

MENORA de FOCȘANI



Minirevistă a Comunității Evreilor din Focșani

□ APARIȚIE LUNARĂ □

Nr.8 // 01 - 31.08.2009





D I N C U P R I N S

1. – LUNA AUGUST ÎNTRE ANII 1940-1945 - Pag.3
2. – LUNA AUGUST ÎNTRE ANII 1940-1945 II - Pag.4
3. – ȘTIRI PE SCURT - Pag.5
4. – PERIPLU MONDEN - Pag.6
5. – ȘTIRI DESPRE ISRAEL - Pag.7
6. – BUCĂTĂRIA LA ÎNDEMÂNA TA! - Pag.8
7. – UMOR LA PURTĂTOR - Pag.9
8. – ȘTIAȚI CĂ? - Pag.10
9. – CURIOSITĂȚI ISTORICE - Pag.11
- 10.– DICȚIONAR IUDAIC - Pag.12
- 11.– REMEDII NATURISTE - Pag.13
- 12.– NATURA LA ÎNDEMÂNA TA! - Pag.14
- 13.– CALENDARUL LUNII AUGUST - Pag.15
- 14.– MARGARINĂ SAU UNT ? - Pag.16
- 15.– INFO-CLUB / AGENDA ACTIVITĂȚILOR LUNII AUGUST - Pag.17
- 16.– CONCURS PE TEME IUDAICE - NR.2 LUNA AUGUST - Pag.18/19
- 17.– LECȚIE DE IUDAISM / MEMBRII CENACLULUI LITERAR - Pag.20
- 18.– POȘTA REDACȚIEI - Pag.21
- 19.– O CARICATURĂ PE LUNĂ - Pag.22

COLECTIVUL REDACȚIEI :

MIRCEA ROND președinte

HARIETA ROND responsabil vârsta de mijloc

NEGOIȚĂ T. BOGDAN editor proiect - redactor - corector

REDACTIA:

Str. Oituz nr. 4, FOCȘANI

SITE OFICIAL AL COMUNITĂȚII FOCȘANI : www.focsani.jewish.ro

e-mail: rondmircea@yahoo.com

telefon: 0237/623959 mobil: 0745171287



Luna August între anii 1940 - 1945

Nu cred că pe nimeni care are un dram de umanitate, faptele consumate în trecut nu au al face mândru de vre-un fapt de care se poate detașa sau vorbi laudativ. De ce afirm asta, pentru că trecutul este parte integrantă din istorie, dar nu numai, ceea ce facem acum la prezent poate schimba în bine sau în mai rău situația după caz. Lecțiile trecutului ar trebui bunăoară să ne servească drept pildă și să nu mai săvârșim nici o astfel de atrocitate vre-o dată. Noi oameni uităm scara evolutivă, ne desprindem cu nonșalanță de regn și desfiidăm cu dispreț orice rasă, uităm curtea din care am plecat și ne instalăm la bine. Nu prețuim nici o secundă darul suprem, nu facem cinste seminției și Creatorului. Astăzi ne auto-guvernăm după vremuri și cerințe noi dar sincer, subevalute pentru că am uitat fie intenționat sau nu, că preamărirea noastră nu constă în material ci tot în spiritualitate. Dar când vremurile noi și guvernările legilor pe care le dăm ne fac robii propriilor pânțece și huzururi ne închinăm la ban și nu lui Dumnezeu.

Istoria în fapt a dat note mărețe dar a și consemnat alienările umane – mințile demonice, gândirile întunecate, scelerate care au voit să răstoarne umanitatea din temelii și să instaureze frica, teama, înrobirea și înjosirea. Istoria e martorul tăcut de multe ori, dar care nu iartă și consemnează voit – scoate totul în față și arată pe de-a întregul latura umană. Nu trebuie să uităm că timpul care trece fie el cu fiecare dram de secundă, nu putem doar al contempla și al consemna ci să-l marcăm prin acțiunile noastre înspre mai bine, spre a ne corecta și îndrepta acum, oricând și pentru totdeauna, binețeles dacă voim a face acest lucru.

Spre exemplu nu putem uita și istoria a consemnat faptele săvârșite fără dram de remușcare ale naziștilor care au condamnat mii, milioane de evrei la chinuri groaznice și exterminare în cele din urmă, fapt fără precedent în istorie dar care sincer nu trebuie să se mai petreacă în istoria umanității pe acest pământ care și așa a văzut mult prea multe. Istoria celui de-al doilea război mondial a scos și continuă să scoată la lumină fapte care nu pot cuprinde gândirea normală a unui om, ci numai bolnăviciunea unor minți scelerate la granița demenței pot zămislii astfel de lucruri. Socot că trebuie amintit faptele săvârșite în decursul anilor 1940-1945 de către cohortele naziste aflate în directă influență a lui Hitler asupra evreilor de pretutindeni și cu precădere din leagănul Europei. Astfel că 30 august **1940** reprezintă prin dictatul de la Viena nu numai pierderea Transilvaniei pentru România ci și populația evreiască din acest teritoriu de peste 160.000 de persoane, care își vor găsi sfârșitul pe parcursul Holocaustului în număr de aproximativ 135.000 de persoane. În **1941** luna lui august 1 avea să debuteze cu închiderea a 50.000 de evrei în ghetoul Bialystok, la 4 august se închidea ghetoul Kovno. Între 5-8 august sunt asasinați peste 11.000 de evrei în localitatea Pinsk, tot data de 5 august reprezintă momentul în care guvernul României de atunci decide ca orice evreu să poarte obligatoriu steaua galbenă. 5 August reprezintă momentul în care armata germană împing grupul celor 25.000 de evrei deportați de către Antonescu în Basarabia, ocazie cu care trupele germaneucid câteva mii de evrei. Pe 19 august are loc masacrul de la Moghilev soldat cu 3.700 de victime. În 26 august armata maghiară comasează 18.000 de bărbați evrei la Kamenets-Podolsk aceștia vor face parte din unitățile auxiliare de muncă forțată, ale armatei pe frontul de est. Masacrarea a 23.500 de evrei la Kamenets-Podolsk pe 27-28 august, continuat cu masacrul din 31 august – 3 septembrie de la Ponary (Vilnius) soldat cu 8.000 de suflete. August reprezintă de altfel și înființarea lagărelor din Basarabia pentru evreii trimiși din Transnistria de trupele germane. Augustul lui **1942** nu este nici pe departe mai liniștit, deoarece pe 4 august au loc primele deportări din Belgia spre Auschwitz, pe 5 sunt trimiși circa 6.000 de deportați din Radom spre Treblinka. La 8 august Statele Unite nu prezintă informații privind anihilarea evreilor sub pretextul verificării surselor, tot în această dată ziarul Bukarester Tageblatt, publicat de ambasada germană la București, publică un articol prin care amintește faptul că în curând evreii din România vor fi deportați în lagărele naziste.



MENORA – MINIREVISTA A COMUNITĂȚII EVREILOR FOCSANI

Data de 9-10 august consemnează evadarea a 180 de luptători din ghetoul Mir (Bielorusia) și alăturarea lor partizanilor, pe 10 august începe deportarea evreilor din Lvov la Belzec, aproape 50.000 vor fi gazați. 12 August - 185.000 de evrei din Bedzin și 8.000 din Sosnowiec sunt trimiși la Auschwitz. Între 16-18 august - 18.000 persoane din Radom sunt deportate la Treblinka, 1.500 sunt împușcate în timpul evacuării. 18 August – are loc primul transport cu evrei din Iugoslavia ce ajunge la Auschwitz. 20-24 August - 18.000 de evrei sunt deportați din Kielce la Treblinka. Pe data de 26-28 august – 7.000 de evrei "fără stat" sunt arestați în Franța neocupată. August 28 – Secțiunea IV B 4 a Biroului Securității Reich-ului, "specialiști în problema evreiască," discută progresele înregistrate în privința deportărilor. În toamnă lagărul de concentrare de la Majdanek este transformat în lagăr de exterminare. Nici anul **1943** nu a conținut, în luna august pe 2 mai exact are loc revolta din lagărul de exterminare Treblinka, în urma revoltei lagărul este lichidat iar cei 200 de evrei care reușiseră să evadeze sunt urmăriți de trupele SS și uciși unul câte unul pentru a nu lăsa nici un martor al genocidului, în viață. În lagărul Treblinka au fost uciși 870.000 de evrei. În 8 august un grup organizat de evrei din Vilna fuge din ghetou și se alătură partizanilor. 15-22 August are loc lichidarea ghetoului Bialystok ca urmare a revoltei izbucnite în acest ghetou. Pe 18 august – membrii Sonderkommando-ului 1005 sunt forțați să exhumeze miile de cadavre ale masacrului de la Babi Yar pentru a le incinera și astfel, a șterge orice urmă. De amintit că « sonderkommando » era acele echipe formate tot din prizonieri evrei, care erau schimbate la câteva luni, ele efetueau cele mai înjositoare activități de la adunarea hainelor celor care erau gazați, până la dezgroparea cadavelor și mutarea lor în gropi comune etc, de altfel cei care au supraviețuit au trăit stigmatizați și oripilați de ce au trebuit să facă.

