



Revista Menora Focsani

*APARITIE
LUNARA*

*NR. 2
FEBRUARIE*

2016



MINIREVISTA COMUNITATII
EVREIESTI DIN FOCSANI

M
E
N
O
R
A



CUPRINS

1. Stiri din Israel pag.3
2. Stiri din Vrancea pag.4
3. Stiri din lume pag.5
4. Info Juridic pag.6
5. Pagina de istorie ... pag.7-8
6. O poveste incredibila din Al Doilea Razboi Mondial pag.9
7. Calendarul lunii februarie pag.10
8. Planeta UMORpag.11
9. Evreii si PREMIUL NOBELpag.12-13

SANATATE

10. Forta tamaduitoare a sarii de bucatarie..... pag.14-15
11. Sfatul medicului pag.16-17
12. Plante Medicinale..... pag.18-19
13. Sfaturi de viata pag.20
14. Barajul de la Frumoasapag.21
15. Mozaic Inteligenta pag.22
16. Mozaic Stiintific..... pag.23
17. Stiati ca. pag.24
18. Povesti cu talc..... pag.25
19. Stiri mondenepag.26
20. Info Club pag.27

SCRISORI LA REDACTIE

28. Sub Steaua lui David, cu Dumnezeu..pag.28-29
29. Savanti romani si inventile lor pag.30-31
30. La pas prin tara pag.32
31. Moshe Aron Goldring pag.33

COLECTIVUL REDACTIONAL:

Mircea Rond –
Presedintele C.E. Focsani
(Vrancea).

Harieta Rond –
Responsabil varsta de
mijloc.

ADRESA REDACTIEI:

STR. OITUZ NR. 4, FOCSANI, VRANCEA.

TEL: 0237/623959

MOBIL: 0745171287

E-MAIL:

r_mircea67@yahoo.com

SITE: www.focsani.jewish.ro

E-Mail :

revistamenora1@gmail.com



STIRI DIN ISRAEL



****** Guvernul israelian a luat decizia istorică de a permite bărbaților și femeilor să se roage împreună la Zidul Plângerii din Ierusalim, dând astfel curs unei solicitări susținute timp de două decenii de mai multe grupări progresiste. Este vorba de „o soluție de compromis pentru o problemă foarte delicată în legătură cu un loc menit să-i unească pe evrei“, a afirmat premierul Benjamin Netanyahu înaintea adoptării măsurii, în pofida criticilor venite din mediile ultraortodoxe. Inițiativa prevede amenajarea unei noi esplanade de rugăciune mixte, pentru bărbați și femei, la Zidul de Vest, locul sfânt al evreilor, pe lângă cele două existente deja, care sunt separate pe sexe. Guvernul israelian a alocat zece milioane de dolari pentru proiectul de transformare în loc de rugăciune a unui actual sit arheologic de lângă Zidul de Vest. Realizarea construcției ar urma să dureze un an.

****** Fostul conducător al Partidului Muncii, între anii 2005-2007, Amir Peretz a revenit în partidul pe care l-a parasit în decembrie 2012. Peretz a declarat că are multe idei privind organizațiile și partidele care ar putea forma o Uniune Sionista mai largă pentru a învinge Likudul la următoarele alegeri.

****** Premierul israelian Benjamin Netanyahu a anunțat că intenționează să „înconjoare tot Israelul cu un gard“ pentru a proteja țara de infiltrarea palestinienilor și cetățenilor din țările arabe învecinate, pe care i-a numit „fiare sălbatice“. Premierul israelian a dezvăluit aceste planuri într-un tur al graniței cu Iordania, unde se ridică un asemenea gard. Proiectul, care va costa multe milioane de shekeli, ar rezolva problema tunelurilor prin care se infiltrează membrii Hamas din Gaza.

****** Israelul poate efectua, în caz de necesitate, operațiuni militare în Siria, iar Statele Unite și Rusia recunosc acest drept al statului evreu, a declarat luni ministrul israelian al Apărării, Moshe Yaalon, înaintea unui amplu exercițiu militar israelo-american.

****** Trei deputați arabi israelieni au fost suspendați de la dezbaterile din Knesset (parlament) după protestele declanșate de întâlnirea lor cu familiile atacatorilor palestinieni care au ucis civili israelieni. Cei trei deputați, membri ai Listei arabe unificate, a treia formațiune a Knessetului, vor putea participa totuși la vot, fiind fizic prezenți în incinta parlamentului. Premierul israelian, Benjamin Netanyahu, i-a acuzat în incinta Knessetului, atrăgându-și în schimb insulte din partea lor. „Nu vom accepta o situație în care membri ai Knessetului susțin familiile ucigașilor unor cetățeni israelieni și salută memoria celor care ne asasinează copiii“, a declarat prim-ministrul.

****** Armata israeliană a blocat accesul într-un sat din Cisiordania cu scopul de a aresta un individ care a înjunghiat un locuitor al unei colonii evreiești din apropiere. Potrivit purtătoarei de cuvânt a armatei, numai cazurile „umanitare“ au permisiunea de a intra sau ieși din Nahalin, un sat din apropiere de Betleem și de colonia Neve Daniel.

****** Fostul premier israelian Ehud Olmert a fost condamnat la o pedeapsă suplimentară de o lună de închisoare pentru obstrucționarea justiției, o pedeapsă care se va adăuga celor 18 luni de închisoare deja pronunțate împotriva sa într-un caz de corupție.

(- Agerpres.ro -)



Xx - Ziua Internationala a Limbii Materne a fost sarbatorita duminica, de elevii Centrului Scolar pentru Educatie Incluziva (CSEI) "Elena Doamna" Focsani, printr-o activitate informativa si distractiva. Elevii au aflat ca aceasta zi a fost declarata de Conferinta Generala UNESCO din noiembrie 1999 pentru a sensibiliza oamenii din intreaga lume fata de existenta traditiilor lingvistice si culturale bazate pe intelegere reciproca, toleranta si dialog. De asemenea, ei au aflat ca statul roman, prin Ordonanta de Urgenta nr.102 din 29 iunie 1999, a recunoscut limbajul mimico-gestual ca limba materna a persoanelor surde.

Xx - Varstnicii din Vrancea au la dispozitie un numar de telefon gratuit **0800 460 001** unde pot suna in cazul in care se simt singuri si nu au cu cine vorbi despre problemele cu care se confrunta. Telefonul Varstnicului este o linie telefonica gratuita si confidentiala, destinata varstnicilor din Romania.

Xx - Corul de Cameră Pastorală susține la Ateneul Popular “Mr. Gh. Pastia” din Focșani, un concert dedicat zeului iubirii la romani: Dragobetele. În cadrul evenimentului, pe scenă vor urca tinere speranțe ale muzicii. Este vorba despre Valentin Dumitru, elev în clasa a V-a la Liceul de Arte din Focșani, care va susține un recital la vioară, alături de Matei Lăbuș, Alex Mândru și Andrei Istudor, elevi ai Școlii Muzicale Collavini Art, care vor cânta la pian. Concertul face parte din cadrul Seratelor muzicale ale Pastoralei, organizate de Consiliul Local Focșani, Ateneul Popular și Corul Pastorală.

Xx - Trei medici tineri au început munca la Spitalul Județean “Sf. Pantelimon” din Focșani de la 1 februarie. Este vorba de medici care au terminat rezidențiatul și au ales să profeseze la Focșani. Astfel, medicul Vlad Puiu va suplimenta personalul secției de Psihiatrie, medicul Irina Radu va lucra la Chirurgie, iar la secția de Boli Infecțioase a început lucrul de luni dr. Ana Maria Buzoi.

Xx - Copiii din Năruja au fost provocați să-și imagineze cum va arăta localitatea lor peste 50 de ani. Elevii din comuna Năruja au făcut o călătorie imaginară în scrierile lui Jules Verne, activitatea având loc în cadrul Clubului de Lectură al Bibliotecii Publice Năruja.

Xx - Micii fermieri care vor sa investeasca in satele vrancene pot obtine o finantare de maxim 70 mii euro pentru afaceri in domeniul productiei, serviciilor medicale sau agroturism. Fondurile europene sunt acordate prin submasura 6.2 2 "Sprijin pentru infiintarea de activitati neagricole in zonele rurale". Aceasta masura are ca obiective crearea de noi activitati non - agricole, in special, pentru fermierii de mici dimensiuni sau membrii familiilor lor si, in general, pentru micii intreprinzatori din mediul rural, diversificarea economiei rurale prin cresterea numarului de microintreprinderi si intreprinderi mici in sectorul non-agricol, dezvoltarea serviciilor si crearea de locuri de munca in spatiul rural.

Xx Centrul Cultural Vrancea va mai invita si marti, 23 februarie 2016, la ora 17.00, la Galeriile Centrului din B-dul Garii Nr.8, la expozitia de arta populara DRAGOBETE. In cadrul manifestarii va avea loc si un programul artistic dedicat sarbatorii populare de Dragobete. Programul va fi sustinut de elevii claselor de orga, canto popular, arta metalului, instrumente populare, sculptura populara, tesaturi populare, masti populare si dogarie mica. Elevii clasei de orga indrumati de profesorul Dumitru Ivan vor interpreta melodii de primavara. Grupul Cetina apartinand sectiei Scolii Populare de Arta Vrancea, profesor Maria Murgoci va sustine un program de cantece populare.



STIRI DIN LUME

- Cinci persoane, care plănuiau să comită atacuri în cluburi de noapte franceze și să plece să se alăture musulmanilor extremiști în Siria, au fost arestate în regiunea orașului Lyon.
- Doi islamiști care aveau pașapoarte suedeze au fost puși sub acuzare, în Grecia, pentru activități teroriste. Veniseră cu avionul la Atena și se deplasau cu un autocar spre Alexandroupolis, de unde urmau să meargă în Turcia. În bagajele celor doi indivizi, care aveau pașapoarte suedeze, au fost găsite arme de foc și muniție.
- O persoană a căzut din avion, cadavrul carbonizat fiind găsit la sol în zona Balcad, în apropierea aeroportului din Mogadishu și alți trei pasageri au fost răniți după o explozie produsă la bordul unui avion de pasageri care decolase din Somalia spre Djibouti. Avionul, de tip Airbus A-321, aparținea companiei somaleze Daalo Airlines și efectua o cursă între orașul Mogadishu și Djibouti, având la bord 60 de pasageri și cinci membri ai echipajului
- China se confruntă cu una dintre cele mai grele ierni din ultimii ani. Ninsura abundentă a cauzat întârzierea mai multor trenuri, blocând mii de pasageri care încercau să ajungă acasă.
- Guvernul polonez a deschis o nouă anchetă cu privire la accidentul aviatic din 2010 în care au murit președintele Lech Kaczynski și zeci de oficiali polonezi. O nouă Comisie de anchetă a fost anunțată, alcătuită din 21 de membri, inclusiv ingineri și experți tehnici. Din ea vor face parte și patru experți străini.
- Un student italian, Giulio Regeni, în vârstă de 28 de ani, doctorand la Departamentul de Politică și Studii Internaționale de la Universitatea Cambridge din Marea Britanie (urma un stagiu la Universitatea Americană din Cairo printr-un acord interuniversitar). care a dispărut în Cairo săptămâna trecută, a fost găsit decedat de autoritățile egiptene, iar pe corpul său, abandonat pe marginea unei autostrăzi, au fost descoperite semne de tortură.
- Unul dintre cei mai activi vulcani ai Japoniei a erupt, generând o explozie puternică care a provocat alunecarea lavei spre exterior. Vulcanul se află la aproximativ 50 km de centrala nucleară Sendai, iar autoritățile au emis un avertisment de cod portocaliu.
- Zeci de mii de navetiști din orașul spaniol Barcelona erau afectați, după ce fum a intrat în tuneluri traversate de căi ferate, a creat haos și a determinat autoritățile să suspende serviciul feroviar. Potrivit pompierilor din oraș, incendiul a izbucnit într-o zonă în care s-a acumulat gunoi, într-o gară dezafectată din nord-estul Barcelonei.
- Cel puțin 50 de deținuți au murit, în timpul unei revolte care a izbucnit la închisoarea Topo Chico din statul mexican Nuevo Leon. Potrivit postului de televiziune Milenio TV, este posibil ca mai mulți deținuți să fi evadat.
- Un fost membru al trupelor naziste SS (Reinhold Hanning) , în vârstă de 94 de ani, va fi judecat în Germania pentru moartea a cel puțin 170.000 de persoane în lagărul de exterminare din Auschwitz .
- Austria va construi un gard metalic pe un segment al frontierei cu Italia, în zona Brenner, în cadrul măsurilor care au rolul de a reduce tranzitul extracomunitarilor. În zona Pasului Brenner vor fi instalate și containere pentru înregistrarea imigranților extracomunitari care încearcă să ajungă în Austria.

