

Prima româncă ce a urcat pe Everest



pagina 2

Sărbătoare românească la Nürnberg

pagina 3



Gușterița înflorește, într-un proiect inspirat din Germania



pagina 10

Liderii UE au ajuns la un acord după trei zile de negocieri:

Ursula von der Leyen,
noua șefă a Comisiei
Europene, Charles Michel,
președinte al Consiliului
European



pagina 15



România U21 - O generație de fier!

pagina 24

PLAJA - pentru slăbire și pentru îngrășare



pagina 21

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!

PERFORMANȚĂ ISTORICĂ

O suceveancă, prima româncă ce a urcat pe Everest, cel mai înalt munte din lume

Prima româncă ce a urcat pe cel mai înalt munte din lume - vârful Everest, din munții Himalaya, la 8.848 metri, este o suceveancă. Recordul ei este consemnat atât de Himalaya Database, cât și de Federația Română de Alpinism și Escaladă.

Otilia Ciotău a atins vârful Everest în data de 23 mai 2019, în cadrul unei expediții comerciale internaționale organizate de o companie americană.

Pentru ascensiune, ce s-a desfășurat pe versantul nordic al masivului, prin Tibet, China, Otilia a utilizat oxigen suplimentar și a beneficiat de sprijinul șerpasilor - ghizii care însoțesc alpinistii ce urcă pe vârfurile din Himalaya.

„M-am născut în Suceava într-o zi geroasă de iarnă acum mai bine de 38 de ani. Am învățat repede de la unduirea spinărilor de uriaș - dealurile Podișului Sucevei - că în viață te confrunți în permanență cu urcușuri și coborâșuri și niciodată nu poți să știi ce vei găsi dincolo de următorul deal”, povestește Otilia, care în prezent locuiește în SUA, în Washington, DC, și lucrează la Banca Mondială.

Absolventă a promoției 1995-1999 la Colegiul Național „Ștefan cel Mare” Suceava, Otilia și-a continuat studiile în domeniul bancar și al piețelor de capital la ASE București, apoi la școala doctorală DoFin.

O perioadă a predat în cadrul ASE București, la Facultatea de Finanțe-Bănci, iar după o experiență de un deceniu în sectorul bancar românesc, la Piraeus Bank, Banca Națională și BCR, Otilia Ciotău a ajuns să lucreze în SUA, la Banca Mondială.

După aproape trei ani de activitate, Otilia Ciotău a devenit Senior Investment Officer Manager în cadrul Trezoreriei Băncii Mondiale, unde deține în prezent funcția de Senior Portfolio Manager.

Cum a ajuns să urce Everestul și ce legătură este între matematică, pasiunea ei pentru cifre și cariera pe care a urmat-o, a explicat Otilia într-un interviu acordat reprezentanților Federației Române de Alpinism și Escaladă: „Munții sunt una din pasiunile mele cele mai vechi. Când aveam 14 ani, am auzit despre primul român care a escaladat Everestul - Constantin Lăcătușu - și pentru câteva secunde am uitat să respir. M-a impresionat atât de mult reușita lui, încât am început să citesc tot mai mult despre munți și am ajuns să fac liste după liste cu munții pe care urma să-i escaladez. Toate listele începeau cu același nume: Everest. Dar, pentru că în familia mea majoritatea timpului era dedicată studiului științelor exacte, și sportul și timpul petrecut în natură erau pe plan secundar,



m-am gândit că e imposibil pentru mine să ajung vreodată acolo. Ce nu am știut atunci, dar am aflat mai târziu, este că, studiind matematica și concentrându-mă ore în șir pe rezolvat probleme dificile, îmi antrenam de fapt mintea și voința și că acest tip de antrenament era la fel de important pentru o expediție pe Everest ca și antrenamentul fizic. Am pus cele două visuri „imposibile” - urcarea pe Everest și navigatul în jurul lumii - deoparte pentru mulți ani de zile, pentru a studia finanțe și matematică și pentru a-mi face o carieră. Până când, într-o zi, în timp ce lucram la un proiect care este foarte aproape de sufletul meu, construirea încrederii în sine pentru fetele care încearcă să își găsească drumul în viață, am înțeles că a venit momentul ca visul cu Everest să fie scos de la naftalină. Visul meu era <frumoasa din pădurea adormită> și se trezea la viață după mai bine de douăzeci de ani”.

Pregătirile pentru Everest, cel mai înalt munte din lume

Escaladarea Everestului, cel mai celebru dintre culmile munților Himalaya (cunoscut și sub numele de Chomolungma - mama universului), atât datorită înălțimii sale - 8.848 de metri, cât și pentru tragediile

petrecute acolo, nu putea fi făcută fără o pregătire intensă și enorm de multă voință. De exemplu, unul dintre pericolele cu care se confruntă alpinistii pe muntele Everest sunt blocurile uriașe de gheață, care sunt gata să se rostogolească în orice moment.

„Cât am locuit în România, am hoinărit ceva timp prin munți, fără a participa în vreo expediție serioasă. Oriunde m-am aflat în lume și am găsit munți în apropiere, nu am ezitat să-i explorez: Elveția, Australia, Africa de Sud, Austria, Saint Lucia, SUA etc. După ce am decis să urc pe Everest, m-am antrenat în Colorado pe diverși munți urcând, de exemplu, pe vârful Quandary (4.348 metri) pe un viscol incredibil. Am avut o experiență extraordinară pe muntele Washington - unde se spune că vremea poate fi la fel de potrivnică ca pe Everest, unde am fost prinsă într-o furtună de zăpadă; a trebuit să mă întorc, chiar dacă eram aproape de vârf, dar am înțeles cât de necruțătoare pot vântul și frigul să fie. În New Hampshire am învățat să escaladez gheața și m-am bucurat să descopăr nu numai că îmi place foarte mult acest sport, dar am și o afinitate deosebită pentru el. În DC m-am antrenat de câteva ori în sala de escaladă.

Am început prin a citi istorisirile ale celor

care au urcat pe Everest și am identificat din start punctele mele slabe, cum ar fi lipsa de experiență în escaladări la altitudini ridicate și cu rucsac de greutate semnificativă în spate, și am găsit soluții. De exemplu, pentru aproape patru luni am dormit într-un cort cu aer cu oxigen redus pentru a simula condițiile de la altitudine ridicată și m-am antrenat pe bicicletă cu masca cu oxigen redus. Pe lângă antrenamentul cu greutate pentru brațe, am purtat aproape în permanență în spate o vestă cu greutate de 20 kg, precum și greutate la glezne, pentru a-mi obișnui picioarele cu ghetele grele pentru mers la altitudine și colțari.

Mi-ar fi plăcut să am munți mai înalți în apropiere de Washington DC sau mai multe zile de concediu ca să pot să mă antrenez cât mai mult urcând pe munte. Dar pentru că nu a fost posibil, a trebuit să improvizez... am urcat scări ore întregi, în ritm alert, și am alergat, tot pentru ore întregi, uneori pe întuneric, prin zăpadă, cu vesta de greutate în spate și cu greutate la glezne, pe dealurile din parcul Rock Creek. În fiecare zi m-am obișnuit să mă trezesc la 4-5 dimineața și până la începerea serviciului să parcurg 15-20 de kilometri pe bicicletă, să alerg 5-6 kilometri și să înot, dacă mai rămânea timp. Seara după serviciu - vâsle, greutate și antrenament pentru abdomen. Pentru minte, meditație și cărți despre Everest, precum și episoade TED despre oameni care au reușit să transforme imposibilul în posibil, ca de exemplu Diana Nyad și Lewis Pugh”, a mai spus Otilia Ciotău.

Performanța sa este cu atât mai meritorie cu cât escaladarea și coborârea Everestului le-a făcut în condiții de frig extrem, care i-au produs „arsuri” la nivelul pielii, cât și cu patru coaste fracturate în timpul traversării trecătorii North Col, care leagă vârfurile Everest și Changtse.

Prin reușita sa, Otilia Ciotău vrea să îi inspire și pe alții să lupte pentru visurile lor: „Sper că, împărtășind călătoria mea și lecțiile de viață pe care le-am învățat, mai multe fete vor avea curajul și încrederea în sine de a porni în escaladarea celui mai înalt munte dinăuntrul lor. Rețeta mea e simplă: dă-ți seama care e pasiunea ta adevărată și visează să o îndeplinești, antrenează-te pentru îndeplinirea visului tău ca și cum însăși existența universului ar depinde de el, închide ochii la cuvintele de descurajare ale celor din jurul tău și pornește în îndeplinirea visului cu toată concentrarea și entuziasmul de care ești capabil”.

Sursa: monitorulsv.ro
Autor: de Cosmin ROMEGA)

Sărbătoare românească la Nürnberg



Între 29 și 30 iunie a.c. Nürnberg-ul a sărbătorit pe românește, bucurându-se de artiști români, oaspeți din regiunea metropolitană a Brașovului și bucate cu gust de „acasă”. Timp de două zile, piața centrală a orașului a vorbit românește, evenimentul fiind posibil prin colaborarea de succes dintre asociația Romanima e.V., condusă de Doina Dolbea, în calitate de

președinte, autoritățile orașului Brașov și Biroul pentru relații internaționale al orașului Nürnberg. Festivalul românesc/Rumänien Sommerfest este un eveniment de tradiție, reprezentând un punct de reper pentru comunitatea românească din Nürnberg și nu numai.

Printre invitații de onoare s-au numărat primarul comunei Târlungeni, dl Severius

Beșchea și dl Werner Henning, membru al Consiliului local din Nürnberg, reprezentanți ai consiliilor locale ale celor două orașe, reprezentanți ai Mitropoliei Române pentru Europa de Nord și ai altor asociații locale. Evenimentul s-a bucurat ca în fiecare an de sprijinul Consulatului General al României la München, în cuvântul de deschidere transmis de consulul general,

Ramona Chiriac, fiind reiterate valorile și pilonii Președinției României la Consiliul Uniunii Europene, implicarea exemplară a comunității din regiune în promovarea tradițiilor țării noastre și interesul pentru oficializarea înfrățirii celor două orașe, Nürnberg și Brașov, pe care le leagă o frumoasă prietenie încă din anul 2007.

Sursa: <http://muenchen.mae.ro>

Scrisoarea unui român plecat în străinătate:

„După ce ți-ai îngropat părinții, nu mai ai de ce să vii în România”

Scrisoarea unui român plecat la muncă în străinătate a emoționat milioane de români care se află în aceeași situație. Toți cei care au plecat în străinătate la muncă, pentru a face rost de bani, pentru a avea un trai mai bun, pentru familia lor, au plecat inițial cu gândul de a face tot posibilul să se întoarcă cât mai repede în țară. Ei bine, săptămânile se transformau în luni, iar lunile în ani de zile, iar dorința de a avea o mașină bună s-a transformat în dorința de a avea o casă nouă.

Astfel, milioane de români au ajuns să se stabilească pentru toată viață în străinătate și numeroase familii să se destrame. „Te gândești să pleci din România, să faci bani măcar de o mașină mai bună și să te întorci... Și pleci.”

Ajunși în străinătate, reușești să te angajezi pe undeva și muncești, strângi ceva bani, dar a trecut un an de când nu ți-ai văzut familia. Te gândești că așa nu se poate, ai bănuți să închiriezi un apartament mai mare și să-i aduci și pe ei, să nu trăiești separat până faci banii de ce-ți propui. Îi aduci, dai copilul la școală, vezi cum nevasta învață limba țării în care stai pe zi ce trece tot mai bine.

Aproape s-au integrat, copilul nu prea mai mănâncă ciorbă



făcută de mami, pentru că la școală le da altfel de mâncare și s-a învățat cu mâncarea de-aici. Când se îmbolnăvește câte unul din familie, dai fugă la spitalul cel mai apropiat și ai parte de cea mai bună atenție. Cu școală copilului nu prea ai nicio grijă că nici fondul clasei nu-l strânge nimeni.

Și te înveți tot mai mult cu asta... Mai trece ceva vreme și te gândești că ar fi bună o vacanță, că după trei ani ar fi cazul să-ți revezi părinții. Și iei familia, mașină ta cu numerele

de înmatriculare din țară în care stai și pleci la drum către tată și mama, de care îți este foarte dor.

Intri în granița și de-odată te izbește sentimentul de acasă, cu căruțele de pe șosea, cu găurile din asfalt, cu vameșul care se uită la ține că la un rahat aterizat în zona, cu puzderia de copii la cerșit care te asaltează să le dai ceva... dar treci peste asta, pentru că aici ești născut. Și faci sutele de km până la casă părinților, în tot atât timp cât ai făcut miile de km până la granița cu România.

Nu e asta o problema... pentru că ești ACASĂ și te simți nemaipomenit. Îți îmbrățișezi părinții, îi pupi și sentimentele de revedere te copleșesc. E normal. Dar... după câteva zile numai, copilul te întreabă dacă mai stai că se plictisește, nevasta nu-și mai găsește locul și toți te întreabă când plecați. Pentru că vecinul nu-ți zâmbește când te întâlnești cu el pe stradă, dacă te lovești din greșală cu cineva pe drum nu se va scuza, pentru că omul de la ghișeu unde îți ceri un pașaport

nou te repede și te trimite la rând, pentru că până și când cumperi o eugenie de la magazinul din colț, vânzătoarea te tratează cu sictir. Și atunci, te gândești că pleci iar și până te întorci cu siguranță se va schimba mentalitatea pe care tu deja ai rearanjat-o.

Ajuns înapoi, mergi la servicii și le povestești colegilor ce minunat a fost, iar seară când ajungi acasă, îi explici nevastei de ce e bine să faci un împrumut la banca să ai casă ta aici, în străinătatea asta nenorocită. După încă ceva vreme, ai cheile de la casă ta cea nouă, plătită în rate, ce-i drept, până la sfârșitul vieții tale, dar a ta. Și începi să mergi din ce în ce mai rar în România, iar după ultimul drum în care ți-ai îngropat părinții, nu mai iei în calcul să ajungi acolo, pentru că nu mai ai la cine. Acum ești bătrân, un emigrant cu copii naturalizați, doar pașaportul tău mai indică faptul că ești român și sufletul tău care a rămas legat de casă în care te-ai născut.

Copiii tăi au pașapoarte străine și ești fericit că măcar vorbesc română și au aflat de rădăcinile lor. Câteodată ți se umezesc ochii când te gândești la copilăria ta, la părinții tăi și la locurile în care ai crescut. Dar... viața este așa, tu ai ales și trăiești cum vrei.”

