor sau pur și simplu, pentru că sunt copii.

Și de aici începe importanța noastră, a părinților, față de ei. Aportul nostru la dezvoltarea lor armonioasă – sub toate aspectele: afectiv, emoțional, cognitiv, comunional, etc – este definitoriu pentru copilul(a) devenit(ă) tânăr(ă), adult(ă), părinte, bunic(ă), străbunic(ă).

De ce spun lucrul acesta? Haideți să reflectăm împreună la cuvintele rostite de Mântuitorul Hristos celor din vremea Sa, am spune noi celor din vechime: Au niciodată n-ați citit că din gura copiilor și a celor ce sug ți-ai pregătit laudă? (Matei 21,16). Citindu-le parcă nu mai sunt așa de învechite, și – nu-i așa??? – găsim că ele sunt actuale chiar și în această lume modernă sau postmodernă. De bună seamă că te-ai bucurat atunci când copilul tău ți-a cântat, cu vocea lui suavă, "La mulți ani!", sau când, certat fiind de tine, ți-a desenat o inimă mare pe o coală A4, sau când îți spune "Mulțumesc!" după ce ți-ai făcut timp pentru el (de parcă nu-i al tău, copilul pe care să-l educi, ci un bibelou de pus în vitrină!!!).

Copiii sau dorul de viitor

Vom încerca să înțelegem aceste cuvinte ale Mântuitorului în virtutea (deocadată doar a) celor patru motive de mai sus.

În primul rând, consider că cele două cuvinte – copil și dor – sunt sinonime, din momentul în care exprimă aceeași stare sufletească. Privindu-le din această perspectivă ele sunt și rămân netraductibile: copilul exprimă dorul părintelui după viitor, iar dorul de viitor are sens din momentul în care apare, pentru mamă și tată, gândul existenței copilului. Și unul, și altul, produc în inima omului o metamorfozare sublimă, zic eu, datorită existenței Creatorului, și a creației Sale primordiale. Dacă n-ar exista theophilos (dorul de Dumnezeu), n-ar exista nici agape (admirația, dorul de om). Din punct de vedere afectiv, ele se succed una pe cealaltă.

Acum înțelegem mai ușor de ce iubim copiii! Din punct de vedere emoțional, copilul este ființa care, prin gingașia gesturilor, a reacțiilor, dar și prin puritatea sentimentelor, îți transpune ție, adultului, o stare de bine, de euforie, de fericire. Nu întâmplător Mântuitorul îndeamnă: Cine nu va primi împărăția lui Dumnezeu ca un prunc nu va intra în ea (Luca 18, 17). Având rădăcina în aceste cuvinte, poetul filozof Lucian Blaga (absolvent al Facultății de Teologie), afirmă, extaziat de rolul creator al femeii, că atunci "când vezi sufletul curat și nevinovat al unui copil, îți vine parcă să zici că orice mamă e o născătoare de Dumnezeu" (în vol. Pietre pentru templul meu). Și nu e deloc departe de adevăr! Dacă ne gândim că așa cum Dumnezeu a creat omul prim și lumea (Cartea Facerii), tot așa femeia este purtătoare (cu sens de responsabilitate) de om, născătoare de om și, pentru că omul este chip și asemănare a lui Dumnezeu, ea poate fi numită, într-adevăr, născătoare de Dumnezeu. Ce funcție exaltică poate avea femeia! Orice femeie! Mai mult decât atât, ea fiind asemănată Bisericii (vezi Apostolul de la Sfânta Taină a Cununiei),

poartă în ea și acest mare rol: sfințenia. Prin cumințenia ei, prin fidelitatea ei, prin sensibilitatea ei înăscută, ea poate "sfinți locul" (proverb românesc) și omul de lângă ea: femeia virtuoasă este o cunună pentru bărbatul ei (Pilde 12, 4). Implicit, deci, și pe copilul ei, sau chiar pe soțul ei: bărbatul necredincios se sfințește prin femeia credincioasă (I Cor. 7, 14). Știm cu toții că luna Iunie este luna dedicată copiilor. Poate datorită datei de 1 Iunie, poate datorită începutului sezonului estival, poate asemănării dintre căldura arzătoare a sufletului unui copil și soarele ardent al verii. Cert este că, indiferent de motive, copilul este și trebuie să fie începutul unei iubiri. Și, totodată, concretizarea acesteia. Dar un copil implică multă responsabilitate. De fapt, prin nașterea sa, se dovedește întregii lumi schimbarea, înnoirea gândului pentru părinți – și tată, și mamă. Se poate spune că această schimbare nu apare, alt factor caracterologic nu există. De aici desprindem altă învățătură: gândirea în perspectivă, spre viitor. Nu-i așa, copilul reprezintă, din toate punctele de vedere, viitorul?!

Teologic vorbind, această modalitate de a gândi înspre viitor – atenție!!!! – fără a deveni enfantocentrist!!! – se realizează prin Sfântul Duh. Iată și câteva argumente:

a) În Cartea Facerii ni se spune că atunci, luând Domnul Dumnezeu țărână din pământ, a făcut pe om și a suflat în fața lui suflare de viață și s-a făcut omul ființă vie (2, 7).

b) Cea de-a treia Persoană a Sfintei Treimi este cea care purcede din Tatăl și care este numită "Viață și de viață Făcător; Lumină și de lumină dăător; Binele însuși și Izvor de bunătate; prin Care Tatăl Se face cunoscut și Fiul Se preaslăvește". Cum ar putea fi altfel când știm că Mântuitorul îl mustră pe interlocutorul său când îl numește bun spunându-i că doar Dumnezeu este bun (Matei 19, 17). De asemenea știm că avem un suflet – unic – dăruit de Creatorul nostru. Cu ajutorul

sufărării de viață sau a Duhului Sfânt din noi putem lumina. Dar ne și putem uni cu Hristos, lumina vieții (Ioan 8, 12).

Doar și numai datorită acestor considerente amintite mai sus vedem limpede că există o sinergie între tată, mamă, copil, viață, Duh Sfânt. Ele nu se pot dezvolta separate sau în mod independent.

Pentru exemplificare doresc să istorisesc, pe scurt, o pildă grăitoare. Într-un dialog dintre Dumnezeu și copilul nenăscut, acesta din urmă își arată temerile înainte de a se naște. La întrebările pruncului despre: "Cum mă voi descurca să mănânc? Dar să merg? Cum voi învăța despre stele? Dar despre astronauți? Cum mă voi înțelege cu oamenii din jurul meu? Cine va fi cel care va avea răbdare cu mine... etc", Dumnezeu răspundea simplu: "Am să-ți dau un finger!" Copilul exclamă mirat: "Pentru fiecare?". Dumnezeu răspunde: "Ai să vezi!". "Bine! Mă voi naște.". După ce a fost născut, copilul surprins căuta mulți îngeri – după cum îi spusese Dumnezeu. Dar nu aflase decât doi: MAMA și TATA. Și atunci, a înțeles că, într-adevăr, mama și tata sunt îngerii lui păzitori pe pământ.

Dragii mei, este doar o pildă, dar putem vedea cât de bine conlucrează creația cu Înșuși Creatorul ei. Noi, oamenii, cu Dumnezeu. Cum? Simplu: prin suflarea lui Dumnezeu care, pentru noi, devine viață.

Acum, parcă, înțelegem și mai bine cuvintele poetului Lucian Blaga amintite mai sus, dar și cele ale lui Hristos, Cel care, prin vorba Sa, ne dojenește pe noi, părinții copiilor. De fapt, Acesta ne pune în gardă privitor la viitorul lor. Cuvintele bătrânilor: "cum îl crești, așa îl ai", vin să arate acea înțelepciune a neamului nostru desprinsă din frica de Dumnezeu, dar și cumințenia smerită a omului iubitor de Dumnezeu.

Așadar, dragii mei, dați-mi voie să închei prin cuvintele Apostolului, care afirmă concludent: așa să lumineze lumina voastră înaintea oamenilor, așa încât să vadă faptele voastre cele bune și să slăvească pe Tatăl vostru Cel din ceruri (Matei 5, 16).

Pr. Constantin Purcaru
Parohia Ortodoxă Română Uioara de Jos II

O unică reprezentație a Teatrului din Berlin

Miercuri 26 iunie, în premieră pe scena Mare a TNB, într-o unică reprezentație, are loc un spectacol extraordinar produs de Teatrul "Maxim Gorki" din Berlin, "Roma Armee", în regia lui Yael Ronen, laureată a Premiului Europa, secțiunea Realități Teatrale (ediția a XVI-a, Roma).

Sandra și Simonida Selimovic, spectacolul "Roma Armee" propune o poveste puternică: într-un moment în care neofascismul amenință Europa, un grup de actori inițiază o armată supranațională în scopul autoapărării. Expunând nedreptățile din trecut îndurate de romii din întreaga Europă, Armata Romă pornește procesul de auto-reflecție și de auto-emancipare începând o revoluție pentru un viitor pașnic, incluziv și respectuos pentru toți europenii. După cum spune Peter Laudenbach, Berlin, „Prin claritate, optimism, pregnanță și farmec, acest spectacol pune în prim plan MÂNDRIA ca răspuns la aspra discriminare”.

Realizatorii spectacolului "Roma Armee" sunt artiști cu biografii excepționale. Regizoarea și autoarea dramatică multipremiată



Yael Ronen, originară din Israel (în prezent regizor al Teatrului "Maxim Gorki" din Berlin), considerată drept una din cele mai incitante personalități ale teatrului contemporan, are și reputația unuia dintre cei mai implicați – social, cultural și politic –

oameni de teatru din Europa. Ea explorează conflictele istorice contemporane în cheia unui puternic umor negru.

Cei doi scenografi ai spectacolului – soții Delaine și Damien Le Bas – au făcut parte din selecția celor 16 artiști din

proiectul Paradise Lost – primul pavilion roma din cadrul Bienalei de la Veneția, în 2007. Actorii din distribuție sunt romnja, roma și romi travellers din Austria, Serbia, Germania, Kosovo, România, Anglia și Suedia, precum și gadjii de origine israeliană-germană-turcă din Berlin.

Componenți ai acestei unice "Armate Rome", ei evocă, într-un spectacol de cea mai înaltă calitate artistică, un tablou impresionant al nedreptăților istorice, dar și al celor recente la care este supusă etnia romă. "Roma Armee" este, fără îndoială, o exemplară producție contemporană a romilor, modernă, aflată la confluența dintre cabaretul politic și teatrul-document.

Spectacolul – care va fi titrat în limba română – are loc miercuri, 26 iunie, ora 20.00, în Sala Mare a Teatrului Național "I.L. Caragiale", accesul publicului fiind permis începând cu ora 18.45, deoarece la ora 19.00, în foaierul Sălii Mari, vor fi rostite scurte alocuțiuni de întâmpinare din partea organizatorilor (IERAC) și a gazdei (TNB).

Sursa: www.romanialibera.ro

Autor: Maria Capelos

MAX 21.6 MBIT/S**

Până la

30.04.2019

Până la

3

GIGABYTE

SUPLIMENTARI*

INTERNET

+ Până la 3 GB mai mult internet

+ Pentru toate opțiunile cu Internet Flat

+ Prețurile rămân la fel

MAI MULT INTERNET LA ACELAȘI PREȚ

Utilizabil pentru Voice over IP

Navighează pe internet și transmite live în Germania și oriunde în Europa.

Ortel. Vorbim limba ta.

Reîncărcare:

Ortel Mobile GmbH, E-Plus-Straße 1, 40472 Düsseldorf * Standardtarif: Ortel Mobile GmbH, E-Plus-Straße 1, 40472 Düsseldorf. Apeluri pe teritoriul Germaniei: 9 cenți/minut, plus o taxă unică de conectare de 15 cenți pentru fiecare convorbire; convorbiri în străinătate de la 1 cent pe minut, plus o taxă unică de conectare de 15 cenți pentru fiecare convorbire (toate prețurile sunt disponibile pe www.ortelmobile.de). SMS 15 cenți/49 cenți/MB. Premisă pentru utilizare: achiziționarea unui pachet inițial 9,95 €. Oferta valabilă în perioada 28.01.2019-30.04.2019. Dacă în perioada ofertei se re-actuează sau se prelungeste opțiunea cu Internet Flat, la opțiunile cu preț de bază sub 20 Euro/28 de zile se alocă gratuit o opțiune suplimentară de 1 GB per interval de valabilitate al opțiunii; în cazul opțiunilor cu prețurile de bază mai mari de 20 Euro/28 de zile, se vor adăuga gratuit 3 GB de Internet. Pentru opțiunea suplimentară de Internet sunt valabile condițiile stipulate la momentul activării opțiunii inițiale. Oferta nu este valabilă pentru opțiunile suplimentare „Mai mult Internet”. LTE/4G Viteza de max. 21,6 Mbit la descărcare este viteza maximă posibilă din punct de vedere tehnic. Viteza medie atinsă în mod uzual poate varia și depinde de tipul de aparatură și de aria de acoperire, precum și de alți factori, precum vremea, numărul de utilizatori dintr-o celulă radio, puterea acestora etc.

Învață limba germană altfel!

Inițiere în viața de zi cu zi!

- În fiecare zi de vineri între orele 10:00- 12:00, începând cu data de 5 IULIE 2019
- Înveți cum să te prezinți la un interviu
- Te ajutăm să îți faci CV-ul în limba germană
- Înveți cuvintele importante și cheie din domeniul în care lucrezi sau vrei să lucrezi.
- Te pregătim pentru a sta față în față cu viitorul șef și a te prezenta acestuia
- Nu este nevoie să vii la toate cursurile, acestea sunt individuale

Unde? Centrul Cultural Româno- German DUMITRU DORIN PRUNARIU din Petersauracher Str 47, 90449 Nürnberg

Info: Telefon : 0911 25 34 55 62

CURS DE LIMBA GERMANĂ PENTRU COPII!

În urma cerințelor dumneavoastră, dar și a învățătorilor din școlile primare din oraș, în cadrul Centrului Cultural Româno-German „Dumitru Dorin Prunariu” din Nürnberg, organizăm un curs de învățarea limbii germane pentru copiii din clasele primare și pentru cei din grupa pregătitoare de grădiniță (Vorschulkind).

Cursurile se țin marțea și vinerea între orele 16:00-18:00.

Pentru mai multe informații și înscrieri, sunați la numărul de telefon:

0911 25 34 55 62.

Atenție! Doar 10 locuri! Primul venit, primul înscris!

Prețul cursului este 120 Euro/lunar - minim 16 ore/lună.

Deutsch für Kinder Hallo Kinder

Suntem alături de tine !

Birou de consiliere financiară
cu specialiști care vorbesc și
limba română

ajutor pe plan financiar și asigurări
înfăptuiri de conturi bancare și credite
plan de economie cu dobândă din alocația pentru copii
asigurări de mașini
asigurări de pensie privată
subvenții de la Stat
...alte servicii...


