

**Ce schimbări/modificări
ne aduce luna aprilie?**



➔ Pagina 2

**Aybar-Emonds: „Este
important pentru noi să
avem în vedere o societate
urbană pașnică și solidară
pe care să o promovăm”**

"Corona-Auszeit" für Familien
Vacanță în familie:
Indemnizația de vacanță
din partea statului german



➔ Pagina 3

**Să ne pregătim
sufletește pentru
Sărbătoarea Pascală**



➔ Pagina 9

10 întrebări cu :
MIHAELA OLTEANU -4M
Naturkosmetik -Löffingen



➔ Paginile 14-15



➔ Pagina 5

**„Împreună suntem
puternici”-interviu
cu primarul din
Ennigerloh, sufletul
comunității pe care
cu profesionalism și
empatie o conduce**

➔ Pagina 7



Ce schimbări/modificări ne aduce luna aprilie?



Primăvara vine spre noi cu pași mari și rapizi.

În aprilie nu ne întâmpină doar soarele, ci și câteva legi noi.

Puteți afla care sunt acestea în articol.

Modificări fiscale

Guvernul federal a instituit indemnizația de relocare, prin care angajații pot deduce costurile până la o anumită limită atunci când își schimbă locul de reședință pentru locul de muncă. Începând cu 1 aprilie, această limită a fost majorată de Ministerul Federal de Finanțe. Toți ceilalți copii și persoanele aflate în întreținere, cum ar fi soții, partenerii, copiii vitregi și copiii adoptivi, precum și copiii necăsătoriți care se mută cu ei, primesc o majorare suplimentară. Această rată forfetară este redusă doar pentru cuplurile căsătorite. Aceste reglementări se aplică începând cu luna aprilie:

- Persoanele singure: 886 Euro
- Suma forfetară pentru

cuplurile căsătorite și partenerii civili: 1.476 de euro (886 de euro + 590 de euro)

- Majorare pentru copiii și alte persoane aflate în întreținere: 590 de euro

Salarii majorate pentru angajații temporari și funcționarii publici

Salariul minim pentru angajații temporari va fi majorat la 10,88 euro/oră începând cu 1 aprilie.

Salariul lunar crește și pentru funcționarii publici. În sectorul public la nivel federal și municipal, plățile salariale vor crește cu 1,8% la 1 aprilie 2022. Stagiarii primesc cu 25 de euro mai mult pe lună.

DHL Packstation poate fi utilizat acum doar prin intermediul aplicației

Primirea coletului la DHL Packstation și nu la domiciliu, se

dovedește a fi o ofertă atractivă pentru mulți clienți.

Până acum, pentru acest serviciu era nevoie de un card pentru clienți.

De la 1 aprilie 2022, clienții vor putea să ridice pur și simplu coletul folosind aplicația DHL. Acolo veți găsi un cod QR la rubrica "Parcel station", pe care îl puteți scana la stație.

Telekom întrerupe două tarife

Modificări în aprilie 2022 pentru clienții Telekom: Deutsche Telekom face ordine în vechile tarife.

Dacă aveți tariful "Magenta Eins Beta" sau "Magenta Eins Plus", telefonul și internetul nu vor mai fi disponibile începând cu 5 aprilie 2022. De fapt, ar fi trebuit să fiți deja informat că grupul plănuiește acest lucru. Motivul: conexiunile și tarifele sunt operate aparent pe un server separat, care urmează să fie dezactivat.

Normele speciale Corona pentru șomajul tehnic au fost prelungite până la 30 iunie 2022

Acest lucru permite companiilor să introducă munca cu program redus, dacă este necesar.

Important: Cei care lucrează cu normă redusă trebuie neapărat să își întocmească declarația de impozit și să o depună până la termenul limită de anul viitor.

Laura Cozma

EDITORIAL

Fă-ți viața după modelul IKIGAI și vei fi împlinit...



Suntem deja în luna aprilie, iar eu aș putea vorbi despre atâtea lucruri! Nu am să scriu despre sărbătorile Pascale, avem un articol întreg dedicat acestui eveniment. Nu am să scriu nici despre războiul și refugiații din Ucraina, scriu deja destui despre acest lucru. Am să scriu despre ceea ce trebuie să facem pentru a avea o viață frumoasă, liniștită și împlinită.

Nu ne trebuie bani mulți, nu ne trebuie doar câteva ore pe săptămână și voința de a fi noi, alături de cei dragi.

Dacă fac o balanță între ceea ce am fost acum câțiva ani și ceea ce sunt acum, pot spune că am reușit să îmbin mult mai bine activitatea profesională cu cea de voluntariat, am reușit să am mai mult timp pentru mine și nu în cele din urmă, am reușit să îmi găsesc liniștea și echilibrul în viață. Clar că pentru acest lucru contează foarte mult să ai lângă tine oamenii potriviți, care să te susțină și să înțeleagă, care să nu te critice la orice pas și să te încurajeze.

Vedem în jurul nostru multe persoane care nu au încredere în ei, care nu pot duce la bun sfârșit un lucru început, tocmai datorită neîncrederii ce au pus stăpânire pe ei. Aceste lucruri vin din trecutul copilăriei lor, unde nu li s-a acordat atenția și încurajarea necesare formării lor.

De fiecare dată când am ocazia, vorbesc la muncă despre acest lucru și îmi încurajez cursanții să aibă încredere în ei, să își pună țeluri bine definite și să creadă cu stoicism în ceea ce vor. Drumul spre succes nu este ușor și, de foarte multe ori, este presărat cu obstacole ce trebuie îndepărtate. Mai întâi din mintea noastră, apoi din suflet și abia atunci vom reuși cu adevărat.

Avem modele în viață care au reușit și ne punem întrebarea, cum au putut? Simplu! Au crezut și au luptat pentru ceea ce au crezut.

Fericirea nu constă în ceea ce au reușit alții, ci în ceea ce ai reușit și reușești tu. Chiar și câteva minute pe zi sau sfârșiturile de săptămână dedicate celor dragi ne pot face fericiți. Dacă ne luăm după modelul japonez IKIGAI, trebuie să avem din fiecare câte ceva pentru a fi împliniți: lubești ceea ce faci, fă lucruri unde poți ajuta lumea din jurul tău, fă ceea ce știi tu să faci mai bine, ești plătit pentru ceea ce faci, atunci succesul este de partea ta.

Să auzim de bine!

Cu drag,
A voastră Ionela

ȘCOALA DE LIMBA ROMÂNĂ- NÜRNBERG

Vineri de la 14:30 și / sau Sâmbăta de la 10:00

Pentru adulți și copii

Înscrieri la numărul de telefon: 0160 33 73 128

Participarea gratuită!



Cu sprijinul:



DEPARTAMENTUL PENTRU ROMÂNII DE PRETUTINDENȚI

"Corona-Auszeit" für Familien

Vacanță în familie: Indemnizația de vacanță din partea statului german

Pandemia a reprezentat și reprezintă o provocare pentru familiile cu copii în special.

Nu orice familie își poate permite o vacanță după această perioadă istovitoare.

Guvernul federal vine în sprijinul familiilor cu copii cu această indemnizație de concediu.

Familiiile cu venituri mici pot rezerva acum un sejur într-un centru de recreere din Germania la un cost redus.

Agenda:

- Cine are dreptul?
- Unde pot rezerva?
- Ce locații sunt disponibile?

"Corona-Auszeit" permite familiilor eligibile să petreacă vacanța la preț redus într-un centru de vacanță pentru familii non-profit sau într-un centru de recreere non-profit din Germania.

Pe lângă aspectul recreativ, familiile pot profita și de activitățile recreative și educaționale de acolo.

► Familiile eligibile vor scoate din buzunar aproximativ 10% pentru costurile de cazare și de hrană pe perioada șederii în concediu.

Restul de 90 % vor fi acoperite de Guvern.

► 50 de milioane de euro sunt disponibile pentru programul "Corona Auszeit" - Indemnizația de vacanță pentru familie.

Cine este eligibil pentru concediul de odihnă în familie cu reducere?

► Această indemnizație este menită să permită familiilor cu venituri mici și mijlocii sau familiilor cu rude cu dizabilități să își petreacă vacanța la costuri reduse.

► Dacă familia dumneavoastră este eligibilă, depinde de situația individuală a familiei și de veniturile acesteia.

Aici puteți verifica online și puteți stabili dacă îndepliniți condițiile:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/corona-auszeit-unterkunft-finden/corona-auszeit-online-check>

► Persoanele care primesc alocația pentru copii (Kindergeld), ajutor pentru locuință



(Wohngeld) sau ajutor social (ajutor de șomaj II/Jobcenter) sunt eligibile să primească această indemnizație de concediu, cu condiția ca cel puțin un copil care călătorește cu ei să fie minor.

► În cazul în care părinții sau un copil au un grad de handicap de 50, venitul familiei nu mai joacă niciun rol în acest caz.

► În cazul familiilor cu una sau mai multe persoane aflate în întreținere care au un grad de handicap de 50 sau mai mare, nu se aplică limitele de venit pentru indemnizația de concediu.

Se aplică următoarele două cerințe de bază:

1. Familia își are reședința principală în Germania.
 2. Părinții sau un părinte după caz, au dreptul la alocația pentru copii (Kindergeld).
- Cum și unde își pot rezerva familiile vacanțele?

Pasul 1: Verificați condițiile prealabile

► Familiile ar trebui să verifice în prealabil, cu ajutorul verificării online, dacă îndeplinesc toate cerințele pentru a beneficia de o vacanță cu reducere:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/corona-auszeit-unterkunft-finden/corona-auszeit-online-check>

Pasul 2: Găsiți cazare

► Harta Germaniei oferă o imagine de ansamblu a tuturor facilităților care oferă locuri de cazare începând cu luna octombrie.

De asemenea, familiile pot afla informații despre caracteristicile speciale ale facilităților, cum ar fi accesibilitatea, și pot începe direct solicitarea de rezervare.

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/corona-auszeit-unterkunft-finden>

Pasul 3: Rezervă-ți sejurul!

► Instituția contactată va comunica ulterior familiei dacă mai sunt locuri disponibile pentru perioada de rezervare dorită.

În momentul în care procesul de rezervare va fi finalizat, familia va trebui să își dovedească eligibilitatea.

În ce perioadă este posibilă o rezervare?

► Până la 31 decembrie 2022, familiile sunt libere să aleagă momentul în care își rezervă vacanța.

Sejurul la preț redus poate fi rezervat în timpul și în afara sărbătorilor. Disponibilitatea perioadei dorite depinde de existența unor locuri disponibile în unitatea de cazare dorită.

► Dacă aveți întrebări legate de cerere, eligibilitate și procesare, puteți contacta echipa Kolpinghäuser e.V. la numărul de telefon: 08008661159

Program:

- Luni, marți, joi și vineri: între orele 09 - 13 și 14 - 19
 - Miercuri: între orele 09 - 13 și 14 - 17
 - Sâmbătă: între orele 10 - 15
- Sau prin email:

<https://www.kolpinghaeuser.de/>

"Corona-Auszeit" für Familien
für den Land Bayern

Venitul net al familiei pentru anul calendaristic precedent este sub următoarele limite de venit:

- pentru părinții singuri cu un copil - 21.000 de euro
- pentru ambii părinți cu un copil - 21.500 de euro
- pentru fiecare copil în plus 4.800 de euro.

Se iau în considerare doar copiii pentru care se primește alocația pentru copii (Kindergeld). (Exemplu: Limita de venit pentru un cuplu de părinți cu doi copii este de 21.500 de euro + 4.800 de euro = 26.300 de euro).

În cazul familiilor care beneficiază de prestații sociale în temeiul Cărtii a II-a a Codului social (SGB II) sau al Cărtii a XII-a a Codului social (SGB XII) sau care beneficiază de suplimentul pentru copii (Kinderzuschlag) și/sau alocația pentru locuință (Wohngeld), sunt îndeplinite condițiile de venit pentru finanțare.

Cuantumul subvenției:

- pentru fiecare copil eligibil și pentru fiecare adult eligibil până la 17 euro pe zi
- pentru fiecare copil eligibil cu dizabilități până la 22 de euro pe zi

Gradul de handicap trebuie să fie dovedit prin intermediul unui aviz de evaluare în conformitate cu Cartea IX a Codului social (SGB IX) sau prin intermediul unui card de dizabilitate în cazul unei persoane cu handicap grav.

Certificatul medical nu este suficient.

Sunt eligibile doar cheltuielile de cazare în centrul de vacanță pentru familie (cu excepția costurilor de călătorie, a taxelor de intrare etc.).

Cerere online

<https://formularserver.bayern.de/intelliform/forms/rzsued/zbfz/zbfz/familienurlaub/index>

Sursa: Bundesregierung

Pachet de măsuri de reducere a cheltuielilor în vederea creșterii prețurilor la energie

Liderii partenerilor coaliției-semafor din Germania au convenit asupra unui pachet de măsuri de reducere a cheltuielilor în vederea creșterii prețurilor la energie:

- Reducerea pentru trei luni a taxei pe energie pentru carburanți
- Alocație fiscală forfetară de 300 de euro pentru contribuabili
- Investiții masive în transportul public local
- Plată unică pentru familii în valoare de 100 de euro pentru fiecare copil

1. Creșterea bruscă a prețurilor la carburanți este atenuată de o reducere de 3 luni a taxei pe energie pentru carburanți.

Prețul combustibilului va fi redus cu 30 de cenți pe litru pentru benzină și 14 cenți pe litru pentru motorină.

2. Toți contribuabilii primesc o indemnizație unică de 300 de euro pentru energie, ca supliment la salariu.

Plata se face prin intermediul sistemului de salarizare al angajatorului. Suma forfetară este supusă impozitului pe venit obișnuit. Prin urmare,



persoanele cu venituri mari primesc mai puține venituri nete decât cele cu venituri mici.

3. Bonusul unic de 100 de euro va fi plătit pentru fiecare copil. Bonusul va fi compensat cu alocația pentru copii-Kindergeld.

Pentru beneficiarii de prestații sociale, plata unică de 100 de euro care a fost deja decisă va fi majorată cu încă 100 de euro de persoană.

4. Introducerea abonamentului lunar de 9 euro pentru transportul public local, limitat la 90 de zile.

Laura Cozma

Reguli Corona Germania

Se renunță la regula 3G în trenurile Deutsche Bahn

Deutsche Bahn a anunțat că începând de duminică, 20.03.2022, pasagerii vor putea din nou să călătorească cu trenurile și cu mijloacele de transport în comun fără dovada 3G (vaccinat, recuperat sau testat).

În trenurile de lung parcurs și în cele locale, se aplică în continuare obligația purtării măștii de tip FFP2 sau măști medicale.

Regula 3G rămâne în vigoare la nivel național în sectorul serviciilor de catering la bordul navelor.

Măștile de protecție vor fi obligatorii în trenurile ICE și Intercity pe distanțe lungi, precum și în avioane

Pentru transportul local cu autobuzul și transportul feroviar, landurile pot continua să aplice regula purtării măștii de protecție.

În cazul în care acest lucru nu a fost încă reglementat, cerința privind purtarea măștii se aplică până la 2 aprilie, prin intermediul normei federale.



În Bayern, până la 2 aprilie, regulile de acces 2G și 3G și obligația de a purta mască vor rămâne în vigoare în Bavaria, chiar și în școli sau în magazine cu o singură excepție: în școlile primare și speciale, obligația de a purta mască la lecții va fi eliminată începând de luni, 21.03. iar o săptămână mai târziu și în clasele 5. și 6.

Măsurile de combatere a pandemiei Corona sunt preluate în Berlin până la 31 martie, iar în Brandenburg până la 2 aprilie.

De la 1 până pe 3 aprilie, se vor aplica doar câteva măsuri de protecție "de bază".

Printre acestea se numără utilizarea obligatorie a măștilor de protecție în mijloacele de transport în comun și în spitale și aziluri.

În anumite domenii, ar trebui să se continue testarea obligatorie, de exemplu în școli.

Laura Cozma

Kindersofortzuschlag

Guvernul federal decide sprijinirea familiilor defavorizate din iulie

Copiii, adolescenții și tinerii adulți din medii defavorizate vor primi un supliment imediat de 20 de euro, începând cu luna iulie.

Copiii, adolescenții și adulții tineri afectați de sărăcie vor primi bonusul imediat dacă au dreptul la:

- Prestații sociale conform cărții a II-a sau a XII-a din Codul asigurărilor sociale (SGB II sau SGB XII);
- Beneficii conform Legii privind beneficiile solicitantilor de azil
- Alocație suplimentară de subzistență; sau pentru familiile care beneficiază de alocația suplimentară pentru copii

(Kinderzuschlag).

Suplimentul imediat (Sofortzuschlag) determină creșterea alocației suplimentare pentru copii

Odată cu introducerea suplimentului imediat, suma maximă a alocației suplimentare pentru copii (Kinderzuschlag) va crește cu 20 de euro, de la 209 euro pe lună pe copil la 229 de euro pe lună pe copil.

• Kinderzuschlag, alocația suplimentară pentru copii este plătită părinților care câștigă suficient pentru ei înșiși, însă veniturile nu sunt suficiente sau abia pot acoperi nevoile de bază ale familiei.



• În plus, beneficiarii alocației suplimentare pentru copii sau ai indemnizației pentru locuință, sunt scutiți de taxele KiTa (grădiniță) și au diverse alte avantaje financiare din pachetul de educație și

participare (Bildungs- und Teilhabepaket)

Plată unică de 100 €

Guvernul federal a decis că va exista o plată unică de 100 de euro pentru beneficiarii adulți. Cei care primesc prestații sociale în conformitate cu Codul social II, Codul social XII, Legea privind prestațiile pentru solicitanții de azil sau Ajutorul suplimentar pentru subzistență în conformitate cu Legea federală de aprovizionare vor fi sprijiniți printr-o plată unică de 100 de euro.