(Mediafax.ro)



CRITERIILE în baza cărora se acordă biletele pentru tratament balnear, în mod gratuit sau cu suportarea unei contributii (IX)

F.7. În cazul pierderii, deteriorării, distrugerii sau furtului biletului de tratament balnear, casa teritorială de pensii va elibera un duplicat, pe care se va menționa că înlocuiește biletul inițial, în baza unei cereri și a unei declarații pe propria răspundere a titularului, din care să rezulte pierderea, furtul, deteriorarea sau distrugerea acestuia, după caz. Concomitent cu eliberarea duplicatului, se va proceda la anularea exemplarului 3 al biletului pierdut, furat, deteriorat sau distrus. Casa teritorială de pensii va comunica societății prestatoare de servicii de tratament balnear, precum și Casei Naționale de Pensii Publice seria și numărul biletului pierdut, furat, deteriorat sau distrus.

F.8. Rubrica “având calitatea de...” din biletul de tratament va fi completată înscriindu-se punctul și subpunctul din prezentele norme în care se încadrează beneficiarul (pct. D.1.1 - D.1.7, respectiv D.2.1 - D.2.11).

F.9. În situația în care beneficiarii drepturilor de pensie și/sau a indemnizațiilor prevăzute de legi speciale, își schimbă domiciliul sau reședința, în adresa de transfer a casei teritoriale de pensii se va specifica dacă titularul dosarului a beneficiat de bilet de tratament în cursul anului.

F.10. În situația în care persoana care a solicitat un bilet de tratament balnear (pensionar, asigurat, etc.) și careia i-a fost aprobată cererea, nu s-a prezentat la casa teritorială de pensii pentru ridicarea biletului de tratament și nu a anunțat, în prealabil, despre acest fapt, compartimentul gestiune bilete tratament, biletul repartizat poate fi eliberat următorului solicitant, fiind considerat disponibil, cu 10 zile înainte de începerea seriei.

F.11. În cazul pensionarilor pentru limita de vârstă care sunt angajați cu contract individual de muncă, își desfășoară activitatea în funcții electivă sau care sunt numite în cadrul autorității executive, legislative sau judecătorești ori beneficiază de drepturi de pensie din alte sisteme neintegrate sistemului public de pensii, se va lua în considerare numai calitatea de pensionar al sistemului public, în vederea stabilirii contribuției. Aceleași prevederi se aplică și pensionarilor beneficiari de pensie de invaliditate gradul III.

F.12. În înțelesul prezentelor criterii, în cuantumul total net al drepturilor de pensie în funcție de care se stabilește contribuția individuală nu sunt incluse: indemnizația acordată în baza unor legi speciale, sumele acordate cu titlu de drepturi restante, indemnizația de însoțitor în cazul pensionarilor încadrați în gradul I de invaliditate, contribuția de asigurări sociale de sănătate și impozitul pe pensie.

F.13. În cazul în care contribuția individuală calculată depășește pretul integral al biletului de tratament balnear, persoana îndreptățită plătește pretul integral al acestuia.

F.14. Biletul de tratament se eliberează după cum urmează: personal titularului; persoanei îndreptățite să însoțească copilul minor; însoțitorului pensionarului de invaliditate gradul I; asistentului personal al persoanei cu handicap; persoanei care însoțește persoana cu handicap, dacă aceasta din urmă nu are asistent personal, în situația în care titularul nu se poate prezenta pentru ridicarea biletului.

Biletul de tratament se poate elibera, totuși persoanei beneficiare sau în cazuri excepționale, unei alte persoane, desemnate de către titular pe baza de procură autenticată, din care să rezulte că mandatarul este împuternicit să ridice biletul de tratament balnear.

**EVREII DIN ODOBEȘTI- FILE DE ISTORIE**

- 9 -

Bogdan Constantin Dogaru

Secretarul redacta procesele-verbale de ședință, întocmea ordonanțele de plată și chitanțele de încasări, se îngrijea de corespondență și de arhivă. Adunarea Generală ordinară era convocată anual, la 31 decembrie, de către Comitet. Aceasta era legal constituită când se prezentau cel puțin jumătate plus unul din membrii înscriși în asociație care erau la zi cu plata cotizațiilor. Dacă nu se întrunea cvorumul la prima convocare, peste 8 zile se ținea o nouă adunare care urma a lucra legal, indiferent de numărul membrilor prezenți. Hotărârile luate erau obligatorii și pentru cei absenți. Se discutau doar chestiunile care figurau în ordinea de zi. Biroul Adunării Generale, ordinare sau extraordinare se compunea din președinte, cenzor și secretar. Pentru alegerea Comitetului, numărul membrilor biroului creștea la 5.

Ședințele extraordinare puteau fi convocate fie de către Comitet, fie la cererea scrisă și motivată a cel puțin 1/5 din membrii înscriși cu drept de vot. În Adunarea Generală se putea vota prin viu grai, cu bile sau cu buletine. Comitetul era ales numai prin sistemul de vot cu buletine.

„Blocul Filantropic” putea primi donații și de la persoane străine de societate. Donațiile de bunuri imobile trebuiau să aibă însă acceptul Adunării Generale.

Veniturile asociației se adunau din: taxe de înscriere, taxa pentru statute, taxa pentru diplome, cotizații lunare, contribuții la chiria cancelariei, diverse ofrande la nașteri, căsătorii, logodne, câștiguri din organizarea unor serate. Fondul de rezervă trebuia plasat în numerar doar la C. E. C. ori în efecte de stat sau garantate de stat și sub nicio formă la bănci particulare. Acesta putea fi întrebuintat, în urma unui vot al Adunării Generale, pentru achiziționarea sau construcția unei clădiri destinată a servi ca sediu societății. Se preciza că cheltuielile de administrație nu putea depăși valoric 25% din fondul de asigurare.

Societatea se putea dizolva atunci când numărul membrilor scădea la 19 sau chiar mai puțin. Avera rămasă în caz de lichidare a „Blocului Filantropic” trebuia donată Societății „Fraterna” din Odobești pentru scopuri de binefacere.

La 7 noiembrie 1878 lua naștere în Focșani Prima Societate Fraterna. O lojă a acestei societăți funcționa și în Panciu pe la 1890. În Odobești, „Fraterna” a fost înființată la 1 iulie 1904. La 23 noiembrie 1924 Adunarea Generală a votat noile statute iar la 3 decembrie 1924 numiții Schaim Iancovici, Solomon Schwartz și Marcu Bergher le-au depus spre autentificare la Judecătoria Odobești. Scopurile societății erau: ajutarea membrilor în caz de boală și a soțiilor lor, înmormântarea celor decedați, ajutorarea familiei rămase în urma defuncțiilor.

Membrii societății trebuiau să fie evrei și să aibe, la înscriere, între 21 și 50 de ani, să se bucure de o bună reputație în societate, să aibă o ocupație onorabilă și „să nu sufere de nici o boală contagioasă sau sifilitică”. Atât candidatul cât și soția lui erau examinați de medicul societății și era înscriși doar dacă primeau certificatul că sunt sănătoși. Cei trecuți de 50 de ani puteau deveni membri onorifici, bucurându-se doar de sprijin moral din partea societății. Taxele ce trebuiau achitate de membri erau următoarele: pentru înscriere-50 de lei, pentru statut-25 de lei, pentru diplomă-25 de lei, cotizația lunară-10 lei, contribuția anuală pentru chiria cancelariei societății-20 de lei, pentru nașteri-20 de lei, pentru logodnă-50 de lei, pentru cununii-50 de lei. Cei care achitau toate taxele timp de 20 de ani și care, la un moment dat, nu le mai puteau plăti puteau fi scutiți, bucurându-se în continuare de toate drepturile în calitate de membri activi. În caz de boală, doi membri urmau a-l vizita pe cel în cauză în fiecare zi. Contravenienții



erau amendați cu o taxă de până la 50 de lei. Ajutorul pentru procurarea medicamentelor și plata vizitelor medicale era de 200 de lei pe săptămână, timp de 3 săptămâni cu prelungire, în caz de necesitate, pentru încă 3 săptămâni. În caz de deces, văduva sau orfanii primeau o sumă de 400 de lei. Membrii care sufereau de boli venerice sau „sifilitice” nu primeau niciun ajutor. Soțiile membrilor se bucurau de același tratament din partea societății atât în caz de boală cât și de deces.

Comitetul de conducere al „Fraternei” era compus din 11 membri onorifici (1 președinte, 2 vicepreședinți, 1 secretar, 1 casier și 6 membri), fiind ales pe o perioadă de 2 ani de Adunarea Generală ordinară. Comisia de Control era compusă din 3 cenzori, aleși tot de Adunarea Generală. Pentru a fi ales în Comitet candidatul trebuia să aibă cel puțin 1 an vechime ca membru și vârsta de minim 30 de ani.

Comitetul supraveghea stricta aplicare și respectare a prevederilor stipulate în statute și în regulamentul intern. Ședințele sale ordinare erau lunare și se țineau duminica sau în timpul sărbătorilor legale. În general, ședințele erau publice dar Comitetul de putea întruni și în ședințe secrete. Cel care divulga secretul discuțiilor era amendat cu 50 de lei.

Un membru al Comitetului care lipsea nemotivat la 3 ședințe consecutive era avertizat în scris după care, dacă nu se conforma și nu se prezenta la întruniri, era exclus din forul diriguitor cu votul a 2/3 din cei prezenți. Împotriva deciziei Comitetului cel exclus putea face apel la Adunarea Generală.

Nu puteau fi aleși ca membri ai Comitetului acei evrei care, în același timp, făceau parte din forurile de conducere ale unor societăți similare. Excluderile din societate îi vizau pe cei cu fapte sau ocupații imorale și rău famate. Adunarea Generală ordinară era convocată anual de către Comitet, la 31 decembrie. Aceasta era legal constituită în prezența a cel puțin jumătate plus 1 din numărul total al membrilor înscriși cu drept de vot (adică erau la zi cu plata cotizațiilor). În caz de lipsă a cvorumului, următoarea adunare era convocată peste 8 zile și funcționa, de această dată legal, indiferent de numărul membrilor prezenți.

Biroul de conducere al Adunării Generale, ordinare sau extraordinare, era compus din 3 persoane: președinte, secretar și cenzor. Când avea loc alegerea Comitetului, biroul Adunării era compus din 5 inși. „Fraterna” putea primi ofrande și donații inclusiv de la persoane care nu erau înscrise în asociație. Fondul de rezervă putea fi întrebuințat, în caz de nevoie, pentru cumpărarea sau construcția unui imobil destinat funcționării societății. Donațiile constând în bunuri imobile se primeau doar cu încuviințarea Adunării Generale. Statutele societății puteau fi modificate doar de către Adunarea Generală ordinară sau extraordinară, în funcție de situație. În cazul dizolvării Societății „Fraterna” (dacă rămâneau numai 19 membri activi), averea acesteia urma să fie donată templului mozaic din Odobești dacă acesta avea calitatea de a accepta donația. În caz contrar, averea trebuia donată unei societăți similare din Odobești sau din alt oraș al Județului Putna. Evreii din Odobești erau sprijiniți în caz de necesitate și de organizațiile filantropice internaționale precum Joint-ul. Trei persoane din oraș ce fuseseră repatriate din U.R.S.S. în aprilie-mai 1945 au primit fiecare, în ziua de 5 octombrie a aceluiași an, câte o sumă de 15.000 lei („sprijin suplimentar excepțional”) din fondurile American Joint Distribution Committee prin intermediul Delegației din România a Comitetului Internațional al Crucii Roșii: Carmelin Robert-agricultor (născut la Cernăuți la 2 octombrie 1892), domnișoara Carmelin Melita-casnică (născută la Cernăuți la 28 iunie 1930) și Tessler David-elev (născut la 25 iulie 1935 la Cernăuți). În perioada interbelică aceștia locuiseră în capitala Bucovinei dar de la sfârșitul lui 1944 Cernăuțiul fiind ocupat din nou de Armata Roșie, au ales să vină în România și s-au stabilit la Odobești. Distribuirea propriu-zisă a sumelor de bani s-a făcut de către reprezentanții Comunității Evreilor din Odobești..... >>>>>>

O poveste incredibila din Al Doilea Razboi Mondial**Povestea prizonierului care a pacalit garzile SS!**

Pe 20 iunie 1942, garzile SS care pazeau portile de la Auschwitz au incremenit. In fata lor a aparut masina lui Rudolph Hoss, comandantul lagarului. In interiorul automobilului se aflau patru barbati inarmati si imbracati in uniforme. Unul dintre acestia a inceput sa strige in germana spre garzi: "Treziti-va, boilor! Deschideti portile sau am sa va deschid eu pe voi!". Infricosat, unul dintre gardieni s-a grabit sa ridice bariera, permitandu-le celor patru sa iasa din lagar. Cu toate acestea, daca i-ar fi privit mai de aproape, gardianul SS ar fi observat ca cei patru erau transpirati si albi la fata, de teama. Departe de a fi nazisti, barbatii erau prizonieri polonezi care au reusit sa fure uniforme naziste si masina din lagar. Kazimierz Piechowski, Eugeniusz Bendera, Stanislaw Gustaw Jaster si Jozef Lempart au intrat in istorie pentru cea mai indrazneata evadare, rupta parca din filmele de actiune.