**Deutsche
Vermögensberatung**
 Regionaldirektion
 Klaus Gross

Telefon: 09122 1888 511

Mobil: 017621302794

Ne mărim echipa! Contactează-ne !



Autorii coboară printre noi! Cum îi primim?

Cu seninătate și atenție maximă dacă, la fel ca și-n cazul meu, respectul pentru această profesie este cel cuvenit.

Atunci când mă întâlnesc cu autorii de literatură pentru copii, am sentimentul întâlnirii cu Sfinții. Mă încarc sufletește cu energia lor, le admir aura senină ce le înconjoară chipul vorbind despre personajele cărților lor de parcă ele ar exista aievea, mă minunez de puterea de convingere exercitată asupra copiilor care, ca prin vrajă, intră și ei bucușori în poveste.

Christian Andersen avea o explicație formidabilă: „Cine scrie pentru oamenii mari, scrie pentru prezent. Cine scrie pentru copii, scrie pentru eternitate.” Mai mult nu mai pot spune.

Îmi plac enorm aceste vremuri în care autorii trăiesc printre noi, sunt accesibili și ne ating cu magia ce-i înconjoară. Mergând cu copiii să-i cunoască, încurajăm atât cititul cât și spiritul creativ. Mulți copii, după o astfel de întâlnire, își vor dori să scrie și ei o carte. Iar imaginația lor odată stârnită nu cunoaște granițe! Se vor grăbi să așterne pe hârtie povești de aventură în care erou poate deveni chiar cel mai tocit creion verde, doborât de avioane de hârtie.

Am asistat în data de 17 mai, la un moment literar firesc pentru auditoriul german dar c-un puternic efect de revelație pentru mine: prezentare de carte într-un hambar. O mică ghirlandă pestriță și un afiș la fel de discret cu chipul autoarei Silke Schlichtmann în mijlocul porților uriașe ale unui fost hambar, anunțau frumosul



eveniment ce a adus laolaltă copii pasionați de citit, părinți amabili și organizatori deschiși să afle ce vânt călduț l-a adus pe fiecare participant spre carte (au fost măguliți să afle de interesul stârnit de Festivalul „Huch, ein Buch” - „Iată, o carte!” și printre cititorii români).

Încântătoare prin aspectul ei, prin naturalețe și vioiciune a fost însă creatura Blumei,

autoarea Silke Schlichtmann, care a debutat în 2015 și de atunci scrie anual cărți pentru copii cu recunoaștere imediată în lumea literară. Reușește de fiecare dată să însoțească lectura din cărțile sale cu o melodie compusă după poveste și cântată la chitară ce o însoțește întotdeauna. Acest fapt i-a adus la începutul anului recunoașterea ca Cea mai bună cititoare pentru copii, premiu oferit de către reprezentanții editurilor, bibliotecarilor și librarilor din Germania.

Cartea prezentată, „Bluma und Gummischlangengeheimnis” - „Bluma și secretul șarpelui de gumă”, reprezintă primul roman al autoarei născută în 1967 în Stade, oraș din Saxonia Inferioară. Teme precum prietenia și stima de sine la vârsta pubertății sunt abordate într-un mod fascinant și cu mult umor. Această lectură publică



a fost cea care a încheiat seria evenimentelor literare din cadrul Festivalului de literatură pentru copii și tineret „Huch, ein Buch”, Darmstadt, desfășurat între 13-17 mai 2019. A noua ediție a acestui festival a oferit publicului ocazia de a cunoaște cărțile publicate în anul precedent, multe dintre ele însoțite de înșiși autorii lor.

Nici cei 60 de kilometri parcurși ieri până la Modautal-Brandau pentru a o cunoaște pe Silke Schlichtmann și nici cei 250 de kilometri până la Nürnberg unde ne-am întâlnit cu Victoria Patrașcu, nu ne-au descurajat ba

dimpotrivă ne-au ambiționat, să ne atingem visul: întâlnirea cu plămăditorii lumilor de poveste. Și răsplata am primit-o în forme de bucurie împlinitoare și clăditoare de fiecare dată.

E adevărat că forțele implicate au fost multe: o mamă împătimită după literatură, un tată care-și dorește să poată împlini cât mai multe dorințe, doi fii care au pornit cu dreptul în aventura vieții înconjurați de cărți importante, ce pot fi citite și răsclitite mulți ani de acum înainte, o eternitate adică.

Nadia Marin

Lecturile copiilor noștri

„Morris intră încet și descoperă încăperea cea mai misterioasă și cea mai îmbietoare pe care-o văzuse vreodată. Era plină de falfăitul nenumăratelor pagini de carte, iar Morris desluși murmurul stins a o mie de povești, ca și cum fiecare carte ar fi șoptit o invitație la aventură.”

„Fantasticele cărți zburătoare ale D-lui Morris Lessmore” a debutat ca un desen animat premiat cu Oscarul la categoria „Cel mai bun scurtmetraj de animație” în 2012, din care William Joyce și Joe Bluhm au făcut ulterior o carte. Spre deosebire de filmul scurt, care rulează fără cuvinte și este însoțit doar de muzică, Joyce a adăugat cărții și un text, scurt totuși, deoarece cartea trăiește mai mult prin ilustrațiile sale. Ca și în film, uraganul și efectele sale sunt reproduse în sepia și tonuri de bej, viața ulterioară a D-lui



Lessmore în Casa Cărților fiind redată apoi în culori vesele.

D-lui Morris Lessmore îi place mult să citească și să-și noteze gândurile într-o carte proprie: „Scria despre bucurii și necazuri, despre tot ce știa și tot ce spera.” Iubește atât de mult aceste activități încât abia iese din casă. Dar într-o zi vântul aduce o furtună foarte puternică, care-i va da viața cotidiană ordonată peste cap. Din acest moment lumea lui plină de povești colorate devine brusc o lume doar



în alb și negru. Cuvintele din cărțile sale se amestecă și, pentru prima dată în viața sa, trebuie să improvizeze, să meargă pe un drum necunoscut fără un plan sau un scop anume. Scopul nobil al acestui drum, îl va intui mai târziu sub forma cărților zburătoare, cărți vii, cu suflet, care zboară. Morris Lessmore își va petrece astfel întreaga viață în acest paradis al cărților, îngrijindu-le cu dragoste.

Această carte este una dintre cele mai frumoase declarații de dragoste pentru cei

ce iubesc cărțile și trăiesc printre ele. O odă închinată cărților și bucuriei pe care acestea o răspândesc. Delicată, poetică, emoționantă (lacrimile îmi inundă ochii la fiecare lectură), inteligentă, cu ilustrații atât de frumoase că ți-ai dori să le expui pe pereții camerei. O comoară în bibliotecă, care merită citită la nesfârșit. După mine, ea este darul ideal pentru copiii care abia încep să descopere plăcerea cititului. D-l Morris Lessmore ne deschide ochii către o lume pe care cu toții o iubim, dar de care de multe ori uităm: imaginația.

„O carte care prezintă minunat curgerea timpului și care ne îndeamnă să medităm la puterea cărților.” Kirkus Reviews

„La un nivel mai profund, această carte despre cărți ne prezintă de fapt o poveste despre iubire, pierdere și regăsire ce va fi apreciată la fel de mult de adulți și de copii.” Publisher's Weekly

Nadia Marin

Martin, polițistul român din München:

"Am plâns de furie și frustrare"

După alegerile pentru Parlamentul European, ne-a rămas imaginea unui polițist münchenez în lacrimi în fața consulatului român din orașul german. Făcea parte dintr-o echipă a Forțelor Speciale Bavareze chemată să reinstaleze ordinea în jurul instituției unde câteva mii de compatrioți au încercat să voteze, mulți fără succes.

Jurnalistul Vlad Ursulean a scris, duminică seară, că polițistul li s-a adresat celor din coadă în limba română pentru a-i organiza în interiorul unui perimetru trasat cu ajutorul unor garduri, în așa fel încât să se considere că sunt pe teritoriul consulatului și să poată vota mai târziu. Postarea s-a viralizat în câteva ore.

Planul a reușit doar parțial și a fost zădărnicit când procesul electoral s-a oprit de la București.

Am discutat cu Martin la două zile după alegeri. Între timp, două localuri din Brașov au anunțat că agentul va avea parte de tratament preferențial de fiecare dată când le va trece pragul: adică nu va trebui să achite nota.

Născut în orașul de sub Tâmpa, într-o familie de sași, Martin a venit la doi ani în Germania. Familia lui a emigrat după Revoluție, pentru că tatăl și-a dorit „mai multă democrație și mai puțină corupție”. Polițistul a explicat reacția lui de duminică. În 2014, la alegerile prezidențiale, așteptase timp de 8 ore alături de soția sa pentru ca ea să poată vota. N-a reușit.

„Cinci ani mai târziu, mă uitam la aceiași români stând la coadă fără să-și poată exercita un drept elementar. Colegilor mei nemți nu le venea să creadă că așa ceva e posibil”. „Sunt Martin, am 31 de ani. O să vă rog să nu-mi cereți numele de familie, am o soție, un copil și vreau să-i protejez.

S-o luăm cu începutul. Familia mea se trage din minunatul Viscri. Eu m-am născut la Brașov și mi-am petrecut primii doi ani din viață acolo. După Revoluție, părinții mei au decis să emigreze în Germania. Și-au făcut bagajele și au plecat cu cei patru copii în speranța unei vieți mai bune. Tatăl meu spunea, pe scurt, că își dorea mai multă democrație și mai puțină corupție.

N-am discutat niciodată cu ei dacă a fost o decizie greu de luat. La acea vreme, întreaga populație se afla într-o situație critică, iar părinții mei nu au făcut altceva



Vlad Ursulean is feeling hopeful at Generalkonsulat von Rumänien.

May 26 at 9:22 PM · Munich, Germany ·

Final fericit la München, unde poliția a luat inițiativa de a construi un perimetru din garduri, a băgat pe toată lumea înăuntru și acum consideră că sunt pe teritoriul consulatului, deci ar trebui să voteze cu toții.

Unul dintre polițiști e născut în Brașov și ne-a vorbit la portavoce în română

Rămâne enervarea de peste zi – peste 8 ore de stat la coadă și mulți oameni care au renunțat, dar e înduioșător să vedem autorități care iau măsuri în sprijinul publicului și le an... See More



decât să încerce să ne ofere nouă, copiilor, un viitor mai bun cu toate libertățile pe care le avem astăzi în Europa, fără represiunea statului.

Pe la 6 ani am început să cuprind și să înțeleg câte ceva din dimensiunea emigrării. Până atunci, nu aveam nici cea mai mică idee că ne-am mutat dintr-o țară în alta. Copil fiind, am descoperit România în vacanțele mele la Viscri. Pe atunci era un loc care promitea aventură și mistere la tot pasul.

N-a existat acea nostalgie pe care s-o fi preluat din poveștile părinților. Mergeam aproape în fiecare an, am putut să-mi fac propria imagine și să sap adânc după rădăcinile mele. Așa a redevenit România o parte din mine, și sunt fericit că părinții mi-au oferit această experiență.

Ca adolescent am început să mă identific mai mult cu satul meu și să încep să am sentimentul că la Viscri sunt acasă. Am crescut în Germania, am o mulțime de

prieteni aici, am fost tratat bine și corect toată viața mea. Datorz enorm Germaniei și sunt mândru că am putut să trăiesc aici. Dar rădăcinile mele sunt românești.

De fiecare dată când trebuie să mă prezint cuiva, adaug imediat după ce-mi rostesc numele faptul că vin din România. Sunt mândru de legăturile mele cu o țară atât de frumoasă și prietenoasă.

Părinții mei au lăsat în urmă, la Viscri, mulți prieteni și membri ai familiei. Așa că, o dată la două veri, avem o întâlnire în sat. Aproape toți cei emigrați de-a lungul vremurilor se întorc acasă să sărbătorească împreună apartenența la acea comunitate.

Eu ajung în România o dată sau de două ori pe an. Sunt căsătorit cu prietena mea din copilărie. Ea e din Viscri. La nunta noastră, din 2014, mulți dintre colegii germani din Poliție au ajuns să cunoască acest loc din Transilvania. S-au întors apoi cu familiile lor în vacanțe.

Din păcate, nu vorbesc prea

bine limba română, dar fetița mea primește o educație bilingvă, mulțumită soției, așa că știe de unde sunt părinții ei.

Sora mea s-a întors la Viscri cu trei ani în urmă, alături de soțul și copiii ei. Și eu simt, de ani buni, dorința de a mă întoarce acasă. Cred că acest vis va mai trebui să aștepte o vreme.

Sunt în poliție din 2007. Nu mi-am închipuit niciodată că voi face altceva. Am simțit mereu nevoia să ajut oamenii și am detestat nedreptatea. După câțiva ani de experiență, am intrat în Forțele Speciale Bavareze.

Din această postură am ajuns duminică la consulatul din München alături de colegii mei. Însă doar eu aveam tabloul complet. De ce? La alegerile din 2014 așteptasem, în aceleași condiții, alături de soția mea, mai mult de 8 ore. Ea nu a mai apucat să voteze pentru că a trebuit să plece la muncă. Duminică, când mi-am dat seama că scenariul se repetă, am simțit frustrare, furie.



Știam că mulți oameni nu vor mai apuca să voteze. Eram frustrat și nervos că nu se schimbă nimic de la ultimele alegeri. Colegii m-au întrebat ce se întâmplă în România și de ce e atât de greu pentru oameni să-și poată exercita niște drepturi elementare. Le-am explicat în mare despre ce e vorba, iar mulțora nu le-a venit să creadă că așa ceva e posibil într-un stat democratic.

Aveam misiunea să apărăm consulatul, dar în același timp am știut că era ceva în neregulă cu modul în care autoritățile române au organizat alegerile. Neutralitatea ne-a obligat să încercăm să facem dreptate ambelor părți.

Toată situația creată m-a afectat. Am izbucnit în plâns la final pentru că le promiseseam compatrioților mei că vor ajunge să voteze și o vor face toți. Le văzusem speranța, bucuria și eram încântat că noi, poliția müncheneză, puteam da o mână de ajutor. Când a trebuit să le spun că votarea a fost oprită și că nu mai pot vota m-a emoționat tristetea lor, reacția lor.

Am fost dezamăgit și trist, dar asta e de multe ori parte din job-ul meu. Apoi, oamenii aceia și-au exprimat recunoștința și aprecierea, chiar dacă erau furioși și triști. Mi-a mers direct la inimă, deși nu cred că meritam valul acesta de simpatie. Ca membru al unei unități speciale de poliție ajungi foarte rar în situația când cineva îți mulțumește. Apari de obicei în momente dificile, dramatice, explozive, unde nu vei putea mulțumi pe toată lumea.

