



Revista Menora Focsani



*APARIȚIE
LUNA*

NR. 6
IUNIE
2014

MINIREVISTA COMUNITATII
EVREIESTI DIN FOCSANI

M
E
N
O
R
A



MINIREVISTA COMUNITATII EVREILOR FOCSANI

CUPRINS

1. Stiri din Israel	pag.3
2. Stiri din Vrancea	pag.4
3. Stiri din lume	pag.5
4. Povesti cu talc	pag.6
5. Aluminiul si efectele sale asupra organismului uman	pag.7
6. Sfatul medicului	pag.8-9
7. Planeta Umor	pag.10
8. Plante medicinale	pag.11-12
9. Idei practice si utile pentru gospodarie	pag.13
10. Stiati ca :	pag. 14-15
11. Pagina de istorie	pag.16
12. Cei mai faimosi spioni din istorie	pag.17
13. Calendarul lunii iunie	pag.18-19
14. Info Juridic	pag.20
15. In Memoriam	pag.21
16. Orase pierdute ale lumii antice	pag.22-23
17. Stiri mondene	pag.24
18. Info Club	pag.25
19. Epigrame din diaspora	pag.26
SCRISORI LA REDACTIE	
20. Mari savanti si inventatori ai lumii	pag.27
21. Cuptorul cu microunde –	pag.28
22. La pas prin tara	pag.29
23. Din interviul d/nei Livia Diaconescu ..	pag.30

COLECTIVUL REDACTIONAL:

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

Harieta Rond – Responsabil varsta de
mijloc.

ADRESA REDACTIEI:

STR. OITUZ NR. 4, FOCSANI, VRANCEA.

TEL: 0237/623959

MOBIL: 0745171287

E-MAIL:

r_mircea67@yahoo.com

SITE: www.focsani.jewish.ro

E-Mail : revistamenora@gmail.com



**** Ministrul israelian de Externe, Avigdor Lieberman, a amenințat, că va cere expulzarea din Israel a coordonatorului ONU pentru procesul de pace din Orientul Mijlociu, Robert Serry, care a propus să ofere asistență pentru efectuarea unui transfer de fonduri din Qatar către Gaza.**

**** Aviația israeliană a lansat** raiduri aeriene asupra unor poziții ale armatei siriene, în noaptea de duminică spre luni, ca represalii față de un tir de obuz, duminică, soldat cu un mort în partea ocupată de către Israel a Platoului Golan. "Armata israeliană a vizat nouă poziții ale armatei siriene, ca răspuns la un atac provenind din Siria în care a fost ucis un adolescent israelian, iar alți doi civili israelieni au fost răniți", se arată într-un comunicat militar.

**** O companie din Israel** a reușit să construiască o mașină cu totul specială, care poate să se urce chiar și pe pereți. Este vorba despre o mașină blindată numită Combat Guard și a fost construită de compania israeliană Military Industries. Mașina are tracțiune integrală și anvelope de 54 de inci. Datorită poziționării roților, această mașină poate să urce chiar și un zid înclinat.

**** Guvernele României și Israelului** au convenit să intensifice cooperarea în combaterea angajării ilegale a muncitorilor străini și a practicilor ilegale de recrutare, precum și în eliminarea comisiunilor ilegale încasate de la muncitori, printr-o Declarație semnată de premierii celor două țări. Documentul a fost semnat la finalul primei ședințe comune de guvern româno-israeliană, organizată, la Ierusalim.

**** Președintele israelian, în vârstă de 91 de ani, considerat un "mesager al păcii", va fi primit la Casa Albă, de președintele american Barack Obama.** "Campania pentru găsirea a trei israelieni răpiți, presiunile asupra Iranului, discuții despre situația de ansamblu din Orientul Mijlociu și procesul de pace, cererea de eliberare a lui Jonathan Pollard (un spion israelian închis în Statele Unite) și consolidarea relațiilor israeliano-americane" vor face parte din subiectele abordate în cursul acestei întrevederi, potrivit unui comunicat al serviciilor lui Peres. Președintele israelian va susține discursuri în Camera Reprezentanților și în Senatul american, după care, duminică, se va întâlni, la New York, cu secretarul general al Națiunilor Unite, apoi cu reprezentanți ai comunității evreiești din Statele Unite. După întâlnirea cu membri ai comunității evreiești, Shimon Peres se va întoarce în Israel.

**** Israelul este dispus să ajute** "statele arabe moderate" amenințate de extremiști, a declarat ministrul israelian de Externe, Avigdor Lieberman, în cursul întrevederii pe care a avut-o la Paris cu secretarul de Stat american, John Kerry. "Interesele Israelului corespund cu cele ale națiunilor arabe moderate, pentru că ambele părți se confruntă cu amenințarea Iranului, cu cea a Jihadului (războiul sfânt islamic), cu cea a rețelei Al-Qaida și cu efectele pe care le pot avea conflictele din Siria și din Irak. În prezent, există o bază pentru crearea unei noi arhitecturi diplomatice și politice în Orientul Mijlociu", a adăugat Lieberman.

**** Serviciul israelian pentru securitatea internă (Shin Beth)** a dezvăluit identitățile principalilor doi suspecți în cazul celor trei adolescenți israelieni răpiți pe 12 iunie în Cisiordania, autoritățile israeliene afirmând că cei doi sunt membri ai mișcării islamiste Hamas. "Principalii doi teroriști implicați în răpire sunt Maruan Kawasmeh și Amer Abu Eisheh, membri ai filialei Hamas din Hebron (Cisiordania), care sunt căutați de Shin Beth și de armata israeliană", precizează Serviciul israelian pentru securitatea internă.

**** Cinci rachete lansate de palestinieni** din Fâșia Gaza au atins teritoriul israelian, fără a provoca victime sau pagube materiale, a anunțat un purtător de cuvânt al armatei israeliene. Două rachete au fost distruse în zbor de "Iron Dome", un sistem de interceptare antirachetă.

**** Premierul israelian Benjamin Netanyahu** a anunțat că sprijină crearea unui stat independent kurd, luând o poziție împotriva celei susținute de către SUA, care ar prefera ca Irakul să rămână unit, scrie The Guardian. Într-un discurs ținut la un thinktank din Tel Aviv, Netanyahu a arătat că stabilirea unui stat kurd ar face parte dintr-o alianță cu forțele moderate din regiune, după ce în ultimele săptămâni am asistat la ascensiunea jihadiștilor sunniți sprijiniți de către al-Qaida și la ajutorul acordat de către Iran forțelor šiite. Premierul a mai spus că Israelul va fi acum obligat să mențină pe termen lung o prezență militară în Cisiordania, chiar dacă va fi agreeat în viitor un acord de pace cu palestinienii.

**** Cei trei adolescenți israelieni dispăruți** în Cisiordania din 12 iunie au fost găsiți morți, anunță surse oficiale israeliene. Cadavrele celor trei adolescenți au fost descoperite luni seară în zona Khirbet Aranava, în apropiere de orașul Hebron, în Cisiordania. În urma apariției cadavrelor celor trei tineri, Guvernul israelian promite "distrugerea" mișcării islamiste Hamas, căreia îi atribuie aceste asasinat.

**** Israelul are un nou președinte**, după ce Parlamentul acestei țări l-a ales pe Reuven Rivlin, membru veteran al partidului Likud. Fost președinte al Knesset, Parlamentul Israelului, Rivlin l-a învins pe Meir Sheerit, cu 63 de voturi la 53.

-Mediafax.ro-



Oo Câteva sute de elevi au oferit odobeștenilor o zi plină de surprize, de Ziua Copilului. De la scenete cu personaje din universul copilăriei, întruchipate de elevii Clubului "Prietenii cărții", la cântece de vis și speranță, interpretate de grupurile vocale ale Clubului de Muzică de la Casa de Cultură, desene pe asfalt, realizate de princhindeii Liceului Teoretic, demonstrația de karate a echipei C. S. "Foc Viu", culminând cu prima ediție a Crosului copiilor, un eveniment care a încis toate spiritele, prin numărul și calitatea participanților.

Oo Orchestra de Cameră "Unirea" Focșani încheie luna aceasta stagiunea de concerte 2013-2014 printr-un concert ce a avut loc la Ateneul Popular "Maior Gh. Pastia" din Focșani. Intitulat "Serenadele verii", concertul propune, așa cum o arată și denumirea, trei serenade scrise atât în perioada romantismului timpuriu cât și în perioada romantismului târziu. Lucrările, în esență programatice, au o mare melodicitate și libertate de expresie și aparțin compozitorilor Piotr Ilici Ceaikovski, Franz Schubert și Antonin Dvorak.

Oo Biblioteca Județeană „Duiliu Zamfirescu” a început înscrierile la cluburile de vacanță. Cei care doresc să frecventeze gratuit cluburile de vacanță se pot înscrie până pe 30 iunie la sediul Bibliotecii Județene. Instituția vranceană organizează și anul acesta cinci cluburi gratuite de vacanță care vor funcționa în vară, în perioada 1 iulie – 30 august 2014 la sediul Secției pentru Copii și Tineret.

Oo Focșănenii care au dorit să vadă în ce condiții muncesc pompierii au fost invitați în Grădina Publică din municipiul Focșani. O autospecială de lucru cu apă și spumă și o ambulanță SMURD sunt scoase în parc iar cei interesați vor putea observa și testa accesoriile utilizate și vor putea învăța multe lucruri utile despre prevenire, protecție și intervenție în situații de urgență. Cei care doresc să se oprească la atelierul denumit „Pompier pentru o zi” vor avea ocazia să afle lucruri folositoare și interesante despre misiunile pompierilor, riscurile pe care le implică această meserie în domeniul situațiilor de urgență, dar și despre cum pot interveni și limita pagubele produse în astfel de situații.

Oo Fotograful gălățean Nicolaie Sburlan, profesor la clasa de Artă fotografică a Centrului Cultural „Dunărea Jos” din Galați, a făcut "botezul" Clubului de fotografie Putna din Focșani, inițiat de un grup de pasionați reuniți în jurul focșănenilor Paul Bratu și Ovidiu Opaț. Cu această ocazie, artistul de pe malul Dunării a adus la Focșani o colecție de fotografie pe film, dezvoltată în laboratorul propriu, ce poate fi admirată la Muzeul "Trepte de Istorie" din Piața Unirii.

Oo Primăria Focșani anunță că, centrul orașului va fi închis traficului auto, în zonă având loc două evenimente. Primul este dedicat Zilei Drapelului Național, pe 26 iunie, când de la ora 10.00, în Piața Unirii vor avea loc ceremoniile specifice. Începând cu aceeași zi, în centrul istoric al municipiului se va desfășura Salonul Auto Vrancea. Evenimentul se va încheia duminică, 29 iunie.

Oo Amfiteatrul natural din Naruja a gazduit a 32-a ediție a Festivalului concurs interjudețean de muzică populară "Comoara Vrancei". Concurenții din acest an au venit până la Năruja din județe precum Suceava, Arad, Cluj, precum și din zone limitrofe Vrancei, pentru a le arăta vracenilor frumoasele lor tradiții. Regalul folcloric a ținut mai bine de 4 ore la capătul cărora Valentin Marin, manager Radio Romania Antena Satelor, Ileana Vieru, redactor muzical la Societatea Romană de Radiodifuziune și profesor dr. Maricel Ghinea, dirijor al orchestrei Ansamblului Folcloric "Țara Vrancei", au decis câștigătorii secțiunilor.

Oo Fostul ministru de Externe Adrian Cioroianu, decan al Facultății de Istorie a Universității București, a conferențiat la Focșani despre contextul extrem de interesant în care a izbucnit Primul Război Mondial, în cadrul Conferințelor "Athenaeum". În sala mare a Ateneului Popular "Maior Gh. Pastia" s-au strans zeci de persoane curioase de perspectiva lansată în afișele lipite din oraș care "strigau" "Războiul care nu trebuia să se întâmple: Marele Război 1914-1918". Relaxat, profesorul de istorie și până în 2008 ministrul de externe al României, Adrian Cioroianu, a prezentat istoria într-o altă manieră de cum este predată în școli, prezentând amănunte de culise despre cum s-a ajuns la război, într-o perioadă în care puțini credeau că omerirea ar putea traversa printr-un "război generalizat".

Oo La Secția pentru copii și tineret "Oana Diana Renea" a Bibliotecii Județene a avut loc lansarea volumului de poezie "Pentru tine, copile, din suflet!", scris de Oana Monica Negoită. Volumul cuprinde 40 de poezii pentru preșcolari, este ilustrat de Bogdan Andrei Negoită și Florica Sima.

Oo Consiliul Județean și Centrul Cultural Vrancea au lansat un nou concurs destinat elevilor. Aflat la prima ediție, Concursul Național de Artă Vizuală și Literatură „Mărășeștiul, în inima mea” își propune să însuflească tinerilor sentimentul patriotic, prin readucerea în atenție a unor momente eroice petrecute în timpul Primului Război Mondial. - **Ziare.com** -



Raftul cu stiri din lume



- Papa Francisc i-a concediat pe cei cinci membri ai autorității de supraveghere financiară a Vaticanului, toți italieni din vechea gardă asociată cu numeroase scandaluri financiare, și i-a înlocuit cu experți în finanțe din mai multe țări, printre care în premieră și o femeie.
- Vaticanul a început, lucrările de schimbare a sistemului de aer condiționat și de iluminare pentru a proteja Capela Sixtină, unde se află fresce pictate de Michelangelo, de praful, dioxidul de carbon și transpirația care se acumulează în interior, în urma invaziei anuale de turiști.
- Un incendiu care amenința locuințe și un parc natural de pe versantul abrupt al unui munte în regiunea frecventată de turiști Costa del Sol, în sudul Spaniei, a condus la evacuarea a aproximativ 600 de persoane, potrivit autorităților locale.
- Două femei și un bărbat au fost arestați în trei locuri diferite din capitala Greciei. Potrivit presei, cei trei suspecți sunt etnici kurzi, membri ai Frontului Popular Revoluționar de Eliberare (DHKP-C), o mișcare marxistă turcă pe care Uniunea Europeană, Statele Unite și Turcia o consideră organizație teroristă. Unul dintre suspecți - o femeie de 24 de ani - este căutată de autoritățile elene în ancheta privind depistarea unei bărci cu explozibil găsită în iulie 2013 în largul Insulei Chios, situată la frontiera cu Turcia.
- "Zețele" Kumari din Nepal suntenerate de mii de hinduși și budiști. Tinerele sunt selectate încă de la naștere și până când ajung la pubertate, sunt considerate a fi încarnarea zeiței Kali, protectoare împotriva forțelor răului și purtătoare de noroc. copilele care ajung să fie numite "Zețele" Kumari, care în nepaleză înseamnă "virgine", trebuie să treacă un test riguros de 32 de etape, iar apoi sunt investite cu un statut apropiat nemuririi. Deși suntenerate și tratate ca zeițe, viața acestor fete nu este una ușoară. Sunt obligate să plece de acasă, să își trăiască toată copilăria ascunse în temple, de unde nu pot pleca decât dacă prezența lor este cerută la ceremonii de idolatrizare. În total, nu au voie să aibă mai mult de 13 apariții pe an. "Zețele" Kumari nu au voie să atingă pământul până la pubertate, așa că sunt purtate pe brațe, în loje sau căruțe și de multe ori nici nu știu să meargă. În privința educației, cursurile în colectivitate sunt excluse.
- Câteva scrisori schimbate de scriitorul Albert Camus cu o prietenă intimă, corespondență începută în 1936, în perioada anilor de tinerețe petrecuți de scriitor în Algeria și încheiată în 1952 la Paris, au fost vândute, la o licitație organizată la Paris.
- Un ziar local din Japonia a publicat o ediție specială, imprimată pe mătase, pentru a sărbători decizia UNESCO din ajun de a include pe lista Patrimoniului Mondial moara de mătase Tomioka, monument istoric important din perioada industrializării Japoniei.
- Ceremoniile de sărbătorire a Debarcării din Normandia au început în prezența **prințului** Charles care a sosit la Bénouville, în apropiere de plajele pe care au debarcat Aliații la 6 iunie 1944. Cu 70 de ani în urmă, pe 6 iunie 1944 începeau operațiunile prin care forțele aliate își propuneau deschiderea unui nou front de luptă, în vestul Europei. Operațiunile militare, cunoscute sub denumirea de Bătălia pentru Normandia au necesitat implicarea unui număr uriaș de soldați - aproape 3 milioane - care au traversat Canalul Mânecii din Anglia până pe plajele franceze ale Normandiei.
- Liderul istoric al tătarilor din Crimeea Mustafa Djemilev a primit Premiul Solidaritatea, creat de către Polonia, într-o ceremonie la Castelul Regal de la Varșovia, în prezența mai multor șefi de stat și de guverne, între care și președintele ucrainean Petro Poroshenko.
- O ambarcațiune la bordul căreia se află 37 de persoane din Orientul Mijlociu a fost interceptată, de poliștii de frontieră constănțeni din cadrul Sistemului Complex de Observare, Supraveghere și Control al Traficului la Marea Neagră – SCOMAR în apropierea țărmului românesc al Mării Negre, Emigranții urmează să fie aduși la Constanța pentru cercetări și, în funcție de rezultat, se vor lua hotărârile legale ce se impun.
- O mie de persoane, printre care câțiva miniștri belgieni și reprezentanți ai cultelor musulman și creștin în Belgia, au adus la sinagoga de la Bruxelles, un omagiu victimelor atentatului comis la Muzeul Evreiesc din acest oraș. Simplă și sobră, ceremonia a început, după aprinderea unei lumânări în memoria victimelor - un cuplu de israelieni și o pensionară franceză ucisă, un tânăr angajat belgian în stare de moarte celebră, prin rugăciunea evreiască Shema Yisrael. Ea s-a încheiat, după niște discursuri scurte, prin Kaddish, rugăciunea pentru morții de religie iudaică, și Brabançonne, imnul național al Belgiei.