Planul de evadare

Eugeniusz Bendera, care lucra ca mecanic in garajul lagarului, a fost cel care a avut initiativa, sfatuindu-se cu Piechowski. Barbatul aflase ca se afla pe lista neagra a nazistilor si ca urma sa fie executat. Avand acces la masini, Bendera s-a gandit ca ar fi o ocazie perfecta pentru a evada. Insa gardurile care imprajmuiau lagarul erau electrificate, iar garzile stateau de paza non-stop. Singura solutie era sa iasa pe faimoasa poarta "Arbeit macht frei". Bendera si Piechowski i-au luat in echipa si pe Jaster si Lempart si, astfel, au inceput sa puna la cale marea evadare. Inainte de a incepe, cei patru au spus o rugaciune pentru familiile lor si au convenit sa se impuste reciproc, in cazul in care evadarea ar fi esuat.

Marea evadare

Pe 20 iunie, cei patru au reusit sa se strecoare in magazii, de unde au furat patru uniforme naziste si mai multe arme, apoi au luat din garaj cea mai rapida masina, un Steyr 220. Ajunsi la porti, prizonierii au reusit sa ii pacaleasca pe gardieni, iesind victoriosi din Auschwitz. Dupa evadarea lor, nazistii au ordonat ca fiecare prizonier de la Auschwitz sa aiba tatuat pe mana un numar de inregistrare, care ii transforma pe detinuti din oameni, in simple cifre. Acestia nu mai erau strigati dupa nume, ci dupa numarul tatuat.

Dupa evadare...

Kazimierz Piechowski a fugit in Ucraina, apoi s-a intors in Polonia si s-a inrolat in armata interna poloneza, fapt care ii va aduce 10 ani de inchisoare, in perioada regimului comunist. Parintii sai au fost capturati de nazisti si ucisi, in semn de razbunare. Dupa ce a fost eliberat, a devenit inginer si a scris mai multe carti despre experienta sa de la Auschwitz. Astazi, Piechowski are 92 de ani si traieste intr-un mic oras din Polonia. Eugeniusz Bendera a trait in Varsovia si a murit in 1980. Jozef Lempart a fugit in Varsovia, unde s-a casatorit si a avut un copil. Parintii lui au avut aceeași soarta ca ai lui Piechowski. In 1971, a murit intr-un accident de masina. Stanislaw Jaster s-a inrolat in armata interna poloneza. In 1943, a fost executat, fiind acuzat de colaborare cu Gestapo, politia secreta nazista.



Kazimierz Piechowski



Eugeniusz Bendera



Stanislaw Gustaw Jaster



Bendera, Piechowski, Jaster i Lempart



Calendarul lunii februarie

Hugo von Hofmannsthal (n.1 februarie 1874, Viena – d. 15 iulie 1929, Rodaun) a fost un dramaturg, libretist, poet, narator și eseist austriac. Rămâne un reprezentant de marcă al modernității vieneze, alături de Arthur Schnitzler, Karl Kraus, Robert Musil, etc. Edler von Hofmannsthal, de la care familia a moștenit titlul nobiliar "Edler von Hofmannsthal", era un negustor evreu înnobilit de împăratul Austriei.

Hofmannsthal a început să scrie poeme și piese de teatru la o vârstă precoce.

David Emmanuel (n. 31 ianuarie 1854, București - d. 4 februarie 1941, București) a fost matematician evreu român. Este considerat drept întemeietorul școlii matematice moderne din România. A fost membru de onoare (din 1936) al Academiei Române

Oskar Benjamin Klein (n. 15 septembrie 1894 - d. 5 februarie 1877) a fost un fizician suedez de etnie ebraică, specialist în fizica teoretică. I-a fost student lui Svante Arrhenius la *Institutul Nobel din Norvegia*. A lucrat câțiva ani cu Niels Bohr la Universitatea din Copenhaga. A adus contribuții la elaborarea teoriei Kaluza-Klein privind unificarea teoriei câmpurilor gravitaționale cu cele electromagnetice. I se atribuie și ecuația Klein-Gordon ca versiune relativistică a ecuației lui Schrödinger.

Alfred Adler (n. 7 februarie 1870 - d. 28 mai 1937) a fost un doctor și psiholog austriac, fondator al școlii de psihologie individuală; a doua școală vieneză de psihoterapie, în ordine cronologică (după psihanaliza lui Sigmund Freud și înainte de logoterapia lui Viktor Frankl).

Yehuda Shaari (n. 8 februarie 1920, Siret, România - d. 18 septembrie 1997) a fost un politician liberal israelian originar din România, care a deținut funcția de deputat în Knesset-ul (Parlamentul) statului Israel. A publicat lucrarea "Calea Liberalismului Social" (1992), fiind autorul a mai multor cărți și articole pe teme politice și sociale. Yehuda Shaari a decedat la data de 18 septembrie 1997 în Israel.

Florin Mugur (n. Legrel Mugur, 7 februarie, 1934, București - d. 9 februarie, 1991) a fost un poet, eseist și prozator evreu român. Absolvent al Facultății de Limbă și Literatură Română din București (1960), Florin Mugur a lucrat mai întâi ca profesor în două sate din județul Argeș și apoi în București, devenind apoi redactor la editura Cartea Românească, și redactor-șef adjunct al revistei Argeș.

Elyakim (Gustav) Badian (n. 12 decembrie 1925, România - d. 13 februarie 2000) a fost un politician israelian de centru, originar din România, care a deținut funcția de deputat în Knesset-ul (Parlamentul) statului Israel.

Regina Spektor (n. 18 februarie 1980) este o cântăreață și pianistă americană. Muzica ei este asociată scenei anti-folk, centrată în East Village, New York. Spektor s-a născut în URSS, Moscova, într-o familie de evrei. Tatăl ei, Ilya Spektor este un fotograf și un violonist amator. Mama sa, Bella Spektor, a fost o profesoară de muzică într-un colegiu rus de muzică, iar în prezent predă într-o școală primară publică în Mount Vernon, New York.

Solomon Eliot Asch (n. 14 septembrie 1907 la Varșovia - 20 februarie 1996 la Haverford, Pennsylvania) a fost un psiholog american, reprezentant de seamă a gestaltismului și cu contribuții de pionierat în domeniul psihologiei sociale. Este cunoscut pentru experimentele prin care a demonstrat efectul de presiune al unui grup asupra individului, în cadrul procesului de adoptare a unei opinii sau unei decizii.

Jenő Elefánt sau Elefant (n. 30 aprilie 1899, probabil Oradea - d. 25 februarie 1944, lagărul de concentrare Mauthausen) sau (n. 5 iulie 1897, probabil Oradea - d. 20 decembrie 1944, lagărul de concentrare Mauthausen) a fost un pictor româno-maghiar de origine evreiască. El face parte alături de Ernő Grünbaum și Alex Leon din grupul de pictori expresioniști orădeni.



-Planeta Umor-



☛ Un ziarist întreabă:

- Bade, cu cine votezi?
- Poi, cu comunistii!
- Noa, da de ce?
- Iaca, pe vremuri or venit liberalii si ne-or zis ca ne fac pod. Vezi o urma de pod?...
- Nu!
- Apoi or venit pedeliștii si or zis ca ne fac moara. Vezi vreo moara?
- Nu.
- Ei, când or venit comuniștii, or zis ca ne iau tot. Si ne-or luat. Aia oameni de cuvânt!!!

☛ După două ore de condus cu o femeie la volan, GPS-ul a întrebat:

- Unde suntem, femeie?!

☛ - Fiica mea, baiatul asta este orfan, in plus, este schiop. Nu te casatori cu el.

- Eu nu am nevoie de un barbat chipes.

- Eu vorbesc despre altceva... Ai mila de el, si asa l-a batut soarta...!

☛ D-le președinte, acum o oră a murit un ministru.

- Pentru treaba asta m-ai sunat la ora 3 noaptea?

- M-am gândit că poate mă puneți în locul lui.

- Sigur că sunt de acord. Să se facă ziuă și aranjez eu cu groparii.

☛ Doi copii discutau:

- Ce vrei să te faci când o să crești mare?

- Mă fac idiot!

- De ce?

- Păi tatăl meu tot mereu zice: uite la idiotul ăla ce mașină are, ce femeie bună are idiotul celălalt, idioții ăștia sunt plini de bani...

☛ Proaspăt căsătorită, o fată se plînge mamei că soțul i-a făcut o vînație serioasă sub ochi.

- Sînt surprinsă! Eu îl știam plecat în delegație, zice mama.

- Și eu!

☛ Țiganul pleacă la război, lăsând acasă nevasta și cei trei copii. După trei ani se întoarce de pe front și se duce acasă cu sufletul la gură, știind că orașul lor fusese bombardat. Își găsește nevasta, o îmbrățișează, apoi își vede copiii și-i îmbrățișează plîngând:

- Dragii tatei, din trei ați mai rămas doar cinci!

☛ Casatoria a fost prima forma de leasing: adica iei ceva de care te bucuri si platesti toata viata...rar se mai gaseste cineva care sa iti preia leasing-ul.

☛ Un tip vine la ghicitoare. Aia ii priveste palma :

- Groaznic. Soacra-ta va muri peste doua zile.

- Asta stiu si fara tine. Pe mine ma intereseaza daca voi fi prins sau nu!

(Bancuri primite pe Email)



Róbert Bárány- Premiul Nobel pentru Medicină.

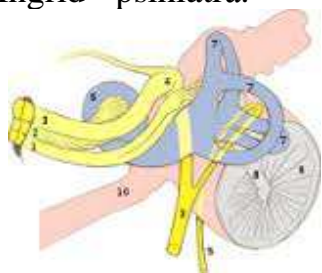
Róbert Bárány (n. 22 aprilie 1876 - d. 8 aprilie 1936) a fost un medic neurolog și fiziolog austro-ungar, de origine evreu, stabilit ulterior în Suedia, care, pentru cercetările sale privind fiziologia și patologia aparatului vestibular (urechea internă) primește în anul 1914 Premiul Nobel pentru Medicină.

S-a născut la 22 aprilie 1876 la Viena (după unele surse la Rohonc sau Rechnitz în Burgenland) ca fiul cel mai mare dintre cei șase copii ai lui Ignác Bárány, administrator de fermă și funcționar de bancă evreu originar din Várpalota, Ungaria. Mama sa Maria Hock, era fiica unui om de știință din Praga. În copilărie Robert a contractat o tuberculoză osoasă care i-a afectat unul din genunchi. Această invaliditate l-ar fi făcut interesat de medicină. A fost în școală un elev eminent, la fel s-a distins și mai târziu în studiile universitare. Intre anii 1894-1900 a studiat medicina la Universitatea din Viena. Apoi s-a specializat vreme de doi ani în medicină internă, neurologie și psihiatrie la clinicile universitare din Frankfurt am Main, Heidelberg și Freiburg im Breisgau Ulterior a revenit la Viena, unde s-a specializat în chirurgie. În 1903 a fost angajat la clinica de otologie din Viena, condusă atunci de Adam Politzer



, al cărui apropiat colaborator a devenit. Pe când era medic la Viena, Bárány a introdus, cu ajutorul unei seringi, un lichid în conductul auditiv extern al unui pacient ce suferea de vertigo pentru a-i ameliora suferințele. Dar tulburările nu au dispărut, dimpotrivă pacientul manifesta simptomele unui nistagmus. La încălzirea lichidului injectat, mișcările oculare se produceau în sens invers. Astfel, Bárány emise ipoteza că endolimfa (care se cobora la temperaturi scăzute, iar la căldură se ridica) este cea care furnizează semnalul proprioceptiv ercetările continuate i-au permis elaborarea unui tratament chirurgical pentru diverse tulburări ale organului vestibular. Bárány a mai studiat și alte aspecte ale controlului echilibrului, cum ar fi funcțiile cerebelului. Pentru contribuțiile sale în domeniul neurologiei și fiziologiei, lui Bárány i s-a decernat, în 1914, Premiul Nobel pentru Medicină. La izbucnirea în acelaș an a primului război mondial, a trebuit să-și întrerupă activitatea didactică și de cercetare și a fost recrutat ca medic militar la fortul Przemysl, la frontiera de est a Imperiului Austro-