Eu și colegii mei nu ne bucurăm întotdeauna de respect. Am prieteni și în poliția din România. Pentru ei pot băga mâna în foc, sunt oameni buni și cinstiți care vor să se asigure că românii trăiesc în siguranță. Sunt mulți polițiști care-și fac treaba acasă și mulți compatrioți care uită asta.

Și polițiștii sunt oameni. Facem greșeli, nu suntem perfecți, dar dăm totul pentru a vă proteja drepturile și viețile”.

Sursa: pressone.ro;

Autor Valentin Șchiopu

Povestea mea de integrare sau latura romantică și profesională a integrării

În 2006 mă decid spontan pe la începutul anului să plec la un master în străinătate. Și am ales Germania. Merg la Goethe-Institut - cel mai important furnizor de cursuri de perfecționare, Filiala București a DAAD din România și întreb dacă au ceva oferte de studii în limba engleză. Eram pe atunci studentă la Studii Americane în București și astfel am avut norocul să găsesc un studiu în engleză exact la Heidelberg.

În octombrie 2006 încep masteratul la Heidelberg și marea noutate: prima locuință într-un cămin universitar. Nu vorbeam limba decât foarte puțin și zi de zi trăiam o nouă provocare. Abia în 2008 după absolvire avea să înceapă însă adevărata luptă pentru supraviețuire pentru că-mi doream să găsesc un job și să rămân în Heidelberg.

Nu am avut de la început intenția de a rămâne. Am venit cu gândul că vreau să fac un studiu în afară și apoi să-mi încep cariera la București. Dar am rămas. Se spune că Heidelberg este orașul îndrăgostiților. Un oraș, demn de orice poveste de dragoste, faimos în întreaga lume și un evergreen al turismului internațional urban. Foarte adevărat și-n cazul meu pentru că acolo mi-am pierdut și eu inima. Așa am decis să rămân în Germania pentru el. Mi-a fost însă foarte greu pentru că nu aveam drept de muncă (în germană

„Arbeitserlaubnis“). Firmele mă contactau dar când auzeau că nu am drept de muncă nu mă mai invitau la interviu. Nici limba germană nu o vorbeam în 2007 foarte bine. Într-un final, după un număr semnificativ de CV-uri trimise, o firmă m-a acceptat, am obținut și dreptul de muncă și totul s-a încheiat frumos.

Am luat decizia corectă rămânând pentru că acest lucru mi-a schimbat viața complet. Am învățat ce înseamnă să lupți și să devii un om puternic. El a crezut în mine și m-a susținut zi de zi pe acest drum greu. De multe ori când ușile mi se închideau în față, când nu știam dacă mai vreau să rămân în această țară, el mi-a arătat ce înseamnă să lucrezi la visul tău. Cu el alături am învățat că atunci când crezi mult în ceva, prin muncă, perseverență, dezvoltare continuă, totul devine posibil. Sunt persoana puternică de azi, c-un job internațional într-o multinațională - o industrie majoritar masculină - pentru că mi-am însușit aceste lecții și am avut dragostea de partea mea.

Între timp am făcut și cursuri de limba germană, am obținut și cetățenia acestei țări și sunt foarte fericită să trăiesc într-o țară în care totul funcționează.

În concluzie, este foarte important în cazul oricărei integrări, să cunoști oamenii potriviți la timpul potrivit și eu am fost norocoasă din acest punct de vedere. El, familia lui, oamenii noi, colegii, șefii etc., cu toții mi-au dat acel suport de care aveam nevoie, m-au ajutat cât s-a putut și m-au



aruncat în apa rece în care a trebuit singură să învâșă să înot. Mulți ar numi asta destin sau noroc dar eu cred că cineva acolo sus mă iubește. Totul a fost ca un puzzle ale cărui piese s-au așezat la locul lor încetul cu încetul.

Nu am uitat niciodată de unde am plecat și sunt mândră că vin din România, care va rămâne întotdeauna țara mea. Viitorul meu este însă aici în Germania, undeva lângă Frankfurt, loc în care mă simt ca și acasă, mă simt un om împlinit și sunt mereu pregătită să mă dezvolt profesional. Am reușit aici în Germania să fac lucruri pe care nu le-aș fi făcut în România: am intrat în industria auto pornind de jos (ca și Executive Assistant) și în 8 ani de muncă am ajuns să fiu la un nivel de Manager. În viață nu este relevant ce titlu avem dar este important să nu ne plafonăm ci să fim mereu deschiși pentru lucruri noi, ba mai mult, să facem ceea ce ne place și ceea ce ne pasionează. Nu încetați să sperați, să luptați, să învățați, să credeți în voi înșivă... restul vine de la sine.

I.N.

SEMINAR DE PIAN LA PATRU MÂINI PENTRU PIANIȘTI ÎN GERMANIA

- COORDONATOARE PROF. DR. CORINA UNGUREANU-KISS -

Pe 11 mai 2019 a avut loc la Centrul de Formare Muzicală din NRW - Nordvestul Germaniei seminarul pentru pian la patru mâini; forma cea mai "intimă" a muzicii de cameră, care deschide o poartă supremă spre o lume magică a pianului.

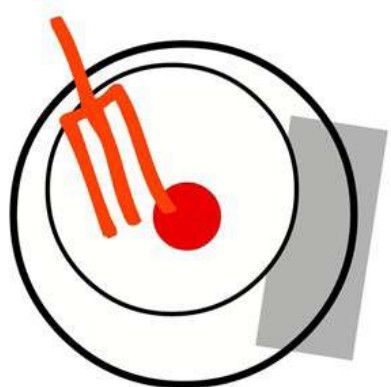
Pianiștii au avut posibilitatea de a cânta pentru prima dată împreună atât între ei, cât și cu doamna profesoară Corina Ungureanu-Kiss, descoperind plăcerea muzicii camerale pianistice la un înalt nivel. Un pian și patru mâini: legătura dintre aceste două părți pare să fascineze tot mai mult lumea muzicală!

Redarea la pian a unei partituri la patru mâini deschide dimensiuni complet noi de sunet și interpretare. Un accent deosebit s-a pus pe tehnica pianistică, cea care vine la îndeplinirea partituri, dar care în același timp, duce la interpretare autentică.

Prof. dr. Corina Ungureanu - Kiss specialistă în stilistica interpretării spune: "Ceea ce nu este scris în partitura muzicală este mult mai important!"

Într-o atmosferă frumoasă și armonioasă, legile muzicii cu caracterul și dinamicile ei au fost abordate cu mult respect.

Articol de Carmen Dönn
Köln, 2019



KAROS
KUCHE

**BUCĂTĂRIE
ROMÂNEASCĂ
ȘI GERMANĂ**

ZILNIC: MENIUL ZILEI
La porțiile de copii,
întotdeauna o surpriză!!!

La noi părinții pot avea liniștea dorită!
Avem spațiu de joacă pentru copii!

Rezervări: 0911 180 629 48

NOU ÎN NÜRNBERG!
Din 5 IULIE 2019

Heynerstraße 1
90443 Nürnberg
Program:
ZILNIC
11:00- 23:00

Președintele Uniunii Ziariștilor Profesioniști din România (UZPR), Doru Dinu Glăvan, s-a întâlnit cu jurnaliștii ieșeni

Marti, pe 28 mai 2019, într-un turneu moldav, conducerea Uniunii Ziariștilor Profesioniști din România (UZPR), în frunte cu președintele Doru Dinu Glăvan, flancat de vicepreședintele Daniela Gifu, apoi de Miron Manega (Dumitru Manea) și Firiță Carp a avut o întâlnire colegială cu jurnaliștii ieșeni.

În prezidiul manifestării, care s-a derulat în cadrul Universității Apollonia din Iași, s-au aflat Doru Dinu Glăvan și Daniela Gifu, apoi Grigore Radoslavescu (șeful Filialei Iași a UZPR), conf. univ. dr. Mihai Luchian (Decanul Facultății de Științe ale Comunicării) și prof. univ. dr. Vasile Burlui (Președintele Universității Apollonia Iași).

După cuvântul de deschidere și de salut al lui Grigore Radoslavescu, la microfon a trecut președintele UZPR, Doru Dinu Glăvan, care a prezentat câteva obiective din activitatea Uniunii din ultima perioadă, cu aniversarea a 100 ani de existență și câteva proiecte de viitor. Principalele elemente prezentate de președintele UZPR au fost:

- Cu prilejul aniversării a 100 ani de existență a UZPR, pe 11 ianuarie 2019, la ora 11.00, a fost dezvelită, pe Sărindar, o placă comemorativă referitoare la acest eveniment. Placa omagială a fost montată pe clădirea care a găzduit, în urmă cu 100 de ani,

înființarea primei organizații a ziariștilor profesioniști din România.

Balul jurnaliștilor de la „Capșa” a strâns și mai mult rândurile și legăturile de prietenie în breasla ziariștilor români.

- Sunt 38 de filiale UZPR în România, una puternică fiind la Iași.
- Mulți membri ai USR vin spre UZPR. Avem, în prezent peste 3.000 membri în UZPR.

- Trebuie să realizăm cât mai multe activități de utilitate publică și creație.

- Avem Serata Eminescu și revista Cronica timpului. Avem și ziarul Certitudinea, unde suntem „anti” la tot ce este „anti-românesc”!

- Pe 28 septembrie 2019 vom aniversa, la Sala Radio din București, 100 de ani de la nașterea UZPR.

- Să deschidem și la Iași seria „Convorbirilor jurnalistice”, după ce am organizat astfel de manifestări la Pitești și Roman.

- Ni se pune întrebarea: Ce putem face ca presa să fie deontologică? Din păcate, în acest moment avem o presă în degringoladă, cu atâtea state paralele... Ne mai întreabă lumea: Mai există presă și mai putem avea încredere în ea?

- Să se facă un nou Club de Presă sub umbrela UZPR!

- Mulți tineri jurnaliști nu sunt pregătiți pentru această meserie... Noi trebuie să instruiem această generație de tineri jurnaliști!



- Dorim să fim împreună și să facem ceva...

- Vom avea Gala Premiilor UZPR, pe cinci secțiuni.

- Pe 28 iunie vrem să aniversăm Ziua Ziaristului Român și să

acordăm Premiile Eminescu

- Ziaristul. Pe 28 iunie 1883, Eminescu a fost pus în cămașă de forță și de aici vine finalul. Nu multă lume știe acest lucru, inclusiv parlamentarii noștri nu

prea știu de așa ceva.

La finalul întâlnirii de la Iași, președintele a răspuns punctual unor întrebări venite din public, din partea colegilor de breaslă.

DAN TEODORESCU

Discutând la o cafea!

Începând din 29 Iunie 2019, în cadrul Centrului Cultural Româno- German „Dumitru- Dorin Prunariu” Nürnberg aveți posibilitatea de a socializa și a schimba păreri cu persoanele care doresc să schimbe ceva din rutina zilnică. Indiferent dacă ești nou venit în Germania sau ai experiență, o poți împărtăși cu ceilalți.

Când?
29 Iunie 2019
27 Iulie 2019
31 August 2019
28 Septembrie 2019

ORA 10:00

Unde?
Petersauracher Str. 47
90449 Nürnberg

Info:
0911 25 34 5562

Ne bucurăm să ne cunoaștem. Vă așteptăm!



SANO PFLEGE

**Ihr zuverlässiger Partner
für Pflege und Betreuung**

**www.sanopflege.com
Tel.: 0911-21010610**

INTERMEDIUS GmbH

ENAGIC Independent Distributor

KANGEN WASSER

**Verändere Dein Wasser
ändere Dein Leben!**

Apa vieții



Tel.: 01639716719

e-mail: intermedius.office@yahoo.com

SCRISOARE DE SCHISĂ

Excelenței Sale, Domnul Ambasador Emil Hurezeanu
Ambasadorul României la Berlin
München 11.06.2019

Situația dezastruoasă de la alegerile Europarlamentare din 26 mai 2019

Stimate domnule Ambasador,

această scrisoare vine din partea mai multor reprezentanți ai comunităților românilor din Bavaria și este menită să vă semnaleze situația dezastruoasă de la alegerile europarlamentare din 26 Mai de la München.

Între timp, acest lucru vă este foarte cunoscut, situația la comisia de vot de la Berlin fiind similară, fapt relatat, de altfel, pe larg și în mai toată presă, atât germană cât și română, însă dorim să ne exprimăm și noi indignarea și revolta pentru faptul că foarte mulți cetățeni români nu au putut să-și exercite dreptul fundamental la vot. Aceasta se datorează, după părerea noastră, organizării voit defectuoase și în neconcordanță cu numărul de cetățeni români din Bavaria.

Ținem să menționăm că în Germania trăiesc cca. 700 000 mii de români, mai mult de jumătate din aceștia aflându-se în sudul Germaniei, în landurile Bavaria și Baden-Württemberg. Astfel, se înțelege de la sine că cele opt secții de votare pentru landul Bavaria nu au putut face față fluxului de votanți. Problemele pe care le-am semnalat noi sunt următoarele:

- Procedura de vot a fost extrem de anevoioasă, introducerea datelor personale (CNP, serie și număr CI, adresă) făcându-se manual în condițiile în care exista un sistem de operare pe o tabletă doar pentru verificarea dacă persoana a mai votat (deci datele erau deja în sistem!);
- Programul de vot nu a fost suficient de lung, iar oprirea bruscă a sistemului SIMPV la ora 21.30 i-a împiedicat să voteze și pe cei aflați în perimetrul consulatului;
- Fluxul de vot nu a putut fi realizat corespunzător datorită spațiilor strâmte;
- Comisia de vot a lucrat 24 de ore neîntrerupt, fapt nu numai inuman, dar și ilegal, deci necorespunzător codului muncii (oricare ar fi el, român sau german).

În cele două secții de la München s-a muncit neîntrerupt, în condiții neadecvate atât pentru comisia de vot, cât și pentru alegători și au reușit să voteze 3339 de persoane. Nu trebuie să facem un calcul matematic, ca să ne dăm seama cât de repede au scris oamenii din comisia de vot. De aceea vă trimitem propunerile noastre în speranța că le veți avea în vedere și, în același timp, ne oferim să ne implicăm în mai buna desfășurare a alegerilor prezidențiale din toamnă, alegeri la care participarea la vot va fi în mod sigur la fel de mare, dacă nu și mai mare, dacă ne aducem aminte cum a fost la alegerile prezidențiale din 2014.

Propunerile noastre sunt:

- Mărirea numărului secțiilor de vot
- Prelungirea programului de vot
- Introducerea votului electronic și al celui prin corespondență
- Închirierea unui spațiu mai mare la München, pentru ca spațiul consulatului nu este adecvat, adică destul de încăpător și suficient de bine aerisit.
- Realizarea unor liste electorale permanente unde cetățenii români să se poată înscrie în prealabil - Introducerea turelor pentru comisia de vot, ca să lucreze în schimburi de câte maximum 10 ore (după modelul german)

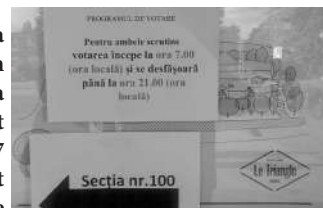
Vă mulțumim, domnule Ambasador, pentru atenția acordată și așteptăm cu nerăbdare răspunsul dumneavoastră.