Acest lucru servește la compensarea majorării costurilor de trai și a cheltuielilor legate de perioada pandemiei.

• Subvenția urmează să fie plătită în iulie 2022.

Sursa: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

PROCESUL DE DIVORȚ

Este perfect normal să vă simțiți nefamiliar cu o procedură de divorț și să vreți să știți exact cum merge. Atunci ar trebui să fiți sigur că aflați cât mai multe informații corecte. Orice informație vă va face mai ușor să faceți față procedurii și să păstrați lucrurile cât mai calm posibil. Atunci vă va fi mult mai ușor să depuneți cererea de divorț și de asemenea, să vă pregătiți pentru audierea în fața judecătorului.

REZUMAT

Procedura de divorț începe cu cererea de divorț și se încheie cu hotărârea definitivă de divorț. Dacă vă gestionați divorțul pe cale amiabilă, cu acordul soțului/soției, veți fi divorțat rapid și ieftin.

Trebuie să fii prezent personal la ședința de divorț și veți fi însoțit de avocatul dumneavoastră. Numirea nu este publică. Dacă v-ați pregătit, judecătorul vă va întreba dacă vreți cu adevărat un divorț.

SFATURI PRACTICE PENTRU TINE

1. Gestionati separarea și divorțul pe cale amiabilă. Puteți gestiona procesul cât mai simplu posibil clarificând în prealabil consecințele separării și divorțului și consemnându-le într-un acord cu privire la consecințele separării și divorțului.

2. Utilizați divorțul online. Dacă finalizați procesul online, sunteți independent de timp și loc și puteți economisi costuri suplimentare.

3. Solicitați asistență juridică. Dacă nu puteți finanța singur procedura de divorț, puteți solicita asistență juridică pentru a primi ajutor de stat.

CE ESTE FORMULARUL DE EGALIZARE A PENSIEI?

După primirea cererii dumneavoastră de divorț și achitarea cheltuielilor de judecată, instanța va trimite ambilor soți un formular în care trebuie să furnizați informații despre pensie și drepturile dumneavoastră la pensie. Pe baza informațiilor dumneavoastră, instanța scrie agenției dumneavoastră de asigurări de

pensii și vă solicită informații despre cuantumul pensiei și drepturile dumneavoastră la pensie. În cazul în care instanța deține informațiile de la instituțiile de asigurări de pensii, instanța stabilește o dată de audiere în funcție de volumul de muncă al acesteia.

Dacă divorțați dumneavoastră este pe cale amiabilă, instanța poate decide cu ușurință asupra divorțului dumneavoastră la această ședință orală. Cu toate acestea, dacă soțul dumneavoastră a depus propriile cereri pentru ca divorțul să fie contestat, instanța poate decide asupra divorțului în cazuri excepționale și poate negocia separat consecințele divorțului. În cazul unui divorț în litigiu, riscați însă ca divorțul dvs. să fie amânat per total și ca instanța să acorde divorțul doar în legătură cu consecințele de divorț care au fost solicitate.

DE UNDE ȘTIU CĂ INSTANȚA A STABILIT O DATĂ PENTRU DIVORȚ?

Dacă instanța de familie stabilește data divorțului, veți primi o citație personală prin poștă.

CE ACTE AM NEVOIE PENTRU DATA DE JUDECATĂ?

Pe lângă citarea dumneavoastră la ședința de judecată, trebuie să aduceți cu dvs. cartea de identitate sau pașaportul, dacă este posibil. Veți avea nevoie, de asemenea, de un certificat original al certificatului dvs. de căsătorie sau al registrului de familie cel târziu până acum. De asemenea, puteți obține un certificat de căsătorie de la oficiul de înregistrare.

TREBUIE SĂ FIU PREZENT PERSONAL LA AUDIEREA DE DIVORȚ?

Legea cere ca judecătorul să vă asculte personal la audierea de divorț. Prin urmare, trebuie să vă prezentați personal.

CÂT VA DURA PROCEDURA MEA DE DIVORȚ?

Nou! Nou! Nou!

Începând cu luna Aprilie, în cadrul centrului cultural româno-german "Dumitru Dorin Prunariu" din Nürnberg se oferă cursuri de limba germană pentru copii cu vârstele între 5 și 13 ani.
In fiecare zi de vineri de la 13:30-15:30.
Locuri limitate- 7!
Preț: 120€/ lunar.

Informații și înscrieri la
Telefon: 01603373128

Dacă divorțați de comun acord, ar trebui să calculați cu o perioadă de trei până la șase luni până când sunteți divorțat. Durata procedurii depinde, desigur, de volumul de muncă al judecătorului de familie și de cât de repede se efectuează ajustarea drepturilor la pensie.

Ce se întâmplă dacă există minori

CE REGLEMENTĂRI PREVEDE MODELUL ALTERNATIV? (WECHSEL-MODELL)

Modelul alternant între mamă și tată descrie situația în care părinții se ocupă în mod regulat, de copil și îl îngrijesc în propria gospodărie la aproximativ aceleași intervale de timp. Fiind vorba despre copilul vostru este un motiv suficient pentru a face față modelului de alternat.

REZUMAT

Tabloul tradițional de familie, în care mama are grijă de copil, iar tatăl plătește pensie alimentară, nu se mai potrivește pe deplin cu stilul de viață al tuturor părinților.

O situație de interes poate fi aceea că tu, ca părinte care nu ai copilul în grijă, vrei un model de alternativ dar părintele care se îngrijește copilul respinge cererea.

A doua situație de interes poate consta în faptul că părintele care are grijă de copil insistă asupra faptului că tu, în calitate de părinte îl neglijezi și dorește să te angajezi în egală măsură să îngrijești copilul, în timp ce tu nu ai niciun interes să faci acest lucru.

SFATURI PRACTICE PENTRU TINE

Sfat 1: Cântărește avantajele și dezavantajele

Avantajele modelului alternant sunt că copilul are un contact egal cu ambii părinți, iar tu, ca părinte care de fapt îi îngrijește, îți poți organiza viața mai generos. Dezavantajele sunt că trebuie să vă adaptați între voi organizatoric și să puteți organiza șederea copilului în gospodăria dumneavoastră.

Sfat 2: Verificați dacă sunt îndeplinite condițiile prealabile

Condiția prealabilă este ca dvs. și fostul partener să puteți vorbi unul cu celălalt în mod rezonabil și să vă coordonați și să vă organizați sprijinul reciproc.

Sfat 3: Încercați să găsiți o soluție pe cale amiabilă

Dacă vă aflați într-o dispută, nu puteți refuza cererea celui alt părinte de schimbare a modelului.

CE PRESUPUNE ACEST MODEL?

Când vine vorba de îngrijirea copiilor după separarea și divorțul părinților, accentul se pune de obicei pe



„Nu căuta greșeli, caută soluții.” Henry Ford (1863 - 1947)

Ai grijă de copilul din gospodăria ta. Deoarece vrei sau trebuie să-ți câștigi singur existența, ai vrea să lucrezi din nou și vrei ca soțul tău să fie implicat în îngrijirea copilului. Ei insistă asupra unui model de schimbare.

Reacția fostului tău partener

În mod ideal, fostul tău partener va răspunde dorințelor tale și va fi de acord să aibă grijă de copilul tău pe rând.

Fostul partener nu este interesat să dedice timp copilului și respinge orice fel de model de schimbare, iar el este mulțumit de drepturile temporare de vizită.

CARE SUNT AVANTAJELE MODELULUI ALTERNATIV?

Indiferent cum privești lucrurile este vorba despre bunăstarea copilului tău. Nevoile tale ar trebui să fie subordonate interesului superior al copilului. Modelul de schimbare oferă copilului posibilitatea de a menține relația personală cu fiecare părinte chiar și după ce părinții au divorțat. Nu trebuie să decidați că trebuie să locuiască exclusiv cu unul sau celălalt părinte și să-l vadă pe celălalt părinte numai în cadrul drepturilor de contact. Copilul are șansa de a face față mai ușor divorțului. În plus, copilul dumneavoastră are, de asemenea, dreptul de a avea contact cu fiecare părinte, iar dumneavoastră, în calitate de părinte, aveți datoria de a le permite să aibă contact cu acesta. Cu modelul comutator, împărțiți responsabilitatea cu partenerul dvs. Puteți beneficia de libertatea personală care o puteți folosi pentru dvs. Ele includ partenerul în responsabilitatea pentru creșterea copilului. Prin îngrijirea copilului în gospodăria lui partenerul își asumă și responsabilitatea financiară pentru copil. La urma urmei, el trebuie să hrănească și să întrețină copilul.

Alexandra G. Chiribes

Aybar-Emonds: „Este important pentru noi să avem în vedere o societate urbană pașnică și solidară pe care să o promovăm”

Mai devereme sau mai târziu toți ne întâlnim cu simbolică Instituției KUF. Mulți nu știu despre ce este vorba și cu ce se ocupă această instituție în Nürnberg. Tocmai de aceea, am efectuat un interviu cu Directoarea Instituției, doamna Azbar-Emonds, care ne-a dezvăluit câte ceva din tainele acesteia.

Ionela van Rees-Zota: KUF - Conduceți Instituția KUF în Nürnberg care are foarte mult de-a face cu integrarea și aici vorbim de integrare prin cultură. Ce ne puteți spune despre sarcinile instituției pe care o reprezentați? Ce ne puteți spune despre dumneavoastră?

Aybar-Emonds: Biroul Inter-Cultură este o unitate de personal din Oficiul pentru Cultură și Agreement al orașului Nürnberg. Avem sarcini conceptuale și de coordonare atât în cadrul biroului, cât și în afara lui.

Considerăm o sarcină importantă în a face vizibilă diversitatea populației din Nürnberg. Facem acest lucru cu o serie de proiecte și evenimente cheie, de exemplu de la „Premiul Filmului pentru Drepturile Omului”, „Literatura fără frontiere”, „Zilele literaturii turco-germane”,

„Akwaba-Afrikatage în Nürnberg” sau competiția muzicală „creole – Muzică globală din Bavaria” la Zilele Filmului Spaniol; am pus accent de program cultural sustenabil.

„Calendarul de evenimente online pentru interculturalitatea Nürnberg” oferă o bună imagine de ansamblu asupra activităților interculturale din întreg orașul. În plus, Inter-Kultur-Büro inițiază noi proiecte precum „Festivalul de artă globală”. Îmbrățișăm noile dezvoltări, cum ar fi transcultura, diversitatea și multe altele. Suntem și punctul de contact pentru cluburi, alte departamente și instituții din domeniul interculturii. Acordăm granturi pentru închirierea sălilor de club pentru asociațiile de migranți și pentru evenimente interculturale.

I.v.R-Z: Cu siguranță aveți asociații care lucrează activ cu instituția dumneavoastră. Cum este colaborarea cu ei?

A-E: Pe de o parte, avem evenimente tandem de lungă durată cu unele asociații pe care le organizăm noi și le desfășurăm împreună. Pe de altă parte, inițiem proiecte sau evenimente, le însoțim și apoi ne retragem din nou pentru ca acestea să continue să se desfășoare complet independent.

În plus, sprijinim toate asociațiile de migranți cu măsuri de calificare și servicii de consultanță și suntem în schimb cu multe asociații datorită sistemului de subvenții.

I.v.R-Z: Ce puncte forte oferă instituția colaboratorilor săi?

A-E: Susținem organizatoric și de exemplu și în domeniul relațiilor publice. Acționăm ca partener de cooperare dacă un proiect este deosebit de important pentru locuitorii din Nürnberg. În astfel de cazuri, sprijinim și financiar



proiectul.

I.v.R-Z: Cum ați explica pe scurt cooperarea cu asociațiile din România? Cum lucrați cu ei și ce oferte le oferă instituția?

A-E: Aș spune că există unele colaborări ocazionale, dar și temporare, de exemplu, unii membri ai unui grup de dans au participat recent la un proiect de dans ca parte a festivalului global de artă. Alte asociații participă la Proiecte unice sau au continuitate...Cei care depun cereri către Biroul Inter-Cultură, primesc uneori și granturi pentru activitățile lor.

I.v.R-Z: Ce proiecte/planuri aveți și cine este implicat?

A-E: Un accent al următorilor câțiva ani este creșterea cooperării proiectelor pe termen lung cu asociații selectate din domeniul transculturii. Acest lucru s-a întâmplat deja cu artiștii. Din această colaborare a rezultat rețeaua Global

Art Nuremberg. În plus, dorim să ne concentrăm mai mult pe coexistența pașnică și solidară a societății urbane pentru a dezamorsa conflictele sau a preveni apariția lor în primul rând.

I.v.R-Z: Cum vă pot găsi prospecții și ce le puteți oferi?

A-E: Ne puteți găsi la Biroul pentru Cultură și Agreement de la Gewerbemuseumsplatz 1, 90403 Nürnberg.

Prin telefon la +49(0)911 231 3884 și online la www.kuf-kultur.de/interkultur.

Suntem persoane de contact pentru asociațiile de migranți, îi sprijinim în proiectele lor în măsura în care putem. Pentru toți cei interesați de cultură și evenimente, calendarul nostru de evenimente interculturale oferă o imagine de ansamblu bună a tot ceea ce are de oferit Nürnberg.

I.v.R-Z: Un gând pentru cititorii noștri.

A-E: După cum am menționat mai sus, este important pentru noi să avem în vedere o societate urbană pașnică și solidară, pe care să o promovăm. Prin urmare, îi invităm pe toți să realizeze acest lucru împreună cu noi. Fie lucrând într-un club, implicându-te în instituții precum magazinele de cultură din Nürnberg sau pur și simplu în activități de zi cu zi. Aceasta ar trebui să fie motivația pentru noi toți. Atunci s-au realizat deja multe. Vă mulțumesc foarte mult pentru oportunitatea de a vă prezenta Biroul Inter-Cultură și toate cele bune pentru dvs. și munca voastră.

Ionela van Rees -Zota



Diana Elena Gole – „Dăruieți iubire. Asta va face diferența pentru ceilalți, dar și pentru voi!”

R.P: Cine este Diana Elena Gole? Spune, te rog, câteva cuvinte despre tine cititorilor noștri.

D.G: Sunt o persoană destul de ușor de definit (cred), dar mai greu de înțeles. De când mă știu am fost pasionată de cuvinte, așa că, oricât am încercat eu să mă pun de-a curmezișul, pașii m-au îndreptat spre ele. Sunt scriitor și blogger – în timpul liber. În timpul în care îmi câștig existența (câci am, totuși, și o părticică de minte pragmatică) sunt Specialist Conținut Digital. Deci, practic, ce fac din punct de vedere profesional se leagă cu pasiunile mele. Pot spune că sunt o femeie împlinită din punctul acesta de vedere.

R.P: Diana scrie și o face cu foarte mare drag. Poți detalia unde te putem citi?

D.G: Sigur! Am două bloguri. Illusion's Street (<https://illusionsstreet.wordpress.com>) e blogul meu literar, locul unde din când în când mai scriu câte o povestire, o povestire, un gând... De-ale Diane (<https://dealediane.ro>) e blogul mai pragmatic, locul unde abordez teme mai serioase. Și, evident, două dintre povestirile mele pot fi citite în antologiile apărute la editura SIONO: povestirea Muza în Nuanțe de piper și ciocolată și Back to December în Litere pe fulgi de nea. Dar, desigur, nu mă voi opri aici cu publicatul.

R.P: Știu că ai câștigat trofeul competiției SuperBlog, ediția



de toamnă 2021. Ce a însemnat acest lucru pentru tine? Care a fost cheia succesului tău?

D.G: Oh, a însemnat tare mult pentru mine trofeul. Am vrut să-mi demonstrez mie, în primul rând, că pot. Știi, deși scriu de o viață (am scris prima poezie prin clasa a II-a) și am tot primit aprecieri, mă confrunt cu sindromul impostorului. Mereu mă gândesc că ceea ce scriu poate nu e suficient de bun, poate va fi criticat, judecat... Trofeul SuperBlog a venit ca o confirmare – pot scrie și nu oricum, ci bine! La fel și cele două povestiri publicate, mi-au întărit încrederea în mine.

Referindu-mă strict la SuperBlog, cheia succesului meu a fost faptul că am fost eu însămi. Am scris ca mine. Nu ști dacă funcționează pentru toți, dar la mine a funcționat.

R.P: Ce proiecte ai în curs de desfășurare? Cu ce urmează să ne încânte?

D.G: Lucrez de mult prea mult timp la un roman, dar vreau să îl termin până la final de an. Gata, am târâgănat prea mult! Și, în paralel mai scriu și proză scurtă, una pe care nu am publicat-o pe Illusion's Street căci vreau și un volum de proză scurtă. Nu știu, romanele sunt mai citite, dar pe mine mă atrag mai mult povestirile. Mi se pare că acolo îți dovedești măiestria: dacă poți face un cititor să se îndrăgostească de ceea ce ai scris fără a recurge la sute de pagini, ești bun!

Dar, până atunci, până să apară și romanul, și volumul de proză scurtă, mai e și antologia de la editura Quarto, cea lansată în urma programului S.I.M.T al Monei Șimon. Și acolo voi apărea.

R.P: Unde îți găsești inspirația? Ce sau cine îți este muză?

D.G: Iată un subiect complex! Nu am o muză, ideile îmi vin pur și simplu. Uneori văd o poză interesantă, alteori citesc ceva, ascult o piesă... Inspirația mea vine când nu mă aștept și de unde nu mă aștept.

R.P: Ce ritualuri ai atunci când scrii? Asculți muzică, de

exemplu? Sau arzi bețișoare parfumate? Sau difuzezi un anumit ulei esențial? Cum îți pregătești cadrul pentru a scrie bine, așa cum o faci tu?

