



*NR.1
IANUARIE
2020*

*APARIȚIE
LUNARĂ*

MINIREVISTA COMUNITATII
EVREIESTI DIN FOCSANI

M
E
N
O
R
A



MINIREVISTA COMUNITATII EVREILOR FOCSANI

CUPRINS

1. Stiri din Israel		..pag.4-5
2. Stiri din Vrancea		pag.6-7
3. Stiri din lume		... pag.8-9
4. Sport		pag.10
5. Info Juridic		pag.11-13
6. Pagina de istorie		..pag.14
7. Din secretele istoriei		pag.15
8. Calendar-Januarie		 pag.16
9. Planeta UMOR		 pag.17-18

SANATATE

10. Sfatul medicului		..pag.19-20
11. Sfaturi si Trucuri		..pag.21
12. Plante Medicinale		pag.22-24
13. Gastronomie		..pag.25
14. Muzee din Romania		..pag.26-27
15. Mozaic Stiintific		..pag.28-29
16. Stiati ca		..pag. 30-31
17. Stiri mondene		pag.32
18. Info Club		..pag.33

SCRISORI LA REDACTIE

19. Sub Steaua lui David, cu Dumnezeu.....	pag.34-36
20. Oameni de stiinta romani	 pag.37-38
21. La pas prin tara	pag.39-40
22. Cum să faci față stresului atunci când ești părinte? ..	 pag.41-42
23. Poeti din Focsani.....	pag.43
24. REMEMBER -	 pag.44-45

25. AMINTIRILE MELE..... .pag.44-47

COLECTIVUL REDACTIONAL:

- **Mircea Rond –**
Presedintele C.Ev.
Focsani (Vrancea), Buzau

Harieta Rond
- Secretara –

ADRESA REDACTIEI:

STR. OITUZ NR. 4, FOCSANI, VRANCEA.

TEL: 0237/623959

MOBIL: 0745171287

E-MAIL:

r_mircea67@yahoo.com

SITE: www.focsani.jewish.ro





STIRI DIN ISRAEL



**** - Liderii Greciei, Israelului și Ciprului s-au întâlnit la Atena** pentru a semna un acord privind construirea unui gazoduct subacvatic, care va transporta gaze naturale din depozitele din sud-estul Mării Mediterane spre Europa – eveniment care a înfuriat Turcia. Gazoductul EastMed, care va avea o lungime de 2.000 de km, reprezintă o sursă alternativă de gaze naturale pentru Europa, care în prezent depinde majoritar de livrările de gaze naturale din Rusia și regiunea Caucaz. Conform proiectului, gazoductul va începe în depozitele de gaze naturale din Bazinul Levantin, în Israel, va ajunge în Cipru, insula Creta și zona continentală a Greciei, de unde va pleca o conductă terestră spre nord-vestul Greciei și o conductă submarină spre Italia. Proiectul, estimat la șase miliarde de dolari, va acoperi aproximativ 10% din necesarul de gaze naturale al Uniunii Europene ;

**** - Autoritățile israeliene au eliberat luni un grup de 50 de femei și copii ținuți** „împotriva voinței lor în condiții efective de sclavie”, într-un complex din Ierusalim, de prezumtivul lider al unui cult. Razia desfășurată în cartierul ultrareligios Bukharam a avut loc după o anchetă „sub acoperire” de două luni, realizată în coordonare cu Centrul israelian pentru victimele sectelor. Principalul suspect este un rabin în vârstă de 60 de ani, conducătorul micii comunități care trăia retrasă în respectivul complex rezidențial, izolată de societate și familie. Rabinul a fost arestat împreună cu opt femei, bănuite că au colaborat cu el ;

**** - Daniel Jacobson , un israelian în vârstă de 94 de ani**, care a murit săptămâna trecută, a lăsat o imensă sumă de bani – 15 milioane dolari – spitalului Ichilov din Tel Aviv . Suma va acoperi construirea de noi săli de operație și o serie de alte îmbunătățiri majore. Jacobson a fost descendentul unor pionierii israelieni care au creat orașele israeliene Rehovot și Rishon Le Zion ;

**** - Judecătorii din Israel au luat decizia finală în cazul fotbalistului Astrei Giurgiu, Gabi Tamaș**, după ce acesta a fost prins băut la volan în urmă cu 6 luni. Tamaș s-a ales cu interdicția de a mai conduce pe străzile din Israel timp de 7 ani și o amendă în valoare de 516 euro ;

**** - Ministrul israelian de Externe Israel Katz, care este și ministru al Securității** și-a amânat, din motive de securitate, vizita pe care o avea programată la jumătatea lunii, la mai multe întâlniri în Dubai ;

**** - Ministerul Sanatatii din Israel a decis sa recunoasca diplomele absolventilor de la UMF ‘Iuliu Hatieganu’ din Cluj-Napoca si de la UMF ‘Carol Davila’ din Bucuresti**, ceea ce le ofera dreptul tinerilor medici de a profesa in aceasta tara in urma examenului de rezidentiat. Decizia a fost comunicata printr-o scrisoare oficiala de catre Dr. Shaul Yatziv directorul departamentului de acreditari pentru profesionistii din domeniul medical si vine in urma unei vizite pe care Dr. Yatziv impreuna cu o comisie a Ministerului Sanatatii din Israel a facut-o la Cluj-Napoca, in care acestia au analizat standardele pregatirii pe care o ofera facultatea de medicina ;

**** Ministerul israelian al Apărării a anunțat dezvoltarea unui sistem antiaerian cu rază laser** care poate doborî avioane și rachete. Sistemul urmează să fie testat peste șase luni într-un poligon secret din nordul Israelului. Potrivit Ministerului israelian al Apărării, sistemul antiaerian laser poate

intercepta obuze de mortieră, drone, precum și rachete cu rază medie și lungă de acțiune, inclusiv de tipul celor deținute de grupuri islamiste din Siria, Liban și Fâșia Gaza. Dacă testele vor avea succes, sistemul laser va fi instalat de-al lungul frontierelor Israelului. Sistemul laser a fost dezvoltat de companiile Rafael Advanced Defense Systems și Elbit Systems, iar testele de interceptare efectuate în etapele de proiectare au avut succes.

„Sistemul pe care l-am dezvoltat utilizează laser electric, spre deosebire de sistemul mai puțin precis dar mai comun al laserului chimic, astfel încât vom putea viza și intercepta o țintă aeriană de la distanța de circa cinci kilometri”, a precizat Dubi Oster, director în cadrul Departamentului israelian pentru Dezvoltarea de Armament și Infrastructură Tehnologică ;

**** - Un tezaur alcătuit din șapte monede de aur datând din urmă cu 1.200 de ani** a fost descoperit de arheologi israelieni, a anunțat Autoritatea pentru Antichități din Israel. Monedele, datând din perioada islamică timpurie, au fost găsite într-un ulcior de lut spart, în timpul săpăturilor arheologice din orașul Yavne din centrul Israelului. Excavațiile au scos la iveală o zonă industrială vastă, activă timp de secole. Arheologii sugerează că acest tezaur ar fi putut fi "pușculița" unui olar. Una dintre monede este dinarul de aur al califului Harun al-Rashid (care a domnit între anii 786 - 809 d.Hr.) - aflat la baza popularei colecții de povești "Arabian Nights" ("Nopti Arabe"), cunoscută și sub numele de "O mie și una de nopti". Potrivit arheologilor, "acești dinari de aur au fost emiși de dinastia aghlabizilor, care a domnit în Africa de Nord, în regiunea Tunisiei moderne, în numele califatului Abbasid, concentrat la Bagdad". Excavațiile ample au scos la iveală o cantitate neobișnuit de mare de cuptoare de ceramică, active la sfârșitul perioadei bizantine și începutul perioadei islamice timpurii (secolele 7-9 d.Hr.). Cuptoarele erau destinate producției comerciale de ulcioare, vase de gătit și boluri. Tezaurul de aur a fost descoperit în interiorul unui ulcior de mici dimensiuni, în apropiere de intrarea în încăperea în care se afla unul dintre cuptoare ;

**** - Armata israeliană a anunțat punerea în funcțiune a unei infrastructuri subterane** pe toată lungimea frontierei cu Libanul pentru a contracara amenințarea incursiunilor mișcării șiite Hezbollah prin intermediul tunelurilor. Acest nou sistem echipat cu "senzori" va permite furnizarea de "informații de ordin seismic și acustic", indicând potențiale activități subterane. Lucrările, care au început în apropierea localității Misgav Am, în extremitatea nordică a Israelului, ar urma să se întindă pe câțiva kilometri lungime pe așa-numita "linie albastră" care separă Libanul de Israel, a adăugat Conricus ;

**** - La invitația președintelui Israelului, peste 40 de președinți, premieri, lideri parlamentari și membri ai caselor regale din Europa, America de Nord și Australia vor participa la cel de-al cincilea Forum Mondial al Holocaustului**, sub egida „Amintirea Holocaustului, Combaterea Antisemitismului”. Evenimentul, care este organizat de Fundația Forumului Mondial al Holocaustului în cooperare cu instituția Yad Vashem, Memorialul Victimelor Holocaustului, va avea loc pe 23 ianuarie 2020, în Piața Ghetoul Varșovia din Yad Vashem, din Ierusalim. Forumul marchează 75 de ani de la eliberarea lagărului de la Auschwitz și Ziua internațională de comemorare a victimelor Holocaustului ;

**** - Benjamin Netanyahu a numit de noi miniștri** pentru trei portofolii la care a fost obligat să renunțe din cauza inculpării sale pentru corupție ;

(mediafax.ro, animanews.org)



STIRI DIN VRANCEA



Xx - Cei care tulbură liniștea vecinilor în mod repetat vor avea de achitat, din această lună, amenzi mai mari decât în prezent, potrivit unei legi care a fost oficializată spre sfârșitul anului trecut și care va intra în vigoare la sfârșitul lunii ianuarie. Amenzile pentru cei care își deranjează în mod repetat vecinii vor porni de la 2.000 de lei. Persoanele care vor tulbura în mod repetat liniștea publică și își vor deranja vecinii cu zgomote puternice în orele de liniște și cu muzică la volum mare vor fi amendate sau li se va impune să presteze ore de muncă în folosul comunității, conform Legii nr. 192/2019, care a fost publicată în Monitorul Oficial în octombrie 2019 și care se va aplica din 26 ianuarie 2020 ;

Xx PACO a deschis cel de-al XV-lea magazin din rețea. Noua locație a rețelei PACO este situată pe drumul Focșani-Petrești, în zona cartierelor de vile de la marginea municipiului reședință a județului Vrancea. Va fi singurul supermarket în respectiva zonă ;

Xx Primăria Municipiului Focșani a inaugurat, un nou punct de lucru pentru plata taxelor și impozitelor locale, în vecinătatea Serviciului Public Comunitar Regim Permise de Conducere și Înmatriculare a Vehiculelor Vrancea. Principala activitate va fi aceea de înregistrare și radiere a autovehiculelor, dar se vor putea plăti aici și alte taxe și impozite locale ;

Xx - În contextul sărbătoririi Unirii Principatelor Române (24 Ianuarie 1859), Biblioteca Județeană „Duiliu Zamfirescu” Vrancea a organizat lansarea cărții „Dimitrie Cantemir și conștiința unității românilor: studii și articole dedicate Centenarului Marii Uniri”, editată de Asociația Europeană „Dimitrie Cantemir” din București și coordonată de colonel (r) dr. Mircea Dogaru și colonel (r) Viorel Ciobanu ;

Xx - Incepand de marti, 21 ianuarie 2020, Primaria Municipiului Focsani da startul actiunilor de distribuire catre cetateni a deciziilor de impunere pentru anul in curs. Astfel, angajati ai municipalitatii vor merge zilnic din usa in usa, in fiecare cartier, pentru a inmana personal focsanenilor documentele cu obligatiile pe care acestia le au fata de bugetul local ;

Xx - In vederea eficientizării activității de eliberare a cazierelor judiciare, începând cu data de 17.01 a.c., la nivelul Inspectoratului Județean de Politie Vrancea va fi operaționalizat un nou ghișeu de lucru cu publicul ;

Xx - Un nou centru pentru plata taxelor și impozitelor la Focșani. Noul punct de lucru, situat pe Cuza-Vodă nr. 56, în locația fostei coletării vamale, a fost inaugurat luni, 6 ianuarie și va fi funcțional de marți, 7 ianuarie. Acesta beneficiază de o parcare în imediata apropiere a Serviciului Public Comunitar Regim Permise de Conducere și Înmatriculare a Vehiculelor Vrancea. Practic, din acest moment, tot ceea ce înseamnă activitate de evidență a mijloacelor de transport (înregistrare sau radiere) se va desfășura doar în această locație. Totodată, aici se pot plăti și taxele și impozitele locale, precum și taxele pentru Serviciul Public Comunitar Local de Evidență a Persoanelor Focșani, aflat de asemenea în vecinătate ;

Xx - O expozitie inedita de medalii, plachete si insigne dedicate poetului Mihai Eminescu va putea fi admirata, miercuri, 15 ianuarie, in cadrul manifestarilor dedicate Zilei Culturii Nationale care vor fi organizate la Muzeul Unirii din Focsani. Expozitia va fi prezentata de Mihai Costin, presedintele Grupului Colectionarilor de medalii si insigne "Mihai Eminescu" din cadrul Societatii Numismatice Romane. Este o expozitie inedita pentru Focsani, aceste obiecte fiind expuse pana acum doar in cadrul manifestarilor organizate la Palatul Parlamentului cu ocazia comemorarii poetului national ;

Xx - La Sediul central al Bibliotecii Județene „Duiliu Zamfirescu” din strada Mihail Kogălniceanu nr. 13, pe data de 23 ianuarie 2020, începând cu ora 10.30 are loc vernisajul expoziției „Vasile Pascu – smerenie și conștiință”, în prezența fiicei pictorului Vasile Pascu, doamna profesoară Elena Bârhală, artist plastic. Doamna Elena Bârhală a fost, timp de 39 de ani, profesor de pictură la Liceul de Arte “Gh. Tattarescu” din Focșani. ;

Xx - Asociația “Eu, tu și ei” invită focșănenii interesați de istoria locală și patrimoniul cultural la lansarea cărții "Elita unionistă din Focșanii Unirii. Istorii. Destine. Patrimoniul", lucrare de cercetare dedicată familiilor boierești care au jucat un rol important în istoria unionistă a Focșaniului, dar și moștenirii culturale lăsate de acestea. Manifestarea culturală va avea loc pe 18 ianuarie, de la ora 11.30, în aula “Mihai Eminescu” a Colegiului Național Unirea. Invitat special este cunoscutul jurnalist Ovidiu Nahoi, redactor-șef RFI România, care va vorbi despre recuperarea memoriei locale prin proiecte independente de acest gen. **Xx - Pensionarii** (cu venituri până în 1.450 de lei beneficiază de 20 de călătorii gratuite lunar) au primit carduri contactless de călătorii gratuite pentru mijloacele de transport în comun iar elevii au la dispoziție carduri pentru călătorii în număr nelimitat ;

Xx - Casa de Cultură ”C. C. Giurescu” și Primăria Orașului Odobești organizează vineri, 24 ianuarie a.c., aniversarea Unirii Principatelor, momentul fondator al formării statului român modern, care a avut loc pe 24 ianuarie 1859, prin dubla alegere a colonelului Al. Ioan Cuza, domnitor al Principatelor Unite ale Moldovei și Țării Românești. Evenimentul va începe la ora 10:45 cu primirea invitaților din localitățile vecine în „Bariera Vârțișcoi”, la intrarea în Odobești, în fața Sălii de Sport și va continua la ora 11, cu manifestarea solemnă din Centrul Civic al Orașului. Muzica Militară a Garnizoanei Focșani, dirijată de Lt. Bogdan CIURARU va interpreta nemuritoarea Horă a Unirii și va susține un recital extraordinar de muzică specifică evenimentului, iar o trupă de teatru a Liceului Teoretic, sub îndrumarea prof. de istorie Constanța GIURCAN va juca o scenetă istorică ;

Xx - Liceul Teoretic ”Ioan Slavici” din Panciu a împlinit 73 de ani de existență. Cu acest prilej, s-au organizat mai multe manifestări aniversare, care au reunit, actuali și foști profesori și elevi, invitați și autorități locale.;

Xx - Orchestra de Cameră “Unirea” din Focșani va susține, pe 24 ianuarie, de la ora 19.00, la Ateneul Popular, un concert dedicat Unirii Principatelor Române. Concertul va fi dirijat de Mihnea Ignat, directorul muzical al Orchestrei Simfonice din Elche, Spania. La concertul de pe 24 ianuarie, melomanii vor asculta “Preludiu la Unison”, de George Enescu, “Balada” lui Ciprian Porumbescu, “Balada” de George Enescu, “Balada” lui Eugen Doga, “Moment muzical” de Nicolae Chirculescu, “Simfonia 36” de Wolfgang Amadeus Mozart. ;



STIRI DIN LUME



- **Fostul bancher spaniol Jaime Botin, în vârstă de 83 de ani**, a fost amendat cu 52 de milioane de euro după ce a fost condamnat pentru scoaterea ilegală din Spania a unui tablou de Pablo Picasso, considerat de autoritățile spaniole o "comoară națională". Jaime Botin, fost președinte al Bankinter și membru al puternicei familii din fruntea băncii Santander, a fost condamnat la 18 luni de închisoare, însă este puțin probabil să ispășească sentința date fiind vârsta sa înaintată și faptul că nu are antecedente. Potrivit deciziei judecătorești, fostul bancher a fost găsit vinovat de "contrabandă cu bunuri culturale pentru că a încercat să scoată de pe teritoriul Spaniei, fără autorizație, tabloul semnat de Pablo Picasso 'Cap de tânără femeie'" ;

- **„Pescuitul“ de drone a devenit o afacere bănoasă în China.** Oamenii care pescuiesc în largul provinciei costiere Jiangsu știu acest lucru și se bucură atunci când găsesc în plasele astfel de aparate de spionaj. Capturarea unei drone-submarin spion garantează jackpot-ul. Statul chinez oferă o recompensă de 500.000 de yuani (72.000 de dolari). Potrivit autorităților naționale de securitate chineze, aceste drone sunt fabricate în alte țări și sunt utilizate pentru diverse funcții de spionaj, de la detectarea mișcărilor submarinelor chineze până la monitorizarea infrastructurii subacvatice, precum cablurile de comunicare ;