Frumoasa sau Urata

Un împărat a prins un tânăr supus care vâna pe domeniul lui. L-a aruncat în temniță și i-a spus că-l va elibera dacă va răspunde la întrebarea:

"Ce vrea de fapt femeia?"

Tânărul și-a chemat și a întrebat mama, sora, verișoara, vecina, dar nici una n-a putut să dea un răspuns corect. În fine a chemat și o vrăjitoare bătrână și urâtă. Aceasta i-a promis că-i spune răspunsul corect cu condiția ca după ce va fi eliberat o va lua de soție. Neavând altă soluție tânărul a acceptat. Răspunsul dezvăluit de vrăjitoare a fost:

"Femeia, de fapt, dorește să fie stăpâna propriei vieți! "

Împăratul l-a eliberat imediat. A urmat nunta și noaptea nunții.

Însă nu mică i-a fost mirarea când în pat a găsit o fată tânără și deosebit de frumoasă care i-a spus:

"- Pentru că te-ai ținut de cuvânt, jumătate de zi voi fi bătrână și urâtă, iar cealaltă jumătate voi fi ca acum. Urmează ca tu să alegi în care jumătate de zi să fii tânără și în care să fii bătrână."

Tânărul căzu pe gânduri: să rădă toți de el văzându-l cu o bătrână și urâtă, iar noaptea să petreacă cele mai plăcute clipe alături de o tânără fermecătoare sau să se plimbe pe ziuă cu cea mai frumoasă fată printre oameni iar noaptea....

În cele din urmă tânărul i-a spus să aleagă ea cum crede că e mai bine. Imediat a venit și răspunsul:

"- Voi fi tot timpul tânără și frumoasă, pentru că am găsit bărbatul, care mi-a dat libertatea de a fi stăpână pe propria viață."

Morala:

Ofera jumătății tale libertatea de care are nevoie și las-o să fie stăpâna pe propria viață

Fluturile albastru

A fost odata un vaduv care locuia împreună cu cele 2 fete ale sale care erau foarte curioase și inteligente. Fetele îi puneau mereu multe întrebări... la unele stia să le răspundă, la altele nu... Cum își dorea să le ofere cea mai bună educație, într-o zi și-a trimis fetele în vacanță cu un intept.

Inteptul stia întotdeauna să le răspundă la întrebările pe care ele le puneau. La un moment dat una dintre ele a adus un fluture albastru pe care planuia să îl folosească pentru a înșela inteptul.

- Ce vei face? o întreba sora ei.

- O să ascund fluturile în mainile mele și o să întreb inteptul dacă e viu sau mort. Dacă va zice că e mort, imi voi deschide mainile și îl voi lăsa să zboare. Dacă va zice că e viu îl voi strânge și îl voi strivi. Și astfel orice răspuns va avea, se va înșela.

Cele două fete au mers la intept și l-au găsit meditând.

- Am aici un fluture albastru. Spune-mi inteptule, e viu sau mort?

Foarte calm, inteptul surase și îi zise:

-Depinde de tine... fiindcă e în mainile tale.

Morala:

Viata fiecăruia dintre noi este în mâinile noastre. De noi depinde dacă e "vie" sau "moartă". Noi suntem singurii responsabili de greselile dar și de victoriile noastre."

Fiul cel orb

Un băiat de 24 de ani privind pe fereastra unui tren striga...

" Tată, privește copacii care se duc în spatele nostru"! Tatăl a zâmbit, dar un cuplu de tineri stând în apropiere s-au uitat la tânărul de 24 de ani cu comportament copilăresc, cu milă. Dintr-o dată tânărul strigă din nou....."tată, privește cum norii aleargă cu noi!"

Cuplul nu a putut rezista și -l întreabă pe bătrân: "de ce nu-ți duci fiul la un medic bun?"

"Bătrânul a zâmbit și a spus: am făcut asta, și acum tocmai ce venim de la spital..."

Fiul meu a fost orb de la naștere, el tocmai și-a recăpătat vederea astăzi...."

-Fiecare om de pe planetă are povestea lui. Nu judeca oamenii înainte de a-i ști cu adevărat.

Adevărul vă poate surprinde...

(sursa internet)

Aluminiul și efectele sale asupra organismului uman - 2 -

Aluminiul exercită funcția de catalizator la transformarea nitraților în nitriți. Dacă totuși preparăm bucatele în veselă din aluminiu, este necesar să ținem cont de următoarele reguli:

- nu se recomandă să păstrăm în această veselă varza și castraveții murați, laptele acru, peștele sărat, bucatele din cartofi. Acțiunea îndelungată a acizilor asupra vaselor distruge pelicula de oxid de aluminiu (Al_2O_3) și metalul pătrunde în alimentele gătite;
- nu se recomandă ca în vesela de aluminiu să se fiarbă cartofi necurățați – se înnegrește vasul;
- spălarea veselei se va face fără a distruge (cu detergent sau abrazive) pelicula de oxid de aluminiu. Este mult mai bine să folosim o soluție care nu conține particule abrazive;
- dacă pe vas există pete de bucate arse, le vom șterge cu un măr proaspăt tăiat sau vom fierbe în el apă cu ceapă;
- nu se recomandă să păstrăm produsele alimentare în foi de aluminiu, nici să preparăm bucate în aceste foi.

Toți suntem expuși mai mult sau mai puțin riscului de a absorbi aluminiu, dacă nu în bucătăria proprie, atunci când bem o cafea în oraș, preparată cu apa contaminată sau în ibrice de aluminiu.

Aportul cotidian poate crește considerabil pentru persoanele care-și administrează doza maximă pe bază de aluminiu din medicamentele care nu sunt prescrise de medici și care se vând la cerere în farmacii, ca antiacizii și acidul acetilsalicilic tamponat. Organizația Mondială a Sănătății a estimat că aportul celor care consumă regulat acest tip de medicamente pe bază de aluminiu poate crește până la 5 grame pe zi. Toți acești factori care conțin metalul toxic au efecte diferite asupra organismului, în funcție de vârstă și grad de sănătate.

Aluminiul din deodorante

Antiperspirantele conțin aluminiu (de obicei sub forma unui compus numit aluminiu-zirconiu-triclorohidrat-glicină). Rolul acestui compus este de a bloca porii glandelor sudoripare care se deschid la nivelul pielii, și, totodată, de a absorbi o parte din apă. Dar, unele studii au arătat că aluminiul se absoarbe în piele. În studiile efectuate pe animale, aluminiul s-a demonstrat a fi cancerigen. Studiile pe oameni nu sunt încă definitive sau concludive.

Astfel, un studiu recent a găsit aluminiu în țesutul mamar obținut în urma operației de mastectomie. Cercetătorii au preluat mostre atât din țesutul mamar, cât și din țesutul adipos din zona sânelui. Măsurând nivelul de aluminiu din aceste probe experții au constatat că în regiunile externe ale sânelui, adică în axilă și zona laterală, concentrația de aluminiu este semnificativ mai mare decât este în regiunile interne ale sânelui (zonele centrale, median și medial).

Astfel, exact în acele locuri unde s-au găsit concentrațiile maxime de aluminiu, tumorile de sân apar mai frecvent. În decembrie 2003 a fost publicat în Jurnalul European de Prevenție a Cancerului un studiu ce a găsit o corelație statistic semnificativă între frecvența folosirii antiperspirantelor și apariția mai timpurie a cancerului la sân.

437 de femei cu cancer la sân au fost intervievate în privința frecvenței folosirii antiperspirantelor și a obiceiului de a rade părul din axilă. La cele care se rad cel mai des și folosesc de cele mai multe ori pe zi antiperspirante, cancerul apare la vârste mai mici. Deodorantele conțin și acid para-amino benzoic (PABA), un compus cu rol antimicrobian și conservant, folosit și în numeroase alte produse cosmetice (creme, loțiuni).

Riscurile de sănătate legate de aluminiu

S-a considerat încă de acum mult timp aluminiul ca fiind puțin toxic, persoane sănătoase putând tolera doze orale de până la 7 grame pe zi, fără să apară efecte nocive. Pe de altă parte, multe date indică astăzi că aluminiul poate provoca consecințe nefavorabile sistemului nervos uman și al animalelor.

Encefalopatia persoanelor aflate sub dializă: pacienții care suferă de maladii renale și primesc tratamente de dializă regulat și care, în consecință, pot fi expuse la niveluri crescute de aluminiu în lichidele pentru dializă și medicamente pot să manifeste encefalopatie, o formă de demență caracterizată de tremurări, convulsii, psihoză și alte schimbări la nivelul vorbirii și al comportamentului.

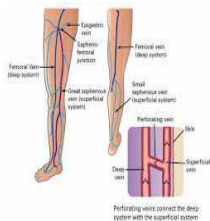
Cea mai mare parte a experților sunt de părere că nivelurile ridicate de aluminiu ale lichidelor pentru dializă și medicamentele sunt cauzele demenței, iar controlul nivelurilor diminuează considerabil incidențele acestei boli.

Excesul de aluminiu în sânge provoacă dereglarea sistemului nervos central și a schimbului de substanțe. Metalul are acțiune neurotoxică, de aceea folosirea lui excesivă conduce la micșorarea activității organismului, convulsii, slăbirea memoriei, apariția degenerărilor psihice și psihomotoare la copii, afectarea ficatului și rinichilor.

Absorbția mare de aluminiu poate provoca anemie, osteomalacie (oasele moi sau sfărâmițoase, din cauza tulburărilor profunde în metabolismul fosforului și al calciului din masa osoasă), infarct. **Articol primit de la - Boer Egon (Israel)**



Varicele (2)



Cele mai importante in diagnosticul bolii varicoase sunt istoricul bolii si examenul fizic. Varicele sunt diagnosticate in mod tipic prin observarea aparitiei cordoanelor venoase specifice, fara a mai fi nevoie de teste suplimentare pentru a confirma diagnosticul. Daca se suspicioneaza afectiuni ale venelor profunde sau complicatii sunt necesare investigatii suplimentare. Daca se ia in considerare chirurgia vasculara sau scleroterapia ca metode de tratament sunt necesare teste suplimentare care sa indice cu exactitate locul unde vena este afectata, astfel incat tratamentul sa aiba cea mai mare sansa de succes.

- examinarea eco-Doppler Duplex este cel mai frecvent test neinvaziv care poate orienta medicul cu privire la circulatia sangelui in venele membrelor inferioare

- venograma este o examinare ce se poate face pentru a evalua complicatiile bolii varicoase, cum sunt cele legate de venele profunde, insa metoda este rar de folos in diagnosticul sau tratamentul varicelor.

Obiectivul tratamentului bolii varicoase este reducerea simptomatologiei si prevenirea complicatiilor. Pentru unii pacienti, scopul poate fi acela de imbunatatire a aspectului piciorului. Tratamentul la domiciliu, care include exercitiile fizice, purtarea de ciorapi elastici compresivi si mentinerea ridicata a picioarelor este primul si de obicei cel mai bun tratament. Alte metode de tratament, cum ar fi scleroterapia si tehnicile chirurgicale de stripping si ligaturare sunt luate in considerare atunci cand simptomatologia sau complicatiile (durere, inflamatie pielii sau ulcere) se dezvoltă si continua sa se agraveze in ciuda tratamentului la domiciliu:

- scleroterapia foloseste injectarea unei substante chimice (sclerozant) intr-o vena varicoasa pentru a leza peretele interior al venei ceea ce are ca urmare constrictia si inchiderea acesteia

- in tehnicile de stripping si ligaturare se fac incizii la capetele venei varicoase iar aceasta este legata la capete (ligaturare) sau uneori este extrasa (stripping).

Tratamentul este necesar atunci cand trebuie indepartate venele lezate, trebuie tratate complicatiile sau corectate anumite afectiuni asociate care cauzeaza aparitia varicelor. Dimensiunea varicelor influenteaza optiunile de tratament. In general, cele de dimensiuni mari sunt tratate prin tehnici chirurgicale (ligaturare sau stripping) iar cele de dimensiuni mici prin scleroterapie sau terapie cu laser. Tehnicile de inchidere prin radiofrecventa au fost recent introduse si pot fi folosite uneori la tratamentul bolii varicoase. Aceasta procedura foloseste energie de radiofrecventa (in loc de energie laser) pentru a sigila o vena varicoasa mare de la nivelul piciorului. Pentru unii pacienti este importanta imbunatatirea aspectului piciorului, chiar daca varicele in sine nu cauzeaza alte probleme. In acest caz, tehnicile chirurgicale sau scleroterapia sunt indicate daca nu exista afectiuni asociate care sa contraindice aceste proceduri.

De retinut!

Medicii recomanda tratamentul la domiciliu ca un prim pas in vindecarea bolii varicoase. De mult ori acesta este suficient pentru remiterea simptomatologiei. Cu toate acestea, se poate apela si la interventii chirurgicale daca pacientul nu este multumit de aspectul pe care-l dau varicele sau daca simptomele nu sunt suficient de bine controlate. In acest caz se impune o evaluare a tehnicilor chirurgicale pentru a stabili care e cea mai buna in fiecare caz. In timp ce tehnicile chirurgicale sunt indicate in cazul venelor varicoase mari, scleroterapia este recomandata in cazul venelor varicoase mici.

Numeroase metode de tratament, fie chirurgicale, fie scleroterapie, ablatie laser sau prin radiofrecventa, pot lasa cicatrici sau decolora tegumentul. Pacientii care au leziuni si la nivelul venelor profunde sau venelor perforante au probleme in tratarea



bolii varicoase prin metode conventionale (chirurgicale sau scleroterapie). Se impun teste suplimentare ca examinarea eco-Doppler care sa ajute medicul sa determine daca boala varicoasa poate fi tratata.

Boala varicoasa poate fi prevenita sau stopata sa avanseze prin:

- exercitii fizice – mersul pe jos, cu bicicleta sau innotul se recomanda in cazul bolii varicoase
- purtarea de ciorapi elastici compresivi – acestia imbunatatesc circulatia si sunt principalul tratament pentru boala varicoasa simptomatologica
- mentinerea membrelor inferioare la orizontala sau ridicate peste acest nivel la intervale regulate – aceasta ajuta la circulatia sangelui si impiedica acumularea acestuia la nivelul venelor din membrele inferioare (staza venoasa)
- evitarea perioadelor indelungate de stat pe scaun sau in picioare – aceste pozitii, mentinute timp indelungat adauga un stres suplimentar venelor membrelor inferioare.