D.G: Depinde de scriu! Dacă scriu un articol cu un subiect mai... concret, prefer să am liniște și nimic care să îmi distragă atenția în jur. Dacă scriu o povestire, ascult muzică... aleg ceva care să se asorteze cu ceea ce vreau să scriu. Back to December, de exemplu, a fost scris cu piesa omonimă a lui Taylor Swift pe fundal. Romanul, în schimb, e o combinație interesantă: Amy Winehouse, The Weeknd, Nina Simone, Taylor Swift și... Maluma (recunosc, am și eu slăbiciunile mele).

R.P: Ți se întâmplă să vizezi despre un anumit subiect, iar apoi să îl transformi într-un colorat conținut scris?

D.G: Îmi vin idei când încerc să adorm, se pune?

R.P: Ce carte citești în acest moment?

D.G: Ultima scrisoare de dragoste de Jojo Moyes, sunt într-o stare romantică...

R.P: Ne poți recomanda ținut, te rog, câte o carte ce și-a pus amprenta asupra ta, pentru fiecare din următoarele categorii: dragoste, dezvoltare personală, marketing, scriere creativă?

D.G: Cum să nu! Înainte să te cunosc de Jojo Moyes e cea mai sfâșietoare poveste de dragoste din câte există. Grit de Angela Duckworth e genul acela de carte care te ajută să devii o versiune mai bună a ta fără a-ți da senzația aia de tentativă de spălătură pe creier. La capitolul marketing, sau, mai degrabă cultură generală recomand Creatorii de hituri de Derek Thompson – o carte care ne explică de ce anumite lucruri ajung să aibă un succes fulminant, iar altele nu! Cât despre scriere, The Making of a Story de Alice La Plante e un adevărat manual, dar îți trebuie ceva răbdare pentru a o parcurge, așa că o să recomand a doua carte care mi-a venit în minte: Nobody Wants to Read Your Sh*t de Steve Pressfield – o lectură ușoară, dar utilă: educativă și



motivantă.

R.P: Românii citesc puțin, cel puțin așa spun statisticile. Cum vezi tu a schimba acest efect dezastruos pentru societate? Cine ar putea schimba acest lucru?

D.G: Da, și eu observ cu tristețe că lumea citește tot mai puțin. Cred că ar trebui schimbat modul în care e abordată lectura în școli: s-a dus vremea comentariilor, ele stârnesc doar antipatii și anxietăți! Plus că unele subiecte abordate de operele alese sunt... depășite! Copii ar trebui să fie încurajați să-și expună părerile, să folosească mijloacele tehnologice pe care le au la îndemână pentru a aduce la viață cărțile prin scenete, animații să facă vloguri... Doamne, posibilitățile sunt nelimitate. Așa, am forma o nouă generație de adulți mai orientată spre lectură, apoi lucrurile vor fi mult mai ușoare, căci sunt convinsă că își vor îndruma copii pe această cale, ce a cărților.

R.P: Care sunt sentimentele/gândurile după care te ghidezi în viață? Cine/ce te inspiră?

D.G: Vreau să dau mereu tot ce am mai bun, vreau să inspir... Și, la rândul meu, mă las inspirată. Idolul meu, și asta nu e o noutate, e Elif Shafak – o ador pentru ce scrie, dar, mai ales, pentru ce

transmite prin tot ceea ce face: e o persoană de urmărit nu doar din punct de vedere literar. Vreau să fiu măcar jumătate din ce e ea în materie de scris, de frumos și înțelepciune împărtășite lumii.

R.P: Care îți este misiunea, Diana?

D.G: Să dau înapoi măcar jumătate din ceea ce primesc, știu tu: sharing is caring.

R.P: Care sunt persoanele care te influențează și te inspire?

D.G: Am spus deja de Elif Shafak. Dar, desigur, mai am și alte persoane pe listă: mama mea, evident, nu se putea altfel, câteva bloggerite dragi: Mona Șimon, Mari Flămânzeanu, Almona Țilea, Mirela Crețan, scriitoarele N. Mari-anne, Simona Poclid și Em Sava.

R.P: Ce hobby-uri ai?

D.G: Păi scrisul, cititul și blogging-ul, evident. Dar, contrar aparențelor, nu îmi ocupă tot timpul! Îmi place să și gătesc. Ador călătoriile. Îmi place să ascult muzică latino-americană, parcă îmi dă un vibe altfel, mai bun! Și, serialele, o, Doamne, serialele... plus filmele siropoase!

R.P: Un gând bun pentru cititorii Vocea TA, te rog!

D.G: Dăruieți iubire. Asta va face diferența pentru ceilalți, dar și pentru voi!

Theodora-Raluca Păun

Locul unde mai trăia ziua

– Fragment –

Nu sunt filosof și nici nu m-a preocupat vreodată acest domeniu de studiu. Nu în adevăratul sens al cuvântului. Doar dacă se pun la socoteală întrebările fundamentale care zac pe fundul paharului de băutură. Acelea îmi sunt foarte cunoscute. Cu toate acestea, emit adesea teorii și le întorc pe toate fețele, din plictis sau din a-mi ține mintea ocupată, habar n-am. Oricum, acum câțiva ani am dat naștere unei idei căreia i-am rămas fidel până azi. E cunoscut faptul că gândurile și dorințele pe care le nutrim ajung să ni se pară cât se poate de adevărate, chiar dacă au luat naștere de la o premisă falsă. Eu am pornit de la sentimentul puternic de apartenență pe care marea, existența ei și prezența ei atât de aproape de mine, mi-l dădea. Evident nu era o relație de

reciprocitate. Ar fi fost absurd să cred că existența mea ar fi putut cumva influența întinderea albastră. Cu toate acestea, nu m-am putut opri din a nu crede cu tărie că ceva ne leagă, ne unește. Era ca o perpetuă strădanie de a evoca un sens din umbra cu care această ființă sărată îmi pata sufletul. Deoarece așa o simțeam. Ca pe o ființă vie. Îmi răvășea plămânii și mă făcea să trăiesc într-o veșnică agitație dacă mă îndepărtam prea tare de ea.

Și atunci mi-a venit ideea că ea e forța divină din viața mea. Că dacă există un Dumnezeu, atunci e cât se poate de clar că a părăsit pământul demult, pentru a pluti pe infinitul ei. Și astfel țărnul e singurul loc unde pot îngenunchea, unde rugăciunile îmi sunt ascultate. Sufletul meu tânjește după ea

și se folosește de ea pentru a supraviețui. Iar acum trebuie să supraviețuiesc.

Iartă-mă, prietene, pentru trădare! Dar nu pot să te omor fără să îți dau ocazia să te ierți. Nu pot să te las să pleci, fără să te vindec. Nu pot să te las să pleci... de ce dracu' ai făcut-o?

Nu știu cât timp am stat înțepenit în jelania asta mută. Dar am făcut-o în cea mai adâncă reculegere și tăcere. Niciodată nu am avut habar să mă exprim, să spun ce simt și alte asemenea sentimentalisme. Însă marea a știut mereu să mă asculte. Mi-a oferit de fiecare dată pacea, ca să mă pot auzi eu pe mine măcar. Și azi decizia luată îmi urlă în urechi laolaltă cu țipătul pescărușilor coborâți din văzduh.

Fie ce-o fi, Elia, trebuie să o fac! Pentru



ea și pentru tine. Pentru voi. Și ce voi câștiga în schimb? Nimic! Și pentru prima dată în viață nici nu-mi pasă! Vreau doar să respect o promisiune și pe alta să o trădez. Inima-mi gâfăie și marea râde. Îi străbat hohotele cu privirea și îmi aprind încă o țigară. Și încă una. Și încă una. Să mă ia dracu', în ce m-am băgat?!

Mona Rusinescu

"Împreună suntem puternici" - interviu cu primarul din Ennigerloh, sufletul comunității pe care cu profesionalism și empatie o conduce

Oana-Roxana Gherasim: Bună ziua domnule Lülf. De cât timp sunteți primarul orașului Ennigerloh?

Berthold Lülf: Am fost ales primar la 1 octombrie 2002. Așa că pe 1 octombrie 2022 am o mică aniversare: 20 de ani ca primar într-un oraș frumos.

O.R.G.: Cum arată o zi la Primărie pentru dumneavoastră?

B.L.: Este foarte diferit: fiecare zi este diferită. Dar există anumite rutine, cum ar fi procesarea corespondenței zilnice. Conduc o primărie cu 200 de angajați. De aceea am conferințe regulate cu experții mei pe probleme importante ale organizației și viitorul orașului. O altă sarcină este reprezentarea la recepții, congrese și ceremonii importante ale orașului. Controlul politic este, de asemenea, o sarcină importantă: pregătesc hotărârile consiliului municipal, prezid ședințele și particip activ la formarea opiniilor politice.

O.R.G.: În timpul războiului din Ucraina, ce puteți face pentru oamenii care trebuie să fugă? Faceți ceva anume?

B.L.: Războiul din Ucraina este cu adevărat groaznic și mă afectează și pentru că am călătorit prin Ucraina cu o motocicletă în urmă cu câțiva ani și cunosc puțin țara. Oamenii suferă, sunt răniți și mor: bărbați, femei și copii - nici o clipă de odihnă, mereu cu frică de moarte. Situația nu este însă ușoară pentru țările vecine, precum Polonia,

Slovacia, Ungaria, Moldova și România, care primesc mulți refugiați. La fel este și în Germania și în Ennigerloh. Ne-am pregătit și putem oferi apartamente, atât apartamente în oraș, cât și apartamente în case private. Copiii au posibilitatea de a merge la grădinițe și școli. Mamele (sunt multe femei și mame la noi) pot lucra. Avem grijă de refugiații de război, dacă este necesar și psihologic, deoarece mulți dintre ei sunt traumatizați.

O.R.G. Care ar fi un ajutor special pentru aceste persoane aflate în această situație de urgență de la persoană la persoană pentru a ține situația sub control?

B.L.: Întindem brațele și spunem „bine ati venit”. Simpatia și disponibilitatea de a ajuta în rândul populației sunt foarte, foarte mari. Sunt multe donații și multe familii oferă refugiaților casele și apartamentele lor. Avem o asociație „Ajutor pentru România” în Ennigerloh de peste 30 de ani. Zilele acestea le furnizează și copiilor și tinerilor din Ucraina haine noi. Mulți oameni ajută...

O.R.G. Ce vi se pare cel mai greu de realizat?

B.L.: Ennigerloh este un oraș cosmopolit, puternic și încrezător în sine. Devine dificil atunci când negociați cu statul sau guvernul federal. De exemplu, avem nevoie de resurse financiare bune, deoarece îngrijirea și cazarea refugiaților costă mulți bani.

O.R.G. Știu că uneori mergeți în România.

Cum găsiți România și oamenii care locuiesc în Ennigerloh?

B.L.: Sunt un mare prieten al României și am vizitat țara de multe ori. A descrie România în doar câteva cuvinte este dificil. Încerc oricum: peisajele sunt frumoase și peste tot am întâlnit oameni drăguți și primitori. Din păcate, și România are multe probleme: probleme economice, politice și de sănătate. Mă văd puțin „ambasadorul” României în orașul meu: vorbesc mult și pozitiv despre România și încerc să sparg prejudecățile, pentru că România este adesea necunoscută în Germania: un partener necunoscut. Români care locuiesc în Ennigerloh sunt foarte importanți pentru mine ca primar, deoarece aparțin orașului „meu”. Sunt cetățeni ca toți ceilalți și îi tratez într-o manieră ospitalieră. Din moment ce vorbesc puțin românește, mi se adresează și când sunt probleme. Mă bucur să ajut...

O.R.G. Câți rezidenți români are Ennigerloh?

B.L.: În Ennigerloh trăiesc în jur de 500 de români. Acest lucru îi face cel mai mare grup de migranți.

O.R.G. Vorbiți foarte bine limba română. Puteți să ne spuneți ceva în română?

B.L.: Oh nu, nu vorbesc bine romana: Doar un pic. Dar vorbesc atât de bine încât sunt înțelese - nu întotdeauna, dar des. Gramatica mea este proastă.

Foarte important: Imi place Romania

O.R.G. Dacă ați locui în România, ce ați



îmbunătăți acolo?

B.L.: Asta e greu de apreciat. Aș îmbunătăți infrastructura în regiunile mai slabe. Români sunt oameni harnici: dar oamenii au nevoie de muncă bună pentru bani suficienți. Sunt bineveniți în Germania, dar valoarea adăugată trebuie să rămână în țară pentru ca acolo să se poată construi ceva. Industria, comerțul, agricultura și turismul pot ajuta la o mai bună dezvoltare a țării. Dar asta trebuie să fie dorit de politicienii „de sus” și susținut de legi bune.

O.R.G. Ce ați aduce în Germania din România?

B.L.: Ospitalitatea... și quica

O.R.G. La finalul interviului nostru așteptăm cuvinte de încurajare, nu doar pentru ucraineni, ci și pentru compatrioții români.

B.L.: Nu este ușor să găsești cuvinte de încurajare în aceste vremuri. O zicală în Germania, ca și în România, este: Prietenul la nevoie se cunoaște. Ucraina, România și Germania ar trebui să formeze o axă de prietenie - împreună suntem puternici!

CULTURĂ FĂRĂ FRONTIERE

Anastasia Gîrneată, pictorița și poeta din Dealul Copoului



În aceeași zi de 27 ianuarie cu marele Florin Piersic, dar cu 3 ani după celebrul actor român, la Bârlad se naște Anastasia Gîrneată. Umează cursurile gimnaziale și liceale în orașul natal, iar apoi lucrează ca laborantă la Fabrica de Rulmenți din Bârlad, iar în paralel

participă la activitățile artistice în cadrul Cercului de Pictură al fabricii. În anul 1967 absolvă Facultatea de Arte Plastice din Iași. A funcționat ca profesoară de desen la unele școli din Abrud, Cugir și Vaslui. După retragerea din activitate s-a stabilit la Iași. Participă la mai multe expoziții de pictură cu lucrări de artă naivă, fiind membră a Asociației Artiștilor Plastici și a Uniunii Artiștilor Plastici din Iași, dar și a Uniunii Creatorilor Profesioniști - Sucursala Iași. Cucerește numeroase premii la nivel național și internațional și editează mai multe albume de pictură.

Doamna Anastasia Gîrneată este și autoarea unei programe școlare pentru hipoacuzici, volumul intitulându-se Programe școlare (din toată țara), Editura Ministerului Învățământului, București, 1993, pp.522-526, program care este valabil și se lucrează după el și în prezent.

Din anul 2009 face parte din Liga

Scriitorilor Români - Filiala Iași și apoi Filiala Iași-Nord Est, fiind publicată în numeroase dicționare și antologii literare.

De asemenea, au scris și au vorbit despre creația literară a doamnei Anastasia Gîrneată oamenii de cultură Cassian Maria Spiridon, Corina Matei Gherman, Calistrat Robu, Dan Teodorescu, Emanoil Tereja, Cella Negoiescu, Constantin Toni Dârțu, Tudor Ghidreanu, Gheorghe Bălăceanu, Popescu Gheorghe, Costel Iftinchi, Mihai Păstrăguș, Elena Leonte, Doina Guriță, Mihai Știrbu etc.

Anastasia Gîrneată publică și volume de poezii, precum Anotimpuri, Sufletul pământului, Cutremur, Laudă poeziei, Scena lumii, În grădina zoologică, Pastel, Mozaic de gânduri, Mozaic de idei, Lacrima visului astral etc.

Vă prezentăm în continuare câteva poeme care aparțin pictoriței și poetei din Dealul Copoului, prof. Anastasia Gîrneată.

DAN TEODORESCU

Jocurile Paralimpice de Iarnă de la Beijing s-au încheiat cu victoria sportivilor chimezi



În perioada 4-13 martie 2022, la Jocurile Paralimpice de Iarnă de la Beijing s-a concurat la 5 discipline sportive: curling în scaun cu roțile, para-hockey pe gheață, para-schi alpin, para-snowboard și para-nordic (para-biatlon și para-schi fond).

La această ediție, România a fost reprezentată de doi sportivi: Laura Văleanu (medic rezident în Germania) și Mihăiță Păpară, dar nici unul dintre ei nu a urcat pe podium.

Jocurile Paralimpice de Iarnă din acest an s-au desfășurat în contextul în care Comitetul Paralimpic Internațional a decis să interzică participarea sportivilor din Rusia și Belarus la competiție, la presiunea comunității sportive internaționale, pe fondul agresiunilor Rusiei asupra Ucrainei.

După cele 10 zile de concurs. Jocurile Paralimpice de la Beijing 2022 s-au încheiat cu țara gazdă pe primul loc la medalii, China reșind să cucerească 61 de medalii, dintre care 18 de aur, 20 de argint și 23 de bronz.

Clasamentul general pe medalii, în TOP 10, arată astfel:

1. China	18 - 20 - 23 - 61 la total;
2. Ucraina	11 - 10 - 8 - 29;
3. Canada	8 - 6 - 11 - 25;
4. Franța	7 - 3 - 2 - 12;
5. SUA	6 - 11 - 3 - 20;
6. Austria	5 - 5 - 3 - 13;
7. Germania	4 - 8 - 7 - 19;
8. Norvegia	4 - 2 - 1 - 7;
9. Japonia	4 - 1 - 2 - 7;
10. Slovacia	3 - 0 - 3 - 6

Următoarele Jocuri Paralimpice de Iarnă vor avea loc în 2026, în Italia, la Milano / Cortina d'Ampezzo.

DAN TEODORESCU

OCHII ȚĂI

Ochii tăi
Sunt îngeri
Cu aripi de peruzea
Ochii tăi zâmbesc
Plini de încredere
Și bunătațe,
Un zâmbet ce te face
Să vezi în roz
Toate, toate, toate!

Anastasia Gîrneată

ENIGMATICA LUNĂ

Pe lângă mine,
Pe lângă frumoasele vitrine
Luminate fantomatic
Sub cerul noptatec
Trec tinerii îndrăgostiți
Ținându-se de mână,
Admirați de enigmatica lună,
Ce-și împrăștie razele argintii
Pe munții, dealuri și câmpii.