În **1944** luna august a stat sub aceleași auspicii, pe 6 august vasul Mefkure ce transporta emigranți evrei dinspre România spre Palestina, avea să fie scufundat de vase germane de război în Marea Neagră un act menit iarăși să demonstreze prigoana la care au fost supuși evrei de către regimul nazist. Pe 7 august are loc lichidarea ghetoului din Lodz peste 74.000 de evrei sunt deportați la Auschwitz. În august lagărul de la Auschwitz funcționează peste capacitatea prevăzută inițial, cum peste 9.000 erau gazați zilnic, crematoriile aveau să nu mai facă față, o parte dintre cadavre sunt incinerate în gropi comune. Între 2 august și 15 septembrie ghetoul Lodz este dizolvat, 68.500 persoane sunt deportate la Auschwitz. Pe 6 august un grup de 27.000 evrei din lagărele aflate la est de Vistula sunt deportați în Germania, lagărul Kaiserswald de lângă Riga este "evacuat". 23 august pentru România a însemnat ieșirea de sub alianța cu Germania și încercare ei de a se redresa pe ultima 100 de metri, remarcând că de fapt derapase grav în alegerea de partea cui să lupte. Cât despre anul **1945** când de fapt a început lichidarea rămășițelor izolate și periculoase ale naziștilor și conducătorilor direct implicați în actele de atrocități, începerea judecării unor capi naziști la Nürnberg și continuarea vânătorii acestora pe parcursul anilor ce au urmat 1946 fostul comandant al lagărului Auschwitz este capturat de britanici, Rudolf Höss depune mărturie în procesul de la Nuremberg, este apoi judecat la Varșovia și executat la Auschwitz pe 16 aprilie 1947. Herman Göring se sinucide cu două ore înainte de a fi executat (16 octombrie 1946). 23 de foști doctori SS sunt judecați de către un tribunal militar american la Nürnberg, 16 dintre ei vor fi condamnați la pedepse cu închisoarea iar ceilalți 7 executați. Celor 21 de comandanți ai comandourilor speciale SS sunt judecați de către un tribunal militar american la Nürnberg, 14 sunt condamnați la moarte și doar 4 executați, celorlalți li se va comuta pedeapsa (15 septembrie 1947). Pe 24 noiembrie 1947, noul organism înființat O.N.U. – pe data de 26 iunie 1945, avea să inițieze planul de împărțire a Palestinei. Astfel că în data de **14 mai 1948** se naște statul independent Israel – după sute de ani de frământări și jertfele fiilor și ficelor lui noul stat venea ca o recunoaștere în cele din urmă a chinurilor și exilurilor la care poporul lui Israel a fost supus, totodată cei mulți căzuți vremelnice și de cele mai multe ori gratuit fără a avea o vină anume, ci numai faptul că sunt evrei, aveau să-ți găsească odihna, liniștea și pacea veghind de « acolo » căci jertfa lor nu a fost în zadar.

(articol, documentariere de N.T.Bogdan – pe baza unor date istorice + conștiință proprie !)



STIRI PE SCURT

- Este oficial acum, Bank Israel a aprobat emiterea unei monede de argint și de aur, având efigia fostului prim-ministru Ițhak Rabin. Această măsură vine la aproape 14 ani de la asasinarea acestuia în piațeta din fața primăriei din Tel Aviv, după încheierea unei demonstrații de sprijin. Moneda se preconizează, să facă parte dintr-o serie omagială închinată israelienilor laureați ai premiului Nobel. Totodată moneda va fi în valoare de 1 șekel, 2 șekeli și respectiv 10 șekeli. Pe una din fațete, moneda va purt efigia lui Ițhak Rabin în jurul căruia va fi scris „Ițhak Rabin – premiul Nobel pentru pace 1994”, iar celălaltă fațetă, va fi inscripționată cu o ramură de măslin.
- Ziarul Haareț precizează faptul că ministrul de externe, Avigdor Lieberman, a insistat pe lângă omologul său rus, Serghei Lavrov, să intervină la președintele Siriei, Bashar Asad, pentru a se soluționa situația în cazul soldatului Gai Haver. Haver a dispărut în urmă cu ceva timp în zona Podișului Golan, undeva în apropierea graniței cu Siria. Asad și-a dat cuvântul, promițând că va cerceta acest caz. De altfel în 2007, o organizație siriană necunoscută a anunțat că îl deține ca, ostatic pe Gal Haver.
- Ariel Șaron rămâne și astăzi o figură controversată, iscând de altfel noi polemici. Mai nou chiar și în prezent când acesta este tot spitalizat în comă, iscă o nouă polemică legată de propunerea ca un oraș să îi poarte numele fostului premier, Șaron. Însă lui Șaron nu i se iartă decizia privitoare la evacuarea colonizărilor din Guș Katif. Primarul orașului în cauză, Ron Nahman – a acceptat schimbarea numelui orașului cu cel de Șaron – dar însă cu o condiție – ca familia Șaron respectiv fii lui Ariel să investească bani chiar în orașul cu noul nume Ariel pentru construirea unui centru de istorie a sionismului. Liniștea și acalmia ce preced furtuna de la orizont constau în locuitorii care au semnat deja o petiție prin care cer imperativ să se organizeze un referendum pe această temă.
- Guvernatorul Băncii Israel, Stanley Fischer a anunțat că banca va înceta să mai achiziționeze zilnic suma de circa 100.000 de dolari, această măsură a fost adoptată inițial pentru a determina întărirea dolarului. Schimbarea politicii bancare de către Fischer, a produs deja o scădere a cursului valutar. Bank Israel va interveni ulterior de acum într-un mod selectiv asupra monedelor valutare și în mod excepțional în cazul în care scăderea considerabilă a cursului dolarului se produce.



PERIPLU MONDEN

◇ Trupa irlandeză U2 a stabilit, noul record de audiență al stadionului Wembley din Londra - 88.000 de spectatori, cu 5.000 mai mulți decât reușise să adune Rod Stewart, în 1995, anunță BBC, potrivit NewsIn. În privința numărului de concerte pe celebra arenă londoneză, lider în clasament este Michael Jackson, cu 15 apariții, urmat de trupa Rolling Stones, cu 12. U2, care cântă din nou pe Wembley sâmbătă seara, va trece pe locul trei, cu zece concerte, unul mai mult decât Madonna. Concertele U2 la Londra fac parte din turneul mondial de promovare a albumului "No Line On The Horizon". După ultimul show pe Wembley, irlandezii vor mai cânta în Europa la Glasgow, Sheffield și Cardiff, după care vor traversa Oceanul, pentru o serie de concerte în SUA și Canada. Trupa new-wave U2, înființată în 1978, este formată din Bono Vox (vocalist și chitară), The Edge (chitară, clape și voce), Adam Clayton (chitară bas) și Larry Mullen Jr. (tobe și percuție). În 30 de ani de activitate, U2 a vândut peste 140 de milioane de albume și a câștigat 22 de premii Grammy. Printre cele mai cunoscute piese ale sale se numără "Pride (In the Name of Love)", "Desire", "One" și "With or Without You". Albumul U2 "The Joshua Tree" este considerat de mulți specialiști drept cel mai bun din lume al anilor '80.

