



THE LION ROMÂNIA - DISTRICT 124

THE **Lion** ROMÂNIA

Numărul 27, Dec 2008 - Ian 2009

UNIȚI LA ALBA IULIA

“Veniți români, veniți la Alba Iulia-n Ardeal!”



ZITEX®

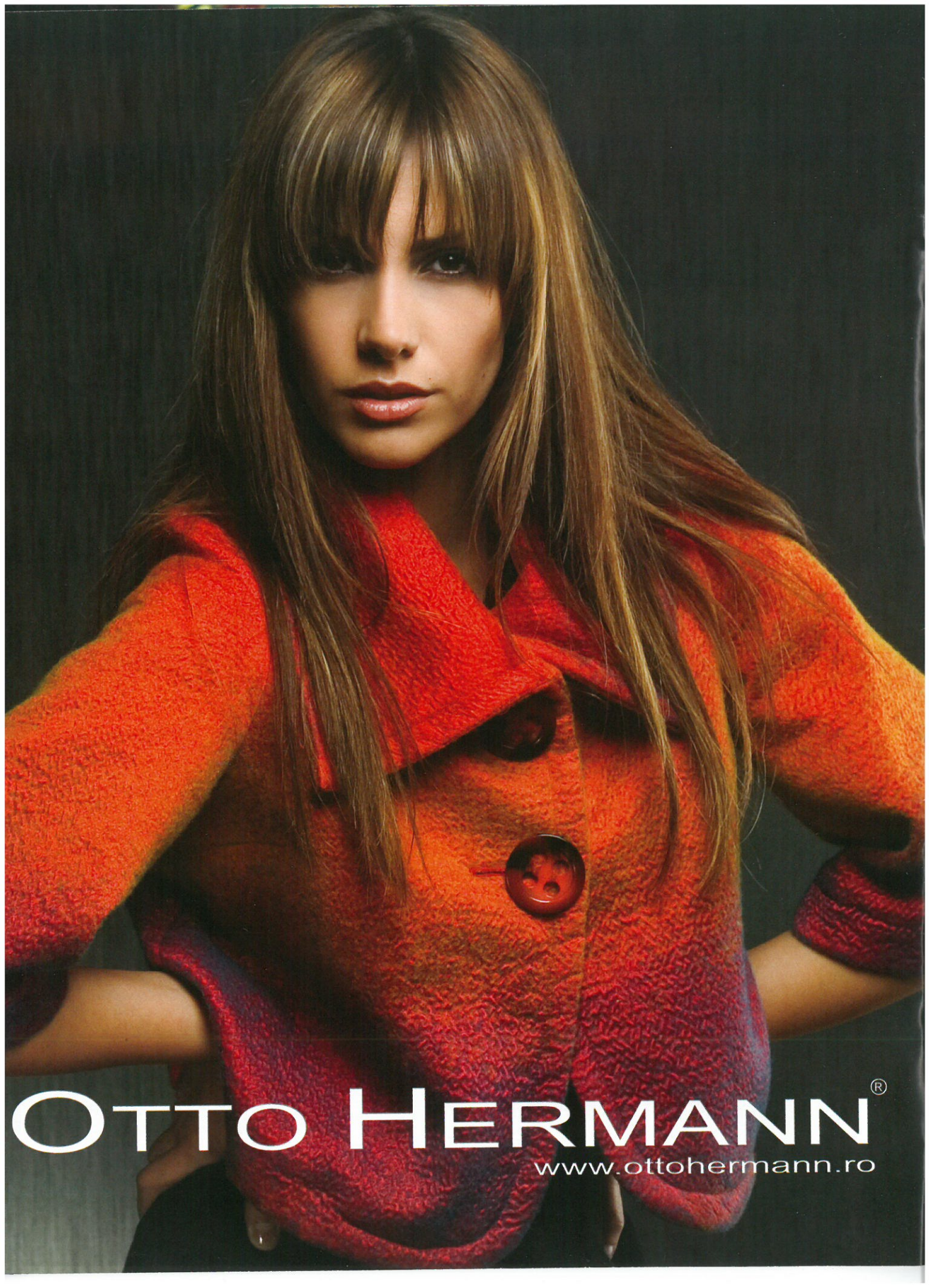
Noua colecție!

www.zitex.ro



Cuprins

Artă și cultura în spațiul bistrițean	4
Copiii din satele doljene părăsite – LC Craiova	6
Câteva gânduri despre poezie – LC Burebista	7
Cursuri de măiestrie – vioară – LC Vâlcea	7
Chiar a venit Mosu` ? – LC „Genesis” Cluj	8
Family Hosting	9
Uniți la Alba Iulia	11-12
Întâlnirea președinților comisiilor pentru schimburi de tineret din cadrul Formulei European Lions	13-14
Leadership	16-19
Interviu Niels Schneckner	21-23
Anul crizei	24-26
Branding în timp de recesiune – 5 sfaturi de la Brandis	28
Istoria gastronomiei – Anglia 1819-1909	29-30
O scurtă istorie a vinului	31
Bour fără frontiere	32-34
Mineralele din alimente	35-36
Sedința cabinetului Guvernatorului districtului 124 România	37



OTTO HERMANN®

www.ottohermann.ro

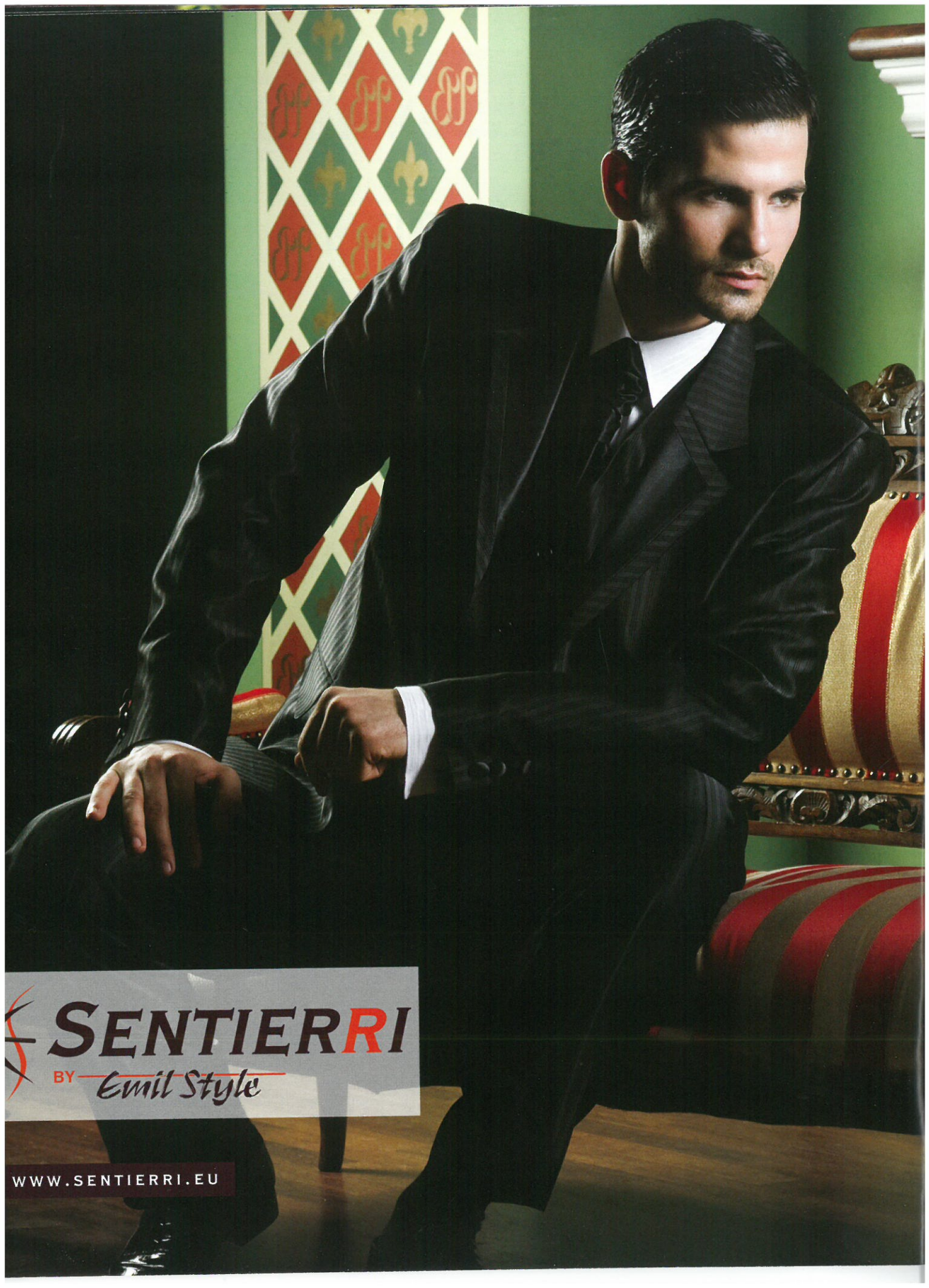
Împreună pentru artă și cultură în spațiul bistrițean



Totul a început în anul 2004, când, sub președinția Floricăi Gaftone, Clubul a participat la organizarea unei tabere de sculptură în Bistrița. Sculptorul Ion Irimescu, în vârstă de 101 ani la acea dată, a venit în Bistrița și și-a dat acordul pentru turnarea în bronz a bustului lui Mihai Eminescu. Ideea s-a materializat în anul 2007, când, sub conducerea Doinei Petri, Clubul a demarat proiectul care a intrat în competiție cu alte proiecte culturale, și a câștigat finanțarea Consiliului local municipal. În anul 2007 am reușit, cu ajutorul directorului liceului de arte

Alexandru Gavrilaș-Vasilichi, să luăm legătura cu un atelier de turnătorie în bronz din Sovata (deși am căutat mai multe oferte, funcționând legea achizițiilor publice!), și...gata statuia... Dar și timpul favorabil necesar realizării soclului a cam trecut, așa că am lăsat pentru anul următor finalizarea. În 2008, am depus un nou proiect, dar de data asta am inclus și un ansamblu statuar, întrucât Liceul de arte Corneliu Baba împlinea 10 ani. Revenirea noului președinte, Sorin Herciu, finalizarea acestuia. Mai întâi am rezolvat soclul, pe care l-am placat cu travertin, am instalat și două plăci de „identificare”,

dintre care pe una scrie „Beneficiar: primăria Bistrița, finanțator: primăria Bistrița și Clubul Lions Bistrița”. La inaugurare, a participat primarul Bistriței și Ministrul Culturii, Adrian Iorgulescu, în cadrul zilelor Bistriței, sub soarele torid al lunii iulie, în piața Mihai Eminescu, cu binecuvântarea a doi preoți, ortodox și greco-catolic, cu alăturarea fanfarei Armatei. În aceeași zi, am organizat un seminar despre teatrul profesionist în Bistrița, seminar ocazionat de conferirea de către Consiliul local, a titlului de cetățean de onoare actorului Ion Fiscuteanu, post-mortem. În toamnă, am demarat celălalt proiect: bustul pictorului Corneliu Baba, amplasat în fața Liceului cu același nume... Bustul este creația originală a artistului Alexandru Gavrilaș-Vasilichi, colegul nostru de club, care a avut ideea de a-i „oferi” bustului un postament din piatră, andezit de la Măgura Ilvei, din județul nostru. Rezultatul, de care suntem foarte mândri, se poate vedea în fotografia alăturată. Inaugurarea, de data aceasta, a fost făcută la temperatura scăzută a sfârșitului de noiembrie, de față fiind primarul Bistriței, alte personalități... Implicarea noastră în comunitate are și această fațetă – să dăm orașului monumente, dovadă de civitate și civilizație!!



SENTIERRI
BY *Emil Style*

WWW.SENTIERRI.EU



LC Craiova

Un punct de sprijin pentru copiii din satele doljene părăsite

LC Craiova, încă de la constituirea sa, a încercat să aducă o rază de lumină pentru viața copiilor necăjiți, dar, în același timp, să mențină, mereu aprinsă, făclia de recunoaștere a olimpicilor, performanți. În ultima perioadă, am realizat mai multe acțiuni, orientate spre ajutorarea copiilor din satele năpăstuite de furia apelor și de sărăcia unora dintre ei, instalată, în forță, din primăvara anului 2006. Prietenii LIONS din diferite colțuri ale țării și Europei, ne-au susținut, în realizarea acestor acțiuni. De curând, am reușit să refacem grădinița distrusă, aproape în totalitate, din satul Negoii, ca urmare a fondurilor primite (5.000 de euro), intrate în contul nostru, la data de 06.09.2006, avându ca donator pentru România, LI-ONS HILFSWERK BAYERN EV, MUENCHEN.

Fondul a fost direcționat către LC Craiova de past-governatorul Răzvan Rotta. Această sumă ne-a permis, ca în primăvara anului 2007 să începem refacerea grădiniței și forarea unei fântâni. Pe tot parusul efectuării lucrărilor, LC Craiova a păstrat o permanentă legătură cu primăria și cu lucrătorii angajați, echipa LIONS, formată din inginerii constructori: Iulian Șelaru, Iliș Ștefănescu și sculptorul Rodion Gheorghiță, implicându-se direct și constant. În prezent, sursa de apă îi mulțumește pe locuitorii comunei lucrările de racordare, pentru cateva locuințe, situate în apropierea fântânii s-au definitivat, beneficiul pentru igiena copiilor, în cele două locații: școală și grădiniță fiind recunoscute de către săteni, primărie și personalul didactic. Într-una din vizitele, făcute la grădinița din Negoii, am intrat să vedem ce mai fac copiii. La vederea noastră s-au ridicat și ne-au privit, cu un zâmbet prietenos, parcă mulțumindu-ne, pentru darul de timp și suflet, pe care l-au primit din partea LC Craiova. Totuși, am sesizat, ascuns în colțul ochilor, un licăr de tristețe. Am vrut să afăm dacă această părere era falsă sau ceva, se întâmpla în lumea lor, de copii de la țară...Lămuririle au venit de la Doamna Directoare Mihaela Vasilescu, profesoară de istorie-geografie, localnică, originară din comuna Negoii. La rândul ei, destul de tristă, (propriei ei copii plecaseră în Italia, să-si caute de lucru), Doamna Directoare ne-a povestit că viața satului s-a schimbat: în cei doi ani, foarte

mult, satul fiind aproape părăsit de tineri. Mulți părinți și-au abandonat copiii, pentru a face bani, în diferite părți ale țării, mulți copii nu mai vin la școală. S-au pierdut legăturile frumoase, de altădată, de prietenie și cele de rudenie. Abandonul școlar este din ce în ce mai frecvent. Afirmatia doamnei directoare despre transformarea copilăriei, la sat, într-un sens dureros: "Copiii sunt săraci și sălbatici", ne-a impresionat profund.

Deși, inițial au fost înscrși 278 de copii la școală și 95 de copii la grădiniță, lipsesc tot mai mulți dintre ei. Fenomenul pare a fi paradoxal, în raport cu preocuparea personalului didactic, care face eforturi să-l instruiască și să-l educe, cât mai bine, în timpul programului școlar. Pentru cei cu prob-



leme, profesorii și educatoarele fac vizite la domiciliu, dar, din nefericire s-a instalat o nouă mentalitate asupra modului de viață, printre săteni: dezinteresul, lipsa de voință sau neputința de a-i mai școlariza, pe copii. Ne-am întrebat ce ar putea face LC Craiova, pentru copiii satelor doljene? Și ne-am hotărât ca în acest an, înainte de lansarea unui proiect, pe care să îl propunem mai multor cluburi, să încercăm să oferim copiilor din Negoii și Ungureni, oportunitatea de a reedita o parte din acțiunile, întreprinse de noi, cu succes, pentru copiii din Craiova: organizarea unor concursuri de cor și dansuri populare, de desene pe asfalt, de ziua copilului, organizarea unor excursii, cu școala, la Craiova și în nordul Olteniei și, bineînțeles, cadourile, oferite cu ocazia sărbătorilor sfinte.

