

Veste bună înainte de sărbători

## Două zile libere ÎN PLUS de Paște! Aproximativ două milioane de români beneficiază



Conform Codului Muncii, atât numărul zilelor libere de care se bucură angajații din România, cât și modul în care pot beneficia de acestea o parte dintre salariați au suferit modificări. Mai exact, anul trecut, lista ce conține zilele de sărbătoare legală în care nu se lucrează a ajuns la nu mai puțin de 15 astfel de zile. Potrivit Codului muncii, persoanele care aparțin altor culte religioase legale beneficiază, pe lângă cele 15 zile de sărbătoare legală în care nu se lucrează, de "două zile pentru fiecare dintre cele trei sărbători religioase anuale, declarate astfel de cultele religioase legale, altele decât cele creștine". Astfel, salariații care aparțin altor culte religioase decât cel creștin ortodox, inclusiv alți creștini, precum protestanții, catolicii și alții, au dreptul la liberele de care se bucură și ortodocșii, dar și la alte două zile pentru fiecare dintre cele trei sărbători religioase anuale. Totodată, în cazul salariaților de alte religii, angajatorii vor fi obligați să le dea zile libere acestora în afara sărbătorilor legale și a concediului anual de odihnă. În România, aproape două milioane de români sărbătoresc Paștele catolic în acest sfârșit de săptămână. „Zilele libere stabilite (...) pentru persoanele aparținând cultelor religioase legale, altele decât cele creștine, se acordă de către angajator în alte zile decât zilele de sărbătoare legală stabilite potrivit legii sau de concediu de odihnă anual”, stipulează documentul.

S-a făcut această modificare deoarece angajații de alte religii ai unor firme nu se puteau bucura de drepturile lor și erau lipsiți de liberele la care aveau dreptul.

**În prezent, zilele de sărbătoare legală în care nu se lucrează din Codul muncii sunt:**

1 și 2 ianuarie;  
24 ianuarie (Ziua Unirii Principatelor Române);  
Vinerea Mare (ultima zi de vineri înaintea Paștelui)  
prima și a doua zi de Paște;

1 mai (Ziua Muncii);  
1 iunie (Ziua Copilului);  
prima și a doua zi de Rusalii;  
15 august (Adormirea Maicii Domnului);  
30 noiembrie (Sfântul Andrei);  
1 decembrie (Ziua Națională a României);  
25 și 26 decembrie (prima și a doua zi de Crăciun).

**După cum stabilește Legea nr. 489/2006 privind libertatea religioasă și regimul general al cultelor, în România sunt recunoscute 18 culte religioase, și anume:**

Biserica Ortodoxă Română;  
Episcopia Ortodoxă Sârbă de Timișoara;  
Biserica Romano-Catolică;  
Biserica Română Unită cu Roma, Greco-Catolică;  
Arhiepiscopia Bisericii Armene;  
Biserica Creștină Rusă de Rit Vechi din România;  
Biserica Reformată din România;  
Biserica Evanghelică C.A. din România;  
Biserica Evanghelică Lutherană din România;  
Biserica Unitariană din Transilvania;  
Uniunea Bisericilor Creștine Baptiste din România;  
Biserica Creștină după Evanghelie din România - Uniunea Bisericilor Creștine după Evanghelie din România;  
Biserica Evanghelică Română;  
Uniunea Penticostală - Biserica lui Dumnezeu Apostolică din România;  
Biserica Creștină Adventistă de Ziua a Șaptea din România;  
Federația Comunităților Evreiești din România;  
Cultul Musulman;  
Organizația Religioasă Martorii lui Iehova.  
Atenție! Angajatorii care nu acordă salariaților timp liber în zilele nelucrătoare sau care nu-i recompensează pentru muncă în respectivele zile riscă amenzi între 5.000 și 10.000 de lei.

## Piața energetică - statul ajută, altfel moare

Exceptarea Complexului Energetic (CE) Oltenia de la plata contribuției de 2% din cifra de afaceri ar putea fi ajutor de stat, însă, în cazul în care Comisia Europeană (CE) se va sesiza, vom argumenta că avem nevoie de această companie pentru securitatea energetică a României, a declarat, joi, secretar de stat în Ministerul Energiei Doru Vișan. Întrebat dacă a notificat CE cu privire la acest aspect, așa cum a recomandat Consiliul Concurenței, Vișan a răspuns negativ - „Nu. Vă dați seama că, de regulă, la toate modificările acestor legislative cu impact, Comisia se sesizează, vede. CE este o