Ungar cu Rusia. Acolo a reusit sa continue a studia conexiunile aparatului vestibular cu sistemul nervos, de asemenea a inventat o tehnica chirurgicala imbunatata pentru tratamentul plagilor provocate de gloante in creier. In aprilie 1915 a fost luat in captivitate de fortele ruse care au ocupat Przemysl si dus la Merv in Asia Centrala. Acolo s-a aflat in conditii de insalubritate si s-a imbolnavit de malarie, dar avut sansa ,la initiativa medicului militar sef din Merv, sa i se dea posibilitatea de a practica chirurgia ORL, in care era expert. Tratandu-l cu succes pe primarul localitatii si familia sa, a devenit un oaspete dorit in casa acestuia. Stirea despre primirea premiului Nobel a primit-o in zilele prizonieratului in Rusia. La interventia prinului Carl al Suediei autoritatile tariste l-au eliberat in anul 1916 si au permis intoarcerea sa in patrie. Acuzat fiind de plagiat de catre unele cercuri medicale din Viena, cu toata ancheta efectuata si respingerea acuzațiilor de catre comisia Institutului Nobel, ca nefondate, Robert Barany a hotarat sa emigreze in Suedia, unde a primit cetatenia si un post de profesor la Universitatea din Uppsala. Din 1917 pana la moartea sa, a fost profesor la Universitatea Uppsala. Barany a murit pe 08 aprilie 1936. In plus fata de premiul Nobel, Barany primit belgian Academia de Premiul Science (1913), Medalia ERB al Societatii de Neurologie din Germania (1913), Premiul Guyot de la Universitatea din Groningen in Tarile de Jos (1914), precum si Medalia jubiliară a Societății suedez de Medicină (1925). A avut trei copii, medici si ei: Ernst, farmacolog, Franz -profesor de medicina internă, si Ingrid - psihiatră.



Urechea medie și internă cu nervii cranieni VII și VIII. 1. Nervus vestibularis 2. Nervus cochlearis 3. Nervus facialis 4. curbura n.facial cu ggl. Geniculi



Bárány Róbert

- 1876. április 22.-én született Bécsben, és Uppsalában hunyt el 1936. április 8-án.
- A belső fülben rejtőző egyensúlyszervet, illetve a megbetegedése esetén bekövetkező reakciókat vizsgálta.
- A belső fül ávjáratában keringő folyadék kb. 37 °C
- 1914-ben kapta meg a Nobel-díjat




Forta tamaduitoare a sarii de bucatarie (I)

Sarea, considerata cindva la acelasi pret cu aurul, in secolul nostru a inceput sa fie socotita o otrava alba, si acest lucru nu fara participarea medicinei moderne. Insa orice substanta utilizata in cantitati deosebite este daunatoare sanatatii, iar dozele mai mici sau folosirea acesteia in limite rationale pot fi utile organismului.

In credintele vechi se spune ca acela care incepe masa cu sare si o termina tot cu sare este protejat de 72 de boli, printre care se afla nebunia si lepra. Exista obiceiul ca oaspetii de seama sa fie intimpinati cu piine si sare. Un proverb vechi spune: Fara sare, nici piine nu poti sa maninci.

Daca luam in considerare ca industria contemporana imbogateste sarea de bucatarie cu iod si fluor pentru eliminarea deficitului acestor elemente, atunci putem spune ca sarea este o imbinare de microelemente necesare organismului nostru.

Ratia de sare (suficienta) utilizata pe zi pentru o persoana de virsta adulta nu trebuie sa depaseasca o lingurita, in medie 3-6 grame (este socotita si sarea continuta in celelalte produse consumate).

Pentru melancolici si flegmatici

Sarea le este folositoare melancolicilor (in special baile fierbinti cu sare marina sau cu sare de bucatarie, inainte de culcare, in proportie de o lingurita de sare la un litru de apa) si flegmaticilor (acestia trebuie sa se frectioneze cu sare atunci cind fac sauna).

Dar nu pentru sangvinici si colerici

Sarea contribuie la usurarea digestiei, inlatura senzatia de apasare din stomac. Este daunatoare (atunci cind este folosita in exces) oamenilor slabi, celor obositi, colericilor si sangvinicilor, de asemenea pentru rinichi si ca, in cazurile de hipertensiune.

Sperma, eczeme, tumori, podagra

Folosirea excesiva a sarii scade cantitatea de sperma si poate deveni cauza unor boli de piele, a bolilor de ochi, a slabirii vederii.

Sarea intra in compozitia unor medicamente pentru eczeme. Ea este folosita in toate cazurile de tumori ale mucoaselor, impotriva mincarimilor, podagrei. Daca se amesteca cu ulei de masline, otet si miere, este un mijloc eficace impotriva difteriei si a tuturor tipurilor de anghine. Sarea amestecata cu miere este folosita pentru vindecarea intepaturilor de albine, bondari sau viespi. In cazul tumorilor se amesteca sare cu stafide, menta uscata si otet si se pun comprese pe locurile afectate. In cazul otravirii cu ciuperci trebuie sa beti otet cu miere si sare (la un pahar de apa fierbinte se pun doua lingurite de miere, una sau doua lingurite de otet de mere si o lingurita de sare, amestecul trebuie sa fie placut la gust).

La ce mai puteti folosi sarea

Sarea amestecata cu otet se foloseste sub forma de comprese in cazul cojilor din cap, al eczemelor, iar sarea amestecata cu aloe este folosita (intern) in cazul catarurilor (inflamatii acute sau cronice ale mucoasei unui organ, adesea insotite de secretii abundente). Amestecata cu miere si otet, sarea se foloseste si in hidropizie (boala cauzata de acumularea patologica de apa in cavitatile naturale ale corpului sau in tesuturi). Gargara cu sare si otet se foloseste in afectiunile gingiilor si pentru dintii care se clatina. Clatirea gurii cu apa in care ati dizolvat sare este folosita pentru intarirea gingiilor si pentru vindecarea ranilor, care se formeaza atunci cind este scos un dinte. In cazul paradontozei este bine sa va masati gingiile cu sare dizolvata in miere (la 20 de grame de miere adaugati 5-10 grame de sare de bucatarie si amestecati bine). In cazul hemoragiilor nazale o lingurita rasa de sare de bucatarie se pune intr-un pahar cu apa rece, se amesteca, iar solutia obtinuta se inhaleaza de 10-15 ori pe nari (de fiecare data va tineti respiratia citeva secunde inainte de a elibera aerul). Aceasta procedura trebuie repetata zilnic, iar dupa o saptamina hemoragiile nazale vor disparea.

Sarea la tigaie e un tratament foarte bun

Tratarea diverselor boli cu ajutorul sarii fierbinti incalzite intr-o tigaie (cea mai buna este sarea marina, dar se poate folosi si sare de bucatarie) se foloseste de foarte mult timp in medicina traditionala (sarea dupa ce a fost incinsa se pune intr-un saculet din in si se aplica pe diverse parti ale corpului: in zona fruntii si a nasului, in zona bronhiilor, a talpilor - in cazurile de raceala; in zona mijlocului - in cazurile de radiculita). Inainte de a aplica saculetul cu sare trebuie sa spalati bine cu apa locul bolnav. In cazul miinilor si picioarelor reci (mai ales la flegmatici si melancolici) este foarte indicata dezmoartirea lor prin frecarea talpilor si a palmelor cu un saculet in care ati pus sare marina incinsa. Sacul se coase sub forma unei pungi de tutun pe masura talpii (astfel incit toata talpa sa aiba loc pe suprafata saculetului). Efectul este dublu: intreg organismul se incalzeste si, in acelasi timp, are loc un masaj al talpilor si palmelor, acolo unde se gasesc **numeroase puncte active din punct de vedere biologic, legate practic cu toate organele.**

Organizare pentru la mare

Atunci cind merg in concediu la mare, melancolicii si colericii trebuie sa aleaga un loc unde salinitatea apei sa fie cit se poate de scazuta (alaturi de locul in care se varsa in mare un riu). Melancolicilor li se potriveste foarte bine Marea Azov, de exemplu, in timp ce colericilor - Marea Baltica. Sangvinicilor si mai ales flegmaticilor, dimpotriva, li se potriveste apa cu o concentratie de sare foarte mare (apa Marii Moarte).

Sarea are o actiune daunatoare atunci cind este combinata cu diverse grasimi (slanina) si produse care trebuie consumate reci (untul).



(Sursa : Internet)



Dispepsia (Partea II)

Conduita dietetica in dispepsii. interzice dispepticilor o suma de alimente: vanatul, conservele, maruntaiele, carnea de gasca si rata.

Dintre varietatile de peste vom interzice; somnul, bibanul, scrumbia, precum si icrele de tot felul.

Dintre legume vom interzice: varza, ciupercile, castravetii, ridichile, si pepenele.

Dintre supe vom interzice supele grase. Se vor da numai supe slabe, supe de legume.

Apoi, toate sosurile grase si picante, ceapa prajita, condimentele, branzeturile fermentate.

Fructele vor fi permise, in afara de cirese, coacaze, alune, nuci si migdale.

Dintre deserturi prajiturile cu crema, aluaturile cu foi vor fi cat mai mult posibil evitate.

Dintre bauturi se interzic lichiorurile, tuica si chiar vinul si berea. La fel se interzice cafeaua si ceaiul tare.

Mancarurile trebuie sa fie fara sosuri si fara mirodenii. Sa se puna cat mai putina sare in mancare.

Painea se va reduce la minimum. in schimb se vor servi multe paste fainoase.

Legumele, afara de cele indicate mai sus ca nepermise vor constitui quasi-totalitatea alimentatiei dispepticului.

Se vor utiliza fierte si oparite, cu unt proaspat, in soteuri, cu smantana, fierte in supe de carne sau zdrobite in piureuri.

Pastele fainoase, foarte bine fierte, se vor servi cu unt proaspat deasupra, cu putina branza sau cascaval ras.

Carnea va fi numai slaba si bine fripta. Se va tatorna inainte cu carnea alba de pasare la frigare sau rasol.

Acelasi lucru si cu pestele alb, slab, fript la gratar sau fiert rasol.

Fructele, vor fi admise sub toate formele, dar numai ca desert si nicidecum intre mese. La fel prajiturile uscate, sufleurile, budincile si cremele.

Painea se va da prajita sau sub forma de biscuiti.

Painea, din cauza amidonului care nu se coace bine, este o cauza de fermentatie intestinala.

Painea.

Chestiunea painii este o chestiune foarte controversata.

Faina de lux, alba prin excelenta, este o substanta inerta, foarte saraca in elemente nutritive si in vitamine.

Painea fabricata din aceasta faina are o valoare nutritiva mai mica si este indigesta. Painea alba

fermenteaza si constipa. Painea nemestecata bine, cade greu la stomac, pentru ca multa vreme sucurile

digestive nu o pot ataca. Vom fi obligati, deci, sa mancam painea cu o incetineala proverbiala, sa

amestecam bine bucata de paine in gura pentru ca aceasta sa se impregneze toata cu saliva, caci numai asa

painea devine mai putin rebela la digestie. Painea integrala in schimb, desi poate satisface mai putin gustul

nostru rafinat, contine pe langa elementele nutritive, hidrocarbonate in mai mare abundenta, fata de sora ei

painea alba si alte doua categorii de elemente care nu sunt de neglijat. Coaja graului care care n-a fost

inlaturata din painea integrala, contine din abundenta si vitaminele atat de necesare organismului uman, iar

tarata mai contine si o buna doza de celuloza. Cu cat mancam mai bine, cu atat avem rezidii mai putine,



fermentatiile intestinale vor continua sa se faca si produsele toxice vor trebui sa fie eliminate pe calea intestinala.

Iata o lista de alimentele permise si nepermise dispepticilor:

Supele sunt admise numai cele fara grasime si supele cu paste fainoase. Nu sunt admise supele grase.

Carnea este autorizata intotdeauna, dar numai fripta la gratar sau fiarta, fara sos si numai cand este bine curatata de grasime. Creierul, momitele si ficatul tanar, sunt admise in doze moderate. Carnea de pasare este admisa, dar numai carnea de pasare alba. Nu se admite carnea de rata si gasca.

Se admite si carne de porc slaba, fripta la gratar dar numai in doze moderate.

Pestele este admis, dar numai fript la gratar sau fiert, cu lamaie si untdelemn.

Ouale sunt admise numai dupa toleranta individuala si numai foarte proaspete; de preferat ouale fierte cu zeama si numai mai tarziu in omlete foarte putin consistente.

Legumele uscate sunt admise numai in piureuri bine fierte si trecute prin sita.

Cartofii sunt admisi si in piureuri si in supe.

