



Revista Menora Focsani

*APARITIE
LUNA*



NR . 1
IANUARIE
2014

M
E
N
O
R
A

MINIREVISTA COMUNITATII
EVREIESTI DIN FOCSANI



CUPRINS

| | |
|--|-----------|
| 1.Stiri din Israel | pag.3 |
| 2.Stiri din Vrancea | pag.4 |
| 3.Stiri din lume | pag.5 |
| 4.Povesti cu talc | pag.6 |
| 5.Modificari fiziologice legate de imbatranire | pag.7 |
| 6.Sfatul medicului | pag.8-9 |
| 7. Mozaic | pag.10 |
| 8.Planeta Umor | pag.11 |
| 9.Plante medicinale | pag.12-13 |
| 10.Idei practice si utile pentru gospodarie | pag.14 |
| 11.Stiati ca : | pag.15-16 |
| 12.Pagina de istorie | pag.17 |
| 13.Cei mai faimosi spioni din istorie | pag.18 |
| 14.Calendarul lunii ianuarie | pag.19-20 |
| 15.Info Juridic | pag.21 |
| 16.In Memoriam | pag.22 |
| 17.Necunoscute orase subterane ale lumii | pag.23-24 |
| 18.Stiri mondene | pag.25 |
| 19.Info Club | pag.26 |
| 20.Ce trebuie facut in caz de cutremur | pag.27 |

SCRISORI LA REDACTIE

| | |
|---|--------|
| 21.Mari savanti si inventatori ai lumii | pag.28 |
| 22.Amintiri razlete II | pag.29 |
| 23.Timbre din ghetourile naziste | pag.30 |

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 : revistamenora@gmail.com



** **Peste 10.000 de africani**, solicitanti de azil, ce au pătruns în mod ilegal în Israel, au încercuit, sediul Parlamentului de la Ierusalim, protestând față de politica în domeniul imigrație a Guvernului. Președintele Parlamentului Yuli Edelstein a interzis intrarea în Knesset a patru reprezentanți ai manifestațiilor, care au fost invitați la o întâlnire de către deputați. Într-un comunicat, Edelstein și-a justificat decizia afirmând că vrea, astfel, "să evite provocări susceptibile să degenereze în violențe și tulburări". Potrivit unei legi adoptate la 10 decembrie, imigranții clandestini pot să fie plasați într-un centru de retenție pentru o perioadă de până la un an de zile, fără proces.

** **O stelă dedicată memoriei victimelor homosexuale ale nazismului** a fost inaugurată, în Tel Aviv, în prezența primarului orașului și ambasadorului Germaniei în Israel. Monumentul, pe care se află inscripții în ebraică, germană și engleză, constă într-o piatră în formă de triunghi, ca cel pe care homosexualii erau obligați să îl poarte pe haine, în lagărele naziste. Acest monument ne amintește cât este de importantă respectarea tuturor ființelor umane. Este într-un totu potrivit ca acest memorial să se afle la Tel Aviv, un oraș care primește călduros toate grupurile minoritare", a adăugat el. Stela a fost amplasată în Parcul "Gan Meir". Aici se află principalul centru al comunității homosexualilor, lesbienele și transsexualilor de la Tel Aviv, un oraș considerat una dintre principalele "capitale" gay din lume.

** **Israelienii îi vor putea aduce un ultim omagiu** lui Sharon la Knesset, unde sicriul va fi expus de la ora locală 12:00 (10:00 GMT) la ora locală 18:00 (16:00 GMT). Municipalitatea a prevăzut linii de autobuz pentru a aduce publicul la locul unde este expus sicriul și a evita blocajele de trafic. Luni dimineață, de la la 9:30 (07.30 GMT), o ceremonie oficială, în cadrul căreia vor lua cuvântul premierul Benjamin Netanyahu, președintele Shimon Peres, și membrii familiei lui Sharon, va avea de asemenea loc în Knesset. La ceremonie vor fi prezenți vicepreședintele american Joe Biden, fostul premier britanic, Tony Blair și reprezentanți diplomatici din numeroase țări. Sicriul va fi ulterior transportat de un convoi militar la ferma familiei lui Sharon din sudul țării. Publicul va putea participa la înmormântare, fiind prevăzute și în acest caz autobuze pentru transport, a precizat postul de radio al armatei.

** **Israelul a fost lovit**, în urma funeraliilor fostului premier Ariel Sharon, de două rachete lansate din Fâșia Gaza, fără a fi provocate victime. Aviația israeliană a rispotat prin raiduri asupra unor tabere de antrenament ale grupărilor paramilitare palestiniene. Armata israeliană se aștepta la atacuri în ziua acestor funeralii și a desfășurat întăriri în apropierea Fâșiei Gaza, deplasând acolo și baterii suplimentare ale sistemului antirachetă Iron Dome. La scurt timp după căderea celor două proiectile pe teritoriul Israelului, avioane F-16 au survolat Fâșia Gaza și au atacat baze ale grupărilor Hamas și Jihadul islamic, dar acțiunea nu s-a soldat cu victime. În anul 2012, Israelul și gruparea Hamas au convenit asupra unui acord de încetare a focului, mediat de Egipt, prin care s-a oprit ultima ofensivă militară israeliană asupra Fâșiei Gaza, dar armistițiul este fragil și este încălcat din când în când de ambele părți.

** **Premierul Israelului, Benjamin Netanyahu**, avertizează că acordul încheiat între Iran și marile puteri, nu împiedică regimul islamist de la Teheran să fabrice arme nucleare. "Acordul intrat în vigoare astăzi nu împiedică Iranul să fabrice arme nucleare", a declarat Netanyahu. Statele Unite și Uniunea Europeană au suspendat, timp de șase luni, o serie de sancțiuni economice impuse Iranului, după ce regimul de la Teheran a sistat activități nucleare sensibile, în conformitate cu acordul încheiat cu marile puteri.

** **Doi palestinieni, membri ai Jihadului islamic**, au fost ucisi într-un raid aerian israelian în Fâșia Gaza, au anunțat surse medicale citate de AFP. Ahmad al Zaaneen, în vârstă de 21 de ani, și Mohammed al Zaaneen, în vârstă de 23 de ani, care erau membri ai Brigăzilor al-Qods, aripa militară a Jihadului Islamic, au fost uciși în apropiere de Beit Hanoun, în nordul Fâșiei Gaza, în timp ce circulau cu o mașină. Armata a precizat că Ahmad Zaaneen era un oficial important al Frontului Popular pentru Eliberarea Palestinei (FPLP, de extrema stângă) și a fost implicat, din 2009, într-o serie de atacuri antiisraeliene.

** **Serviciul israelian de informații interne (Shin Bet)** a anunțat arestarea a trei presupuși membri ai unei celule teroriste a rețelei Al-Qaida care pregăteau atentate, în special la ambasada Statelor Unite, anunța Biroul premierului Benjamin Netanyahu, potrivit Mediafax. "Serviciul Shin Bet a destructurat o celula terorista originara din Ierusalimul de Est, afiliata rețelei Al-Qaida si care pregatea atentate la ambasada Statelor Unite din Tel Aviv", a precizat Ofir Gendelman, purtătorul de cuvânt al premierului israelian.

- Mediafax.ro-



Memora

MINIREVISTA COMUNITATII EVREILOR FOCSANI



Raftul cu suri -Vrancea



Oo Măștile au invadat comuna vranceană Păunești în ziua de Sfantul Vasile. Este o tradiție locală care se păstrează de sute de ani. Localnicii se costumează cu cele mai înfiorătoare măști ca să alunge spiritele rele ale anului 2013. La fiecare început de an, localnicii din Păunești, Vrancea, se adună în centrul comunei pentru a urmări parada colindătorilor. Aceștia poartă costumații speciale. De la an la an tradiția se îmbină și cu modernismul, iar măștile devin tot mai înfiorătoare. Zgomotul talângilor uriașe este asurzitor, iar mascații se plimbă prin toată comuna.

Oo Cateva zeci de persoane au participat la cea mai recentă conferință din cadrul proiectului “Conferințele Athenaeum”, proiect desfășurat de Ateneul Popular “Maior Gh. Pastia” în parteneriat cu Direcția pentru Cultură. Invitata specială a fost jurnalista și publicista Gabriela Adameșteanu. Prezentarea invitatei a fost făcută de Valentin Gheorghită, directorului Ateneului, respectiv scriitorul Gheorghe Andrei Neagu, cei doi elogiind-o pe romanciera originară din Targu Ocna.

Oo Orchestra de Cameră “Unirea” Focșani vă așteaptă joi, 23 ianuarie, la un nou concert excepțional, concert dedicat aniversării a 155 de ani de la Unirea Principatelor Romane. Concertul ce va avea loc la Ateneul Popular este programat la ora 19.00. Programul concertului cuprinde în prima parte trei lucrări românești: Eduard Caudella - Uvertura “Moldova”, Theodor Rogalsky - Trei dansuri românești, Ciprian Porumbescu - Rapsodia Romană. În partea a doua va fi interpretată Simfonia Nr. 6 de Franz Schubert. Conducerea muzicală aparține lui Vincent Gruger

Oo De Ziua Culturii Naționale, elevii Liceului Tehnologic din Odobești au înființat un cenaclu literar. Înființarea unui asemenea cenaclu într-un liceu tehnologic poate juca un rol important în formarea culturii generale, într-un moment în care programele școlare sunt mai mult decât haotice, cultura generală fiind un domeniu absolut ignorat de cei care alcătuiesc programele școlare și manualele utilizate în școli.

Oo Luna fotografiei din Romania a fost marcată la Focșani prin vernisajul unei expoziții personale, intitulată “**52 de săptămâni**”, a autorului Adrian Teodorescu, care expune pe simezele de la Sala Balada fotografiile care i-au marcat ultimul an de viață. Vorbim de peisaje, locuri, colțuri de natură sau oraș, detalii, franturi de timp și spațiu pe care fotografii amator Adrian Teodorescu le-a surprins cu aparatul său pentru a le arăta celor care cred că fotografia ne poate face mai buni, mai generoși, mai toleranți.

Oo Centrul Cultural Vrancea vernisează, 23 ianuarie o expoziție la care participă pictori cunoscuți ai momentului, precum Felix Aftene, Ilie Bostan, Mihai Chiuaru, Gabriela Culic, Alexandru Ioan Grosu, Liviu Nedelcu, Dragoș Pătrașcu, Alexandru Rădvan, Aurel Vlad, Gheorghe Zărnescu, Tudor Zbarnea. Intitulată “10A1”, expoziția reunește pe simezele Galeriilor de Artă din Focșani creațiile artiștilor realizate în cadrul simpozionului Lepșa 2013. Momentul va fi urmat de lansarea “Dicționarului scriitorilor vranceeni” semnat de Petre Abeaboeru, a cărui prefață este semnată de Eugem Simion.

Oo Casa de Cultură a Sindicatelor “Leopoldina Bălănuță” Focșani va găzdui vernisajul expoziției de fotografie japoneză semnată de artistul Hashimoto Yoshinori, cunoscut promotor al schimburilor interculturale româno-japoneze. Sub genericul „O altă Japonie: Japonia de Nord“, expoziția cuprinde peste 100 de fotografii realizate în mica zonă Yurihonjō a Japoniei de Nord, în anii '70 ai secolului trecut, dar și fotografii realizate în perioada 2008 – 2011, arătând Japonia contemporană, natura, oamenii cu obiceiurile și munca lor.

Oo Persoanele defavorizate, cum ar fi pensionarii cu pensii mai mici de 850 de lei, veteranii și văduvele de război, precum și foștii deținuți politici, cu domiciliul în Focșani, pot beneficia, și în anul 2014, la fel ca în fiecare an, de legitimații de călătorie gratuite pe mijloacele de transport în comun din Focșani. Cei care doresc să intre în posesia unei legitimații de călătorie gratuită trebuie să completeze o cerere tip la sediul Serviciului Public Local de Asistență Socială (SPLAS), din cadrul Primăriei municipiului Focșani,

Oo Aniversarea a 155 de ani de la Unirea Principatelor Române va fi una de anvergură în Focșani, la care sunt invitați să participe actori și artiști de marcă care vor pune în scenă atmosfera de la 1859. Astfel, administrația județeană va pune în scenă o scenetă celebră care va fi reconstituită de actorii Vlad Rădescu, Alexandru Bindea, Ion Haiduc, Sorin Francu. Alături de aceștia se vor afla actorii Radu Beligan și Ion Dichiseanu care au acceptat să participe la manifestările dedicate împlinirii a 155 de ani de la „Mica Unire“.

Oo Autoritățile locale din Jariștea vor înființa un Centru Social Multifuncțional de zi în satul Vărsătura, pentru persoanele vârstnice. Capacitatea maximă pe zi a centrului va fi de 30 de locuri, iar pe parcursul unui an calendaristic vor beneficia de astfel de servicii aproximativ 250 de persoane, dintre care 130 de femei și 120 de bărbați.