Aceste sugestii pot ameliora simptomatologia, incetini progresia bolii si previn complicatiile, cum ar fi ulceratiile si sangerarile. Ele sunt cu atat mai importante in cazul istoricului familial de boala varicoasa. Aceste masuri pot de asemenea sa duca la evitarea tratamentului chirurgical sau a altui tip de tratament al bolii varicoase.

Tratamentul la domiciliu este recomandat pentru majoritatea persoanelor cu boala varicoasa care nu prezinta complicatii. Acesta poate ameliora simptomatologia si incetini progresia bolii. Pentru cei mai multi dintre pacienti, tratamentul la domiciliu este singurul tratament de care au nevoie. Pentru a controla boala si a nu se inrautati se recomanda:

- exercitii fizice – mersul pe jos, cu bicicleta sau innotul se recomanda in cazul bolii varicoase
- purtarea de ciorapi elastici compresivi – acestia imbunatatesc circulatia si sunt principalul tratament pentru boala varicoasa simptomatologica
- mentinerea membrelor inferioare la orizontala sau ridicate peste acest nivel la intervale regulate – aceasta ajuta la circulatia sangelui si impiedica acumularea acestuia la nivelul venelor din membrele inferioare (staza venoasa).
- evitarea perioadelor indelungate de stat pe scaun sau in picioare – Aceste pozitii, mentinute timp indelungat adauga un stres suplimentar venelor membrelor inferioare.

Venele varicoase superficiale pot uneori cauza probleme minore cum ar fi invinetirea sau sangerarea tegumentelor situate deasupra venelor largite, daca pielea este zgariata sau taiata. Uneori se pot forma mici cheaguri de sange in venele superficiale (flebita superficiala). Majoritatea acestor probleme se pot trata fara nici un risc la domiciliu:

- daca are loc un traumatism la nivelul piciorului, suficient de puternic incat sa produca o umflatura, este indicat ca piciorul sa fie tinut la orizontala si sa se aplice comprese reci sau cu gheata cat mai repede, pe o durata de 1-2 ore, masuri care reduc sangerarea care are loc sub tegument si scad dimensiunile umflaturii
- lezarea sau producerea unei taieturi la nivelul pielii care trece peste o vena poate produce o sangerare masiva. In acest caz se recomanda ridicarea piciorului la orizontala si aplicarea de presiune locala cu un bandaj curat, pentru aproximativ 15 minute, timp in care nu se verifica daca sangerarea s-a oprit. Daca dupa 15 minute sangerarea continua, se mentine presiunea pentru inca 15 minute. Aceasta manopera se poate repeta de 3 ori, pana la un total de 45 de minute.

Semnele flebitei superficiale includ sensibilitate si inflamatie la nivelul venei respective. Vasul de sange se poate simti sub forma unui cordon dur. In acest caz se recomanda respectarea indicatiilor medicului, care pot fi:

- deseori medicul recomanda ridicarea piciorului la orizontala si aplicarea de caldura locala cu ajutorul unei comprese calde, umede sau cu ajutorul unei perne electrice setate pe nivel minim (intre perna si picior se poate intercala un prosop pentru a preveni arsurile)
- medicul poate recomanda de asemenea folosirea de antiinflamatoare nesteroidiene (AINS), de exemplu doua tablete de aspirina sau ibuprofen luate de 3-4 ori pe zi la inceput si apoi mai rar, pe masura ce simptomele diminua
- consultul medical este recomandat daca pacientul nu poate aprecia daca simptomele sunt datorate flebitei superficiale sau daca nu este sigur cum sa le trateze.

Medicatia anticoagulanta este necesara in cele mai multe cazuri de tromboflebita profunda, afectiune in care cheagurile de sange se formeaza in venele profunde ale piciorului, cauzand dezvoltarea venelor varicoase.

Tratamentul chirurgical poate fi folosit daca:

- venele varicoase nu au putut fi tratate prin tratament ambulatoriu si persista inca simptome suparatoare
- aspectul varicelor este deranjant iar terapia laser sau scleroterapia nu pot imbunatati acest aspect.



NIREVISTA COMUNITAT

-- Planeta Umor--



Un lord se întoarce seara acasă. Valetul îi deschide ușa:

- Ce, bătrân căcăcios, iar ai fost la băute și la curve?
- Nu John, am fost să-mi cumpăr un aparat auditiv!

Ce faci, din punct de vedere legal, dacă mergi noaptea pe un drum împădurit pe o parte și pe alta, și vezi un spânzurat în copac? Te dai jos și-ți reglezi farurile, că-ți bat prea sus...

Soția: Tu dormi ziua...eu dorm noaptea...

Soțul: Da...suntem precum Soarele și Luna...

Soția: ...iar mă-ta Luceafărul!

Soțul și soția în dormitor, aud cum vecinii lor fac dragoste. Soțul către soție:

- Hai să sărim un pic, ca vecinii noștri să creadă că facem dragoste.

Au sărit, după care s-au culcat. A doua zi la dejun, soția pune în fața soțului o farfurie goală:

- Mănâncă dragule.

- Dar farfuria e goală...

- Lovește cu lingura-n farfurie, lasă să creadă vecinii că tu mănânci...

La o nunta, toti barbatii casatoriti au fost rugati sa stea langa persoana care le face viata frumoasa. Barmanul aproape ca a murit sufocat...

Astăzi am avut o zi cumplită. De dimineață mi-au furat mașina, la prânz mi-au spart apartamentul, iar seara mi-au golit contul bancar. Noroc că singurul lucru pozitiv a fost testul HIV...

Profesoara de religie, către școlarii de clasa a patra:

- Dragi copii, ce-a spus Moise când a despărțit apele?

- Cele plate la stînga, iar cele carbogazoase la dreapta!

Bulă pensionar stătea de vorbă cu alții ca el:

- Ai văzut că Ionescu a murit după șase luni de la pensionare, Popescu după trei luni, Georgescu după două luni.

- Or fi băgat ăștia ceva în pensie! răspunde Bulă.

Nevasta lui Ion este surprinsă cu un alt bărbat. Panica, ea îi spune amantului:

-Ascunde-te în spatele televizorului, repede!

Ion deschide televizorul se așează în fotoliu și își savurează berea la meci și se uită cu ochelarii 3D. Nevasta nu știe cum să-l facă să iasă din camera. În cele din urmă îi strigă din bucătărie:

- Ioane, vino repede să vezi ce ciudățenie mi s-a întâmplat. Am scăpat jos o farfurie de porțelan și mi-a sărit înapoi în mână intactă!

-Asta-i nimic, striga Ion din cameră. Adineauri, un jucător a luat cartonaș roșu și eliminat de pe teren și a ieșit tocmai pe aici, pe lângă mine!

Pe vremea comunismului, un bulgar vine sa-si faca vacanta in Romania. Cind se intoarce acasa il intreaba prietenii cum a fost.

-A fost groaznic – raspunde acesta – am stat toata ziua in hotel de frica.

- Frica? de ce?

- Fiindca peste tot am vazut oameni umblind cu tevi metalice in mina si intrebindu-se unul pe altul: ai prins bulgarii?! ai prins bulgarii?

- As vrea sa cumpar niste mere pentru soacra mea. Sunt stropite cumva cu substante toxice?

- Nu, nu sunt stropite, va trebui sa le stropiti Dv.

La examenul de șoferi de anul acesta, se vor da următoarele probe: sală, traseu și Valea Prahovei.

Un taran cu fiul sau culegea fructele coapte.

Fiul: - Tata, ce o sa facem din astea?

Total: - Daca o gasim pe maica-ta acasa facem compot, daca nu – palinca! (Bancuri primite pe Email)

Plantele Medicinale

Macul de grădină (Papaver somniferum)



Diferite specii de mac au fost cultivate din motive culinare, medicinale și ornamentale încă de acum 7000 de ani, întâi de civilizațiile mesopotamiene. Urme de mac au fost descoperite și în mormintele egiptene. Ceva mai tâziu, s-a păstrat o statueta minoică, Zeița Macilor (veche de cel puțin 3000 de ani), care demonstrează simbolismul macului în religiile mediteraneene antice, ce s-a perpetuat apoi în cultura greacă, unde macul era asociat cu Demeter, zeița fertilității și a agriculturii, iar uneori cu Hypnos, zeul somnului. O altă legendă spune că, în timpul războaielor lui Napoleon s-au observat flori misterioase care înfloreau lângă mormintele soldaților. Florile respective erau roșii ca sângele astfel că se spune că macii roșii s-au născut din sângele varsat de eroi în războaie.

Macul de grădină se deosebește de macul de câmp prin faptul că este mult mai robust. Are o rădăcină puternică și lungă de circa 25 cm și groasă de un centimetru. Tulpina este consistentă și poate ajunge până la 1,5 metri înălțime, uneori fiind ramificată în partea superioară. Frunzele sunt groase și au forme neregulate. Florile macului de grădină sunt colorate în alb, roz, roșu, violet. Fructul este o capsulă, de două sau trei ori mai mare decât o nucă. Întreaga plantă conține un suc lăptos, un latex. Macul de grădină este cultivat pentru utilizare în alimentație, în farmacie, precum și ca plantă ornamentală.

Valoare medicinală au semințele de mac, frunzele și, mai ales, latexul, un produs obținut din peretii capsulei înainte de uscarea acesteia.

Macul de grădină conține : Opiul (are peste 20% alcaloizi din care majoritatea o reprezintă morfina), meconina, cicloludenolul, un derivat triterpenic, acizii lactic, malic, tartric, citric, acetic, succinic, sulfuric, fosforic, sub formă de săruri de magneziu, calciu, amoniu, pectine, zaharuri, rezine, gume, ceara pirolidina, enzime (oxidază, protează), etc.

Macul de grădină proprietăți : este indicată prepararea doar farmaceutică deoarece se pot întâmpla accidente grave, chiar mortale în cazul în care se depășește doza. Sunt recomandate în terapia simptomatică a colicilor gastro-intestinale, hepatice, renale, vezicale. Hiperchinezia intestinală este inhibată prin acțiunea miolitica, fie prin insensibilizarea mucoasei intestinale la stimulii care o provoacă. Sunt folosite pentru a determina o stare de repaus a tubului gastro-enteric în cazurile în care există pericolul de hemoragie sau de perforație (apendicită, ulcer). Pot combate unele forme de diaree, deoarece acționează asupra aparatului digestiv mai intens și mai prelungit decât morfina, diminuând peristaltismul, diminuează secrețiile, înlăturând durerea și scăzând tonusul sfincterelor. Sunt sedative, hipno-analgetice, dar variabile din cauza conținutului în morfina.

Afectiuni tratate cu Macul de grădină : afecțiuni intestinale, colici hepatice, enterite acute, colici saturniene, nefrite. Sunt contraindicate la sugari, copii în stări congestive ale centrilor nervosi, în unele leziuni vasculare cardiace, insuficiențe hepatice și renale, edem pulmonar, dispnee de origine toxică-infectioasă sau mecanică, nefropatii, staza a intestinului gros, în diabet cu acetonurie la copii. Se utilizează cu atenție în cazul bătrânilor și a femeilor.

Recent, s-au descoperit și valente farmaceutice ale acestui ulei. Cercetările medicale au demonstrat că tratamentele cu ulei de mac sunt foarte eficiente în combaterea agenților cancerigeni ceea ce indică folosirea lui în tratamentele împotriva cancerului. Macul poate combate cu succes osteoporoza datorită conținutului ridicat de fosfor care ajută la absorbția mai bună a calciului în organism. Proprietățile curative ale macului au ieșit la iveală în urma cu câțiva ani, la mutarea unui cimetir vechi din secolul 19 dintr-un sat din Slovacia. Atunci s-a constatat că oasele celor îngropați nu erau atinse deloc de osteoporoza. Locuitorii satului erau cunoscuți ca mari cultivatori și mari consumatori de mac și miere.

Cercetătorii slovaci au făcut un studiu pe două grupuri a câte 20 de femei care sufereau de osteoporoza. Primului grup i s-au administrat medicamente contra osteoporozei, iar celui de-al doilea grup, ulei de mac.



Rezultatele au aratat ca persoanele tratate cu mac scapasera de osteoporoza dupa administrarea uleiului de mac zilnic, timp de 12 luni. Femeile din celalalt grup inca mai aveau osteoporoza dupa un an.

EFECTE ADVERSE SI CONTRAINDICATII

In cazul unei utilizari repetate si de lunga durata morfina poate produce, destul de repede, dependenta. Dependenta patologica la morfina este insotita de afectarea activitatii fizice normale si de aparitia anumitor patologii ale organelor interne.

Intreruperea brusca a consumului de morfina, in cazul aparitiei simptomelor de dependenta, poate duce la abstinenta insotita de neliniste motorie, insomnie, agresivitate, spaima, alarmare, tristete si afectarea unor functii fiziologice.

Efectele adverse ale morfinei includ: greata, diaree, afectarea activitatii ritmului cardiac si functiei digestive. Efectele adverse la codeina apar mai rara decat in cazul morfinei, dar afecteaza in aceiasi masura organismul ca si alte analgezice narcotice.

Analgezicele narcotice, in special morfina, sunt contraindicate persoanelor in varsta si copiilor sub 2 ani, celor cu insuficienta respiratorie, bradicardie, afectiuni hepatice, slabiciune.

Ulei de mac presat la rece se foloseste si in cure sau in preparate culinare delicate, precum salate, sosuri sau prajituri.

Utilizări alimentare

Semințele de mac, datorită gustului plăcut, se utilizează pentru prepararea industrială sau casnică a diferitelor alimente (prăjituri, cornuri, produse de patiserie, sosuri - mai ales în Franța, creme). În compoziția alimentelor, semințele întregi sau măcinate de mac, se regăsesc sub formă de ingredient sau de condiment.

Utilizări condimentare

Datorită aromei, dar și a proprietăților carminative și enzimactice, semințele de mac se pot utiliza ca și condiment, mai ales la prepararea cerealelor și a legumelor. De asemenea, după cum am arătat mai sus, aceste semințe sunt întrebuințate pe larg în scopul aromatizării a numeroase produse făinoase sau zaharoase.

Utilizări dietetice

Semințele de mac, prin conținutul ridicat de calciu, magneziu, fier și cupru se dovedesc benefice în cadrul dietelor orientate spre mineralizarea sau remineralizarea organismului. De asemenea, conținând acizi grași polinesaturați, previn sau combat hipovitaminozele F. Semințele de mac crude și măcinate sunt recomandate în caz de hipoaciditate gastrică și de diaree.

Prajitura cu mac

Ingrediente : 1 cana mac macinat , 1 cana lapte cald , 2 cani faina, 2 cani zahar pudra sau 200 g zahar tos, 4 oua , 250 g margarina, 1 lingurita bicarbonat de sodiu

Preparare : Se mixeaza bine galbenusurile cu zaharul, macul macinat si margarina topita. Continuati sa mixati bine, adaugand faina, laptele si bicarbonatul stins cu putin otet. Separat bateti spuma albusurile. Adaugati-le in compozitia cu mac si amestecati totul incet cu lingura de sus in jos. Tapetati o tava cu hartie de cuptor de circa 25 cm/ 30 cm. Turnati compozitia in tava si nivelati bine. Coaceti prajitura in cuptorul preincalzit, la 180 grade, circa 40 minute. Faceti proba cu scobitoarea, sa fiti siguri ca este coapta bine. Se serveste cu zahar pudra deasupra sau cu diverse glazuri.

Mohnkipferl - Cornulete cu mac

Ingrediente : 170gr faina, foarte putin praf de copt, un sfert de lingurita rasa, 90gr. zahar pudra, 1 zahar vanilat, un praf de sare, 2 galbenusuri, 140gr margarina, 70gr mac (eu am folosit mac macinat).

Preparare : Din ingrediente framantati un aluat, il inveliti in folie si dati la rece cam jumatate de ora. Apoi il impartiti in doua, formati doua role si taiati bucatile de circa 1,5 - 2cm. Le dati forma unor cornulete. Coaceti la 200°C circa 7 minute. La sfarsit, cand s-au racit putin, topiti o ciocolata alba si bagati colturile cornuletelor in ea, apoi lasati sa se intareasca .