Anastasia Gîrneată

GARA

Gara!
Punct de plecare peste tot
Peste zări, sau poate nicăieri
Mereu e plină de oameni grăbiți
Și de stress istovii

GARA!

Punct unde se adună
Trenurile de peste tot,
Aducând oameni, un nou lot.
Gara!
Trenuri ce stau în așteptare
A celor ce pleacă în concediu
La munte sau la mare.
Gara!
Locul unde se așteaptă uneori
Trenul ce întârzie
Și la timp refuză să vină.

Anastasia Gîrneată

NORII PLÂNG

Norii plâng
Cu lacrimi de ploaie,
Care, pe pământ
Ajung șiroaie,
Și fac bine pământului
Tare uscat
De a căldurii văpaie.

Anastasia Gîrneată

MAUSOLEU

Solemn privesc la mausoleu,
Care, adăpostind un mare zeu
Care a trăist cândva
Și pe oamenii îi apăra.
Acum nu știu
Dacă pe pământ a murit;

Un sfârșit nefericit

Dar mausoleul
În cinstea sa, a fost ridicat,
Când, dintre cei vii a plecat.

Anastasia Gîrneată

UN CÂNTEC

Un cântec îmi umblă prin minte
Cu versuri alese, cu ritmul cumințe,
Un cântec de stele cântat;
Muzica stelelor m-a încântat.

Anastasia Gîrneată

RA

Sus pe cer
Stelele plutesc în neant.
Luna are o traiectorie
Strict calculată
De către o inteligență
Îndepărtată.
Pământul, care beneficiază
De lună și stele
Se uită la ele.
Oamenii,
Efemeride gânditoare
Se închină la soare,
La mărețul RA,
Cel strălucitor
Și de viață dătător.

Anastasia Gîrneată

„Iisuse, cel ce ai înviat din morți, înviază și sufletele noastre” - Interviu de suflet cu Părintele Marius Florentin Pandelea, preot slujitor al Bisericii Acoperământul Maicii Domnului din Bielefeld

Oana-Roxana Gherasim:
Doamne ajută, părinte. Vă mulțumesc că ați acceptat invitația de a sta de vorbă cu mine, spre folosul nostru, al tuturor. Cine este părintele Marius Florentin Pandelea?

Pr. Marius-Florentin Pandelea: Sunt unul din cei patru talanți, patru vlăstare tinere, răsădite din Victor și Florica Pandelea. Am văzut pentru prima dată lumina zilei pe 15 august 1981, în municipiul Huși, județul Vaslui. Școala primară, gimnazială, dar și cea de cântăreți le-am absolvit în orașul natal. Liceul seminarial Teologic l-am urmat în Botoșani, iar studiile universitare la Iași, măritat cumva în Neamț, apoi din anul 2012 strămutat vremelnic în Germania. Sunt tatăl a patru copii, până acum. Vă spun și dumneavoastră că în aceste vremuri și timpuri binecuvântate de Dumnezeu, simțim că nădejdea mântuirii trebuie să vină de la cinci copii.

O.R.G. Când și unde a fost hirotonit părintele Marius?

Pr.M.F.P: Am fost hirotonit diacon pe 22 septembrie și preot pe 27 octombrie 2013 în Germania, la Catedrala Metropolitană din Nürnberg de către Înaltpreasfinția Sa, părintele Serafim.

Din anul 2013 păstoresc duhovnicește, cu multă emoție, dragoste, dar și onoare frumoasă și dinamica comunitate de români din Bielefeld și din împrejurimi. Comunitatea s-a format greu, încet, dar sigur. 21 noiembrie 2016, așadar data prăznuirii Intrării Maicii Domnului în Biserică a fost încă un prilej de bucurie, căci am primit și noi un dar de la Dumnezeu : am intrat în propria biserică, printr-un pact pentru 30 de ani, pact pe care comunitatea noastră l-a făcut cu biserica catolică . Am concesiionat biserica catolică care ar fi trebuit să fie dăruită și iată că prin mila și iubirea lui Dumnezeu, dar și prin jertfa românilor, ființează și astăzi spre mântuirea sufletelor noastre.

O.R.G. Cum ați luat decizia de a vă îngriji de sufletele românilor din Diaspora?

Pr.M.F.P: Din păcate, ca și alți români, neavând o siguranță financiară în țara natală și nicio certitudine că lucrurile se vor schimba în mai bine, am hotărât să-mi urmez soția în Germania. Ea primise un post de medic rezident. Numărul mare de români din Diaspora și totodată nevoia acută de preoți, de biserici românești în Germania, a trezit în mine și mai mult ideea de a fi cumva folositor bisericii noastre strămoșești. Cu gândul de a ajuta biserica și pe frații noștri de Sfânt Potir s-a nutrit acest sentiment cu multă bucurie, dar mai ales cu purtarea de grijă a Bunului Dumnezeu. Astăzi, după 10 ani, am reușit să pătrund puțin cu mintea și să înțeleg o fărâmiță din taina iubirii lui Dumnezeu, revărsată atât de plin peste toți și peste toate. Adică am reușit să înțeleg din nevoia aceasta și setea omului care îl are pe Dumnezeu în el, setea de Dumnezeu, setea de reîntoarcere acasă, adică în Dumnezeu.

O.R.G. Cum a fost începutul păstoririi în Germania?

Pr.M.F.P: Greu, dar frumos. Și eu am trecut prin multe încercări și

necazuri care stau la baza renașterii mele ca om și păstor de suflete și care formează sau completează totodată și caracterul, dar și personalitatea fiecăruia dintre noi. Încercările asumate responsabil lucrează minunat și cu totul deosebit în viața fiecăruia, căci ele ne pregătesc să fim cu adevărat lângă semenii, și mai ales lângă cei aflați în ispite și greutăți mari și ne ajută să nu rămânem la stadiul doar de sentiment sau de milă, ci ca în Evanghelie: precum Domnul Hristos ne sfătuiește nu doar să avem, ci să facem milă cu cel căzut și aflat în necazuri și în suferințe. Deci pentru mine greutățile, încercările și toate necazurile sunt un sfetnic bun și minunat pedagog în misiunea pe care Dumnezeu mi-a încredințat-o.

O.R.G. Cum este relația preot-credincioși departe de România?

Pr.M.F.P: Relația preot credincioși este o bucurie și o onoare, dar și o dulce povară în același timp. Este o onoare pentru că aproape în fiecare zi mă întâlnesc cu oameni minunați care mă întrec în cele duhovnicești. Este o bucurie pentru că sunt împăcat cu ideea că însuși Dumnezeu m-a chemat la o așa misiune și tot El îmi duce povara crucii când îmi este greu. Este dulce pentru că Dumnezeu lucrează minunat prin Sfinți, prin Biserică, dar și prin oameni, dar mai ales prin darurile cu care ne-a binecuvântat atât de frumos. Povara este mai degrabă o conștientizare tremurândă, cu părere de rău și cu regret ca o mustrare de conștiință ca nu cumva în misiunea mea de preot să fi greșit cumva, să fi legat pe cineva care nu trebuia legat și să dezleg pe cineva sub Sfântul Epitrahir, care nu trebuia dezlegat. Nu e așa grea misiunea departe de casă, departe de România, pentru că așa cum spune Sfântul Apostol Pavel „nimeni nu are pe Pământ cetate stătătoare”. Acasă nu este numai acolo unde te simți bine cu familia și cu cei dragi, înconjurat de români credincioși și harnici. Acasă este în Sfântul Potir, în Izvorul Vieții, în Insuși Domnul Iisus Hristos. Diaspora ne poate ajuta să propovăduim credința mărturisitoare pe de o parte, pe de altă parte avem prilejul să reamintim nițel Europei că astăzi este creștină datorită înaintașilor noștri. Diaspora nu este doar parte din planul întunecatului globalist de a divide și a împărtași, ci ea, Diaspora, alături de români uniți în aceeași simțire, ea este mai ușoară pentru că în mai mulți necazurile se

împart și bucuriile se înmulțesc.

O.R.G. Există boli sufletești ce nu pot avea vindecare?

Pr.M.F.P: Bineînțeles că există foarte multe boli sufletești și toate, din fericire, au tămăduire și vindecare. Una dintre aceste boli sufletești este să crezi că ești sănătos sufletește și că nu ai păcate. Toate se pot tămădui chiar cu reversul lor: necredința cu credința, ura cu iubirea, zgârcenia cu dăruirea, și așa mai departe. O altă boală sufletească este indolența și nepăsarea față de Dumnezeu și de biserică, față de religia ta în care te-ai născut, față de tradițiile și obiceiurile românești, față de limba și neamul tău, nepăsarea care se impune uneori prin așa-zisa democrație care s-a transformat în demonocrație peste noapte. Toate au vindecare dacă comunicăm cu Dumnezeu, căci „Nimic fără de Dumnezeu”.

O.R.G. Știu că desfășurați activități minunate în cadrul bisericii. Ce ne puteți relatea despre acestea?

Pr.M.F.P: În cadrul bisericii noastre desfășurăm câteva proiecte minunate. De exemplu „Grădinița și școala duminicală” unde copiii învață religia ortodoxă, strămoșească, a noastră, învață limba română. Și aici trebuie să spuneti că dumneavoastră sunteți sufletul acestor activități, activități pe care le faceți cu drag și dragoste.

O.R.G. Așa este, părinte duhovnic! Nu pot să uit întrebarea dumneavoastră, atunci când ne-am cunoscut și ați aflat ce vreau să fac pentru copiii din parohie : „Unde ai umblat până acum”?

Pr.M.F.P: Un alt proiect este „Aripi de îngeri, -Concurs de toacă. Copiii parohiei noastre se întrec în această maiestrie al glasului lui Dumnezeu.

Proiectul filantropic „Dăruind, vei dobândi” are scopul de a-i învăța pe copii să ofere și să dăruiască fraților lor din România, care sunt necăjiți și nevoiași o mângâiere sfântă.

O.R.G. Unde vă pot găsi cei care, fie că vor să se alăture acțiunilor dvs, fie că vor să găsească alinare?

Pr.M.F.P: Mama mea, Dumnezeu să o ierte, avea o vorbă foarte frumoasă „Copii mici, necazuri mici, copii mari, necazuri mari”. Cu cei aflați în necazuri și în nevoi ne întâlnim adesea în biserică, adică acolo unde, cu darul



lui Dumnezeu am renăscut duhovnicește prin taina Sfântului Botez. Așa cum odinioară, când eram mici, la necazuri și la greutăți, la boli și la suferințe, spre alinare strigam la mama și la tata care ne-au născut trupește, tot așa, acum când suntem mari strigăm la părintele nostru Ceres, „Tatăl nostru, care ne ești în Ceruri”, și la Maica noastră, Biserica, care ne mângâie și ne alină orice boală și orice neputință prin Sfânta Liturghie și Sintezele Taine.

O.R.G. Treceam încă printr-o perioadă grea: pandemia și acum războiul din Ucraina. Ce sfaturi sufletești aflate în suferință - fie din cauza pierderii cuiva drag, fie pe cei încercați de deznădejde?

Pr.M.F.P: Atât pandemia, cât și războiul din Ucraina sunt ispite ispititoare. Ispitele vin din trei locuri: de la lume, de la trup și de la Diavol. Să cugetăm adânc la acestea. Ele nu vin doar din interiorul nostru, ci și din exterior. Ele ne copleșesc, pentru că am uitat și uităm adesea să ne întoarcem către Dumnezeu, am uitat să ne interiorizăm prin și cu Dumnezeu. Astăzi oamenii se tem de război, de sărăcie, și de multe altele. Nu trebuie să ne temem de Dumnezeu ca fiind ceva rău care se răzbună pe oameni. Teama pe care trebuie să o avem este să nu-l supărăm pe Dumnezeu. Toate aceste încercări nu sunt pedepse dumnezeiești, ci reprezintă urmări ale păcatelor noastre, ale tuturor. Omul cu adevărat credincios, prin aceste încercări, se întoarce către Dumnezeu, căci El îl cheamă adesea pe om prin încercări, pentru că îl iubește. Tot prin suferință și prin Cruce a izbăvit Dumnezeu iadul și ne-a ridicat pe noi din păcat. Tot prin Cruce, prin Crucea Domnului și prin jertfa de pătimire a Domnului și prin pătimire ne-a putut bucura de Sfânta Sa Înviere și de învierea noastră sufletească. Deci teama pe care trebuie să o avem este teama de teamă, adică să nu ne fie frică. Frica este de la diavol și slujitorii lui. Cu frică se hrănește cel rău.

O.R.G. Se știe că sunteți un preot cu har și un preot care respectă canoanele bisericii: Spovedanie după Îndreptarul de Spovedanie, cununiți cu nași oamenii credincioși, predici pline de învățăminte, dar uneori și de lacrimi. Cum reușiți să aveți biserica mai tot timpul plină?

Pr.M.F.P: Toți preoții au har,

dar și dar sau harisme. Mulți oameni au dar și harisme de la Dumnezeu. Doar preotul are de la Dumnezeu har. Era o glumiță printre noi, teologii: dacă folosești mai mult darul omenesc și trecător, te lipsești de harul lui Dumnezeu în viața ta. Preoții hirotoniți în biserica ortodoxă au har cu toții. Harul rămâne întotdeauna în preot, dar devine nelucrător pentru cel care nu este responsabil de cel mai mare dar.

Eu sfătuiesc pe credincioși, mai ales pe cei care nu s-au spovedit niciodată sau foarte rar, să folosească îndreptarul de spovedanie pentru a se mărturisii complet. Îndreptarul este un ghid care conține aproape toate păcatele pe care omul le poate săvârși în viață.

Predica, un subiect atât de frumos. Ce pot să spun doar în câteva cuvinte: Predica este Liturghia în Liturghie, este cumva pecetea părintelui slujitor peste mănunchiul de rugăciuni și cântări din cadrul evenimentului religios. Uneori este dulce, alteori predica mustră spre zidire și îndreptare sufletească. Pe oameni greu îi mulțumești și îi odihnești prin predică, pentru că slujirea și lucrarea cu sufletul omului este poate cea mai grea misiune a preotului de pe Pământ. Predica trebuie să pornească din inimă, din învățătura sfinților părinți, spre urcuș duhovnicesc. Deseori mi s-a întâmplat să plece oamenii care nu erau pregătiți de schimbarea vieții lor duhovnicești.

O.R.G. Un gând final, vă rugăm, părinte pentru cititorii ziarului nostru, acum, în Postul Paștelui.

Pr.M.F.P: Vă pun la suflet câteva cuvinte ale Sf. Iuan Gură de Aur „Sf. Ioan Gura de Aur ne spune „Postiti? Aratați-mi-o prin fapte. Cum? De vedeți un sărac, aveți milă de el; un dușman, împăcați-vă cu el; un prieten înconjurat de un nume bun, nu-l invidiați; o femeie frumoasă, întoarceți capul. Nu numai gura și stomacul vostru să postească, ci și ochiul, și urechile, și picioarele, și mâinile voastre, și toate măduarele trupului vostru. Măinile voastre să postească, rămânând curate și de hrăpire și de lăcomie. Picioarele, nealergând la prilejuri urâte și în calea păcătoșilor. Ochii, neprivind cu ispitire frumusețile străine... Gura trebuie să postească de sudalme și de alte vorbiri rusinoase”.

Oana-Roxana Gherasim



Să ne pregătim sufletește pentru Sărbătoarea Pascală

Motto: „Cămara Ta, Mântuitorule, o văd împodobită, și îmbrăcăminte nu am ca să intru într-însa; luminează-mi haina sufletului, Dătătorule de lumină, și mă mântuiește“

Atât ortodocșii cât și catolicii își pregătesc camera sufletului pentru a primi cum se cuvine Învierea Mântuitorului Iisus Hristos.

Sunt zile diferite pentru Sărbătoarea Pascală și pentru a înțelege cauza acestui eveniment, se cuvine o incursiune în trecut.

Cum s-a stabilit exact data Paștelui?

Primul Conciliu de la Niceea, din anul 325, a stabilit ca data Paștelui să fie în „duminica imediat următoare lunii pline după echinocliul de primăvară”. Cu alte cuvinte, două fenomene naturale conlucrează în stabilirea datei Paștelui: echinocliul de primăvară ca dată fixă și luna plină ca dată schimbătoare. Aceasta din urmă face ca data Paștelui să varieze în fiecare an. Să luăm în calcul folosirea de către ortodocși și catolici a două calendare, de unde și datele diferite ale sărbătorii.

Care sunt cele două calendare diferite?

Calendarul Gregorian este axul după care Biserica Catolică se raportează la echinocliul de primăvară, iar după calendarul Iulian ortodocșii calculează același eveniment astronomic. În 1582 Papa Grigore al XIII-lea a reformat calendarul Iulian pe stil vechi și a considerat că acesta prezintă eroarea rămănerii în urmă față de calendarul astronomic. La sfârșitul secolului al XVI-lea, diferența dintre cele două calendare era de 10 zile, ajungând după 1900 la 13 zile. Reforma calendarului a

fost adoptată de Regatul României în anul 1919, când ziua de 1 aprilie pe stil vechi a devenit 14 aprilie pe stil nou.

Marea Schismă din 1054 a declanșat împărțirea Bisericii Creștine în două: cea Apuseană sub autoritatea papei și cea Răsăriteană sub autoritatea patriarhului de la Constantinopol.

Tradiții și obiceiuri de Paște Catolic

Participarea la slujba religioasă este obligatorie. Se cântă imnuri, se pun întrebări și se citește pasaje din Biblie, se sfințesc pasca, ouale roșii, precum și celelalte bucate, se ia lumină sfântă și se rostește într-un glas „Hristos a Înviat!” răspunzându-se „Adevărat a Înviat!”. La finalul slujbei, participanții sunt împărțiți cu ostie (pâine nedospită) și se practică „procesiunea”, înconjurarea bisericii de către preoți și credincioși.