- Ziare.com -



Raftul cu stiri din lume

- În tradiționala lor "Scrisoare a Anului", reprezentanții santeriei, așa-numiții babalaos, au avertizat că, în 2014, în Cuba vor avea loc "conflicte, posibil chiar armate, între persoane și între națiuni". Comisia Miguel Febles Padron, care se ocupă de întocmirea acestei scrisori, a anunțat în cadrul unei conferințe de presă să anul 2014 va trece sub semnul Baba Eyiobe, principiul esențial al tuturor lucrurilor, care prevede "organizare, dialog și reconciliere". De asemenea, în previziunile sale pentru 2014, santerea sugerează "moartea mai multor lideri politici și religioși", precum și o "luptă între generații, cu consecințe fatale". Astfel, reprezentanții santeriei recomandă să fie acordată "o atenție deosebită formării etice și morale a tinerilor".
- Nava chineză care a intervenit în urmă cu peste o săptămână să salveze pasageri de la bordul unei nave rusești blocate în Antarctica este blocată la rândul ei în ghețuri. Xue Long sau Dragonul Zăpezilor a furnizat un elicopter care a participat la salvarea pasagerilor de la bordul MV Akademik Șokalskîi, o navă rusească blocată de la 24 decembrie în banchiză. Nava chineză a anunțat că nu a suferit nicio avarie, este în siguranță și nu solicită ajutor.
- Iranul este pregătit să furnizeze echipamente militare și consiliere Irakului ca ajutor în lupta împotriva Al-Qaida, a declarat generalul Mohammad Hedjazi, adjunctul șefului Statului Major al forțelor armate iraniene. El a adăugat că nu s-a primit vreo "solicitare în vederea efectuării unor operațiuni comune împotriva teroriștilor takfiri. termen utilizat pentru a desemna combatanți teroriști sunniți din cadrul Al-Qaida. Iranul șiit, un actor regional important și un susținător ferm al regimului președintelui sirian Bashar al-Assad, a trimis deja "consilieri militari" Siriei, vecina Irakului și o țară devastată de aproape trei ani de un război civil.
- "O primă cantitate de materiale chimice a fost evacuată de la două depozite, fiind transportată la Portul Lattaqia și urcată la bordul unei nave daneze", anunță Organizația pentru Interzicerea Armelor Chimice (OIAC) și Organizația Națiunilor Unite. "Această operațiune marchează începerea procesului de transfer al armamentului chimic din Republica Arabă Siriană în apele internaționale, în vederea distrugerii", precizează misiunea internațională. Securitatea transportului este garantată de nave militare din China, Danemarca, Norvegia și Rusia. Potrivit unei rezoluții ONU, arsenalul chimic sirian urmează să fie distrus până pe 30 iunie 2014.
- Grecia preia președinția UE, printr-o ceremonie desfășurată la Atena în prezența mai multor lideri europeni, o etapă cu o dimensiune simbolică la mai bine de patru ani de la începutul crizei financiare și cu câteva luni înaintea alegerilor europarlamentare. Președinții Consiliului European și Comisiei, Herman Van Rompuy și Jose Manuel Barroso, precum și toți comisarii europeni se vor deplasa la Atena și urmează să se întâlnească cu membri Guvernului grec, cum se întâmplă la începutul fiecărei președinții semestriale a UE.
- Poliția din nord-vestul Pakistanului a cerut autorităților țării să decerneze cea mai înaltă distincție civilă unui adolescent care și-a sacrificat viața oprind luni un kamikaze de la comiterea unui atentat care ar fi provocat moartea a sute de elevi. Presa pakistaneză i-a adus elogii, acestui adolescent, al cărui curaj a fost comparat cu cel al lui Malala Yousafzai, tânăra care militează pentru dreptul la educație ce a supraviețuit, în octombrie 2012, unui atentat taliban în nordul țării.
- Fostul lider sud-african Nelson Mandela și legendarul internațional portughez Eusebio vor fi omagiați în cadrul galei de decernare a Balonului de Aur, luni seară, la Zurich, a declarat la postul France Bleu secretarul general al FIFA, Jerome Valcke. Nelson Mandela a încetat din viață la 5 decembrie, iar Eusebio la 5 ianuarie. Mandela a fost unul dintre artizanii candidaturii câștigătoare a Africii de Sud pentru găzduirea Cupei Mondiale din 2010.
- Rusia ar putea împrumuta Ungariei până la 10 miliarde euro pentru finanțarea construcției a două reactoare noi la centrala nucleară din apropierea orașului Paks, potrivit unei înțelegeri între premierul ungar Viktor Orban și președintele rus Vladimir Putin. Cele două reactoare ar urma să fie construite de compania Rosatom, controlată de statul rus. Rosatom construiește centrale nucleare în țări precum Bangladesh și Iran.
- Investitori din România și Bulgaria sunt interesați de construcția a trei noi poduri peste Dunăre, a declarat premierul bulgar Plamen Oreșarski, în Parlamentul de la Sofia. Oreșarski a arătat că noile poduri peste Dunăre, la Silistra-Călărași, Oriahovo-Bechet și Nikopol-Turnu Măgurele, au fost incluse în planul de acțiune al Comisiei Europene pentru implementarea Strategiei UE pentru Regiunea Dunării, el adăugând că proiectele sunt esențiale pentru regiune. Premierul a precizat însă că nu a fost convenită, până acum, nicio finanțare UE pentru cele trei poduri.

-Mediafax.ro -



Să deschizi ușile fără FRICA

Într-o țară aflată în război, era un rege care înspăimânta pe prizonierii săi, nu-i omora. Îi ducea într-o sală în care era un grup de arcași de o parte și o ușă imensă din fier de cealaltă parte, deasupra căreia se vedeau sculptate figuri acoperite de sânge. În această sală, îi pune să formeze un cerc și le spunea: puteți alege între a muri săgetați de arcașii mei sau a trece prin această ușă. În spatele acestei uși EU VĂ VOI AȘTEPTA... Toți alegeau să fie omorâți de arcași. După terminarea războiului, un soldat care servise în slujba regelui mult timp, se adresa regelui:

- Sire, pot să vă întreb ceva?

- Spune, soldatule.

- Sire, ce se află în spatele ușii?

Regele îi răspunse:

-Mergi și vezi tu însuși!!!

Soldatul deschise înspăimântat ușa și, pe măsură ce o făcea, intrau raze de soare și lumina invadă sala... Și, în cele din urmă, surprins, descoperi...că ușa se deschidea în fața unui drum care conducea spre LIBERTATE !!!

Soldatul, vrăjbit, își privi regele, care îi spuse:

- Eu le dădeam ocazia să ALEAGĂ dar, din teamă, preferau să moară decât să riște să deschidă această ușă!!!

Câte uși nu deschidem de teama de a nu risca?

De câte ori nu ne pierdem libertatea și murim înlăuntrul nostru, doar pentru că ne este teamă să deschidem ușa visurilor noastre?



Găsim întotdeauna ceea ce căutăm

Era odată un bărbat care ședea la marginea unei oaze la intrarea unei cetăți din Orientul Mijlociu. Un tânăr se apropie într-o bună zi și îl întrebă:

- Nu am mai fost niciodată pe aici. Cum sunt locuitorii acestei cetăți?

Bătrânul îi răspunse printr-o întrebare:

- Cum erau locuitorii cetății de unde vii?

- Egoiști și răi. De aceea mă bucur că am putut pleca de acolo.

- Așa sunt și locuitorii acestei cetăți, răspunse bătrânul.

Puțin după aceea, un alt tânăr se apropie de omul nostru și îi puse aceeași întrebare:

- Abia am sosit în acest ținut. Cum sunt locuitorii acestei cetăți?

Omul nostru răspunse cu aceeași întrebare:

- Cum erau locuitorii cetății de unde vii?

- Erau buni, mărinimoși, primitivi, cinstiți. Aveam mulți prieteni acolo și cu greu i-am părăsit.

- Așa sunt și locuitorii acestei cetăți, răspunse bătrânul.

Un neguțător care își aducea pe acolo cămilele la adăpat auzise aceste convorbiri și pe când cel de-al doilea tânăr se îndepărta, se întoarse spre bătrân și îi zise cu reproș:

- Cum poți să dai două răspunsuri cu totul diferite la una și aceeași întrebare pe care ți-o adresează două persoane?

- Fiule, fiecare poartă lumea sa în propria-i inimă.

Acela care nu a găsit nimic bun în trecut nu va găsi nici aici nimic bun. Dimpotrivă, acela care a avut și în alt oraș prieteni va găsi și aici tovarăși credincioși și de încredere. Pentru că, vezi tu, oamenii nu sunt altceva decât ceea ce știm noi găsi în ei.



MODIFICARI FIZIOLOGICE LEGATE DE IMBATRANIRE

- 2 -

IMBATRANIREA BIOLOGICA. Din punct de vedere biologic, organismul varstnicului prezinta anumite diferente fata de cel al unei persoane tinere, existand un declin al rezervei (homeostaziei) tuturor organelor si sistemelor, care incepe dupa a treia decada de varsta si continua progresiv, insa nu in acelasi ritm pentru toti oamenii. Acest declin este influentat de: factorii genetici, factorii de mediu, stilul de viata, dieta.

Creierul are miliarde de celule nervoase (neuroni) si dupa adolescenta aceste celule incep sa dispara fara sa se refaca, in asa fel ca dupa 40 ani, zilnic, se distrug 10.000 neuroni, ceea ce face sa apara unele simptome ale imbatranirii. Inima si sistemul vascular au un randament de 100% la 30 ani, de 85% la 50 ani si de 65-70% la 70-75 ani.

Prin progresele profilaxiei si terapeuticii, omul ar putea trai 100 ani si chiar mai mult. Asa cum confirma cercetarile omul cu un regim rational de viata poate trai de 5-6 ori mai mult decat perioada de crestere (20-25 ani).

Longevivii din delta Dunarii si muntii Vrancei, care sunt agricultori, gradinari, vanatori, pescari, marinari etc. confirma ca **aerul curat, viata fara stresuri, mancarea simpla, echilibrata, prelungeste viata.**

Alimentatia echilibrata amana batranetea. Sunt suficiente 2200 calorii pentru femei si 2500 pentru barbati peste 60 ani. Branza, ouale si mai rar carnea pot asigura proteine necesare, fara grasimi sau dulciuri in exces. Legumele si fructele contin si vitamine care intarzie procesul de imbatranire. Eliminati sarea din consum si reduceti lichidele, care sa nu depaseasca 1,5 l in 24 ore. Se poate consuma 0,500 l lapte, ceai de musetel dupa masa de pranz si ceai de menta seara, iar mesele sa fie luate la ore fixe, 4-5 pe zi, cu meniuri variate si atractive. Renuntarea la tutun, alcool si cafea devine o obligatie.

Activitatea fizica si miscarea prelungesc viata, pentru ca nu lasa corpul sa se ingrase, intretin elasticitatea arterelor, maresc debitul respirator, mentin elasticitatea discurilor intre vertebre si a articulatiilor, fortificand musculatura intregului organism. Munca echilibrata, odihna si miscarea, cu somn suficient si alimentatie rationala constituie regimul de viata necesar unui organism ca sa-si mentina sanatatea si sa traiasca pana la adanci batranete.

Alimentatie pentru sanatate la varsta a III-a

Malnutritia este o problema complexa, dar chiar si micile modificari pot face diferente semnificative pentru sanatatea si bunastarea unei persoane in varsta.

Imbunatatirea dietei Pentru a creste valoarea nutritiva, varstnicii e bine sa fie incurajati sa adauge unt de arahide sau alt unt de oleaginoase pe paine sau biscuiti, pe fructele proaspete cum ar fi merele si bananele si pe legumele crude pe care le consuma. Alte sugestii includ adaugarea de nuci sau germeni de grau in iaurt, fructe si cereale; adaugarea unui albus de ou suplimentar in omleta, legume, supe, orez sau taietei.

Transformarea dietelor in mese atragatoare Acest lucru se poate face prin folosirea de suc de lamaie, ierburi aromatice si condimente, prin folosirea de legume in diferite culori, texturi si temperaturi. Daca pierderea gustului si a mirosului reprezinta o problema, pot fi incercate arome mai puternice. Mestecatul cu grija poate duce la cresterea satisfactiei deoarece in acest fel mai multe molecule de savoare vin in contact cu receptorii. Poate fi cerut si sfatul unui dietetician care poate ajuta ca alimentele sa devina mai apetisante.

Planificarea unor gustari intre mese Acest lucru poate fi in mod special de ajutor pentru persoanele care se satura repede. O portie de fructe sau branza, o lingura de unt de arahide, sau chiar un milkshake pentru persoanele care nu au intoleranta la lactoza pot fi suplimente de nutrienti si calorii.

Folosirea unor suplimente nutritionale Varstnicii malnutriti au un risc mai mare de a avea un deficit de proteine, vitaminele B6, B12, acid folic, niacina, vitamina D, calciu si zinc. Suplimentele sunt importante deoarece pot ajuta la suplimentarea nutrientilor care lipsesc, dar nu ofera proteinele sau caloriile necesare si nu ar trebui sa devina un substitut pentru mese. Persoanele in varsta ar trebui sa vorbeasca cu medical de familie inainte de a lua orice supliment alimentar.

Adăugați sosuri la orez și paste Senzația de gură uscată este o altă problemă frecventă care apare o dată cu vârsta, una dintre cauze constituind-o medicamentele. În acest caz, cel mai greu de mâncat sunt alimentele uscate, precum pâinea, pastele sau orezul. Soluția este să găsiți o metodă prin care să umeziți aceste alimente. Astfel, puteți adăuga sosuri la orez sau la paste și unt de arahide la pâine. Supele sunt o variantă foarte bună și comodă. O altă metodă este să beți lapte sau apă între înghițituri, dar în cantități mici, ca să nu vă săturați prea repede. - **Articol primit de la - Boer Egon (Israel)**

**Durerea lombara (de spate) - 7 -****Foraminotomie**

este o interventie care "curata" sau largeste orificiul dintre vertebre prin care ies radiculele spinale - foramenul intervertebral. Protruziile discale sau hipertrofia articulatiilor intervertebrale pot duce la o ingustare a foramenului intervertebral, ceea ce va cauza o compresie a acestor radicule si ulterior durere, parestezii si slabiciune in una din maini sau picior. Inlaturarea fragmentelor mici de os permite largirea canalului osos si eliberarea radiclei spinale din stransoare. Terapia intradiscală electrotermala (IntraDiscal Electrothermal Therapy (IDET)) utilizeaza energia termica pentru a mica volumul herniei discului intervertebral. Un ac special este introdus in interiorul discului intervertebral si incalzit la temperaturi inalte timp de 20 de minute. Caldura coaguleaza nucleul gelatinos si scade presiunea intradiscală permitand reducerea presiunii asupra radacinii spinale si scaderea durerilor.

Nucleoplastia transcutanata

implica inlaturarea continutului discal printr-un cateter special transcutanat si scaderea presiunii intradiscală.

Fuziunea spinala sau vertebrala

este interventia chirurgicala care are ca scop unirea (fuzionarea) a doua sau mai multe corpuri vertebrale impreuna. Toate tehnicile fuziunii spinale implica plasarea unei grefe de tesut osos (auto- sau alotransplant) intre vertebre. Fuziunea spinala altereaza procesele biomecanice normale si se asociaza cu o crestere a schimbarilor degenerative in segmentele spinale adiacente, deaceia se va utiliza in ultimul rand doar dupa ce au fost incercate toate celelalte metode de tratament.

Alte interventii chirurgicale pentru alinarea durerii lombare severe includ *rizotomia*, in care sunt sectionate radacinile nervoase senzitive in vecinatatea locului unde acestea patrund in maduva spinarii pentru intreruperea propagarii semnalelor dureroase (si a tuturor celorlalte semnale) dinspre regiunea corpului unde este simtita durerea; *cordotomia* in care se sectioneaza fibrele nervoase senzitive care unesc radacina anterioara cu cea posterioara si care inerveaza tesuturile foramenului intervertebral; *operatia DREZ (dorsal root entry zone)* in timpul careia se distruge neuronii spinali aflati in cornul posterior al maduvei spinarii si care raspunde pentru transmiterea durerii spre creier.

Cum poate fi prevenita durerea de spate?