Sursă: www.7secunde.com

Explicațiile psihologului Alexandru Pleșea

10 tehnici practice pentru a nu deveni delăsători la locul de muncă

Cea mai mare capacitate a minții este de a se concentra pe un singur lucru pentru o perioadă mai lungă de timp. Concentrare înseamnă atenție, iar dacă îți dorești să îți crești puterea de concentrare e nevoie să îți dezvolți abilitatea de a acorda atenție unui anumit gând, unei sarcini sau unui obiectiv pentru o perioadă de timp, fără a lăsa distragerile să întrerupă concentrarea. În opinia psihologului Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, odată ce am crescut puterea de concentrare, automat avem mai multă energie și atenție în tot ceea ce facem, încât devine o experiență meditativă. „Odată ce te poți concentra, fericirea ta crește. De ce? Pentru că lucrezi mai eficient, ești mai productiv și astfel dispare stresul. Fie că e vorba de o discuție cu un client sau rezolvarea unui task la birou, reușești să pui atenție în ceea ce primești și faci, iar mintea ta devine mai ageră, reușind să îți facilitezi munca”, explică specialistul. Psihologul Alexandru Pleșea afirmă că sunt cel puțin 10 tehnici simple prin care putem crește puterea de concentrare de la o zi la alta:

1. Pune o floare pe birou, aduci natura lângă tine. „De la copacul lui Buddha - sub care acesta s-a iluminat până la teiul lui Eminescu - la umbra căruia poetul român a fost vizitat de spiritul creator, apropierea de natură a fost mereu bine cunoscută atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea psihică. Este recomandat să petreci cât mai mult timp în natură, iar atunci când acest lucru nu este posibil o floare pe birou este un substituent binevenit”, afirmă psihologul Alexandru Pleșea.
2. La fiecare oră, ridică-te cel puțin 10 minute. Limfa trebuie să se miște! „Lucrând constant, mintea se obișnuiește cu activitatea pe care o face, iar riscul de neatenție crește. Limfa, de aproximativ 1,5

litri în corp, care stă pe loc și nu se mișcă, produce incapacitatea de curățare naturală a corpului, sistemul imunitar lucrând mai greu. Totodată, dacă se lucrează mult în fața calculatorului, este de dorit ca o dată pe oră ochii să fie mutați din ecran pe un perete mai îndepărtat sau afară, pe fereastră. Privirea se relaxează cel mai bine cu ochii la natură (sau la planta de pe birou de la nr.1). Acest sistem este învățat încă din școală când ora înseamnă 50 de minute cu 10 minute pauză, cu toate acestea puțini sunt cei care profită de acest obicei sănătos”, spune psihologul.

3. Când primești o sarcină, ordonează timpul pentru ea! „Ordonează sarcinile de muncă pe cele mai dificile la început, atunci când sarcina e nouă și nivelul de atenție și de entuziasm este mai mare, de preferat în prima parte a zilei, când mintea este odihnită. Sarcinile mai ușoare lasă-le la final, atunci când nivelul de concentrare este mai mic și de preferat în a doua parte a zilei, când suntem deja bulversați”, explică psihologul Alexandru Pleșea.
4. Fiecare task este o provocare pentru tine. „Primește fiecare task ca pe o provocare, deoarece potențialul de învățare, inovare, evoluție este din plin chiar și din cele mai banale task-uri, cum sunt cele casnice (ex: spălatul hainelor sau alegerea detergentilor din magazin)”, afirmă specialistul.

5. Înainte să pleci la lucru, vizualizează-te concentrat! „Mai demult era recomandat vorbitul în fața oglinzii pentru a-ți urmări gestică, mimica etc. Actorii de hollywood încă practică această metodă pentru a învăța pentru diversele roluri. Același efect îl va avea și vizualizarea concentrată, care mai are un avantaj și anume că te poți vizualiza pe tine nu doar în prezent ca în fața unei oglinzi, ci și în viitor. Acest fapt te va ajuta să îți trasezi un drum pentru felul în care dorești să devii. Tot prin vizualizare

îți poți face o analiză comparativă între imaginea din prezent și cea din viitor, pentru a conștientiza care sunt elementele pe care ai vrea să le îmbunătățești”, continuă Alexandru Pleșea.

6. Lasă bârfele pentru cei slabi! „A bârbi pe cineva înseamnă a te opri din propria-ți viață care ar putea fi minunată, pentru a-i judeca pe cei din jurul tău. Trebuie să înțelegi că un astfel de demers te-ar putea face indisutabil să nu îți atingi întregul tău potențial uman, sau în termeni mai populari a fi constant în „curtea vecinului” înseamnă a nu-ți da curs propriului destin sau scop în viață”, explică psihologul.
7. Scrie mesaje de recunoștință atunci când te simți epuizat. Atunci când exprimăm recunoștință, mintea primește un impuls reconfortant, că totul este bine, ceea ce îți va ajuta starea de epuizare. Totodată, sentimentul de grațitudine deschide căi pentru a aduce în viață ta mai multe lucruri bune.

8. Pune-te în folosul altora, dar nu tot timpul! „Este de la sine înțeles că împreună suntem mai puternici și mai înțelepți, ceea ce înseamnă că atât tu te vei pune în folosul altorora, dar și alții se vor pune în folosul tău. Asigură-te doar că îți rămâne timp și pentru tine, chiar dacă uneori este greu să refuzi. Totodată, învață să faci chestii și singur când alții nu îți vor putea fi de ajutor. Făcând chestii singur evoluezi foarte mult”, declară psihologul Alexandru Pleșea.

9. Măsoară ce lucrezi, prin rezultatele care vin. Nimănui nu îi plac lăudăroșii, iar munca se măsoară prin rezultate. Un volum de muncă executat corect, în timpul cel mai scurt, va aduce indisutabil rezultate bune.
10. Depășește fișa postului. „Fișa postului este ceea ce vrea angajatorul de la tine, într-o descriere sumară. Nu te limita doar



la ce scrie pe o foaie de hârtie. Depășește-ți atribuțiile, așa vei avea parte de un job mai puțin plictisitor, iar rutina nu se va instala niciodată, deoarece fiecare zi se va transforma într-o aventură, care va fi benefică pentru viitorul tău profesional și individual”, conchide psihologul Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții.

Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, este sociolog, psihoterapeut, hipnoterapeut și trainer în programare neuro-lingvistică. A studiat natura minții umane în trei sisteme educaționale diferite – Statele Unite ale Americii, Marea Britanie și România și de peste 10 ani organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să afle ce posibilități au când își folosesc resursele intelectuale și să arate abilitățile pe care mintea noastră încă le are latente.

Persoană de contact

Alexandru Pleșea
Psihoterapeut și sociolog
0745.175.323
www.alexandruplese.ro
www.antrenorulmintii.ro
www.terapeutbucuresti.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasențe
Director General
Plus Communication
0725.465.508

Dorești ceva mai mult pentru tine?
O nouă carieră de succes?
Simți că vrei mai mult pentru tine și familia ta?
Acum ai această posibilitate!

CONSTRUIEȘTE-ȚI
CARIERA!

Consultant financiar

Notă: nu trebuie să ai
studii în domeniu! Alături de
noi îți construiești cariera!



Telefon: 0160 33 73 128
E-mail: asii.romani@yahoo.com

Sute de sași, sârbi, maghiari, lipoveni și ucrainieni vin la Sibiu să își prezinte tradițiile



„ASTRA Multicultural”, proiect aflat la cea de-a patra ediție, aduce în fața publicului valori culturale și tradiții ale diverselor grupuri etnice de pe teritoriul țării. Astfel, în perioada 11-14 iulie, vizitatorii Muzeului în Aer Liber vor avea parte de muzică, dansuri, meșteșuguri, obiceiuri, mâncăruri tradiționale, ateliere interactive și workshop-uri.

Sute de sași, sârbi, maghiari, lipoveni, olteni,

moldoveni, romi, ardeleni, evrei și ucrainieni vin la Sibiu și vor promova multilateralitatea care caracterizează întreaga țară.

Din programul evenimentului fac parte: un festival de muzică și dansuri tradiționale multietnice, un târg multicultural al meșteșugarilor, un maraton gastronomic multietnic, ateliere de cultură rromani „T-aves Baxtaloi!”, un program educațional „Creativitate

la școala multietnică”, seminarul internațional ASTRA Multicultural „Patrimoniul cultural. Valoare. Perspective”, o tabără de dansuri multietnice și un festival de film documentar multietnic. „ASTRA Multicultural” este un eveniment organizat de Complexul Național Muzeal ASTRA și cofinanțat de Primăria Sibiu prin Agenda Culturală 2019.

Sursa: www.tribuna.ro

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 !

CONSULATUL GENERAL AL ROMÂNIEI în München

Stagii de practică la consulat

Consulatul General al României la München oferă studenților, masteranzilor, doctoranzilor și absolvenților aflați la început de carieră, cetățeni români, oportunitatea de a efectua un stagiul de familiarizare cu activitatea consulară. Unii dintre foștii noștri stagiați lucrează, în prezent, în cadrul echipei noastre sau în instituții guvernamentale din România și Germania, în cadrul unor instituții de învățământ academic urmând studii post-universitare sau activează în cadrul unor asociații non-guvernamentale.



Vă oferim:

- un cadru de lucru plăcut, alături de o echipă tânără și performantă;
- posibilitatea asimilării unor abilități profesionale și competențe lingvistice de specialitate;
- satisfacția de a oferi sprijin românilor aflați în afara granițelor țării;
- șansa de a participa la evenimente de diplomatie publică și de a dezvolta contacte personale și instituționale utile.

Procesul de selecție:

Pentru dosarul de candidatură sunt necesare următoarele documente, în limba română:

- curriculum vitae;
- scrisoare de intenție/motivație, în care să fie prezentat succint scopul și obiectivele principale pentru care se solicită stagiul de pregătire (copie scanată) (poate fi redactată și în limba germană);
- scrisoare de recomandare din partea unui profesor/angajator (copie scanată) (poate fi redactată și în limba germană);
- carte de identitate/pașaport (copie scanată).

Dosarul de candidatură va fi trimis prin e-mail la munchen@mae.ro. Nu există termen-limită, dosarele se depun pe întreg parcursul anului.

Alte informații de interes:

Stagiul se desfășoară strict pe bază de voluntariat, nefiind remunerat. Stagiarii trebuie să își asigure singuri cheltuielile de întreținere, cazare și transport în perioada stagiului la München.

Durata stagiului poate varia între 1-3 luni, fiind preferate cele pe o durată mai mare în intervalul menționat.

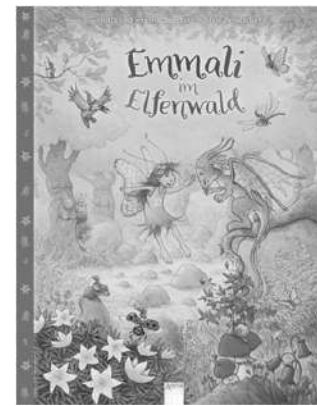
Programul zilnic de derulare a stagiului este programul de lucru al oficiului consular.

Lecturile copiilor noștri

Odată cu intrarea în vacanța de vară a copiilor, am avut sentimentul minunat al trăirii unui timp magic, fără ceas deșteptător și fără graba impusă de dorința de a fi mereu punctuali, cu o sumedenie de cărți fantastice în paginile cărora ne vom cufunda ca-ntr-o piscină răcoritoare.

Am găsit mai întâi puțină umbră și răcoare pătrunzând tiptil „În Pădurea Elfilor”. O carte plină de fantezie, scrisă de Jutta și Jeremy Langreuter, mamă și fiu, aflați la una dintre multele astfel de colaborări reușite. Mama, de profesie psiholog, a început să scrie cărți pentru copii când fiul ei avea numai trei ani. Fiul la rândul lui, crescând înconjurat de cărți ilustrate, a ajuns să aibă o contribuție importantă la realizarea poveștilor. Creativitatea acestora conlucrând ne-a adus nouă mai multe detalii despre ființe magice precum elfii sau trolii.

Astfel, aflăm în această poveste că prin cântecul lor suav, elfii atrag în fiecare dimineață lumina soarelui în desișul întunecat al pădurii, îndepărtează ceața și atârână la loc pe crenguțe pânzele de păianjen pe care vântul le-a deranjat în timpul nopții. Despre trolii aflăm că numai dimineața sunt morocânoși dar după ce



consumă nectarul dulce al florilor devin mai voioși.

Emma, drăgălașa elfă a pădurii este prietenă în secret c-un băiat-trol, Ivar, care nu are decât 500 de ani. Elfii și trolii, fac parte din același neam, neamul ființelor care se ascund în pădure. Totuși o ceartă cumplită îi ține separați de foarte mulți ani, neputându-și încălca unii altora teritoriul, pentru că-n ziua în care o vor face, se crede că elfii vor fi transformați în pietre și trolii vor deveni invizibili.

Emma cunoaște multe cântece-descânțe pe care le va folosi când situația o va cere. Printr-un cântec de deșteptare îmbunează o ursoaică și ia de la sânul ei pe un copil de trol ce se rătăcise. Iar cântecul bufniței cântat mai apoi de Emma conducătorului trolilor, îl face pe acesta să prindă curaj să vină după copil în ținutul elfilor, fără

a i se întâmpla nimic rău. Toți se conving astfel de inutilitatea vrăjii și dau uitării dușmănia.

Toate aceste întâmplări fantastice sunt ilustrate cu măiestrie de Silvio Neuendorf, a cărui semnătură personală în toate cărțile este un mic rinocer ascuns bine pe fundalul imaginilor și pe care copiii îl descoperă cu bucurie de fiecare dată.

Cartea a apărut în limba germană în 2017 la Arena Verlag și a fost publicată în limba română în 2018, la Editura Univers Enciclopedic junior, în traducerea Cristinei Muică.

O vacanță cu călătorii sprâncenate le doresc tuturor iubitorilor de povești cărora le reamintesc un citat celebru al lui Albert Einstein: „Logica te va duce din punctul A în punctul B. Imaginația te va duce oriunde.”