◇ Cântărețul britanic George Michael a fost reținut și interogat de poliție, după ce mașina pe care o conducea a intrat într-o camionetă, transmite BBC. Vedeta, în vârstă de 46 de ani, a fost reținută sub acuzația de conducere sub influența alcoolului sau drogurilor, dar a fost eliberată cinci ore mai târziu. În iunie 2007, lui George Michael i-a fost suspendat permisul de conducere pe o perioadă de doi ani, după ce a recunoscut că s-a suit la volan sub influența drogurilor.

◇ Compozitorul Florin Bogardo s-a stins din viață, în urma unui atac cerebral. El ar fi împlinit 67 de ani. Născut în anul 1942, în București, artistul era internat în spital de câteva zile, pentru efectuarea unor analize de rutină. Bogardo a compus peste 300 de melodii de muzică ușoară, printre care și cele ce au constituit coloanele sonore ale filmelor "Liceenii" și "Declarație de dragoste", interpretate de Stela Enache, soția sa.

◇ Jimi Hendrix a fost numit cel mai bun chitarist al tuturor timpurilor, devansându-l pe Slash de la Guns N'Roses și pe BB King, una dintre legendele blues-ului, conform unui top al revistei "Times" care îi ia în calcul însă, doar pe maeștrii chitarei electrice, nu și pe cei ai chitarei clasice. "Cel mai bun din toate timpurile? Poate. Nimeni nu a știut că el (Jimi Hendrix, n.r.) să combine blues-ul, rock-ul și muzica psihedelică cu atâta ușurință și carismă", spune criticul Josh Tyrangiel. Medalia de argint a fost acordată chitaristului Slash de la Guns N'Roses, locul trei fiindu-i rezervat lui BB King și chitarei sale, Lucille. Următorii în top sunt Keith Richards, chitaristul trupei Rolling Stones și Eric Clapton. Jimmy Page de la Led Zeppelin, legendarul Chuck Berry, Les Paul (locul opt), cel care a inventat chitara electrică, Yngwie Malmsteen și chiar Prince, care încheie topul, sunt alte prezențe pe lista celor mai buni chitariști ai istoriei.



ȘTIRI DESPRE ISRAEL

@ Președintele Israelului Shimon Peres a elogiat acțiunea serviciilor de securitate egiptene care au reușit să dejoace tentativa de asasinare a ambasadorului Israelului la Cairo - Shalom Cohen, relatează postul de radio Vocea Israelului. Funcția de ambasador la Cairo este extrem de periculoasă dar joacă un rol important în promovarea păcii, în acea regiune, a subliniat președintele israelian. Autoritățile egiptene au descoperit un complot, ce viza asasinarea ambasadorului israelian la Cairo, printre alte zece atentate teroriste, relatează cotidianul egiptean Al-Masry al Youm (Actualități Egiptene) citat de site-ul de știri israelian Walla News. Complotul a fost descoperit ca urmare a anchetării membrilor celei teroriste înființate în Egipt de organizația islamistă libaneză Hezbollah, care avea drept misiune comiterea unei serii de atentate teroriste în Egipt. Membrii celei teroriste erau în legătură și cu organizația teroristă mondială Al-Qaida și în special cu unul din liderii ei Abu Hamdan, alias 'Libianul'. Printre atentatele puse la cale se numără și cel de a arunca în aer Ambasada Israelului la Cairo, în anul 2007, precum și a reședinței ambasadorului israelian. În vederea comiterii atentatelor, membrii celei Hezbollah au monitorizat deplasările ambasadorului israelian și au existat două scenarii pentru asasinarea acestuia: detonarea unei puternice încărcături explozive și un atentat personal împotriva sa. Complotul nu a putut fi pus în aplicare datorită măsurilor de securitate extrem de stricte existente în jurul ambasadorului și a Ambasadei Israelului la Cairo.

@ Israelul a acuzat guvernul suedez pentru că a utilizat „ca pretext” libertatea de expresie, pentru a nu condamna un articol publicat de un tabloid suedez acuzând armata israeliană de trafic de organe prelevate de la palestinieni. Avem sentimentul că guvernul suedez utilizează argumentul libertății de expresie ca pretext comod pentru a nu condamna antisemitismul, nu numai într-o țară îndepărtată ca Iranul, dar în Suedia, a afirmat un purtător de cuvânt al Ministerului israelian al Afacerilor Externe. Noi considerăm că libertatea de expresie nu se aplică numai în mass-media suedeză, dar și guvernului suedez care trebuie să exprime o poziție fermă asupra unei chestiuni atât de esențiale cum este condamnarea antisemitismului, a adăugat Yossi Lévy într-un comunicat. Cu o zi înainte, ministrul suedez al afacerilor externe Carl Bildt a indicat că el dorește respectarea libertății de expresie după apeluri ale Israelului la o condamnare oficială a articolului incriminat. Omologul său israelian Avigdor Lieberman a reproșat mai devreme tăcerea sa lui Bildt, a cărui țară asigură în prezent președinția Uniunii Europene, după publicarea de către tabloidul Aftonbladet a unui articol acuzând armata israeliană de a se deda la un trafic de organe prelevate de la palestinieni uciși. Ambasadoarea suedeză în Israel a criticat articolul, dar ministrul ei s-a abținut să îl condamne. Relațiile între Israel și Suedia au fost marcate adesea de polemici în ultimii ani, Israelul reproșând Stockholmului poziții propalestiniene, în timp ce Suedia acuză regulat statul evreu de violări ale drepturilor omului.

@ Șeful diplomației israeliene, Avigdor Lieberman, reproșează guvernului norvegian decizia de a comemora nașterea scriitorului Knut Hamsun (1859-1952), informează cotidianul israelian Haaretz. Am fost șocat să aflu că guvernul norvegian a hotărât să comemoreze a 150-a aniversare a nașterii autorului Knut Hamsun, care a fost un admirator al naziștilor, a declarat public Lieberman, conform ziarului Haaretz. În 1943, Hamsun i-a trimis lui Goebbels „șeful propagandei lui Hitler” medalia de la Premiul Nobel pentru Literatură pe care-l primise în 1920 și l-a elogiat pe Hitler, spunând că acesta lupta pentru „umanitate”, a adăugat ministrul. Norvegia a emis la începutul lunii august un timbru și a inaugurat un muzeu în onoarea scriitorului, pentru a marca a 150-a aniversare a nașterii acestuia. După Al Doilea Război Mondial, Hamsun a devenit un paria în țara lui din cauza simpatiilor naziste, dar a fost apoi reabilitat încet, încet. Cele mai cunoscute romane ale sale sunt „Foamea” și „Rodul pământului”. Lieberman a reproșat Norvegiei că este una dintre puținele țări care nu au boicotat discursul președintelui iranian Mahmud Ahmadinejad, cunoscut pentru declarațiile sale antisemite, la conferința ONU Durban II, asupra rasismului, din aprilie 2009.



BUCĂTĂRIA LA ÎNDEMÂNA TA !! – GĂTEȘTI DECI EXIȘTI !!