Exista numeroase optiuni pentru prevenirea recurentelor durerii lombare. Poate cea mai importanta recomandare este practicarea gimnasticii curative si mentinerea unui mod activ de viata. Deasemenea este important de a evita activitatile care se asociaza cu aplecarile inainte si rotirile in segmentul lombar al coloanei vertebrale, cat si evitarea eforturilor fizice exagerate. Utilizarea suporturilor lombare (corsetul ortopedic) pentru prevenirea durerilor lombare ramane si pana azi un subiect controversat. In general se recomanda combinarea purtarii suportului lombar cu realizarea exercitiilor fizice pentru mentinerea mobilitatii si fortei muschilor lombari.

Aplecarea si ridicarea corecta –

Persoanele cu dureri de spate trebuie sa insuseasca modul corect de aplecare si ridicare a greutatilor. Ca exemplu, ridicarea greutatii trebuie intotdeauna realizata cu genunchii indoiti si cu incordarea muschilor abdominali pentru prevenirea suprasolicitatii muschilor spatelui.

Faceti o pauza –

Persoanele a caror lucru implica sederea sau pozitia in picioare indelungata trebuie sa-si schimbe frecvent pozitia si sa foloseasca un scaun cu suport adecvat pentru spate. Scaunul din oficiu trebuie ajustat de cateva ori in timpul zilei pentru a preveni aflarea indelungata in aceeasi pozitie. Organizarea unor intreruperi scurte inasa frecvente pentru plimbare deasemenea contribuie la prevenirea durerii legata de aflarea indelungata in aceeasi pozitie.

Mici sfaturi pentru un spate sanatos

- De fiecare data inainte de a incepe o activitate fizica faceti cateva exercitii de incalzire.



- Nu va garboviti cand stati asezat sau in picioare. Spatele suporta mult mai usor sarcinile atunci cand este drept decat atunci cand este curbat.
- La serviciu sau acasa, verificati ca suprafata de lucru sa fie la o inaltime confortabila
- Stati asezat intr-un fotoliu cu un bun suport pentru spate. Mentineti-va umerii indreptati, putin adusi inapoi. Schimbati-va frecvent pozitia in scaun si periodic ridicati-va si plimbati-va prin oficiu.
- Purtati o incaltaminte confortabila, cu calcai jos sau fara calcai.
- Dormiti pe o parte pentru a reduce orice curbura a spatelui. Intotdeauna dormiti pe o suprafata rigida.
- Intotdeauna chemati ajutor la realizarea eforturilor fizice (de ex. ridicarea unei rude bolnave din pat).
- Nu incercati sa ridicati obiectele prea grele pentru dumneavoastra. Ridicati cu ajutorul genunchilor, incordati muschii abdominali si mentineti spatele drept. Tineti obiectele aproape de corp. Nu faceti miscari de rotatie a spatelui atunci cand ridicati ceva greu.
- Asigurati o alimentatie sanatoasa si o dieta pentru reducerea si prevenirea acumularii greutatii excesive. O dieta bogata in calciu, fosfor si vitamina D va promova consolidarea tesutului osos si va creste duritatea si rezistenta oaselor.
- Daca fumati, incetati sa mai fumati. A fost demonstrat in studii clinice ca fumatul este asociat cu un risc crescut de schimbari degenerative ale coloanei vertebrale.

Natura îți oferă câteva soluții care-ți alină durerea cât ai clipi.

- **Arnica** are efect antiinflamator
Uleiurile esențiale și flavonoidele din arnica neutralizează fosfolipaza, o enzimă care declanșează inflamația țesutului osos. Unguentul sau tinctura de arnica favorizează consolidarea ligamentelor și a oaselor și activează circulația sanguină la locul dureros. De aceea, această plantă este foarte eficientă în atenuarea durerii de spate provocată de sciatică sau artroză. Aplici unguentul cu arnica pe zona dureroasă și masezi 5 minute. Dacă ai tinctură de arnica, pui 15 picături pe o compresă și o aplici pe spate.
- **Ardeii iute** calmează durerea
Acest condiment pe care-l întâlnești mai degrabă în bucătărie conține o substanță numită capsaicină. Aceasta dă gustul iute al ardeiului, dar, în același timp, are și efect vasodilatator și de stimulent al sistemului nervos. Pentru o compresă, tai mărunț 3-4 ardei iuți, îi amesteci cu 2-3 linguri de ulei cald, pui totul pe un pansament pe care-l plezi astfel încât ardeii să nu ajungă direct pe piele și îl aplici pe locul dureros. Nu o ții mai mult de 5-10 minute, pentru că irită pielea. Capsaicina stimulează circulația sanguină și terminațiile nervoase ale locului dureros, ducând la atenuarea durerii.
- **Salcia are efect analgesic**
În scoarța de salcie se găsește o substanță numită salicină, din care se fabrică aspirina, un medicament recomandat ca antiinflamator în durerile de spate. Această substanță acționează ca un analgezic, antiinflamator și antinevralgic la nivelul vertebrei afectate și a țesutului din jurul ei. Prepară-ți un ceai din 30 g de frunze de salcie și 250 ml de apă și bea-l cald. Poți alege și capsulele cu extract de salcie care au un efect mai rapid. Fitoterapeuții îți recomandă 240 mg de salicină pe zi și efectul ei va fi echivalent cu al celui unui calmant puternic.
- **Gheara diavolului** rărește crizele dureroase
Această plantă de la care se folosește doar rădăcina conține o substanță numită harpagozidă, care are un puternic efect antiinflamator, analgezic. În plus, această substanță protejează cartilajele de la nivelul vertebrelor. În magazinele cu produse naturiste găsești capsule cu extract de gheara diavolului. Pentru un rezultat vizibil, trebuie să iei 3 capsule pe zi, timp de 3 săptămâni. Substanțele active din gheara diavolului vor reduce la jumătate intensitatea și frecvența crizelor și vor împiedica degenerarea cartilajelor începând cu a doua săptămână de tratament. Atenție însă! Femeile însărcinate și cei care au probleme gastro-intestinale, nu au voie să urmeze acest tratament.
- **Tataneasa**, sub forma de unguent sau balsam (se gaseste la naturisti si chiar in unele farmacii).
- **Ghimbirul** Ghimbirul cel aromat te poate face sa uiti de durerile de spate, deoarece reduce inflamatiile si are efect calmant. Daca ai dureri de spate, prepara un ceai concentrat din ghimbir, inmoaie o compresa si aplic-o in locurile dureroase.
- **Urzica** Urzica este o alta planta medicinala care poate trata durerile de spate. Pentru aceasta, trebuie sa-ti faci o tinctura din urzica proaspata. Asaza intr-un borcan frunze curate de urzica si toarna pe deasupra alcool alimentar, pana ce frunzele sunt acoperite total. Inchide borcanul, asaza-l intr-un loc cald si foloseste tinctura abia dupa 14 zile.

- ☺ În pragul morții, un compozitor a fost vizitat de un preot. Văzându-l pe compozitor aproape mort, preotul începu să se roage cu ardoare cântând totodată un psalm. Mare îi fu mirarea când îl auzi pe muribund șoptind:
- Sfinția ta, cum poți cânta atât de fals!
- ☺ Un călugăr care se biciuia și-și petrecea mult timp în rugăciune, preocupat să rămână numai în compania lui Dumnezeu, scria în jurnalul său: "Cei care mă vizitează îmi fac cinste, iar cei care nu mă vizitează îmi fac mare plăcere".
- ☺ Un călugăr, mergând într-o vizită la abatele său, a început să laude tăcerea abatelui. Însă abatele i-a spus:
- Tăcerea nu înseamnă nimic. Copiii strigă, oamenii din lume vorbesc, călugării tac..., însă sfinții caută.
- ☺ Un frate a mers la Ilie, un pustnic, și i-a spus:
- Am cunoscut în lume un om care avea despre sine însuși o mare idee.
 - Fii sigur, i-a răspuns Ilie, că atunci când cineva are o mare idee despre sine însuși, aceea este singura idee pe care o are.
- ☺ Sfântul Toma Becket, arhiepiscop de Canterbury, urât și persecutat de nelegiuitul rege Henric al II-lea, a trebuit să fugă pentru a scăpa de soldații trimiși ca să îl aresteze. S-a travestit și a fugit călare. Într-o seară s-a întâlnit cu soldații tocmai când traversa o stradă.
- Tu ești arhiepiscopul Toma?, l-au întrebat ei îndată.
- Sfântul a început să râdă și arătând zdrențele care îl acoperea le-a zis:
- Uitați-vă la mie..., oare așa arată un arhiepiscop?
- Soldații au râs și ei și au plecat.
- ☺ Cineva îl întreabă într-o zi pe Pasteur:
- Maestre, care e diferența între timp și veșnicie?
 - Dacă aș avea timp să-ți explic, răspunse Pasteur, ți-ar trebui o veșnicie ca să înțelegi.
- ☺ Papa Ioan al XXIII-lea era cel dintâi care făcea glume pe seama corpolenței sale. Într-o zi, pe când mergea pe străzile Romei, o doamnă care era în spatele său a lăsat să-i scape această exclamație:
- Vai de mine..., cât e de gras!
- Papa, surâzând, s-a întors spre ea și i-a zis:
- Doamnă, din fericire Conclavul nu este concurs de frumusețe.
- ☺ Într-o zi papa Ioan al XXIII-lea, care înainte de a fi ales papă se numea Angelo Roncalli, îl întreabă pe un copil cum îl cheamă:
- Archangelo, i-a răspuns copilul pe tonul cel mai orgolios.
 - Vai de mine!, exclamă papa, eu sunt numai Angelo.
- ☺ - Sunt un om al tăcerii, zise într-o zi un bătrân călugăr lui Julien Green.
- Tocmai de aceea vă ascult cu atâta atenție, răspunse celebrul scriitor.
- ☺ Leonard Murialdo era un preot al carității fără limite, dar de o mare umilință. Când îi fu decernată "Crucea Cavalerului Coroanei Italiei" nu dorea să o purta. Celor care îl întreba de ce nu poartă insigna le răspundea:
- Am deja alte cruci...!
- ☺ Simplicio (un filozof) îl întreba într-o zi pe sfântul Augustin:
- Ce făcea Dumnezeu înainte de crearea lumii?
- Sfântul Augustin spuse surâzând:
- Era într-o pădure unde tăia lemne pentru a face un foc mare, pentru a arde pe toți investigatorii curioși ai înaltelor sale secrete.
- ☺ Într-o mănăstire, un părinte se învârte zicând ca nici unul nu valorează așa puțin ca el.
- Abatele Detrio replică:
- Acel părinte nu are nici un motiv de a se face așa mic; la urma urmei nu e așa mare...
- ☺ Într-o grotă alături de Marea Roșie, un monah găsi un papirus ascuns într-un ungher. Era jurnalul bătrânului care îl precedase în acea locuință. Printre alte lucruri citi:
- Luni: "Să pun ordine în ideile mele". Marți: "Să merg la episcop". Miercuri: "Să repun ordine în ideile mele".
- Selectie de Harieta R. -


-- Planeta Umor--


Un bărbat merge cu liftul. La un moment dat, intră o femeie. După două etaje, femeia oprește liftul, se uită cochet la el, își dezbracă bluza și sutienul și le aruncă pe jos.

- Hai, fă-mă ca să mă simt ca o femeie.

Bărbatul se gândește puțin, își dezbracă cămașa, o aruncă pe jos și spune:

- Hai, spal-o și calc-o.

Discuție între doi măcelari rămași singuri în prăvălie după plecarea unui bătrânel:

- Măi prietene, suntem colegi de atâta timp, furăm împreună și la cântar și la ambalaj și la dat restul, mă rog, așa cum stim noi, dar în fiecare săptămâna vine bătrânul ăsta ponosit și-i dai un pachet de carne, așa pe moca.

De ce?

- Băăăăi, omul asta mi-a făcut atât de mult bine, încât îi sunt îndatorat până la moarte.

- Serios? Cum așa?? Când???

- Când aveam 20 de ani și eram student la Politehnică, bătrânelul ăsta mi-a fost profesor. și dacă n-avea el grija să mă pice la examene, cine stie... ajungeam dracu' vreun amărât de inginer.

Finala Campionatului Mondial de fotbal. Toate locurile sunt ocupate, în afară de unul. Apare un tip și-l întreabă pe cel care stătea lângă:

- E liber?

- Da, răspunde tipul.

- Nu pot să cred... cât de nebun trebuie să fii ca să ai un asemenea loc și să nu vii la meci?

- Adevărul e că și locul ăsta e al meu. Trebuia să vin cu soția mea, am fost împreună la toate campionatele începând din 1982, de când suntem căsătoriți... Din păcate, ea a murit...

- Și nu ați găsit pe nimeni să vă însoțească, un prieten, un vecin?

- Nu, toți sunt la înmormântare...

O studentă blondă susține examenul la Economie. Subiectul: teoria economică a lui Adam Smith. Profesorul observă că studenta blondă nu are idee despre teoria economică și dorind totuși s-o promoveze, o întreabă:

- Dar care este prenumele lui Smith?

Fata se uită în sală poate vreun coleg îi va șopti, dar în zadar.

- Hai amintiți-vă, este atât de simplu! Fără rezultat. Profesorului i se face milă de studentă și părintește o întreabă: - Atunci, spune-mi: cum îl chema pe primul bărbat?

Blonda roșind și evident rușinată răspunde: - Marian.

O femeie nervoasă își suna bărbatul pe mobil:

- Pe unde naiba esti ma?

- Draga mea, stii magazinul ala de bijuterii unde ai vazut inelul ala imens cu diamant?

Mi-ai spus ca te-ai indragostit de el iar eu ti-am zis ca intr-o zi o sa ti-l cumpar.

Femeia cu un glas moale :

- Of...iubitul meu, da imi amintesc...

- Ei... eu sunt la barul de langa magazin!!!

Doi prieteni, un englez și un chinez, se plimbau împreună prin Londra.

- Uita-te la toate steagurile astea! Imi umplu sufletul de mândrie patriotica!

- Dar, Chan, tu esti chinez, iar astea sunt steaguri britanice!

- Da? Uita-te la etichete...

Doua fantome stateau de vorba la poarta cimitirului:

- Vrei iesim la o plimbare?

- Sigur, stai un pic sa ma duc sa iau piatra funerara cu mine...

- Dar ce ti-a venit?

- Nu-mi place sa umblu fara buletin pe strada.

Plantele Medicinale



Nucul (*Juglans regia*) _ 1 _

Este poate cel mai frumos si iubit arbore de la noi din tara, cu coroana lui uriasa, cu scoarta adanc crestata, cu ramurile puternice si frunzele de un verde intens. Dacii il cunosteau si il venerau ca arbore magic, ca sursa de hrana si ca medicament. Nu cu mult timp in urma, in Romania existau inca palcuri intregi de paduri de nuc, paduri doborate de lacomia ucigasa a unor nechibzuiti, si care apoi nu s-au mai regenerat niciodata.