Cu deosebită considerație,

Sevghin Mayr – președintă SGRIM e.V. Maria Lie-Steiner – vicepreședintă SGRIM e.V. Gabriela Marwell – membră în consiliul director SGRIM e.V. / Ro100 München Maxim Corciovă - membru în consiliul director SGRIM e.V. Virgil Petala - membru în consiliul director SGRIM e.V. Zamfira Stoica - membră în consiliul director SGRIM e.V. Dan Ciudin – președinte Apoiția e.V. Carmen Pompey-vicepreședintă Apoiția e.V. Cristina Simion -Tiny Griffon Gallery Nürnberg Mircea Teacă – coordonator europarlamentare PLUS Germania Mihai Popa – adjunct coordonator europarlamentare PLUS Germania Vlad Chalapco –USR München Andra-Laura Oancea –USR München ș.a.

25 de ore pentru România

25 de ore. Atât am stat în secția de vot 100, Rennes, unde am fost membru al biroului. De la 6 dimineața când am început pregătirile până a doua zi la 7 dimineața când s-au terminat de numărat și înregistrat toate hârtiile. A meritat.



Oameni care muncesc din greu pentru o pâine mai bună decât acasă și ar vrea să aibă unde să se întoarcă. Alergici la hoție, pe care nu îi poate cumpăra nimeni. O forță de muncă pe care România a pierdut-o fără să își dea seama, o bogăție deloc apreciată.

A fost o prezență la vot peste orice așteptări. De la 07.01, când au venit primii alegători, până la 21.30, când sistemul electronic a fost închis nejustificat de la București și ultimii oameni din secție nu au mai putut vota, din păcate.

Timpul de așteptare a fost între 4 și 5 ore. Alegătorii au venit din toată Bretania și din vestul Normandiei, unii de la 250 de km. Oameni hotărâți să schimbe ceva. Mulți care au votat pentru prima dată sau pentru prima dată de mult timp. Mulți tineri și mulți părinți. Holul a fost o grădiniță, copiii au rezistat eroic alături de părinții care au votat pentru viitorul lor.

Un bătrân care se deplasa cu dificultate și reușea cu greu să vadă nu a renunțat până nu a reușit să voteze. Știa perfect cu cine. Legea nu îi permite un însoțitor în cabină. Tot ce am putut face a fost să deschidem un geam, să fie un pic mai multă lumină într-una dintre cabine. Nu a renunțat până nu a votat. Poate sunt ultimele alegeri la care participă, nu voia să nu își exercite votul. Un exemplu care a emoționat și motivat pe toată lumea care aștepta. Legislația franceză permite delegarea votului, printr-o procedură extrem de simplă.

Foarte multe voturi din Diaspora disprețuită de PSD și acoliții săi. Acea „Lumpendiaspora” batjocorită de Alina Mungiu („Iată că iese la iveală ce știe oricine care ia o cursă low-cost, să zicem Ryan spre Berlin, care e unica alternativă oricum, și asistă săptămânal la lupta fetelor teutone inflexibile cu populația prost plătită și prost educată de români, în copleșitoare proporție din totalul pasagerilor, care calcă toate regulile, se prefacă că nu pricepe ce i se spune, se așează unde nu are voie și face mai mult zgomot decât tot terminalul la un loc. Bine ați venit în lumpendiaspora românească, aceea care conduce în topul precarității economice și sociale în mai multe țări europene, ca să nu mai vorbim de topul educației, și care face coadă pe 1 august la intrarea în țară cu remorci de junk cars atașate- că asta e marea afacere a românului, vânzarea unei rable. Lumpendiaspora noastră e cauza directă a votului populist și de extremă dreapta din mai multe țări europene și nu mulțumim suficient stângii liberale europene care apără taberele noastre din Paris sau Roma și se opun expulzării cetățenilor români fără mijloace reale de subzistență sau prinși în flagrant, în numele egalității europene. Peste ea e un strat cu ceva mai mult cheag, cu un venit minim în țara de reședință, care își face viața pe Facebook colportând orice, plătește zero taxe în țară și minime dincolo, dar vara dă peste cap orarul la ghișee prelungindu-și permisele de conducere sau pașapoartele, înainte de a pleca cu portbagajele pline de zacuscă la muncă în Occident. Ceva mai norocoasă, nu e totuși mai bine educată, nu ca număr de ani de școală, ci ca bun simț elementar- destul să vezi cum arată o coadă de români la un low cost pe orice aeroport din Europa, ca să devii brusc culturalist- arată precum coada de turci sau ruși, nu ca elvețienii sau olandezii, orice am face. Eșecul e al familiei, al celor șapte ani de acasă, a unei culturi a îndreptăririi care a prins cu libertatea căpătată în 1989, fără a fi însoțită de o cultură a datoriei, a autocontrolului, a ceea ce face civilizația. Ca atare, am transferat în străinătate o considerabilă parte din mahalaua noastră...”)

România frumoasă și harnică a lucrat din toate puterile de Ziua românilor de pretutindeni, onorându-și astfel reprezentanții.

A venit și nota de plată la violența gratuită de pe 10 august de anul trecut. Așteptăm cu încredere, că tot a venit vorba, ca cei responsabili să nu mai lucreze pentru statul român. Și la manelele cu să vină diaspora să ne p... pe ea. Nu poți să te lăfăi în bogăție dintr-un salariu de bugetar român și apoi să minți că ești cinstit și ca averea ți-a căzut din cer. Cine muncește cinstit pentru bani știe că așa ceva nu se poate.

- Votați și la referendum? - Mai ales la referendum! Bineînțeles! Să terminăm odată cu hoția, domne! De ce mai întrebați? Doar n-am venit degeaba până aici!

Procesul de vot este aberant. Partea electronică, impecabilă, este dublată de o birocrație de mână care întrece orice limită a suportabilității. Mii de hârtii de scris, de anulat, de ștampilat, o frenezie a inutilității și a risipei de resurse. De asta a mers atât de greu votul. Pentru fiecare alegător două fișe de scris de mână, cu aceleași date, deja înregistrate digital. Nu-mi mai simt mâna dreaptă și văd doar CNP-uri și adrese. O singură cifră: 3130 de buletine anulate inutil, pentru că nu se puteau deschide decât pachete imense de voturi, care apoi au primit fiecare o ștampilă de control și o mențiune anulat, scrisă de mână. Ore pierdute, puteau fi prevăzute pachete mici de voturi, s-ar fi scutit multă risipă de timp și hârtie. La alegerile franceze nu există buletine speciale de vot, în urnă se introduce fluturașul electoral al partidului preferat, cu care alegătorul poate veni și de acasă. Iar la alegerile în două tururi sunt refolosite. Incomparabil mai simplu. Gândiți-vă doar la transportul milioane de buletine de vot în toată lumea și la întoarcerea lor, valide sau anulate, în țară.

Dar a meritat. A fost impresionant efortul celor care au venit la vot și au stat atât de mult la coadă, deși a doua zi mergeau la serviciu, marea majoritate având și drum destul de lung înapoi acasă. La fel al colegilor din biroul de vot, care au acumulat, după legislația franceză, trei zile de lucru. O oboseală dincolo de orice prevedere legală.

S-a votat pentru prima dată la Rennes. 869 de oameni au reușit, de două ori mai mulți decât la alegerile prezidențiale, la fosta secție de la Brest. Au fost mulți care au renunțat văzând coada, au fost din păcate și oameni care au stat câteva ore și nu au mai putut vota, la sfârșit. Prelungirea programului de vot, pe care am propus-o din timp, nu a fost acceptată.

Pe primul loc a fost detașat Alianța USR+, cu 46%, apoi PNL cu 32% și PMP cu 5%. PSD a luat 2%. Au luat mai multe voturi independenții George Simion și Georgiana Tudoran, câte 3% fiecare. La referendum răspunsurile Da au fost la peste 90% la ambele întrebări.

Pentru final o pată de culoare: cineva a pus câte o ștampilă pe toate partidele, să fie acolo. Iar altcineva a ștampilat și PSD și clona PSDI, anulând astfel un vot roșcat.

România frumoasă și harnică a lucrat din toate puterile de Ziua românilor de pretutindeni, onorându-și astfel reprezentanții. O duminică a încrederii. Rămâne ca politicienii votați să își onoreze, la rândul lor, promisiunile. Speranța euforică de astăzi sper să fie responsabilitatea onestă și competentă de mâine.

Sursa: adevărul.ro Autor - Ciprian Apetrei



Michèle Ramis, Ambasadorul Franței în România, participă la FITS

Michèle Ramis, Ambasadorul Franței în România, va participa la câteva evenimente din cadrul Festivalului Internațional de Teatru de la Sibiu.

Potrivit Serviciului de Presă al Ambasadei Franței în România, Michèle Ramis va efectua o vizită la Sibiu, în perioada 14-16 iunie, cu ocazia Festivalului Internațional de Teatru, unde peste 20 de manifestări culturale sunt înscrise în cadrul Sezonului Franța-România.

Michèle Ramis va lua parte, sâmbătă, 15 iunie, la o conferință pe tema Sezonului Franța-România din cadrul FITS, alături de Andrei Târnea, comisarul Sezonului, de François Bloch, președinte-director general al BRD Société Générale, și de Constantin Chiriac, președintele FITS.

„Festivalul Internațional de Teatru de la Sibiu are loc anul acesta sub genericul « Arta de a dăruia », motto care pune în valoare și un al doilea context foarte special – Sezonul Franța-România, care își dorește să dăruiască celor două țări ale noastre o oportunitate de a-și reînnoi legăturile și a da o nouă dinamică relației lor. În Franța, unde s-a desfășurat prima parte a Sezonului, publicul a avut ocazia de a descoperi și de redescoperi numeroși artiști români și de a privi România dintr-o nouă perspectivă. În România, Sezonul vine cu un program eclectic, care își dorește să prezinte Franța contemporană și dinamică, și să susțină francofonia”, a declarat Michèle Ramis.

Participarea franceză în cadrul FITS va fi completată de o prezență inedită a Institutului

Francez din România, în perioada 20-22 iunie. „Fix la FITS” este numele programului conceput de Institutul Francez, care va propune publicului larg o serie de activități interactive și de informare, pornind de la proiecte desfășurate în domenii variate, precum cooperarea artistică și culturală, educativă și universitară.

Secțiunea dedicată Sezonului din cadrul FITS 2019 include opt spectacole de teatru, 12 spectacole în aer liber, o expoziție și un concert.

Festivalul Internațional de Teatru de la Sibiu se află anul acesta la cea de-a XXVI-a ediție și se desfășoară în perioada 14 – 23 iunie, în peste 70 de spații de joc.

Sursa: sibiu100.ro Autor: Iulia Voicu



Slăbirea rapidă în vacanțele la munte sau la țară

Vacanțele active pot fi cele mai eficiente momente pentru slăbirea fără a resimți prea mult stresul dietelor. Concediul la munte, țară sau în Delta Dunării este o reală ocazie de a scăpa rapid de kilogramele în plus într-un mod plăcut

Cum slăbim la munte

Muntele este o provocare minunată pentru drumeție, urcuș și deci efort fizic, care ne ajută să dăm jos din „surplusuri”. Există însă o mulțime de probleme care îi împiedică în mod ilotic pe supraponderali să admită urcușul pe munte ca metodă de slăbit.

Ce regim de viață să alegem

Pentru a slăbi urcând pe munte este nevoie de ane stabili anumite reguli care să ne ajute să dăm jos kilogramele fără a ne pune în pericol sănătatea

Reguli pentru slăbirea rapidă la munte
1. Alegeți trasee montane ușoare nu foarte

lungi, care să vă permită și păstrarea unui regim dietetic. În cazul în care alegeți un traseu mai dificil și țineți o cură de slăbire, efortul depus va obliga organismul să absoarbă toate substanțele hrănitoare, anulând cu 70-80% din efectul dietei de slăbit.

În plus, nu uitați că un regim de slăbire nu vă permite un efort foarte susținut. Riscul la căderi de glicemie sau calciu este foarte mare în cazul în care urcați pe un traseu dificil în timpul unui regim alimentar strict
2. Evitați un program de tipul „Urcăm 2 ore dimineața, apoi mâncăm de prânz și dormim”. Regim ideal pentru slăbit ar presupune să urcați la orele după-amiezii pentru a a „arde” caloriiile acumulate din mesele de dimineață. Este ideal să vă întoarceți dintr-o drumeție de munte către seară iar masa de prânz să o serviți rece în timpul drumeției

3. După drumeția montană este de preferat să nu consumați lichide aromate dulci și în nici un caz dulciuri.

4. Seara, cu ½ oră înainte de culcare, fă o mică plimbare de 10-15 minute în aer liber.

Cum slăbim într-o vacanță la țară

Dacă alegem o vacanță într-un sat de câmpie, o parte din regulile impuse pentru slăbire se schimbă. Acest lucru se datorează în primul rând faptului că activitățile de la țară nu implică un efort fizic foarte mare dar și datorită faptului că este vorba de o altă climă. La țară se impune un anumit tip de activitate care nu este chiar cea mai plăcută: auto-gospodărirea.

Pentru cei care se pot implica în autogospodărire sau în participarea la gospodăria casei este minunat. Tipul de activități gospodărești tipice rurale este foarte eficient pentru slăbire. Acesta este un motiv real pentru care foarte mulți cunoscători ai situației plătesc până la 4.500.000 de persoană / zi pentru o vacanță activă la țară în România

Câteva reguli pentru slăbirea eficientă la țară
1. Trebuie să faceți zilnic o plimbare în pas de mers alert timp de minim 2 ore bineînțeles bine protejați de soare

2. Nu mâncați foarte mult la masa de dimineață
3. Beți cât mai multe lichide înainte și după excursia prin pădure sau dealurile înverzite.
4. Dormiți pe săturate după-amiaza însă după aceea faceți efort fizic timp de minim o oră, fie în gospodărie, fie alergând în apropierea unui râu sau a unei păduri.
5. Mâncați predominant vegetale crude și evitați pe cât se poate ciorbele țărănești grase sau fripturi cu sosuri.
6. Nu beți în nici un caz băuturi dulci cu ½ oră înainte de culcare
7. Faceți plajă maxim o oră la orele dimineții și în nici un caz după amiaza. La țară, la câmpie, înfrăsoșiile, ca și UV de după amiază stimulează semnificativ depunerile de grăsime.
8. Evitați mâncărurile fierbinți cu ½ oră înainte de culcare. Recent s-a dovedit că U.V. de câmpie absorbite din zona temperată pot favoriza îngrășarea în cazul unei clime calde.