Nadia Marin

Concert de muzică clasică, München

Duminică, 7 iulie 2019, orele 18.00, în biserica St. Pius din München a avut loc un concert extraordinar susținut de mezzosoprana Aura Twarowska din Timișoara, artistă care a fost timp de mai mulți ani solistă la Opera de Stat din Viena. Acompaniamentul de orgă este susținut de către Franz Metz. În program au fost incluse piese de Johann Sebastian Bach, Theodor Dubois, Caccini, Schubert, Anton Leopold Herrmann, Verdi, precum și piese din repertoriul românesc. Concertul a fost finanțat de Ministerul bavarez al Familiei, Muncii și Afacerilor Sociale și Haus des Deutschen Ostens și susținut de către Consulatul General al României la München în cadrul acțiunilor de promovare a Președinției României la Consiliul Uniunii Europene.

muenchen.mae.ro



7 sfaturi utile de la #Mamprenoare: Cum poți găsi echilibrul între muncă și familie?

Dezechilibrul dintre viața personală și cea profesională poate duce la epuizare sau "burnout", un sindrom care a fost recunoscut recent de către Organizația Mondială a Sănătății drept o boală.

Atunci când devii părinte, prioritățile ți se schimbă, viața personală devine din ce în ce mai solicitantă și este din ce în ce mai greu să faci față și solicitărilor de la job. Studiile arată faptul că părinții din generația Millennials au fost crescuți de părinți concentrați pe carieră și nu doresc ca și copiii lor să crească fără ei, de aceea sunt într-o continuă căutare de soluții.

#Mamprenoare este o comunitate de mame tinere, care au pornit în căutarea echilibrului și l-au găsit împreună. Iată 7 sfaturi utile pentru cei care vor să-și găsească echilibrul:

1. Planifică-ți din timp activitățile la care vrei să participi. "De când sunt pe cont propriu, agenda a devenit pentru mine un instrument fără de care nu pot supraviețui. Sunt de modă veche și prefer varianta printată, nu cea electronică. Mi-am făcut un obicei de a trece totul în agendă, de la întâlnirile cu clienții, evenimentele pe care le organizez, evenimentele la care vreau să particip, până la vizitele la prieteni, activitățile copiilor sau excursiile în familie. Locuiesc în Belgia și am învățat de la prietenii mei de aici că planificarea sănătoasă este cheia unui echilibru perfect. Aici nu trebuie să fii surprins dacă te sună azi un prieten să te invite în vizită în 19 septembrie la ora 19,00. Totul se planifică din timp. Astfel, la începutul anului am trecut în agendă evenimentele care erau deja stabilite, apoi lunar și săptămânal umplu spațiile goale cu întâlniri și activități și am o imagine de ansamblu asupra programului meu", declară Alina Bota, Consultant&Coach, Fondator Mamprenoare

2. Învăță să delegi treburile casnice. "Echilibrul perfect între familie și carieră este un vis. Uneori familia cere mai multă atenție, alteori activitatea profesională este pe val. O stabilire clară a valorilor familiei după apariția copilului și a obiectivelor personale și comune, duce la claritate. Atunci știi exact unde ai nevoie de ajutor și începi să delegi. De exemplu, după ce a apărut copilul, soțul meu a preluat o mare parte din activitățile casnice și a descoperit un hobby din bucătărie, gătește excelent! Am o doamnă care vine săptămânal pentru o curățenie generală și călcatul rufelor. Copilul are nevoie de timp unu la unu cu fiecare părinte, așa că pe lângă programul comun avem și timp individual care îl eliberează pe celălalt partener în caz că apare ceva urgent pe plan profesional. Gestionarea resurselor limitate de timp ne face să fim o echipă tot mai eficientă, mai unită și mai performantă, și să ne bucurăm de familie și de carieră în același timp", explică Anamaria Ciuhuta - Blogger&Trainer - www.financialparenting.eu.



3. Determinare și disciplină. "Au fost multe motive care m-au determinat să încep un proiect pe cont propriu; și în capul listei a fost cel care se referă la flexibilitatea organizării timpului meu astfel încât să am un echilibru între viața personală și cea profesională. Deși eram convinsă că voi reuși să am acest echilibru, m-am lăsat condusă de ideea că, fiind la început de drum, trebuie să muncesc mult, foarte mult, măcar până pun business-ul pe picioare și apoi, cândva, mă voi putea relaxa. După 3 ani de lucru, fiind atentă la reacțiile mele, mi-am dat seama că acel moment nu va veni niciodată dacă eu nu îmi schimb perspectiva. Asta deoarece atunci când lucrezi pentru propriul vis întotdeauna mai poți face ceva, întotdeauna mai poți contacta un potențial colaborator. Și este foarte dificil să te oprești. Doar în momentul în care am conștientizat că din viața mea lipsește exact ceea ce mi-am dorit mai mult, și anume timp cu familia mea, am putut să îmi creez acest echilibru. La început a fost forțat, obligându-mă pur și simplu să închid laptopul înainte să-mi iau copilul de la grădiniță după-amiaza și să nu îl mai deschid atâta timp cât el era treaz. Nu a fost deloc ușor, mă mânca mâna să verific mailul, paginile de Facebook, LinkedIn etc. Însă după vreo două săptămâni mi-am dat seama că puteam fi foarte eficientă în 8 ore condensate de muncă. Și, mai mult decât orice, eram mult mai fericită fiindcă făcusem loc astfel familiei în viața mea. Acum știu că a avea un echilibru între viața personală și cea de business depinde doar de alegerea mea. Și, așa cum iau decizii în business pe care le aplic cu determinare și disciplină, tot așa trebuie să mă comport și când vine vorba de viața personală", declară Maria Duduman - Fondator www.fabine.ro

4. Transformă timpul cu copiii în timp special cu copiii. "Am învățat să nu mai am speranțe false. Când am de lucru, nu

plec de la premiza că dragii mei copii mă vor lăsa să o fac de bună voie. Știu că nu va fi așa și atunci mă asigur că mă conectez cu ei înainte. Timp Special și o hărjoneală pe cînte îi umple atât pe ei, cât și pe mine cu iubire, voie bună și energie pozitivă. Orice om vesel va fi mult mai dispus să îți acorde spațiul și timpul de care ai nevoie pentru a-ți face treaba. De asemenea, mă asigur că și eu îmi încarc bateriile cu câte o escapadă la cafea, teatru sau sport, doar pentru mine. Atât business-ul, cât și copiii cresc mai armonios când mama e calmă și concentrată", afirmă Irina Nichifiriuc Specialist Parenting și blogger www.sfatulmamei.com.

5. Învăță să spui NU. "Nu e nevoie să fii prezentă la toate activitățile copilului, să bifezi toate aniversările, să sari să ajuti pe toată lumea din jurul tău, să fii prezentă la toate evenimentele de business și nu trebuie să fii implicată în 100 de lucruri pe care să le faci superficial și să te frustrezi că ești oboseală. Privește pe termen lung: te ajută cu ceva activitatea X pe viitor? Are impact în educația copilului, în relațiile tale sau în buzunar? Dacă nu, atunci oferă-ți țelul pe care ești dispusă să îl oferi celorlalți și productivitatea ta va crește", explică Alina Bota, fondatoarea Mamprenoare.

6. Fă din timpul de muncă o parte cu adevărat integrată în drumul tău spre sănătate! "Aș face mișcare, dar munca îmi ia tot timpul nealocat familiei. Sănătatea mea are de suferit din pricina sedentarismului, însă nu am ce face. Dacă aș avea timp, mi-aș pregăti mesele și nu aș mai tot mânca patiserii, pe fugă sau fast-food. Așa gândeam și eu atunci când eram angajat. De când am devenit Health Coach, am început să văd totul din altă perspectivă. După cum ne sugerează și curentul Deskercize, putem integra mișcarea în muncă. Cum? Foarte simplu: profitând de clădirile cu cel puțin 4 etaje pentru a face cât mai multe ture de scări

pe zi, profitând de birourile moderne care permit jocul de gleznă sub birou, cvasi-continuu sau la intervale, dar mai ales evitând să stăm toată ziua pe scaun! Se poate tasta din picioare la fel de bine, iar poziția este una mult mai naturală omului! Poate cel mai important de reținut ar fi să facem mișcare 5 minute la fiecare 25 de minute pentru ca energia corpului să nu stagneze, iar focusul să se diminueze cu fiecare pauză uitată. Cât despre mâncare... Vă provoc să încercați, să vă cronometrați cât durează să vă asamblați o salată cu ou, avocado sau carne înainte de a ieși pe ușă dimineața. Să fie 5 minute? Să fie 7? Oare mai încap atunci scuze să ieșim cu mâna goală?", declară Iulia Broscoi - Health Coach.

7. Alătură-te unei comunități! Se spune că este nevoie de un sat întreg ca să crești un copil. Pentru a crește și copii și afaceri ai nevoie de o comunitate națională care să te susțină, sunt de părere #mamprenoarele. Condiția obligatorie de funcționare într-o comunitate e însă să fii și tu dispusă să le susții la nevoie pe membrele comunității.

Mamprenoare este un Business Hub & Accelerator înființat în urmă cu 3 ani și jumătate de către Alina Bota - Antreprenor, Business Consultant & Coach, care a avut inițial ideea de a-și conecta cliențele din toată țara pentru a face parteneriate și a se susține reciproc. Comunitatea a crescut exponențial în mai multe orașe din țară și a devenit un adevărat accelerator de creștere pentru afacerile mamelor din România.

Pagini Utile:

- Mamprenoare pe web: mamprenoare.eu/

- Mamprenoare pe facebook: <https://www.facebook.com/mamiciantreprenor/>

Contact:

Alina Bota, fondator

tel: 0737/ 809 697

e-mail: contact@mamprenoare.eu;

alina.bota@levelup.vision

Interviu cu scriitoarea Lavinia Braniște:

„La profesia de autor cel mai mult iubesc libertatea și sentimentul de împlinire pe care mi-l dă un proiect dus până la capăt.”

Lavinia Braniște s-a născut în 1983, la Brăila. A studiat limbi străine la Cluj-Napoca și București. A debutat în 2006 cu volumul de poezii „Povești cu mine”, după care au urmat două volume de proză scurtă, „Cinci minute pe zi” (2011) și „Escapada” (2014). A scris următoarele cărți pentru copii: „Rostogol merge acasă” (2016), „Jungla lui Toco” (2016), „Rostogol păzește pepenii” (2017), „Rostogol și vulcanii noroioși” (2018), „Melcușorul” (2018), „Anatol și Gregor la aeroport” (2018). „Interior zero” a fost adaptat scenei în septembrie 2018, la Centrul de Teatru Educațional Replika București.

Vocea Ta: Pentru a vă cunoaște mai bine, ne faceți plăcerea de a vă atribui singură trei însușiri?

Lavinia Braniște: Cred că oricine citește oricare dintre cărțile mele, chiar și cele pentru copii, descoperă mai multe despre mine decât aș putea eu spune în trei cuvinte. Plus că nici mie nu prea mi-e clar ce fel de persoană sunt...

De basm este Asociația Scriitorilor pentru Copii și Adolescenți din România. De cât timp sunteți membră acestei asociații și cum ne-ați putea-o descrie?

Sunt membră de la bun început, adică de când asociația a început să se extindă dincolo de membrele fondatoare. E o asociație necesară în peisajul profesional românesc, unde autorii și traducătorii români de astăzi nu se simt reprezentați de structurile învechite existente. Asociația e la început, așadar, dar le admir foarte



mult pe membrele din nucleul activ, pentru activitățile pe care se străduiesc să le organizeze și pentru toată munca de vizibilitate și comunicare, ce fac din această asociație o entitate vie și proaspătă.

Ce considerați că este deosebit în cărțile pentru copii scrise de dumneavoastră?

Nu știu dacă au ceva deosebit, nu cred că sunt nici mai bune, dar nici mai slabe decât ce e acum pe piața de literatură pentru copii. Fiecare carte are drumul ei, își găsește cumva publicul ei prin mecanisme care autorului îi scapă, de cele mai multe ori.

Cum ați ajuns să scrieți cărțile din mult îndrăgita serie „Rostogol”?

M-a interesat concursul anual de manuscrise al Editurii Arthur. După ce a apărut prima carte, „Rostogol” a devenit o serie

în urma unor întâlniri cu copii care m-au întrebat dacă voi mai scrie cărți cu Rostogol. Așa a apărut ideea de a continua aventurile porcușorului.

Dar „Melcușorul”, carte în care ați atins o temă atât de sensibilă precum plecarea părinților la muncă în alte țări?

„Melcușorul” am scris-o la comandă. Gheorghe Erizanu de la Editura Cartier cunoștea sensibilitatea mea pentru această temă și m-a întrebat dacă nu m-ar interesa să scriu o poveste pentru copii pe acest subiect. Sunt bucurasă și flatată atunci când primesc astfel de invitații, așa că nu aveam cum să refuz.

Ce rol au jucat bibliotecile în viața dumneavoastră?

Bibliotecile m-au salvat atunci când anumite cărți din bibliografia școlară nu se găseau decât acolo. Altfel, din păcate, nu am amintiri memorabile legate de biblioteci românești, în general erau locuri apăsătoare și neprietenoase, care nu te invitau nici să descoperi, nici să zăbovești. Și mă tem că lucrurile nu s-au schimbat foarte mult de când eram eu elevă și până acum. Prima bibliotecă frumoasă și luminoasă și care mi-a creat o reală bucurie a fost biblioteca Lectoratului Francez de la Facultatea de Litere din Cluj. Îmi aduc aminte acum cu amuzament cât de uimită am fost când am intrat prima dată acolo și am văzut că toate cărțile erau noi și curate. Iar prima bibliotecă fascinantă a fost Mediateca Centrului Cultural Francez (astăzi Institutul Francez), tot din Cluj. Fiindcă în afară de titlurile disponibile la

raft, extrem de importantă e și amenajarea spațiului, cu locuri pentru citit și cotloane unde poți sta pe jos, de exemplu, cu un teanc de cărți lângă tine, încercând să te hotărăști ce să împrumuți.

Ce cărți citiți cu plăcere și le-ați recomanda cititorilor noștri?

Aș recomanda câteva autoare de cărți pentru copii pe care le-am citit recent: Ana Rotea, Raluca Poenaru, Diana Geacă.

Ce iubiți cel mai mult la profesia de autor?

Libertatea și sentimentul de împlinire pe care mi-l dă un proiect dus până la capăt.

Ce mesaj le transmiteți micuților cititori care v-au cunoscut în data de 28 iunie la Bruchsal?

E publicul meu preferat. Îmi plac întâlnirile cu copii, pentru că sunt dinamice și sincere. Copiilor pe care i-am cunoscut aici le-aș transmite că sper să nu-și piardă interesul pentru literatura română, nici acum și nici mai târziu.