Lactatele sunt admise, dar se vor prefera smantanite, cum sunt kefirul, iaurtul, laptele prins si laptele batut, untul proaspat, branza proaspata.

Fructele proaspete sunt aproape toate admise atunci cand sunt bine coapte. Sunt admise si compoturile si fructele coapte. Se vor evita insa fructele prea acre, merele crude si perele astringente. Nucile, alunele si migdalele sunt admise numai in mici cantitati, din cauza uleiului pe care il contin.

Sunt admisi biscuitii, prajiturile uscate si tartele cu fructe. Nu sunt admise cremele cu unt si prajiturile cu foi multe, care se prajesc in grasime. Painea este admisa numai cea integrala, de preferat prajita.

Vinul va fi admis numai in cantitate mica, numai in timpul mesei.

Ceaiul, se poate obtine in cantitati moderate, fara insa sa fie prea concentrat, iar cafeaua se admite numai in cantitate mica si numai dupa mese.

Dintre sosuri, vor fi admise numai sosul alb si sosul cu smantana.

Salatele verzi pot fi servite proaspete sau fierte, dupa toleranta individuala. In aceasta privinta sa ai grija ca salatele crude sa fie foarte bine mestecate. Nu vom admite ciupercile sub nici o forma.

Meniul zilei:

Dimineata o ceasca cu ceai slab, cu foarte putin zahar. Un ou fiert cu zeama, o felie de paine prajita cu putin unt si marmelada, sau cu 100 g branza alba.

La ora 10 o sticla de 100 pana la 200 de grame de kefir sau 150 de grame de jambon slab cu o felie de paine prajita.

La pranz o ciorba de pui, dreasa cu un ou si cu smantana, cu zarzavaturile foarte bine fierte si acrtsoara. O bucata de carne fripta la gratar, un cotlet sau un muschi de vitel, cu o garnitura de piureu de cartofi. O salata verde cu putin untdelemn si lamaie. O budinca de orez sau de gris. Un strugure, o mandarina sau o banana. Una, pana la doua felii de paine prajita la masa.

La ora 4 o ceasca cu iurt cu zahar sau o sticla de kefir (150 ml).

Seara, la ora 7 o farfurie cu supa de carne, fara grasime. O felie de carne fripta, sau o felie de piept de curcan rece, sau un peste rasol cu garnitura de sote de legume. O portie de compot sau 1 pana la 2 mere coapte cu zahar. Una pana la doua felii de paine integrala prajita.

Ca bautura vom admite ca bolnavul sa ia 200 de ml de infuzie calda cu o ora inaintea mesei pentru a se excita secretia gastrica. Vom prefera infuziile usor amare.

(sursa : internet)



PLANTELE MEDICINALE ÎN TRATAMENTUL BOLILOR

- V -

Oricum, în multe cazuri de necesitate se ajunge la antibioterapie. În aceste cazuri este important ca ea să fie făcută în mod riguros, după urocultură și antibiogramă. Asigurarea aportului de lichide este și în acest caz o piesă importantă a tratamentului.

Litiază renală este o afecțiune a aparatului urinar, caracterizată prin prezența calculilor (pietrelor). Calculii se pot localiza la nivelul rinichiului, dar pot să se situeze și pe ureter sau în vezica urinară, ca urmare a mobilizării și migrării. Litiază renală poate fi pentru o lungă durată de timp o boală fără simptome. Cele mai frecvente simptome sunt hematuria (prezența sîngelui în urină) și colicile renale, care apar de obicei atunci cînd un calcul migrează din rinichi pe ureter și se fixează acolo.

Creșterea nivelului de trai, consumul ridicat de carne, lapte și derivate din lapte, contribuie considerabil la răspîndirea bolii. Conform cunoștințelor actuale, măsura primordială - atît ca importanță, cît și ca succesiune în timp - aplicată la toți pacienții cu litiază renală, constă în creșterea aportului de lichide în așa fel încît să se asigure o diureza de minimum 2 litri pe zi. Pacienții cu suferințe cardiace vor trebui sfătuiți direct de medicul curant, pentru a nu încărca inima slăbită. În al doilea rînd, în funcție de natura calculilor, bolnavilor li se va recomanda un regim alimentar specific.

De exemplu, bolnavii cu litiază urică trebuie să reducă aportul de proteine. Cei cu litiază oxalică trebuie să elimine alimentele cu conținut ridicat de acid oxalic: cacao, ciocolată, ceaiurile cu conținut de oxalați, dar și țelina, spanacul, coacăzele, prunele uscate, agrișele etc. Sunt interzise, de asemenea, apele minerale alcaline și cele bogate în calciu.

Litiază fosfatică necesită un regim scăzut în fosfor, calciu, grăsimi, sare și bogat în lichide. Curele de ceaiuri sunt de mare folos, întrucît constituie o alternativă la apa simplă de băut și sunt indicate aceleași ceaiuri menționate la tratamentul infecțiilor urinare.

Colicile renale beneficiază de tratamentul clasic cu medicamente antispastice, analgezice. De asemenea, aplicațiile locale de căldură pe traiectul ureterelor și/sau în lojele renale sunt de cele mai multe ori salutare. Aceste aplicații de căldură se pot face sub diferite forme: comprese umede calde, perna electrică, sticle cu apă caldă, duș fierbinte pe abdomen și în regiunea lombară, baie generală caldă, prelungită.

În ce privește locul ceaiurilor, trebuie evidențiat faptul că, în unele cazuri ingestia unei cantități mari de lichide (de exemplu ceai), poate fi ea însăși o cauză a mobilizării unor calculi, și deci a declanșării colicii renale. Oricum, faptul acesta nu presupune în mod automat că ingestia masivă de lichide este absolut contraindicată. Se știe că 90% dintre calculii cu dimensiuni sub 5 mm se elimină în mod spontan, fără intervenție chirurgicală. Ca urmare, în cazul în care se urmărește mobilizarea unui calcul în vederea eliminării lui, creșterea consumului de lichide pînă la 3 litri pe zi este o măsură care se impune.

Atunci cînd calculul obstruează complet ureterul, este necesară intervenția chirurgicală. Un ceai combinat cu efecte diuretice este compus din următoarele plante: cozi de cireșe - 3 părți, coada-calului - 1 parte, mătase de porumb - 2 părți, flori de coada-șoricelului - 1 parte, osul-iepurelui - 1 parte, rădăcini și frunze de păpădie - 2 părți. Se pune 1 linguriță de plante mărunțite, în 1 cană cu apă și se fierbe 5 minute. Se ia de pe foc și se lasă la infuzat încă 5 minute. Se strecoară și se beau 3 căni de ceai pe zi.

AFECȚIUNILE PROSTATEI



Sfaturi pentru o viata mai fericita (I)

Viața poate fi uneori dificilă, neplăcută, monotonă sau fadă. Alteori, însă, poate fi fericită, încântătoare, colorată și surprinzător de frumoasă. Tu ești (întotdeauna!) cel care decide cum este viața ta și ce drum va lua ea. Tu poți decide că vrei o viață frumoasă și poți acționa pentru a o face așa, sau dimpotrivă, poți să fii dezinteresat și să te lași în mâna sorții. Cert este că viața nu are cum să-ți arate părțile ei atât de frumoase, dacă tu nu ești dispus să le vezi sau să faci tot posibilul pentru ca ea să ți le ofere.

Dacă te-ai decis că vrei să acționezi și să-ți îmbunătățești viața, ți-am pregătit câteva sfaturi.

1. Memorează ceva în fiecare zi. Nu doar că îți vei păstra gândirea ageră, limpede și memoria funcțională, dar vei avea și o colecție mentală surprinzătoare de idei și citate pe care le poți folosi și în viața de zi cu zi.

2. Încearcă să-ți reduci în mod constant atașamentul față de lucrurile materiale. Cei pentru care lucrurile materiale au o importanță deosebită se vor confrunta, mai devreme sau mai târziu, cu multe probleme când aceste lucruri le vor fi luate sau le vor pierde. Din păcate, de cele mai multe ori, lucrurile materiale pe care le posedăm ajung să ne posede, nu invers. Încearcă să fii o persoană cu nevoi materiale cât mai puține și vei fi mult mai fericit și mulțumit de viața pe care o duci.

3. Dezvoltă-ți și hrănește-ți curiozitatea despre lumea în care trăim. Imaginează-ți, dacă e nevoie, că ești un explorator și că lumea este jungla ta. Oprește-te și observă toate micile lucruri din jurul tău ca fiind evenimente unice, pe care le poți vedea o singură dată. Încearcă lucruri noi. Ieși din zona ta de confort și încearcă să experimentezi cât mai multe medii, senzații și trăiri. Lumea în care trăim are atât de multe de oferit, așa că de ce să nu profiți de acest lucru?

4. Amintește-ți numele oamenilor pe care îi întâlnești. De ce?

Pentru a-i face să se simtă apreciați și chiar și pentru binele tău, în momentul în care vei vrea (poate) ceva de la acea persoană. Pentru a face asta, când cunoști pe cineva, repetă-i numele în momentul în care se prezintă. Apoi, îl poți repeta de câteva ori în gând, până ești sigur că l-ai reținut. Continuă să folosești, cât mai des, numele acestei persoane în conversația pe care o aveți, pentru a demonstra că ești interesat și pentru a stabili o legătură cu ea.

5. Încearcă să fii și să te menții într-o formă fizică bună. Fiecare dintre noi are un singur corp, o singură cale de a funcționa și este ridicol când te gândești că cei mai mulți nu au grijă de organism așa cum ar trebui. Corpurile care se păstrează într-o formă relativ bună au de cele mai multe ori și o sănătate mai bună, mai multă încredere și mai mult succes când vine vorba de întâlnirile romantice. Aș spune că aceste 3 motive sunt suficiente pentru a te motiva.

6. Învață să te concentrezi asupra prezentului. Trecutul este imposibil de schimbat așa că este inutil să te tot gândești la el. Este bine să te gândești la trecut doar când vrei să vezi unde ai greșit și vrei să te asiguri că nu vei face aceleași greșeli și în viitor. Viitorul este rezultatul acțiunilor noastre din prezent, așa că învață din trecut pentru a putea avea succes în viitor.

7. Mai specific, trăiește în acest moment. Chiar și ce s-a întâmplat acum 10 minute este trecutul. Dacă trăiești doar în acest moment și profiți de el, vei fi fericit pentru că nimic nu este greșit în această secundă.

Selectie de Harieta R.

„Baraje din România”

-4-



Barajul de la Frumoasa

Unul dintre cele mai importante baraje din județul Harghita este cel de la Frumoasa. Realizat în depresiunea Ciucului, pe pârâul Frumoasa, afluent al Racului, care la rândul său se varsă în Olt, stăvilarul are rolul de a crea în spatele său o acumulare pentru a asigura alimentarea cu apă potabilă și industrială a municipiului Miercurea Ciuc, care se află la o distanță de 14 kilometri. De asemenea, barajul Frumoasa a fost gândit și ca o stavilă împotriva viiturilor. Ridicarea barajului Frumoasa se leagă de numele marelui hidrotehnist român, Dorin Pavel. Construcția a fost realizată de doi ingineri români de top, Andrei Filotti și Monica Boghiu, foști discipoli ai lui Pavel.

Lucrările de construcție au durat aproximativ șase ani, demarând în 1980 și fiind finalizate în 1986. Stăvilarul Frumoasa este un baraj din umpluturi cu prisme de rezistență din balast realizat din materiale locale și nucleu central de argilă.

El are o înălțime maximă de 38 de metri și o lungime a coronamentului de 506 metri. Lățimea coronamentului este de opt metri. În spatele stăvilarului se adună un volum de peste 10 milioane de metri cubi de apă, creând un lac de 81 de hectare, a cărui adâncime maximă este de 27 de metri. Apele sunt adunate de pe un bazin hidrografic de aproximativ 45,5 kilometri pătrați.

Zona Carpaților Orientali oferă nenumărate posibilități turistice prin izvoarele și stațiunile balneoclimaterice prezente în această zonă. Frumoasa este o zonă liniștită din Harghita căutată de turiști în special pentru relaxare. Frumoasa este un sat pitoresc transilvănean, în care arhitectura poartă însemnele culturilor și influențelor care s-au manifestat de-a lungul istoriei în această regiune. Între acestea, cea mai reprezentativă este cea a sașilor care încă trăiesc pe aceste meleaguri.

Frumoasa se află în cea mai răcoroasă zonă a țării, clima fiind influențată de caracteristicile depresiunii în care se află, aceasta fiind înconjurată de munți. Din cauza valorilor termice destul de reduse care se înregistrează în această zonă, asemănătoare celor întâlnite pe culmile muntoase din împrejurimi, temperatura medie anuală a localității rareori depășește 6°C.

