

Rumano

www.periodicoelrumano.es

facebook.com/PeriodicoRumano

Anul VIII / NR. 160 / 20 pagini / 7 ianuarie 2016

en España

ACUM POȚI BENEFICIA DE CONSULTANȚĂ/
ASISTENȚĂ ÎN LIMBA ROMÂNĂ OFERITĂ DE

AVOCAT ROMÂN

- 1 Litigii de muncă și accidente de trafic
- 2 Dación en pago
- 3 Cazuri de divorț, custodie copii
- 4 Asistență juridică în cauze penale
- 5 Recunoaștere și executare silită de sentințe

Manuela Puscasu (Avocat înscris în Baroul Madrid)
Calle Doctor Esquerdo nº 23, 1º exterior Derecha, Madrid
Metro Manuel Becerra (liniile 2 și 6). Tel: 686 183 527.



ZIAR ROMÂNESC GRATUIT / EL PERIÓDICO DE LOS RUMANOS EN ESPAÑA

ANUL ECONOMIC 2016 PENTRU ROMÂNII:

Prețuri mai mici, din reducerea TVA, și impozite mai mari pe case



Foto: turnulfatului.ro

Anul 2016 aduce reduceri de prețuri la produse și servicii în urma scăderii cotei TVA la 20%, în unele cazuri la 9% și chiar 5%. O scădere se va aplica și prețului energiei electrice cu 5%-6%, pe lângă alte reduceri de prețuri, dar sunt prevăzute și scumpiri sau creșteri de taxe.

EXTERNE

➔ 14

Coreea de Nord a anunțat că a efectuat primul test „reușit” de bombă cu hidrogen, ordonat de Kim Jong-Un

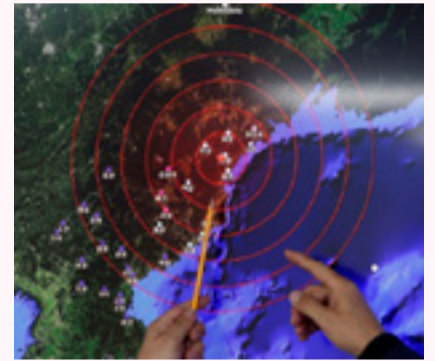


Foto: telesurtv.net

CAMPANIE

➔ 12

Uniunea Muncitorilor Români desfășoară o Campanie de promovare a produselor românești

ESPAÑOL

➔ 17

“Apps” para aprender idiomas. Nemo Rumano – App gratis para aprender rumano en iPhone y iPad

ECONOMIE

➔ 10

Valoarea punctului de pensie s-a majorat de la 1 ianuarie 2016 cu 5%, la 871,7 lei



De la 1 ianuarie 2016, valoarea punctului de pensie a crescut cu 5%, conform prevederilor OUG nr. 57/2015 privind salarizarea personalului plătit din fonduri publice în anul 2016, publicată în monitorul Oficial din 11 decembrie 2015. Înainte de majorare, valoarea punctului de pensie era de 830,2 lei.

107,7 FM
Radio România
radioromanul.es
Publicitate: 91 877 10 12

INSTITUȚII ALE STATULUI ROMÂN ÎN SPANIA

Ambasada României în Regatul Spaniei

Adresa: Avenida de Alfonso XIII, nr. 157, 28016 Madrid

Tel.: +34 913501881 (5 linii)

Atașat pe probleme de muncă și sociale:

+34 913507356; Fax: +34 913452917

E-mail: secretariat@embajadaderumania.es

Web: http://madrid.mae.ro

Secția Consulară a Ambasadei României la Madrid

Adresa: Av. de la Albufera, nr. 319, 28031 Madrid

Tel.: +34 917344004 (5 linii)

Fax: +34 914165025

E-mail: contact@informatiiconsulare.ro

Informațiile consulare: secretariado@consuladoderumania.es;

Preluare cereri de pașaport: luni-joi, 9.00–15.00.

Eliberare pașapoarte: luni-joi, 14.30–16.30.

Pentru programări pașapoarte: secretariado@consuladoderumania.es (doar cu motive întemeiate)

Pentru obținerea unui titlu de călătorie nu este nevoie de o programare prealabilă.

Telefon de urgență: cazuri de deces sau accidente rutiere +34 649656032

Program de lucru cu publicul: luni-joi, 9.00–17.00; vineri 9.00–16.00

Jurisdicție: Comunitatea Autonomă Madrid, Castilia și León (Avila, Burgos, Leon, Palencia, Salamanca, Segovia, Soria, Valladolid, Zamora), Insulele Canare (Las Palmas, Santa Cruz de Tenerife).

Institutul Cultural Român-Madrid

Adresa: Plaza de la Lealtad, nr. 3, entreplanta derecha, 28014 Madrid

Tel.: +34 917589566

Fax: +34 915590135

E-mail: icrmadrid@icr.ro

Web: www.icr.ro/madrid/

Program: luni-vineri, 9.00–17.00

Consulatul General al României la Barcelona

Adresa: C/ San Juan de la Salle, nr. 35 bis, 08022 Barcelona (Intrare pentru public: Alcoy 22)

Tel.: +34 934 181 535; +34 934 340 220; +34 934 344 223

Fax: +34 934 341 109

Web: http://barcelona.mae.ro

E-mail: consuladogeneralenbarcelo@telefonica.net

Telefon de urgență: cazuri de deces sau accidente rutiere +34 661 547 853

Jurisdicție: Catalonia (Barcelona, Girona, Lerida, Tarragona), Insulele Baleare.

Program de lucru cu publicul: luni-vineri, 09.00–17.00 (09.00–14.00 depunere cereri; 15.30–16.30 eliberare documente).

Consulatul General al României la Sevilla

Adresa: Avenida Manuel Siurot, nr. 30, 41013 Sevilla

Tel.: +34 954 233 243; +34 954 624 070; +34 954 230 947; +34 954 624 053

Fax: +34 954627108

E-mail: secretariat@cgrosvilla.e.telefonica.net

Web: http://sevilla.mae.ro

Telefon de urgență: cazuri de deces sau accidente rutiere +34 648212169

Jurisdicție: Andaluzia (Huelva, Cádiz, Málaga, Sevilla, Córdoba, Jaén, Granada), Regiunea Murcia, Ceuta, Melilla.

Program de lucru cu publicul: luni-vineri (09.00–14.00 depunere cereri, 15.30–16.30 eliberare documente).

Consulatul General al României la Bilbao

Adresa: Plaza Circular, nr. 4, 48001 Bilbao

Tel.: +34 944245177

Fax: +34 944245405

E-mail: cgrumaniabilbao@telefonica.net

Web: http://bilbao.mae.ro

Telefon de urgență: cazuri de deces sau accidente rutiere +34 608956278

Jurisdicție: Țara Bascilor (Alava, Guipuzcoa,

Viscaya), Navarra, La Rioja, Principatul Asturia, Cantabria, Galicia (La Coruña, Lugo, Orense, Pontevedra).

Program de lucru cu publicul: luni-joi (09.30–14.30 depunere cereri, 16.00–17.00 eliberarea documentelor); vineri (09.30–11.30 preluare cereri și eliberare documente pentru minorii aflați sub tutela autorităților spaniole, 11.30–13.00 depunerea jurământului de credință pentru obținerea cetățeniei române, 14.00–15.30 oficiere căsătorii, probleme cetățenie, audiențe etc. - cu programare, 15.30–16.30 vize - cu programare).

Consulatul României la Zaragoza

Adresa: C/ Camino de Las Torres, nr. 24, 50008 Zaragoza (Intrare pentru public: prin spatele clădirii, fostul sediu al INEM)

Tel: +34 976481429

Fax: +34 976481779

E-mail: consulat@zaragoza.ro

Web: http://zaragoza.mae.ro

Telefon de urgență: cazuri de deces sau accidente rutiere +34 663814474

Jurisdicție: Comunitatea Autonomă Aragon-provinciile Zaragoza, Huesca și Teruel.

Program de lucru cu publicul: luni-vineri (9.00–14.00 depunere cereri, 16.30–17.00 eliberare documente).

Consulatul României la Castellón de la Plana

Adresa: Avenida de Valencia, nr. 144, 12006 Castellón de la Plana (esq. con Rambla de la Viuda)

Tel.: +34 964216172; +34 964206764;

+34 964216171; +34 964203331; +34 964203234

Fax.: +34 964257053

E-mail: secretariat@consulatcastellon.e.telefonica.net

E-mail (informații servicii consulare): info@consulatcastellon.e.telefonica.net

Web: http://castellon.mae.ro

Telefon de urgență: cazuri de deces sau accidente rutiere +34 677842467

Jurisdicție: Comunitatea

Valenciană-provinciile Valencia, Castellón și Alicante.

Program de lucru cu publicul: luni-joi (09.00–13.30 depunere cereri, 15.00–16.30 eliberare documente); vineri (09.00–11.30 preluare documente, 12.00–13.00 eliberare documente, 14.00–15.30 oficiere căsătorii, probleme cetățenie, audiențe etc.-cu programare, 15.30–16.30 vize - cu programare).

Consulatul României la Ciudad Real

Adresa: C/ Mata, nr. 37, 13004 Ciudad Real

Tel.: +34 926226825

Fax: +34 926231170

E-mail: ciudadreal@mae.ro

Web: http://ciudadreal.mae.ro

Telefon de urgență: cazuri de deces sau accidente rutiere +34 609513790

Jurisdicție: Castilla-La Mancha (Toledo, Ciudad Real, Albacete, Cuenca, Guadalajara), Extremadura (Caceres, Badajoz).

Program de lucru cu publicul: luni-vineri (09.00–14.00 depunere cereri, 16.00–17.00 eliberare documente); vineri, 14.00–17.00, pot fi programate audiențe, oficiali căsătorii, depuneri jurământ, vizite penitenciare etc.

Viceconsulatul României la Almería

Adresă: Carretera Huércal de Almería, nr. 46, 04009 Almería

Tel.: +34 950 625963; +34 950 624769

Fax: +34 950 145217

E-mail: almeria@mae.ro; contact@informatiiconsulare.ro

Web: http://almeria.mae.ro

Telefon de urgență: cazuri de deces sau accidente rutiere +34 682 733 408

Jurisdicție: Almería

Program de lucru cu publicul: luni-joi (09.00–14.00 depunere cereri, 16.30–17.00 eliberare documente).

Rumano

EL RUMANO EN ESPAÑA
publicație bilunară gratuită

www.elrumano.net
marketing@elrumano.net

GRAFICĂ & MACHETARE:

DAN TÖLGYI

PUBLICITATE &
MARKETING:

Tel: 691 324 599
Tel: 91 877 10 12
marketing@elrumano.net

DISTRIBUȚIE:

Tel: 691 324 599

Produs și editat de
TEIAMEDIA SL
Deposito Legal M-1154-2015

Cetatea Râșnov, numărată printre cele mai frumoase zece castele „de zăpadă” din lume

Cetatea Râșnov, din județul Brașov, se numără printre cele mai frumoase zece castele din lume pe timp de iarnă, potrivit publicației de turism Traveler, cetatea înregistrând în 2015 un număr record de aproape 363.000 de vizitatori, informează Mediafax.

Revista Condé Nast Traveler a publicat o listă a celor mai frumoase zece castele „de zăpadă” din lume, cu peisaje uimitoare și cetăți impunătoare care merită vizitate pe timp de iarnă.

Cetatea Râșnov este inclusă pe această listă, alături de Castelul Neuschwanstein (Bavaria, Germania), Palatul țarului Alexei Mikhailovich în Parcul Kolomenskoye (Moscova, Rusia), Castelul Matsumoto (Japonia), Castelul Hohenzollern (Germania), Castelul



Foto: asociatiarosenaturism.ro

Hradcany (Praga, Republica Cehă), Castelul Blair (Perthshire, Scoția), Castelul Gamlehaugen (Bergen, Norvegia), Castelul Uchisar (Nevşehir, Turcia) și Castelul Inuyama (Japonia).

Primarul Râșnovului, Adrian Veștea, a spus că distincția nu poate decât să îl bucure, fiind una justificată și prin numărul

tot mai mare de turiști care se înregistrează de la an la an. „Până la sfârșitul lunii decembrie 2015 s-au înregistrat aproximativ 362.700 de vizitatori, care este un număr record de vizitatori. Consider că este o distincție care se justifică, ținând cont că Cetatea Râșnov are un număr tot mai mare de vizitatori. Din păcate,

nu am putut beneficia de fonduri europene pentru că la vremea respectivă cetatea se afla în litigiu și a fost nevoie de clarificare juridică. Totuși, acum tendința este în creștere, ținând cont că în 2013 am avut 108.000 de vizitatori, în 2014–241.000 de vizitatori și acum am ajuns la aproape 363.000 de vizitatori”, a spus Veștea.

Primarul speră ca, pe viitor, cetatea să atragă cel puțin 500.000 de vizitatori anual.

Cetatea Râșnov este un ansamblu fortificat situat pe dealul calcaros aflat la sudul orașului Râșnov din județul Brașov, unul din cele mai bine păstrate ansambluri fortificate din Transilvania.

Cetatea Râșnov controla, prin poziția sa strategică, accesul în Transilvania dinspre Valea Râșnoavei. Până la mutarea vămii de la Rucăr la Bran și construirea cetății Bran pentru protejarea vămii regale, la sfârșitul secolului al XIV-lea, Cetatea Râșnov era prima fortificație lângă drumul Branului, după intrarea în Transilvania.

În anul 1427, împăratul Sigismund de Luxemburg a vizitat Cetatea Râșnov, pe care a trecut-o în administrația comunității locale și căreia i-a acordat rangul de târg, conform sursei citate.

Rajoy este dispus să modifice Constituția pentru a cădea la un acord cu PSOE

Președintele în exercițiu nu exclude posibilitatea unor schimbări instituționale majore, dacă îi adăugăm investiții sale pe cei 253 de deputați ai PP, socialiștii și pe cei de la formațiunea politică Ciudadanos.

Președintele Guvernului spaniol aflat în funcție, Mariano Rajoy, a admis, în cadrul unui interviu acordat postului de radio COPE, că nu respinge ideea inclusiv a unei reforme aduse Constituției Spaniei în cadrul negocierilor sale cu PSOE pentru a obține numărul de voturi necesar noii sale investiții la șefia executivului. „Rămân deschis către orice”, a declarat Rajoy. „Cu peste 200 de deputați se poate face o reformă de consens”, a adăugat acesta cu privire la posibilitatea acordării sprijinului din partea celor 253 de scaune din noul Parlament format din membri aleși ai PP, PSOE și Ciudadanos. „Este o mare oportunitate, vom fi nevoiți să facem un compromis și să cădem la un acord”,



Foto: politica.elpais.com

a subliniat el, informează ziarul El País.

Mariano Rajoy a subliniat, de asemenea, că pe lângă schimbarea consensuală a Constituției se pot confrunța și alte reforme instituționale relevante și necesare Spaniei care cu acest presupus sprijin din partea Camerelor legislative ar putea dura mai mulți ani. „Ar putea servi la realizarea unor reforme pentru mulți ani și ar putea fi importante”, a indicat Rajoy. Liderul PP a spus în mod repetat că acest Guvern în fruntea căruia se va afla va permite lansarea „unui mesaj de consolidare, un mesaj

bun pentru piețe, care ar putea reasigura prima de risc și care, de asemenea, ar oferi o bună imagine investitorilor”. Și a mai asigurat în privința unui alt aspect referitor la coaliția pe care o dorește cu PSOE și Ciudadanos: „Ar fi bine să avem un program care se va clarifica în dezbaterile investiției”.

Președintele Guvernului a exclus să renunțe în a mai fi candidat din partea PP la funcția de președinte pentru a facilita un acord al Guvernului. „Nu a fost adus acest aspect în discuție, nu a făcut-o nicio forță politică și ar avea un îndoielnic caracter democratic”, a

răspuns acesta. Liderul PP a admis că, în cazul în care nu poate conta pe numărul de voturi garantate sau în cazul abținerii de la vot a PSOE în dezbaterile investiției, dacă Regele îl desemnează responsabil de formarea Guvernului, o va face și se va ajunge la acest lucru prin votul în Congres.

Președintele PP a insistat că doar un Guvern format alături de PSOE și de Ciudadanos va fi un Guvern stabil și a solicitat un acord în acest sens liderului socialist, Pedro Sánchez. „Există mai multe lucruri care ne unesc în comparație cu cele care ne separă și trebuie să facem din necesitate o virtute”, a mai precizat acesta. Rajoy a declarat că nu deține, în principiu, „niciun punct important prevăzut în acord”, dar mai apoi a evidențiat că punctele asupra cărora nu va negocia țin de aspecte prevăzute, de asemenea, în acordul celor de la PSOE, cum ar fi unitatea Spaniei, suveranitatea națională și egalitatea între toți cetățenii spanioli, conform sursei citate.