In medicina populara romaneasca, nucul are atat de multe utilizari. Este o curiozitate a lumii botanice, fiind una dintre plantele care nu accepta nici o surata in preajma sa (se stie ca sub nuc nici iarba nu creste) si, mai mult, tine la distanta toate insectele si daunatorii. Secreta o cantitate impresionanta de iod, iar fructele sale sunt adevarate bombe energetice, fiind printre alimentele naturale cele mai bogate in calorii si, totodata, cele mai complete din punct de vedere nutritiv. Efectele medicinale ale acestui arbore.

Despre nuc (*Juglans regia*) se poate spune, fara a exagera deloc, ca este o adevarata farmacie verde, aproape tot ceea ce produce putand fi folosit in scopuri medicinale:

Cojile verzi care invecsc fructele pana la maturitate sunt foarte bogate in iod si taninuri, avand efecte antiinfecioase, depurative si stimuloare ale activitatii tiroidei.

Frunzele - se mai pot culege si acum, cat sunt inca verzi, au proprietati hipoglicemice, diuretice, previn si combat infectiile tubului digestiv si cele renale.

Fructele (nucile) sunt un medicament-aliment, foarte bogate in vitamina E, ajutand la mentinerea sanatatii sistemului cardiovascular, regland pe cale naturala nivelul colesterolului in sange, avand proprietati stimuloare hormonale, reintineritoare si afrodisiace.

Axul nucii, adica acea pojghita care desparte miezul de nuca in doua, este puternic astringent, are efecte antitusive si antiinfecioase la nivelul cailor respiratorii medii.

Miezul de nuca - un aliment-medicament cu putere calorica la fel de mare ca si carnea, dar mult mai sanatos.

Culegere si depozitare

Frunzele de nuc se culeg cat timp mai sunt inca verzi, prin desprindere de pe ramuri, dar fara codita. Se usuca in loc uscat si umbrit, in strat subtire. Se depoziteaza in saci de hartie, in locuri curate si lipsite de umiditate, avand un termen de valabilitate de maximum doi ani.

Cojile verzi de nuca se recolteaza odata cu scuturarea nucilor din pom, care cad de obicei cu tot cu invelisul verde ce le protejeaza pana la maturitate. Se selecteaza doar bucatile de un verde sanatos (cele brunificate sau ingalbenite se arunca), care se pun la uscat in strat unic, cu scobitura in sus, asa incat sa permita o evaporare optima a apei. Cand sunt perfect uscate si casante, se strang si se depoziteaza in saci de panza.

Axul nucii se obtine atunci cand se decojesc fructele pentru a scoate miezul. Nu necesita uscare sau conditii de pastrare speciale, ci doar sa nu-l aruncati, intrucat se poate dovedi de mare ajutor la nevoie.

Retete medicinale cu frunze si coji de nuc

Extractul hidroalcoolic de coji verzi de nuca Este cel mai activ preparat obtinut din nuc, fiind foarte bogat in iod, flavonoide si taninuri. Se obtine astfel: se pun intr-un borcan cu filet 20 de linguri de pulbere de coji verzi de nuca, peste care se adauga doua cani (500 ml) de alcool alimentar de 50 de grade. Se inchide borcanul ermetic si se lasa la macerat vreme de doua saptamani, intr-un loc calduros, dupa care se filtreaza, iar tinctura rezultata se pune in sticlute mici, inchise la culoare. Se administreaza din acest remediu, de patru ori pe zi, cate o lingurita diluata in putina apa.

Decoctul combinat de coji verzi de nuca Se lasa la macerat 4 lingurite de coji verzi, maruntite in prealabil, intr-o cana



de apa (250 ml) la temperatura camerei, vreme de 8 ore, dupa care se filtreaza. Extractul rezultat se pastreaza, iar planta... ramasa se fierbe la foc mic, vreme de 5 minute, in inca o cana de apa clocotita, dupa care se lasa sa se raceasca si apoi se strecoara. La sfarsit se combina cele doua extracte, rezultand aproximativ jumatate de litru de preparat, care se foloseste extern sau intern.

Infuzia combinata de frunze de nuc Se pun la macerat 3-4 linguri de frunze de nuc maruntite, in jumatate de litru de apa, vreme de 8-10 ore, dupa care se filtreaza. Preparatul rezultat se pune deoparte, iar planta ramasa dupa filtrare se opareste cu inca o jumatate de litru de apa, dupa care se lasa sa se raceasca si se strecoara. In final, se amesteca cele doua extracte, obtinandu-se aproximativ un litru de preparat, care se foloseste intern.

Decoctul obtinut din axul nucilor Se obtine prin fierberea a 3-4 lingurite de produs vegetal, maruntit in 300 ml de apa, vreme de 10-15 minute, dupa care se filtreaza. Se administreaza indulcit cu miere, cat mai fierbinte posibil.

Pulberea de frunze de nuc Se obtine prin macinare cat mai fina cu rasnita electrica de cafea. Depozitarea pulberii de frunze de nuc se face in borcane de sticla inchise ermetic, in locuri intunecoase si reci, pe o perioada de maximum 2 saptamani (deoarece substantele sale volatile se evaporata foarte rapid). De regula, se administreaza de 3-4 ori pe zi, cate o lingurita rasa de pulbere de frunze de nuc, pe stomacul gol.

Cataplasma din coji verzi de nuca O mana de coji verzi uscate si maruntite se lasa timp de 1-2 ore sa se inmoaie in apa calda (40-50 de grade Celsius). Dupa trecerea acestui interval de timp se aplica direct pe locul afectat, acoperindu-se cu un tifon, si se lasa vreme de 1 ora.

Uleiul de nuca Se obtine doar pe cale industriala, prin presare la rece. Are un puternic efect de reducere a colesterolului, fiind, de asemenea, tonic vascular si vermifug. Se administreaza 3-4 lingurite pe zi, de preferinta pe stomacul gol.

Boli care se trateaza cu preparate obtinute din nuc

Reumatismul, guta - cojile de nuca au un puternic efect depurativ, favorizand mobilizarea si eliminarea toxinelor din organism. Se face o cura cu extract hidroalcoolic (tinctura) de coji de nuca, din care se iau cate doua lingurite diluate in jumatate de pahar de apa, de 3 ori pe zi. Tratamentul dureaza 40 de zile si se face de preferinta toamna tarziu si primavara devreme.

Hipotiroidia - se administreaza, de asemenea, tinctura de coji verzi de nuca, din care se iau cate 4 lingurite pe zi. Foarte bogate in iod, in alte substante active care favorizeaza activitatea tiroidei, cojile verzi de nuca sunt stimulatorul tiroidian natural ideal.

Tusea, tusea cronicizata - se beau 2-3 cani de decoct fierbinte, obtinut din axul nucilor. Are un gust nu prea placut (puternic astringent din cauza taninurilor), dar este foarte eficient, cicatrizand tesuturile lezate de infectie, favorizand eliminarea secretiilor de pe caile respiratorii, diminuand excitabilitatea terminatiilor nervoase care declanseaza tusea.

Diaree, infectiile intestinale acute, adjuvant in dizenterie - in prima faza se bea 1 litru de decoct combinat de coji verzi de nuca. Acesta are efect puternic antiinfectios, eliminand cauza care a produs aceasta afectiune. Odata ce toate materiile nocive din intestin au fost eliminate prin scaun, este necesara administrarea unui astringent puternic, adica decoctul obtinut de data aceasta din axul nucilor, care va incetini prompt tranzitul intestinal.

Adjuvant in diabet - se ia o lingurita de pulbere de frunze de nuc de 4 ori pe zi, in cure de 3 luni, cu 1 luna de pauza. Frunzele de nuc au o actiune hipoglicemianta puternica, sunt diuretice, ajuta metabolismul zaharurilor si grasimilor.

Viermi intestinali (oxiuri, limbrici) - unul din cele mai eficiente remedii de medicina populara romaneasca este obtinut din cojile verzi de nuca. Se administreaza intern decoctul combinat a carui reteta de obtinere a fost prezentata anterior, cate o jumatate de litru - un litru pe zi, in cure de 12 zile. In cazul oxiurilor, se fac in paralel bai de sezut cu acelasi decoct.

Transpiratie excesiva - se face un tratament cu pulbere de frunze de nuc, din care se ia cate o lingurita de 3-4 ori pe zi, in cure de minimum 30 de zile.

Ateroscleroza - se face o cura de lunga durata (jumătate de an minimum) cu ulei de nuca, din care se iau 3-4 lingurite pe zi. Ajuta la diminuarea colesterolului, curata vasele de sange de depuneri, ajuta la redobandirea elasticitatii si rezistentei acestora, stopand procesul de sclerozare.

Incontinenta urinara - se face o cura de 30 de zile cu extract hidroalcoolic obtinut din coji verzi de nuca, din care se iau 4 lingurite pe zi. Nu se cunoaste exact mecanismul prin care acest produs vegetal tonifica sfincterele urinare si ajuta la redobandirea controlului asupra lor, dar rezultatele practice obtinute cu acest tratament sunt incurajatoare.

Selectie de Harieta R.



Memora

MINIREVISTA COMUNITATII EVREILOR FOCSANI



Rent-A-Husband

Ideii practice și utile pentru gospodărie



- ☺ **Aer prea uscat iarna** Dacă iarna, datorita incalzirii, aerul din apartament este prea uscat, pune apa intr-un vas de lut nesmaltuit si asaza-l in apropierea caloriferului. Lutul are pori si cedeaza mai bine umezeala decat vasele smaltuite sau din plastic. Pentru ca porii vasului sa nu se infunde cu pietre din apa, foloseste apa fiarta. Si plantele verzi imbunatatesc calitatea aerului din apartament.
- ☺ **Aerisire** Iarna aeriseste locuinta mai putin ca durata de timp dar mai des, de mai multe ori pe zi. Este o solutie binevenita pentru sanatatea ta si a familiei dar si economica pentru ca aerul proaspat se incalzeste mai repede decat cel folosit.
- ☺ **Albusul de ou** Albusul de ou se poate bate cu usurinta si spuma va fi tare daca inainte adaugi putin zahar sau zeama de lamaie. Ai grija ca in albus sa nu ajunga si din galbenus, daca doresti sa bati albusul spuma.
- ☺ **Abtibolduri si etichete de pret** Abtiboldurile si etichetele de pret le poti indeparta foarte usor; incalzeste-le cu aerul fierbinte de la un uscator de par. Nu tine uscatorul prea aproape si misca-l incontinuu. Urmele de lipici pot fi spalate cu alcool.
- ☺ **Aburirea fetei** Masca pentru ten are un efect mai puternic daca inainte de aplicare iti expui fata la aburi. Toarna apa fierbinte intr-un vas, apleaca-te deasupra si acopera-ti capul cu un prosop. Preventiv fa o testare, ca aburii sa nu fie prea fierbinti, in acest caz putand suferi arsuri.
- ☺ **Alabastru** Poate fi curatat cel mai simplu cu sifon. Dupa ce s-a uscat, frictioneaza-l cu o bucata de piele.
- ☺ **Albirea perdelelor** Pune perdelele dupa spalare in apa calduta in care ai dizolvat anterior un plic de praf de copt.
- ☺ **Aluatul de prajituri** Aluatul de prajituri trebuie intins intotdeauna in aceeasi directie, fiindca schimbând directia, dospirea nu va fi uniforma.
- ☺ **Ananas** Ananasul trebuie tinut la loc racoros si consumat cat mai repede. Dupa ce este taiat in felii, miezul putrezește repede. Ananasul contine foarte putine calorii (100 grame miez = 57 calorii), dezinfecteaza intestinalele si rinichii, de aceea este recomandabil pentru o alimentatie sanatoasa.
- ☺ **Antene pentru masini** Antenele pentru masini cele telescopice raman curate daca din cand in cand le ungi cu seu de lumanare. Daca ti s-a rupt antena de la masina, pentru o perioada scurta poti rezolva problema innodind-o cu o sarma de umeras indreptata.
- ☺ **Antricot** Antricotul pane ramane fraged daca inainte de condimentare il tii pentru cateva minute in apa cu otet.
- ☺ **Apa de flori** Apa de flori miroase uneori urat, mai ales daca tijele incep sa putrezeasca. Pune o bucatica de mangal in apa si vei evita astfel mirosul neplacut.
- ☺ **Apa fierbinte in mancare** Daca trebuie sa adaugi apa in mancarea care fierbe, foloseste apa fierbinte sau clocotita, altfel mancarea isi pierde din gust.
- ☺ **Aroma de cafea** Cafeaua macinata isi pierde gustul repede daca o tii intr-o cutie inchisa. Pune cutia cu cafea in frigider, in asa fel isi mentine aroma pentru mai mult timp.
- ☺ **Arsuri la stomac** Arsurile la stomac pot fi calmate fara ajutorul medicului. Merele razuite, salata de cartofi sau o cana cu ceai de musetel pot sa ajute. Apa minerala saraca in saruri minerale poate fi de folos.
- ☺ **Arsuri usoare** Arsurile usoare se pot calma cu ulei de menta. Ajuta daca ungi pielea cu lapte acru sau zeama de lamaie, apoi ungi pielea cu o crema ce contine lanolina.
- ☺ **Arsuri** Exista o singura solutie imediata: tine suprafata arsa sub jet de apa rece pana cand durerea trece. Daca te arzi pe o suprafata mai mare, consulta imediat un medic.
- ☺ **Avocado** Fructul avocado este bine copt daca poate fi patruns usor. El se poate coace foarte repede daca il pui intr-o punga inchisa la culoare si il tii pentru un timp la loc cald.

- Selectie de Harieta R. -



Știați că...



Orașul Panciu este singurul oraș din România care a dispărut în proporție de 99% în urma cutremurului din dimineața zilei de 10 Noiembrie 1940. Din 371 de case ce existau, au mai rămas doar 5 case din zid și cele din paianță



În fața Palatului Regal din Oslo, la fel ca în fața Palatului Buckingham din Londra are loc zilnic ceremonia schimbării gardii naționale.



Teatrul chinezesc Grauman de pe bulevardul Hollywood din Los Angeles este unul dintre cele mai faimoase cinematografe din oraș și de când a fost construit în 1927 a fost locul unor premiere cinematografice deosebite ale Hollywood-ului.



Teatrul Bolshoi din Moscova a fost construit pe locul unui teatru mai vechi care a ars în 1853. La intrarea în teatru elementele care te impresionează sunt opt coloane masive și carul de luptă al lui Apollo, element de arhitectură care facea parte și din vechiul teatru.