Nu am putut să nu sesizăm o situație discordantă, aceia, că o fundație caritabilă din Elveția, cu

mare disponibilitate de a colabora cu instituții specializate în educarea copiilor, a dăruit școlii și grădiniței din Negoii, un set de aparate de performanță, pentru dotarea unei săli de gimnastică, ultramoderne. Dacă în Elveția, darul cel mai potrivit pentru copii, este acela de a le asigura condițiile, necesare practicării unui sport, mijloc de importanță valoare educativă, pentru copiii de la Negoii, nu sunt fondurile necesare construirii unei astfel de săli, pe care de altfel localnicii nici nu o pun în discuție. Totuși, înainte de a ne desparti de Doamna Directoare ne-am bucurat, aflând că recent întâlnirea pedagogică a educatoarelor din județ, organizată la Negoii, a avut loc în spațiul refăcut și amenajat de către LC Craiova. A fost un prilej de mândrie, pentru Grădinița din Negoii să-și primească invitații în noua locație. Ila fel ca localnicii și invitații au subliniat că acțiunea LC Craiova, conferă acestui club calitate de a fi un solid punct de sprijin, în educația cetățenească. S-a subliniat de mai multe ori, că întâlnirea cu membri LC modelează standardul educațional al copiilor, eliberându-i, pentru câțiva timp de gândurile produse de sărăcie și de disprețul, celor, care susțin că bogăția materială este unica valoare a omului. Pentru copii, acțiunile LC Craiova, au venit din partea unor modele despre felul, în care se pot împlini sufletele, întărindule speranța că, într-o zi și ei copiii săraci din Negoii, își vor găsi singuri, drumul, către un viitor mai bun, dacă vor învăța cum să trăiască. Doamna directoare ne-a mulțumit pentru vizita făcută și ne-a mărturisit că oaspeți ca noi sunt întotdeauna bine veniți, deoarece transmit încrederea într-o perspectivă frumoasă și realizabilă. Ca și copiii din Negoii și Ungureni, noi, membrii clubului craiovean vom fi întotdeauna bucușori de ajutorul venit din partea prietenilor LIONS, de pretutindeni, pentru, ca împreună să readucem zâmbetul, în ochisorii triști, ai acelor săraci și sălbatici, din satele românești, părăsite. De aceea, le mulțumim tuturor prietenilor lei, din țară și din lume, care ne-au fost alături în astfel de acțiuni

Maria Vrabete.
LC Craiova.

LC Burebista CU CE SĂ ÎNCEPEM?



Dorind să-mi țin promisiunea, mă voi strădui, înainte de toate, să vă fac plăcute intervențiile mele. Dar, în același timp, nu pot să nu vorbesc mai ales despre ceea ce mă defnește, despre ceea ce îmi place și – după

ceva experiență – să cred că pot să-i determin și pe alții să se gândească, măcar, la altceva decât au făcut-o până acum.

Astăzi, aș dori să vă dezvălui câteva gânduri despre POEZIE. Să nu vi se pară curios, unii confrăți chiar nu cred că acest soi de literatură – numindu-l destul de neinspirat – este benefic minții și sufletului, este un mod de a fi, este chiar compatibil cu trepidăția informatică. Totul e să credem în poezie, să credem în noi și în capacitatea noastră de a o asimila. Ca pe o bucurie, ca pe o alinare, ca pe o prietenă. În fine, poezia este o muzică a sufletului.

Să nu vi se pară stupid că întâlniți mai mereu adresarea mea către suflet, folosind des acest cuvânt, dar, credeți-mă, sigur știți cu toții, fără suflet, fără spirit, degeaba ne zbatem. Ne lipsește ceva uneori și nu știm ce! Asta e. Uităm să ne hrănim și sufletul. De ce? Ne domină oarece interese materiale,

uităm să trăim frumos și e păcat. Nu mă împotrivesc informației și științelor, dimpotrivă, dar bănuiesc că putem rezista bombardamentului informatic și tumultului de tentații materiale, doar dacă ne facem puțin timp și pentru liniștea sufletului. Cartea – generic, poezia în mod special. Faptul că am o meserie fantastică, actoria, faptul că iubesc din toată inima POEZIA, pe mine, cel puțin, mă face să înțeleg altfel lucrurile, să-mi pot făuri echilibrul necesar unei existențe demente. Mă refer adesea la spusele genialului Tudor Arghezi – sigur cunoscut dumneavoastră, sigur necunoscut, din păcate, celor foarte tineri. „Poezia e neîntreruptă și cotidiană. Atârnă de om să-și aleagă și să-și trăiască poezia. Poezia nu e întâi în cărți, e în noi, în fiecare zi din soare-răsare până în amurg.” Ce-ar fi să începem de aici!?

CRISTINA DELEANU - „Burebista”

LC Vâlcea A MAI TRECURT UN AN

Cea de-a patra ediție a cursurilor de măiestrie – violă, desfășurate sub egida Clubului LIONS Vâlcea, s-a desfășurat în perioada 19-21 august 2008 în stațiunea Băile Olănești. Ca și în anul 2007, studenții prezenți la aceste cursuri au beneficiat de îndrumarea profesorului universitar doctor, d-l OCTAVIAN RAȚIU, profesor al Universității Naționale de Muzică București. Cursurile s-au desfășurat pe durata a 5 zile la Hotel Suprem din Băile Olănești, gazda noastră în acest an. Studenții veneau din Brăila, Brașov, Craiova, Ploiești și nu în ultimul rând, de la Rm. Vâlcea. Cele 5 zile au reprezentat o perioadă frumoasă dar și dificilă pentru studenți, prin prisma

cadrlui natural, respectiv a programului impus de maestrul Rațiu. Efortul lor s-a materializat într-un concert de ținută, într-o atmosferă excepțională, cu interpretări valoroase din partea studenților și un public cald care i-a răsplătit pe tinerii interpreți cu multe aplauze. Mulțumim tuturor celor care ne-au fost alături și ne-au sprijinit. Contăm pe sprijinul lor și în viitor, în încercarea de a crea o istorie muzicală a acestor locuri și de a face cunoscut efortul unor copii talentați.

Director tabara,
Nelu Vasile

Presedinte,
Catalin Statie



LC "Genesis" Cluj „Chiar a venit Moșu’?”

Televizorul.... ne ocupă foarte mult timp zilele acestea. Chiar dacă de obicei auzim aceleași și aceleași subiecte, din când în când aflăm și lucruri care ne dau idei și ne dau de lucru!



Acum două luni, apărea o știre despre situația deplorabilă în care se află o gradiniță – școală din satul Sava, județul Cluj. Noi, fetele, am decis că e cazul să ajutăm. Zis și făcut! Despre dotarea acestei instituții de învățământ (dacă o putem numi așa) am mai scris. Îngerașii ce învață acolo au vrut să ne răsplătească cu o serbare de Crăciun. Cei 23 de copii, împreună cu frații mai mici și mai mari au pregătit un spectacol cu multe cântece și poezii despre Moș, despre Crăciun, despre iarnă și bucuriile ei. Desigur, noi nu puteam merge cu mâna goală! Ne-am mobilizat din nou și am cumpărat jucării, dulciuri și haine de iarnă – atât de necesare lor – și am plecat. Când spun „am plecat” mă refer la câteva dintre noi. Marcela Chișiu, Feli Nicola, Mona Marușciac și Andreea Radu ne-au reprezentat clubul și au avut parte de bucuria distribuirii acestor cadouri. Să trecem și la subiect: serbarea. Chiar dacă bradul mic, dar împodobit cu mult drag de copii, era la un moment dat înecat în pungile și sacii cu cadouri, spiritul Sărbătorilor era prezent. Nu știu

exact cine avea emoții mai mari: copii sau fetele! Cert e că acești mici îngerași erau copleșiți de moment. La început a fost liniște, o liniște în care parcă se auzau batând inimile micilor actori. Apoi, încet, încet, au prins curaj și au început să-și „dea drumul” glasurile lor umplând încăperea mică, dar curată. Unii desigur că au mai trebuit ajutați să recite, dar emoția se împletea cu bucuria pe care o simțeau la vederea pachetelor. În timp ce cântau, ochii lor erau ațintiți asupra pungilor care umpluseră sala. N-am cum să descriu momentul în care a început distribuirea pachetelor, dar vă las pe voi să vă imaginați! Majoritatea dintre noi am trecut prin astfel de momente și știți la ce mă refer! După ce s-a terminat acest moment așteptat, am avut timp să ne uităm și cum era aranjată sala de clasă. Mobila și mocheta nouă (cele aduse de noi acum câteva săptămâni) parcă întregeau acea încăpere în care tablouri pictate de micii „locatari” acopereau pereții. Sunt sigură că în această atmosferă se învață mai cu drag decât se făcea anul trecut. Am fost conduși la plecare de educatoare și preotul din sat, dar și de copii, care săreau când într-un picior, când într-altul. În timp ce plecam, am auzit un glas subțire din sală: „chiar a venit Moșu’?” Doamne, ce multă bucurie putem aduce dacă ne organizăm puțin!

Sorana Popa
LC Genesis Cluj



O nouă experiență Family Hosting

Dupa o analiza in plenul familiei, am hotarit sa participam la programul Family Hosting al Lions YE. Posibilitatile de cazare si masa ne-au permis sa ne angajam pentru 4 oaspeti, cu copii nostrii (de 14 si respectiv 19 ani) ajungand astfel la un grup de 6 tineri. Pe parcurs numaral de invitati s-a redus la trei, unul dintre aplicanti primind o bursa de studii si renuntand la YE.

Imediat dupa primirea aplicatiilor pe net am contactat familiile celor pe care urma sa-l primim in gazda, doua fete de 18 si 19 ani din Turcia si un baiat de 18 ani din Italia. A fost foarte important sa ne cunoastem, am schimbat fotografii, impresii si am incurajat comunicarea directa intre Diana si Alex (ai nostrii) si participantii straini. Sentimentul de siguranta indus familiilor din care acesti copii fac parte este secretul unei bune reusite ulterioare, evitind in ultimul moment anulara uneia dintre participari.

Actiunea a inceput mai devreme decit era stabilit, Fillippo (italianul) sosind cu o zi mai devreme decit programul taberei. Inca de la aeroport a trebuit sa fac fata parerilor preconceptuate si imaginii pe care o avem in Italia. Am reusit totuși sa-l conving pina la intrarea in Bucuresti ca nu suntem o natie de „tigani dansatori”, dupa cum credea bunică lui. A doua zi l-am insotit pina la Paraul Rece unde a fost prima noapte de cazare si unde le-am cunoscut si pe cele doua fete din Turcia.

Urmatoarea intalnire cu cei trei invitati a fost la Family Day. Din nefericire actiunea, fara o mediatizare suficienta si lipsita total de implicarea membrilor Lions, a fost un esec, singura familie gazda participante (cu copii, catel, etc) fiind noi. Au mai participat cei implicati in organizarea taberei (Dan Sain cu sotia si Andrei Kozma cu Agnes) si Eugen Cristea cu sotia.

Dupa preluarea din tabara a urmat o scurta perioada de acomodare de 2 zile in Bucuresti (cu tur de oras, muzee, Hard Rock Cafe si plimbări pe jos). Programul a fost desfasurat cu sprijinul si participarea tinerilor participanti la tabere YE 2007 si 2008 sponsorizati de noi. Este dupa parerea noastra cea mai potrivita companie pentru participatii YE sositii in Romania.



In zorii zilei de vineri, Fillippo, Cagil, Sinem si clanul Turcanu au plecat pe ruta Buzau (Vulcanii Noroiosi) – Piatra Neamt – Bicaz – Salina Praid – Sighisoara – Sibiu – Transfagarasan – Rm. Vilcea – Manastirea Cozia – Pestera Muierilor – Horozu – Tg. Jiu (complexul Brancusi) – Orsova (Cazane) – P de Fier – Pitesti – Bucuresti. Toata deplasarea a durat 9 zile si distractia a fost maxima. Pe parcursul a peste 1500 km am vizitat locuri minunate, am gustat din bucatele si vinurile reprezentative fiecarei regiuni si am incercat sa le destainuim din tainele culturii si traditiilor romanesti.

Ne-am bucurat de sprijinul (moral si material) colegilor VDG Adriana Cazan la Sibiu si Costica Vladutiu la Rm Valcea si dorim sa le multumim si pe aceasta cale. Am reusit astfel sa ducem la capat o actiune de promovare atat a D 124 cit si a Romaniei in general. Daca la inceput musafirii nostrii considerau venirea aici o experienta rata, la final nu mai doreau sa plece.

Ultimele doua zile in Bucuresti au fost rezervate pentru vizitarea unor muzee si am participat cu totii la aniversarea Diane (19 ani). Evenimentul s-a desfasurat la Motoare si a fost finalizat pe la 3 dimineata. In ultima zi am fost cu totii oas-

petii DG Niels si Iulia Schneker la Snagov, prilej cu care i-am remarcat talentele culinare (maestrul grataragiu) in timpul petrecerii din si de langa piscina. Vizita la Manastirea Snagov a prilejuit un expozeu al fenomenului Dracula, mit si realitate.

Ne-am bucurat sa cunoastem si sa gazduim niste copii exceptionali, studenti, cu reale aspiratii profesionale, buni cunoscatori ai limbii engleze, asigurand astfel o buna comunicare, factor deosebit de important in reusita unei astfel de actiuni.

La final, citeva sfaturi pentru cei interesati sa participe pe viitor in cadrul acestor programe: alegeti un numar de 2 – 3 copii, avand in vedere asigurarea unor conditii de minima intimitate (camera separata pentru oaspeti, eventual al grup sanitar) - cu cat grupul este mai mare, cu atat functioneaza mai bine; asigurati implicarea unor tineri romani (copii proprii sau colegi Leo) in cadrul YE prin activitati comune.

Nu mergeti pe ideea ca se vor descurca singuri, luati-va concediu si construiti un program de vacanta cu valente cultural – educative, dar si distractive (aici componenta de costuri este importanta, trebuie discutata si agreeata de principiu la nivel de familie). Pregatiti-va pentru o confruntare constructiva de idei, fiecare copil oaspete provine dintr-un mediu cultural, lingvistic si material diferit de cel al familiei gazda; este absolut obligatoriu ca cel putin 2 membri ai familiei gazda sa vorbeasca limba straina indicata in chestionar, lipsa de comunicare duce la esec sigur.

Contactati din timp familiile celor pe care ii veti gazdui, trimeteti poze cu voi, cu casa, catelul, pisica, copii, faceti totul pentru a le cistiga increderea, ginditi-va ca multi dintre participantii YE sunt la prima plecare in strainatate. Asigurati-va ca intelegeti si puteti respecta cerintele medicale, personale sau religioase referitoare la mancare, chiar daca formularul primit nu le specifica.

In concluzie, consideram acest inceput un real succes si dorim sa ne manifestam interesul si in 2009 pentru YE, gazduind 2-3 copii pentru 10-14 zile.

Eusebiu Turcanu & Co.

rezervări online

BILETE DE AVION



ISO
9001

EXCURSII

ODIHNĂ

TRANSPORT
TURISTIC

 o lume în
accord
birou de turism

C. ACCORD - Birou de Turism S.A. SATU MARE, Licența nr. 65, Bd. Ion I.C. Brătianu nr. 7, Tel. 004-0261-737.915; 768.732; fax: 004-0261-717.069
w.accord-travel.ro • abt@accord-travel.ro • CLUJ NAPOCA: Str. Memorandumului nr. 23, tel./ fax: 0264-406.056, tel. 0264-406256; • NEGREȘTI OAS: Str. Victoriei nr. 38, tel./ fax: 854.495

www.accord-travel.ro

TIPĂRIM!



