

# MENORA de FOCȘANI



*Minirevistă a Comunității Evreilor din Focșani*

□ APARIȚIE LUNARĂ □

**Nr.6 // 01 - 30.06.2009**





## **D I N C U P R I N S**

1. – SHAVUOT - Pag.3
2. – IN MEMORIAM - ANNE FRANK - Pag.4
3. – ȘTIRI PE SCURT - Pag.5
4. – PERIPLU MONDEN - Pag.6
5. – ȘTIRI DESPRE ISRAEL - Pag.7
6. – BUCĂTĂRIA LA ÎNDEMÂNA TA! - Pag.8
7. – UMOR LA PURTĂTOR - Pag.9
8. – ȘTIAȚI CĂ? - Pag.10
9. – CURIOZITĂȚI ISTORICE - Pag.11
- 10.– DICȚIONAR IUDAIC - Pag.12
- 11.– REMEDII NATURISTE - Pag.13
- 12.– NATURA LA ÎNDEMÂNA TA! - Pag.14
- 13.– CALENDARUL LUNII IUNIE - Pag.15
- 14.– SHALOM ALEHEM (biografie) 4 / utima parte - Pag.16
- 15.– INFO-CLUB / AGENDA ACTIVITĂȚILOR LUNII IUNIE - Pag.17
- 16.– PREVENIREA ÎMBOLNĂVIRII CU A H1N1 - Pag.18/19
- 17.– VIZITĂ ÎN OLANDA (PICTURI) - Pag.20
- 18.– POȘTA REDACȚIEI - Pag.21
- 19.– O CARICATURĂ PE LUNĂ - Pag.22

### **COLECTIVUL REDACȚIEI :**

MIRCEA ROND președinte

HARIETA ROND responsabil vârsta de mijloc

GOLDENBERG LIVIU suport tehnic

NEGOIȚĂ T. BOGDAN editor proiect - redactor - corector

### **REDACTIA:**

Str. Oituz nr. 4, FOCȘANI

SITE OFICIAL AL COMUNITĂȚII FOCȘANI : [www.focsani.jewish.ro](http://www.focsani.jewish.ro)

e-mail: [rondmircea@yahoo.com](mailto:rondmircea@yahoo.com)

telefon: 0237/623959 mobil: 0745171287



# ȘHAVUOT

**Șhavuot se celebrează în a șasea zi a lunii ebraice Sivan. Poate că sărbătoarea în sine de Șavuot nu este la fel de populară, cunoscută ca alte sărbători evreiești precum Pesach, Yom Kippur și altele, dar aceasta de față vine să celebreze momentul dăruirii Torei – cartea sfântă ebraică, tot odată momentul cel mai semnificativ al istoriei evreiești ca încărcătură. Practic vorbim de momentul în care evreilor, Dumnezeu le-a încredințat cele zece porunci.**

**Însuși Talmudul ne învață că evreii au primit cele zece porunci pe șase Sivan, respectiv de Șhavuot. În semn de omagiu pioșenie dar și celebrare pentru primirea Torei, evreii religioși petrec toată noaptea de Șhavuot învățând despre iudaism. În Ierusalim de altfel, cu ocazia sărbătorii de Șavuot mii de evrei care au stat și studiat Tora, pe tot parcursul nopții de Șavuot merg mai apoi, la răsăritul soarelui la Zidul Plângerii „Kotel”, pentru slujba de dimineață. Anual mii de suflete se adună într-un pios omagiu, nu numai pentru a vizita Zidul Plângerii, ci pentru întreaga sărbătoare și însemnătate a sa.**

**De altfel sărbătoarea de Șavuot poartă un însemn aparte și prin faptul că în mod tradițional și nu numai, casa, templul, sinagoga sunt împodobite și decorate cu plante și flori, ce dau o simbolică aparte, creează un efect aparte și vin să pecetuiască mesajul în sine a sărbătorii. Tradiția spune că în prima zi de Șavuot să se organizeze o masă mare festivă – alcătuită din lactate. Sărbătoarea de Șavuot totodată găzduiește obiceiul împământenit de a se citi în incinta sinagogii Cartea lui Ruth. Aceasta, pentru că evenimentele ce relevă din carte au ca perioadă de desfășurare timpul secerișului.**

**Pentru acea persoană care s-a convertit la iudaism, cineva care a venit dintr-o altă cultură, popor și dprnică să ducă o viață evreiască, Cartea lui Ruth, comportamentul său sunt piatra de temelie, pildă, pentru acesta – deoarece Ruth reprezintă comportamentul exemplar. Deși soacra sa Naomi a încunostițat-o că s-ar putea să nu se mai poată recăsătorii după moartea soțului ei evreu și deși a sfătuit-o să ducă o viață „normală”, Ruth alege să-și abandoneze casa, cultura și situația sigură pe care o avea, pentru a se alătura poporului evreu.**

**Ruth nu se poate aștepta nici măcar la o viață, existență oareșcum confortabilă, ci doar la o existență anevoioasă cu soacra ei. Prețul nobil și puritatea scopului ei determină obținerea răsplății, aceea a unei poziții cheie în istoria evreilor. Ruth a fost străbunica regelui David, ca atare o verigă din lanțul ce duce către Mesia. Ruth reprezintă un exemplu suprem de persoană care se convertește, nimic mai bun ca inspirație pentru Șavuot. Aidomaiei, ce încearcă să se apropie de Dumnezeu alegând Tora și viața alături de poporul evreu, fără alte motive launtrice, tot așa putem fi și noi inspirați pentru a reinnoi devotamentul pe care-l purtăm față de poporul evreu și față de Tora.**



## **MEMORIE VIE - ANNE FRANK 1929-1944**

Annelies Marie "Anne" Frank s-a născut la 12 iunie 1929, a fost o adolescentă de origine evreiască care a scris un jurnal pe vremea când, împreună cu familia și alți patru prieteni, se ascundeau în Amsterdam în timpul ocupației Olandei de către Germania, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Jurnalul său, scris cu o mare profunzime și foarte mult umor, descrie cei doi ani petrecuți în izolare, înainte de moartea sa tragică, la numai 15 ani. De când a fost publicată pentru prima dată, în 1947, jurnalul său a fost tradus în peste 50 de limbi. Mai mult decât oricine până atunci, Anne Frank reușește să personalizeze într-un mod original, victimele Holocaustului.

S-a născut la Frankfurt pe Main, Germania. Familia sa a părăsit țara în 1933, în încercarea de a scăpa de deportare. Tatăl său, Otto, și-a dus familia la Amsterdam, unde a început o mică afacere. Când Germania a invadat Olanda, în 1940, familia s-a confruntat din nou cu persecuțiile antisemite, astfel că, în 1941, Anne a fost obligată să se transfere de la o școală publică, la una în care învățau doar copiii de origine evreiască. În același an, tatăl său a făcut demersuri în încercarea de a emigra în Statele Unite. Tot în aceeași perioadă, Otto a pregătit, în mare secret, o ascunzătoare, aflată în spatele biroului său din Amsterdam.

În iunie 1942, cu ocazia celei de-a treisprezecea aniversări, Anne a primit în dar un jurnal. A început să scrie în el toate gândurile și experiențele sale sub forma unor scrisori către un prieten imaginar. O lună mai târziu, familia Frank a fost nevoită să se ascundă în acele camere pregătite de Otto în acest scop. Pentru următorii doi ani, familia s-a înghesuit acolo, împreună cu alți 4 evrei, în total 8 persoane. Peste zi, cei 8 ocupanți ai anexei secrete trebuiau să fie foarte liniștiți pentru a nu fi observați de lucrătorii de la parter. Acolo se aflau și prietenii lor, care, deși nu erau evrei și-au asumat mari riscuri ajutându-i, printre care: dl. Koophuis, dl. Kraler, Miep Gies (care i-a și publicat jurnalul, Anne Frank Remembered, în 1987) și Ellie Vossen. Le aduceau alimente și alte bunuri necesare în ciuda lipsurilor pe care ei înșiși le aveau de suferit, dar în același timp și îngrozitoare vești despre deportările masive. În decursul celor 25 de luni care au urmat, Anne a notat în jurnalul său toate experiențele prin care a trecut, descriind toate tensiunile emoționale prin care treceau cei 8. De asemenea, în Jurnal, Anna povestește cum s-a îndrăgostit prima dată, toate detaliile referitoare la trăirile sale de adolescentă, descoperirea frumuseții vieții, inclusiv dorința sa de a deveni scriitoare.