Pe malul lacului Frumoasa s-au ridicat câteva pensiuni, alături de numeroasele case de vacanțe ale potențailor zonei. Turiștii care preferă confortul stațiunilor se pot caza în Harghita Băi, situată la 34 de kilometri, sau la Băile Tușnad, situată la 42 de kilometri.

O atracție a lacului o reprezintă posibilitățile de pescuit. Aici se organizează competiții de profil și chiar pescuit la copcă iarna. Principalele capturi sunt cele de caras, babușcă, știucă, dar cei mai norocoși pot prinde și crap și uneori chiar păstrăv.

Selectie Mircea R.



Inteligenta - o adevarata comoara (2)

Kathleen Holtz - avocat la 18 ani

Cand avea 10 ani a inceput sa studieze la o universitate din Los Angeles pe care a absolvit-o cu "magna cum laude", obtinand diploma in filozofie. La 15 ani a inceput sa studieze la Facultatea de Drept, iar la 18 ani (2007) devenea cel mai tanar avocat din California. Media de varsta la care se intra in baroul de avocati este de 30 de ani. Kathleen este astazi presedinta UCLA Federalist Society, societate ce ofera programe universitare si postuniversitare in SUA si in intreaga lume.

Saffron Pledger si Anthony Popa Urria copii super inteligenti

Fetita Saffron Pledger are doar trei ani, si un IQ estimat la 140. Ea poate sa citeasca, sa scrie si sa rezolve probleme de matematica, chiar daca inca nu a urmat nici un curs scolar. Anthony Popa Urria, de origine romana are un coeficient de inteligenta estimat la 154, comparabil cu Albert Einstein si Stephen Hawking. De curand, Anthony a fost acceptat in MENSA, societatea persoanelor cu coeficient de inteligenta ridicat. Are mai putin de trei anisori, vorbeste engleza, spaniola, putin romaneste, spune alfabetul invers si cunoaste toate planetele Sistemului Solar. Pentru a i se stabili gradul de inteligenta, parintii l-a dus la Londra unde a fost testat de un specialist. In conditiile in care nivelul mediu de inteligenta al unui adult este de 100, persoanele cu un IQ mult peste acest prag, sunt considerate genii. Cat si cum vor ajuta omenirea, se va putea vedea in timp.

Saul Aaron Kripke: invitat sa predea la Harvard inca din timpul liceului

Fiul unui rabin, Saul Aaron Kripke s-a nascut in 1940, la New York si a crescut un Omaha. Cand era in clasa a patra, a descoperit algebra, iar cand se afla inca in scoala primara stapanea deja geometria si se apuca de filozofie. In adolescenta, a scris o serie de eseuri care ulterior s-au transformat in studii de logica formala. Pentru unul dintre acestea a primit invitatia sa predea la Harvard, oferta pe care a refuzat-o, motivand: „mama a spus ca ar fi cazul sa termin mai intai liceul si apoi sa merg la facultate”. Kripke este laureat al Premiului Schock, echivalentul Nobelului in filozofie. Este considerat cel mai mare filosof in viata.

Thiago Olson – la 17 ani a construit in pivnita casei lui un dispozitiv nuclear

Colegii l-au poreclit “Cercetatorul nebun”. Si pe buna dreptate! Thiago a construit in pivnita casei lui din Oakland Township un reactor de fuziune nucleara. 1.000 de ore de studiu si lucru, timp de doi ani – atat s-a chinuit baiatul sa contruiasca dispozitivul care, la o scara mica, creaza o fuziune nucleara.

Alia Sabur – la 18 ani a devenit cel mai tanar profesor universitar

Alia Sabur lucreaza full-time ca profesor la Universitatea Konkuk din Coreea de Sud. Fata a intrat la facultate la varsta de 10 ani, urmand cursurile Universitatii Stony Brook, iar la 11 ani a devenit membru al Orchestrei Rockland Symphony. Alia canta la clarinet si stie sa citeasca de la varsta de 2 ani.

Deitrich Ludwig – la 16 ani a construit singur o masina electrica

La varsta la care majoritatea adolescentilor invata sa conduca, un baiat din Monclova, Ohio, a construit singur un Chevrolet S-10 electronic din 2000. Deitrich a inlocuit motorul in patru cilindri al masinii cu unul electric, fara emisii de gaze. (sursa internet)



MOZAIC STIINTIFIC

- Cercetătorii din cadrul Institutului de Fizică și Tehnică din Braunschweig, Germania au construit cel mai precis mecanism de măsurare a timpului de până acum. Este vorba de un ceas atomic, ce funcționează pe baza calculării mișcării ionilor de ytterbiu. Dispozitivul, denumit "ceas optic cu un singur ion", este capabil să măsoare frecvența ionilor de ytterbiu, pe măsură ce aceștia oscilează cu o viteză de până la câteva sute de trilioane de mișcări pe secundă. Oscilația are loc în cadrul unui așa-zis "grilaj optic" de raze laser. Specialiștii folosesc semnalele emise de ionii de ytterbiu, pentru a măsura timpul, raportând erori de o secundă la câteva miliarde de ani. Echipa de cercetare a explicat faptul că ionul de ytterbiu este cel mai eficient mijloc de măsurare a timpului, deoarece trece dintr-o stare de excitare în alta, emițând un semnal care poate fi măsurat cu foarte mare precizie. "Una dintre aceste faze de tranziție se bazează pe excitarea în așa-numita "stare F", care, datorită perioadei sale lungi de viață (ce poate ajunge până la 6 ani), emite o rezonanță extrem de precisă", au adăugat fizicienii.

- O echipa de cercetare de la Universitatea Vanderbilt folosește utilajele de vată de zahăr pentru a face vase de sânge artificiale. Cercetarea a fost condusă de Leon Bellan, profesor asistent de inginerie mecanică la Universitatea Vanderbilt. Leon Bellan a găsit soluția într-un polimer numit "PNIPAM". PNIPAM este insolubil la unele temperaturi și solubil la altele, astfel Bellan și colegii săi au putut pune la încercare "vată de zahăr" produsă de mecanism. Menținându-l la o temperatură constantă care să nu-i permită să se dizolve în apă, cercetătorii au folosit o matriță specială pentru gel. Ceea ce a mai rămas de făcut era un sistem tridimensional de capilare artificiale.

- După 5 ani de muncă, o echipă de cercetători americani a reușit să finalizeze un dispozitiv cu totul și cu totul special. Este vorba de un exoschelet robotizat, proiectat cu scopul de a ajuta persoanele paralizate să meargă din nou. Mecanismul, denumit Phoenix, a fost dezvoltat de cercetători ai Universității din California, are o greutate scăzută, este modular și destul de ieftin, în comparație cu alte produse similare. Dispozitivul este mult mai eficient decât un scaun cu rotile, deoarece permite utilizatorului să facă pași mici, în siguranță. Michael McKinley, unul dintre inginerii care au muncit la dezvoltarea proiectului, a declarat că eforturile depuse de voluntari precum Steve Sanchez au fost extrem de importante pentru dezvoltarea formei finale a exoscheletului. Pentru ca robotul Phoenix să fie disponibil pe piață, echipa britanică a pus bazele unei companii, pe care au denumit-o SuitX. Mai mult decât atât, specialiștii Universității din Oxford plănuiesc să proiecteze un dispozitiv destinat copiilor ce se confruntă cu problema paraliziei.

- O echipă de specialiști de la Virginia Polytechnic Institute a descoperit o metodă prin care se poate preveni formarea gheții pe avioane. Gândașul de deșert poate colecta apa din atmosferă prin intermediul unei proprietăți unice a cochiliei sale netede, care e dotată cu niște proeminente. Acest lucru permite formarea picăturilor de apă și dirijarea lor către gura animalului. Oamenii de știință au studiat modelele regăsite pe cochilia insectei și le-au reprodus pe o plăcuță de silicon. Suprafața materialului respinge apa, astfel că nu e absorbită, iar picăturile de lichid sunt separate unele de altele și se deplasează aproape continuu, ceea ce încetinește sau previne fenomenul de înghețare. Metoda s-ar putea aplica în industria aeronautică, unde sume uriașe sunt cheltuite anual pentru ca avioanele să rămână uscate. Dirijarea controlată a apei ar fi o alternativă mai ieftină și mai eficientă la tehnologiile folosite în prezent, arată oamenii de știință care au dezvoltat proiectul.



Știați că...



Unele specii de pasari pot supravietui la altitudini foarte mari, de 7000 m sau chiar 11 000 m, unde oxigenul se gaseste in cantitati mult mai reduse. Cum de reusesc acest lucru? Ei bine, acest fapt se datoreaza sacilor care se umplu cu aer in timpul zborului, asigurandu-le un volum suplimentar de aer.



Ornitorincul cu cioc de rata se aseamana cu reptilele datorita ciocului cornos si sistemului de reproducere prin oua, care demonstreaza originea mamiferelor din reptile. In acelasi timp, el este un mamifer deoarece are corpul acoperit cu par, o temperatura constanta a corpului de 20-22°C, prezinta glande mamare si isi hraneste puii cu lapte propriu.



Vegeterile zburatoare sunt o specie sfoasa, inasa foarte speciala. Ele pot plana cate 100 m de la varful unui copac pana la baza altuia! Cum de pot zbura fara aripi? Lucrul acesta este posibil datorita membranei subtiri care se intinde de la membrele anterioare pana la cele posterioare. Membrana aceasta e acoperita de blana si, atunci cand nu zboara, ea se pliaza, ca si cum n-ar fi acolo!



Desi probabil ati auzit multe lucruri infricosatoare despre diavoli tazmanieni, trebuie sa stiti ca nu sunt vanatori prea buni. De multe ori se multumesc sa se hraneasca din cadavrele altor animale, folosindu-se de falcile puternice pentru a sfarama oasele.



Daca in timpul sarcinii sau nasterii mama arici e stresata, isi poate manca puii, dupa nastere. Exista specii de arici care nu hiberneaza niciodata, daca hrana se gaseste in abundenta pe tot parcursul anului in mediul lor.



Liliecii sunt singurele mamifere care se pot deplasa prin zbor activ timp indelungat? Daca va intrebati cum facem ca sa zburam, cel mai simplu ar fi sa va ganditi la inot. Asa cum voi dati din maini si picioare intr-un ritm anume pentru a nu va scufunda, asa si noi trebuie sa ne coordonam cele 4 membre pentru a zbura rapid si in zig-zag, pentru a evita obstacolele.

(Selectie de Gaby S.)

Poveste cu talc despre viata- cele 10 cani de vin

Undeva, într-un sat sărac din îndepărtata Japonie, trăiau mai mulți oameni în vîrstă, iar viața lor se împărțea între munca la cîmp și discuțiile pe care le purtau cînd vremea era prea rece pentru a munci. Așa că zece bătrîni singuri din sat s-au decis să sărbătorească împreună seara Anului Nou, cu o cană de vin cald în mînă, ca să se bucure de povești și de vorbe de duh. Dar cum niciunul dintre ei nu avea suficient vin pentru a le da tuturor de băut, ei au vorbit și au fost toți de acord să aducă fiecare cîte un ulcior de vin, iar apoi să pună vinul laolaltă într-un vas mare, ca să-l încălzească și să-l bea toată seara împreună. Zis și făcut. S-au despărțit și, mergînd fiecare spre casa lui, pentru a aduce vinul, fiecare bătrîn s-a gîndit:

“Vinul meu este mult prea bun ca să-l amestec cu vinul lor! Nimeni nu va ști dacă eu nu voi turna în castronul comun vinul meu atît de bun. Nu se va observa nimic și oricum vinul celorlalți va fi destul de bun. Va fi bine așa. Voi duce în schimb o cană de apă.”

Și s-au reîntîlnit bătrînii, în ajunul Anului Nou. Fiecare a adus cu el cîte un ulcior, au turnat conținutul ulcioarelor, cu mare ceremonie, într-un vas mare, pus pe foc, pentru a-l încălzi. S-au pregătit pentru povești și s-au strîns în jurul vasului, privindu-se pe furiș. Cînd conținutul vasului s-a încălzit, s-au așezat pentru a-și depăna poveștile, fiecare cu cîte o cană cu apă fierbinte în mînă.

Morala: Dă primul de la tine, înainte de a te aștepta să primești ceva de la ceilalți.

Cei doi tăietori de lemne

Doi oameni munceau în aceeași pădure taind lemne. Copacii erau mari, puternici și vînjosi. Cei doi tăietori de lemne își foloseau securile cu aceeași maiestrie, dar cu metode diferite:

Primul lovea trunchiul cu o constantă de neînchipuit, lovitura după lovitura, fără să se oprească decît cîteva clipe pentru a-și mai trage rasuflarea. Cel de-al doilea făcea o mică pauză la fiecare oră. La apus, primul tăietor de lemne era la jumătatea trunchiului. Era lac de sudoare și n-ar mai fi rezistat nici cinci minute în plus. Al doilea, să vezi și să nu crezi, terminase! Începuseră în același timp și cei doi copaci erau la fel! Primului tăietor de lemne nu-i venea să-și creadă ochilor.