- **Khagendra Thapa Magar din Nepal**, deținătorul recordului mondial pentru cel mai scund bărbat din lume, a decedat la 28 de ani, într-un spital din orașul Pokhara. El a deținut, de asemenea, recordul pentru cel mai scund adolescent de sex masculin (65,58 centimetri înălțime la momentul la care a fost măsurat). Lui Magar îi plăcea să cânte la instrumente muzicale și să danseze ;

- **O pisică cu puteri vindecătoare a fost scoasă la vânzare în Rusia**, pentru 320.000 de dolari. Pisica are puteri miraculoase, pretinde stăpânul ei, care spune că i-a schimbat viața în bine, „radical”. Rusul a spus că are pisica, care nu este de rasă, de doi ani și a găsit-o la mormântul unui vindecător din Siberia ;

- **Alain Robert, supranumit „Spidermanul francez”** un alpinist care cucerește cele mai înalte clădiri din lume, a început escalada Tour Total, un zgârie-nori de 48 de etaje din cartierul de afaceri parizian La Defense. El vrea să-și arate astfel susținerea față de muncitorii care fac grevă împotriva proiectului de reformă a sistemului de pensii. Cățăraătorul în vârstă de 57 de ani a escaladat până în prezent peste 100 de construcții, printre care Golden Gate Bridge din San Francisco, dar și cea mai înaltă clădire din lume, Burj Khalifa, din Dubai ;

- **Într-o închisoare din Mexic, două dintre cele mai temute carteluri** au organizat un meci amical de fotbal, iar rezultatul nu a avut legătură cu meciul. Cartelurile Gulf și Zeta, care, pe vremuri, formau un parteneriat puternic în lumea crimei organizate, au aranjat un meci amical de fotbal în Zacatecas, la închisoarea Cieneguillas, unde sunt închise peste 1.000 de persoane. Un fault în careu și totul a degenerat, anunță Daily Mail. Culmea, la acest meci asistau și rudele celor din echipe, iar cei implicați în conflict au avut chiar și arme de foc asupra lor. Poliția a avut nevoie de două ore pentru a face ordine și pentru a pune capăt răfuielii. Autoritățile au mai confiscat 17 cuțițe, 3 foarfeci și 77

de pungi cu marijuana. 16 persoane și-au pierdut viața în după acest „amical”, iar alte 5 sunt internate în stare gravă la spitalul local ;

- **Un medic belgian suspectat că ar fi sedat în mod abuziv** persoane în vârstă într-un centru de îngrijiri paliative a fost inculpat pentru nouă asasinat de către un judecător din Liege. Ancheta judiciară a fost deschisă în urma unui denunț din partea centrului CHR de Huy, în apropiere de Liege, unde a lucrat medicul, care de atunci a fost demis ;

- **Olanda și-a schimbat numele folosit oficial, începând cu 1 ianuarie 2020.** Olanda nu va mai exista, în actele oficiale, din acest an. Începând cu 2020, țara și-a schimbat numele și va purta de acum titulatura oficială de „Țările de Jos” (Netherlands). Potrivit agenției de presă BGNES, schimbarea îi va costa pe olandezi 200.000 de euro din bugetul de stat. De la instituții publice și locale, la instituții de presă și companii private, toate trebuie să treacă și să folosească noua denumire ;

- **Un bărbat a fost prins cu 200 de scorpioni extrem de veninoși**, de vameșii din Sri Lanka în bagajele unui bărbat din China. El încerca să scoată scorpionii ilegal din Sri Lanka, în mai multe cutii din plastic. Scorpionii vor fi eliberați în natură, în timp ce traficanții a scăpat doar cu o amendă de 550 de dolari și a fost lăsat să plece în China. Veninul de scorpion este considerat cel mai scump lichid din lume. Potrivit publicației Business Insider, un litru de venin de scorpion poate ajunge la 10 milioane de dolari. În venin se găsesc clorotoxine care pot combate celulele canceroase din creier sau măduvă și pot ajuta la identificarea tumorilor ;

- **O autostradă din Ungaria care face legătura între** Romania și Budapesta - Viena a fost blocată de tauri speriați de zgomotul petardelor aruncate de localnici în noaptea de Anul Nou. Circulația a fost închisă mult timp pe ambele sensuri, pentru ca autoritățile să poată prinde animalele panicate. Peste 50 de persoane au fost implicate în operațiune: polițiști și activiști de la protecția animalelor. În timpul acțiunii, unul dintre tauri a suferit răni grave și a fost eutanasiat ;

- **O tânără model (Kaylen Ward, cunoscută și ca „Filantropul dezbrăcat”) pe Instagram a reușit** prin vânzarea de fotografii nud să strângă peste 700.000 de dolari, bani care merg direct către pompierii și voluntarii care se luptă cu incendiile din Australia, dar și către organizațiile caritabile care au grijă de oamenii și de animalele care au avut de suferit din cauza flăcărilor. Kaylen Ward a rămas fără contul de Instagram, după ce ar fi încălcat regulile privind publicarea de imagini cu conținut sexual, dar spune că va continua campania privind donațiile pentru Australia ;

- **Un crescător de porumbei din orașul belgian Ranst cere daune** de 701.000 de euro de la trei români care i-ar fi furat 50 de porumbei de rasă. Frans Bungeneers, un ofițer de poliție din Ranst, este cunoscut în circuitul internațional al crescătorilor de porumbei, iar păsările sale au câștigat numeroase premii. Potrivit avocatului lui Bungeneers, daunele sunt atât de mari pentru că întreg programul de împerechere a fost dat peste cap de furt. Puii unui porumbel campion se vând foarte scump, astfel de explică cum un porumbel precum Iron Lady Ellie valorează 200.000 de euro ;

- **O fetita de 12 ani din Marea Britanie** are un IQ mai ridicat decât Albert Einstein sau Stephen Hawking. Lydia Sebastian face parte din cei 1% incepatori care reușesc să obțină punctajul maxim la Cattel III B. Potrivit CNN, aceasta reprezintă cel mai mare punctaj posibil la un test Mensa IQ, pe care îl pot obține doar 1% dintre cei care dau testul. Fetita a obținut un scor de 162, cel mai mare posibil la un astfel de test ;



STIRI DIN SPORT

- **Mijlocașul croat Ivo Valentino Tomas** s-a sinucis pe data de 31 decembrie 2019, la vârsta de 26 de ani. Ivo-Valentino Tomas și-a început cariera de fotbalist la Hajduk Split, în anul 2008. În ianuarie 2012 a ajuns la echipa mare, pregătită atunci de tehnicianul Krassimir Balakov. Ivo Tomas a avut trei selecții la naționala Germaniei U16 și o selecție la echipa U19 a Croației ;
- **David Stern, fost președinte al NBA** timp de 30 de ani, a murit la vârsta de 77 de ani. În urmă cu trei săptămâni, David Stern a suferit o hemoragie cerebrală. Nu a mai reușit să își revină. David Stern a condus NBA din anul 1984 până în anul 2014. A fost cel care a revoluționat baschetul și a creat oportunități de dezvoltare a popularității acestuia în toate colțurile lumii. Acesta a renunțat la funcție în anul 2014, lăsându-l la șefia NBA pe Adam Silver ;
- **Fabrizio Miccoli, fostul fotbalist al lui Juventus**, a fost condamnat la trei ani și jumătate de închisoare pentru extorsiune. Fabrizio Miccoli, a primit pedeapsa cu închisoarea după ce, în 2010 și în 2011, i-a cerut ajutorul lui Mauro Lauricella, fiul unui membru al mafiei italiene, să recupereze o sumă de 12.000 de euro. Bani respectivi fuseseră împrumutați de Miccoli unei cunoștințe pentru a o ajuta în administrarea unui local de noapte. Lauricella a încercat să recupereze suma împrumutată cu ajutorul violenței, în cele din urmă reușind să pună mâna pe doar 2.000 de euro ;
- **O patinatoare rusă, de 35 de ani, a fost grav rănită la Malley**, în apropiere de Lausanne, în timpul repetiției ceremoniei de deschidere a Jocurilor Olimpice pentru Tineret (YOG). Tânăra, de naționalitate rusă, și domiciliată în Germania, a fost suspendată deasupra gheții la 5 metri, în patinoarul Vaudoise Aréna. Sportiva era legată de plafonul sălii printr-un sistem de inele metalice, când – nu se știe din ce motiv, a căzut de la înălțime direct pe gheață. A fost transportată de urgență la spital, iar purtătorul de cuvânt al poliției din Lausanne a declarat că patinatoarea este în comă. O anchetă a fost deschisă și încredințată jandarmilor din Lausanne ;
- **Vicepreședintele Federației Române de Karate Tradițional, Paul Pintilie**, a murit în timp ce afla la volanul mașinii sale, pe o stradă din Piatra Neamț. Paramedicii SMURD nu au reușit să îl resusciteze pe bărbatul de 57 de ani. Karate Tradițional, avea antrenament cu elevii săi, la Sala Ceahlău, vineri seara, însă i s-a făcut rău în timp ce era la volan ;
- **Elvețianul Roger Federer și spaniolul Rafael Nadal** au făcut împreună o donație de 250.000 de dolari australieni (150.000 euro), cu ocazia meciurilor demonstrative de la Melbourne, destinate strângerii de fonduri pentru victimele incendiilor de vegetație din Australia. Lumea tenisului a făcut deja o donație de 2,8 milioane dolari australieni (1,7 milioane euro). Alături de Federer și Nadal, superstarurile tenisului care însumează 39 de titluri de Mare Șlem, numeroase alte vedete ale sportului alb s-au alăturat acestei inițiative: Serena Williams, Caroline Wozniacki, Novak Djokovic, Naomi Osaka, Petra Kvitová, Dominic Thiem, Coco Gauff, Nick Kyrgios, Stefanos Tsitsipas sau Alexander Zverev. Ei au susținut, într-o ambianță destinsă, câteva partide de dublu, pe un teren acoperit din Melbourne, metropolă intens poluată de fumul de la incendii ;



Info Juridic



Procedura apostilei și supralegalizării actelor notariale

Art. 279.

(1) Pentru valabilitatea în străinătate a actului notarial este necesară supralegalizarea semnăturii și a sigiliului sau apostilarea acestora de către Camere, în condițiile legii, ale prezentului regulament și ale metodologiei aprobate de Consiliul Uniunii.

(2) Actele notariale care pot fi supuse procedurii apostilării sau supralegalizării în condițiile stabilite de prezentul regulament sunt actele îndeplinite de către notarii publici, cu respectarea dispozițiilor legii.

(3) Apostila aplicată de Camere atestă faptul că actul a fost supus unei proceduri notariale, veracitatea semnăturii, calitatea în care a acționat semnatarul procedurii sau, după caz, identitatea sigiliului sau a ștampilei de pe act. Apostila se aplică de către Camere numai pe actele notariale prevăzute de prezentul regulament, care urmează a fi folosite pe teritoriul statelor părți la Convenția privind suprimarea cerinței supralegalizării actelor oficiale străine, adoptată la Haga la 5 octombrie 1961 și denumită în continuare Convenția de la Haga, care au aderat la aceasta sau au ratificat-o.

(4) Prin supralegalizare se atestă, pentru statele care nu sunt semnatare ale Convenției de la Haga sau cu care România nu a încheiat tratate care conțin dispoziții privind scutirea de legalizare sau de orice altă formalitate echivalentă pentru recunoașterea reciprocă a valabilității actelor, că actul notarial supus acestei proceduri este un act oficial, veracitatea semnăturii și calitatea în care a acționat autoritatea care a îndeplinit actul, precum și identitatea sigiliului sau a ștampilei de pe acest act. Supralegalizarea de către Camere se face numai pe actele notariale.

(5) Modelul încheierii de supralegalizare a actului notarial este prevăzut în anexa la metodologia aprobată de Consiliul Uniunii.

(6) Ștampila pentru apostilă, precum și cea pentru supralegalizare au diametrul de 35 mm și cuprind cel puțin denumirea Camerei și denumirea procedurii: "apostilă" și, respectiv, "supralegalizare". Pentru ștampilele sediului principal al Camerei se va preciza denumirea localității în care funcționează sediul principal, iar pentru ștampilele sediilor secundare, denumirea județului în care funcționează acestea. Modelele ștampilelor pentru apostilă și supralegalizare sunt prevăzute în anexa la metodologia aprobată de Consiliul Uniunii.

(7) Pe fiecare act pe care se aplică apostila sau supralegalizarea se înscrie, sub încheierea care certifică aplicarea procedurii, următoarea mențiune, după caz: "Această apostilă/supralegalizare certifică veracitatea semnăturii, calitatea în care a acționat autoritatea care a îndeplinit procedura sau, după caz, identitatea sigiliului ori a ștampilei de pe act. Această apostilă/supralegalizare nu certifică conținutul documentului". Pentru fiecare procedură, Camerele vor realiza, prin

intermediul Uniunii, parafe care vor avea înscrise textul menționat și care vor fi aplicate pe fiecare document de către persoana desemnată, în funcție de procedura solicitată.

(8) Procedura de supralegalizare se realizează în următoarele etape successive :

- atestarea efectuată de către Cameră în condițiile mai sus arătate;
- atestarea efectuată de către Ministerul Afacerilor Externe;
- atestarea efectuată de către misiunea diplomatică sau oficiul consular al statului în care actul urmează a fi folosit.

(9) Dacă înscrisul emis de autoritățile străine a fost supralegalizat în statul de origine, documentul atestat de autoritățile statului emitent va fi atestat, în vederea folosirii în România, și de misiunea diplomatică sau consulară română aflată pe teritoriul statului unde a fost emis documentul sau, după caz, de Ministerul Afacerilor Externe al României.

Art. 280. -

(1) Fac excepție de la aplicarea apostilei sau supralegalizării actele notariale care urmează să fie folosite în state cu care România are încheiate tratate care conțin dispoziții privind scutirea de legalizare sau de orice altă formalitate echivalentă pentru recunoașterea reciprocă a valabilității acestor acte. În situația în care, deși solicitantului actului i se aduce la cunoștință acest fapt, acesta stăruie să îi fie aplicată procedura solicitată, iar actele depuse îndeplinesc condițiile prevăzute de prezentul regulament, Camera va întocmi procedura solicitată pentru statul respectiv.

(2) Dispozițiile alin. (1) nu sunt aplicabile în cazul în care se solicită aplicarea apostilei pe acte care urmează a fi folosite în state nemembre ale Convenției de la Haga.

Art. 281. -

(1) Activitatea de aplicare a apostilei sau a supralegalizării pe actele notariale se desfășoară de către Camere, prin intermediul birourilor apostilă și supralegalizare, birouri care funcționează la sediul principal și la sediile secundare ale Camerei.

(2) În cadrul fiecăruia dintre aceste birouri va funcționa cel puțin o persoană cu studii superioare juridice, numită în continuare "persoana desemnată", căreia îi revine în competență aplicarea apostilei sau supralegalizarea actelor notariale.

(3) Înainte de începerea activității, persoana desemnată va depune specimenul de semnătură la Uniune, în Registrul unic de evidență a specimenelor de semnătură ale persoanelor desemnate și a specimenelor sigiliilor pentru apostilă și supralegalizare ale camerelor notarilor publici, denumit în continuare Registrul unic de apostilă și supralegalizare.

(4) Apostila sau supralegalizarea se aplică numai de către persoana desemnată, al cărei specimen de semnătură se află în registrul ținut de Uniune.

(5) Pentru fiecare procedură îndeplinită, Camera folosește sigilii distincte, înregistrate în prealabil în Registrul unic de apostilă și supralegalizare, puse la dispoziție de către Uniune.

Art. 282. -

(1) Apostilarea sau supralegalizarea actelor notariale poate fi solicitată de titularul actului sau de orice alt deținător al acestuia.

(2) Apostila sau supralegalizarea se aplică fie direct pe actul original sau pe copia legalizată a actului, fie pe o prelungire a acestora, care va face corp comun cu actul apostilat sau supralegalizat și care va fi broșată cu acesta. Între actul apostilat sau supralegalizat și prelungirea

pe care se înscrie apostila sau supralegalizarea se vor aplica cel puțin două ștampile de legătură ale biroului apostilă și supralegalizare, precum și semnătura persoanei desemnate, pe fiecare dintre ștampile.

Art. 283. - (1) Se pot apostila sau supralegaliza și traduceri legalizate de către notarul public sau, după caz, traduceri efectuate de către interpretul și traducătorul autorizat, dacă semnătura acestuia, aflată pe traducerea respectivă, a fost legalizată de către notarul public în condițiile art. 152 din lege. Pentru a fi apostilate sau supralegalizate, la traduceri se anexează copii ale actelor care au fost traduse, acestea făcând corp comun cu actul apostilat sau supralegalizat.

(2) Nu se pot apostila sau supralegaliza traduceri prevăzute la alin. (1) ale unor înscrisuri sub semnătură privată, cu excepția celor care au fost supuse unei proceduri notariale cum sunt: dată certă, legalizare de semnătură, copie legalizată etc.

Art. 284. - (1) În cazul în care se solicită apostilarea sau supralegalizarea unor traduceri legalizate de către notarul public, această operațiune se poate realiza numai dacă actul tradus și legalizat este un act emis, certificat ori confirmat de autoritățile române sau de către o altă persoană autorizată de acestea, o copie a acestuia urmând a fi atașată traducerii legalizate a cărei apostilare sau supralegalizare este solicitată.

(2) În cazul în care se solicită apostilarea sau supralegalizarea unei copii legalizate de către notarul public, această operațiune se poate realiza numai dacă actul de pe care a fost făcută copia legalizată este un act oficial emis, certificat ori confirmat de autoritățile române sau de către o altă persoană autorizată de acestea.

Art. 285. - Aplicarea apostilei sau supralegalizării poate fi refuzată dacă:

- actul a cărui apostilare se solicită este destinat folosirii pe teritoriul unui stat care nu este parte la Convenția de la Haga sau actul a cărui supralegalizare se solicită este destinat folosirii pe teritoriul unui stat parte la Convenția de la Haga;
- textul actului nu este lizibil din cauza deteriorării;
- actul este completat sau semnat cu creion;
- actul conține adăugiri sau corecturi neconfirmate oficial;
- actul nu e susceptibil a fi apostilat sau supralegalizat;
- Camera nu deține speciile semnăturilor persoanelor semnatare ale actului supus procedurii apostilării sau supralegalizării;
- actul nu a fost supus unei proceduri notariale.