DNB
SERVICII TIPOGRAFICE

Tel: 0733 933 180; 0733 933 183
Tel : 0264 533 588 Fax: 0264 533 589
office@dnbprint.ro



UNIȚI LA ALBA IULIA “Veniți români, veniți la Alba Iulia-n Ardeal!”



Orice echipă puternică are ca principal atu spiritul de unitate. Drept urmare, în acest an de 1 decembrie, noi, echipa LEOROMÂNIA, am hotărât să “ne unim” la Alba Iulia. Având ca imbold atât sărbătoarea Zilei Naționale a României, cât și dorința de a ne promova identitatea Leo, am strâns rândurile, în orașul Unirii venind peste 100 de leuți din toată țara. Proiectul a fost unul de imagine, gândit ca atare și s-au folosit toate canalele de promovare. Astfel, pe parcursul celor 4 zile, am desfășurat următoarele activități: un stand Leo în Mall-ul din oraș, emisiune radio, emisiune TV, depunere de coroane, o expoziție cu imagini reprezentative de la acțiunile cluburilor din țară, un training pe tema “Comunicarea cu presa scrisă”, încheind cu o paradă LEO.

Acțiunea din Mall s-a desfășurat pe tot parcursul proiectului, iar cei care au avut în responsabilitate acțiunea au distribuit 5000 de pliante, 500 de cd-uri ce conțineau o prezentare

Power Point a mișcării Leo și Lions din România, au oferit bomboane ambalate cu sigla Leo și, de asemenea, fundițe cu tricolorul. Nu ne-am limitat doar la o simplă distribuție, întrucât am constatat că am trezit interesul publicului pentru acțiunile noastre, iar distribuția s-a transformat în discuții privind mișcarea Leo. Alături de importanți artiști plastici care și-au expus lucrările la Galeriile Trinity din Șanțurile Cetății, Districtul Leo a organizat o frumoasă expoziție în care au fost vernisate imagini din acțiunile cluburilor din toată țara. A fost o acțiune cu un impact deosebit, estimând un număr de aproximativ 10.000 de vizitatori pe parcursul celor 3 zile. Și de această dată s-au distribuit pliante și dvd-uri, însă cel mai plăcut lucru pentru noi a fost faptul că vizitatorii au fost interesați și doreau să afe poveștile din spatele imaginilor, felicitându-ne și încurajându-ne. Cel mai frumos lucru a fost interesul părinților pentru cluburile Leo, aceștia dorindu-și din suflet ca și copiii lor să se formeze într-un astfel de mediu.

Având în vedere că întâlnirea a avut loc în preajma zilei de 1 Decembrie, leuții nu au uitat să-și omagieze trecutul și eroii. O delegație purtând însemnele Districtului a depus o coroană de fori, alături de alte oficialități, la statuia lui Iuliu Maniu din centrul orașului. Am dorit să fructificăm ocazia de a fi împreună organizând un training cu tema “Comunicarea cu presa scrisă”. Acțiunea a stârnit interesul leuților, dorind să participe în număr mare. Am fost nevoiți însă să facem o selecție pentru a putea susține și restul acțiunilor, așa că

au participat 20 de leuți. Trainingul a fost structurat pe două module, unul teoretic și unul practic, fiind susținut de către un masterand în Relații Publice din cadrul Facultății de Științe Politice, Administrative și ale Comunicării, Universitatea Babeș Bolyai Cluj Napoca.

Pentru că a fost un proiect de promovare a imaginii, nu puteam omite aparițiile radio și T.V. Așadar, am ales o emisiune TV destinată în special tinerilor, respectiv “Stil de viață”, la care au participat 4 persoane din diferite cluburi din țară. Tema principală a discuției a fost stilul de viață LEO și tot ce presupune acesta. De asemenea, emisiunea radio a



**De 1 decembrie 2008,
la Alba Iulia au strigat
"NOI SUNTEM LEO!"**

**Clubul Leo "Bastion"
Cluj Napoca**

**Clubul Leo "Bucovina"
Suceava**

**Clubul Leo "Cozia"
Râmnicu Vâlcea**

**Clubul Leo "Fairy of
the sea" Constanța**

**Clubul Leo "Fostress"
Alba Iulia**

Clubul Leo Satu Mare

**Clubul Leo "Sunshine"
București**

Clubul Leo Timișoara

**Clubul Leo "Veritas"
Oradea**

fost un real succes. Toate acțiunile au avut un impact puternic, deoarece am fost prezenți și vizibili în toate punctele "ferbinți" ale orașului și nu numai atât – leuții au dat dovadă de o implicare deosebită, simțind cu toții sentimentul de unitate, dorindu-și reușita în promovarea imaginii Leo. Cu toate că au fost programate multe activități care solicita prezența în mai multe locuri și pe timp îndelungat, am găsit timp să facem și din această întâlnire o sărbătoare Leo ca toate celelalte, caracterizată de voie bună și bucuria de a fi din nou împreună. Am plecat cu toții mai bogați, mai puternici, mai bine organizați și mai uniți ca oricând. Acum, mai mult ca niciodată, avem încrederea necesară că suntem capabili să realizăm pe viitor proiecte naționale.



avut aceeași temă și au luat parte la aceasta alți 3 reprezentanți Leo. Pe parcursul celor 4 zile, o echipă a avut în responsabilitate distribuirea de pliante și dvd-uri în punctele de mare afuență a publicului participant la serbările Zilei Naționale a României. Încununarea tuturor activităților a constituit-o parada LEO care a avut un impact deosebit, atât pentru privitori, cât și pentru noi,

participanții. A fost singura acțiune la care am participat cu toții. Ne-am unit în jurul unui imens steag al României, purtând cu toții vestele cu sigla Leo, fapt ce ne-a dat un puternic sentiment de mândrie. Am parcurs bulevardul principal, întreg Platoul Romanilor, punctul final fiind Catedrala Reîntregirii Neamului, unde "am dat mână cu mână" într-o horă românească! Apreciem că proiectul a



Dragi prieteni Lions

La începutul lunii octombrie a avut loc la Cannes întâlnirea președinților comisiilor pentru schimburi de tineret din cadrul Forumului European Lions. Cu acest prilej am primit cu bucurie numeroase aprecieri pozitive pentru buna desfășurare a întâlnirii similare pe care am organizat-o la București în toamna anului 2007.

Pe parcursul anilor s-au consolidat prietenii sincere cu omologii din țările europene și nu numai, ceea ce a condus anul acesta la semnarea unor înțelegeri de schimburi de tineri foarte avantajoase pentru România. Ca urmare, pentru vara anului 2009 avem garantate un număr de 40 de locuri în țările europene (Italia – 6, Finlanda – 4, Germania – 4, Turcia – 4, Franța – 3, câte 2 locuri în Cehia, Elveția, Olanda, Norvegia, Suedia, Belgia și câte 1 loc în Polonia, Israel, Spania, Slovenia, Macedonia, Portugalia) și 4 locuri în Japonia. La acest total de 44 de locuri pentru tineri cu vârste cuprinse între 17 și 21 de ani se vor adăuga ca și în anii trecuți, locurile din Statele Unite ale Americii, Canada, Brazilia, China, Australia precum și către alte destinații exotice.

Pentru a beneficia la maxim de oferta partenerilor noștri fiecare Club va primi prin e-mail (la președinte și secretar) la începutul lunii decembrie lista taberelor cu informații complete despre locație, perioada de desfășurare și limitele de vârstă ale participanților (Tabere Lions 2009) și formularul de aplicație (Youth Exchange Application Form.xls) – acestea vor putea fi găsite și la secretariatul districtului. Totodată la nivelul fiecărui Club Lions din România trebuie avute în vedere următoarele etape:

- Selecția candidaților să se facă până la 1 februarie 2009
- Aplicațiile completate să fie trimise prin e-mail la adresa: jinescu@pcnet.ro cu cc.

la adresa gjinescu@yahoo.com (pentru siguranță) până la data de 15 februarie 2009

- Răspunsurile de acceptare vin în majoritatea cazurilor după 31 martie
- Odată acceptat, candidatul trebuie să trimită la organizatorul taberei, prin posta, aplicația completată cu semnăturile în original ale părinților, responsabilului desemnat de Clubul Sponsor sau președintelui Clubului Sponsor și a președintelui Comisiei de schimburi de tineret (George Jinescu – LC Decan București)



- Organizatorul taberei și familia gazdă din țară de destinație iau legătura direct cu copilul și familia acestuia pentru stabilirea detaliilor călătoriei
- La întoarcerea în țară ar fi dorit ca fiecare tânăr să facă o scurtă prezentare a experienței trăite în cadrul schimburilor de tineret Lions.

Cluburile Lions trebuie să aibă în vedere până la 15 februarie și selectarea unor

posibile familii gazdă pentru tinerii din străinătate care vor participa la tabăra organizată de Agnes Kozma la Diham în perioada 1 – 10 august 2009 (Diham - Phoenix Mountain Camp second edition). Aceste familii trebuie să poată găzdui un participant pentru o perioadă de 10 zile înainte sau după tabără.

Aceste familii, parte importantă a programului internațional de schimburi de tineret, trebuie să aibă girul Clubului Lions din regiune și trebuie să îndeplinească un minim de condiții:

- să aibă copii de vârstă apropiată de cea a participantului sau să poată organiza întâlniri cu tineri de vârste apropiate;
- să vorbească limba engleză;
- să fie familiarizate cu țelurile Lions și ale programului de schimburi de tineret;
- să aibă posibilitatea de a oferi cazare și masă în condiții bune participantului pe toată perioada sejurului.

De asemenea familia gazdă trebuie să includă participantul în activitatea cotidiană și împreună cu Clubul Lions/Leo să aranjeze vizite ale punctelor de atracție din regiune. Fiecare familie gazdă aprobată de Clubul Lions din regiune trebuie să completeze un formular (Host Family application form) care trebuie trimis la Comisia de Schimburi de Tineret (Președinte George Jinescu – LC Decan București). Se va crea astfel o bază de date cu posibile familii gazdă care vor fi solicitate să aleagă din tinerii care vor veni în România în 2009 în funcție de preferințe (băiat sau fată, țară de origine, religie, preocupări etc...)

În vara care a trecut Districtul Lions 124 România a avut 55 de ambasadori în tabere din lumea întreagă, din Guyana Franceză, Brazilia, Alaska, Europa și până în Hong Kong, Australia sau Japonia. Aceștia s-au întors cu amintiri de neuit și prietenii pentru o viață. Am cules câteva impresii ale participanților la întoarcerea în țară, cuvintele lor fiind un argument suficient pentru utilitatea acestui demers.



‘Ce pot scrie despre tabăra din Italia - Do- nodossola, eu care nu văd nimic? Poate e am simțit.

n această tabără au fost copii cu deficiențe
i cu însoțitorii lor. Am fost cazați într-un fru-
nos hotel lângă Domodossola iar în Prate-
ia luam masa de prânz. Noi am ajuns în Mi-
an în aeroport unde am fost așteptați de
un tip meseriaș pe nume Alberto care ne-a
dus la hotel cu un autobuz. Atmosfera din
abară – prietenoasă. Nu mi-am închipuit că
e poți simți atât de bine printre străini, care
vorbesc fiecare în legea lor. La noi în țară
este o vorba „Greu îi Doamne prin străini,/”
Că desculț prin mărăcini! De data asta nu a
fost așa. Toți au fost buni cu mine și m-au
ajutat atunci când am avut nevoie (eram
am obosit în ziua în care am mers în excur-
sion la mănăstire și nu am vrut să merg cu so-
a mea, i-am zis că stau jos și mă odihnesc,
dar a venit Alberto din urmă, m-a convins să
merg și m-a ajutat.

Șufetul omului nu trebuie văzut ca să-ți dai
seama că e bun. Și eu asta am simțit aco-
o departe de casă, de ai mei, de țară. Mai
sunt uimit și acum. A fost a doua mea ieșire
din țară, dar prima dată am fost cu ma-
na și tata pentru niște analize tot în Italia –
am stat în spital. Acum a fost grozav – mi-a
plăcut zborul cu avionul (a fost pentru prima
dată), ieșirile cu grupul pe munte (am fost la
cascadă, am trecut pârâul pe pietre și înapoi
prin apă desculț), jocurile, dansul, totul. În
concluzie a fost minunat!

Bărsan Ștefan – nevăzător.

‘Am vrea să vă mulțumim pentru că ați făcut posibil ca eu și Nicolae să mer- gem în acest camp organizat de Lions.

Cu această ocazie am putut să vizităm lo-
curi noi, să cunoaștem multe persoane, să
ne facem noi prieteni și să învățăm multe
ucru interesante. Activitatea desfășurată
în camp cu privire la salvarea victimelor de
a cutremur este considerată ca fiind o ac-
tivate de voluntariat și de aceea am prim-
t la finalul taberei și diplome de participare
care ne-ar putea folosi în viitor. În cele două
săptămâni petrecute la Hoya au venit mulți
reprezentanți ai presei locale și ai televizi-
unii SAT 1 care au relatat despre acțiunile în-
treprinse de noi. În prima săptămână am
avut norocul de a sta la niște familii foarte
drăguțe care s-au purtat minunat cu noi.
În concluzie, această experiență a fost una
foarte interesantă și vă mulțumim încă o
dată pentru susținere!”

Georgeiana Lucan și Băcilă Nicolae



„În această vară, cu ajutorul dvs., am par- ticipat la tabăra organizată în Japonia, la Nagoya.

Vreau să vă mulțumesc foarte mult, a fost
o experiență de neuitat pentru mine. Am
fost găzduită de două familii minunate,
care m-au primit în casele lor cu brațele de-
schise. Am fost plăcut impresionată de am-
abilitatea și calmul lor. Cultura lor, modul de
viață, țara lor în sine, sunt de-a dreptul fasci-
nante. Împreună cu ei am vizitat Tokyo, Osa-
ka și Nagoya. Chiar astăzi am vorbit cu ei la
telefon, sunt niște oameni deosebiți pe care
îi voi aprecia întotdeauna. Tabăra organizată
de membrii Lions a fost de asemenea foarte
interesantă, mi-am făcut noi prieteni cu care
țin în continuare legătura. A fost un schimb
de experiență foarte util și plăcut. Am partici-
pat la ceremonia ceaiului, am învățat puțin
despre aranjamentele forale și am participat
la o lecție de caligrafie - kanji. Mi-au plăcut

foarte mult excursiile în diferitele orașe ale
Japoniei, cel mai mult fiind impresionată
de Hiroshima. M-am întors în România cu
amintiri extraordinare și cu promisiunea
gazdelor mele de a ne revedea anul viitor la
București!”