☞ ***Rulouri de pește cu sos de măsline*** – Ingrediente : 8 fileuri de cod sau merluciu ; 1 lingură pesmet ; 8 sardele în ulei ; 8 linguri ulei de măsline ; 1 ceapă ; 1 cățel de usturoi ; 200 g ciuperci ; 4 linguri pastă de roșii ; 1 lingură cimbrisor ; 1 linguriță busuioc ; 200 g măsline dietetice ; sare ; piper. Mod de preparare : spălați fileurile, le lăsați să se scurgă și le curățați de eventualele oase și piele. Presărați fileurile pe o parte cu pesmet și le așezați într-un capăt către o sardea. Sărați și condimentați fileurile după gust și le rulați. Legați rulourile ca să nu se desfacă sau le prindeți cu scobitori, apoi așezați rulourile într-un vas termorezistent uns cu ulei în prealabil, turnați puțină apă și le dați la cuptor până pregătiți sosul. Curățați, spălați și tăiați ceapa, usturoiul și ciupercile. În uleiul rămas căliți puțin ceapa și usturoiul, apoi adăugați ciupercile și continuați să căliți legumele preț încă de 5 minute, la foc mic. Turnați pasta de roșii dizolvată în 150 ml apă, împreună cu piperul, cimbrisorul și busuiocul. Continuați să fierbeți legumele și pasta de tomate la foc mic, iar când sosul a mai scăzut, adăugați măslinele și sare după gust și lăsați să dea în câteva clocote. Turnați sosul peste rulouri și le mai lăsați la cuptor timp de 15 minute. Îndepărtați ața cu care a-ți legat rulourile și le serviți ca aperitiv cald.

☞ ***Tăieței cu varză*** – Ingrediente : 1 varză albă (sau murată) ; 300 g tăieței fără ou ; 1 ceapă ; 3 linguri ulei ; piper ; cimbru ; sare. Cum preparăm : tăiați varza fideluță, iar ceapa mărunt. Căliți ceapa împreună cu varza și uleiul pe foc sau în cuptor, până scad bine, iar la sfârșit adăugați cimbru, sare și piper după gust. Separat fierbeți tăieței în apă cu puțină sare și îi strecurați când sunt gata. Într-un vas termorezistent puneți în straturi varza și tăieței și dați la cuptor pentru 15 minute.

☞ ***Orez cu ciuperci, alune și stafide*** – Ingrediente : 6 linguri orez ; 80 g margarină ; 600 ml apă ; 2 lingurițe condiment din legume ; 200 g ciuperci proaspete sau din conservă ; 3 căței de usturoi ; 100 g alune ; 50 g stafide ; mirodenii (curry, oregano, etc.) după preferință. Mod de preparare : curățați ciupercile, le spălați, le tăiați în felii subțiri și le puneți la fiert într-o cratiță cu pereții groși, în apă cu condimentul din legume. Curățați usturoiul și îl tăiați felii subțiri. Spălați orezul în mai multe ape, îl adăugați în vasul cu ciupercile și îl lăsați să fiarbă la foc mic, timp de 10 minute cu un capac deasupra. Stingeți focul, adăugați margarina, usturoiul, alunele tăiate mărunt și stafidele, amestecând după fiecare ingredient. Puneți capacul și lăsați cratița acoperită timp de 20 de minute. Apoi, adăugați condimentele după gust și lăsați câteva minute să se pătrundă aromele.

☞ ***Pina Colada (cocktail)*** – Ingrediente : 50 ml rom alb ; 30 ml lichior cremă de cocos ; 60 ml suc de ananas ; bucățele de ananas ; gheață ; frișcă. Modul de preparare : mai întâi de toate se pun toate ingredientele într-un shaker, împreună cu puțină gheață. Se agită foarte bine aproximativ 5 minute iar apoi se toarnă într-un pahar tip Sniffer. Pina Colada este un cocktail alcoolic, cu specific din zona Americii de Sud (latine). Acesta se poate prepara foarte rapid, este de altfel un cocktail foarte apreciat în întreaga lume, datorită combinației exotice dintre crema de nucă de cocos, sucul de ananas și rom. Cocktail-ul Pina Colada este o băutură de genul long drink, cu textură dulce ce se poate consuma la orice oră și în orice ocazie. Este de asemenea o băutură energizantă, revigorantă și delicioasă. (Pentru cine a fost cuminte !!)

(VĂ URĂM POFTĂ BUNĂ!!)



UMOR LA PURTĂTOR

☀ - Și care este motivul pentru care vreți să divorțați de soțul dumneavoastră? – Mă tratează ca și cum aș fi un câine. – Vă maltratează, vă lovește? – Nu, vrea să-i fiu credincioasă.

☀ - Știi că m-am măritat? - Serios? Cu cine? - Cu un marinar. E plecat unsprezece luni pe an. - Săraca de tine, cum trebuie să suferi... - Nu, o lună trece atât de repede...

☀ Barrack Obama, Nicolas Sarkozy și Traian Băsescu călătoreau împreună în același avion. Avionul se prăbușește pe o insulă pustie și singurii supraviețuitori sunt cei 3 președinți. După o zi nu au găsit nimic de mâncare și atunci zise Sarkozy: - Pentru țară și popor eu îmi tai o mână ! și au mâncat toți... A doua zi nu au găsit nimic de mâncare și atunci zise Obama : - Pentru țară și popor eu îmi tai un picior ! și au mâncat toți... A treia zi negăsind nimic de mâncare vine Băsescu și zice : - Pentru țară și popor astăzi ținem post !

☀ Un bărbat făcea cumpărături într-un supermagazin cu un cărucior în care era și băiețelul său de doi ani. Copilul plângea isteric. Bărbatul împingea alene căruciorul, spunând cu o voce liniștită : - Aproape am terminat, Cristi. Încearcă să nu plângi, Cristi. Viața o să fie mai bună, ai să vezi. Îți promit eu. Copilul plângea mai tare, dând din mâini și din picioare. Ajunși la casă, bărbatul zice: - Încearcă să nu mai fii supărat, Cristi. O să ajungem acasă curând. Totul va fi bine, Cristi. Copilul zbiera din toți rănunchii, aruncând produsele din cărucior. Casierița, impresionată îi spune: - Domnule, este extraordinar cât de blând și calm îi vorbiți băiețelului dumneavoastră, Cristi !!! - Pe băiețelul meu îl cheamă Daniel, eu sunt Cristi ...

☀ Știi care-i diferența între curaj și tupeu? Curajul înseamnă să te întorci acasă la miezul nopții, să-ți vezi nevasta așteptându-te cu un măturoi în mână și să o întrebi: - Încă mai faci curat, sau tocmai te pregăteai să decolezi ? Tupeul înseamnă să te întorci acasă la miezul nopții, învăluit într-un nor de parfum, cu urme de ruj pe haine, să-ți vezi nevasta așteptându-te cu un măturoi în mână și să-i spui: - Nu te enerva, tu urmezi.

☀ La Radio Erevan, un ascultător întreabă : - Dacă dragostea este vinul vieții, atunci ce este căsătoria ? Radio Erevan răspunde : - Mahmureala de a doua zi dimineața ...



Știați Că

- Multe cocktail-uri sunt aperitive pentru că sunt mai ușoare, puțin alcoolizate și se consumă de obicei înainte de masă. Există însă și cocktail-uri digestive, care însă se caracterizează prin tărie, ele fiind mai dulci și se servesc cu precădere după masă.
- De asemenea multe cocktail-uri se decorează doar pentru aspect special, altele și pentru gust, ingredientele din decor dând anumite note băuturii. Tocmai din acest motiv, barmanii se întrec întotdeauna în imaginație când vine vorba de « creative cocktails » care nu conțin alcool și pentru care nu există un rețetar, imaginația fiind singura condiție.
- Primul cocktail, făcut din lămâie și piper a fost servit ca aperitiv la curtea lui Caesar Commodus în secolul al doilea î.Hr.
- Unul dintre cele mai vechi cocktail-uri cunoscute, Sazerac care este bazat pe coniac, datează din anul 1850. Existența sa a fost consemnată în New Orleans, cu 70 de ani anterior perioadei prohibiției americane.
- Jerry Thomas în 1949, a realizat primul cocktail flambat, iar în 1962, tot el a publicat primul manual de rețete de cocktail-uri.
- Prima publicație legată de cocktail-uri datează din sec. XVII-lea și aparține Companiei Distilierilor din Londra, multe dintre rețetele conținute de manual erau recomandate ca fiind leacuri pentru diverse afecțiuni. Așa tot să suferi ...
- În Italia există o facultate care pregătește studenții pentru meseria de barmani.
- Cele mai rafinate cocktail-uri au ca ingredient de bază « cafeaua ».
- Dacă vă este foame și nu vreți să plecați de la piscină, puteți comanda un cocktail fără alcool pe bază de frișcă sau lapte, acesta este destul de consistent și vă va da senzația de sațietate.
- Daikiri este unul dintre cele mai apreciate cocktail-uri din lume, el a devenit celebru pentru faptul că era foarte apreciat de președintele Kennedy, el îl servea cu gheață, considerându-l aperitivul preferat.
- Cocktail-ul Sex and The City a devenit repede cel mai popular cocktail din istorie, fiind o băutură fină pentru o femeie delicată în preferințe și sofisticată în alegeri.
- Nu există o regulă a ingredientelor care se pot utiliza pentru finalizarea unui cocktail.