Art. 286. - Tariful perceput pentru aplicarea procedurii pe fiecare exemplar al actului apostilat sau supralegalizat se stabilește, prin hotărâre, de către Consiliul Uniunii.

Art. 287. - (1) Arhivarea actelor apostilate sau supralegalizate se va face în mape distincte pentru fiecare procedură, în conformitate cu prevederile nomenclatorului arhivistic aprobat de Uniune și avizat de Arhivele Naționale ale României.

(2) Cererile împreună cu copiile anexate se vor păstra de către Camere în mape, potrivit alin. (1), precum și în format electronic.

Art. 288. - Consiliul Uniunii aprobă, prin hotărâre, metodologia de aplicare a apostilei și a supralegalizării de către Camere, precum și modul de organizare și desfășurare a acestei activități.

(<https://lege5.ro>)



Bătălia de la Koprukoy (10 - 19 ianuarie 1916)

Bătălia de la Koprukoy a făcut parte din Campania din Caucaz din timpul Primului Război Mondial, între Imperiul rus și Imperiul Otoman, și a avut loc în timp ce rușii înaintau spre Erzurum. Rușii au reușit să treacă prin apărarea otomană, forțând armata a 3-a otomană să se retragă în Erzurum. Armata a 3-a Otomană era bine poziționată. Cele două linii de apărare erau poziționate în așa fel încât să profite de teren, cu obstacole de sârmă ghimpată pentru a împiedica soldații adversi să înainteze, aceștia fiind acoperiți de mitraliere susținute de artilerie. Punctul slab al poziționării a fost lipsa posibilității de a suplimenta efectivele.

Rușii erau bine informați despre natura sistemului otoman de apărare, inclusiv despre lipsa posibilității de a suplimenta numărul trupelor.



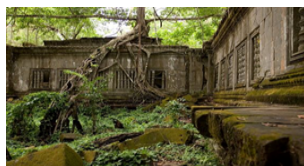
General Nikolai Yudenich a decis să străpungă la granița dintre sectoarele de nord și centru, în apropiere de creasta Cakir-baba. Divizia 4 de pușcași a fost poziționată în mare secret pentru a face atacul decisiv.

Planul rușilor a început cu o serie de atacuri diversioniste care au ținut trupele otomane și soldații de rezervă pe 10 ianuarie 1916. În aceste atacuri s-au pierdut multe vieți, însă armata rusă și-a îndeplinit obiectivul. După mai multe zile de luptă comandantul otoman, Abdul Kerim Pașa, și-a mutat singura divizie rămasă, a 17-a a Divizie, pentru a contracara ceea ce el a crezut că va fi principalul atac rus.

Otomanii au lansat un contraatac pe 13 ianuarie. La ora patru în acea zi, cu foc de artilerie din a 34-a Divizie, cel de-a 102-lea Regiment a capturat Sansor Tepe-ul. Cea de-a 33-a Divizie a avansat de la sud de râul Aras și apoi a luat-o spre nord, traversând râul și lansând un atac asupra frontului rus. În noaptea de 16-17 ianuarie otomanii s-au retras. Armata rusă a pierdut aproximativ 10.000 de oameni și 2.000 de soldați s-au confruntat cu degerături severe, dintr-un total de 75.000

(sursa : internet)

Mahendraparvata



Un oras medieval pierdut, in care oamenii traiau pe un munte numit Phnom Kulen, cu 350 de ani inaintea construirii Templului Angkor Wat din nord-vestul Cambogiei . Mahendraparvata este situat la 40 km la nord de complexul Angkor Wat, la 45 km la nord de Siem Reap, pe pantele muntelui Phnom Kulen din provincia Siem Reap. Expeditia arheologica de mai multi ani pentru a gasi Mahendraparvata a fost cocondusa de Damian Evans de la Universitatea din Sydney și Jean-Baptiste Chevance de la Fundatia de Arheologie și dezvoltare din Londra. O caracteristică cheie a expediției a fost utilizarea tehnologiei Lidar montate pe elicopter pentru a scana zona Phnom Kulen și apoi pentru a cartografia dispunerea orașului. Faza de scanare a implicat șapte zile de operațiuni cu elicopterul. Rezultatele Lidar au confirmat cercetarea la sol efectuată de arheologii anteriori. Arheologii au gasit ruinele a cinci temple necunoscute pana acum, canale vechi, diguri si drumuri. Cercetatorii au descoperit si pesteri cu mari semnificatii istorice, care au fost folosite de pustnici din perioada Angkor. La Phnom Kulen datele dezvaluie sute de movile misterioase de cativa metri inaltime ce faceau parte din vechiul oras care in marte parte se afla ingropate. De secole, muntele Phnom Kulen a ramas un loc sfant, unde zeci de mii de pelerini vin in fiecare an pentru a participa la ritualuri spirituale.

Originile orașului datează din perioada domniei lui Jayavarman II, considerat fondatorul Imperiului Khmer. Domnia sa a fost consacrată pe muntele sacru din Mahendraparvata, cunoscut sub numele de Phnom Kulen . Orașul pe care l-a fondat la Mahendraparvata a fost unul dintre cele trei capitale, sau tribunale, din domnia lui Jayavarman II, celelalte fiind Amarendrapura și Hariharalaya.

„Acesta este locul unde a inceput totul, ducand la aparitia civilizatiei Angkor care este asociata cu Angkor Wat”, a spus arheologul australian Damian Evans. Construit pe o suprafata de sute de kilometri patrati, orasul Angkor avea o populatie de cateva sute de mii de locuitori, chiar un million. Angkor a fost cel mai mare complex urban de pe planeta din perioada pre-industrială, ce a dominat Asia de sud-est vreme de 600 de ani. Phnom Kulen, orasul pierdut, a fost acoperit de jungla timp de secole, pana cand taietorii de busteni s-au mutat in zona in anii '90, dupa ani de razboi civil. Regiunea a fost un bastion al khmerilor rosii, o organizatie maoista.

Arheologul are o ipoteza despre disparitia orasului: “O teorie pe care o luam in considerare este ca impactul sever al despaduririi si dependenta de folosirea apei au dus la disparitia civilizatiei. Poate ca a devenit atat de dezvoltat incat nu a mai putut fi condus”, spune Evans.

Arheologul a fost insotit in jungla de Heng Heap, un ghid cu un singur picior, si au fost nevoiti sa treaca prin zone cu vegetatie densa, mlastini si chiar prin regiuni cu mine antipersonal active.

Botanistul francez Henri Mahout a fost prima persoana din Vest care a descoperit templul Angkor in anii 1860, desi acesta era cunoscut de catre localnici si folosit in scopuri religioase.

(sursa : [internet,enigmatica.ro](http://internet.enigmatica.ro))

- **Joseph Opatoshu (n.1 ianuarie 1886 – d.7 octombrie 1954)** a fost un scriitor de limbă idiș născut în Polonia, în orașul Mława ;
- **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 ;
- **Irving Layton (n. 12 martie 1912 Târgu Neamț, România, d. 4 ianuarie 2006 Montreal, Canada)** a fost un poet evreu canadian născut cu numele Israel Pincu Lazarovici. Scârbit de viața pe care o ducea, și furios datorită ororilor săvârșite de Hitler, s-a înrolat în 1942 în armata canadiană ;
- Samuel Zaubert (n. 9 ianuarie 1907, Timișoara, Austro-Ungaria – d. 12 iunie 1986, Ierusalim, Israel)** a fost un fotbalist evreu din Austro-Ungaria și România, membru al clubului sportiv Maccabi București, care a jucat pe post de portar în echipa națională de fotbal a României la Campionatul Mondial de Fotbal 1930 din Uruguay ;
- **Ernest Neumann (n. 12 ianuarie 1917, satul Ceica, județul Bihor - d. 21 aprilie 2004, Timișoara)** a fost un rabin și conducător comunitar și spiritual evreu din România, care a îndeplinit funcția de prim-rabin, apoi mare rabin al comunității evreilor din Timișoara (1949-2004). A aparținut curentului neolog al iudaismului transilvănean ;
- **Robert Silverberg (15 ianuarie 1935, Brooklyn, New York)** este un autor american, cel mai bine cunoscut pentru lucrările sale science fiction, de mai multe ori premiate cu Hugo și Nebula.
- **Lea Goldberg (n. 29 mai 1911 Königsberg în Prusia Orientală, azi Kaliningrad în Rusia - d. 15 ianuarie 1970 Ierusalim)** a fost o poetă israeliană, originară din Lituania, scriitoare pentru adulți și copii, traducătoare, dramaturg, critic literar și cercetătoare a literaturii, una din cele mai remarcabile figuri ale poeziei ebraice modern ;
- **Erik Majtényi (numele la naștere/Erik Mann; n. 19 septembrie 1922,Timișoara, România – d. 22 ianuarie 1982,București,România)** a fost un poet, prozator, ziarist și traducător maghiar din România, evreu originar din Banat. Majtényi și-a făcut debutul literar încă în 1940 în gazeta „Brassói Lapok” ;
- **Karl Emil Franzos (n. 25 octombrie 1848, Ciortkiv, Imperiul Austriac – d. 28 ianuarie 1904, Berlin, Imperiul German)** a fost un popular romancier austriac de la sfârșitul secolului al XIX-lea. Acțiunea operelor sale, atât reportaje, cât și ficțiune, are loc în colțul multiethnic format de Galiția, Podolia și Bucovina, teritorii aflate acum în mare parte în Ucraina, unde se ciocneau interesele habsburgice și rusești ;
- **Yitzhak-Meir Levin, (30 ianuarie 1893 – 7 august 1971)** a fost un politician în Polonia și Israel. Unul din cei 37 de oameni care au semnat declarația de independență a Israelului, el a servit în mai multe cabinete israeliene și a fost un lider de lungă durată și ministru al Knesset pentru Agudat Yisrael ;
- **Isidore Isou (născut Isidor Goldstein) (n. 31 ianuarie 1925, Botoșani - d. 28 iulie 2007, Paris, Franța)** a fost un poet, critic de film și artist vizual francez, evreu originar din România.El a fost fondatorul lettrismului, o mișcare artistică și literară formalistă ;



☛ **Asistenta medicală** sfătuiește bolnavul:

– Dacă doriți să-i mulțumiți cu ceva domnului doctor, faceți-o înainte de operație, altfel, după operație, s-ar putea să fie prea târziu !

☛ **Domnu doctor**, cred ca am probleme cu ochii!

- De ce credeti asta, domnule?

- Pai, de cand m-am casatorit nu mai vad nici un ban prin casa ;

☛ **Un tip si o tipa se intalnesc intr-un bar.** Se privesc, se plac si ajung la tipa acasa. Dupa cateva pahare tipul isi da jos camasa si se spala pe maini, dupa care isi da jos pantalonii si se spala din nou pe maini.

- In mod sigur esti dentist!

- Cum ti-ai dat seama?

- Dupa cum te speli mereu pe maini.

Dupa ce fac amor, ea spune:

- Sunt sigura ca esti un mare dentist!

- Extraordinar, intr-adevar sunt un dentist de succes, dar cum ti-ai dat seama?

- N-am simtit nimic !.

☛ **Ora la facultatea de medicina**, la cadavre.

Profu:

- Prima calitate a unui viitor medic este ca nu trebuie sa ii fie greeata.

Priviti:

- Si baga profu un deget in curul cadavrului si dupa aia il baga in gura.

- Cine face ca mine?

Vine un student baga degetul in cur la cadavru si dupa aia il baga in gura.

Profu:

A doua calitate a unui viitor medic trebuie sa fie spiritul de observatie:

- Eu am bagat un deget in curul cadavrului si altul in gura.

☛ **Intr-o zi in cabinetul unui medic** intra o doamna distinsa.

Aceasta ii spuse doctorului:

- Domnule dr. sa stiti ca sotul meu si sotia d-voastra au o relatie.

Eu v-as propune sa ne razbunam.

La care doctorul o intreeaba:

- Si cum propuneti sa ne razbunam?

Eu ziceam sa facem si noi dragoste, zise d-na.

Cei doi se hotarara si se razbunara.

A doua zi la fel, a treia zi la fel iar in a patra zi d-na hotarata sa se razbune din nou ii spuse doctorului ca cei doi iar i-au inselat si propune sa se razbune din nou.

La care doctoru` spune:

- D-na nu mai am pic de ura in mine!!

☛ **Un bolnav se duce la doctor** pentru ca tusea des:

- Dom' doctor tuesesc rau.

Doctorul ii zice:

- Fumeaza numai 10 tigari si vino la control peste o saptamana.

Peste o saptamana vine pacientul tusind si mai rau:

- Ai fumat mai numai 10 tigari?

- Da, raspunde pacientul.

- Si inainte cate tigari fumai? il intreaba doctorul.

- Pana acum nu am fumat nici o tigara ;

☛ **Doi polițști mergeau cu o mașină** de poliție. Se opresc la o intersecție și se dau jos din mașină. Constată că au lăsat cheile în mașină și că s-au blocat ușile. Îl văd pe un tânăr care ștergea parbrize.

- Puștiulică, cum deschid ușa, că voi le aveți cu astea?

- Păi trageți așa de ușă! Trage puștiul, însă nu merge.

- Încercați cu o sârmă, că vă este puțin geamul deschis, faceți un rotund băgați pe siguranță și trageți.

- Bine, zice polițștul. Mai trece ceva vreme și trece un om pe lângă puști, râzând în hohote. La care puștiul îl întreabă de ce râde. Omul îi răspunde că la o intersecție este un polițșt care încearcă să deschidă ușa cu o sârmă.

- Și ce e rău în asta, că eu l-am învățat?

- Păi în interiorul mașinii este un alt polițșt care îl dirijează: «mai la stânga, mai la dreapta și acum trage»

☛ **Discuție** între membrii orchestrei.

-Noul baterist este nemaipomenit! Este plin de energie...

-Dar știi de ce? Pune întotdeauna pe portativ, alături de note, fotografia soacră-sii.

☛ **Un polițșt vine seara acasă.** Lumina era stinsă, soția se culcase. Când să se bage și el în pat, soția se scoală și îi cere o aspirină. Polițștul se ridică, se îmbracă pe întuneric și pleacă la farmacia din colț. Acolo farmacistul îl întreabă:

– Nu sunteți cumva ofițer de poliție?

– Ba da.

– Păi atunci de ce acum sunteți îmbrăcat în pompier ?

☛ **Doi politisti beti** stateau sprijiniti de un zid.Unul dintre ei se uita in sus si zice:

– „Uite ba cu democratia asta ce becuri au pus si astia.

Celalalt ii raspunde:

– „Ce prost esti lumina aia vine de la luna deci e luna”.

Dupa multe controverse apare si seful lor si vazandu-i beti ii intreaba ce fac

acolo.Unul dintre ei ii raspunde ca se contrazice cu celalalt despre lumina care o vedeau si il intreaba pe sef:

– „Dvs. ce spuneti?”

– Ba baieti ma scuza-ti eu nu-s din cartieru' asta !

SANATATE

- SFATUL MEDICULUI -

Lipsa de aer (dispneea) 2

Când este lipsa de aer o urgență?

Lipsa de aer se instalează brusc și/ sau este severă (de exemplu, nu puteți vorbi din cauza ei)

Cauzează amețală și confuzie sau pierderea cunoștinței

Este urmată de oprirea respirațiilor

Este cauzată de aspirarea unui obiect

Este însoțită de durere puternică în piept, care nu cedează în 15 minute sau la nitroglicerină

Apare la un sugar sau copil mic - acesta nu poate descrie evenimentul ca fiind dispnee, dar sunt evidente eforturile respiratorii, zgomotele anormale, paloarea sau colorarea albăstruie a tegumentelor

Când te prezinți la medic

Dacă dispneea s-a datorat unui efort fizic pentru care nu erai pregătit sau a apărut pentru o perioadă scurtă, la înălțime, nu este necesar să consultați un medic. Totodată, anumite boli cronice evoluează cu dispnee, iar medicul trebuie să vă explice ce puteți face pentru a o ameliora sau când aceasta este gravă. Crizele de dispnee și wheezing din astm care s-au oprit după utilizarea inhalatorului nu necesită prezentare ulterioară la medic. În general, dispneea nu este normală și necesită o consultație medicală și tratament de specialitate, atunci când este posibil. Consultați un medic chiar dacă suferiți de respirație dificilă de mai mult mult timp sau dacă sunteți fumător și atribuiți dispneea acestui obicei. Bolile grave care cauzează dispnee apar mai des la fumători decât la nefumători, motiv pentru care trebuie să fiți în mod deosebit vigilent la orice simptome respiratorii. Prezența altor simptome precum febra, scăderea în greutate, colorarea albăstruie a tegumentelor, umflarea picioarelor sugerează programarea unei consultații medicale în scurt timp.

La ce medic te adresezi și la ce să te aștepți

Dacă nu este o urgență, adresați-vă medicului de familie pentru problemele de respirație pe care le aveți. Acesta va realiza o evaluare inițială și va discerne cauzele „comune” ale dispneei de cele care necesită investigații mai detaliate. Pentru acestea, în funcție de simptome, puteți primi o trimitere către un medic specialist din disciplina :

- Pneumologie
- Medicină internă
- Cardiologie
- Neurologie
- Pediatrie (pentru copii)

Vi se vor adresa câteva întrebări care ajută la orientarea investigațiilor necesare și a diagnosticului:

- Când a apărut lipsa de aer și cum (brusc sau gradual)?
- Dispneea se manifestă în episoade sau este prezentă tot timpul?
- Lipsa de aer s-a înrăutățit recent?

- Există evenimente sau situații când apare lipsa de aer? (la întinderea în pat, în timpul somnului, la efort, la ieșirea afară, etc.)
- Apar și alte zgomote odată cu lipsa de aer?
- Respirația este regulată sau neregulată?
- Ce alte simptome mai aveți?
- Ce medicamente luați? Nu uitați să menționați suplimentele nutritive și tratamentele alternative.
- Cu ce boli ați fost diagnosticat până acum?
- Pentru femei: sunteți însărcinată?