Posibile noi alegeri parlamentare în Catalonia



Foto: ccaa.elpais.com

Președintele catalan a menționat că jumătate din formațiunea anticapitalistă ar dori investirea lui în funcție. Artur Mas presupune că se vor organiza noi alegeri în Catalonia, deoarece mai devreme de duminică nu se va ajunge la niciun acord cu organizația politică CUP, acord în baza căruia i s-ar permite investirea în funcție. „Luni (n.r.-11 ianuarie a.c.) voi semna decretul pentru a convoca noi alegeri”, a anunțat Mas la Barcelona. Președintele Guvernului Cataloniei aflat în funcție a precizat faptul că, până la expirarea termenului legal, așteaptă o decizie finală din partea formațiunii anticapitaliste, dacă aceasta își va schimba opinia și va decide investirea lui în funcție, transmite ziarul El País.

Speranța lui Mas este împărțită și de coaliția condusă de el, Junts pel Sí („Împreună pentru Da”, n.r. – Juntos por el Sí) care a solicitat consiliului politic al CUP o continuare a negocierilor în ciuda prezentării unui al treilea „nu” referitor la investirea lui Mas. „Până duminică mai este timp și sunt disponibil. Însă Junts pel Sí a făcut atât de multe oferte, încât este clar că nu putem face mai mult”, a declarat Mas. Președintele în exercițiu a dat asigurări că Junts pel Sí s-a străduit în încercarea de a găsi un acord la care, după trei luni de încercări, nu s-a ajuns, informează sursa citată.

**Lider
Romproduct
Activ**



Marcă proprie



**Lider
Romproduct Activ**



**Depozit de
produse românești
Lider din 1998**



Marcă proprie

Torrejón de Ardoz Calle Alcorcón, nr. 15
Tel: 91 290 85 70 / 91 290 85 69 / 692 625 033
www.lideromproduct.es

TRANSPORT PACHETE PE RUTA ROMÂNIA-SPANIA SI RETUR



Logistica
TRANS ROM. S.L.

ALCALÁ DE HENARES, C/ JUAN DE ZUÑIGA - LOCAL NR 1 Y 2
NELUTU MOISE

www.logisticanelutumoise.eu



PACHETELE DIN ZONA MADRID CARE DEPĂȘESC 20 KG POT FI RIDICATE DE LA DOMICILIUL CLIENTULUI, AVIZÂNDU-NE TELEFONIC:

639 061 711
669 906 200



Negociem la preturi avantajoase!!!

Spania - România

De la 1KG la 20KG - 2€KG

De la 20KG la 150KG - 1,5€KG

De la 150KG la 300KG - 1,3€KG

De la 300KG la 500KG - 1,2€KG

Peste 500KG - 1€KG

România - Spania - 1,5€/kg

Plicuri - 3€/buc (SP-RO / RO-SP)

Vrei să te întorci acasă?

Livrăm direct la domiciliu (mobilă, electrodomestice și lucrurile personale) în orice punct din România!

INFORMAȚII SPANIA:

639 061 711, 669 906 200

INFORMAȚII ROMÂNIA: 0744 191 540,

0745 544 356, 0756 064 620

LIVRAREA PACHETELOR ÎN 3-4 ZILE!

Firma cu sistemul de distribuire cu cea mai mare rază de acoperire în Spania și România!

Programul împotriva obezității morbide al Spitalului Universitar din Torrejón

Ai o problemă gravă de sănătate? Dacă tu vrei, noi te ajutăm să o rezolvi în 6 luni!

Spitalul Universitar din Torrejón a lansat un program de luptă împotriva obezității morbide care permite pacienților, cu probleme grave de obezitate, să fie operați și integrați într-un program de recuperare de șase luni, ducând la creșterea calității de viață și a sănătății pacientului.

De obicei, atunci când o persoană suferă de obezitate morbidă din cauza greutății în exces, acest aspect îi condiționează viața într-o formă agresivă, cauzându-i boli circulatorii, probleme cardiace, boli respiratorii și dureri articulare de orice fel, printre alte multe afecțiuni.

Calitatea vieții pacienților este afectată într-un mod atât de grav, încât pot ajunge să se izoleze de societate, ceea ce poate atrage după sine căderea într-o depresie.

De asemenea, atunci când o persoană solicită ajutor într-un spital, în mod normal este



nevoit să aștepte, în cel mai bun caz, până la 18 luni pentru a fi operat, ceea ce îi descurajează pe pacienți și, chiar dacă sunt dornici să-și schimbe modul de viață, durata lungă a așteptării îi face să abandoneze acest proces.

De aceea, Spitalul Universitar din Torrejón a lansat programul de luptă împotriva obezității

morbide pe durata a 6 luni. Practic, constă într-o serie de consultații cu diverși specialiști care evaluează starea de sănătate a pacientului cu recomandările pe care trebuie să le urmeze în vederea modificării stilului de viață. „Dacă o persoană dorește să-și schimbe alimentația, să înceapă să facă exerciții fizice într-un mod moderat și controlat de către specialiști ai spitalului și în același timp să fie ajutat de către aceștia să reziste de-a lungul săptămânilor, noi ne luăm angajamentul de a-l opera în 6 luni”, a explicat d-na Dr. Iciar Galicia, șef al Departamentului de Endocrinologie al Spitalului Universitar din Torrejón.

În acest fel, se reduce la un sfert timpul de așteptare pentru a avea acces la intervenția chirurgicală care este realizată, în aceste tipuri de intervenții, de o echipă de chirurși specializați.

Cum se cere o programare la Spitalul din Torrejón

În Comunitad de Madrid, oricine are dreptul să aleagă liber spitalul în care dorește să fie îngrijit. Pentru a alege Spitalul Universitar din Torrejón, aveți nevoie doar de cardul public de sănătate. Aveți două variante: dacă medicul dumneavoastră de familie v-a spus că trebuie să vă prezentați la un specialist la spital, vă va înmâna un document numit „Parte de Interconsultas” (bilet de trimitere) și o dovadă a solicitării de programare, care cuprinde un număr de identificare a cererii. Medicul va transmite această cerere la Centro de Gestión de Citas (Centrul de Programări), de unde veți fi contactat prin telefon în câteva zile, pentru a primi programarea. În acest moment puteți cere să fiți primit la Spitalul Universitar din Torrejón și operatorul vă oferă programarea cu specialistul de care aveți nevoie. Dacă deja sunteți îngrijit la un alt spital și doriți să vă prezentați la Spitalul Universitar din Torrejón, luați legătura cu Secția de Primire (Unidad de Admisión) a spitalului respectiv și explicați că doriți o programare la Spitalul din Torrejón. Angajații de la secția respectivă vor gestiona solicitarea și vă vor înmâna biletul de trimitere (Parte de Interconsulta). Mai multe informații pe internet www.hospitaldetorreon.es/eligenos

Ti-ai promis că slăbești anul acesta? Iată cinci feluri în care te autosabotezi

Mulți oameni își promet să își schimbe viața în bine de Anul Nou, iar slăbitul se află, în general, în topul dorințelor. Specialiștii spun, însă, că deși ne dăm silința să slăbim, de multe ori facem greșeli care ne zădărnicesc eforturile, informează Adevărul.

Faci prea mult, prea devreme

Multe persoane încearcă să își îmbunătățească dieta și, în același timp, se supun la antrenamente dure, într-un ritm nesustenabil. Practic, se antrenează prea mult și mănâncă prea puțin, supunându-și corpul la un stres prea mare. Trei săptămâni mai târziu, nu mai pot să țină pasul și acul cântarului se întoarce în direcția opusă. Fără un combustibil adecvat, antrenamentele devin o pierdere de vreme.

Când reducem kaloriile consumate și ne antrenăm mai intens, corpul se adaptează scăzând rata metabolică. Pierdem câteva kilograme la început, dar le recăștigăm la un moment dat. Mai mult, restricțiile excesive



Foto: adevarul.ro

bulversează mecanismele din corp care gestionează senzația de foame.

Urmezi strict o anumită dietă

Mulți oameni speră să piardă în greutate aderând la o anumită dietă, fie una cu puțini carbohidrați, paleo, sau fără gluten, fără a lua în considerare particularitățile și stilul lor de viață.

Acestea pot fi eficiente pe termen scurt, dar de multe ori cei care le urmează se îngrășă la loc. Specialiștii recomandă să adoptăm o dietă pe care ne-o putem permite și una care să ne placă cu adevărat. În plus, o masă copioasă pe săptămână este recomandată, dar nu trebuie privită ca „trișare”.

Alimentația și antrenamentele nu sunt corelate

O dietă trebuie să susțină antrenamentele prin nutriția pe care îi oferă. Antrenorii spun că văd mulți oameni care își limitează consumul de carbohidrați în timp ce se antrenează pentru evenimente de duranță, precum maratonul, iar acest lucru are consecințe negative.

Carbohidrații sunt macronutrienții pe care corpul îi poate converti cel mai ușor în energie, așa că antrenamentele fără carbohidrați sunt ca și cum ai conduce o mașină care nu are benzină. Oamenii merg să se antreneze, deși nu au energie, urăsc antrenamentul și sunt descurajați, spun experții.

Faci exces de batoane energizante

Rafturile magazinelor sunt pline de batoane „sport” care promet să îți dea energie. Multe dintre acestea au calorii, zahăr și grăsimi în cantități similare cu batoanele obișnuite de ciocolată, spun specialiștii.

Acestea sunt destinate pentru a „alimenta” corpul cu combustibilul necesar unui antrenament de 60 de minute sau mai mult, însă, de multe ori, oamenii fac exces de ele.

Supracompensezi pentru kaloriile arse

Mulți oameni mănâncă mai mult atunci când se antrenează, fie pentru că activitatea intensă le provoacă foame, fie pentru că simt că merită o gustare pentru efortul depus.

Și durează doar un minut pentru a consuma înapoi kaloriile consumate în 30 de minute de alergare. Pentru a evita acest lucru, specialiștii recomandă să ne preparăm înaintea antrenamentelor mâncarea pe care urmează să o consumăm după acestea, mai spune sursa citată.

Vrei o căsnicie fericită? Ce greșeli să eviți!

Cel mai greu e să menții armonia în cuplu, pentru o căsnicie de lungă durată. Evită să faci greșelile de mai jos, ca să trăiești alături de alesul inimii până la adânci bătrâneți, precizează Click.

Nu dai importanță sexului

E o mare greșală, care-ți subminează căsnicia. Fie pentru că ești foarte obosită, fie pentru că te simți neatrăgătoare, fie din alte motive, respingi avansurile sexuale ale partenerului. Iar asta îl îndepărtează de tine. O viață sexuală sănătoasă este un ingredient-cheie în armonia de cuplu. Începe prin a te îngriji mai mult, ca să te simți mai sigură pe tine – așa se reaprinde dorința.

Cedezi prima

De dragul soțului, renunți la ceea ce-ți face plăcere și îi faci doar lui pe plac. Te pui mereu pe ultimul loc. În loc să îi fi parteneră, îi ești mai rău ca o servitoare. În situația asta, cum vrei să te respecte? Căsnicia înseamnă echipă și discuții de pe poziții egale. Poți să cedezi din când în când, cu diplomație, dar nu de fiecare dată. Nu te teme să-ți exprimi sentimentele reale, pe un ton calm și fără frică. Spune-i partenerului ce lucruri nu ți-s pe plac și căutați soluții împreună.

Ești arțăgoasă

Tot timpul ai capsă pusă. Vorbești răstit, ai mereu un ton nepotrivit. Vezi doar jumătatea goală a paharului. Încearcă să iei ce e mai bun din jur și să ai o atitudine pozitivă.

Nu îl respecti

Este important să-ți respecti partenerul și să-l faci să simtă asta. Dacă îl cerți mereu, dacă-l devalorizezi de față cu prietenii, căsnicia se erodează. Laudă-l când face lucruri bune și dojenește-l cu blândețe când greșește, mai spune sursa citată.

Ce restante „otrăvite” au lăsat parlamentarii pentru 2016. Leafa lui Klaus Iohannis, la mâna deputaților

Triplarea lefurilor pentru demnitari, interzicerea fumatului în spații publice, darea în plată și pensiile speciale pentru aleșii locali sunt cele mai importante legi care au rămas în aer în 2015 și care vor trebui soluționate definitiv în următoarea sesiune legislativă, informează Adevărul.

Anul 2015 a lăsat moștenire o serie de legi care au născut mari controverse în spațiul public. Unele proiecte au fost pasate dinspre Executiv spre Parlament, altele așteaptă verdictul Curții Constituționale.

Ordonanța de Guvern care a triplat salariile a 48 de demnitari

Ordonanța de Guvern care a triplat salariile a 48 de demnitari—printre care președinte, premier, miniștri, șefii celor două Camere, șefii serviciilor secrete—va fi cartoful fierbinte pe care Parlamentul, vrând-nevrând, va trebui să-l răcească în următoarea sesiune legislativă. Conform procedurii, orice ordonanță a Guvernului (fie ea simplă sau de urgență) își produce imediat efectele, apoi este trimisă în Parlament, pentru a fi aprobată, modificată sau respinsă printr-o lege.

Lefurile celor 48 de demnitari au fost triplate în vara lui 2015 prin ordonanță semnată de Gabriel Oprea, premier interimar la acea vreme. Apoi, ordonanța a fost trimisă la Parlament pentru adoptare. Numai că Senatul, în calitate de primă cameră sesizată, n-a fost de acord cu majorarea salarială și a respins ordonanța Guvernului. Decizia finală o va lua

Camera Deputaților. Dacă și deputații vor respinge ordonanța, salariile celor 48 de demnitari vor reveni la cuantumul inițial. Pentru comicul de situație, să presupunem în continuare că Parlamentul va adopta o lege de respingere a ordonanței lui Oprea. Legea, la fel ca oricare alta, ar ajunge la Cotroceni pentru promulgare. Astfel, Klaus Iohannis ar fi pus într-o situație inedită: aceea de a semna un act prin care să-i fie tăiat salariul. Totuși, scenariul este puțin probabil.

Faptul că Senatul a respins majorarea lefurilor celor 48 nu a fost decât o ambiție a lui Liviu Dragnea. Votul a venit în luna noiembrie, imediat după tragedia de la Colectiv, iar liderul PSD, partid aflat atunci la Putere, a găsit un bun prilej să arate că e de partea celor mulți și cu venituri mici. Între timp, parlamentarii au primit chiar și un “stimulant” din partea lui Klaus Iohannis: șeful statului a promulgat legea pensiilor speciale pentru parlamentari, fără să o conteste la CCR, deși ar fi avut motive de neconstituționalitate. Așa că e greu de crezut că Parlamentul îi va da o palmă financiară președintelui și celorlalți demnitari. Totuși, singura piedică ar fi teama de electorat. Cum anul 2016 are programate două rânduri de alegeri—locale și parlamentare—partidele ar putea fugi de răspundere. Metoda e deja consacrată: deputații uită ordonanța în sertare și nu o mai dezbate luni, ba chiar ani de zile.

Fumatul, interzis până de Paște

Legea care interzice fumatul în toate spațiile

publice închise, adoptată de Parlament în luna decembrie, a fost contestată la CCR de mai mulți senatori, iar magistrații CCR urmează să dea verdictul la sfârșitul acestei luni. Dacă sesizarea va fi respinsă, legea va ajunge pe masa președintelui pentru promulgare. Dacă va fi declarată neconstituțională, Parlamentul va trebui să pună textul legii în acord cu decizia Curții, ceea ce înseamnă că se vor mai pierde încă două săptămâni cu pașii procedurali. Peste toate aceste amânări posibile, mai intervine și textul proiectului, care spune clar că legea va intra în vigoare abia după 45 de zile de la promulgare. O dată optimală ar însemna cam mijlocul lunii aprilie, cu puțin înainte de Paște, sărbătoare ce pică în acest an pe 1 Mai.

Legea pensiilor speciale pentru aleșii locali

Legea pensiilor speciale pentru aleșii locali este un alt proiect aflat pe masa judecătorilor CCR, după o sesizare a Guvernului, care a reclamat faptul că primarii, viceprimarii, președinții de Consilii Județene și adjuncții lor ar fi mai presus de Constituție, dacă ar primi și pensie specială pe lângă pensia normală pe care o primesc toți salariații care contribuie la sistemul de asigurări sociale. În plus, premierul Dacian Cioloș a arătat că nu sunt bani în bugetul de stat pentru pomeni electorale, așa că legea are șanse mari să fie respinsă de CCR.

O turmă de miei cu doar trei căței

Parlamentul va trebui să modifice și Legea

vânătorii, care prevede că o turmă de oi poate fi însoțită de doar trei câini ciobănești în zonele de munte și de unul singur la câmpie. Regulele aberante au fost suspendate, temporar, de Guvern, prin ordonanță de urgență, după ce oierii au luat cu asalt Parlamentul și au fost la un pas de a-i linșa pe aleși.

