



PUTEREA CUNOAȘTERII

— ZIAR ONLINE —

Numărul 11

Luni, 28 Septembrie 2020



„Cheia ființei tale interioare este cunoașterea de sine. Odată cu aceasta, întreaga cunoaștere exterioară, prin diversele ei forme de manifestare, în toate științele, îți vor fi chei pentru a înțelege cunoașterea creației.

Cunoașterea este o stare de conștiință a divinului din fiecare”

Klaiss Valentinian

Ruga Din Zori

Loredana Cristina Majic

Mamă Sfântă,
Sub Vălul Tău alb protector
Înmugurește-n zori de zi firul de dor,
Dintr-un colț de zare roș-aprinsă
Răsare, blând, o inimă deschisă
Murmurând tăcut, în șoaptă :
“Oare ce-ar vrea Inima mea azi să mai împartă?”
Blândețe și Bucurie,
Raiul între noi să fie!

Letting Go – Arta renunțării

Letting go a fost denumită tehnica renunțării sau mecanismul renunțării, însă consider că dr. David R. Hawkins a adus această metodă de renunțare la nivel de artă, din moment ce se poate obține cu ea chiar și realizarea de sine.

Letting go poate fi aplicată pe orice senzație fiziologică, gând, emoție sau stare, însă accentul a fost pus mai ales pe emoții, deoarece o singură emoție poate da naștere la mii de gânduri, iar până nu se renunță la emoția ce stă la baza lor, gândurile vor fi generate continuu.

Letting go este o metodă care se bazează pe următoarele aspecte:

- să fim conștienți că trăim o emoție
- să o lăsăm să-și facă apariția
- să trăim deplin acea emoție
- să o lăsăm să-și urmeze cursul fără a dori să schimbăm nimic la ea și fără să facem nimic în privința asta, pur și simplu să lăsăm acea emoție să existe
- să ne concentrăm atenția asupra energiei din spatele ei
- primul pas ar fi să ne permitem să avem emoția respectivă fără a-i opune rezistență, fără a o condamna, fără a ne teme de ea sau a moraliza cu privire la ea
- să renunțăm la judecată și să o vedem doar ca pe o emoție
- această tehnică presupune să fim cu emoția și să renunțăm la toate eforturile de a o modifica în orice fel
- secretul reușitei este să acceptăm emoția respectivă fără să-i opunem rezistență. Oponerea rezistenței face ca emoția să dureze

- o emoție careia nu i se opune rezistență va dispărea pe măsură ce energia din spatele ei se disipă.

Arta renunțării înseamnă a nu avea emoții puternice față de nimic: „îmi este egal dacă se întâmplă un anumit lucru și îmi este egal dacă nu se întâmplă”. Aceasta este adevărata libertate. Ne putem bucura de un anumit lucru, însă nu avem nevoie de el pentru a fi fericiți – ne spune dr. David R. Hawkins. Acest principiu este în armonie și cu principiul de bază al învățaturii lui Iisus: „*Fii în lume, dar nu ai lumii!*”

Letting go se poate aplica cu succes și pe senzațiile fizice și pentru început este chiar recomandat pentru că atunci când simțim de exemplu o durere, o putem localiza. Iar când o durere este experimentată ea tinde să fie mai clară decât energia unei emoții.

Energia din spatele unei emoții sau a unei dureri se disipă în doar câteva minute, dar există și situații în care este nevoie să aplicăm *Letting go* un timp mai îndelungat, chiar de ordinul orelor așa cum a procedat dr. David R. Hawkins în cazul unei crize de diverticulită, afecțiune de care suferea de mai mulți ani.

Iată ce ne povestește în legătură cu această experiență:

„Apoi și-a făcut apariția, pe neașteptate, o criză de viață care a adus după sine o puternică tensiune emoțională. Diverticulita a revenit în formă agravantă, însoțită de o hemoragie masivă. Atunci am luat o decizie capitală: chestia asta (letting go) fie funcționează, fie nu funcționează. Așa că, de această dată, în loc să mă duc la spital și să fac transfuzii, am optat pentru o renunțare totală. Am admis existența tuturor senzațiilor pe care le simțeam în abdomen și nu le-am mai opus rezistență.