Marius Radu,
cercetător Academia Română

Hier ist noch Platz für Ihre

Werbung

Einfach mal mailen!

asii.romani@yahoo.com

Telefon: 0049 160 3373128

Alături de români, pentru români!



"DEINE STIMME"

Monatszeitung in rumänischer Sprache aus Österreich

Deutsch-Rumänisches
Kulturzentrum für Integration
Beratung - Information - Integration



**Centrul Cultural
Româno-German**
de Ajutor și Integrare

"Atâta timp cât ai oaspeți în casa ta, ești un om fericit", își începea, vădit scaldat de emoție, dl Ioan Godja urarea de Bun venit (preluând pasaje din poetul Tiberiu Uțan, de loc din satul său natal, Vălenii de Maramureș) pentru că "Nimic nu este mai frumos pe pământ, decât să fim împreună".

Apoi, în calitate de gazdă și moderator, a invitat, pe rând, oaspeții să își descrie locul de obârșie, nu întâmplător, ci tocmai pentru că Festivitatea "Izvor de suflet românesc", în Austria, a fost dedicată Anului omagial al Satului tradițional românesc 2019.

Cuvântul de deschidere și Salutul Societății Austro-Române din Austria a fost rostit de dl. mag. Luckas Marcel Vosicky, în calitate de secretar al societății menționate mai sus, care a spus "Dragostea și iubirea frățească dintre români, de oriunde ar fi, se poate măsura numai printr-o comuniune de suflete, cum este cea la care asistăm azi".

Rând pe rând, în prezența a peste 75 de persoane, românii prezenți au vorbit despre locul de baștină ca un leagăn din care nici pasărea zburătoare nu pleacă, odată, măcar, tot revine în caldul său cuib ocrotitor.

Mesajul Albei-Iuliei a fost rostit de către "Micul patriot" Tudor Florin Limbean, însoțit de bunică Tudor Floarea, care a încântat selecta adunare, elev fiind, în clasa a II-a, cu un zâmbet pe chip care a alungat doruri, sărutând poruncește, Tricolorul ca un Recurs la Istoria străbună.

Dr. ing. col(r) Constantin Avădanei, din Alba Iulia a prezentat „Albumul Memorialistic 170 de ani de la nașterea marelui pictor Sava Henția”, album care a fost donat gazdelor.

Col(r) Grigore Toloacă, Alba-Iulia și-a prezentat volumul „Eroul de la Capul Podului. Povestiri de război”, o amplă recenzie fiind făcută și de domnul Constantin Avădanei, ca o porta-voce a trecutului înfășurat în memoria prezentului. În ambientul coloristic și ca un răsfăț vestind Ziua Iiei, costumele populare ale Casei de modă "Dary" reprezentată de Lucian Stroe, Caracal, vicepreședinte al Asociației Naționale

La pas înspre Cultura românilor



de Folclor din România, precum și cele de la Casa Doinelor Seceani-Orțișoara, prin rapsodul popular Delia Rădmănaștean, au încântat privirile.

Momentele prezentărilor de carte (Mariana Moga, „Dicționar de reliefuri românești”, Nadia Urian, „Satul poveștilor”, Daniela Gumann, „Îngrijitoarea”, Constantin Gumann „Evadarea din comunism, Salsburg”) au fost completate de conferințe susținute de prof. univ. dr. Otilia Sârbu, București, care a conferențiat despre Mitul demitizării precum și de cei 11 arădeni prezenți. Eugeniu Criste a reliefat însemnătatea Zilei Europei, Eugenia Ponta Pete și-a răsfiat Rădăcini pecicane prin „Amurguri mistuite”, iar Gabriela Marco a călătorit de la Nădlac, parcurgând istorii. Trei foto-reporteri ne-au însoțit, Mircea Boran, Ioana Nistor, Mircea Irimescu, imortalizând momente cât Monumente. Sava Sifora a recitat din creația sa creștină, o arădeancă stabilită la Viena, iar poetul Ioan Vasile Marcu a recitat, invocând Lemnul ca Însemn al Marii Treceri cât o sfântă

cruce dusă-n spate când „pleci, copil, de-acasă”. Desigur, toate acestea, au fost elitist rezumate prin intervenția prof.univ.dr. Anton Ilica, care a avut o temă amintind de o trecere prin Viena "Eminescu, omul deplin al culturii române", pentru că orice român trebuie să aibă un Eminescu sau "Vorbește-mi că-ți sunt prieten/ Cântă-mi că-ți sunt frate", a conchis distinsul oaspete.

Momentele muzicale au fost răsplătite cu aplauze ale sufletelor noastre și au fost susținute atât de Micul Patriot, cât și de Corul Casei de Cultură, Mihai Viteazu, Cluj, dirijat de pr. Sebastian Zăhan, dar și de Alexandru Făgădău, Cluj, Petre Panduru, Caraș Severin, Delia Rădmănaștean, Orțișoara, și mai tână Andra Săiu, interpretă a folclorului oltenesc.

Timișul a fost reprezentat și de Rodica Herle, colecționar și de jurist Matei Aurel Bancu, în calitate de reprezentant al Asociației Culturale „Constantin Brâncuși”.

Au fost momente de adâncă simțire, de un real sentiment de românism, românită, așa cum,

în Cartea Veșniciei scrie să nu ne uităm țărâna pe care (Daniela Gumann) pășim acasă, cu talpa piciorului. Tortul festiv având sculptate în decorul fructal însemnele festivității a declamat. Dulcea Povară...

La pas vine cu Gutenberg
De Arad în Patria lui Gutenberg
Patronul nostru...

De altfel oricine e liber să scrie despre noi. Ca Salon. Ca Tipografie și Editură. Eponime.

Însă noi o știm cel mai bine.

Salonul Gutenberg, o grupare mozaică cu suflu cultural a fost la această festivitate din pură convingere. Onoarea mare de a face parte din Grupul de Inițiativă ne onorează, ne obligă. Lansarea revistei Gutenberg-Universul cărții, ediția 13 a fost un real succes.

Asemenea și momentele despre sat desprinse din monografia satească, Macea.

Dincolo de toate acestea noi am tălmăcit și botezat șederea noastră cu o sticlă de vin din Podgoria arădeană, dar personalizată - "Ziua Europei, 2019", așa, ca să nu se spele urmele pașilor noștri decât picurând dragoste!

Popasul nostru, al tuturor a fost un unanim Glas! Popas duhovnicesc la Biserica Cuvioasa Parascheva (paroh, pr. Răzvan Gască) ne-a împărțit într-o măturisire pe toți cu atât mai mult cu cât Răspunsurile liturgice au fost date de Corul Casei de Cultură "Mihai Viteazu, Cluj, ca o încununare de voci din inimi rătăcite. Iar Agapa frățească a demonstrat faptul că Românii când s-adună/laolaltă-s casă bună! Și mai trebuie spus că Florile de bujor, aduse și aranjate cu sfioasă pietate în biserică sunt, în Austria, simbol al Zilei de Ispas, pentru care ne pregătim sufletește.

Noi credem că printre noi o festivitate cu mare încărcătură spiritual-culturală zace ca un glonț în inimă de patrie. Răscolită.

FLORICA R. CÂNDEA

**SALONUL
MIHA COSMETICĂ**
vă oferă următoarele servicii:

- Stilizare sprâncene
- Tratamente faciale
- Extensii gene
- Epilare cu ceară de unică folosință
- Manichiură și pedichiură
- Pedichiură medicală
- manichiură și pedichiură cu oje semipermanentă și gel



Petersauracher Str 47-49
90449 Nürnberg
Telefon: 0151 75149710

Fusta are proprietăți curative!

iată de ce este important ca femeile să poarte fuste și rochii

În toate timpurile fusta se considera principalul atribut al feminității. Și motivul nu este doar în frumusețea acestei ținute. Specialiștii în domeniul energiei personale consideră că atunci când femeia poartă fustă, ea începe să acumuleze energia feminității, proprie ei. De aceea, fusta poartă și un sens sacru pentru fiecare femeie.

Din antichitate, femeile se îmbrăcau exclusiv în fuste și rochii. Și această modă era corectă pentru toate popoarele. De exemplu, femeile slave purtau sarafane, cele din India purtau batiste lungi, iar japonezele îmbrăcau kimono. Precum vedem, îmbrăcăminte tuturor femeilor nu presupunea construcția pantalonilor.

În timpurile străvechi, oamenii simțeau mai fin legătura lor cu forțele naturii. Toți știu că femeile se deosebesc de bărbați nu doar după parametrii fizicii. Oamenii de diferite genuri au și energetică diferită. Bărbaților li s-a prescris să-și preia energia din cosmos. Iar femeile luau energie preponderent din pământ.

Dacă ne amintim asemenea noțiuni ca dragostea, atenție, grijă, empatie, gingășie, atunci, desigur, ele sunt caracteristice femeilor. Dar și față de pământ asemenea noțiuni vor fi corecte.

Construcția oricărei fuste seamănă cu un con, ce se lărgeste în jos. Acest model de fustă nu a fost inventat întâmplător.

Se considera că un asemenea con îi ajută femeii să preia mai multă energie și putere din pământ, să devină fertilă și asigurată material. Energia femeii, dacă vorbim despre corpul fizic, se acumulează în uter.

Bărbații nu sunt înzestrați de natură cu un asemenea organ. Și în plan energetic, pentru a obține energia pământului, el trebuia să o ia anume de la femeie.

Când femeia îmbracă pantaloni, ea parca întrerupe legătura cu pământul. Mișcarea energiei se oprește, iar vasul sfânt al femeii sub formă de uter devine gol. În rezultat, femeia nu are ce-i oferi bărbatului.

Energia femeii este foarte importantă pentru bărbat. Ea îl face mai calm, mai stabil. Dacă bărbatul are acces la energia femeii, atunci el va dori întotdeauna să se ocupe cu lucrul creativ. Atunci când bărbatul este lipsit de dragostea și mângâierea femeii, el devine agresiv, dur și violent.

Multe femei nu poartă, în general, fuste. Ele se îmbracă exclusiv în pantaloni sau blugi. Dar din punct de vedere energetic, această femeie își alimentează și fortifică spiritul printr-o metodă străină ei, adică bărbătește. În rezultat, interacțiunea dintre bărbat și femeie are loc ca și cu ea ar fi bărbat de la natură. În acest plan, are loc perturbarea schimbului de energii. Acest fapt se poate reflecta atât la nivel fizic sub forma diferitor boli, neînțelegeri și certuri.

Drept justificare, femeile ar putea spune că pantalonii sunt comozi, sunt stilați, practici, la modă. Cu siguranță, în pantaloni femeia poate face mai ușor unele lucrări, destinate inițial bărbaților. De exemplu, să care greutăți, să se miște rapid etc. În comparație cu pantalonii, rochia sau fusta, sunt un fel de frână. Dar în acest sens se manifestă un avantaj pentru femei, aducându-i liniște și armonie. O femeie adevărată nu se va gândi să facă lucruri



grele, să care greutăți sau să fugă undeva. Ea va aștepta bărbatul, care ca un adevărat cavalier, nu va refuza să o ajute.

Îmbrăcând o rochie sau o fustă frumoasă, orice femeie poate simți cum i se schimbă dispoziția. În ea parca se trezește o energie foarte cunoscută ei. Desigur, privirile bărbaților se vor îndrepta anume spre femeile îmbrăcate în rochii și fuste.

Pantalonii, chiar și cei mai stilați, trebuie îmbrăcați sub formă de excepție.

Au importanță lungimea și forma fustei. Anterior, se considera că rochia sau fusta trebuie să fie cât se poate de lungi, până în podea. Așa femeia se alimenta mai ușor cu energia pământului. Dacă fusta are poale largi, care se învâluie în timpul mersului, atunci se formează așa-zisele cîmpuri torsionare, chemate să amplifice energia pământului. Poalele fustei se considera un fel de cerc de protecție. Această protecție era chemată să creeze o apărare pentru centrele sexuale ale femeii. De funcționarea corectă a acestor centre depinde direct sănătatea organelor reproductive feminine și funcționarea lor corectă.

Chipul femeii în fustă lungă va aminti

întotdeauna de castitate, inocență și puritate. Fusta lungă protejează femeia de privirile pofticioase. Este foarte important. Asemenea priviri pot fi egale cu ochiul rău, ce poate crea goluri în centrele energetice inferioare.

Dacă acest lucru se întâmplă, atunci femeia își pierde energia sexuală. Iar împreună cu aceasta va pleca și forța vitală și atractivitatea feminină. În final, are loc sărăcirea energetică a femeii. Ea nu mai poate oferi nimici bărbatului ei, de aceea el își pierde interesul față de ea. În prezent, multe femei se întreabă, unde s-au pierdut bărbații adevărați. Dar de unde vor apărea ei, dacă femeile înșiși nu mai sunt femei în adevăratul sens al cuvîntului?

Femeile renunță intenționat la feminitatea lor, îmbrăcând pantaloni și alte haine bărbătești. Din fericire, moda ultimilor ani le oferă femeilor șansa de a reveni la îmbrăcăminte pur feminină, să se alimenteze cu energia pământului și să-i ofere gingășie bărbatului iubit. De aceea, purtați fuste sau rochii lungi și învățați-vă să vă simțiți femei adevărate.

Sursa: cluber.com.ua

SEMINAR UNIC

Locuri limitate - 20 : Intrarea liberă.
Seminarul se ține bilingv (româno- german)

- * cum mă prezint la un interviu
- * cum îmi pregătesc mapa de angajare (CV si scrisoare)
- * cum știu dacă am șanse să fiu angajat

Data: 6 IULIE 2019
ORA: 14:00- 16:00
CENTRUL CULTURAL ROMÂNŌ-GERMAN „DUMITRU DORIN PRUNARIU”
PETERSAURACHER STR 49
90449 NÜRMBERG

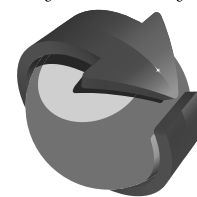
Înscrieri la e.mail: asii.romani@yahoo.com

Alături de români, pentru români!



Journal mensuel en roumain de la Belgique

Deutsch-Rumänisches
Kulturzentrum für Integration
Beratung - Information - Integration



Centrul Cultural
Româno-German
de Ajutor și Integrare

din 6 Octombrie la Nürnberg

Români în Belgia: Votul pe care îl datorez copilului meu



Ne-am pornit înspre secția de votare de la Reprezentanța Permanentă a României la Uniunea Europeană din Bruxelles în jur de ora 14:00. Știam că vom aștepta mult la rând. Pe grupurile de Facebook ale românilor din Belgia se filma live situația din fața secțiilor de votare, mai ceva ca la televiziuni. Deși eram cu doi copii mici de mână, mesajele pozitive ce inundau Internetul și setea mea cronică de schimbare nu m-au lăsat să mă sperii de orele pe trotuarul străzilor din jurul instituției. Împachetasem câteva gustări pentru copii și un pachet școlaresc pentru soțul meu, care scria de zor date de bulletin, pe două tabele în același timp, în respectiva secție, încă de la ora șapte dimineața. Îmi ceruse doar vitamine dar m-am gândit că ziua lui va fi una foarte lungă și epuizantă.