Darea în plată, încă o încercare

Legea dării în plată permite românilor cu credite imobiliare să predea băncilor locuințele cu care au garantat împrumutul fără a mai rămâne datori și alte sume de bani. În acest moment, dacă valoarea locuinței a scăzut sub valoarea sumei împrumutate, banca cere și diferența de bani, plus penalități. Proiectul a fost votat în Parlament, dar președintele Klaus Iohannis nu a promulgat legea, ci a cerut reexaminarea acesteia de către aleși, după ce a fost puternic contestată de către bancheri. Parlamentul poate să o adopte în aceeași formă, caz în care președintele are două soluții: atacarea legii la Curtea Constituțională sau promulgarea acesteia. Legea dării în plată a fost inițiată de către deputatul PNL Daniel Zamfir, care a argumentat că băncile sunt cele care au evaluat locuințele și ar trebui să își asume devalorizarea în egală măsură cu cei care au luat creditele, mai spune sursa citată.

898 de proiecte legislative au fost înregistrate în 2015 la Parlament. Peste jumătate dintre ele se află încă în lucru în comisiile parlamentare, deși au termenul de adoptare a rapoartelor depășit.

Sărbătorile pe rit vechi aduc mulți turiști în stațiunile brașovene

Câteva sute de turiști din Republica Moldova, Rusia și Ucraina se află în stațiunile Poiana Brașov și Predeal pentru a petrece Crăciunul și Anul Nou pe rit vechi.

Reprezentantul Asociației de Turism Poiana Brașov a declarat că „primii astfel de turiști au ajuns în Poiana Brașov și deja s-au interesat la Centrul de Informare și Promovare Turistică despre locurile care pot fi vizitate și în afara stațiunii, de pârtiile pe care se schiază și, în general, de modul în care își pot petrece timpul liber”, informează AGERPRES.

Pârtiile sunt pregătite și se schiază foarte bine în masivul Postăvarul, însă din păcate din cauza vântului puternic, transportul pe cablu nu funcționează câteodată în stațiune. Singura pârtie unde poate fi folosit teleschiul este Bradul. Transportul pe cablu va putea fi folosit când vântul va scădea în intensitate, potrivit prognozelor meteo, mai spune sursa citată.

La Predeal, pe pârtia Clăbucet condițiile pentru schiat sunt foarte bune, potrivit reprezentanților primăriei orașului. Conform acestora, după ultimele zile ale anului 2015, când numărul foarte mare de turiști aflați la Predeal au folosit din plin pârtia, aceasta a fost amenajată din nou și va putea fi folosită.

Indemnizația de șomaj va crește cu 100 de lei. Impactul bugetar ajunge la 120 de milioane lei pe an



Foto: observator.tv

Indemnizația de șomaj pentru persoanele care au cel puțin un an de cotizare va crește cu aproximativ 100 de lei, cu un impact bugetar de 120 de milioane de lei pe an, potrivit unui proiect de lege inițiat de șase parlamentari independenți și un deputat UNPR, informează Mediafax. Majorările prevăzute de proiectul de lege presupun creșterea de la 375 la 450 de lei a indemnizației pentru persoanele care

au cel puțin un an stagi de cotizare. Proiectul prevede, de asemenea, majorarea cotelor procentuale, diferențiate în funcție de stagi de cotizare, care se aplică mediei salariului de bază lunar brut pe ultimele 12 luni de stagi de cotizare.

Astfel, va crește de la 3% la 3,6% pentru persoanele cu stagi de cotizare de cel puțin 3 ani, de la 5% la 6% pentru o cotizare de cel

puțin 5 ani, de la 7% la 8,6% pentru persoanele care au cotizat cel puțin 10 ani și de la 10% la 12% pentru persoanele cu un stagi de cotizare de cel puțin 20 de ani.

Persoanele care nu au avut un loc de muncă după absolvirea unei instituții de învățământ vor beneficia de o majorare de la 250 de lei la 300 de lei pe lună. „În ceea ce privește efortul financiar necesar pentru implementarea acestei măsuri se estimează că, pentru cei cca. 100.000 șomeri indemnizați, care ar beneficia de o majorare lunară de cca. 100 de lei, sunt necesare fonduri suplimentare de cca. 120 de milioane anual, sume ce pot fi obținute printr-o mai bună gestionare și colectare a veniturilor la bugetul de stat”, potrivit expunerii de motive.

Inițiatorii proiectului de lege mai spun că prin aprobarea acestei măsuri se creează premisele pentru indexarea periodică a Indicatorului Social de Referință (ISR), cu care sunt calculate majoritatea veniturilor sociale, adică venitul minim garantat, alocația pentru susținerea familiei, ajutorul pentru încălzirea locuinței, alocația de stat pentru copii, alocația de plasament și ajutorul de șomaj, mai spune sursa citată. Proiectul de lege se află în dezbateri publice la Senat. Inițiativa este semnată de senatorii independenți Mircea Geoană, Dan Tătaru și deputații independenți Liliana Ciobanu, Maria Dragomir, Florentin Gust Băloșin și deputatul UNPR Andrei Condușăneanu.

Proiect al noului Cod Rutier: Șoferii „agresivi”, amenzi de 6-8 puncte și reținerea permisului



Foto: ziardecluj.ro

Șoferii „agresivi” ar putea fi sancționați cu 6 până la 8 puncte amendă și chiar cu suspendarea permisului, potrivit unui nou proiect de Cod Rutier depus la Senat, printre manevrele incriminate fiind schimbarea succesivă al benzilor pentru depășirea coloanelor, claxonatul excesiv, condusul pe trotuar.

40 de aleși din toate partidele au elaborat un proiect al unui nou Cod Rutier prin care propun definirea și sancționarea șofatului agresiv, pe care îl consideră sursa principală de accidente, informează Mediafax.

Propunerea legislativă prevede la articolul 136 obligația conducătorilor de vehicule de a nu adopta un comportament agresiv în trafic. Astfel, demararea în trombă, circulația cu viteză la o distanță foarte redusă față de un alt vehicul, înaintea sau în spatele acestuia, cât și în lateral, în scopul agresării sau intimidării conducătorului acestuia, folosirea repetată a semnalelor luminoase sau a claxonului pentru obligarea nejustificată a conducătorului vehiculului din față de a elibera banda de circulație, conducerea unui moped sau a unei motocicletă pe o singură roată, circulația pe o altă bandă decât prima, cu viteză redusă nejustificat,

împiedicând circulația regulamentară a vehiculelor care se deplasează în urma sa, mersul înapoi cu spatele în scopul agresării sau intimidării celorlalți participanți la circulație ar putea intra în categoria „șofat agresiv”.

Șoferii vor fi pedepsiți, de asemenea, pentru: circulația cu autovehiculul pe trotuar, în lungul acestuia; realizarea intenționată a unui derapaj controlat în vederea întoarcerii sau rotirii vehiculului; oprirea neregulamentară a vehiculului pe prima bandă blocând deplasarea vehiculelor aflate în spate, care au dreptul de a vira la dreapta la culoarea roșie a luminii semaforului; conducerea unui vehicul care poluează fonic; peste norma stabilită de reglementările în vigoare, din cauza eliminării amortizoarelor fonice din toabă sau a utilizării unor astfel de amortizoare neomologate.

Toate acestea ar putea fi sancționate, potrivit proiectului de lege înscris la Senat, cu amenzi contravenționale din clasa a III-a, între 6 și 8 puncte amendă. Sancțiunile se înăspresc pentru efectuarea unor manevre interzise, asociate comportamentului agresiv în trafic, cum ar fi: deplasarea succesivă, neregulamentară, de pe o bandă de circulație pe alta sau de pe un rând

pe altul, alternând din stânga în dreapta, în scopul depășirii unui șir de vehicule care circulă în același sens; efectuarea manevrei de întoarcere a vehiculului prin folosirea frânei de ajutor; frânarea bruscă la revenirea pe bandă, imediat după ce conducătorul unui vehicul a efectuat o depășire a unui vehicul, de natură în a-l determina pe conducătorul acestuia din urmă să schimbe brusc direcția de mers sau să frâneze excesiv pentru a evita impactul; depășirea neregulamentară a unei coloane oprite formată din vehicule obligate să oprească la pătrunderea într-o intersecție, la trecerea la nivel cu calea ferată sau în alt caz de forță majoră, în scopul de a plasa vehiculul în partea din față a coloanei.

În astfel de cazuri, șoferii riscă o amendă prevăzută în clasa a III-a (de la 6 la 8 puncte amendă) de sancțiuni și aplicarea sancțiunii contravenționale complementare a suspendării exercitării dreptului de a conduce pentru o perioadă de 60 de zile.

Amenzile contravenționale se stabilesc pe clase de sancțiuni al căror cuantum este determinat de valoarea numărului punctelor amendă aplicate. Un punct amendă reprezintă valoric 10% din salariul minim brut pe economie.

Inițiatorii susțin, în expunerea de motive, necesitatea definirii și sancționării comportamentului agresiv în trafic. În textul propunerii legislative, aleșii definesc comportamentul agresiv drept „efectuarea în mod voluntar a unor acțiuni sau manevre succesive, prevăzute în prezenta lege, în timpul conducerii, de către un conducător de vehicul, neconforme cu regulile de circulație sau de conducere preventivă, prin care acesta stânjenește sau îi obligă pe ceilalți participanți la circulație să ia măsuri suplimentare pentru a preveni producerea unui accident sau a nu periclita siguranța circulației”, conform sursei citate.

Potrivit explicațiilor oferite de parlamentari, modificarea actualului Cod Rutier este necesară întrucât „în aplicarea prevederilor OUG nr. 195/2002, Regulamentul de aplicare, precum și a altor reglementări directe sau conexe existente se relevă deficiențe constând în existența dublei reglementări, interpretarea contradictorie a unor reglementări, reglementarea excesivă a unor situații prevăzute în lege și existența unor lacune de reglementare pentru anumite situații din trafic”.

Utilizarea cardului de sănătate în cazul urgențelor medicale



Foto: glasul-hd.ro

Casa Națională de Asigurări de Sănătate (CNAS) analizează posibilitatea utilizării cardului de sănătate pentru validarea serviciului și în cazul urgențelor, dar la externare, cu excepția asiguraților în stare foarte gravă sau în comă, spune președintele CNAS, Vasile Ciurchea, după cum menționează Adevărul.

„Casa Națională de Asigurări de Sănătate analizează cu specialiștii posibilitatea utilizării cardului de sănătate și pentru asigurații care ajung la spital ca urgență medicală. Atenție, nu vorbim de asiguratul cu politraumatism, de cel în comă sau în stare foarte gravă, adică la urgența majoră de cod roșu. Vorbim de acele urgențe mai mici, cum ar fi o durere de spate, de stomac sau de bilă”, a explicat președintele CNAS.

În cazul acestor asigurați internați în urgență, cardul va fi utilizat la externare. „După ce pacientul fost tratat și urmează să fie externat, la plecarea din spital, va fi utilizat cardul, astfel încât, dacă omului i-a fost rău și nu s-a mai gândit la cardul de sănătate, luându-și cu el doar buletinul, pentru că fără un act de identitate nu poate fi internat, la externare, cineva să-i poată aduce cardul la spital și să fie validat serviciul. Este o analiză pe care o facem acum pentru anul 2016”, a mai spus Ciurchea, conform sursei citate. Unii medici de spital spun că au folosit deja acest sistem, chiar dacă nu era obligatoriu.

Trimite bani cu Small World și câștigă o călătorie către România!!



Cu transferul tău de bani participi la o tombolă pentru a câștiga o călătorie către România pentru 2 persoane.



www.smallworldfs.com



La trecerea dintre ani, festivitățile din Europa și întreaga lume s-au desfășurat cu măsuri maxime de securitate

Prin principalele capitale din Europa și din întreaga lume au luat măsuri sporite de securitate, prin desfășurarea unui număr mare de forțe de ordine și prin efectuarea unor controale stricte, pentru a garanta siguranța cetățenilor în timpul petrecerilor în aer liber de Revelion, pe fondul creșterii amenințării teroriste de factură jihadistă, au informat agențiile de presă internaționale, conform AGERPRES.

Măsuri maxime de securitate în Franța

În Franța, în care a fost decretată starea de urgență după atentatele din 13 noiembrie din Paris, soldate cu 130 de morți și peste 300 de răniți, 60.000 de polițiști și militari au asigurat securitatea, într-o mobilizare fără precedent. Tradiționalul foc de artificii de lângă Turnul Eiffel a fost anulat, nu doar din motive de securitate, ci și în semn de respect pentru victimele atentatelor din 13 noiembrie. În schimb, a avut loc un spectacol de lumini la Arcul de Triumf. Ministrul de interne francez, Bernard Cazeneuve, a declarat presei că „aceasta nu va fi o petrecere de Revelion ca oricare alta”.

În Paris, 80% dintre agenții de poliție au patrat pentru a asigura securitatea parizienilor, a declarat primărița orașului, Anne Hidalgo. Ministrul apărării, Jean-Yves Le Drian, a vizitat câteva dintre zonele cele mai frecventate de către turiștii aflați la Paris, precum catedrala Notre-Dame de Paris sau bulevardul Champs-Élysées, și a adus un omagiu celor 11.000 de militari, polițiști, jandarmi și pompieri desfășurați în întreaga țară, față de 9.000 câți au fost mobilizați în urmă cu un an. Zonele aflate în apropierea bulevardului Champs-Élysées și a Turnului Eiffel au rămas închise și s-au efectuat controale.

Prefectul poliției din Paris, Michel Cadot, a declarat că, deși amenințarea teroristă „este permanentă”, „nu există noi elemente specifice” privind orașul sau zona metropolitană care „să justifice măsuri speciale”. Totuși, teama de noi atacuri și faptul că francezii nu au deloc dispoziția necesară de a participa la festivități, mai ales după atacurile teroriste din 13 noiembrie, au dus la o prăbușire a rezervărilor la marile restaurante din capitală, cu circa 50% față de anul precedent, potrivit sindicatului hotelierilor și restaurantelor Synhorcat. De altfel, de la atentatele din 13 noiembrie, și numărul turiștilor din Paris a scăzut semnificativ — mai ales cel al turiștilor niponi și americani —, fapt care s-a reflectat în rezervările la hotel, care au scăzut cu 30% față de anul precedent, după cum a informat patronatul din acest sector, UMIH (n.r.—Uniunea franceză a Meseriașilor și a Industriei Hoteliere).



Puerta del Sol, Madrid / ELMUNDO.ES

Măsuri maxime de securitate în Belgia

În Belgia, primarul capitalei Bruxelles, Yvan Mayeur, a decis să anuleze focurile de artificii și festivitățile de Anul Nou organizate de obicei în centrul orașului. Edilul a luat această măsură după ce s-a aflat că forțele de ordine belgiene au arestat doi indivizi care plănuiau să organizeze un atac terorist „în mai multe zone emblematic” din Bruxelles în noaptea dintre ani. Doar piețele volante de Crăciun din centrul orașului au mai fost păstrate, a anunțat postul de televiziune francofon RTBF.

Mayeur a spus totuși că măsurile luate nu înseamnă că orașul va fi practic închis. „Restaurantele, barurile, sălile de spectacol vor permite oamenilor să sărbătorească noul an”, a spus Mayeur, recunoscând că decizia de a

sudic al Tamisei, doritorii vor trebui să-și cumpere bilet, la fel ca și anul trecut. Pe pagina sa de internet, Poliția Metropolitană din Londra (MET, Scotland Yard) a avertizat că biletele pentru acest eveniment organizat de primăria Londrei s-au epuizat deja și le-a recomandat cetățenilor care nu au apucat să-și cumpere bilet să nu se apropie de centru și să urmărească focurile de artificii din propriile locuințe sau din vreun bar.

Măsuri maxime de securitate în Germania

În Germania, la Berlin, în spațiul public în care s-au desfășurat festivitățile de Anul Nou măsurile de securitate au avut un caracter inedit și excepțional, dar și un cost de 50 de milioane de euro, transmite El País. S-a aproximat ca sute de mii de per-

toate rucsacurile au fost controlate. Cunoscutul parc din zonă, Tiergarten, unde a avut loc o petrecere de sfârșit de an la care s-au așteptat circa un milion de persoane, a fost încercuit cu un gard de metal cu o lungime de 13 kilometri. Înainte de începerea festivităților, poliția a verificat zona cu ajutorul câinilor, în căutare de explozibili, și a interzis celor prezenți să se urce pe gard.

La rândul lor, autoritățile din mai multe landuri i-au pus în gardă pe refugiați în legătură cu obiceiul locului, de a detona petarde și de a aprinde focuri de artificii pentru a sărbători sosirea unui nou an. În landurile Hessa, Renania-Palatinat și Renania de Nord-Westfalia a fost interzisă folosirea materialelor pirotehnice în imediata apropiere a centrelor de refugiați. Pe de-o parte, măsura vizează evitarea incendiilor și a accidentelor, pe de altă parte, autoritățile doresc să evite posibile traume psihologice asupra refugiaților, care au trecut prin experiențele extreme ale războiului. În localitatea Mannheim, poliția a distribuit fluturași în limba arabă pentru a-i informa pe refugiați în legătură cu această tradiție anuală germană. În multe țări musulmane, focurile de artificii nu se numără printre modalitățile tradiționale de a sărbători Noul An.

