

PRO DIASPORA kids

PRIMA BROȘURĂ PENTRU COPIII
MOLDOVENI DIN PORTUGALIA

- CEI MICI ȘI DUBLA CETĂȚENIE
- BOTEZ ȘI CUMETRIE ÎN PORTUGALIA
- SFATUL SPECIALISTULUI
- Gătim "ca la mama acasă"

Album
foto!

1 iunie -
Ziua Internațională a Copiilor

Sumar

- Alfabetul 4-5
- Imnul R.Moldova și imnul Portugaliei 7

SĂRBĂTORI ȘI TRADIȚII

- Legenda Mărțișorului 10
- Botez și cumetrie în Portugalia 11
- Ziua Internațională a Copilului 12

DREPTURI ȘI OPORTUNITĂȚI

- Cum e să devii mămică în Portugalia? 13
- Cei mici și dubla cetățenie 14
- Accesul la educație și școlarizare 15

SFATUL SPECIALISTULUI

- Pediatru 18
- Psiholog 19
- Pedagog 20
- Traumatolog 21

MOȘTENIRE CULTURALĂ

- Ion Creangă, Grigore Vieru, Vasile Romanciuc 24
- Să învățăm bunele maniere 26

PLAI NATAL

- Locuri pitorești din Moldova 28
- Ștefan cel Mare 32



Pro Diaspora KIDS

Prima broșură pentru copiii moldoveni din Portugalia

Director: Olesia TANAȘCIUC

Echipa: Ana LUNGU
Marina TANAȘCIUC
Dina BORȘ

Design și machetare: Silvia LUNEVI

Editor:
Asociația Mediatică „Pro Diaspora Moldavă”

Tipar efectuat:
Tipografia “Simbol-N.-P.”

MOBILITATE
pentru
DEZVOLTARE



Această publicație a fost realizată cu suportul Proiectului „Susținerea implementării componentei de migrație și dezvoltare a Parteneriatului pentru Mobilitate UE-Moldova,” Proiect finanțat de UE IEPV și implementat de OIM în parteneriat cu Guvernul Republicii Moldova.

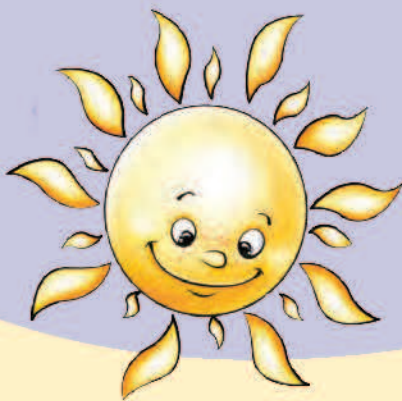


Uniunea Europeană este formată din 27 state membre care au decis să-și unească, treptat, know-how-ul, resursele și destinele. Împreună, pe parcursul unei perioade de extindere de 50 de ani, ele au creat o zonă de stabilitate, democrație și dezvoltare durabilă, menținând diversitatea culturală, toleranța și libertățile individuale. Uniunea Europeană este decisă de a împărtăși realizările și valorile sale cu țările și popoarele de dincolo de granițele sale”. Comisia Europeană este organul executiv al UE.

Conținutul acestei publicații este în responsabilitatea exclusivă a autorilor și nu este neapărat și punctul de vedere al Uniunii Europene.

Adresa noastră:
Apartado 42067,
Telheiras,
1601-801 Lisboa,
Portugal
Tel: +(351) 910 909 910
+(351) 927 727 228
portugal@pro-diaspora.com

Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau ilustrațiilor din revista Pro Diaspora Kids este posibilă numai cu acordul prealabil în scris al editorului.
Redacția nu poartă răspundere pentru calitatea și textele la fotografiile recepționate la adresa de e-mail.



Dragii mei pitici,

Vă mulțumesc că ne-ați primit
în casele voastre!

Cu multă responsabilitate am înfiripat
această publicație dedicată vouă, dar și
părinților voștri care sperăm să vă fie utilă
și dragă.

Departa de a fi o încercare că ne-am
descoperit peste noapte aptitudinile de
scriitori sau de a afirma cu tărie că le
știm pe toate, broșura pe care o țineți
în mână are ca scop să aducă bucuria
simplă pe chipurile voastre, cei care
sunteți cu obraji de primăvară, cei care,
cu siguranță, nu ați mai răsfoit pe viu, în
perioada existenței voastre în Portugalia,
o filadă dedicată doar vouă.

Comunicarea în limba mamei, dintre
noi – mass-media și voi – copilașii noștri,
într-un stat străin, care ne-a primit sub
aripile lui, este o chestiune mai mult decât
importantă. Iar voi, aici, aflați departe
de casă aveți neapărată nevoie de ceva
frumos și util, care v-ar ajuta să nu uitați
limba, cultura, istoria neamului nostru,
tot ce au prețuit și încă mai prețuiesc
părinții voștri.



Olesea TANAȘCIUC,
Președinte
"Pro Diaspora Moldavă"



ALFABETUL

limbii române

Aa (a)

Ăă (ă)

Ââ (î din a)

Bb (be)

Cc (ce)

Dd (de)

Ee (e)

Ff (fe)

Gg (ghe)

Hh (ha)

Ii (i)

Îî (î)

Jj (je)

Kk (ca)

Ll (le)

Mm (me)

Nn (ne)

Oo (o)

Pp (pe)

Qq (chIU)

Rr (re)

Ss (se)

Șș (șe)

Tt (te)

Țț (țe)

Uu (u)

Vv (ve)

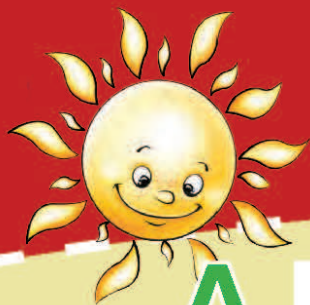
Ww (dublu ve)

Xx (ics)

Yy (i grec)

Zz (ze)





ALFABETO

Português

Aa (a)

Bb (bê)

Cc (cê)

Dd (dê)

Ee (é)

Ff (efe)

Gg (gê/guê)

Hh (agá)

Ii (i)

Jj (jota)

Kk (cá)

Ll (ele)

Mm (eme)

Nn (ene)

Oo (o)

Pp (pê)

Qq (quê)

Rr (erre)

Ss (esse)

Tt (tê)

Uu (u)

Vv (vê)

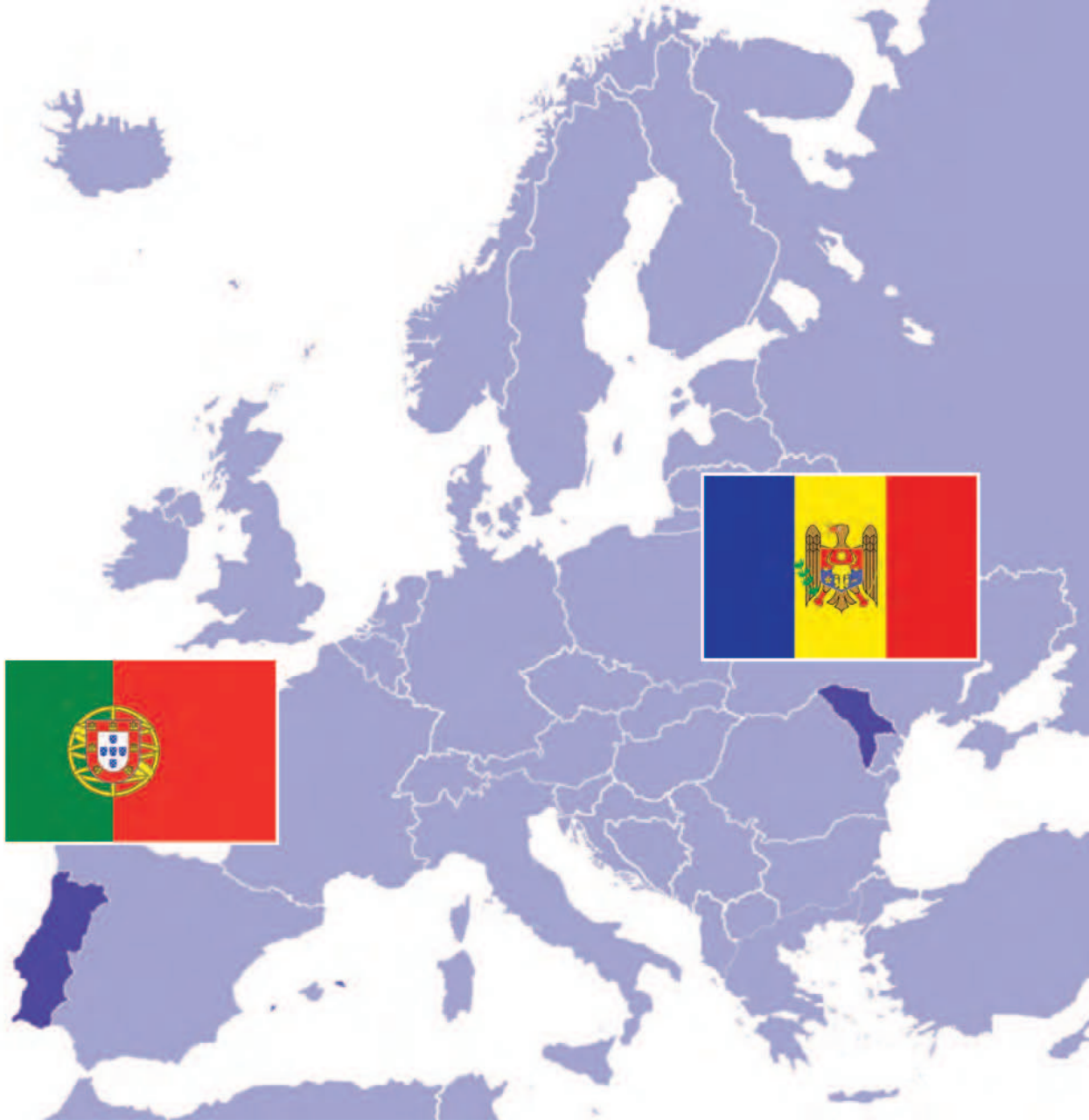
Ww (duplo vê)

Xx (xis)

Yy (ípsilon)

Zz (zê)





Portugal

Nome oficial - República Portuguesa

Fundação da Nacionalidade - 1143

Instauração da República - 1910

Sistema Político - democracia

Símbolos Nacionais - Bandeira Nacional e Hino Nacional

Divisão territorial - duas Regiões Autónomas (Açores e Madeira) e 18 distritos no Continente

Capital - Lisboa

Área - 92 152 km²

População - 10 627 250 (estimativa de 2008)

População activa - 5 595 milhares (2009)

Densidade populacional por km² - 115,3

Religião maioritária - Católica Romana

Moeda - Euro (dividido em 100 cêntimos)

Língua - português (existem também duas pequenas áreas onde se falam mirandês e barranquenho).