Saratele cu mac si susan

Ingrediente : 150 gr telemea sarata de vaca 150 gr faina 150 gr unt mac, susan, chimen 1 ou pentru uns

Preparare : Branza se rade pe razatoare, sau se mixeaza la robot impreuna cu ouale pana devine o pasta. Se pune totul intr-un castron. Se adauga untul si faina si se amesteca pana se incorporeaza totul bine. Daca branza este foarte sarata nu se mai adauga sare. Se intinde o foaie de 1 cm grosime si se taie in diferite forme. Se tapeteaza tava de la aragaz cu hartie pergament si se pun saratele. Se ung cu ou batut si se presara mac, chimen sau susan. Se lasa la cuptor pana devin usor aurii.

Selectie de Harieta R.



Ideii practice și utile pentru gospodărie



(5)

- gemurile si dulceturile nu se mai inchid la culoare daca in timpul fierberii adaugati pastile cu vitamina C (500 mg/ 0,5l compozitie);

- daca vreti ca dulceata pe care o pregatiti sa nu mai faca nesuferita pojghita de mucegai, legati borcanele, imediat dupa umplere, cu capul in jos.

FASOLEA

- amatorii de fasole verde trebuie sa o cumpere proaspata si sa o gateasca imediat, tinta la frigider mai mult de doua zile, ea devine toxica si provoaca indigestii carora, adesea, nu li se banuieste cauza;

- fasolea uscata trebuie pusa intodeauna la inmuiat de seara in apa rece, a doua zi, inainte de a fi pusa la fiert, apa se arunca si se pune alta curata.

FRUCTELE

- curatate de coaja si taiate bucati isi schimba foarte repede culoarea, puneti-le intr-un vas cu apa cu 2-3 linguri de suc de lamaie, asa vor ramane proaspete la culoare, pana ce la veti pune in salate, compoturi sau prajituri;

- fructele sau ouale inghetate isi recapata valoarea alimentara daca se pun intr-un vas cu apa rece in care s-au adaugat 1-2 lingurite de sare, se lasa pana se dezgheata;

- fructele uscate (prune, caise, piersici, mere si pere) se umfla mai repede dupa ce le-am pus in apa, la inmuiat, daca adaugam in ea o lingurita de drojdie de bere;

- pentru a feri fructele de putrezire in vasul in care stau, puneti printre ele doi-trei catei de usturoi.

GALBENUSUL

- galbenusul de ou poate fi tinut doua zile daca e pus intr-o cana si este acoperit cu apa rece;

- galbenusul de ou cu care se drege ciorba, trebuie frecat separat, intr-un castron, cu putina ciorba fierbinte, daca il amestecam cu ciorba rece, el ramane crud, fara gust si urat la vedere, dand o ciorba indigesta;

- daca aveti nevoie doar de albus si vreti ca galbenusul neconsumat sa ramana proaspata si neantarat, procedati in felul urmator: intepati oul la ambele capate cu ajutorul unui ac, suflati printr-o gaurica, pana cand tot albusul iese afara prin celalalt orificiu, galbenusul ramas in coaja se pastreaza la frigider zile intregi, proaspata, fara a se intari.

LAPTELE

- nu se prinde pe fundul oalei daca inainte de fierbere clatiti vasul cu apa rece sau il ungeti cu unt;

- nu fierbeti niciodata laptele mai mult de trei minute, substantele hranitoare din el se distrug;

- laptele acru se poate prepara si in casa, adaugand in lapte nefiert putin suc de lamaie;

- amestecati laptele acru cu apa minerala, devine si mai gustos;

- cand afar e cald, laptele nu se strica asa de repede, daca la fiert se adauga o lingurita de zahar la 1 litru de lapte;

- cand laptele se branzeste la fiert, nu-l strecurati, lasati-l catva timp pe aragaz, pana se desprinde branza de zer, strecurati continutul printr-un tifon, pe care apoi legati-l de o lingura de lemn, deasupra unui vas, se lasa la scurs, se obtine o branza gustoasa, asemanatoare cu urda.

LAMAI

- pentru a conserva lamaile timp de mai multe saptamani, puneti-le intr-un vas de pamant umplut cu apa rece, pe care o veti schimba zilnic;

- lamaile trebuiesc oparite inainte de intrebuintare, dau mai mult suc;

- o jumătate de lamaie asezata cu partea taiata pe o farfuriuta cu sare rezista zile intregi fara a-si pierde sucul si proaspetime, la folosire se spala;

- ati folosit coaja lamailor la prajitura si vreti ca sucul lor sa dureze mai mult Puneti-le, asa decojite cum sunt, in apa putin sarata

Selectie de Harieta R.



Știați că...



- Pestii de apa sarata beau apa, iar cei de apa dulce nu.
- Pinguinii pot sari la o inaltime de pana la 1,8 metri.
- Pinguinul este singura pasare care poate inota dar nu poate zbura;
- Pisicile au 32 de muschi in fiecare ureche.
- Pisicile au peste o suta de corzi vocale, pe cand cainii au doar in jur de zece.
- Plamanul drept primeste mai mult aer decat cel stang.
- Podul Universitatii din Boston (pe Commonwealth Avenue, Boston, Massachusetts) este singurul loc din lume unde un vapor poate trece pe sub un tren care trece pe sub o masina care trece pe sub un avion.
- Populatia mondiala de gaini este aproape egala cu cea a oamenilor.
- Porcii nu pot sa se uite in sus. Spre cer.
- Prima carte de credit a fost inventata in 1950 de catre Frank M. Namara.
- Prima locomotiva cu abur avea “marea” viteza de 8 km/ora (trenurile moderne calatoresc cu viteza de 500 km/ora;
- Prima masura cunoscuta de contraceptie au fost excrementele de crocodil, folosit de egipteni in anul 2000 i.Hr.
- Prima toaleta vazuta la televizor a fost in serialul “Leave It to the Beaver”.
- Primele masini Ford aveau motoare Dodge.
- Primul pantof din lemn provine din Olanda. In Olanda este foarte multa apa, asa ca oamenii au avut nevoie de pantofi care sa le tina picioarele uscate in timpul muncii in aer liber. Pantofii au fost numiti “klompen” si au fost taiati dintr-o singura bucata de lemn. Azi, “klompen” sunt suvenirul preferat al turistilor care viziteaza Olanda.
- Primului avion i-au fost necesare 175 de zile sa zboare in jurul pamantului. Primului balon de navigare, cu aer cald, i-au trebuit doar 19 zile – dar 75 de ani mai tarziu. Cine va fi primul care va innota in jurul lumii?! In fiecare an cursa pentru a fi primul sau cel mai rapid in jurul lumii continua.
- Recordul pentru cea mai “ploioasa” zi a fost inregistrat in Reunion Island, in Oceanul Indian, pe 15 Martie 1952, unde au cazut 187 de cm de apa in numai 24 de ore;
- Romanii au inventat felicitarea (vederea). Cateva exemple au fost gasite in sapaturile arheologice langa zidul lui Adrian, in Anglia. Una a fost o invitatie la o zi de nastere, alta a fost o cerere pentru ca cineva din Roma sa trimita soldatilor mai multi ciorapi si lenjerie in Anglia!
- Rosiile sunt in lume cele mai folosite alimente naturale. Urmeaza bananele, merele portocalele si pepenii. Germanii le mai spun la rosii fructul paradisului iar francezii fructul iubirii.
- Rusii cumpara skateboard-uri din Statele Unite – dar nu pentru distractie. Ei vad in asta un raspuns la nevoile de transport in tara, din cauza ca skateboard-ul este mai ieftin decat bicicleta, si ocupa spatiu mai mic. Primul skateboard a aparut la instructorii de scoala, pentru ca acestia sa-i poata invata pe copii cum sa le foloseasca.
- Sa maninci cu furculita era odinioara considerat a fi scandalos!
- Sangele homarului este albastru deschis.
- Savantul indian Sing a supus unii arbusti din familia Potos, timp de o luna, unui tratament zilnic intre orele 5 si 6 dimineata. S-a constatat ca acesti arbusti au avut o crestere considerabila fata de altii carora le-au lipsit sunetele odihnitoare ale flautului. Sporul de 25 procente in inaltime, 50 procente in numarul de frunze si 30 procente in dimensiunea frunzelor, sunt cifre care demonstreaza influenta muzicii asupra cresterii acestor arbusti.
- Scaunul electric a fost inventat de un dentist;
- Scuipatul in Camera Lorzilor – Gestul, frecvent si trivial, al eliminarii salivei in locuri publice a provocat polemici intre lorzii din Parlamentul britanic.
- Se estimeaza ca pe glob mai traiesc in prezent circa 3.000 de urangutani si 1.500 de gorile.
- Serpii care se nasc cu doua capete se bat reciproc pentru mancare.



MINIREVISTA COMUNITATII EVREILOR FOCSANI

- Servetele nazale au fost initial facute ca bandaje in Primul Razboi Mondial.
- Sigmund Freud avea o mare frica de ferigi.
- Simtul de miros al unei furnici este la fel de puternic ca al unui caine;
- Singura data din istorie cand a nins in Desertul Sahara a fost in 18 febr 1979;
- Singurele doua zile din an in S.U.A. in care nu au loc meciuri profesioniste de fotbal american, baseball, baschet sau hochei sunt cele dinaintea si dupa All-Star Gameul Ligii de Baseball.
- Sobolanii si caii nu pot vomita.
- Spectrul maladiei Alzheimer se combate cu trei cești de cafea pe zi, potrivit unui studiu olandez efectuat timp de un deceniu.
- Statisticile arata ca 40% dintre proprietarii de caini sau pisici au imagini cu animalele lor in portmonee.
- Stejarul si frasinul fac parte dintr-o veche traditie de prezicere a vremii. Daca stejarul infrunzeste inainte de frasin, va fi un an bogat, in cazul in care primul apare frunzisul frasinului, vara va fi rece si toamna nu va fi rodnică. Conform folclorului rural, verile britanice fiind de obicei umede, frasinul este primul care infunzeste.
- Stiinta a stabilit, ca pestii au voce si auz. Dar intre ei se inteleg... in limba lor. Un specialist a demonstrat recent, ca melodiile armonioase ce se raspandesc in apa, in forma de evantai influenteaza placut activitatea pestilor si-i atrag spre mal;
- Sunetul pasilor lui E.T. a fost facut de cineva care isi freca mainile in jeleu.
- Sunt necesari circa 2,3 litri de apa pentru a gati macaroane si cam dublul acestei cantitati pentru a curata cratita.
- Tantarii au dinti.
- Thomas Edison are mai mult de 1.300 de inventii brevetate in SUA si in alte tari. El si-a stabilit o “fabrica de inventii”, un laborator industrial de inventii, in care si-a propus sa produca cate o inventie la interval de 10 zile. Intr-o perioada de 4 ani el a obtinut 300 de brevete, ceea ce inseamna o inventie la 5 zile!
- Timp de 186 de zile nu se poate vedea soarele la Polul Nord;
- Toate lebedele din Anglia sunt proprietatea Reginei;
- Tratamentul indelungat cu mult Prednison duce la o decalcifiere puternica a oaselor
- Trei monede de 25 de centi, patru de zece si patru penny inseamna 1,19 \$. Dar deasemenea inseamna si cea mai mare cantitate de bani in monede fara a putea da restul la un dolar.
- Umbrela a fost inventata de mai mult de 4000 de ani. Au fost dovezi ale existentei umbrelei in arta straveche in Asiria, Grecia, Egipt si China. Europeanii de mai tarziu au facut umbrele din lemn sau oase de balena si acoperite cu vopsea in ulei.
- Un botanist suedez a realizat un ceas cu totul original. Bazandu-se pe faptul ca unele specii de flori se trezesc si adorm la ora exacta, el a plantat flori intr-o ordine anumita. In acest fel, el a creat un ceas adevarat, florile caruia se trezesc pe rand, indicandu-i ora respectiva
- Un cameleon orb, este perfect capabil sa-si schimbe culoarea in concordanta cu mediul inconjurator.
- Un ceas stricat “are dreptate” de cel putin doua ori pe zi;
- Un cor urias format din 15.785 muncitori din China a stabilit un nou record mondial Guinness in orasul Tangshan, provincia Hebei. Muncitorii, de la toate unitatile industriale locale, au cantat acelasi cantec – “Muncitorii sunt puternici” – in piata “anti-cutremur” a orasului. Dirijorul a fost nevoit sa stea intr-o macara ridicata la o inaltime de 8 metri, informeaza Rompres;
- Un fulger contine suficienta energie ca sa prajeasca 160.000 de felii de paine. Din nefericire, un fulger dureaza 1/10.000 dintr-o secunda, asa ca ti-e foarte dificil sa intorci felia de paine si pe partea cealalta;
- Un gandac de bucatarie poate trai cateva saptamani decapitat, murind insa de foame.
- Un hipopotam poate alerga mai repede decat un om;
- Un kilogram de uraniu are energie cat sase milioane kilograme de carbune;
- Un om clipeste de aprox. 25 000 de ori pe zi. Femeile clipeste de aproape doua ori mai mult decat barbatii;
- Un om face intr-un an aproximativ 2,5 milioane de pasi.
- Un om se naste cu 300 de oase, dar cand devine adult nu mai are decat 206 oase;
- Un pahar cu apa fierbinte ingheata mai repede in frigider decit unul cu apa rece.

- Selectie Mariana A. -

Evreii din Panciu - 14 -

Bogdan Constantin Dogaru Mihai Liviu Adafini

..... În perioada 1933 – 1934 va fi secretar al lojii, funcție în care va fi reales și la 25 martie 1936. După Al Doilea Război Mondial, la 21 februarie 1947, va fi regularizat și i se va acorda gradul 3 în Loja România Unită nr. 1 (București)¹. Un alt evreu, **Schwartzman Heinrich (născut la Panciu în 1900)**, industriaș, locuia în București, Str. Academiei nr. 35. La 25 februarie 1948 a fost inițiat în Loja Themis nr. 23 (București)².

Societatea locuitorilor evrei ai Orașului Panciu, sinistrați, evacuați și deposezați în luna noiembrie 1940: Societatea s-a constituit în mod oficial la 24 noiembrie 1944 când și-a autentificat actul constitutiv și statutul la Tribunalul Putna. Inițiativa a aparținut unui grup de evrei originari din Panciu: Solo Leuleanu, Sabae Israel, Iancu Bercovici, Iancu Rizel, Haim Samoilovici, Sami Herșcovici, Moscu Moscu, Lupu Haisner, Aron Pascal, Bercu Zilberman, Zeilig M. Zilberstein, David Moscu, Manole Zisu, Marcu Ciubotaru, Iosubaș Froim, Iosef Goldenberg, Gold A. Pascal, Aizic Pascal, Pascal Pascal, Herman Firtel, Bernard Kelerman și Simon Suhăr. Sediul Societății a fost stabilit în Focșani pe Strada Pruncu nr. 6. Membrii fondatori enumerați mai înainte, îndeplinind funcția de primă Adunare Generală, au ales un Consiliu de Administrație pe o perioadă de 2 ani, format din: Solo Leuleanu – președinte, Sabae Israel, Iancu Bercovici, Iancu Rizel și Moscu Moscu – membri, Haim Samoilovici și Sami Herșcovici – cenzori. În respectiva organizație se puteau înscrie toți foștii locuitori ai Orașului Panciu evacuați în noiembrie 1940.

Membrii erau de 3 feluri: fondatori, activi și onorifici. Ultimii primeau acest titlu dacă donau Societății sume de peste 100.000 de lei. Membrii de onoare nu aveau însă drept de vot în Adunarea Generală. Pierderea calității de societar se făcea prin deces, demisie, pentru neplata obligațiilor financiare sau ca urmare a excluderii.

Scopurile declarate ale societății constau în: urmărirea tuturor acelor care au contribuit la evacuarea și deposezarea lor în urma cutremurului din 10 noiembrie 1940, să se facă toate demersurile legale și să se întreprindă orice măsură pentru ca acei locuitori să reintre în drepturile lor consfințite prin constituție, de a solicita sprijin autorităților române până la cel mai înalt nivel pentru refacerea gospodăriilor, de a face demersurile necesare pentru ca evreii pânceni să fie scutiți de impozite și dări, de a interveni pe lângă toate instituțiile și organizațiile din țară și chiar din străinătate pentru a obține sprijin material și moral pentru refacerea comunității evreiești din Panciu.