În ziua de 4 august 1944, pe baza unor informații ale unui turnător olandez, Gestapo a găsit anexa secretă și i-a arestat pe cei 8 ascunși acolo. Bărbații care-i ajutaseră au fost închiși pentru câteva luni în lagăre de muncă iar ei au fost trimiși la Auschwitz, cu ultimul transport care a plecat din Amsterdam. Otto Frank a fost despărțit de familia sa, iar în ianuarie 1945, mama Annei a murit la Auschwitz. După sfârșitul războiului, Otto Frank singurul supraviețuitor din familie, s-a întors la Amsterdam unde Ellie Vossen și Miep Gies i-au dat jurnalul ținut de Anna pe vremea cât stătuse ascunsă. Jurnalul a circulat întâi printre prietenii familiei, apoi în 1947 a fost publicat prima oară la Amsterdam. Succesul a fost atât de mare încât au urmat numeroase alte ediții în toată Europa și SUA. În prezent este studiat în școlile americane, germane și israeliene. În 1995, a apărut o altă versiune a jurnalului, care conținea materiale care nu fuseseră publicate inițial, inclusiv pasaje în care Anna își critica părinții. Ascunzătoarea în care Anne Frank și-a petrecut cei doi ani a fost declarată muzeu, anual locul fiind vizitat de peste 1 milion de persoane.



JACQUES CHIRAC 1997 –

« Nu trebuie să uităm niciodată, nu trebuie ca așa ceva să se mai întâmple ! De aceea, pentru a evita aceasta, trebuie să nu mai acceptăm niciodată un sistem de excludere și de asemenea trebuie să ne respectăm reciproc. »



**STIRI PE SCURT**

• Guvernul israelian este ineficient în ceea ce privește combaterea corupției, deoarece raportul Global Corruption Barometer, dat publicității de către Transparency International, arată faptul că 86% din cetățenii israelieni apreciază că eforturile depuse de guvern pentru a combate corupția nu sunt suficiente, în timp ce numai 13% sunt de părere că guvernul ia măsurile necesare pentru a se confrunta cu efectele corupției. De altfel se arată că în 2006, procentul israelienilor care susțineau că guvernul nu combate eficient corupția se ridica la 66% din totalul celor intervievați. Raportul organizației T.I. menționează anchetele la care este supus ministrul izraelian de externe, Avigdor Lieberman, în legătură cu suspiciunile de spălare de bani, abuz de încredere și mită, procesul în care este implicat fostul președinte Moshe Katzav, ce este acuzat de viol, procesul pentru corupție intentat fostului ministru a finanțelor Avraham Hirschsohn, anchetele asupra fostului premier Ehud Olmert dar și acuzațiile grave de corupție formulate împotriva fostului ministru al muncii Shlomo Benizri. Transparency International îl citează pe Doron Navot, purtătorul de cuvânt al Institutului Izraelian pentru Democrație, care afirmă că guvernul și personalitățile publice nu numai că nu sprijină lupta împotriva corupției, dar încearcă să slăbească instituțiile care vor să combată corupția căutând de altfel să promoveze reforme noi de factură obstrucționistă.

• Poreclele fostului premier al Mari Britanii – Margaret Thatcher, vreme de 11 ani au fost din cele mai diverse și haioase. În vreme ce era elevă, de 9 ani i s-a spus „scobitoarea”, pentru un răspuns caustic dat către directoarea unui colegiu din Oxford. Mai târziu „tocilara” n-a beneficiat doar de porecla celebră și arhi recunoscută „Doamna de Fier”, printre altele i sa spus și „Sângeroasa Margo” pentru fermitatea sa, decizională. Apoi, „Fata băcanului” deoarece tatăl acesteia a deținut o mică băcănie, „Tancul blindat” – pentru intransigență, dar și „Hoața laptelui” – atunci când aceasta a suspendat subvențiile copiilor pentru lapte. Mult mai concis, chiar lapidar i sa spus „Em-Ti” de la inițialele sale ale numelui.

• O nouă șansă pentru circa 7500 de israelieni, ce sunt supraviețuitori ai Holocaustului, a căror cereri nu au fost aprobate de autoritățile germane au acum o nouă șansă. După ce au avut loc îndelungi debateri cu autoritățile israeliene care se ocupă de această problemă, guvernul german a sa decis să acorde un ajutor persoanelor ale căror cereri au fost respinse de-a lungul vremii. Supraviețuitorii vor putea depune noi cereri, acestea vor fi analizate și verificate ținându-se seama de vârstă în primul rând, starea de sănătate a fiecărei persoane și lagărul în care a fost deținut. Cererile au ca dată termen data de 31 decembrie 2010. Ajutorul în sumă de 2.556 euro pentru fiecare persoană care a suferit în timpul Holocaustului sau pentru soțul / soția sau copii lui, dacă persoana respectivă a decedat până la data de 19 martie 2009. Cei ale căror cereri au fost respinse până acum și nu au primit nici o înștiințare de la organizația care se ocupă de aceste ajutoare, sunt rugați să ceară lămuriri la numerele de telefon : 077-3351709 sau 077-3351707.



## **PERIPLU MONDEN**

◇ Colin Farrell cavalier de onoare – Actorul de origine irlandeză, Colin Farrell va păși spre altar în vara aceasta, în calitate de cavalier de onoare, bineînțeles la ceremonia de căsătorie a fratelui său care este homosexual. Eamon Farrell, fratele gay al celebrului actor irlandez, a decis să se căsătorească, oficializând relația cu partenerul său Steven Mannion. Nunta va avea loc într-o țară europeană, deoarece legislația din Irlanda nu permite cuplurilor de același sex să-și oficializeze relațiile și nu încurajează astfel de cupluri, chiar interzice legislativ. Ca atare vor apela la un stat european ce tolerează și permite căsătoria cuplurilor homosexuale. « Va trebui să ne căsătorim în străinătate. E ceva înspăimântător. E nevoie să mergem într-o țară în care acest demers este legal, iar asta ne limitează posibilitățile la doar cinci țări », a explicat Eamon Farrell. Cu acest prilej, el și-a exprimat dezacordul total față de inițiativa guvernului irlandez de a le permite cuplurilor homosexuale să își oficializeze relația printr-o uniune de tip civil. « Vreau să mă căsătoresc ! Inițiativa guvernului în ceea ce privește uniunea civilă a cuplurilor se referă doar la persoanele gay. Dacă ești heterosexual, nu poți să beneficiezi de ea. Nu este o decizie corectă », a explicat Eamon. « Dacă aș dori o uniune civilă, ar trebui să o pot face, iar dacă mi-aș dori să mă căsătoresc, ar trebui să mi se permită și acest lucru », a declarat fratele actorului irlandez.

◇ Maria Dinulescu româncă care joacă în noul clip al trupei britanice Depeche Mode, ne vorbește. Înainte de weekend, Monica Anghel și Bogdan Miu au stat de vorbă în „Deșteptarea” de la Europa FM cu Maria Dinulescu, actrița română pe care o vom putea admira începând cu 15 iunie în cel mai recent clip Depeche Mode, „Peace”. Mândri nevoie mare că o româncă a reușit această performanță, Monica și Bogdan au avrut să afle direct de la Maria cum a obținut acest rol. „Spre deosebire de alte castinguri, acesta a constat într-o singură probă. Îmi doream foarte mult să iau acest casting și m-am dus bine pregătită. Citisem scenariul și m-am prezentat la probă îmbrăcată în uniformă militară. Cred că tocmai pentru că personajul este foarte puternic, i-a cucerit determinarea mea de a obține acest rol”, a povestit Maria Dinulescu. Actrița a împărtășit cu ascultătorii Europa FM faptul că, deși a fost vorba de un videoclip, nu a fost ușor să facă acest personaj. „Mi-a fost greu pentru că ea este destul de masculină. În afară de tunsoarea specifică, pe care mi-am făcut-o pentru acest rol, m-au ajutat foarte mult colegii din echipa tehnică. Ei făcuseră armata și mi-au arătat gesturile lor pentru a putea să copiez acest comportament masculin. Cea mai grea secvență a fost ultima filmată, un prim-plan în care trebuia să tremur și să plâng foarte mult. Mi-am imaginat tot felul de lucruri, m-am gândit la lumea de dincolo, la faptul că personajul meu a omorât niște oameni și m-am transpus total în acea stare”, a dezvăluit ea. Fanii Depeche Mode au mai putut afla că acest clip a fost filmat în București, Ploiești și la 6 dimineața, într-un tren personal între cele două orașe. Monica Anghel și Bogdan Miu au felicitat-o la final pe Maria Dinulescu pentru realizarea ei, mai ales că cei care au avut ultimul cuvânt legat de casting și de videoclip au fost chiar membrii Depeche Mode.