Ștefania Stăvaru

A fost o dată ca niciodată și încă de câte- va ori pe-atât

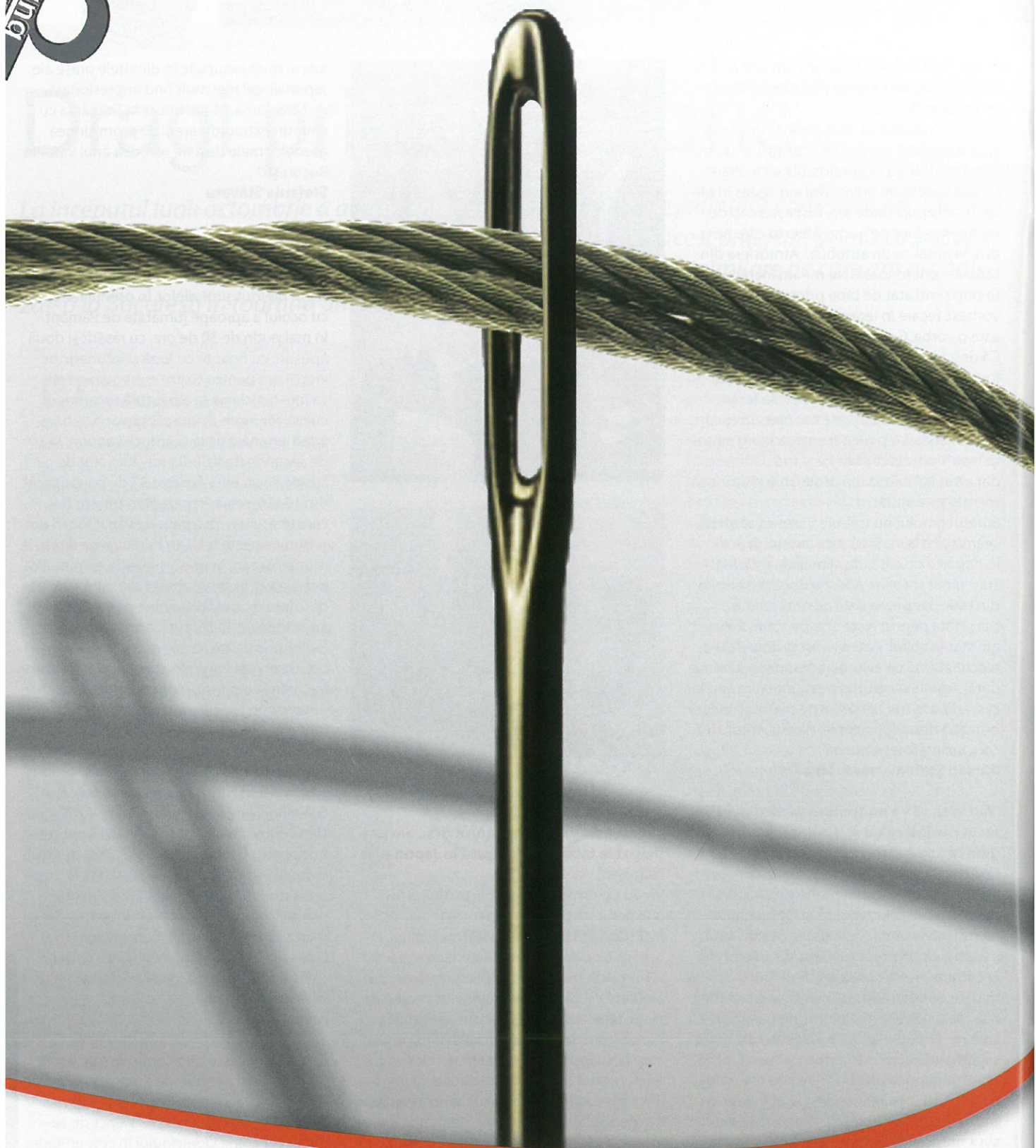
Australia. 3 săptămâni. Da, încă din prima
zi am pierdut șirul zilelor. În primul rând,
cu ocolul a aproape jumătate de Pământ
în mai puțin de 30 de ore, cu răsărit și două
apusuri, cu noapte cu lună și întuneric de
vreo 4 ore pentru că am mers înspre est
ca într-o reclamă la o băutură răcoritoare
cu ask for more. Prima săptămână, tabăra
internățională de la Glenrock Lagoon, la 30
de secunde de valurile nu chiar atât de paci-
fice ale Pacificului. Am fost 33 de participanți
din 15 țări; seara – prezentări pentru fe-
care țară; ziua - program de văzut locuri noi
și frumos peste tot. Din minibuz, pe străzi, la
munte, ocean, în oraș - senzație continuă că
peisajele și ce vezi sunt un slideshow de ve-
deri, însă e cu atât mai bine pentru că e de-
adevăratelea. Plajă, surf, iarnă australiană
(adică primăvară românească), valuri, pati-
naj, rezervații naturale, canguri, koala, wom-
bat, bărci cu panze, night shopping, restau-
rante cu un specific sau cu mai multe, de
fapt cu orice specific îți dorești și tot așa. Nu
te poți plictisi nicicum. În Sydney am dat de
bienala de artă contemporană “Revolutions
– Forms That Turn” și pe pereții exteriori ai
Galeriilor New South Wales l-am văzut și pe
Dan Perjovschi (RO) cu desenele. Apoi, feri-
bot pentru Cockatoo Island – parcă așa f fost
o dublă într-un film care s-a rătăcit plăcut pe
un platou mare de filmare. Totul s-a întâm-
plat datorită unor oameni minunați – Car-
men și Ovidiu Turcu, Dr. George Jinescu -
Lions Club Decan București, Geta și Mari-
us Turc. În câteva cuvinte, I inimă Australia,
with love, Romania.

Alexandra Turc

Districtul trăiește prin comisiile sale iar
Comisia de schimburi de tineret își propune
să fe și anul acesta prin activitatea sa una
dintre cele mai eficiente din punct de ve-
dere al imaginii Lionismului în comunitatea
locală dar și din punct de vedere al imaginii
noastre pe plan european și mondial.

*George Jinescu
YEC District 124 Romania*

des
buita



Bautrust
design & build

Construcții bine croite !



LEADERSHIP

APRECIEREA MERITELOR: RECUNOȘȚINȚA, CA O ARTĂ (2)

De ce fac asta?

Știm că oamenii se simt mai bine când cred că sunt apreciați. Totuși, recunoștința aduce mult mai multe beneficii... destinatarului, asociației, precum și comunităților pe care le servim. Recunoștința reprezintă un beneficiu pentru destinatar prin:

Satisfacerea unor nevoi umane precum nevoia de a fi observat, implicat, de a se simți important, sau de a fi în centrul atenției. Motivarea oamenilor să continue participarea activă. Încredințarea că sunt respectați de ceilalți colegi. Creșterea încrederii în sine spre a încerca noi provocări.

„Oamenii adoptă comportamentul

pentru care sunt recompensați, evită comportamentul pentru care sunt sancționați și vor renunța sau vor uita comportamentul care nu duce la niciunul dintre aceste rezultate.”

Effective Behavior in Organizations,

A.R. Cohen, S.L. Fink, H.Gadon, R.D. Willits,

Recunoștința reprezintă un beneficiu pentru membrii Lions, contribuind la: **Productivitate.** Când oamenii sunt recompensați pentru realizările lor, simt că sarcinile lor sunt mai importante. Astfel, sunt mult mai productivi. Acest lucru înseamnă

că membrii Lions realizează mai mult pentru comunitățile cărora le servesc.

Moralul poate fi contagios. Fericirea poate să se răspândească, iar clubul ori districtul devine un mediu mult mai confortabil pentru membrii actuali și o alegere mai

atractivă în ceea ce privește potențialii noi membri.

Continuarea muncii.

Când identificați anumite nevoi și adresați anumite cereri membrilor dumneavoastră și vă exprimați recunoștința care să satisfacă aceste nevoi, este foarte probabil ca aceștia să rămână la asociație deoarece sunt satisfăcuți cu rolul lor.

Creșterea numărului de membri. Recunoștința poate fi exprimată prin

vorba, pe internet și prin mass-media. Cu cât știu mai mulți oameni despre munca membrilor Lions, cu atât va fi mai probabil ca ei să se gândească să ni se alăture în misiune.

Recunoștința oferă beneficii comunității, astfel: Îi împuternicește persoanele, prin recunoștința față de realizările lor, să împărtășească abilitățile lor și entuziasmul la școală, biserică, muncă și acasă.

Informarea publicului despre programele noastre și scopurile noastre, arătându-le că reprezentăm o resursă, atunci când este nevoie.





THE LION ROMÂNIA - DISTRICT 124

Creșterea abilității noastre de a servi... cluburi Lions mai puternice vor oferi servicii de mai multă calitate
Creșterea nivelului de conștientizare a nevoii de serviciu comunitar.

„Atunci când participanții din atelierele și seminariile noastre scot în evidență cele mai importante practici de lider care contează la realizarea unor lucruri, recunoștința față de contribuțiile oamenilor se află aproape pe fiecare listă.”

The Leadership College, James Kouzes and Barry Posner

Cine ar trebui să fie recunoscător și cui?

Există o concepție greșită, cum că recunoștința ar fi ceva ce face managerul sau supraveghetorul pentru persoanele care îi raportează. În clubul Lions, aceasta ar însemna ca funcționarii clubului sau președinții comitetelor să le exprime recunoștința acelor membri care constituie clubul sau comitetul. Funcționarii districtuali sau cei peste mai multe districte le-ar fi recunoscători funcționarilor districtuali sau celor ai clubului și celor care participă la proiecte la nivel de district, iar directorii internaționali, funcționarilor districtuali și altor membri.

„Doi din cinci voluntari renunță la voluntariat dintr-unul sau din mai multe motive: lipsa organizării timpului, slabă utilizare a talentelor, sarcini insuficient de clar definite, sau nu li se mulțumește.”

Extras din Studiul despre Voluntari, realizat de Fundația UPS, 1998

Adevărul este că toți membrii Lions, indiferent de poziția lor, pot fi atât cel care oferă, cât și cel care primește recunoștință. Da, multe dintre premiile Lions sunt oferite de funcționari sau alți lideri ca să marcheze în mod formal realizarea unui scop sau a unei sarcini. Însă, la fel de des, recunoștința este o acceptare personală de către cineva care lucrează lângă tine, sau, în unele cazuri, de un membru, apreciind munca

președintelui său.

Să simți recunoștință și să nu o exprimi este ca și cum ai împacheta un cadou și nu l-ai oferi.

Arthur Ward

Dacă este atât de importantă, de ce nu se întâmplă destul de des?

Eric Harvey, în cartea sa „180 Ways to Walk the Recognition Talk”, prezintă o listă de zece motive (sau scuze) pentru a nu exprima recunoștință. Câte din următoarele sunt valabile în cazul dumneavoastră?

1. „Nu știu cum!” Aceasta poate fi o adevărată grijă. Majoritatea oamenilor nu beneficiază de nici un fel de training despre cum să fie recunoscători. Acesta este scopul acestei cărți!

2. „Nu am timp!” Timpul este o resursă prețioasă și limitată. Majoritatea avem mai multe lucruri de făcut decât timp ca să le facem. Însă oarecum, toți reușim să facem lucrurile care sunt cu adevărat importante pentru noi. Dacă simțiți că nu aveți timp să fiți recunoscători față de alții,

probabil este din cauză că nu ați făcut din aceasta o prioritate. De altfel, cât timp durează să spui „Mulțumesc” sau „Apreciez asta”?
3. „Oamenilor nu le pasă de asta atât de mult.” Dacă vă uitați cu destulă atenție, poate veți găsi câteva persoane cărora chiar nu le pasă dacă li se oferă recunoștință sau nu. Dar pentru fiecare dintre ei, veți găsi sute de alte persoane cărora le place să fie apreciați

pentru eforturile și contribuțiile lor. Chiar și cei care spun că nu le pasă de recunoștință zămbesc larg și sunt fericiți când li se întâmplă!

4. „Nu e datoria mea!” Unii oameni cred că exprimarea recunoștinței este un proces top-down (de la superior la inferior) și că numai „liderii” au această responsabilitate. Acest lucru nu este adevărat... și este unul din principalele motive pentru care recunoștința nu este exprimată. Adevărul este că datoria tuturor este să creeze un mediu în care oamenii sunt acceptați și apreciați cu adevărat.



5. „Nu cred că oamenii ar trebui să primească premii numai pentru lucruri pe care au datorită să le facă”. Aceasta este o afirmație adevărată, însă premiile sunt numai în semn de recunoștință. Premiile sunt pentru realizări extraordinare, însă recunoștința poate fi mult mai mult decât atât. Recunoașterea poate fi orice act de apreciere care le arată oamenilor că observați efortul lor. Această simplă apreciere crește șansele ca ei să rămână motivați și să-și continue eforturile.

6. „Nu mai are nici o valoare dacă este exprimată prea des”. Această afirmație poate fi adevărată, însă majoritatea organizațiilor mai au încă o cale lungă de parcurs până să experimenteze această problemă. De fapt, nesinceritatea, mai degrabă decât cantitatea, tinde să devalorizeze recunoștința.

7. „Sunt foarte limitat în ceea ce pot face”

S-ar putea ca limita dumneavoastră să nu fie altceva decât imaginația dumneavoastră neutilizată. Poate că nu întotdeauna puteți folosi o varietate de programe pe care le sponsorizează LCI, dar acestea sunt doar câteva din multitudinea de lucruri pe care le puteți face. Fiți creativi!

8. „Uneori este ciudat și neconfortabil”. Și prima dată când v-ați dat cu bicicleta a fost probabil

o experiență neconfortabilă. Dar cu cât v-ați dat mai mult, cu atât era mai ușor... și cu atât vă plăcea mai mult. Dacă vă simțiți neconfortabil în ceea ce privește recunoștința, s-ar putea să fie din cauză că nu o exprimați destul de des. Exersați! Exersați! Exersați!

9. „Oamenii cred că au făcut impresie și nu Întrebați-vă **vor mai munci la fel de bine**” dacă dumneavoastră faceți acest lucru când alții își exprimă aprecierea pentru munca dumneavoastră. Probabil că nu.

10. „Dacă nu mi se arată recunoștință, de ce aș arăta-o eu altora?” Probabil știți cum este ca eforturile și realizările dumneavoastră să fie trecute cu vederea. Probabil știți cum este să nu

fiți apreciat. Nu lăsați un rău să devină motivul pentru a face un altul.

SECȚIUNEA 2

Recunoștința de zi cu zi

Această secțiune oferă o listă de orientări de bază, care vă pot fi utile atunci când vă puneți în practică „talentul și imaginația” pentru a vă găsi propriile modalități de a recunoaște meritele colegilor Lions și vă oferă o serie de exemple pentru a începe propriul program de recunoaștere informală.

Aspecte de bază

Înainte de a examina unele moduri dovedite de a utiliza recunoașterea informală, să ținem cont de 6 aspecte de bază care vă vor ajuta să începeți:



1. **Gândiți** în afara parametrilor de premii pentru recunoașterea informală.

Când observați că munca unui coleg merită apreciere, nu întârziați să o arătați doar pentru că muncă nu se potrivește cu criteriile pentru un premiu formal Lions. Aceasta nu înseamnă că ar trebui să uitați de programul formal de recunoașterea a meritelor, deoarece acesta

este un instrument puternic pentru motivarea oamenilor și satisfacerea nevoilor lor personale. Atunci când munca dumneavoastră nu este suficientă pentru a merita un premiu sau certificat, nu uitați să faceți CEVA pentru a vă exprima aprecierea.

2. **Afați** ce îl motivează pe destinatar.

De ani de zile, oamenii de afaceri au crezut că banii sunt principala motivație în viața angajaților. Numeroase studii au demonstrat însă contrariul. În mod repetat, angajații au declarat că o simplă apreciere și recunoaștere a muncii lor valorează mai mult decât o recompensă financiară. Aceasta este o veste



THE LION ROMÂNIA - DISTRICT 124

bună pentru asociații ca a noastră, resursele noastre financiare fiind direcționate pentru a ajuta pe alții.

Acțiunile de voluntariat nu sunt plătite - nu pentru că sunt lipsite de valoare, ci pentru că sunt de neprețuit.

Este ușor să generalizăm că ceea ce este important la o persoană este adevărat și la alții; dar, de fapt, noi suntem motivați în moduri diferite. Unei persoane ar putea să-i placă recunoașterea în public a meritelor, la o întrunire sau un eveniment; altele poate preferă o notă privată pe care să scrie pur și simplu "mulțumesc".

Exprimarea recunoștinței este efectiv o provocare de potrivire a stilului de recunoaștere a meritelor cu persoana în cauză, în așa fel încât alegerea să aibă efectul dorit.

