

# MENORA

Minirevista comunitatii evreiesti din Focsani



Aparitie lunara,  
Nr.5, Mai, 2012



# CUPRINS

1. Raftul cu stiri din - Israel ..... pag.3
2. Raftul cu stiri din - Focsani ... pag.4-5
3. Info juridic ... pag. 6
4. Povesti cu talc ...pag. 7
5. Farmacia verde... ... pag.8
6. Sfatul doctorului ... pag.9- 10
7. Curiozitati din diverse domenii ... pag.11
8. Planeta Umor... pag.12
9. Plantele Medicinale.... pag.13
10. Bioritmul organelor ... pag.14
11. Stiti ca .... pag. 15
12. Colectia marilor mistere ... pag.16- 17
13. Obiecte de arta rituala ... pag. 18
14. Info- Club ... pag.19
15. Raftul cu carti ..... pag.20
16. Raportul activităților - Herta .... pag.21

17.Scrisori primite la redactie... pag.22

## 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: [rondmircea@yahoo.com](mailto:rondmircea@yahoo.com)

SITE: [www.focsani.jewish.ro](http://www.focsani.jewish.ro)

E-Mail : [revistamenora@gmail.com](mailto:revistamenora@gmail.com)



## Raftul cu stiri - Israel



- Israelul a deplasat cel puțin 22 de batalioane la frontierele sale cu Egiptul și Siria, susținând că instabilitatea în creștere din aceste țări necesită o ripostă, care să prevadă posibilele amenințări. Oficialii militari israelieni susțin că aceste trupe sunt necesare pentru a face față amenințărilor la adresa securității țării, de la frontierele cu vecinii săi. Situația din peninsula Sinai, care se învecinează cu Israelul, a devenit greu de controlat. De la înalțurarea fostului președinte egiptean, Hosni Mubarak, poliția din Sinai a fost atacată de mai mult de 50 de ori de ori, de către grupările locale palestiniene, precum și de filiala locală a organizației teroriste al-Qaeda.
- Descoperirea unor rezerve de gaz în apele teritoriale ale Israelului a alimentat visele de independență energetică ale unui stat care, mulți ani, și-a obținut necesarul de gaze naturale de la Egipt, contractul de furnizare fiind întrerupt de curând. Însa posibilitatea exploatării acestor resurse ridică o problemă în plus - marina militară a Israelului, care până în prezent a fost o prioritate de mică însemnătate în bugetul țării, s-ar putea să nu fie aptă pentru protejarea platformelor de exploatare. Rezervele de gaz, care se găsesc la 130 de km în larg, față de portul Haifa, în nordul Israelului, împreună cu Yam Thetis, platforma de exploatare în funcțiune, plasată în sud, cumulează o suprafață exploatabilă de 23.000 de km pătrați.
- Șeful Serviciului de Informații al Armatei israeliene, generalul Aviv Kochavi, a efectuat o vizită secretă la Washington și sediul ONU de la New York, unde a discutat despre programul nuclear iranian, criza din Siria și puterea în creștere a Hezbollahului în Liban. Kochavi s-a întâlnit la Washington cu înalți oficiali de la Casa Albă și Departamentul de Stat, dar și de la agenția de Informații a Departamentului Aparării și CIA.
- Israelul a achiziționat șase submarine germane, fapt ce o propulsează în rândul puterilor navale din această parte a lumii. De la misiuni de spionaj ale inamicilor până la interceptarea transferurilor ilegale de arme către Fasia Gaza, capacitățile navale ale Israelului vor juca un rol mult mai important în securitatea țării. Submarinele, care se presupune că ar fi dotate cu arme nucleare, oferă Israelului capacitatea de a descuraja o ofensivă surpriză inamică. Submarinele care au călătorit prin Canalul Suez ar putea juca un rol important în atacarea instalațiilor nucleare iraniene, a declarat ministrul apărării israelian, Ehud Barak.
- Cercetătorii israelieni sunt aproape siguri că în viitor bolile de inimă ar putea fi tratate. Șavanti israelieni au reușit în premiera mondială să transforme celulele epiteliale prelevate de la pacienți suferind de insuficiență cardiacă în țesuturi cardiace contractile sănatoase, care ar putea fi folosite în viitor pentru a trata bolile de inimă. Cercetătorii din orașul israelian Haifa spun, însa, că, deși mai au nevoie de multe teste, care vor dura probabil mulți ani, medicii vor putea în viitor, grație descoperirii lor, să reprogrameze celulele pacienților pentru a repara inimile bolnave ale acestora. Insuficiența cardiacă este o boală cronică provocată de faptul că inima nu mai este capabilă să pompeze suficient sânge în corp. Grație progreselor medicale înregistrate în ultimele decenii, tot mai mulți pacienți reușesc să supraviețuiască infarctelor. Există două tipuri principale de celule suse: celule suse embrionare - extrase din embrioni - și celule suse pluripotente induse reprogramate (hiPSC) - extrase inițial din piele sau sânge.
- Probabil cel mai mare tezaur descoperit în istorie în Israel a fost găsit la Tel Megiddo și conține bijuterii din aur și argint. El provine din regiunea Canaanului și datează din anul 1.100 î.Hr. Săpăturile efectuate de către arheologi la Tel Megiddo, în nordul Israelului, au scos la iveală o imensă comoară din vechea regiune Canaan, informează Sott. Comoara a fost ascunsă în interiorul unui vas de lut, care a fost descoperit în vara anului 2010. Vasul a fost trimis pentru examinare la laborator, unde a fost găsită comoara, spre surprinderea tuturor. Aceasta datează de acum 3.100 de ani. Tezaurul cuprinde o colecție de bijuterii din aur și argint, margele, un inel și o pereche de cercei de aur unicat, care au fost realizați probabil în Egipt. "Am găsit aproximativ 10 vase întregi în fiecare an, singurul lucru neobisnuit a fost acela că ultimul a fost găsit într-un blid și acoperit de un altul. Vasul a fost pus acum mai bine de 3.000 de ani și îngropat în colțul unei curți", a declarat arheologul Eran Arie.

## Raftul cu suri -Vrancea

**Oo** Municipiul Focșani va avea o nouă stemă și este necesară refacerea ei. Având în vedere cerințele din HGR , au fost elaborate, de către o firmă specializată, 3 variante de stemă, realizate în conformitate cu metodologia stabilită de Comisia Națională de Heraldică, Genealogie și Sigilografie a Academiei Române. Consiliul Local Focșani va analiza și își va însuși varianta finală, urmând ca ulterior proiectul să urmeze traseul necesar avizării și aprobării prin Hotărâre de Guvern

**Oo** Singurul ștrand public din Focșani, aflat în Cartierul Sud, stă închis, deși în toată această perioadă ar fi putut aduce venituri frumoase bugetului Consiliului Județean Vrancea, care îl are în întreținere. Abandonat și neîntreținut, bazinul de la ștrand s-a deteriorat, s-a fisurat și a fost năpădit de buruieni, vrâncenii fiind nevoiți să apeleze în timpul zilelor călduroase, cum sunt acestea de acum, la piscinele private. Alții merg să se răcorească la bălțile neautorizate de Direcția de Sănătate Publică.

**Oo** La nici un an de la montarea pavimentului în Piața Unirii din Focșani, acesta este scos bucată cu bucată, pentru că s-a dovedit că muncitorii angajați pentru acest proiect au făcut lucrări de mântuială. Pentru că plăcile de gresie s-au umflat și multe dintre ele s-au făcut cioburi, constructorul lucrării a revenit pentru a remedia problemele apărute în centrul civic al orașului, mai ales că lucrarea se află în garanție.

**Oo** Peste 20 de persoane au venit la spital mușcate de aceste insecte în weekend-ul care a trecut. Acestea nu au rămas internate în unitatea medicală, ci doar au primit tratament medicamentos. Cu toată dezinsecția făcută de Primărie, zeci de focșăneni continuă să ajungă la spital mușcate de căpușe. Pacienții nu au rămas internați, ci și s-a prescris de către medicii de la contagioase tratament medicamentos. Din cauză că mușcătura de căpușă nu este dureroasă, boala Lyme este greu de depistat la timp. Boala Lyme mai este supranumită și „boala cu 1000 de fețe” din cauză că, afectând întregul organism, simptomele ei mimează foarte bine simptomele altor boli.

**Oo** Spitalele vrancene se confruntă cu o criza acută de personal. Acestea au nevoie de aproximativ 200 cadre medico-sanitare, pentru ca activitatea sa se desfășoare în condiții optime. Vasile Cepoi, ministrul Sănătății, a anunțat că în cel mult două săptămâni, 11.000 de posturi vor fi deblocate în sănătate, la nivel național. Medicul Catalin Graur, directorul Direcției de Sănătate Publică Vrancea, este de părere că deblocarea posturilor în sistemul sanitar este o necesitate. El speră ca aceasta măsură, anunțată de ministrul Vasile Cepoi, să devină realitate cât de curând.

**Oo** Noaptea Muzeelor va fi marcată într-un mod inedit în acest an, la Focșani. Orchestra de Camera "Unirea" va susține în sala mare a Muzeului Vrancei, din Bdul. Garii nr. 5, un concert de muzică clasică, sub bagheta dirijorului Vincent Gruger. Concertul va începe la ora 21.30. Vor fi interpretate lucrări de largă popularitate, aparținând compozitorilor Wolfgang Amadeus Mozart și Bela Bartok. De la ora 20.00, va avea loc un recital cameral la flaut, susținut de Flauti Due, format din Augustin Creznaru și Liviu Topala. Intrarea este liberă. Noaptea Muzeelor este un eveniment de succes inițiat de Ministerul Culturii și Comunicării din Franța, aflat deja la a opta ediție. Evenimentul este patronat de Consiliul European, UNESCO și Consiliul Internațional al Muzeelor. Noaptea Muzeelor este pandantul nocturn al Zilei Internaționale a Muzeelor, care se sărbătorește pe 18 mai.

**Oo** Atenție la mușcăturile de căpușe când ieșiți la iarbă verde. Vremea frumoasă de afară îi ademenește pe vrânceni să iasă în aer liber, fie că este vorba de parcurile din oraș sau de ieșirile la iarbă verde, iar riscul de a fi mușcați de căpușe crește considerabil. Direcția de Sănătate Publică (DSP) Vrancea urmează să informeze autoritățile locale asupra acestui pericol din iarbă și să solicite efectuarea dezinsecției în zonele verzi cele mai căutate de populație. Cei mușcați trebuie să se adreseze secției de boli contagioase”, a recomandat dr. Marina Maiorov, directorul adjunct al DSP Vrancea.