◇ Surse din anturajul celor doi afirmă că Leonardo Di Caprio și Bar Refaeli s-ar fi despărțit. Zvonurile susțin că relația de trei ani dintre actor și supermodel s-a terminat. Cei doi au decis să ia o pauză după ce nu au reușit să se pună de acord asupra viitorului relației lor. Conform declarațiilor prietenilor, modelul israelian s-a săturat de lipsa de angajament a lui Di Caprio: “Ea a vrut să facă pasul mai repede decât el, a vrut să se mute cu el.” Zvonurile despre despărțire sunt totuși puse sub semnul întrebării, după ce wenn.com i-a prins pe cei doi la o sedință de cumpărături în miez de noapte la Los Angeles.



## ȘTIRI DESPRE ISRAEL

@ Traian Băsescu în Israel, într-o vizită sub semnul întâlnirilor la nivel înalt dar presărată de gafe politice, diplomatice și cu desăvârșire ignorată de media israeliană (semn că ziariștii israelieni nu uită!). Vizita oficială efectuată pe durata a trei zile în Israel de președintele român Traian Băsescu la invitația omologului său israelian Shimon Perez, a început duminică și a luat sfârșit marți. Traian Băsescu a fost primit cum se cuvine, alături de membri delegației care l-a însoțit în această vizită, precum ministrul de externe Cristian Diaconescu, ministrul turismului Elena Udrea, deputatul Aurel Vainer și alții, precum și o serie de gazetari (ziariști). Asupra vizitei vehiculate de ceva timp a planat în tot acest timp un semn de întrebare, dar iată că comunicarea acestei vizite a fost făcută cu o strictețe secretă cu doar două zile înainte de data sosirii sale în Israel, precum și programul vizitei care a fost la fel de confidențial, desemnarea de altfel a ziariștilor ce aveau să-l însoțească pe președintele Traian Băsescu, făcându-se cu scurt timp înainte de deplasare. Secretomania „cică” ar fi fost impusă de partea israeliană, cei demn este că explicația pare o fumigenă, știind că statul Israel este de altfel foarte transparent în diplomație. Un oficial român ne-a dat o cu toată altă explicație care pare cu mult mai plauzibilă, explicându-ne că pe fondul situației existente în acea zonă și a schimburilor diplomatice, încercărilor dintre părțile implicate în dispută zonală, precum deplasările liderilor politici israelieni în SUA și Europa, au creat decalaje și acum practic s-au putut corela pentru această vizită. Vizita a fost sincer ignorată de presa israeliană, motive sunt, dar gafele au continuat și așa fără a fi remediate cele vechi, astfel că la întâlnirea cu israelienii originari din România, imnul și drapelul izraelian a lipsit cu desăvârșire. Seria a continuat cu domnul Litvi în loc de doamna Livni și de asemenea a dorit să aducă cu sine mesajul sirian la Ierusalim. Președintele român a ținut de altfel să atragă și investitorii israelieni către România, asigurându-i că țara le poate oferi un mediu clar și sigur de dezvoltare economică. Vizita a fost oarecum un real succes!

@ Israelul ar putea permite crearea unui stat palestinian în cadrul unor frontiere temporare. Domnul Shimon Perez președintele statului Israel este convins că în ceea ce privește negocierile purtate cu palestinienii ar avea o promovabilitate în legătură cu subiectele ce au o coeziune și linie comună a consensului, în vreme ce alte subiecte își pot găsi soluționarea nu mai devreme de un an sau un an și jumătate. Practic aproximativ 80% din prevederile planului de pace Foaia de Parcurs ar putea fi puse în aplicație. Așadar s-ar putea decide înființarea unui stat palestinian, dar în cadrul unor frontiere temporare și se poate afirma că acestea nu sunt sfârșitul negocierilor, aceasta în cele din urmă fiind declarația lui Shimon Perez cu ocazia întâlnirii sale cu Javier Solana, înalt reprezentant al Uniunii Europene pe politică externă. Solana a declarat că speră că discursul ce va avea loc al primului ministru Benjamin Netanyahu se va referi la toate condițiile fundamentale necesare pentru reluarea negocierilor de pace. Premierul Netanyahu își va prezenta strategia de pace cu palestinienii, în cadrul mult așteptatului discurs politic ce va avea loc.

@ Israelul avertizează Hamas și menține totodată blocada în Gaza – Cabinetul de securitate israelian a avertizat gruparea islamică Hamas că în ceea ce o privește este direct responsabilă de orice atac din Fâșia Gaza, unde este impusă blocada israeliană. Benjamin Netanyahu premierul israelian, a reunit cabinetul de securitate în scopul examinării unei eventuale relaxări a blocadei și pentru a da un răspuns presiunilor exercitate în acest sens de administrația americană. Cabinetul de securitate a concis că Israelul consideră gruparea Hamas direct răspunzătoare de orice potențial atac lansat din Fâșia Gaza, iar potrivit unui comunicat emis de același cabinet de securitate, a fost dat un consemn Forțelor de apărare ale Israelului să riposteze la orice atac venit din Gaza. Blocada datează de acum 2 ani, impusă după o lovitură de forță prin care gruparea Hamas a preluat controlul acestui teritoriu.



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

☉ ***Ciorbă de ștevie*** – Ingrediente : 1 morcov; 1 păstârnac; 1 țelină; 2 legături ștevie; 2 cepe; 3 linguri ulei; 1L apă; 1 lămâie; 1 lingură bulion; 1 linguriță făină; sare. Cum procedăm : curățim legumele, apoi le spălăm și le tăiem în cubulețe sau rondele, după preferință. Spălăm mai apoi bine frunzele de ștevie, le curățăm de codițe și nervuri și le tocăm mărunt. Înăbușim legumele vreme de 5 minute cu uleiul și 100 ml de apă caldă, adăugăm ștevia și le mai călim 5 minute. După care turnăm restul de apă fierbinte, lăsăm să fiarbă 15-20 de minute. Dizolvăm făina și bulionul în 100 ml apă, apoi o turnăm în ciorbă, punem sare după gust și lăsăm să mai dea în câteva clocote. Ciorba de servește cu zeamă de lămâie alături. (Poftă bună!)

☉ ***Orez cu ciuperci, alune și stafide*** – Ingrediente necesare : 6 linguri orez; 80 g margarină; 600 ml apă; 2 lingurițe condiment din legume; 200 g ciuperci proaspete sau din conservă; 3 căței de usturoi; 100 g alune; 50 g stafide; mirodenii (curry, oregano etc.) după gustul fiecăruia. Cum preparăm : curățăm ciupercile, le spălăm, le tăiem în felii subțiri și le punem la fiert într-o cratiță cu pereții groși, în apă cu condimentul din legume. Curățăm usturoiul și îl tăiem în felii subțiri. Spălăm orezul în mai multe ape, îl adăugăm în vasul cu ciupercile și îl lăsăm să fiarbă la foc mic, timp de 10 minute cu un capac acoperit. Stingem focul, adăugăm margarina, usturoiul, alunele tăiate mărunt și stafidele, amestecăm după fiecare ingredient. Punem capacul și lăsăm cratița acoperită timp de 20 de minute. Apoi, adăugăm condimente după gust și lăsăm câteva minute să se întrepătrundă aromele. (Poftă bună!)