Palatul Kremlin din Moscova a fost terminat în 1849. El a fost construit sub regimul lui Nicolai I și este cea mai impresionantă clădire dintre zidurile Kremlin-ului.



Arcul lui Constantin din Roma a fost construit între anii 312-315 pentru a comemora marea victorie asupra lui Maxentius. În prezent arcul este format din trei arce și patru coloane, având și sculpturi elaborate pentru ornament.



Tower Bridge din Londra a fost singurul pod care se putea ridica de pe Tamisa in momentul cand a fost terminat (1894). Sir Horace Jones a proiectat podul si Sir John Wolfe Barry l-a construit.



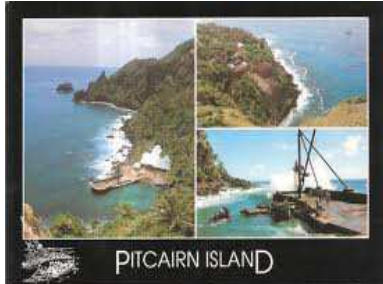
Big Ben, faimosul turn cu ceas din Londra, cantareste 13,5 tone si isi trage numele ori de la Sir Benjamin Hall ori de la un faimos boxeur al vremii Benjamin Caunt.



Orasul german Ulm (Wurtemberg), pe Dunare, este locul de nastere al lui Albert Einstein. In scoala, mediocru, dar cu o inteligenta deosebita, a devenit un renumit savant. A excelat prin teoria sa, a relativitatii, care a revolutionat fizica.



Zidul Plangerii din Ierusalim este considerat de arheologii biblici ca fiind singura ramasita a celui de al Doilea Templu, distrus in anul 70 inainte de Hristos.



Cea mai mica insula cu status de tara este Pitcairn in Polinezia (numai 4.53 Km patrati)



Cea mai mica etnitate suverana in lume (conform legilor internationale) este S.M.O.M. care s-ar traduce Ordinul Militar Suveran al Maltei. Se gaseste in Roma, are suprafata a doua terenuri de tenis si in 2001 avea o populatie de 80 locuitori, cu 20 mai putin decat Vaticanul.

Evreii din Panciu

- 9 -

Bogdan Constantin Dogaru Mihai Liviu Adafini

... Se vrea doar o lecție de gândire. Așadar, învățătorul Petrache Anghel, în dorința de a diversifica pregătirea fetelor din circumscripția școlară a comunei Crucea de Jos (Crucea de Jos, Dumbrava și Satu Nou) a înființat în anul școlar 1902/1903 un atelier de croitorie în școală. A fost adusă maestra de croitorie Ecaterina Goilav, absolventă a Școlii Normale Focșani, care era plătită la acea vreme cu 50 de lei pe lună. Treptat au fost aduse mașini și alte utilaje specifice, cu eforturi importante, după cum precizează în raport învățătorul. În dorința de a populariza acest important beneficiu, Petrache Anghel a început să bată la ușile sătenilor și să le explice importanța parcurgerii unui asemenea curs de către toate fetele din comună. Iată în schimb cu ce s-a confruntat: „.....Am întâmpinat dificultăți, căci primeau propunerea mea bucuroși până ce ieșeam din casă și în urmă auzeam cum ne insultau zicând: învățătorul nostru are să înnebunească, cum își închipuie el că aș da copila să învețe croitorie? Ce, fata mea e judofcă?”¹ Așadar, în mintea românilor noștri era mai corect să nu aibă nicio meserie, decât să fie ca evreii! Pentru mulți meseria nu era brățara de aur!

Învățătorul a fost nevoit să popularizeze astfel acest atelier în comunele învecinate, astfel că în primul an au urmat cursurile doar 4 fete din sat, 5 eleve din Străoane de Jos, Fitionești și Panciu și 4 fete israelite. La data raportului erau doar 12 eleve din sat și 5 din comunele învecinate. Precizăm că la acea dată nu existau ateliere de meserii la nicio școală de pe teritoriul orașului Panciu, ceea ce face inițiativa învățătorului Petrache Anghel un exemplu deosebit, fiind primul care a pus în practică idealurile școlare haretiene.

După Marele Război, Comunitatea Evreilor a refăcut o școală, aflată în Strada Crucea de Sus, în spatele fostei Secții de Cronici a Spitalului Panciu. Clădirea avea două săli de clasă mari, în suprafață de 60 m.p. fiecare și o cancelarie. Copii învățau aici limba ebraică și religia mozaică, cu scopul de a menține identitatea vie în rândul comunității.

Școala a fost autorizată definitiv la data de 3 iunie 1931. Se cunoaște un singur învățător, în persoana lui Mayer Iacobov, născut la 1909 și care a absolvit Seminarul Pedagogic de Învățători din Cernăuți între 1925-1929.² Școala avea două clase, clasa I și clasa a II-a, fiind frecventată de 36 băieți și 19 fete și avea program toată ziua, băieții frecventând dimineața iar fete după-amiaza. Acest program se datora faptului că elevii evrei frecventau și școala de stat, unde fetele învățau dimineața iar băieții după-amiaza, deoarece, după Primul Război Mondial, mai exista un singur local de școală.³

Elevii evrei dădeau examen ca și cei români la centrele de examinare desemnate din circumscripția școlară. În anul 1934 s-au prezentat la examen următorii elevi de etnie israelită: Isac Katz, Rivel Arnold, Zeilig Mihel, Rubin Țalic, Isac Sulimovici, Iancu Leibovitz, Iosif Reinstein, Osias Leib, Mendi Samuilovici, Pincu Nadler, Sami Herșcovici, Herș Herșcovici, Herman Leibovici, Iancu Sapir, Iancu Iosubaș, Gersin Sechter, Iosif Leibovici, David Sapsă, Israil Israil, Leon Haimovici, Zicu Ceaușu, Moritz Sapir, Manus Sapir, David Zilberman, Isac Pascal, Sami Volf, Paul Veis, Saul Lazăr, Rubin Cohn, Bercu Horovitz, Achiva Katz, Zelu Zilberman, Herman Veis, Strul Veisman, Aruta Leibovits, Coca Iosubaș, Reta Haisner, Matilda Neusatz, Rica Horovitz, Estera Volf, Icona Tisler, Fani Leibovici, Sabina Haisner și Ana Zilberman.⁴ Menționăm că niciunul nu avea medii mai mici de 7. Au existat și elevi străluciți. Familia Ițic și Sosa Beinis din Panciu, și-a trimis doi fii la studii la Paris: Samil I. Beinis și Beinis I. Beinis, ultimul devenind doctor.⁵

Desigur că elevii evrei au urmat și alte instituții de învățământ din Panciu: Gimnaziul de Băieți “Zăbrăuți”, Școala Secundară de Fete, apoi Gimnaziul Unic până în 1945. Desigur că și apariția Liceului “Ioan Slavici” în 1947 a făcut ca elevii evrei să urmeze această prestigioasă instituție de învățământ.

Puține informații se opresc aici. Sperăm că vom descoperi și altele, însă distrugerile din Primul Război Mondial și din perioada 1940-1945 ne vor văduvi în continuare de pagini importante de istorie.

¹ Idem, fond Prefectura Județului Putna, ds. 88/1904, f.120.

² Idem, fond Inspectoratul Școlar Putna, ds.17/1934.

³ Adafini Mihail – op.cit. p.24-25.

⁴ Arhivele Naționale Vrancea, fond Inspectoratul Școlar Putna, ds.17/1934;

⁵ Idem, fond Prefectura Județului Putna, ds.106/1932;

Cei mai faimosi spioni din istorie



Richard Sorge



- 2 -

A doua informație importantă trimisă de Sorge a privit apărarea Stalingradului. Richard Sorge a atras atenția sovieticilor asupra faptului că japonezii aveau să atace URSS-ul de îndată ce germanii aveau să captureze orice oraș important de pe râul Volga. (Victoria germană ar fi însemnat întreruperea aprovizionării cu petrol din Baku și cu muniții și alimente trimise de aliați pe ruta Golful Persic – Iran – Azerbaidjan – râul Volga).

Serviciile secrete japoneze interceptaseră numeroase dintre mesajele lui Sorge și au început să strângă lațul în jurul său. Ozaki a fost arestat pe 14 octombrie 1941 și a fost interogat. Sorge a fost arestat pe 18 octombrie 1941 în Tokyo. Sorge nu a fost schimbat pentru prizonieri japonezi de război deoarece, atât guvernul sovietic, cât și Sorge, au negat că el ar fi spionat pentru URSS. A fost închis la închisoarea Sugamo.

Richard Sorge a fost spânzurat pe 7 noiembrie 1944, la 10:20 dimineața, ora locală. Ozaki Hozumi a fost spânzurat în aceeași zi. Uniunea Sovietică nu a recunoscut oficial serviciile lui Sorge până în 1964. S-a spus că cea mai mare reușită a lui Sorge a dus distrugerea sa, deoarece Stalin nu-și putea permite să se afle că nu a luat în seamă informația despre data atacului german din 1941 asupra Uniunii Sovietice.

Pe 5 noiembrie 1964, Richard Sorge a fost decorat post-mortem cu înaltul titlu de Erou al Uniunii Sovietice.

În 1961, s-a turnat în Franța o coproducție franco – vest-germano – italiană – japoneză numită *Qui êtes-vous, Monsieur Sorge?* – *Cine sunteți dumneavoastră, Mr. Sorge?*. Filmul a fost foarte bine primit și în Uniunea Sovietică. A existat un zvon în timpul războiului rece, conform căruia Sorge nu ar fi fost executat, ci ar fi fost returnat de japonezi sovieticilor. Sorge ar fi continuat să lucreze pentru KGB. Deși multe dintre misterele războiului rece au fost rezolvate după căderea comunismului în URSS, nu apărut nici o dovadă credibilă care să confirme această teorie. Soția sa, Hanako Ishii (care a murit în anul 2000, la vârsta de 89 ani), a primit din acel moment o pensie permanentă din partea Uniunii Sovietice. Până în prezent, cel mai mare spion al secolului a mai primit post mortem un monument în Baku, o duzină de alte decorații, au fost emise zeci de timbre poștale comemorative cu chipul său, iar o stradă din Moscova poartă numele său și în prezent. În anul 1956 s-a constituit în Japonia „Asociația de ajutorare a familiilor celor sacrificați în procesul Ozaki Hotsumi“. Această asociație a colectat banii necesari pentru piatra funerară a mormântului lui Richard Sorge din Tokyo, pe care au fost înscrise următoarele cuvinte: „Aici doarme un luptător curajos care și-a dedicat viața sa contra războiului, pentru pace în lume“



-Articol primit pe email –



Alfred Margul-Sperber (n. 23 septembrie 1898, Storojineț (Bucovina), azi în Ucraina - d. 3 ianuarie 1967, București; numele inițial, Alfred Sperber) a fost un scriitor, publicist și traducător evreu; de limba germană și limba idiș] din România. Margul-Sperber a scris numeroase poeme tributare circumstanțelor politice ale regimului comunist, multe dintre aceste creații literare fiind dedicate elogierii Partidului Muncitoresc Român (PMR), a lui Lenin, Stalin și Gheorghiu-Dej. Pentru contribuțiile la realismul socialist și proletcultism, lui Alfred Sperber i-a fost conferit în 1954 Premiul de Stat clasa I (alături de Mihai Beniuc, Valeriu Emil Galan, Mișu Dragomir, Dumitru Almaș, Aurel Baranga, Horia Lovinescu, Ion Vitner etc.).

TOMA ERIC HIRTH (5 Ianuarie 1937 în Timisoara - 6 ianuarie 2009). A început studiul desenului autodidact, făcând copii, în special în tus, după marii maestri: Rembrandt, Leonardo da Vinci și realizând crochiuri după obiecte, oameni și



peisaj. A fost permanent foarte interesat de cultura, sub toate formele ei de manifestare. În tinerețe Toma Hirth a fost descoperit de către maestrul Iulius Podlipny care l-a primit în școala sa particulară. Maestrul l-a învățat tehnica unui desen perfect, în special desenul în creion și mai ales cel în tus, un desen care necesită o mână sigură, nepermițând corectura ulterioară. Are câteva expoziții personale și participă la toate expozițiile anuale, bienale și internaționale organizate de Uniunea Artiștilor Plastici. Calătorește și expune destul de mult și în străinătate, lucrările sale aflându-se astăzi în colecții din Franța, Olanda, Canada, Israel, Japonia, Statele Unite, Belgia, Italia, Elveția.



Abraham Goldfaden (n. 24 iulie 1840 – la Starokostiantîniv - d. 9 ianuarie 1908 la New York) a fost un poet, dramaturg, regizor și actor evreu de limba idiș și ebraică, originar din Ucraina, autor a 40 de piese de teatru. Este considerat părintele teatrului evreiesc modern. În 1876 a fondat în România, ceea ce este, în general, creditat ca primul profesionist de limbă idiș trupă de teatru din lume. El a fost, de asemenea, responsabil pentru prima piesă ebraică-limba efectuată în Statele Unite.

Aurel Vainer (n. 10 ianuarie 1932, orașul Ștefănești, jud. Botoșani) este un economist român de etnie evreiască, activist pe țărâm obștesc, îndeplinește funcția de președinte al Federației Comunităților Evreiești din România, specializare în



Problemele Extremului - Paris, Franța, a publicat circa 100 studii și articole pe teme economice în publicații românești, a elaborat (singur sau în colective de autori) circa 50 de studii de proiectare și marketing, a scris și publicat 5 cărți pe teme comerciale și de marketing; în 2002 a publicat cartea "Marketing-de la concepție, prin cercetare, la acțiune, Este deputat în Parlamentul României ca reprezentant al acestei minorități naționale și religioase.

Emil Boldan (născut Bernstein) (n. 15 ianuarie 1909, Focșani - d. 1997) a fost un istoric literar român. Debutul său l-a făcut în Bilete de papagal (1928), prin două schițe, semnate cu pseudonimul Emil Sarval. În viața sa a ocupat mai multe funcții printre care și: profesor în învățământul liceal, apoi universitar. A fost decan al Facultății de limbă și literatură română (1953 -1954), rector al Institutului de limbi străine (1954 – 1955), rector al Institutului pedagogic București (1956 – 1960), redactor șef adjunct al "Gazetei învățământului" (1951 – 1953), secretar general al Societății de științe istorice și filologice (1968 – 1971), redactor responsabil adjunct al revistei "Limbă și literatură" (1960 – 1971).