Pentru a găsi stilul potrivit unei anumite persoane, ar trebui:

- Să observați stilul de viață... activitățile, hobby-urile
- Afați despre familiile și interesele lor
- Vorbiți cu prietenii lor
- Învățați să-i cunoașteți și să nu ezitați să întrebați ce anume îi face să se simtă apreciați

3. Asigurați că recunoașterea este adecvată

Găsirea unui leac pentru o boală rară merită mai mult decât

un "mulțumesc"; iar o simplă strângere de mână sau o "bătaie pe umăr" pot fi corespunzătoare pentru a ajuta la organizarea unei întâlniri sau a unei nopți de sărbătoare.

Cel mai important lucru este să vă amintiți că ar trebui să păstrați o relație proporțională între aprecierea meritelor și aprecierea acțiunii.

4. Asigurați-vă că aprecierea este originală. Probabil criteriul, principalul criteriu în aprecierea corespunzătoare a meritelor este sinceritatea. Cei mai mulți oameni vor putea să facă distincția între cuvinte spuse din suflet și cele spuse doar de suprafață, pentru a păstra aparențele. Dacă întrebați oamenii, aceștia vor

spune că aprecierea nesinceră a meritelor este mai rea decât să nu fie apreciați deloc.

Sinceritatea va ieși învingătoare. Dacă într-adevăr apreciați munca depusă de angajații dumneavoastră, acest lucru se va vedea.

"Nu puteți cumpăra fidelitatea angajaților - să îi faceți să le pese, să lucreze până târziu sau să vină mai devreme la serviciu - doar cu simple note de mulțumire, abțibilde sau plăci comemorative. Ceea ce într-adevăr contează este aprecierea originală a muncii prestate de angajați prin respect."

Conducerea Serviciului de Motivare a Personalului - James Kouzes și Barry Posner

5. Fiți specifici

Cu cât aprecierea este mai specifică, cu atât impactul va fi mai mare. În loc de a spune doar, "Bună treabă," lăudați-le acțiunile și sarcinile

pe care le-au îndeplinit cu succes în treaba ce au avut-o de făcut. Exemplu: "A fost grozavă treaba pe care ai făcut-o. Ai fost în stare să îi faci pe voluntari să lucreze în echipă, iar copiii au beneficiat de această experiență."

Prea adesea subestimăm puterea unei atingeri, a unui zâmbet, a unui cuvânt bun, a unei urechi care ascultă, a unui compliment sincer, sau a oricărui gest infim

de grijă față de ceilalți, care însă pot schimba lumea din jurul nostru.

Leo Buscaglia

6. Faceți un obicei din recunoașterea meritelor. Recunoașterea trebuie să facă parte din rutina vieții cotidiene. Știm că, uneori, poate avea loc în cadrul unui eveniment special, dar poate fi și un lucru spontan. Dacă vă regăsiți în situația de a folosi complimente de fiecare dată când este cazul să apreciați efortul și munca celor din jur, veți descoperi că acesta va deveni un obicei... un obicei bun.

LIONS





Eleganță, din orice unghi privești!

PAROLI www.paroli.ro





INTERVIU NIELS SCHNECKER În România voluntariatul și caritatea sunt încă la început

interviu realizat de Alexandru Bălțat

mi aduc aminte unul dintre primele proiecte ale clubului meu LC București Millennium prin care ajutam o casă de bătrâni mai sărăcită, din cartierul Militari. Pe lângă ceea ce le cumpăram (frigider, televizor, mâncare etc.), unul dintre membrii clubului (faceam asta cu rândul) mergea la casa de bătrâni și stătea la 'taclale' cu bătrânii. Într-o seară unul dintre rezidenții casei mi-a spus că nu e cazul să mai cheltuim atâția bani pentru ei, dar să nu renunțăm la a îi vizita. Nimic nu te poate face să te simți mai bine decât un astfel de comentariu.

Care a fost momentul care a hotărât înființarea districtului Lions România și a cluburilor din district?

Imediat după evenimentele din 1989 membrii LIONS din Franța au venit și au început să anime persoane din București și Craiova să înființeze cluburi LIONS în România. Astfel în martie 1990 apar LC București Decan și LC Craiova. În 1994 după ce se formaseră vreo 9 cluburi, România este desemnată ca District de către Lions Clubs International și primește numărul 124.

Care au fost nevoile la care au răspuns, în prima fază, cluburile înființate?

Cluburile LIONS în general au ca scop implicarea comunitară a membrilor. Ne ocupăm de cei mai puțin norocoși decât noi încercând să ajutăm în diferite feluri. Ne implicăm în problemele copiilor orfani, îi ajutăm pe cei supra-dotați din familii fără posibilități materiale, ne ocupăm de bătrâni, dar mai ales, ne ocupăm de cei cu probleme de vedere, proiectul internațional al Lions Club International fiind lupta împotriva orbirii.



Cum ați văzut până acum răspunsul autorităților locale și guvernamentale la inițiativele și acțiunile cluburilor?

Implicarea autorităților locale depinde de la localitate la localitate. Sunt orașe în care de exemplu, primarul sau alți membri ai autorității locale sunt membri ai clubului, sunt orașe în care cu toate că nu sunt membri, susțin activitățile cluburilor din zonă și sunt unele localități în care autoritățile nu sunt interesate de activitatea noastră, fe o desconsideră. Activitatea noastră însă este una pentru oamenii din comunitate.



Poziția actuală a districtului Lions România printre cele internaționale ?

Districtul 124 România și-a câștigat de-a lungul vremii o poziție foarte bună în rândul districtelor europene și mondiale, atât prin activitățile cluburilor din România cât și prin participarea la evenimente internaționale. În 2007 România a fost gazda celui de al 53-lea Forum European LIONS, organizarea evenimentului fiind laudată pe mai toate meridianele.

Cluburile Lions pot fi asociate și cu grupuri de socializare, interese de afaceri, exclusiviste?

Lionismul reprezintă o mișcare de implicare comunitară. Ideea este că membrii LIONS să ajute membrii comunității mai puțin norocoși și cu nevoi. Dar înainte de orice, membrii LIONS se consideră prieteni, iar reuniunile LIONS sunt ocazii de socializare. În ceea ce privește tipul membrului, acesta diferă de la continent la continent. În SUA unde a început această mișcare în 1917 organizația s-a format ca o asociație a păturii de mijloc și a maselor, spre deosebire de Europa unde această organizație a avut un caracter ceva mai înalt încercând să atragă elitele comunității. În România membrii cluburilor fac parte din categoriile sociale înalte, în general cu studii superioare și cu situații financiare foarte bune.



Ați avut misiuni la începutul mandatului de guvernator pe care le urmăriți a fi îndeplinite ?

Când am pregătit programul de guvernare 2008-2009 pentru Districtul 124 am avut în vedere 3 lucruri: ridicarea responsabilității tinerilor (LEO-organizația de tineret LIONS) și femeilor în District, creșterea recunoașterii internaționale a Districtului și atragerea de fonduri de la corporații multinaționale ce își desfășoară activitatea în România și de la fondurile europene.

Cum răspund românii mesajului de înțajutorare, caritate, acțiunii de donație ?

În România conceptele de voluntariat și caritate sunt încă la început. De aceea nu sunt nici foarte bine definite și nici nu au reușit să prindă la marea masă. La acest fapt se adaugă și scepticismul creat de vremurile post-revoluționare, când



THE LION ROMÂNIA - DISTRICT 124



totul trebuie să aibă un preț. Ca atare este greu uneori să explicăm caracterul benevol și dezinteresat al LIONS fără a fi confrunțați de neîncredere sau de un zâmbet ironic.

Suntem caritabili doar la nivel declarativ și pentru imagine?

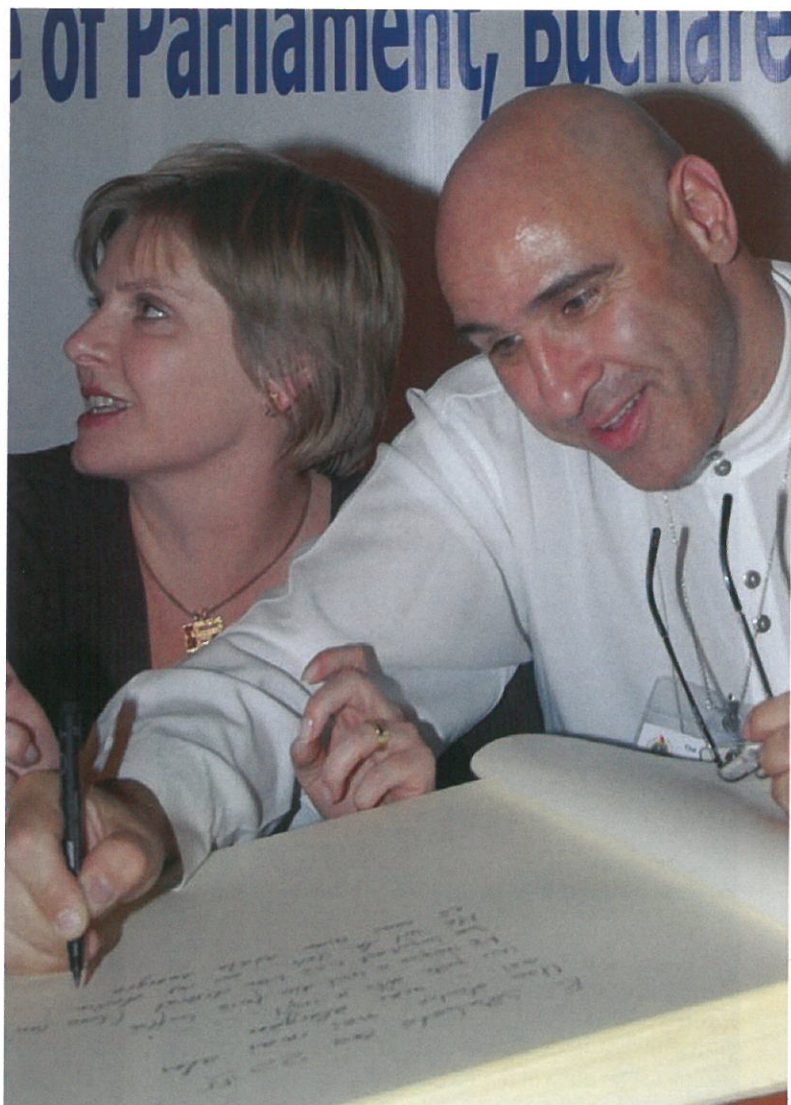
De aici avem și problema de a beneficia destul de puțin de adevărata caritate și adevăratul voluntarism, și deseori să avem de a face cu variantele publicitare ale acestora. Pentru adevărații membrii însă aceste fapte sunt individuale, iar noi ca și organizație ne bucurăm de o recunoaștere reală a activității noastre de la adevărații noștri beneficiari – cei în nevoie.

Oamenii de afaceri români, personalitățile sau persoanele publice, se implică anonim în acțiuni de caritate ale Lions?

În rândul membrilor LIONS sunt și foarte multe personalități publice a căror apartenență la organizația noastră nu este publică și nici folosită de acestea pentru imaginea lor. Trebuie spus că intrarea într-un club LIONS nu este chiar așa ușoară și se face după o bună cunoaștere și apreciere a caracterului celui ce dorește să ni se alăture. De aici și păstrarea înaltei calități a membrilor noștri.

Care e maniera în care cluburile finalizează acțiunile de donație, dau banii cuiva, se ocupă chiar membrii de achizițiile necesare etc?

Modul de lucru al cluburilor LIONS este acela de a strânge bani pentru un proiect și apoi de a implementa proiectul. De exemplu : dacă vrem să ajutăm la renovarea unei case de copii, vom strânge bani prin diferite metode pentru proiect, după care, vom găsi un contractor (poate chiar în rândurile noastre) care să facă renovarea (dacă este LIONS în mod cert la preț de cost) iar membrii clubului vor fi acolo să se ocupe de lucrările « necalificate » în care se pot implica direct. Există în lume și în România și alte cluburi



de implicare comunitară, precum Rotary, Kiwanis și altele, dar diferența majoră între acestea și LIONS este că la noi implicarea « hands on » a membrilor cu beneficiarii este o condiție sine qua non. Adică în LIONS nu numai strângerea banilor contează dar și participarea sufletească și nemijlocită în proiect este necesară.

Care e povestea dvs. care v-a adus și v-a ținut în Lions ?

Îmi aduc aminte unul dintre primele proiecte ale clubului meu LC Bucuresti Millennium prin care ajutam o casă de bătrâni mai părăsită din cartierul Militari. Pe lângă ceea ce le cumpărăm (frigider, televizor, mâncare etc.) unul dintre membrii clubului (făceam asta cu rândul) mergea la casa de bătrâni și stătea la "taclale" cu bătrânii. Într-o seară unul dintre rezidenții casei mi-a spus că nu e cazul să mai cheltuim atâția bani pentru ei, dar să nu renunțăm la a îi vizita. Nimic nu te poate face să te simți mai bine decât un astfel de comentariu.



2009 ANUL CRIZEI

Cum va arăta România în 2009? Ce se va întâmpla cu leul și cât de puternic va fi afectată economia românească de criza internațională? Cum va evolua business-ul, în ce domenii mai este rentabil să investești? Mai există locuri de muncă ferite de criză? Întrebări, teme de dezbatere care, acum, în contextul crizei economice, au devenit de interes general.

De ADRIAN NEGRESCU

Întreaga lume trece printr-o criză fără precedent, o criză ce afectează, din păcate, tot mai puternic și economia românească. Efectele se simt deja. Multe firme și-au oprit activitatea sau și-au redus semnificativ afacerile, zeci de mii de oameni au fost trimiși în șomaj tehnic sau disponibilizați, creditarea a înghețat, iar industrii care altădată asigurau mare parte din creșterea economică, precum construcțiile și auto, se zbat acum la limita supraviețuirii. O situație gravă care, în opinia majorității analiștilor economici, se va înrăutăți și mai mult.

Imobiliarele, bursa și consumul, cele mai afectate

Cele mai mari probleme, consideră analiștii ING Bank Romania, le vor înregistra anul viitor business-urile orientate către consum, adică tocmai acelea care au ridicat economia românească în ultimii ani. "Criza s-a manifestat deja în sectorul imobiliar, pe bursă, în sistemul bancar și industria auto. Vor urma în 2009 producția și în cele din urmă comerțul", a declarat omul de afaceri Dinu Patriciu. Analiștii BCR, pe de altă parte, estimează că cel mai mult de suferit vor avea în special business-urile din segmentul construcțiilor și serviciilor. "Efectul de zădărnici de ferăstrău se va resimți în 2009, cu atât mai mult cu cât 2008 a fost un an excepțional pentru creșterea produsului intern brut (PIB). Efectul de bază favorabil, care a ajutat creșterea economică în 2008, se va transforma într-o frână pentru creșterea din 2009", se precizează în ultimul raport macroeconomic al BCR. "Toate aceste probleme din construcții, retail, bursă, industrie și sistemul bancar vin pe fondul problemelor de finanțare, care s-ar putea accentua anul viitor, a spus Juan Jose Fernandez-Ansola, reprezentantul FMI pentru România. "Finanțarea din străinătate devine mai scumpă și intrările de capital vor încetini probabil, având în vedere incertitudinile existente. Acest lucru se va combina cu

încetinirea consumului, exporturilor și investițiilor", a declarat Ansola.