Nu le-am denumit și nu le-am etichetat în nici un fel. În loc de gânduri sau cuvinte, am experimentat unitatea cu senzațiile pe care le simțeam, cu crampele și durerea. Nu am mai opus rezistență senzațiilor, indiferent cât de intense erau. Mă simțeam pe muchie de cuțit, dar fiecare senzație și emoție au fost admise iar apoi eliberate. Toate acestea au durat vreo 4 ore. La capătul acestor 4 ore, sângerarea a încetat, crampele au dispărut iar diverticulita s-a vindecat. În timp, au mai existat câteva reveniri ale bolii, de intensitate redusă, însă fiecare dintre ele a fost tratată în același mod și până la urmă crizele s-au rărit și au dispărut. În felul acesta, mecanismul renunțării a trecut de piatra de încercare. A avut succes acolo unde orice altceva eșuase. Prin continua sa aplicare, și celelalte afecțiuni au început să se atenueze.”

Tot ce avem de făcut este să observăm detașați durerea respectivă, fără a intenționa ca durerea să dispară, fără a caracteriza sau eticheta acea durere, fără a o reprima prin mutarea atenției pe altceva. Pur și simplu doar să o observăm, și să simțim deplin acea durere. Durerea se cere observată pentru a putea să se evapore.

Zoe Pavel

Autentica meditație

Un subiect atât de cunoscut de către orice persoană! Fie că îl regăsim în diverse școli de spiritualitate sau în diverse forme de manifestare, actul de meditație a fost și este destul de precar înțeles. S-a stabilit, prin diverse rațiuni și tipuri de conștiință, faptul că actul de a medita trebuie realizat în anumite condiții speciale, printre care putem aminti: bețișoare parfumate, muzică de relaxare, intimitatea asigurată, spațiu aerisit ori liniște exterioară. Însă toate acestea reprezintă factori care amplifică calitatea și profunzimea actului meditativ, dar care nu facilitează acest tip de acțiune.

Meditațiile au fost întotdeauna asociate cu ideea de relaxare, de liniștire a minții, mai mult, de a încerca oprirea activității creierului de a emite gânduri, de a stopa natura leza a minții de a și realiza funcțiile, sau de a crea acea liniște interioară emoțională. Ca și obiective finale, meditația, din perspectiva majorității oamenilor, ar trebui să aducă pace în suflet, liniște interioară, liniște mentală, ori să creeze un surplus de energie în trup.

TOTAL GREȘIT!

Da, ați citit bine!!!.... Și asta pentru că, meditației întotdeauna i s-a suprimat adevărata valoare și adevăratul scop!!!

Asta pentru că, încă de la început, actului de a medita îi este atribuit o anumită stare, o stare care, în general, presupune a fi una asociată cu stări de pace, sau de liniște, sau de destindere. Se pune întrebarea: ce poate face mintea umană, care funcționează doar în baza câtorva concepte (bine/rău, corect/incorect, frumos/urât, iubire/ură) când tu, ca ființă, ești un munte de frustrări, atașament, gelozie, ură, neliniște, frică? Cum să te ajute rațiunea ori gândurile tale, deja viciate de tot felul de probleme, să îți aducă pacea interioară ori relaxarea, când toate probleme tale necesită rezolvare?

Creierul, mintea, rațiunea, care operează cu gândul, din care se naște conștiința, din care decurg toate acțiunile, toată partea mentală, ***a fost special creată pentru a face asta!!! Natura, creația, a conceput acest aparat uman fantastic, EXACT PENTRU A GÂNDI, PENTRU A CĂUTA REZOLVAREA, PENTRU A GĂSI RĂSPUNSURI.*** Nu ar fi oare ceva împotriva creației și a naturii umane, să încercăm să stopăm activitatea mentală, prin așa zisul act de meditație???

Conștiința noastră este un mijloc de a intra în conexiune cu alte conștiințe de lumină, aflate în dimensiunile superioare, care au rolul de a ne ghida, de a ne furniza informații, ori de a ne da sugestii pentru rezolvarea diverselor aspecte ale noastre și ale vieții. Mă refer la acel tip de conexiune pe care ființa umană încearcă să îl realizeze, atunci când, prin INTENȚIA sa, se conectează la o anumită entitate (înger, arhanghel) care este caracterizat de un nume și o funcție anume.

Materialul de față nu își propune să enumere numele acestora și nici funcțiile lor specifice, întrucât există o sumedenie de referințe în acest sens. Ci doar să sublinieze faptul că,

încercarea de *a opri mintea și activitatea conștiinței, este o eroare, întrucât prin aceasta de fapt se realizează o rupere de contact între conștiința noastră și aceste entități / îngeri de lumină.*

Se deduce, din cele de mai sus faptul că, actul în sine de a medita, este o căutare a unor răspunsuri, rezolvări, informații care ne ajută în viața personală.