Cel mai spectaculos obicei, pe lângă vopsitul de ouă roșii din săptămâna premergătoare Paștelui, este „Stropitul”. Cu originea în Germania, adoptat de majoritatea românilor din Ardeal, stropitul se făcea cu apă, ulterior cu parfum. În a doua zi de Paști, băieții stropesc fetele cu parfum sau cu apă parfumată și își urează noroc unii altora, iar fetele îi recompensează cu ouă vopsite.

Popoarele cu origine germană practică acest obicei în amintirea zeiței Ostera, zeița fertilității și a primăverii. E lesne de înțeles că aici se află și etimologia cuvântului Paște, „Ostern”.

Întorcându-ne la apă, aceasta este simbolul purificării încă din creștinism. Apa provine din fântâni și există obiceiul împodobitului cu ouă a fântânilor din satele populate de nemți.

Un alt obicei la catolici este daruirea și ciocnirea oualelor, obicei întâlnit și la ortodocși. Datele culese, păstrate și transmise din generație în generație amintesc de focul făcut

în propria curte, la loc ferit, apoi adunarea cenușii, sau de prezența iepurașului care îi bucură pe copii prin daruri aduse. Copii caută tufele până scot toate ouăle vopsite și dulciurile ascunse acolo. Cei care nu au în spatele locuinței o mică grădină vor merge cu copiii în parcuri să ascundă ouă.

„În Germania, de Paști copiii se întrec în rostogolirea ouălor colorate pe pante din iarbă sau le ciocnesc la capetele ascuțite, iar copilul al cărui ou nu s-a spart îl obține și pe cel spart. În unele regiuni se crede că iepurașul aduce ouăle roșii în Joia Mare și pe cele colorate în noaptea dinaintea Paștilor. În casele fermierilor, există obiceiul ca fetele tinere să ofere ouă roșii băieților care le plac.

În Italia, Paștele este precedat de carnavaluri, baluri mascate, parade și jocuri de artificii. În Vinerea Mare, oamenii poartă cruci în spate, pentru a recrea drumul suferinței. Felul tradițional de mâncare pentru masa de Paști este agnellino - miel fript, cu piper. Pentru copii se pregătește un cozonac în formă de coroană, acoperit cu bomboane colorate, ovale. Napolitanii pregătesc o plăcintă specială umplută cu brânză și presărată cu fructe zaharisite” potrivit stiri.tvr.ro.

Tradiții și obiceiuri de Paște Ortodox

Ca și în cazul tradițiilor și obiceiurilor de Paște Catolic, este imposibil să le putem cuprinde pe toate în câteva rânduri. De aceea, mă voi opri la câteva evenimente despre care da mărturie cercetătorul S.F.I. Marian, urmând ca spre finalul articolului să mă axez pe câteva idei conclusive și comparative.

„Pe planul culturii populare, începerea Postului Mare este marcată prin distracția care se face înainte de post, de fapt, un carnaval al întregului sat, la care tinerii se maschează, iar cei mai în



varsta asista. Mastile sunt fie confecționate ad-hoc, din materiale existente prin gospodărie - haine vechi, perdele, obiecte vechi, etc. - fie sunt consacrate prin tradiție, cum e cazul „berbecilor” de la Slatina - Timis, din județul Caras - Severin.

Între datinile de Lasata Secului, se individualizează obiceiul „Cucii”, specific Dobrogei (mai demult) și satelor din sesul Dunării. Astăzi obiceiul este sporadic întâlnit, cel mai spectaculos carnaval fiind în comuna Branești, lângă București. Acum obiceiul este o parada a mastilor de cuci și cucoace, urmat de o bătăie și de hora.” Sursa, Obiceiuri de Sfintele Paști (creștin ortodox.ro)

Un alt obicei este petrecerea tinerilor care, în duminica dinaintea de Lăsatul de Sec, se adunau pe la unele case și petreceau, dansând jocuri ca la hore, dar însoțite de chiuituri. Aceste petreceri se numeau „Refrene”. Mai multe informații puteți găsi în vol. I din studiul lui S.F.I. Marian „Sărbătorile la români” Ed. Grai și suflet - Cult. nat., Buc., 2001.

Într-un glas se va rosti „Hristos a Înviat”! „Adevărat a Înviat”!

Despre postul premergător Învierii

Postul ortodox durează șapte săptămâni, cel catolic patru sau cinci săptămâni.

Ortodocșii consumă legume, fructe, produse vegetale în general și doar în zilele de dezlegare, pește. Spre deosebire de ortodocși, catolicii pot mânca lactate și dulciuri.

Deniile, specifice doar Săptămânii Mari, săvârșite în serile de joi și sâmbătă, sunt cele mai înălțătoare slujbe din Săptămâna Mare. În Joia Patimilor se citește cele 12 Evanghelii - pasaje din Biblie referitoare la patimile și răstignirea Mântuitorului. În Vinerea Mare se cântă Prohodul și se trece, conform tradiției, pe sub masă (numită și aer).

Lumina dusă la cimitir în Sâmbăta Mare

Atât la ortodocși, cât și la catolici, după slujba religioasă, credincioșii merg la cimitir, ducând Lumina luată de la biserică. În timp ce slujba catolică se termină la miezul nopții, la ortodocși slujba continuă până la orele trei sau patru dimineața. În după-amiaza zilei de duminică, atât la ortodocși, cât și la catolici se mai ține o slujbă. Primii o numesc a doua Înviere, la care se citește Evanghelia în limbi diferite.

Echipa Ziarului „Vocea ta” dorește tuturor ca Lumina Sfântă a Învierii să fie prilej de pace, renaștere sufletească, spre bucurie și mântuire!

Hristos a Înviat!

Oana-Roxana Gherasim

La 72 ani și 8 luni, ieșeanul Aurel Niamțu a primit “Golden Buzz” la “Românii au talent”, ajungând direct în semifinale

În emisiunea “Românii au talent” din martie 2022, de la Pro TV, ieșeanul Aurel Niamțu a convins-o pe Andra să apese Butonul Auriu și să-l trimită direct în semifinale pe talentatul interpret de muzică ușoară din “Orașul celor Șapte Coline”. La o vârstă respectabilă, dar cu o voce tinerească, ca la 30 ani, Aurel Niamțu, care a participat și la multe manifestări culturale organizate de Liga Scriitorilor Români - Filiala Iași-Nord Est a menționat pe marea scenă de la Pro TV că a cântat de-a lungul timpului, ca artist liber-profesionist alături de Angela Similea, Corina Chiriac, Marina Voica, Horia Moculescu, Dan Spătaru și de bunul



său prieten Aurelian Andreescu, din păcate plecat prea devreme la ceruri. A abandonat

meseria de ospătar la un moment dat și s-a dedicat muzicii și de 51 ani face același lucru, pe marele sau mai micile scene muzicale din România.

“Sunt mândră și onorată ca să fac acest lucru...” a comentat Andra după ce a apăsat cu toată puterea Butonul Auriu de la masa juriului

“Poate este cel mai aplaudat golden buzz de la Românii au talent”, a mai spus și Pavel Bartoș.

De remarcat că, în 2014, Aurel Niamțu a participat, tot la Pro TV, la emisiunea “Vocea României”, ajungând până în semifinale.

“Am cântat acum piesa Totuși te iubesc

a unui compozitor moldovean, care acum este în Marea Britanie. Mi s-a cerut în continuare vreo 3 melodii pe care Pro TV să le aleagă pentru semifinalea din mai, poate și pentru marea finală, unde îmi doresc să ajung. Îmi doresc să cuceresc și un premiu, pentru asta mă pregătesc în permanență. Voi fi tot timpul alături de cultura ieșeană și sunt mândru să sunt ieșean”, ne-a declarat la finalul emisiunii “Leul” Aurel Niamțu, născut în iulie 1949, în zodia Leului.

Mult succes domnule Aurel, pe marea scenă a vieții de artist!

DAN TEODORESCU

(sursa foto: Pro TV - Românii au talent)

CUTIA CU AMINTIRI

O româncă din Iași, manager în Seattle, peste mări și țări!



Conform "Wikipedia", Seattle este cel mai mare oraș din regiunea numită Pacific Northwest a Statelor Unite ale Americii. Seattle se găsește în partea de nord-vest a statului Washington, între Puget Sound și Lake Washington, la aproximativ 174 km (108 mile) de granița canadiano-americană în comitatul King, fiind reședința acestuia.

Seattle a fost fondat la 2 noiembrie 1851 de către Arthur A. Denny și echipajul acestuia, care a devenit ulterior cunoscut sub numele de Denny Party. Întâiul său nume a fost New York, apoi Duwamps, pentru ca în final să fie renumit Seattle după Chief Noah Sealh, șeful celor două triburi ale nativilor americani care locuiau în zona aceea. "Seattle" este de fapt o transcriere anglizată a numelui de familie a șefului celor două triburi, Sealh.

În anul 2010, Seattle avea o populație estimată de 608.660 locuitori și o populație a zonei metropolitane de 3.439.809 locuitori.

Seattle este punctul nodal al așa-numitei Greater Puget Sound region. Denumirea sa oficială de alint este Emerald City, rezultatul unui concurs desfășurat la începutul anilor 1980, menit a găsi un nume de alint al orașului care să fie plăcut de toți; numele face aluzie la verdele minunat al copacilor din oraș și din împrejurimile acestuia. Seattle este de asemenea numit cu alte nume de alint cum ar fi Rainy City sau Rain City (Orașul ploios sau Orașul ploii), The Gateway to Alaska (Poarta spre Alaska), Queen City (Orașul Regină) sau chiar Jet City, datorită puternicei influențe locale a companiei aeriene Boeing. Locuitorii orașului Seattle sunt cunoscuți ca Seattleites.

Tot conform "Wikipedia", Seattle este considerat ca locul de naștere a muzicii grunge, și are o reputație de mare consumator de cafea. Cele mai mari companii de distribuție a cafelei fondate în Seattle sunt Starbucks, Seattle's Best Coffee, și Tully's. În afară de aceste companii, în Seattle există numeroase cafenele și firme independente de prăjit cafeaua.

Seattle a fost gazda Conferinței ministeriale a Organizației Mondiale a Comerțului (World Trade Organisation, WTO) din 1999, marcată de demonstrații anti-globalizare. Cercetători din cadrul Central Connecticut State University au clasificat în 2005 Seattle ca orașul cu locuitorii cei mai culti.

În Seattle, deci peste mări și țări, există și o comunitate importantă de români, iar printre ei se găsește și doamna Andreea-Irina Chiriță, de domnișoară Constantinescu, născută la Iași, pe 27 aprilie 1979. Alături de Andreea-Irina se află soțul Marian Chiriță și cei doi copii ai familiei, Robert (9 ani) și Adrian (2 ani).

După absolvirea Colegiului Național din Iași și a Facultății de Filologie (secția engleză-franceză) din cadrul Universității Alexandru Ioan Cuza din Dealul Copoului, Irina-Andreea Constantinescu, devină ulterior, după căsătorie, doamna Chiriță, a ajuns în Germania, la Freiburg și mai apoi în SUA, la Seattle. Cum a ajuns acolo, deci peste "nouă mări și țări", ne spune chiar Irina-Andreea, aflată în luna august 2016 într-o scurt concediu la Iași, deci ACASĂ, împreună cu întreaga familie:

- În ultimul an de facultate am beneficiat de o bursă Erasmus și așa am ajuns la Freiburg, în Germania, unde ulterior m-am înscris într-un program de pregătire pentru doctorat. Am stat în Germania în perioada 2002-2005. În al treilea an de pregătire a doctoratului am obținut o bursă la Seattle, pentru un an, la Universitatea Washington. Mi-a plăcut foarte mult la Seattle, ce am studiat acolo, sistemul lor educațional. Din punctul de vedere al resurselor, acolo era mult peste Germania, care era mult peste România. Am hotărât atunci să rămân la Seattle, să renunț la doctoratul din Germania, iar la Seattle am făcut un masterat în 2007. În cadrul masteratului din America, am fost "teaching assistant" (asistent universitar) și am predat limba engleză pentru studenții străini.

Rep: Deci, o româncă din Iași,

îi învață pe străinii din America limba engleză...

- Cam așa ceva!

Rep: În continuare, în Seattle, ai rămas în cadrul universitar?

- Muncesc în continuare în Seattle, dar am decis să mă îndrept spre IT, deoarece mi-a plăcut tehnologia, iar doctoratul meu din Germania se cheama "Învățarea de limbi străine folosind tehnologia". Nu am vrut până la urmă să fiu profesor de limba engleză și am urmat un curs de "technical writing". Acum lucrez la "Expedia Inc" din Bellevue WA, care face parte din metropola Seattle. E cam la 30 km de casa mea din Seattle și este o Agenție de turism virtuală. Eu lucrez în Serviciul "Suport Clienți" și sunt manager peste toate site-urile noastre de pe internet. Avem circa 150 site-uri în peste 20 de țări, eu sunt "Manager, Content" și am trei americani în subordine.

Rep: Deci, o ieșeancă a ajuns SEFA în America! E bine! La Seattle, în prezent, cum te consideri, americană sau româncă?

- Eu spun că mă consider și româncă și americană. Consider că m-am integrat complet în sistemul american. Nu a fost greu să mă integrez, deoarece am călătorit mult, am fost și în alte țări și am acumulat experiență.

Mă consider o femeie puternică!

Rep: Cine te-a ajutat să te integrezi cu rapiditate în sistemul american?

- Eu cred că sunt o femeie puternică și m-am descurcat pe cont propriu! Și e foarte bine așa!

Rep: Cu ce te ocupi efectiv la "Expedia Inc"?

- Pe lângă faptul că mă ocup de scrierea și editarea instrucțiunilor, sunt manager de proiect. Eu definesc strategia informațiilor! De exemplu, dacă un om are un bilet turistic prin "Expedia Inc" și vrea alte variante de călătorie, se uită pe site-ul companiei, acolo unde găsește tot ce dorește. Noi anticipăm cam tot ce vor clienții noștri și le oferim toate informațiile necesare.

Rep: Câte ore pe săptămână muncеști la Expedia Inc?

- Muncesc 5 zile pe săptămână, câte 8 ore zilnic. Dacă intervin probleme noi de rezolvat stau și peste program și nu trebuie să-mi spună nimeni acest lucru. Deciziile le iau eu, pentru binele companiei unde muncesc.

Rep: Ce alte pasiuni ai Andreea-Irina, acolo, la Seattle?

- Îmi place să călătoresc, să grădinăresc, să petrec timp cu familia. Am făcut și un curs de pictură, mai precis în acuarelă. Nașa mea de cununie, care este tot româncă, mi-a recomandat un curs de acuarelă la Seattle. Nu mă consider foarte talentată, dar tot am patru tablouri pictate de mine puse pe pereții casei noastre din Seattle.

Rep: Care este profesia

viitorului, dar și a prezentului, după părerea ta?

- Ambele sunt în IT! Chiar dacă nu muncești efectiv în domeniul IT, este bine să știi să utilizezi tehnologia inteligentă a calculatorului, telefonului, televizorului ș.a.m.d

Rep: Această tehnologie nu face, oare, să se piardă sufletul omului, să dispară relațiile umane?

- Dacă ești mereu atent cine ești, sufletul omului nu se pierde.

Această tehnologie îți oferă multe avantaje, deoarece poți să te conectezi la distanță cu persoanele dragi, precum cum fac eu aproape zilnic cu mama mea, prin Skype. Eu sunt la Seattle, ea la Iași!

Rep: Asta poate însemna globalizare?

- Da, asta înseamnă globalizare! Am devenit cetățeni "globali", deoarece poți călători oriunde. Numai că trebuie să rămâi mereu cu picioarele pe pământ!

Rep: S-au întâmplat multe "necazuri" în multe țări ale lumii, inclusiv în SUA. Fanatismul unora nu face bine. Te simți cumva amenințată în acest caz, în orașul unde locuiești, la Seattle?

- Noi suntem privilegiați, deoarece la Seattle nu se întâmplă astfel de lucruri rele. Personal, nu am nici o teamă și nu mă simt în nici un fel amenințată!

Rădăcinile mele sunt aici, la Iași, și aici vor rămâne!

Rep: Cum te simți când te întorci la Iași, în concediile tale?

- Când vin la Iași, vin acasă! Aici este mama mea, mormântul tatălui meu, multe cunoștințe. Rădăcinile mele sunt aici, la Iași, și așa vor rămâne. Este bine și pentru copiii mei să vină cât mai des la

Iași, să cunoască oamenii de aici și să-și cunoască și ei rădăcinile!

Rep: Cum sunt ieșenii față de americani?

- Oamenii sunt oameni și aici, la Iași, dar și în America. Chiar dacă este o cultură diferită. Când vin aici, la Iași, mă readaptez, când mă întorc înapoi, la Seattle, mă reacomodez.

Rep: Ce se știe în America despre România? Cum sunt priviți românii care lucrează și locuiesc la Seattle?

- Nu se știe prea multe despre România, în Statele Unite. Nu sunt știri despre România la televizor! Seattle este un centru tehnologic important și mulți români lucrează acolo. Ei sunt priviți bine, ca oameni muncitori și inteligenți. De fapt, este și o comunitate românească importantă în Seattle. Avem și două biserici ortodoxe acolo.

Rep: Cum ai regăsit România? Ce ai dori să se schimbe în Iași și România?

- Aș dori o nouă mentalitate în Iași și România. O mentalitate puțin schimbată, prin modul de interacționare între oameni. Mai ales când merg la cumpărături sau intru în oficiile publice. Sunt uneori surprinsă cum se vorbește cu oamenii. Acolo, la Seattle, este altfel. Oamenii sunt tratați cu mult respect, indiferent de problemele lor, mai mari sau mai mici. Dar nu vreau să vorbesc acum despre Iași și România în sens negativ. Sunt sigură că acest lucru se va schimba în bine, pe viitor!