În fața casei, înainte de a pleca, îl întrebam pe Whatsapp cum se prezenta situația și îmi răspunse scurt că exista un rând de prioritate pentru femei gravide și familii cu copii. Ca să aflu, o zi mai târziu, că o gravidă leșinase în cabina de votare, doborâtă de cele câteva ore de așteptare. Era însărcinată în primele luni și i-a fost jenă să le spună oamenilor că nu se simțea bine pentru că sarcina nu era evidentă. Ei bine, datorită ei și ambulanței ce a venit să o ia din Reprezentanță, s-a creat rândul acesta special.

Pe drum, ne-am întâlnit și alți cu prieteni care ne dădeau detalii despre sutele, chiar miile de români ce așteptau calmi în fața Ambasadei, a Consulatului sau a Reprezentanței. Unii fuseseră la votare la prima oră dar nici așa nu au fost scutiți de așteptare. „La cinci dimineața, duminică 26 mai, zeci de români erau deja la rând în fața Reprezentanței” avea să-mi povestească soțul meu luni, continuând astfel: „Când am ajuns pe Rue Montoyer, la șase, vreo 20 de oameni așteptau liniștiți. Mă gândeam că sunt organizatori, observatori, ca mine. Dar nu, erau români

(din afara Bruxellului mulți dintre ei) care voiau să se asigure că ștampila lor va ajunge pe buletinele de vot.”

Am luat și alți cunoscuți, cu copii cu tot după ei, dar la colțul străzii am hotărât ca băieții măricei să rămână totuși la joacă cu unul dintre părinți. Astfel că am plecat spre Reprezentanță c-un singur copil în cărucior. Cum ne apropiam, azeam vorbindu-se tot mai mult în limba română. Când am dat cu ochii de marea de oameni de pe Rue Montoyer, m-am cutremurat pentru o clipă. Strada era închisă iar rândul se alungea după colțul clădirii iar apoi, zeci de metri pe strada din stânga și încă un colț în spatele clădirii. Încercam să găsim rândul pentru copii și priveam uimită fețele calme ale românilor ce aveau o dorință comună cu mine: de ceva mai bun.

Imaginea oamenilor din stradă m-a trimis cu aproape cinci ani în urmă, când gravidă în șase luni, am așteptat de două ori, șase, respectiv patru ore în același loc, în frig de fiecare dată, ca să votez la alegerile prezidențiale. A meritat efortul și atunci și acum. Totuși sistemul de vot antic ne-a dat din nou lovitura de grație. Nicio secție în plus, niciun fel de adaptare la noile tehnologii ori metode pentru a da unui număr cât mai mare de români din străinătate șansa să voteze mai rapid și mai onorabil pentru țara lor natală.

Votul meu din 26 mai se datorează copilului meu de doi ani și românilor de pe Montoyer. Printre banane și napolitane, câteva lacrimi și țipete, am intrat pe ușa secției de votare după numai o oră de așteptare. Mi-era rușine de oamenii care se dădeau la o parte ca noi să intrăm cu căruciorul, știind că așteptau de foarte mult timp în stradă. Prietenele mele au rămas în rândul lung, în rândul care rezista pentru schimbare.

Ajunși în secția de votare, încercam să îmi găsim soțul printre zecile de bărbați și femei care scriau de mână, vizibil epuizați,



pe două foi deodată. I-am dat rapid punga cu merinde și am trecut pe la trei oameni până să intru în cabină. Iar acolo, după perdeaua albă, în timp ce copilul meu țipa din cărucior că i-a căzut sticla cu apă, am tremurat de-a dreptul punând ștampila pe cele trei buletine. M-am asigurat că se vede bine. Atât eram de îndărjită. Mi-am amintit spontan de vremea când mama a fost nevoită să plece la muncă în Olanda ca să ne permitem să trăim. Aveam 14 ani. M-am gândit la bunica mea care are pensie de 600 de lei.

Am ieșit din clădire eliberată și încrezătoare în puterea deciziei noastre. I-am privit pe cei din stradă, cei nedreptățiți din cauza corupției și a dezinteresului celor de la putere, cei ce au înțeles de fiecare dată că votul are o valoare infinită pentru viața lor și pentru viitorul României. Așa cum urma să aflu luni, mulți au ajuns la urne extenuați, supărați, răvășiți și copleșiți. Mulți puneau ștampila pe foaie cu atâta patimă, hotărâre ori ură, că răsună încăperea de ecoul poliței de metal de sub buletinul de vot. Unii înjurau, alții mulțumeau, lăcrimau ori blestemau, câțiva dădeau lecții copiilor lor și îi lăsau cu mândrie să pună hârtia ștampilată în urne.

Mi-am recuperat copilul cel mare, ne-am distrat în parc ceva vreme dar mai aruncam un ochi și pe internet. Pe măsură ce se însera, șansele românilor din rândurile de votare deveneau tot mai

mici. Pe Facebook se plănuia o intrare cu forța în clădiri la ora 21:00. Dar nici acest lucru nu garanta exercitarea dreptului de a vota căci sistemul electronic, care nu a folosit la nimic, se închidea la ora 21:00. Da, exista totuși o tabletă cu datele noastre centralizate, care în loc să faciliteze votarea, a îngreunat-o teribil. La ora 18:00, organizatorii de pe Rue Montoyer trimiseseră cerere către AEP în vederea prelungirii votării peste ora 21:00, având în vedere că pe străzi așteptau mii de oameni. Răspunsul fiind negativ, sute de oameni au rămas pe trotuar cu ore multe petrecute în picioare, cu lacrimi în ochi și dreptul neexercitat. Ar fi putut fi invitați înăuntru, în secția de votare numărul 30, unde legea ar fi fost de partea lor. Dar decizia nefavorabilă a unui singur om i-a lăsat cu ochii-n soare.

M-am trezit cu amărăciune în suflet a doua zi. Mi-am pregătit copiii de grădiniță. Soțul meu nu ajunsese încă acasă. Puțin înainte de ora opt, după 25 de ore de scris inutil, numărat voturi și digerat emoții și situații dintre cele mai absurde, a intrat pe ușă. „Măcar mergem spre bine”, mi-a spus. Am pus cap la cap experiența mea din stradă cu trăirile lui din experiență și ne-am mușcat unghiile întrebându-ne de ce, în cinci ani, nu s-a putut pregăti un sistem electronic de vot?! De ce, în era tehnologiei, un sistem centralizat de date împiedică votarea în loc să îi dea elan. Votăm și aici, în Belgia, la un ghișeu electronic, cu cărți de identitate electronice. Chiar și unul în locul altuia în caz de necesitate. Se poate deci și altfel.

Privind spre latura umană a zilei de 26 mai, nu pot să nu mă întreb de ce nu au avut loc toți românii de pe Rue Montoyer în Reprezentanța Permanentă a României la UE, la ora 21:00?! Ar fi stat înghesuiți și umiliți numai să voteze. Legea le era favorabilă odată intrați în instituția menită să le apere drepturile prin țări străine.

Alexandra Nădăban

Comisia mixtă româno-germană s-a desfășurat la Sibiu

Peste 5 milioane de euro de la Guvernul german pentru minoritatea din România

În acest an, Guvernul Federal va sprijini comunitatea germană din România, suma alocată fiind de peste 5 milioane de euro pentru proiecte care nu au neapărat criterii etnice, ci mai degrabă de sprijină persoanele aparținând minorității în societatea din care fac parte. Între acestea, se numără încurajarea dascălilor de a preda în continuare în limba germană și a studenților, care vor primi burse pentru a fi încurajați să se pregătească spre a deveni dascăli în limba germană. Discuțiile au avut loc în cadrul Comisiei mixte româno-germane, desfășurate la Sibiu.

Împuternicitul Guvernului Federal al Germaniei pentru probleme imigranților de origine germană și minorități, Bernd Fabritius, a declarat, joi, la finalul Comisiei interguvernamentale româno-germane pentru problematica etnicilor germani din România că au fost abordate

teme importante precum cele legate de învățământul matern, dar s-a bucurat mult să vadă că „defăimările adresate minorității germane aparțin trecutului”.

„Am abordat cele mai importante lucruri pentru minoritatea germană, cum ar fi pregătirea școlară în limba maternă, angajamentul pentru tână generație, de a încuraja tână generație să ducă această identitatea culturală în viitor. Am fost foarte mulțumiți în comisia bilaterală pentru faptul că defăimările adresate minorității germane în ultimul timp aparțin trecutului și că rolul important al minorității germane în societatea românească este recunoscut în mod constant. Am mulțumit comunității evreiești pentru faptul că s-a aliniat minorității germane din România și ne-a apărut în fața acestor defăimări cu totul nejustificate. Rolul minorității germane în România este acela de cetățeni loiali față de



statul român. Derapajele unor nu trebuie să fie generalizate și vreau să mulțumesc societății civile din România pentru faptul că a dezavuat aceste poziții nejustificate și inclusiv societatea României a stat alături de minoritatea germană”, a spus Bernd Fabritius..

Ministrul Afacerilor Europene,

George Ciamba, a declarat, la rândul său, că este foarte important că aceste atacuri au dispărut.

„Faptul că aceste atacuri au încetat este foarte important. Inclusiv în comisia mixtă de la Berlin am spus că aceste atacuri trebuie dezavuate și nu reprezintă în niciun caz poziția autorității

române și că întotdeauna pentru noi este foarte important rolul minorității germane, e puntea de legătură între România și Germania”, a afirmat ministrul, care a precizat rolul important al relațiilor dintre România și Germania.

„Minoritatea germană din România a stat mereu la baza dialogului constructiv dintre România și Germania, a fost, este și va fi un liant între țările noastre, iar astăzi relațiile bilaterale cu partenerii noștri germani sunt puternice. În ultima perioadă relațiile bilaterale au evoluat spectaculos, nivelul schimburilor comerciale a ajuns la 32 de miliarde de euro. Germania este primul partener comercial al României și cel de-al treilea investitor pe piața românească. Investițiile germane au creat peste 20.000 de locuri de muncă în România”, a mai spus Ciamba.

Sursa: Laura Buciu

www.tribuna.ro

Programul Festivalului Carpato-Dunărean 2019 Heidelberg - Stuttgart

(în colaborare cu Forumul German-Român, Stuttgart și cu sprijinul orașului Heidelberg)

Heidelberg, Bürgerzentrum Kirchheim Heidelberg, Hegenichstr. 2, 69124

Vineri, 21 iunie - Teatru în limba română (la Heidelberg)

18.00 Teatru pentru copii - Teatrul de animație Piticot Arad, cu piesa "Fata babei și fata moșneagului", după Ion Creangă

19.30 Teatru pentru adulți - Teatrul Municipal Ariel Râmnicu Vâlcea, cu piesa "Dansul Pinguinului Imperial"

Sâmbătă, 22 iunie

18.00 Dans tradițional „Paparuda”, grupul de copii din

Frankfurt, românii din Republica Moldova și din România

18.15 Trupa de dansuri săsești, Mannheim

18.30 Trupa de dansuri ungurești Áfonyahegy Heidelberg,

Suită de dansuri din Visa/Vișea, Transilvania

18.45 Trupa de dansuri populare românești Hora Satului, Stuttgart

19:05 Trupa de dansuri ungurești Rezeda, Frankfurt, Suită de

danșuri din Szilágyság/Sălaj und Kalotaszeg/Călata

19:25 Orchestra Calabreza și formația de muzicuțe din Breaza,

Prahova, muzică populară românească

19:50 Pauză - se poate servi mâncare și băutură

20:45 Party cu Tanzhaus - La Party va „cânta” și orchestra de la

Breaza (Calabreza), muzică de dans

Duminică 23 iunie

17:00 Dansuri populare românești cu trupa de copii Etno și cu

echipa de adulți Datina, Asociația Litera, Bruchsal

17:10 Trupa de dansuri ungurești Áfonyahegy Heidelberg,

Suită de dansuri din Dél-Alföld, Südungarn

17:20 Trupa de dansuri bulgărești Ludo Mlado, Heidelberg

17:30 Trupa de dansuri poloneze Jawor, Frankfurt

17:55 Dansuri populare românești cu grupa de copii Etno și cu

echipa de adulți Datina, Asociația Litera, Bruchsal

18:05 Trupa de dansuri ungurești Áfonyahegy Heidelberg,

Suită de dansuri din Visa/Vișea, Transilvania

18:20 Orchestra de muzică românească tradițională

Promoroaca, Mannheim

18:40 Pauză - se poate servi mâncare și băutură

19:20 Party cu Tanzhaus

Stuttgart, Festhalle Feuerbach Stuttgart

Sâmbătă, 22 iunie - Teatru (pentru adulți) - Teatrul

municipal Ariel, Râmnicu Vâlcea, cu "Dansul Pinguinului

Imperial"

Duminică, 23 iunie

18.00 Orchestra Calabreza și formația de muzicuțe din

Breaza, Prahova, muzică populară românească

18.40 Trupa de dansuri populare românești Hora Satului,

Stuttgart

19.30 Party

Informații și rezervări: j.herlo@gmx.de, 0173 8564601; zaheu@

aol.com, 0157 790 78 470

A. I. CUZA - Gesellschaft für Literatur, Musik und Kunst e. V.

Heidelberg

Josif Herlo, 1. Vorsitzender

ASIGURĂRI

...la cele mai mici prețuri !

Telefon: 0160 33 73 128

E.mail: asii.romani@yahoo.com



DE NEVOI PERSONALE

MEDICALE

AUTO

DE LOCUNIȚĂ

DE VIAȚĂ,

...altele

Consultanțe în limba română la toate aceste asigurări, oferite de specialiști!

Alături de români, pentru români!



"DEINE STIMME"

Monatszeitung in rumänischer Sprache aus Switzerland



Datorită nivelului ridicat al dezvoltării economice, naturii frumoase și acțiunilor eficiente ale autorităților, Elveția, cu o regularitate de invidiat, ocupă o poziție de lider în diferite TOP-uri și evaluări pentru cele mai bune țări pentru trăi din lume. În ciuda faptului că astfel de orașe precum Geneva și Zurich se numără printre cele mai scumpe zece orașe de pe planetă, în fiecare an mii de imigranți tind să se mute în Elveția și să rămână în această țară pentru totdeauna.

Populația Elveției este de aproximativ 8,6 milioane de persoane, dintre care aproximativ 2,1 milioane sunt străini cu permis de ședere permanentă. În plus, aici se află un număr foarte mare de lucrători străini temporari din Italia, Franța și Germania care trec zilnic frontiera elvețiană. Mai departe vom vorbi despre prețuri și costul vieții, ratele de impozitare, cele mai populare profesii, salarii, avantajele și dezavantajele imigrării și vieții în Elveția în 2019.