Moneda românească, între 3,5 și peste 4 lei/euro

Cât va valora un euro în 2009? O întrebare la care analiștii ezită să răspundă și asta în condițiile în care, în ultimele luni, s-a dovedit că orice este posibil. Leul a evoluat de la 3,7 lei/euro la 3,9 lei/euro practic peste noapte, BNR reușind cu greu să mențină moneda europeană sub nivelul de 4 lei. Estimările de până acum mergeau spre un curs între 3,4-3,7 lei/euro în 2009, analiștii economici bazându-se pe avansul istoric al economiei. Specialiștii spun însă că, pe fondul crizei, ce devine tot mai profundă, moneda europeană ar putea depăși oricând nivelul de 4 lei, dacă BNR nu va lua măsuri concrete. O nouă depreciere a leului ar reaprinde însă înfația, lucru de nedorit, în actualul context financiar. "Moneda este unul dintre principalii indicatori economici, iar fluctuațiile ei arată problemele reale ale economiei. 2009 va fi un an greu, și moneda va urma aceste trend negativ", a declarat Kenneth Orchard, senior economist Moody's, analistul care a previzionat că România va intra cu siguranță în recesiune în anul viitor.

Investițiile străine vor imuniza economia românească?

Recesiunea economică ar putea aduce, dincolo de estimările negative, un val de investitori în economia românească, spun optimiștii. Pe fondul scăderii economiilor dezvoltate, marile companii și-ar putea muta cartierele generale în țări ca România, unde costurile sunt mai mici, iar cererea se află încă la un nivel ridicat. Principalul atu al României ar fi, în mod paradoxal, stadiul de subdezvoltare al economiei. De la construcții, unde deficitul locativ este de peste 1 milion de locuințe, la retail, unde suntem în continuare sub media

Probleme mari în 2009 vor avea în special business-urile orientate către consum, ca imobiliarele, bursa și industria auto.

europăană, România își are atuurile ei. Infuzia de capital străin ar putea, astfel, să țină economia departe de criză. "România este încă atractivă, chiar și în perspectiva crizei. Are creștere pe segmentul de retail, potențialul de business este foarte bun", a declarat Jorg Bitzer, country manager al dezvoltatorului Redevco. În pragul alegerilor parlamentare, politicienii vorbeau cu optimism despre investiții străine de 50 mld. euro, cu 10 mld.euro mai mult decât în 2008. "În 2008, economia României înregistrează cei mai buni parametri din istoria sa modernă. Iar dacă în 2009 vom înregistra o creștere economică de 5%, nu înseamnă o prăbușire, sau hard landing (aterizare forțată - n.r.), cum se vehiculează, ci tot un avans al economiei. Nimeni nu crește cu 8-9% tot timpul", a declarat fostul ministru de Finanțe, Varujan Vosganian. Optimismul relativ al autorităților s-ar putea transforma însă într-un potențial coșmar, pe fondul recesiunii economice mondiale. "Degeaba ne facem noi planuri la București că vom atrage investiții străine, dacă investitorii au probleme serioase în țările lor. Dimpotrivă, ne-am putea trezi cu probleme noi, din cauza lor", estimează analistul economic Cristian Dinulescu. "Gândiți-vă doar la sistemul bancar, unde, dacă bancile care au filiale din România vor avea probleme în țările de origine, fți siguri că vor atrage tot capitalul disponibil, inclusiv de la noi. S-a

întâmpat cu Banca Turco-Română, acum câțiva ani. De ce nu s-ar putea repeta?", a mai spus analistul. Cert este că, în economia reală, mulți investitori au anunțat că renunță la proiectele din România, pe fondul crizei financiare mondiale. Criză care, în opinia FMI, se va adânci în 2009.

Un plan tip Obama ar putea salva economia

România are un nou guvern care speră să salveze economia din recesiune printr-un program masiv de investiții în infrastructură, care să dea de lucru economiei, dublat de o reformare din temelii a administrației publice și o eficientizare a atragerii fondurilor de la Uniunea Europeană. Un astfel de plan de investiții în lucrări edilitare a fost anunțat și de noul președinte al Statelor Unite, Barack Obama. "Trebuie să dăm prioritate unor mari lucrări de investiții publice cum sunt infrastructura în transporturi, în căile ferate, în porturi dar și în mediu și în infrastructura rurală. Vor f foarte multe proiecte pe care le finanțăm nu numai cu resurse din bugetul țării, dar și cu resurse de la Uniunea Europeană. În aceste condiții, pentru România este inadmisibil să mai rămână, așa cum s-a întâmplat acum, codașa absorbției fondurilor europene", a declarat premierul Theodor Stolojan. El a promis, în acest sens, rezolvarea birocrăției și modificarea legislației privind expropriile și a licitațiilor publice. Va reuși oare acest lucru? Oamenii de afaceri speră că da.

"Sectorul construcțiilor este coloana vertebrală a economiei. Dacă investești în consolidarea și extinderea sa, efectele se vor vedea în toată economia, de la industria materialelor de construcții, metalurgie, transport, servicii și pe piața forței de muncă", a declarat Laurențiu Plosceanu, președintele Asociației Antreprenorilor din Construcții. Plosceanu spune că, în condițiile în care se anunță un val de șomeri în aproape toate domeniile de activitate, susținerea unui plan coerent de dezvoltare, bazat pe construcții edilitare, ar putea rezolva măcar în parte această problemă, mai cu seamă că sunt câteva sute de mii de muncitori romani în construcții în străinătate care s-ar putea întoarce acasă, în condițiile în care piețele de acolo se află în criză. "Lucrările edilitare, în genul podurilor, drumurilor, școlilor etc., ar putea reprezenta o gură de oxigen în actuala criza, mai cu seamă că sectorul construcțiilor resimte din plin probleme", a declarat Adriana Iftime, directorul general al Patronatului Societăților din Construcții. "Romania poate accesa, până în 2013, fonduri structurale în valoare totală de 30 miliarde de euro, pentru infrastructura de transport. Accesarea acestor fonduri ar aduce o imunizare a economiei reale în fața crizei. 2009 va f, din acest punct de vedere, un an extrem de important. Dacă noul guvern va ști să dezvolte un asemenea program, criza și-ar putea găsi mai puține victime în Romania", a explicat expertul tehnic Liviu Dașchievici, fostul director al Asociației Române a Antreprenorilor de Construcții. "Pentru mine, problema României constă în refacerea capacității căilor ferate pentru transportul de mărfuri și de a dezvolta o infrastructură rutieră la toate nivelurile", a declarat Jonathan Scheele, directorul pentru



Wall Street este locul de unde a început totul. Brokerii de la Bursa din New York au fost cei care au simțit primii efectele devastatoare ale crizei. Dar dacă guvernul Obama pare că are soluții, guvernul Boc încă le caută.

rețele transeuropene de transporturi din cadrul Direcției Generale de Transport a Comisiei Europene.

Agricultura, veșnica speranță

Oamenii de afaceri spun că, pe lângă infrastructură, România ar avea nevoie de investiții masive și în agricultură. "Agricultura este, pentru noi, singura șansă să facem export masiv în UE. Dacă nu profităm de suprafața agricolă pe care o avem, pe degeaba am intrat în Uniune. Mașini fac și alții, textilele vin ieftin din China, alte produse abia suntem în stare să le facem pentru noi. Pe lângă infrastructură, cred că noi trebuie să ne concentrăm pe agricultură și producția de materiale de construcții, care are potențial de viitor", a declarat omul de afaceri Cristian Pârvan. "Dincolo de planuri, un lucru este cert. Dezvoltare economică fără infrastructură nu se poate. Privind peste Ocean, la planul lui Obama, este important să luăm în considerare soluțiile găsite de ei. Să susținem construcțiile și industria auto îți pot aduce efecte mai sănătoase decât să pompezi miliarde de dolari în sistemul financiar, bani care se pierd în găurile lăsate de activele toxice", a declarat analistul economic Cristian Dinulescu.

De unde va lua guvernul bani pentru investiții?

"Guvernul are o misiune extrem de dificilă", estimează analistul economic Dragoș Cabat. "Este interesant de văzut de unde va lua bani pentru toate aceste programe de reformă, pentru investițiile asumate, în contextul în care economia scade, iar datele INS confirmă aceste lucruri. În privința absorbției fondurilor UE, va fi foarte dificil să luăm mulți bani, în condițiile în care aceste fonduri vor fi redirecționate economiilor afectate de recesiune", spune Cabat. Analistul economic se așteaptă ca, pe acest fond, guvernul să dispună reducerea cheltuielilor bugetare, în special a celor realizate de autoritățile locale. "Este nevoie de o politică fiscală drastică, de cheltuieli minime, cu accent preponderent pe investiții. Guvernul trebuie să încerce să reducă consumul prin măsuri fiscale și să stimuleze încasările la buget prin eficientizarea colectării taxelor", a mai spus Dragoș Cabat. Analist economic, Cristian Dinulescu, crede că, dincolo de "cârpirea" bugetului, pentru a evita risipa banului public pe proiecte de genul "Loganul de 80.000 de euro", noul guvern trebuie să rezolve problema blocajului financiar, cea mai mare bubă a economiei, cel puțin în prezent. "În condițiile în care creditul a înghețat, cum să îți dezvolt business-ul?", se întreabă Cristian Pârvan, secretarul general al Asociației Oamenilor de Afaceri. "În plus, trebuie rezolvată mai repede problema plății TVA-ului, deblocarea generală a plăților de către stat, cum au decis și francezii, și reducerea birocrăției din administrațiile financiare. Atâta timp cât banul este blocat în conturile băncilor sau la Trezorerie, este greu să faci afaceri și astfel să îți aduci contribuția la bugetul de stat", a explicat omul de afaceri. Deblocarea creditării și facilitarea circulației banilor în economie trebuie să antreneze o stimulare a



consumului, motorul de creștere al economiei de pînă acum, consideră omul de afaceri Dinu Patriciu, unul dintre suporterii dezvoltării economice prin consum. În opinia sa, guvernul trebuie să accepte realitățile - suntem o economie de consum și trebuie să încercăm să ne folosim de asta.

România ar trebui să apeleze la FMI și Banca Mondială

Specialiștii spun că noul guvern va trebui să apeleze la Fondul Monetar Internațional și Banca Mondială pentru a se asigura că va avea cu ce să finanțeze reformele și deficitul bugetar, estimat să crească cu 2-3 procente anul viitor pentru nivelul de 3%. "Chiar dacă nu vom avea nevoie de bani, semnarea unui astfel de acord va reprezenta pentru investitori un semn bun, o garanție că evoluția României este monitorizată de organizațiile internaționale", a declarat analistul Dragoș Cabat. Varianta este susținută și de fostul ministru de finanțe, Sebastian Vlădescu. "Nu neapărat aș lua bani de la FMI, dar aș începe discuțiile cu FMI și cu BCE pentru a vedea care sunt lichiditățile pe care România ar putea să le utilizeze în anul următor", a declarat Vlădescu.

Specialiștii români vor avea multe nopți nedormite în acest an. Vor fi nevoiți să găsească soluții pentru a finanța reformele și deficitul bugetar.



www.adalin.ro



Branding în timp de recesiune – 5 sfaturi de la Brandis.

Lazar Cristian - managing director Brandis.ro

O recesiune prelungită, poate să scoată de pe piață brandurile mai slabe și să-i facă pe liderii categoriilor de piață și mai puternici. În același timp brandurile care și-au construit responsabil imaginea bazându-se pe valorile lor specifice pot avea un avantaj concurențial decisiv, deoarece se prezintă în fața consumatorului cu un nume familiar ce oferă mai multă încredere la un preț responsabil. Paradoxul în marketingul pe timp de recesiune este tendința de a tăia din bugetul de cercetare și promovare, prin urmare brandurile sunt tot mai puțin vizibile. Nu aceasta e strategia cea mai potrivită dar totuși cheltuielile trebuie bugetate cu mare atenție. Acum un specialist în marketing trebuie să știe cât mai multe despre cum clienții își reconsideră deciziile de cumpărare și cum răspund recesiunii. Câteva sfaturi de la Brandis, pentru voi, cei care așteptați să răsară soarele pe cerul plin de branduri posomorâte ale recesiunii..

1. Identificați clienții cheie - E mai dificil decât pare deoarece clienții cei mai importanți e posibil să nu fie cei care cheltuie cel mai mult. Sunt cei care atrag alți clienți spre afacere, care vă testează brandul și îl reprezintă în fața altor clienți. Aici aveți nevoie de o cercetare de piață și o poziționare realistă, de la noi.

2. Faceți direct-marketing Testați orice produs sau idee înainte de a cheltui sume mari pe lansare și promovare. În loc să investiți într-o campanie mare de promovare, testați produsul sau ideea pe un grup restrâns de persoane și analizați părerile acestora. Înainte să-l promovați spre 100 000 de persoane, testați-l pe un grup restrâns de 1000.

3. Adăugați valoare brandului în loc să reduceți prețul - Totuși dacă prețul e exagerat de mare, reduceți-l! Dar înainte încercați să adăugați mai multe atribute produsului, la același preț: mostre gratuite, servicii speciale sau consultanță sporită clienților. În acest fel veți crește valoarea produsului dar veți putea să mențineți și prețul de vânzare, care este mult mai greu de mărit decât de redus. Pentru a lua deciziile cele mai bune e bine să contactați un specialist de la Brandis.

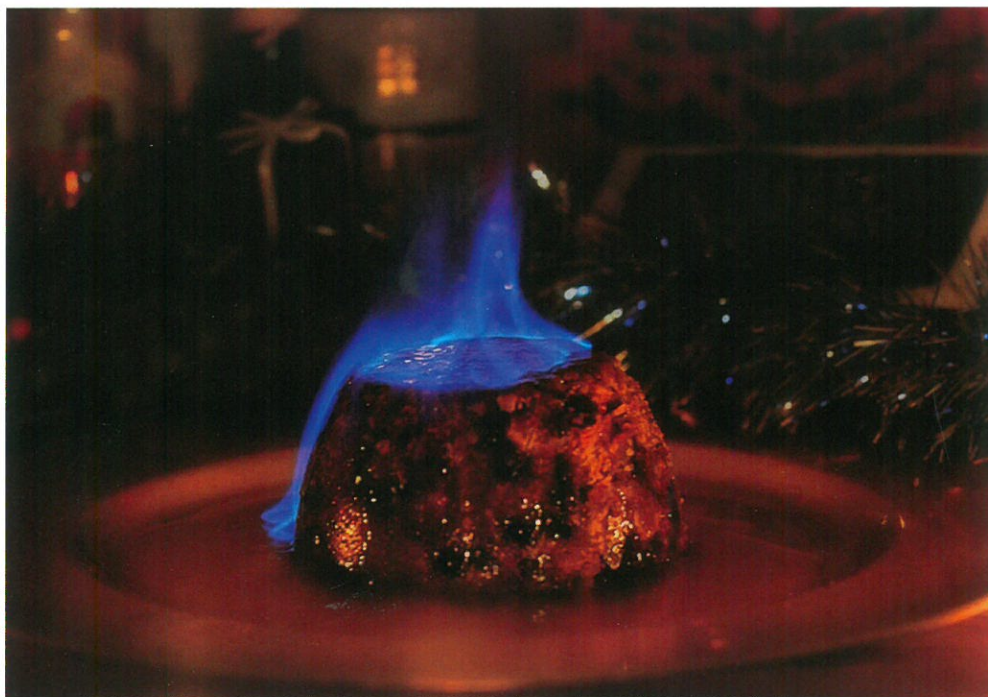
4. Focusați-vă brandul - În timp de recesiune e tentant pentru orice comerciant sau producător să vândă orice și oricui doar pentru a-și menține vânzările la același nivel. În această perioadă clienții au un comportament opus consumului creativ, încearcă să facă din orice decizie de cumpărare una cât mai obiectivă și conștientă, nu fac experimente. Chiar dacă nu vă restrângeți gama de produse sau servicii, aveți grijă să aveți o comunicare consistentă care să-i pună în valoare calitățile și beneficiile. Refaceți situl, redesați ambalajele, găsiți soluții cu un specialist de la Brandis pentru a reconfirma în percepția consumatorului valoarea brandului.