În loc de încheiere - Ce viitor le doriți cărților pentru copii ce se scriu astăzi în România?

Aș vrea să ajungă la cât mai mulți cititori, în primul rând din țară, și când spun asta mă gândesc în primul rând la problemele de distribuție care există în România acum.

Interviu realizat de Nadia Marin, inițiatorea Proiectului literar anual „Întâlnire cu un scriitor român de literatură pentru copii în Germania” și coordonatoarea Cercului literar „Junior e Cititor” - Viernheim



**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

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



Povestea mea de integrare sau

Fericirea mea nu are casă

Atunci când am aterizat în Berlin, după câteva luni de caniculă în Barcelona și o căutare de sine neîncheiată în Paris, îmi cânta Mazzy Star în căști, iar apusul mângâia împăciuitor pavajul aeroportului. Mi-am amintit de bunicul, de șarmul lui, de femeile care întorceau capul după el acum mai bine de 40 de ani, de strălucirea unui început de toamnă în Acapulco. Romanticismul unui oraș lipsit de soare cinci luni pe an, cu o arhitectură bezmetică și cu o vibrație de Babilon în zecile de dialecte care îți se sparg în urechi, rămâne în confruntarea cu tine pe care un astfel de loc ți-o impune.

Relația de iubire pe care am construit-o cu Berlinul s-a conturat în paralel cu relația de acceptare cu mine însămi și cu relația de dragoste la distanță cu un bărbat care a ajuns la mine printr-o conjunctură a poștei electronice.

Berlinul este ceea ce vrei tu să îți faci, îmi spunea Lali, curatoarea unei expoziții de-ale mele din Spania, româncă întoarsă la Berlin după o viață de viaje și

reședințe, mai mult sau mai puțin permanente. Te deschide față de tine, și te împrietenește cu laturile pe care orice alt oraș din Europa ți le inhibă.

Am încercat să înțeleg Berlinul prin viața nouă pentru care optasem – de redactor-șef la o publicație germană –, punându-mi dorurile de casă pe seama lipsei de vitamina D, a dezastrului Colectiv și a libertății pe care ți-o oferă un loc nou, unde nu mai trebuie să îți construiești identități circumstanțiale. Mai târziu, am tras în piept tot aerul de vară cu miros de tei al acestui oraș și mi-am deschis antenele spre tot ce nu am reușit să simt, trăind izolată în iarna germană. Prietenii pe care i-am pierdut în cei 28 de ani locuiți în România i-am regăsit în Berlin. Fiecare și-a căutat (și regăsit) fericirea aici, în metropola care mai înghite câte 70.000 de oameni anual și despre care nu puțini spun că pare un oraș populat doar de tineri.

„De unde ești?” este întrebarea pe care o auzi cel mai des călătorind. Iar a doua, „Cu ce te ocupi?”. Și când ajungi într-o nouă țară, te angrenezi în genul

ăsta de discuții tot timpul. Te întrebi: oare ce vor oamenii să știe, de fapt? Trebuie să înlocuim De unde ești? și Cu ce te ocupi? cu Ce cultură îți este familiară? și Ce iubești în viață? Iar Berlinul intuiește asta. Berlinul răspunde la aceste întrebări cu onestitate.

Acum mai mulți ani, i-am răspuns cuiva care mă întreba ce iubesc la București: faptul că aici am iubit. Privind în spate, știu că lucrurile au stat și rămân exact așa. Dacă mă întrebi astăzi, însă, de ce iubesc Berlinul, am să spun că acolo mi-am găsit libertatea și curajul de a fi eu.

M-am gândit adesea la fericire, despre ce înseamnă ea și despre locurile în care o căutăm. În ziua dinainte de a mă așeza la computer să scriu textul, am stat cu fața la un lan de flori și mi s-a plimbat soarele de vară în păr. Am stabilit pe drumul înapoi că fericirea mea nu are casă și că se simte cel mai bine la drum lung, cu fereastra deschisă, la drum grăbit, cu vântul în urechi, sau la drum leneș, în pijama la 11 seara într-o duminică, după pizza și înghețată. Ca în Berlin.

I. C. (Sursa „Dilema veche”)

Cursul de limba română din cadrul Centrului Cultural DUMITRU DORIN PRUNARIU din Nuernberg condus de Claudia David a luat sfârșit pe data de 15 Iulie 2019! Toți copiii înscriși au primit diplome de participare, aceștia reușind să ajungă la nivelul de limba română A1. Felicitări părinților care au fost în fiecare săptămână cu cei mici la cursuri, dar și Claudiei care timp de mai bine de șase luni a susținut acest curs.



Tradiția și limba română este transmisă mai departe de copiii noștri prin ceea ce le dăm noi. Astăzi, aceștia au răspuns părinților cu o scrisoare unde și-au arătat mulțumirea pentru faptul că au fost aduși să învețe limba română.



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

Blumenpfarrer:

Gușterița înflorește, într-un proiect inspirat din Germania



Aproape 400 de buchete de flori vor fi crescute și, ulterior, vândute, în cadrul unui nou proiect născut la Gușterița. Cu banii obținuți, este ajutată comunitatea locală.

Doi preoți din Sibiu continuă pentru al doilea an consecutiv să dezvolte un proiect inedit pentru comunitatea locală pentru a le demonstra oamenilor că Biserica nu înseamnă doar slujbe. Blumenpfarrer este denumirea proiectului, aflat la a doua ediție în Gușterița și care este în căutare de voluntari. „Plantăm flori pentru ca în toamnă să le putem valorifica pentru alte proiecte sociale și culturale. Cine iubește florile și implicarea în societate?”, face apel preotul Alexandru Ioniță.

„Când am trăit în Germania, am văzut că în Biserica Evanghelică există așa-numiții Blumenmönche – sunt călugări care trăiesc acolo și care se ocupă numai de flori – ajută la creșterea și îngrijirea lor. Pe mine m-a impresionat mult acest lucru și anul trecut împreună cu Radu Gârbacea, care e preot în Turnișor, am început să facem ceva asemnător, dar desigur la un nivel mult mai mic:

să cumpărăm răsaduri de flori, să le creștem și ulterior să le vindem. Toate florile sunt crizanteme de diferite culori. În îngrijirea lor ne ajută și oameni din Gușterița. A fost o experiență frumoasă, de aceea am decis să continuăm ideea”, ne-a spus preotul Alexandru Ioniță.

În acest an, inițiatorii proiectului planifică să crească aproape 400 de ghivece de flori. Acestea vor fi vândute ulterior prin intermediul bisericii sau a paginii de Facebook a parohiei din Gușterița.

„Oamenii au fost foarte bucuroși anul trecut să cumpere de la noi florile în loc să meargă la piață. Toată investiția vine prin intermediul Asociației Dia.Logos, iar scopul este să implicăm oamenii din comunitate. Cu banii obținuți din vânzări – aproximativ 4.000 de lei – organizăm diferite activități pentru copiii din Gușterița; spre exemplu, anul trecut am cumpărat instrumente pentru cei din trupa locală Gypsy Jazz. Oamenii văd astfel că se mai întâmplă ceva în jurul bisericii, nu numai slujbe religioase”, conchide preotul Ioniță.

Sursa: www.turnulsfatului.ro

Autor: Ion Surdu



TERAPEUT / MASEUR
DELIA OSICEANU

- Masaj de relaxare
- Terapeutic
- Anticelulitic
- Reflexoterapie

Telefon: 01523 62 44 947
Petersauracher Str 47
90449 Nürnberg

DAS BESTE FÜR SIE



O călătorie extraordinară, dimineața, la cafea

Pentru 2018-2019, producția mondială de cafea este estimată la 174,5 milioane de saci, în creștere cu 15,6 milioane de saci față de anul anterior.

Băută în tihna dimineții într-o bucătărie de abia luminată de lumina zorilor, purtată în pas repede pe străzi într-o cană „to go”, sorbită într-o cafenea la o discuție prietenească sau într-o ședință interminabilă, cafeaua s-a infiltrat, de generații, în fibra obiceiurilor noastre zilnice. Milioanele de saci tranzacționați la nivel mondial din Brazilia până în Indonezia își au originea în câteva boabe, descoperite cu multe secole în urmă în Etiopia și reprezintă punctul culminant al unei călătorii prin cultură și istorie.

Din Etiopia în Yemen: primul pas din marea călătorie a cafelei

Nimeni nu știe exact cine și-a dat seama că planta cu floare albă ca iasomia și boabe roșii nu este ca toate celelalte. Cea mai populară poveste este legenda lui Kaldi, păstorul abisinian care a descoperit, în urmă cu mai bine de o mie de ani, că, după ce pășteau boabele crescute pe platoul etiopian, caprele sale erau cuprinse de o energie neobișnuită. Însă toată lumea este de acord asupra locului de origine a cafelei: Etiopia.

Un alt lucru cert este că, în secolul al XV-lea, cafeaua a făcut primul pas din călătoria sa neobosită care avea să o aducă pe toate continentele: peste Marea Roșie, spre Yemen. Negustorii yemeniți au dus cafeaua în țara lor de baștină, unde au început să o cultive, pentru prima dată, la scară largă. Aceasta era utilizată în special de misticii sufiți care, pe care îi ajuta să își mențină puterea de concentrare și să rămână alerți în timpul rugăciunilor nocturne. Pe vremea aceea, modalitatea de preparare a cafelei era destul de simplă și o reproducea pur și simplu pe cea folosită inițial în Etiopia: boabele erau fierte în apa care căpăta o culoare maronie și o aromă revigorantă și le dădea

celor care o beau o energie „miraculoasă”.

Veneția: poarta de intrare a cafelei în Europa

Istoria cafelei în Europa începe în Veneția, un punct nodal al comerțului mondial. A ajuns aici pe mare, adusă de neguțătorii din nordul Africii și din Egipt cu care venețienii aveau legături economice. La început, cafeaua era vândută pe stradă, de către vânzătorii de limonadă, până ce, în anul 1645, a fost deschisă la Veneția prima cafenea din afara Imperiului Otoman.

Tot unui venețian, botanistului Prospero Alpini, i se datorează și prima descriere științifică a cafelei publicată în Europa, la sfârșitul secolului al XVI-lea. Cafenele au fost mai apoi deschise în mari orașe de pe tot cuprinsul Europei, la Londra, la Paris, la Bremen și la Hamburg. Un eveniment major în istoria cafelei a avut loc însă în Olanda. În anul 1661, un negustor, pe nume Pieter van der Broecke a reușit să aducă din Yemen câțiva arbori de cafea pe care i-a plantat la grădina botanică din Amsterdam. Aceștia s-au adaptat foarte bine și au produs mulți alți arbori sănătoși de cafea, care au stat la baza plantațiilor olandeze de cafea din Sri Lanka de astăzi, numită pe atunci Ceylon, și mai apoi a celor din Sudul Indiei. Ulterior, olandezii s-au concentrat pe plantațiile de cafea din Java, Indonezia, de unde au exportat boabele către întreaga Europă. De peste 150 de ani însă, cel mai mare producător de cafea la nivel mondial este Brazilia, unde a fost cultivarea acestei plante a fost începută în anul 1722. Iar cel mai mare importator de cafea din lume este Uniunea Europeană, a cărei cerere de cafea reprezintă 45% din importurile la nivel global: 48,5 milioane de saci, peste nivelul estimat în anul anterior. O cifră care vorbește despre cât este de prezentă această băutură în stilul de viață al europenilor.

Sursa: republica.ro

Autor: Alex Livadaru



Despre comunitatea feminină românească din Belgia

Când am aterizat la Bruxelles, în iulie 2011, nici nu bănuiam cât de vastă și interesantă este comunitatea românilor din Belgia. Aveam doar 21 de ani și, cu o diplomă proaspătă la dosar, mă mutam din micul meu Arad tocmai în capitala Uniunii Europene pentru că o mare parte din familia mea era deja aici. Am fost, pur și simplu, dusă de soartă. Cu toate că eram cu familia și că am reușit să mă înscriu imediat la studii de Masterat, unde cu cel mai mare noroc, am avut cinci colege românce, am trăit și eu șocul cultural și sentimentul latent de deșănțare pe care sunt sigură că îl cunoașteți prea bine.

Pe scurt, franceza pe care o pricepeam eu pe-atunci era mult prea modestă pentru nivelul studiilor la care m-am înghimbat iar eu, neexperimentată fiind, nu am știut să caut susținere în comunitatea românească care poate fi de un real ajutor în orice situație a românului șocat de o nouă societate.

Încet-încet, am învățat să îmi deschid mintea înspre cultura internațională din Bruxelles, un mélange de tot soiul de origini, și am uitat o vreme de ai mei români. Și totuși, când m-am alăturat protestelor pentru salvarea Roșiei Montane și când am descoperit asociații ca RomBel și EuropaNova, mi s-a trezit dorul de românesc, de acasă.

Dar nu am simțit nevoia de susținere nicicând mai mult ca anul trecut, când cu doi copii mici acasă și o depresie la purtător, am cerut ajutorul unui psiho-terapeut român. Din toate acestea, mi-a venit o idee grozavă: „Ce ar fi să creăm o comunitate pentru mămiciile românce din Belgia?” A fost o idee minunată



care mi-a deschis o sută de porți și o mie de ferestre spre învățare. Și totuși nu sunt prima care a avut această idee și acest lucru îl voi explica în rândurile ce urmează.

Așadar, am pornit pe un nou drum, unul mai apropiat de originile mele. Și ca să înțelegeți mai bine cât de dinamice sunt lucrurile în comunitatea românească feminină din Belgia, vă descriu în câteva rânduri trei evenimente la care am participat cu mare plăcere în luna iunie a.c.

Femeia Antreprenor în Belgia - 13 iunie

Acest eveniment, organizat de Asociația Femeilor Românce din Belgia - Elle/Zij sub umbrela Asociației Arthis, împreună cu Monica Dimitriu - Coach transformațional și Iustina Seciu - Coach de viață și business, a oferit un mediu perfect de susținere și încurajare pentru acele femei, printre care mă număr și eu, care sunt sau doresc

să fie independente profesional.

Două ore de prezentare, dezbateri, coaching și conectare în limba română pot face minuni, mai ales când te afli la început de drum. În 13 iunie, am avut ocazia să îmi prezint proiectul și la rândul meu să fiu impresionată de idei și concepte autentice: fabricare de săpunuri naturale, masaje și reflexoterapie, etc. Și vestea bună este că astfel de întâlniri se întâmplă lunar.