După această discuție, medicul vă va consulta, punând accentul pe sistemul respirator și cel cardiac. Se urmărește în special :

- Aspectul tegumentelor și mucoaselor (paloare, colorație albastruie, prezența edemelor)
- Ritmul și frecvența respirațiilor, mișcările din timpul respirației
- Ascultația pulmonară (vi se ascultă plămânii folosind un stetoscop)
- Pulsul, tensiunea arterială, ascultația cardiacă

Cum se pune diagnosticul

În funcție de descoperirile de la examenul clinic, diagnosticul poate fi pus pe loc sau pot fi necesare investigații suplimentare. Cele mai utile pentru stabilirea diagnosticului în caz de dispnee sunt :

- Radiografie toracică - cu ajutorul său se vizualizează structura plămânilor și dimensiunea cordului
- Probe ventilatorii (spirometrie) - pentru a evalua eficiența efortului respirator
- Teste de sânge - hemoleucogramă, gaze din sânge, fier, etc.
- Electrocardiogramă - arată activitatea electrică a inimii, prin care se pot diagnostica diferite boli de cord, inclusiv infarctul
- Ecocardiografie - ecografie specializată a inimii, care arată structura și funcționalitatea acesteia
- Teste de alergologie

Ce trebuie să știi despre tratament

În urgență, tratamentul dispneei include administrarea de oxigen, concomitent cu descoperirea și tratarea specifică a bolii care o cauzează. În general, tratamentul dispneei este ținut către boala de bază, de exemplu:

- Pentru astm bronșic - folosirea inhalatorului cu substanță activă bronhodilatatoare (salbutamol), corticosteroizi în cazurile mai grave (prednison)
- Pentru pneumonie - antibiotice
- Pentru BPOC - folosirea inhalatorului (salbutamol), corticosteroizi, antibiotice
- Pentru insuficiență cardiacă și edem pulmonar acut - furosemid, morfină, salbutamol, etc.
- Pentru a preveni sau minimaliza dispneea, luați medicația așa cum a fost prescrisă de către medic.

Dietă și mod de viață

Sunt câteva măsuri pe care le puteți lua pentru a preveni sau minimaliza dispneea. Unele dintre acestea depind de boala de fond care cauzează lipsa de aer, motiv pentru care este important să fiți diagnosticat și să respectați tratamentul.....

(sursa : internet, Dr. Niță Ilinca, Medic rezident psihiatrie pediatrică)

SFATURI SI TRUCURI

Iata cateva mici trucuri care ne ajuta sa avem preparate de peste gustoase :

- Pentru a afla daca pestele este proaspat, se pune intr- un castron cu apa si daca se lasa la fund inseamna ca pestele este bun.
 - Pentru ca pestele prajit sa aiba un gust deosebit, se tine inainte 15 minute in lapte, dupa care se da prin faina si se prajeste in ulei foarte incins.
 - Pentru o rumenire frumoasa, inainte de a-l pune la prajit, pestele trebuie zvantat pe un prosop absorbant de bucatarie.
 - Pestele se curata mai usor de solzi daca il bagam 4-5 minute in apa fierbinte si apoi il trecem printr-un jet de apa rece.
 - Pentru a pastra gustul pestelui, imediat ce am curatat pestele trebuie spalat repede si nu tinut in apa rece.
 - Inainte de a frige fileul de peste, acesta trebuie uns cu zeama de lamaie. In acest mod va ramane tare si nu se va sfarama.
 - Pentru ca pestele sa ramana intreg si sa nu se faramiteze la prajit, este indicat sa se sareze cu 10 minute inainte de a-l pune in tigaie.
 - La prepararea pestelui la cuptor, trebuie sa folosim doar vin alb demisec, deoarece da un gust deosebit.
 - Mirosul de mal al pestelui dispare daca este tinut in apa cu otet sau in saramura cu 1 ora inainte de preparare. Se pun doua linguri de otet la 1 litru de apa.
 - Pestele alb este un aliat de nadejde a-l siluetei.
 - Pestele gras precum somonul, daca este de crescatorie, mai bine il evitam. El contine grasimi de acelasi tip ca si cele ale carniilor grase care nu aduc nici un fel de beneficii organismului.
 - Laptii de peste, inainte de a fi prajiti sau pusi pe gratar, se tin 10 minute in apa cu putin suc de lamaie.
 - La prepararea icrelor este indicat sa se intrebuinteze apa minerala rece sau sifon rece. Astfel icrele devin mult mai cremoase si gustoase.
 - Un sos care merge de minune cu pestele este cel preparat din unt, puțină făină, vin alb sau zeamă de lămâie și capere. Se topește untul la o temperatură medie, nu foarte ridicată, se îngroașă cu o cantitate egală de făină , iar apoi se adaugă zeama de lămâie. Caperele se lasă la fiert în vin alb până când acesta se reduce la jumătate, după care se combină cu sosul făcut cu unt și făină.
 - Pentru un peste sote perfect ai nevoie de doua lucruri: sa preincalzești tigaia si sa-l pregatesti in putin ulei de masline. Lasa pestele la gatit pentru doua-trei minute, pentru a fi sigur ca formeaza crusta. Daca ai multe bucati de peste de gatit, nu le ingramadi in tigaie, pentru ca fiecare bucata sa se gateasca uniform. Pentru pestele slab este nevoie de un foc mediu pentru doua-trei minute (preincalzire), dupa care pestele va sta in tigaie unul sau doua minute. Indeparteaza tigaia de pe foc si lasa caldura absorbita de acesta sa fie transmisa carni.
 - Pestele la cuptor se potriveste de minune alaturi de legume la gratar (ardei, morcovi, dovlecei), pe care ai stropit cateva picaturi de ulei de masline;
- Important! Petru ca pestele sa- si pastreze calitatile este recomandata prepararea la gratar(nu cu carbuni), la cuptor sau la aburi.
- (sursa : internet)**

Plantele Medicinale

Plante si ierburi medicinale



Anghinare (Cynara scolymus)

Este un aliment versatil, desi multi il considera o leguma. Acest aliment are beneficii nutritionale, fiind consumat in primul rand datorita avantajelor asociate cu protectia impotriva diferitelor forme de cancer si stimularea sistemului imunitar. Anghinarea scade nivelul colesterolului si protejeaza impotriva diferitelor boli, cum ar fi diabetul, ateroscleroza, infarctul miocardic sau accidentul vascular cerebral. Anghinarea a fost foarte mult timp renumita pentru detoxifierea organismului, imbunatatind si starea de sanatate a ficatului, complicatiile problemelor digestive, cum ar fi indigestia sau constipatia, sindromul colonului iritabil sau chiar diareea. Mai mult decat atat, aceasta planta miraculoasa poate reduce tensiunea arteriala, elimina mahmureala si stimuleaza urinarea. Partea comestibila a plantei de anghinare este reprezentata de mugurii care se formeaza in capul florilor, inainte ca planta sa fie pe deplin in florita. De asemenea, una dintre cele mai importante parti ce este cautata este "inima". Aceasta este adesea considerata o delicatasa sau cel putin partea cea mai delicioasa a plantei.

Anghinarea contine niveluri scazute de grasimi saturate si colesterol, fiind in acelasi timp o sursa bogata in fibre, vitamine si minerale. Aceasta contine vitamine, cum ar fi vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina, acid folic, vitaminele B6, B12, A, E, D si vitamina K si minerale, cum ar fi calciu, fier, zinc, sodiu, potasiu, mangan, fosfor si zinc.

Beneficiile plantei de anghinare

-Prevenirea cancerului – anghinarea are cele mai inalte niveluri antioxidante dintre toate legumele. Este clasata pe locul 7 din 1000 in ceea ce priveste continutul antioxidant. Antioxidantii sunt unul dintre principalele mijloace de aparare a sistemului imunitar impotriva efectelor radicalilor liberi, naturali de produse ale metabolismului celular, ce pot duce la o serie de stari si boli periculoase, inclusiv cancer sau boli cardiace. Proprietatile antioxidante ale plantei de anghinare provin dintr-o serie de surse, dintre care una este polifenolul. Polifenolii au calitati chemopreventive, ceea ce inseamna ca pot incetini, opri sau inversa efectele cancerului la un pacient. Vitamina C este un alt antioxidant binecunoscut, iar aceasta se gaseste in cantitati importante in anghinare. A fost demonstrat ca vitamina C incetineste conditiile de mucozita si fibroza, reducand sansele de aparitie a cancerului de san. In cele din urma, alte studii au aratat ca extractul de frunze de anghinare poate fi folosit pentru a induce apoptoza celulelor (moartea celulara), precum si proliferarea celulelor atunci cand este injectata in mase canceroase. Poate reduce sansele de aparitie a cancerului de prostata, de san sau leucemie. Practic, consumati anghinare daca doriti sa evitati cancerul.

-Sanatatea inimii – in afara de abilitatile sale impresionante de a lupta impotriva cancerului, anghinarea este considerata benefica si pentru inima. Anumite ingrediente din frunzele de anghinare reduc nivelul colesterolului rau (LDL) si cresc nivelul de colesterol bun (HDL). Colesterolul este un

tip de grasime care se acumuleaza in arterele sistemului cardiovascular, blocand fluxul de sange si crescand tensiunea arteriala, ajungandu-se pana la atacuri de cord fatale sau accident vascular cerebral. Astfel, orice metoda de reducere a colesterolului rau este utila, astfel consumati anghinare, pentru ca imbunateste si functiile inimii.

-Tensiunea arteriala – deoarece anghinarea contine surse bogate de potasiu, un mineral esential ce are un impact pozitiv asupra numeroaselor sisteme de organe in intreg organismul, aceasta ajuta la neutralizarea efectelor excesului de sodiu, care este cunoscut drept un precursor al cresterii tensiunii arteriale. Prin urmare, anghinarea actioneaza ca un vasodilatator si este deosebit de util pentru cei care au luat deja medicamente pentru hipertensiune. Diabeticii sunt incurajati sa consume anghinare pentru a preveni complicatiile asociate cu tensiunea arteriala. In cele din urma, o scadere a tensiunii arteriale poate reduce sansele de atacuri de inima si boli coronariene

-Sanatatea ficatului – anghinarea a fost utilizata si ca tonic hepatic. S-a constatat ca, in anghinare, cinarina si silimarina imbunatatesc starea generala de sanatate a ficatului prin reducerea prezentei toxinelor si faciliteaza eliminarea lor din ficat si din corp. Unele studii au aratat ca acesti antioxidanti promoveaza activ regenerarea si repararea celulelor hepatice deteriorate, deoarece ficatul este unul dintre cele mai lente organe din corp.

-Problemele digestive – anghinarea contine surse de fibre alimentare. Fibrele din alimente ajuta la mentinerea miscarilor regulate ale intestinului, elimina simptomele de constipatie. In plus, daca aveti probleme cu diareea sau cu scaunul, fibrele pot absorbi excesul de lichid si formeaza miscarile sanatoase ale intestinului. Un alt beneficiu suplimentar al plantei de anghinare in ceea ce priveste digestia este impactul acesteia asupra vezicii biliare. Anghinarea calmeaza vezica biliara inflamata si poate rezolva o problema comuna a unui canal blocat din organ. Anghinarea poate stimula productia si secretia de sucuri gastrice.

-Mahmureala – dupa cum am mai spus, anghinarea poate fi ca un "balsam" pentru ficat, reducand orice blocaj sau nivelul de toxine din sange prin eliminarea lor rapida din organism. Prin urmare, anghinarea este perfecta pentru mahmureala, iar unii aleg sa mesteca cateva frunze de anghinare dupa o astfel de experienta.

-Malformatiile congenitale – ca si cum toate aceste beneficii ale sanatatii nu ar fi de ajuns, anghinarea ajuta femeile insarcinate sa nasca copii sanatosi. Nivelurile ridicate de acid folic gasite in anghinare pot preveni defectele de tub neural.

-Sanatatea oaselor – anghinarea este unul dintre cele mai bune si consumate alimente de pe piata pentru multitudinea de vitamine si minerale, in special minerale, cum ar fi magneziul, fosforul si manganul. Aceste minerale sunt componente esentiale de crestere a sanatatii si densitatii oaselor, reducand astfel sansele de aparitie a osteoporozei.

-Functiile metabolice – magneziul si manganul sunt ambele parti esentiale ale proceselor metabolice ale organismului si sunt gasite in cantitati semnificative in planta de anghinare. Magneziul este o parte importanta a sintezei de proteine in tot corpul, ajutand si la optimizarea aportului de calciu, consolidand oasele. Manganul este mai putin implicat decat magneziul.

-Functiile creierului – exista o serie de aspecte legate de anghinare precum ca este benefica pentru sanatatea creierului, inclusiv calitatea acesteia ca vasodilatator, ce permite ca mai mult oxigen sa ajunga la creier pentru a avea o functie cognitiva ridicata. Deficientele de fosfor au fost asociate cu

un declin serios in capacitatea cognitiva, deci, daca doriti sa pastrati creierul sanatos, mancati anghinare. Anghinarea este sigura atunci cand este consumata in cantitatile utilizate in produsele alimentare, dar si atunci cand este administrata ca un medicament. Insa, la unele persoane, aceasta planta poate provoca diverse reactii adverse, cum ar fi gaze intestinale sau reactii alergice. Oamenii care prezinta reactii alergice sunt cei alergici la plante, cum ar fi galbenele, margarete si alte plante similare.

Precautii si atentionari speciale **Obstructia de duct biliar** – exista temerea ca planta de anghinare ar agrava obstructia de duct biliar prin cresterea fluxului biliar. Daca suferiti de aceasta afectiune, nu folositi anghinare fara a discuta mai intai despre decizia luata cu medicul dumneavoastra.

Alergiile legate de plante – anghinarea poate provoca o reactie alergica la persoanele ce sunt sensibile la plantele din familia Asteraceae/Compositae. Membrii acestei familii sunt ambrozia, crizantemele, galbenelele, margaretele si multe altele. Daca aveti alergii, asigurati-va ca vorbiti cu medicul inainte de a lua anghinare.

Calculii biliari – anghinarea ar putea face rau calculilor biliari prin cresterea fluxului biliar, astfel ca utilizati anghinare cu precautie.

Extractul de frunze de anghinare poate fi luat ca un tratament naturist pentru a sprijini functia hepatica si pentru a reduce colesterolul pentru diversele probleme digestive, cum ar fi stomac deranjat, greata sau diaree usoara. Extractul de frunze de anghinare este, in general, foarte sigur. Aproape niciun efect secundar nu este asociat cu acest medicament pe baza de plante.

Ficatul si efectele asupra vezicii biliare. Bila este un lichid produs de ficat si stocat in vezica biliara. Acesta ajuta la digestia grasimilor si elimina toxinele din ficat. Deoarece extractul de frunze de anghinare pare sa afecteze ficatul prin stimularea fluxului de bila, persoanele cu boli de ficat ar trebui sa fie precaute cu privire la administrarea acestei plante.

Extractul de frunze de anghinare, de asemenea, provoaca contractii ale vezicii biliare, astfel incat cei cu boli ale vezicii biliare sau calculi biliari ar trebui sa ia aceasta substanta sub supraveghere medicala. **Efectele diuretice ale plantei de anghinare.** Frunzele de anghinare au fost folosite in mod traditional ca un diuretic in medicina europeana. Oamenii gatesc si mananca frunze de anghinare – dar nu si inimile plantei – ca leguma pentru a stimula rinichii. Oricine ia frunze de anghinare pentru scopuri diferite trebuie sa fie constient ca provoaca urinari mai frecvente.

Reactii alergice Persoanele care sunt alergice la arnica, crizanteme, margarete, galbenele pot fi alergice la extractul de frunze de anghinare, deoarece aceste plante au mai multe proprietati comune. Semnele unei reactii alergice includ o eruptie pe piele sau urticarie, mancarimi, umflaturi, respiratie suieratoare sau probleme de respiratie ori dificultate la inghitire. O reactie alergica la extractul de frunze de anghinare solicita asistenta medicala de urgenta. Aceasta poate duce la anafilaxie, o reactie soc ce poate pune viata in pericol.

Anghinarea – sugestii de servire. Inainte de a gati cu anghinare, spalati si taiati spinii mici care se afla la sfarsitul frunzelor. Anghinarea poate fi preparata intr-o tigaie cu apa, puteti dauga ierburi si condimente pentru o aroma mai buna. Dupa fierbere, anghinarea poate fi mancata calda sau rece. Se poate servi si cu sosuri.

(sursa internet)



GASTRONOMIE

☺ Spaghete cu piept de pui și sos de smântână la cuptor

INGREDIENTE :

200 g de spaghetti (sau alte paste făinoase), 30 g de unt, 350 g de piept de pui, 1 ceapă, 500 ml de smântână pentru gătit, ½ linguriță de sare, piper negru măcinat — după gust, 2 căței de usturoi, ½ linguriță de busuioc uscat, ulei — pentru prăjit, 100 g de cașcaval (opțional).

MOD DE PREPARARE :

Mărunțiți ceapa. Tăiați pieptul de pui în cubulețe potrivite. Fierbeți pastele, conform instrucțiunilor de pe ambalaj (eventual cu 2-3 minute mai puțin, ca să nu le răsfierbeți — ele se vor prepara complet în sos). Între timp prăjiți ceapa într-o tigaie cu puțin ulei încins — până va deveni semitransparentă. Apoi adăugați carnea, ½ linguriță de sare și piper negru măcinat după gust. Amestecați și prăjiți totul până carnea se va albi. Apoi adăugați smântâna dulce (cu orice conținut de grăsime — noi am folosit smântână pentru gătit 20%), busuiocul uscat și usturoiul trecut prin presa de usturoi. Dacă doriți, puteți să folosiți alte condimente (după propriul dumneavoastră gust). Amestecați. Aduceți compoziția până la punctul de fierbere și luați-o de pe foc.

Dacă veți fierbe compoziția respectivă pe parcursul a 10 minute din momentul clocotirii, pe foc mic, veți obține un sos dens, pe care puteți să-l serviți cu paste sau altă garnitură.

☺ Chifteluțe din orez și legume

INGREDIENTE : 300g orez fiert, 250g amestec de legume mexicane congelate (sau legume proaspete din grădină), 1 ou, sare și piper după gustul dumneavoastră și câteva frunze de pătrunjel proaspăt, ulei pentru prăjirea chifteluțelor.

MOD DE PREPARARE : Punem orezul la fiert până s-a înmuiat bine, bine, iar mai apoi se strecoară de apă. Luăm o tigaie în care adugăm 2 lingurițe de unt și punem amestecul de legume să se călească timp de câteva minute, apoi adăugăm orezul fiert. Condimentăm cu sare și piper, după care vine și pătrunjelul proaspăt tocat alături de oul bătut. Amestecăm bine toate ingredientele și formăm gustoasele chifteluțe pe care le punem la prăjit în ulei încins până se rumenesc. După ce s-au făcut, le scoatem pe un șervețel umed pentru a le scurge de ulei și se pot servi drept garnitură sau ca fel principal.