☉ ***Vită cu sos de portocale*** – Ingrediente : 600 g carne de vită; 1 ceapă; 1 morcov; 1 conopidă mică; 3 linguri ulei; 1 linguriță cimbru uscat; 2 căței de usturoi; 4 linguri bulion; 100 ml vin alb; sucul și coaja de la 2 portocale; sucul și coaja de la 1 lămâie; 1 legătură pătrunjel. Mod de preparare : spălăm carnea, o tăiem cubulețe și o înăbușim într-o cratiță cu 1 lingură ulei încins și 50 ml apă. Când aceasta sa rumenit, o scoatem pe o farfurie și o păstrăm acoperită până pregătim sosul. Dacă doriți să fie mai fragedă, atunci este indicat ca mai întâi să o fierbeți. Curățăm ceapa și morcovul și le spălăm, desfacem conopida buchețele, tăiem mărunt ceapa și dăm morcovul pe răzătoarea mică. Încingem uleiul rămas într-o tigaie și călim legumele la foc iute. Adăugăm cimbrul, usturoiul tocat, bulionul dizolvat în 50 ml apă, vinul,  $\frac{3}{4}$  din coaja și sucul de portocale, sucul și coaja de lămâie. Lasăm sosul să scadă la foc mic, până când conopida se înmoaie, iar la sfârșit adăugăm sucul și coaja de portocală rămasă și sare după gust. Servim carnea acoperită cu sosul de portocale, presărat cu verdeață proaspătă. Sfaturi utile/trucuri : dacă doriți ca friptura să prindă o crustă rumenă, ungeți carnea, în prealabil cu smântână. Iar dacă nu aveți la îndemână vin, puteți pune aceeași cantitate de coniac.

**(VĂ URĂM POFTĂ BUNĂ!!)**





## **UMOR LA PURTĂTOR**

☀ - Umor era atunci când cineva spunea un banc și ceilalți râdeau?  
- Da, dar adevăratul umor era atunci când, a doua zi, altcineva spunea bancul la Miliție.

☀ - Inculpat, cum ți-ai ucis victima? - I-am spus niște bancuri și el a murit de răs, domnule judecător. - Asta nu este adevărat. Din bancuri nu moare nimeni. Uite cum facem: ne spui bancuri și dacă murim, ai scăpat! Spune inculpatul mai multe bancuri și toată lumea moare de răs, mai puțin un aprod care îl ia și îl închide. După 2 săptămâni moare și aprodul: ajunseseră poantele la el.

☀ - Capitalismul este exploatarea omului de către om, în timp ce comunismul este exact invers.

☀ - Scoală Ioane, că nevastă-ta face amor cu Marin în porumb. Dă fuga Ion, dar după un timp se întoarce liniștit.  
- Nu era porumbul meu mă.

☀ - Când am fost la vânătoare în Africa, am întâlnit un leu. Am pus pușca la ochi și am tras, dar nu l-am nimerit. Am tras în continuare până am rămas fără muniție. Atunci am luat-o la fugă. Leul după mine. Am avut mare noroc că leul a alunecat și am reușit să scap. - Eu, în locul tău, aș fi făcut pe mine. - Dar pe ce crezi că a alunecat leul?

☀ O domnișoară are o durere de dinți. Iubitul îi spune:  
- Dragă mea, te sărut și îți trece. Sunt mai tare ca un dentist. Auzind asta, un trecător intervine: - Dar la hemoroizi nu te pricepi?

☀ Soțul și soția pleacă în vacanță la Ierusalim și având un accident, soția moare. Ghidul, amabil, îi explică soțului: - Vă costă 5.000 de dolari să o trimiteți acasă, dar o puteți înmormânta aici pentru doar 150 de dolari. Este mult mai ieftin. - Totuși o să aleg prima variantă, răspunde soțul. Aici a murit un om, l-au îngropat și după trei zile a înviat! Nu vreau să risc!

☀ În apropierea graniței, vameșul intră într-un compartiment de tren și întreabă:  
- Arme? Droguri? Bani? - Nu, mulțumesc. O cafea vă rog...

☀ Arheologii englezi sapă vreo 10 metri și găsesc fire de cupru. Trag concluzia: - Anglo saxonii comunicau prin telefon încă de acum 500 de ani. Sapă și nemții la ei și găsesc niște firișoare de sticlă, la vreo 50 de m adâncime. Trag concluzia: - Germanii comunicau prin fibră de sticlă încă de acum 1000 de ani. Sapă și românii. Nu găsesc nimic nici la 10 m, nici la 100 m, nici la 1000 m, nici la 10,000 m... Trag concluzia: - Dacii au comunicat wireless din totdeauna.

☀ - Măine este nunta noastră de argint. Nu facem și noi o petrecere, nu tăiem porcul? - De ce? El nu are nici o vină.

☀ **Dacă o femeie poate mima un orgasm, un bărbat poate mima o căsnicie întreagă.**



**Știați Că** .....

- Creierul continuă să transmită semnale sub formă de impulsuri electrice timp de aproximativ 37 de ore după moarte.
- Dacă știi culoarea unei stele, îți poți da seama de temperatura ei: cele roșii sunt mai reci, cele cu temperaturi medii sunt galbene și cele cu temperaturile cele mai mari sunt albastre. Nu există stele verzi...!!!
- Ciocolata, ale cărei efecte pozitive cardiovasculare au fost deja demonstrate, este benefică și pentru creier, pentru că îmbunătățește circulația sanguină cerebrală, este rezultatul a două studii prezentate de medicii americani.
- Trebuie să zdrobiți usturoiul înainte de a-l găti sau mânca, pentru a-i păstra proprietățile anticoagulante, utile în prevenirea bolilor cardiovasculare și a emboliilor (astuparea arterelor cu un cheag de sânge). Alicina este enzima din usturoi care împiedică formarea trombilor de sânge.
- Ceaiul este a doua băutură consumată în lume, cantitativ, după apă. Pe lângă faptul că hidratează, ceaiul are și alte beneficii asupra sănătății, cum ar fi protecția împotriva bolilor cardiace și a cancerului, datorită antioxidanților pe care îi conține.
- Cercetătorii americani au descoperit că o substanță prezentă în compoziția vinului roșu, resveratrol, are efecte miraculoase în cazul persoanelor obeze și crește considerabil longevitatea.
- Lămâia este un bun remediu împotriva negilor. Astfel, lăsați coaja a două lămâi să stea într-o cană de oțet tare timp de opt zile și puneți pe neg, sub leucoplast, o bucată de vată îmbibată cu această soluție de două ori pe zi. O să scapați cât de curând de neg.
- Cofeina pe care o conține cafeaua stimulează creșterea foliculilor din pielea capului bărbaților care au tendința de a cheli, au descoperit cercetătorii germani. Cofeina blochează efectele dăunătoare ale unei substanțe chimice din sânge, dihidrotestosteron (DHT), produsă de hormonul masculin testosteron, ce distruge foliculii capilari, provocând chelirea. Întrucât nu se poate scăpa de chelie bând, pur și simplu, cafea (ar fi nevoie de 60 de cești pe zi), specialiștii vor să facă acum medicamente antichelire pe bază de cofeină.
- Beneficiile unui anume compus din boabele de cacao sunt atât de mari, încât acesta poate rivaliza cu penicilina și anestezicele.