Tabăra Serenity - 21-23 iunie

La o sută de kilometri de Bruxelles, într-un sat nemaipomenit de tăcut din provincia Namur, am poposit pentru un weekend, împreună cu alte zece femei românce de vârste diferite și nevoi diverse. Sub un soare blând și înconjurat de verdețuri, ne-am oferit două zile de creștere personală și relaxare prin masaj și terapii alternative în aer liber și curat.

Tabăra a fost organizată de Monica Rațiu Stroia - Aromaterapeut certificat, Eugenia Hazazup - Coach de viață și Nicoleta Sabo-Stir - Coach, inițitoare și animatoare a proiectului, care locuiește la Londra. Experiența a fost de mare calitate și valoare și, cu siguranță, de repetat.

Copilul și Părinții Interiori - Atelier de Mămicie - 29 iunie

Iată că revin la ideea despre care scriam în primele paragrafe. O idee care m-a determinat să sun un profesionist român în octombrie 2018. Doamna Tatiana Benchea, psiho-terapeut cu o vastă experiență și cu o deschidere nemaipomenită, a acceptat să fim parteneri pe un drum nou și plin de entuziasm.

Atelierul de Mămicie din 29 iunie a fost un seminar creat și animat de Tatiana Benchea despre copilul și părinții noștri



interiori, o oportunitate de auto-descoperire și dezvoltare unică. A fost cel de-al șaselea Atelier pentru femeile și mămiciile românce din Belgia, prin care ne dorim să consolidăm o comunitate de încredere, în care participanții să aibă constant acces la informații și experiențe de calitate alături de terapeuți, psihologi, medici, coach și mulți alți profesioniști români.

Acestea fiind descrise, mă declar mândră nevoie mare de ceea ce noi, femeile românce din Belgia și nu numai, reușim să organizăm pentru comunitatea din care facem parte. În acest fel ne lărgim orizonturile și transmitem și copiilor noștri - o generație hibrid din punct de vedere cultural - măcar o mică parte din originea noastră românească. Vom continua, cu siguranță.

Alexandra Nădăban, Bruxelles

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

Încheierea Președinției române a Consiliului UE

La 27 iunie 2019, Ambasada României în Austria a oferit o recepție cu prilejul încheierii Președinției române a Consiliului UE, la Palatul Schönburg din Viena. Ambasadorul Bogdan Mazuru a vorbit despre principalele teme și provocări care s-au aflat pe agenda Președinției române, despre succesele înregistrate și despre subiectele care vor fi duse mai departe de Președinția finlandeză. Printre invitați s-au numărat reprezentanți ai guvernului și parlamentului austriac, ambasadori și reprezentanți ai instituțiilor europene acreditați în Austria, oameni de afaceri și membri ai comunității românești.

Participanții s-au putut bucura cu această ocazie de gastronomia și vinurile României. Au fost prezente trei podgorii de renume - Corcova, Liliac și Știrbey, iar bucatele românești au fost oferite de restaurantele Bukowina și Casa Românească, precum și de magazinele Eva și Roua, toate din Viena.

Sursa: <http://viena.mae.ro>



**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



Cosmeticiană cu experiență
prestez servicii de:
pensat
vopsit gene și sprâncene
epilat
(cu ceară de unică folosință)

Telefon: 0151 75149710

Petersauracher Str 47-49
90449 Nürnberg

Telefon: 0151 75149710

Ursula von der Leyen - de la surpriză la semnale...

Angela Merkel confirmă din nou gândirea sa matură la nivel european. Alegerea Ursulei von der Leyen ca viitor președinte al Comisiei Europene surprinde desigur, dar erau câteva semnale pe acest palier:

- Era preconizată victoria EPP în alegerile europene din mai 2019, dar candidatul Weber lăsa semne de întrebare, chiar dacă mascarada unor alegeri primare europene îi dădea notorietate. Vă amintiți probabil penibila lansare a candidaturii sale pe holul Parlamentului European...

- Am scris în septembrie 2018 - Nu cred că doamna Merkel îl place pe Manfred Weber. Toate studiile de bun simț în comunicarea politică europeană precizează că elementul surpriză, de ultim moment, e singura posibilitate de a câștiga la nivel comunitar o funcție puternică. În 2009, Prof. Peter Van Aelst analiza campania de alegere a primului Președinte al Consiliului European, Herman Van Rompuy, subliniind clar faptul că regulile de bază ale campaniilor politice nu s-au aplicat. Din contră, am asistat la o inversare a logicii de campanie. Întreaga campanie a fost după logica "Van Rompuy nu a fost

un candidat pentru a deveni președinte, ci doar un candidat pentru a fi eventual rugat să preia funcția". Doamna Merkel știa acest lucru și de aceea l-a nominalizat pe Juncker doar cu două luni înainte de alegerile europene din 2014. La nivel european malaxorul de presiune este dublu, mai ales pentru reprezentantul german al EPP. E lovitura celorlalte curente politice, fie ele liberale, ecologiste sau socialiste, dar mai avea și opoziția față de abordarea germană la nivel european...

- Am crezut că doamna Merkel va accepta o funcție europeană. Președintele Macron a spus că sprijină o astfel de idee. Dar avem acum o "mini Merkel" nominalizată. Ursula e un nume din anturajul actualului cancelar, deci surpriza nu e așa mare. Credeam însă, acum 10 luni, că Ursula va deveni viitorul cancelar german, dar se pare că o cale europeană a fost preferată pentru protejată doamnei Merkel. Ne putem aștepta la două mandate consecutive, deci pregătiți-vă de 10 ani cu actuala președintă a Comisiei Europene, după formula Delors sau Barroso.

Dan LUCA / Bruxelles

Sursa: <https://casaeuropei.blogspot.com>



Înțelepciunea - sursa vieții

"Înțelepciunea vieții e simplă: fă ca pe unde ai trecut să fie mai bine ca înainte"
- Nicolae Iorga

Dicționarul limbii române definește înțelepciunea ca o capacitate superioară de înțelegere a lucrurilor, implicând o cunoaștere adâncă a realității, multă experiență și mult echilibru. Ea se referă în mod deosebit la oameni, fiind o virtute sau o calitate complexă a sufletului uman. Un om înțelept este acela care are capacitatea de a pătrunde esența legilor fundamentale ale naturii și ale societății, este persoana care judecă drept, este cuminte, deștept, ager la minte, pătrunzător.

Încă din antichitate, marii gânditori ai lumii au considerat că înțelepciunea este cea mai aleasă comoară a omului. Ea strălucește și nu se stinge niciodată. Înțelepciunea nu e dată oricui, ci numai celor ce vor s-o găsească sau vor s-o primească. Îi caută pe cei care sunt demni de ea și îi călăuzește spre bucuria nemuririi. Înțelepciunea iubește pe cine o iubește și cei care o caută cu tot dinadinsul o găsesc.

Înțelepciunea se deosebește de inteligență prin aceea că, cea dintâi este o calitate dobândită pe parcursul vieții, pe când a doua este înăscută. Inteligența poate fi pusă și în slujba răului, ceea ce nu se întâmplă în cazul înțelepciunii.

Adevărata înțelepciune nu vine din ideile și filozofiile omenești. "Unde este înțelepciunea lui Dumnezeu nu mai este nevoie de înțelepciunea oamenilor", spunea Sfântul Ioan Gura de Aur.

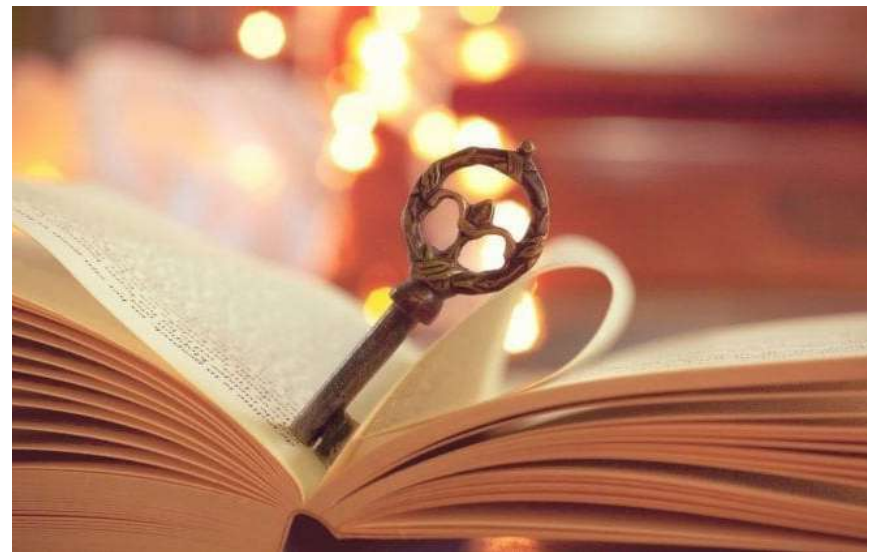
În creștinism, adevărata înțelepciune

constă în cunoașterea voii sfinte a lui Dumnezeu și în urmarea acesteia, ca virtute ce își are izvorul în înțelepciunea divină. Adevărata înțelepciune este aceea care luminează fața omului și fețele oamenilor. Care-l duce pe om la Dumnezeu, care îl descoperă omului pe Hristos, Adevăratul și Unicul lui Mântuitor și care îl face pe om să-L primească pe Duhului Sfânt pentru a avea pe totdeauna un Călăuz și un Ocrotitor fericit și binecuvântat. (Traian Dorz - Hristos Pâinea noastră zilnică)

Înțelepciunea este și un dar al lui Dumnezeu (III Regi, 3, 1-13) și punerea în lucrare a acestui dar prin efort propriu și prin experiența vieții, prin împlinirea poruncilor (Ps.118, 98). Acest minunat dar al lui Dumnezeu se află la îndemână, chiar în fața omului, nu la capătul pământului pe unde o caută cei nesăbuiți. Este un dar la care trebuie să luăm aminte, care trebuie cerut, pentru care trebuie să ne rugăm. Este un dar care trebuie căutat și după care trebuie să umblăm ca după o comoară.

Apostolul Iacov în epistola sa avertizează că înțelepciunea adevărată care este întâi, curată, apoi pașnică, blândă, ușor de înduplecat, plină de îndurare și de roduri bune, fără părtinire, nefățarnică, este aceea care vine de sus (Iacov 3, 17), pe când așa-zisa înțelepciune, cea plină de invidie și de ceartă este pământească (Iacov 3, 15).

Se spune că înțelepciunea este dumnezeiască, este sursa vieții. Ea s-a întrupat în Hristos "Întru care sunt ascunse toate vistieriile înțelepciunii și ale cunoștinței": „Fiți dar înțelepți ca șerpilor și



nevinovați ca porumbeii" le spune Iisus Hristos apostolilor săi (Matei 10, 16) sau „Fiți înțelepți spre bine și nevinovați la rău” (Romani 16, 19), „Umblați, nu ca niște neînțelepți, ci ca cei înțelepți (Efeseni 5, 15).

Înțelepciunea este pentru suflet ceea ce este sănătatea pentru trup. Ea începe când rugăm pe Dumnezeu să fie ajutorul nostru. Să ne încredem în Dumnezeu și El ne va face înțelepți cu adevărat: "Și de este cineva din voi lipsit de înțelepciune, să o ceară de la Dumnezeu, Cel ce dă tuturor fără deosebire și fără înfruntare; și i se va da" (Iacov 1, 5).

Dar înțelepciunea trebuie învățată printr-o îndelungată experiență care e dată de la Dumnezeu pentru ascultare. Domnul iubește sufletul ascultător, și dacă îl iubește, îi dă ceea ce sufletul a cerut de la Dumnezeu. Ca și odinioară, tot așa și acum Domnul ascultă rugăciunile noastre și ne împlinește cererile.

Creștinul nu uită însă niciodată că înțelepciunea e un dar de la Dumnezeu și de aceea împarte din averea sa celor lipsiți.

Cuvintele de învățătură aduc sănătate trupului. Cei care au primit de la Domnul înțelepciunea sunt binecuvântați pentru că ea îndepărtează grijile, temerile de vreun rău, conferă liniște, pace, încredere, somn dulce.

Să ne întoarcem inima spre Dumnezeu și să dăm voie Cuvântului Său să ne îndrume, ca să trăim o viață înconjurată de dragostea și înțelepciunea care vin de Sus, de la Izvorul vieții. "Toată Scriptura este insuflată de Dumnezeu și de folos spre învățătură, spre mustrare, spre îndreptare, spre înțeleptirea cea într-o dreptate, astfel ca omul lui Dumnezeu să fie desăvârșit, bine pregătit pentru orice lucru bun." (2 Timotei 3, 16-17)

Dragi cititori să ne rugăm pentru ca înțelepciunea de la Dumnezeu să ne călăuzească alegerile noastre în viață. Ferice de omul care găsește înțelepciunea și de omul care capătă pricepere! Cei înțelepți vor lumina ca strălucirea cerului și cei care vor fi îndrumați pe mulți pe calea dreptății vor fi ca stelele în vecii vecilor.

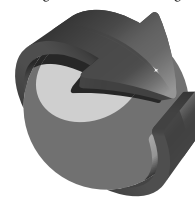
Adriana-Lucia Ciugudean

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

Liderii UE au ajuns la un acord după trei zile de negocieri:

Ursula von der Leyen, noua șefă a Comisiei Europene, Charles Michel, președinte al Consiliului European



Liderii celor 28 de state UE au ajuns la o înțelegere privind funcțiile de top de la nivelul instituțiilor europene, după trei zile de negocieri dure la Bruxelles. Ursula von der Leyen a fost propusă șef al Comisiei Europene, iar Charles Michel ales președinte al Consiliului European. De asemenea, Christine Lagarde e candidată pentru Banca Centrală Europeană, iar Joseph Borrell Fontelles, înalt reprezentant pentru Afaceri Externe și Politică de Securitate. Președinta Băncii Centrale Europene va fi agreată Christine Lagarde, director general al Fondului Monetar Internațional.

Angela Merkel s-a abținut la votul în cazul Ursula von der Leyen, motivând regulile electorale germane. Acordul liderilor europeni pentru aceste nominalizări mai trebuie validat și de Parlamentul European printr-un vot cu majoritate simplă.

De asemenea, la nivelul Consiliului s-a recomandat ca Frans Timmermans și Margrethe Vestager să fie prim-vicepreședinți cu cel mai înalt nivel de decizie ai Comisiei Europene.