**Oo** Consiliul Județean Vrancea s-a implicat prin organizarea în municipiul Focșani a evenimentului „Imaginează-ți o lume fără apă”. Manifestarea se va desfășura în perioada 22-25 mai 2012 la Galeriile de Artă din Focșani și va consta într-o expoziție de pictură în cadrul căreia 39 de elevi din 11 instituții de învățământ liceal din județ vor expune 44 lucrări tematice. Deschiderea oficială a expoziției va avea loc marți, 22 mai 2012, ora 14.00, ocazie cu care un juriu

format din reprezentanți ai Consiliului Județean Vrancea și instituțiilor de cultură din județ va evalua și premia cele mai bune lucrări.

**Oo** În contextul desfășurării alegerilor pentru autoritățile administrației publice locale din România (în ziua de 10 iunie 2012), Ministerul Administrației și Internelor, prin Direcția Informare și Relații Publice, organizează o campanie de informare și conștientizare a cetățenilor români ce drept de vot cu privire la riscurile nerespectării legislației referitoare la procesul electoral. Aceasta se va desfășura, la nivel național, în perioada 10 mai – 10 iunie a.c., sub genericul „**Mita și votul ilegal înseamnă închisoare!**”. Campania se adresează în general tuturor cetățenilor români cu drept de vot, și în special tinerilor care împlinesc 18 ani, celor care votează pentru prima dată, populației cu drept de vot din mediul rural, membrilor formațiunilor politice sau voluntari ai acestora, tuturor celor implicați în derularea campaniei electorale.

**Oo** Oamenii legii au încercat să îi facă pe oameni să înțeleagă că nu le fac bine cerșetorilor atunci când le dau bani și a riscurilor la care sunt expuși. Trebuie să conștientizăm că a oferi bani cerșetorilor nu ajută ci încurajează dezvoltarea acestui fenomen”, a declarat subcomisarul Zorel Burlan, ofițer coordonator Poliția de Proximitate. De asemenea, echipele mixte formate din polițiști de proximitate și elevi de la Școala de poliție Câmpina, **au acționat** în zona piețelor, bisericilor și la intersecțiile unde cerșetorii au fost prezenți.

**Oo** Clădirea Tribunalului Vrancea din Focșani are peste 100 de ani, pereții sunt plin de fisuri, iar la o ploaie serioasă, sălile de judecată se inundă. Deși s-a construit un sediu nou, magistrații nu se pot muta încă în el pentru că firma constructoare nu și-a primit ultima parte din bani de la Ministerul Justiției. Clădirea Tribunalului Vrancea a fost expertizată tehnic și inclusă în gradul I de risc seismic, fiind din acest punct de vedere cel mai nesigur imobil din oraș.

**Oo** La nici patru luni de la zăpezile mari din februarie, în Vrancea se repetă starea de alertă, dar de data aceasta din cauza ploilor. Cantitățile însemnate de precipitații din ultimele zile au făcut ca debitele râurilor să crească, cea mai gravă situație regăsindu-se pe râul Putna, unde afluentul acestuia, Zăbala, a lovit cu violență, distrugând iarăși, în mai multe locuri, faimosul DJ 205 D. Profitând de avertizarea cod portocaliu, dar și de prezența în Vrancea a Rovanei Plumb, ministrul Mediului, președintele Consiliului Județean Vrancea a cerut instituirea stării de alertă în localitățile Valea Sării, Năruja, Paltin, Spulber și Nereju, localități aflate de-a lungul DJ 205 D.

**Oo** Parcarea din fata Casei de Cultura este cu plata. Aceasta a fost amenajata in cadrul proiectului de Recalificare Urbana Piata Uniri si Gradina Publica si a fost printre primele obiective date in folosinta, numai ca parcarea nu functiona asa cum fusese stabilit. Ulterior au fost montate “popicele” de delimitare si parcomatele pentru incasarea platii pentru masinile stationate. Aceste parcomate nu au functionat, de aproape un an de cand au fost montate. Ele au intrat in uz abia de astazi. Pretul pentru o ora de parcare in fata Casei de Cultura este de 1,5 lei.

**Oo** Vineri de 1 iunie. Autoritățile locale le-au pregătit concursuri, clowni, baloane colorate și un spectacol muzical. Petrecerea va începe la ora 12.00, în Piața Unirii când sunt așteptați toți copiii care vor să se distreze.

**Oo** Stagiunea Teatrală a Elevilor Vrânceni (STEV 2012) va debuta saptamana viitoare. Luni, 28 mai la ora 10.00 va avea loc festivitatea de deschidere iar echipajul Scolii Generale “Nicolae Iorga” va sarge ghiata cu piesa “Aude, vede sau cutit furat si mătură părăsită”.

**Oo** În perioada 22-23 mai 2012, I.T.M. Vrancea a desfășurat o Campanie Națională privind identificarea și combaterea cazurilor de muncă nedeclarată, precum și verificarea modului în care se respectă prevederile legale de securitate și sănătate în muncă pentru lucrătorii din cadrul unităților care au ca obiect de activitate fabricarea produselor textile, pielărie și încălțăminte. Campania a avut ca obiective verificarea respectării de către angajatorii din domeniul fabricării produselor textile, pielăriei și încălțăminte a prevederilor legale în domeniile relații de muncă și securitate și sănătate în muncă, diminuarea consecințelor sociale și economice negative care derivă din nerespectarea de către angajatori a prevederilor legale din domeniile menționate mai sus, creșterea gradului de conștientizare a angajatorilor și a lucrătorilor în ceea ce privește necesitatea respectării prevederilor legale în domeniile relații de muncă și securitate și sănătate în muncă, precum și identificarea angajatorilor care utilizează nelegal munca copiilor și a tinerilor.

## Info Juridic

### DREPTUL DE PROPRIETATE - partea a treia-

2.1.

**Dreptul de proprietate publica** Dreptul de proprietate publica este acel drept patrimonial real apartinand statului si a unitatilor administrativ-teritoriale, care exercita posesia, folosința si dispoziția in regim de drept public in limitele prevăzute de lege

**Caracteristicile dreptului de proprietate publica** Caracterele de proprietate publica sunt precizate in Constituția Romanei (pct. 4 din art. 135): „Bunurile proprietate publica sunt alienabile”,iar Legea nr. 215/2001 privind administrația publica, art.122, alin.2, prevedeca „ bunurile ce fac parte din domeniul public sunt inalienabile, imprescriptibile si insesizabile”. De asemenea, Legea nr. public suntinalienabile, imprescriptibile si insesizabile, iar Legea nr. 213/1998 privindproprietatea publica si regimul juridic al acesteia statuează in art.11:„Bunurile din domeniul public sunt inalienabile, insesizabile si imprescriptibile,adica:

a)nu pot fi înstrăinate; ele pot fi date numai in administrare,concesionate sau închiriate, in condițiile legii;  
b) nu pot fi supuse executării silite si asupra lor nu se pot constituiaranții reale;  
c)nu pot fi dobândite de către alte persoane prin uzucapiune sau prinefectul posesiei de buna credința asupra bunurilor mobile Actele juridice încheiate cu încălcarea prevederilor alin (1) privindregimul juridic al bunurilor din domeniul public sunt lovite de nulitateabsoluta.Prin caracterul inalienabil intelegem ca bunurile proprietate publica suntscoase din circuitul civil, adica nu pot fi înstrăinate prin acte juridice civile.Caracterul imprescriptibil al dreptului de proprietate publica trebuieprivit din punct de vedere „extinctiv” si din punct de vedere „achizitiv”.In acest sens, acțiunea in revendicare a unui drept de proprietatepublica, poate fi introdusa oricând, indiferent de timpul in care el nu a fostexercitat.Sub aspect achizitiv, bunurile din proprietate publica nu pot dobânditepe caleauzucapiunii,oricât de lunga ar fi uzucapiunea, in cazul bunurilorimobile, iar bunurile mobile nu pot fi dobândite prin posesia de buna credința,conform dispoziția art. 1844 Cod civil: „Nu se poate prescrie domeniullucruilor care, din natura lor proprie sau printr-o declaratie a legii, nu pot fiobiecte de proprietate privata, ci sunt scoase afara din comerț”. Caracterul insesizabil deriva din caracterul inalienabil al dreptului deproprietate publica, pentru ca are in vedere prezumția ca statul este solvabil întotdeauna , iar creanțelecreditorilor statului si unitatiloradministrativ-teritoriale se realizează pe calea unor mijloace specifice, pe baza unor norme de drept financiar, speciale si nu pe calea urmăririi silite abunurilor debitorului, cum se întâmpla cu bunurile din domeniul privat.

#### **Obiectul dreptului de proprietate publica**

Obiect al dreptului de proprietate, in principiu, poate fi orice bun mobil sau imobil. Bunurile apartinand statului, respectiv unitatilor administrativ-teritoriale, poarta denumirea de„bunuri domeniiale”

.Bunurile domeniiale se împart in doua categorii si anume:

- a)bunuri apartinand domeniului public ;
- b)bunuri care aparțin domeniului privat ;

Domeniul public cuprinde bunurile care, prin natura lor ori prindestinația lor, sunt declarate prin lege ca aparțin domeniului public(art.135,pct. 4 si 5 din Constituție). Domeniul public poate fi de interes național orilocal.Domeniul public de interes național aparține statului. După Constituție(art.135, pct. 4), aparțin domeniului public de interes național: bogatiile de orice natura ale subsolului, caile de comunicații, spațiul aerian, apele cupotențial energetic valorificabil, plajele, marea teritoriala, resursele economice ale zonei si platoului continental al Marii Negre, albiile râurilor, fluviilor si cuvetele lacurilor de interes public, rezervațiile si parcurilenationale, monumentele istorice si ale naturii, terenurile pentru nevoile apărării tarii, terenurile folosite pentru cercetări stiintifice,

## Povesti cu talc



### De ce țipă oamenii când sunt supărați?

“Într-o zi, un înțelept din India puse următoarea întrebare discipolilor săi:

-De ce țipă oamenii când sunt supărați?

-Țipă deoarece ne pierdem calmul, zise unul dintre ei.

-Dar de ce să țipi, atunci când cealaltă persoană e chiar lângă tine? Întrebă din nou înțeleptul.

-Păi, țipăm ca să fim siguri că celălalt ne aude, încercă un alt discipol.