## **CURIOZITĂȚI ISTORICE**



- ☀ Obiceiul împodobirii bradului de Crăciun își are probabil originea la egipteni. Aceștia își ornau casele, în cea mai scurtă zi a anului (22 decembrie), cu frunze de palmier. Mai târziu obiceiul a fost preluat de către romani, primii care au înlocuit palmierii cu brazi.
- ☀ Cel mai prolific monarh pe care l-a cunoscut istoria este faraonul egiptean Ramses al II-lea, care a avut 111 fii și 67 de fiice.
- ☀ În timpul celui de-al doilea război mondial, armata americană a încercat să antreneze lilieci pentru a arunca bombe.
- ☀ În timpul mării crize economice care a cuprins Germania la începutul anilor '20, paritatea dolar - marcă ajunsese să fie 1 la 40 de milioane.
- ☀ Prima persoană care a purtat un ceas de mână a fost regina Elisabeta I a Marii Britanii, în anul 1571.
- ☀ În 1952, Albert Einstein a refuzat să fie președintele statului Israel.
- ☀ Împăratul roman Commodus, cunoscut pentru cruzimea sa, a adunat într-o zi toți handicapații, cocoșaii, piticii și hermafrodiții din Roma și le-a ordonat să lupte în Colosseum, până la moarte, în acest măcel pierind mii de oameni.
- ☀ Istoricii au stabilit că, în ciuda renumelui său de "bici al lui Dumnezeu", temutul rege hun Attila avea o înălțime de numai 1,35m.
- ☀ În anul 1671 d. Hr. Wilhelm Gottfried Leibnitz (1.071696 - 14.11.1716) concepe o mașină de calcul care poate efectua operații de înmulțire și împărțire.
- ☀ În vechiul Babilon, socrii mici erau obligați să-i aprovizioneze zilnic, timp de o lună, pe tinerii căsătoriți cu mied (vin cu miere), lucru de la care provine celebra luna de miere.
- ☀ Prima femeie din Europa care a fumat a fost regina Caterina de Medicis. Înconjurată de astrologi și prezicători, ea fusese convinsă de aceștia că tutunul îi va revigora tenul.
- ☀ În anul 1100 d. Hr. Jia Xien stabilește o metodă de construcție a triunghiului de numere numit mai târziu triunghiul lui Pascal.
- ☀ În Evul Mediu, diamantele erau purtate în bătălii, ca simboluri ale curajului.
- ☀ Prima pudră de cacao fusese fabricată pentru prima oară de către olandezul Coenraad Johannes Van Houten, la Amsterdam, în 1828.



## DICTIONAR IUDAIC

Ⓢ ERET ISRAEL – Țara lui Israel. Denumirea întregului teritoriu al țării evreilor în granițele istorice, spre deosebire de granițele actuale ale Statului Israel. Țara năzuințelor tuturor evreilor din toată lumea și în toate timpurile.

Ⓢ BEREȘIT – Geneza, Facerea. Prima carte din Pentateuch = **Tora**. Conține: facerea lumii și povestea patriarhilor ; începutul monoteismului și promisiunea țării făcută seminției lui Israel.

Ⓢ BIRCAT ha-HODEȘ – Binecuvântarea lunii. Sâmbăta – înaintea începutului unei luni noi, **Șabat Mevarkhim**, se spune o rugă specială prin care se imploră harul Domnului pentru luna viitoare. Cu ocazia asta se anunță data începerii lunii = **Roș Hodeș**.

Ⓢ CHIPA – Tichie din postav, mătase sau croșetată, ce acoperă capul evreului evlavios, care după datină nu umblă cu capul gol = **Ghilui roș**.

Ⓢ EIRUSIN – Logodna. Fază importantă în instituirea vieții de familie la evrei. Se făcea în cadrul unei solemnități rituale care conținea încheierea contractului matrimonial = **Tenaim**. În zilele noastre cei ce nu celebrează logodna, încheie acest act înaintea efectuării căsătoriei.

Ⓢ EREV ȘABAT – Spre deosebire de celelalte popoare la care ziua calendaristică începe imediat după miezul nopții, la evrei ziua începe de cu seară, din ajunul ei. Astfel Șabatu-ul începe vineri seara și toate poruncile, comandamentele și pravilele, care privesc Șabatu-ul, intră în vigoare vineri, la apusul soarelui. La fel se întâmplă și de sărbători.

Ⓢ KIDUȘ – Binecuvântarea asupra cupei cu vin (sau, în lipsă, pe cele două pâini = halot) rostită Vineri seară sau în serile de ajun de sărbători. Șabat înainte de prânz sau de sărbători înainte de masă, se rostește o asemenea binecuvântare, însă prescurtată.

Ⓢ LO TASUR – Să nu te abați. Una din dispozițiile de bază ale legislației rabinice. Principiile iudaice au menirea de a menține unitatea poporului în toate situațiile, inclusiv împrăștierea lui și poziția lui de minoritate care conlocuiește cu popoarele majoritare și stăpânitoare. Pericolul asimilării a făcut pe învățații noștri să vadă în aplicarea datinelor fără abatere « spre stânga sau spre dreapta » , o necesitate absolută.

Ⓢ MAZAL TOV – Noroc bun. Urarea obișnuită la nuntă, la nașterea unui prunc sau cu ocazia unei reușite. De remarcat că în comerțul internațional de briliante se întrebuințează o urare asemănătoare Mazal u-bracha = noroc și binecuvântare, chiar printre neevrei ; urarea ebraică provine binențeles de la evreii care formează majoritatea la bursele de diamante din lume.

Ⓢ MELAMED – Dascăl. Învățătorul care predă elevilor la **Heider**. Preparatorul care învață pe cei mici tainele alfabetului și rugăciunile.



**☀ REMEDII NATURISTE ☀**

**# Dacă e vară e bine să ne protejăm !**

**Dintre bolile cardio-vasculare** fac parte: îngosarea arterelor (ateroscleroza = îngustarea vaselor de sânge), tulburările de irigație a creierului și a membrilor, tulburări de ritm cardiac (printre care palpitațiile), îngustarea vaselor coronare și probleme de tensiune arterială (tensiune marită = hipertonie, sau scăzută = hipotonie). Bolile cardio-vasculare își găsesc punctul culminant într-un atac (apoplexie sau criză cardiacă), în anghină pectorală, infarct miocardic sau colaps.

**Pentru cei afectați de anumite tulburări cardio-vasculare**, este bine să se evite factorii de mediu care ar putea duce la amplificarea afecțiunilor deja existente. Unul dintre acestea este TEMPERATURA. Temperaturile înalte ne afectează pe toți, dar pot ucide un bolnav cardiac. Recomandările medicilor sunt foarte utile în acest sens: bolnavii trebuie să iasă din casă ori dimineața devreme, ori seara, când se mai răcorește puțin. În timpul zilei, ei vor purta obligatoriu pălărie de soare sau umbrelă și se vor deplasa cu predilecție prin locuri umbroase. Pentru acești bolnavi, baia de soare este strict interzisă, existând riscul infarctului miocardic sau al accidentelor vasculare cerebrale.

Odată ce vară și-a făcut simțită prezența cu debutul ei tipic în temperaturile ei tipice, cu capriciile ei, medicii recomandă în timpul caniculei încetarea activității fizice, repaos în locuri răcoroase și evitarea deplasărilor între orele 11:00 și 18:00. Dacă totuși ne încumetăm să ieșim din casă nu trebuie să uităm pălăriile de soare, și hainele lejere, din fibre naturale și de culori deschise. Totodată, aceștia ne sfătuiesc să căutăm încăperile dotate cu aer condiționat, unde temperatura să fie cu cel puțin 5 grade mai mică decât cea ambientală. În zilele caniculare, trebuie să bem minim 2 litri de lichide pe zi, în această perioadă fiind recomandat consumul unui pahar de apă la fiecare 15-20 de minute. Nu este bine să bem alcool, nici măcar bere sau vin, și nici băuturi cu un conținut ridicat de cofeină sau zahăr. Este interzis consumul acestora deoarece acestea deshidratează și diminuează capacitatea de luptă a organismului cu căldura. În schimb, medicii recomandă să fie consumate multe fructe și legume proaspete, deoarece conțin o mare cantitate de apă. O atenție deosebită trebuie acordată copiilor, vârstnicilor și persoanelor cu dizabilități. Aceștia nu trebuie lăsați niciodată singuri, în mașini sau în încăperi prost ventilate, chiar dacă este vorba despre perioade scurte de timp. Pentru a limita efectele caniculei, ferestrele expuse la soare trebuie închise, iar jaluzelele sau draperiile trase. Ferestrele vor rămâne închise atâta timp cât temperatura exterioară este mai mare decât cea din locuință, și vor fi deschise seara târziu, noaptea și dimineața. De asemenea, pentru a reduce temperatura din casă este bine ca lumina artificială să fie menținută la intensitate scăzută, și utilizată pentru perioade mai scurte. Canicula stresează organismul generând crampe, șoc hipertermic și stări de epuizare, acestea fiind numai câteva din problemele de sănătate, care pot apărea în cazul în care corpul nu reușește să-și mențină temperatura de 37°C. Specialiștii Ministerului Sănătății atrag atenția că expunerea corpului la temperaturi ridicate reprezintă o agresiune, un stress asupra organismului. Crampele de caldura apar la nivelul abdomenului, brațelor, membrilor inferioare, mai ales în caz de transpirație abundentă. Din acest motiv, medicii recomandă pe parcursul perioadei caniculare încetarea activității fizice și repaos în locuri răcoroase. De asemenea, sucurile de fructe naturale sau băuturile energizante trebuie diluate cu apă. Dacă aceste crampe durează mai mult de o oră este necesară consultarea medicului. Epuizarea provocată de caniculă apare după câteva zile și se manifestă prin somnolență, senzație de slăbiciune și oboseală, somn agitat sau insomnie. Aceste simptome pot fi combătute prin odihnă în locuri răcoroase, și prin consumarea de sucuri naturale diluate cu apă.