Avantajele și dezavantajele vieții în Elveția

Nivelul de trai din Elveția este unul dintre cele mai înalte din lume. Acest lucru este

Viața în Elveția

dovedit atât de veniturile rezidenților locali, cât și de prețurile bunurilor și serviciilor. Să trecem la părțile pozitive și negative ale vieții în Elveția.

Avantajele vieții în Elveția

- * Elveția este una dintre cele mai bogate țări din lume cu o economie înfloritoare și perspective largi pentru creșterea în carieră sau dezvoltarea propriei companii elvețiene.
- * În Elveția există trei limbi oficiale - germană, italiană și franceză, în plus, majoritatea localnicilor vorbesc fluent limba engleză.
- * Potrivit Institutului de Cercetare cu autoritate din Londra - Legatum Institute, Elveția se numără printre primele trei țări cu cea mai bună medicină din lume.
- * O infrastructură ideală și un sistem de învățământ de înaltă calitate în școli și în universitățile elvețiene.
- * Elveția este considerată una dintre cele mai frumoase țări de pe planetă, cu o arhitectură uimitoare, lacuri, munți și aer curat.

- * Un număr mare de locuri pentru activități în aer liber, inclusiv trasee de ciclism, trasee montane și părții de schi.
- * Elveția se caracterizează și prin o rată foarte scăzută a criminalității și, în general, este una dintre cele mai sigure țări din lume.
- * Locația geografică confortabilă a Elveției în partea centrală a Europei face permite deplasarea rapidă și ieftină a tuturor țărilor europene.
- * În Elveția, se acordă o atenție deosebită nutriției. Numai brânzeturi și cascavaluri există 450 de soiuri locale. Mâncarea este mereu proaspătă, sănătoasă și gustoasă.
- * Un sistem financiar stabil și secretul bancar.

Dezavantajele vieții în Elveția

- * Condițiile de viață în Elveția sunt foarte scumpe.
- * Duminică totul este închis, cu excepția stațiilor de benzină și a magazinelor mici din gări.
- * Pentru a obține cetățenia elvețiană, trebuie

să trăiești în mod legal în țară timp de cel puțin 10 ani, iar până la 1 ianuarie 2018 termenul era de 12 ani.

- * Găsirea unui loc de muncă în Elveția este incredibil de dificil. Concurență pe piața muncii este imensă.
- * Pentru a desfășura o afacere, cetățenilor din statele din afară Uniunii Europene trebuie în majoritatea cazurilor să dețină un permis de ședere în Elveția de categoria C, care este eliberat abia după 10 ani de ședere în țară.
- * Unor imigranți întâmpină dificultăți la integrarea în comunitatea locală. Foarte des către străini se atârna cu suspiciune.
- * Cetățenilor din afară UE sau EFTA le este aproape imposibil să cumpere proprietăți în Elveția. Chiar și majoritatea localnicilor (aproximativ 60%) închiriază locuințe.
- * Elvețienii respectă cu strictețe regulile, multe dintre ele nu sunt menționate nicăieri și cu siguranță nu sunt legi.
- * Toți cetățenii de gen masculin în vârstă de 19-26 ani fac serviciu militar timp de 260 de zile, care se pot efectua într-o perioadă de până la 10 ani.
- * Elveția nu are acces la mare.

Sursă: elvetia.4eu.info



Favorit Market



Program:

Luni: 14-18.30

Mărti 10-18.30

Miercuri: închis

Joi 10-18.30

Vineri 10-20

Sâmbătă 09-17

Duminică 09-15.30

www.favoritmarket.ch

info@favoritmarket.ch

Ionuț Băncilă

+41 (0) 76 266 57 06



Horaire/Öffnungszeiten

Lu/Mo 14-18.30

Ma/Di ... 10-18.30

Me/Mi fermé

Je/Do ... 10-18.30

Ve/Fr 10-20

Sa/Sa 09-17

Di/So 09-15.30



Neuengasse 32 Biel/Bienne 2502



Un lac alpin necunoscut:

Lacul Vindirelu din Munții Maramureșului

Lacul Vindirelu este o mare atracție pentru cei ce vizitează Munții Maramureșului, atât de puțini bătuți de turiști. Traseul în circuit, pentru cei care fac drumeție în munții Maramureș este un strict necesar. Este de departe cea mai interesantă tură din acest sălbatici munți. Ea permite vizitarea celui mai mare lac glaciatic din acest munți, lacul Vindirelu și ascensiunea pe cel mai înalt vârf al masivului, Farcau, 1956 m. Și nu în ultimul rând peisajul este deosebit de atrăgător, prin nesfârșitele poieni și prin largă perspectiva asupra întregilor munți Maramureș, dar și asupra văii Ruscova.

Punctul de plecare este comuna Repede, pensiunea Repede, accesibilă cu autobuze microbuze sau mașini de ocazie din localitatea Leordina de pe DN Sighet-Borșa.

Traseul este dificil, din lungimii și mai ales din cauza mării diferențe de nivel, aproape 1400 m! Este cea mai mare diferență de nivel pentru un traseu de o singură zi din toți Carpații Orientali. Tură este total contraindicată pe timp nefavorabil! În schimb este relativ bine marcată (bandă albastră) și are mai multe izvoare pe parcurs. La durata traseului de 8 ore și 45 de minute, mai trebuie eventual adăugat încă o ora și 45 de minute urcușul pe vârful Farcau.

Din centrul comunei Repede, 520 m alt., o comună locuită în mare majoritate de ucrainieni, se ajunge rapid la confluența dintre văile Ruscova și Repede. Traversăm pe un pod rutier valea Repedei și continuăm la dreapta pe un drum local, la început asfaltat, apoi doar o șosea forestieră. Drumul se strecoară printre pitorești case ale ucrainenilor, care locuiesc în această parte a României. După 50 de minute de la plecare ajungem în fața unui canton forestier, 568 m alt. Traversăm pe un pod valea Repedei și suntem în punctul de unde începe potecă turistică propriu-zisă. Chiar la început există o săgeată indicatoare și un panou de informare. Potecă intră în pădure, după nu



mult traversăm pârâul Veverniceni, care formează aici mici cascade. Continuăm pe potecă din pădure și după încă de o ora de la cantonul forestier, în urcuș moderat, ajungem într-o frumoasă poiană. Este poiana Față Pietricelei, cu o sură de lemn în mijlocul ei. De aici reintrăm în pădure și nu după mult ieșim într-o poiană și mai mare, cu o stana de oi și vaci. Urcușul devine ceva mai abrupt și după încă 25 de minute de la stana ajungem într-o să, sub piramidă de călcare a vârfului Pietriceaua, 1555 m alt. De aici intrăm în adevăratul gol alpin al zonei. Chiar din să avem o prima perspectivă asupra vârfului Farcau, 1956 m și mai spre nord, creastă principală a munților Maramureș, care formează granița de stat între România și Ucraina. Este totodată și granița dintre Uniunea Europeană și Ucraina. Potecă este foarte largă, cu porțiuni orizontale care alternează cu porțiuni în pantă. După ce trecem deasupra unui foarte mic izvor, ajungem într-o să, 1709 m, de unde la dreapta coboară potecă noastră la reîntoarcere. Continuăm înainte pe largă potecă prin

golul alpin înierbat, pe sub impozantul vârf din dreapta, Mihailecu, 1908 m. După ce trecem pe lângă un prim mic lac glaciatic și după o porțiune vălurită, cu coborâșuri și urcușuri, ajungem, după aproape 5 ore de la plecare, la lacul Vindirelu, 1720 m alt. Lacul, care își schimbă din minut în minut culoarea, de la brun intens la albastru azur, are la baza o origine glaciatică, fiind cel mai mare de acest tip din Munții Maramureș. Însă post-pleistocen a fost remodelat masiv de nivatie. Pe malul lacului pasc frumoși cai, pe care locuitorii din satele din zona îi lasă toată vara complet liberi la munte. Pentru cei care mai au resursele fizice și de timp necesare potecă continuă înainte, în urcuș continuu, până pe vârful cu aspect alpin al Farcaului, 1956 m, cel mai înalt din masiv. De pe vârf avem o perspectivă absolut fantastică asupra întregilor Munți Maramureș din versantul românesc. Spre vest se află sălbaticul vârf Pop Ivan, 1937, cu câteva circuri glaciare sub el. Pop Ivan este al doilea vârf ca înălțime din Munții Maramureșului, aflat exact pe frontieră cu Ucraina.

La reîntoarcere parcurgem până la șaua de la cota 1709 m același traseu pe care l-am făcut la urcuș. În această să trebuie să fim foarte atenți, fiindcă nu există, din păcate, nicio săgeată indicatoare, iar marcajul spre stânga cu bandă albastră lipsește pe prima porțiune. Coboram la stânga, pe pârâul Veverniceni, pe malul din stânga lui, potecă devine mai clară și apar și primele marcaje. După o pantă foarte mare urmează o poiană orizontală, unde se află stana Runa. Intrăm apoi pe o potecă orizontală în pădure, 1223 m alt., ieșim într-o altă poiană, cu câteva sure de lemn. De aici, în serpentine largi, potecă devine un drum de căruță și trece pe lângă pitorești case ale ucrainenilor. La stânga noastră putem vedea frumosul sat Solotenai și ceva mai departe marea comună, Poienile de sub Munte, cea mai mare așezare ucraineană din România. În curând ajungem direct în comuna Repede, la câțiva zeci de metri de un bar cu terasă. De aici în 15 minute ne reîntoarcem la punctul de plecare, centrul comunei Repede, după 4 ore de la lacul Vindirelu.

LIVIU VALENAS

Singurul ziar lunar în limba română din Olanda



"DEINE STIMME"

De enige maandelijkse krant in de Roemeense taal van Nederland

nou

Nu ne vom întâlni cu extraterestrii, dar ne vom amuza cu ei împreună.

ROMÂNII SE ÎNTÂLNESC, VORBESC, DISTREAZĂ ȘI... GÂNDESCI

...când ?
În prima și a treia zi de MARTI a fiecărei luni, începând cu orele 17,00

...unde ?
MEHRGENERATIONENHAUS
Schweinauer Hauptstrasse 33
90441 Nürnberg

Informații la telefon:
0160 3373128

PARTICIPAREA GRATUITĂ

Amsterdam, orașul lalelelor

Orașul lalelelor și al saboților de lemn este construit pe râul Amstel. Centrul cuprinde o mulțime de obiective turistice și poate fi străbătut la pas.

Prima atestare documentară a numelui Amsterdam o reprezintă un document emis la 27 octombrie 1275 de contele Floris al V-lea de Olanda și Zeelandă. Porecla capitalei olandeze este Veneția nordului.

Amsterdamul oferă turiștilor multe variante pentru petrecerea timpului. Zeci de kilometri de canale pe care să navigheze, sute de străduțe strâmte pe care să se plimbe, peste 7.000 de clădiri

istorice în inima orașului și bijutieri sau artiști pe care să-i privească practicând activități vechi de generații.

Iubitorii de artă se vor simți minunat aici. Orașul îi așteaptă cu zeci de muzee, de toate felurile.

În Amsterdam sunt cele mai multe muzee pe metru pătrat, dintre toate orașele din lume, printre care un Madame Toussaud's și Muzeul Van Gogh, muzeul Ajax și renumitul Muzeu al Sexului. Pe marii maeștrii ai artei olandeze îi poți vizita la Reijksmuseum.

De la începutul apariției sale Amsterdam a fost un oraș comercial. Se făceau schimburi

cu pește, condimente, blănuri, bulbi de flori și artefacte. Astăzi, ultramodern și pitoresc, orașul are oferta bogată când vine vorba despre shopping. Străduțe pietonale cu butikuri excentrice, bulevarde aglomerate cu mall-uri moderne.

De tradiție în Amsterdam sunt piețele în aer liber unde poți cumpăra orice, de la mobilă, obiecte vintage, bijuterii, chilipiruri până la suveniruri. Bloemenmarkt, sau Piața Florilor, aflată pe unul dintre cele mai vechi canale ale orașului, este o cunoscută atracție turistică.

<http://www.adevarul.es>



Fidelitatea bărbaților nu este un mister de nedeslușit și nici o problema irezolvabilă sau o tema nesfârșită de discuții și comentarii așa cum este prezentată de regulă la emisiunile TV pentru femei. Părintele etologiei umane (științei despre comportamentul uman) Eibl-Eibesfeldt spunea că „bărbatul este una dintre cele mai simple specii în ceea ce privește comportamentul sexual și atitudinea sa față de fidelitate.”

Pentru a păstra un bărbat fidel în tot ceea ce înseamnă relație de cuplu și mai ales sub aspect erotic este absolut necesar să cunoaștem cauzele reale ale tendințelor spre infidelitate.

Adevăratele cauze ale infidelității

1. Savurarea varietății

Bărbații prin natură lor biologică au înscris genetic tendința de a reacționa erotic la diversitate, varietate, noutate, în ceea ce privește sexualitatea. Această se manifestă prin dorința de a fi mai aproape ori de a face dragoste cu acele femei cu un aspect fizic mult diferit partenerei și rareori cu un fel de a fi diferit. Bărbații, că de altfel toți masculii din speciile de mamifere, poartă pe cromozomul masculin Y factori ce determină o anumită reacție genetică hormonală la stimuli erogeni noi, necunoscuți. Această reacție

TERAPIA INFIDELITĂȚII MASCULINE

innăscută de a dori noul și diversitatea a apărut în evoluția masculilor de pe vremea mezozoicului dinozaurilor pentru a obliga partea masculină să-și răspândească spermatozoizii la cât mai multe femele. Motivul era de a obține o combinație genetică aptă supraviețuirii. Datorită acestei „probleme genetice” specifică tuturor masculilor, bărbații, chiar și cei care pot „profita” din plin de cele mai frumoase partenere doresc în permanentă noi aventuri alături de femei cât mai diferite de cele întâlnite. Antropologia modernă arată că și în cazul bărbaților cu o viață sexuală bogată alături de o femeie iubită, apare tendința de satisfacere a dorinței de noutate și varietate în sex, ca impuls generat genetic.

2. Obişnuință cu plăcerea actului

Dacă în cazul femeilor plăcerea erotică și a savurării maximului sexual este percepută foarte nuanțat la fiecare act, la bărbați plăcerea nu este colorată atât de viu ci seamănă mai mult cu o răcorire în apă rece după o baie de soare. Această lipsă de nuanță a plăcerii orgasmului masculin face posibilă obişnuința la plăcerea sexuală, ceea ce conduce la a încerca ceva nou în obținerea satisfacției. Științific, acest fenomen se numește habituare sexuală și este considerat ca principiu al echilibrului

masculin. O viață sexuală constantă (1-2 acte / săptămână timp de 1 an) conduce inevitabil, din nefericire, la scăderea interesului pentru aceeași parteneră, bărbatul căutând în mod inconștient un alt model de comportament sexual feminin.