Clima (temperaturas médias)

Costa e Arquipélagos - Inverno: 12°C; Verão: 21°C

Interior e zonas montanhosas: Inverno: 5°C; Verão: 25°C

Republica Moldova

Amplasare: Europa de Est, N-E de România

Suprafaça totală: 33843 km²

Puncte extreme:

cel mai jos punct: Rîul Nistru -2 m

cel mai înalt punct: Dealul Bălănești +430 m

extrema de Nord: Naslavcea

extrema de Sud: Giurgiulești

extrema de Vest: Criva

extrema de Est: Palanca

Populație:

totală: 4,128,047 [2008]

densitate: 121,9/km²

Orașe principale:

Chișinău, Tiraspol, Bălți, Tighina, Râbnîța

Religii:

creștini — 98%

iudaici — 1.5%

bapțiști și alții — 0.5%

Monedă: Leu (MDL) = 100 bani

Domeniul Internet: .md

Prefix telefonic: +373





LIMBA NOASTRĂ

Versuri: Alexei MATEEVICI

Muzică: Alexandru CRISTEA

Limba noastră-i o comoară
În adâncuri înfundată,
Un șirag de piatră rară
Pe moșie revărsată.

Limba noastră-i foc, ce arde
Într-un neam, ce fără veste
S-a trezit din somn de moarte,
Ca viteazul din poveste.

Limba noastră-i frunză verde,
Zbuciumul din codrii veșnici,
Nistrul lin, ce-n valuri pierde
Ai luceferilor sfeșnici.

Limba noastră-i limbă sfântă,
Limba vechilor cazanii,
Care-o plîng și care-o cîntă
Pe la vatra lor țărani.

Răsări-va o comoară
În adâncuri înfundată,
Un șirag de piatră rară
Pe moșie revărsată.



HINO DE PORTUGAL

Letra: Henrique Lopes de Mendonça

Música: Alfredo Kell

Heróis do mar, nobre povo
Nação valente e imortal
Levantai hoje de novo
O esplendor de Portugal
Entre as brumas da memória,
Ó Pátria sente-se a voz
Dos teus egrégios avós
Que há de guiar-te à vitória!
Às armas, às armas!
Sobre a terra, sobre o mar
Às armas, às armas
Pela Pátria lutar!
Contra os canhões marchar, marchar!



Valeriu TUREA,
Ambasadorul Republicii Moldova în Republica Portugheză



António Antas de CAMPOS,
Embaixador Extraordinário e Plenipotenciário da República Portuguesa na Roménia



Sărbători oficiale în Moldova

1 Ianuarie – Anul Nou



7 Ianuarie – Crăciunul

1 Martie – Mărțișor



8 Martie – Ziua
Internațională a Femeii

PAȘTELE (ortodox)



1 Mai – Ziua Internațională a
Solidarității Oamenilor Muncii

9 Mai – Ziua Victoriei și a
Comemorării Eroilor Căzuți pentru
Independența Patriei

27 August – Ziua Independenței a
Republicii Moldova

31 August – Sărbătoarea “Limba
Noastră”

Sărbători și tradiții

FERIADOS EM PORTUGAL

Com o Novo Acordo ortográfico da língua portuguesa

1 de janeiro – Ano Novo

47 dias antes da Páscoa (Carnaval)

2 dias antes da Páscoa – **Sexta-Feira Santa**

primeiro domingo depois da primeira lua
cheia depois do dia 21 de março - **Páscoa
Católica**

25 de abril – Dia da Liberdade

1 de maio – Dia do Trabalhador

60 dias depois da Páscoa – Corpo de Deus

10 de junho – Dia Nacional de Portugal

15 de agosto – Assunção de Maria

5 de outubro – Implantação da República

1 de novembro – Dia de Todos os Santos

1 de dezembro - Restauração da
Independência

8 de dezembro – Imaculada Conceição

25 de dezembro – Natal



Sărbătoarea Mărțișorului și Legenda lui

La data de 1 martie în Republica Moldova se celebrează sărbătoarea "Mărțișor". Acesta este un festival tradițional desfășurat pe întreg teritoriul Moldovei, care își ia startul la începutul lui martie și continuă 10 zile (a fost lansat în 1967). Mărțișorul este o sărbătoare tradițională de întâmpinare a primăverii în Moldova și România. În această zi, oamenii își dăruiesc mici butoniere în formă de flori din fire de culoare albă și roșie - semn al purității inimii și sufletului și își urează reciproc toate cele bune și o primăvară frumoasă.

Nici un alt anotimp nu este mai frumos decât primăvara

Legenda mărțișorului este miraculoasă, însă aceasta există în mai multe versiuni. Noi vă istorisim mai jos una dintre ele, o legendă frumoasă care datează de mulți ani în urmă și povestește următoarele:

Se spune că odată, în prima zi a lunii martie, frumoasa Primăvară a ieșit la marginea pădurii și a observat cum, într-o pola-

nă, într-o tufă de porumbari, de sub zăpadă răsare un ghiocel. Ea a hotărât să-l ajute și a început a da la o parte zăpada și a rupe ramurile spinoase. Iarna, văzând aceasta, s-a înfuriat și a chemat vântul și gerul să distrugă floarea. Ghiocelul a înghețat imediat. Primăvara a acoperit apoi ghiocelul cu mâinile ei, dar s-a rănit la un deget din cauza rădăcinilor. Din deget s-a prelinș o picătură de sânge fierbinte care, căzând peste floare, a făcut-o să reînvie. În acest fel, Primăvara a învins iarna, iar culorile mărțișorului simbolizează sângele ei roșu pe zăpada albă.

Mărțișorul - sărbătoarea primăverii, a proșteșimei, a bucuriei și a victoriei binelui împotriva răului.



Botez și Cumetrie

în Portugalia

Taina sfântului botez nu poate fi repetată, nimeni nu poate fi botezat de două ori. Sfânta scriptură ne povățuiește să avem "Un domn, o credință, un botez". Și cum spuneam că sfântul botez are loc o singură dată în viață, petrecerea creștinească de după botez, sau cum obișnuim noi să-i spunem - cumetrie, are loc tot o singură dată. Iar noi, moldovenii din Portugalia, chiar dacă alegem să ne creștinăm copilul departe de meleagurile noastre natale, bineînțeles că nu uităm de tradițiile frumoase ale botezului sau petrecerii și ne străduim ca acestea să fie cât mai deosebite și de neuitat.



Poze de la botezul lui Cristian și Daniel Secu.



Câteva idei originale

Hăinuța de botez este procurată de obicei de nașa cea mare, însă unii părinți optează pentru a o cumpăra chiar ei. Noi, cei de peste hotare, avem acces mai larg la multe magazine de specialitate de hăinuțe și accesori pentru botez. Gama este destul de variată, cea mai obișnuită fiind "cămășuța" lungă din mătase cu multă dantelă.

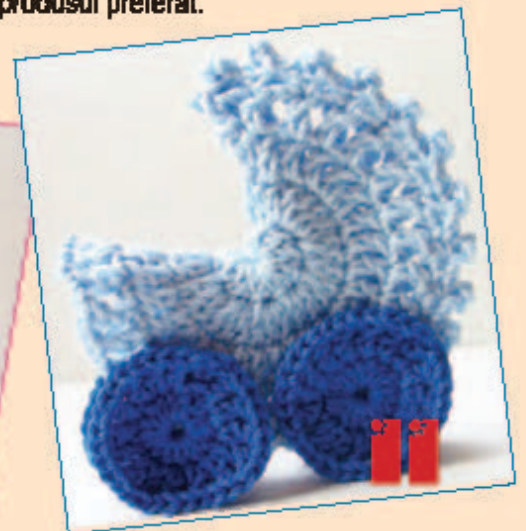
Decorul sălii de petrecere pune în valoare atmosfera de sărbătoare. Puteți apela la o agenție specializată de decorațiuni sau o puteți decora singuri după bunul plac întrebându-vă baloane, flori, stufe multicolore, poze, etc.

Suvenire nanilor pentru a-i face deosebiți printre ceilalți invitați.

Astăzi, magazinele specializate ne pun la dispoziție felurite "detalii" în acest sens. Putem însă apela și la imaginația proprie legând de o cruciuliță simplă o fundiță roză sau de culcarea albastră.

Darurile pe colaci ar părea că sunt aceleași pentru multe cumetri:

seturi de veselă, plapume, cuverturi, seturi de cratițe, etc. De la un timp există tendința de a oferi cadou cumetriilor colaci acoperți cu un prosop național și un Gift Card de o sumă anumită. Astfel, fiecare nan poate să-și aleagă din magazin produsul preferat.



Sărbători și tradiții

1 Iunie

Ziua Internațională a Copilului



Să nu uți
de copilăria ta...!!

Ziua Internațională a Copilului, 1 Iunie, a intrat în istorie ca având începuturile în anul 1925, an în care la Geneva s-a ținut Conferința Mondială pentru bunăstarea copiilor, iar în China în acea zi de 1 Iunie s-a sărbătorit Festivalul Dragonului, sărbătoare străveche, ce marchează în China începutul verii, festival organizat de către consulul Chinei la San Francisco, pentru copiii chinezi orfanii.