CURIOZITĂȚI ISTORICE



- ☀ Arthur Neville Chamberlain a promovat așa numita Appeacementpolitics (politică de conciliere) față de Hitler.
- ☀ În anul 324 î.Hr. la Susa în perioada domniei lui Alexandru cel Mare a avut loc o nuntă colectivă între nobili macedoneni și femei persane.
- ☀ Faraonul Ramses al II-lea a poruncit construcția templului în stâncă de la Abu Simbel.
- ☀ 11 state americane din Sud au fondat, după alegerea lui Lincoln ca președinte al SUA, Uniunea Statelor Confederate.
- ☀ Omul politic francez Aristide Briand a fost de 11 ori prim-ministru între anii 1909 și 1929.
- ☀ Wilhelm von Humboldt este cel care a fondat în 1810 Universitatea din Berlin.
- ☀ Martin Luther a locuit la Waltburg între anii 1521 și 1522, sub numele conspirativ de Junker Jorg.
- ☀ Regiunea germană de graniță Pfalz (Palatinat) a fost crunt pustiită de regele Ludovic al XIV-lea într-un război din anul 1689.
- ☀ Pe atolul Eniwetok a avut loc la data de 1.11.1952 primul test al unei bombe atomice cu hidrogen.
- ☀ Prelatul de origine bască Ignatiu de Loyola a înființat în anul 1534 "Compania de Jesus", ordinul iezuiților.
- ☀ Ziarul Pravda a fost înființat la inițiativa lui Lenin în anul 1912.
- ☀ Schleswig și Holstein sunt cele două ducate obținute de Prusia după victoria în Războiul german din anul 1866.
- ☀ Wilhelm al II-lea și-a exprimat dorința de pace internă prin cuvintele: " Nu cunosc nici un partid, nu cunosc decât germani ".
- ☀ Două dintre cele șase soții ale lui Henric al VIII-lea au fost decapitate la ordinul acestuia.
- ☀ Marele Imperiu Otoman a trebuit să declare în 1875 faliment.
- ☀ În anul 1910 a fost transmisă pentru prima dată o reprezentație de operă la radio.
- ☀ Lenin a fondat împreună cu J.O.Martov "Uniunea de luptă pentru eliberarea clasei muncitoare" în anul 1895.
- ☀ Comandantul Marie Joseph Motier, marchiz de Lafayette a pricinuit în anul 1791 o baie de sânge pe câmpul lui Marte din Paris.



DICTIONAR IUDAIC

Ⓢ **AD DELA IADA** – Expresie arameică din tratatul Meghila p.7 în care scrie : “Trebuie omul să se îmbete de **Purim** până într-atât, încât să nu știe diferența dintre ‘hulit fie Aman – binecuvântat fie Mordekhai’ – adică până la neștire. De aici denumirea carnavalului de Purim : **Adloiada**.

Ⓢ **ADMOR** – Inițialele cuvintelor : Adoneinu, Moreinu, Rabeinu = Domnul nostru, învățătorul nostru, rabinul nostru. Denumire dată conducătorului spiritual al comunității hasidice. Ideea kabalistică susține că există oameni care prin deosebita lor pioșenie se ridică la înălțimi spirituale, care îi apropie de Dumnezeu în așa măsură, încât sunt apti să devină îndrumători spirituali ai mulțimii. Hasidismul a pus ideea în practică. Odată cu răspândirea hasidismului și sporirea numărului de comunități, s-au înmulțit și admorim. Ca să nu lase comunitatea fără păstor, hasidimii se grăbeau să numească admor imediat la decesul predecesorului și astfel s-au născut dinastiile de admor-im, deși prin acest sistem s-a ajuns la decadență, urmașii fiind de multe ori minori.

Ⓢ **ADONAI** – Numele Domnului rostit doar în cadrul rugăciunilor și benedicțiilor. În limba curentă se întrebuițează „Ha-Șeim”.

Ⓢ **CAPAROT** – Obicei popular de a vedea într-o pasăre, cocoș sau găină, trimise la pieire (tăiat), ispășirea păcatelor făptuite. Împreună cu rostirea unei rugi, se învârte pasărea în jurul capului, în ajun de **Iom Chipur**. Mulți din înțelepții noștri s-au opus acestui obicei ca fiind de proveniență străină sau păgână. Alții însă l-au menținut din motive mistice. Pasărea tăiată trebuie dată ca ofrandă sărmanilor. Cei ce nu practică acest obicei, obișnuiesc să dea bani pentru fonduri sociale sau publice.

Ⓢ **CHERUVIM** – a) Cheruvim – unul din soiurile de îngeri amintiți în literatura religioasă. b) Sculpturi asemuitoare îngerilor care împodobeau arca sfântă, în unele sinagogi se pot vedea și astăzi asemenea ornamente.

Ⓢ **MIDAT SDOM** – Comportare urâtă și coruptă. Denumire de pe urma caracterizării de către **Biblie** a locuitorilor Sodomei, care din cauza vieții lor păcătoase au pierit în calamitatea care s-a abătut asupra Sodomei, Gomorei și împrejurimilor lor.

Ⓢ **MEZUZA** – În traducere, ușorul de la ușă. În cult, un mic sul scris de un scrib special autorizat = **Sofer stam**, fixat într-o teacă de lemn, plastic, sau metal, de obicei ornamental, care se aplică pe ușorul ușii din dreapta (la intrare) în casa fiecărui evreu. Evreul pios fixează Mezuzot pe toate ușile locuinței sale (în afară de ușile de la toaletă, baie, ș.a.m.d.) și sărută Mezuză la intrare și la ieșirea din casă. Conținutul sulului : două capitole din Tora “Șema” și “we-Haia im Șamoa” care preaslăvesc Domnul ca unicul Dumnezeu și indică plata în caz de supunere la porunci sau calamitățile în caz invers. În exterior, pe teacă, se imprimă cuvântul « Șadai », unul din numele Domnului, care servește adhoc și ca inițialele « Șomer Daltot Israel » = Păzitorul porților lui Israel.

Ⓢ **ȘIVAT ha-MINIM** – Cele șapte feluri. Denumire comună dată celor șapte soiuri de plante alimentare specifice **Ereț-Israel**-ului : grâu, orz, struguri, smochin, rodie, măslin, curmal, vestite prin mărimea, abundența și gustul lor deosebit.



☀ REMEDII NATURISTE ☀

Sucul legumelor, fructelor și beneficiile acestora !

Sucul de spanac – sucul de spanac conține săruri minerale, oligoelemente, vitamine. Este remineralizant, antianemic, antiscorbutic, cardiac tonic, el este recomandat în anemii, convalescență, scorbut, rahitism, astenie fizică și nervoasă, arsuri. Este foarte bun de asemenea pentru curățarea întregului traiect digestiv. Consumat în cantitate de 500 ml pe zi a vindecat constipații cronice.

Sucul de varză – sucul de varză conține săruri minerale, oligoelemente, vitamine : A, B1, B2, C, PP. Este diuretic, remineralizant, sucul de varză crudă este recomandat în gastrite, ulcer gastric și duodenal, bronșite și erupții cutanate. Pentru a evita balonările, este bine să se înceapă cu suc de morcov sau de spanac timp de 2-3 săptămâni, după care se trece la sucul de varză. Se consumă 1-2 pahare de suc de varză pe zi.