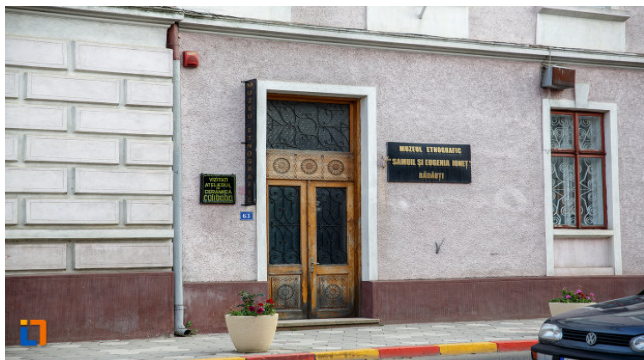
☺ Clatite de post, fara oua si lapte.

INGREDIENTE :

1 cana apa minerala carbogazoasa, 1 cana faina, 1 lingura zahar (optional), 50 ml ulei, 1 lingura zahar vanilat, 1 praf de sare

MOD DE PREPARARE : Se amesteca într-un castron zaharul, cu zaharul vanilat, faina si sarea, apoi se adauga apa minerala si uleiul si se amesteca incet cu telul. Daca iese prea groasa compozitia se mai adauga apa minerala, daca este prea subtire se mai pune putina faina. Se toarna apoi clatitele într-o tigaie speciala, bine incinsa, si se coc pe ambele parti. Se umplu cu fructe, miere sau gem.

Muzee din Romania



Muzeul Etnografic „Samuil și

Eugenia Ioneț” din Rădăuți

Muzeul Etnografic „Samuil și Eugenia Ioneț” din Rădăuți este un muzeu cu specific etnografic (artă populară bucovineană). El a fost fondat la inițiativa unui grup de intelectuali locali, purtând inițial denumirea de "Muzeul de Antichități și Etnografie". Acesta este cel mai vechi muzeu etnografic din Moldova. Muzeul prezintă ocupațiile tradiționale, portul popular din nordul României, țesături, scoarțe, traiste, cusături și broderii pe pieptare albe din blănițe de miel și pe pânză, lucrate cu gust și artă fină, sculpturi în lemn, obiecte de ceramică etc. Se remarcă obiectele de ceramică neagră de Marginea și de ceramică de Kutu, precum și colecția de ouă încondeiate.

În anul 1920 s-a început colectarea primelor obiecte pentru dotarea noii unități muzeale. Prima expoziție a fost deschisă în anul 1926 de către soții Samuil și Eugenia Ioneț și cuprindea o colecție bogată de obiecte aduse de cei doi învățători din satele Bucovinei.



Samuil Ioneț

Expoziția a avut loc în locuința familiei, iar ulterior s-a mutat în școala unde Samuil Ioneț a fost director în anii 1928-1933 (actuala Școală Generală Nr.4 din Rădăuți).

Deschiderea oficială a muzeului s-a făcut în aprilie 1934, iar sediul s-a stabilit în clădirea actualei primării. Colecția inițială conținea numeroase obiecte donate de familia Ioneț și a crescut în timp, ajungând în 1944 la circa 10.000 de obiecte.

Întreaga colecție s-a pierdut însă în perioada războiului, fiind confiscată de Armata Sovietică. O parte din colecții se află în prezent la Muzeul Etnografic din Chișinău. În anul 1948, Muzeul Etnografic de la Rădăuți a fost redeschis de către Samuil Ioneț și Vasile Fundu (colaborator al muzeului din 1937). În 1970 muzeul se mută în locația actuală, aflată în centrul orașului. Clădirea în care funcționează acum a fost construită în 1860 și este declarată monument de arhitectură. Actuala expoziție a fost deschisă în anul 1976 și este bazată pe tehnicile populare din Bucovina. În prezent, muzeul poartă numele întemeietorilor lui, având denumirea de Muzeul de Etnografie „Samuil și Eugenia Ioneț” – Rădăuți.

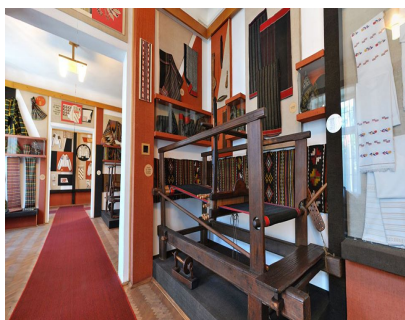
Patrimoniul muzeului a ajuns în timp la o colecție impresionantă de aproximativ 8.000 de piese muzeografice, organizate în 13 colecții. Dintre acestea, 1.000 de obiecte sunt expuse în permanență în 11 săli, ocupând un spațiu de aproximativ 900 m², iar restul sunt păstrate în 4 depozite.

Muzeul deține impresionante colecții de cărți vechi și manuscrise, picturi, icoane, ceramică, obiecte și instrumente muzicale, ouă încondeiate, podoabe, țesături și piese de port popular specifice zonei Bucovina, precum și o bibliotecă cu peste 4.000 de volume.

De o importanță foarte mare și o valoare inestimabilă sunt colecțiile de tipărituri vechi, dintre care 35 aparțin patrimoniului național, fiind scrise în limbile greacă, latină, germană sau slavă veche. Printre cele mai valoroase manuscrise se numără: "Octoih" din 1776 și 1778, "Molitfelnic" din 1815, "Adunarea cazaniilor" din 1793, "Evanghelia" din 1918 sau "Biblia de la Blaj", tipărită în 1795. O altă piesă de mare importanță este o icoană care a aparținut domnitorului Alexandru Ioan Cuza și care ilustrează încoronarea Fecioarei Maria.

Muzeul mai deține o pinacotecă de 3.000 de picturi de șevalet în ulei, icoane din secolele XVIII-XIX, o colecție de 1.000 de obiecte de lemn reprezentând unelte și ustensile casnice sau piese de mobilier, precum și o colecție de peste 1.000 de veșminte populare, datând din perioada primului război mondial și a doua jumătate a secolului al XIX-lea.

De asemenea, sunt prezentate principalele îndeletniciri tradiționale bucovinene: olăritul (roți ale olarului, cuptoare de ars oale, exponate ceramice de Marginea, Rădăuți, Kutu, Păltinoasa și Dolhești), țesătoria (prelucrarea fibrelor vegetale de in și cânepă, prelucrarea lânii, procesul de colorare prin mijloace vegetale), sumănăritul și cojocăritul. Sunt expuse o serie de instalații tehnice populare: oloinițe, piua pentru sumane de la Rădăuți, râșniță și moară de mână, vânturătoare, piua pentru desfăcat porumb, pive pentru frâu etc





Mozaic Științific



- **Specialiștii de la Universitatea din Vermont în colaborare cu Universitatea Tufts** au creat primii "roboți vii". Numiți xenoboți, după numele unei specii de broască africană, numită *Xenopus*, roboții au dimensiuni sub un milimetru, fiind suficient de mici pentru a călători în corpul uman. Se pot deplasa, pot înota, pot supraviețui mai multe săptămâni fără hrană și se asociază în grupuri pentru a lucra. Cercetătorii de la Universitatea din Vermont spun că aceștia nu sunt nici roboți tradiționali, nici o specie cunoscută de animale, "sunt o nouă clasă de organisme vii, programabile". Concret, xenoboții arată ca niște pete mișcătoare de culoare roz, nuanța fiind aleasă în mod deliberat, pentru că pot fi folosiți ca mașinării biologice. Unii au găuri în mijloc, putând fi folosiți ca mijloc de transport pentru medicamente ;
- **Cercetătorii de la Universitatea din Bristol și de la Universitatea Tehnică din Danemarca au anunțat** că au realizat, pentru prima oară, teleportarea cuantică între două procesoare ale unor calculatoare diferite. Echipa a transmis informația instantaneu de la un cip la altul, fără ca cele două calculatoare să fie conectate fizic sau electronic. Aceasta reușită deschide ușa pentru noi domenii ale științei: Internetul și calculatoarele cuantice. Teleportarea informației a fost posibilă grație fenomenului numit inseparabilitate cuantică. Pe scurt, acesta arată că două particule, aflate la distanță una de alta, pot să aibă o legătură între ele în așa fel încât măsurarea stării cuantice a uneia dintre ele schimbă instantaneu starea cuantică a celeilalte particule. Cu alte cuvinte, ele pot "comunica", deși nu se află în apropiere, iar schimbarea proprietății uneia provoacă instantaneu același efect asupra celeilalte. Adică informația este teleportată între cele două particule ;
- **Oamenii de știință finlandezi au reușit să producă o proteină „din aer”** și susțin că va concura ca preț cu produsele din soia în cel mult 10 ani. Cercetătorii finlandezi au deschis și o fabrică-pilot la marginea capitalei Helsinki și au reușit să atragă investiții de 5,5 milioane de euro. Aceștia apreciază că în cazul în care prețul energiei (necesară la electroliză, n.r.) va rămâne la același nivel ca în prezent, hrana produsă din acest tip de proteină va avea un preț similar cu cel al produselor din soia. Acest lucru ar putea fi posibil chiar din 2025. Din această proteină obținută „din aer”, oamenii de știință produc un fel de făină, numită Solein, care nu are niciun gust și care va putea fi folosită ca aditiv alimentar. Solein ar putea înlocui uleiul de palmier, folosit la producerea produselor de patiserie, a înghețatei, pastelor și chiar a pâinii. Pentru a produce Solein, cercetătorii descopun apă prin electroliză, pentru a obține hidrogen. hrănesc cu hidrogen, dioxid de carbon și minerale bacteriile, care, în schimb, produc proteină ;
- **O companie din Marea Britanie a reușit să folosească sticle vechi de plastic pentru a îmbunătăți calitatea drumurilor și rezistența lor în timp.** Acest nou tip de asfalt este mai ieftin și mai durabil. Compania este MacRebur, iar CEO-ul i-a venit ideea în perioada în care a lucrat în India de Sud. Acolo, oamenii topeau plastic colectat de la oameni și-l foloseau pentru a umple gropi în asfalt, a explicat Toby McCartney. În final, pornind de la acel mecanism, MacRebur a creat un nou tip de asfalt, cu mai mult plastic și mai puțin asfalt tradițional. Rezultatul este semnificativ mai prietenos cu mediul înconjurător și nu doar datorită reciclării plasticului, ci a faptului că producția de asfalt

necesită cantități masive de combustibil fosil. În plus, în acest nou tip de material pentru șosele poate fi folosit plasticul de culoare neagră care, din pricina culori, este cel mai dificil de refolosit. ”Am trecut prin 500, până la 600 de tipuri diferite de polimer pe care le amestecam, până am găsit unul care a funcționat.”, a explicat McCartney. Rezultatul este o combinație de granule de plastic reciclat și asfalt tradițional, dar cu beneficii majore la capitolul rezistență în timp, independent de temperatura la care este supus de soare și de nivelul de umiditate pe care îl întâmpină de la ploaie ;

- **A fost descoperită o nouă bacterie rezistentă la antibiotic.** Această bacterie a fost descoperită pornind de la mostrele prelevate de la un adult, pacient al Spitalului Kungälv, acestea fiind ulterior analizată de către Laboratorul de Micorbiologie Clinică din cadrul Spital Universitar din Sahlgrenska din Göttenburg. Cercetătorii care au realizat o secvențiere a codului genetic al acestei bacterii explică faptul că aceasta face parte din aceeași familie în care putem identifica E. coli și Salmonella. De asemenea, ei precizează că această bacterie face parte dintr-un gen, o treaptă de clasificare din cadrul taxonomiei, complet nedescoperit anterior. Numele propus al acestei bacterii este Scandinavium goeteborgense, unde se află laboratoarele în care a fost realizată secvențierea codului genetic al acestei noi bacterii.

„Acesta este un exemplu clar de cât de important este să poți identifica cauzele directe ale unei infecții. Dacă bacteriile sunt identificate cu exactitate, medicii pot prescrie antibiotice specifice, mai degrabă decât să aibă nevoie să se bazeze pe antibiotice cu spectru larg”, explică Salvà Serra, cercetător care a contribuit la această descoperire ;

- **Bacteriile intestinale pot încetini și chiar inversa depunerile de proteine asociate cu Parkinson.** Pornind de la concluziile oferite de către o serie de cercetări anterioare, într-un studiu recent, care a analizat relația dintre funcțiile neuromotorii și flora intestinală în cazul viermilor rotunzi, o echipă de oameni de știință a ajuns la concluzia că microbiomul poate să împiedice formarea plăcilor de proteine care duc la Parkinson. În cazul Parkinson, proteina alfa-sinucleină se formează într-un mod defectuos și formează diferite mase care împiedică recepționarea dopaminei de către neuroni, acest neurotransmițător jucând un rol important în coordonarea mișcărilor. Oamenii de știință au ajuns la concluzia că Bacillus subtilis, una din bacteriile din flora noastră intestinală, are un efect pozitiv, protejând organismul de formarea plăcilor de alfa-sinucleină și chiar, în anumite instanțe, chiar a dus la dezintegrarea unor astfel de depozite cu ajutorul unor enzime produse. Pentru a observa aceste evoluții, cercetătorii au folosit o serie de viermi rotunzi care au fost modificați astfel încât să producă o versiune de alfa-sinucleină similară celei produse de către oameni. De asemenea, acești viermi au fost hrăniți cu diferite tipuri de probiotice pentru a vedea dacă și în ce măsură este influențată formarea de plăci de proteine dăunătoare ;

- **Cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universității Indiana** au făcut publică descoperirea unei proteine care împiedică evoluția acestui tip de diabet în cazul oamenilor și care poate să reprezinte un potențial punct de plecare pentru terapii și tratamente destinate oamenilor. Cercetătorii care au colaborat în cadrul acestui studiu au plecat de la studiarea celulelor beta, un subset al celulelor pancreatice care reglează răspunsul sistemului imunitar. Studiile anterioare au dovedit că aceste celule joacă un rol important în reglarea nivelului de zahăr din sângele unei persoane și că, în cazul unei persoane care suferă de diabet de tipul 1, aceste celule sunt distruse de către sistemul imunitar.

(Sursa : Descopera.ro)



STIATI CA :

Plante ucigase de langa noi

Se spune, adesea, in sens peiorativ, "sa nu atingi pe cineva nici macar cu o floare", numai ca exista situatii cand chiar trebuie sa te feresti ca dracu' de tamaie de unele plante, atragatoare si inofensive la prima vedere, in fapt cu otravuri, uneori letale, ascunse in frunze, petale sau radacini.

- **Leandrul** Cu flori superbe, care-ti iau ochiul, e o planta insa foarte inselatoare. Cultivata in gospodarii, creste in tufe mari, atragatoare prin explozia de culoare, tocmai de aceea exista tentatia de a o avea pe langa casa. Mare precautie: sa nu-i atingeti nici macar frunzele, in niciun caz sa nu le mestecati, fie si doar din curiozitate. Foarte toxice, acestea ataca inima, ingreuneaza circulatia sanguina, provoaca atacuri cerebrale si pot duce chiar la deces. In India, s-au inregistrat nenumarate cazuri de sinucideri cu aceasta planta.
- **Matraguna** Se mai numeste, popular, "ciresele mortii" sau "murea diavolului". Atat fructele, cat si frunzele sunt extrem de toxice, cunoscandu-se situatii in care copiii au murit dupa ce au mancat 1-2 fructe. Considerata una dintre cele mai otravitoare plante din intreaga Emisfera Vestica, consumul fructelor duce la delir, halucinatii, tahicardie, mari dureri de cap, convulsii asemanatoare epilepsiei. Daca nu se primește la timp antidotul, se poate sfarsi din cauza problemelor de respiratie si a dereglării ritmului cardiac.
- **Cucuta** Crește de obicei pe camp sau la marginea apelor. Otrava se gaseste in radacini, iar ingerarea lichidului cauzeaza pe loc atac cerebral sau chiar moartea. Marele filozof antic Socrate, dupa condamnarea pentru ca nu a recunoscut zeii cetatii, a fost obligat sa bea cucuta, sfarsind rapid dupa ce a dat pe gat otrava letala.
- **Azaleea** Este foarte cunoscuta si apreciata in intreaga lume, in special pentru frumusetea florilor care si emana un miros realmente incantator. Pe cat de fascinante ii sunt florile, pe atat de periculoase devin frunzele daca sunt cumva inghitite. Simptomele intoxicatiei sunt: voma, salivatie in exces, umezirea exagerata a ochilor si nasului, dureri mari abdominale, paralizia mainilor si picioarelor, intr-un final putand interveni coma sau chiar moartea.
- **Trestia de zahar salbatica** O cunoscuta planta ornamentala de apartament, comercializata in marile magazine de gen, dar destul de periculoasa daca punem nu mana, ci gura pe ea, este trestia de zahar salbatica. Astfel, o singura frunza poate ucide un copil in mai putin de un minut de la ingurgitare. Pana si doar simplul contact al mainii cu planta provoaca mancarimi severe ale pielii, iar daca sunt atinsi ochii se poate ajunge la orbire. Se spune ca, pe vremuri, anumite popoare foloseau suc provenind din trestia salbatica pentru a unge cu otrava sagetile.
- **Ranunculus sau piciorul cocosului** Ea este omniprezenta in natura si este printre cele mai periculoase plante de gradina. Poate fi gasita adeseori de copii, insa atingerea ei provoaca pete rosii pe piele si eruptii cutanate. Planta poate duce la imbolnavirea animalelor care o mananca, cauzand

intoxicatii gastro-intestinale. Ingerarea de catre om poate duce la o moarte dureroasa, rezultata in urma intoxicatiei, fiind afectate diferite organe si chiar sistemul nervos.