Nu se știe de ce a fost aleasă data de 1 Iunie... Se spune că a fost o simplă coincidență, dar de atunci ziua de 1 Iunie a rămas ca fiind considerată

Ziua Internațională a Copiilor peste tot în lume. De fapt, nu chiar peste tot, căci unele țări, sărbătoresc Ziua Copilului în alte perioade ale anului, astfel, în India se sărbătorește pe 14 Noiembrie, în Japonia și Coreea de Sud, pe 5 Mai, în Hong Kong pe 4 aprilie, în Turcia pe 23 aprilie, în Mexic pe 30 aprilie, în Indonezia pe 8 Iunie, în Singapore pe 1 octombrie, iar în Congo pe 25 decembrie. O situație chiar ciudată se întâlnește în Germania, unde Ziua Copilului se sărbătorește pe data de 1 Iunie în jumătatea de Est, iar în partea de Vest ziua este sărbătorită pe 20 septembrie. UNICEF (Fondul Națiunilor Unite pentru

Copii), înființat în 1946, a stabilit o altă dată pentru sărbătorirea Zilei Copilului: 20 noiembrie.

Ziua Copilului – această sărbătoare a celor mici este, de obicei, sărbătorită cu petreceri, diverse acțiuni dedicate copiilor, reuniuni în aer liber ale familiilor, programe TV cu emisiuni dedicate micușilor.

Un secret: Copilul este bogăția omului sărac.

Un sfat: Păstrează pentru totdeauna în suflet copilul din tine; astfel, nu va fi niciodată prea târziu să ai parte de o copilărie fericită.

Să nu uți niciodată de "de-a v-ați ascunselea", de jocurile cu prietenii, de genunchii mei mereu juliți și de hainele murdare de la joacă...



Drepturi și oportunități

Drepturile gravidelor de multe ori neștiute sau chiar trecute cu vederea le face pe acestea să ajungă să nu beneficieze de anumite gratuități sau facilități la care ar avea acces dacă ar cunoaște legislația medicală.

Cum e să devii mămică în Portugalia

În termenii generali, conform legislației portugheze, nu poate exista niciun fel de discriminare a persoanelor din cauza naționalității lor. Prin urmare, orice femeie a cărei situație în Portugalia este regularizată beneficiază exact de aceleași drepturi ca și gravida portugheză, fie că e vorba de dreptul privind asistența medicală, socială sau cu privire la muncă. Deja concesiunea beneficiilor relativ nașterii, indemnizațiilor de maternitate depind de înscrisurile anterioare la Asigurarea Socială (Segurança Social) a cărei puțin unele dintre pînții copilului.

Perioada sarcinii și vizitele medicale

Fiind însărcinată, femeia-imigrantă trebuie să se adreseze la Centrul de Sănătate din zonă de rezidență avînd cu ea Cartea de Sănătate pentru a face prima consultație maternală. Este vorba de un control de însoțire a sarcinii și de pregătire pentru naștere, însoțite de examene clinice și de laborator regulate, care permit evaluarea stării de sănătate atât a mamei, cât și a fătului. Pe durata întregii gravidități sunt obligatorii șase consultații și trei examene ecografice. De asemenea, viitoarelor mămici le sunt oferite informații/afaturi referitoare la regulile alimentației sănătoase și corecte, cum să-și aleagă suptenul potrivit, haltele comode etc. La prima consultație, pacientul este eliberat Buletinul de Sănătate al Gravidei, unde medicul ginecolog notează toate consultațiile, examenele, analizele de laborator și rezultatele lor. Toate consul-

tațiile sunt gratuite, începînd cu prima pînă la naștere, inclusiv nașterea, apoi 60 de zile după. Pentru asta trebuie să prezentați de fiecare dată "Declarația de scutare" eliberată la fel de medicul dvs.

Drepturile gravidei la locul de muncă

Este vorba despre drepturile de care beneficiază femeile gravide, femeile care sînt sau născut, cât și cele care alăptează. Ele beneficiază de ore libere, dreptul la consultații medicale gratuite, dreptul la concediu de maternitate și dreptul la indemnizații de risc. Angajatorul îi este interzis să concedieze femeile care urmează să devină mame, care se află în concediu de risc maternal sau care se află în concediu pentru creșterea copilului. De asemenea, angajatorul mai are următoarele obligații: să nu expună salariatale gravide, lăuze sau care alăptează la riscuri ce le pot afecta sănătatea; să acorde gravidelor dispensa pentru consultații prenatale constînd în ore libere plătite, dacă investigațiile medicale se pot efectua numai în timpul programului de lucru; să acorde salariatalelor care alăptează două pauze distincte de câte o oră fiecare, în timpul programului sau să reducă timpul de lucru cu două ore zilnic, fără micșorarea salariului; să transfere la un alt loc de muncă, cu menținerea salariului de bază brut lunar, salariatale gravide, lăuze sau care alăptează, care prestează o muncă ce prezintă riscuri pentru sănătate; să transfere la un loc de muncă de zi sa-



lariatale care muncesc noaptea în baza solicitării lor scrise.

Nașterea și perioada post-partum

Nașterea are loc la maternitatea din zona de rezidență. La apariția primelor semnale ale travaliului sau declanșării nașterii nu trebuie decât să apelați la serviciul de urgență (112) și să vă luați bagajul pentru maternitate (pregătit din timp). Unele maternități pun la dispoziția pacienților hăinuțe pentru nou-născuți, lenjerie intimă pentru mămici, scutece, creme. După naștere, copilului i se eliberează gratuit Buletinul de Sănătate Infantilă care trebuie să-l aveți la îndemână ori de câte ori vă adresați la medic. Concediul de maternitate se oferă începînd cu cea de a 34-a săptămîină de gestație și continuă pînă la împlinirea vârstei de 3 luni a copilului. Mama are dreptul la concediu de maternitate de 120 sau 150 de zile succesive, 90 dintre care post-partum, perioadă în care beneficiază de indemnizație. Indemnizația pentru naștere îi este atribuită gravidei începînd cu cea de a 13-a săptămîină a sarcinii în dependență de venit, numărul membrilor familiei, etc.

Olesca Tunașciuc,
Lisabona





Nu mai este o noutate pentru nimeni faptul că copiii imigranților moldoveni din Portugalia pot dobândi cetățenia statului portughez. De fapt, mulți dintre aceștia deja sunt cetățeni ai acestei țări, indiferent dacă au cunoscut sau nu țara de origine a părinților lor.

Nou-născuții imigranților și Cetățenia Portugheză

Cu toate acestea, nu toți copiii care se nasc în Portugalia primesc cetățenia. Conform Artigo 1, Alínea e), da Lei da Nacionalidade 2/2007 de 17 de Abril, nou-născuții devin automatic cetățeni portughezi dacă cel puțin unul dintre părinți a obținut deja cetățenia sau cel puțin unul din părinți se află LEGAL în Portugalia mai bine de cinci ani și o zi, având absolut toate actele în regulă, contribuțiile la stat plătite, etc.

După obținerea Certificatului de Naștere (Boletim ori Certidão de Nascimento) al copilului, puteți solicita cetățenie copilului dvs.

Certificatul de Naștere urmează să-l depuneți la Conservatória do Registo Civil, completând și un formular

(Modelo 1 E) semnat de ambii părinți. După o examinare amănunțită a dosarului dvs., care poate dura câteva luni bune, instituția în cauză vă va înștiința prin intermediul unei scrisori poștale (Assento de Nascimento), aprobarea sau dezaprobarea acordării cetățeniei.

Cu "aprobarea" anterior menționată vă veți deplasa la oricare filială "Loja do Cidadão" pentru a-i face copilului dvs. Cartão do Cidadão. Prezența copilului însoțit de ambii părinți este obligatorie. Eliberarea buletinului de identitate durează 2 săptămâni, și pentru copiii până la 6 ani acesta se eliberează gratuit. După vârsta de 14 ani, suportă un cost de 12€.



Dacă nici unul din părinți nu corespunde criteriilor sus-menționate, atunci nou-născuților li se acordă un permis de ședere/ autorizație sau titlu de rezidență.

Olesca Tanașciuc

Tatăl și Drepturile sale depline



Drepturile proaspetelor mămici sunt, în mare parte, cunoscute. Se știe că există concediu prenatal, postnatal, de creștere a copilului. În schimb, tăticii știu mai puține despre drepturile lor. Deși acestea există, nimeni nu se luptă să le facă cunoscute și mulți tătici habar nu au, de exemplu, că își pot lua concediu la nașterea copilului, fiind plătiți ca și cum ar merge la serviciu.

În prima lună de la nașterea copilului, orice tătic care își desfășoară activitatea legal și posedă asigurare socială de stat are dreptul la un concediu paternal plătit, de cinci zile lucrătoare consecutive sau întrerupte. Pe lângă aceste 5 zile el poate beneficia de încă 15 zile de concediu parental dacă urmează un curs de puericultură. De

asemenea, tatălui i se acordă încă 14 zile, în caz de decesul mamei copilului, acestea nu pot fi substituite cu cele 15 menționate mai sus.

Orice instituție este obligată prin lege să acorde concediul pentru paternitate, la cerere, cu condiția ca angajatul să-și justifice cererea prezentând certificatul de naștere al copilului.

Deși concediul de creștere a copilului este de obicei cerut de către mamă, și tăticii au acest drept. Se întâmplă mai rar, dar sunt și tătici care vor să stea acasă pentru a-l îngriji pe cel mic. A sta acasă pentru a-ți crește copilul nu este o rușine, chiar dacă ești bărbat.

*Olesca Tanașciuc,
Lisabona*

Educație și școlarizare

Mai multe detalii legate de accesul copilului imigrant la educație și școlarizare în Portugalia vom încerca să elucidăm împreună cu Dr^a Hermínia Firmino, funcționară în cadrul Gabinete de Educação (ACIDI). Dumneasa ne relatează că cu privire la această țară, drepturile copilului imigrant există încă de la grădiniță și ajung până la Universitate, școala fiind deschisă tuturor, fără discriminare în ceea ce privește clasa socială, originea, naționalitatea sau religia.