Edward (Ede) Teller (n. 15 ianuarie 1908, Budapesta, Austro-Ungaria – d. 9 septembrie 2003, Stanford, California, SUA) a fost un fizician teoretician american, de origine maghiar evreu, supranumit „părintele bombei cu hidrogen” (deși el a respins



această caracterizare[1]), membru al Academiei Americane de Arte și Științe (AAAS). În lunga sa viață el a adus contribuții în fizica nucleară și moleculară, spectroscopie (efectele Jahn-Teller și Renner-Teller), și a fizicii suprafețelor.



MINIREVISTA COMUNITATII EVREILOR FOCSANI

Dezvoltarea de către el a teoriei lui Fermi privind dezintegrarea beta (sub forma tranzițiilor Gamow-Teller) a reprezentat o piatră de hotar în domeniul aplicațiilor acestei teorii. Efectul Jahn-Teller și teoria BET și-au păstrat formularea inițială și sunt încă reperi importante în fizică și chimie[64]. Teller a adus contribuții și la teoria Thomas-Fermi, precursora teoriei funcționale a densității, o unealtă modernă standard în tratarea cuantică a moleculelor complexe. În 1953, împreună cu Nicholas Metropolis și Marshall Rosenbluth, Teller a scris o lucrare care a reprezentat un important punct de plecare în aplicarea metodei Monte Carlo în mecanica statistică.

Lev Davidovici Landau (22 ianuarie 1908 Baku– 1 aprilie 1968) a fost un fizician sovietic rus, de origine evreu, care a adus contribuții fundamentale în numeroase domenii ale fizicii teoretice.



Printre realizările sale se numără lucrări în domeniul cosmologiei și gravitației, influențate în mare măsură de Matvei Petrovici Bronștein și realizate în colaborare cu George și Dmitri Ivanenko, co-descoperirea metodei matricii densității în mecanica cuantică, descoperirea teoriei mecanic cuantice a diamagnetismului, a teoriei superfluidității, a teoriei tranzițiilor de fază de ordinul doi, a teoriei Ginzburg-Landau a superconductivității, teoria DLVO, explicarea amortizării Landau în fizica plasmelor, a polului Landau în electrodinamica cuantică și teoria celor doi componenți ai neutrinilor. A primit Premiul Nobel pentru Fizică pentru lucrările sale în domeniul superfluidității în 1962. În plus față de realizările teoretice, Landau a fost fondatorul principal al marii tradiții a fizicii teoretice în Uniunea Sovietică, deseori numită "școala Landau". Între 1929 - 1931 a lucrat în străinătate, în Germania, Elveția, Anglia și în special în Danemarca, sub conducerea lui Niels Bohr.

Felicia Antip (n. 28 ianuarie 1927, Focșani - d. 16 februarie 2013) a fost o scriitoare și publicistă română de etnie evreiască, a absolvit Facultatea de Filosofie la Iași, a lucrat ca redactor la Agerpres (1950 – 1963), la „Lumea” (1963 – 1971), la Radio, la „Tribuna României” (între 1971 – 1984).



Este autoarea volumelor de memorialistică, „Lumea din ziare (Editura Porto Franco și Editura Cartea Românească, 1997) și Aventuri ale conștiinței de sine (Editura Hasefer, 2006). A tradus volume de Paul Auster și Elie Wiesel. S-a impus drept unul dintre cei mai importanți cronicari ai literaturii străine prin rubrica ținută timp de decenii în România literară (înainte și după 1989) și în Adevărul literar și artistic (după 1990). În 1999 a primit Premiul Fundației „Gh. Ursu”. În anul 2006 a publicat la editura Hasefer volumul „Aventuri ale conștiinței de sine. Este vorba de scriitori evrei față-n față cu destinul lor. Sunt analizate itinerariile unor scriitori de pe alte meridiane – Th. Lessing, Otto Weininger, Zygmund Baumann, A. Appelfeld, George Steiner, Paul Celan, Raymond Aron, Saul Bellow, Amos Oz, Philip Roth, ș.a.

Cilibi Moise (n. 1812, Focșani - d. 31 decembrie 1870, București), a fost un povestitor evreu moldovean, umorist și autor de pilde și aforisme în limba română.



În Focșani, într-o familie de evrei, Moise a trăit o mare parte a vieții în București, unde familia s-a mutat de când era copil. El a fost un membru al congregației evreiești din București, și a fost aproape de Moses Gaster. Moise a murit de tifos la 58 de ani.

- Lucian L.-



- 3 -

Preschimbarea permisul auto străin cu unul românesc

Preschimbarea se face la cerere și aceasta poate fi solicitată de persoanele care au domiciliul, reședința sau rezidența normală în România. Potrivit Ordinului nr. 163/2011, autoritatea competentă care poate face preschimbarea permiselor auto străine cu unele românești este, după caz:

- serviciul public comunitar regim permise de conducere și înmatriculare a vehiculelor din cadrul instituției prefectului pe a cărui rază teritorială își are solicitantul domiciliul/reședința/rezidența normală;
- serviciul public comunitar regim permise de conducere și înmatriculare a vehiculelor din cadrul instituției prefectului pe a cărui rază teritorială se află instituția de învățământ (pentru cetățenii statelor membre aflați la studii în România pentru o perioadă de cel puțin șase luni).

PRESCHIMBARE CU SAU FĂRĂ SUSȚINEREA UNUI EXAMEN/TEST?

Permisele auto străine pot fi preschimbate fără susținerea unui examen/test. Însă această prevedere se aplică în cazul:

- statelor membre prevăzute în anexa nr. 1 a Ordinului nr. 163/2011;
- statelor membre ale Convenției asupra circulației rutiere, încheiată la Viena la 8 noiembrie 1968 și ratificată de România prin Decretul nr. 318/1980, cu excepția celor menționate la lit. a), prevăzute în anexa nr. 2 a Ordinului nr. 163/2011;
- statelor prevăzute în anexa nr. 3 a Ordinului nr. 163/2011.

ACTE NECESARE

Actele care trebuie depuse personal la serviciul public comunitar regim permise de conducere și înmatriculare a vehiculelor competent în vederea preschimbării sunt:

- cererea de preschimbare;
- fișa deținătorului permisului de conducere + o fotografie color 3x4cm/4x5cm;
- permisul de conducere eliberat de autoritățile străine (original + traducerea legalizată în limba română a acestuia);
- documentul de identitate al solicitantului (original + copie). Acesta poate fi:
 - pașaportul, certificatul de înregistrare, permisul de ședere, cartea de rezidență în România, în cazul cetățenilor străini;
 - cartea de identitate provizorie, buletinul sau cartea de identitate, în cazul cetățenilor români.
- fișa medicală (eliberată de o unitate medicală autorizată) care să conțină categoriile pentru care solicitantul e apt să conducă autovehicule (original + copie);
- certificatul de cazier judiciar;
- declarația notarială pe propria răspundere a solicitantului din care să rezulte că:
 - permisul auto depus spre preschimbare e autentic;
 - titularul nu posedă alt permis de conducere național românesc/străin sau un duplicat al acestuia;
 - nu a declarat pierderea/furtul acestuia la organele emitente/alte autorități în vederea eliberării unui nou document;
 - nu i-a fost adusă la cunoștință anularea permisului de conducere/a dreptului de a conduce ori suspendarea/restricționarea exercitării acestui drept.
- dovada plății contravalorii permisului (68 de lei).

În cazul persoanelor care nu se pot prezenta personal, cererea și documentele pot fi depuse prin mandatar, cu procură specială. Procura trebuie să fie autentificată în țară de către un notar public sau în străinătate de către misiunile diplomatice/oficiile consulare.

Pana acum statul roman a incheiat acorduri, pentru eliberarea de permise romanesti cu 52 de tari, intre acestea aflandu-se toate statele europene. Permisele de conducere obtinute in afara Romaniei pot fi preschimbate doar cu permise de conducere romanesti categoriile A1, A, B1, B si B+E, daca acestea sunt inscrise in documentele straine. Cei interesati se pot adresa Serviciilor publice comunitare Regim Premise de Conducere si Inmatriculare a Vehiculelor din Capitala si din orasele resedinta de judet.


Iom Tov Lipman Zunz


-1-

Acela care a daruit studiilor religioase mozaice, saptezeci de ani de viata, o inteligenta iesita din comun si o pana maiastra, a fost Iom Tov Lipman Zunz, pe drept cuvânt supranumit „parinte al stiintelor religioase ievreiesti“.

Zanz s/a nascut din parinti saraci lipiti pamantului, in anul 1794, in oraselul Detmond, in Germania. Tatal sau, profesor de Talmud intr/o scoala provinciala, muri de tuberculoza in varsta de patruzeci de ani, lasandu/si copilul, in varsta de opt ani muritor de foame. Fu inscris intr/o scoala religioasa care functiona cu internat si in care cuceri in curand admiratia profesorilor sai. Directorul scolii scria despre el, in varsta de paisprezece ani : „copilul are o minte de geniu“ – apreciere care se va dovedi mai tarziu a fi cu totul justificabila.

La varsta de cincisprezece ani parasi scoala unde-si facuse primele studii. Se inscrie in gimnaziul local pentru a se reintoarce, scurt timp mai tarziu la aceeasi scoala, mai intai ca profesor provizoriu si apoi ca profesor cu drepturi depline. La universitate nu reusi sa ajunga decat la varsta de douazecisase de ani dupa ce se muta in prealabil la Berlin.

In decursul anilor de studiu, atat in gimnaziu cat si la universitate, Zanz se desavarsi in cunostinti iudaice, care/i devenisera, inca din copilarie, o veritabila pasiune. Dotat cu o formidabila memorie, spirit organizat si cu mult spirit stiintific, Zunz dobandi in curand o cultura deosebit de profunda si de multilaterală. La Berlin, Zanz audia cursurile de literatura clasica si de filozofie si conferintele cunoscutului teolog De Wetb caruia i/a ramas recunoscator pentru metodele stiintifice de studiu pe care i le/a predat.

Un timp a lucrat intr/o sinagoga din Berlin, pe care insa a parasit/o in mai putin de un an, nefiind de acord cu orientarea exagerat reformata a respectivei comunitati. Intre timp obtinu titlul de doctor la universitatea din Halle, pe baza unei splendide dizertatii despre opera filozofului evreu medieval (sec .XV) Rabi Sem Tov din Fallakeira si lua parte activa la fondarea si conducerea unei „Asociatii pentru cultura si stiinta evreilor” al carui organ : „Revista pentru stiintele evreilor“ aparu scurt timp dupa aceea sub directia sa. Un studiu succint dar plin de profunzime aparut in aceasta revista despre - Viata lui Rasi – sub semnatura lui Zunz. Studiul – un adevarat exemplu clasic al geniului- a ramas neintrecut in metoda si documentare, pana in zilele noastre.

Desi biruit de grijile materiale deosebit de grele, Zunz isi dedica urmatorii ani desavarsirii capodoperii sale stiintifice care l/a ridicat dintr/o data din quasi-anonimat pentru al pune in fruntea contemporanilor ce studiau stiintele religioase ievreiesti. Este vorba despre nemuritoarea sa opera < **Predicile sinagogale ale evreilor in evolutia lor istorica** > . Cartea aparuta in anul 1832 si repurta un rasunator succes. Intr-adevar era pur si simplu un miracol : autorul reusi sa ridice, intr/un numar destul de redus de pagini „ex nibilo” – din haosul literaturii agagice antice si medievale- un edificiu stiintific impunator, cladit in conformitate cu cele mai moderne legi ale stiintelor istorice, un adevarat monument de eruditie, ingeniozitate, simt stiintific si nesfarsita probitate.

Intregii literaturi agagice, acestui impunator material dispersat in sute de carti si cartulii, in sute de mii de manuscrise, in mii si mii de variante, i se veni de data aceasta de hac. Materialul fu parcurs, clasificat, oranduit si bibliografic indentificat ; tratat in cuvinte putine dar bine documentate, rand pe rand, carte cu carte si caracterizat de maniera sa/i asigure autorului, peste generatii, o binicuvantata faima.

Nimic nu schimba in situatia materiala a lui Zunz. Atata doar ca primeste din partea comunitatii berlineze numirea pentru postul de director la seminarul rabinic, ce urma sa se deschida peste ani. Cand se deschide seminarul, Zanz ocupandu/si postul isi vazu situatia materiala oarecum ameliorata.

Absorbit de activitatea scolii pe care o conducea, Zunz publica in anii urmatori doar Biblia intr/o magistrala traducere germana, si o serie de studii stiintifice printre care si cunoscutul sau eseu despre viata lui Rabi Azaria di Rosi (1838). Abia sapte ani mai tarziu 1845 isi publică a doua opera : **Contributii la istoria si literatura evreilor**. Cartea aparuta in anul 1832 si repurta un rasunator succes.....

- V. Avraham -

Necunoscutele orase subterane ale lumii

- 2 -

Derinkuyu, misterul unui oras subteran

Hornurile zânelor din Cappadocia



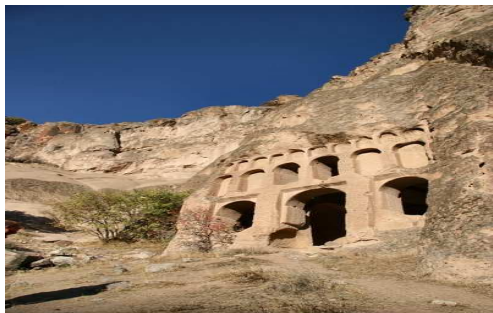
Același material din care sunt formate „hornurile zânelor”, tuful vulcanic, stă la baza așezărilor umane din Cappadocia. De altfel, multă lume spune că aceste orașe nu au fost construite *pe* sol, ci *în* solul regiunii turce.

Casă tradițională de tip peșteră din satul Ayvali. Pe vremuri, aici se găseau chiliile unor



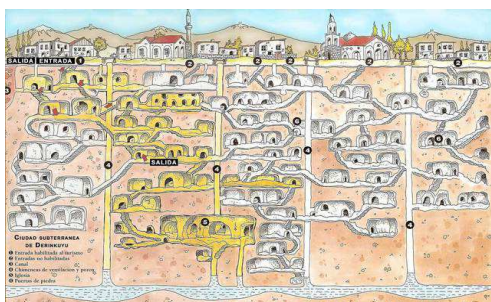
Tuful vulcanic este suficient de moale încât să permită unui om să sape prin el cu ajutorul unei linguri. Atunci când este expus la aer, însă, materialul se întărește. Dovezile istorice arată că în jurul anului 700 î.e.n oamenii dotați cu instrumente de fier săpau în coastele din Cappadocia pentru a-și clădi locuințe sau pentru a forma găuri care să atragă porumbeii (deoarece găinațul acestora a reprezentat un îngrășământ prețios înainte ca îngrășămintele artificiale să fie inventate).