Rep: Există posibilitatea să revii în România, cu toată familia?

- Nu cred că există posibilitatea să revin definitiv în România.

Dar oricând voi veni acasă, în concediu sau vacanță, împreună cu toată familia.

**DAN TEODORESCU
Iași, România - 11 august 2016**

CALL CENTER / +40 748 111 111
+40 269 224 101

**ROMÂNIA
GERMANIA**

**ÎNCHIRIERI AUTOCARE
TRANSPORT GRUPURI MUNCITORI LA ADRESĂ**

TRANSPORT RAPID ȘI SIGUR

BILETE AUTOCAR • SERVICII COLETĂRIE • CURSE SPECIALE

www.atlassib.ro

BULETIN METEOROLOGIC

Ce spune buletinul meteorologic al limbii române?

Gheață la mal, spune! Mai spune gheață-n centru și peste tot. Cuvintele prost „altoite” cu neologisme ce spun?

Păi, spun că nu este cazul și nu este normal, asta spun!...

Și ce dacă, bă, Eminescu accepta neologismele? Ia' mai citește o fără!... Le accepta, dar geniul ne spunea: „Să fie dacizate”!

Ce nevoie ai de cuvinte străine când le ai pe-ale tale frumoase, foarte frumoase?

Și totuși, gheață la maluri și peste tot.

Limba română este-n cumplit război. „Arma nucleară” mai lipsește, analfabeismul.

Și se străduiesc conducătorii aleși să apese pe butonul roșu. Rău avariata, limba română

rezistă eroic.

Timp de reparații nu mai este pentru că arme ucigăse o lovesc din toate părțile. Mai rău este că... și din interior.

Stare de normalitate?

Vai, unde este?

Dușmanii poporului, cocotați la colivă în toate domeniile, duc asalturi cumplite asupra limbii române.

Mai bogată decât țara, limba Eminului se clatină din fățani.

Condamnată la sărăcie, ca și poporul, limba română rezistă printre-atâtea ok-uri, by-by-uri, weekend-uri, merci-uri și alte iscoade bine plățite.

În livada limbii române a intrat stricăciunea, ba se dorește siberizarea ei. Democrația neroadă a lumii sufocă și limba

română, actul nostru de naștere, iar noi, într-o sânguincioasă tâmpenie, ne ungem funia cu săpun. Pe frontul sinucigaș se aruncă cu Katiușe sălbatice. Nu noi suntem vinovații, ci ăialaltii dintre noi sunt răul.

În venirea tăcută și rece ne mor vise-ntr-o cuvinte. Se zbenguie copacii pe dealuri, iar în perețele sufletului, la umbra lacrimilor, limba română stă chircită-n buruieni toxice.

Nori negri de taifun occidental se-ndreaptă spre Măria sa. Sunt rănite și pică pe front cuvintele limbii române. Gheața este la mal și pretutindeni în suflete.

Cu prețul sângelui, câțiva rezistă eroic rezemându-se cuncredere de mama noastră,



LIMBA ROMÂNĂ.
05032022 – Govora

Sursa text&poza: Puia
Raducan & pixabay

Cartea lunii



„Conversații cu viața” de Irina Cristina Țenu - Deși cartea pare a fi împărțită în două registre, creionate, desigur, în linii modulate, aceasta prezintă un dialog filosofic centrat pe conexiunea puternică pe care Omul o are cu propria-i existență. Omul începe și sfârșește Viața. Oricât de multe are Viața să ne demonstreze, demontând chiar și convingeri bine înrădăcinate, Omul este singurul care deține controlul. Viața poate fi privită din două perspective, din prisma ființei noastre și din prisma celorlalți. Viața este cel puțin duală. Poate chiar să apeleze la subterfugii pentru a ne face să credem că am greșit, că nu am suferit îndeajuns de mult, că am meritat toate pietrele aruncate, că am exagerat cu bunăntatea noastră, dar poate fi și o mamă bună căreia putem să îi spunem toate bucuriile și tristețile noastre. Eseul Irinei, apărut anul acesta, la Editura Siono, nu este o carte care se citește ușor. Cuvintele curg precum un izvor, însă apa rece a acestuia ne va obliga să luăm înghițituri mici și rare. Aparent o carte lejeră, „Conversații cu Viața”, de Irina Cristina Țenu, te invită să arunci o privire spre tine însuși. Și ne vom oglindi de câte ori va fi necesar, pentru a ne vedea cu adevărat.

Marianne Autor

EXPLICAȚIILE PSIHOLOGULUI LAURA MARIA COJOCARU

Dansul, un bun exercițiu pentru asigurarea longevității

Dansul există din timpuri străvechi. Multe culturi, filozofii și religii au îmbrățișat dansul, deoarece are componente fizice, mentale, emoționale și spirituale în ritualurile zilnice. Asistăm la dans ritmic în diverse culturi aborigene, artă contemporană (Hollywoodul american), practici spirituale precum sufismul (derviși învârtitori), Bollywood indian, dansuri sacre europene, multe dansuri asiatice precum Dunhuang, Barong, Rangda, Bharatanatyam, Joget, Tinikling, Khon, Apsara și mulți altele.

În opinia cunoscutului psiholog Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI), dansul este o formă de artă unică și este, de asemenea, o formă de mișcare distinctă și naturală folosită pentru a stimula creierul și corpul simultan, contribuind la longevitate la multe niveluri, cum ar fi fizic, mental, emoțional, social și spiritual.

„Dansul oferă multe beneficii pentru sănătate și contribuie la longevitate. Tonusul muscular, forța, flexibilitatea și agilitatea cuplate cu rezistența osoasă care reduc riscul de osteoporoză sunt esențiale sănătății fizice. „Fitnessul aerobic” contribuie la sănătatea cardiovasculară și pulmonară. Conștientizarea spațială, echilibrul hormonal, stimularea neurotransmițătorilor și creșterea încrederii în sine pot aduce beneficii la nivel mental și psiho-emoțional. Interacțiunile semnificative cu ceilalți pot fi benefice la nivel social, emoțional și spiritual. Dansul ne permite să ne exprimăm emoțiile într-un mod sănătos. Nu este niciodată târziu să dansăm. Putem culege multe dintre beneficiile dansului la orice vârstă”, explică psihologul Laura Maria Cojocaru

Diferite tipuri de dans și beneficiile lor

1. Bollywood: acest stil de dans este interpretat pe muzică formală și populară indiană și, de asemenea, folosește mișcări din stilurile de dans din Orientul Mijlociu. Dansul Bollywood este energic și implică un grup de dansatori. Implică mișcări destul de riguroase, care pe lângă faptul că sunt solicitante pentru sistemul cardiovascular, ajută articulațiile să rămână sănătoase.

2. Zumba: este o formă de dans de mare intensitate, axată pe fitness, care consolidează mișcările de aerobic și de dans. Zumba se face de obicei pe muzică latino, dar folosește și alte tipuri de muzică modernă, cum ar fi hip-hop. Poate reduce riscurile pentru sănătate, ajută la menținerea unei greutăți sănătoase, vă poate

întări inima și vă poate stimula starea de spirit.

3. Belly Dance: este un tip de dans popular tradițional care a avut originea pentru prima dată în Orientul Mijlociu. Dansul din buric este o formă ideală de dans pentru început, din cauza tuturor părților importante ale corpului care sunt folosite: șolduri, stomac, mușchi, trunchi și brațe. Dintr-o perspectivă kinestezică, se concentrează în mod special pe mișcările complicate ale trunchiului și se învârt în jurul izolării mușchilor trunchiului.

4. Tap: este o formă de dans clasic care are origini din dansurile tribale africane și dansurile populare irlandeze. Dansul Tap are multe beneficii importante, cum ar fi îmbunătățirea memoriei musculare, coordonarea fină a mușchilor și concentrarea.

5. Hip-Hop: Este o formă liberă și brută de dans și autoexprimare care folosește întregul corp și postura. Stilurile de mișcări implică blocare, pop și rupere și este o formă fantastică de cardio!

6. Piloxing: Este un nou stil de dans care combină boxul și pilatesul. Îmbunătățește arderea grăsimilor și sculptarea corpului.

7. BodyJam: Dans pur și simplu (indiferent de stil) – este combinația supremă de dans și muzică. Este un antrenament pentru întregul corp care îți va face inima să bată și îți va arde calorile. Este conceput astfel încât să îți ofere distracție în timp ce depui efort fizic.

Dansul ca mecanism de adaptare și echilibrare

Mai mult decât atât, specialistul este de părere că dansul reprezintă un mecanism eficient de a face față stresului și poate duce la o mai mare conștientizare a corpului și a auto-expresiei influențate de diferite părți ale vieții și care induce transformări ce schimbă viața.

„Dansul a fost perceput ca metodă ce îmbunătățește sănătatea și bunăstarea, având un impact asupra expresiei și percepției sexualității și a fluxului. Dansul oferă o modalitate naturală de a construi relații sociale, mai ales pentru cei care trăiesc singuri și se confruntă cu lipsa interacțiunii sociale. Dansul poate fi folosit ca intervenție de a face față stresului și poate ajuta la contracararea depresiei și a singurătății, reducând în același timp stigmatizarea și opiniile critice externe asupra corpului în societatea actuală. Dansul întărește sănătatea fizică și mentală, ajutând la prevenirea căderilor, la îmbunătățirea posturii și a flexibilității, la ridicarea dispoziției și la ameliorarea anxietății. Este, de asemenea, o activitate distractivă care acutizează mintea, crește puterea și forța fizică și poate reduce



durerea și rigiditatea. Dansul crește ritmul cardiac și tonifică mușchii. Exercițiile fizice pot ajuta la simptomele depresiei și anxietății prin eliberarea anumitor substanțe chimice în creier. De asemenea, oferă o modalitate de a scăpa de gândurile și grijile negative repetitive”, 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, formator acreditat CNFPA. De peste 13 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.

Persoane de contact
Laura-Maria Cojocaru Psihoterapeut &
Trainer NLP și INLPSI
Tel. 0725161169
e-mail: psih_lauramaria@yahoo.com
http://www.consiliere-psihoterapie.info/
http://inlpsi.ro/
https://www.lauramariacojocaru.ro/
Transmite,
Dr. Tănase Taseșe
Director General
Plus Communication

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile psihologului Alexandru Pleșea

De ce stricăm atunci când ajutăm prea mult?

În natura relației există ceea ce se numește: capacitatea de a soluționa problemele, sau în limbajul nostru, “iscușință nativă”. Mulți o învață, însă puțini o dețin în caracterul lor. Cei care o învață dezvoltă și exagerarea ei, în care “pot rezolva toate problemele altora” și nu mai lasă pe nimeni apropiat să se descurce prin a căuta soluții.

În opinia psihologului Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, aceștia devin un fel de “erou” sau salvator pentru cei de lângă el. Această tipologie, diametral opusă cu naturalul de a ajuta, doar atunci când ajutorul este cerut, duce la o caracteristică nouă, aceea de a opri pe cei apropiați să se descurce prin “iscușința lor nativă”.

“Cu toate că, la prima vedere, această tipologie de “om săritor” și “iscușit la toate” este de apreciat, chiar învidiat pe alocuri, el nu face decât să oprească, prin funcția care se numește “ignorantă” pe cei apropiați lui să găsească propriile lor soluții, adică de “a-și pune grăsimă din cap, sau creierul, la treabă”. Programul

social, numit “altruism”, educat din toate familiile care ne-au oferit suport emoțional de mici, s-a instalat cu repeziciunea unui fulger, prin însuși exemplul altora în fața noastră. Nu știm să spunem NU unui apropiat, pentru că apare teama de a fi respins de acesta pe viitor. Această incapacitate de a “a refuza” devine un bagaj greu de dus la drum lung. Un astfel de om devine sclavul propriilor lui convingeri și valori implementate în el, fără ca el să știe că îi sunt oferite ca program social, și având cu deplină și de neînțeles convingere, că asta e natura lui. Un astfel de om este greu de schimbat și de pus în poziții de conducere sau de a deveni un lider”, explică psihologul Alexandru Pleșea.

Ajutându-i prea mult pe alții, nu mai avem timp să ne ajutăm pe noi

Mai mult decât atât, specialistul este de părere că această tipologie este ghidată de societate să ajute atât cât își întinde plapuma și în general, să-și vadă de treburile altora

din jurul lui, și mai puțin de ale lui.

“Câți oameni oare nu am văzut, care obosesc, se spetesc, se consumă pentru toți ceilalți din jurul lor, doar din cauza programului social repetat, fără să se ocupe cu adevărat, conștient și sânguincios de propria condiție. Oare un astfel de om nu bănuiește că ajutându-i constant pe alții, nu mai are timp pentru el însuși? Vindecarea unui astfel de comportament este dezvoltarea programului social repetat, numit “altruism” și incorporarea disponibilității în comportament pentru acolo unde ar fi nevoie de el. Din nefericire, din cercetările mele, “altruismul” programat nu poate fi dezvoltat, mai ales de cei trecuți de 45 de ani. Repetiția acestuia a fost de prea multe ori și sistemul nervos este dator pe viață repetiției. Un astfel de om, nici dacă ar ști că oprește pe altul să creeze ceva, sau nu lasă pe altul să găsească propria soluție, tot nu s-ar putea opri din altruism și ar face tot ce poate, pentru a nu-l lăsa pe cel din fața lui să creeze ceva. Înțelegerea la “de ce ajut” poate fi o soluție. Poate cea mai



bună. Ea va aduce un răspuns intern, de la care poate pleca fiecare în cum și când oferă ajutor cuiva”, 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.alexandruplesea.ro
www.antrenorulmintii.ro
www.terapeutbucuresti.ro
Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508

ISTORIE DESPRE ELENA ȘI ARALD, de Elena Cesar von Sachse

Elena era o prințesă mititică, orfană de mamă. Tatăl ei, regele, ca orice rege, era ocupat cu problemele țării, așa că nu avea prea mult timp de ea. În schimb, i-a adus cei mai buni profesori ca să se ocupe de educația ei. Dacă învăța sau nu, asta nu-l prea interesa. El știa una și bună: că fetele se mărită repede și pleacă de acasă. Ce-i drept, acest gând nu-i prea făcea mare cinste, căci orice copil, fată, sau băiat, trebuie educat cu la fel de multă atenție.

Cu totul altfel gândea prințesa. Ea era dornică să învețe cât mai multe lucruri, dar nu numai din cărți și din odaia ei de la palat. Dorea să cunoască și viața de zi cu zi. Pentru asta, după lecții, hoinărea de-a lungul și de-a latul cetății, bucurându-se de viața simplă, alături de oamenii locului. Era sfioasă și bună la suflet, dar nu suporta nedreptatea. Când o descoperea, sărea ca o leoaică, în ajutorul celui necăjit. De aceea, pentru caracterul ei frumos, toată lumea o iubea.

Timpul trecea însă și într-o bună zi regele și-a zis că nu ar fi rău să-și mărite fiica cu un rege vecin, care-i cam călca pământurile.

– Dacă îmi va deveni ginere, are să se liniștească.

Și pentru că era sigur că acest lucru îi va aduce liniștea și pacea în țară, și-a chemat curtenii la sfat. Dar a poftit-o și pe plăpânda Elena, hotărât să îi aducă la cunoștință căsătoria cu regele Egor.

Când auzi ce gânduri îi trecuseră tatălui ei prin minte, fata izbucni:

– Niciodată!



Regele a fost atât de mirat, că pur și simplu a crezut că nu aude bine.

– Ai spus ceva? – o întreabă el încă odată.

– Îmi pare rău că trebuie să te supăr, tată, dar nici în ruptul capului nu mă voi căsători cu un om fără suflet.

– Îmi datorezi ascultare! – ridică regele vocea.

– Ai dreptate tată, dar nu vreau să fiu plăta pe care o dai acestui om rău, aflat mereu în război cu noi. Fii sigur că nu-i va păsa nici de tine, nici de mine, și nici de popor. E un tiran.

– Și de unde știi tu cum e el?

– De la călătorii din cetatea noastră și de la negustori. În drumurile lor află multe. Nu numai că nu vreau să aud de el, dar trebuie să îți atrag atenția că însăși viața și împărăția ta sunt în primejdie.

Obişnuit ca toată lumea să i se supună, regele rămase nemulțumit de felul în care-i vorbise fata de față cu toți curtenii de seamă ai țării, așa că s-a lăsat ademenit de duhul măneciei și al îngâmferării și a luat o hotărâre greșită.

– Străjeri, până în ziua nunții,

închideți-o în temniță, pentru neascultare – porunci el. Apoi părăsi sala tronului, tulburat de o neagră presimțire.

Cum se întâmplă adeseori în viață, presimțirea împăratului s-a adevărit. Se dovedi curând că regele Egor se pregătea de luptă.

În același timp, în mare secret, temnicerul, un om venit din ținuturile umbroase și misterioase ale regatului, dar care prinsese drag de prințesa cea înțeleaptă și dreaptă, a eliberat-o pe Elena, sfătuind-o:

– Fugi și cere ajutor de la oamenii pădurii. Fără sprijinul lor, tatăl tău va fi nimicit, iar noi vom fi duși în robie. Când vei ajunge la peștera din pădure îți va ieși în cale un mic spiriduș cu o pălărioară ascuțită. Te va ajuta însă numai dacă vei ști răspunsul la întrebările lui.

Elena făcu întocmai cum a fost învățată. Înelită într-o mantie cu glugă trasă peste față, pășind pe drumuri și cărări mai puțin bătute, cu o boccea atârnată de un băț, ea ajunse, în cele din urmă, la peștera căutată.

Spiridușul îi ieși în cale și o întrebă:

– Cine-i mic și cu țugui/Și dă sfaturi orișicui?

– Tu! Cine altul?! – îi răspunse noua venită, răsând cu poftă de figura simpatică a celui care întrebase.