Veniturile Societății se compuneau din: taxa de înscriere în valoare de 500 de lei, cotizații, donații, surse de venit extraordinare.

Consiliul de Administrație se alegea din 2 în 2 ani de Adunarea Generală, fiind constituit dintr-un președinte, 4 membri și 2 cenzori.

Adunarea Generală se convoca o dată pe an la sfârșitul lunii decembrie. Se putea convoca și în mod extraordinar la cererea a cel puțin 25 de membri cu drept de vot. Lucrările se putea desfășura doar în prezența a cel puțin jumătate plus unu din numărul total al membrilor.

Datorită denumirii lungi a Societății, în corespondență se folosea acronimul *S. E. D. I. P.*

Dizolvarea Societății se putea face doar dacă cel puțin 3 sferturi din membrii fondatori și activi cereau acest lucru sau dacă numărul membrilor scădea sub limita minimă fixată de lege pentru persoanele juridice³.

V. Evreii din Panciu și sionismul

Debutul mișcării sioniste la Panciu este legat chiar de desfășurarea Primului Congres Sionist din istorie la Focșani în perioada 30 – 31 decembrie 1881 – 1 ianuarie 1882 (după calendarul iulian) și 11 – 13 ianuarie 1882 (după calendarul gregorian). Orașul Panciu a fost reprezentat la acest Congres de 2 delegați: Aron Moshe și Haim Ben Reb Efraim. Printre primii evrei care au plecat în Țara Sfântă, punând bazele colonizării agricole a Palestinei în mod organizat fapt ce constituie primul pas important spre crearea Statului Israel, au fost și 2 familii din Panciu.

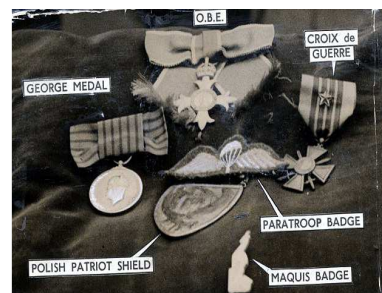
¹ Horia Nestorescu - Bălcești, *Enciclopedia ilustrată a Francmasoneriei din România*, vol. 2, Ed. Phobos, București, 2005, p. 61.

² *Ibidem*, vol. 3, p. 198.

³ Arhivele Naționale Vrancea, fond *Tribunalul Putna – Secția I*, ds. acte autentice din 1944. Vezi Actul constitutiv și Statutul autentificate la nr. 622/24 noiembrie 1944.

Krystyna Skarbek (Christine Granville)

(1 Mai 1908, Varșovia - 15 June 1952, Londra, Anglia.)



Al doilea copil al unui proprietar George Skarbek și Stefania născută Goldfeder, provenind dintr-o familie bogată de bancheri evrei. Maria Skarbek a practicat călărie și alpinism. În 1930 a participat la Miss Polonia. În același an, după moartea tatălui său, familia sa mutat de la Trzebnicy la Varșovia, unde, în 1933, sa casatorit cu industriaș Gustav Pabianice Gettlicha. Căsătoria nu a durat mult timp - sa destrămat după șase luni. În data de 2 noiembrie 1938 ea s-a căsătorit a doua oară, la Biserica Evanghelică Reformata din Varșovia cu un scriitor de romane pentru tineri, George Gیزیcki. La scurt timp George Gیزیcki a acceptat un post diplomatic în Etiopia, a servit ca consul general al Poloniei până în septembrie 1939, când Germania a invadat Polonia. La izbucnirea celui de-al doilea război mondial, cuplul a plecat la Londra, unde Skarbek a căutat să ofere servicii ei în lupta împotriva inamicului comun. În Anglia, a fost adoptată în cadrul agenției de informații britanic SOE instituit de Winston Churchill (Secțiunea D a fost înființată pentru a găsi modalități noi de sabotarea eforturilor de război ale Germaniei). Aceasta a adoptat numele de Christine Granville și a schimbat anul nașterii 1915. Ca agenta a fost trimisă în Ungaria, cu misiunea de a lucra sub acoperire (jurnalista) împreună cu Andrzej Kowerskim (pseudonim Andrew Kennedy). Scopul ei real a fost de a ajuta refugiații polonezi să scape peste graniță. Un schior excelent, a schiat de mai multe ori de-a lungul Munții Tatra în Polonia pentru a prelua prizonieri polonezi scăpați de război și-i scoate din țară. Ea merge pe pentru a stabili mai multe căi de evacuare, aducând refugiații polonezi înapoi în Anglia. În iunie 1940, Christina a fost în măsură să viziteze mama în Varșovia, dar nu a reușit să o convingă să scape din Polonia ocupată, ea a ales să joace și să continue munca ei predarea limbii franceze pentru copiii mici. În anii următori, Krystyna Skarbek-Gیزیcka și Andrew Kowerski întors în Marea Britanie, unde au primit statutul de agenți. Când Hitler a invadat Balcanii în 1941, au fost transferați în Orientul Mijlociu, în Cairo. A fost parașutată în sudul Franței în 1944 și a fost folosită ca un curier, folosind numele de Pauline (și, uneori, Jacqueline) Armand, în transmiterea mesajelor și materialelor care nu au putut fi transmise prin radio sau telegrafate. Skarbek-Gیزیcka a fost demobilizată în aprilie 1945. În august 1946 la consulatul polonez din Berlin, după șapte ani de separare, ea a divorțat de la George Gیزیcki. În ultimii ani ai vieții sale de lucru ca menajeră într-un hotel, operator de telefonie, funcționar într-un magazin Harrods din Londra, stewardesa pe nava de pasageri "Rauhin". În 1951, ea a luat un loc de muncă ca o stewardesă pe vaporul, Castelul Winchester care a navigat între Anglia, Australia și Africa de Sud. Superiorul ei pe linie a fost un administrator pe nume Dennis Muldowney. Muldowney care suferea de schizofrenie a devenit obsedat de Granville și-au declarat dragostea lui pentru ea. După ce a respins avans de mai multe ori, Granville a renunțat la slujba ei și sa mutat la Londra. Muldowney urmat-o acolo. Din nou, mărturiseste dragostea lui pentru ea. După această respingere finală, Muldowney, a început sa o urmareasca. La data de 15 iunie 1952, Muldowney a reperat-o de mergand pe jos la hotelul ei și a înjunghiat-o de moarte. Muldowney a fost condamnat la moarte pentru crimă și a fost spânzurat în septembrie 1952, la închisoarea Pentonville. Krystyna Skarbek-Gیزیcka a fost înmormântată la Cimitirul romano-catolic St Mary în Kensal Green, în sud-vestul Londrei. Au participat două sute de persoane îndoliate, inclusiv Andrew, Francis Cammaerts și fostul șef SOE Colin Gubbins. Ea a primit numeroase premii, inclusiv Ordinul Imperiului Britanic, George Medalia și Croix de Guerre pentru contribuția sa la eliberarea Franței.

Articol trimis de Andreea Panait (Odobesti)

Calendarul lunii iunie

Leslie Howard (patru.3.1893-06.1.1943) actor de film, regizor, producător. Printre rolurile sale cele mai cunoscute a fost Ashley Wilkes în *Pe aripile vântului* (1939) și roluri în *Berkeley Square* (. 1933), *Of Human Bondage* (1934), *The Scarlet Pimpernel* (1934), *Pădurea pietrificată* (1936), *Pygmalion* (1938), *Intermezzo* (1939). El a fost activ în propaganda anti-nazistă.

Margit Anna Margit Sichermann (Borota , 1913 . Dec. 23 - Budapest , 1991 . 3 June) a fost un pictor maghiar din secolul al XX-lea. Ea a participat la scoala Vaszary de la 1932-1936 și ea a călătorit la Paris cu soțul ei, Imre Amos, de asemenea, un pictor în 1937. Acolo s-au întâlnit Chagall și influența lui poate fi văzută în munca ei mai devreme. Perioada de început Anna a fost similară cu arta Imre Amos cu prezentarea lirică cu elemente grotesce care caracterizează picturile ei. După moartea soțului ei într-un lagăr de concentrare nazist în 1944, stilul ei a devenit mai dur și mai elementar și 1945-1948, un nou motiv a apărut în pozele ei de păpuși simbolizând om expus la istorie. După 1949, ea nu a putut lua parte la viața de artă pentru o perioadă lungă de timp, dar ea a început să picteze din nou în mijlocul anilor 1960. Pozele ei simbolizau tragedie suprimată, cum ar fi *Pleasure Ride*, (1967), și nevinovăție *Tale* (1964), cu metamorfoze suprarealiste și expresive ale motivului de păpuși.

Mortimer Benjamin Zuckerman (născut la 04 iunie 1937) este un proprietar american mass-media, editor de revistă, investitor, și academic. El este co-fondator, președinte executiv la una dintre cele mai mari trusturi de investiții imobiliare din Statele Unite. Zuckerman este, de asemenea, proprietarul și editorul de la *New York Daily News* și de *US News & World Report*, unde a servit ca redactor-șef.

Anatol Vieru (n. 8 iunie 1926, Iași - d. 8 octombrie 1998, București) a fost un compozitor român de origine evreiască, pedagog și teoretician al muzicii românești clasice a secolului al XX-lea. Anatol Vieru a compus peste 120 de lucrări de toate genurile, între care șase simfonii, opt cvartete pentru coarde, numeroase concerte și piese de muzică corală, cu sau fără orchestră, și multă muzică de cameră. Premiul de compoziție George Enescu (1946), Marele Premiu al Uniunii Compozitorilor și Muzicologilor din România (1996)

Gerald Isaac "Jerry" Stiller (născut la 08 iunie 1927) este un actor de comedie american și actor. Jerry este cel mai bine cunoscut pentru rolul său recurent ca Frank Costanza în serialul de televiziune *Seinfeld*. Stiller a apărut în mai multe filme, mai ales *Zoolander* (2001) și *Secret din Anzi* (1999) cu Nancy Allen. La data de 09 februarie 2007, Stiller și soția sa au fost onorați cu o stea comună pe Hollywood Walk of Fame.

Carol Bines. S-a născut la 9 iunie 1931, în Stefanesti (judetul Botosani). Intre 1955-1971, a fost redactor la revista "Contemporanul". In 1971, a facut Alia. Din acelasi an pana la pensionare (1996), a fost cercetator la Biroul Central de Statistica din Ierusalim, unde a detinut functia de director adjunct de departament si de coordonator principal in divizia de demografie, populatie si emigrare, responsabil cu statistica Alialei si cercetarea sociologica asupra olimilor hadasim. Este autorul a 18 carti despre Alia si a 52 de lucrari asupra cercetarii integrarii olimilor. Este membru al Uniunii Scriitorilor din Israel.

Shia LaBeouf (11 iunie 1986 Los Angeles) Poartă numele după bunicul său, care este de asemenea actor. Numele Shia este de origine evreiască și înseamnă, "dar de la Dumnezeu". A absolvit liceul în 2003, după care a urmat facultatea la Universitatea Yale, dar nu și-a continuat studiile afirmând că el are parte de o "educație pe care nu o dobândești la școală". Cariera de actor a început-o la 10 ani odată cu participarea la stand-up comedy, după care a devenit cunoscut datorită unui rol principal în serialul "Even Stevens" (2000). A trecut de la seriale la marele ecran, cu roluri în filme ca "Holes" (2003), "Constantine" (2005) și "I, Robot" (2004). A fost remarcat de marele regizor Steven Spielberg, încă din filmul "Holes", fapt care i-a adus roluri în "Transformers" (2007) și mai apoi în *Indiana Jones and the Kingdom of the Crystal Skull* (2007). În 2007 a jucat în "Disturbia", în anul 2008 a câștigat Premiul BAFTA Orange Rising Star. În 2009, el a reluat rolul lui Sam Witwicky din continuarea "Transformers, Transformers: Revenge of the Fallen" și a apărut în "New York, I Love You", înainte de a juca cu Michael Douglas în "Wall Street: Money Never Sleeps" (2010).

Saul Steinberg (15 iunie, 1914 – 12 mai, 1999) a fost un desenator și grafician american de origine română, cunoscut mai ales datorită contribuțiilor sale din revista *The New Yorker*. 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*. Cunoscut mai ales datorită operelor sale cu caracter comercial, Steinberg și-a expus opera în numeroase muzee și galerii de artă. În 1946, împreună cu artiști ca Arshile Gorky, Isamu Noguchi și Robert

Motherwell, a participat la expoziția "Fourteen Americans" de la Museum of Modern Art din New York. O retrospectivă a operei sale a fost expusă la muzeul Whitney Museum of American Art din New York în 1978 și o altă retrospectivă, de această dată postumă, a fost expusă la Institutul de artă modernă din Valencia în 2002. La moartea sa în 1999, în conformitate cu testamentul său, a fost înființată Fundația Saul Steinberg.

Sergiu Comissiona (n. 16 iunie 1928, București - d. 5 martie 2005, Oklahoma City, Oklahoma, USA) a fost un dirijor și violonist israelian - american originar din România. A studiat întâi vioara, apoi, la Conservatorul din București, teoria, compoziția și dirijoratul. În 1950, Comissiona devine directorul muzical al Ansamblului de Stat Român, iar cinci ani mai târziu, în 1955, este numit dirijor principal al Operei de Stat din București. În 1954 reprezintă România la concursul internațional de dirijorat din Besançon (Franța). Sergiu Comissiona emigrează în 1959 împreună cu familia sa în Israel. Aici devine în 1960 director muzical al orchestrei simfonice din Haifa, post pe care l-a menținut până în 1966. În același timp, organizează și conduce orchestra de cameră "Ramat Gan", ansamblu cu care efectuează în 1963 un turneu în 43 de orașe din USA și Canada, apărând astfel pentru prima dată în sălile de concert ale continentului nord-american. În 1962, Comissiona își face debutul la Londra cu "London Philharmonic Orchestra" și la opera regală "Covent Garden", dirijând în special spectacole de balet. Foarte căutat ca "dirijor invitat" (guest conductor), apare la pupitrul multor formații de prestigiu, ca Vancouver Symphony Orchestra, Orchestra filarmonică Radio din Hilversum, Olanda, Philadelphia Orchestra. În 1981, cu ocazia centenarului nașterii lui George Enescu, împreună cu un grup de muzicieni devine unul dintre membrii fondatori ai Societății "George Enescu" din Statele Unite ale Americii, avându-l ca președinte de onoare pe Yehudi Menuhin.

Ruth Arion (saptesprezecelea iunie 1912 - cincisprezece noiembrie 1988) a fost un pictor german-israelian, artist și unul dintre fondatorii Ein Hod Artists "Village. Tatăl ei, Leo Grüntal, a fost un designer de modă și a deținut un magazin de modă din oras. În 1931, ea a început să studieze arta și medicina la Universitatea din Breslau. În 1933, după ce naziștii au venit la putere în Germania, Grüntal a emigrat în Palestina. Între 1938 și 1948, ea a terminat studiile de artă la Bezalel Academia de Artă și Design din Ierusalim, unde a studiat cu Ludwig Johannes, Jacob Steinhardt și Mordecai Ardon. Ea a studiat, de asemenea, în Ierusalim cu pictorul Edward Matuszczak. Arion a fost căsătorită cu un jurnalist și iubitor de artă Moshe Dagan (1909-1973). Pe parcursul carierei sale, Arion a avut loc numeroase expoziții personale în Israel și mai multe în alte țări. Ea a murit în Ein Hod, în 1998.

Mordecai Ardon (Max Bronstein 7/7 septembrie/1896-06/6 octombrie/1992) a fost un pictor israelian. În 1933 a emigrat la Ierusalim în mandat Palestina. I-a fost acordată cetățenia palestiniană în 1936 și-a schimbat numele în Mordecai Ardon. Începând din anii 1950 Ardon adoptat un sistem complex de imagini simbolice în picturile sale, luate din tradiția iudaică mistică (Kabbalah), din Biblie. Ca un profesor și director al "New Betaleel", Ardon transmis sentimentul de implicare socială, tendința sa spre misticismul evreiesc și mitologia locală, și o combinație de simboluri naționale personale. Elevii, cum ar fi Avigdor Arikha, Yehuda Bacon, Naftali Bezem, Shraga Weil și Shmuel Boneh au absorbit aceste influențe și le-au integrat în munca lor mai târziu.