Clădire realizată în stânca de tuf vulcanic



Același tuf care a permis oamenilor să scobească stâncile pentru a-și construi locuințe, lăcașe de cult și nișe pentru porumbei le-a permis să sape în adâncuri pentru a realiza veritabile așezări umane subterane. Nimeni nu știe câte orașe subterane ascunde Cappadocia. Până acum au fost descoperite opt orașe și numeroase sate mai mici, însă cu siguranță mai sunt și altele ce se ascund în subterane. Cel mai mare oraș subteran din Cappadocia, Derinkuyu, a fost descoperit abia în 1965, când unul dintre locuitorii din regiune făcea curat într-una din

camerele casei sale. Nu era vorba despre o casă obișnuită, ci despre una din casele tradiționale de tip peșteră ce caracterizează această regiune și care sunt astăzi foarte apreciate de turiști. Atunci când localnicul a dorit să curețe un perete, acesta a cedat, dezvăluind că în spatele său se ascundea o cameră necunoscută. Mai mult, această cameră făcea legătura cu alta, iar labirintul continua pe o distanță uriașă. În cele din urmă arheologii și speologii au descoperit că în spatele peretelui se ascundea un veritabil oraș subteran, ce se întindea cel puțin 18 etaje sub pământ până la o adâncime de aproximativ 85 de metri, și putea găzdui aproximativ 30.000 de oameni. De altfel, specialiștii nu au explorat nici astăzi în totalitate orașul subteran din Derinkuyu. Unul din tunelurile descoperite de speologi este suficient de lat pentru a permite trecerea simultană a trei persoane. Mergând de-a lungul său, specialiștii au descoperit că tunelul face legătura cu un alt oraș subteran aflat la 10 kilometri distanță. De altfel, mai multe descoperiri sugerează că, la un moment-dat, toată Cappadocia era legată de o rețea ascunsă de tuneluri subterane. Astăzi, mulți locuitori din regiune folosesc aceste tunele pe post de pivnițe.



Unii specialiști cred că autorii acestor tunele au fost hitiții vremurilor

biblice, care s-ar fi ascuns sub pământ de prădătorii frigieni. Murat Erturul Gülyaz, un arheolog de la Muzeul Nevehir din Cappadocia, nu este de acord cu această ipoteză. El confirmă că hitiții au trăit în aceste tunele, însă se îndoiește că au fost cei care le-au construit. Gülyaz a lucrat la excavațiile de la Aikli Höyük, o mică movilă în care s-au găsit topoare de piatră vechi de 10.000 de ani și instrumente de obsidian capabile să taie tuful vulcanic. „Orașele subterane sunt preistorice”, explică Gülyaz. Specialistul dezvăluie și care este motivul pentru care camerele aflate aproape de suprafață sunt relativ simple față de cele aflate mai în subteran, care sunt cioplite cu precizie. „Fiecare civilizație care a descoperit aceste tunele a săpat mai adânc”, spune Gülyaz, „pe măsură ce a înțeles beneficiile unei lumi subterane ascunse”.

Orașul subteran Derinkuyu



Arheologul a descoperit că orașele erau luminate cu torțe sau cu lămpi cu ulei de in,

acestea producând suficientă căldură pentru a menține temperatura la un nivel plăcut. De altfel, este probabil ca aceste orașe subterane să fi fost folosite la început ca adăposturi de iarnă. Cu timpul, însă, pe măsură ce hitiții, asirienii, romanii, persanii, bizantinii, turcii selgiucizi și creștinii au descoperit succesiv aceste peșteri, fiecare din aceste civilizații le-a adâncit și le-a extins cu alt scop: cel de apărare. De altfel, specialiștii au concluzionat că turcii selgiucizi și creștinii au extins camerele originale, săpate în preistorie, astfel încât să permită crearea unor grajduri subterane pentru cai.

Aceste civilizații nu au fost singurele care au considerat orașele subterane drept un bun adăpost de război. În 1990, atunci când războiul din Golful Persic era în toi, autoritățile turce au luat în calcul folosirea orașelor subterane ca adăpost împotriva bombelor în cazul în care conflictul s-ar fi extins la nivel regional.

- Selectie Mircea R.-

STIRI MONDENE

- ☞# **Chris Hemsworth si frumoasa lui sotie, Elsa Pataky** vor deveni parinti peste cateva saptamani, insa acesta nu este singurul lor motiv de bucurie. Un reprezentant al celebrului cuplu a anuntat ca cei doi vor avea gemeni, veste pe care ambii au primit-o cu mare bucurie. Chris si Elsa au deja o fetita in varsta de 1 an jumătate si nu-i sperie ideea ca in foarte putin timp vor mai avea inca doi copii, ci dimpotriva sunt mai fericiti ca niciodata. Chris si Elsa s-au casatorit in 2010 si se pare ca cei doi se inteleg de minune, avand in vedere ca nu au existat niciodata zvonuri negative cu privire la relatia lor.
- ☞# **Ireland Baldwin**, fiica lui Alex Baldwin si a lui Kim Basinger este o prezenta constanta in lumea virtuala, caci tanarul model are zeci de mii de prieteni pe retelele de socializare. In varsta de 18 ani, fiica celebrului cuplu este implicata intr-o relatie de lunga durata cu sportivul Slater Trout, alaturi de care apare in ultimele fotografii pe care le-a publicat pe pagina ei de Instagram.
- ☞# **Sylvester Stallone** il va juca pe Rocky Balboa intr-un nou film. Stallone, in varsta de 67 de ani, a dezvaluit ca, in acest spin-off, Rocky il va antrena pe nepotul faimosului sau adversar si prieten Apollo Creed - interpretat in cele sase filme ale francizei de Carl Weathers - pentru cariera de luptator. In rolul nepotului lui Apollo Creed va fi distribuit actorul Michael B. Jordan, care a jucat recent in "Fruitvale Station".
- ☞# **Cassandra Lynn Hensley**, fosta vedeta Playboy, a fost gasita moarta, iar principala cauza pare a fi o supradoza de droguri. Cassandra Lynn Hensley locuia in Virginia, dar in ultimele zile era in vizita la un prieten din Los Angeles. Acesta i-a descoperit trupul in baie. Ea a aparut in Playboy si a locuit o vreme in celebrul conac. In ultimii ani, activa in modeling si era gazda unor evenimente.
- ☞# **Ashlee Simpson** va deveni sotia fiului Diane Ross, Evan, dupa ce tanarul de 25 de ani i-a cerut mana in timpul unei excursii in Hawaii. Paparazzii i-ai fotografiat pentru prima oara impreuna, tinandu-se de mana in timp ce se plimbau prin Los Angeles, in iulie 2013. In aceeasi luna, acestia au recunoscut ca formeaza un cuplu, la lansarea unei noi linii vestimentare a Jessicai Simpson (sora lui Ashlee).
- ☞# Lumea telenovelelor este in **doliu dupa anuntul mortii actritei Alma Muriel**. Aceasta a incetat din viata la varsta de 62 de ani. Printre cele mai cunoscute telenovele in care a jucat Alma Muriel se numara "Retrato de una Mujer Casada", "Por que naci mujer", "Fuego en la Sangre" si "El extrano Retorno de Diana Salazar".
- ☞# **Actorul american Joseph Ruskin** a incetat din viata din cauze naturale intr-un spital din Santa Monica. In varsta de 89 de ani, Ruskin era cunoscut pentru aparitiile sale in 25 de filme si 124 de emisiuni de televiziune. Ruskin a fost un sustinator al unificarii celor doua sindicate ale actorilor, SAG si AFTRA, vis care a devenit realitate in 2012.
- ☞# **Pamela Anderson** s-a recasatorit cu fostul ei sot Rick Salomon. Celebra actrita din Baywatch, in varsta de 46 de ani, a fost vazuta pentru prima data purtand inelul la gala de binefacere organizata de Sean Penn, Help Haiti. Pamela Anderson si Rick Salomon s-au casatorit pentru prima oara in 2007, in Las Vegas, in timpul unei pauze de 90 de minute intre doua emisiuni in care aparea celebra blonda. Ei au ramas impreuna doar doua luni, dupa care au hotarat sa puna capat relatiei.
- ☞# **Thomas Blige**, tatal in varsta de 63 de ani a cantaretei Mary J. Blige, a fost injunghiat de fosta iubita, in timpul unei dispute domestic, in casa sa din Michigan. Tatal cantaretei a fost dus la spital, unde a fost operat, ramanand in stare critica. Din primele informatii reiese ca scandalul a inceput cand Blige si-a zarit fosta iubita dezumflandu-i cauciucurile de la masina. Nu e primul astfel de incident care ii are ca protagonisti pe cei doi. Potrivit politiei, au fost depuse sapte plangeri de violenta domestica incepand cu luna august a anului trecut.
- ☞# **Actrita Sarah Jessica Parker** isi asuma din nou rolul de designer, de data aceasta de felicitari. Actrita va lansa propria colectie de felicitari si obiecte de papetarie, in colaborare cu celebra companie Hallmark. Sarah Jessica Parker nu este la prima experienta in domeniul designului, insa felicitarile reprezinta un segment de piata inedit pentru ea. Actrita a lansat deja o serie de parfumuri si o linie de imbracaminte intitulata "Bitten", impreuna cu retailerul Steve & Barry's, in 2007. Recent, Sarah Jessica Parker a anuntat ca va lansa o linie de pantofi de lux, care se va numi "SJP", in parteneriat cu retailerul Nordstrom, pe 28 februarie, intr-un magazin ce va fi deschis temporar la New York, pana pe 2 martie.
- ☞# **Vanessa Paradis**, fosta partenera de viata a lui Johnny Depp, cu care are doi copii, a afirmat recent ca se bucura pentru recenta logodna a actorului cu Amber Heard si l-a felicitat cu aceasta ocazie. Johnny Depp, in varsta de 50 de ani, si Amber Heard, in varsta de 27 de ani, au inceput o relatie in 2012, la scurt timp dupa despartirea actorului american de Vanessa Paradis. Cei doi s-au cunoscut pe platourile de filmare ale lungmetrajului "Jurnalul unui bator de rom", de Bruce Robinson.

- Selectie de 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 Evreilor sunt invitati la Casa de Cultura a Sindicatelor "Leopoldina Balanuta" din Focsani o expozitie documentara, intitulata "Unirea face Puterea", care cuprinde momente premergatoare actului Unirii de la 1859, contributiile ale personalitatilor focsanene la realizarea Unirii Esarilor Romane si ecouri internationale privind actul Unirii, reflectate in presa vremii. Despre semnificatia Unirii Principatelor Romane va vorbi profesoara Nina Ploeanu. Elevii de la Colegiul Tehnic "Gh. Asachi", sub coordonarea profesoarei Mihaela Bacau, vor prezenta cateva scene cu secvente din istoria Unirii de la 1859;
- Comunitatea Evreilor este invitata la biblioteca Colegiului Tehnic "Ion Mincu", unde va avea loc o activitate in cadrul proiectului "Aniversari culturale", intitulata "Open Space - Cultura uneste oamenii", dedicata aniversarii zilei de 15 ianuarie, Ziua Culturii Nationale. Cu acest prilej va avea loc si un moment poetic din lirica eminesciana;
- Invitatie Ateneul Popular, in sala "Mr. Gh. Pastia", unde va avea loc o noua conferinta din cadrul proiectului Conferintele publice. Conferinta, intitulata "Despre... starea culturii", va fi sustinuta de invitatul special, scriitorul si jurnalistul Gabriela Adamesteanu, membra a Uniunii Scriitorilor din Romania. Gabriela Adamesteanu este una dintre cele mai cunoscute scriitoare din Romania;
- Comunitatea Evreilor este invitata la Muzeul "Trepte de Istorie" din Piața Unirii unde arhivistul Bogdan Constantin Dogaru și-a lansat cea mai recentă lucrare intitulată "Focșanii și Mișcarea de Renaștere Națională în Context European – Francmasoni și conspiratori". La eveniment au participat mai mulți scriitori și publiciști;
- Cu ocazia sărbătoririi a 155 de ani de la Unirea Principatelor Române. Consiliul Județean Vrancea, Centrul Cultural Vrancea, Uniunea Artiștilor Plastici (UAP) din România și Filiala UAP Vrancea invită și Comunitatea Evreilor din Focsani la Galeriile de Artă din Focșani, la vernisajul Expoziției de pictură 10+1, Lepșa 2013. Tot astăzi, la Galeriile de Artă din Focșani, în cadrul manifestărilor dedicate Zilelor Unirii Principatelor Române, va avea loc și lansarea primului volum al "Dicționarului scriitorilor vrânceni", autor Petre Abeaboeru, editat de Centrul Cultural Vrancea, cu o prefață semnată de academicianul Eugen Simion;
- Expozitie documentara referitoare la participarea evreilor din Focsani si Judetul Putna la Primul Razboi Mondial si la prezentarea unui scurt material istoric referitor la statutul militar al evreilor in perioada 1877-1919 si lupta pentru dobandirea drepturilor politice. Expozitie realizata cu sprijinul Arhivelor Nationale din Focsani si prezentata de arhivist Bogdan Dogaru;
- Expozitie de pictura TU B'SHVAT 2014 ,realizata de tineri voluntari de la Comunitatea Focsani;
- Tu B'Shvat si Expozitie de desene "Rod si inaltime" apartinand elevilor participanti la concursul lansat la finele anului trecut. Totodata, ca un gest simbolic, ne propunem sa plantam un copac in curtea Sinagogii din Ramnicu Sarat. Eveniment realizat cu sprijinul Unity in Valuel Interconfessional Association din Ramnicu Sarat;

IN ATENTIA CITITORILOR !!!!!!! PE ADRESA DE MAIL :

r_mircea67@yahoo.com , ce_focsani@yahoo.com

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.

Multumim anticipat !



Creati un plan de urgenta pentru familia dumneavoastra:

- asigurati-va ca fiecare membru al familiei stie ce sa faca acasa, la scoala sau daca seismul are loc cand membrii familiei sunt separati unul de celalalt.
- vorbiti cu un prieten din afara localitatii sa fie persoana de contact in cazul unui cutremur. Membrii familiei vor putea tine legatura telefonic cu acesta si vor putea comunica intre ei in acest fel in cazul in care sunt separati. De obicei in timpul / dupa un cutremur, legaturile telefonice interurbane sunt mai stabile decat cele locale.
- stabiliti un loc de intalnire in cazul in care v-ar fi imposibil sa ajungeti acasa.

Cum sa va protejati in timpul unui cutremur daca va aflati...