Maestrul întrebă din nou:

-Totuși, nu s-ar putea să vorbim mai încet, cu voce joasă?

Nici unul dintre răspunsurile primite nu-l mulțumi pe înțelept. Atunci el îi lămurii:

-Știți de ce țipăm unul la altul când suntem supărați? Adevărul e că, atunci când două persoane se ceartă, inimile lor se distanțează foarte mult. Pentru a acoperi această distanță, ei trebuie să strige, ca să se poată auzi unul pe celălalt. Cu cât sunt mai supărați, cu atât mai tare trebuie să strige, din cauza distanței și mai mari.

Pe de altă parte, ce se petrece atunci când două ființe sunt îndrăgostite? Ele nu țipă deloc. Vorbesc încetisor, suav. De ce? Fiindcă inimile lor sunt foarte apropiate. Distanța dintre ele este foarte mică. Uneori, inimile lor sunt atât de aproape, ca nici nu mai vorbesc, doar soptesc, murmura. Iar atunci când iubirea e și mai intensă, nu mai e nevoie nici măcar să soptească, ajunge doar să se privească și inimile lor se înțeleg. Asta se petrece atunci când două ființe care se iubesc, au inimile apropiate.

În final, înțeleptul concluzionează, zicând:

-Când discutați, nu lăsați ca inimile voastre să se separe una de cealaltă, nu rostiti cuvinte care să vă îndepărteze și mai mult, căci va veni o zi în care distanța va fi atât de mare, încât inimile voastre nu vor mai găsi drumul de întoarcere.”

Mahatma Ghandi



### Adevarata comoară

Un tanar era foarte suparat ca nu are mai multi bani, ca nu-si poate cumpara tot ce-si dorea. Se plimba trist pe strada, nestiind cum sa iasa din aceasta situatie. Dar, cum mergea el asa, s-a lovit deodata de cineva. Mare i-a fost mirarea sa vada ca, din neatentie, a dat peste un om sarman, fara vedere. Incerca bietul om sa se ajute cu un baston si sa gaseasca drumul spre casa. Tanarul nostru l-a ajutat, conducandu-l de brat. Vazand cat sunt altii de necajiti, tanarul nu s-a mai gandit, de atunci, decat la un lucru: cat de bogat este el. Nu avea bani pentru tot ce si-ar fi dorit, dar avea comoara cea mai mare din lume, pe care banii nu o pot cumpara: sanatatea cu tot ce izvoraste din ea - putere de munca, bucurie si voie buna. Acum isi dadea seama ca sunt oameni care au ramas ologi in urma unor accidente. Dar picioarele sale il puteau duce oriunde. Altii au ramas orbi. El putea sa vada, inasa, clipa de clipa, toate frumusetile din jurul sau. Exista si unii oameni care, din pacate, sunt orbi si ologi sufleteste, pentru ca sufletul lor s-a golit de bucurie, de speranta si dragoste. Acestia sunt cu adevarat nefericiti. Cu cat vei fi mai binevoitor, cu atat sufletul tau va avea mai multa liniste. Cel rau si zgarcit nu da niciodata nimic, nici macar un pahar cu apa sau un sfat, chiar daca aceste lucruri nu l-ar costa nimic. Un astfel de om mai este cu ceva de folos celorlalti? Daca ne vom uita in jurul nostru vom vedea ca nimic nu traieste doar pentru sine. Pana si un copac obisnuit. Chiar daca nu ne ofera fructe, ne da cel putin posibilitatea sa ne odihnim un minut la umbra lui.

"Cel bun vede bunatatea peste tot; cel rau, nicaieri."

### **Farmacia Verde - Fistic (Pistacia vera) “arborele zeilor”**

Fisticul a fost inca din cele mai vechi timpuri un simbol al sanatatii si bunastarii, deoarece contine elemente nutritive esentiale pentru o sanatate de fier. Fructul este in fapt o drupa, iar miezul semintei este partea comestibila. Creste sub forma de ciorchine, la fel ca strugurii. La exterior fructul matur are o culoare albicioasa, este tare, iar coaja sparta dezvaluie miezul de culoare galben-verde, cu lungimea de 2,5 cm si latimea de 1 cm in diametru.

**Compozitie:** proteine, 62% lipide, carbohidrati, minerale de calciu, magneziu, fosfor, fier, zinc, vitamine A, C

**Actiune:** previne bolile cardio-vasculare, contine luteina un antioxidant care impiedica depunerea colesterolului pe artere, aceasta fiind principala cauza a accidentelor vasculare cerebrale si infarct miocardic, asigura o buna parte din necesarul in vitamina E al organismului (germeni de grau 32%, alune de padure 26%, migdale 25%, arahide 11%, fistic 5,4%), vitamina ce are rolul de a lupta impotriva radicalilor liberi alaturi de vitamina A, C, coenzima Q10, se stocheaza in tesutul dermo-adipos, ficat, hipofiza, suprarenale, ovare/testicole, muschi, inima dar nu pentru mult timp, fiind eliminata pe cale intestinala prin bila, asa incat organismul nu-si face rezerve asadar nu apare nici fenomenul de supradozaj foarte usor; protejeaza celulele nervoase, diminueaza riscul de Parkinson, eficienta in tratarea epilepsiei, contribuie la regenerarea celulara, incetineste procesul de imbatranire, regleaza functia de reproducere, absenta ei poate duce la sterilitate, regleaza activitatea muschilor fiind indicat consumul de fistic la sportivi, cei care desfasoara activitati fizice intense, in boli hepatice, boli cardiace; in plus luteina pe care o contine protejeaza ochii de degenerarea musculara, contin acizi grasi esentiali omega 3, omega 9 cu rol in prevenirea bolilor cardio-vasculare, diabet, cancer (acestia nu pot fi sintetizati in organism si trebuie sa patrunda odata cu alimentele), sunt o sursa importanta de vitamine de grup B, saruri minerale, asigurand buna functionare a organismului, are efect diuretic, inlatura respiratia urat mirositoare, trateaza arsurile la stomac, ulcerul gastric, efect aphrodisiac, anticancerigen, scade nivelul glicemiei prin continutul ridicat de carbohidrati, in plus prin continutul in potasiu scad valorile in caz de hipertensiune arteriala. Arabii folosesc fisticul in combaterea impotentei (amestecul de 200 mg samburi cu 50 gr miere) si vinul de fistic (20gr de fistic macerat la rece timp de o saptamana intr-un litru de vin rosu natural).

**Indicatii:** in tratamentul adjuvant al ulcerului gastric, boli neurologice, arterioscleroza, HTA, boli cardio-vasculare, convalescenta, boli degenerative si consumptive, copii in perioada de crestere

**Cura:** specialistii sustin ca 100gr de fistic consumate zilnic timp de o luna scad colesterolul total si trigliceridele cu pana la 30%; consumul lor, ca si al alunelor, nucilor, migdalelor trebuie sa fie moderat avand o valoare energetica mare, fiind produse hipercalorice, fructele oleaginoase pot favoriza cresterea in greutate

Uleiul de fistic are culoarea chihlimbarului, bogat in vitamina E (este un antioxidant puternic care actioneaza la nivelul tenului, ofera protectie si elasticitate pielii si care este prezenta in toate uleiurile extrase din oleaginoase), acizi grasi polisaturati, acid linoleic, usor de asimilat de catre organism, benefic pentru sanatate, are o aroma speciala, foarte puternica.

In bucatarie de obicei este consumat in stare bruta, prin craparea manuala sau cu ajutorul unei masini speciale: Poate fi prajit, sarat sau indulcit.

Are o aroma puternica. Baklavaua, un fel de mancare specific turcesc este preparat din fistic pisat, migdale si nuci, fiind indulcita cu sirop.

Fisticul prajit sau zdrobit este foarte bun daca este presarat peste salate, deserturi, in special inghetate, biscuiti, dulciuri sau torturi.

Fisticul taiat este delicios daca este adaugat in salate. In salate poate fi folosit alaturi de andive, salata verde, patrunjel, sfecla rosie datorita aromei si gustului placut





## Sfatul Doctorului

### Sfaturi medicale pentru cei care pleacă în străinătate

Călătoriile în străinătate trebuie să fie o experiență plăcută și interesantă. Însă, trebuie să luăm în considerare situațiile neprevăzute în care ne putem îmbolnăvi. Pentru a vă face șederea cât mai ușoară și lipsită de griji, vă prezentăm un mic ghid care vă poate ajuta să preîntâmpinați problemele medicale ce pot apărea odată cu plecarea în străinătate.

**Sfaturi generale** Înainte de pleca în vacanță, verificați foarte bine itinerariul pe care pe care-l urmați pentru că riscurile apariției unor probleme medicale diferă de la țară la țară. În primul rând, consultați recomandările de călătorie ale statelor în care mergeți și care oferă informații privind riscurile medicale la care vă expuneți în zonele ce urmează a fi vizitate. Site-ul Ministerului Afacerilor Externe și cel al Organizației Mondiale a Sănătății trebuie neapărat verificate înainte de a vă aventura pe tărâm necunoscut, iar pentru întrebările la care nu găsiți răspuns pe cele două portaluri, puteți contacta Ministerul Sănătății. Turiștii care suferă de boli cronice ar trebui să aibă la ei documente care descriu pe scurt starea lor de sănătate și trebuie să verifice înainte de a pleca din țară ce li se acoperă în caz de îmbolnăvire prin intermediul asigurării de sănătate.

#### Sfaturi pentru potențiale probleme de sănătate

**ACCIDENTE** Acestea sunt principalele cauze pentru grave probleme de sănătate. Toate tipurile de mașini și motoare sunt potențiale surse de accidente care pot implica atât șoferii, cât și pasagerii sau pietonii. Traficul diferă de la țară la țară, iar situațiile de conducere sub influența băuturilor alcoolice sunt întâlnite oriunde în lume. Dacă turistul nu este obișnuit cu traficul dintr-o anumită regiune are un risc crescut de accident, atât în cazul în care se află la volanul mașinii, cât și în cazul în care este pieton. Pentru românii, printre țările care ridică probleme privind accidentele în trafic se numără Marea Britanie și Malta (destinație de vacanță pe perioada verii), ambele cu circulație inversă decât restul Europei.