Măsuri maxime de securitate în Italia

Și în Italia, numărul polițiștilor a fost suplimentat, deși guvernul de la Roma a evitat oficial să precizeze dacă există sau nu o alertă specifică, transmite EFE. Trei mii de polițiști și 6.500 de militari au fost desfășurați pe întreg teritoriul țării, iar în Roma securitatea a fost asigurată de 800 de agenți de poliție, 750 de gardieni și 2.300 de militari. Toți cei au participat la marea festivitate de sfârșit de an, concertul de la Circo Massimo din Roma, eveniment la care vin în fiecare an mii de oameni, au fost controlați cu ajutorul detectoarelor de metale. Totodată, organizatorii au interzis accesul cu sticle și cu petarde, iar în zonele adiacente circulația mașinilor a fost interzisă,

cu excepția riveranilor. Totuși, spre deosebire de Milano, care a interzis focurile de artificii în acest an, 2016 a început la Roma cu un spectacol pirotehnic de proporții.

Măsuri maxime de securitate în Spania

În Spania, accesul în zona Puerta del Sol din Madrid, unde în fiecare an mii de persoane se adună pentru a sărbători Revelionul, a fost reglementat pentru prima dată. Zona a fost supravegheată de 600 de agenți de poliție, cu 15% mai mult decât anul trecut, iar numărul persoanelor autorizate să intre în zona Puerta de Sol a fost limitat la 25.000, o altă „premieră”. În plus, a fost pentru prima dată când Spania a sărbătorit Revelionul cu o alertă antiteroristă stabilită la nivelul patru, cu unul mai puțin decât nivelul maxim, notează DPA.

Măsuri maxime de securitate în Portugalia

Autoritățile din Portugalia au întărit efectivele de poliție în zonele foarte circulante, precum centrele comerciale, și vor continua să supravegheze îndeosebi aeroporturile din țară. Portugalia menține alerta la nivelul patru din cinci, deși forțele de securitate insistă că nu există niciun factor concret de amenințare teroristă. Cele mai mari orașe din țară, capitala Lisabona și Porto, ridică cele mai mari probleme de securitate, dat fiind că în aceste două orașe au avut loc festivități la care au participat mii de persoane.

Măsuri maxime de securitate în Turcia

Poliția din Turcia a mobilizat mii de agenți în principalele piețe din Istanbul și Ankara, de teama unor atentate jihadiste, a informat cotidianul Hürriyet. Pe 30 decembrie 2015 au fost reținuți doi presupuși membri ai grupării teroriste Statul Islamic despre care se crede că intenționau să comită atentate sinucigașe la Ankara, de Revelion. Hürriyet mai scrie că ambii suspecți, reținuți în Mamak, cartier muncitoresc din Ankara, și care aveau asupra lor centuri explozive, au intrat în Turcia din Siria. Explozibilii conțineau rulmenți de metal și bucăți de fier, cu scopul de a provoca un număr cât mai mare de victime.

În Istanbul, cel mai mare oraș din Turcia, cu 14 milioane de locuitori, circa 15.000 de agenți municipali au patrat străzile orașului în noaptea dintre ani. Aproximativ 5.000 de polițiști au supravegheat piața Taksim și strada alăturată Istiklal, unde locuitorii obișnuiesc să se adune pentru festivitățile de Noul An. Un număr semnificativ de polițiști nu au purtat uniforme. Polițiștii s-au „deghizat” în vânzători de castane, de covrigi, lustragii și chiar în Moș Crăciun, a anunțat conducerea poliției din Istanbul, conform sursei citate.



Măsuri de securitate în Paris / AGERPRES

anula toate festivitățile publice a fost una dificilă. Pe de altă parte, Federația Horeca Bruxelles și Asociația Restaurantelor din Belgia (BRA) au anunțat că rezervările la restaurantele din Bruxelles pentru petrecerile de Revelion au scăzut simțitor, din cauza amenințării teroriste.

Măsuri maxime de securitate în Marea Britanie

În Marea Britanie, circa 3.000 de polițiști au asigurat securitatea pe străzile Londrei. „Am luat aceste măsuri doar din precauție, nu ca rezultat al unor informații furnizate de agenții”, au anunțat autoritățile britanice, citate de El Mundo. Pentru a putea urmări spectacolul pirotehnic de pe London Eye, roata gigantică amplasată pe malul

soane să sărbătorească Revelionul pe distanța de circa doi kilometri care leagă Poarta Brandenburg de Coloana Victoriei. Totuși, nici în Berlin nu au existat informații cu privire la potențiale atacuri, a declarat un purtător de cuvânt al poliției. Chiar și așa, în oraș a fost o atmosferă stranie, de iminentă amenințare, comentează El Mundo. Efectivele de poliție au fost suplimentate, mai ales în zona în care au avut loc festivitățile: au fost desfășurați 900 de polițiști, cu 180 mai mulți decât anul trecut. Pompierii au avut 1.300 de oameni la fața locului, iar Crucea Roșie a trimis 280 de voluntari.

Accesul cu rucsacuri de dimensiuni mari a fost interzis pentru prima dată, au confirmat organizatorii. În plus,

Partidele au primit aproape 7.000.000 lei de la buget, în 2015, echivalentul a 6.438 salarii minime



Foto: bzv.ro

Partidele au primit, în anul 2015, subvenții de la bugetul de stat în valoare de 6.760.468 lei, echivalentul a 6.438 de salarii minime pe economie sau al cheltuielilor de personal făcute de Avocatul Poporului—6.751.000.

Potrivit datelor Autorității Electorale Permanente, în 2015, cele mai mari subvenții de la bugetul de stat au fost încasate de noul Partid Național Liberal (PNL și PDL)—2.923.196 de lei, Partidul Social Democrat—2.441.710 de lei și de Partidul Poporului Dan Diaconescu—1.026.026 de lei, informează Mediafax.

Deși în iunie 2015, PP-DD și UNPR au semnat un protocol de fuziune prin absorbție, prin care PP-DD ar fi urmat să fie radiat din Registrul Partidelor Politice, formațiunea înființată de Dan Diaconescu și-a păstrat personalitatea juridică, potrivit informațiilor din Registrul Partidelor Politice – Tribunalul București.

În martie 2015, cei 10 deputați care făceau parte din grupul parlamentar PP-DD, din Camera Deputaților, au demisionat și au anunțat că grupul parlamentar își va schimba denumirea în grupul Democrat și Popular, urmând să facă demersurile pentru înființarea unui nou

partid, Partidul Național Democrat.

Partidul Conservator (PC) care a fuzionat cu Partidul Liberal Reformator (PLR), înființat de Călin Popescu Tăriceanu, în iunie 2015, formând Alianța Liberalilor și Democraților (ALDE), a primit de la bugetul de stat suma de 237.322 de lei, aproape dublul sumei primite de Uniunea Națională pentru Progresul României (UNPR), condusă de Garbriel Oprea—111.647 de lei.

Cele mai mici încasări de la bugetul de stat le-a avut, în anul 2015, Partidul Național Țărănesc Creștin Democrat (PNȚCD), care a participat la ultimele alegeri legislative în alianță cu PDL, și care a beneficiat de 20.563 de lei de la bugetul de stat.

Sumele încasate de partidele parlamentare de la bugetul de stat au putut fi folosite, potrivit legislației în vigoare, pentru întreținerea și funcționarea sediilor, plata personalului, activități de propagandă și organizarea de activități cu caracter politic, precum și pentru acoperirea cheltuielilor de deplasare în țară și în străinătate, arată legea privind finanțarea activității partidelor politice și a campaniilor electorale.

Din cele 6.760.468 lei care au fost încasate în anul 2015, partidele au putut aloca bani și pentru plata facturilor de telefon sau a cotizațiilor datorate organizațiilor politice internaționale la care s-au afiliat.

Legislația permite, de asemenea, investirea banilor primiți de la bugetul de stat în bunuri mobile și imobile, necesare activității partidelor, acoperirea cheltuielilor de protocol, birotică, precum și cele necesare pentru campania electorală pot să fie finanțate din banii pe care partidele le primesc de la bugetul de stat.

Astfel, cu suma de 6.760.468 de lei, partidele politice parlamentare ar fi putut cumpăra 3.493 de telefoane iPhone 5, 223 de mașini Logan sau 1.352.093 de litri de benzină.

Suma totală alocată partidelor politice, în 2015, echivalează cu aproape 7.000 de salarii minime pe economie (6.438) sau cu bugetul alocat de Avocatul Poporului pentru cheltuieli de personal, potrivit execuției preliminare a instituției.

75% din bugetul anual acordat partidelor politice sunt împărțite partidelor politice, proporțional cu numărul de voturi primite la alegerile parlamentare, respectiv media voturilor valabil exprimate pentru Camera Deputaților și Senat, dacă au realizat pragul electoral, mai arată legea privind finanțarea activității partidelor politice și a campaniilor electorale.

De asemenea, potrivit legislației, 25% din bugetul anual acordat partidelor politice sunt împărțite formațiunilor, proporțional cu numărul de voturi valabil exprimate, primite la alegerile locale pentru alegerea consilierilor județeni și consilierilor din cadrul municipiului București, dacă au obținut cel puțin 50 de mandate de consilier județean și de consilier din cadrul municipiului București.

Pentru partidele politice care promovează femeile pe listele electorale, pe locuri eligibile, suma alocată de la bugetul de stat va fi majorată proporțional cu numărul mandatelor obținute în alegeri de candidații femeii.

Suma alocată anual partidelor nu poate fi mai mare de 0,04% din veniturile prevăzute în bugetul de stat.

Începând cu anul 2008, partidele primesc subvenția de la bugetul de stat prin bugetul Autorității Electorale Permanente și au obligația să înregistreze distinct în evidența contabilă proprie subvenția primită, mai spune sursa citată.

Salina Ocnele Mari a fost oficial redeschisă

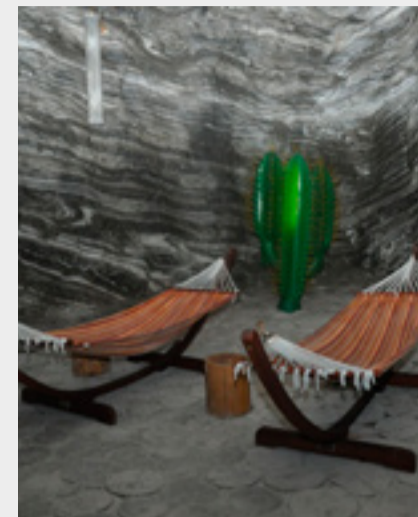


Foto: radiocraiova.ro

Salina Ocnele Mari a fost oficial redeschisă după ce în urmă cu o lună și jumătate activitatea turistică a fost sistată pentru a fi reevaluat planul pe linie de situații de urgență.

„Deși am avut program limitat de sărbători pentru cei care au petrecut aici Revelionul și Crăciunul, Salina este oficial redeschisă cu program normal. A avut loc o reevaluare pe linia ISU și s-a ajuns la concluzia că riscurile de producere a accidentelor sunt nule. Această veste a fost minunată pentru că altfel pierdeam poate cel mai atractiv obiectiv pentru turiști din stațiunea noastră. Toată lumea, când vine la Ocne, întreabă de salină, fiind cunoscută drept una din cele mai frumoase din țară. Aici avem de toate, de la terapie, spații de joacă, terenuri multifuncționale de sport, cinema, lăcaș de cult, este un oraș subteran”, a declarat primarul Petre Lordache, informează AGERPRES.

Salina Ocnele Mari este unul din cele mai căutate obiective turistice din județul Vâlcea, situat în Ocnele Mari, la 3 km de Râmnicu Vâlcea. A fost inaugurată în anul 2010, fiind unul din obiectivele care au relansat turismul în stațiunea balneară Ocnele Mari. În luna noiembrie, Salina Ocnele Mari a fost închisă, în contextul tragediei de la Club Colectiv, pentru a se reevalua strategia pe linie de Situații de Urgență, mai spune sursa citată.

TRADUCERI • OMOLOGĂRI • APOSTILE • DOSARE CREDITE | ROMÂNĂ • SPANIOLĂ • GERMANĂ • FRANCEZĂ • ENGLEZĂ • RUSĂ • BULGARĂ • ITALIANĂ • PORTUGHEZĂ • CHINEZĂ • ARABĂ



CEL MAI MIC PREȚ

Traduceri "juradas": RO ▶ toate limbile

- Certificate de naștere, căsătorie, celibat, cazier judiciar
- Apostila de la Haga pe original
- Alte documente: livret de familie, sentințe, cărți de muncă, foi matricole, diplome etc.

Traduceri legalizate: toate limbile ▶ RO

- Pentru Consulat: NIE/Denunț/Sentințe de divorț/Certificate de naștere, deces, căsătorie cu apostilă
- Dosare pentru căsătorie și certificate medicale
- Pentru România: Traducem și legalizăm orice document cu / fără apostila de la Haga pentru România

Omologare studii / recunoaștere profesională

- Traducem: diplome, adeverințe, foi matricole, suplimente de diploma în/din orice limbă
- Pregătim și depunem dosare pentru omologarea și recunoașterea studiilor

Împuterniciri

În limba spaniolă cu apostilă de la Haga și traducere în limba română pentru călătorie minoră, obținerea de alocații, pensii, vânzări/cumpărări, divorțuri, solicitări de documente (certificate de naștere, căsătorie, celibat, adeverințe) etc.

Ne găsiți în:
MOSTOLES
MADRID
ALCALÁ DE HENARES
COSLADA
ALCOBENDAS
TOLEDO
SAN MARTIN DE LA VEGA
PALMA DE MALLORCA
MALAGA
CORDOBA
SEVILLA

Tel: 911 102 690
Fax: 916 205 616
Mobile și
WhatsApp:
670 555 865

ANAF a dat amenzi de jumătate de milion de lei unor localuri pentru petreceri de Revelion

Fiscul a aplicat aproape 100 de amenzi de circa jumătate de milion de lei în cadrul operațiunii "Revelion 2016", în două zile fiind verificate 392 de locații unde se organizau evenimente de Revelion, urmând ca datele finale să fie anunțate zilele acestea, informează Mediafax.

„Rezultatele preliminare ale operațiunii Revelion 2016 arată că, în unele cazuri, după anunțul ANAF privind demararea acestei acțiuni, sumele fiscalizate aferente pachetelor de Revelion vândute și înregistrate în contabilitate s-au dublat”, se arată într-un comunicat al Fiscului. ANAF a verificat, în perioada 28-29 decembrie, 392 contribuabili, implicând 400 de inspectori antifraudă în medie pe zi.

În urma controalelor, aceștia au aplicat 95 de amenzi contravenționale, în valoare de 490.000 lei, confiscând 4.610 lei în numerar și bunuri de circa 2.000 lei. Totodată, au dispus suspendarea activității unui contribuabil pentru că nu avea aparat de marcat electronic fiscal la salonul de evenimente, care nici nu fusese declarat ca punct de lucru la Fisc și a altor doi comercianți pentru deținerea de băuturi alcoolice fără a fi marcate conform prevederilor legale. „În vederea continuării verificărilor, pentru un număr de nouă contribuabili s-a solicitat prezența la sediul direcțiilor regionale antifraudă fiscală pentru clarificarea unor aspecte constatate cu ocazia controalelor antifraudă”, se precizează în comunicat.

ANAF va prezenta datele finale, după încheierea operațiunii

Fiscul a anunțat pe 7 decembrie că inspectorii antifraudă vor controla în intervalul 31 decembrie-5 ianuarie restaurantele și cluburile care organizează petreceri de revelion, în cadrul unei noi operațiuni, denumită "Revelion 2016", conform sursei citate. Autoritatea de control urmărește verificarea modului în care operatorii economici au înregistrat sumele încasate pentru pachetele de Revelion vândute, precum și încasările din seara de Revelion care nu au fost prinse în pachetele respective.

Valoarea punctului de pensie s-a majorat de la 1 ianuarie 2016 cu 5%, la 871,7 lei

Valoarea punctului de pensie a crescut cu 5%, de la 1 ianuarie, la 871,7 lei, conform prevederilor OUG nr. 57/2015 privind salarizarea personalului plătit din fonduri publice în anul 2016, prorogarea unor termene, precum și unele măsuri fiscal-bugetare, publicată în Monitorul Oficial din 11 decembrie 2015, informează AGERPRES.

Înainte de majorare, valoarea punctului de pensie era de 830,2 lei.

De asemenea, conform aceleiași ordonanțe, în anul 2016 pensiile militare de stat se majorează cu 5%. La finele lunii noiembrie, potrivit statisticilor Ministerului Muncii, pensia medie de asigurări sociale de stat era de 886 lei, iar pentru agricultori de 362 lei.

Numărul total al pensionarilor era de 5.131.100 persoane.

Pe de altă parte, contribuția la sistemul de pensii obligatorii administrate privat, Pilonul II, va crește doar cu 0,1 puncte procentuale în 2016, deși operatorii din piață așteptau o creștere de un punct procentual, pentru a



Foto: libertatea.ro

se ajunge la nivelul de 6% stabilit de Lege. „Pentru Pilonul II am decis o majorare foarte mică pentru anul următor, de 0,1 puncte procentuale, față de 0,5 puncte procentuale (cât anunțase fostul ministru — n.r.). Am decis să facem o majorare pentru că am vrut să dăm mesajul acesta, că suntem conștienți de problema demografică, știm problema pensiilor, este o mare problemă pentru România, dar, pentru a asigura acest pachet

de relaxare fiscală (cuprins în Codul Fiscal — n.r.) nu am mai avut loc pentru altceva”, a declarat ministrul Finanțelor Publice, Anca Dragu.