5. Căutați oportunități - Folosiți-vă de orice oportunitate pentru a economisi finanțe. Marii competitori tind să facă mari reduceri de costuri cu activitățile de marketing prin implementarea acestora foarte repede. Aceasta vă poate crea oportunități de achiziții ieftine în media sau chiar în PR. Fiți foarte atenți la acțiunile concurenței pentru a vă alege cel mai bine momentul când să contractați spații publicitare. Dacă aveți o afacere sezonieră, faceți economii în afara sezonului pentru a vă capitaliza resursele către media și PR așteptând oportunitățile care apar în timpul perioadei de activitate sporită.



Istoria Gastronomiei - Episodul 3

Anglia 1819-1909



Pe vremea Reginei Victoria, inima gastronomică a petrecherilor era Christmas Pudding, care simboliza Anglia, astfel încât a devenit sinonimă cu sărbătoarea de Crăciun, în cea mai bună tradiție anglo-saxonă

“În povestirile populare fgura sa familiară ocupa un loc distins și memorabil, trezind simpatie. Supușii apreciau bunătatea mai presus de orice altă virtute umană; Victoria, care la 12 ani a spus că vroia să fe bună, își ținuse promisiunea”

L. Strachey în “La Regina Vittoria”

Din bucătăriile Reginei Victoria în cele 64 de Crăciunuri din îndelungata sa domnie, au iesit exact 12.864 de “Christmas Puddings”. De fapt, în fiecare an în data de 24 decembrie erau 201, mereu egale, pregătite pentru ea după o rețetă de pe vremea lui George I. Două

sute luau drumul lumii pentru a duce urările Majestății Sale Britanice Regilor, Șefilor de Stat și prietenilor. Una în schimb trona pe încărcata masă regală. Ceremonialul era complex și coregrafic, dar făcea parte din atmosfera specială din ziua de Crăciun : în jurul puddingu-lui trebuia vărsat brandy-ul încins și apoi se aprindea astfel încât era prezentat înfășurat în făcări, cu o rămurică de pomișor – ghimpos în centru. Masa de Crăciun includea și sturion din Volga, un dar din partea țarului, un pateu de fois gras, omagiu lui Napoleon al III-lea, iar toastul era ținut cu Tokay unguresc, cadou de la Franz Josef.

Dar inima gastronomică a petrecherilor era Christmas Pudding, care simboliza Anglia, astfel încât a devenit sinonimă cu sărbătoarea de Crăciun, în cea mai bună tradiție anglo-saxonă.

Pudding-ul are mii de denumiri și mii de rețete dulci și sărate, iar istoria sa este foarte veche. În sec XVII-lea explozia acestor feluri de mâncare a fost revăzută de bucătarii englezi, apoi în secolul al XVIII-lea, regele George



I a inaugurat tradiția Christmas Pudding – budincă de Crăciun – plină cu mirodenii, dulciuri și fructe care, prin intermediul Reginei Victoria, a ajuns până la noi.

Christmas Pudding

Ingrediente pt 12 persoane: 250gr grăsime de rinichi de vacă, 250gr miez de pâine proaspăt răzuit, 125 gr de făină, 150gr stafde de Smirna, 75gr stafde de Corint, 75gr stafde de Malaga fără semințe, 75gr de prune uscate fără samburi, 75gr coajă de portocală confată tocată cubulețe, 125gr de mere tăiate mare, 125gr zahăr brun, 3 ouă întregi, suc și coaja dată pe răzătoare de la ½ lămâie și de la ½ portocală, 4gr de sare, 6gr de mirodenii praf (scorțișoară, cuișoare, ghimbir, nucșoară), ¼ l coniac, ¼ l vin de Madera sau Xeres.

Curățați grăsimea de pe rinichi și puneți-o într-o strachină mare. Adăugați stafdele, zahărul brun, miezul de pâine, fructele tocate, ouăle, sarea și mirideniile, și la sfârșit

coniacul și vinul. Amestecați totul foarte bine cu o spatulă, cu mișcări puternice. Dacă aluatul este prea dens, îl puteți subția adăugând puțin lapte. Se acoperă și se lasă la răcoare timp de 48 de ore. Apoi transferați produsul în forma specială de porțelan denumită pudding basin, în care ați pus mai întâi un tifon uns cu un strat subțire de unt și făină. La sfârșitul operațiunii, acoperiți și suprafața cu tifonul uns cu unt și fixați cu o sfoară de marginile vasului. La sfârșitul acestei operațiuni, scufundați pudding-ul în apă clototită și lăsați-l la foc foarte mic timp de 7 ore. Înainte de a-l servi luați pânda de pe pudding, presărați cu cubulețe de zahăr îmbibat în brandy sau rom și fambați. A se servi în același timp cu un sos de caise cu kirsch.

Informații culese și povestite vouă de
Ana Fane – Maestru Internațional în Arta Culinară

Sute de pudding-uri au ieșit pe porțile Palatului Buckingham și au ajuns pe mesele monarhilor vremii

Plăcerea de a bea vin O SCURTĂ ISTORIE A VINULUI



Fermentarea strugurilor a fost descoperită accidental, apoi a fost folosită regulat, începând cu aproximativ 8000 de ani înaintea erei noastre

Vinul este una din pietrele de temelie ale civilizației. Istoria vinului e o poveste a religiei, a medicinei, a războiului, a științei și a descoperirilor.

Identitatea celui care a descoperit vinul va rămâne pentru totdeauna un mister, pentru că strugurii conțin toate ingredientele necesare pentru a crea vinul în mod natural. Cel care a descoperit vinul a băut probabil mustul uitat într-un vas, și i-a plăcut! Storcând strugurii copti obținem must, iar la temperatura potrivită drojdia începe să se hrănească cu zahărul din must, dând naștere alcoolului și dioxidului de carbon. Fermentarea strugurilor a fost descoperită accidental, apoi a fost folosită regulat, începând cu aproximativ 8000 de ani înaintea erei noastre, atunci când a început și cultivarea viței-de-vie, în regiuni unde acum se află Turcia și Georgia. În vechime, vinul era consumat datorită efectelor alcoolului și faptului că era mai igienic decât apa. În timpul grecilor și al romanilor, vinul a început să capete importanță, mai ales datorită zeului grec Dionisos și zeului roman Bachus. Legenda nașterii lui Bachus povestește că Jupiter, zeul tunetelor și fulgerelor, s-a îndrăgostit de o femeie din Teba, numită Semele. Soția lui Jupiter, Juno, se înfurie și pune la cale distrugerea iubirii celor doi. Ea o convinge pe Semele să îi ceară lui Jupiter să

se înfățișeze în toată puterea lui de zeu. Jupiter i-a apărut într-adevăr, înconjurat de fulgere și tunete, și i-a cauzat astfel moartea. Jupiter a reușit totuși să-și salveze copilul încă nenăscut și l-a cusut în propria lui coapsă, de unde l-a zămislit apoi pe Bachus. Astfel, Bachus este cunoscut drept zeul "care s-a născut de două ori". În plus, el avea darul de a face să țâșnească din țărână lapte, miere și vin, spulberând cu acestea grijile oamenilor. Bachus și Dionis erau foarte venerați și jucau un rol central în religie, însă erau prea imorali pentru creștini, care au interzis cultul lor după declinul imperiului roman. De fapt, creștinătatea dezaproba practicile legate de cultul zeilor, și nu vinul, ceea ce a permis ca vinul să devină un element important al religiei creștine. Stabilitatea bisericii a permis podgoriilor să se dezvolte în evul mediu; mai târziu, pe măsură ce comerțul a înflorit, s-au extins și plantațiile de viță-de-vie. Corăbiile transportau mari cantități de vin spre nordul Europei, unde vinul era considerat de bogați o necesitate, în condițiile în care apa era prea murdară pentru a fi băută. Există referințe datând din această perioadă, care afirmă calitățile antiseptice și medicinale pe care le are vinul. Louis Pasetur a spus că "vinul poate fi considerat din reale motive cea mai igienică și sănătoasă băutură". Iar eu adaug: și cea mai fascinantă! Continuăm povestea vinului în numărul viitor. Până atunci, la mulți ani!

BOUR FĂRĂ FRONTIERE

Grafician și editor al revistei culturale Steaua de pe vremea când macheta acesteia se realiza cu rigla de calcul, iar textele se culegeau cu sudoarea frunții linotipiștilor și zețarilor, Octavian Bour (n. 5 august 1937, Cernăuți) supraviețuiește astăzi grație unei preocupări constante și adiacente, aflate la intersecția desenului de autor (grafica de șevalet) cu textul literar și vocația sa de cârcotaș moralist pus să scruteze și să îndrepte defectele semenilor.

1977

Enormitatea deformării intelectuale pe care mulți dintre noi au suferit-o nu poate fi exprimată decât prin ilustrarea cu cea mai bună caricatură politică trăită de autor, și nu numai de acesta, în epoca socialistă. Iată, conținutul unei fișe de expertiză asupra unei caricaturi de Octavian Bour, trimisă ca obiect de export în anul 1977:

Fișa de expertiză Nr. 591...

Obiect: Schiță, caricatură...

Descriere: Unul din cunoscutele personaje ale caricaturilor lui O. Bour (creator de tipuri) încadrat cu un oval, terminat cu un grilaj.

Fundalul, cu linii la distanțe inegale (progresie).

Jos, o textură de linii divers direcționate...

Clasificare: bun cultural din seria curentă, reproduș, revista „Steaua”...

Propunere: Trecerea peste graniță la o expoziție la Montreal, definitiv.

Semnătură: ss.indescifrabil

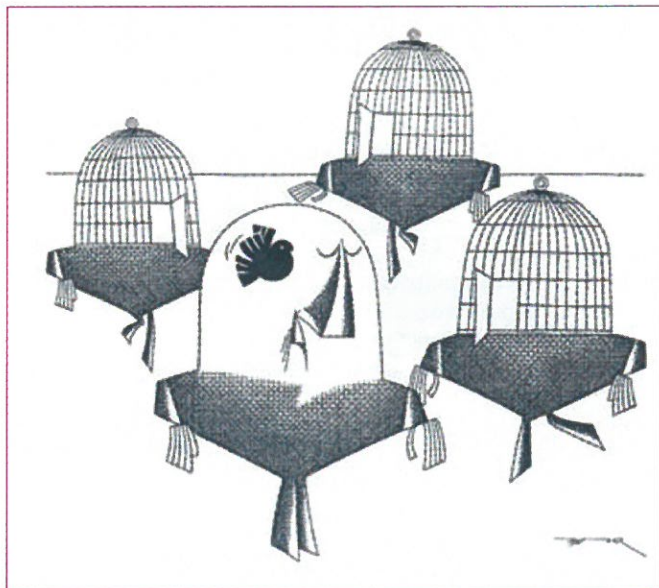
Parafă OJPCNCN

Ștampilă : Poate trece frontiera, DEFINITIV.

Cu sau fără voia autorităților, caricatura lui Bour a trecut frontiera definitiv!



1. Hippolyte Delaporte
Moara cu vorbe
2. Th. Rowlandson



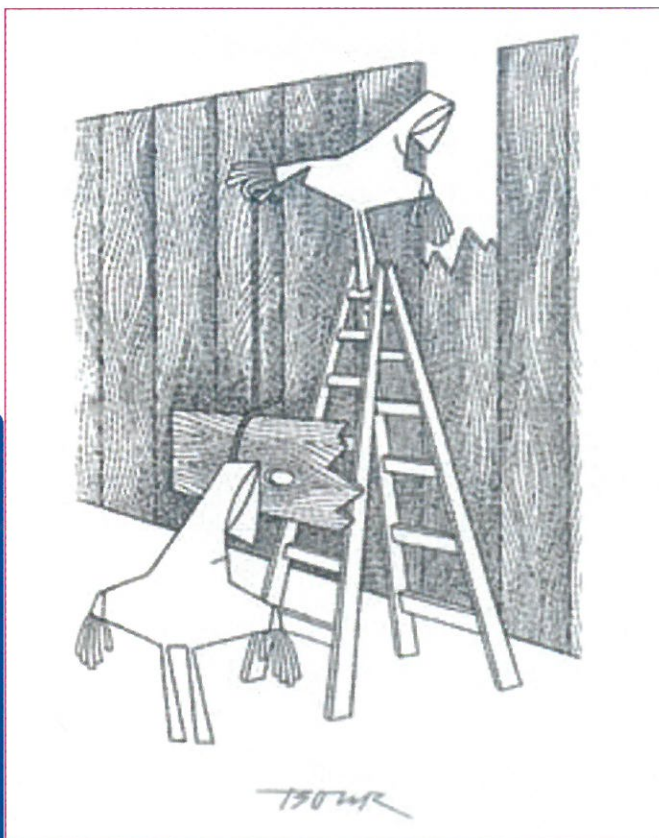
**Octavian Bour
a deprins acest
meșteșug al
caricaturii după
anul 1958, de
când datează
primele sale
desene publicate
în presă și s-a
conturat o dată cu
prima expoziție
personală din
anul 1965**

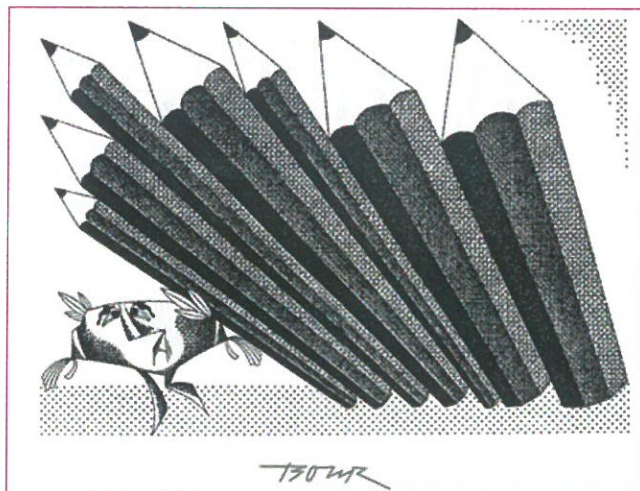
Cu alte cuvinte, un caricaturist practicând un gen al plasticii minore și interesate de mesaje morale venite din sfera graficii militante, servindu-se de concepte grafice exclusive, dacă luăm în considerare predilecția sa în a se exprima fără cuvinte. Caricatura însăși este o formă a artelor plastice care produce reprezentări deliberat deformate și exagerate, cu alte cuvinte comice sau grotești, într-o lume în care idealul artiștilor este descoperirea criteriilor frumuseții, iar reprezentarea omului are la bază ideea filozofică a Renașterii, potrivit căreia omul este măsură tuturor lucrurilor. În opoziție și în antiteză cu aceste idealuri, de-a lungul secolelor, caricatura și-a asumat ca metodă lipsa de măsură și a produs o operă conjuratorie, exprimând și ilustrând suma acelor trăsături umane care se îndepărtau de idealurile clasicității renascentiste. Totul merită să fie târât în derizoriu, totul merită să fie luat în deriziune, iar lumea formelor clasice poate foarte simplu a fi înlocuită de fantezia ei, imitată și tratată într-un registru parodic, biciuită, satirizată. Noutatea acestei descoperiri fundamentale vine de undeva din a doua jumătate a secolului al XVIII-lea, o dată cu apariția caricaturii politice în Anglia prin Th. Rowlandson (1756-1827) și James Gillray (1757-1815) - autorul primelor caricaturi despre William Pitt și Napoleon Bonaparte - și, o dată cu apariția primei cărți de caricatură la 1762, semnată de Mary Darly, numită A Book of Caricatures și devenită, curând, modelul de excelență al genului.