**ALTITUDINILE** mai mari de 3.000 de metri pot cauza rău de munte care se manifestă prin amețeli, dureri de cap, oboseală, frisoane și/sau vărsături. Există cazuri și de simptome mai severe precum edem pulmonar apărut la altitudini crescute sau letargie extremă. Turiștii ar trebui să se aclimatizeze anterior plecării în excursia plănuită sau să se expună treptat altitudinii crescute (adică încep într-o zi cu altitudini de 600-1000 de metri, pauză de o zi și, ulterior, altitudini mai mari). Tutunul și alcoolul trebuie reduse atunci când urcați pe munte. Acetazolamida poate fi utilizată pentru a preîntâmpina răul de munte. Se recomandă, de asemenea, odihnă și aclimatizarea ulterioară. Dacă răul de altitudine continuă cu simptome severe, turistul trebuie să coboare de urgență.

**EXPUNEREA LA ANIMALE** prezintă riscul de rabie, precum și de alte boli mai puțin cunoscute. Afecțiunea este mai rară în cazul țărilor dezvoltate, însă turiștii trebuie să evite să se joace cu animalele nefamiliare. Profilaxia împotriva virusului rabic poate fi indicată pentru turiștii care au în plan vizite prelungite în țările cu zone cu risc epidemic mare.

**MEDICAMENTE** Verificați contraindicațiile medicamentelor pe care le luați în mod normal. Antiacidele și antiidiareicele interferă frecvent cu absorbția de medicamente. Atenție și la medicamentele pe care le cumpărați din străinătate. Acestea pot fi contrafăcute și ineficiente, chiar nesigure.

**INFECȚII TRANSMISE SEXUAL** sunt răspândite în multe țări și au, cel mai probabil, o rezistență mai mare la antibiotic decât în România. Se recomandă folosirea prezervativelor la contactul cu un partener sexual din străinătate.

**EXPUNERE LA SOARE** În țările tropicale, la altitudini foarte înalte, pe zăpadă sau în apă, razele solare sunt mult mai puternice decât vă așteptați. Turiștii trebuie să folosească loțiuni de protecție solară (un factor de protecție de cel puțin

30), să poarte pălării albe și ochelari de soare. Tetraciclina și ciprofloxacina – care sunt adesea recomandate turiștilor pentru diaree și profilaxia malariei – pot provoca arsuri solare.

**ÎNOT** Zonele de scăldat (cu excepția piscinelor clorurate) pot fi contaminate cu microbi, așa că mare atenție unde înotați.

**VACCINURI** Cu precădere, turiștii trebuie să fie atenți la cerințele privind vaccinarea împotriva febrei galbene pentru toate țările unde acest vaccin este o condiție. Regulile internaționale prevăd neobligativitatea vaccinului doar în cazul în care turistul are contraindicație de la medic.

**POST CĂLĂTORIE** Dacă vă îmbolnăviți pe perioada vacanței, odată întorși în țară vi se recomandă vizitarea medicului. Faceți-vă niste analize la întoarcerea din vacanță dacă ați fost în zone unde apa nu era potabilă, infecțiile transmise sexual erau răspândite sau unde cazurile de tuberculoză erau comune.

**MUSCĂTURI DE INSECTE** Artropodele pot transmite boli care vă pot pune chiar și viața în pericol, precum malarie, febra galbenă, encefalite virale, tifos și multe altele. Vă sfătuim să scurtați plimbările pe seară în zonele de țară, să purtați îmbrăcăminte de culoare deschisă, bluze cu mâneci lungi, pantaloni lungi (cu precădere seara). Purtați pantofi, teneși, încălțăminte închisă etc și, întotdeauna, scuturați-o înainte de a o încălța. Folosiți spray-uri împotriva insectelor pentru zonele neacoperite ale corpului. Seara evitați să folosiți creme de corp, parfumuri, săpunuri sau after-shave.

**Dr. Maria Mihai-Albu, medicină internă**

**ALEGE ALIMENTE CRUDE** În cazul în care nu găsești localități care să corespundă cerințelor tale, da o fugă până în pietele sau supermarket-urile locale și cumpără legume și fructe proaspete. Cu siguranță poți consuma salate sau seminte timp de câteva zile, așa ca mâncarea nu-ți va ridica probleme dacă ești o persoană descurcarea și creativă. Indiferent de numele destinației, vei găsi un loc în care să se comercializeze fructe, legume, nuci, seminte, iar oferta restaurantelor este din ce în ce mai variată, deci nici din acest punct de vedere nu ar trebui să ai probleme.

**IA CATEVA ALIMENTE CU TINE** În mod cert îți poți face loc în bagaj pentru batoane energizante, nuci, seminte, biscuiți sau fructe confiate. Dacă există, de asemenea, vreun aliment fără de care nu poți să trăiești, fă-i loc în geanta sau valiza și călătoria ta va fi cu mult mai plăcută.

**ALEGE CAZARE CU CHICINETA** Există o multime de spații - hoteluri sau moteluri - care pun la dispoziție electrocasnice și accesorii de bucatărie, astfel încât turiștii să se poată delecta cu propriile preparate. Folosește aceste beneficii în avantajul tău, achiziționează alimentele care îți plac și treci la treabă. Dacă nu ai suficient timp să cauți restaurante, chichinetele pot fi soluția ideală. Prepară ceaiuri, supe, cereale și lasă-ți imaginația să zburde chiar dacă nu ai condițiile din bucătăria de acasă.

**Dr. Beatrice Soare**

## CUM SA PREVII RAUL DE AVION ?

1. E bine să stai într-un loc de la geam la mijlocul avionului;
2. Pornește ventilatorul de la scaunul tău;
3. Îmbracă-te în mai multe straturi, pentru a preveni supra-încălzirea;
4. Evită mâncărurile cu grăsimi sau foarte condimentate;
5. Evită să consumi alcool înainte de zbor;
6. Mănâncă mese mici cu 24 de ore înainte de zbor;
7. Bea multă apă;
8. Uită-te pe geam în timpul zborului;

!!!! Nu e bine să bei apă decât dacă este îmbuteliată. Cumpără apă minerală plată sau nu, dar să fie îmbuteliată. Evident nu e bine să bei apă din rauri sau alte locuri "naturale", dar nici măcar apă care vine de la robinet nu este potrivită. Ce poți face dacă ești pe munte? Doar n-o să cari apă cu tine pentru mai multe zile. Fă așa: fierbe apă, sau găsește o soluție de purificare a apei (există niste pilule în acest sens, sau filtre portabile).

## Curiozitati din diverse domenii...

### Cele mai ciudate legi!

- In Elvetia este ilegal sa trantesti portiera oricarei masini.
- In anul 1979, regimul politic din Irak a interzis filmele cu arte marțiale.
- In Danemarca legea permite detinutilor sa evadeze din inchisori.
- In Myanmar este ilegal sa accesezi Internetul. Oricine o face ajunge sa stea ani buni dupa gratii.
- Pe timpul desfasurarii Primului Razboi Mondial, barbatii care erau dovediti homosexuali, erau executati pe loc, fara niciun proces.
- In Singapore este contrar legilor acestei tari sa mesteci banala guma de mestecat.
- Datorita faptului ca celebrul personaj de desene animate Donald Duck nu purta pantaloni lungi, filmele de desene animate care-l aveau drept erou principal au fost interzise de lege in Finlanda.
- In anul 1935, guvernul Romaniei din acele timpuri a introdus o lege prin care personajul de desene animate, Mickey Mouse a fost interzis pe motiv ca era atat de urat desenat incat speria copiii mici.
- In urma cu peste 2000 de ani, Cezar a interzis accesul carelor in Roma, pe motiv ca incurcau si aglomerau circulatia cetatenilor romani.
- In Marea Britanie, legea permite oricarei femei gravide sa urineze oriunde doreste, inclusiv in cascheta unui politist, fara sa poate fi trasa la raspundere.
- In Anglia oricine lipeste gresit o marca postala care o reprezinta pe regina, poate fi acuzat de tradare de tara.
- In statul american Florida, este interzis orice act sexual cu un porc spinos.
- In Texas, porcii care fac sex in apropierea oricarui aeroport, incalca o lege inca in vigoare care-i incrimineaza direct pentru astfel de fapte.
- In orasul Alexandria din statul american Minneapolis, exista o hotarare legala care-i interzice oricarui barbat caruia-i miroase gura a peste, sa aiba vreun contact sexual cu o femeie.
- In statul Carolina de Nord, este interzis de lege sa injuri in prezenta... mortilor.
- Legile statului Ohio pedepsesc cu inchisoarea pe oricine incearca sa imbete un peste.
- In statul Florida, daca o femeie nemaritata sare cu parasuta in zilele de Sambata, acesta ajunge invariabil la inchisoare.
- Tot in orasul Alexandria din statul Minneapolis, daca rasuflarea unui barbat miroase a usturoi sau ceapa, acestuia-i este interzis de lege sa aiba orice fel de contact sexual cu sotia sa.
- In capitala statului El Salvador, orasul San Salvador, exista o lege care condamna la moarte prin impuscare in fata unui pluton de executie, orice sofer prins baut in interiorul capitalei. Anul trecut 32 de soferi ghinionisti au fost executati in acest mod.
- In orasul englez York exista inca in vigoare o lege datand din Evul Mediu, care-i permite oricarui cetatean al orasului sa ucida orice scotian intalnit in York. Evident, doar daca scotianul vizat poarta asupra sa un arc si o tolba cu sageti.
- In Anglia anului 1837, daca un barbat saruta o femeie fara voia ei, exista o lege care-i permitea femeii sarutate fortat, sa-l muste de nas cat se poate de tare pe barbatul vinovat.
- In statul american Vermont, pentru orice femeie care vrea sa poarte o proteza dentara, este nevoie de acordul scris si semnat al sotului acesteia.
- Daca ajungi cumva in orasul Logan County, sa nu saruti niciodata o femeie care doarme, indiferent daca iti este sotie sau prietena. Legile acestui oras pedepsesc acest gest cu inchisoarea.
- In Paraguay duelul este permis de lege, atata timp cat cei doi participanti la duel fac dovada ca doneaza sange spitalelor.
- Hipnoza este o practica interzisa in scolile publice din orasul american San Diego.



## Planeta Umor

**Xxx** Instalatorii sunt muncitorii care evolueaza cel mai repede. De fiecare data cand chemi alt instalator, acesta o sa iti spuna:

- Care idiot a facut porcarii asta?

**Xxx** Sotia plecata in deplasare isi suna sotul:

- Ce face pisica?

- A pierit!

- Aoleu, nemernicule! Nu puteai sa imi dai vestea putin mai delicat?! De exemplu, ca e pe acoperis si intamplator a cazut...