Aceasta susținea, însă, că din banii rămași în buzunarul românilor în urma reducerilor de taxe cuprinse în noul Cod Fiscal, o parte pot merge către pensiile facultative, respectiv Pilonul III, mai spune sursa citată. În prezent, contribuția virată la Pilonul II de pensii este de 5%, iar în 2016 ar fi

trebuit să ajungă la 6%, cât prevede Legea nr. 411/2004. Conform graficului privind majorarea contribuțiilor la Pilonul II, din 2008 până în 2016 acestea ar fi trebuit să se majoreze de la 2% cu câte 0,5 puncte procentuale anual. Însă în 2009, Guvernul de la acea vreme a decis înghețarea contribuțiilor, pentru un an, din cauza crizei, însă toate guvernele care au urmat au promis că vor recupera cele 0,5 puncte procentuale pe parcurs.

Românii au cheltuit 36 de milioane de euro pentru vacanțele de Revelion în țară și în străinătate

Peste 155.000 de români au cheltuit aproximativ 36 de milioane de euro pentru vacanțele de Revelion în țară și străinătate, potrivit unei analize a Federației Patronatelor din Turismul Românesc (FPTR), informează Mediafax.

Dintre cei 155.000 de români, peste 147.000 și-au petrecut Revelionul în stațiunile din țară, în scădere cu 3,5% față de anul trecut, cheltuiind aproximativ 140 milioane de lei, cu 1,5% mai puțin comparativ cu anul precedent.

Nu toate destinațiile interne au înregistrat scăderi. Peste 28.000 de români au ales să petreacă sărbătorile în stațiunile balneare, în creștere de aproximativ 4% față de anul trecut. Creșteri s-au înregistrat și pe litoral (800 de pachete vândute, față de 500 anul trecut), dar și în Delta Dunării (200 de locuri, față de 100 în 2014/2015). Cel mai mare număr de locuri vândute s-a înregistrat în turismul rural, unde 52.000 de turiști au preferat să-și petreacă Revelionul la pensiuni, în scădere cu 8% față de anul trecut.

Scăderi s-au înregistrat și în zonele montane, unde 36.000 de persoane au optat să-și petreacă vacanța, în scădere cu 2% față de anul trecut. Pentru ofertele de Revelion ale hotelurilor din marile orașe ale României, au plătit peste 30.000 de persoane în scădere



Foto: smartandhappychild.ro

cu aproximativ 5% față de anul anterior. În ceea ce privește tarifele percepute în perioada sărbătorilor, acestea au crescut față de anul anterior cu 5% în medie. Cele mai solicitate zone au fost Valea Prahovei, Poiana Brașov, Păltiniș, Râncea, Straja Călimănești, Felix și zonele tradiționale rurale Bran-Moeciu, Maramureș, Bucovina.

În străinătate au călătorit, prin intermediul agențiilor de turism, aproape 8.200 de turiști, în scădere cu 5% față de anul 2015. Aceștia au cheltuit în afara țării, numai pentru servicii turistice, 4,8 milioane euro, sumă aproximativ egală cu cea din anul anterior. Români care au ales să își petreacă vacanța de sărbători în străinătate, au avut de ales între destinații de

schii și sporturi de iarnă, pachete turistice de tip city-break în orașe europene și destinații exotice. Chiar dacă au beneficiat de un număr mare de zile libere, mai puțini români au apelat la agențiile de turism pentru petrecerea Revelionului în străinătate. Astfel, numărul celor care au petrecut sărbătorile de iarnă în alte țări a scăzut cu aproximativ 5% față de anul 2015, ajungând la 8.180 de turiști, aceștia cheltuiind cu 1,4% mai mult față de anul trecut. Cei mai mulți și-au cumpărat pachete pentru destinații de schii și sporturi de iarnă în Austria, Franța, Italia, Slovenia, Bulgaria.

Printre destinațiile exotice din acest an s-au numărat Bahamas, Jamaica, Australia, Africa de Sud sau Vietnam. De asemenea, un interes crescut s-a înregistrat pentru Republica Dominicană, Maldive, Mauritius, Mexic sau Brazilia.

Potrivit FPTR, schimbarea mentalității privind gestionarea banilor și a timpului liber face ca mulți români să renunțe la vacanța de iarnă și să strângă banii pentru a achiziționa mai multe sejururi sau city-break-uri în restul anului, mai spune sursa citată.

De asemenea, vremea neobișnuit de caldă din decembrie, nespecifică acestei perioade, a determinat întârzierea sau chiar anularea rezervărilor pentru Revelion.

Anul ECONOMIC 2016 pentru români: Prețuri mai mici, din reducerea TVA, și impozite mai mari pe case

Anul 2016 începe cu reduceri de prețuri la produse și servicii în urma scăderii cotei TVA la 20%, iar în unele cazuri la 9% și chiar 5%, cu ieftinirea energiei electrice cu 5%-6%, reducerea impozitului pe dividende la 5%, dar aduce și scumpiri la polițele RCA și la impozitele pe locuințe și terenuri.

Cea mai importantă măsură de relaxare fiscală pentru 2016 vizează reducerea cotei generale de TVA, de la 24% la 20%, care ar trebui să conducă la scăderea prețurilor cu 3,33%, dacă se transmite integral, informează Mediafax.

Totodată, taxa va scădea, de la 1 ianuarie, de la 9% la 5% pentru cinematografe, muzee, livrările de cărți, manuale, ziare și reviste, nivel care se va aplica și pentru evenimentele sportive și culturale, în prezent fiind impusă o cotă de 24% pentru acestea. O cotă de TVA de 9% se aplică în 2016 și pentru medicamente, hoteluri, alimente, restaurante și catering și furnizarea de apă.

Astfel, diminuarea taxei pe valoare adăugată va pune presiune pe prețuri și în prima parte a anului 2016, după ce în 2015 reducerea cotei pentru alimente a dus inflația în teritoriu negativ. Banca Națională estimează că rata anuală a inflației va înregistra valori negative până în mai 2016, urmând să revină în teritoriu pozitiv, astfel ca la finalul anului 2016 să se plaseze la 1,1%, sub intervalul din jurul țintei BNR, de 2,5% plus/minus un punct procentual.

TVA-ul mai mic ar putea antrena și o reducere a prețurilor la benzină și motorină de la începutul lui 2016, însă ulterior acestea depind de evoluția cotației petrolului pe piețele externe, în contextul în care statul a menținut nivelul accizei, dar și supraacciza. Cea de a doua urmează să fie eliminată la începutul anului 2017. Taxele și accizele percepute de stat reprezintă peste jumătate din prețul carburanților. Cursul de schimb în funcție de

care ar urma să se calculeze acciza în 2016 este cel utilizat în 2014 și în acest an, de 4,7380 lei/euro, legislația prevăzând și o ajustare a acestuia cu rata inflației. Cum inflația a fost negativă, Ministerul Finanțelor a anunțat că va menține pentru anul următor același nivel al cursului.

În rândul produselor accizabile se regăsesc în prezent benzina, motorina, energia electrică, gazul natural, dar și produse precum alcoolul și țigările, cafeaua, unele bijuterii, confecții din blănuri și iahturi. Noul Cod Fiscal elimină acciza pentru unele dintre aceste produse, cum ar fi cafeaua, blănurile și iahturile, în timp ce pentru băuturile alcoolice acciza coboară cu aproximativ 30%.

Acciza pentru carburanți și energia electrică rămâne la același nivel, dar cea pentru țigarete va crește, iar în cazul țigărilor electronice va fi introdusă. De asemenea, energia electrică se va ieftini de la 1 ianuarie, astfel că prețul electricității la consumator va fi mai mic cu 5-6%, după reducerea tarifelor de distribuție și a bonusului de cogenerare.

Și prețul gazelor naturale se va reduce, de la mijlocul anului 2016, pentru consumatorii industriali, care vor plăti cu 5%-6% mai puțin, în timp ce pentru consumatorii casnici evoluția depinde de calendarul de liberalizare a prețurilor.

O modificare importantă din Codul Fiscal pentru anul 2016 vizează impozitul pe dividende, care va scădea de la 16% la 5% și se va aplica pentru câștigurile aferente acestui an, urmând ca din 2017 să se adauge o cotă de 5,5% datorată la bugetul de asigurări de sănătate, baza de calcul fiind plafonată superior la de cinci ori salariul mediu pe economie. Pentru microîntreprinderi a fost majorat plafonul de venituri impozabile în care trebuie să se încadreze, de la 65.000 de euro la 100.000 de euro, și s-a introdus un sistem diferențiat



Foto: onlinereport.ro

de cote de impozitare, între 1% și 3%, pentru stimularea înființării de locuri de muncă și pentru o distribuire mai echitabilă a sarcinii fiscale între microîntreprinderile cu salariați și cele fără.

Astfel, noile cote de impozitare, valabile de la 1 ianuarie, sunt de 1% pentru microîntreprinderile cu peste 2 salariați (inclusiv), de 2% pentru cele cu un salariat și de 3% pentru microîntreprinderile care nu au salariați, de la 3% o cotă generală de impozitare a veniturilor pe această categorie de firme.

În privința impozitului pe profit, cota generală rămâne cea de 16%, modificări fiind înregistrate punctual la bunurile pentru care se acordă facilitatea profitului reinvestit, precum și pentru unele cheltuieli deductibile.

Pe de altă parte, pentru anul 2016 sunt prevăzute și scumpiri sau creșteri de taxe, cea mai importantă referindu-se la impozitarea proprietăților.

În acest sens, autoritățile locale vor avea mai multă libertate, astfel că pot crește impozitele pentru clădirile rezidențiale, mai ales pentru cele în care se desfășoară activități economice. De exemplu, impozitul datorat în 2015 pentru un apartament deținut de o persoană fizică a fost de 0,1% din valoarea impozabilă a clădirii. Din 2016, bugetul local

va percepe un impozit diferențiat, în funcție de utilizarea construcției, respectiv pentru locuit, pentru activități economice sau mixt.

Pentru clădirile utilizate exclusiv ca locuințe, impozitarea se va face cu 0,08%-0,2% din baza impozabilă a apartamentului, primăriile având posibilitatea să stabilească cota de impozitare, în acest interval.

În cazul în care în locuință își desfășoară activitatea o societate sau este sediu de PFA, rata de impozitare este cuprinsă între 0,2% și 1,3% din valoarea acesteia. Astfel, utilizarea în activități economice a locuinței aduce o creștere a impozitului de cel puțin două ori și de cel mult 13 ori. Creșterea impozitului în acest interval este condiționată de o reevaluare a locuinței în ultimii cinci ani. Dacă aceasta nu a avut loc, impozitul este stabilit la 2% din valoarea impozabilă.

Noul Cod Fiscal a introdus și creșteri ale valorilor necesare pentru stabilirea bazei impozabile în cazul acestor construcții. Dacă o construcție este folosită atât pentru locuit, cât și pentru activități economice, impozitarea se realizează diferențiat, în funcție de suprafața destinată fiecărui scop. În astfel de cazuri, proprietarii de locuințe trebuie să depună la autoritatea locală o declarație specială până la finele lunii februarie a.c.

Societățile care dețin în proprietate construcții trebuie să depună, de asemenea, o declarație specială de impunere, urmând să plătească în 2016 un impozit de 0,08-0,2% din valoarea impozabilă a construcțiilor rezidențiale pe care le dețin și de 0,2-1,3% din cea a construcțiilor nerezidențiale. Reevaluarea acestora se face la fiecare 3 ani, iar în lipsa acestora cotele de impozitare cresc la 5%.

Pe lângă impozitele pentru locuințe, autoritățile locale au în 2016 și posibilitatea de a majora cu 500% impozitul pe clădirile și terenurile neîngrijite.

Noul Cod Fiscal introduce obligații suplimentare și pentru persoanele fizice autorizate (PFA), care vor achita obligatoriu contribuția individuală pentru pensie, de 10,5% din venitul net realizat și plafonată la un nivel anual de maxim cinci salarii medii pe economie, chiar dacă sunt și salariați la un angajator. Totodată, dacă un PFA vrea să beneficieze de pensia întregă, trebuie să achite și contribuția care ar reveni angajatorului, de 15,8%, aplicată la veniturile pe care le obține din această activitate. În Codul Fiscal aplicat până la finele anului trecut, un PFA nu avea aceste obligații, dacă avea statutul de salariat.

Totodată, românii vor plăti mai mult în 2016 pentru asigurările auto obligatorii, în principal fiind cazul transportatorilor rutieri, care au demarat ample proteste la nivel național în cursul lunii decembrie 2015 și au cerut autorităților să intervină pentru rezolvarea problemei. Transportatorii au susținut că prețul polițelor RCA ar fi putut crește cu până la 400%.

Pentru a tempera aceste majorări, reprezentanții transportatorilor, ai companiilor de asigurări și ai Autorității de Supraveghere Financiară au încheiat, la finele lunii, un protocol care limitează creșterea RCA la 50% față de nivelul din iunie anul 2015, mai spune sursa citată.

mărcile de calitate din

România

Acum în

Espania

Alcalá de Henares
Paseo de la Estación N°7 Local

Tel. 642 872 442
Orar: Luni - Sâmbătă 10⁰⁰-20⁰⁰

Valentina

Reduceri de până la 50%

Fii un bun român, un adevărat patriot și susține economia țării tale, susține România!

Am sărbătorit recent Ziua Națională a României și ne-am reamintit încă o dată ce înseamnă România pentru noi. De asemenea, am realizat ce ne leagă sufletește de România și am descoperit lucruri noi, care de la an la an, ne fac încă o dată să ne mândrim cu țara noastră.

Trebuie menționată importanța și semnificația datei de 1 Decembrie 1918, fără de care nu am fi avut nimic din toate acestea, prezentul putea fi cu totul altul.

Semnificația zilei de 1 Decembrie 1918 se bazează, în primul rând, pe o iubire de neam și un imens respect față de țară, dar câți dintre noi putem afirma că sentimentul nostru din prezent seamănă cu cel al strămoșilor noștri? Chiar dacă nu suntem în situația lor, totuși și pe noi țara ne cheamă! Cum? Prin simplul fapt că așteaptă de la noi, în fiecare clipă, același lucru: să fim patrioți! În vremurile pe care le trăim, țara așteaptă de la noi un patriotism manifestat zilnic în gesturi mici, cu mândria de a fi român!

Sunt multe argumente pentru a demonstra importanța mândriei de a fi român, iar țara așteaptă de la tine zilnic un răspuns, chiar și acum! Nu ai de gând să o dezamăgești, nu-i așa?

Uniunea Muncitorilor Români 

Caută la raft produse românești și cumpără gustul de odinioară!

Consumă produse tradiționale românești împreună cu cei dragi și vă veți bucura de bunătățile copilăriei voastre

Produse românești, mai aproape de români!

Cum i-ai putea demonstra țării faptul că ești mândru de a fi român? Și este foarte important să o faci zilnic sau destul de des, nu doar într-o zi sau într-o sărbătoare anume.

Ai putea de exemplu să cumperi produse românești, caută în cumpărăturile tale zilnice

să ai și un produs românesc. Este important să consumi produse românești, nu doar pentru calitatea și gustul lor deosebit, ci pentru a demonstra respect față de acel muncitor român care trebuie să își întrețină familia din roadele muncii sale, iar din familia respectivă ai

putea face parte chiar și tu sau un prieten drag ție. Dacă privești situația dintr-un alt unghi, poți cumpăra produse românești pentru a susține afacerea familiei tale sau a unui prieten drag sau, chiar mai mult, pentru a susține comunitatea din care faci parte, orașul, regiunea, într-un cuvânt, țara.

Nu ești obligat să cumperi orice produs românesc, ci caută-le și cumpără-le doar pe acelea care îți plac, însă este foarte important să cauți produse românești.

Așa te vei obișnui să apreciezi munca țării tale și să-ți respecti poporul în orice colț de lume te-ai afla. Așa poți deveni un exemplu în familia ta, pentru prietenii și comunitatea din care faci parte. Așa poți susține că, indiferent de viitorul țării, tu ai fost și nu uiți să fii român! Nu doar viitorul copiilor tăi, ci și generația viitoare se bazează pe gestul tău de acum care, oricât de mic ar fi, contează!

Nu căuta motive, susține-ți țara pentru că, indiferent dacă locuiești în ea sau în afara granițelor, țara îți aparține, iar tu poți demonstra acum cât de important este să contribui și tu la dezvoltarea durabilă a economiei românești.

Iubește-ți țara! Fii un exemplu pozitiv pentru tot ceea ce reprezintă România!