– Cine vrea un ajutor

Împotriva lui Egor?

– Eu! – se amuză fata din nou.

După al doilea răspuns se văzu îndată înconjurată de o mulțime de luptători falnici, cu spadă și scut, iar când apărură și conducătorul lor, Arald, Elena a știut pe dată, cine-i va fi sortitul.

Arald o cuceri de la prima privire, iar ea îl fermecă cu zâmbetul ei blând și duios.

Și cum era de așteptat, lupta a fost câștigată și țara salvată de robie.

Abia atunci înțelese împăratul greșala pe care o făcuse față de fiica lui. De aceea, a binecuvântat-o cu drag, anunțând nunta dintre cavalerul Arald și prințesa Elena, care dovediseră curaj și dragoste de țară.

Din cele petrecute, bătrânul împărat a învățat o lecție importantă de viață: nechibzuința duce la hotărâri greșite, iar înțelepciunea asigură pacea!

– Cum ți s-a părut povestea mea? – o întrebă bunica pe nepoată.

– Minunată!

– Atunci să-ți spun povestea de la litera F. Cuvântul „fermecat” începe cu acest semn. Ascultă cum a scăpat cu viață, un popor pașnic și înțelept, de atacul ticălos al unor războinici.

Sursă foto: pixabay

Erlebnisfelsen Pottenstein

Prin acest mic articol închei așa numita „trilogie” a mea despre excursia de o zi în zona Pottenstein: „Peștera Diavolului”, prânzul la afumătoria de păstrăvi a lui Heiner” și parcul de distracții cu trei mari tobogane - „Erlebnisfelsen”. Despre cel din urmă voi scrie chiar acum!

Am aflat de acest loc animat la unul din cursurile de germană din anul 2018. Nu prea am înțeles eu mare brânză la acea vreme că eram abia la nivel de A1, mai bine zis eram sub nivelul mării cu germana (o să povestesc mai mult în secțiunea „Life” a blogului meu despre această etapă a vieții mele)! Nu înțelegeam nimic din ceea ce discutau profesorii la ore și mă frustram maxim și la fel de maxim mă enervam până făceam clăbuci și dădeam în spumele marii! Ați înțeles ideea, nu?! Hiiiiiiii!!! În schimb notam tot ce se scria pe tablă, iar acasă traduceam acolo unde nu ne făceau desene/diagrame/hieroglifice. Mda. Ne desenau ca la prosti diverse scheme pentru a înțelege semnificația unui cuvânt, atunci când vedeau că noi, cursanții, ne uitam ca mățele în calendar, nepricepând mare brânză! ATENȚIE: cursurile erau ținute doar în limba germană deoarece se spune că o limbă străină se învață cel mai bine folosind explicații doar în limba respectivă, în țara în care se vorbește acea limbă!

Bun. Să scurtez treaba! La una din ore a întrebat profesoara pe unde ne-am mai plimbat! Unul din colegii mei a spus de Pottenstein, Erlebnisfelsen! Vă puteți imagina că nu am reținut nici Pottenstein, dar nici Erleennbjksdhfjsdfjflks, scuze ERLEBNISFELSEN!!!! Spre norocul nostru totul era notat pe tablă, așa că am copiat numele, iar acasă am descoperit AMERICA!!!! Am vizitat acel loc chiar atunci, în toamna lui 2018 și nu vă puteți imagina culorile naturii date de pădurea deasă! Totul părea ca desprins din basme și chiar era! Nu am putut face mare lucru atunci deoarece Tibi avea doar 2 ani, fiind prea mic pentru atracțiile zonei! Așa că o recomand pentru familiile cu copii mai mari de 3 ani, asta dacă vreți să nu aveți creierii puși pe moațe și nervii întinși la maxim.



Am revizitat în schimb anul acesta locul, iar nouă ne-a fost mult mai lejer! Tibi a fost curios de tot ce era pe acolo și s-a distrat maxim! O să vedeți în cele ce urmează câteva poze foarte frumoase din arhiva personală (nu voi pune niciodată pe blog alte poze decât cele făcute de mine)!

În acest parc de aventură puteți experimenta distracția în două tobogane ce au un traseu foarte lung: Gelber Frankenbob și Roter Frankenrodel, acestea două fiind accesibile și copiilor mici de 3 ani, care sunt însoțiți. Mai este o atracție care nu poate fi testată de copii sub 1.20 m, Grüner Hexenbesen – unde te plimbi în scaune mari care nu oferă protecție maximă și din această cauză este recomandată vârstei de peste 6 ani. Pun o poză făcută la un pliant pentru a vă



face o idee despre atracții deoarece fotografiatul/filmatul nu este permis atunci când „experimentezi experiența”: în poza din stânga este bobul normal, iar în cea din dreapta este „Grüner Hexenbesen”.

SKYWALK – este o alta atracție faină; este o platformă aflată la o înălțime foarte-foarte mare de unde puteți vedea întreaga panoramă a zonei, zonă ce este de o frumusețe aparte, credeți-mă! Atenție pentru cei care aveți frică de înălțime! Nu vă este recomandată plimbarea vouă, deoarece vă pot tremura picioarele ca la gladiole căci senzația tare vine și de la „podeaua de fier cu găurele”, nu doar de la înălțime! Hahaha! Cam aceasta ar fi priveliștea privită de sus!

Au și zonă special amenajată ca un loc de joacă cu trasee de

cățărat, minikarts, trambuline și Bungee-trambuline, traseu înclinat unde cei mici pot urmări rostogolirea unei mingi prin diferite obstacole, minge pe care o puteți achiziționa de la un automat, bărcuțe gonflabile, diverse tobogane etc. Prânzul se poate lua restaurantul aflat în centrul locației, asta dacă nu l-ați luat la „Păstrăvăria lui Heiner” după ce ați vizitat „Peștera Diavolului”. Nu putea fi locație de distracție fără un restaurant pentru momentele grele când e foame la burtică! Hahaha!

Sper să vizitați și voi zona și să vă distrați pe cinste!

Adresa: Am langen Berg 50, 91278 Pottenstein.

Prețul la data articolului: pentru o călătorie este de 3.5 euro la adulți, respectiv 2.5 euro la copii.

Theodora-Raluca Păun

COMUNICAT DE PRESĂ

Expoziție personală de pictură: Aurora Martin, la Sediul Central „Mihail Sadoveanu” al Bibliotecii Metropolitane București



Biblioteca Metropolitană București (BMB), prin Direcția Cultură, Învățământ, Turism a Primăriei Municipiului București, anunță vernisajul expoziției de pictură „Când tac...”, semnată de conf. univ. dr. Aurora Martin, luni, 4 aprilie 2022, începând cu ora 17:00, la Sediul Central „Mihail Sadoveanu”.

Aurora Martin este în prezent profesoară la Institutul Pontifical Oriental din Vatican, consilier superior, în cadrul Agenției Naționale pentru Egalitatea de Șanse între femei și bărbați și o

activistă pentru drepturile omului. În anul 2015, a fost aleasă de Revista Avantaje Femeia anului pentru promovarea și apărarea drepturilor femeii. Ca artist, deși a început cursurile de pictură în anul 2021 (la Art & Hobby Studio, sub îndrumarea artistei Bianca Radu), tot în același an a avut și prima expoziție, în Italia, la Satura Art Gallery din Genova.

„Ceea ce o particularizează și dă greutate lucrărilor sale este capacitatea de a sintetiza figuri, cu o sensibilitate extrem de rafinată și de a folosi intens forța expresivă a culorilor.” (Flavia Motolescu, critic de artă și curatoare la Satura Art Gallery, Genova).

În deschiderea evenimentului, vor lua cuvântul doamna Bianca Radu, artist vizual, și doamna Viorica Vatamanu, conf. univ. dr. UNATC.

Iubitorii de artă pot vizita expoziția în perioada 4 – 29 aprilie a.c., de luni până vineri, conform programului Sediului Central „Mihail Sadoveanu”, str. Tache Ionescu, Nr. 4.

Biblioteca Metropolitană București este o rețea de biblioteci publice, aflată sub patronajul Primăriei Municipiului București, care facilitează accesul la informare și lectură, prin serviciul gratuit de împrumut la domiciliu. Prin complexitatea ofertei culturale pe care o pune la dispoziția publicului în filialele sale răspândite în toate sectoarele Bucureștiului, BMB contribuie activ la îmbunătățirea calității vieții membrilor comunității.

Serviciul Comunicare BMB
E-mail: comunicare@bibmet.ro

www.bibmet.ro

www.facebook.com/BibliotecaMetropolitanaBucuresti

BibliotecaMetropolitanaBucuresti

Seducția nopții



Când noaptea își întinde voalul,
Un voal de pulbere ușoară,
Un felinar ne dă semnalul
Pe ritmuri stranie de vioară.
*

O felinar al nemuririi,
Mereu prezent pe aceeași
stradă!

O felinar al amintirii,
Cum îți cădem noi din nou
pradă!

*
Lumina ta plâpând și gălbuie
Se-ntinde lin pe drumul
creponat,

Și urcă-ncet spre antea statuie
A unuia ce-a fost demult uitat!

*
O felinar al nemuririi,
Mereu prezent pe aceeași
stradă!

O felinar al amintirii,
Rămâi aprins ca o dovadă!

*
Dovada unor pași în noapte,
A căror umbră se adâncește-n
caldarâm,

Din care se ridică mii de șoapte,
Sosite parca de pe-un alt tărâm!

O curtezană se apropie de tine
Și te privește fix în ochi,
Și caută-n lumina ta destine,
În gând spunându-și de deochi.
*

Tu îi întorci încet privirea,
Și-ți atingești lumina-n ochii ei,
Sfios, îi admiri strălucirea
Cum se disipă pe alei!

*
Și pașii ei se-ndepărtează-n
noapte,

Pe melodia tocurilor cui
Și-a șoldurilor ei neocapte
Ce aparțin oricând, oricui!

*
O felinar al nemuririi,
Cu ochiul de ciclop o urmărești,
O strigi cu glasul-nchipuirii,
Dar nu e chip să o oprești!

*
Și atunci îți stingi lumina ta
gălbuie

Și adormi în zorii dimineții,
Durerea, mila încă stăruie,
Însă acesta este cursul vieții!

Lelia Madalina Iancu
Sursă poezie&foto:
Domerys&pixabay

“MÂNA TA CA O PASĂRE”



Într-o lume cuprinsă tot mai mult de frică, tot mai tristă, tot mai aproape de deznădejde, există și oameni care țin flacăra speranței vie. Cei care nu se opresc din a crea frumosul. Sunt oamenii care, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul lor, aleg să privească viața ca pe o călătorie fascinantă, trăind-o în profunzime și nu în superficialitatea ei.

Claudiu-Liviu Onișoară este, așa cum ne întâmpină și pe blogul lui (<https://onisoaraclaudiu.com/>), cel care “slujește imaginației, ea îi dezvăluie imagini și detalii, iar el scrie”. Pentru noi.

Despre el spune că este alexandrinean, dar nu întru totul, cu origini siciliene, oltenesti, maramureșene și, ceva mai îndepărtat, moldovenesti, și asemenea obârșiiilor lui: schimbător, dar cu esența neschimbată. Pentru el cititul și scrisul sunt, de la dobândirea conștiinței, partea cea mai însemnată a esenței sale. Dacă pensula sau orice alte lucruri care îi plac le poate lăsa și ani întregi, de carte și de creație prin așternutul ideilor nu se poate desprinde prea mult timp. Licențiat în drept, și-a putut găsi lesne plăcerea în a lucra ca redactor de carte juridică, reușind astfel să le îmbine pe toate.

Deși recunoaște că, din când în când apelează și la cărțile în format electronic, preferă să își citească și să își lanseze cărțile în format clasic, fiind, ca de altfel orice cititor pasionat de literatură, “înnebunit după mirosul hârtiei tipărite”.

“MÂNA TA CA O PASĂRE” este volumul de poezie (de debut), publicat de Editura Junimea din Iași, ca urmare a câștigării Festivalului-concurs „Conachi”, ediția a XIX-a, Tecuci, din toamna lui 2021.

Ce îl împlinește ca autor? Într-un interviu, Liviu Onișoară a răspuns: “Cam tot ce înseamnă „autor”, pornind de la marea creativă – momentele de flux creativ, când nu mai e vorba doar de inspirație, ci de exaltare și contopit cu lumea pe care o pun pe hârtie, până la faptul că ajung chiar să trăiesc în universul pe care îl construiesc; e totuși impropriu spus, pentru că eu nu construiesc atât de mult, ci redau ceea ce văd (ca într-un fel de oglindă a propriei minți), simt și sunt în acel loc de creație. E ca și cum exist în timp ce mă construiesc și sunt și în trecut, și în viitor, un trai în atemporalitate unde totuși nu știu cum se vor sfârși lucrurile. Și aici e tot farmecul. Așa încât, mi s-a întâmplat să scriu și să simt, în ton cu realitatea la care lucram și în care eram, simultan, teamă, indignare, frică, pasiune, mi s-a întâmplat să plâng sau să pufnesc în râs. Mă împlinește creația. Mă împlinește starea creației”.

Mai multe despre Claudiu – Liviu Onișoară și cum transpune el în artă ceea ce simte, găsim pe blogul lui, <https://onisoaraclaudiu.com/> și pe Facebook.

Cartea “MÂNA TA CA O PASĂRE” poate fi comandată accesând linkul:

<https://editurajunimea.ro/produs/mana-ta-ca-o-pasare/>

Volumul se găsește, de asemenea, în librăriile Cărturești, Mihai Eminescu din București, librăria Cezar Ivănescu din Iași și multe altele.

Sursa: Simona Ioana Mihăilescu

10 întrebări cu : MIHAELA OLTEANU - 4M Naturkosmetik -Löffingen

Femeia pe care doresc să o aduc în fața dvs este, întâi de toate, un OM în adevăratul sens al cuvântului, un suflet minunat, o soție și o mamă deosebită și un profesionist desăvârșit! De fiecare dată când am o discuție cu dna. Mihaela Olteanu nu pot să nu admir perseverența și munca în cercetare pentru a fi mai bună în domeniu, dar și dedicația și iubirea cu care înconjoară atât familia, prietenii, cât și clienții și oamenii, în general.

Beatrice Chirla: Cine sunteți dvs., dna Mihaela Olteanu?

Mihaela Olteanu: Bună ziua! Încep prin a vă mulțumi pentru oportunitatea de a mă adresa dumneavoastră și cititorilor dumneavoastră! Mihaela Olteanu este un om, călător prin lume și prin viață! De când mă știu... printre străini. Am avut, datorită meseriilor, posibilitatea de a călători și de a parcurge colaborări diverse în diferite domenii de activitate. Astfel am avut

oportunitatea de a cunoaște multe persoane și personalități. E o binecuvântare! Însăși prima parte a vieții trăită în anii comunismului, o primesc că pe o experiență extraordinară, deoarece a pus bazele într-o oarecare măsură a ceea ce reprezintă astăzi. Spun asta pentru că atunci m-am deprins cu activitatea în echipă, am învățat să fim uniți, să fim disciplinați, să folosim procesul de cunoaștere și învățare ca pe o necesitate spre a ne dezvolta și a primi ulterior evaluări pe merit. Astfel am parcurs cu ușurință cei peste 20 de ani de școală. Încă mai am acea aplecare către studiu și cunoaștere. În orice domeniu am activat, mi-am impus să perseverez, să vin în sprijinul celor alături de care îmi desfășurăm activitatea, să las lucrurile bine făcute și o stare de bine în general. Călătorind, am dobândit nu doar experiențe profesionale dar și personale, astfel mi-am stabilit o scară de valori care să mă ajute să fac față provocărilor. Orice etapă în

viață are farmecul și morală ei! Orice experiență, fie ea și negativă este o provocare și depinde de noi cum o ducem la bun sfârșit pe plus spre satisfacția noastră.

(continuare în pagina 15)

Glumă • Bancuri



Un rabin este invitat să țină un discurs într-o sinagogă. Vine rabinul, se așază pe locul lui de frunte și tace. Toți se uită la el și el tace. Un enoriaș se apropie de rabin și-l întreabă:

- De ce nu începi să vorbești?

Răspunde rabinul:

- Am uitat dinții acasă.

Fuge enoriașul acasă la rabin și-i aduce protezele. Atunci începe rabinul discursul și vorbește, vorbește, o oră, două... Se apropie de rabin enoriașul și-i spune:

- Este tare târziu, te rog termină.

Răspunde rabinul:

- Ce să fac! Mi-ai adus din greșală protezele soției...