- **Heracleus mantegazzianum** Planta este una care poate duce la cosmaruri. Are efect chiar si numai daca este atinsa. Planta este fotosensibila si produce o seva, care, in contact cu pielea, poate provoca arsuri. In cazul unui contact cu ochii, planta poate cauza chiar orbirea. Ea creste pana la 2,4 metri inaltime.
- **Toxicoscordion venenosum** Aceasta planta este una dintre cele mai toxice din cate exista. Ingerarea unor cantitati mici poate duce la moarte rapida, in urma blocarii unor organe interne.
- **Brugmansia sau trompeta ingerului** Spectaculoasa planta denumita "Trompeta ingerului" este originara din America de Sud si are "puternice" rezerve de substante toxice. Aceasta "planta care hipnotizeaza" aduce victimele intr-o stare in care nu-si mai aduc aminte de actiunile lor.
- **Rubus armeniacus** Tulpinile plantei masoara pana la 5 centimetri si sunt acoperite de catre niste spini lungi. Inteparea in acesti spini poate provoca leziuni oculare grave, dar si pierderi de sange din vene sau articulatii.
- **Dendrocnide moroides** Este unul dintre cei mai periculosi arbori din lume, fiind inarmat cu una dintre cele mai persistente toxine cunoscute de om. Provoaca senzatii de arsura, pana la doi ani dupa ce o persoana s-a intepat.
- **Urzica din Noua Zeelanda** Aceasta urzica este in stare sa ucidă un om cu o simpla atingere. De altfel, este una dintre cele doua plante capabile de asa ceva din lume. Planta dispune de o toxina care are potential letal.
- **Daphne laureola** Planta contine biocide puternice si produce basici pe piele si iritatii. Consumul fructelor sale poate produce hemoragii interne majore si moartea iminenta in cateva ore.
- **Ciumafaie (Datura stramonium)** Ciumafaia este originara din Jamestown, Statele Unite ale Americii, acolo unde a provocat si primele victime, in 1607. Poti sti ca suferi de pe urma ei daca ai palpitatii, halucinatii, delir, convulsii, coma. In unele cazuri se poate ajunge chiar la deces. Planta cu frunze ascutite si fructe rotunde, de aproximativ 5 cm diametru, este extrem de periculoasa. Toate partile ei, chiar si nectarul, contin toxinele atropina si scopolamina.
- **Ochiul crabului (Abrus precatorius)** Doua dintre cele trei seminte sunt rosii, iar ultima este neagra. Adesea, aceste seminte sunt folosite pentru fabricarea bijuteriilor. Desi semintele contin abrin, ele devin periculoase doar daca invelisul le este indepartat. Inhalata, toxina din aceste seminte provoaca dificultati de respiratie, febra, greata sau lichid in plamani. Ingerate, atunci cand invelisul le este rupt, semintele duc la greata severa, varsaturi, cedarea rinichilor, a ficatului si a splinei.
- **Ricin** Planta de ricin este cultivata in special pentru uleiul extras din seminte, cunoscut pentru efectele sale laxative. Originar din Africa, copacul creste la inaltime de 11 metri. Desi rare, exista cazuri de intoxicare cu seminte in cazul copiilor si al animalelor de casa. Doar 3 seminte pot omori un copil, simptomele cele mai frecvente fiind greata, crampe abdominale, varsaturi, hemoragii, cedarea rinichilor si a sistemului circulator.
- **Tisa (Taxus baccata)** Copacul care ajunge la 18-21 de metri se gaseste pe suprafete intinse de pe teritoriul Marii Britanii, dar este cultivat si in sudul Statelor Unite ale Americii. Toate partile arborelui sunt toxice, consumul frunzelor si a semintelor ducand la ameteala, dilatarea pupilelor, slabiciune si chiar moarte .

(sursa : Boer Egon –Internet)



Xxx - Actrița Cameron Diaz, în vârstă de 47 de ani, și soțul ei, chitaristul și producătorul muzical Benji Madden (40 de ani), au anunțat pe Instagram nașterea primului lor copil, o fetiță pe nume Raddix. Actriță și producător, nominalizată de patru ori la Globurile de Aur – pentru rolurile din „Gangs of New York” (2002), „Vanilla Sky” (2001), „Being John Malkovich” (1999) și „There’s Something About Mary” (1998) – Cameron Diaz a primit în anul 2009 o stea pe bulevardul Walk Of Fame ;

Xxx - Modelul israelian Bar Refaeli a născut o fetiță, al treilea copil în trei ani. Vedeta și partenerul ei, omul de afaceri Adi Ezra mai au două fetițe împreună: Liv, de doi ani și Elle, de doar un an. Cei doi s-au căsătorit în septembrie 2015 ;

Xxx - Cântărețul și compozitorul David Olney(71 de ani) a murit pe scenă, la un festival în statul american Florida. David Olney era așezat pe un scaun și, în timpul unui cântec, a tăcut și și-a aplecat capul, cu bărbia la piept. Spectatorii și instrumentiștii care îl acompaniau au crezut că acesta a făcut pur și simplu o pauză, după care și-au dat seama că ceva era în neregulă. Imediat, oamenii l-au întins pe scenă. În momentul producerii tragediei, David Olney era implicat într-un dialog muzical cu cântăreața Amy Rigby ;

Xxx - Actrița franceză Adele Haenel, cunoscută din pelicula premiată la Cannes „Portrait de la jeune fille en feu/ Portrait of a Lady on Fire”, îl acuză pe regizorul Christophe Ruggia că a hărțuit-o sexual încă de la vârsta de 12 ani, din timpul filmărilor pentru „The Devils”. După ce pelicula „The Devils” a fost lansată și a început să meargă în turnee de promovare, Ruggia ar fi continuat să îi facă avansuri actriței, creând un mediu „de agresiune sexuală permanentă”. Toate aceste incidente ar fi avut loc până când actrița a împlinit 15 ani ;

Xxx - Un mandat de arestare internațional a fost emis în Nicaragua, pe numele actorului argentinian Juan Rafael Pacifico Dabul, cunoscut ca Juan Darthés, ce a fost acuzat că ar fi violat-o pe actrița Thelma Inés Fardin .Potrivit plângerii, Darthés ar fi violat-o pe actriță într-un hotel din Managua, în 2009, în timpul unui turneu pentru promovarea serialului „Patito Feo: El show más lindo”, din distribuția căruia amândoi au făcut parte. Procesul lui Darthés a început în decembrie 2018, când cazul a ajuns la Parchetul din Nicaragua ;

Xxx - Sharon Stone a fost reprimită pe un site de matrimoniale. Sharon Stone, în vârstă de 61 de ani, se înscrisese pe aplicația de matrimoniale Bumble, care le permite utilizatoarelor să găsească, să intre în contact și să își dea întâlnire cu bărbați heterosexuali aflați în apropiere, folosind localizarea prin sistemul GPS. ;

Xxx - Membrii trupei Queen vor avea propria lor monedă! Activitatea lor de invidiat în industria muzicii va fi onhorată de către Royal Mint prin lansarea unor monede de colecție care vor intra curând în circulație. Cel care a făcut anunțul îmbucurător pentru fani a fost chiar chitaristul formației Queen, Brian May ;

(Selectie : Wald Dorel)

INFO CLUB



Comunitatea Evreilor din Focsani pune la dispozitia celor interesati o bogata bibliografie despre cultura, istoria si traditia poporului evreu.

📖 **Membrii Comunitatii Ev.Focsani au participat** la expozitia de arta contemporana intitulata „10+1”, dedicata „Zilei Unirii Principatelor Romane”. Evenimentul a avut loc la Galeriile de Artă Focsani. Lucrarile expuse sunt donatii ale artistilor participanti la Simpozionul International de Artă Lepsa 2019, editia a IX-a, organizat anual de Centrul Cultural Vrancea. Curatorul expozitiei este domnul prof. univ. dr. Constantin Prut, critic de arta si domnul prof. dr. Liviu Nedelcu, managerul Centrului Cultural Vrancea ;

📖 **Remember :79 de ani de la Pogromul de la București din 21-23 ianuarie 1941.** Memmbrii Comunitatii Ev.Focsani alaturi de elevii si profesorul Adrian Atarcicov (Colegiul Național Unirea Focsani) au participat la sediul comunitatii la expoziția de fotografie cu titlul „79 de ani de la pogromurile de la București ;

📖 **POVESTI DE FAMILIE** S-a continuat activitatea realizata de Membrii Comunitatii Evreilor la Focsani – Ianuarie - 2020 ;

📖 **Memmbrii Comunitatii Ev.Focsani au participat la** evenimentul cultural-artistic „Temei și dăinuire în cultura românească”. Acesta s-a desfășurat în Sala Mare a Ateneului Popular „Mr. Gheorghe Pastia” din Focșani ;

📖 **Memmbrii Comunitatii Ev.Focsani au participat** în sala de festivități a Colegiului Național Unirea, unde a avut loc lansarea cărții „Elita unionistă din Focșanii Unirii. Istorii. Destine. Patrimoniu”, scrisă de jurnalista Silvia Vrînceanu-Nichita, împreună cu soțul său, avocatul și publicistul Dan Nichita. Cei doi sunt inițiatorii proiectului cultural „Povestim Focșaniul”, care și-a propus să implice focșănenii, în special pe cei mai tineri ;

📖 **Memmbrii Comunitatii Ev.Focsani au participat** la sediul comunitatii la evenimentul **Ilan Ramon 15 zile,22 ore, 20 minute in spatiu** - primul astronaut israelian de pe naveta spațială Columbia (STS-107) care a fost lansată pe 16 ianuarie 2003 ;

📖 **Membrii Comunitatii Ev.Focsani au participat** la evenimentul Expozitia/Remember 75 de ani de la eliberarea lagărului nazist Auschwitz (27 Ianuarie 1945) ;

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

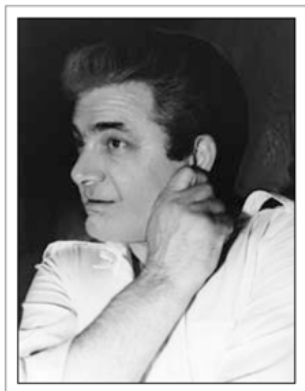
r_mircea67@yahoo.com ce_focsani@yahoo.com

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



Sub Steaua lui David,cu Dumnezeu (44) - Portrete de ieri si de azi ale intelectualilor evrei –

Boris Druță



Meșterul faur, scriitorul de limba rusă, evreul Anatol Labunschi

Să pornim dintr-o depănare de ani a unei familii, specifică veacului XX în integritatea sa. Constantin Labunschi, un căpitan al serviciului de contrainformații al Frontului II Ucrainean, care a parcurs cel de-al doilea război mondial din prima până în ultima zi. Odată cu sfârșirea războiului nu a revenit în URSS, ci a rămas până în vara anului 1949 să-și continue serviciul militar în comenduirea capitalei Austriei, orașul Viena.

Cu timpul i s-a permis să-și cheme din URSS soția Șpilman Anneli cu doi fii Leopold (a.n.1940) și Albert (a.n.1941). Este îndoielnic faptul că cineva putea s-o invidieze pe această femeie multpătimită. Primii 4 feciori au supraviețuit doar până la un an. Al cincilea a fost intoxicat involuntar de către sluga de casă. Căzînd în groapă la înmormîntarea acestuia (fiind gravidă), Anneli l-a omorît și pe al șaselea. Dar cu aceste momente tragice încercările ei nu s-au terminat. În primele zile de război, în urma operațiilor de exterminare, în localitatea Teterino (care se află la frontiera dintre Bielorusia și Ucraina) fasciștii au împușcat toată familia ei alcătuită din 14 persoane ce se înrudeau pe linie dreaptă. Dînsa a scăpat de acest măcel din întîmplare, aflîndu-se cu soțul în oșteie la niște rude în Baku, Azerbaijan. La mijlocul anului 1946 familia s-a întregit și la 26 septembrie 1947, în Viena (Austria) s-a născut al nouălea ei fiu, Anatol, viitorul scriitor, compozitor, meșter faur...

În legătură cu transferul tatălui, în 1949 această familie s-a reîntors în URSS, mai exact în Ucraina. La acel moment Anatol avea 6 ani și foarte curînd familia lor a rămas fără tată. Pe tatăl lor l-a înlocuit feciorul mai mare, Leonid. Trecînd prin greutăți și ruinele satului ucrainean de după război, prin chinuri și foamete, prin umilințe zilnice (deoarece pe mama Annelia nimeni n-o numeau altfel decît „jidaucă”), mai fiind în acei ani și invalidă, a reușit să dea celor trei fii studii medii. La acea vreme se considera că a obține 7 clase de școală era un lucru bun, aveai posibilitatea să începi o activitate frumoasă de muncă.

În 1965 cînd Anatol a absolvit 11 clase, Leonea, fratele mai mare, demobilizîndu-se din armată și căsătorindu-se în Moldova, i-a adus cu el din Ucraina la stația Basarabeasca pe mama și pe cei doi frați. Ca mai toți tinerii din Basarabeasca, Anatol Labunschi a început să muncească lăcătuș la depoul de vagoane.

În 1966 Anatol a fost chemat în rândurile armatei sovietice, unde a făcut serviciul militar la flota maritimă de pe Marea Neagră. Aici a mai însușit două specialități, de scafandru și electrician. Din fragedă copilărie era pasionat de activitatea artistică și această pasiune s-a soldat cu aceea că în anul 1970, după demobilizarea din armată, a devenit student la Institutul de Arte din Chișinău, facultatea regizorală. Obținând această specialitate în viitor s-a cufundat cu multă pasiune în căutări. Mai întâi a primit repartizare la Centrul „Iu.Gagarin” din Chișinău, ca să lucreze cu tineretul creator. Aici a muncit cu tineri începători, maeștri ai artelor în viitor, talentații Valentin Dînga, frații Ion și Petre Teodorovici, Ștefan Petrache, Nina Culicovschi, Valeri Rusu și Gheorghe Urschi, Alla Iunco și Iulian Filip. Deasemenea, sub pericolul de a obține termen de pușcărie, Anatol împreună cu asociația literară „Orbita”, ce funcționa pe lângă Centru a editat 10 numere ale revistei samizdat „Diletant.” Ulterior, lucrînd inspector superior al teatrelor la Ministerul Culturii adjunctul Direcției de cultură a Comitetului executiv Chișinău, Anatol organiza toate manifestările culturale în capitală la acea perioadă. Acestea erau festivaluri internaționale de dansuri, festivalul prieteniei sovieto-cubaneze. Un loc deosebit în amintirea lui îl ocupă primirea focului olimpic la Chișinău în vara anului 1980. Anatol Labunski și-a manifestat capacitățile sale depline cînd a creat expoziția muzeului orașului în clădirea fostului turn de apă al Chișinăului. Un grup de pictori și creatori din Kiev, de fierari au lucrat cît au fost finanțați, iar cînd banii alocați de primărie s-au terminat, totul a fost lăsat baltă și a fugit care și încotro. Finisarea și darea în folosință a muzeului Anatol le-a efectuat cu forțele proprii. După munca în Direcția de cultură, s-a aflat 4 ani în fruntea Casei unionale de cultură a Teatrului de Stat rus „A.P.Cehov”. Lucrul era interesant, alături de oameni minunați, dar frecvențele turnee, contactul permanent cu șefii capricioși de la conducere, apoi și destrămarea URSS, l-a făcut să abandoneze această funcție. El a plecat din teatru. Ca să existe, avînd mai multe specialități, a creat o manufactură și s-a apucat de ... reconstruit și amenajat ... bisericile ortodoxe din republică. Era foarte mult de lucru și el, evreu de naționalitate, precum spune într-un interviu, a avut „obraznitsia” să recurgă la această muncă interesantă. Foarte curînd s-a ciocnit și cu atitudinea necinstită a unor slujitori ai cultului cum ar fi cel de la biserica din Hîrbovăț, sat de lângă Tighina, care, după ce a executat iconostasul aurit al bisericii, a refuzat să-i plătească pentru munca depusă cu atîta sîrg. Cu toate acestea Anatol Labunski nu a încetat să muncească, izbutind să mai participe și la două expoziții internaționale din Sankt-Petersburg și Kiev ca meșter faur. Zeci de case ale oamenilor avuți din Chișinău, care au crescut în ultimii ani, se pot mîndri cu lucrări de disigne originale, (scări, mobilă gravată din lemn prețios) meșterite de mîna lui îmbogățesc interiorul locatarilor. În decursul mai multor ani Anatol a scris scenarii și a pregătit felurite programe de concert. În perioada sovietică timp îndelungat a colaborat cu compozitorii Valentin Dînga, Mircea Oțel, Iuri Spișîn, Arcadie Luxemburg, contribuind la apariția mai multor cîntece. Nu a trecut fără urme în creația lui Anatol Labunski subja în flota maritimă. Ea și-a găsit reflectare în cartea sa în limba rusă „Moartea Cleopatrei sau povestiri maritime moldovenești”. Denumirea cărții pare a fi paradoxală, în realitate, precum consideră autorul, nimic ieșit din comun, deoarece în perioada sovietică la cele 4 armate maritime ale fostei URSS (Marea Neagră, Marea Baltică, Oceanul Înghețat de Nord și oceanul Pacific) și-au făcut serviciul militar mii de flăcăi moldoveni, majoritatea dintre ei nu regretă acest lucru și își amintesc cu dragoste de tinerețea lor. În cei 3 ani de serviciu militar la marină, Anatol a obținut, precum am menționat mai sus, specialități ce i-au prins bine în

viață, și-a făcut o mulțime de prieteni și a conștientizat ce este “disciplina maritimă”. Anume de la armată s-a întors cu darul de a povesti pasionat cele întâmplate cu el în viață, “întâmplări maritime”și, ulterior, pasionat a început să le aștearnă pe hîrtie în paginile cărților sale. Anume la marină a devenit bărbat și un povestitor autentic. Apariția celei de a doua cărți “Ștafeta fără finis” este izvorîta dintr-o altă chemare sufletească. Pare banal, consideră scriitorul Anatol Labunsch, dar viața pentru om cu adevărat este oferită o singură dată. Omul are dreptul de a o folosi după propria sa dorință: poate chiulangi, poate săvîrși fapte regretabile, prostii fără a-și da seama că pierde o mulțime de timp. Și numai la o anumită etapă a vieții înțelegi că viața este lungă, dar că trece foarte repede. Această realitate cu anii o vezi mai clar. Pricepi că tu ai o istorie, un arbore genealogic, care vine din străfundurile veacurilor, dar tu cunoști din generațiile trecute doar pînă la a treia spiță. De ce? Anterior marea majoritate a oamenilor erau analfabeți, nu știau să scrie sau pur și simplu aveau alte predilecții și nu au lăsat amprente pentru viitor. El, Anatol Labunsch, consideră că faptele lui, în lucrările sale de meșter faur, în cărțile scrise, lasă o amprentă pentru generațiile viitoare. Fiica și nepoțelul poate vor continua ceea ce a început el...