Uniunea Muncitorilor Români desfășoară o Campanie de promovare a produselor românești

Uniunea Muncitorilor Români desfășoară Campania de promovare a produselor românești, având sloganul **Produse românești, mai aproape de români!**

Pentru mulți români din străinătate, plecarea peste hotare, pe lângă părăsirea familiei, a prietenilor și a locurilor dragi unde au copilărit și trăit, această înstrăinare a mai reprezentat și depărtarea de tradițiile și cultura românească, alături de aspecte ce țin de bucătăria românească și alte obiceiuri românești. Plecat cu gândul să obțină cât mai repede un loc de muncă din care să își asigure traiul, dar și să îi ajute pe cei dragi rămași acasă, românul depune eforturi să învețe cât mai repede limba și să se integreze cât mai bine în rândul populației țării adoptive.

Astfel, din păcate, zi după zi, și chiar fără să realizeze, românul plecat duce dorul, tot mai mult, a tot ceea ce reprezintă românesc și ceea ce reprezintă România. Nu de puține ori, auzim din gura acestui român, că doar de la depărtare a realizat cât de frumoasă țară este România și cât de dor îi este de căsuța bunicii de la țară, gândindu-se cu nostalgie la

copilărie. Copilăria reprezintă datinile, preparatele tradiționale cu gust autentic românesc, dar și dulciurile sau jocurile reprezentative acelei vremi.

Pe aceste considerente, Uniunea Muncitorilor Români desfășoară o Campanie de promovare a produselor românești, având la bază o viziune prin care organizatorul campaniei își dorește să elimine barierele generate de spațiu și timp care împiedică românii din Spania să consume produse cu specific românesc. Prin aceste acțiuni, se dorește aducerea în casele românilor a unei game diversificate de produse românești, concentrându-se atenția pe valori ca, **bunul gust, tradiție românească și unicitatea produselor românești.**

De ce să consumăm produse românești?

La această întrebare găsim răspunsul în declarația Președintelui Uniunii Muncitorilor Români din Spania, care prezintă motivele consumării

produselor românești printr-o serie de obiective ale acestei Campanii de promovare a produselor românești care se influențează reciproc, fiind într-o strânsă legătură.

„Obiectivele acestei campanii țin de creșterea consumului de produse românești pe teritoriul Spaniei care va duce la creșterea exportului dinspre România spre Spania, ajungându-se la creșterea vânzărilor, iar prin creșterea consumului de produse, ne dorim generarea creșterii locurilor de muncă atât pentru producătorii din industria alimentară din România, cât și la firmele românești de pe teritoriul Spaniei, în câteva cuvinte, consumul de produse românești va genera indirect și creșterea locurilor de muncă în rândul comunității de români din Spania”, a precizat Președintele Uniunii Muncitorilor Români din Spania.

Astfel, atunci când românul din Spania cumpără produse românești, pe lângă faptul că va consuma produse gustoase românești după

care duce dorul, trebuie să se gândească ca și un adevărat român că susține economia țării sale și că asigură un loc de muncă pentru un român din România.

Comunitatea de români din Spania este cea mai numeroasă în rândul imigranților din această țară și oferta magazinelor cu specific românesc este foarte bogată, cu o experiență câștigată în timp în a mulțumi și a satisface și cele mai pretențioase gusturi în privința produselor românești.

La evenimentele importante din viața românului din Spania, dar și în petrecerea timpului liber într-un mod cât mai plăcut, răspund numeroase restaurante românești unde mâncarea tradițională românească, și un numai, este acompaniată de o muzică bună românească.

Încheiem cu întrebarea la care așteptăm răspuns de la toți românii stabiliți în Spania: **tu ce produse românești ai cumpărat ultima dată?**

Uniunea Muncitorilor Români



Caută la raft produse românești și cumpără gustul de odinioară!

**Consumă produse tradiționale românești împreună cu cei dragi
și vă veți bucura de bunătățile copilăriei voastre**

Produse românești, mai aproape de români!

Colaboratori:



Parteneri media:



Peste 800 de mașini incendiate în Franța de Anul Nou



Foto: liberation.fr

Un total de 804 vehicule au fost incendiate în Franța în ajunul Anului Nou, o scădere de 14,5% față de anul precedent, a anunțat ministrul de interne Bernard Cazeneuve, informează AGERPRES.

În timpul sărbătorilor 2014-2015, 940 de mașini au fost incendiate. Incendierea automobilelor la trecerea în noul an a crescut în ultimii ani, ajungând să fie o tendință, în principal în rândul tinerilor ca o formă de protest. Ministrul de Interne a anunțat că 622 de persoane au fost reținute de autoritățile franceze în noaptea de Anul Nou, de două ori mai multe față de anul trecut, mai spune sursa citată.

Sărbătorirea Anului Nou a avut loc pe fondul unei prezențe puternice a poliției, la șapte săptămâni după atacurile teroriste din 13 noiembrie la Paris.

Rusia a interzis, de la 1 ianuarie, importurile din Turcia



Foto: sinaxa.net

Începând din 1 ianuarie 2016, în Rusia a intrat în vigoare interdicția la importul unor produse agricole și alimentare din Turcia, informează Rador. Conform listei aprobate de guvernul rus, este interzis importul de carne de pasăre, roșii, ceapă și ceapă eșalotă, conopidă și broccoli, castraveți și castraveți cornișon, portocale, mandarine, clementine și alte citrice similare.

Interdicția vizează, de asemenea, struguri, mere, pere, caise, piersici și nectarine, prune și porumbe, fragi și căpșuni. Pe lista produselor alimentare interzise a fost inclusă și sarea, clorura de sodiu pură, precum și apa de mare, mai spune sursa citată. Amintim că Rusia a instituit sancțiunile asupra produselor agricole din Turcia după ce, în luna noiembrie, un avion de vânătoare turcesc a doborât un bombardier rusesc Suhoi Su-24 deasupra Siriei.

Atacuri teroriste planificate de ISIS la München: Un irakian a informat poliția germană

Un irakian a informat poliția germană despre un posibil atac terorist în München, cu opt zile înaintea serviciilor secrete americane și franceze care au solicitat evacuarea a două stații de tren din München în ajunul Anului Nou, informează Mediafax.

Pe 23 decembrie 2015, un bărbat cu naționalitate irakiană a mers la o stație de poliție din landul Baden-Württemberg, din sudul Germaniei, și a declarat că fratele său îi cunoștea pe militanții care plănuiau să comită atacul terorist. Poliția regională l-a interogat pe bărbat, acesta susținând că atacurile urmau să aibă loc pe data de 6 ianuarie a.c., cu ocazia sărbătorii religioase Epifania Domnului (Bobotează)—sărbătoare catolică și ortodoxă și vizau rețeaua de transport feroviar din München. El a numit șapte militanți islamisti care se aflau deja în München la data respectivă.



Foto: adevarul.ro

Poliția landului și serviciul de informații german BND nu au reușit să-i localizeze pe cei numiți de cetățeanul irakian și două raiduri în locuințele din München în data de 30

de decembrie 2015 s-au încheiat fără niciun rezultat. În data de 31 decembrie, autoritățile germane au anunțat că au primit "informații foarte concrete" despre un atac iminent de la serviciile secrete americane și franceze, motiv pentru care au evacuat două stații de tren din München. Nicio persoană nu a fost arestată în acest caz și este încă neclar dacă bărbatii numiți de cetățeanul irakian sunt sau nu în țară.

Poliția bavareză a evacuat temporar 13 persoane din clădiri rezidențiale aflate în apropierea stației de tren Pasing după ce un căine al poliției a detectat explozibili într-o cabină de telefon înăuntrul stației de tren, dar amenințarea s-a dovedit a fi una falsă, conform sursei citate.

Potrivit serviciilor secrete germane, circa 1.100 de islamisti potențial violenți se află în Germania, dintre care 430 au comis deja infracțiuni grave.

Rusia consideră SUA și NATO printre amenințările la adresa securității naționale

SUA sunt menționate printre amenințările la adresa securității naționale a Rusiei pentru prima dată într-un document semnat de președintele Vladimir Putin, un semn al deteriorării relațiilor dintre cele două țări în ultimii ani, a transmis sâmbătă Reuters, preluat de AGERPRES.

Documentul, intitulat „Despre Strategia de Securitate Națională a Federației Ruse”, a fost semnat de liderul de la Kremlin în ajunul Anului Nou și înlocuiește versiunea din 2009, susținută de președintele de la acea vreme, Dmitri Medvedev, actualul prim-ministru, în care nu erau menționate nici SUA și nici NATO.

Documentul apreciază că Rusia a reușit să-și sporească rolul în soluționarea problemelor globale și a conflictelor internaționale. Acest rol sporit a provocat o reacție din partea Occidentului, se arată în document. „Întărirea Rusiei se produce pe fundalul unor noi amenințări la adresa securității naționale, care



Foto: rador.ro

au o natură complexă și interdependentă”, se adaugă în document. Faptul de a avea o politică independentă, „atât pe plan internațional, cât și intern”, a provocat „o replică din partea SUA și a aliaților lor, care se străduiesc să-și păstreze dominația pe scena internațională”. Aceasta, în schimb, riscă să ducă la „presiuni

politice, economice, militare și informaționale” asupra Rusiei, se mai scrie în document.

În noua strategie a Rusiei se menționează că Statele Unite și Uniunea Europeană au sprijinit „o lovitură de stat anticonstituțională în Ucraina”, care a dus la o divizare profundă a societății ucrainene și la conflict armat. Totodată, și extinderea NATO este calificată drept o amenințare la adresa securității naționale a Rusiei, iar în document se atrage atenția că SUA și-au extins rețeaua de laboratoare biologice ale armatei în vecinătatea Rusiei.

Documentul, care servește drept reper pentru elaborarea de către diversele organisme ale statului a strategiei privind securitatea națională, nu menționează Siria, cu toate că, la 30 septembrie, Rusia a început să efectueze raiduri aeriene în această țară, vizându-i cu precădere pe rebelii antiguvernamentali, care se opun regimului lui Bashar al-Assad, aliat al Rusiei, conform sursei citate.

Coreea de Nord a anunțat că a efectuat primul test „reușit” de bombă cu hidrogen, ordonat de Kim Jong-Un

Coreea de Nord a anunțat că a efectuat miercuri dimineață (n.r. — 6 ianuarie a.c.) primul test „reușit” de bombă „miniaturizată” cu hidrogen, marcând un avans important în programul ei nuclear dacă se confirmă, la câteva ore după ce a fost detectat un cutremur de magnitudine 5,1 ce părea a fi artificial în apropierea unui sit nord-coreean de teste nucleare, informează Yonhap, AFP, Reuters și Kyodo, preluat de AGERPRES.

„Primul test de bombă cu hidrogen a fost finalizat cu succes la 10.00 (1.30 GMT) la 6 ianuarie 2016, pe baza determinării strategice a Partidului Muncitoresc la putere”, a anunțat televiziunea de stat nord-coreeană. Testul nuclear, efectuat înaintea zilei de naștere a

liderului Kim Jong-Un la sfârșitul săptămânii, este al patrulea în această țară izolată, aflată sub noi sancțiuni ale SUA și ONU pentru programele ei nucleare și de rachete. Acest test a fost ordonat personal de liderul nord-coreean Kim Jong-Un și ar marca intrarea Coreii de Nord în rândul statelor cu program nuclear avansat.

Phenianul a testat de trei ori bomba atomică A, care utilizează fisiunea nucleară, în 2006, 2009 și 2013. Aceste teste i-au atras mai multe sancțiuni internaționale. O bombă cu hidrogen produce o explozie mult mai puternică. Stațiile de monitorizare a nivelului de radiații din Orientul Îndepărtat rus nu au înregistrat niciun fel de schimbări, în urma testului anunțat de Coreea de Nord, potrivit RIA Novosti, conform

sursei citate. Consiliul de Securitate al Organizației Națiunilor Unite (ONU) „a condamnat ferm”, miercuri, noul test nuclear nord-coreean și a anunțat că va pregăti „măsuri suplimentare” împotriva Phenianului, o amenințare ce ar însemna extinderea sancțiunilor, notează Reuters și AFP, conform AGERPRES.

Într-o declarație adoptată în unanimitate, cele 15 țări membre (membrii permanenți și membrii aleși) ale Consiliului de Securitate, printre care și China, aliata Phenianului, informează că au decis „să înceapă să lucreze imediat asupra unor măsuri” care să fie conținute „într-o nouă rezoluție a Consiliului de Securitate”, a declarat reporterilor ambasadorul Uruguayului la ONU, Elbio Rosselli.

Ai porii dilatați? Apelează la 7 remedii naturiste eficiente ca să-i micșorezi!

Tenul gras este mai predispus să sufere din cauza porilor dilatați. De vină pentru apariția „găurelor” încărcate de pe față se face excesul de sebum, care dilată mult porii pielii, într-atât încât pielea ajunge să semene cu o coajă de portocală. Vestea bună este că sunt mici trucuri care pot rezolva această problemă înestetică, conform Click.

Aceste remedii contribuie la reducerea și diminuarea porilor, simplu și fără costuri mari.

Albușul redă suplețea tenului

Folosit pentru a restrânge porii dilatați, albușul de ou are și efect de tonifiere a pielii, redându-i suplețea. Fă o mască din albușuri pentru a reduce și excesul de sebum. Ai nevoie de un albuș, două linguri cu fulgi de ovăz și două linguri cu suc de lămâie.

Fă o pastă din aceste ingrediente, aplic-o pe față și las-o să stea cel puțin o jumătate de oră. Clătește fața cu apă rece din abundență. E bine să folosești această mască de două ori pe săptămână, dacă vrei să ai o piele frumoasă, cu aspect întinerit.

Sucul de castravete micșorează porii

Amestecă suc de la un castravete de mărime medie cu o lingură de mălai. Aplică pasta



Foto: bioaddict.ro

uniform pe suprafața tenului și las-o să acționeze un sfert de oră. Îndepărtează-o cu un jet de apă rece.

Această mască nu doar că micșorează porii dilatați, dar îmbunătățește vizibil textura pielii.

Sucul de roșii decolorează petele

Aplică pe față suc de la o roșie și lasă să acționeze aproape 20 de minute. Clătește fața cu apă caldă. Roșiile conțin un nivel ridicat de acid și potasiu care ajută și la „ștergerea” petelor de pe față.

Cuburile de gheață strâng porii

Rulează o bucată de gheață sau un cub rece, înfășurat într-o bucată de pânză, pe toată suprafața feței. Porii își reduc din dimensiuni și nivelul de sebum scade și el. Efectul surprinzător de bun este, însă, temporar.

Iaurtul netezește pielea

Efect benefic asupra porilor feței îl are și iaurtul. Aplică pe față un iaurt fără prea multă grăsime și după aproximativ 20 de minute clătește bine fața cu apă caldă. Repetă acest remediu de două ori pe săptămână

și vei vedea că în câteva săptămâni fața ta va arăta mult mai bine și va avea un aspect neted.

Bicarbonatul previne dilatarea porilor

Pentru că are proprietăți antibacteriene și antiinflamatoare, bicarbonatul de sodiu este folosit și în combaterea coșurilor și a acneei.

Fă o pastă din două linguri de bicarbonat și două linguri de apă caldă, aplic-o în zonele porilor măriti și masează cu mișcări circulare fiecare loc în parte timp de o jumătate de minut.

Clătește apoi tenul cu apă rece. Bicarbonatul îndepărtează resturile de celule moarte, murdăria și alte impurități. Bicarbonatul de sodiu reglează, de asemenea, conținutul de acid al pielii și menține echilibrul pH-ului.

Exfoliantul din miere și zahăr închide porii

Pentru a prepara exfoliantul din miere și zahăr ai nevoie de o lingură de miere, una de zahăr brun și puțin suc de lămâie.

Spală-te pe față în mod obișnuit, cu apă caldă și apoi masează pielea ușor cu această pastă care exfoliază blând tenul. După cinci minute clătește-te cu apă caldă și vei vedea că pielea are mai puțini pori vizibili, mai spune sursa citată.

Sarcina, real risc de depresie pentru... tați (studiu). Ce îi aduce în pragul depresiei?

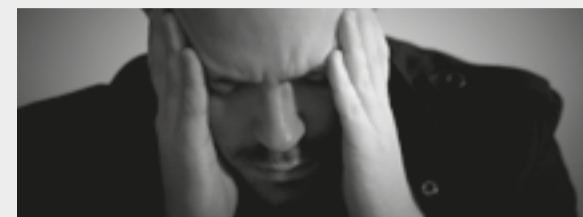


Foto: newsinmind.com

Este binecunoscută depresia postnatală la mame, dar există și una care îi afectează pe tați. Aceasta din urmă începe să fie tot mai mult luată în considerare de cercetători, care subliniază că și tații au nevoie de sprijin, informează AGERPRES.