Altfel spus, meditația ***ESTE UN ACT DE A CAUTA ADEVĂRURI UNICE ȘI SPECIFICE FIECĂRUI OM, ASTFEL ÎNCÂT O ANUMITĂ ÎNTREBARE SAU SITUAȚIE DE VIAȚĂ, SĂ ÎȘI GĂSEASCĂ UN RĂSPUNS, COMPATIBIL, CARE ÎNTOTDEAUNA SĂ DUCĂ LA O REZOLVARE RAPIDĂ, ÎNTRU-UN TIMP SCURT!!!***

De aici deducem lesne, faptul că actul meditativ nu este nici pe departe un act de relaxare sau de liniște, ci o căutare foarte profundă și intensă, a diverselor tipuri de adevăruri și informații, care se realizează întotdeauna prin conexiunea dintre noi și ființele de lumină.

Tocmai de aceea, a medita, presupune să îți asiguri ***o intenție clară asupra adevărului pe care îl cauți!!!***

Necesitatea existenței unei intenții și a unui adevăr, informație căutate, reprezintă cele două componente ale meditației. Nu este nici o problemă dacă emoțional ești agitat, mintea, conștiința, va funcționa în continuare. Ele își vor desfășura corect și normal activitatea. Doar că se întâmplă ca, din cauza emoțiilor puternice, de diverse tipuri, apărute în diverse situații, să ***DISTRAGĂ ATENȚIA*** minții/conștiinței de la ceea ce TU intenționezi să cauți prin meditație. Fiind sub incidența emoțiilor, gândurile circulă haotic, devii distrat de la ceea ce te face să fii un om echilibrat în gânduri, logică, decizii, **CONȘTIINȚĂ**. Fenomenul acesta îl regăsim și în cazurile exploziilor de emoții benefice, cum ar fi iubire, dragoste, bucurie, dar și în urma unor tragedii sentimentale. Așa s-au născut expresiile ca :

- Beat de fericire, cu capul în nori, turmentat, îndrăgostit, aiurit, absent....

Sau:

- Negru de supărare, șocat, turbat de furie, pierdut, împrăștiat, în urma cărora pot apărea diverse traume psihice.

Aceste situații se întâmplă deoarece, emoțiile, fiind forme diverse de energie, influențează puternic **CONȘTIINȚA** și gândurile, care sunt și ele alte tipuri de energii și fluide de lumină, de adevărate tipare și matrici de energie, cu rolurile multiple în activitatea cerebrală. Odată perturbate, aceste matrici mentale produc unde de șoc energetic asupra creierului, care duc la o funcționare precară, în urma căreia eficiența gândirii este afectată. Astfel putem înțelege limpede faptul că, actul de a medita presupune, mai întâi de toate, ***O ATENȚIE DEOSEBITĂ ASUPRA EMOȚIILOR***, apoi actul de a lansa o intenție în scopul căutării unui adevăr/informație.

Atenția asupra emoțiilor ***NU PRESUPUNE TENDINȚA DE A LE ELIMINA!!!*** Ci presupune un act de ***ACCEPTARE A ACESTORA***, de a ne acomoda cu ele! Abia atunci când se creează un oarecare echilibru de **ACCEPTARE** interioară a unor emoții (rezultate din diverse situații de viață) ființa umană este pregătită pentru un act de meditație!!! Fără

ACCEPTAREA EMOȚIILOR interioare, care perturbă activitatea creierului și a conștiinței, actul meditativ este O ILUZIE!!!

Din momentul acceptării interioare, se poate începe mediația. De aici, pornește o adevărată FURTUNĂ de gânduri și căutări mentale asupra adevărului necesar. Acest proces permite, prin intermediul conștiinței, conectarea ființei la entități de lumină. Acestea, prin procese complexe, vor furniza solicitantului informații necesare.

Atunci când un adevăr/informație CORECTĂ, UNICĂ, SPECIFICĂ individului este preluată prin actul meditativ, se instalează în planul emoțional stări de liniște sau pace, acestea fiind „*Martorul*” care certifică calitatea, veridicitatea unui adevăr /informație însușită de la îngerii de lumină.