– Nu mai înțeleg nimic! Cum ai reușit să termini cînd te opreai la fiecare oră?

Celalalt zîmbi:

– Tu ai văzut că mă opream după fiecare oră, dar n-ai văzut că profitam de pauză și pentru a-mi ascuți securea.

Spiritul tau e asemenea securii. Nu-l lasa să ruginească. Ascute-l cîte puțin în fiecare zi:

1. Oprește-te zece minute și ascultă puțină muzică.
2. Plimba-te de cîte ori poți.
3. Îmbratisează în fiecare zi persoanele dragi tie și spune-le: „Te iubesc!”
4. Sărbătorește zile de naștere, aniversări, onomastici și tot ce-ti vine în minte.
5. Fii dragut cu toți. Și cu cei din casa ta.
6. Zîmbeste.
7. Roaga-te.
8. Ajuta pe cineva care are nevoie de tine.
9. Alinta-te.
10. Uita-te la cer și privește spre înalt.

(sursa : internet)



STIRI MONDENE

Xxx Ian Ziering, in varsta de 51 de ani, cunoscut din serialul "Beverly Hills 90210", si-a lansat un site de turism, prin care vrea sa ajute calatorii de rand sa ajunga in locurile frecventate de celebritati si sa se cazeze in hotelurile alese de acestea, dar la preturi mult mai mici.

Xxx Actorul Ryan Reynolds, in varsta de 39 de ani, a fost numit de revista People "cel mai sexy tatic in viata". Actorul, care va putea fi vazut curand in "Deadpool", film interzis in China din cauza violentei si sexului, este tatal unei fetite de un an si doua luni.

Xxx Miliardarul britanic Richard Branson a fost atacat recent de o pisica de mare, in timp ce se afla intr-o excursie in insulele Cayman. Fondatorul Virgin Records se afla in excursie impreuna cu ecologistul Guy Harvey, cei doi inotand in largul coastei insulei Grand Cayman.

Xxx Membrii grupului britanic de indie-rock Viola Beach si managerul lor au murit in Suedia intr-un accident, dupa ce masina in care se aflau s-a rasturnat de pe un pod mobil si a plonjat de la o inaltime de aproximativ 20 de metri.

Xxx O repetitie a unei piese a luat o turnura tragica, cand un actor nipon a fost injunghiat in stomac cu o sabie de samurai. Desi a fost imediat dus la spital, **Daigo Kashino**, in varsta de 33 de ani, a murit ulterior. Tragedia a avut loc intr-un studio din capitala Japoniei.

Xxx Steven Seagal va veni in Romania, la Constanta unde va filma o pelicula. Pelicula care se filmeaza la Constanta se numeste "Contract to kill". Platoul de filmare pentru pelicula in care Steven Seagal va fi personajul principal, va fi Piata Ovidiu din Constanta.

Xxx Cunoscutul actor **Morgan Freeman** a imprumutat vocea sa aplicatiei mobile de navigatie prin GPS Waze. Aceasta noutate pentru aplicatia mobila Waze a fost lansata concomitent cu premiera filmului "London has Fallen", in care Morgan Freeman interpreteaza rolul vicepresedintelui SUA Allan Trumbull.

Xxx Leonardo DiCaprio (41 de ani) deține un hotel ecologic de lux în Belize. Celebrul actor a investit milioane de dolari în cumpărarea și în transformarea unei mici insule într-o destinație turistică luxoasă. Declarându-se îndrăgostit de această țară, DiCaprio a dorit să ofere și altora șansa de a admira paradisul insule. Leonardo DiCaprio este de mult timp cunoscut ca fiind un ecologist și un activist în combaterea problemelor de mediu.

Xxx Celebrul actor Jackie Chan și-a luat recent un avion de lux, Embraer Legacy 500, pe care a dat 20 de milioane de dolari. El mai are deja o aeronavă. Noul avion este construit din cele mai bune material si este echipat cu motoare Honeywell HTF75000E , atinge înălțimea maximă de 13.700 de metri. Atinge viteza maximă de 275 de metri pe secundă.

Xxx Paris Jackson, unica fiică a legendarului Michael Jackson se luptă pentru a scăpa de dependența de alcool. Aceasta a recunoscut pe rețeaua de socializare Instagram că participă la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi ca să scape de acest viciu.

Xxx Johnny Depp, starul din „Pirații din Caraibe”, în vârstă de 52 de ani, a fost onorat cu premiul „Maltin Modern Master”, în cea de-a 31-a ediție a evenimentului, din Santa Barbara.

Xxx Cântărețul de 47 de ani, deținător a două premii Grammy și a 15 premii Grammy Latino, **Alejandro Sanz**, a fost șocat când a văzut că un spectator lovea o femeie în timpul concertului pe care acesta l-a susținut în orașul mexican Rosarito, fapt pentru care s-a oprit din cântat, s-a dus țintă către bărbat și i-a rugat pe agenții de securitate să-l dea afară din sală pe bărbatul agresiv.

Selectie Andreea P.

INFO CLUB



Comunitatea Evreilor din Focsani pune la dispozitia celor interesati o bogata bibliografie despre cultura, istoria si traditia poporului evreu. La cublul comunitatii pot fi imprumutate carti, reviste, ziare, pot fi vizionate filme sau se poate asculta muzica pentru toate gusturile.

📖 Membrii Comunitatii au fost prezenti la Ateneul Popular „Mr. Gh. Pastia” unde a avut loc concertul simfonic al Orchestrei de Cameră UNIREA. Concertul, conține lucrări ale barocului italian dar și a perioadei clasice din aceeași zonă europeană, lucrări compuse de Tomaso Albinoni.

📖 Membrii Comunitatii au fost prezenti la expozitia realizata cu sprijinul copiilor de la Cercul de pictură "Stropdeculoare", coordonat de profesoara Veronica Groper. Expozitia- Primavara a sosit (Tu-bi'Shvat sau Anul Nou al Arborilor) poate fi vazuta la Sinagoga pan ape data de 10 Februarie.

📖 Membrii Comunitatii au participat la Galeriile de Artă din Focșani unde a fost deschisă expoziția Abstract a pictorului Liviu Nedelcu. Vernisajul expoziției va fi susținut de criticii de artă prof. univ. dr. Alexandra Titu și prof. univ. dr. Constantin Prut. Pe simezele Galeriilor de Artă, vor fi expuse lucrări ale artistului plastic, Liviu Nedelcu. Operele de artă selectate se încadrează în direcția nonfigurativă și aparțin unui important ciclu de creație, Abstract.

📖 Membrii comunitatii au participat la Casa de Cultură din Odobești, Sala de lectură ”Dumitru Pricop”, care a găzduit lansarea de carte ”Diplomația României la OSCE. Promovarea securității cuprinzătoare în Asia Centrală și Caucazul de Sud”, semnată de Excelența sa ambasadorul Traian Laurențiu Hristea, Înalt Reprezentant al Uniunii Europene în Kazahstan. Volumul a fost prezentat de Prof. Univ. Dr Viorica Moisuc și Ambasador Paraschiva Bădescu.

📖 Seara de poezie închinată lui Ițic Manger - 47 de ani de la moartea poetului .

📖 REMEMBER - “STRUMA” 74 de ani de când adâncurile Mării Negre au înghițit, în doar câteva clipe, trupurile a 800 de copii, femei și bărbați, majoritatea evrei. Marturii, imagini si scurt-metraje realizate de elevi si profesori.

Asteptam sa ne contactati in vederea unor sugestii, articole, fotografii si alte documentatii ce fac rostul a fi publicate pentru cei ce vor sa fie informati sa citeasca.

r_mircea67@yahoo.com

ce_focsani@yahoo.com

Parte din informatii sunt preluate din diverse surse , reviste, website-uri sau mijloace media !!!!



Din scrisorile primite la redactie



Sub Steaua lui David, cu Dumnezeu

(1)

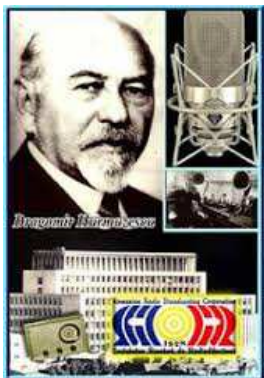
Boris Druță

A îndrăzni să scrii despre un popor precum sunt evreii e un act de mare curaj și un mare risc. Nu sunt istoric, nici cercetător științific. Ca reprezentant al omului simplu, am încercat să studiez file ale poporului evreu și să le împărtășesc cititorilor. Multe materiale le-am cules din reviste, enciclopedii, altele din internet și nu pretind a avea vreun drept de autor. Unele file sunt inedite, ale mele. Am avut multiple întâlniri cu reprezentanți ai intelectualității evreiești din Basarabia, am studiat unele capitole ale istoriei acestui popor din ținut, cercetând istoria tragediei poporului evreu în timpul celui de-al doilea război mondial (1939-1945), am făcut deplasări prin nenumărate localități din Moldova și Ucraina, pe urmele catastrofei. Regret că nu am găsit sprijin financiar pentru a face o călătorie la Tel-Aviv la muzeul Yad-Vased și la Washington, la muzeul Holocaustului. Dacă îmi va permite viața, o voi face. Am studiat o temă durută, precum este problema cimitirelor din Basarabia. Apoi am însălat multe portrete ale intelectualilor de la noi care au adus o contribuție enormă la dezvoltarea vieții spirituale și economice a Basarabiei. În prezenta carte veți mai găsi povestirile mele și poezii ca s-o închei cu piese muzicale. Analizând cele scrise azi, pot spune cu destulă încredere că m-am străduit să arăt luminosul, sublimul și frumosul unei etnii care se îmbină armonios cu celelalte din Basarabia. Doresc să dau un exemplu copiilor mei pentru ca în viitorul lor și al generațiilor viitoare să ia totdeauna ceea ce este bun de la prietenii lor evrei și să se învețe a trăi bine și tolerant. După apariția cărților „Flori de dor pentru Șalom!”, în anul 2004, „Pandurii tristeții”, 2010, (o bună parte a cărora sunt incluse în acest volum) deseori primeam și continui să primesc replici din partea unor consângeni, ironizând că prea laud o etnie care pe lângă toate mai are și păcatele sale. Chiar afirmă că aceste scrieri sunt niște dulcegării, oarecum exagerate. Nu sunt de acord cu aceste aprecieri subiective. Mi-am asigurat responsabilitatea de a scrie, de a găsi în exclusivitate pozitivul în miezul unei etnii care e veche de când lumea. Purced dintr-o pornire sinceră și sunt conștient că fac un lucru bun. Am o anu-mită experiență de viață, o biografie care m-a purtat prin diverse obstacole și încercări ale vieții, înțelegând că este un lucru dificil de a vorbi despre istoria unei națiuni cum sunt evreii. E mai greu să crezi decât să distrugi, să taci decât să strigi, să potolești decât să aprinzi, să cînți decât să urlî... Vreau să contribuie la sporirea frumosului din noi, la cultivarea unei toleranțe față de ceea ce am obținut de la un popor în decursul istoriei noastre. Deci, iată cartea și sentimentele mele față de evrei.

* * *

Oamenii din generația mea, din păcate, n-au avut de unde să-l citească integral pe B.P. Hașdeu ori să studieze alte cărți științifice privind istoria, cultura, modul de viață al evreilor. Noi am trăit împreună cu evreii timpuri mohorâte, iar morala acelor vremi nu numai că nu stimula studierea adevărată a trecutului, ci, dimpotrivă, interzicea categoric „idealizarea trecutului”, proslăvind, și nu numai în politică, viitorul luminos al omenirii. Orbiți de această propagandă oribilă, care ni se părea că nu va mai lua sfârșit, ne-am pomenit la acest început de mileniu... iarăși antrenați într-un război mondial, care se deosebește de cele anterioare doar prin cinismul și cruzimea oamenilor. Ați ghicit desigur că mă refer la terorism. Din nefericire, centrul acestei confruntări pare să se afle exact acolo unde s-a aflat „în primii secolii ai

Savanți români (IX)



Dragomir Hurmuzescu, întemeietorul primei școli de fizică experimentală din țară, inventatorul "electroscopului Hurmuzescu", fondatorul primului post de radiodifuziune și realizatorul primelor transmisii prin telegrafie fără fir din țară.