- OK!

- Ce face mama?

- E pe acoperis...

**Xxx** Intră un rus într-un bar din Germania. Cere o bere, barmanul așează pe bar un cartonaș - suport de pahar și peste el așează o halbă. Bea rusul berea, o cere pe a doua. Barmanul se uită pe bar, nici urmă de cartonaș. Pune alt cartonaș pe bar și halba deasupra. Rusul bea și o cere pe a treia. Se uită barmanul pe bar, cartonașul a dispărut. Se gândește puțin barmanul: "Asta mă lasă fără cartonașe, îi pun berea direct pe bar." Așa și face. Bea rusul berea, se uită sub halba goală și zice:

- Niet biscuit???

**Xxx** Un mos merge la doctor. Acesta îl întreabă:

- Cum stai cu inima, cu plămâni?

- Foarte bine.

- Dar e ceva care te supără?

- Da, am o problemă: când fac sex, aud fluierături în urechi.

- Ce vârstă ai mata?

- 83 de ani.

- Păi la 83 de ani ce ai vrea să auzi, aplauze?

**Xxx** O blondă făcea dragoste pe bancheta din spate a unui Maybach. În timpul desfășurării acțiunii, aceasta îi zice bărbatului:

- Știi, nu îmi pasă de bogăția ta, nu îmi pasă că ai Maybach, nu mă interesează luxul!

Bărbatul:

- Să știi că nici pe mine nu mă interesează, eu sunt șoferul!

O blonda care isi petrecea concediul la mare si lua lectii de inot, zise catre instructorul ei:

-E adevarat ca daca va scoateti degetul dintre picioarele mele, imi intra apa si ma scufund?!

**Xxx** La inmormantarea unui cardiolog ,siciul in forma de inima este asezat intr"o groapa in forma de inima,pe care sunt puse coroane in forma de inima ,pe o muzica divina.Un tip incepe sa rada. -De ce razi ,esti nesimtit?? Cum poti sa razi la inmormantarea unui asemenea om?? -Rad ,omule.Ma gandesc la inmormantarea mea.....Sunt ginecolog...

**Xxx** Sună un evreu la linia erotică. Îi răspunde o voce suavă:

- Iubitule, ce bine-mi pare că m-ai sunat. Fac orice pentru tine.

- Chiar orice, orice?

- Bineînțeles, de aia mă aflu aici.

- Bine, atunci notează numărul meu și sună-ma tu.

## Plantele Medicinale



### - Catusnica, o planta pentru digestie si sistemul nervos -

**Catusnica (Nepeta cataria)** este o planta erbacee melifera, cu miros aromatic, inrudita cu menta. Are flori albe, lila sau rosii si este cunoscuta pentru proprietatile tonice, excitante. Planta este originara din zona mediteraneană a Europei, dar s-a adaptat foarte repede in Asia, Africa si pe continentul american. Pisicile si toate felinele sunt atrase de aceasta planta care are asupra acestora un efect afrodisiac. De aici si numele sub care mai este cunoscuta planta: iarba-matei sau menta-matei. In scop terapeutic se folosesc si recolteaza partile aeriene ale plantei (fruzele si varfurile inflorescentelor), culese in lunile iunie-septembrie. Catusnica detine un ulei volatil numit nepetalactona, care se gaseste in bulbii microscopici situati pe staminele si pe frunzele plantei. Acest ulei este eliberat atunci cand un animal trece pe langa planta sau cineva ii rupe frunzele. Pentru ca planta sa nu isi piarda calitatile terapeutice, trebuie sa fie folosita ca infuzie, si nu fiarta. Fierberea face ca uleiurile volatile sa se evapore. Iata cateva beneficii ale acestei plante:

#### 1. Alunga insomnia

Catusnica trateaza insomnia, are efect relaxant si sedativ. Pentru calmarea insomniilor se pregateste o infuzie din doua lingurite cu planta la o cana cu apa si se bea seara, cu o ora inainte de culcare. Insa, trebuie folosita cu atentie, pentru ca in cantitati mari are efect halucinogen si tranchilizant. Are o actiune asemanatoare cu cea a marijuanei, creand o stare de euforie.

#### 2. Stimuleaza producerea sucului gastric

Planta poate fi folosita pentru producerea sucului gastric, are efect carminativ (elimina gazele), este un bun antispastic, astringent si diuretic. De asemenea, stimuleaza transpiratia si reduce febra. Ajuta la eliminarea viermilor intestinali si actioneaza ca un antiseptic mediu.

#### 3. Regleaza menstruatia si combate migrena

Din planta cruda se poate obtine un suc ce poate fi consumat pentru efectul de reglare a ciclului menstrual. In plus, calmeaza migrenele si elimina stresul si starile nervoase.

#### 4. Stopeaza sangerarile

Local, se pot pune comprese din aceasta planta, pentru a vindeca diverse boli de piele sau pentru a calma piscurile de insecte, durerile cauzate de arsuri sau pentru a stopa sangerarile date de taieturi. Compresele obtinute din planta zdrobita se aplica pe zonele afectate.

#### 5. Alunga durerile gingivale

Ceaiul de catusnica poate fi folosit pentru spalarea ochilor, atunci cand acestia sunt afectati de alergii sau de infectii virale. Tot cu ajutorul acestei infuzii se remediaza si durerile de dinti sau de gingii. Ceaiul se prepara dintr-o lingurita cu planta maruntita, peste care se adauga o cana cu apa fierbinte. Se acopera timp de un sfert de ora, se strecoara si se consuma de doua ori pe zi sau se fac spalaturi.

- Catusnica mai poate fi folosita ca tratament si pentru alte probleme medicale cum ar fi: raceli, gripe, gat inflamata, sinuzite si bronhite; pojar, varsat de vant; diaree, crampe abdominale si colici, indigestie, flatulenta, hemoroizi.
- Daca plantati aceasta iarba in curtea dumneavoastra veti scapa cu siguranta de tantari. Poti, inasa, sa strivesti frunzele si florile pentru a extrage uleiurile si a le pune in alcool sau vodka. Le poti folosi oricand pentru a elimina insectele deranjante si sunt un inlocuitor natural al spraiurilor chimice care afecteaza mediul si sanatatea.
- In raceli se combina cu salvie indiana, soc, coada soricelului sau ardei iute.
- Ceaiul de catusnica poate fi de folos la combaterea sughitului.

## Bioritmul Organelor

**ORA 19** Organismul este cel mai dispus sa accepte tratamente, iar pielea tanjeste dupa ingrijire, porii pielii se deschid si asimileaza produsele cosmetice. Dar atentie, scade tensiunea.

**Ora 20** Cresc capacitatile vizuale. Este momentul sa alegeti materialele si modelele vestimentare. Ultima masa a zilei nu trebuie luata mai tarziu de ora 20, caci corpul reactioneaza deja intr-un ritm redus. Ficatul inregistreaza o activitate intensa, astfel bauturile alcoolice fiind mai bine tolerate la ora aceasta.

**ORA 21** Scade temperatura corpului si metabolismul. Nu se mai asimileaza nici un aliment. Mincarea ramane nedigerata sau digerata pe jumatate. Doar stomacul si ficatul mai lucreaza.

**ORA 22** Ficatul nu mai lucreaza. Stop fumatului, caci in pauza ce survine in functionarea ficatului, organismul absoarbe toata nicotina nefiltrata.

**ORA 23** Incepem sa visam cu ochii deschisi. De la aceasta ora corpul se linisteste. Nervul parasimpatic, responsabil cu acest lucru, reduce schimbul de substante, tensiunea, temperatura, activitatea cardiaca la minim. Productia de cortizol, hormonul stresului, este oprita. Daca vrem sa fim frumoase, noi femeile, trebuie sa ne punem la somn, la aceasta ora, pentru ca acum incepe procesul de regenerare a celulelor pielii.

**ORA 24** Dupa perioada maxima din activitatea sa, organismul se autoregleaza la minim pe scala sa de functionare si se programeaza " pentru maine". Este obligatoriu ca acesta ora sa ne gaseasca intr-un somn profund. Noaptea, intre orele 2 si 4, toate simturile sunt in stare de inhibitie.

ATENTIE, este perioada catastrofelor de tot felul, a accidentelor rutiere, a naufragiilor si a accidentelor de munca. Mai bine stati acasa si plecati la drum la o ora favorabila. Intre ora 3 si 5 scade tensiunea arteriala. Dimineata retinem mai usor informatiile, dar pentru a le pastra in memorie pe termen lung trebuie repetate dupa-amiaza.

Mai jos aveti o schema cu RITMURILE CEASULUI BIOLOGIC

### Ritmurile ceasului biologic:

**ORELE 23-01** Perioada de maxima activitate a vezicii biliare. Cei care au probleme cu acest organ, in aceasta perioada se trezesc din somn sau nu pot adormi.

**ORELE 01-03** Se activeaza ficatul. In aceasta perioada oxigenarea creierului este minima. Cei care sufera de afectiuni hepatice au un somn zbuciumat, sau chiar se trezesc in aceasta perioada.

Ficatul si vezica biliara fiind organe pereche, si cei suferinzi de afectiuni biliare prezinta aceleasi simptome. In aceasta perioada nu se recomanda fumatul, consumul de cafea, alimente grase si bauturi alcoolice.

**ORELE 03-05** Se activeaza plamanii, deci in aceasta perioada fumatorii, bolnavii de astm, cei raciti sau cu alte afeciuni ale aparatului respirator se trezesc din somn, sau au un somn zbuciumat, neodihnit. Cei bolnavi sunt coplesiti de senzatia de teama si nesiguranta.

**ORELE 05-07** Este perioada de activitate maxima a intestinului gros. Este perioada in care majoritatea oamenilor merg la toaleta. Se recomanda evitarea stresului si grabei in aceasta perioada. Cei bolnavi cu acest organ se simt de obicei mai rau decat in cursul zilei. Se recomanda consumul de ceaiuri din plante medicinale.

**ORELE 07-09** Incepe activitatea maxima a stomacului. Se va evita expunerea corpului la frig sau dusuri reci, este mai indicat un mediu cald. Se recomanda administrarea de vitamine.

**ORELE 09-11** Splina si Pancreasul sunt la activitate maxima. Este total contraindicat consumul de alcool. Se recomanda consumul de fructe si miere de albine (singura perioada din zi, cand organismul poate digera fara efort dulciurile). Se va evita efortul fizic. Din contra, disponibilitatea la efort psihic si intelectual este la maxim. Asadar, treceti la invatat.