GRĂDINIȚA

Decă o începem cu grădinița, atunci regula spune că șansele încadrării copiilor în instituțiile preșcolare sunt egale pentru toți. E adevărat că fără încadrarea acestora în grădinițe nu putem asigura salisfăcerea calității învățământului preșcolar. De fapt, însă mulți dintre părinții imigranți se ciocnesc și cu alte realități. În Portugalia există instituții de învățământ publice și private. Vom face referire în special la cele publice. Una din problemele accesului la grădinițe este lipsa locurilor vacante. Prioritate având doar copiii cu vârstă preșcolară (de 4,5- 5 ani), după care se completează în descreștere grupele mai mici. În lipsa locurilor vacante părinții recurg la serviciile bonelor, fie că le angajează ei proprii, fie acestea pot fi recomandate de către serviciul de Asigurări Sociale (Segurança Social). În localitățile rurale problema locurilor vacante nu este atât de pronunțată.

Actele necesare pentru a înmatricula copilul la grădiniță în Portugalia:

- Certificatul de Naștere (B.I ou Boletim de Nascimento);
- Cartelul Medical (Cartão de Utente);
- Buletinul de Vaccinații actualizat (Boletim de Vacinas atualizado);
- Dovada Reședinței (Comprovativo de Residência)

ȘCOALA

Când vine vorba de școală, ca și în cazul grădinițelor, drepturile sunt egal valabile pentru toți copiii. Aici școala nu are "costuri ascunse" pe care părinții trebuie să le acopere pentru a înmatricula copilul în clasa I. Aici nici cadourile nu sunt obligatorii.

În conformitate cu prevederile legii actuale (Lei n.º 85/2009 de 27 de Agosto) școlarizarea elevilor în instituțiile de învățământ din Portugalia este obligatorie actualmente de la 6 ani

Educația și școlarizarea este pentru toți copiii una din cheile de acces la autonomie și la o viață socială armonioasă. Această regulă este valabilă pentru toate țările lumii. Din acest punct de vedere, nu face excepție nici țara noastră gazdă. Astfel, în Portugalia, nici un copil nu poate fi privat de drepturile sale. Unul din acestea este al școlarizării. Copilul imigrant în statul portughez beneficiază în egală măsură de aceleași drepturi ca și copiii nativilor, fie că vorbim despre accesul la grădiniță, învățământ primar, secundar sau superior.



până la împlinirea vârstei de 18 ani, rezultând doisprezece ani de școlarizare. Cu toate acestea, unele instituții de învățământ unde elevii au fost înmatriculați în ciclurile I, II și III conform regulamentului anterior, pentru ei este obligatorie absolvirea a 9 ani de școlarizare. În linii generale aceasta este gratuită, cu excepția materialului școlar și alimentajelor. Unele familii beneficiază de reduceri în vederea costurilor școlare, ba mai mult, pot fi chiar scutiți în totalitate, aceasta însă este calculat în dependență de contribuțiile care se achită lunar față de stat.

Bunăoară, Mariana Melentil din Loulé, mamă a unei eleve de 9 ani, spune că nu a întâlnit

dificultăți atunci când și-a înmatriculat fiica la o școală publică. Cu toate că fiica ei, până la vârsta de 6 ani a frecventat o grădiniță privată, mama acestora menționează că este foarte mulțumită și de calitatea învățământului în instituția publică. "Cadrul didactic sunt la fel de bine pregătite, atenți cu copiii și nu fac diferența între copii în dependență de rasă, origine sau religie" – spune Mariana.

În cazul ei, cheltuielile anuale de întreținere a unui elev sunt în jur de 70-80€, însă costurile se pot ridica și până la 500€ pentru familiile cu elevi în clasele superioare.

Olesca Tenegher

Mândria

Toți părinții ne dorim copii deștepti, sărguincioși, ascultători cu care să ne mândrim. Investim în ei tot ce este mai de preț, educație de calitate, omenia, cumsecădenia, așteptând în timp mulțumirea eforturilor noastre.

"Nasc și la Moldova oameni" spune o vorbă veche, pentru că știm să arătăm lumii cumsecădenia poporului nostru, să dăm valoare educației și moștenirii culturale oriunde în lume ne-am afla.

În Portugalia mulți dintre copiii noștri se numără printre cei mai buni elevi, educați, activi și cu mult bun simț. Nu îi putem, din păcate, cuprinde pe toți. Un bun exemplu sunt frații Vadim și Octavian Cebanu din localitatea Praia das Maças, Sintra unde locuiesc împreună cu părinții lor. Vadim are 13 ani și este elev în clasa a 7-a, pe când Octavian-Petru încheie anul acesta clasa a 2-a. Cel mai mare se bucură de numeroase merite la olimpiadele școlare de engleză, matematică și declamația poeziei portugheze.

Octavian-Petru, mezinul familiei, a obținut diploma de onoare de cel mai bun elev al școlii de 1^a Ciclu.

Ambii participă activ în cadrul serbărilor organizate de către Centrul Cultural Moldav primind ca recompensă de fiecare dată diplome de merit.

"Mă strădui să răsplătesc sărguința părinților mei" spune Vadim.

Pe lângă acestea, băieților Cebanu le mai place să citească cărți de aventuri și descoperiri interesante. De asemenea, să învețe poezii și să interpreteze acasă între ei diverse roluri teatrale, în acest fel ei reușind să se recreeze făcând și diferite glume.

Părinții se implică destul de mult și sunt foarte stricți în vederea educației lor. Acasă comunică doar în limba

română și se străduie să le cultive copiilor cultura străbunilor noștri.

Mai recent, Vadim și Octavian au devenit membri ai cenacului literar "Dor de Plai", iar duminicile le petrec la o școală duminicală din Cascais. Întrebați ce vor să devină atunci când vor crește mari, Vadim este mai nedeterminat, încă nu știe, spune că i-ar place mult să devină jurnalist sau actor de cinema, pe când Octavian deja a luat hotărârea –va deveni medic.

Patricia și Celina Neruța-Popa

Ele sunt Patricia și Celina Neruța-Popa. Sunt eleve în clasa a 2-a, iar în școala unde își fac studiile, Escola Básica António Torrado, din São Domingos de Rana, Tires,



părinților



fetele se numără printre cele mai excelente la învățătură. Au obținut locurile I și II la disciplinele Limba Portugheză și Matematică, iar deja al II-lea an consecutiv sunt pe panoul de onoare al școlii din localitate. Așa cum părinții sunt cei dintâi educatori ai copiilor, în cazul lor, aceștia sunt destul de exigenți cu copilele, atât la nivel comportamental cât și la învățătură. Ei sunt de părere că copilul are nevoie de îndrumare, ghidare și încurajare pentru a putea intra într-un mod sănătos de dezvoltare. Tatal Dumitru, zilnic își ajută odraslele la teme pentru acasă. Atât el cât și mama Rodica spun că vor să dea fiicelor lor educație "moldovenească" cum obișnuiesc ei să-i spună, în Portugalia copiii fiind mai rebeli și ușor impasibili.

Despre cât de greu și încărcat li se pare programul de învățământ din Portugalia, ele menționează ca nu îl consideră foarte greu, de aceea reușesc cu ușurință să ia doar rezultate maxime. Sunt integrate destul de bine în societatea portugheză, întrucât relația dintre ele și copiii portughezi sunt foarte bune.

În timpul liber merg împreună cu părinții la cinema, plimbări, se străduie să nu lipsească de la nici o festivitate organizată de Asociațiile noastre diasporale în Portugalia. "Vrem să le arătăm cultura țării noastre, tradițiile și tot ce avem mai frumos" spune Rodica, mama fetelor. Iar acasă, în Republica Moldova, merg în fiecare an. Vacanțele de vară fiind petrecute alături de bunici și verișori.

Olesea Tanașciuc





Aurelia ȘALARU,
pediatru,
Porto

– Aș vrea să aduc la cunoștința părinților că vaccinația este foarte importantă în combaterea bolilor infecțioase, iar introducerea programei de vaccinare contribuie în toată lumea la reducerea incidenței și mortalității din cauza bolilor respective.

În Portugalia, Programul Național de Vaccinare (PNV) este gratuită și accesibilă tuturor. Reprezintă o schemă de vaccinație recomandată, care constituie o "rețetă universală". Noul PNV a intrat în vigoare în 2006 și include vaccinurile contra tuberculozei, hepatitei B, difteriei, tetanosului, tusei convulsive, poliomielitei, contra Haemophilus influenzae, rubeolei, rujeolei, parotitei epidemice, contra Neisseria meningitidis.

Schema de mai jos nu este foarte diferită de cea din țara noastră, și de asemenea, are ca obiectiv obținerea protecției sigure la vârsta corespunzătoare. De acord cu această schemă, la vârsta de 6 luni se completează primele vaccinuri contra a 7 boli incluse în PNV, urmate de altele efectuate până la vârsta de 15 luni.

Există la dispoziția populației și alte vaccinuri (contra varicelei, encefalitei epidemice, gripei, rotavirusului, pneumococică, febrei tifoide, holerei, raiva) ce nu sunt incluse în PNV, nu sunt obligatorii și nici gratuite.

Când copilul se deshidratează

Diverse infecții din organismul copilului ne pot da mari bătăi de cap. Cele mai des întâlnite simptome ale acestor infecții se manifestă prin vomă sau diaree. Până a identifica ce anume a provocat infecția, va trebui să scăpăm cât mai repede de aceste stări anormale începând cu înlocuirea lichidelor sau hidratarea.

Putem prepara în condiții casnice propria soluție de rehidratare a copilului, dizolvând într-un litru de apă 4 linguri de zahăr, o linguriță de bicarbonat, o linguriță de sare de masă. Administrăm copilului câteva înghițituri în intervale scurte de timp. În cazul vomitărilor dese din cauza infecției putem da copilului: pesmeți, orez, banane, mere sau cartofi.



Dinți frumoși și sănătoși



Îngrijirea dinților copiilor trebuie să fie o preocupare a noastră începând cu cea de-a 2-a săptămână de viață a lor. Cu comprese sterile înmuiate în apă caldă, sau cu o soluție cu nistatin curățăm gingiile și gura bebelușului, chiar înainte de apariția primului dinte. Odată cu apariția primilor dinți, igiena bucală va trebui făcută cu seriozitate, respectând aceleași reguli care se impun și copiilor mai mari sau adulților:

- spălăm dinții de două ori pe zi (dimineața și seara) folosind o periuță adecvată;
 - nu vom uda periuța înainte de aplicarea pastei;
 - spălăm fiecare regiune dentară, cu mișcări dinspre arcadă spre dinte;
 - schimbăm periuța de dinți o dată la 2 luni;
 - după spălare, clătim insistent dinții de 5-6 ori.
- Nu uitați să vizitați regulat medicul dentist.