De aceea Anatol, pe bună dreptate conchide filosofic în noua lui carte, că viața este o ștafetă fără finis. Adică după noi viața nu se va termina niciodată și fiecare trebuie să lase cît mai multe fapte bune. Cărțile sale le-a lansat la Biblioteca de carte evreiască „Itik Mangher” din Chișinău. Am privit mai multe reportaje televizate cu participarea lui Anatol și m-am convins definitiv că este un adevărat filosof, intelectual evreu! M-am convins că în munca sa este ordonat și foarte rațional. Anatol în cartea sa depune mult suflet și gîndire filosofică. El consideră că atunci cînd fiecare dintre noi va ieși din acest cerc al vieții, trebuie să predea cu demnitate ștafeta copiilor, nepoților...Nu numai deînt profesia, ci următoarele valori ce țin de formula:

- păstrează și îmbogățește tot ce are neamul tău mai bun;
- transmite experiența acumulată urmașilor tăi;
- educă urmașii în spiritul dragostei față de neamul tău vechi;
- fie ca cele mai nobile calități să devină valoare, ca un monument pentru familie.

Anume aceste principii constituie ștafeta pe care suntem datori s-o transmitem celor ce merg mai departe : copiilor, nepoților. Această perpetuă ștafetă nu trebuie să aibă niciodată finis. Ea este infinită. Prin conștientizarea acestei filosofii viața este imensă și interesantă. Mi s-a creat impresia că Anatol Labunsch este un om universal și la cei 62 de ani, în sufletul lui se ascund încă multe talente, care azi-mîine vor ieși la suprafață și vor da roade, în numele ștafetei fără de finis. Are o mulțime de comenzi, în casa lui masa, scaunele, tabla de șah, mobila, policandru - toate sunt meșterite de el. Am ieșit din casa lui cu senzația că am fost la el în trecut și neapărat mă voi întoarce în viitor, alături de toată generația neamului meu. Așa cum este Anatol Labunsch: scriitor, compozitor, artist, meșter-faur... ..



Căluțul lucrare a lui Labunsch

„Oameni de știință români ”



Horia HULUBEI

(n. 15 noiembrie 1896, Iași – d. 22 noiembrie 1972, București)

A văzut lumina zilei la Iași pe 15 noiembrie 1896. Frecventează cursurile Liceului Internat din Iași, numele său fiind înscris pe tabela de onoare a acestei școli. Studiile superioare, începute la Facultatea de Științe a Universității din Iași sunt întrerupte de intrarea României în primul război mondial, participând la bătălia de la Mărășești în care luptă și apoi ca infanterist și aviator, fiind rănit și decorat. După război își reia studiile, în 1926 obținând licența în științe fizico-chimice. După absolvirea facultății pleacă la Paris cu o bursă de stat, desfășurând o bogată activitate de cercetare, sub coordonarea profesorului Jean Perrin de la Universitatea Sorbona.

În 1933 obține titlul de doctor la Facultatea de Științe a Universității din Paris, cu cel mai înalt calificativ, Très honorable, cu o teză având un subiect de mare interes pe plan mondial, anume efectul Compton multiplu. Conducătorul tezei este profesorul Jean Perrin, laureat al Premiului Nobel (1926), iar președintele comisiei de examinare și susținere a tezei, dubla laureată a Premiului Nobel (1903 și 1911), celebra Marie Curie.. Ajunge director de cercetări la Universitatea din Paris, fiind în contact cu marii titani ai științei din acele vremuri: Frederic Joliot Curie, Paul Langerin, Albert Einstein.

În perioada 1927-1938, Horia Hulubei activează alternativ în țară, la Universitatea din Iași, și la Paris. Înființează, la Facultatea de Științe din Iași, primul Laborator de structura materiei din România. S-a distins prin importante descoperiri științifice, obținând, primul în lume, spectre de raze X la gaze. Inițiază cercetări care conduc la primele rezultate privind descoperirea unui element necunoscut din tabelul periodic al elementelor, cu numărul de ordine 87. A dorit să-l numească „Moldavium“. Studiile au fost continuate și de către fizicienii francezi și acum figurează sub numele de „Franciu“.

În 1939 se întoarce definitiv în țară, iar în 1940 a fost numit profesor plin la Catedra de Structura materiei de la Universitatea din București, instituție unde a fost rector în perioada 1941-1944. A fost primul director al Institutului de Fizică al Academiei, pe care-l conduce până în 1968, când trece la conducerea Institutului de Fizică Atomică, nou creat. Hulubei a avut un rol decisiv în punerea în funcțiune a unui reactor nuclear (al doilea din Estul Europei) și a unui ciclotron. Cu o remarcabilă activitate internațională, Horia Hulubei, a fost principalul organizator al celebrului „Palat al Descoperirilor“ de la Paris (1937). A fost vicepreședinte al Consiliului Agenției Internaționale de Energie Atomică (Viena) și membru Institutului Unificat de Cercetări Nucleare (IUCN) de la Dubna. Savantul român are contribuții importante, recunoscute în lumea științifică, în fizica neutronilor, în studiul elementelor transuraniene, în studiul reacțiilor nucleare. În 1937 a fost ales

membru corespondent al Academiei Române, din 1955 devenind membru titular al acesteia. A fost membru al Academiei de Științe din New York, al Societăților de Fizică din SUA, Elveția, Franța, Germania.

În 1958 Hulubei a fost inclus în grupul de experți ONU, care își propusese să studieze posibilitatea detectării exploziilor atomice, oriunde ar fi efectuate ele.

Horia Hulubei a publicat un număr impresionant de lucrări științifice în cele mai importante reviste de fizică din lume, fiind primul român care publică în prestigioasa Physical Review. A îndemnat și sprijinit tinerii cercetători să-și publice rezultatele investigațiilor lor în această revistă, precum și în altele de calibru asemănător.

După cum a declarat:

„Una dintre satisfacțiile mele cele mai mari este că, prin înființarea Institutului de Fizică Atomică, s-a realizat posibilitatea de a se crește în țară cadre de fizicieni eminenți — dintre care mulți au lucrări deja cunoscute în lume, aducând prestigiu științei românești și asigurând schimbul de mâine în acest sector. Ei realizează un aport însemnat, pentru economia țării, prin lucrările lor.”

S-a stins din viață pe 22 noiembrie 1972 la București

La 15 noiembrie 2016, a avut loc ceremonia de dezvelire a bustului în bronz al Academicianului Horia Hulubei, la Facultatea de Fizică a Universității din București.



Paris, 1933, în ziua obținerii doctoratului. De la stânga: Gheorghe Manu, Marie Curie, Jean Perrin, Yvette Cauchois și Horia Hulubei. În spate este Charles Mauguin

(Mircea R. Internet)



Băile Sărate din Turda

Băile Sărate din Turda, cunoscute și sub numele de Băile Orașului. Existența masivului de sare și exploatarea acestei bogății de-a lungul mai multor secole au creat în partea nord-estică a municipiului, la cca. 2 km de centrul acestuia, un peisaj specific. Este vorba de microdepresiunea salină Baile Sărate. Exploatarea sării, procesele de carstificare a masivului de sare precum și alunecările de teren au favorizat formarea a numeroase lacuri, aflate în diferite stadii de evoluție. Unele lacuri, îndeosebi cele antroposaline situate pe locul unor foste ocne de sare, sunt folosite de către populație în scopuri terapeutice sau pentru agrement. Concentrația salină a lacurilor este diferită. Conținutul ridicat de sare și alte elemente le conferă acestora proprietăți terapeutice deosebite. Din acest punct de vedere cel mai mare interes îl prezintă Lacul Roman, pe care a fost amenajat strandul municipiului, lacul Tarzan precum și salba de lacuri de pe Valea Sărată, la vestul microdepresiunii Baile Sărate, zona cunoscută sub numele de Durgau. Apele acestor lacuri, clorodice, bicarbonatate, calcice, magneziene sunt indicate pentru afecțiuni ale aparatului locomotor, ale sistemului nervos periferic precum și pentru afecțiuni ginecologice. Un alt factor terapeutic deosebit al zonei este reprezentat de slițul mineralizat (namol). Acest namol de turba se află la o adâncime de 0,5-1 m sub stratul de aluviuni și este utilizat în scopuri terapeutice sub forma de unctiuni urmate de helioterapie, într-un mod neorganizat, sau sub forma de împachetări în cadrul bazei de tratament balnear. Cel mai frecvent loc de agrement din această zonă este strandul care atrage în fiecare sezon estival un mare număr de localnici, dar și din Cluj și Campia Turzii. Forma actuală a strandului datează din anii 1952-1953 când lacul a fost betonat și compartimentat în patru zone de adâncime. Spre deosebire de celelalte componente ale zonei de agrement "Baile Sărate" a căror funcționare este sezonieră, Complexul Balnear funcționează pe toată perioada anului. Acesta cuprinde un hotel și o bază de tratament balnear. Baza de tratament oferă o gamă largă de proceduri de tratament balnear pentru afecțiuni reumatismale, ginecologice, și respiratorii cum sunt: băile sărate, băile galvanice, sauna, împachetarile cu namol și parafină, masajele precum și gimnastica terapeutică. Baza dispune de cabinete bine dotate și de un personal medical și mediu sanitar specializat. Zona Baile Sărate este cunoscută ca microstatiune balneară din anul 1837. Primele amenajări de amploare au fost realizate în perioada interbelică. Aceste băi au o capacitate de aproximativ 8.000 de persoane și o adâncime de 14,2 metri. Sarea din apa de aici, ce este prezentă într-o concentrație de aproximativ 46-48 la mie. Afecțiunile pentru care recomand Băile Sărate Turda sunt:

reumatismul cronic degenerativ: spondilartroze, coxartroze, gonartroze

reumatism abarticlar: tendinite, sinoviterupturi de ligamente

stări posttraumatismale osoase: fracturi, luxații, entorse

afecțiuni ginecologice inflamatorii: anexite, metoanexite, etc.

afecțiuni respiratorii și O.R.L.: aerosoli naturali în salină, aerosoli la baza de tratament.

Și nu în ultimul rând, tratament recuperator al organismului după ani de stres și muncă, greutăți de tot felul.

Au fost identificate 16 lacuri antroposaline (inclusiv actualul ștrand, căruia i se spune și „Lacul Roman”). Toate aceste lacuri au fost vechi exploatări romane sau medievale de sare, umplute cu apă în cursul timpului. Romanii lucrau numai la suprafață, în gropi patrulate, până la o adâncime de 12-15 m, de unde sarea se putea scoate ușor pe punți alunecoase și cu aparate simple de ridicat, după care o părăseau și începeau alta. Așa au extras romanii sarea peste tot în Ardeal, iar excavațiile părăsite au devenit lacuri. Cele mai importante lacuri sunt:

„Lacul Roman” (ștrandul, 0,37 ha, 3,15 - 3,75 m adâncime, salinitate 40 g/l măsurată vara la suprafața apei). Lucrările de amenajare ca ștrand din anii '20 ai secolului al XX-lea i-au schimbat radical aspectul inițial. Originea: două cariere romane de sare, învecinate, de mică adâncime. Adâncimea de 5,25 m, măsurată în colțul de nord al lacului, de către I. Maxim, cu ocazia cercetărilor din 1936, nu a mai fost regăsită. Măsurătorile batimetrice, efectuate în vara anului 1978, reliefează existența unui fund aproape plat, adâncimile apei fiind cuprinse, exceptând bazinul artificial pentru copii, între 3,15 și 3,75 m.

„Lacul Privighetorii” (0,04 ha, 7,50 m adâncime), botezat cu acest nume de către Ion Al. Maxim în 1937. S-a aruncat în el peste un vagon de pământ la lucrările de construcție a hotelului învecinat (hotel prăbușit în anii '40 ai secolului al XX-lea). Adâncimea maximă, găsită în cursul lucrărilor de batimetrie din vara anului 1978 este de 7,50 m.

„Lacul Tarzan” („Lacul fără Fund”[3]) - 0,40 ha, 19 m adâncime. Adâncimea maximă, întâlnită cu ocazia lucrărilor batimetrice executate în vara anului 1978, a fost de numai 11,20 m, față de cercetări batimetrice mai vechi (I. Viski, 1911 după I. Maxim, 1937) ce indicau adâncimea de 19 m. Este amplasat pe locația celei mai vechi mine exploatată în perioada secolelor al XII-lea și al XIII-lea.

„Lacul Csiky”[4] – 0,60 ha, 5 m adâncime. Adâncimea maximă întâlnită în vara anului 1978, este de 5,66 m.

„Lacul de pompare” („Szivattyus tó”): denumit așa de Jenő Viski în 1911. În 1926 lacul nu mai exista. A fost un lac sărat mic, cu adâncimea de 5 m. Din el se pompa apa sărată pentru Băile Calde. Mai târziu, s-a pompat apă sărată din Lacul Roman pentru fostele Băi Calde, situate lângă ștrand (băi demolate în anii 60-70 ai secolului al XX-lea).

„Lacul Kimpel”: suprafața sa nu depășește 850 mp, însă adâncimea lui (32 m, măsurată în anul 2007) este semnificativă în raport cu diametrul (38 m). Lacul este situat pe locația unei vechi exploatări subterane din Evul Mediu[5].

„Lacul Vajas”

„Lacul Nyalkas” („Lacul Mocirlos”)

„Lacul Bătrânescu”

„Lacul Băltoaca”

„Lacul Grădinii Zoologice” („Lacul Troacelor”) - Singurul lac natural (pe carst salin – 0,11 ha, 1,5 m adâncime) este folosit de Grădina Zoologică din apropiere.

„Lacul Macska” („Lacul Pisicii”)

Sursa : internet

Cum să faci față stresului atunci când ești părinte?

Statutul de părinte e o împlinire nemărginită, care aduce schimbări neașteptate și pozitive în viața fiecărui adult, dar și o reponsabilitate foarte mare pentru părinți, care vor fi nevoiți să își reorganizeze programul în funcție de solicitările, nevoile și dorințele copilului. Fiecare părinte își dorește să își vadă copilul fericit, dar uită că dacă el nu e fericit și linistit, nici copilul său nu va fi. După cum observăm fiecare dintre noi, nu putem să fim părinți buni atunci când suntem stresați, indiferent cât de pozitive sunt intențiile noastre. Din nefericire stresul a devenit o parte a vieții fiecărui om adult. Majoritatea oamenilor nici nu pot să conceapă viața fără stres.

Simptomele comune ale stresului la nivel fizic:

durerile de cap, tulburările de somn, somn agitat, iritabilitatea, stare de oboseală, tensiune, creștere sau pierdere în greutate rapidă, tensiune musculară, contracții musculare

Simptomele comune ale stresului la nivel comportamental:

devenim mai puțin sociabili, nu avem liniște, apetitul crește sau scade în mod exagerat atât în plan alimentar cât și în cel sexual, devenim mai predispuși la accidente, consumăm exagerat alcool, cafea, țigări, ne este foarte greu să ne relaxăm, ne neglijăm, renunțăm uneori parțial sau complet la concediu; ne izolăm treptat de cercul de prieteni, începem să avem din ce în ce mai multe conflicte în familie, dificultăți în vorbire (bâlbâială, tremurul vocii)

Simptomele comune ale stresului la nivel emoțional:

iritabilitate, supărare, nervozitate, stări depressive, anxietate, tensiune nervoasă/pierderea încrederii în noi și în ceilalți/scăderea satisfacțiilor, lipsa de entuziasm și motivație/senzația de a fi atacat; umor nejustificat

Stresul parental poate fi recunoscut prin faptul că părintele simte că:

viața lui s-a schimbat, nu mai e ca înainte, e depășit de situație, resursele financiare nu sunt de ajuns, nu are timp de el, vrea să evadeze din rolul său de părinte și are tendința de a se “răzbuna” pe copil pentru aceste neajunsuri

O cauză importantă a stresului părinților vine tocmai din dorința de a satisface toate nevoile copiilor în cel mai scurt timp, aceștia ajungând la epuizare în lupta lor de a oferi totul. Stresul părinților poate influența comportamentul copiilor. Copiii care cresc într-un mediu în care există certuri permanente, au la nivel fiziologic un nivel mai ridicat de cortizol (hormonul stresului), iar zonele din creier responsabile cu emoțiile negative sunt mult mai activate decât la copiii care cresc într-un mediu cu stres relativ mic sau mediu. Fiecare dintre noi are responsabilitatea de a-și gestiona propriul stres.

Ideile care te pot ajuta să faci față stresului atunci când ești părinte:

Identifică sursa stresului Primul pas în eliminarea stresului este să identifici care este problema și să încerci să elimini cauza.

Ai grijă de tine Ca să poți avea grijă de copiii tăi, este nevoie ca mai întâi să ai grijă de tine.

Ține-ți focusul pe pozitiv Întreabă-te dacă va mai conta situația respectivă peste un an de zile de acum încolo. Merită cu adevărat să îi dedici toată această agitație, nervi, anxietate sau îngrijorare în care te afli din cauza ei.

Asigura-te că dormi suficient Un somn bun este una din metodele cele mai eficiente de combatere a stresului pentru ca el ajută mintea și corpul să fie în formă maximă ca să poată combate factorii agresori generatori de stres.

Fii realist

A avea așteptări realiste de la tine și de la cei din jurul tău este unul din mijloacele eficiente de a gestiona stresul. Nu pretinde să fii perfect și nu aștepta ca alții să fie, pentru că nimeni nu poate fi. Atunci când ai așteptări nerealiste de la copiii tăi sau de la alți oameni, sau când ai așteptări care nu corespund unei înțelegeri prelabile între tine și o anumită persoană, nu faci decât să îți crești nivelul de stres.

Dezvoltă-ți un hobby Un hobby îți tine ocupate mâinile și mintea. Poti să practici și yoga ca să eliberezi stresul.

Nu uita că întotdeauna alegerea este la tine Emotiile tale sunt în mana ta. Tu le poți controla sau ele te controlează pe tine.

Cere ajutor când simți că situația te depășește Fie că e vorba de partenerul de viață, mama, un coleg de serviciu în care ai încredere sau un specialist, atunci când discuți cu cineva, te vei elibera de griji și vei putea să vezi mai clar cum stă treaba.

Practică un sport Sportul te ajută să scapi de stres, și îți sporește starea de bună dispoziție.