Anunțuri

• Particular vând teren constructibil 503 mp situat central în Tulcea, Str. Gavrilov Corneliu 270A (fosta 23 August). Preț negociabil. Tel. 49602175309

• Căutăm asistentă medicală pentru Cabinetul medical din Röttenburgerstr în Nürnberg a medicilor Weber și Buzea. Cerințe: limba germană, minim nivelul B1, calificare de asistentă. Informații la telefon: 0152 52861524, 49602175309.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin:
Privat- und Firmenkundenberaterin
Mihaela Balint

Fon 040 637093-47
Mobil 0174 5918099
mihaela.balint@viactiv.de
viactiv.de/mihaela-balint

VIActiv
Krankenkasse

VIActiv TOP 10
Cele mai bune prestații pentru toți cei care vor să se îndrepte spre o stare mai bună de sănătate în viitor

VIActiv Bonus O primă anuală de până la 100 de euro pentru prevenție periodică și un stil de viață sănătos	Igienă dentară profesională 60 de euro ca subvenție anuală pentru profilaxie dentară sustenabilă la un medic stomatolog la alegere
VIActiv Prämie O cotizație lunară returnată pentru un an fără vizite medicale (cu excepția celor pentru prevenție)	Osteopatie 360 de euro pe an pentru tratarea prin metode de medicină alternativă a durerilor de spate și a multor alte afecțiuni
VIActiv Kurse 550 de euro - preluarea costurilor pe an pentru cursuri certificate de sport și sănătate a Yoga, Pilates, jogging și altele.	Vaccinuri de protecție la plecarea în călătorii Rambursare de 100% pentru toate vaccinurile de protecție la plecarea în călătorii recomandate de Comisia Permanentă pentru Vaccinări (STIKO)
VIActiv Sportcheck La fiecare doi ani o subvenție de 140 de euro pentru o consultație medico-sportivă cu consiliere individuală	VIActiv Privat Protecție suplimentară individuală pentru condiții favorabile în colaborare cu Casa de Asigurări de Sănătate Barmenia
VIActiv Fitness Antrenament de forță gratuit în peste 300 de studii de fitness certificate de pe tot teritoriul Germaniei	VIActiv Natur Privat Tarif suplimentar avantajos pentru medicină alternativă în colaborare cu partenerul nostru prae natura

Indicație importantă: Se menționează de fiecare dată subvenția, respectiv suma rambursată maximă anuală. Descrieri detaliate ale prestațiilor pentru toate clienții se găsesc online la viactiv.de/top10

DANSURI POPULARE ROMÂNEȘTI

CIULEANDRA BAVARIA ADULȚI ȘI COPII

Cursuri de dansuri populare în fiecare zi de JOI

Pentru copii: 17:30- 18:30

Adulți: 18:30- 20:00



Înscrieri se fac permanent!

Adresa: Petersauracherstr. 47-49
90449 Nürnberg

Mai multe informații la telefon:

0911 25 34 55 62
0160 33 73 128



10 întrebări cu: MIHAELA OLTEANU -4M Naturkosmetik -Löffingen

(urmăre din pagina 14)

Un element definitoriu este flexibilitatea și capacitatea de adaptare. Apoi să fiu receptivă... nu mă știu o ignoranță, analizez cu atenție orice detaliu..., trăiesc intens fiecare zi și încerc la final să am un bilanț pozitiv. Iubesc oamenii, oamenii frumoși și buni! Iubesc natură cu tot ce ne oferă ea, pentru generozitatea și varietatea ei, frumosul în general dar în special simplitatea. Oricât de paradoxal ni s-ar părea, simplitatea este complicată. Uneori provoacă în a-ți ridica nivelul spre a o purta și a o înțelege. Aleg să trăiesc frumos și îmi place să cred că atunci când mă implic, fie că partener de viață, fie ca părinte sau pur și simplu ca om, să las pe unde trec lucrurile mai bine decât le găsesc! Cred că am venit cu un scop bine determinat în această lume. Dumnezeu ne da fiecăruia o misiune și un plus valoare, important este să ne descoperim, să folosim maxim toate resursele și pirghiile necesare spre a îndeplini ceea ce ne-a fost dat spre a îndeplini!

B.C.: Cum ați ajuns la această idee de afaceri? Cosmetice, și bio...unde piața este extrem de largă și plină! Si v-ați aruncat singură în această afacere ca persoană fizică autorizată!

M.O.: O întrebare foarte bună! Inițial am început din dorința de a mă ajuta pe mine. Datorită unor tratamente, ca orice tratament cu nelipsele efecte secundare, a lăsat urme adânci în sănătatea pielii. După terapii dermatologice îndelungate, eșuate, am înțeles că trebuie să fac eu însămi ceva pentru mine. Astfel am început să studiez dermatologie, medicină internă, homeopatie, având și baze de chimie din una din meseriile pe care le am, treptat începând cu infuzii de plante medicinale (gălbenele, pelin, mușetel, sunătoare, etc. în ulei de măsline), am îndrăznit să merg mai departe, depășind faza unguentelor, uleiurilor pentru masaj, măștilor, astfel am făcut primul meu săpun cu gălbenele 100% natural, având o formulă bazată pe unturi și uleiuri vegetale în care erau evident infuzate gălbenele, multe galbebele (unt de shea, unt de cacao, unt de cocoș, ulei de ricin, migdale dulci, jojoba... etc, toate presate la rece, bio, nerafinate, astfel păstrând proprietățile terapeutice) După o perioadă de folosire văzând în termeni reali beneficiile, pielea se însănătoșea, am început să ajut prieteni apropiați și încet, încet am

conștientizat că pot să fac mai mult, pentru mai mulți oameni. Astfel am inițiat certificarea produselor care erau acum într-o gama destul de variată, ele acoperind întreg corpul, produse pentru ten, par, corp, copii și adulți în egală măsură. Produsele sînt bio, deoarece au la baza componente bio, certificate. Astfel avem formule simple însă cu elemente ce aduc beneficii terapeutice folosite evident pe termen mediu/ lung. De ce am făcut acest pas? Produsele naturale, atenție nu artizanale/ handmade, mă refer strict la natural, au un aport extraordinar asupra sănătății pielii care e un organ extrem de important el fiind receptiv la tot ceea ce atinge, evident sănătatea pielii vine și din alimentație, hidratare corectă!

B.C.: Există o concurență foarte mare! Nu e greu? Nu vă este teama?

M.O.: Aveți dreptate! Concurență este foarte mare, dar e sănătoasă! Cu cât e mai mare cu atât se ridică și nivelul calității! Din respect față de beneficiarii noștri, noi ca și producători trebuie să fim atenți la cerințe, la nevoile acestora, să le punem la dispoziție formule funcționale, corect evaluate prin prisma preț/ calitate și evident să ținem pasul cu noutățile în domeniu. Naturkosmetik, este abia la început! Încă nu își are locul binemeritat, sper în anii ce vor urma, să ne așezăm pe raftul și în poziția meritată, ca promotor al sănătății atât al omului cât și al mediului înconjurător, produsele naturkosmetik sînt biodegradabile, ambalajele de asemenea și astfel cred că vom deveni o verigă importantă.

B.C.: De ce 4M Naturkosmetik? Ce însemnătate are aceasta denumire?

M.O.: Tot ce ține de "4 M Naturkosmetik" are o însemnătate aparte pentru mine! Este o parte din mine în această activitate, începând de la denumire și terminînd cu ambalajele (biodegradabile sau reciclabile), am încercat să las ceva bun, util celor care vor urma. Am încercat să folosesc o denumire simplă dar în același timp elocventă care să aibă impact de la prima vedere. "Naturkosmetik", explică ce are la baza și pentru ce e destinat. Cît privește "4 M", da, are o însemnătate foarte personală, reprezintă cei patru "M", inițialele numelor membrilor familiei mele! Noi toți avem nume ce încep cu litera "M", și astfel din dorința de

a face ceva deosebit pentru cei dragi mie, am decis să dau acest nume. "4 M Naturkosmetik".

B.C.: Cui vă adresați cu produsele dvs? Ce target aveți?

M.O.: Tuturor. Mici și mari deopotrivă! Avem o gamă complexă care se adresează întregii familii, pentru întreg corpul (par, ten, corp)..., în mod special mă adresez celor care din diferite considerente au ales ca mod de viață cel vegan, formulele mele nu conțin substanțe de origine animală, cu excepția săpunului cu lapte de capră și cel cu lapte și ovăz pentru exfoliere. Un alt segment la fel de important este cel cu nevoi terapeutice (probleme dermatologice). Săpunurile, unguentele, cremele, măștile, etc, prin formulele lor, au fost concepute ca adjuvant în terapie de refacere a dermei însă cu mențiunea că ele nu înlocuiesc consultația la cabinetul dermatologic. Un alt segment este cel constituit din cei ce iubesc mediul, animalele. Produsele nu sunt testate pe animale, nu au în conținut ulei sau unt de palmier, au ca formule doar conținut biodegradabil, la fel ca și ambalajele cu excepția celor de la creme care sunt reciclabile, astfel folosirea lor contribuie semnificativ la protejarea mediului.

B.C.: A fost un drum ușor? Sau, de fapt, e un drum ușor ca acte, lansare, ca menținere a afacerii?

M.O.: A fi producător/ Formulator de Naturkosmetik este complex! Mai ales cînd tu ești singură entitate care parcurge toate etapele de creație și management ale businessului. Cea mai importantă pentru mine este relația cu utilizatorii! Este o muncă laborioasă, cere mult, dar și satisfacție e pe măsură. Mai ales cînd primesc imagini cu evoluția pozitivă a pielii afectate. Am gândit formule delicate și astfel mă asigur că atunci cînd produsele vin în contact cu pielea o îngrijesc cu respectul cuvenit aducînd beneficii. Certificatele și patentarea mărcii, pentru că "4 M Naturkosmetik", este o marcă înregistrată, au avut costuri semnificative. Laboratoarele de analize sunt severe, nu există rabat de la legislația în vigoare, sîntem în Germania și aici în fiecare land e altă legislație adaptată la nevoile zonale, așadar în plus față de legislația de profil a Uniunii Europene ne supunem și celei locale în special celei pentru mediu. Calitate și siguranță! Am



dobîndit încredere cu fiecare pas, fiecare certificat, fiecare colaborare cu laboratoarele partenere, avînd doar evaluări pozitive, m-au motivat îndeajuns să depășesc dificultățile, să fac abstracție de costuri și să îmi doresc să prognez și să fac tot ce e cu putință să evoluez în concordanță cu legislația care la rîndul ei suferă modificări periodice. Șansa mea e că formulele sînt din start 100% naturale și astfel nu întîmpin dificultăți majore.

B.C.: Cum si unde va pot găsi doritorii sau doritoarele?

M.O.: Vă mulțumesc pentru această întrebare! Ai noștri din comunitatea românească îi aștept pe grupul meu (facebook) "Săpunuri și creme 100% naturale handmade, pagină personală facebook (Mihaela Olteanu), ebay, amazon, platforme mari E Commerce, în curînd și Zalando, iar pe viitor în magazine de profil (DM, Douglas...), farmacii. Încă se construiește această secțiune de market.

B.C.: Produsele dvs pot cauza pentru anumite tipuri de piele reacții avverse, sunt ceva riscuri sau sfaturi înainte de a le încerca?

M.O.: Săpunurile, cremele, unguentele, măștile, au în conținut (unt de shea, unt de cacao, unt de cocoș, mango, uleiuri vegetale, cum ar fi cel de ricin, migdale dulci, argan, jojoba, măsline..., etc, plante medicinale, flori, argile, uleiuri esențiale cu proprietăți aromaterapy, bio, presate la rece, nerafinate), astfel păstrînd proprietățile terapeutice. Produsele vin la pachet pe lîngă aceste formule cu analize și certificate de laborator, în conformitate cu legislația actuală, astfel, avînd o componentă de formulare 100% natural, fără conservanți, parfumuri, coloranți sau alcool, însumat cu certificările în vigoare,

avem posibilitatea de a folosi ceva benefic cu riscuri inexistente. Dimpotrivă, aduc beneficii pielii, folosirea lor pe termen mediu, lung redînd elasticitatea, reducînd liniile fine... etc, îngrijind delicat. Mențiune pentru persoanele cu alergii diverse, citirea corectă a conținutului specificat pe eticheta este de dorit pentru a evita situații neplăcute!

B.C.: Cum îmbinați utilul cu plăcutul Familiei cu afacerea?

M.O.: Minunat! Este jobul ideal! Am învățat să schiez! ... Fac slalom între clienți, producție, creație, comenzi, programul copiilor și nevoile de cuplu. Uneori am un program foarte încărcat, dar cu disciplină, simt practic și organizatoric, perseverez. Îmi doresc să cred că reușesc să acopăr și să mulțumesc toate părțile componente ale vieții mele.

B.C.: Cum va vedeți peste 5 ani?

M.O.: O întrebare de final foarte dificilă! Avînd în vedere contextul geopolitic actual este destul de greu să faci previziuni pe termen mediu și lung. Dacă m-ați fi întrebat acum 2-3 ani, răspunsul era total diferit! Așa cum am menționat de la început, flexibilitatea și adaptabilitatea acum, mai mult ca niciodată, sunt foarte importante. Sunt o necesitate. Îmi doresc ca în următorii ani, producția de "Naturkosmetik", să crească, să acopere (ma refer aici la toți colegii concurenți pe acest segment), cît mai mult nevoia clienților noștri, să dobîndim locul binemeritat cît mai pe raftul de sus și în cît mai multe familii. Sper să ne întoarcem la natură, să apreciem darul ei și să-l consolidăm, să diminuăm efectele nocive asupra mediului și să cultivăm sănătatea.

Vă mulțumesc! Să fiți iubiți!

Beatrice Chirla

Colectiv redacțional

Director și fondator:

Ionela van Rees-Zota (Membră a Uniunii Ziariștilor Profesioniști din România, Membră a Uniunii Jurnaliștilor din Germania)

Redactor-șefi:

Liliana Moldovan
Dan Teodorescu - membru UZPR și APSR

Redactor-șef adjunct:

Theodora- Raluca Păun

Redactori:

Nadia Marin
Oana- Roxana Gherasim
Raimond Romilă Bihuneti
Adriana Tillich
Beatrice Chirla
Ion-Marius Tatomir
Viorel Maier
Psiholog: Andra Tănăsescu
Iulia Telespan
Ioana Diaconu
Mariana Pachis - regizor și scenograf

Adriana Bittner- Ciobanu
Viorel Băetu

Elena Cesar von Sachse

Austria:

Ioan Godja

România:

Elena Chiriță (Membră a Uniunii Ziariștilor Profesioniști din România)

Logo designer

Alexander van Rees

Tehnoredactor:

Adrian Aurel Cif

Ziar editat de:

DACIA e.V.

Petersauracher Straße 47, 90449 Nürnberg

Mobil 0049 160 33 73 128

E-mail: asii.romani@yahoo.com

Tipar executat la:

PRODCOM Tg. Jiu – RO

• Răspunderea pentru conținutul articolelor publicate aparține, conform art. 206 Cod Penal, în exclusivitate persoanelor care le semnează.

ISSN 2191-7272

Centrul Cultural Româno- German „DUMITRU DORIN PRUNARIU” din Nürnberg vine în ajutorul dumneavoastră cu următoarele activități:

CENTRUL CULTURAL ROMÂNNO-GERMAN DE AJUTOR ȘI INTEGRARE

Dezvoltarea și promovarea voluntariatului;
Dezvoltarea unor relații de colaborare între Asociații și Instituțiile din zona metropolitană Nürnberg;

Însușirea unor informații menite să îi ajute pe tineri în viața socială;
Cooptarea de noi membrii în cadrul asociației prin intermediul tinerilor participanți la activitățile centrului;

Propagarea culturii, tradițiilor și obiceiurilor românești.
Formarea unor tineri capabili și pregătiți informațional privind colaborarea cu autoritățile și instituțiile statului pentru eventualele situații în care este nevoie de intervenția lor pentru rezolvarea unor probleme sociale, culturale etc.;

O bibliotecă românească ce are peste 15.000 de volume sortate;

Consultanțe juridice;
Consultanțe sociale și de integrare;
Cursuri de limba germană și română pentru adulți și copii;
Teatru de păpuși pentru suflete mari și mici;
Consiliere psihologică;
Consultare pentru orientare profesională;
Birou de asistență pentru femei;
Asistență pentru integrare în Germania;
Îndrumări pentru înscrierea la creșă, grădiniță și școală;
Ateliere pentru cei mari și mici;
Consultanță în domeniul sănătății;
Ziar tipărit pentru comunitate;
Agenție de Presă AȘII ROMÂNI;

Cursuri pentru dezvoltare personală;

Dansuri populare românești pentru adulți și copii;

Întâlniri frecvente cu seniorii din zonă;

Magazin second-hand cu produse de îmbrăcăminte, încălțăminte etc

**Dacă vă place ceea ce facem, vă așteptăm în rândul voluntarilor noștri.
Contactează-ne și vedem ce putem înfăptui împreună.**

Pentru informații și programări:

Luni: 10:00- 12:00

Joi: 10:00-12:00

Vineri: 13:00-15:00

Adresa: Petersauracherstr 47-49, 90449 Nürnberg

Telefon: 0049 160 33 73 128



Deutsch-Rumänisches Kulturzentrum

Beratung - Information - Integration



Centrul Cultural Româno-German

Consultanță - Informare - Integrare

ANGAJĂM:

Căutăm în domeniul de construcții personal care deține cunoștințe în facturare, măsurători și oferte. De preferință tehnicieni, subingineri, ingineri, arhitecți, zugravi calificați, tencuitori calificați, operatori calculator cu cunoștințe Microsoft Office. Se oferă contract de muncă nedeterminat și o ambiență plăcută la locul de muncă.

MALER- und STUCK GmbH

FRANZ STROBEL

Fachunternehmen

Triesdorfer Str. 23 • 90449 Nürnberg

- Fassadenrenovierung
- Sämtliche Malerarbeiten
- Tapezier- und Teppichbodenverlegearbeiten

Tel. 09 11 / 67 67 14
Fax 09 11 / 688 09 03
info@malermeister-strobel.de
www.malermeister-strobel.de

- Vollwärmeschutz
- Sämtliche Putz- und Stuckarbeiten
- Trennwände
- Trockenausbau
- Abgehängte Decken
- Eigener Gerüstbau
- Abbrucharbeiten
- Wohnungsaufösungen

BildbeschBautechniker - Abrechnung Vollzeit, Festanstellung: Erstellung von Aufmaßen, Mengenermittlungen und Abrechnungen Zusammenstellung der Abrechnungsunterlagen für Nachträge fristgerechte Rechnungsstellung Erstellung der Baudokumentation WIR BIETEN IHNEN: Unbefristete Festanstellung in Vollzeit Attraktive Vergütung sicheren Arbeitsplatz und ein angenehmes Betriebsklima

Cosmonaut dr. ing. **DUMITRU-DORIN PRUNARIU**

Deutsch-Rumänisches Kulturzentrum

BERATUNG • INFORMATION • INTEGRATION CONSULTANȚĂ • INFORMARE • INTEGRARE

Centrul Cultural Româno-German