Sucul de țelină – sucul de țelină conține săruri minerale, oligoelemente, vitamine. El este aperitiv, tonic al sistemului nervos și general, remineralizant, diuretic, depurativ, antireumatismal. Se folosește în inapetență, astenie, surmenaj, convalescență, demineralizare, reumatism, gută, afecțiuni pulmonare, litiază urinară, impotență. Se administrează câte 1-2 lingurițe de 3 ori pe zi înainte de mese, sau câte ½ pahar pe zi timp de 15-20 de zile în cure intensive. Favorizând eliminarea excesului de apă din țesuturi, poate fi folosit în cure de slăbire.

Sucul de greșfruit – acesta conține multe minerale, vitamine (C, B1 și B2, PP), enzime, pectină, acid citric, etc. Este un bun aperitiv, tonic, depurativ, antihemoragic, de altfel este indicat în anorexii, dispepsii, oboseală, stări febrile, artrită, afecțiuni pulmonare. Se administrează 3 pahare pe zi, înainte de mesele principale. Se poate consuma ca atare sau îndulcit cu miere.

Sucul de lămâie – acesta conține acid citric, acid malic, glucide, săruri minerale, oligoelemente, vitamine : B1 și B2, B3, A, C, PP. Este răcoritor, bactericid, tonic al sistemului nervos, tonic cardiac, diuretic, antireumatismal, antigutos, antiscorbutic, remineralizant, carminativ. Este indicat în infecții diverse, reumatism, gută, ulcere stomacale, obezitate, arteroscleroză, demineralizare, creștere la copii, diaree, dizenterie, paraziți intestinali. Se administrează într-o jumătate de pahar de apă îndulcită, numărul de lămâii stoarse crescând progresiv până la 8-10 lămâii pe zi. După o cură de o lună, numărul de lămâii stoarse începe să descrească. Combinația dintre sucul de lămâie, morcov, sfeclă și castraveți ajută la curățarea ficatului, a rinichilor și vezicii biliare și în general a organismului de toxine. În perioada folosirii acestor sucuri este indicat să se renunțe la carne, amidon și zaharuri.

Sucul de mere – conține zaharoză, celuloză, pectină, săruri minerale, vitamine : B1, PP, A, C. Este diuretic, tonic muscular, răcoritor, antiseptic intestinal, laxativ, depurativ sanguin, antireumatismal. Este indicat în astenie fizică și intelectuală, anemie și demineralizare, reumatisme, gută, obezitate, stări febrile, gastrită, ulcer gastric, insomnii, cefalee. Sucul de mere este unul dintre cele mai apreciate sucuri pentru toate vârstele. El se administrează câte 3-4 pahare pe zi, înainte de mese. Combinat cu celelalte sucuri mai puțin plăcute la gust, le dă o aromă deosebită.

Sucul de pere – conține acizi, hidrați de carbon, pectină, vitamine : A, B1, B2, PP, C, săruri minerale. Este diuretic, antiputrid, laxativ, sedativ, răcoritor. Se recomandă în reumatisme, gută, astenie, surmenaj, TBC, sarcină, diaree. Se recomandă câte 2-3 pahare de suc pe zi, cu 30 de minute înainte de mese.



NATURA LA ÎNDEMÂNA TA !!

♥ **Sfecla** – beneficiile sale asupra sănătății și optimizarea sigură a acesteia constau în pigmentul care îi oferă sfeclii frumoasa culoare, luptă și împotriva cancerului de altfel. Există studii care au demonstrat eficacitatea sfeclii în lupta împotriva cancerului de colon. Într-unul din studiile efectuate, animalele care sufereau de cancer de colon și cu un nivel al colesterolului ridicat au fost împărțite în două grupuri. Un grup a urmat o dietă bogată în sfeclă, la aceste animale, activitatea a două enzime antioxidante din ficat a crescut. Ficatul este principalul organ detoxifiant, unde substanțele toxice sunt descompuse și eliminate, proces care produce un număr mare de radicali liberi, cele două enzime antioxidante protejează celulele ficatului de atacul radicalilor liberi.

Într-un alt studiu efectuat pe animale, oameni de știință au descoperit că animalele hrănite cu sfeclă prezentau o creștere a numărului de celule CD8, celule ale sistemului imunitar responsabile de detectarea și eliminarea celulelor anormale. Cu o pază sporită oferită de aceste celule, animalele au suferit mai puține transformări precanceroase. La pacienții care suferă de cancer la stomac, oamenii de știință au analizat efectele sucurilor de fructe și legume asupra formării de nitrozamine, substanțe cancerigene produse în stomac de chimicalele numite nitrați. Aceștia au descoperit că sucul de sfeclă este un bun inhibitor puternic al mutațiilor celulare produse de acești compuși.

De asemenea oferă o protecție împotriva bolilor de inimă – în primul studiu menționat mai sus, nu numai că sfecla le-a oferit protecție antioxidantă în ficat animalelor, dar și colesterolul acestora a scăzut cu 30 % și nivelul trigliceridelor cu 40 %, iar nivelul de colesterol „bun” HDL a crescut semnificativ.

Important este faptul că ajută la reducerea inflamațiilor. Persoanele cu un consum rodocat de colină (găsită în gălbenușul de ou și soia) și betaină (găsită în legume precum sfecla sau spanac) au înregistrat cu 20 % mai puține inflamații, conform cercetătorilor greci.

Sfecla protejează împotriva defectelor din naștere. Sfecla este bogată în folați, esențiali pentru sănătatea țesuturilor, consumul de alimente bogate în folați este foarte important, mai ales în perioada sarcinii, pentru dezvoltarea coloanei vertebrale a fătului.

Nutriționiștii recomandă un pahar de suc de sfeclă roșie pe stomacul gol, mai ales în cazul persoanelor care suferă de afecțiuni digestive, pulmonare și hepatice. De asemenea, sfecla roșie este indicată și femeilor însărcinate pentru că este bogată în vitaminele A, B, C, E, K și conține calciu și fier. Mai mult, oamenii de știință spun că includerea sfeclii în dieta zilnică ajută la reducerea riscului apariției de dezechilibre cognitive, osteoporoză și afecțiuni cauzate de un nivel ridicat al colesterolului.

Pe de altă parte, cercetătorii menționează că o calitate foarte importantă a sfeclii este faptul că, odată gătită sau fiartă, ea nu își pierde din proprietățile benefice, ca în cazul celorlalte legume. Experții atrag atenția însă asupra faptului că persoanele care suferă de diabet trebuie să o evite, deoarece sfecla are un conținut ridicat de zahăr.