**ORELE 11-13** Perioada de activitate maxima a inimii. In aceasta perioada nu se recomanda consumul exagerat de alimente grele. Scade nivelul de oxigenare al creierului, din acest motiv, trebuie multa atentie, exista un risc marit pentru accidentare.

**-Articol primit de la Avram Faibis-**

## Știați că...

- Știați ca exista o știință care studiaza sarutul? Ea se numește filematologie.
- Insulta "Sa ma pupi undeva!" dateaza din 1905.
- 80% dintre oameni inclina capul spre dreapta atunci cand se saruta.
- Termenul de "sarut frantuzesc" a inceput sa fie folosit prin anul 1923. Englezii l-au denumit asa avand credinta ca francezii sunt obsedati sexual.
- In istoria antica exista semne care arata ca vechile popoare considerau sarutul a doi oameni ca fiind o uniune a spiritelor lor.
- Prima mentionare din istoria omenirii a pupatului pe gura a fost facuta intr-un text sanscrit din 1500 i.Hr.
- Unii oameni de stiinta sustin ca metoda de sarut a omului se dobandeste in primele momente ale vietii, in timpul alaptarii. Ei sustin ca hranirea la san este asemanatoare sarutului.
- Sarutul te protejaza de carii, deoarece el stimuleaza glandele sa produca mai multa saliva, aceasta protejandu-te de placa dentara.
- In unele culturi din Asia si Africa, sarutul nu se practica.
- Sarutul de la finalul ceremoniei de casatorie este bazat pe istoria romana, cand pupatul era un fel de "batem palma" atunci cand se semna un contract.
- Primul sarut pe pelicula a fost filmat in 1896. Filmul avea o durata de 30 de secunde si se intitula "Sarutul lui May Irwin si C. Alice".
- Atentie cu pupicii in ureche. O femeie din China s-a ales cu timpanul perforat dupa ce iubitul ei i-a dat o "bezea" pe ureche.
- Gura este plina de bacterii. Doi oameni care se saruta fac schimb de 10 milioane de bacterii sau mai mult. Din fericire, acestea nu sunt periculoase.
- Buzele tugiuate ale unei femei sunt cel putin la fel de sexy precum un decolteu generos.
- Gaius Plinius Secundus, cunoscut si sub numele Plinius cel Batran, a fost un filosof roman pasionat de medicina naturista care indruma oamenii sa pupe nasul unui magar daca vor sa se vindece de raceala, sustinand ca e o metoda 100% eficienta.
- Deoarece buzele sunt zone mult mai sensibile decât buricele degetelor, senzația resimțită în timpul sărutului poate face ca ritmul cardiac să „accelereze”. Acesta poată să ajungă în timpul unui sărut pasional de la 50-60 de bătăi pe minut, chiar și la peste 100 de bătăi pe minut.
- un sărut rapid arde 5 calorii, în timp ce unul de un minut poate duce la arderea a aproximativ 30 de calorii.
- În Japonia, Taiwan și Korea sărutul în public este dezaprobat. Japonezii trebuie să mențină o anumită distanță înainte de a îndrăzni să-și aplece capetele, apoi să se sărute pe buze pentru numai o secundă.
- Contrar părerilor tradiționale, eschimoșii nu-și freacă nasurile în semn de afecțiune. Buzele se deschid un pic, în momentul în care organele olfactive ale partenerilor se întâlnesc. Apoi eschimoșii respiră adânc și expiră aerul în timp ce-ți țin buzele apropiate. După ce-și savurează mirosul fiecăruia, partenerii își ating nasul.
- Cercetatorii au aratat ca barbatii care isi saruta iubita dimineata traiesc mai mult.
- In trecut oamenii semnau contractele cu un sarut. Mai exact, faceau un X pe document, iar apoi sarutau documentul ca dovada de respect si onoare. In prezent XX a devenit prescurtarea sarutului pe internet. **Ziare.com**

## Colectia marilor mistere ale lumii

### LUNG –GOM – PA      enigmaticii mesageri tibetani



Legende despre capacitatile extraordinare ale preotilor tibetani si despre performantele uluitoare pe care le poate atinge corpul acestora in urma unei intense pregatiri si stari de meditatie au impanzit lumea occidentala de sute de ani. Nu este un secret astazi ca in templele si manastirile din Asia, initiatii pot reusi lucruri ce ar parea imposibile pentru oamenii de rand. In aceeasi ordine de idei, va propun sa analizam impreuna unul dintre cele mai misterioase si mai de neinteles fenomene care au iesit la lumina din prea putin cunoscuta lume a misticilor tibetani... mesagerii Lung-Gom-Pa.

**Capacitatile paranormale ale misticilor tibetani** au constituit subiectul multor **dezbateri stiintifice**, cu precadere la sfarsitul secolului al XIX-lea si inceputul secolului XX, atunci cand oamenii de stiinta europeni au incercat sa rupa **barierele culturale** existente intre **civilizatia occidentala** si cea a micutului stat asiatic. Oamenii care puteau comunica prin **telepatie**, care puteau **levita**, sau care isi puteau impinge organismul catre limite de neimaginat pentru un european, erau doar cateva dintre temele preferate de discutie ale **medicilor, psihologilor sau teologilor** din acea perioada. Multe dintre ele, insa, erau considerate exagerari si erau puse pe seama imaginatiei prea infierbantate a celor care pretindeau ca au vazut pe viu astfel de manifestari. Este si cazul **mesagarilor Lung-Gom-Pa**, cei despre care localnicii tibetani spuneau ca se puteau aseza pe un spic de grau sau pe un ou fara a le strivi, ca se puteau aseza pe o gramada de orez fara a misca un singur graunte sau, cel mai important, ca puteau calatori zile si nopti fara oprire, intr-un ritm ce il depasea chiar si pe cel al animalelor de tractiune. La urma urmei, intr-o societate in care se punea un puternic accent pe **stiintele exacte**, asa cum era societatea europeana, astfel de manifestari pareau de neconceput. A fost nevoie de initiativa uneia dintre cele mai cunoscute femei ale secolului XX, frantuzoaica **Alexandra David-Neel**, o figura de referinta in lumea exploratorilor si scriitorilor de la inceputul veacului trecut. Deghizata in pelerin, Alexandra David-Neel a intreprins, in 1924, una dintre cele mai curajoase calatorii ale vremurilor ei, o expeditie la **Lhasa**, intr-o perioada in care accesul oricarui strain era strict interzis in **Tibet**. Tot in aceeasi perioada, frantuzoaica ce avea sa isi dedice intreaga viata studierii modului de viata tibetan si a credintelor din aceasta parte a lumii, oferea lumii intregi primele date concrete despre existenta calatorilor **Lung-Gom-Pa**.

*„Am vazut pentru prima oara un lung-gom-pa in desertul din partea de nord a Tibetului. Spre seara vazusem, foarte departe inainte noastra, un punct negru, in care, cu ajutorul binoclului a recunoscut un om. Am ramas foarte surprinsa. In tinuturile acelea indepartate intalnirile nu sunt prea frecvente si noi, de zece zile, nu mai vazusem picior de om. In afara de aceasta, in pustietatile fara de sfarsit de acolo, oamenii nu se aventureaza pe jos in calatorii solitare. Omul se apropia mereu si viteza cu care mergea devenea evidenta. Unul din insotitorii mei mi-a spus ca e vorba, probabil, de un lung-gom-pa. Asta mi-a starnit si mai mult interesul si am vrut sa-i vorbesc, sa-l fotografiez. Cand mi-am rostit dorinta cu voce tare, slujitorul mi-a spus:*

*- Venerabila doamna, nu-i permis sa opresti un lama si nici sa-i vorbesti. Asta i-ar provoca moartea. Cand merg, ei n-au voie sa-si intrerupa meditatiile. Daca inceteaza sa repete formulele magice, zeul care salasuieste in el fuge, si daca-l paraseste prea devreme, sufera un soc care-l omoara.” – Mistici si magi din Tibet, Alexandra David-Neel.*



Scriitoarea mai mentioneaza ca omul nu alerga. Acesta, pur si simplu, se inalta de la pamant si sarea asemenea unei mingi. Intr-una din maini tine un **cutit ritual** de care lasa impresia ca se sprijina. **Misticul** a trecut pe langa caravana fara a da nici cel mai mic semn ca ar fi constient de prezenta martorilor. Ulterior, membrii expeditiei aveau sa afle ca misteriosul calator ajunsese inaintea lor cu mai bine de o zi, ceea ce inseamna ca ar fi parcurs distanta in acelasi ritm ametitor, timp de peste 24 de ore continuu. Dornica sa afle mai mult, Alexandra David-Neel a fost surprinsa sa afle ca **preotii tibetani** nu vedeau nimic special in faptele calatorului si nici macar nu il considerau pe acesta un om demn de a imbraca hainele pretesti. El nu era altceva decat un **mesager** iar discutiile pe tema aceasta nu anuntau atatea oprelisti ca in cazul altor **subiecte tabu**. Astfel, Neel urma sa descopere de la preoti adevarul din spatele enigmaticelor personaje.

*„Calugarii care aspira la misiunea de sol, trebuie sa exerseze mai inainte. Antrenamentul consta in exercitii de respiratie si intr-o gimnastica speciala facuta in chilie, in intuneric deplin, timp de trei ani, trei luni, trei saptamani si trei zile...Au inventat un examen ciudat, iar cel care il trece este considerat capabil de lucruri marete. Se sapa o groapa de aceeasi inaltime cu a candidatului. Deasupra ei se aseaza un fel de clopot de aceeasi inaltime cu adancimea gropii. Candidatul care sta pe jos, in groapa, trebuie sa treaca, dintr-un singur salt, prin deschizatura cupolei...”*

Tot de la preotii tibetani, frantuzoaica avea sa afle ca, odata cu depasirea stadiului de initiere, viitorului mesager ii este dictata **formula magica** de catre mentorul sau. Toata atentia **novicelui** se va concentra numai asupra acestei formule, cea care este capabila sa ii regleze ritmul respiratiei si cel cardiac in tempo-ul silabelor misterioase. Marsaluitorul nu are voie in timpul lungilor sale calatorii sa vorbeasca, sa priveasca in jur, nici macar sa se gandeasca la alte lucruri decat formula magica. In momentul in care porneste la drum, el isi alege un punct de pe cer si il fixeaza cu privirea pana la sfarsitul drumului. Orice obstacol intalnit in cale este evitat in mod mecanic iar oboseala nu intervine nici dupa parcurgerea mai multor sute de kilometri.