Una dintre creațiile sale cele mai cunoscute sunt "Ardon Ferestre" (1980-1984), un set de vitralii mari afișate vizibil în evreiască Biblioteca Națională și Universitară din Ierusalim, care încorporează elemente vizuale de la Cabala.

Jacques Offenbach (n. Jacob Eberst, 20 iunie 1819, Köln, d. 5 octombrie 1880, Paris) a fost un compozitor și violoncelist evreu originar din Germania, naturalizat francez. El este considerat întemeietorul operetei moderne ca gen de sine stătător al teatrului muzical.

Peter Michael Falk (n. 16 septembrie 1927 - d. 23 iunie 2011) a fost un actor american de film, evreu de origine . A devenit popular în special datorită rolului din serialul „Columbo”, în care a fost protagonist mai bine de 20 de ani, fiind recompensat în 1973 pentru rolul Columbo cu Golden Globe pentru Cea mai bună prestație actoricească.

Nicolae Stroe (Stroe Nacht, n. 5 mai 1906, comuna Răcăciuni, județul Bacău; d. 24 iunie 1990, Tel Aviv, Israel) a fost un regizor, actor și comic român, de naționalitate evreu. A debutat în teatru ca figurant la Teatrul Mic, iar primul rol adevărat a fost în piesa „Azais” de Louis Verneuil, unde a jucat alături de Leny Caler și Ion Iancovescu. În perioada interbelică a făcut parte, împreună cu Vasile Vasilache, din cuplul umoristic Stroe și Vasilache. Pe Vasilache l-a cunoscut la Grădina Volta-Buzești. Prima emisiune "Ora veselă" s-a transmis la Radio București pe data de 9 ianuarie 1929. După prematurul deces al partenerului Vasile Vasilache în anul 1944 (în urma unui bombardament), Nicolae Stroe a continuat solo transmiterea "live", ani în șir, a popularei emisiuni "Ora veselă". N. Stroe a fost decorat cu titlul de Artist Emerit de către Petru Groza și cu Meritul Cultural Clasa I. În 1977 emigrează cu familia în Israel unde, după apariții în fața comunității românești și publicarea a trei cărți autobiografice, se stinge din viață pe 24 iunie 1990.

Lucian L



Info Juridic



Pensionari in Romania cu domiciliul in strainatate

Reglementat de Legea nr.3/1977 privind pensiile de asigurari sociale de stat si asistenta sociala, dreptul la pensie se acorda doar cetatenilor romani care aveau domiciliul pe teritoriul Romaniei. Plata pensiei se suspenda pe perioada in care pensionarul avea domiciliul stabilit pe teritoriul altei tari.

Pentru cetatenii romani cu domiciliul in strainatate dreptul la pensie a fost reglementat in 1997, prin intrarea in vigoare a Legii nr.86 pentru modificarea si completarea Legii nr.3/1977. Normele de aplicare a acestei legi au introdus precizari cu privire la procura speciala care se utilizeaza ca un element sine qua non in procedura de intocmire/depunere a dosarului de pensie, deschiderea contului curent personal si incasarea pensiilor in situatia beneficiarilor cu domiciliul pe teritoriul unui stat cu care Romania nu a incheiat un instrument juridic bilateral in acest domeniu.

Noul cadru legislativ instituit de Legea nr. 19/2000 reprezinta o reglementare moderna care incorporeaza, inca din perioada de pregatire a aderarii Romaniei la U.E., spiritul reglementarilor europene ce guverneaza acest domeniu, inlaturand barierele privind cetatenia si/sau domiciliul.

Conform legii, asiguratii pot fi cetateni romani, cetateni ai altor state sau apatrizi, pe perioada in care au, conform legii, domiciliul sau resedinta in Romania (art.4), iar stagiul de cotizare este constituit din perioada in care persoanele au platit contributi de asigurari sociale in sistemul public din Romania, precum si in alte tari, in conditiile stabilite prin acordurile sau conventiile la care Romania este parte (art.8).

In plus, prevederile actului normativ au creat premisele in vederea aplicarii principiilor de coordonare a sistemelor de securitate sociala si anume :

- ☐ exportul prestatiilor (art.8);
- ☐ recunoasterea si totalizarea perioadelor de asigurare;
- ☐ instituirea unei cooperari intre autoritatile si institutiile nationale responsabile cu acordarea prestatiilor (art.144).

Astfel, drepturile de asigurari sociale cuvenite in sistemul public din Romania, precum si prestatiile de asigurari sociale aferente acestor drepturi, pot fi transferate in tarile in care asiguratii isi stabilesc domiciliul sau resedinta, sub rezerva existentei unor instrumente juridice internationale care sa prevada acest transfer (art.8).

Formalitatile pe care cetatenii cu domiciliul in strainatate trebuie sa le indeplineasca in vederea stabilirii drepturilor de pensie in Romania

In cazul cetatenilor stabiliti in strainatate, care indeplinesc conditiile prevazute de legislatia in vigoare pentru a beneficia de pensie din partea statului roman, operatiunile legate de stabilirea si incasarea drepturilor pensie pot fi indeplinite:

1. fie in mod direct de catre titularul drepturilor de pensie, prin depunerea dosarului de pensionare si deschiderea unui cont curent personal la S.C. BANC POST S.A.
2. fie prin intermediul unui mandatar cu domiciliul in Romania, desemnat prin procura speciala, care sa indeplineasca operatiunile mentionate la punctul 1.

In cazul in care se opteaza pentru varianta incasarii drepturilor de pensie prin intermediul unui mandatar, cetatenii romani, precum si persoanele de origine romana care au cetatenie straina sau statutul de apatrid pot solicita emiterea procurii speciale in urmatoarele conditii:

§ procura speciala poate fi eliberata pe teritoriul statului de domiciliu, dupa cum urmeaza:

- ☐ in cazul statelor semnatare ale Conventiei de la Haga , procura este valabila numai daca este insotita de apostila eliberata de catre autoritatea competenta potrivit legislatiei nationale a statului de la care emana documentul;
- ☐ in cazul statelor cu care Romania are incheiate tratate sau conventii de asistenta juridica bilaterala in acest domeniu, procura este valabila fara nici o alta formalitate;

§ procura speciala poate fi eliberata pe teritoriul statului de domiciliu si de catre misiunile diplomatice sau oficiile consulare ale Romaniei, in acest caz emiterea procurii fiind scutita de taxa consulara.

§ procura speciala poate fi emisa si de catre notarii publici de pe teritoriul Romaniei

(InfoAZ)



Leib Yehuda Tsirelson

(n. 13/24 decembrie 1859, Ucraina - d. 6 iulie 1941, Chișinău)

Rabin, figură publică, una dintre cele mai importante autorităților halakhice ale secolului XX. Pentru mai multe decenii - rabinul șef al Basarabiei, cu sediul la Chișinău (1908-1941).) A scris în ebraică, idiș, limba aramaică, precum și limbile rusă și română. Rabinul Leib Yehuda Tsirelson s-a născut în familia rabinului Moişhe Khayim Tsirelson. A aratat mai devreme abilități remarcabile și la vârsta de 19 ani a devenit rabin, titlu primit de la Seminarul Rabinic din Priluki. Din acea perioadă, a început să scrie articole în limbile ebraică, idiș și rusă în diferite periodice ale vremii în care prezenta ideea năzuinței evreilor de a avea un stat în Palestina. "haMelits" (Defender, Sankt Petersburg), "haTsefira" (timp, Varșovia), "haMagid" (Preacher, Cracovia), revista "haZman" (Time, Vilna), ziarul Varșovia idis "Der Yud" (ebraică). În anul 1898 a participat la prima conferință a tuturor sioniștilor ruși, organizată la Varșovia. Inițial a suportat mișcarea Mizrahi, dar ulterior a devenit mai moderat. A fost ales în anul 1908 ca Șef-Rabin al Comunității Evreilor din Basarabia, cu sediul la Chișinău. În această calitate, rabinul Tsirelson a fost membru al Dumei din Rusia (Camera inferioară a Parlamentului țarist). Din 1908 - rabinul spiritual și oficial în Chișinău (Basarabia). În 1910 a fost ales președinte al Comisiei Rabinic All-rus (Vaad harabonim) și a deținut această funcție până în 1917, când Comisia a fost desființată. În anul 1911 a fost unul dintre semnatarii scrisorii celor 300 de rabini ruși care condamnau procesul antisemit al afacerii Beilis. În același an a primit titlul de cetățean de onoare al Imperiului Rus. În 1912 a devenit membru fondator al mișcării ortodoxe World "Agudas Yisroel" (Uniunea Israel). În anul 1918 Basarabia a devenit parte a României, iar rabinul Tsirelson a fost nominalizat ca șef-rabin al întregii Basarabii. A dezvoltat un sistem de educație iudaică, începând cu grădinițe și terminând cu Școala Yeshiva, unde au fost formați viitori rabini proeminenți, cum au fost cei din Râbnîța și Buhuși. Rabinul Tsirelson era un filozof și un promotor al înțelegerii religioase. El a fost publicist și liderul Comitetului Rabinic. Cu ajutorul guvernului rus, a acordat ajutor refugiaților din primul război mondial. A fost de asemenea un luptător energic pentru drepturile evreilor din România. Rabinul Tsirelson a fost una din marile autorități talmudice ale timpului său, unul dintre fondatorii și conducătorii mișcării ultraortodoxe "Agudat Israel" din Chișinău (1920), care a devenit ulterior autonomă. A prezidat două consilii ale Agudat Israel în 1923 și 1929. În anul 1923, a sprijinit ideea lui Meir Shapiro de Daf Yomi. În anul 1920, având suficiente cunoștințe de limba română, a fost ales să-i reprezinte pe evreii din Basarabia în Senatul României. În anul 1922 a rămas singurul reprezentant al evreilor în legislativul României. A participat în anul 1923 la ceremonia încoronării regelui Ferdinand I al României. El a îndeplinit pentru o perioadă și funcția de primar al municipiului Chișinău, atunci când Basarabia a revenit în componența României. El a protestat în Senat împotriva exceselor antisemite. La propunerea ministrului de interne Octavian Goga, Senatul a votat în unanimitate să nu includă cuvântul rabinului Tsirelson în jurnalul oficial al dezbaterilor. Dezgustat, bătrânul conducător evreu a părăsit clădirea Senatului și a demisionat din acest for în anul 1926. În 1930 a acordat o atenție mult la predare și a supravegheat activitatea altor rabini a Basarabiei (Levi Sternberg Benz Yankeva Shapiro, Yosef Epelboyma și altele), a fost ales membru de onoare al consiliului de Sinagoga Mare din Viena. În Basarabia, pe de o parte, acțiunea rabinului Leib Yehuda Tsirelson din Chișinău și a celorlalte comunități a menținut și a dezvoltat ieșivot și hedarim, pe de altă parte o vastă rețea de școli Tarbut-Sioniste au dat, în această regiune, noilor generații un caracter național-evreiesc. După anexarea Basarabiei de către URSS, a fost persecutat datorită convingerilor sale antisovietice. A fost ucis de către o bombă aruncată de aviația germană la 6 iulie 1941 (11 Tamuz 5701) cu ocazia pogromului antievreiesc din Chișinău, atunci când armatele germane și române au intrat în Basarabia. Marea sa piatră funerară din cimitirul evreiesc din Chișinău conține câteva suluri ale Torei profanate în urma pogromului antievreiesc din anul 1903 din Chișinău. În anul 1954, a avut loc o acțiune populară pentru a denumi noile străzi din orașul Tel-Aviv (Israel) aflat în continuă extindere, iar la 24 martie 1954 Consiliul Municipal din Tel Aviv a aprobat numirea unei străzi din partea de nord a orașului, unde sunt multe parcuri, după rabinul Rabbi Yehuda Leib Tsirelson, fostul Șef-Rabin al Basarabiei, unul dintre liderii evreimii religioase, care a fost omorât de către naziști. Multe din operele sale au fost publicate postum în Israel și în Statele Unite. Nepotul său este cunoscutul matematician israelian Boris Tsirelson.



Heracleion - Egipt



Un străvechi oraș egiptean ce s-a scufundat în mare acum 1.200 de ani începe să dezvăluie amănunte neștiute despre viața în legendarul port Thonis-Heracleion.

Timp de secole, oamenii au crezut că acest oraș a existat doar în legende. Homer menționa acest port și bogățiile sale extraordinare, descriind vizitele Elenei din Troia și ale lui Paris în Thonis-Heracleion, orașul ce avea să sfârșească sub valurile mării.

Acum un deceniu a ieșit la iveală că orașul Heracleion a existat cu adevărat, iar la 10 ani distanță de momentul în care scafandrii au început să descopere comorile acestui oraș, arheologii au reușit să înțeleagă cum era viața în acest oraș în era faraonilor.



Orașul, ce era cunoscut și sub numele de Thonis, a dispărut în apele Mediteranei acum aproximativ 1.200 de ani și a fost redescoperit în timpul unei cercetări efectuate în apropierea țărmului egiptean la începutul deceniului trecut.

Acum, cercetătorii înțeleg rolul crucial pe care acest oraș îl juca în comerț acum mai bine de un mileniu. Oamenii de știință au ajuns la concluzie că Heracleion era principala vamă prin care toate vasele comerciale din Grecia și din alte zone ale Mării Mediterane intrau în Egipt.

Arheologii au descoperit rămășițele a peste 64 de vase. De asemenea, au fost găsite monede de aur și greutatea din bronz și din piatră, ce oferă indicii prețioase despre comerțul efectuat aici.

Greutăți de plumb au fost descoperite în timpul săpăturilor bazinelor din port. Se crede că acestea au fost folosite la plata taxelor și la cumpărarea produselor. Această descoperire este deosebit de importantă, deoarece unele dintre greutatea sunt ateniene, și până în prezent nu au fost găsite nicăieri în Egipt.



De asemenea, cercetătorii au descoperit statui uriașe, ce înfățișau diferiți zei, și câteva sute de statui mai mici ale unor zei mai puțin importanți.

Arheologii au mai descoperit dale de piatră inscripționate în greaca antică și în egipteană. Scafandrii au identificat zeci de sarcofage mici, despre care se crede că au conținut cândva animale mumificate ce au fost sacrificate pentru a-i îmbuna pe zei. „Excavăm un oraș major, iar situl prezintă condiții extraordinare de conservare. Acum începem să studiem zonele mai interesante, ce ne permit să înțelegem cum arăta viața în această metropolă. Descoperirile ne permit să avem o imagine bogată a comerțului care era desfășurat aici și despre natura economiei maritime în Perioada Târzie a Egiptului. Am descoperit mărfuri aduse din Grecia și de către fenicieni. De asemenea, am găsit câteva sute de statuete ale zeilor, iar acum încercăm să identificăm templele acestor zei în oraș. Vasele descoperite sunt foarte interesante, fiind vorba despre cel mai mare număr de vase antice descoperite într-un singur loc. Până acum am găsit peste 700 de ancore”, explică dr. Damian Robinson, directorul *Oxford Centre for Maritime Archaeology* din cadrul Universității Oxford.

Cercetătorii au lucrat alături de realizatorii unui documentar pentru a crea o reconstrucție tridimensională a orașului. În centrul său se găsea un templu uriaș dedicat zeului Amun-Gereb, zeul suprem al egiptenilor în acea perioadă.

De aici pornea o rețea vastă de canale, aceasta permițând orașului să devină cel mai important port din Marea Mediterană în acea vreme.