În acest sens putem spune că o meditație *AUTENTICĂ* este acel act meditativ prin care, o ființă umană, face în primă fază, un efort de acceptare a emoțiilor, apoi lansează o intenție ce are ca scop căutarea unui adevăr, care atunci când este preluat, se instalează o stare de pace și armonie la nivelul EMOȚIILOR!!!

Doar așa putem înțelege acea pace interioară din actul meditației, pace determinată de însușirea unui adevăr, *CARE ESTE SOLUȚIA, CALEA NECESARĂ* ființei pentru a-și îmbunătăți modul de viață și situațiile acesteia!!

ORICE MEDITAȚIE CARE NU ARE LA FINALUL ACESTEIA UN ADEVĂR ÎNSUȘIT, CARE SĂ DETERMINE O ECHILIBRARE A STĂRII EMOȚIONALE, ESTE UN TIMP PIERDUT!

Necesitatea de a ajunge la o meditație AUTENTICĂ, este caracterizată de exerciții și eforturi de ATENȚIE asupra emoțiilor și gândurilor.

Valentin Voicu

Mărturiile sufletului meu

Relatare Rosemarie Bianca Iordache

EU știu cine sunt!

M-am rătăcit complet prin lume și am uitat destul de mine. Atâtea lucruri mi-au distras atenția și atâtor oameni le-am oferit toată atenția. Ei știau totul despre mine și despre încotro să mă îndrept.. Eu nu mai știam nimic despre mine! Învățasem atâtea despre lume și despre ceilalți, dar uitasem Să Fiu.. Aveam încredere în ce spuneau ceilalți despre mine, dar îmi pierdusem încrederea în ceea ce inima mea blând îmi șoptea. Azi m-am regăsit, m-am ascultat, m-am privit, m-am îmbrățișat.

Doar Eu Știu Cine Sunt!

Sunt Suflet al acestui Pamânt și Spirit în Infinitul Multivers!
Sunt femeile neamului meu și mamă a generațiilor după mine!
Sunt rănile lor și vindecarea ce trece prin mine...
Sunt punte între tot ce s-a trăit și ce nu s-a împlinit vreodată,
Sunt ceea ce am știut să fiu și ceea ce nu am reușit, încă, să devin!
Sunt ce s-a dorit și ce abia acum se naște,
Sunt Războiul ce moare ca Pacea să învie!
Sunt Tatăl și Fiica, Maestrul și cel ce încă se bucură că învață!
Sunt parte și-n același timp un Întreg!
Sunt totul și nimic, nicăieri și oriunde!
Sunt Timp fără măsură și Uniunea oricărei distanțe!
Sunt Inima, ce bate pentru tot și toate și ochiul ce simte și vede de foarte departe,
Natură...Lumină... Iubire...Cetate..

Rosemarie Bianca Iordache

MENTOR - COACHING PENTRU DEZVOLTARE INTEGRATIVĂ

1. Cum putem genera miracole prin antrenamentul integrativ?

De când am venit pe planeta Pământ noi, oamenii, suntem într-o evoluție continuă. Fiecare zi trăită pe pământ se constituie într-o experiență de viață care poate fi perpetuată urmașilor noștri.

Este foarte important nivelul de vibrație la care ne trăim viața. Când vehiculăm energii cu o vibrație înaltă și de mare har, atunci și creația noastră este frumoasă și înălțătoare, atât pentru noi, cât și pentru generațiile care vor urma.

Când nu manifestăm energii cu o vibrație înaltă există riscul să trăim în suferință, iar efectul acestora în câmpurile de conștiință ale universului nu mai este benefic nici nouă, nici semenilor noștri și nici urmașilor noștri.

De aici tragem următoarea concluzie:

Prioritatea numărul unu a vieții este aceea de a ne antrena cu scopul de a genera energii cât mai frumoase și mai împlinitoare.

Conform studiului realizat de R. D. Hawkins, peste 85% din populația globului se calibrează sub nivelul de 200 pe harta conștiinței umane.

Acest lucru înseamnă că, din nefericire peste 85% din populația lumii trăiește în suferință.

Nu există vinovat pentru faptul că un număr atât de mare dintre semeni trăiesc în suferință, dar este foarte important ca noi, cei care am ajuns să descoperim tainele culturii umane, să ne antrenăm pentru a deveni stâlpi de susținere atât pentru noi înșine, cât și pentru toți cei care își doresc să se angreneze într-un program integrativ de îmbunătățire a calității vieții.