O echipă de cercetători canadieni de la Universitatea McGill a ținut sub observație circa o mie de tați — la primul copil — în al treilea trimestru de sarcină a mamei și a analizat elemente ca starea depresivă, activitatea fizică, calitatea somnului, interacțiunile sociale, relațiile de cuplu și dificultățile financiare. Toate aceste elemente au contribuit la determinarea stării de spirit: de exemplu, o activitate fizică scăzută înseamnă mai puțin chef de mișcare, o retragere în sine. Această observație este valabilă în cazul în care se răresc relațiile sociale și se remarcă tendința de a sta acasă. Și deteriorarea calității somnului este un indicator important al riscului de depresie. După ce au pus laolaltă datele, cercetătorii au constatat că 14% dintre viitorii tați prezintă simptome evidente de depresie în al treilea trimestru de sarcină a partenerelor lor, cu repercusiuni în perioada de după nașterea copilului fiindcă pentru mulți dintre ei situația se complică după venirea pe lume a bebelușului. Cei mai puternici indicatori ai riscului de depresie sunt proasta calitate a somnului, o slabă susținere socială, nemulțumirea conjugală, un stres financiar și depresia prenatală care afectează mamele.

Cercetătorii subliniază faptul că observațiile lor „arată necesitatea de a include tații în procesul de detectare și tratare timpurie a depresiei asociate cu trecerea la paternitate, după ce eforturile s-au concentrat până acum pe mame. Este important să se promoveze în rândul taților recomandări în privința somnului, a gestionării stresului și a susținerii sociale”, încheie oamenii de știință canadieni menționați de AGERPRES.



Tel: 662 160 160 C/Henares 30
Velilla de San Antonio

Nunți, botezuri, mese festive
în cele mai bune condiții
la prețuri competitive!

Atmosferă caldă și primitoare. Servicii ireproșabile.
Preparate de bună calitate. Încercați și nu veți regreta!

BEREA GRATIS PENTRU
NUNȚI ȘI BOTEZURI.



El mercado rumano de las centrales térmicas individuales ha madurado



Foto: www.zf.ro

El mercado rumano de centrales térmicas individuales está estimado en 60 millones de euros al año. Según empresarios locales el mercado tiende a concentrarse en un reducido número de proveedores. Según Cătălin Drăgulescu, director, en Rumanía, de la empresa italiana fabricante de equipos para calefacción Ariston Thermo, el mercado local está cerca de llegar a su madurez. "El mercado llega a su madurez, el próximo paso es la consolidación. Ya no son posibles grandes incrementos en las ventas. Rumanía es un buen mercado para el grupo por los buenos resultados en ventas. No obstante, no pensamos construir una fábrica aquí en el futuro", declaró el Sr. Drăgulescu para la edición del 24 de noviembre del periódico rumano Ziarul Financiar.

En Rumanía, la facturación del grupo italiano creció un 9% del 2013 al 2014, hasta 109 millones de leus (24,5 millones de euros). Para 2015 no se conoce todavía el resultado comercial, pero Drăgulescu ha afirmado que "han tenido un buen año". En lo que se refiere al potencial del mercado, no apuesta por el potencial de las desconexiones del sistema centralizado de calefacción, ya que es impredecible saber cuántas desconexiones se producirán. En cambio, lo hace por las construcciones de oficinas y viviendas nuevas. La empresa está centrada en los nuevos proyectos de desarrollo inmobiliario, cuyo peso en la cartera de la empresa se ha multiplicado por dos. Las mejores perspectivas las ofrecen, sin embargo, el reemplazamiento de las centrales antiguas instaladas hace 10-12 años. Según Drăgulescu, a partir del mes de septiembre de este año se pueden vender según la normativa europea solamente centrales térmicas por condensación, que tienen un mayor rendimiento que las centrales térmicas clásicas, y que serán "etiquetadas energéticamente, igual que los refrigeradores." Drăgulescu añade que, "mientras que en el Occidente las centrales por condensación representan el 90% del mercado, en Rumanía solo tienen el 10%." Además de la empresa italiana, en el mercado rumano están también presentes Bosch, Köber, Ferroli, Vaillant y Wiessman.

Descubre Rumanía: Un viaje en Tulcea – ciudad con función naval, industrial y turística

Rumanía fue la tierra de los dacios, de manera que cuando Heródoto, el historiador romano, mencionó a Tulcea, la antigua Aegysos/Aegysus, como colonia romana en el siglo I a.C. Si bien fue fundada en el siglo VIII a.C., obteniendo el nombre de su fundador. Con Roma comparte una característica, su orografía montañosa asienta la ciudad en siete colinas como la capital del Imperio Romano, según la página web larumania.es.

Historia de Tulcea

Los romanos buscaban asentar la frontera de su imperio en la costa del Mar Negro, como enclave portuario que frenase los ataques en el confín Nordeste del Imperio. Las grandes murallas y torres levantadas y en parte hoy conservadas sirvieron durante un tiempo, pero tras el colapso de Roma, Tulcea fue bizantina, búlgara, o genovesa en el siglo X-XIII. En la Edad Media los otomanos la tomaron y no fue hasta finales del siglo XIX cuando fue entregada a Rumanía como el resto de la zona de Dobrogea, la actual Rumanía y Bulgaria costera.

Tulcea hoy – que ver y que hacer

El Delta del Danubio riega la mayor parte del departamento de Tulcea, formando la Reserva de la Biosfera de mayor tamaño en la Unión Europea (además de Patrimonio Unesco en 1991). La fauna y flora del Delta tienen un valor natural inmenso, siendo un destino turístico de primer orden para los ornitólogos que prismáticos y cámara en mano "disparan" a las numerosas aves, entre las que destaca el pelicano.



Fotos: larumania.es

A pesar de estar a 70 km del Mar Negro, Tulcea es un puerto fluvial que podría considerarse como puerto costero. Los diferentes canales del Delta que desembocan en el Mar se pueden recorrer en los cruceros que parten cada día por diferentes rutas. Son tres los "brazos de agua" que se desmembran en el Danubio para desembocar en el Mar Negro.

Chilia es el que está más al norte, el más caudaloso cuando baja el agua de las lluvias; Cernovca (uno de los canales secundarios) es el que discurre hasta la reserva donde anidan los pelicanos; Sulina se fragmenta en múltiples caminos de agua que crean bosques y marismas de gran belleza; y Sfintu Gheorghe el más meridional.

La pesca es una de las actividades económicas importantes. El desarrollo de su puerto con el crecimiento del astillero Aker y de la pesca, ha motivado la industrialización de Tulcea, que

ya está en torno a los 100.000 habitantes. Entre las visitas de interés está el Museo del Delta del Danubio, donde aprenderemos el proceso de formación y hábitat del tercer delta en tamaño de Europa. Así mismo los museos de Etnografía, Historia y Arqueología y el de Arte – todos ellos muy cercanos entre sí – nos ofrecen una panorámica histórica de la región fluvial de Rumanía.

Varios son los monumentos que honran a personajes relevantes de la historia de Tulcea, como la estatua conmemorativa a Mircea el Viejo, que luchó contra la presencia otomana; y el obelisco a los caídos, conocido como Dealul Cetății, que recuerda a los que murieron en la guerra de independencia entre 1877-1878.

Por otro lado tres son los templos que destacan, en primer lugar la catedral de San Nicolás (1865 de estilo bizantino), la Iglesia de San Jorge (1857), curiosa al no tener

cúpula por la prohibición de culto por parte de los turcos. En segundo lugar la mezquita Azzizie, con sus minaretes, muy cerca de los museos y de la ribera del Danubio.

Tulcea es una ciudad muy festiva, como lo demuestra su carnaval de invierno, celebrado en diciembre, mientras que en Agosto llega el Festival Popular Internacional que con las temperaturas altas anima toda la ciudad, especialmente el río, donde los restaurantes se llenan para comer los platos típicos a base de pescado.

Una actividad sin duda recomendable son los cruceros por el Danubio, que nos permiten observar la majestuosidad de este río, uno de los más importantes de Europa.

Como llegar

El aeropuerto más cercano es el de Constanța pero lo habitual es llegar a Bucarest y desde allí moverse en coche o tren hasta Tulcea.

Los bancos y la reclamación judicial de cantidades pagadas en relación a las cláusulas suelo

La Oficina de Defensa del Derecho a la Vivienda de Móstoles informa en una nota de prensa que ha detectado que algunas entidades bancarias están incrementando sus esfuerzos para conseguir que sus clientes renuncien expresas a reclamar en el futuro cualquier cantidad indebidamente abonada en el pasado en relación a las cláusulas suelo, a cambio de una inaplicación temporal de la cláusula suelo o bien a cambio de rebajar el tipo de interés aplicable (del diferencial) en las hipotecas.

Esta Oficina Municipal ha podido constatar cómo, ante el desconocimiento de personas de avanzada edad y ante el ofrecimiento de una limitación temporal de la cláusula suelo o del tipo de interés a aplicar, se pide al cliente que firme su renuncia.

Sentencia del Tribunal Supremo

El Tribunal Supremo estableció un importante precedente sobre la nulidad y la retroactividad, si se demostraba la falta de transparencia, lo cual se ha producido en muchas de las contrataciones.

Esto puso a varias entidades en una situación delicada, debido a las cantidades que se verían obligadas a devolver por los excesos cobrados desde la primavera de 2013.

Esta resolución del Tribunal Supremo ha sido criticada con dureza en la Comisión Europea por la limitación temporal de las cantidades a devolver que dejaba fuera de las posibles reclamaciones los años anteriores (2012, 2011, 2010, etc.). Ante el más que inminente y probable cambio práctico de la limitación retroactiva en nuestro país, respecto a la devolución de

cantidades sin limitación temporal, algunas entidades quieren "cubrirse las espaldas" pidiendo a los clientes que renuncien por escrito expresamente a realizar futuras reclamaciones.

Asesorarse antes de firmar

La Oficina aconseja que si la entidad bancaria solicita la firma de un documento de renuncia, no lo hagan hasta asesorarse de las reclamaciones y las cantidades a las que podrían estar renunciando, así como de los posibles efectos perjudiciales de dicho acuerdo.

"Apps" para aprender idiomas. Nemo Rumano – App gratis para aprender rumano en iPhone y iPad



Hay actividades cotidianas en las que invertimos mucho tiempo como esperar el autobús, ver la televisión, hacer cola en una tienda, en el gimnasio o de viaje, y siempre lo hacemos pegados al móvil. Estos momentos de espera pueden ser una buena excusa para sacar más partido a nuestro Smartphone y a las aplicaciones que nos descargamos, porque además de escuchar música, ver series, crear tu propia granja o convertirte en un experto editando fotos y vídeos, también puedes estudiar idiomas desde tu móvil y sin necesidad de gastar dinero. Si quieres mejorar tu inglés, perfeccionar el francés, aprender japonés e incluso traducir textos escaneándolos con el móvil o llevar siempre a mano un diccionario, apunta las siguientes aplicaciones.

Nemo Rumano es una App gratis para aprender rumano en iPhone y iPad. Puedes convertir a tu iPhone, iPad y Apple Watch en tu profesor favorito de rumano que te ofrece todo el material en español. Toda la app se bajará a tu dispositivo móvil así que podrás usarla en el avión y no tendrás que pagar esas tarifas de roaming internacional tan caras.

Además, la página web 20minutos.es recomienda las siguientes apps:

Duolingo (para iOS y Android) te permite aprender inglés, francés, alemán y portugués con lecciones en las que aprendes también la pronunciación de las palabras. Puedes elegir tu nivel y señalar las metas que quieres marcar para aprender el idioma.

Busuu (iOS y Android) – con esta app puedes aprender palabras y frases claves en inglés, francés, alemán, italiano, portugués, polaco, ruso, turco. Además, contiene más de 150 temas cotidianos, la realización de cursos, comentarios lingüísticos, práctica de audición, lectura, escritura y conversación y te permitirá practicar lo aprendido con hablantes nativos.

Babbel, para iOS y Android, contiene una gran variedad de idiomas desde el clásico inglés, pasando por el alemán, brasileño, turco, sueco,

polaco, holandés, noruego, indonesio o danés. Con objetivos de aprendizaje hechos a medida, puedes practicar tu pronunciación mediante el reconocimiento de voz.

Aprende idiomas: **Rosetta Stone**, disponible para iOS y Android, te ayuda a aprender uno de los 24 idiomas que ofrece como si trabajaras con un instructor personal. Aprende gramática, vocabulario y a aplicar los conocimientos aprendidos en una conversación.

British Council (iOS y Android) cuenta también con una aplicación, Learn English Grammar, para practicar la gramática y reforzar los conocimientos, con más de 1.000 preguntas y tests.

La app **50 idiomas** (50 languages), disponible para iOS y Android, contiene archivos de audios y más de 1.600 combinaciones lingüísticas – del inglés al español, del español al chino, entre otras. Puedes iniciarte en idiomas como el búlgaro, coreano, chino, griego, macedonio, tailandés y en otros 44 idiomas.

Con los vídeos de la app **SpeakitTV** puedes aprender inglés, portugués, francés, italiano, chino, alemán, árabe, ruso o japonés a través de 20 cursos en los que se plantean situaciones diarias cotidianas, todos ellos con subtítulos. Disponible para iOS y Android.

Para pronunciar palabras tanto iOS como Android tienes aplicaciones con las que aprenderás a hablar correctamente el idioma elegido. Entre estas apps se encuentran **Colour Trick**, **Forvo**, **Speak It** o **Aprende a hablar idiomas**.

Lingualia, para iOS y Android, ofrece cursos de inglés que se adaptan a cada persona. Incluye lecciones que se adaptan a tus conocimientos, ejercicios online para practicar tu progreso y un profesor inteligente que te dará consejos personalizados.

Aprende italiano con la app 3.400 Palabras, para iOS y Android, que puedes utilizar sin necesidad de conexión a Internet.

Con el **Entrenador de Vocabulario** para aprender italiano (iOS) podrás escuchar en tu móvil a nativos pronunciando las palabras y frases, mejorar tus habilidades de escritura, de comprensión. Audios y pronunciación para aprender un idioma.

En Google Play encuentra la app **iTalk** para aprender la pronunciación italiana mediante los audios de profesionales nativos. Además



Foto: itunes.apple.com

te permite grabar tu voz para comprobar tus avances.

Frantastique ofrece cursos de francés, para iOS y Android, de carácter diario y personalizado con contenidos escritos, de audio y vídeo que te permitirán practicar los acentos. La duración es de 15 minutos diarios, ofrece corrección inmediata y explicaciones personalizadas. Frantastique es una "app" para aprender francés, diseñada para utilizarla a diario.

También puedes aprender francés con la aplicación **Très Bien** (iOS y Android).

Aprende alemán gratis, es la app de **Braivolol**, para iOS y Android, que no requiere Internet. Esta aplicación contiene más de 800 frases y palabras, con pronunciación auténtica, te permite grabar y comparar tu pronunciación, guardar frases o buscar vocabulario.

Mondly Languages te ofrece una app para iOS, con la que podrás aprender alemán con lecciones interactivas y rápidas y te permitirá

entablar conversaciones básicas y cotidianas. No necesita conexión a Internet.

Aprender alemán hablando es una aplicación para Android a través de la que podrás iniciarte en el idioma o enriquecer tu vocabulario mediante la escucha de palabras, conversaciones y diálogos.

Aprende Japonés con **Aedict**. Una aplicación (Android) que te da la opción de reconocer kanjis (ideogramas sinojaponeses) y te permite identificarlos dibujándolos en la pantalla. No precisa de conexión a Internet.

JED, Japanese Dictionary (Android) te permite conocer y descubrir palabras y además conjugar verbos. No es necesaria conexión a Internet.

La app **JA Sensei** con 23 clases de japonés para aprender los conceptos básicos, ejercicios interactivos, frases hechas para usar en viajes y con audios para aprender a pronunciar las palabras. Disponible para Android.

Aprende japonés rápido y fácil. Una app para iOS que incluye más de 700 frases, palabras cotidianas y te ayuda con la pronunciación.

Con **Nemo japonés** para iOS podrás aprender hasta 100 frases, perfeccionar tu pronunciación a través de los audios de hablantes nativos.

Aprende portugués con 6.000 palabras con **Fun Easy Learn** (Android). Una app que incluye imágenes, transcripciones fonéticas y grabaciones de pronunciación por hablantes nativos.

Con la aplicación **L-Lingo** puedes aprender portugués de forma sencilla con palabras, frases, imágenes y audios con la pronunciación. Todo ello te servirá para el día a día o cuando salgas de viaje.

Estudia árabe con **L-Lingo** (iOS y Android), una aplicación que te acerca al idioma a través de 65 lecciones con palabras, grabaciones de audio e imágenes.

Con la app **Skritter** para iOS y Android aprende chino y lleva un entrenador de escritura en la palma de tu mano.

BoPoMo Help (iOS) te ayuda a entender el significado de palabras y caracteres chinos. Esta aplicación ofrece audios con la pronunciación de miles de caracteres.

Con el diccionario **Pleco Chinese Dictionary** (iOS y Android) puedes buscar de forma gratuita palabras, leer documentos y aprender a escribir caracteres chinos.

N-ar fi nevoie de o dată specială pentru a transmite spiritul Ria

Sărbători fericite!