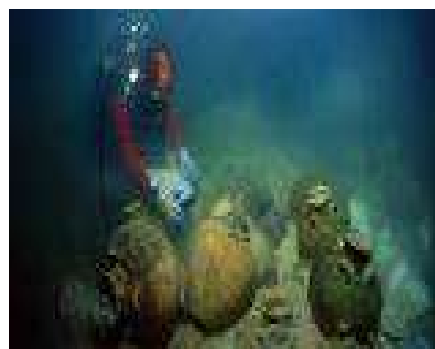
Mai mulți arheologi din întreaga lume s-au reunit la Universitatea Oxford pentru a discuta pe tema descoperirilor făcute în Heracleion, oraș ce purta numele lui Hercule, despre care se spunea că a fost în acest port. De asemenea, orașul a fost menționat și în textele antice. „Era cel mai important port comercial al Egiptului în acea perioadă. Aici se aplicau taxele pe importuri și pe exporturi, acest aspect fiind gestionat de templul principal”, a explicat doctorul Robinson.

Scufundat sub 50 de metri de apă, situl se găsește acum în Golful Aboukir. În secolul al VIII-lea î.e.n., atunci când se crede a fost construit acest oraș, el s-ar fi aflat la gura de vărsare a Nilului în Marea Mediterană.

Oamenii de știință nu știu încă motivele care au făcut ca orașul să dispară în apă 1.000 de ani mai târziu, dar se crede că o creștere treptată a nivelului mării și prăbușirea subită a sedimentului instabil pe care era construit orașul au făcut ca zona să se scufunde cu aproximativ 4 metri.

Cu timpul, orașul a dispărut din amintiri, iar existența sa a rămas menționată doar în câteva texte antice. Probabil că rămășițele orașului încă ar fi zăcut acolo nedescoperite dacă nu existau eforturile arheologului Dr. Franck Goddio. În 2000, Goddio încerca să găsească nave de război franceze scufundate în urma Bătăliei Nilului din secolul 18, cu echipa sa, Institut Européen d'Archéologie Sous-Marine (IEASM), când a dat pentru prima dată peste ruinele scufundate ale Heracleionului. Franck Goddio și echipa IEASM au făcut săpăturile în colaborare cu Consiliul Suprem Egiptean al Antichităților, și Centrul Oxford pentru Arheologie Maritimă de la Universitatea din Oxford. Folosind echipament sofisticat, au cartografiat și excavat secțiuni din Heracleion.

Atunci când scafandrii au început să cearnă straturile groase de nisip și nămol, nu au putut să creadă ceea ce văd cu ochii. „Dovezile arheologice sunt pur și simplu copleșitoare”, a comentat profesorul Barry Cunliffe, arheolog la Universitatea Oxford. „Pentru că au fost neatrinse și protejate de nisip timp de secole, sunt extraordinar de bine conservate”, a explicat specialistul. Cercetătorii speră să descopere și câteva sarcofage folosite pentru a îngropa oameni. „Descoperirile subliniază importanța acestui oraș. Suntem abia la începuturile cercetărilor. Probabil că va fi nevoie să muncim încă 200 de ani astfel încât Thonis-Heracleion să fie pe deplin descoperit și înțeles”, a concluzionat Goddio.



STIRI MONDENE

- ☎ Rapperul Ray J a fost acuzat de vandalism, impotrivire in momentul arestarii si comportament ostil intr-un hotel din Beverly Hills. Printre altele, cantaretul in varsta de 33 de ani a scuipat un politist si a lovit masina unui echipaj. Artistul, cunoscut pentru hitul "I Hit it First", a fost dus la sectie, unde a ramas pana ce a fost achitata cautiunea de 20.000 de dolari.
- ☎ Actorul si comedianul Tracy Morgan a fost ranit destul de serios dupa ce limuzina a fost implicata intr-un accident grav in New Jersey. Actorul in varsta de 45 de ani a fost preluat de un elicopter si transportat la cel mai apropiat spital, insa starea sa este critica si se afla la Terapie Intensiva. In accident au fost implicate mai multe masini, sase, dupa cum anunta unele surse, insa doar limuzina actorului s-a rasturnat. O persoana care se afla alaturi de Tracy Morgan a murit. Asistentul lui Morgan, Jeff Millea, a fost ranit.
- ☎ Rapperita Lil Kim a devenit pentru prima oara mama la 39 de ani. Aceasta a nascut luni, in Spitalul Universitar Hackensack din New Jersey. Rapperita si-a numit fetita, nascuta cu aproape trei kilograme, Royal Reign. Desi a fost discreta legat de tatal copilului, se zvoneste ca acesta ar fi rapperul Mr. Papers. Totusi, cantareata distinsa cu Grammy nici nu a infirmat, nici nu a confirmat zvonul.
- ☎ Miranda Kerr e o mamica tanara. Desi ea insasi este model, a asistat la momentul in care fiul ei si al fostului sot, Orlando Bloom, a facut primul pas catre aceasta meserie. Flynn, in varsta de 4 ani, a pozat extrem de natural alaturi de mama sa, fotografiile aparand in Vogue. Inainte de a poza, Miranda a cerut acceptul fostului sot, star al francizei "Pirati din Caraibe".
- ☎ Cantareata de muzica pop Kelly Clarkson a nascut o fetita. Anuntul a fost facut chiar de vedeta, pe o retea de socializare. Rose este primul copil al cantaretei, care a devenit cunoscuta in anul 2002, dupa ce a castigat concursul American Idol. Vedeta americana a devenit celebra la nivel international dupa ce a lansat hituri precum "Because Of You", "Stronger" si "Since U Been Gone". Clarkson s-a casatorit cu Blackstock, impresar din industria muzicala americana si tata a doi copii, in luna octombrie a anului trecut.
- ☎ Fotomodelul Olalla Oliveros a luat decizia sa renunte la cariera care a facut-o celebra si sa se calugareasca. Frumoasa tanara de 36 de ani a luat aceasta decizie in timpul unei vizite in sanctuarul Sfintei Fecioare Fatima din Portugalia. In urma cu patru ani, Olalla Oliveros s-a alaturat ordinului catolic al Sfantului Mihail, insa abia de curand a ales sa dezvaluie lumii intregi faptul ca a ales sa imbrace straietele calugaresti.
- ☎ Eros Ramazzotti s-a casatorit cu Marica Pellegrinelli, un model cu 25 de ani mai tanar decat artistul. Desi initial cantaretul, in varsta de 50 de ani, anuntase ca evenimentul va fi privat si ca nu va dezvalui presei nicio fotografie, apoi s-a razgandit. Ca un tribut pentru cariera artistului, Marica Pellegrinelli, in varsta de 25 de ani, a avut rochia de mireasa facuta dintr-un material pe care erau imprimate partituri muzicale.
- ☎ Conform unui anunt al studiourilor Splendid Media, Sylvester Stallone va reinvia personajul John Rambo, intr-o noua serie a celebrei francize. De aceasta data, eroul interpretat de el va avea de purtat un razboi pe viata si pe moarte cu cartelurile mexicane. Primul film din serie a aparut in 1982 iar ultimul a avut premiera in 2008. Rambo 4 a avut incasari de 132 de milioane de dolari in intreaga lume, dispunand de un buget de 50 de milioane de dolari.
- ☎ Actorul Tom Cruise va filma cateva scene pentru viitoare pelicula din seria "Mission: Impossible", in sediul Parlamentului Marii Britanii. Actorul a primit acceptul de a filma in cladirea istorica a Camerei Comunelor. Potrivit unei surse britanice, "M:I 5 va fi filmat in mai multe locuri binecunoscute din Londra, dar Parlamentul este cea mai mare lovitura...
- ☎ Actrita Sandra Bullock a avut parte de o surpriza neplacuta, cand a descoperit ca locuinta sa a fost calcata de un spargator. Politistii au arestat un barbat prins pe proprietatea actritei, din Los Angeles. Vedeta se afla acasa in acel moment, la cateva ore dupa ce a primit un premiu la Spike Tv's Guys' Choice Award. Hotul, in varsta de 39 de ani, se afla in afara casei actritei "verificand locuinta", atunci cand a sosit politia.
- ☎ Melanie Griffith si Antonio Banderas au anuntat, dupa 18 ani de casnicie, ca divorteaza. Anuntul celor doi vine dupa ce Griffith, in varsta de 56 de ani, a intentat divort de sotul sau de 53 de ani. Cei doi au un copil, Stella, in varsta de 17 ani. Griffith vrea custodia fiicei lor si pensie alimentara de la Banderas, caruia nu-i va interzice sa-si viziteze copilul. Data separarii celor doi nu este cunoscuta. Acesta a fost al doilea mariaj pentru Banderas si al patrulea pentru Griffith. Ea a mai fost casatorita cu Steven Bauer si de doua ori cu Don Johnson, cu care are o fiica - Dakota Johnson, si ea actrita. Dakota va juca in ecranizarea cartii "Cincizeci de umbre ale lui Grey".



INFO CLUB



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

- 📖 Membrii Comunitatii au fost invitați la Ateneul Popular “Maior Gh. Pastia” din Focșani unde Orchestra de Cameră “Unirea” Focșani încheie stagiunea de concerte 2013-2014 printr-un concert Intitulat “Serenadele verii”;
- 📖 Consiliul Judetean Vrancea, prin Centrul Cultural Vrancea si Uniunea Artistilor Plastici din Romania - Filiala Vrancea a invitat membrii comunitatii sa participe la Galeriile de Arta din Focsani, la vernisajul expozitiei de arta plastica intitulata "Salonul de vara";
- 📖 Expoziție de carte ;
- 📖 Seara de film **-Partea lui de consolare** :Agentul 007 (Daniel Craig) si Vesper (Eva Green) .
- 📖 Deschiderea Clubului de Fotografie Putna care a avut loc la Muzeul” TREPTE DE ISTORIE” din Piata Unirii-FOCSANI printr-un vernisaj foto al profesorului Nicolaie Sburlan: EXPO N.Sburlan.
- 📖 Ateneul Popular “Maior Gh. Pastia” din Focșani a invitat si membrii comunitatii evreilor din Focsani în sala mare a instituției focșănene de cultură unde a conferențiat profesorul universitar doctor Adrian Cioroianu, decanul Facultății de Istorie a Universității București. Tema conferinței a fost “Războiul care nu trebuia să se întâmple: Marele Război 1914-1918”.
- 📖 Memoriam Traian Popovici _ Un drept între popoare ;
- 📖 Remember _ Anatol Vieru – 88 ani de la nasterea marelui compozitor ;
- 📖 Comunitatea Evreilor in Focsani impreuna cu profesori si elevi de la C.N.,,Alexandru Vlahuta" din Rm-Sarat, au pregatit un Simpozion la Sinagoga din R.Sarat. Elevii Colegiului National au prezentat cateva din proiectele realizate in cadrul cursului obtional de istorie a Holocaustului .
- 📖 Bereshit 8 – Galați!

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

r_mircea67@yahoo.com , ce_focsani@yahoo.com

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

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

Epigrame din diaspora

MULȚUMESC DIN INIMĂ PARTIDULUI

Șoim al Patriei ți-am fost
Și te pup cu mult alean,
Că mi-ai dat aripi și-un rost
... Ca să zbor peste Ocean!

PARADOX ROMÂNESC

Când românii sunt pe-afară
Se topesc din dor de țară,
Iar 'năuntru se usucă:
Se topesc din dor de ducă!

TINERETUL, VIITORUL ȚĂRII

Se-așteaptă de la tineret
Să schimbe țara-n mod concret,
Iar tineretul, ca urmări,
O schimbă, dar pe alte țări.

INTEROGATORIU

M-au dus aseară la Chestură
C-am scris umor cu ceva tentă
Și-atât de mult mă descusură
C-abia mă coase-o asistentă.

DIVORȚ AMIABIL

Să divorțăm civilizat
Că doar niciunul nu-i mai breaz:
Tu nu mă suferi când sunt beat,
Eu nu te sufăr când sunt treaz!

GASTRONOMIE GEOPOLITICĂ

Românul nostru, plin de zel,
Se-ntoarce astăzi spre Apus:
Mai bine Varză de Bruxelles
Decât Salată a la Russe!

SFAT PĂRINTESC

De-ai să-nveți, copile, carte,
Ai s-ajungi și tu departe
Și-o să ai atunci de toate...
În Canada sau în State!

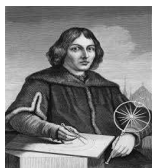
IARBA VERDE DE ACASĂ

Iarba verde de acasă
Oare ți-o mai da fiori
Când alergi cu limba scoasă
După niște... verzișori?

NE PLEACĂ DOCTORII

Ne pleacă doctorii din țară
Iar statul are ca pretenții
Să ia, urgent, cu ei, afară,
Și bolile și pacienții!...

(primite prin email-Dc.Falic)



Nicolaus Copernic (n. 19 februarie 1473, Polonia - d. 24 mai 1543, Frombork, Polonia),

astronom și cosmolog, matematician și economist, preot și prelat catolic, a dezvoltat **teoria heliocentrică** a sistemului solar. Tatăl său a fost un susținător al luptei dusă împotriva cavalerilor teutoni. După moartea tatălui, este luat sub protecția unchiului, episcopul Lukas Watzenrode. Primele studii le-a făcut la școala din Torun, iar în 1492 intră la studii superioare la Universitatea din Cracovia, unde a studiat matematica, retorica, gramatica, poetica și și-a cultivat pasiunea pentru studiul astronomiei. La încheierea studiilor, pleacă în Italia, unde în 1497 începe să studieze medicina și dreptul canonic la Universitatea din Bologna, prima universitate din Europa, aprofundând și studiul literaturii clasice. În Italia a citit despre ideea filosofului grec Aristarh din Samos, care cu mai bine de un mileniu și jumătate înainte afirmase că Pământul și celelalte planete se rotesc în jurul Soarelui, iar nu invers, așa cum susținea opinia comună la acea vreme. Locuiește în casa matematicianului Domenico Maria Novara, care se ocupa cu scrierile astronomului Ptolemeu, și începe să se intereseze de astronomie și geografie. Împreună observă la 9 martie 1497 acoperirea stelei Aldebaran de către lună. După terminarea studiilor în 1500, Copernic ține prelegeri de astronomie la Roma și în anul următor este acceptat să studieze medicina la renumita universitate din Padova. În anul 1503 i se acordă titlul de Doctor în Drept canonic, după care se întoarce în Polonia. În Italia, Copernic vine în contact cu scrierile vechilor greci și se documentează asupra ipotezei heliocentrice, pe care au susținut-o unii filozofi ai antichității: Philolaos, Aristarh din Samos, Platon și convinge tot mai mult de falsitatea geocentrismului lui Ptolemeu. După 1497 a plecat la Viena, unde a studiat astronomia cu Regiomontanus. În 1501 este chemat la Roma, unde predă matematica și astronomia și, alături de Domenico Maria Novara, efectuează observații astronomice. Reîntors în Polonia (1511), Copernic și-a desfășurat activitatea în orașele Frombork, Olsztyn și Lidzbark și a efectuat observații astronomice în turlele acestuia din urmă. Astfel, între anii 1503 și 1510, locuiește în palatul episcopal al unchiului său în Lidzbark Warmiński, ajutându-l la administrația diocezei. În acest timp redactează un scurt tratat de astronomie, care va fi publicat postum mult mai târziu, în secolul al XIX-lea. În 1512, înainte de a împlini 40 de ani, Copernic scrisese deja Comentariolus, o descriere a modelului heliocentric al sistemului solar, manuscrisul fiind însă destinat numai apropiaților. În același an se mută la Frauenburg, face parte din comitetul "Concilului din Laterano" (1515) pentru reforma calendarului și începe să lucreze la opera sa fundamentală, "Despre mișcările de revoluție ale corpurilor cerești", pe care o termină în 1530, dar va fi publicată abia în anul 1543, cu puțin înainte de moarte, fiind conștient de contradicțiile cuprinse față de doctrina oficială a Bisericii Catolice.