## **NATURA LA ÎNDEMÂNA TA !!**

♥ ***Fructul de Avocado*** – Natura ne înlesnește și ne pune la dispoziție o vastă paletă de opțiuni în ceea ce ne privește hrana, așa cum fructele și legumele sunt una din cele mai vaste resurse ce ne ajută grăitor și amplu în existența noastră dar mai ales sănătoasă. Beneficiile sale asupra sănătății :

Avocado este recomandat pentru inimă, pentru sănătatea ei mai precis. Avocado conține acid oleic, grăsime mononesaturată, ce ajută la reducerea nivelului de colesterol. Într-un studiu efectuat pe persoane cu un nivel ridicat al colesterolului, participanții care au urmat o cură, dietă bogată în avocado au înregistrat o scădere semnificativă a colesterolului. Tot odată este o sursă bună de potasiu, mineral ce ajută la reglarea presiunii sanguine, potasiul ajută la prevenirea hipertensiunii, bolilor de inimă sau chiar a infarctului. O ceașcă de avocado conține 23% din cantitatea zilnică necesară de foliați, importanți pentru sănătatea inimii. Un studiu făcut pe 80.000 de femei a descoperit, că o dietă bogată în foliați reduce cu 55% riscul de atac de inimă sau alte boli ale acestuia ce pot fi inerent fatale.

Asigură sănătatea optimă, nu numai că este o sursă foarte bună de acizi grași mononesaturați, inclusiv de acid oleic, dar s-a descoperit că oferă protecție împotriva cancerului de sân, este și o sursă bună de luteină. Conține cantități importante de carotenoide (zeaxantina, alfa-caroten, beta-caroten) plus tocoferoli (vitamina E). Studiile arată că extractul de avocado care conține carotenoide și tocoferoli poate împiedica dezvoltarea celulelor cancerului de prostată. Însă, celulelor canceroase expuse doar la un carotenoid, luteina, nu le este stopată dezvoltarea.

Un alt rol important îl are în absorbția carotenoidelor din legume. Câteva felii de avocado adăugate în salata ta, nu numai că îi va da acestuia un gust mai bogat, dar îți va ajuta organismul să absoarbă carotenoidele oferite de legume. Adaosul de avocado în salată va mării absorbția alfa-carotenului, beta-carotenului și luteinei de 7,2 ; 15,3 și respectiv de 5,1 ori mai mult, conform specialiștilor. Fitonutrienții luptă împotriva cancerului oral. Cancerul oral prezintă un risc mai mare de deces decât cancerul de sân, piele sau cel cervical, rata mortalității fiind de aproape 50% din cauza depistării târzii, conform Fundației Cancerului Oral din Marea Britaniei. Datorită conținutului de fitonutrienți, avocado poate juca un rol important în prevenirea acestui tip de cancer.



## *CALENDARUL LUNII Iunie*

- La 1 iunie 1908 s-a născut la Munchen scriitorul Peter De Mendelssohn. A scris romane precum : « A doua viață » - 1948 ; « Gata cu Berlinul » - 1930 și altele.
- 1 iunie 1916 – s-a născut la Sarasău, Abraham Adler unul dintre marii muzicieni ai lumii, primul care a promovat muzica liturgică evreiască în sălile de concert ale lumii, a fost cantorul și muzicologul maramureșean.
- 3 iunie 1899 – a murit la Viena, Johann Strauss (fiul), ilustru compozitor de muzică de operetă, de altfel considerat „regele valsului”.
- La 3 iunie 1925 s-a născut legendarul actor Tony Curtis alias (Bernard Schwartz), cel mai celebru(și popular) film în care a jucat, a fost fără îndoială "Some Like It Hot" (1959) alături de Jack Lemmon și Marilyn Monroe, în "The Vikings" și "Spartacus" apare alături de prietenul său Kirk Douglas, în serialul TV "The Persuaders!" alături de Sir Roger Moore un alt bun prieten al său.
- La 8 iunie 1926 – s-a născut la Iași, compozitorul Anatol Vieru. Acesta a studiat la conservatoarele din București și Moscova, el a compus opere, micro-opere oratorii, suite, concerte pentru orchestră, lucrări camerale, muzică de film. De asemenea el a fost doctor în muzicologie.
- La 11 iunie 1881 s-a născut în Lituania, rabinul și liderul religios, Menahe Mordecai Kaplan, ce avea ca în 1916 să pună bazele și să organizeze Centrul Evreiesc din New York.
- 11 iunie 1975 a încetat din viață Hugo Bergman ce a fost coleg de școală cu Frantz Kafka. Stabilit în Ierusalim, el a fondat Biblioteca Națională Evreiască și Biblioteca Universitară.
- 12 iunie 1929 se naște la Frankfurt în Germania, Anne Frank. Avea să imigreze împreună cu familia în Olanda în speranța că vor fi feriți de prigoana nazistă, aici în 1942 primește în dar de tatăl ei la vârsta de 13 ani un caiet cu coperta cadrilată colorată în alb și roșu, acesta avea să devină jurnalul unei fetițe pe timpul cât ea și familia vor sta ascunși din calea naziștilor. Jurnalul este presărat pe lângă umor și inocența copilărească prezintă totodată tușe de maturitate, înainte de vreme, impuse de situația tumultoasă și abruptă a vieții pe care o trăiește. Din păcate ea avea să plece dintre noi la doar 15 ani, dar jurnalul său avea să fie tipărit de singurul supraviețuitor al familiei chiar tatăl ei.
- La 14 iunie 1848 – Guvernul Revoluționar de la București, nou constituit, decretează înființarea steagului național în culorile roșu, galben și albastru, având deviza „ dreptate și frăție ”.
- 15 iunie 1889 se stingea din viață poetul ilustru, luceafărul literaturii române Mihai Eminescu. Poezia sa este mărturia și totodată influența, etalonul decisiv al evoluției limbii literare române.
- 15 iunie 1940 – este înființat lagărul de exterminare Auschwitz, emblema Holocaustului, mărturia exercitării fascismului a genocidului și urii sale față de evrei.
- 15 iunie 1914 s-a născut la Rîmnicu Sărat, caricaturistul și graficianul Saul Steinberg. A studiat filozofia la Universitatea București, după care s-a înscris la Politehnica din Milano, unde a studiat arhitectura, absolvind în 1940. În timpul șederii la Milano a contribuit în mod activ în cadrul publicației satirice *Bertoldo*. În 1942 avea să se stabilească în SUA. Desenele sale oscilează între satiră, bizar și filozofie. Se stinge din viață în 1999.



## **Shalom Alehem**

În decembrie 1914 se întoarce la New York , de data aceasta însoțit de majoritatea membrilor familiei. Fiului său, Misha (Moshe), găsit el însuși bolnav de tuberculoză, i se refuză intrarea în Statele Unite. El rămâne în Elveția împreună cu sora lui, Emma, și moare în anul următor, 1915. Pierderea lui îl deprimă profund pe scriitor.