În timpul summit-ului de la Bruxelles, președintele Klaus Iohannis s-a pronunțat pentru ajungerea la un compromis acceptabil pentru toate statele membre, care să asigure stabilitatea și eficiența instituțiilor europene pentru următorul ciclu instituțional, potrivit unui comunicat al Administrației prezidențiale. Șeful

statului a afirmat că România sprijină instituții europene solide și eficiente, capabile să genereze rezultate în linie cu așteptările cetățenilor europeni, iar viitorii lideri europeni vor trebui să dea dovadă de viziune, pragmatism și determinare în realizarea obiectivelor comune stabilite în Agenda Strategică a Uniunii pentru următorii cinci ani. „Pentru aceasta este necesar ca instituțiile europene să lucreze în strânsă coordonare cu statele membre, cu deschidere spre decizii consensuale, în baza principiului cooperării sincere și loiale, spre interesul și beneficiul tuturor cetățenilor”, precizează sursa citată.

Potrivit unor surse oficiale, România a susținut-o pe Ursula von der Leyen, obținând tot ce a negociat.

Europarlamentarul Siegfried Mureșan consideră că adjudecarea de către Franța a șefiei Băncii Centrale Europene face ca șansele Laurei Codruța Koveși la șefia parchetului european cresc. „De la începutul procedurii de alegere a doamnei Koveși în poziția de procuror șef european am spus că șansele domniei sale vor crește după alegerile europarlamentare, deoarece prioritățile Franței vor fi altele. În urmă cu două săptămâni am spus clar într-un interviu că prioritatea Franței este poziția de președinte al Băncii Centrale Europene.

Astăzi s-a decis exact asta: Franța va da viitorul președinte al Băncii Centrale Europene. Fac aici următoarea afirmație: astăzi au crescut șansele doamnei Koveși de a deveni procuror șef european”, a scris Siegfried Mureșan, pe Facebook.

Socialiștii europeni s-au declarat marți „profund dezamăgiți” de nominalizările pentru conducerea principalelor instituții ale UE decise de liderii europeni. „Această propunere este profund dezamăgitoare pentru noi. Grupul nostru a rămas ferm în apărarea democrației europene și nu vrem să moară sistemul capului de listă, sau Spitzenkandidat”, a menționat într-o declarație Iratxe Garcia, lidera Grupului Social-Democrat din Parlamentul European. „Este inacceptabil ca guvernele populiste reprezentate în Consiliu să excludă cei mai buni candidați doar pentru că ei au apărut statul de drept și valorile noastre europene comune”, a adăugat eurodeputata socialistă. Polonia, Ungaria și Italia, care alături de alte câteva state au blocat obținerea conducerii Comisiei Europene de către popularul Manfred Weber sau de către socialistul Frans Timmermans, care au fost amândoi „cap de listă” ai familiilor lor politice din Parlamentul European, scrie Agerpres.

Sursa: <https://www.hotnews.ro>

Participarea Președintelui României, domnul Klaus Iohannis, la reuniunea extraordinară a Consiliului European

Președintele României, domnul Klaus Iohannis, a participat, în perioada 30 iunie – 2 iulie a.c., la reuniunea extraordinară a Consiliului European de la Bruxelles, Regatul Belgiei. Reuniunea a avut pe agendă alegerea viitorilor conducători ai principalelor instituții europene.

La finalul celor trei zile de negocieri intense, liderii europeni au ajuns la următorul acord: funcția de președinte al Consiliului European îi va reveni lui Charles Michel, prim-ministrul Regatului Belgiei, iar președinta desemnată a Comisiei Europene va fi Ursula von der Leyen, ministrul apărării din Republica Federală Germania. Josep Borrell Fontelles, ministrul de externe spaniol, va ocupa funcția de Înalt Reprezentant al Uniunii Europene pentru Afaceri Externe și Politică de Securitate. Președinta Băncii Centrale Europene va fi agreată Christine Lagarde, director general al Fondului Monetar Internațional.

De asemenea, s-a recomandat ca Frans Timmermans și Margrethe Vestager să fie prim-vicepreședinți cu cel mai înalt nivel de decizie ai Comisiei Europene.

Președintele României s-a pronunțat pentru ajungerea la un compromis acceptabil pentru toate statele membre, care să asigure stabilitatea și eficiența instituțiilor europene pentru următorul ciclu instituțional. Președintele Klaus Iohannis a afirmat că România sprijină instituții europene solide și eficiente, capabile să genereze rezultate în linie cu așteptările cetățenilor europeni.

Președintele României a subliniat că viitorii lideri europeni vor trebui să dea dovadă de viziune, pragmatism și determinare în realizarea obiectivelor comune stabilite în Agenda Strategică a Uniunii pentru următorii cinci ani. Pentru aceasta este necesar ca instituțiile europene să lucreze în strânsă coordonare cu statele membre, cu deschidere spre decizii consensuale, în baza principiului cooperării sincere și loiale, spre interesul și beneficiul tuturor cetățenilor. Președintele Klaus Iohannis a precizat că rămâne un partener dedicat construcției europene și, alături de viitorii lideri instituționali ai Uniunii Europene, va urmări în aceeași manieră consecventă promovarea unei agende comune pro-europene, care să conducă la consolidarea Uniunii și a proiectului european.

Sursa: <https://www.presidency.ro>



„Nomadul hygge”, student în Belgia

Deși la kilometri distanță de familie, student în Belgia, sentimentul cu care am terminat primul an a fost cel de home sweet home. Tehnic nu e un home, este o garsonieră fără aer condiționat și relativ mică, dar are avantajul de a avea bucătărie și baie. În jurul garsonierei gravitează povestea mea compusă din mirare, bucurie, intimitate și banalitate. Puterea sa gravitațională este dată faptul că e mai mult un sentiment decât un loc. Fiind plimbat de mic, mersul prin alte țări este precum vizitarea unui sector nou. Ca în vis, pe nepusă masă, am devenit parte din noul habitat, habitatul studenților internaționali la filosofie în Leuven. Pe scurt, oriunde am mers, m-am simțit ca acasă.

„E putredă povestea, are prea multă miere. Cum să nu-ți fie dor de casă? Nu te-ai certat măcar c-un coleg?” Argumentat, voi respinge obiecțiile de mai sus. N-am simțit plecarea din țară precum tăierea cordonului ombilical, dar dorul de familie ar fi existat dacă nu aș fi fost vizitat periodic de părinți. M-am certat cu doi colegi, cu unii am ieșit la o bere, iar pe mulți alții i-am ignorat. Nu știu care e sensul vieții, dar știu că mulți oameni vor a se simți, cum zic danezii, hygge (cosy).

În garsonieră s-a și gătit. Niciodată singur, întotdeauna cu prietenii, căci gătitul, precum limbajul, este public. (Gătitul e o artă, iar precum orice artă, are nevoie de un public.) În loc de Investigații Filosofice, unde Wittgenstein argumentează nonsensul limbajului privat, eu voi scrie Investigații Culinare. Tezele din Investigații Culinare sunt paste cu pak choi, paste cu creveți și pui cu curry. „Curat murdar!”, ar protesta un sceptic, căci nu poți găti așa ceva în anul întâi. Într-adevăr, ar fi fost imposibil fără tovarășul meu turc, care a desăvârșit argumentația din Investigații Culinare. El a venit cu rețetele și a ajutat la gătit. Eu am venit cu cumpărăturile și improvizările. În loc de desert, ne-am delectat cu seriale și meme-uri.

Îmi place să fac pe gazda, să arăt atât că îmi pot purta singur de grijă, cât și că îi pot ajuta pe alții. Leuven nu a fost un joc de supraviețuire, poate doar puțin la nivel academic. Deși cantina facultății se îngrijește de mine, eu neg teza conform



căreia n-am devenit independent. Programul meu, viața mea, facultatea mea - persoana întâi singular predomină în tinerețe, atunci când visăm la a răzbi.

Habitatul fiind internațional, varietatea de specimene abundă. Am întâlnit după cum urmează: un vietnamez, un hong kong-ian, un belarus, un turc și un croat, trei singaporezi, doi britanici, o grecoaică etc. Aceste specimene se întâlnesc în două mari biotopuri, Pangea și Fakbar (Faculty Bar). Pangea este un bar unde se organizează evenimente, seri de film sau de bere. Fiecare facultate are o gildă, formată din studenți, ce dețin un bar. Cele două biotopuri m-au forțat să ies din carapace, să fac small-talk-uri. Ce legătură au astea cu garsoniera? Foarte mare, fără Pangea și Fakbar ar fi fost mai greu să interacționez cu lumea. Nu poți fi acasă fără să interacționezi. Barurile ca barurile, dar cum legi învățatul de garsonieră?

Extrem de simplu. Când garsoniera e urâtă, îți vine să fugi. Așa și atunci când ești urât. Dacă nu îți respecti auto-promisiunile devii urât, iar eu mi-am promis să învăț. Un sinonim pentru urât, în acest context,

este ideea lui Sartre de „rea credință” (sau iresponsabilitate). Existențialismul este un Umanism a lui Sartre care m-a mobilizat timp de o săptămână, să nu mai procrastinez. La finalul săptămânii, procrastinarea (lenea) s-a întors și nu înțeleg de ce. În general, procrastinarea crește direct proporțional cu dificultatea. Într-adevăr, din cauza materialelor multe de studiu, ritmul la facultate e altul decât la liceu. La aproape toate cursurile, am avut de analizat texte, adesea de unii singuri. În cadrul seminarelor, profesorii ne-au ajutat în analiza acestora. Nu aș fi avut habar de anumite aspecte ale unor fraze sau concepte fără ajutorul lor.

Motto-ul articolului, home sweet home, este un englezism. Limba română e contaminată cu cât globalizarea crește, ar spune unii. Nu am flamandisme deoarece cursurile le fac în engleză. Trăitul în străinătate pare o înstrăinare pentru naționaliști. Fiecare, poate, avem în noi un anti-globalist. Pentru mine, acasă nu e unde am copilărit, ci locul care rezonază cu mine. Nici măcar nu este un loc, acasă este o stare de spirit. Patriotismul

și globalismul pot coopera dacă putem integra culturi noi păstrând specificul național, ceea ce e plauzibil (știind că multe culturi s-au format prin a importa elemente din alte culturi). Deocamdată, mă simt acasă în Leuven, un oraș universitar de tip Hogwarts unde învăț la cea mai creativă universitate din Europa. În viitor, multe se vor schimba, iar prin această tautologie îmi doresc să spun că nu există un acasă fix și ideal - suntem nomazi.

NB:

Hygge este un adjectiv danez și norvegian frecvent utilizat, ceea ce înseamnă „plăcut”, „frumos”, „bun”, „cămin confortabil”, „pitoresc”, „mic, dar frumos”. Hygge este un concept folosit de danezi pentru a arăta modul de viață frumos.

Meme este un termen folosit de tinerii din zilele noastre pentru imaginile care conțin mesaje ironice la adresa unor evenimente sau situații din viața cotidiană. Un meme poate fi descris ca o satiră imagistică, un umor fin care taxează tarele societății.

Radu Nedescu

ASIGURĂRI

...la cele mai mici prețuri !

Telefon: 0160 33 73 128

E.mail: asii.romani@yahoo.com

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

DE NEVOI PERSONALE

MEDICALE

AUTO

DE LOCUNIȚĂ

DE VIAȚĂ,

...altele



Alături de români, pentru români!



"DEINE STIMME"

Monatszeitung in rumänischer Sprache aus Switzerland



Obținerea cetățeniei elvețiene este un proces lung și laborios, care necesită o răbdare extraordinară și respectarea mai multor condiții. Cu toate acestea, numărul doritorilor de a obține un pașaport elvețian cu fiecare an devine tot mai mare.

Acest lucru nu este surprinzător. Cine nu vrea să trăiască într-o țară stabilă și dezvoltată, departe de bătlăii geopolitice, de diferite sindicate și blocuri, unde principala prioritate a autorităților este creșterea economică și îmbunătățirea bunăstării cetățenilor.

Dovadă acestui lucru este referendumul din iunie 2016, care s-a referit la problema venitului obligatoriu al fiecărui cetățean elvețian în suma de 2.500 de franci (2.250 de euro), indiferent de nivelul de securitate și de ocupare a forței de muncă. Apropo, populația locală nu a sprijinit această inițiativă. În plus, pașaportul elvețian este unul dintre cele mai cu autoritate pe planetă, care oferă acces gratuit în peste 140 de țări din lume.

Toate aceste avantaje sunt perfect înțelese de autoritățile elvețiene și, prin urmare,

Cetățenia Elveției (I)

încearcă să elaboreze măsuri preventive împotriva migranților nedorți. Mai ales în lumina afluxului de refugiați din țările din Orientul Mijlociu. Astfel, în ultimii ani au avut loc discuții aprinse în țară cu privire la introducerea unor schimbări în legile privind imigrația. Și dacă problemele de înăsprire a cerințelor pentru străini legate de procedura de angajare sau de a desfășura o afacere sunt doar luate în considerare, atunci modificările legilor care reglementează dobândirea cetățeniei elvețiene au fost deja adoptate. Noile prevederi au intrat în vigoare la 1 ianuarie 2018. Cele mai multe modificări se referă la metoda de obținere a unui pașaport elvețian prin procedura de naturalizare. În contextul acestor inovații, vom răspunde la întrebarea cum se obține cetățenia elvețiană în 2019, inclusiv celor din țările non UE.

Cum se obține cetățenia elvețiană?

În fiecare an, aproximativ 30-40 de

mii de străini primesc pașaportul unui cetățean elvețian. Însă numărul celor care îl doresc este de zeci de ori mai mare. Opțiunea principală și cea mai lungă este naturalizarea. Ceea ce este remarcabil în plus față de legile federale, autoritățile regionale și municipale pot prezenta cerințele lor pentru candidați. Deci, ce trebuie să faceți sau nu pentru a obține cetățenia elvețiană în acest fel.

Condițiile pentru obținerea cetățeniei elvețiene prin naturalizare în 2019

– A trăi în țară timp de 10 ani (înainte de schimbare – 12 ani), dintre care 3 ani din ultimii 5 permanent. Autoritățile din regiune pot prezenta cereri de ședere permanentă într-un anumit oraș de la 1 la 3 ani. Plecarea din Elveția este permisă pentru o perioadă care nu depășește 6 luni.
– Legalitatea de a se afla în Elveția înainte de a cere cetățenia. Acesta este un permis de ședere permanentă (categoria C). Înainte

de noile schimbări era permis categoria B.
– Procedura de calcul al perioadei de ședere în Elveția, în funcție de vârstă. În prezent, pentru cetățenii cu vârste între 8 și 18 ani, un an este considerat a fi doi. În vechea lege, intervalul era de 10-20 de ani. O serie de cerințe suplimentare pentru candidat:

- cunoașterea uneia dintre limbile oficiale (germană, franceză, italiană);
- integrarea profesională și socială;
- comportament respectuos;
- respect, cunoașterea și, cel mai important, respectarea legilor locale;
- plata impozitelor;
- pregătirea pentru serviciul militar.