Louis Jacques Mandé Daguerre (n. 18 noiembrie 1787 la Cormeilles-en-Parisis, - d. 10 iulie 1851 la Bry-sur-Marne, Val-de-Marne, Franța) este considerat părintele fotografiei prin invenția sa numită daghereotipie. Era un artist plastic, mai precis întâi decorator de teatru, apoi pictor de decoruri. Execută decoruri remarcabile pentru Opera și sala Aladin din Paris. Însă devine foarte cunoscut cu ocazia unor spectacole de „Dioramă”, împreună cu Charles Marie Bouton (1822) inventatorul acestui sistem, care consta în prezentarea unor tablouri de mari dimensiuni (22 x 14 m în cazul lor), alcătuit din diferite planuri și care, sub aspectul unui joc de lumini, dă spectatorului impresia realității. (Se pot realiza și prin proiecții ale unor imagini statice desenate sau fotografiate pe un suport translucid.) În anul 1826 îl cunoaște pe Joseph Nicéphore Niépce, care se ocupa cu captarea imaginilor din exterior pe un suport solid, lucru care-i reușise. Împreună perfecționează sistemul, punând la punct procedeul care se va numi daghereotipie. Folosește ca agent sensibilizator iodul pus pe o placă de cupru, acoperit cu un strat de argint. Printr-o dezvoltare în vapori de mercur se obține o imagine negativă în relief (o matriță). Invenția este prezentată Academiei Franceze de Științe la 19 august 1839 și a obținut brevetul. Fotografia se răspândește rapid nu numai în Franța, ci în toată lumea.

Articol primit de la prof. Vasile Buruiana

Cuptorul cu microunde – Dusmanul din casa

Microundele sunt o formă de energie electromagnetică, precum undele radio, și ocupă o parte din spectrul de putere sau energie electromagnetică. Ele sunt o formă de unde foarte scurte (de unde și numele) care călătoresc cu viteza luminii. În lumea modernă, microundele sunt folosite la telefonie pe distanțe mari, programe de televiziune, internet, sateliți ș.a.m.d. Dar pentru mulți dintre noi, acestea reprezintă doar o noțiune legată de gătitul sau încălzirea rapidă a alimentelor. Fiecare cuptor cu microunde are în dotare un magnetron, un tub în care electronii sunt afectați de câmpurile magnetice și electrice în așa fel, încât să producă radiații de microunde la aproximativ 2450 MHz. Aceste radiații interacționează cu moleculele din alimente. Toate undele își schimbă polaritatea de la pozitiv la negativ cu fiecare ciclu al unde. În cazul microundelor, această schimbare are loc de milioane de ori pe secundă. Moleculele alimentelor, în special cele ale apei, au un capăt pozitiv și unul negativ, precum un magnet are polaritate nord și sud. În modelele comerciale, aceste cuptoare au o putere de 1000 de wați. În timp ce microundele generate de magnetron bombardează alimentele, ele fac moleculele polare să se rotească la aceeași frecvență de milioane de ori pe secundă. Toată această agitație creează fricțiune moleculară, care încălzește mâncarea. Fricțiunea însă este și cauza multor deteriorări ale moleculelor dimprejur, pe care le distruge, le rupe sau le deformează forțat. Făcând o comparație cu soarele, microundele generate de soare sunt bazate pe principiile curentului direct pulsant, care nu creează căldură prin fricțiune. Microundele generate de cuptoare folosesc curent alternativ, care creează căldură prin fricțiune. La ele, energia undelor se duce într-o singură frecvență îngustă din spectrul energetic, pe când energia soarelui operează într-un spectru de frecvență foarte larg. În vreme ce căldura soarelui vine progresiv, din exterior în interior, în cazul microundelor de la cuptoare, căldura vine dinspre interior în afară. Poate explicația asta e puțin prea tehnică sau științifică (și pe mine m-a obosit), dar trebuie să cunoști cum funcționează un lucru pentru a-l înțelege.

Periculos pentru bebeluși

Din păcate, tot mai multe mame tinere folosesc microundele pentru a încălzi laptele bebelușilor. Pentru multe dintre ele, este o metodă rapidă și ușoară, dar ele nu realizează că, de fapt, cele câteva minute câștigate pot afecta serios sănătatea pruncilor. Într-un articol publicat în 1989 într-una dintre cele mai respectate reviste de medicină, *Lancet*, dr. Lita Lee afirmă: „Formulele pentru bebeluși încălzite la microunde transformă anumiți aminoacizi *trans* în izomeri *cis* sintetici. Izomerii sintetici nu sunt activi biologic. Mai mult de-atât, un aminoacid, L-prolina, este convertit în d-izomer, cunoscut a fi o neurotoxină (otrăvă pentru sistemul nervos) și o nefrotoxină (otrăvă pentru rinichi). Este destul de rău nu numai faptul că bebelușii nu sunt alăptați la sânul mamei, dar acum le este dat „lapte fals”, transformat în ceva otrăvitor prin microunde”. O modalitate mult mai sigură ar fi încălzirea recipientului cu lapte la jetul de apă caldă al chiuvetei sau într-un vas cu apă caldă, pe aragaz, testând din când în când temperatura. Cele câteva minute în plus nu merită riscul la care ne supunem copiii. Un alt pericol vine din faptul că, în cazul cuptoarelor cu microunde, încălzirea alimentelor nu este uniformă, așa că, unele părți sunt mai calde, iar altele mai reci. Au fost cazuri când bebelușii s-au ars pe buze din cauză că mamele testaseră temperatura într-o porțiune mai rece.

Sângele încălzit la microunde omoară

În 1991, a existat un proces în Oklahoma, în care un spital a folosit la o transfuzie sânge încălzit la microunde. Cazul a implicat o pacientă, Norma Levitt, care, în urma unei operații la sold, a primit o transfuzie de sânge încălzit la microunde de către o asistentă. În urma transfuziei, pacienta a murit. Aceasta tragedie dovedește că încălzirea prin microunde are efecte mult mai periculoase decât credem. Sângele pentru transfuzii este încălzit câteodată, dar în nici un caz la cuptorul cu microunde. În cazul de mai sus, sângele a fost alterat, astfel încât a provocat moartea. Este clar că încălzirea alimentelor în acest mod alterează mâncarea printr-un proces cu multe necunoscute. Iar în momentul în care ne hrănim cu aceste alimente, ingerăm și toate aceste necunoscute. Pentru că organismul nostru este prin natura lui electrochimic, orice forță care perturbă sau schimbă evenimentele electrochimice, va afecta cu siguranță într-un mod major și fiziologia corpului.

Fapte și dovezi științifice

Într-un studiu publicat în 1992 de Raum & Zelt numit *Studiu comparativ între mâncarea pregătită convențional și cea pregătită în cuptorul cu microunde*, autorii afirmă: „O simplă ipoteză a medicinei tradiționale spune că introducerea în corpul uman de molecule și energii cu care acesta nu este obișnuit, este foarte probabil să producă mai mult rău decât bine.

(articol primit de la Avram Faibis)

La pas prin tara

Vulcanii Noroiosi -Paclele Mari (Buzau)

Termenul de “vulcan noroiosi” specific pentru literatura de specialitate definește o erupție lentă sau brusca de noroi însoțită de emanatii de gaze și chiar de petrol.

În subcarpații Buzăului, **vulcanii noroiosi** se formează datorită emanatiilor de gaze din zonele cutate și faliate ce aduc la suprafața noroi. În zona Berca-Arbanasi se găsesc 3 areale cu vulcani noroiosi, acestea fiind paclele mari -se afla la o altitudine de 322m și au o suprafață de 22ha, paclele mici - se afla la o altitudine de 341m și au o suprafață de 16.5ha, paclele de la beciu - se afla la o altitudine de 280m și au o suprafață de 800m/p.



Vulcanii Noroiosi- Platoul de la Paclele Mari

Pe raza comunei învecinate cu Scortoasa, Berca, în arealul vulcanilor, se întinde cea mai veche zonă de extracție a petrolului din țară, mai târziu au fost descriși și de Grigore Cobalcescu (1883), Grigore Stefanescu (1890). O mențiune despre exploatarea păcurii datează chiar din anul 1517. Din cauza asta, Vulcanii Buzoieni sunt tot mai palizi, mai lipsiți de forță. Nu le priesc exploatarea de petrol care au loc la doi pași de ei, pe aceleași dealuri. La sorbul sondelor ies rășinile de piatră din care se fac gazele care provoacă răbufnirile de petrol. În Caucaz, exploatarea petroliferă au ucis un munte sacru, acoperit întotdeauna de flăcări, unde șamanii își arătau puterea înfigând trestii în pământ și aprinzând gazul care ieșea prin miezul țevii, ca dintr-un strămoș șamanic al aragazului. La Berca, exploatarea omoară, mai încet, vulcanii. Dar monștrii gri din Buzău, care scot niște sunete de pastă pusă la foc, ne stau încă la dispoziție și pot fi vizitați în postura lor de rezervație geologică. Rezervația naturală Vulcanii Noroioși, declarată în 1924, a fost inclusă în registrul național și european în anul 1995. Zona face parte dintr-un proiect de realizare a unui geoparc, derulat de Consiliul Județean Buzău și Muzeul de Istorie Naturală „Grigore Antipa”, sub genericul „Ținutul Buzăului”. Acesta a primit finanțare prin Fondul Cultural Național.

Fenomenul de "vulcan noroios" este cunoscut în întreaga lume și se deosebește de vulcanii propriu-zisi prin produse de erupție, forme și dimensiuni. Ei iau naștere datorită erupției gazelor naturale, a mișcărilor seismice și chiar a emanatiilor postvulcanice.

Vulcanii noroiosi pot fi clasificați în 3 mari categorii după felul apariției:

- vulcani noroiosi datorati erupției gazelor natural
- vulcani noroiosi datorati emanatiei gazelor vulcanice
- vulcani noroiosi de origine seismică

Ploile torentiale, despaduririle intense, alunecările de teren profunde sau de suprafață, scurgerile de noroi, dau întregii depresiuni un aspect bizar selenar. La acestea se mai adaugă faptul că aici se întâlnesc și o serie de plante rare: gardurarita - o plantă central asiatică ce se găsește la limita vestică a arealului, aceasta fiind unică în țară, colilia - pinul stepic, iarba de sadina, ruscuta de primăvară, soschiul.

Din interviul d/nei Livia Diaconescu
- Episodul 3 -

Ciuciu Anca

.... Surorile Zamfirescu veneau în magazin și discutau cu tata, care vroia să învețe mereu ceva de la alții, de era cazul. Programul la magazin era de la 8 pînă la 1 după-amiaza și apoi de la 4 pînă la 8 seara, dar cred că-l înlocuia cineva cînd mergea la comunitate. Tata venea acasă la oră fixă după prînz, la 1, masa trebuia să fie pusă. Vara se mânca în curte, afară. Exista mereu o găleata de apă rece în care se puneau un sifon și o sticlă de vin. Nu făcea exces, dar vinul bun nu lipsea, avea un prieten care procura o balercuță de vin pe care îl trăgeau în sticlă, îi puneu dop și bitum, îl ținea în beci. După-amiaza, cînd magazinul era închis, îi plăcea să stea pe un scăunel și să curețe iarba dintre pietrele din curte - o parte era grădină, o parte loc de joacă și de trecere. Nu era exigent cu copii, dar cînd spunea ceva, dacă-l dezamăgeai, era suficient să se uite la tine și înnebuneai. Mi-amintesc că odată m-am cațărat cu sora mea pe gard ca să mîncăm vișine și ea mi-a stors vișine în păr. Tata mi-a descurcat părul și m-a tras un pic. Cînd a terminat cu pieptănatul eram așa de supărată că mi-am pus mîna în păr și m-am zburlit. Tata mi-a zis ceva, eu, obrăznicuță și necunoscînd valoarea cuvintelor pe care mi le-a adresat, i-am răspuns la fel. Atunci m-a privit lung și am ieșit tiptil.

Grădinița am frecventat-o foarte puțin. La grădiniță am avut o educatoare, Betty, cu care am pregătit la o serbare un dans cu chinezoaice și aveam o rochie creponată. Cînd nu puteam să mă joc cu cineva - erau puțini copii în vecinătate -, cântam singură și țopăiam după cîntecele de la școală.

Primele III clase le-am făcut la Școala Evreiască. Îmi făceam singură lecțiile și nici nu mi-a trecut prin cap că trebuie să cer ajutorul cuiva. Îmi amintesc de doamna Weber, o foarte bună profesoară, doamna Leslean din Fălticeni, doamna Vigder. Spre sfârșitul anului mă îmbolnăveam mai mereu de cîte o boală molipsitoare și nu participam la serbările de sfârșit de an. În clasa a IV-a primară m-am transferat la școala românească, la Școala nr.1 de fete, care era foarte aproape de casă. Într-o zi, în recreație am fost chemată la poartă, veniseră fostele mele colege de la Școala Evreiască, Suzy Leibovici și Felicia Marcus, care m-au întrebant dacă nu vreau să mă întorc acolo. Nu am revenit, chiar dacă aș fi vrut, hotărîrea era luată. Mi-a venit destul de greu, dar am avut un preparator și m-am pus repede la punct. Tot ce învățam în clasa a IVa mi-a plăcut. Eram bună la matematică, îmi plăcea limba română, educația fizică. Eram înspăimîntată fiindcă auzisem că la sfârșitul clasei se vor da niște examene și mă întrebam dacă îmi mai amintesc materia. Nu a fost așa. La Școala numărul 1 de fete am avut-o profesoară pe doamna Popescu. Soțul ei era director la Școala numărul 1 de băieți, erau oameni foarte cumsecade. Am avut prietene și evreice și române. Mama considera că sunt prea mică ca să mă duc pînă la colegele de școală, Suzy Leibovici sau la Felicia Marcus, care stăteau puțin după capătul străzii Cotești, și atunci mi-am făcut prietene printre române. Mama începuse să mă învețe franceza. Pe urmă s-a ocupat și sora mea de mine. Mama mă puneu să învăț fabule de La Fontaine, părți din Cid și Athalie (Corneille, Racine) și mă asculta cu sfîințenie, nu scăpam. Înainte de începutul școlii, mă puneu să repet la istorie și geografie. Mă simțeam frustrată, dar cînd mă uit în urmă îmi dau seama că era bine.

În vara anului 1939, sora mea era cu mama la Paris la medic la tratament, și au plecat pe 13 iulie, deși sora vroia să vadă parada [parada de 14 iulie, ziua națională Franței]. La Paris, sora mea mi-a cumpărat o carte de povești cartonată, aurită, cu foiță fină, cu poze frumoase și o poză cu Moș Crăciun și mai multe personaje. (Le-am dat fiului meu în 1988, dar nu știu dacă au ajuns la nepoți.) Pe drumul spre Paris au făcut opriri la Milano, Venezia. Au stat o lună, dar mama vroia să se întoarcă mai repede. A adus din Venezia niște broșe în formă de gondolă pentru colegele ei și două șiraguri de coral pentru mine. Era prietenă cu majoritatea din clasă, în special cu Adina Rabinovici, tatăl ei era inginer și a predat mai tirziu geometria și ebraica la Liceul Evreesc. Cînd era bolnavă mă trimitea pe mine să-i iau lecțiile de la Adina. A avut colege foarte drăguțe, dar din păcate a venit războiul și aceste prietenii au trebuit întrerupte. În timpul războiului, Dorina Gheorghe s-a căsătorit și cînd era îndrăgostită corespondența se purta prin sora mea. La 16 ani mama ei a vrut să o mărite cu altcineva și i-a aranjat o `vedere`. Dorina a zis ca o să-i vină mamei ei de hac și cînd a venit pretendentul, rîdea tot timpul, se purta ciudat. Dorina veneu la noi și spunea totul mamei mele, era confidenta ei. În timpul războiului, Clara a început să încalce regulile alimentare și trebuia să mărească doza de insulină. Insulina era greu de obținut, era nemțească. Cu prietenii trebuia să mănânce, nu putea să spună că are diabet. Pe vremea aceea era o rușine, aveai complicații, fetele nu se mai măritau. Clara a dat preparatii de literatură și învăța limba engleză.

La școala de fete, ce mi-a plăcut mie acolo foarte mult a fost străjeria. Am fost străjeră sub-șefă de cuib. Am adorat asta, nu știu de ce le place copiilor chestia asta cu militaria. Erau șase într-un cuib. Dimineața ne așezam în careu, se ridica steagul (pavilionul), se dădea raportul, se cânta Trăiască Regele: `Trăiască regele/ În pace și onor/ De țară iubitor/ Și apărător de țară./ Fie în veci, fie în veci glorios/ În război/ Fie în veci, fie în veci/ Peste noi./ O Doamne Sfinte..