Vaccinuri contra	Naștere	2 luni	3 luni	4 luni	5 luni	6 luni	15 luni	18 luni	5-6 ani	10-13 ani	Toată viața din 10 în 10 ani
Tuberculozei	BCG										
Poliomielitei		VIP 1		VIP 2		VIP 3			VIP 4		
Difteriei- Tetanosului, Tusei Convulsive		DTP ₁		DTP ₂		DTP ₃		DTP ₄	DTP ₅	Td	Td
Infecției cu Haemophilus influenzae b		Hib 1		Hib 2		Hib 3		Hib 4			
Hepatitei virale B	VHB 1	VHB 2				VHB 3				VHB 1,2,3	
Sarampo-Parotidit epidemică Rubeolei							VASPR 1		VASPR 2		
Meningococo C			MenC 1		MenC 2		MenC 3				

Cunoașterea procesului de dezvoltare psihologică a copilului de vârstă mică, școlară sau adolescentină, este una din condițiile de bază pentru asigurarea unei educații eficiente în fiecare etapă de dezvoltare.

Înțelegerea de către părinți și copil a fenomenului de dezvoltare psihologică cu caracteristicile și particularitățile specifice fiecărei vârste, îl va ajuta să structureze atitudinile și strategiile educative bune, ce vor corespunde exigențelor unei dezvoltări continue și sănătoase. Astfel, vom face referință în special situațiilor care necesită atenție sporită pentru toate categoriile de vârstă.

VÂRSTA PREȘCOLARĂ, ce cuprinde perioada între 3 până la 6 ani, este o etapă de tranziție accelerată și extensă.

Situații care necesită atenție sporită:

Probleme de somn (treziri repetitive, coșmaruri intense) de lungă durată, peste o lună de zile;
Dificultăți de alimentare (diminuirea apetitului, refuzul alimentației) timp îndelungat;
Probleme de vorbire (întârzieri de vorbire, limbaj neclar);
Probleme de comportament (lipsa de autocontrol, comportament obsesiv, agresiv, atacuri de furie, impulsivitate excesivă);
Preocupări la nivel emoțional (timiditate, frică, teamă, neliniște exagerată în momentul separării de părinți);
Preocupări la nivel social (dificultăți de relaționare repetitive cu ceilalți copii, activități de socializare puțin frecvente);
Întârziere globală de dezvoltare.

VÂRSTA ȘCOLARĂ, cuprinde perioada între 6 și 12 ani, nucleul central de dezvoltare fizică, cognitivă și psihosocială se petrece în procesul de școlarizare.

Situații care necesită atenție sporită:

Atenție la dezvoltarea fizică în special: înălțimea și greutatea (înălțime joasă necorespunzătoare vârstei, obezitate, perturbări de comportament alimentar);

Dificultăți la școală (dificultăți de învățare, insucces școlar, dificultăți la îndeplinirea temelor pentru acasă, absențitate neregulată, lipsa de motivație);

Probleme de comportament (hiperactivitate, dificultăți de concentrare, minciuni repetate, agresivitate, conflicte frecvente, furturi, vandalism, cruzime, violență);

Preocupări cu socializarea (incapacitate de a se juca cu alți copii, puțini prieteni, timiditate excesivă);

Preocupări emoționale (dificultate de separare de părinți, depresie, neliniște, anxietăți înalte, nivel scăzut de auto-stimă);

Comportamente de risc (activitate sexuală, consum de băuturi alcoolice, consum de țigări, droguri);

Întârziere globală de dezvoltare.

ADOLESCENȚA – perioada de tranziție de la copilărie la vârsta adultă, începe la 12-13 ani până la 17-18 ani. Vârsta în care copilul se confruntă cu transformări într-un ritm rapid și intens.

Mare atenție la următoarele situații:

Dificultăți de învățare și probleme școlare;
Nivel scăzut de auto-stimă;
Absentismul sau abandonul școlar;
Izolarea socială;
Schimbări rapide, nemotivate de umor;
Influența puternică negativă din partea colegilor, grupurilor necunoscute;
Conflicte repetate, intense cu părinții.



Olga ȚĂRANU,
psiholog,
Lisabona

Este în puterea părinților asigurarea unei dezvoltări armonioase și progresive a copilului și viitorului adult. Respectarea următoarelor principii este o condiție fundamentală pentru a obține o educație cu succes:

Asigurarea securității fizice și psihologice a copilului (prezența părinților, rudelor, prietenilor și de zi în viața copilului, satisfacerea condițiilor de trai și alimentare sănătoasă);

Folosirea metodelor de educație, apropiate vârstei (stabilirea de reguli, limite și așteptări din partea părinților clare și reale);

Dragoste și relație de încredere (căldură, afecțiune, apropiere, încurajare și comunicare);

Încurajarea comunicării și relaționării sociale (inclusiunea, integrarea în grupuri și în comunitate, respectul angajamentelor sociale);
Învățarea normelor sociale pozitive (reguli de comportament, respectarea așteptărilor, valorilor morale și obligațiilor în familie și comunitate);

Promovarea auto-eficacității (activități care încurajează autonomia, responsabilitatea și creativitatea copilului);

Unirea, concordia și utilizarea eficientă a forțelor familiale, școlare și a comunității în creșterea copilului.





Lucia Turcan,
pedagog,
Lisabona

Orice familie unită este fericită, chiar dacă este foarte departe de țara unde s-au născut. Majoritatea moldovenilor au învățat să se adapteze ușor și să se descurce indiferent de lecțiile grele pe care trebuie să le înfrunte. La fel e și cu copiii lor.

Povața învățătorului

Acesta s-au integrat de minune în comunitatea portugheză, majoritatea fiind buni, unii chiar foarte buni la școală. Zi de zi, an de an, copiii moldovenilor au avut doar de câștigat, învățând o limbă nouă, căci cine cunoaște mai multe limbi este mai bogat sufletește. Dar, odată cu acestea, încet-încet uităm tradițiile și obiceiurile noastre, vorbim limba mamei doar în familie, cu prietenii și bagajul de cuvinte devine din ce în ce mai restrâns. Dulcea și melodiioasa limbă română a rămas acolo pe acel plai mioritic, iar noi, aici, tot mai des ne prindem că vorbim o mixtură de limbi, ba chiar mai trist, copiii moldoveni vorbesc între ei limba portugheză. Aceasta s-a întâmplat pe neobservate pentru că copiii se află toată ziua la școală, integrați în acest

mediu. Totuși, consider că acest lucru este reparabil.

Pe parcursul celor câtorva ore de limbă română petrecute cu un grup de micuți, am observat că lasă de dorit poziția la masa de scris. Pentru a evita eventuale probleme legate de coloana vertebrală a copilului, aș vrea să atrag atenția părinților vis-a-vis de poziția corpului copilului atunci când scrie.

De asemenea, am remarcat că o bună parte din copii țin stiloul incorect, mult prea vertical, sprijinind-l de degetul arătător, ceea ce face să fie mânuța mereu încordată și împiedică obținerea unui scris caligrafic.

În acest sens, îndrăznesc să sugerez câteva reguli importante a poziției copilului la măsura de scris:

- 1 Stai drept cu capul ușor înclinat înalțate;
- 2 Păstrează între piept și masă o distanță de cel puțin trei degete;
- 3 Ai grijă ca pe masă să stea ambele mâini: cu dreapta vei scrie, iar cu stânga vei ține caletul;
- 4 Distanța de la ochi până la vârful stiloului trebuie să fie de 25-30 cm;
- 5 Ține stiloul între degetul mijlociu și cel mare și condu-l cu degetul arătător;
- 6 Înclină ușor caletul spre stânga;
- 7 Sprijină picioarele pe podea sau pe stinghia de jos a băncii;
- 8 Lumina trebuie să cadă din partea stângă.

Un sfat pentru părinți:

puteți exersa acasă cu copiii scrierea în calețele cu linii mici, procurate de la noi din țară. Acestea ajută la deprinderea unui scris uniform și citeț.

DEX

Rupestru (despre locuințe) – care este construit în stâncă

Rebel – neascultător, care nu se supune

Cător – persoană care suportă cheltuielile pentru a construi și amenaja o biserică sau mănăstire

Impasibil – nepăsător, indiferent



SCOLIOZA la copii.

Cum o prevenim?

Nu mă îndoiesc că toți părinții își doresc ca urmașii lor să aibă spatele drept, poziția corectă și mersul grațios atunci când vor fi în rândurile flăcăilor sau domnișoarelor. De aceea, este indispensabil să avem grijă de ținuta copilului încă din fașă. Orice deviere pe care o observăm la coloana vertebrală este absolut necesar să ne adresăm medicului de specialitate.



Vladimir OBRISTE,
traumatolog,
Vila Nova de Gaia

SCOLIOZA – este o boală care constă în curbarea laterală a coloanei vertebrale, mai ales în regiunea dorsală, din cauza slăbirii ligamentelor vertebrelor sau a îmbolnăvirii vertebrelor.

Scoliozele pot fi de mai multe tipuri: cu o singură arcuire, cu două sau trei. Este o afecțiune ereditară și în circa 80-90% din cazuri, motivele apariției scoliozei sunt necunoscute.

Vă expun mai jos unele din cauzele frecvente care duc la apariția scoliozei:

- Un mod sedentar de viață;
- Neantrenarea mușchilor spatelui;
- Existența problemelor de creștere a țesuturilor încă dinaintea nașterii copilului;
- Devierea unei vertebre din rândul normal al celorlalte;
- Măinile și picioarele sunt sub dimensiunile obișnuite;
- Existența vreunei afecțiuni musculare sau nervoase, precum distrofia musculară, paralizia cerebrală, tumorile, etc.

S-a constatat că fetele sunt mult mai predispuse scoliozei decât băieții. În majoritatea cazurilor, afecțiunea survine după vârsta de 10 ani, motiv care ar putea fi legat de dezvoltarea hormonală caracteristică acestei perioade. De asemenea, copilul este predispus scoliozei în cazul dacă cineva din familie a avut această afecțiune.