Datorită mai multor niveluri de aprobare (federală și locală), procesul de obținere a unui pașaport elvețian pentru naturalizare poate dura 2-3 ani. Costul procesării variază de la 1000 la 4500 de franci. Totul depinde de regiune și de solvabilitatea financiară, precum și de numărul de candidați, dacă vorbim de primirea simultană a cetățeniei de către membrii familiei.

Sursă: elveția.4eu.info



Favorit Market



Program:

Luni: 14-18.30

Marti 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

Explicațiile psihologului Laura Maria Cojocaru

11 cauze pentru care oamenii nu cooperează cu psihologii

Complianța terapeutică reprezintă acordul, aderarea sau conformarea comportamentală a clientului (modul în care respectă indicațiile de modificare a stilului de viață) la mijloacele terapeutice recomandate de terapeut (coach, psihoterapeut, consilier dezvoltare personală, medic, kinetoterapeut s.a.). Aceste schimbări sunt necesare ameliorării stării de sănătate: tratament medicamentos și/sau nemedicamentos - fizioterapie, consiliere psihologică, un nou stil de viață, comportament alimentar, mod de gândire, controlul gândurilor și emoțiilor, autosugestie și dialog interior, petrecerea timpului liber.

În opinia cunoscutului psiholog Laura Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI), complianța reprezintă un ansamblu comportamental complex, influențat semnificativ de: statutul socio-economic al pacientului, abilitățile personalului terapeutic și organizarea sistemului terapeutic/de schimbare. "Complianța reprezintă un factor deosebit de important în succesul terapeutic. Lipsa complianței este cauza numărul 1 de eșec terapeutic în lume! Nedepistată, lipsa de complianță creează dubii privind eficiența terapeutică și generează proceduri inutile de "diagnostic" și schimbări dese sau radicale de intervenție (tehnici, metode), creșteri mari ale timpului și costurilor acordate schimbării propuse. În practică, specialiștii utilizează următoarele întrebări pentru complianță: Urmează clientul/exploratorul recomandările psihoterapeutului/ghidului? / Dacă nu, din ce motiv?", explică psihologul.

De ce nu cooperează oamenii cu psihologii? 11 cauze

1. cauze de ordin funcțional - prezența barierelor fizice și psihice
2. negarea problemelor emoționale, de relaționare, de sănătate ș.a.

3. teama de manipulare
4. teama de efectele secundare ale schimbării
5. neîncrederea în abordarea respectivă sau în terapeut
6. o relație nesatisfăcătoare cu terapeutul
7. experiențe anterioare în care rezultatele intervenției au fost sub nivelul așteptării pacientului.
8. dificultate în acceptarea unui "diagnostic" sau a indicațiilor terapeutice ("temele pentru acasă")
9. nu au înțeles importanța respectării indicațiilor terapeutice
10. nu au înțeles indicațiile terapeutice - acestea sunt formulate peste nivelul lor de educație
11. costul ghidajului/intervenției terapeutice

Metode de cooperare cu terapeutul

Terapeutul/ghidul nu poate stabili dacă clientul sau va fi sau nu compliant, dar poate să se aștepte la non-complianță, deci se poate asigura de următoarele aspecte:

1. stabilirea unei relații bazată pe respect reciproc
2. instruirea asupra importanței respectării indicațiilor terapeutice
3. educarea anturajului (dacă este posibil) în legătură cu importanța respectării indicațiilor terapeutice
4. indicațiile terapeutice recomandate vor fi pe cât posibil simplificate, clar formulate (pe înțelesul clientului), atât verbal cât și scris și vor ține cont de gradul de imposibilitate fiziologică (exp. orbire, surzenie, incapacitate motorie etc.)
5. verificarea complianței înainte de a afirma ineficacitatea terapeutică
6. dozarea indicațiilor terapeutice ("temele pentru acasă") de la cele mai ușoare către cele mai dificile

"Clientul poate să înțeleagă și accepte că drumul spre schimbare este o muncă de echipă și că este important ca terapeutul să fie „ajutat ca să ajute”.

Cu cât este mai compliant, cu atât va reduce timpul, energia și finanțele investite în împlinirea obiectivului său", conchide psihologul Laura Maria Cojocaru, președinte și



fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI).

Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI) și președinte și fondator al Asociației "Generația Iubire" este Psihoterapeut și Trainer în Programare Neuro-Lingvistică. A studiat natura minții umane, urmând 9 formări profesionale cu abordări diferite - psihoterapie integrativă, hipnoză clinică, relaxare și psihoterapie ericksoniană, psihoterapie de cuplu și familie, psihologie clinică, neuro-programare lingvistică, terapii florale Bach, consultant Panorama Socială, instructor internațional yoga. De peste 10 ani ghidează oamenii atât în ședințe individuale cât și de grup și organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să-și acceseze și utilizeze la potențial maxim resursele interioare.

Orașele Elveției - Lucerna

Principalul oraș al Elveției Centrale, un mare centru istoric și cultural este orașul Lucerna. Așezat aici locuiește cea mai mare parte a populației vorbitoare de limba germană.

Locația orașului este foarte pitorească, orașul este situat pe malul lacului Lucerna.

Podul Kappelbrücke, considerat cel mai vechi din întreaga Europă, din toate timpurile a fost un simbol al „orașului de lumină”. Orașul vechi constă dintr-o mică zonă pietonală în partea centrală a orașului Lucerna, cu care este cel mai bine să faceți cunoștință mergând pe jos.

Neapărat beți o ceașcă de cafea în cafeneaua situată pe țărmul lacului. Va veți bucura nu numai de o băutură delicioasă, ci veți admira, de asemenea, și priveliștea pitorească a celebrului Podului Chapel peste râulețul Reuss. Și dacă din întâmplare în timpul plimbării voastre ar începe să plouă, atunci v-ați putea dosi de vremea rea



într-unul din cele zece muzee ale orașului. Deci, de cea mai mare popularitate printre turiști se bucură Muzeul de Transport Elvețian.

Vă va aduce plăcere și o excursie pe o nava cu motor cu roți pe Lacul Lucerna. De asemenea, veți putea urca munții pe una

din liniile vechi de cale ferată, că într-un vechi film vechi.

În timpul călătoriei prin Lucerna, asigurați-vă că vizitați Muntele Pilatus. În timpul urcării până la o înălțime de 2132 m, în fără dvs se va deschide un peisaj montan încântător.

Lucerna este inima regiunii, centrul acesteia. Conform concentrării populației, orașul ocupă locul patru în Elveția. Orașul este situat la poalele alpine nordice. Peisajele frumoase din zona au contribuit întotdeauna la dezvoltarea orașului. În prezent, Lucerna este cel mai mare nod de transport al autostrăzii nord-sud.

Cu toate acestea, Lucerna nu este doar o varietate de excursii și vizite la muzee sau plimbări pe lac. Orașul este, de asemenea, interesant prin viața populației locale. În această zonă trăiesc oameni foarte primitivi, amuzanți și ospitalieri care pastrează vechile obiceiuri și ritualuri. În oraș adesea se petrec carnavale antice și festivaluri. Lucerna este singurul oraș de pe planetă noastră, în care încă din secolul al XII-lea. înainte de începerea Postului Mare, se organizează carnavalul de la Fastnacht - un carnaval cu diferiți monștri, fantome și alte personaje fantastice.

Sursă: elveția.4eu.info

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... GÂNDESC!

...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



Scriitorul olandez care s-a îndrăgostit de limba română:

„România - țara, oamenii, limba, cultura - mi-a modelat întreaga existență”

Jan Wilem Bos este un celebru publicist și interpret-traducător olandez. Jan este considerat un veritabil ambasador al limbii române (primind și cel mai mare premiu de traduceri literare din Olanda pentru întreaga sa activitate) în condițiile în care, de-a lungul timpului a tradus din română în neerlandeză 35 de volume, este interpret autorizat de română la Curtea de la Haga, a scris

numeroase articole și cărți despre România.

În prezent, Jan lucrează la o nouă carte intitulată sugestiv *De la Rin la Dunăre*, ce-și propune a fi autobiografia sa românească, experiența proprie a olandezului care a trăit experiența epocii comuniste și post comuniste.

Cum s-a conturat pasiunea pentru limba română? Când ați auzit pentru prima dată de România și ați dorit apoi să cunoașteți și să învățați și limba română?

Jan Wilem Bos: Este o poveste foarte complicată și foarte lungă, deci vă dau versiunea cea scurtă. După o excursie eșuată într-o altă facultate, unde nu m-am simțit în apele mele, m-am înscris la Facultatea de Litere, secția Limba și Literatura Română, din cadrul Universității din Amsterdam în anul 1973-1974. Motivația era destul de șubredă: mi s-a părut interesant să studiez filologia, n-am vrut să mă fac profesor de liceu (deci cădeau engleza, franceza, germana, etc.) și n-am vrut să plec prea departe de casă (deci cădeau coreeana, swahili, araba, etc.). Și fiindcă făcusem latina la liceul, am ales româna. Vreau să subliniez că în acei ani România se bucura încă de o reputație internațională destul de bună și nu se prevedea catastrofa care au fost anii optzeci. Pentru că nu știam mai nimic despre România și nu vizitasem țara niciodată, am mers acolo cu prima ocazie, adică la vacanța de Paști 1974. Nu pot să zic că totul a mers strună, dar nici nu m-am lovit de lucruri care m-au descurajat, așa încât mi-am continuat studiile până în anul 1980, când mi-am luat masteratul. În anul academic 1978-1979 am stat un an „la specializare” ca să-mi pregătesc teza de masterat, și în acea perioadă am cunoscut-o și pe Cornelia, americană de origine română-aromână/grecescă, cu care de atunci îmi împart viața.

În anul 1973, ați ales să deveniți student la secția de Limba și Literatura Română de la Facultatea de Litere din cadrul Universității din Amsterdam. Ce reacții au avut atunci prietenii dvs și ce argumente ați adus?

Jan Wilem Bos: Câțiva din prietenii mei m-au declarat bun de balamuc, altora li s-a părut interesantă alegerea mea, experimentul meu. Că de fapt a fost un

experiment. În cel mai rău caz, puteam să renunț la română după primul an și să mă apuc de ceva anost cum au făcut colegii mei de liceu, care au făcut dreptul sau așa ceva. Trebuie să spun că m-a încurajat mult mama, care a zis că ei nu-i pasă de ce subiect mă apuc, dar dacă am de gând să fac ceva ciudat, cum ar fi studiul limbii și culturii române, măcar s-o fac bine.

Dacă ați putea să descrieți limba română, cum ar arată din punctul dvs de vedere?

Jan Wilem Bos: Nu am sentimente exaltate față de limba română. Dar asta nu înseamnă că nu o consider o limbă frumoasă, bogată, expresivă, plăcută și pentru urechile unui germanic – și este o limbă care este unealta mea zilnică. Desigur, este o limbă destul de grea pentru un germanic și cred că este mai greu de învățat pentru noi decât, de exemplu, italiana sau spaniola. Însă, orice limbă se poate învăța, inclusiv japoneza sau chineza. De când am scris marele dicționar român-neerlandez nu pot să citesc o carte în română, fără un pix în mână să notez cuvinte sau expresii pe care nu le știu, ca să văd dacă trebuie adăugate într-o viitoare nouă ediție a dicționarului. Chiar acum zece minute, am început să citesc Cartea Reghinei de Ioana Nicolaie și am dat de cuvântul drușcă, cu pluralul druște. L-am notat și îl voi păstra.

Care sunt cuvintele sau expresiile care vă sunt dragi? Vă regăsiți în vorbele populare ale poporului român?

Jan Wilem Bos: Ca majoritatea celor care se ocupă mai de aproape de o limbă, am o slăbiciune pentru cuvinte vechi, arhaice, multe din ele ieșite din uz. Adesea, acestea sunt păstrate în cuvintele din bătrâni, care îmi plac foarte mult, în orice limbă. Dovada este că în anul 2011, am publicat o carte despre România, numită *Mijn Roemenië* („România mea”), în care am și un scurt capitol cu proverbe românești, traduse de mine în neerlandeză. Și ca

traducător am o ureche specială pentru expresiile idiomatice. Zile trecute am învățat expresie: „a dispărea ca măgarul în ceață”. Mi-a plăcut foarte mult!

Într-un interviu, ați declarat că întâlnirea cu limba română, cu literatura română și, nu în ultimul rând, cu România v-a determinat toată viața. Ce ați dorit să ne transmiteți mai exact?

Jan Wilem Bos: Fără exagerare pot afirma că România – țara, oamenii, limba, cultura – mi-a modelat întreaga existență, atât pe plan profesional cât și pe cel personal. Am venit pentru prima dată în România la vârsta de 19 ani, student în anul întâi, așa că m-am maturizat prin experiențele și aventurile mele românești, cu toate bucuriile și frustrările pe care le-au creat. România, în toate aspectele ei, este preocuparea mea zilnică. Sunt traducător și interpret autorizat, am tradus vreo 35 de cărți din limba română, am scris aproximativ 10 cărți (dacă punem și dicționarele) și 150 de articole despre România. La care se adaugă că soția mea Cornelia este jumătate româncă, că avem foarte mulți prieteni români și că venim des, și cu mult drag, în România.

Cum vedeți România în actualul context politic?

Jan Wilem Bos: Dacă actualul context politic este anul 2019, aș zice că este mult loc de mai bine, pentru că țara se confruntă cu destule probleme politice, sociale, economice. Nu trebuie să vi le spun eu. Dar dacă luăm contextul politic mai larg, nu putem trece cu vederea faptul că România s-a dezvoltat enorm de mult în ultimele decenii, că este un membru respectat al comunității europene și mondiale, că prin calitatea de membru NATO

siguranța ei este mai bine apărută decât oricând în istoria ei. Dacă îmi dați voie, aș vrea să repet o metaforă pe care am mai folosit-o în acest sens. Uneori România seamănă cu un drum de munte: cam multe gropi, cam întortocheat, dar destinația este neîndoieală. Și cred că n-ar strica dacă românii ar avea o atitudine mai pozitivă, mai optimistă cu privire la patria lor – chiar dacă nu le place un anumit partid politic arogant, sau un anumit afacerist dubios.