Istoria, mai recentă sau mai îndepărtată, ne arată că omul a abordat o multitudine de forme de antrenament, fiecare dintre acestea fiind influențate de nivelul de conștiință al epocii respective.

Sunt de părere că generația noastră a atins una dintre cele mai înalte forme de manifestare a conștiinței - de la începuturi și până astăzi.

Cunoașterea acumulată în timp, la care se adaugă cuceririle științei și tehnologiei, constituie un suport de mare potențial pentru omul modern al zilelor noastre.

Cu toate că avem la dispoziție un asemenea potențial de cunoaștere, conform afirmațiilor lui Hawkins, doar aproximativ 15% din populația lumii se situează pe scala conștiinței umane deasupra nivelului de 200, nivel de la care începem să ne eliberăm de suferință.

Se întâmplă un asemenea fenomen întrucât nu suntem suficient de bine educați în a alege calea adevărului cu mai multă inspirație și eficiență.

Unul dintre principalele motive pentru care suntem în această situație este faptul că nu există o școală care să ne învețe să trăim la cele mai înalte standarde de viață.

Cei mai mulți dintre noi învățăm să trăim viața pe măsură ce o experimentăm. De regulă, învățăturile primite prin experimentarea vieții sunt dureroase și necesită mult timp iar noi nu mai avem timp de irosit.

Ne dorim să fim bine cât mai repede, atât cu noi înșine, cât și cu semenii noștri. Ne dorim să atingem succesul cât mai rapid, pentru ca, ulterior să ne angajăm pe noi trepte de evoluție, mai benefice și pline de biruință.

Ne dorim să accesăm cunoaștere la nivele înalte de conștiință cu scopul de a atrage belșugul în viața noastră.

Pentru a ne înscrie într-un asemenea flux, este necesar să accesăm o formă de educație prin intermediul căreia să învățăm să trăim viața la cea mai înaltă cotă, folosindu-ne de mijloacele obișnuite pe care le avem la dispoziție.

De când mă știu, sunt adeptul eficienței maxime și al orientării acțiunilor spre scopul esențial al vieții. Acest model de viață m-a ajutat să obțin succesul în toate domeniile în care m-am implicat.

Cu toții ne dorim să atingem succesul maxim în domeniul în care suntem implicați. După mai multe experiențe de-a lungul anilor am ajuns la următoarea concluzie:

Cel mai ușor se poate obține succesul atunci când se apelează la structurile de putere din câmpurile cuantice ale universului.

Acesta este motivul pentru care am generat dansul energetic - un program de viață prin care sunt antrenate, în mod focalizat, structurile de putere din univers.

Nu ne vom limita la a utiliza doar dansul energetic în scopul antrenamentului integrativ. Dansul energetic este doar o fereastră care ne ajută să accesăm la puterile infinite ale universului.

În manifestările noastre vom căuta să utilizăm toată creația umană, fiind deschiși la o multitudine de forme de antrenament, în funcție de necesități și posibilități.

În acest scop vor fi generate o serie de metode de antrenament focalizate pe nevoi specifice care acționează în mod concomitent la nivel energetic atât în noi, cât și în câmpurile cuantice ale universului.

În mod practic, prin antrenarea câmpurilor cuantice ale universului, noi oamenii, ne lărgim sferele de acțiune, extinzându-ne pe spații cu dimensiuni care tind la infinit.

Ca urmare a acestor fenomene, atât spațiul cât și timpul devin elastice, așa cum a demonstrat și fizicianul Albert Einstein.

Aceste fenomene pot fi confirmate și de cei care au calitatea de a intui unele programe din viitor.

O dovadă certă a faptului că suntem capabili să „privim” în viitor a fost inventatorul Leonardo da Vinci care a trăit acum 500 de ani.

La vremea respectivă, Leonardo da Vinci a desenat elicopterul, submarinul, telescopul, costumul de scafandru, parașuta, bicicleta și o serie de arme interconectate, cu sute de ani înainte ca acestea să fi fost materializate.

Toate aceste realizări au fost descifrate de Leonardo da Vinci, făcând incursiuni în câmpurile cuantice ale universului, acolo unde atât spațiul cât și timpul sunt elastice.

Elasticitatea timpului și spațiului denotă faptul că omul este capabil să „privească” în viitor, iar cu ajutorul programelor de manifestare a intenției poate să-și modeleze viața.