Dimineața, pe 13 mai 1916, Shalom Alehem își dă ultima suflare. Este înmormântat provizoriu la cimitirul din Queens. În 1921, osemintele lui sunt scoase din mormântul lor provizoriu și îngropate în același cimitir, dar în parcela rezervată muncitorilor. Astfel a fost îndeplinită dorința ce și-a exprimat-o în testament, de a fi înmormântat printre *muncitorii de rând - în mijlocul adevăratului popor*. În 1997, un monument dedicat lui Shalom Alehem a fost ridicat în Kiev; altul a fost ridicat în 2001 la Moscova.

În 1996, o porțiune din East 33rd Street în New York City a fost redenumită „Sholem Alechem Place” între Park și Bulevardul Madison

Un crater de pe planeta Mercur a fost numit în amintirea lui. La Tel Aviv și în alte orașe ale Israelului s-au numit străzi în memoria sa. Și centrul cultural idiș din Tel Aviv îi poartă numele.

În anii treizeci ai secolului al XX-lea regiunea autonomă evreiască cu limbile oficiala idiș și rusă, creată de regimul sovietic în mod artificial în zona Birobidjan, la granița cu China, a adoptat figura lui Shalom Alehem ca principal erou cultural. Numele său a fost dat unei străzi principale din orașul Birobidjan și casei de cultură locale. În general, regimurile comuniste au tolerat un oarecare cult cultural al operei lui Shalom Alehem, desemnat cvasi oficial ca scriitorul cel mai de frunte al etniei evreiești vorbitoare de idiș, recunoscută ca atare. Aceasta a făcut ca opera sa să fie făcută cunoscută și apreciată în traducere încă din anii 1950 - 1960 și cititorilor din Extremul Orient comunist, în primul rând publicului chinez.





## **INFO-CLUB**

Pentru cei care sunt interesați, Comunitatea Evreilor din Focșani – situată în Str. Oituz Nr.4, pune la dispoziția fiecăruia o bogată bibliografie despre cultura, istoria și tradiția poporului evreu. La biblioteca clubului se pot procura noi cărți apărute în editura Hasefer, sau pot fi împrumutate cărți, reviste, ziare sau se poate asculta muzica anilor 1970-1990. Tot la clubul comunității se pot urmări filme despre Israel sau se pot organiza concursuri de table, remi sau șah. În fiecare zi de marți și joi între orele 9-11 medicul comunității acordă consultații medicale persoanelor asistate de FCER și membrilor ce aparțin comunității.

### **AGENDA ACTIVITĂȚILOR DIN LUNA IUNIE 2009**

Luna iunie, lună de vară și de vacanță, a însemnat pentru Comunitatea Evreilor Focșani desfășurarea unor activități ample, dar și seria de evenimente ce sau succedat au avut menirea să implice atât Comunitatea și membri săi, dar și o serie de parteneri începând de la copii, elevi, profesori și alte persoane ce au inter-acționat și relaționat cu noi în seria de evenimente pe care le-am organizat.

- 1 iunie „ZIUA COPILULUI” – zi ce a prilejuit participarea noastră a Comunității în cadrul Căminului Jariștea unde copii de acolo au organizat un spectacol festiv iar noi le-am rasplătit munca și efortul depus cu stimulente merituose constând în premii dulci.
- Sărbătoarea de Șavuot prilej în cadrul căruia membrii comunității dar nu numai au celebrat și omagiat această sărbătoare în cadrul sinagogii din Focșani unde a fost organizată slujba conform zilei și o masă festivă.
- Ziua Eroilor Neamului Românesc zi omagială în cadrul căruia ne-am recules la căpătâiul monumentelor ridicate într-un cinstea și slava celor care s-au jertfit pentru patrie, glie, neam și țară, fără a ține cont de etnie apartenență ei au însemnat și înseamnă „eroi” pentru întregul nostru popor. Eroii Patriei fără deosebire de etnie au fost omagiați din rândurile acestora nu au lipsit de altfel ostașii evrei care și-au dat viața pentru independența, reîntregirea României iar dacă astăzi suntem aici se datorează jertfei lor și numai lor.
- Pe data de 15 iunie am celebrat alături de elevi 120 de ani de la trecerea în neființă a ilustrului nostru poet și literat Mihai Eminescu, prilej cu care am comemorat prin cinstirea marelui poet o serie de poezii recitate foarte frumos de elevi.
- Emblema Holocaustului 15.06.1940 înființarea lagărului de exterminare de la Auschwitz, dată ce rămâne fără doar și poate vie în memoria noastră a tuturor, reprezintă momentul cel mai dezumanizant al omenirii, moment în care timpul și evoluția au stat în loc, moment în care omul și umanitatea au dispărut și au lăsat loc urii, sălbăticiiei, a dezumanizării, a celor mai negre gânduri. De aceea nu trebuie să uităm ! Ci să învățăm din propriile greșeli.
- ANNE FRANK – comemorare, elogiu adus tinerei fete ce a încercat să supraviețuiască prigoanei naziste stând ascunsă alături de cei dragi și mărturia jurnalului său ce grăiește de la sine. Anul acesta ia ar fi împlinit 80 de ani.
- O scurtă lecție de istorie ocazionată de vizita domnului Moshe Mandel din Israel nativ de loc din Vrancea.

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



**REGULI DE IGIENĂ PENTRU A EVITA ÎMBOLNĂVIREA CU A H1N1**

Fără îndoială, timpurile moderne pe care le treversăm au lucruri bune dar și rele, un astfel de panaceu se conturează, ca cel al pandemiei de A H1N1. Unde zeci de oameni au murit în urma îmbolnăvirii cu gripa porcină, provocată de virusul A H1N1, autoritățile sanitare mondiale fiind în alertă maximă din data de 24 aprilie și totodată recomandând oamenilor să respecte regulile elementare de igienă pentru a evita infestarea.

Noul virus gripal A H1N1, descoperit recent, este de fapt un subtip de virus gripal ce se transmite la om și care conține gene de la virusurile gripei porcine, aviare și umane, într-o astfel de combinație ce nu a fost observată, până în prezent, nicăieri în lume. În consecință, există dovezi clare că acest virus se transmite de la om la om, iar boala a fost extrem de gravă la un număr însemnat de cazuri în Mexic. Astfel că pe data de 24 aprilie autoritățile sanitare mondiale au intrat în stare de alertă, după semnalarea mai multor sute de cazuri de gripă porcină la om în Mexic, dintre care aproximativ 60 de cazuri mortale și aproximativ zece cazuri în Statele Unite.

Organizația Mondială a Sănătății a avertizat încă de atunci că evoluția virusului este cu totul imprevizibilă, în timp de autoritățile americane au apreciat că răspândirea bolii nu poate fii stopată. Vaccinul împotriva gripei umane nu poate proteja și împotriva gripei porcine, deoarece se transmite în general de la om la om sau prin contact direct cu animalele, însă consumul de carne de porc nu duce la îmbolnăvire.

Gripa porcină este o maladie respiratorie, specifică porcilor din crescătorii, un virus gripal de tip A. Boala trece ocazional la om, în general la persoanele care vin în contact cu aceste animale. Simptomele noi gripei de tip A H1N1, la om sunt în genere asemănătoare cu cele ale gripei sezoniere umane caracterizată prin : febră, simptome respiratorii, tuse și secreții nazale, dureri în gât. Însă pot apărea eventuale noi alte simptome, cum ar fi : dureri generalizate (în special dureri musculare), cefalee, frisoane, oboseală, vomă sau diaree (elemente ce nu sunt caracteristice gripei, dar au fost raportate în unele din recente cazuri de gripă cu noul virus). În anumite cazuri, poate fi posibilă apariția unor complicații grave chiar și la persoanele sănătoase infectate cu noul virus.

A H1N1 noul virus gripal se transmite la persoane în același mod ca și virusul gripei sezoniere, adică de la persoană la persoană, din secrețiile răspândite de o persoană infectată, care tușește sau strănută, sau indirect, atunci când secrețiile ajung pe mâini sau alte suprafețe care sunt atinse de alte persoane, ce apoi duc mâna la gură sau nas.