Tratament

Cel mai eficient este tratamentul prin kinetoterapie, care corectează devierile coloanei vertebrale, menține această corectare astfel stopând evoluția scoliozei. De asemenea, există și alte tipuri de tratament, cum ar fi acupunctura, reflexoterapia, tratamentele naturiste, gimnastica medicală, tratamentul ortopedic sau tratamentul chirurgical. Nici una din opțiunile expuse mai sus nu se poate practica fără recomandarea specialistului ortoped traumatolog, după o mulțime de investigații clinice ale pacientului (în special, în cazul tratamentului pe cale chirurgicală, care este o metodă foarte complicată).

La o adresare timpurie la medicul specialist și în urma respectării tuturor instrucțiunilor lui, o mare parte din scolioze pot fi tratate fără a prejudicia calitatea și modul normal de viață.



Deprinderi alimentare sănătoase



Foto: V. Hoizog

O bicelurile alimentare sănătoase au un rol deosebit de important începând cu frageda copilărie. A ști să evite dulciurile și să respecte regulile de bază îi vor ajuta pe copii nu numai să crească sănătos, ci și să modeleze preferințele lor alimentare, în beneficiul unei alimentații sănătoase.

Copiii, ca și noi maturii, sunt diferiți ca caracter, doleanțe, gusturi, etc. Unii copii pot arăta mofturi la mâncare, pe când alții mănâncă tot ce li se pune în farfurii. Modalitatea cea mai adecvată de a transmite copiilor noștri lucrurile bune este să ne examinăm propria atitudine față de mâncare, astfel ei vor încerca să ne calce pe urme. De asemenea, și alte câteva sugestii:

- facem cumpărăturile împreună cu copilul, învățându-l că trebuie să procurăm doar produse proaspete;
- apelăm la ajutorul lor în bucătărie să spele roșiile, spre exemplu, să pună pâinea în coș sau să așeze servetelele pe masă;
- nu intra în panică dacă nu mănâncă prea mult, acesta este un comportament perfect normal pentru un copil;
- obișnuiește-l să își ia gustarea cu cel puțin o oră înainte de cină, astfel ca la ora cina să mănânce tot din farfurie;
- nu exagerăm total cu mărirea sănătoasă, asta nu înseamnă că îi interzicem copilului să mănânce o ciocolată pe zi.

Gătim "ca la mama acasă"

Bucătăria noastră moldovenească nu poate să nu placă tuturor, este atât de bogată și variată încât nu rezistăm să nu gustăm câte puțin măcar din cele mai cunoscute specialități. Numeroasele legume și fructe, pământurile roditoare care sunt pricinice pentru creșterea animalelor și păsărilor domestice, tradițiile vechi de fabricare a produselor lactate, toate acestea, dar și multe altele au făcut ca gastronomia moldovenească să fie de-a dreptul unică. În mod obișnuit, noi, moldovenii, luăm masa de trei ori pe zi. La prânz și cină multe familii obișnuiesc să servească și puțin vin moldovenesc, fie că e produs în condiții industriale sau în condiții casnice. Rar se întâmplă când noi, moldovenii, avem la masă doar un singur fel de mâncare. Iar la aniversări, nunți, cumetrii sau alte ceremonii avem mesele aranjate din plin cu bucate alese.

Cele mai tradiționale bucate ale gastronomiei țării noastre sunt mămăliga servită cu jumări, smântână și brânză de vaci sau cu pește prăjit cu mujdei; Sarmalele împletite în foi de varză sau frunze de vie; Răciturile din carne de cocoș sau porc; Zeamă cu tălțel de casă; Plăcintele și învârtitele umplute de obicei cu brânză, varză, cartofi, vișine; Friptura de pui cu tălțel; Bucatele la grătar: mici, cârnăclori, frigărui cu legume, precum și multe alte bucate.

Învărtită cu brânză

Ingrediente: Aluat: ¼ kg de făină, 1 ceașcă de lapte, puțină sare.

Umplutura: 500g brânză de vaci, 3 ouă, puțină sare, mărar și coaj de ceapă.

Mod de preparare: Se frământă aluatul. Se lasă coca la cald, acoperită, o jumătate de oră, timp în care pregădim umplutura. Brânza se amestecă bine. Din cocă întindem o foaie lungă și subțire cât se poate. Se stropește cu 2-3 linguri de unt călduț, se acoperă cu un strat de umplutură, se învârteste (sau se rulează) și se potrivește rotunjit ca o spirală în tava adâncă, bine unsă cu unt. Se dă la cuptor încins pentru jumătatea de oră. Se servește caldă.



Friptura de Pui cu Tălței

Ingrediente:

- 1,5 kg carne de pui
- 2-3 cepe
- 1 cană de bulion
- 1 pahar vin alb
- sare, mirodenii
- pipere
- foi de dafin
- 3-4 dinți de usturoi

Aluat: 1 pahar de făină, 1 ou, apă cât primește un aluat tare.

Mod de preparare: Ceapa se taie felioare și se călește în ulei. După ce s-a încins, punem carnea tălțată bucăți, să se rumenească. Se adaugă condimente, mirodenii, bulionul cald, și se potrivește de sare. După ce carnea s-a mulat se adaugă vin și usturoi, se acoperă și se dă la cuptor să se înăbușe încă 30-40 min. Din aluat preparăm tălțelii feliați subțire, după care îi fierbem într-un vas cu apă clocotită. Se servește friptura cu tălțelii calzi garnisiți cu unt.



Moștenire culturală



Ion CREANGĂ este unul dintre marii clasici ai literaturii române. S-a născut la 1 martie 1837 în familia lui Ștefan a Petrii Ciubotariul și a Smarandei Creangă în satul Humulești, ținutul Neamț.

Recunoscut datorită măiestriei basmelor, poveștilor și povestirilor sale, Ion Creangă a intrat în istoria literaturii române, în principal, datorită operei autobiografice *Amintiri din Copilărie* care înseamnă partea cea mai personală a operei sale. Anume de aici vin rădăcinile reputației sale de mare prozator. Opera sa este considerată printre cele mai însemnate ale literaturii române, aceasta datorită sincerității cu care istorisește cele mai intime detalii ale vieții lui.

Printre cele mai binecunoscute povești ale lui Ion Creangă sunt: *Capra cu trei iezi*, *Dănilă Prepeleac*, *Fata babei și fata moșneagului*, *Ivan Turbincă*, *Punguța cu doi bani*, *Soacra cu trei nurori*, precum și multe-multe altele.

S-a stins din viață pe data de 31 decembrie la Iași.



Grigore VIERU – un mare poet basarabean, o legendă. S-a născut pe 14 februarie 1935, în satul Pererâta din fostul județ Hotin, pe teritoriul de azi al Republicii Moldova, în familia lui Pavel și Eudochia Vieru.

Este, fără îndoială, cel mai mare poet pentru copii din literatura română și unul dintre cei mai mari din literatura lumii. El a crescut, a îmbogățit spiritual copiii unui neam întreg, devenind simbolic tatăl și bunicul lor având cea mai bogată colecție de poezii mai ales pentru copii. Versul său este plin de muzicalitate, cine știe câți copii au adormit cu cântecele sale de leagan...

A primit în 1988 cea mai prestigioasă distincție internațională în domeniul literaturii pentru copii: Diploma de Onoare Andersen

Din poezia lui Vieru fiecare copil va afla că trebuie să-ți iubești Patria nu pentru că e frumoasă, ci pentru că e a ta.

S-a stins din viață pe data de 18 ianuarie 2009 la vârsta de 74 de ani.



Poetul **Vasile ROMANCIUC** s-a născut la 17 decembrie 1947 în comuna Bădragii Noi, fostul județ Hotin, actualmente r-nul Edineț, R.Moldova.

Este unul dintre cei mai reprezentativi poeți moderni ai literaturii române din țara noastră. Operele sale pentru copii sunt printre cele mai îndrăgite și mai des recitite. Are în palmaresul său mai multe premii internaționale.

Unele dintre trofeele lui Vasile Romanciuc sunt diploma Consiliului Internațional al Cărții pentru Copii și Tineret (IBBY), premiile Salonului Internațional de Carte pentru Copii și Tineret din Chișinău; premiul pentru carte pentru copii „Otilia Cazimir”, Iași, 2007, și nu în ultimul rând Diploma de Onoare Andersen.





CÂTEVA LUCRURI ȘTIUTE

Despre carte și cărți

Dragii mei copii deștepți,
Înțelegeți bine, foarte:
Una este să ai cărți,
Alta este să ai carte.

Însă, pe de altă parte,
Dragii mei copii deștepți,
Cine vrea să aibă carte
Trece mai întâi prin cărți.
(V. Romanciuc)



HIPOPOTAMUL

-Cum te cheamă?
-Hi... Hi... Hi...
-Stai, te rog, nu chicoti -
Cum te cheamă te-ntrebam...
-Hi... Hi... Hi... Hipopotam!
(V. Romanciuc)

FRUMOASĂ-I LIMBA NOASTRĂ

Pe ramul verde tace
O pasăre măiastră,
Cu drag și cu mirare
Ascultă limba noastră.

De-ar spune și cuvinte
Când cântă la fereastră,
Ea le-ar lua, știu bine,
Din, sfânta, limba noastră.
(Gr. Vieru)

BUNICA

Tot mai mică, tot mai mică:
Ia, o floare, o furnică,
Ia, o lacrimă sub soare!...
De ce oare, de ce oare?
(Gr. Vieru)



MAMA

Mama mă mângâie,
Soarele lucește.
Soarele e unul,
Mama una este.
(Gr. Vieru)

PUIȘORII

Pui golași, cum stați în cui-
buri
Fără plăpumioare?!
Ne-nvelim cu ale mamei
Calde aripioare!

Dar când mama nu-i acasă
Și ploița cerne?
Ne-nvelim atunci cu frunza
Ramurii materne.