Ca Leonardo da Vinci sunt milioane de înaintași care au trăit viața la nivele de conștiință atât de înalte încât au avut posibilitatea să intuiască ceea ce urma să se întâmple în viitor pe acest pământ.

De exemplu, recent au fost descoperite desene realizate în piatră ce datează de peste 7000 de ani, care prezintă rachete, avioane și tancuri, obiecte specifice secolului XX.

Unele desene descoperite în Africa sunt asemănătoare cu altele din America de Sud. Dacă luăm în calcul faptul că mijloacele tehnologice de acum 7000 de ani nu puteau permite călătoria peste ocean, ajungem la concluzia că **noi oamenii avem capacitatea de a comunica unul cu altul accesând câmpurile cuantice ale universului.**

Cu toții ne dorim să fim sănătoși și fericiți.

Poate că nu ne fixăm obiective ieșite din comun dar cu siguranță ne dorim o viață cât mai împlinitoare.

Pentru îndeplinirea acestor obiective putem acționa atât în planurile pe care le accesăm în mod obișnuit, dar ne **putem antrena câmpurile cuantice ale universului - acolo unde putem genera adevărate miracole.**

Vă invit, dragi cititori, să atrageți miracolul în viața voastră prin intermediul coachingului integrativ - o metodă de terapie și antrenament care promovează pe lângă tehnicile obișnuite de modelare umană și unele proceduri care ne ajută să explorăm câmpurile cuantice ale universului!

- VA URMA -

Ioan

Recomandare de carte:

„Jocul vieții și cum să-l joci” – Florence Scovel Shinn

„Trebuie să știm că imaginația are un rol important în rolul vieții. < Țineți-vă spiritul sau imaginația în frâu cu toată tăria, căci prin mijlocul ei trec toate cărările vieții >. Aceasta sugerează faptul că, orice își imaginează un om, mai devreme sau mai târziu, are să se întrupeze în faptele lui, în întâmplările vieții lui.

Așadar, ***pentru a juca cu succes jocul vieții, trebuie să ne educăm imaginația***, această armă care poate sluji și răul, dar și binele nostru. O persoană care și-a antrenat imaginația să proiecteze numai bine, atrage în viața sa „fiecare dorință dreaptă a inimii”: seninătate, bogăție, dragoste, prieteni, expresie desăvârșită de sine.

Imaginația a fost numită *foarfeca minții*, fiindcă ea taie mereu, zi de zi, imaginile pe care omul le construiește în mintea lui, în așa fel încât el va întâlni propriile creații în lumea din jurul lui.

Anunțuri de interes general

1. Acces la grupul INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC

Dragi instructori, vă aduc la cunoștință faptul că în grupul de facebook INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC sunt acceptați toți cei care au parcurs prima etapă a cursului de dans energetic.

Pe această cale vă rog să trimiteți invitații pentru a activa în acest grup toți cursanții de dans energetic. Invitația poate fi trimisă de către instructorul de curs.

2. Acces în grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC

Grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC este public.

Vă invit să fiți membrii ai acestui grup, este deschis și altor persoane care doresc să ni se alăture - <https://www.facebook.com/groups/396386920951992/>

3. Cursul de nutriție sănătoasă

Vă comunic faptul că încă mai sunt locuri pentru cea de-a doua sesiune a cursului de nutriție sănătoasă.

Pentru înscrieri vă rog să accesați această adresă:

<http://ciosuerd.houseofeurope.ro/cursuri-in-parteneriat/>

Dacă nu reușiți să utilizați modelul standard de înscriere, vă rog să scrieți pe email (ciosuerd@gmail.com) sau să îl contactați telefonic pe d-nul Sandu Zamfirescu: 0723699857

4. „De vorbă cu cititorii”

Vă îndemn să ne scrieți pe adresa de email: ziarulputereacunoasterii@gmail.com !
Suntem deschiși să primim cu bucurie întrebările și sugestiile voastre!

Ioan



PUTEREA CUNOAȘTERII

— ZIAR ONLINE —

Echipa redacțională:

Roxana Cotigă – redactor șef

Valentin Voicu - redactor

Daniela Carp – redactor

Carmen Claudia Morar – redactor

Rosemarie Bianca Iordache – redactor

Loredana Cristina Majic – redactor

Codruța Prunariu – redactor corector

Zoe Pavel – redactor colaborator

Andreea Florentina Matei – grafică

Emilia Pătrășcanu – expert probleme medicale

Ana Bălan – redactor colaborator

Luni, 28 Septembrie 2020