A. Intr-o cladire:

- Stati pe loc. Nu fugiti afara.
- Intrati sub o masa grea sau un birou sau orice alt obiect de mobilier de care va puteti tine. Daca sunteti pe un hol ghemuiti-va si proptiti-va de un perete de interior.
- Evitati usile. Din cauza miscarilor usile se pot tranti si pot sa va raneasca
- Protejati-va fata si capul
- plecati de langa ferestre, usi de sticla, oglinde, sobe, biblioteci, mobilier inalt
- daca sunteti intr-un scaun cu rotile blocati rotile si acoperiti-va capul si ceafa cu mainile
- nu folositi liftul. Daca va aflati intr-un lift in timp ce incepe un cutremur apasati butonul de oprire si apoi butonul celui mai apropiat etaj. Iesiti din lift cat de repede puteti.

B. Afara:

- stati pe loc. Incercati sa va duceti spre o zona mai sigura departe de ferestre, cladiri, stalpi de electricitate sau de telefon

C. Intr-un vehicul:

- Incercati sa trageți pe dreapta intr-un loc sigur. Nu blocati soseaua. Feriti-va de poduri, tunele si cladiri. Stati in vehicul.

D. Intr-un loc public aglomerat

- retrageți-va intr-un loc unde sa nu fie imbulzeala. Daca va aflati intr-un centru de magazine (Mall) intrati in cel mai apropiat magazin.

E. La scoala:

- Intrati sub banca si agatati-va de piciorul acesteia. Nu stati cu fata spre geam.

F. In autobuz:

- Stati pe scaun pana la oprirea acestuia.

Dupa cutremur:

- verificati daca sunteti ranit sau daca sunt raniti in zona. Administrati primul ajutor.
- Nu folositi telefonul decat daca vreti sa anuntati o urgenta majora.
- imbracati-va in haine rezistente care sa va protejeze de moloz sau de geamuri sparte.
- verificati casa pentru a vedea daca are distrugeri. Daca dvs considerati ca locuinta nu este sigura, iesiti si nu mai intrati inapoi.
- nu aprindeti chibrite, nu folositi intrerupatoare pana cand nu va asigurati ca nu sunt scurgeri de gaze. Folositi lanterne si nu inchideti robinetele principale de la tevi decat daca sunt avarii la acestea.
- daca aveti apa la robinet imediat dupa cutremur, umpleti cu apa cada de baie si orice alte recipiente.
- Ascultati la radio anunturile oficiale.
- nu folositi vehiculul decat in caz de urgenta majora. Pastrati drumurile libere pentru ambulante si pompieri.
- daca sunteti in masina iar in jurul acesteia au cazut cabluri de electricitate de pe stalpi, nu coborati din masina. Asteptati sa fiti salvat.
- stati la 10 m distanta de cablurile cazute de pe stalpi.
- daca aveti animale de companie cautati-le si asigurati-va ca nu sunt ranite.

Charles Babbage

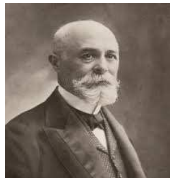
1791-1871



Charles Babbage (n. 26 decembrie 1791 – d. 18 octombrie 1871) a fost un matematician și inginer mecanic englez. A fost cel dintâi care a imaginat o mașină de calculat programabilă, asemănătoare computerelor din ziua de azi. Din acest motiv este privit ca un „părinte” al informaticii. Babbage a început să-și proiecteze „Mașina analitică” în 1837, dar nu a reușit să o construiască până la moartea sa, din cauza limitărilor tehnologice ale vremii. Cu toate acestea, o mașină construită în 1991 după schițele sale s-a dovedit a funcționa perfect. Ideile lui Babbage erau atât de revoluționare pentru vremea sa încât n-au fost înțelese decât de o singură persoană dintre contemporanii săi. Aceasta era matematiciana Ada Lovelace, cea care a și scris primul program pentru Mașina analitică a lui Babbage, rămânând astfel în istorie ca primul programator. De asemenea, Babbage a propus tratarea mai generală a ecuațiilor funcționale reduse la diferențe finite. A încurajat studiul seismologiei, al mareelor, al metrologiei, al magnetismului.



John Logie Baird (14 August 1888 – 14 June 1946) a fost un om de știință scoțian, inginer, inovator și inventator de prima televiziune din lume, [3] primul sistem de televiziune color demonstrat public, și primul tub de imagine pur electronic de televiziune color. Succese tehnologice timpurii Baird și rolul său în introducerea practică de televiziune de divertisment la domiciliu i-au adus un loc important în istoria televiziunii. În 2002, Baird a fost clasat pe locul 44 în lista BBC a "100 Greatest britanici", în urma unui vot din Marea Britanie la nivel. În 2006, Logie Baird a fost, de asemenea, numit ca fiind unul dintre cele mai mari 10 de oameni de știință scoțieni din istorie, după ce a fost enumerate în Biblioteca Națională a Scoției "Scottish Stinta Hall of Fame".



Antoine Henri Becquerel (n. 15 decembrie 1852, Paris — d. 25 august 1908, Le Croisic) a fost un fizician francez. El a terminat studiile la Liceul Louis -le- Grand . În 1872 a intrat la Scoala Politehnica. Munca sa timpurie cu privire la optica , apoi se întoarse din nou de la 1875 la polarizare . În 1883 , el a studiat spectrul infraroșu de vapori metalici , înainte de a se dedica în 1886 , absorbtia luminii de cristale . Sfârșește prin susținerea tezei sale de doctorat în 1888 . În anul următor , el a fost ales membru al Academiei de Științe , ca tatăl și bunicul său au fost înainte de el . După moartea tatălui său în 1892 , el a continuat munca lui și în cele din urmă introduce ca un profesor la Scoala Politehnica din 1895 , unde a reușit Alfred Potter . În 1896 , Becquerel a descoperit radioactivitatea de accident în timp ce el a fost cercetarea fluorescența de săruri uranium³ . La sugestia lui Henri Poincaré , el a cautat sa stabileasca daca acest fenomen a fost similară în natură cu raze X Este prin observarea o placă fotografică plasat în contact cumaterialul își dă seama că este impresionat chiar și atunci când materialul nu a fost supus la lumina soarelui :materialul emite propria sa radiație , fără a necesita lumina de excitație . Aceasta radiatie a fost botezat hyperphosphorescence . Se anunta rezultatele sale 02 martie 1896 , cu câteva zile înainte de munca Sylvanus Thompson , care a lucrat în paralel pe aceeași temă de la Londra . Aceasta descoperire ia adus medalia Rumford în 1900 . În 1903 , după descoperirea de poloniu si radium de Marie și Pierre Curie , Becquerel primește jumătate din Premiul Nobel pentru Fizică (cealaltă jumătate este dat de soții Curie), " în semn de recunoaștere a serviciilor extraordinare el a făcut prin descoperirea spontană2 radioactivitatea . " În 1908 , el a devenit un membru străin al Royal Society . A murit ceva timp mai târziu , conacul de Pen Castel , proprietate care familia soției sale .

Amintiri răzlețe (II)

-Niki Zilberman -

.... Și-au dat întâlnire, s-au cunoscut, au rămas în țară și... s-au căsătorit. Au decedat la vârste frumoase în SUA.

Unchiul meu prin alianță se numea Abraham Grunbatt. Era inginer constructor, bun matematician și bun șahist, în special în domeniul problemelor de șah. Din câte îmi amintesc, a fost membru al echipei României care a câștigat un mare concurs internațional de rezolvări de probleme de șah. Cred că nu greșesc menționând că a fost un timp secretarul general al Federației Române de șah. O poveste ca-n filme, din fericire cu happy end. Totuși, evocând întâmplarea de mai sus, nu pot să nu mă gândesc cu înfiorare și la milioanele de victime ale Holocaustului.

6. Pincu Cohn

În vara anului 1941, un număr de evrei făceau munca obligatorie în incinta Regimentului 13 Infanterie din zona Copou. Ei erau în subordinea directă a maiorului de administrație Grigore Păstrăvanu. Printre aceștia era și un bun cunoscut al meu, Pincu Cohn. În 29 iunie 1941, a început pogromul de la Iași, în care au fost uciși peste 14.000 de evrei, printre care și bunicul meu patern, Mendel Zilberman. S-a aflat că un grup de indivizi se îndreptau spre regiment, să-i preia pe evrei și să-i ducă la gară, urmând a fi îmbarcați în "Trenul morții". Aflând aceasta, maiorul Păstrăvanu i-a "arestat" pe toți și i-a pus sub pază în beciurile regimentului. După câteva zile, când lucrurile s-au mai potolit, i-a trimis acasă, însoțiți de câte un soldat.

7. Profesorul Haimovici

Profesorul universitar de matematică, Adolf Haimovici, mi-a relatat o întâmplare din anul 1938. Prin reforma administrativa au fost infiintate 10 tinuturi. Fiecare tinut era condus de un Rezydent regal. Au fost mentinute judetele, prefectii fiind de regula colonei. Proaspăt absolvent al facultății, el fusese numit la un liceu din Bacău. Printre elevii săi era și fiul prefectului. La finele anului școlar, acest elev nu întrunise media de promovare iar Profesorul Haimovici intenționa să-l lase corigent. Atât Directorul liceului cât și colegii de cancelarie insistau să-i dea notă de trecere, având în vedere al cărui fiu era acest elev; nu se poate să-l lase corigent!...

A venit și o delegație a Comunității evreilor să insiste, susținând că prefectul era un om cumsecade și față de evrei. După atâtea intervenții, s-a hotărât, în cele din urmă, "să-i dea drumul". La serbarea de sfârșit de an școlar, vine la el un ofițer superior care se prezintă cu mult respect și-i spune:

- Să trăiți, Domnule Profesor! Sunt colonelul... Prefectul județului. Vă mulțumesc pentru faptul că l-ați promovat pe fiul meu și vă promit că îi voi angaja un meditator, astfel încât să se prezinte onorabil în viitor.

Astăzi, îmi spune Profesorul Haimovici în încheiere, își mai permite un profesor să lase corigent pe fiul șoferului Primului Secretar de partid?

8. Citate

1) *L'histoire des juifs barre l'histoire du genre humain comme une digue barre un fleuve pour en enlever le niveau* (Leon Bloy (1846 - 1917) - scriitor francez de orientare religioasă catolică).

2) Celor pe care-i stimezi adu-le omagiul de a nu le ceda nimic din opiniile tale. Celorlalți nu le face onoarea intransigenței tale. (Garabet Ibrăileanu, 1871 - 1936)

9. Croitorul din Back

Un prieten al meu (Arhitectul Vernerscu) a vizitat în anii '80 Muzeul Federației Comunităților Evreiești din București. A fost întâmpinat cu amabilitate de o persoană care l-a condus să viziteze muzeul. Într-o sala erau standuri intitulate, "Meserii tradiționale evreiești", printre care unul referitor la croitorie. Erau expuse cupoane de stofă, crete, foarfeci, metri. Amicul meu exclamă: **Croitorul din Back!** (Este titlul unei cărți apărute în 1979). Urmează un scurt dialog:

- Ați citit cartea?
- Da.
- V-a plăcut?
- Da.
- Îl cunoașteți pe autor?
- Nu.
- Este unul dintre noi doi!

Era scriitorul Marius Mircu (nume real Israel Marcus), care între 1982 - 1987 a fost custodele muzeului. A fost frate cu Academicianul Solomon Marcus. S-a născut la Bacău în 1908 și a decedat în Israel, în 2007. Tatăl lor a fost croitor la Bacău. O altă carte a sa deosebit de interesantă este *M-am născut reporter*.

Timbre din ghetourile naziste - 3 - IN GHETOUL DIN LODZ

Lodz, cu o populatie de 750000 evrei suflete, dintre care 50000 evrei, era al doilea mare oras din Polonia. In octombrie 1939, s-a infiintat si aici un comitet evreiesc, in fruntea caruia a fost numit de catre nazisti Mordechai Runkowski.

Evreii au fost constrinsi sa poarte steaua galbena. Refugiati din Polonia occidentala au napadit orasul, sporind considerabil populatia evreiasca. Problema locuintei a devenit ingrijoratoare. La 8 octombrie 1939, nazistii au emis un decret prin care orasul Lodz era incorporat la Reich-ul german, numele orasului fiind schimbat in Litzmanstadt. La 8 februarie 1940, toti evreii din oras si suburbii au fost concentrati intr-un cartier al orasului. Ghetoul avea diverse intreprinderi si servicii, prin care si un oficiu postal. Runkowski a primit autorizatia de a emite marci postale cu circulatie numai in interiorul ghetoului. In martie 1940 s-a autorizat si emisiunea unei valute speciale pentru gheto, in monede si bancnote.

Indata dupa primirea autorizatiei de a emite marci postale, Runkowski a tiparit o instiintare publica, in germana si idis, cerind sugestii pentru desenul marcilor. Nazistii au ridicat obiectiuni in privinta textului in idis, asa ca au fost imprimate numai cu text in limba germana. Marcile nu erau dintate, erau fara filigram si fara guma arabica. Dupa marturiile supravietuitorilor, emisiunea marcilor s-a executat in cursul lunii septembrie 1942. Ele au ramas in circulatie doar doua zile, dupa care au fost confiscate din ordinul comandantului nazist al ghetoului. Pina azi nu s-au gasit decit trei scrisori francate cu marcele ghetoului. Datorita valorii industriale si contributiei fortate a evreilor la productia militara, ghetoul din Lodz a fost crutat mai mult timp decit celelalte, dar in cele din urma a venit si pentru el ziua distrugerii : 30 august 1944. Zadarnic a cerut Runkowski aminarea hotaririi. Si atunci, de buna voie, impreuna cu ai sai, s-a urcat in trenul mortii pentru Auschwitz, unde a fost vazut pentru ultima data la 6 septembrie 1944. Cu moartea lui s-a terminat si trista istorie a ghetoului din Lodz.

- S.Solomon -



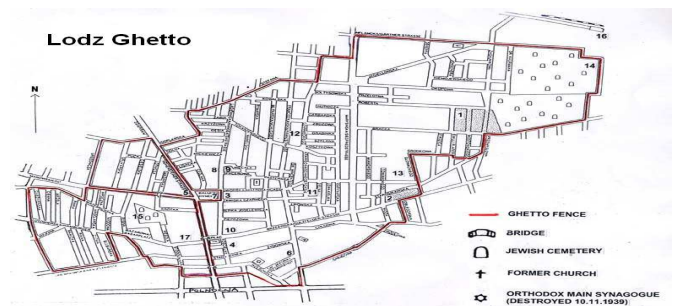
Copii din ghetoul din Lodz adunați pentru deportare



Septembrie 16 – Prima mare deportare din ghetoul Lodz este terminată (71.000 victime).



Grădinița evreiesca din Lodz. Polonia.



Lodz a avut cel mai mare ghetou din Polonia în timpul ocupației naziste.