Dacă n-o să vină mama
Și-o să cadă frunza?
Cum nu o să vină mama?
Cum să cadă frunza?!
(Gr. Vieru)

SATELE MOLDOVEI

Pe vale, pe culme
Stau satele mele
Aproape de codru,
Aproape de stele.
(Gr. Vieru)

IEDUL VESEL

-Iedule, de unde vii?
-Vin din codru, dragi copii.
-Ce-ai făcut în codrul des?
-Niște coarne am cules.
-Dă-ne, iedule, și nouă,
Că tu ai de-acuma două!
-Am eu două, dar socot
Că nu-s bune de compot!
(V. Romanciuc)

Moștenire culturală

Să învățăm

bunele maniere!



Politețea a fost dintodeauna un lucru absolut necesar fiecărui om. Se spune că "florii l se cere parfum, iar omulul politețea". Aceasta este ca o cheie de aur care, de-a lungul vieții ne ajută să deschidem multe porți.

Salutul este prima și cea mai elementară manifestare de politețea și amabilitate față de o persoană. Când se salută, în dependență de situație, rostim formula: "Bună dimineața, bună ziua, bună seara". Răspunsul la salut este obligatoriu.

E bine să reținem că:

- La întâlnire se vine la timpul fixat;
- Bărbații salută primii femeile;
- Tinerii salută pe cel mai în vârstă;
- Noli veniți salută pe cel deja prezent;
- Elevii și studenții salută profesorii;
- Prima salută persoana cea mai polticoasă;
- Să fi amabil în orice împrejurare;
- Să fi modest și simplu;
- Să cunoști limbi străine;
- Să oferi locul vârstnicilor.

Gesturi lipsite de eleganță:

- A arăta cu degetul o persoană sau un obiect;
- A folosi unghiiile drept scobitoare;
- Introducerea degetului în nas;
- Să tușim fără a duce batista la gură;
- Să căscăm în prezența unor persoane străine;
- Să umbli cu încălțăminte murdară;
- Să umbli cu mâinile în buzunare;
- Să folosești cuvinte vulgare;
- Să ai ținuta neglijentă, murdară sau transpirată.



Zâmbiți cu noi



Mămico, astăzi în autobuz, tata m-a pus să cedez locul unei domnișoare...

– Foarte bine puiul' lu' mama, așa trebuie să faci!

– Da mămico, dar eu stăteam în brațele lu' tata...



– Ai venit la țanc, bunico - zise nepoțelul deschizând ușa - tata tocmai spunea că numai dumneata mai lipseai!



– Mami, mami, de ce tata este chel?
– Pentru că este foarte inteligent și trebuie să se gândească la multe lucruri.
– Și atunci tu de ce ai atâta păr?
– Mănâncă supa aceasta odată și tacil



Tatăl vine de la creșă cu copilul iar mama își pune mâinile în cap:

– Mă, acesta nu-i copilul nostru!
– Ce importanță are, mâine tot la creșă îl duci



Un copil plângea pe holul școlii. Învățătoarea îl întreabă:

– De ce plângi?
– Un copil mi-a dat jos plăcintă!
– A fost cu intenție?
– A fost cu brânză.



Vine copilul acasă, zgâriat pe mâini, pe față, cu hainele rupte...

Maică-sa îl întreabă:
– Ce s-a întâmplat?
– Am dansat în cerc în jurul bradului.
– Bine, dar de ce ești zgâriat tot?
– Eram puțin!



Un băiețel privea atent la un preot care-și repara gardul de la grădină.

– De ce mă privești așa de atent, fiule?
– Vreau să aflu ce zice un preot când își dă cu ciocanul peste degete!



Locurile pitorești ale Republicii Moldova

Noi moldovenii știm cu toții că Republica Moldova este o țară atractivă nu doar prin locurile pitorești și peisajele încântătoare, dar și prin diversitatea destinațiilor turistice care prezintă un interes deosebit.

Atât în capitală, cât și pe întreg teritoriul Republicii putem descoperi numeroase atractivități pentru persoane de orice vârstă.

De fiecare dată când mergeți să vă petreceți vacanțele în Moldova la părinți, bunei, nu ezitați să asistați și la concerte de muzică populară, clasică sau rock, să vizitați muzee, expoziții, monumente de istorie și arheologie, festivaluri și sărbători, reamintindu-vă cu nostalgie de folclorul și tradițiile noastre veritabile.

Printre cele mai importante atractivități turistice ale Republicii noastre se numără: Complexul Muzeistic "ORHEIUL VECHI", care include Orașul medieval Orhei, muzeul, cetățuia "Orheiul Vechi", cetățuia "Trebujeni – Potârcă".



Mănăstirea «Căpriană»

Într-o zonă pitorească de codru, la 40 km nord-vest de Chișinău, se găsește una dintre cele mai vechi mănăstiri din Moldova – "Căpriană" (întemeiată în 1429). Ea a fost timp îndelungat reședința mitropolitului Moldovei, a fost ctitorită de domnitori, printre ei și Ștefan cel Mare, aici au trăit cronicarul Eftimie și unul dintre primii poeți a Moldovei - Chiprian.

La început mănăstirea era construită în totalitate din lemn, ca mai târziu, în 1545 să fie înălțată în piatră biserica de vară "Adormirea Maicii Domnului". În 1840 este înălțată biserica "Sf. Gheorghe" și la 1903 "Sf. Nicolae". La Căpriană a existat și cea mai mare bibliotecă mănăstirească din Moldova cu prețioase daruri domnești. Fiind închisă și devastată în anii postbelici, ea se redeschide printre primele în 1989, devenind foarte curând un simbol al renașterii naționale. Mănăstirea poate fi vizitată zilnic.

Printre alte obiective care pot fi vizitate în zonă, numim rezervația peisagistică "Căpriană-Scoreni", Stejarul lui Ștefan cel Mare și cea mai veche rezervație din Moldova – "Codri".

Monumentul "Luminarea Recunoștinței"

Acest monument ridicat pe stâncă, deasupra bătrânului Nistru, la marginea Sorociei, este una din cele mai importante zidiri în istoria modernă a Moldovei. Aici zac, vărsate în temelii, legate piatră în piatră, suferințele, speranțele și truda multor generații ale compatrioților noștri. Această epopee extraordinară este consacrată tuturor monumentelor distruse ale culturii moldave. „Lumânarea Recunoștinței”, crescând din adâncurile trecutului nostru, reprezintă un omagiu adus tuturor eroilor anonimi, care au păstrat cultura, limba și istoria Moldovei în paleta policromă a civilizației umane, înveșnicind totodată și memoria marelui poet anonim, autorul baladei „Miorița”.

Ideea de a ridica acest monument îi aparține renumitului clasic al literaturii - Ion Druță care a lansat-o acum 15 ani. Însă proiectul în cauză a fost realizat și inaugurat abia la 27 martie 2004. Grație tuturor celor ce au participat cu trudă, cu credință, cu banul la făurirea acestui monument, pe care scriitorul a numit-o „Lumânarea Recunoștinței”, pot fi ridicate astăzi cele șase sute de trepte ce urcă de la apele Nistrului până în piscul unui deal de la Soroca, în vârful căruia își face apariția o capelă în formă de lumânare de 29,5 m, lumina căreia pe timp de noapte străbate până în Otaci și Camenca. Din acest vârf de deal poate fi admirată o priveliște pitorească de neasemuit.

Acest monument național, simbol al poporului moldovenesc, care rămâne necules de ochii trecătorilor, cu certitudine, ar putea întregi cartea de vizită a Moldovei.



Complexul "Orheiul Vechi"

Complexul muzeal Orheiul Vechi reprezintă una dintre cele mai vestite zone cu vestigii ale stabilirii diferitor civilizații în perimetrul dintre Nistru și Prut. Se găsește într-un defileu stâncos, adânc de peste 200 m, al râului Răut, la o depărtare de 60 km de la Chișinău. În cavernele de piatră se atestă prezența primelor așezăminte umane vechi de peste câteva sute de mii de ani. Pe dealul stâncos, în secolele V-III î.e.n., a existat o puternică fortificație a geto-dacilor.

După recucerirea acestor locuri de oștenii moldoveni, este înălțată o puternică cetate din piatră (sec. XV) Orhei, ruinele căreia au ajuns până în zilele noastre. La fel, din perioada medievală s-a conservat într-o stare funcțională o mănăstire ortodoxă rupestră "Adormirea Maicii Domnului" (unele date o atestă drept anterioară sec. XII), lărgită și modificată în stâncă potrivit canoanelor religioase în diferite secole. Acum mănăstirea de călugări poate fi vizitată de turiști în orice perioadă a anului, cu precădere în timpul sărbătorilor creștine.





Mănăstirea Hâncu

În 1678, într-o zonă de codru, la izvorul râului Cogălnic (cca. 55 km vest de Chișinău), marele stolnic Mihail Hâncu înființează, la rugămintea fiicei sale, o mănăstire de maici. Bisericele din lemn și chiliile monahale în secolul XVII sunt deseori devastate de năvălirea tătarilor. Din această cauză mănăstirea "Sf. Parascheva" periodic rămâne pustie. La 1835 este zidită din piatră biserica de vară în stil rus-bizantin, mai târziu la 1841 se înalță biserica de iarnă.

În perioada 1956-1990 mănăstirea este închisă de autoritățile sovietice, iar pe teritoriul ei a funcționat o bază de odihnă și de tratament a Ministerului Sănătății. În 1990, la cererea localnicilor din satele vecine, mănăstirea Hâncu este redeschisă, devenind în scurt timp una dintre cele mai bine amenajate și vizitate de turiști.

În preajma mănăstirii se găsesc mai multe izvoare bogate în apă, unul dintre ele are o mineralizare sportivă. Mănăstirea poate fi vizitată zilnic. Ghid local, taxe de intrare, spațiul de cazare disponibile.

Mănăstirea Hârjeuca

Mănăstirea este situată la 70 km nord-vest de Chișinău, în satul Hârjeuca. Pentru prima dată în această zonă de codru a apărut o comunitate monahală în anul 1740, ceva mai târziu sunt construite biserici și chilii din lemn. În prima jumătate a secolului XIX mănăstirea Hârjeuca cunoaște o perioadă de înflorire, fiind plasată într-un parc amenajat cu lacuri, havuzuri și alei. Biserica de vară "Înălțarea Domnului" a fost zidită în 1836, care și prin structura ei este foarte asemănătoare Catedralei din Chișinău cu o arhitectură clasică. Mai târziu este construită și biserica de iarnă "Sf. Spiridon". Mănăstirea avea o impresionantă bibliotecă și o școală pentru copiii clericilor. În 1922 biserica "Sf. Spiridon" este pictată în interior de vestitul pictor Pavel Piscareov. Însă în perioada sovietică mănăstirea este închisă și pe teritoriul ei s-a deschis o stațiune de tratament. În 1993 mănăstirea se redeschide. Aici se mai găsește Izvorul "Ținereții", care are proprietăți curative deosebite.