- va urma -

Sursa: viitorulromaniei.ro

Serbare de sfârșit de an școlar la Haga

Școala Românească Haga a sărbătorit la Don Bosco, sâmbătă, 29 iunie, ultima zi de școală a acestui an școlar.

Au marcat cum se cuvine acest moment, prin câteva momente artistice, a căror protagoniști au fost fi copiii școlii.

Invitații speciali au venit din partea TVRi și de la Ambasada României din Haga.

Din program:

11.20- 11.30 Deschiderea serbării
11.30 - 11.35 Grupa Buburuzelor: dansul/ cântec „Dansează hopa-hopă”
11.35- 11.45 Grupa mică - două dansuri populare, „Brașoveanca” și „Hora”
11.45 - 11.55 Grupa mica - poezii/ghicitori/glume
11.55 -12.10 Grupa Mașina de cafea- sceneta „O zi din viața Mașinii de cafea”
12.10- 12.20 Cuvânt de încheiere și înmânarea diplomelor și a cadourilor
12.20-13.15 Gustări și voie bună

Echipa Școlii Românești Haga



◆ 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

Gândul e cea mai puternică forță din univers

Puterea gândului, legea binelui și secretele unei vieți armonioase în opinia celui mai renumit medic neurolog din România

Dumitru Constantin Dulcan (79 de ani), unul dintre cei mai apreciați medici de neuro-psihiatrie din România, într-un interviu excepțional vorbește despre puterea gândului, legea binelui și care sunt secretele unei vieți armonioase. Dumitru Constantin Dulcan este medic neurolog și psihiatru, autorul unui număr mare de monografii, tratate, lucrări și cărți de o mare valoare științifică, dar și de eseu. Volumul său „Inteligența materiei”, un best-seller căutat și astăzi, a fost distins cu premiul pentru filosofie „Vasile Conta” al Academiei Române în 1992.

În „Inteligența materiei”, prima dvs. carte, ați demonstrat cu argumente științifice că, dincolo de toate lucrurile vizibile, concrete, există un câmp de energie și lumină, coordonat de o minte inteligentă. Cu alte cuvinte, că nu suntem singuri în univers, că Dumnezeu chiar există. V-a afectat certitudinea aceasta modul în care vă trăiți viața de zi cu zi?



– Odată ce am înțeles că, de fapt, noi ne creăm propria realitate, felul în care priveam lumea s-a schimbat. Descoperirile fizicii cuantice au arătat că mintea noastră e cea care face să colapseze undele de energie și le transformă în particule, adică în materie. A gândi înseamnă a transforma nevăzutul în văzut. Gândul e creator, e cea mai puternică forță din univers. Iar Dumnezeu ne-a dat puterea ca, din milioanele de realități posibile, care există în stare latentă, să aducem pe pământ, cu gândurile noastre, doar una. Pe cea care seamănă cel

mai mult cu gândurile noastre.

– Vreți să spuneți că ceea ce ni se întâmplă e oglinda a ceea ce gândim și simțim?

– Exact. Când făceam cercetări pentru prima mea carte, am ajuns la concluzia că celulele au inteligența lor. Și m-am speriat. Celulele reacționau la gândurile și sentimentele celui în cauză. S-a făcut și un experiment în Occident, cu un eșantion de ADN, recoltat de la un individ și dus la 1000 de km distanță, într-un laborator. Persoana în cauză a fost pusă să privească un film frumos, cu imagini minunate,

care stârneau bucurie. În același timp, la 1000 de km distanță, măsurătorile arătau cum spirala de ADN se relaxează. Când imaginile au fost schimbate cu un film de groază, ADN-ul a început, brusc, să se restrângă, contractându-se. Aflând asta, m-a chinuit o întrebare: cum știe corpul nostru ce e rău și ce e bine? Dacă organismul nostru reacționează pozitiv la bine și negativ la rău, nu există decât o singură mare concluzie: Legea binelui.

– Care e aceea?

– Înseamnă că universul întreg are ca fundament o lege morală, legea binelui. Abia acum vă pot răspunde la prima întrebare. Da, ca să fim fericiți și sănătoși, nu e nevoie decât să ne construim viața după legea aceasta.

– Cu alte cuvinte, un stil de viață sănătos începe de la a gândi și a făptui binele?

– Când comit un act contrar acestei legi, îmi creez singur mecanismele biochimice care duc la boală. Cinci minute de mânie sau suferință imobilizează

pentru 5, 6 ore celulele gardian ale sistemului imunitar. Timp de 5-6 ore, organismul nostru e lipsit de apărare, iar milioanele de celule moarte, viruși și bacterii circulă libere prin organism, se pot localiza undeva și declanșa boala.

– Se și spune în popor că „a murit de inimă rea”. La asta se referă oare?

– Stresul, care azi a luat proporții gigantice, ura, mânia, îndoiala, neîncrederea în ceilalți, invidia, gelozia provoacă în corp un pH acid, favorabil bolii. Depresia are și ea un efect nociv asupra organismului, nu doar că împiedică vindecarea, dar poate favoriza debutul altor boli. Dar știți că și frica ne face rău? Este bine cunoscut experimentul lui Avicenna. Într-o cușcă s-a pus un miel și într-o cușcă alăturată s-a pus un lup. Mielul a murit în scurt timp de stresul provocat de frică. Orice dezechilibru emoțional aduce, mai devreme sau mai târziu, boala.

– va urma –

Sursa: stiintamister.ro



Contabil

CARMEN DITTRICH



Noi privim
dincolo de cifre...

Edisonstraße 60
90431 Nürnberg

Mobil: 0174 7280935
Fix: 0911 96150530

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

Singurul ziar lunar în limba română din Franța



"DEINE STIMME"

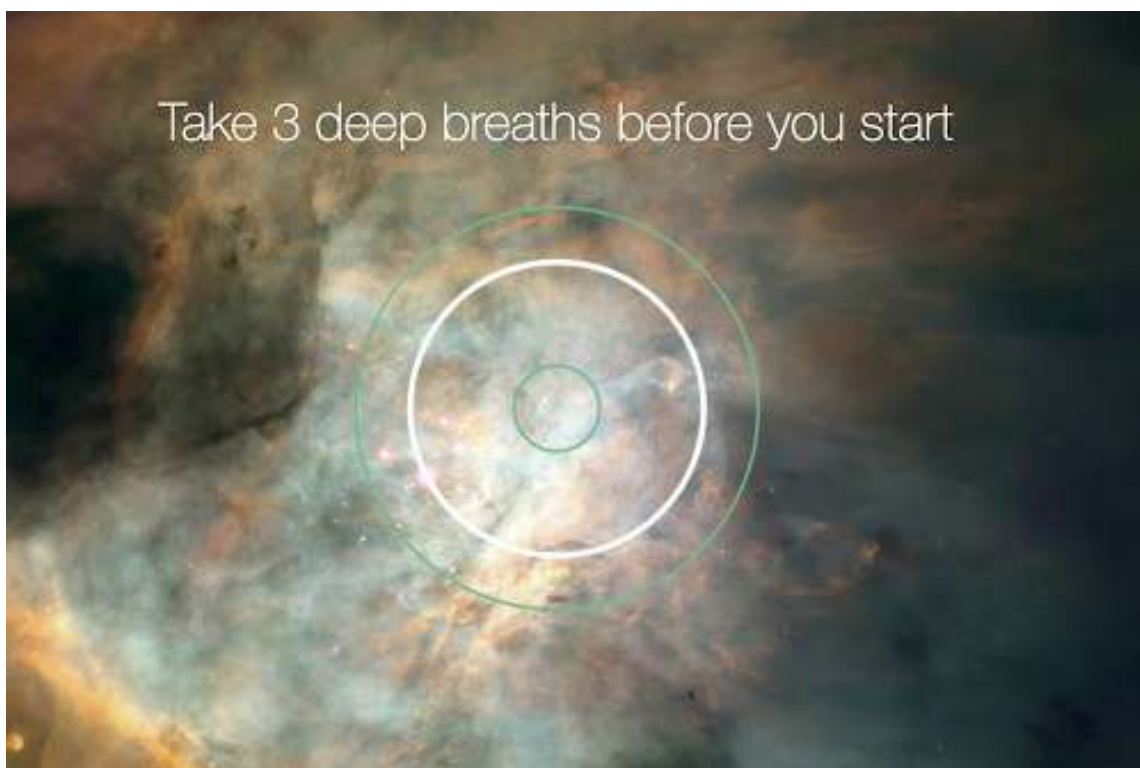
die einzige Monatszeitung in rumänischer Sprache aus Frankreich

Deutsch-Rumänisches
Kulturzentrum für Integration
Beratung - Information - Integration



Centrul Cultural
Româno-German
de Ajutor și Integrare

Timpul de scos din priză



Când plecau în concediu, părinții noștri scoteau toate aparatele din casă din priză. Uneori și telefonul. Noi plecăm în concediu pentru a ne scoate pe noi din priză. Dar, atât timp cât aparatele care ne însoțesc – telefonul, tableta, laptopurile – continuă să funcționeze, ne ratăm scopul. O industrie întreagă, dedicată deconectării fizice și emoționale de la tehnologie, și-a propus totuși să ne salveze.

Un banc celebru spune „Mi s-a stricat Wi-Fi-ul din casă și a trebuit să petrec timp cu familia mea. Par niște oameni de treabă”. De câțiva ani, au început să apară baruri care afișează cu mândrie că nu au Wi-Fi, pentru că, mai nou, oamenii au început să plătească pentru a li se tăia accesul la tehnologie. Atât anul acesta, cât și anul trecut, cele mai în vogă tabere americane erau cele în care telefoanele și tabletele erau complet interzise. Mai multe zone turistice au început să își facă reclamă cu faptul că nu au semnal în zonă, ceea ce înseamnă că nu au televizor, Internet, iar telefoanele mobile nu prind nici o rețea. Și toate aceste lipsuri cu doar un pic mai mulți bani în plus față de o cazare obișnuită.

Yondr este o companie recent lansată care creează „spațiu liber de telefoane” la evenimente culturale, educaționale, tribunale și altele. Toți cei care participă la evenimente trebuie să își pună telefonul într-o husă specială, închisă, care poate fi redeschisă abia la ieșirea din sală. Louis CK a anunțat deja că lucrează cu ei, în viitorul său turneu de stand-up.

În mod ironic, una dintre cele mai prolifice industrii dedicate deconectării de la tehnologie este însăși tehnologia. De exemplu, Apple a introdus anul trecut noi funcționalități ale telefonului, care arată câte minute îl folosim pe zi și care oferă posibilitatea de limitare a timpului petrecut pe anumite aplicații sau de tot, pe telefon. Există aplicații (majoritatea plătite) care ajută oamenii să nu mai butoneze telefonul în neștire. De exemplu, Space este o aplicație care îndeamnă utilizatorul să respire adânc, de două ori, înainte ca orice altceva să i se deschidă pe telefon. Cu o soluție mult mai drastică vine o altă aplicație, intitulată Freedom, care poate bloca telefonul cu totul, internetul, doar anumite aplicații sau doar anumite persoane, inclusiv – și în asta constă

magia sa – pe baza unei programări anterioare. Întotdeauna suntem mai puternici în închipirile noastre și ne putem programa o oră de liniște fără prea multe emoții.

Detoxifierea tehnologică începe să fie privită ca o chestiune ce ține de igiena mentală personală, la fel de importantă ca sportul și mâncarea sănătoasă. În medie, oamenii își verifică telefoanele de 150 de ori pe zi. 84% dintre proprietarii de telefoane spun că nu ar putea supraviețui unei zile întregi fără telefon. Și 88% dintre utilizatorii de telefonie mobilă stau pe telefon chiar și atunci când au deja în față un ecran care funcționează, de exemplu, televizorul sau calculatorul. Frica de a fi lipsit de telefon este una palpabilă, are și un nume – nomofobie, de care suferă 66% dintre utilizatorii de telefoane.

Dependența de tehnologie are, desigur, un preț – asupra relațiilor cu ceilalți, asupra stării de bine personale și a capacității de concentrare. Atât aparatelor, cât și oamenilor, li se recomandă, din când în când, o pauză. Așa că răspunsul la întrebarea „ce faci în vacanță” poate fi, anul ăsta, „îmi iau concediu de la tehnologie”.

de Mădălina Cocea

Sursa: suplimentuldecultura.ro

Adi Bibu invitat la Oradea la un seminar despre bunele practici :

„Este unul din orașele campioane ale României!”



Adrian Bibu, consilier local și directorul Sălii Transilvania, a participat, joi, la un seminar de bune practici în Oradea, la invitația primarului Ilie Bolojan. Acesta a avut doar cuvinte de laudă despre orașul pe care l-a vizitat.

„Atunci când te sună Ilie Bolojan, primarul Oradei să te invite la un seminar de bune practici și dezvoltare durabilă în administrația publică cu Dr. Wolfgang Schuster, este ca și când ai fi tenismen și te-ar suna Simona Halep să te invite la un antrenament cu Roger Federer”, scrie, pe Facebook, Adrian Bibu.

Acesta a declarat că Oradea este unul dintre orașele „campioane” ale României, și asta i se datorează și primarului Bolojan. „Acesta are mereu o ușă deschisă pentru colaboratori, își ține aproape investitorii, are timp pentru discuții despre dezvoltarea orașului și menține ca și consilieri doar pe aceia care aduc plus valoare”, mai spune Bibu.

Evenimentul găzduit de primar a fost organizat în 27 iunie, de Fundația Konrad Adenauer. Invitatul special, Dr. Wolfgang Schuster a fost primar în Stuttgart timp de 16 ani și este la ora actuală președintele unei fundații dedicate dezvoltării durabile și al unei școli de afaceri.

La seminarul din Oradea s-a discutat despre transportul în comun, gestionarea parcarilor, adaptarea administrației la era informatică, orașe inteligente și prietenoase, mobilitatea urbană, zona metropolitană, protejarea mediului înconjurător. „Sunt aceleași cu care se confruntă toate orașele României, și nu numai”, adaugă Bibu.

Acesta este de părere că ar fi important ca soluțiile acestor probleme să fie căutate împreună, în cadrul unor astfel de întâlniri care să devină obișnuință, pentru observarea cazurilor de bună practică și schimb de experiență.

de Mădălina Roșu
Sursa: oradesibiu.ro