Alexandra David-Neel marturiseste chiar ca a avut ocazia, in anii petrecuti in **chiliile manastirilor tibetane**, sa intalneasca **mesageri lung-gom-pa** care i-au descris starile din timpul lungilor lor pelegrinari. Se pare ca acestia intra intr-o placuta stare de **euforie** si devin imuni la orice durere fizica pricinuita de oboseala sau de stancile pe care sunt nevoiti sa calce. Mai mult, odata cu insusirea secretelor mistice, unii mesageri devin atat de usori incat se vad nevoiti sa ia asupra lor diverse greutati pe care le poarta pe tot parcursul calatoriei.

Fenomenul aparut, conform traditiei, inca din secolul al XIII-lea, avea sa fie confirmat ulterior si de alti exploratori si oameni de stiinta care i-au urmat in calatorii **Alexandrei David-Neel**. Nimeni nu a reusit, insa, sa ofere o explicatie plauzibila factorilor care duc la asemenea performante. De altfel, ipotezele medicilor europeni si ale sportivilor care au crezut ca pot egala reusitele tibetanilor s-au soldat cu esecuri lamentabile. Nici **hipnoza**, nici antrenamentele dure de **fortifiere a muschilor**, nici macar **diferentele de greutate** pe care le poate resimti un om, in functie de starea psihica in care se afla, nu pot deslusi tainele mesagerilor **lung-gom-pa**. Tot ce se poate spune despre acesti curieri a desertului este ca au reprezentat si reprezinta inca....un mister al omenirii.

**Gorj Domino**



## OBIECTE DE ARTĂ RITUALĂ EVREIASCĂ

- Motive viticole: ciorchine, frunza sau vrejuri de vita de vie, apărute în antichitate asociat bogăției Canaanului, consacrate în Evul Mediu și transpuse în secolele XIX-XX până pe vitralii.
- Ramura de palmier, simbolizând viața și închinarea în fața divinității, componenta a buchetului ritual de la Sărbătoarea corturilor, întâlnită în tratări independente sau compozitii perpetuate până la vitraliile mai recente.
- Salcia ca expresie a iertării păcatelor (în buchet) sau a persistenței și obstinatiei vietii (crengile tăiate care dau mlădite noi).
- Etrog/chitra- simbol al fructului prin excelență și component al buchetului ritual.
- EC Hajjim/Pomul vietii, un copac ce-și întinde ramurile ca simbolistică a vietii, a omniprezenței rădăcinilor și în același timp apare frecvent pe bagheta ce susține sulurile sfinte ale Torei și ca nume al acesteia (Moise I.3:24).
- Animale predilecte sunt: Leu- tribul lui Iuda (“pui de leu”, Genesa 49:9, viziunea lui Ezechiel), frecvent pe tablele lui Moise și pe perdeaua ce acoperă Tora, amulete, lampă de Hanuka, cutii din fildes, mozaicuri de pardosea în sinagogi, pietre tombale, mâner de indicator, decupaje din hârtie, scrieri micrografice în formă de leu, broderii; Cerbul-pe perdele ce acoperă Tora; Vulturul-rege al păsărilor, relativ mai puțin frecvent. Este consacrată sintagma “Puternic ca leopardul, iute ca vulturul, agil ca și căprioara, curajos ca leul” și reprezentările celor patru animale.
- Cerul albastru cu stele de aur, simbol al facerii lumii, este consacrat în ornamentarea cupolelor, baldachinelor, a nisei ce adăposteste Tora și devenind deosebit de frecvent în secolele XIX și XX, razele aurii subliniind ideea de geneză.
- Tablele legii/uniunii, prezente în general deasupra intrării, sunt utilizate din ce în ce mai frecvent din secolul al XIX-lea, asociate compoziției axiale a fatadei (mai ales deasupra intrării sau în vârful eventualului pinion) sau, din secolul XX, decorării interiorului.
- Menora- candelabrul cu șapte brate este întâlnit în zona mesei de rugăciune, în cele patru colțuri ale almenorului, pe fatadă. La Hanukka lampa utilizată are 8 brate. Opaițele amintirii sunt aprinse de Yom Kippur, amintind în sinagogi pe cei morți. Opaițul vesnic este cel suspendat în fața chivotului, fără formă definită, lăsând libertate unor tratări decorative formale.
- Alfabetul ebraic asociind literelor și o anumită valoare numerică, simbolistica inscripțiilor poate fi extrem de subtilă și chiar ierarhizată. Inscripțiile contin frecvent citate din Tora sau cântece religioase tratate decorativ, locurile predilecte fiind la intrare și ca frize pe dulapul pentru sulurile Torei. Un element frecvent este notarea datei înălțării sinagogii pe fatadă.
- Zodiacele, cu semnificație astrală, a apărut încă din antichitate fiind frecvent reprezentat în mozaicurile de pardoseală.

Între timp numeroase sinagogi au încetat să mai funcționeze și comunități și aceasta face ca patrimoniul artistic religios aferent să devină extrem de vulnerabil.

- Steaua/scutul lui David reprezintă în genere o preferință askenază, utilizată la decorațiuni perietale, dar și la capiteluri, mobilier. Cele două triunghiuri echilaterale sunt împletite și există o adevărată simbolistică asociată acestui simbol prezent pe zidurile sau eventualele turnuri ale majorității sinagogilor din Europa și America. Simbolul a fost utilizat și de celelalte două monoteisme dar cu timpul acestea l-au abandonat (în creștinism a evoluat spre pentagramă iar în islamism spre octogon) și el “i-a rămas poporului evreu”

# INFO CLUB



Comunitatea Evreilor din Focsani pune la dispozitia celor interesati o bogata bibliografie despre cultura, istoria si traditia poporului evreu. La cublul comunitatii pot fi imprumutate carti, reviste, ziare, pot fi vizionate filme sau se poate asculta muzica pentru toate gusturile. De altfel, sa nu omitem faptul ca, in fiecare zi de joi intre orele 9-11 medicul comunitatii noastre acorda consultatii medicale persoanelor asistate de F.C.E.R. si membrilor ce apartin comunitatii noastre.

- Paginile istoriei : - 64 de ani (14 Mai 1948) Guvernul provizoriu, condus de David Ben Gurion, a proclamat infiintarea statului Israel. Ziua in care mandatul britanic asupra Palestinei a luat sfarsit a coincis cu proclamarea independentei Israelului. Chaim Weizmann a devenit primul presedinte israelian, iar David Ben Gurion primul sef al guvernului noii republici. Statul Israel, creat in 1948, a reprezentat marea victorie a miscarii sioniste mondiale, un triumf ce a permis realizarea obiectivelor enuntate de Theodor Herzl in cartea sa "Der Judenstaat", publicata la sfarsitul secolului al XIX-lea.
- Seara de poezie închinată lui Ițic Manger – s-a citit din romanul "Cartea raiului", operă în proză a trubadurului care a scris mai mult cântece biblice, balade, texte pentru teatru și filme în idiș. -111 de ani de la nasterea poetului in Cernauti;
- Invitatie la Ateneu - sub auspiciile Stagiunii Camerale 2011 – 2012 a Ateneului Popular, va avea loc recitalul a doi tineri din noua generatie de muzicieni cu concepte și abordări moderne, dobândite pe parcursul studiilor cu maștri ai pedagogiei artei sunetelor din România și Europa: Valentin GHIȚĂ, oboist, membru și solist al Orchestrei Naționale Radio și Andreea BUTNARU, pianistă cunoscută de pe scenele de concerte din România și nu numai – Germania, Japonia, Belgia și Canada.
- Itinerare Israeliene – Referate, personalitati, imagini foto si filme documentare despre Israel. Activitate realizata cu sprijinul elevilor din liceele din Focsani;
- Simpozion – Evreii si Premiul Nobel - Iosif Aleksandrovich Brodsky , laureat al Premiului Nobel pentru Literatură în 1987 - Alfred Hermann Fried a primit, împreună cu Tobias Asser Premiul Nobel pentru Pace - Albert Abraham Michelson a primit Premiul Nobel pentru Fizica. Realizarea acestui simpozion s-a facut cu sprijinul profesorilor, elevilor si membrii comunitatii din Focsani;

**IN ATENTIA CITITORILOR !!!!!!!**

PE ADRESA DE MAIL  
rondmircea@yahoo.com, asteptam sa ne contactati in vederea unor sugestii, articole, fotografii si alte documentatii  
ce fac rostul a fi publicate pentru cei ce vor sa fie informati sa citeasca. Multumim anticipat !

## Raftul cu carti

### “MOSSAD” de Gordon Thomas - 2 -

Apoi ei sunt supuși la repetate teste medicale, fizice și psihice, inclusiv la interogatoriul cu detectorul de minciuni. În faza următoare sunt puși să completeze chestionare extrem de complexe și dau examene de limbi străine, pe care trebuie să le vorbească perfect. Dacă pică la un singur test din toate acestea sunt eliminați automat, în clipa admiterii în “Academie” primesc un nume conspirativ și o nouă identitate, pe care sunt obligați să și-o însușească și s-o utilizeze curent. La MIDRASHA (Academia MOSSAD-ului) cursanții locuiesc ca într-o stațiune și sunt tratați ca niște turiști care stau la hotel. Academia nu folosește profesori ci specialiștii cei mai buni ai MOSSAD-ului. La fiecare trei luni studenții sunt testați cu detectorul de minciuni. Refuzul de a se supune la un test îi dă conducătorului de curs dreptul (teoretic) de a-l împușca pe rebel.

Dintre materiile teoretice care se studiază la MOSSAD, cea mai importantă, dar și cea mai dificilă este NAKA – sistemul de scriere a rapoartelor în MOSSAD, în care pentru fiecare subiect nu se admite decât o singură propoziție, mesajul cu mai multe teme urmând a fi divizat în mai multe mesaje standard purtând numere de cod diferite. NAKA este extrem de important deoarece principala activitate și misiune a MOSSAD-ului constă în culegerea de date, în transmiterea, interpretarea și valorificarea acestora.