Manastirea Rudi

Situat la nordul republicii, cca 200 km de Chișinău, satul Rudi este una dintre cele mai interesante localități pentru vizite. Aici descoperim vestigii preistorice într-o peșteră naturală de cca 100 m, o rezervație peisagistică de excepție, fortificații antice de promontoriu (sec.IV-III î.e.n.), 2 cetăți inelare de pământ (sec.IX-XII) "Farfuria turcească" și "Germanariu", o comunitate rurală cu tradiții bogate ș.a. Însă principalul obiect de vizită în zonă este una dintre cele mai vechi mănăstiri din Moldova. Pe parcursul mai multor secole mănăstirea de călugări a conservat un stil de viață monahal tradițional, iar biserica "Sf. Treime", înălțată în 1777, este considerată drept o mostră reprezentativă a stilului vechi moldovenesc de arhitectură de cult. Biserica este amplasată într-un cadru natural deosebit în valea râului Bulboana, afluent de dreapta al Nistrului.

Mănăstirea Țăpova

La Țăpova, pe malul stâncos al Nistrului (cca. 100 km nord de Chișinău) se găsește cea mai mare mănăstire rupestră ortodoxă din Moldova, considerată și una dintre cele mai mari din Europa. Se crede că unele chilii au fost săpate în stâncile abrupte ale Nistrului prin sec. X-XII. În perioada sovietică mănăstirea a fost închisă și devastată. În 1975 ruinele mănăstirii rupestre Țăpova sunt luate sub protecția statului, iar în 1994 aici sunt reținute slujbele divine. Se spune că în această mănăstire domnitorul Moldovei Ștefan cel Mare s-a cununat cu soția sa Maria Voichița, iar o altă legendă afirmă că printre aceste stânci și-a petrecut ultimii ani din viață poetul mitologic Orfeu, care este înmormântat în nișa unei cascade din defileu.



Complexul memorial "Capul de pod Șerpeni"

La cca. 40 km Est de Chișinău, pe malul drept al Nistrului se găsește acest Complex memorial de importanță istorico-națională, care a fost ridicat în amintirea eroilor căzuți, în timpul operațiunii Iași-Chișinău din anul 1944, pentru eliberarea Chișinăului de sub ocupația fascistă. Lupta de la Șerpeni a fost una din cele mai sângeroase din istoria celui de-al II-lea război mondial.

La 22 august 2004, chiar în ajunul celei de-a 60-a aniversare de la eliberarea Moldovei de cotropitorii germano-fasciști, la Șerpeni a avut loc înangurarea solemnă a memorialului reconstruit.

Pe mijlocul Memorialului se află focul veșnic, ce străjuiște doi piloni înalți, uniți la vârf de o cruce, care veghează asupra celor căzuți, care nu și-au pierdut prezența de spirit și curaj pentru apărarea acestui meleag. Nu lipsește de aici și clopotnița înălțată deasupra unor peisaje niștrene pitorești, care amintește despre renașterea continuității istorice moldave, cât și despre recunoștința restabilă față de generațiile trecute.





Ștefan cel Mare și Sfânt

Domnia lui Ștefan cel Mare, de aproape o jumătate de veac, este cel mai frumos timp din istoria Moldovei. Niciodată țara n-a fost mai întinsă, mai bogată și mai respectată.

Ștefan cel Mare a fost cel mai neînfricat apărător al credinței și Patriei străbune, un mare ctitor de lăcașuri sfinte. Măria Sa a fost domn al Moldovei timp de 47 de ani (1457-1504). Abil și curajos conducător de oaste, drept și curajos, el a purtat 36 de bătălii, din care a pierdut numai două. "Și câte războaie a bătut, atâtea mănăstiri cu biserici a făcut..."

Ștefan cel Mare s-a îngrijit de mărirea vechilor cetăți (Hotin, Suceava, Neamț, Cetatea Albă, Chilia), precum și de zidirea curților domnești din Iași, Hârlău, Bacău. Fortărețele militare încingeau Moldova ca o salbă de piatră, aparând-o de năvălirile dușmanilor. Ștefan cel Mare a fost canonizat în 1992, fiind trecut în rândul sfinților.



Cetatea Soroca

Se găsește în mijlocul orașului Soroca, la circa 160 km spre nord de Chișinău. În perioada medievală cetatea Soroca făcea parte dintr-un vast sistem defensiv al Moldovei, care includea: 4 cetăți la Nistru, 2 cetăți pe Dunăre și 3 cetăți în nordul țării. În așa fel, cu un adevărat "brâu de cetăți din piatră", erau protejate hotarele țării. Cetatea Soroca a fost construită la trecătoarea peste Nistru pe locul unor fortificații mai vechi. La 1499, din porunca Voievodului Ștefan cel Mare, este înălțată o cetate pătrată din lemn pe locul fortăreței genoveze Olihonia (Alciona). Între anii 1543-1546, în timpul domniei lui Petru Rareș, cetatea este rezidită din temelii de piatră, așa cum o vedem și astăzi, adică rotunda cu diametrul de 37,5 m și cu cinci bastioane egal depărtate între ele. Meșterii au pus la baza calculelor lor legea supremă a armoniei "secțiunea de aur", fapt care face cetatea unică printre mostrele de arhitectură defensivă din Europa.

Cetatea Soroca mai este cunoscută și drept loc unde s-au întrunit oștile moldovene sub conducerea celebrului om de stat Dimitrie Cantemir și armatele rusești conduse de țarul Petru I în timpul campaniei de la Prut împotriva ostașilor turci în a. 1711. În cetate au mai fost: Bogdan Hmelnițchi, Timus Hmelnițchi, Alexandru Suvorov ș.a.

Fortăreața este unicul monument medieval din Moldova, care s-a păstrat așa cum l-au conceput meșterii, iar în bastionul de la intrare există o biserică mică militară.





Igoraș TANAȘCIUC,
Lisabona

Mihaela BALTAG,
Alcanena





Cătălin Danu, Montenegro



Laura, Lisbona



Sorin Danu, Montenegro



Alexandru Pîrlög, Loulé



Alexandru Mardari, Faro



Alexandru Sîrbu, Alcanena



Andreia Danu, Faro



Anjoara Pîrlög, Loulé



Beatriz Damien, Sines



Constanța Bardau, Barreiro



Corina Mardari, Faro



Mădălina Ghacalin, Barreiro



Daniela Cebanu, Alcanena



Daniela Damien, Sines



Erica



Eve Mox, Fombel



Ionuț Tălcu, Alcanena



Laura Căpăle, V. Nova de Gala



Laura Saculescu, Sobal



Daniela Cătălina Șerban, Loulé



Mihai Cernei, Lisabona



Nuno Miguel Melenil, Loulé



Sandu Lungu, Faro



Valeriu Pogor, Almada



Valeria Șilbru, Alcanena



Vasile Zgarden și Nicoleta Toma, Almada



Victor Cernei, Lisabona



Vigiliu Pogăcil, Alcanena



Adriano Alcanesev, Alcanena



Daniel Lungu, Faro

Laura TANAȘCIUC,
Lisabona





Ionuț POGĂLĂ,
2 ani,
Alcanena

Contacte utile

SĂNĂTATE:

Serviciul de urgență - 903
Informația despre medicamentele existente în
farmacii - 725510
Consultații medicale - 963

SERVICIILE MOLDTELECOM:

Serviciul informații (gratuit) - 1188
Serviciul Informații (contra plată) - 1189
Servicii telegrafice - 1699

OPERATORI GSM:

Orange serviciul clientelă 575757
Moldcell serviciul clientelă 444444

ALTE TELEFOANE UTILE:

Serviciul antiincendiar - 901
Poliția - 902
Serviciul gaze naturale 904
Apă canal - 957
Convorbiri Interurbane și Internaționale - 1688,
Taxi - 1400, 1405, 1406, 1407, 1408, 1430

Pentru a telefona în Moldova din afara țării
se formează prefixul Internațional al Moldovei
373+ prefixul localităților (Chișinău - 22) +
numărul solicitat.

- Centrul de Informare și Documentare privind
Drepturile Copilului din Moldova (CIDDC)
str. E. Coca 15, MD-2008, Chișinău
tel/ fax: (373 22) 716598, 747813, 744600
email: ciddc@yahoo.com, web: www.childrights.md

CONTACTOS ÚTEIS EM PORTUGAL

Número nacional de emergência: 112
Número gratuito para alerta de incêndios: 117
CIAV (Centro de Informação Antivenenos):
808 250 143

Linha Saúde 24: 808 24 24 24
Linha do Medicamento: 800 22 24 44
Linha SOS Grávida: 808 20 11 39
Farmácias de serviço: 1820

TELEFONES

PT – Portugal Telecom: 118 (Serviço Informativo Nacional)
Optimus: 16103
TMN: 1696
Vodafone: 16912
CTT-Correios: 707 26 26 26
SEF-Serviço de Estrangeiros e Fronteira:
808 202 653
www.sef.pt

Moldova Spania Portugalia

Portugalia

Tel. Algarve:
+351967854676 - Tudor
Lisabona:
+351963603150
+351968327834

Spania

+34664741317
+34677889163

Moldova

079550172 Ion
079456036 Viorel
069175033 Boris
079175033

"GOLATES" S.R.L.



tel.: 92-95-49

str. Lev Tolstoi 56



MOLDOVA

Chişinău, bd. C. Negruzzi, 7, of. 2
(hot. "Chişinău")
279 666, 279 668, 279 669

PORTUGALIA

Lisabona	965 772 720
Faro	968 952 622
Portimao	966 040 987

SPANIA 687 129 321



MOLDOVA - ITALIA - FRANȚA -
SPANIA - PORTUGALIA