Accepta lucrurile pe care nu le poți schimba Unele surse de stres sunt inevitabile. Nu poți preveni anumite situații, cum ar fi moartea unei persoane dragi, o boală gravă sau o criza economică. În astfel de situații, poți doar să accepti lucrurile așa cum sunt. Acceptarea poate fi dificilă uneori, însă pe termen lung este o opțiune mai ușoară decât să te împotrivești.

Joacă-te cu copilul tău Copilul tău are nevoie de tine și tu de el. Jocul ne destinde întotdeauna și ne face să râdem. În timpul jocului poți să îți manifesti afecțiunea prin îmbrățișări care dau o energie bună și ajută mult la destresare, te binedispun, atât pe tine cât și pe copilul tău.

Respiră profund de cel puțin 20 de ori pe zi Acordă atenție respirației. Când suntem agitați sau supărați, respirația noastră este mai accelerată, ceea ce face ca inima să bată mai rapid și neregulat. Acest lucru amplifică starea de agitație și neliniște. Pentru a ne liniști e bine să respirăm profund de câteva ori. În acest fel, bătăile inimii devin regulate iar plămânii se umplu cu aer și corpul se relaxează.

Fă ceva distractiv în fiecare zi În momentul în care reușești să faci ceva distractiv în creier se produc niște schimbări care îți vor debloca umorul și creativitatea. Acest lucru te va ajuta să îți schimbi perspectiva și vor permite mușchilor să scape de tensiune și organismului să se detoxifice.

Stabilește-ți prioritățile Unul din factorii majori care contribuie la apariția stresului îl reprezintă un program foarte încărcat, cu multe sarcini de îndeplinit în fiecare zi. O soluție pentru această situație ar fi să te gândești serios la cât de importante sunt toate lucrurile pe care le faci. E posibil ca unele să le faci doar din obișnuință sau doar pentru că ți-ai impus tu (însă nu sunt o prioritate), astfel ca poți renunța la ele.

Practică recunoștința zilnic

Unul dintre cele mai eficiente moduri de a transforma o stare negativă într-una pozitivă este să te gândești la lucrurile frumoase din viața ta sau din momentul respectiv. Stresul este foarte puternic pentru că afectează starea generală de sănătate a organismului. Atunci când faci schimbări în stilul tău de viață este primul pas pentru combaterea stresului.

(sursa : internet, <https://tikaboo.ro/>)

Poeți evrei din Focșani

Camil Baltazar

prof. Silviu Cristescu

Camil Baltazar, pe numele său adevărat Leopold-Leibu Goldstein, s-a născut în Focșani, județul Putna, la data de 7 septembrie 1902. Tatăl său, Herman Fischer Goldstein, era un mic comerciant originar din Târgu-Neamț.

Primele patru clase gimnaziale le face în particular la Brăila și Focșani.

Cel care l-a descoperit a fost Eugen Lovinescu, în cenaclul căruia, „Zburătorul”, debutează în 1921, după ce fusese respins cu doi ani înainte. Va lucra în redacția acestei reviste până în 1928, când, împreună cu Petru Comarnescu, scoate revista „Tiparnița literară”, până în 1929.

După o colaborare destul de fructuoasă cu Liviu Rebreanu, când îl aflăm prim-redactor la ziarul „România literară”, va colabora rând pe rând la revistele „Săptămâna muncii intelectuale și artistice”, „Reporter”, „Vremea literară”, „Călăuza artelor”, (1948-1949), „Albina”, (1949-1950), „Gazeta literară”, (1954-1957). De asemenea va ocupa diverse funcții în Ministerul Artelor și Ministerul Industriei Alimentare.

Între 1923 și 1939 va publica opt volume de versuri și o culegere de poezii inedite („Vecernii” și „Flaute de mătase”, -1923), „Reculegeri în nemurirea ta” (1925), „Biblice”, (1926), „Strigări trupești lângă glesne”, (1927), „Cina cea de taină”, (1929), „Poeme vechi și noi”, (1931), „Întoarcera poetului la uneltele sale”, (1934), „Tărâm transcendent”, (1939).

Între 1947 și 1976 publică încă șase volume de poezii, cinci culegeri retrospective, precum și cinci volume de articole critice și note de drum din Austria (1963).

A tradus din literaturile germană și engleză scriitori, dintre care îi menționăm Thomas Mann, Franz Werfel, Heinrich Mann, Ludwig Renn, Iakob Wassermann, D. H. Lawrence, Pearl Buck, Frank Baum, Bernard Shaw, Erich Maria Remarque, John Knittel s.a.

Lirica lui Camil Baltazar este una elegiacă, de notație și a cotidianului propriu-zis. Sugestiile transmise de versurilor sale, tonul metaforic, precum și simbolurile vehiculate cu mare măiestrie, l-au determinat pe Eugen Lovinescu să vadă în poezia lui Camil Baltazar „cea mai pură expresie a simbolismului nostru de esență muzicală.”

Camil Baltazar se stinge din viață în București, la 27 aprilie 1977.



Camil BALTAZAR - CINA CEA DE TAINA /prima editie – 1929



Camil Baltazar - Intoarcerea poetului la uneltele sale (1934)

REMEMBER - Dan COJOCARU

(n. 17/06/1937 - d.06/10/2009)

ATUNCI S-A STRIGAT PRIMA OARĂ zz

Vaslui, toamnă urâtă, cu frig și vânt tăios. Aveam de făcut, cu carul de reportaj, “înscrisurile”. Asta ce era? O cameră plasată cât mai sus pe o macara, prindea în plan general imaginea bulevardului, pe toată lungimea lui, și tot pe toată lungimea lui, sute de tineri, majoritatea elevi, îmbrăcați extrem de sumar, cu “trupurile lor vânjoase” scriau pe asfalt diferite lozinci mobilizatoare, cum ar fi: “CEAUȘESCU PACE”, “CEAUȘESCU ROMÂNIA”, “CEAUȘESCU ȘI POPORUL”, ca și alte tâmpenii. Cadrele se insertau ulterior în diverse numere, cum ar fi “corurile reunite”, poezii patriotice ș.a.

Spuneam că acei copilași erau aproape dezbrăcați. Băieții în tricouri de diverse culori, cu mânecă scurtă, fetele tot așa: o bluziță și o fustiță de-o palmă. Văzuți de aproape, săracii, arătau tare jalnic. Învinețiți de frig, cu pielea ca de găină, nu lăsau să se vadă nici pe departe că erau “generația viitoare”, gata să preia conducerea pe drumul spre cele mai înalte culmi ale fericirii și bunăstării “tuturilor”.

Primul înscris a ieșit cum a ieșit, dar la al doilea ne-am poticnit. De fapt copiii veneau “în obiectiv”, se aliniau, apoi, la comanda “Jos!”, se ciuceau pe asfalt. Dacă nu respectau milimetric locul de pe marcaj, de sus, înscrisul arăta șui, caraghios, de parcă ar fi fost scris de o mână a unui elev de la grădiniță.

În car, lângă mine, se afla Președinta Comitetului de Cultură, o femeie tare cumsecade, ce avea mare grijă de noi, mai cu seamă să mâncăm, asta deoarece se dusesse buhul că la București oamenii cam făceau foamea. Pentru că cel de al doilea înscris nu ieșea și nu ieșea, Președinta devenise nervoasă. Asta și din cauză că acolo, jos, avea și dânsa copii care riscau să se îmbolnăvească de frig. Cu “platoul”, respectiv cu bulevardul, se vorbea printr-o intercomunicație foarte puternică. Pe aproape un kilometru în lungul lui se montaseră difuzoare mari, așa că până la ieșirea din oraș se auzeau indicațiile date de noi. Deoarece îi cunoștea mai bine pe profesorii de la “înscrisuri” am lăsat-o pe ea să vorbească la microfon, eu așteptând să-i văd odată așezați pe tinerii aceea zgribuliți, ca să putem filma.

La un moment dat am auzit ceva ce m-a făcut să încremenesc. Președinta striga, prin sute de microfoane: “Jos Ceaușescu!...Jos Ceaușescu!...Jos Ceaușescu!...”, ea referindu-se la înscrisul cu numele Dictatorului. De ce m-am speriat? Pentru că știam că pe toată acea zonă se aflau mulți “urechiști”, atât de la securitate cât și de la partid. Acum poate că ceea ce s-a întâmplat atunci vi se pare o glumă bună. Ei bine, la vremea aceea, cu așa ceva nu se glumea deloc. A striga “Jos Ceaușescu!” era echivalent cu o crimă.

Țin minte că i-am dat speriat peste mână cu care ținea apăsată tasta de la intercomunicație. “Doamnă, dumneavoastră știți ce-ați spus?” femeia s-a albit brusc la față. Șocul, atunci când a realizat ce făcuse, a fost atât de mare, încât am crezut că face infarct. “Spuneți...spuneți dumneavoastră ceva...ca să nu se înțeleagă... Vă rog, spuneți ceva...” a reușit ea să îngaime. “Nu e

bine, i-am răspuns eu. Tot dumneavoastră trebuie să dregeți busuiocul. Dacă vorbesc imediat eu, abia că subliniem gafa. Apăsați din nou și ziceți clar, răspicat: Înscrisul CEAUȘESCU, jos!” Cu o voce gătuită, tremurată, a reușit până la urmă să spună ce o învățasem. După care a picat ca o cârpă și multă vreme n-a reușit să-și mai revină.

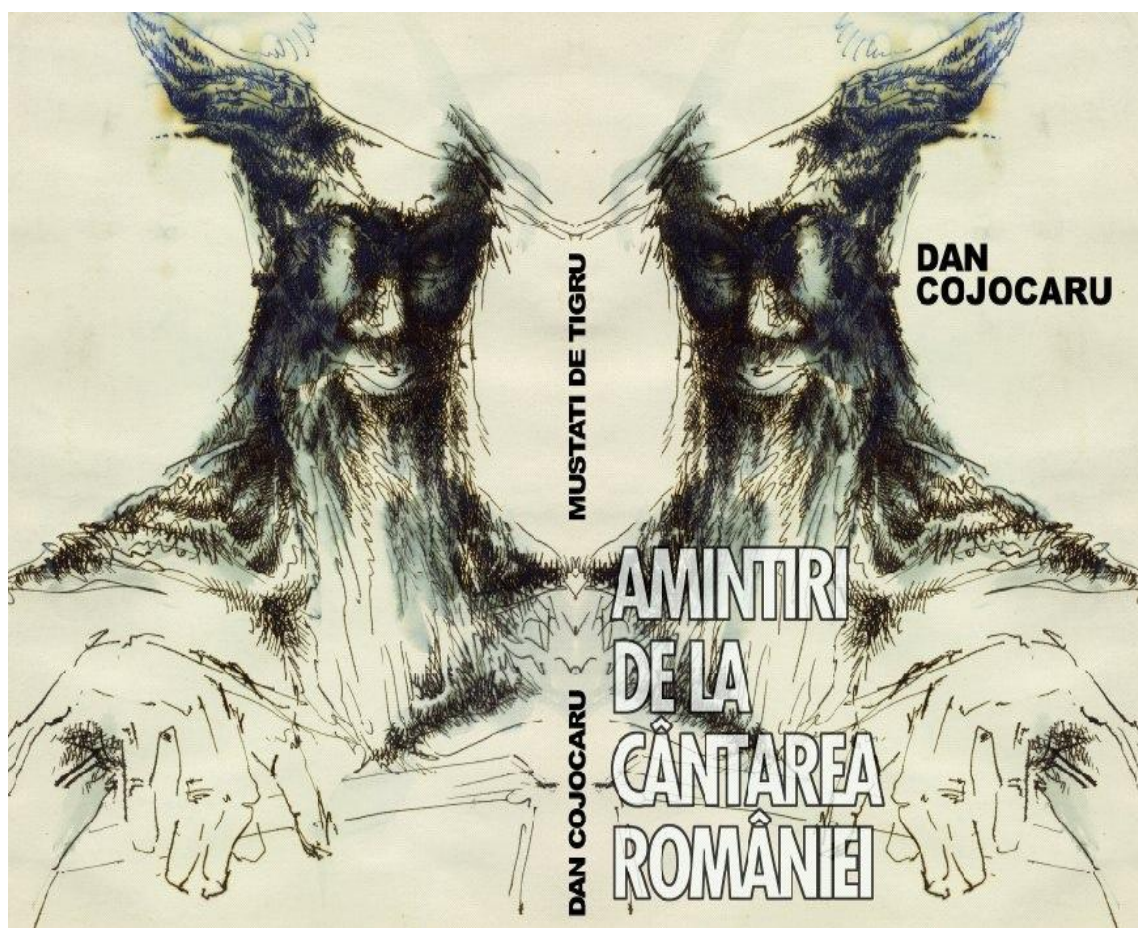
Din fericire întâmplarea a trecut neobservată, sau mai bine zis, fără urmări. Nu știu dacă cei ce auzeau și vedeau tot, chiar nu auziseră. Ori poate că numai s-au făcut că nu aud. Posibil și asta.

După doi ani, am avut ocazia să aud aceeași strigare, la Timișoara și la București. Dar nu din car, ci din mulțimile adunate. Și nu din greșeală, ci cu toată coningerea.

Acum toată lumea își dispută: cine a strigat primul, “Jos Ceașescu!”? Eu pot să spun, cu mâna pe inimă, că cea care a făcut-o, a fost doamna Președintă de la Vaslui. Păi nu?

"Atunci s-a strigat prima oară"- Amintiri de la Cantarea Romaniei
material publicat in 2004 in Mustati de Tigru - editura Proxima

Ioana Stana –presedinte
CENTRUL CULTURAL STANART



AMINTIRILE MELE

WEINERTH ERVIN zz

Sunt timisorean de multi ani dar sunt nascut la Arad. Ne adunam la bunica in fiecare vineri seara, se aprindeau lumanari mai ales de HANUKAH, bunica fiind Caesar, desigur se tineau cu strictete regurile care se impuneau. Cum tatal meu avea 8 frati, toti cei 9 frati veneau cu sotiile si copiilor si in jurul mesei erau peste 20 persoane.

Bunica de 91 ani ne intreba: “vrete sa mancati ficat de gasca” desigur toti doreau si se mai mancau si alte bunatati, desi familia era destul de saraca. Tatal meu WEINERTH EMERIC era comis voiajor la cea mai mare firma de en-gros din Arad si era bine platit iar unchiul Weinerth Eugen | era stomatolog, amandoi sponzorizau familia.

Era perioada ocupatiei naziste iar desigur ca discutiile, pe langa cele religioase erau legate de speranta ca razboiul se va termina cu infrangerea nazistilor dar si a legionarilor si a regimului Antonescu Ioan fapt care s-a si intamplat .

Mama provenea dintr-o familie bine situata din Targu Mures ,MELTZER MOR tatal si MELZER IRINA mama si un frate MELTZER FERENC, inginer electro.

Am in posesia mea o biblie unde pe prima pagina bunicul meu scria : “Oare am gresit ca in fiecare seara ma rugam “Tatal nostru” ?

Se aude ca la fabrica de caramizi sunt adunati evreii pentru a fi trimisi in lagare de exterminare, daca este adevarat va fi “sfarsitul lumii”

Nu a fost sfarsitul lumii, dar bunicii mei au fost suiti in bou vagon cu multi altii si inghesuiti de trebuiau sa stea in picioare fara apa. Sunt convins ca nici nu au ajuns la AUSCHWITZ au murit pe drum fiind si in varsta

Unchiul meu MELTZER FERENC era casatorit si traia la Budapesta unde locuia intr-o casa unde se protejeau evreii “aparata” datorita ambasadorului Suediei VALENBERG, care nu era evreu si care a reusit sa negocieze cu nazistii pentru mai multe case aparate. Unchiul meu fiind inginer electro cu doctorat, a ajuns pe post de conducere la uzinele CEPEL. Dupa intrarea nazistilor a lucrat ca muncitor la aceeasi uzina.

Intr-o zi i s-a spus ca mai trebuie sa vina inca o zi la munca iar a doua zi a fost dus pe malul Dunarii si inpuscat impreuna cu multi alti evrei. Dealfel si exista si un grup statuar pe malul Dunarii la Budapesta cu pantofii din metal “ IN MEMORIAM”

Cat priveste pe mama mea MELTZER ANA, ea a scapat fiind la ARAD, dar era foarte trista asteptand ca prin CRUCEA ROSIE sa primeasca stirea ca parintii ei traiesc. Nu a fost sa fie !

Cat ma priveste desi nascut la ARAD acum sunt la Timisoara, prima data fiind la catedra ca profesor, in prezent ma ocup de jurnalism, cu ani in urma am facut impreuna cu alti evrei o monografie a evreilor. Trasilvania era partea mea iar alti colegi au contribuit cu alte zone ale tarii, insa din pacate aceasta monografie s-a pierdut, lucru regretat nu numai de mine ci si de doamna presedinte a Comunitatii LUCIA FRIEDMAN

In data de 25Agus 1945 am fugit din Arad cu trenul electric care pleca de la “PODGORII” spre Deva evreii si romani deoarece s-a azit ca trupele Hortiste si cele Naziste vor intra in Arad asa s-a si intmplat pe drum am vazut carute care duceau sodati Romani in uniforme (probabil in permisie)

spre Arad pentru a apăra granițe împotriva nazistilor (a nu se uita că era după 23 august deci după armistițiu). Ostași Români aveau puși lângă destul de vechi ca tehnica militară, deși eu eram copil am înțeles sacrificial pe care face un părinte ducându-și copilul pe front

Noi fiind în tren electric am realizat că trupele horthiste și naziste au spart frontul având tehnica militară superioară și pe lângă că au oprit curentul deci și trenul au atacat cu avioane care mitraliau trenul în fine cumva am scăpat și am fost preluați de camioane militare românești care veneau în retragere, am ajuns în Deva unde refugiații evrei și români am dormit pe coridoarele unui hotel.

Privind acum în urmă cu toate represăliile de atunci am avut o copilărie frumoasă nu uit parcul copiilor unde mă ducea mama și nici strandul unde Arădenii își petreceau vara în casute de unde dimineața mergeau la lucru și nici de "trei insule" unde se imita o viață ca în junglă cu casele pe copaci, ceva unic în Europa

Câte odată și acum ca adult mai merg



WEINERTH ERVIN



ERVIN și bunica



Unchiul MELTZER FERENC



WEINERTH EMERIC-Tata



MELTZER ANA -Mama