instituție cu care dialoghezi, cu argumente. Haideți să privim lucrurile și altfel: la o povară de peste 30% din cifra de afaceri certificate de emisii, ce facem? Eu mă duc la Comisie și spun că am nevoie de această companie, uite, încă cinci ani am nevoie, că altfel crăp. Și în legislația europeană, securitatea este primordială și este dreptul fiecărui stat să decidă. Pe de altă parte, președintele directoratului CE Oltenia, Sorin Boza, a scris, miercuri seară, pe Facebook: „Orice ajutor primit pentru a suporta mai ușor acest cost (cu certificatele de emisii - n.r.) înseamnă ajutor de stat și automat insolvență și infringement pentru statul român”. La 29 martie, Guvernul a aprobat OUG 19/2019, prin care se exceptează de la plata contribuției de 2% producătorii de energie electrică pe cărbune.  
**Paul NĂSAUDEANU**  
paul.nasaudeanu@telegrafonline.ro

„Mulțumesc”

## Ce activități de mindfulness poți face dimineața pentru a-ți influența ziua

Modul în care ne petrecem dimineața poate avea un impact asupra întregii zile, deoarece mintea noastră a primit restart, iar în funcție de atitudinea noastră, putem realiza lucruri mărețe în acea zi sau o putem transforma într-o zi banală, arată un comunicat al Plus Communication.

Potrivit sursei citate, în opinia renumitului specialist în mindfulness Dana Predu, felul în care tratăm dimineața ne influențează major ziua, iar dacă vom lua în serios orice dimineață, atitudinea noastră proactivă va intra în rutina noastră și, fără să ne dăm seama, vom ajunge să facem progrese atât în viața noastră profesională, cât și în cea personală.

Specialistul ne îndeamnă să ne începem fiecare dimineață cu 5 activități de mindfulness:

Sărbătorește că ești în viață! „Primul lucru pe care îl fac atunci când deschid ochii dimineața este acela de a spune „Mulțumesc”. Ești norocosul care s-a



trezit și are în fața lui o nouă zi în care poate face ceea ce își dorește pentru el și pentru cei din jurul său. Mulțumește sincer Universului pentru o nouă zi”, ne îndeamnă Dana Predu.

Acordă atenție sunetelor! „Avem opțiunea de a ne seta alarma la ceas/telefon așa cum ne dorim. Poți alege o alarmă cu tonuri blânde, muzică

liniștitoare, poate sunete de clopot, muzică zen sau poate tonuri care te motivează să te ridici din pat. Organismul tău va începe ziua echilibrat, pe un ton liniștitor. În același timp poți să adaugi alarmei și un mesaj reprezentativ pentru tine. Spre exemplu, mesajul meu de dimineața este: „Viața mea este plină de prosperitate”, declară expertul în mindfulness Dana Predu.

Hidratează-te! „Corpul tău are nevoie de apă. Dimineața este un moment perfect pentru hidratare. Înainte de a consuma cafea sau ceai, îți propun să bei un pahar cu apă la temperatura camerei. Eu prefer să-mi pun în paharul de apă și zeama de la o jumătate de lămâie. Te vei hidrata și corpul va fi pregătit pentru o nouă zi”, afirmă Dana Predu.

Observă mediul înconjurător! „Suntem conectați cu tot ceea ce este în jurul nostru. Îți propun ca înainte de a deschide e-mail-ul, mesageria sau aplicațiile de socializare, îndreaptă-ți privirea către natură. Eu obișnuiesc să

deschid geamul larg, și pentru câteva minute observ tot ce este în jurul meu: culori, mirosuri, mișcare și energie. Uită-te pe cer, privește un copac, ascultă ciripitul păsărilor, etc. Apoi mergi mai departe cu activitățile din ziua respectivă”, este de părere specialistul.

Vizualizează-ți ziua! „Un exercițiu pe care-l fac zilnic în prima parte a dimineții este cel de vizualizare. Pentru câteva secunde îmi imaginez cum vreau să fie ziua mea. Vizualizez persoanele pe care le voi întâlni, vesele și binevoitoare, simt energii pozitive, întâlniri care se petrec așa cum îmi doresc. În funcție de agenda pe care o ai în ziua respectivă, îndrăznește, desenează-ți ziua perfectă, vizualizează mindfulness. Eu am și o mantră personală pe care o repet în fiecare zi: „Cu mulțumiri și laude așez înaintea mea în această zi, bucuria și prosperitatea Universului. Fie ca Universul să-mi ofere, tot ce am nevoie în această zi”, conchide Dana Predu, trainer, formator și coach în domeniul mindfulness.