Virusul gripal nu se transmite prin consumul de carne de porc sau produse



## MENORA – MINIREVISTA A COMUNITĂȚII EVREILOR FOCSANI

și preparate din carne de porc manipulate și prelucrate termic în mod corespunzător. Acest nou virus gripal, nu a fost izolat până acum de la animale și nu sunt indicii conform cărora virusul ar fi prezent în lanțul de producție al cărnii de porc.

Autoritățile multor state și chiar ale României au recomandat populației respectarea cu strictețe a regulilor de igienă personală, în special spălatul pe mâini. În același timp persoanele ce călătoresc spre anumite destinații unde se știe că sunt potențiale focare, planează un risc de infestare, sau dacă au fost în astfel de zone și prezintă simptome de tuse, strănut și altele sunt rugate să apeleze imediat la personalul medical, care se va ocupa de caz. Totodată, în cazul tusei sau a banalului strănut, nu se recomandă folosirea manșetei sau a umărului în loc de batistă și evitarea automodicației, eludând și mințindu-ne, banalizând, trebuie să ne prezentăm de urgență la doctor, pentru înlăturarea oricărui dubiu ce planează asupra noastră. De altfel autoritățile ne indică faptul să evităm pe cât posibil zonele de călătorie unde sunt afectate precum SUA – California, Texas, Kansas, Ontario, Mexic și altele), iar dacă situația impune să călătorim, trebuie imperios să respectăm regulile de igienă personală.

Măsurile generale de prevenire a îmbolnăvirii prin gripă cu noua tulpină, se impun, deoarece gripa se transmite relativ ușor, de la om la om atât pe cale aeriană (vorbit, tuse, strănut) cât și prin contact direct cu bolnavul sau diferite obiecte personale ale persoanei bolnave, contaminate cu secrețiile nazofaringiene, iar de aceea pentru a evita îmbolnăvirea vă recomandăm respectarea următoarelor măsuri :

- Nasul și gura trebuie să fie acoperite cu batista personală în timpul strănutului sau al tușitului. De asemenea batistele personale nu se împrumută ;
- Mâna nu va fi dusă la ochi sau la gură decât după ce a fost spălată cu apă și mult săpun ;
- Indicat este să evităm pe cât posibil aglomerațiile ;
- A se evita pe cât posibil contactul apropiat cu persoanele care prezintă semne clinice evidente de afecțiuni acute respiratorii (febră, tuse, strănut, ochii congestionați etc.) ;
- Membrii, persoanele care prezintă simptome asemănătoare gripei se vor izola de restul familiei și se vor prezenta de urgență la medicul de familie pentru a stabili diagnosticul și conduita terapeutică.

În cazul apariției unei boli respiratorii acute febrile, trebuie să luăm următoarele măsuri : izolarea domiciliului ; să avem grijă și să purtăm mască ce să ne acopere atât gura cât și nasul (inclusiv la domiciliu) ; să anunțăm de urgență medicul de familie, sau să ne prezentăm de urgență la camera de gardă a unității de boli infecțioase (spital de boli infecțioase, secție de boli infecțioase).



**MENORA – MINIREVISTA A COMUNITĂȚII EVREILOR FOCȘANI**

**“VIZITĂ ÎN OLANDA - PICTURI”**





## MENORA – MINIREVISTA A COMUNITĂȚII EVREILOR FOCSANI



### # POȘTA REDACȚIEI #



**Prin mail am primit de la domnul Dr. G. Mănescu următorul articol «Iudaism, Sionism – Amintiri»**

*Două cuvinte, două noțiuni, care de obicei se completează și se înțeleg între ele, dar uneori se înfruntă, se desfid și își arogă întâietatea.*

*Iudaismul, știe toată lumea, e apartenența la poporul evreu, de mii de ani. O capeți cum ai scos capul la lumină, venind pe lume, după unii, numai după mamă, după alții, prin tată. Așa se face că în Israel, militarii veniți tineri din fosta Uniune Sovietică, cu tată evreu, au dreptul să moară pe câmpul de luptă, dar mamele nu au « dreptul » de a fi prezente la înmormântare. Poate începe să se schimbe ceva din acest anacronism. La sfârșitul secolului 19, sub influența procesului Dreyfuss din Franța, avocatul – ziarist austriac, Theodor Herzl, scriind în 1896, « Statul evreilor », dă viață unei mișcări – sionismul – de renaștere a unei țări pentru evrei. Înainte de moarte, el scrie în 1902, « Țară veche – nouă », ca o viziune despre viitorul și dezvoltarea Palestinei. Pe fundamentul clădit de el, a avut loc în orașul meu natal – Focșani – Primul Congres Sionist și printre primii imigranți în Palestina au fost « românii », care au înființat Rosh Pina. Cu anii, cu munca grea și jertfe omenești, pe lângă o ambiție de neînchipuit, sugarul cu numele de Statul Israel s-a născut în mai 1948, plâpând și slab, dar rezistent. Eu m-am născut într-o familie de cohanimi laici, cu câteva trăsături tradiționaliste. Părinții își ocupau locurile fixe la Templul Coral în zilele de Rosh Hashana și Iom Kipur, de Pesach se cumpăra pască, dar în rest, mâncam tartine cu unt și șuncă și la ardei umpluți cu carne, adăugam smântână (și acum mă delectez cu ei). La școala israelito-română a comunității evreilor, am învățat cu domniile Naihin și Derbaremdigher, ebraica (o deprinsesem binișor) și istoria neamului. Țelurile « tionismului », (cum se pronunța), nu-mi erau clare. Îmi închipuiam că plecând în Palestina (de unde mâncam portocale Jaffa), evreii ajungeau în țara lor (doar nu rare ori am auzit « jidanii la Palestina »), știam că întâmpinau greutăți – soare, nisip, muncă de rob. Auzeam că unii evrei înstăriți cumpărau terenuri pe Carmel, în Haifa și că în cutiuțele alb-albastre din locuințe și magazine se strângeau bani pentru Palestina. Cum ? Pentru ce ? Erau întrebări ca o nebuloasă în mintea mea. Împreună cu câțiva prieteni, am intrat în grupa celor mici a organizației « Hashomer Hatair », ne întâlneam săptămânal într-un sediu unde avea loc « siha » și ne vorbea șeful « Harosh Ken » și ne jucam 2-3 ore. Iarna, aducea fiecare dintre noi, câteva bucăți de lemne, să facem foc, să se încălzească aerul rece și umed al camerei, în care erau : o masă, 2-3 scaune, 2-3 bănci și o sobiță de tuci. După câțiva timp, am trecut la CTS – Cercul Tineretului Sionist (« Hanoar Hatzioni ») și după aproape 2 ani, am terminat cu această « activitate ». Fusesem abonat la o revistă, « Copilul evreu », al cărei conținut îl sorbeam și care dădea bici închipuirilor mele. Mi-aduc aminte de o poezie (cred că « Teatrul » o traducere) în care un copil, un fel de « Moishe der groiser », începea așa :*

*Facem circ în grajd, îndată,  
Zece bunghi antreu.  
Cine vine fără plată  
Vai și auleu !  
Și mai agaugă, printre altele, că dacă cineva nu are bunghi,  
Fără coaste va rămâne,  
Fără de rănunchi.*

*Se continua cu rolurile și sarcinile celorlalți copii. Ce erau bunghii, nu știam. Am aflat că nasturii în Moldova, erau bumbi. Când în 1969 am venit în Israel, ca turist din România, am avut o plăcere deosebită. Mi-am revăzut colegi de școală și profesie, am vizitat locuri minunate, am admirat Ierusalimul unificat și tot ce se clădea pretutindeni. « Ai văzut Kolbo Shalom din Tel Aviv ? » era, cu mândrie, întrebarea multora. Clădiri cu peste 10 etaje, erau aproape inexistente. Mi-am dat seama cum din nisip, răsăreau parcuri și grădini. Tehnica făcea pași uriași și la « Suk Hacarnel » din Tel Aviv, « se dădeau » și banane și portocale, frumoase și câte voiai, printre multe altele.*

*(Articol apărut în revista « Orient expres » iulie 2004*



**MICA PUBLICITATE ?!**