3. Tendința de dominantă

Dr. Tobias Willcanes de la Univ. Scoțiană Edinburgh arată în recente sale comunicări științifice din februarie 2005 că bărbații devin infidei atunci când în cuplu nu-și pot manifesta tendințele de dominantă erotică. Bărbații care nu sunt lăsați să se miște total liber în preludiul sexual și înaintea declanșării orgasmului lor acumulează o tensiune sexuală pe care în subconștient doresc să o descarce alături de altcineva. Același T. Willcanes afirmă că bărbații ce își doresc să fie dominați în sex și nu își satisfac această plăcere în cuplu au tendințe infidele.

4. Dorința de comunicare non-verbală

Așa cum afirmau anul trecut psihologii francezi de la Univ. Lyon, o mare parte a infidelității masculine se datorează tendinței bărbaților de a savura gestica feminină provocatoare. Elementele gesticii erogene ale unei aceleiași femei devin la un moment dat tipice, monotone, în

lipsa de imaginație ori ignorare a acestui aspect de către ea. Reînnoirea tipului de mișcare înainte de intimitate scade cu mult tendințele infidele.

Cauze psihologice

1. Dorința de a schimba „decorul” intimității, începând cu locul unde se face dragoste, modelul vestimentar și felul de comunicare verbală.

2. Complexele de inferioritate ale bărbaților sunt deseori cauza căutării unei partenere care își manifestă atracția pentru persoană să. Complexul de superioritate conduce la adulter în cazul în care partenera nu-i satisface îndeajuns aviditatea de adulații și aprecieri în privința calităților pe care el și le atribuie.

3. Narcisismul. Mulți dintre bărbați se consideră a fi doriți de oricare femeie pentru felul lor de a fi ori pentru alte calități fizice sau chiar poziție socială. Pentru această categorie, dorința de a fi apreciat în permanentă de sexul opus este vitală. Atunci când o singură femeie îi demolează mitul bărbatului fatal își face imediat apariția dorința acerbă, nestăpânită de a cuceri și a avea o aventură cu o femeie greu de abordat.

continuare în pagina 28



◆ Curier juridic ◆ Curier juridic ◆ Curier juridic ◆

Ionela van Rees-Zota

-jurist dreptul român-
- avize favorabile eliberate de Instituțiile
abilitate din Germania și România în vederea obținerii avizului
pentru desfășurarea de activități
comerciale, studiu etc
- obținerea și elaborarea actelor în vederea căsătoriei
- constituiri și înmatriculări societăți comerciale, asociații,
fundații etc cu acționariat străin.
- orice alte probleme juridice care cointeresează
o persoană fizică de cetățenie străină, aflată pe teritoriul
Germaniei sau României.
Telefon: 01603373128; E.mail: asii.romani@yahoo.com

**Denise Klüwer**

avocată în dreptul german
consiliere și reprezentare
juridică
specializare pe dreptul
familiei, dreptul penal, dreptul
muncii, dreptul de chirie
de asemenea, dreptul social,
dreptul de asigurări, dreptul de circulație, dreptul
comercial etc
Tel. 09131/976477; Mobil 0177/2169756
E-Mail kanzlei@kluewer.eu sau avocat@kluewer.eu
Internet www.kluewer.eu

Ambele persoane cunosc limba română. Vă rugăm să vă adresați (în funcție de problema dumneavoastră) pentru dreptul german - doamnei Klüwer, drept român - doamnei van Rees- Zota

Fizionomii, semne corporale ale predispoziției la îngrășare

Dezvoltarea din ultimele decenii a antropologiei fiziognomice ca și a geneticii endocrinologice a permis identificarea mai ușoară a persoanelor cu predispoziții la diferite boli dar și a celor cu tendință de îngrășare. Astfel, recent s-a demonstrat că există 5 tipuri specifice de fizionomii care demască un metabolism specific condiției de îngrășare. De asemenea și unele particularități ale dezvoltării corporale pot arăta un posibil metabolism ce favorizează creșterea în greutate.

Tipuri de fizionomii corelate cu tendința de îngrășare

Forma feței de "tip pară"

Este specifică tipologiei antropologice numită "gastric" și este caracterizată printr-o mandibulă largă, ochi mici, nas cărnos, sprâncene subțiri, aproape drepte. Această fizionomie apare foarte frecvent la persoane care transformă cu foarte mare ușurință zaharurile în grăsimi. Indiferent

de regimul alimentar, primele semne ale îngrășării apar după vârsta de 24 de ani, iar fenomenul este dificil de oprit. Pentru controlarea metabolismului, este absolut necesar să se evite consumul de dulciuri în special la orele dimineții și până la amiază. Se impune la fel de mult și o activitate fizică zilnică de cel puțin o oră, de preferat cu 1-2 ore înainte de culcare. Cercetătorii britanici au descoperit anul trecut că în caul acestei tipologii, fumatul, ca și cafeaua, stimulează depunerile de grăsimi.

Fața de tip "pătrat"

O altă formă a feței ce demască predispoziția la îngrășare este cea ușor mai culturoasă, care dă iluzia unui pătrat, atât prin ansamblu, dar și datorită formelor drepte ale buzelor și sprâncenelor. Acest tip de expresie fiziognomică este prezent la 80% dintre cei care au, după 28 de ani, depuneri intense de grăsimi în jurul abdomenului. Aceleași gene care determină forma pătrată a feței determină și o condiție hormonală a adultului, stimulând metabolismul grăsimilor.

Se recomandă o foarte mare atenție în consumul de grăsimi animale dar

și o protecție a ficatului de prăjeli și toxine inclusiv medicamente luate fără prescripție.

Fizionomia de tip "lună plină"

Apare ca o față aproape rotundă în care nici pomeții și nici alte oase nu sunt deloc evidente sau sunt foarte rotunjite. Sprâncenele sunt scurte, buzele sunt mai groase iar ochii sunt mari și rotunzi. În acest caz pot apare evidente tulburări metabolice ale glandei tiroide și uneori a suprarenalelor. Se impune un regim alimentar mai sărac în proteine animale, evitându-se în special carnea de porc. Controlul medical periodic al glandei tiroide ca și cel al glandei suprarenale este obligatoriu pentru o eventuală terapie preventivă a dereglării funcțiilor acestor glande. Nu trebuie uitat că hipofiza și suprarenalele dunt responsabile în proporție de peste 50% de îngrășare

Semne corporale ale constituțiilor predispușe la îngrășare

Lipsa taliei. În cazul femeilor constituțiile în care șoldurile nu sunt mai largi decât trunchiul și nici decât bustul, tendința

de îngrășare este evidentă. Dacă această trăsătură este însoțită și de o lungime redusă a picioarelor și o formă conică a acestora, riscul de îngrășare este de peste 60%. În acest caz, se recomandă un regim alimentar bazat în special pe vegetale crude. Recent s-a dovedit că pentru evitarea îngrășării pentru această constituție este de preferat să nu se consume prea mult alimente ce conțin fosfor sau lecitine, deci nici carne de pește.

Degetele scurte și groase. Degetele ca și forma mâinilor oferă o sumedenie de date legate de genetica oricărui dintre noi. Antropologii americani de la Missouri au dovedit că degetele groase și scurte asemănătoare celor din tipologia alpinului indică tendințe accentuate de îngrășare. Această caracteristică corporală este corelată direct cu genetica depunerii rapide de grăsimi la începutul anotimpurilor. Specialiștii în medicină nutriționistă recomandă pentru această constituție un regim alimentar foarte variat la sfârșitul verii și sfârșitul iernii, dar și un consum scăzut de proteine din ou sau carne de porc.

Marius Radu,
cercetător Academia Română



Contabil

CARMEN DITTRICH



Noi privim
dintr-o altă perspectivă...

Edisonstraße 60
90431 Nürnberg

Mobil: 0174 7280935
Fix: 0911 96150530

Consultantă în limba română
E.mail: carditt@t-online.de



"DEINE STIMME"

die einzige Monatszeitung in rumänischer Sprache aus Frankreich

Deutsch-Rumänisches
Kulturzentrum für Integration
Beratung - Information - Integration



Centrul Cultural
Româno-German
de Ajutor și Integrare

Meniul oficialilor UE la summitul de la Sibiu

Sibiul este capitala politică a Uniunii Europene, iar 27 de șefi de stat și guvern ai țărilor europene, 36 de delegații oficiale, 400 de invitați de rang înalt, circa 900 de ziariști și 100 de traducători participând la summitul UE.

Șefii statelor și guvernelor UE și liderii PPE, precum și Donald Tusk, Jean-Claude Juncker, Antonio Tajani și Angela Merkel, au participat joi, 9 mai 2019, la Summitul informal al șefilor de stat sau de guvern din Uniunea Europeană, eveniment la care sunt așteptate decizii importante pentru viitorul UE, scrie Mediafax.

Și printre discursuri și întâlniri, organizatorii au pregătit pentru invitații la summit, și un meniu pe măsură, care nu a fost unul foarte sofisticat, dar care le-a oferit și mâncăruri tradiționale românești. Guvernul a alocat peste 500.000 de lei pentru summitul de la Sibiu. Mare parte din acești bani au fost consumați pentru protocol, adică mese zilnice și băuri.

Oficialii UE au avut mese zilnice tip "bufet suedez" (prânz și/ sau cină); coffee-break (3 pauze de cafea zilnic/ persoană); coffee – station (lounge/ spații amenajate aeroport). Bucătarii au gătit pentru circa 1.350 de persoane, la prânz și la cină.

Aperitive:

Platou cu brânzeturi tradiționale românești (caș dulce, telemea oi, cașcaval Dobrogea, cașcaval afumat, urdă, telemea vacă)
Mule de pasăre în aspic
Frigărui de mozzarella cu struguri albi și roșii
Somon marinat cu măsline verzi
Piept de rață afumat pe portocală
Terină de căprioară
Canapele de castraveți verzi cu pastă de somon picant
Mini frigărui cu gambas



Roșii cherry

Calamari picanți

Ruladă din mușchi de vită cu prune uscate

Fel principal:

File de somon cu sos de lămâie
Mușchi de vită Wellington
Medalion de căprioară
Sărmăluțe în foi de vită cu smântână
Șalău pe lime
Salată Cezar
Salată de ciuperci cu chimen
Salată Waldorf
Cartofi copti
Rulou de vinete cu legume
Orez sălbatic
Mini chifle albe și negre
Mini prăjituri asortate

Fruite asortate

Băuturi:

Apă plată, apă mineral, Santal, Cola, Fanta, Sprite
Cafea filtru / ceai (zahăr, lapte, lămâie)
Vin alb/ Vin roșu/ Vin spumant (doar la meniurile propuse pentru cină)
Meniuri orientative Lacto – Vegetariene
Gustare:
Mille feuille de legume la grătar cu mascarpone
Cremă de vinete și marmeladă de roșii uscate la soare servită cu roșii cherry coapte
Salată de avocado, pere, pepene galben servită pe pat de frunze verzi
Trio de bruschete cu roșii, cu pesto vegan,

arugula și sos balsamic,
Rulou cu quinoa și alge nori, mini vegan
quiche cu spanac

Fel Principal:

Ciuperci la cuptor, marinate în unt aromat, servite cu brânză de capră și ceapă caramelizată
Sparanghel copt cu sos de capere și balsamico și ciuperci cu verdeță și roșii
Risotto cu trufe
Chifle asortate

Desert:

Pară cu sos caramelizat
Clătite cu miere și nuci
Budincă de chia.

Sursa: www.gds.ro

Bine de știut...

1. VARZA - Îndepărtând frunzele superioare și ciocanul de varză, veți elimina din aceasta o parte bună din nitrați.
2. CARTOFUL - Nitrații se acumulează imediat sub coajă și în mijlocul cartofului. Unica soluție de a scăpa de nitrați este să aruncați apa în care au fiert cartofii.
3. DOVLECEI, CASTRAVEȚII, VINETELE - Castraveții ecologici puri trebuie să fie de culoare verzuie deschisă. Dacă însă sunt de culoare verde închisă, atunci cu siguranță s-au utilizat nitrați la creșterea lor. Primii dovleci și vinete trebuie curățite de coajă. De asemenea trebuie îndepărtat cotorul, acesta este cea mai infectată parte a lor.
4. SALATA VERDE, PĂTRUNJELUL, MĂRARUL ȘI ALTE VERDEȚURI - Verdețua absoarbe destul de activ nitrații, iar înainte de a fi consumată trebuie ținută în apă nu mai puțin de o oră și clătită bine.

5. ROȘIIILE - Cu cât coaja lor este mai groasă, cu atât mai multe chimicale conțin. Niciodată nu cumpărați roșii de culoare portocalie-roșie. Nervurile groase și pulpa de culoare albă din interiorul acestora este un semn al nitraților. Dacă totuși ați cumpărat astfel de roșii, țineți-le în apă rece timp de o oră înainte să le consumați.
6. SFECLA, MORCOVUL ȘI RIDICHEA - În aceste legume marea parte a nitraților este concentrată pe capete: lângă frunze și înspre coadă. Aceste părți trebuie neapărat îndepărtate înainte de consum. Nu cumpărați sfecla cu codiță răsucită. În cazul morcovului trebuie tăiat 1 cm din codiță, iar partea verde trebuie îndepărtată în totalitate.
7. STRUGURI - Pentru păstrarea acestora timp îndelungat ei sunt tratați cu fungicide. Tot ce este necesar să faceți este să-i spălați bine sub jet de apă.
8. PEPENELE VERDE - Nu cumpărați niciodată un pepene verde tăiat în jumătate și înfășurat în folie alimentară.

- Suprafața acestuia este un mediu favorabil apariției și înmulțirii bacteriilor. Dacă pepenele are pe interior dungă de culoare gălbuie atunci el a fost crescut cu nitrați. Puteți face un mic test: puneți într-un pahar cu apă rece o bucată de pepene. Dacă apa își schimbă culoarea atunci conține nitrați. Dacă doar s-a tulburat un pic, atunci nu conține nitrați.
9. PERELE ȘI MERELE - Înainte să le cumpărați, încercați să le atingeți. Dacă sunt lipicioase, atunci au fost tratate cu difenil (DDT), pentru un timp mai mare de păstrare. În Uniunea Europeană și în USA acesta este interzis din cauza efectelor sale cancerigene și alergice asupra organismului. Aceste fructe trebuie curățate de coajă.
 10. NOTĂ: Cele mai "dăunătoare" fructe sunt cele importate din Turcia, Olanda, Israel și Egipt. Motivul: solul din aceste țări este foarte sărac și pentru obținerea unor roade bogate sunt folosite multe îngrășămintele chimice.