Urmărește-ne pe : www.facebook.com/RiaSpain

Horia Tecău vrea mai multe meciuri alături de Florin Mergea



Foto: fn24.ro

Tenismanul Horia Tecău a declarat că dorește să joace mai multe meciuri alături de Florin Mergea, pentru a fi în formă maximă în vederea obținerii unei medalii la dublu la Jocurile Olimpice de la Rio de Janeiro, informează Mediafax.

„Ca să câștigăm o medalie de aur acolo la Olimpiadă, trebuie să programăm asta foarte bine, să ne facem un program comun de turnee și antrenamente împreună, atunci când suntem în București. O să căutăm niște turnee să jucăm împreună, turneul de la București poate fi unul. Toate aceste meciuri jucate împreună se adună și avem șanse să jucăm în formă maximă la Rio”, a declarat Tecău. În circuitul ATP, Horia Tecău îl are partener pe olandezul Jean-Julien Rojer, iar Florin Mergea pe Rohan Bopanna, mai spune sursa citată. Jocurile Olimpice de la Rio de Janeiro au loc în perioada 5-21 august 2016.

Bute: Cred că voi boxa cu un adversar bun în primăvară



Foto: livearad.ro

Pugilistul Lucian Bute a declarat că își va relua antrenamentele în luna ianuarie și că probabil în martie sau în aprilie va avea un meci cu un boxer bun, informează Mediafax.

„Nu mă gândesc la meciul următor. Vreau doar să fac o pauză. Voi începe să mă antrenez în ianuarie și cred că voi boxa cu un adversar bun în martie sau în aprilie”, a spus Bute. Lucian Bute a precizat că își dorește să fie din nou campion și că deși are 35 de ani se simte în formă. „Vreau să fiu din nou campion. Mă simt bine din punct de vedere fizic, dar și psihic, la 35 de ani. Sunt mai în vârstă, dar experiența mă ajută”, a adăugat el. Pugilistul, a fost învins de James DeGale, prin decizia unanimă a arbitrilor, într-un meci disputat în urmă cu o lună, la Quebec, britanicul rămânând astfel deținător al centurii de campion IBF (n.r.-International Boxing Federation) la categoria supermijlocie, mai spune sursa citată.

Lucian Bute a deținut și el centura IBF, pe care a pierdut-o în favoarea lui Carl Froch, în mai 2012. Bute, 35 de ani, 32 de victorii, două înfrângeri, 25 KO, boxase ultima dată în august 2015, când l-a învins, la Montreal, pe italianul Andrea Di Luisa.

Rezultat mare pentru Costel Gâlcă: Espanyol a remizat cu FC Barcelona, scor 0-0

Costel Gâlcă a reușit poate cel mai important rezultat din cariera de antrenor, Espanyol (formație pregătită de tehnicianul român) remizând, scor 0-0, cu FC Barcelona. Meciul a făcut parte din etapa cu numărul XVII din Primera Division, informează sport.hotnews.ro.

Campioana Spaniei a avut și ghinion în partida de sâmbătă (n.r. - 2 ianuarie a.c.), Messi (din lovitură liberă) și Luis Suárez (din doar câțiva metri) trimițând în bară.

De cealaltă parte, Gâlcă a reușit să își așeze perfect echipa pe teren, Espanyol având momente bune în care a dominat la nivelul de posesie. În plus, gazdele au etalat un joc agresiv, Barça nereușind să își facă jocul obișnuit.

Pentru Barça, aceasta a fost a treia remiză în ultimele patru etape, formația pregătită de Luis Enrique fiind într-o vizibilă pierdere de viteză.



Foto: digisport.ro

În urma acestui rezultat, Barcelona a acumulat 39 de puncte.

„Este un meci extraordinar făcut de jucători, dar vreau mult mai mult de la ei. Barcelona a avut foarte multe ocazii. Din păcate, sărbătorile

m-au împiedicat să am numărul de antrenamente pe care îl doream. Ne-am închis foarte bine și nu le-am dat spațiu. Mai avem de lucrat în ofensivă, pentru că am recuperat de multe ori mingea, dar am pierdut-o repede. I-am felicitat pe jucători pentru atitudinea extraordinară, dar mai avem de lucrat”, a declarat Costel Gâlcă pentru DigiSport.

„Espanyol s-a descurcat foarte bine, mă așteptam să joace la limită. Un rezultat corect, deși am avut câteva ocazii bune. Ce le spun jucătorilor mei când sunt faultați atât de mult? Contactul este permis în fotbal. Restul ține doar de arbitru. De ce am făcut o singură schimbare? Depinde de la meci la meci, câte schimbări fac. Așa am judecat eu în acel moment”, a afirmat Luis Enrique, după meciul cu Espanyol, conform sursei citate.

Nemulțumirile sportivilor sunt „nepotrivate”, handbaliștele nu primesc bonusuri de la club

Nemulțumirile celorlalți sportivi cu privire la decizia Guvernului de a premia jucătoarele naționalei de handbal cu câte 60.000 de lei, față de 14.800 de lei cât prevede legea pentru o medalie de bronz mondială, sunt „nepotrivate”, a declarat purtătorul de cuvânt al Guvernului, Dan Suciu, informează Mediafax.

„Regretăm aceste nemulțumiri și credem că ele sunt nepotrivate. Pur și simplu Guvernul a încercat un act de normalitate, să premieze un sport de echipă. Sporturile de echipă au prea puțin succes față de cât am vrea noi să aibă și am dat un semn prin acest lucru. Orice altă interpretare cred că este deplasată, legat de premie și de bonusuri”, a declarat purtătorul de cuvânt al Guvernului, Dan Suciu, întrebând dacă Guvernul va reveni asupra acestei decizii și îi va premia și pe sportivii care au obținut medalii „mai importante”.

Purtătorul de cuvânt al Guvernului a afirmat că Executivul nu va reveni asupra deciziei, explicând că „tehnice nu există un mecanism prin care să poată premia rezultatele din urmă cu câteva luni”. Dan Suciu a explicat că, pentru anul

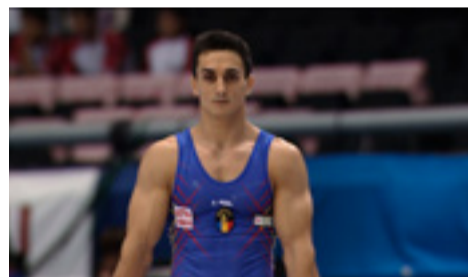


Foto: jurnalistii.ro

2016, Cabinetul Cioloș va încerca să găsească resurse suplimentare astfel încât normele de premie să crească.

Purtătorul de cuvânt al Guvernului a susținut că, spre deosebire de alți sportivi, handbaliștele nu primesc bonusuri din partea clubului la care sunt afiliate, așa cum se întâmplă în cazul celorlalți sportivi, afirmând că acest lucru a motivat Executivul să acorde acele bonusuri.

„Haideți să avem performanță și, cu siguranță, premiile vor fi mulțumitoare pentru toți cei care vor avea performanțe. Avem o decizie strategică de a crește aceste premii. Cred că scopul sportivilor este să ia medalii și cred

că bonusul nostru este, sigur, modest, secundar, în activitatea noastră de performanță. Ne bucurăm de fiecare dată când putem să îi ajutăm și să le aducem această premie ca un semn de recunoaștere pentru ceea ce fac pentru țara asta”, a spus purtătorul de cuvânt al Guvernului.

Măsura luată de Guvern a fost criticată de mai mulți sportivi din ramuri individuale, care au cucerit medalii mondiale în 2015 și care au fost premiați cu sume mai mici, mai spune sursa citată. Astfel, într-o campanie declanșată de Corina Drăgulescu, soția gimnastului Marian Drăgulescu, se cer drepturi egale la premieri pentru sportivii medaliați mondial în 2015, dar și sprijinul echipei naționale de handbal feminin în acest demers.

Sportivii care au cucerit medalii mondiale în 2015 și s-au alăturat demersului lui Marian Drăgulescu sunt Corina Căprioriu și Andreea Chițu (judo, medalii de argint), Larisa Iordache (gimnastică, bronz), Tiberiu Dolniceanu (scrimă, bronz) și componentele echipei feminine de spadă—Ana Maria Brânză, Simona Pop, Simona Gherman și Loredana Dinu (argint).

Aurelian Bacinschi dorește cât mai mulți sportivi calificați la Olimpiada din Brazilia

Aurelian Bacinschi, președintele Federației Române de Tir cu Arcul, a declarat că dorește să obțină calificarea unui număr cât mai mare de sportivi la Jocurile Olimpice de vară, ediția 2016, din Brazilia, informează AGERPRES.

„În primul rând, noi vizăm o calificare cu echipa. Apoi, mai urmărim o calificare individuală, care poate să fie un băiat sau o fată. La echipe sunt fete sau băieți. În momentul de față, noi stăm mai bine la băieți. Șanse mai mari avem la echipa de băieți”, a precizat Aurelian Bacinschi.

„Anul 2016 este important că sunt ultimele concursuri de calificare pentru Olimpiada de

la Rio, iar programul de pregătire până acolo este foarte încărcat. În primele zile ale anului 2016 începem cu niște concursuri de verificare, cu multe cantonamente. În luna martie se deschide sezonul competițiilor în aer liber, apoi vine luna mai, cea mai importantă pentru noi. Atunci și în prima parte a lunii iunie vom avea concursurile de calificare”.

El a făcut o urare românilor la început de an: „Sănătate, fericire, prosperitate, împlinirea obiectivelor. România să meargă pe o direcție mai bună, să crească nivelul de trai, în așa fel încât să nu mai plece oamenii peste hotare”.

Despre sportivi în anul 2016, el a spus:

„Ambasadorii pe linie sportivă să fie cu multe succese pe plan internațional, dar să fie și mai bine susținuți de pe plan intern. Mă refer acum la clasa politică care trebuie să înțeleagă rolul sportului pentru promovarea unui stil de viață sănătos. Sportul nu este un moft, oamenii din sport sunt animați de o mare pasiune și fac eforturi foarte mari” a mai spus Aurelian Bacinschi, conform sursei citate.

În 2015 s-au împlinit 60 de ani de la apariția primei secții de tir cu arcul din țara noastră. Începând din anul 2011, Federația Română de Tir cu Arcul se află sub patronajul principalului Radu.

MUNCĂ

CERERI

Licențiată în Litere, limbile română și franceză, cunoscătoare de spaniolă și locuind în zona Madrid (Mejorada del Campo), doresc angajare ca translator sau recepționar de hotel. Tel: 642116450.

Tână, 28 de ani, caut de muncă în Comunitatea Madrid, în domeniul vopsitoriei auto (10 ani de experiență ca și vopsitor). Tel: 602464176.

Busco mujer para limpiar oficina y trabajar en ella, que tenga experiencia en oficina, carné de conducir, ingles, que mantenga limpio el resto de la casa, libre de cargas, que pueda viajar, de 35 a 45 años, persona responsable, formal, que cumpla con los requisitos que busco. Ruego leer el anuncio antes de llamar. Tel: 677026947.

OFERTE

Se caută cofetar român cu experiență de minim 5 ani. Mai multe informații la tel: 652588771.

Angajăm personal cu experiență în domeniul alimentar (vânzătoare cu experiență). Contact: Luminița Târșoaga 652588771.

MATRIMONIALE

Bărbat necăsătorit, singur, fără obligații, nefumător, doresc să cunosc o româncă până în 40 de ani, com. Madrid. Tel: 642223279.

Tână, 1.74 înălțime și 73 kg, brunet, simpatic, cu ochii verzi și loc de muncă stabil, doresc să cunosc o domnișoară până în 30 de ani. Tel: 642287931.

Tână din Alcorcón, de 31 de ani, nefumător, caută domnișoară între 25 și 30 de ani pentru o relație serioasă. Tel: 642661420.

Domn, 50 de ani, doresc să cunosc o doamnă de vârstă apropiată pentru o relație serioasă. Tel: 0040754803893 – Ion.

Bărbat, 44 de ani, 1.80 m, 90 kg, din comunitatea Madrid, cu loc de muncă stabil, doresc să cunosc o doamnă până în 48 de ani, cu sau fără obligații,

externă sau internă, pentru o relație serioasă. Doresc seriozitate. Tel: 642874567.

Bărbat divorțat, 42 de ani, caut o doamnă sau domnișoară cu vârsta până în 40 de ani. Tel: 642728159.

Busco una mujer extranjera para amistad y posible relación de pareja. Soltero, 52 años, comunidad de Madrid. Tel: 687858760–Ángel Luis.

Chico serio y simpático busca chica de 28 a 36 años para amistad o posible relación de pareja. Tel: 688383660.

Chico español, soltero, de mediana edad, viviendo en Madrid capital, sin cargas familiares, desea conocer chicas hasta 42 años para una amistad o relación seria. Yo tengo un buen trabajo, en mi empresa. Buena presencia y ruego solo llamadas (no perdidas). Tel: 629628861.

Español divorciado quiere amistad sin límite con chicas rumanas de 37 a 47 años. Tel: 692349636.

Hola, soy un chico soltero, vivo en Madrid capital, con buen trabajo, estable y me gustara conocer una chica culta, honrada como yo lo soy para una relacion seria, amistad o matrimonio. No importa la nacionalidad. Ruego mucha seriedad. Tel: 657131211 / 677026947.

DIVERSE

Se traspasa finca–restaurante rumano con opción a compra en condiciones muy ventajosas. Tel: 642667795.

Vând spălătorie auto ecologică în centrul comercial Plaza Nueva, Leganés. Pentru mai multe informații la tel: 600956781.

Vând microfon profesional de studio "Studio Projects 1000" aproape nou, folosit doar de câteva ori în studio. Are mai multe butoane de reglaj în funcție de vocea celui care îl folosește. Preț 200€ tel: 642002521.

Vând teren în județul Alba, Orașul Zlatna, lângă șosea, 4228 m2, (se poate vinde și jumătate) conductă de gaz, curent și apă. Mai multe informații la tel: 642607784 (preț negociabil).

Car Center

GRUPO GIL - CONCESIONARIO OFICIAL OPEL, SEAT, MAZDA
- SEGUNDA MANO TODAS LAS MARCAS

Posibilidad de Financiación

 8500€ FINANCIADO CITROEN C3 HDI, 2012	 16900€ FINANCIADO OPEL MOKKA 16 CDTI 136 CV	 9200€ FINANCIADO SEAT IBIZA 16 TDI 105 CV
 6900€ FINANCIADO CHEVROLET AVEO, AÑO 2011	 10900€ FINANCIADO RENAULT MEGANE, AÑO 2012	 21600€ FINANCIADO OPEL INSIGNIA, AÑO 2015
 16900€ FINANCIADO OPEL INSIGNIA CDTI, AÑO 2014	 12900€ FINANCIADO OPEL ASTRA 17 CDTI, AÑO 2014	 8900€ FINANCIADO FORD FIESTA, AÑO 2013

CAR CENTER GRUPO GIL, VIA COMPLUTENSE, 135
28805 ALCALA DE HENARES (MADRID)
TFNOS.: 91 889 45 12, 664 352 455, 697 106 418

Digi 60€ o luna gratis de abonament	Telekom 60€ include posturile Antena	Focus HD 150€ 5 luni gratis de abonament
--	---	---

Montaj antene parabolice
Reparatii receptoare • Reparatii calculatoare
Decodari telefoane • Plati abonamente TV
DIGI+
Distribuitor autorizat Digi Mobil

Alcala de Henares - C. Juan de Cardona, 1 | tel: 642 333 333
Coslada - C. Trafalgar, 3 | tel: 642 333 332 www.digiplus.es

Rumano

AFLĂ ULTIMELE
ȘTIRI CITIND ZIARUL

www.elrumano.net
ȘTIRI DE ULTIMĂ ORĂ, INFORMAȚII UTILE, INTERVIURI



DĂ-NE LIKE ȘI URMĂREȘTE-NE PE
www.facebook.com/PeriodicoRumano

VENTANAS
Climathermik

GEAMURI LA
COMANDĂ
începând cu 60€

Geamuri PVC, uși, închideri terase etc.

Tel: 918 866 950 / 606 070 471
Pol. Ind. Alcamar, C/ Industria 4, Carrión de Esteroles



Împreună la fiecare masă!

Petrece clipe de neuitat alături de cei dragi și pune întotdeauna pe primul loc calitatea produselor pe care le consumi.

Te rasfățăm cu cele mai gustoase și sănătoase produse de fabricație proprie, 100% din carne atent selecționată și condimente naturale.



*Am deschis
două magazine noi:*

Tomelloso C/ Campo, 102
Alcázar de San Juan
C/ Malvasia, 1

Zaragoza C/ Reina Fabiola, 31, hotel Boston
Zaragoza C/ Duquesa Villahermosa, 4, plaza Roma
Calatayud C/ Benedicto XIII, 4
Arganda del Rey C/ Misericordia loc 3.4,
vizavi de galerie

Coslada C/ Doctor Ochoa, 1, plaza del Sol
Madrid C/ Maqueda, 132, aproape de stația de metrou Aluche
Alcala de Henares C/ Juan de Austria, 5
Getafe C/ Ramon y Cajal, 10
Torrejon de Ardóz Plaza de España (lângă Autogară)