CALENDARUL LUNII - AUGUST

- La 2 august 1892, s-a născut, în Canada, JACK WARNER – întemeietorul în asociație cu frații săi, Sam, Harry și Albert – al unuia din cele mai mari studiouri de film de la Hollywood, „Warner Brothers Pictures”.
- În noaptea de 2 spre 3 august 1942, detașamentul de partizani condus de Pavel Vasilevici Proniaghin, locotenent în Armata Sovietică, a atacat orașelul Kosovo, unde ocupanții îi închiseseră pe evrei într-un ghetou, caz unic în istoria războiului antihitlerist – i-a eliberat pe toți deținuții, bătrâni, femei și copii, un număr mai exact de circa 200, cu care împreună a părăsit localitatea.
- La 5 august 1944, a fost scufundată în Marea Neagră nava MEFKURE, ea transporta emigranți din Constanța spre Eretz Israel. În felul acesta, peste 1000 de evrei din România – împreună cu cei de pe vasul „Struma”, scufundat la 24 februarie 1942 – au plătit cu viața lor încercarea de a ajunge la limanul țării strămoșilor lor.
- La 8 august 1902, s-a născut la București, poetul și prozatorul SAȘA PANĂ, medic de profesie. Propagator și teoretician al avangardismului interbelic, editează în 1928, revista „unu”, mai întâi la Dorohoi, apoi la București. A publicat mai multe volume de poezie suprarealistă, din care a selecționat ulterior culegerea „Poeme și poezii alese din cărți și din sertar”.
- În noaptea de 10 august spre 11 august 1980, a trecut în eternitate scriitorul ISAC PELTZ, născut la București în 1899. Editorialistic – debutează cu eseu „Menirea literaturii”(1916). Primul roman, „Viața cu haz și fără a numelui Stan”(1929), premiat de Societatea Scriitorilor Români, e o scriere cu tentă accentuată suprarealistă. Marile sale romane sunt „Calea Văcărești”(1933), „monografia unui cartier și a evreimii în genere” (G. Călinescu) și „Foc în hanul cu tei”(1934), alături de „Moartea tinereților”(1935), „Noaptea domnișoarei Mili”(1937), „Israel însângerat”(1946), frescă a calvarului evreiesc din perioada pogromurilor fasciste ș.a. Autorul prezintă în toată veridicitatea ei lumea mărunță a uliței evreiești, ale cărei coordonate existențiale definitorii sunt tristețea și durerea totodată.
- La 10 august 1968, a încetat din viață criticul de artă EUGEN SCHILERU, născut la Brăila, în 1916. A fost preocupat în special de arta modernă și de problemele teoretice ale acesteia, pe marginea cărora a scris numeroase studii, articole și eseuri.
- La 16 august 1913, s-a născut la Brest-Litovsk (Belarus) MENAHEM BEGIN (decedat în anul 1992), lider reprezentativ al partidului Likud și prim-ministru al Statului Israel între anii 1977 și 1983. El a fost distins, împreună cu președintele Egiptului, Anwar Sadat, cu Premiul Nobel pentru Pace în anul 1978.
- La 25 august 1915, a trecut în neființă savantul PAUL EHRLICH (născut în 1854, în Silezia), alături de Pasteur, Koch și Behring, numele său se înscrie printre binefăcătorii omenirii. După sute de experiențe, reușește, împreună cu asistentul său, japonezul Hata, să realizeze produsul „Ehrlich-Hata 606”, medicament care vindecă sifilisul, o remarcabilă descoperire în istoria medicinei moderne. În 1908, i s-a conferit în semn de recunoștință Premiul Nobel.



ATENȚIE! CE MÂNCĂM MARGARINĂ SAU UNT?

Inițial margarina a fost concepută și creată pentru a îngrășa curcanii se pare, dar în realitate ceea ce a făcut nu a fost decât să îi omoare. Cei care făcuseră investiția în studiul respectiv, acum aveau dilema cum să facă pentru a-și scoate banii, normal au stat, au gândit sub ce formă să o facă. Margarina conținea o substanță albă, ce nu avea absolut nimic atractiv și cu nimic mai mult pentru a fi comestibilă, de aceea i-au adăugat o culoare gălbuie, pentru a se preta vânzării iei drept unt sau cel puțin în loc acestuia.

Mai nou iau dat savori, pentru a se vinde mai bine, cu atât mai mult pentru necunoscători. Aici se naște întrebarea cunoaștem diferența dintre margarină și unt ?

Păi haideți să facem o comparație între cele două, margarină și unt, chiar dacă au aceeași cantitate de calorii. Întâi de toate untul este ușor mai bogat în grăsimi saturate, adică : 8 g, comparativ cu 5 g pe care le are margarina. Riscul apare atunci când mâncăm margarină în loc de unt, pentru că crește cu 53% riscul de îmbolnăvire – coronariană la femei, arătat de un studiu medical efectuat de Universitatea de la Harvard.

Atunci când consumăm unt, crește absorbția unei mari cantități de nutrienți, care se găsesc de altfel în alimente. Untul conține beneficii nutriționale proprii, când în timp ce margarina are numai ceea ce i-au fost adăugate la fabricație. De departe untul este mai savuros chiar și în combinațiile știute în mâncărurile pe care le preparăm. Untul există de câteva secole bune, pe când invenția numită margarină are mai puțin de 100 de ani.

Margarina este extrem de bogată în acizi grași (aceia nou descoperiți de oameni de știință, fiind extrem de dăunători sănătății umane – și pe care guvernele au început în ai interzice). Riscul este concludent – boli multiple, complicate și degenerări. Per ansamblu dau exemplu despre colesterol, pe care în mod general îl crește, dar mai ales partea negativă a colesterolului, la antipol nu se mulțumește doar cu asta scăzând nivelul celui bun. Amintim de altfel că riscul cancerului este sporit, chiar mamele sunt influențate prin calitatea laptelui pentru prunci, influențează natura imunologică a organismului uman și printre altele micșorează reacția la insulină, atât celor diabetici sau nu. Este vădit dezechilibrul pe care îl pricinuește ! Bomba constă în faptul că margarinei îi lipsește o moleculă, altfel ar fi atenție **plastic ...!!**

Acum cred că v-ați convins de acest fapt și poate fi suficient pentru a lua o decizie drastică în viața și alimentația dumneavoastră, pentru a evita pe cât posibil întrebuințarea margarinei. Pentru edificare completă un sfat practic ar fi să faceți acest experiment : luați un pic de margarină și lăsați-o în garaj, șopron un loc umbrat. După câteva zile, surpriză veți remarca două aspecte : nu veți găsi urmă de muște, nici pe departe țânțari (destul de deranjant) și surpriză nu veți simți nici un miros urât de alterare sau deferit, deoarece valoarea nutritivă este zero. Nu poate crește nimic în ea, microorganismele nu se pot dezvolta, pentru că am mai spus ea este sintetică – destul de aproape de a fi plastic. (Ps : dacă ungeți grătarul cu o bucă de margarină veți vedea prin procesul de ardere cum rezultă un fum negru înecăcios !).

Aveți grijă ce mâncați până data viitoare !!



INFO-CLUB

Pentru potențialii interesați, Comunitatea Evreilor din Focșani – situată în Str. Oituz Nr.4, pune la dispoziția fiecăruia o bogată bibliografie despre cultura, istoria și tradiția poporului evreu. La biblioteca clubului se pot procura noi cărți apărute la editura Hasefer și nu numai, sau pot fi împrumutate cărți, reviste, ziare sau se poate asculta muzica anilor 1970-1990. Tot la clubul comunității se pot urmări filme, pelicule și ecranizări celebre despre Israel sau despre viața evreilor în contextul social, politic și istoric totodată de-a lungul vremii. Se pot organiza concursuri și competiții pe tematica jocurilor de table, remi sau șah. **De altfel să nu oitem faptul că, în fiecare zi de marți și joi între orele 9-11 medicul comunității noastre acordă consultații medicale persoanelor asistate de F.C.E.R. și membrilor ce aparțin comunității noastre.**

AGENDA ACTIVITĂȚILOR DIN LUNA AUGUST 2009

În luna august Comunitatea Evreilor din Focșani și-a continuat seria activităților deja bine știute, cum de altfel nu pregetăm în a ne implica în noi și iarăși noi activități de sorginte socio-umană și nu numai. Strânsa inter-relaționare cu ceilalți sau celălalte etnii, organisme și entități nu sunt un tabu pentru noi suntem și rămânem deschiși noilor provocări și dăm dovadă de o totală transparență. Luna august a însemnat pentru Comunitatea Evreilor din Focșani :

- Împlicarea și gestionarea renovărilor care se efectuează la Sinagoga de la Rîmnicu-Sărat unde sub atenta și directă supraveghere a domnului Rond Mircea sunt prestate lucrările de reamenajare și înfrumusețare a sinagogi.
- Cenaclul literar de luni care își are în continuare porțile deschise pentru noi aspiranți și nu numai, găzduit cu aceeași căldură de Sinagoga din Focșani.
- Vizionarea de filme rămâne totodată o bună documentare și informare, filmele cu tematică și cele ce reliefează „holocaustul”.
- Momentele de recital de poezie și muzică, găzduite la sinagogă ne-au mângâiat sufletele.
- Salonul de fotografii dedicat Statului Israel cu tematica „61 de ani de existență” a prilejuit momente de retrăiri intense și de mândrie.
- Invitația oferită nouă de către Fundația „Alexandru Sihleanu” din Com. Sihlea, Jud. Vrancea, la participarea evenimentului comemorării poetului Alexandru Sihleanu în data de 23 august 2009, a reprezentat pentru noi o deosebită cinste și onoare, dându-i curs.
- Cinstirea memoriei și recunoștința profundă celui care a fost Bădița Anghel „Anghel T. Anuțoiu” – un deținător al titlului „Drept între popoare” ce a făcut și face cinste, dar păcat că în România nu a fost cinstit cum se cuvine și batjocorit atât în timpul comunismului și după, recunoașterea sa venind mult prea târziu. Noi l-am omagiat, nu-l vom uita nici când, locul său fiind la loc de cinste și aici în sufletele noastre dar și în Israel la Yad Vashem.