Pregătirea militară a agenților include cunoașterea tuturor tipurilor de arme și armate, a structurilor militare ale țărilor vecine Israelului, a politicii, religiei și a organizării lor sociale. În afară de NAKA și de pregătirea militară, cadeții MOSSAD-ului mai studiază contrainformațiile și acoperirea. La lecțiile practice ei învață cum să se comporte în societate, la masă, într-un salon oficial sau în cel mai select restaurant de pe glob, să recunoască vinurile bune etc. Din a doua lună petrecută în Academie, cadeții primesc arme. Ofițerii din MOSSAD au în dotare pistoale Beretta, arma ideală prin dimensiuni și calitate. Antrenamentele de trageri se efectuează într-o sală de tir amenajată ca și cum ar fi un coridor de hotel unde ușile se pot deschide oricând pentru a lăsa să apară profilul unui posibil dușman care trebuie anihilat. La capătul unui an și jumătate cei care absolvă aceste cursuri devin un fel de ucenici și nu agenți plini (katsa). Ei mai au de parcurs un nou ciclu de studii practice la Cartierul General al MOSSAD-ului, trecând pe rând prin fiecare departament și învățând să opereze pe computer în bazele de date ale serviciilor secrete. După încă șase luni, tinerii agenți sunt repartizați în secțiile MOSSAD-ului, începând munca propriu-zisă. Cartea pe care o înfățișăm azi cititorului român este cea mai completă și mai actuală radiologie a MOSSAD-ului și, dacă ea are vreo hibă, aceasta constă în faptul că autorul a renunțat la aspectele “nespectaculoase” – istorie, organizare, terminologie etc. pentru a prezenta personaje și acțiuni într-o manieră atrăgătoare și totuși impecabilă din punct de vedere științific, în ceea ce ne privește am căutat să completăm conținutul prin date sintetice cuprinse parțial în anexe, parțial în note și, în cea mai mică măsură, și în acest “cuvânt înainte”, intitulat poate prea pretențios “prefață”. Înainte de a da cuvântul “spionilor lui Gideon” mai evidențiem faptul că MOSSAD-ul nu racolează, ca alte servicii secrete, aventurieri sau voluntari care vor să devină eroi, ci, cum spunea unul dintre părinții agenției, Isser Harel, oameni, “cinstiți, fideli, loiali și patrioți”, gata “să se consacre unor misiuni periculoase”.

O altă particularitate constă în faptul că MOSSAD-ul își găsește oamenii în rândurile tineretului evreu din întreaga lume. În acest caz exemplul cel mai bun, pentru că este cel mai cunoscut, este evreo-canadianul Victor Ostrovski, care a părăsit MOSSAD-ul și a scris despre el în termeni mai puțin binevoitori, atât cărți documentare cât și romane. El nu este decât un exemplu dintr-o mulțime de evrei cu cetățenie ne-israeliană care optează să lucreze în MOSSAD dintr-un sentiment de solidaritate al evreilor de pretutindeni cu statul Israel. Fondatorul acestuia, Ben Gurion spunea despre evrei că *“Toți trebuie să ajute Israelul, chiar dacă țara lor adoptivă este sau nu de acord”* iar un lider al comunității evreilor-americani era de părere că: *“Nu are nici o importanță dacă v-ați hotărât sau nu să emigrați în Israel. Datoria voastră este să sluiți interesele poporului evreu și dincolo de granițele Israelului”*.

## Raportul activităților din zona Herța-Cernăuți mai 2012 - 1 -

În perioada 11-13 mai 2012 s-a desfășurat la Cernăuți o cercetare la fața locului în ceea ce privește implicațiile Holocaustului în zona Herța-Cernăuți. Din echipa de cercetare au făcut parte d-l profesor Adrian Atarciov initiatorul și coordonatorul proiectului „Legături de suflet cu românii din spațiu ex-sovietic” ce are o componentă specială în ceea ce privește Holocaustul în Bucovina și Basarabia.

Din partea Comunității Evreilor din Focsani a fost desemnat d-nul președinte Mircea Rond împreună cu d-na Harieta Rond. Membri în echipa de cercetare au mai fost și elevii Moise Bogdan și Parteni Petru de C.N.Unirea și d-l profesor Constantin Constantinescu de la Liceul Teoretic “Emil Botta”. În luna decembrie 2011 în cadrul aceluiași proiect profesorii și elevii mai efectuaseră o deplasare punându-se bazele viitoarei colaborări prin semnarea la Cernăuți a unui parteneriat cu Asociația “Gheorghe Asachi” din Herța, privind cercetarea și implementarea unor schimburi culturale în zona Herța-Cernăuți și zona Vrancea din România.

Cercetarea din luna mai 2012, a fost axată pe cercetarea și identificarea pe teren a dovezilor despre implicațiile Holocaustului în zona.

De aceea a fost solicitată și implicarea C.E din Focsani, prin persoana domnului președinte Rond fiind cel mai în măsură în a ajuta proiectul pe componenta științifică. Întrucât în zona nu a mai fost făcută nicio cercetare directă de identificare pe teren a unor aspecte legate de Holocaust, echipa de cercetare a considerat ca este necesară și implicarea C.E Focsani fiind deschizători de drumuri în acest demers științific.

A fost identificat pe teren vechiul cimetir evreiesc din Herța aflat într-o stare de abandon cu mormintele acoperite de vegetație și copaci accesul făcându-se prin cimitirul ortodox. Doar câteva pietre pot fi văzute din vegetație. Aici există și o groapă comună cu ramășițele a peste 100 de evrei executați în vara lui 1941 după relatarile martorilor.



**Aceasta și câteva morminte pot fi văzute fiind la marginea cimetirului.**

## - Din scrisorile primite la redactie –

### Portret Mircea Ivanescu. Un esec ireparabil

Autor: FELICIA ANTIP

Mircea Ivanescu a murit la 21 iulie 2011. Nu mai scria din anul 2000. De vreo zece ani aproape ca nu mai parasise patul. De multa vreme era aproape orb. Singur, sarac, avea sa moara asa cum traise: neobservat. La trecerea in nefiinta a celui mai de seama poet român contemporan, presa, televiziunea, oficialitatea literara (Uniunea Scriitorilor) au ramas la fel de tacute, de absente, ca la disparitia inegalabilului prozator român contemporan Mircea Horia Simionescu. Se tinusera departe de grupuri, n-au avut parte de sinecuri, n-au fost invitati (si de altfel nici n-au tinut) sa-si dea cu parerea despre mersul lumii sau macar al culturii. Au fost inmormântati ca niste anonimi, ignorati de cei care ar fi trebuit sa-i omagieze.

In aceste conditii, ar putea sa para salutara, intr-un fel reparatoare, initiativa lui Gabriel Liiceanu de a-l include în proiectul Editurii Humanitas „Portrete in dialog“. Motivatia explicata in Cuvântul înainte al cartii „Mastile lui M. I.“ (Humanitas, 2012) l-ar fi amuzat, probabil, pe Mircea Ivanescu: folosirea lui, „om-monument“, ca „oglinda a istoriei“. Niciodata n-ar fi intrebuintat, in poezie sau in dialogurile cu prieteni, cuvinte atât de rasunatoare. Si, in orice caz, nu cu referire la el.

L-am cunoscut? Nu indeajuns. Nu cu adevarat. Am fost alaturi, sase-sapte zile pe saptamâna, foarte adesea 16 ore pe zi, timp de doua decenii fara intrerupere, adica din 1953, când s-a angajat la Agerpres, pâna in vara anului 1963, când sefii nostri, Cornel Raducanu si George Serafin, ne-au luat cu ei in echipa care avea sa creeze, sub conducerea lui George Ivascu, revista „Lumea“ si, in continuare, pâna in 1972, când eu am fost data afara de la „Lumea“ si când, ceva mai târziu, Mircea Ivanescu avea sa fie fortat sa-si schimbe si el locul de munca. De nenumarate ori „am pus o baza“, impreuna cu el si cu alti colegi (nu neaparat bautoari: mergeam de dragul lui), intr-una din cârciumile in care-i placea sa zaboveasca, in care s-a nascut, sub ochii nostri, nemuritorul Mopete si au fost rostite sau notate pentru prima oara expresii devenite ulterior, pentru noi toti cei acceptati in preajma lui, un fel de parole de recunoastere. Ii stiam prea bine singura masca: atitudinea umila pâna la ostentatie, politetea exagerata, indaratul carora noi, initiatii, vedeam omul atât de constient de valoarea lui reala, încât nu credea ca ar fi de demnitatea lui sa se preveleze de ea in fata unor neaveniti. Adica a tuturor celorlalti.

Di Liiceanu declara ca nu l-a cunoscut personal, il vazuse o singura data pe strada. A intrat pentru prima oara in casa lui spre sfârșitul lunii aprilie si au stat de vorba in total zece ore, cinci reprize a câte doua ore, in ultimele zile din aprilie si primele zile din mai. Asadar, cu numai doua luni inainte de 21 iulie. Se poate spune ca Mircea Ivanescu era pe patul de moarte. Din aceste scurte intrevederi a iesit o carte. O carte care ar trebui sa ramâna in istorie ca un document-marturie si ca o ultima spovedanie. Imensa raspundere pentru duhovnicul care s-a incumetat s-o solicite si s-o consemneze, din proprie initiativa, pentru posteritate!

Câteva fraze se refera si la mine. Incep cu ele, pentru ca mi-e cel mai usor sa-mi dau seama cât sunt de adevarate si, de asemenea, cât pret pune autorul cartii pe adevar. Este vorba de Agerpres: „Venise Plescu cu un numar de experti in limba engleza si spaniola care, printr-o pura coincidenta, erau toti evrei: Felicia Solomon, Riana Lupu sotia lui Nati Lupu de la «România Libera», si altii. Felicia Taler...“ FALS. Absolut toate „informatiile“ cuprinse in aceasta fraza sunt false. 1) La Agerpres n-a lucrat niciodata o Felicia Solomon. Mircea Ivanescu nu m-a cunoscut niciodata sub numele de Felicia Solomon. In 1953, când a fost angajat la Agerpres, ma numeam Felicia Lazarovici. Din 1954 sunt Felicia Antip. Numele cu care m-am nascut, Felicia Solomon, a devenit public pentru prima oara in primavara anului 2012, asadar dupa moartea lui Mircea, când a aparut in revista „Lettre Internationale“ textul meu memorialistic „Fereastra dintre vremi“. Putea fi gasit, desigur, pe Internet de cineva care tinea neaparat sa puna in evidenta originea mea neariana, dar acest cineva nu avea cum sa fie Mircea Ivanescu! 2) Tovarusul Plescu? Tovarusul Plescu n-a existat, dupa stiinta mea.