După 1830, o dată cu instituirea Amendamentului Libertății Presei sub Louis Philippe în Franța, caricatura devine cu adevărat o armă politică mânărită cu mijloacele artei grafice, o artă cu tendință, exprimând mesaje semnificative, puse în slujba unor clase și grupuri politice interesate. Este epoca apariției revistelor pariziene La Charicature, La Charivari și Silhouette care au consacrat genul acesta de militantism social, dându-i dimensiunea artei, sub semătura lui Honoré Daumier (1808-1879) și a lui Charles Philipon (1800-1862). Practicată de jurnaliști și de artiști sub travesti, animați de puternice convingeri politice, caricatura a devenit o artă dependentă de mesajul politic, adeseori o preocupare insidioasă și o formă de sacrificiu al artiștilor remunerați pentru a se expune vendetei sângeroase a acelor care erau parodiați.

Este semnificativ de știut că banii pentru vânzarea ediției speciale a reviste La Caricature serveau apărării în numeroasele procese pe care cei incriminați în paginile revistei le adresau acesteia.

Până în zilele noastre, caricatura a fost, prin excelență, politică prin forța ei de a transmite un mesaj și prin calitățile expresive ale liniei grafice. De aceea, caricatura a fost mereu o armă folosită din cazematele opoziției și este de la sine înțeles că în societățile și sistemele politice anti-democratice și totalitare caricatura, dacă nu a fost pur și simplu interzisă, s-a practicat ca un surrogat, fără a avea ascuțișul lamei de pumnal din societățile democratice. Viperei i s-au smuls colții, dar a fost lăsată în viață, dansul ei amenințător mimând doar lovitura mortală, lucru suficient pentru a declanșa





adrenalina privitorului. În societatea socialistă, pentru că lipsea opoziția manifestă, pe fondul lipsei de libertate a presei, s-a practicat paradoxul unui militantism la unison, atent supravegheat de autoritatea politică care-l obliga pe caricaturist să se auto-excitate, în mod masochist, exercitând asupra sa propria auto-cenzură. Câmpul de bătălie a rămas amenajat ca o scenă virtuală, iluzorie, populată de soldății de plumb manevrați de generali având în raniță bastonul de mareșal și care regizau marile bătălii pentru crearea omului nou, luându-se la trântă cu un dușman iluzoriu, fără nici o capacitate de reacție, lipsit de orice combativitate. Un teatru de umbre al cărui dramatism era regizat din off, după felul în care regia dirija lumina proiectoarelor. În acest condiții, cu greu s-ar mai putea vorbi de bătălii adevărate, de înfruntări reale între combatanți.

Octavian Bour a deprins acest meșteșug al caricaturii după anul 1958, de când datează primele sale desene publicate în presă și s-a conturat o dată cu prima expoziție personală din anul 1965. Angajarea sa în presa de partid nu era de natură să dezvolte apetitul său pentru creația satirică, atât doar cât îi dădeau voie învoielile cu arendașii presei românești din epocă. Ilustrația de presă depășise valurile de excese ideologice din deceniul '50 ale cărui ogoare fuseseră năpădite de desenele realiste condamnați să le execute marii maeștrii ai artei plastice românești și de comandourile ivite peste noapte ale caricaturistilor de la revista Urzica - ale cărei teme esențiale continuau să fie lupta ideologică împotriva capitalismului muribund și putrefact de peste mări și țări, fie că se numeau Eugen Taru (1913-1991), Jules Perahim (1914-2008), Ion Anestin (1900-1963), B' Arg-Bărbulescu (1882-1969), Claudiu Nicolae (1928-?), Nell Cobar (1915-?), Ary Murnu (1881-1971), Damadian Cik (Hagic Aram), (1919) etc., dotați, dacă nu cu talent, cu o excepțională pregătire de graficieni din epoca interbelică. Nici vorbă însă de reviste și volume autonome care să contrazică status-quo-ul presei politice, așa cum acesta fusese trasat de organele de partid.

După moartea lui Gheorghe Gheorghiu Dej, în anul 1962 slăbise controlul ferm asupra ideologiei promovate prin presă. Începea o epocă dominată de o dictatură mult mai subtilă, prin care libertatea era considerată necesitatea înțeleasă de către fiecare autor. O amnezie subită face uitată întreaga istorie a caricaturii, veche de câteva secole, scopurile și valorile acesteia, statutul ei polemic, forța ei de armă servind luptei politice dintre grupurile mari de oameni, dintre ideologii și partidul-stat care se răfuia cu rămășițele ideologice ale clasei burgheze. Erau vânați victimele singurate, rătăcite prin întunericul câmpurile de luptă, evadați din frontul ideologiei de partid, caracterele slabe, contaminate de ideologia burgheză: hoții, leneșii, pungașii, autorii micilor găinării zilnice, vanitoșii, orgolioșii, obraznicii,

guralivii, egoiștii, scârțarii, lăudăroșii, parveniții, mincinoșii, frustrații, țâfnoșii, berbecii, papagalii, imbecilii și netoții. Niciodată, vreuna din aceste categorii nu era învrednicită să poarte un nume personal, să fie individualizată cu podoaba unei vorbe, în afară de personajul generic și acesta, celebru în epocă, Marinică zis-codașul. Deturnarea caricaturii adevărate de la scopurile ei istorice, renunțarea la radicalismul unor dispute satirice reale care să angajeze oameni personalizați, minți cunoscute, purtătoare de idei, a menținut această fiară neîmblânzită în cușca unor aporii și simpla ei arătare era de natură să stârneasca spaima celor cărora le era adresată.

În această lume cu dublu sens, cu finalități escamontate, redusă, la urma urmei, la o zvârcolire în derizoriu, și-a construit cariera de caricaturist, fără să-i părăsească limitele auto-impuse Octavian Bour. După chipul și asemănarea epocii a construit un personaj generic, ilustru în anonimatul lui, pe care l-a deformat (încărcat) cu multitudinea păcatelor care erau acceptate. Acesta este intelectualul, iar ca gen proxim scriitorul, omul de condei, purtătorul de creion. Ascuțișul polemic al ideilor sale îl înzestrează cu toate atributele emumerate mai sus, pe care le frământă fără milă, iar, uneori în vâlmășagul luptei, mai scapă câte un scâncet polemic la adresa sistemului. De obicei, din neatenție, acesta se referă și la libertatea cuvântului, a presei. Desigur, lucru netrecut cu vederea și sancționat de către organele de cenzură.

Deformarea percepției intelectuale reale la nivelul întregii bresle și o receptivitate critică lipsită de clarviziunea istoriei l-au așezat pe Octavian Bour pe eșichierul celor mai redutabili caricaturiști ai epocii socialiste, dar care a acceptat să evolueze la impuse. Liberele încă nu se re-inventaseră! Spirit benign dar, la urma urmei, docil, dotat cu un puternic instinct de conservare, mai degrabă meticulos, calculat, decât înflăcărat și extremist, Bour este cel mai calificat exemplu pe care îl oferă epoca prin strălucirea pasională a minții sale metaforice, prin sinteza grafică rece, de excepție, a temperamentului său, prin subtilele soluții de supraviețuitor pe care le oferă arta sa. Aceasta este atât de bine făcută încât nu are decât cusurul perfectiei deturnări de la țelurile ei naturale! Precum a fost și epoca sa.

Vasile Radu

Mineralele din alimente

Mineralele reprezintă elementele anorganice care stau, în mod direct sau indirect, la baza tuturor structurilor din care este alcătuit organismul, și care întrețin toate funcțiile fiziologice, susținând însăși viața. Deoarece corpul nostru nu poate fabrica minerale, este nevoie să ne procurăm toate aceste elemente din afară, mai ales din hrană.

Fierul

Fierul este un metal, care în corpul uman îndeplinește mai multe funcții, dintre care, cea mai importantă este aceea de a forma hemul și mai departe hemoglobina - componentă de bază pentru sânge. Atunci când hrana este deficitară în fier, se instalează anemia feriprivă. Dar chiar dacă nu se ajunge până la anemie, un nivel de fier mai redus în organism, poate crea probleme de sănătate.

Femeile sunt mai predispuse la carențe din cauza pierderilor menstruale. Se apreciază, că în lumea occidentală, peste 30% din populația feminină, prezintă un tonus fizic și psihic scăzut ca o consecință, fie și a unui deficit minor de fier. De asemenea, la adolescenți, ca urmare a dezvoltării rapide, nevoile de fier sunt crescute, ele de multe ori nefiind acoperite, astfel încât, anemiile se pot instala cu ușurință. Însă stările de preanemie sau anemie prin deficit de fier, nu sunt rare nici la bărbați și nici la copii.

Simptomele insuficienței acestui metal se manifestă diferit, atât în funcție de gravitatea carenței, cât și de sensibilitatea individuală. De cele mai multe ori, primele semne care anunță instalarea carenței, se exteriorizează printr-o stare de oboseală sau de slăbiciune, însoțită de amețeli și de palpitații trecătoare. La multe persoane, apare o senzație de nod în gât cu jenă la înghițire. În cele mai multe cazuri, rezistența la frig este scăzută, iar tegumentul, mai ales la nivelul palmelor, a buzelor și a limbii, devine palid.

Pentru acoperirea necesarului, nu atât cantitatea de fier din alimente este importantă, ci gradul de utilizare al acestuia din sursele de hrană, care diferă mult de la o persoană la alta. În general, formele de fier din sursele alimentare de origine animală (pește, icre, ficat, ouă, carne) se absorb mai bine decât cele provenite din vegetale. Unele alimente (zaharoasele, produsele din făină, cerealele integrale, semințele oleaginoase, laptele și lactatele, vinul, spanacul, cafeaua, ceaiul negru), nu numai că sunt sărace în fier, dar administrate în cantități prea mari sau deodată cu alimentele bogate în fier, scad absorbția acestui metal. Pe de altă parte, vitamina C, prezentă în fructe și în legume, crește sensibil gradul de utilizare al fierului din alimente. De asemenea, mâncarea gătită în vase de fier, va fi îmbogățită în acest mineral.



Cele mai bogate surse naturale de fier sunt: ficatul, caviarul, coacăzele negre, gălbenușul de ou, urzica, ciupercile și carnea roșie. În carența de fier, aceste alimente nu se vor administra împreună (la aceeași masă) cu produsele care frânează utilizarea acestui element. Mai trebuie menționat faptul că unele produse naturale, renumite cândva pentru efectul lor antianemic, așa cum este spanacul și sfecla roșie, pe lângă faptul că nu conțin atâtă fier pe cât se credea odinioară, au în compoziție și mult acid oxalic, substanță care inactivează mineralul.

Același lucru se poate spune și despre vinul roșu, care din cauza taninului, mai mult împiedică absorbția fierului decât să ajute.

Zincul este un microelement, de care

organismul are nevoie în cantități foarte mici. Cu toate acestea, lipsa acestui mineral din corpul uman, poate aduce probleme de sănătate, uneori grave.

Importanța acestui metal, constă mai ales în faptul că posedă o mare putere catalitică, ceea ce înseamnă că activează multe enzime (peste 70). Datorită acestei proprietăți, zincul intervine în desfășurarea normală a metabolismului precum și în activitatea endocrină. De asemenea, acest mineral, crește rezistența organismului în fața stresului și îmbunătățește performanța intelectuală.

În condiții de stres, organismul consumă și elimină foarte mult zinc, ceea ce poate conduce la epuizarea elementului. De aceea, în fața acestui fenomen atât de răspândit în zilele noastre, nevoile de zinc sunt mai ridicate.

Carența de zinc se manifestă prin întârzieri de creștere la copii, exfolierea pielii, atenuarea simțului olfactiv și al celui gustativ, căderea părului, vindecare greoaie a rănilor, diminuarea funcției sexuale, încetinirea ratei metabolice, instabilitate emoțională, hipertrofia prostatei, ateroscleroză.

Ca și în cazul fierului, formele de zinc din alimentele de origine animală, sunt mai accesibile organismului decât cele provenite din hrana vegetală. Cele mai bogate surse de zinc, sunt: peștele oceanic, fructele de mare, ficatul, carnea slabă, drojdiile, cerealele germinate, cerealele integrale, semințele de dovleac și cele de muștar, nucile, castanele, tomatele, sfecla, fasolea, soia, mazărea uscată.

Calciul, fosforul, acizii grași nesaturați și vitamina A favorizează absorbția și utilizarea zincului, în timp ce alcoolul, zahărul și cafeaua se comportă ca inhibitori. Totuși, s-a constatat că dacă este consumat în cantitate mică, vinul natural de calitate, exercită un efect pozitiv asupra zincului din organismul omului.



Vanadiul - Corpul uman are nevoie de foarte puțin

vanadiu, lipsa în totalitate a acestui element neavând urmări, în cazul bărbaților. Femeile în schimb, au nevoie de câteva miligrame de vanadiu pentru sănătatea lor. Acest element, ajută în concepție și în sarcină, atenuează anemia și scade riscul apariției sau a agravării osteoporozei.

Cel mai mult vanadiu se găsește în: pești, fructe de mare, cerealele integrale și în ridichi.

Un Bal, un cabinet, o surpriză plăcută

Prin luna octombrie toata lumea isi facea griji de faptul ca cea de a II-a Sedinta a Cabinetului Guvernatorului Districtului 124 Romania avea sa fe pustie considerand ca avea sa se desfasoare tocmai in weekend-ul alegerilor generale, si tocmai la Timisoara. Cei ce se ingrijorau sau prevesteau nereusita, aveau sa se insele amarnic. Am sosit vineri seara 28 noiembrie la Timisoara intr-un hotel, cochet, placut si cu un personal foarte servabil. Dupa cafeaua necesara pentru a ne intrema, am traversat strada pentru a pregati sedinta de a doua zi impreuna cu VDG1 Adriana Cazan, CT Sorana Popa, Lion Mirela Marica si Sec.Exec. Patricia Ostate intrand in Centrul de Conferinte, "Craft" in care avea sa se desfasoare atat Balul CL Timisoara cat si sedinta Cabinetului sambata. Surpriza a fost de la intrare. Acest Centru apartinand Camerei de Comer si Industrie Timisoara este o cladire noua moderna cu sali superbe de conferinta si o sala polivalenta ce pana seara avea sa se transforme intr-o mirifica sala de bal. Seara am petrecut alaturi de LC Timisoara si invitati pana la orele mici ale noptii. S-au vandut bilete de tombola (multe bilete), PDG Mihai Olariu a prezentat licitatiea (am reusit sa ma lipsesc si eu de o super sculptura a maestrului Calaraseanu), s-a baut, s-a mancat, s-a dansat, unii au fost, trasi in caricatura de maestrul Popa Paş. Chinul a fost a doua zi cu trezirea, dar... a mers pana la urma. Ne-am intalnit pe la 9.30 am avut o sedinta de cabinet buna (fara rapoarte, asa cum ne-am obisnuit), pe alocuri destul de furtunoasa (dar asta ati vazut deja in Procesul Verbal) dar terminata cu bine si intelegere. Asa ca am trecut cu bine de punctul de jumatate al parcursului acestui Cabinet al Guvernatorului. Va astept pe cat mai multi la Revelionul LIONS D124 Romania de la Poiana Brasov 16-18 ianuarie 2009, unde va f si a III-a sedinata a Cabinetului (dar foarte scurta si in schimb cu multe jocuri in zapada).

LA MULTI ANI CU SANATATE SI BUCURIE!
DG Niels Schneider 37





Marinex Print

"Excelență în tipar"

B-dul București nr.25
430051, **Baia Mare**
tel.: 0262-274969,
fax: 0262-274324
mail: marketing@marinexprint.ro
www.marinexprint.ro

Str.Fulga Adrian nr.6
060232, sector 6, **București**
tel.: 021-3139214,
fax: 021-3139214
www.marinexprint.ro

Felicitări!

Felicitări!

Tuturor celor care ne-au ales ca agenție de publicitate.

Brandis
brand experience