ÎN ATENȚIA CITITORILOR!!!! Pe adresa de mail rondmircea@yahoo.com , așteptăm să ne contactați în vederea unor sugestii, articole, fotografii și alte documentații ce fac rostul a fi publicate pentru cei ce vor să fie informați să citească. Mulțumim anticipat!! SHALOM!!



Concurs Pe Teme Iudaice - Nr.2 Luna August

REGULAMENT : (pe parcursul desfășurării acestui concurs eventualele modificări ce vor fi survenit, vor fi menționate periodic pentru ca cei care participă să știe în timp util!)

Vă aducem la cunoștință faptul că pe parcursul a celor 6 luni rămase până la finele acestui an, Comunitatea Evreilor din Focșani organizează un concurs inter-activ ce se derulează cu luna curentă. Adică în fiecare lună va exista un set de întrebări a câte zece întrebări, pe care în mod conștiincios cititorii cu mic, cu mare le vor găsi răspunsurile și fuguța vor răspunde lună de lună, pentru ca la finele anului atunci când se va face podiumul, topul câștigătorilor să fie desemnați fericiții premianți ai concursului. Nu uitați faptul că cel ce va răspunde corect la toate seturile de întrebări poate fi Întâiul, ceilalți în ordinea clasări și desemnări statistice elaborate de comisia ce va contabiliza raspunsurile. Deci nu uitați concursul începe cu luna iulie și se sfârșește în luna decembrie când vor fi desemnați câștigătorii, fiecare lună va deține un set de zece întrebări ! **Răspunsurile la întrebări le așteptăm pe adresa de mail : rondmircea@yahoo.com / VĂ URĂM MULT SUCCES !!**

SETUL DE ZECE ÎNTREBĂRI AFERENTE LUNII AUGUST – EDIȚIA NR.2

- 1. Care este etimologia numelui “Samuel” ?**
- 2. Ce ia a arătat Dumnezeu lui Moshe pe Munte?**
- 3. Ce îi cere Solomon lui Dumnezeu în visul său ?**



CONCURS :

- 4. Care a fost ultimul împărat al Israelului ?**
- 5. Ce se află în Chivotul legământului ?**
- 6. Când și de cine au fost descoperite manuscrisele de la Marea Moartă ?**
- 7. Cum se traduce termenul de „holocaust” în limba ebraică ?**
- 8. Când se poate spune kadiș fără miniam ?**
- 9. Ce este hala ?**
- 10. Pot femeile să sufle din shofar de Rosh Hashana ?**

Rugămintea noastră este ca răspunsurile să parvină îndeobște până la apariția următoarei ediții pentru ca centralizarea și departajarea să se desfășoare în bune condiții, fără ca parcursul concursului să întâmpine decalaje ! **MULT SUCCES !**

Ps : Dragi cititori noi mai așteptăm răspunsurile voastre pe tot parcursul desfășurării concursului, chiar dacă se mai petrec decalaje noi vom centraliza, contabiliza răspunsurile voastre ! Voi trimiteți cât mai multe și corecte și la final **CÂȘTIGĂTORII VOR TRIUMFA !**



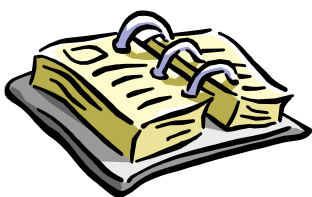
MENORA – MINIREVISTA A COMUNITĂȚII EVREILOR FOCȘANI

“LECTIE DE IUDAISM”



„MEMBRII CENACLULUI LITERAR DE LA SINAGOGĂ”





POȘTA REDACȚIEI



La poșta redacției am primit următoarea scrisoare ce își găsește acum prilejul de a fi publicată în revista noastră , d-nul OCTAVIAN IONESCU – din Sihlea ne-a trimis articolul “Amintiri din anii 50” :

După debarcare au fost separați bătrânii și bolnavii de ceilalți. Familia a fost despărțită de tatăl și mama doamnei, care erau bolnavi. Nu li se tatuaseră numere pe braț, cum se obișnuia, de aceea credeau că vor fi omorâți. Ziua erau duși la muncă într-o pădure la tăiat și încărcat lemne. Mâncarea era foarte slabă. De părinți nu au mai auzit nimic, nici nu i-au mai văzut. În schimb au auzit de ceilalți deținuți că cei bolnavi, bătrâni, copii ar fi gazați și omorâți, apoi arși la crematorii. Spuneau că în lagăr era aproape în permanență un miros greu de suportat, care venea dinspre locurile unde se zicea că erau crematoriile. Copiii lor, fiind de 12 și 14 ani erau folosiți la curățat cartofi, varză la « bucătăriile » unde se pregătea mâncarea pentru prizonieri. Din zi în zi se așteptau să fie duși la gazare. Femeile erau despărțite de bărbați, de copii. Întâmplător se mai vedeau când erau duși la muncă, dar nu puteau vorbi. Într-o zi când mulți din diferite barăci nu au mai fost scoși la muncă ci oprți în lagăr și-au închipuit că vor fi duși să fie omorâți. Au stat pe « Apelplatz » fără a fi anunțați nimic. Erau câteva mii de bărbați, femei și copii. Spre seară a sosit un tren de marfă în care au fost îmbarcați, fără mâncare.

Abia noaptea au pornit. Trenul s-a dus spre vest, fără a ști ceva despre destinație. Același coșmar : santinele care nu îi lăsau să coboare, fără mâncare și apă, doar la două zile. Acum era mai greu de îndurat chinul pentru că erau mult mai slăbiți din lagăr. Niciunul nu știa de ceilalți membri ai familiei, dar soțul aflase că în acel lot erau și copiii. După vreo săptămână au fost debarcați într-o gară din Germania. Datorită bombardamentelor anglo-americane multe localități avuseseră de suferit, așa că au fost duși să ajute la demolarea ruinelor, căratul molozului, la unele reparații. Nici aici nu era mâncarea mai bună, dar parcă era o oarecare diferență. Seara se întorceau în barăcile lor. Aveau norocul că uneori unii locuitori ai orașelor prin care au trecut, le mai dădeau unora câte ceva de mâncare, cu toate că și locuitorii duceau lipsă de alimente din cauza războiului. Doar nu toți nemții erau naziști. Unii chiar ar fi vrut să se termine războiul, pentru că știau că Germania va fi înfrântă. Între timp printre cei duși la muncile despre care am spus au găsit și copiii. Totuși asupra familiei s-a abătut o altă nenorocire : în timpul demolării unei clădiri bombardate, soțul a fost omorât de un tavan care s-a prăbușit peste el. După două zile Germania a semnat capitularea. În orașul unde se aflau au intrat trupele engleze care i-au eliberat. Repatrierea a durat câteva luni, dar prin septembrie erau acasă.

Mulți dintre cei care fuseseră luați de la casele lor au murit prin lagăre, pe drum la dus, datorită extenuării, bolilor, foamei.

Aproape că nu îmi venea să cred că au putut rezista la cele prin care povesteau că au trecut, dar mai târziu, când am citit cărți despre lagărele lui Hitler, am aflat că unii au trecut prin ceva și mai greu, că mulți au dispărut cu întreaga familie, oameni nevinovați, dar nu puțini, ci șase milioane de evrei.

Octavian Ionescu - Sihlea

(Sfârșit !!)



Eminența Sa Emil Boc – Din Străfundurile Genialității Sale !