S-a înscris la cursurile Colegiului "Sfântul Sava" din București, pe care l-a absolvit în 1884. Ulterior, a fost admis la Facultatea de Științe din București, secția fizico-matematică. A devenit licențiat în fizică în 1887, reușind în doi ani de la admitere să susțină toate examenele necesare absolvirii.

Și-a continuat studiile la Universitatea Sorbona din Paris, în vederea obținerii doctoratului, în urma câștigării unei burse. Aici i-a avut ca profesori pe savanți renumiți ai vremii, precum Jules Henri Poincaré, Gabriel Lippman și Joseph Bertrand, de la care a dobândit cunoștințe științifice și de filosofie teoretică. În 1890, a devenit licențiat în fizică.

În toată această perioadă a lucrat la Sorbona, în cadrul Laboratorului de cercetări fizice aflat sub conducerea profesorului Gabriel Lippman. Printre colegii săi de laborator s-a aflat și Maria Skłodowska, cunoscută sub numele de savantă Marie Curie. În cadrul laboratorului, Dragomir Hurmuzescu s-a ocupat cu perfecționarea electroscopului, realizând în acest sens un nou izolator, bazat pe sulf și parafină, pe care l-a numit "dielectrină". La scurt timp, în laboratoare a început să se folosească "electroscopul Hurmuzescu" cu înveliș metalic și dop de dielectrină. Printre cei care au folosit acest tip de electroscop au fost și soții Pierre și Marie Curie, aceștia utilizând acest tip de instrument în cercetările care i-au condus la descoperirea radiului.

La 28 aprilie 1896, a devenit doctor în fizică, în urma susținerii tezei de doctorat, intitulată "Asupra unei noi determinări a raportului dintre unitățile electrostatice și cele electromagnetice", care a fost apreciată cu cea mai înaltă distincție (1896).

S-a întors în țară în mai 1896, iar în luna octombrie a aceluiași an, a fost numit conferențiar de matematici generale, în cadrul Facultății de Științe a Universității din Iași și profesor de fizică la Liceul Internat al aceleiași instituții. Aici și-a amenajat un laborator propriu de cercetare. De asemenea, a înființat și predat la catedra de Căldură și Electricitate, din cadrul Facultății de Științe.

Din inițiativa sa, în 1901, a fost înființată Societatea de Științe din Iași, care a tipărit publicația Les Annales Scientifiques de l'Université de Jassy, avându-l pe Dragomir Hurmuzescu ca secretar de redacție. A îndeplinit funcția de secretar general al Ministerului Instrucțiunii Publice, între anii 1904-1907, timp în care a pus bazele unui proiect de reorganizare a învățământului științific liceal.

În 1909, Dragomir Hurmuzescu a organizat, la Iași, prima Școală de aplicație a electricității din țara noastră care, la 1 noiembrie 1910, a devenit Școala de Electricitate de pe lângă Universitatea din Iași; în



1913, aceasta a devenit Institutul Electrotehnic. Aici, împreună cu colaboratorul său, inginerul Emil Petrașcu, omul de știință a înființat o Secție de radiocomunicații pentru inițierea studenților. S-a transferat, în același an, la Universitatea din București, unde a predat până la pensionare, în 1937. În 1919, a devenit decan al Facultății de Științe și prorector al Universității și în această dublă calitate a înființat, în 1920, Școala de Electricitate, devenită Institutul Electrotehnic.

În 1925, la Institutul Electrotehnic al Universității București a fost construit și dat în folosință primul receptor radiofonic ce a făcut posibile primele audiții publice, ținute de două ori pe săptămână, joia și sâmbăta la orele 21,30. La 26 martie, ia ființă Asociația Prietenilor Radiotelefoniei, din inițiativa Societății Române de Fizică condusă tot de Dragomir Hurmuzescu.

La 1 noiembrie 1928, a fost difuzată prima emisiune cu anunțul: "Alo, alo, aici Radio București!", momentul care a inaugurat postul național de radio. Cu această ocazie, președintele consiliului de administrație al Societății de Difuziune Radiotelefonice din România, Dragomir Hurmuzescu a rostit un discurs în care afirma: "Radiofonia este de o mare importanță socială, cu mult mai mare decât teatrul, pentru răspândirea culturii și pentru unificarea sufletelor, căci se poate adresa la o lume întreagă, pătrunzând până la coliba cea mai răzleață a săteanului. În curând va deveni un criteriu de judecată a gradului de dezvoltare a unui popor". Din inițiativa sa, în 1934, a fost posibilă organizarea în București a primului Congres de științe din România. S-a retras din activitatea științifică, în 1937, în plină forță creatoare.

De-a lungul vieții sale a avut o activitate intensă de cercetare în România și străinătate, fiind și un deschizător de drumuri în cercetarea și aplicarea fizicii în România. A lăsat numeroase lucrări, studii și articole, întocmite singur sau în colaborare, între care: "Dielectrica, un nou electroscoop" (1894); "Căldură și electricitate" (1900); "Telegrafia fără sârmă cu ajutorul undelor electrice" (1902), "Radioactivitatea petrolurilor române" (1907); "Radioactivitatea apelor minerale din România" (1909), "Viitorul industriei electrice în România" (1919), "Electricitate generală și aplicată" (1934), "Efectul Zeeman și magnetonii" (1936). Majoritatea lucrărilor științifice au fost publicate în reviste de prestigiu, precum: Annales de Physique, Journal de Physique, Revue Generale d'Electricite, Archives des Sciences Physiques, Bulletin Scientifique de L'Academie Roumaine. Activitatea științifică prolifică i-a fost recunoscută printr-o serie de distincții și prin includerea sa în diferite foruri științifice din România și din străinătate. Încă din timpul studiilor efectuate în Franța, a fost ales membru al "Societății Franceze de Fizică", membru al "Comitetului savanților străini din Franța" și membru al "Societății Fizicienilor Germani".

A fost membru corespondent al Academiei Române, din 21 mai 1916, precum și membru fondator al Academiei de Științe din România. În cadrul Congresului de radiologie desfășurat, la Bruxelles, în 1910, a prezidat una din ședințele de comunicări. A murit la 31 mai 1954.

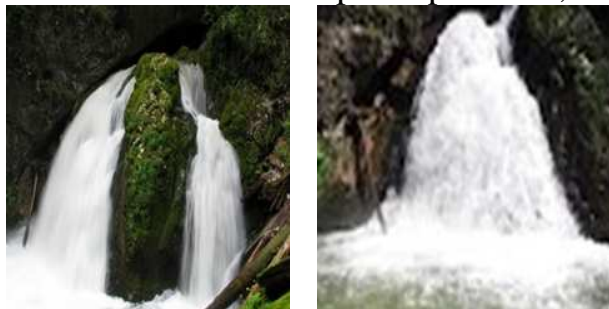
În 1965, la împlinirea a 100 de ani de la naștere, UNESCO a propus omagierea marelui savant român. De asemenea, pentru a-i cinste memoria, unul din premiile Academiei Române îi poartă astăzi numele.

La aniversarea celor 100 de ani de învățământ superior electrotehnic în România, în 2010, Facultatea de Electrotehnică de la Iași a inaugurat Aula de onoare "Dragomir Hurmuzescu" și, în semn de omagiu, a fost dezvelit în fața facultății bustul savantului. Dragomir Hurmuzescu, întemeietorul primei școli de fizică experimentală din țară, inventatorul "electroscoapului Hurmuzescu", fondatorul primului post de radiodifuziune și realizatorul primelor transmisii prin telegrafie fără fir din țară.

(prof. Vasile Buruiana)

Cascada Evantai

Cascada Evantai este considerata cea mai impresionanta cascada din Valea Draganului, formand din cele doua brate ale pesterii o cascada uimitoarea in forma de evantai inalta de 7 metri. In Muntii Apuseni, judetul Bihor se gaseste Cascada Evantai, in mijlocul Cheilor Galbenei din bazinul Padis-Cetatile Ponorului. Valea Galbenei dreneaza majoritatea apelor din podisul Padis in Depresiunea Beiusului, iar in cursul sau trece prin chei inguste, cu pereti verticali si pante abrupte dand nastere la marmite sau jgheaburi, unele inaccesibile formand numeroase cascade din cauza terenului accidentat. Cea mai impresionanta este cascada Evantai. Apa acesteia patrunde zgomotos pe o gura de peștera si se termina prin doua brate intr-o cascada sub forma de evantai inalta de 7 metri care se arunca din ultimul izbuc al Galbenei intr-un lac. Pentru a se ajunge la Cascada Evantai se parcurge un traseu accidentat recomandat celor cu experienta si buna conditie fizica pe timp frumos, cand nu sunt anuntate precipitati.



Cascada Evantai se prăvălește din ultimul izbuc al Galbenei, oferind un spectacol minunat la capătul cheilor. Apa acesteia pătrunde zgomotos pe o gură de peșteră și se termină prin două brațe într-o cascadă sub formă de evantai. Căderea în formă de evantai are o înălțime de 10 m. Aici ajunge la suprafață Galbena după ultimul său parcurs subteran. La ape mari cascada are două brațe. Acolo, unde apa scapă din strânsoarea stâncilor și se aruncă în gol, este o peșteră.

În peștera de 50 m lungime se poate vedea cursul râului subteran. Poteca, săpată în stâncă de Czárán Gyula, oferă o priveliște și un sentiment de excepție acelor care se aventurează în această peșteră. Pentru a se ajunge la Cascada Evantai se parcurge un traseu accidentat recomandat celor cu experiență și bună condiție fizică pe timp frumos, când nu sunt anunțate precipitații.



Selectie Mircea R. (sursa:internet)



Moshe Aron Goldring

arhivist Bogdan Constantin Dogaru

Moshe Aron Goldring, născut la Varșovia în anul 1806, a ocupat funcția de rabin al evreilor din Focșanii Moldovei din 1847 până în 1862.

De numele său se leagă evenimente importante din istoria evreilor din zona Putna-Vrancea și din România. În primul rând, el a devenit primul șef rabin al tuturor evreilor din Focșani atunci când, în 1862 Comunitatea Evreilor din Focșanii Munteniei se unește cu Comunitatea Evreilor din Focșanii Moldovei ca urmare a unificării administrative a celor două orașe de pe malurile Milcovului.

În al doilea rând el a fost președintele de onoare al Primului Congres Sionist din istoria evreilor care a avut loc la Focșani în decembrie 1881/ianuarie 1882.

Moartea sa, survenită la 15 iulie 1890, a îndurerat întreaga populație evreiască din Județul Putna-Vrancea. În numărul din 27 iulie 1890, Ziarul Egalitatea a publicat un necrolog:

“Rabinul M. A. Goldring, încetat din viață la 15 c., a funcționat 43 de ani neîntrerupt în acest oraș; el a fost un bărbat de tot cult, pe deplin versat în științele și literatura ebraică, precum și un profund cunoscător al clasicilor germani; ca autodidact se ocupa mult și cu filosofia. Rabinul Goldring a știut să facă progrese împreună cu timpul; era religios pentru sine dar destul de tolerant pentru alții, astfel că a putut să-și câștige simpatiile cele mai vii în toate straturile societății.

Ziua înmormântării sale a fost o zi de doliu pentru toți evreii din localitate; toată lumea, mic și mare, s-a grăbit a face decedatului ultimele onoruri. Convoiul era impozant; mii de oameni precum și societățile locale adică Loja Instrucțiunea a I.O.B.B., Soc. Sacra, Fraterna, Lew-Echod, Achai-Verei urmau cortegiul cu steagurile lor de doliu; mai multe delegațiuni din Panciu și Odobești; asemenea și rabinii din Roman, Fălticeni, Botoșani, R. Sărat, Bacău și Panciu au venit să ia parte la această ceremonie; s-au ținut mai multe discursuri, în cari s-au accentuat adevăratele merite ale decedatului; sfârșind, pot zice, că el a lăsat regrete foarte adânci.

Ca succesori al regretatului rabin a fost chemat și proclamat cunoscutul rabin M. Meersohn din Botoșani; numirea și instalarea noului rabin a fost admisă de toți evreii din localitate și chiar de acei câțiva, care la început erau contra, în urmă au aprobat alegerea lui, spre a nu se periclita pacea. Onoare lor că au pus mai presus concordia în sânul comunității ca simpla ambițiune și lupta de partid!

Rabinul Mersohn e un om cult și foarte inteligent, are o înfățișare plăcută și de tot simpatică. Noi credem această alegere deja nimerită prin faptul că, în fine, se va putea face liniștea dorită în Botoșani, unde altminteri Rab. Meersohn a avut o atitudine demnă.

În sânul comunității domnește cea mai perfectă pace și mulțumire”.

Prin întreaga sa activitate, pusă în slujba progresului comunității, rabinul Moshe Aron Goldring rămâne o figură emblematică a evreilor din România.