



Revista Menora Focsani

*APARITIE
LUNA*

*NR. 11
NOIEMBRIE*

2015



MINIREVISTA COMUNITATII
EVREIESTI DIN FOCSANI

M
E
N
O
R
A



CUPRINS

1. Stiri din Israel pag.3
2. Stiri din Vrancea pag.4
3. Stiri din lume pag.5
4. Info Juridic pag.6-7
5. Pagina de istorie ... pag.8-9
6. O poveste incredibila din Al Doilea Razboi Mondial pag.10-11
7. „Cine salvează o viață salvează întreg universul“ pag.12
8. Calendarul lunii noiembrie pag.13
9. Planeta UMOR pag.14
10. Evreii care au luat PREMIUL NOBEL.. pag.15

SANATATE

17. Alimentatie pentru sanatate pag.16-17
18. Sfatul medicului pag.18-19
19. Plante Medicinale..... pag.20-21
20. Sfaturi de viata pag.22
21. Baraje din România, Gozna pag.23-24
22. Mozaic pag.25
23. Stiati ca. pag.26
24. Povesti cu talc..... pag.27
25. Stiri mondene pag.28
26. Info Club pag.29

SCRISORI LA REDACTIE

27. Vorbe de duh pag.30
28. Savanti romani
si inventile lor pag.31
29. La pas prin tara pag.32-33

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 :

revistamenora1@gmail.com



STIRI DIN ISRAEL



- **** Israelul a comemorat împlinirea a 20 de ani de la asasinarea fostului sau premier, Yitzhak Rabin, de către un evreu extremist, ostil acordurilor de pace israeliano-palestiniene convenite la Oslo. Pentru negocierea și semnarea unor acorduri de pace cu palestinienii, el împreună cu alt om politic israelian și altul palestinian, în anul 1994, au fost recompensați cu Premiul Nobel pentru Pace.
- **** Doctorul Yarom Shoham a venit din Israel la București pentru a ajuta la tratarea victimelor incendiului din clubul Colectiv cu NexoBrid, un produs care înlocuiește intervențiile chirurgicale în cazul pacienților cu arsuri.
- **** Fortele de securitate israeliene au arestat un bărbat care se apropiat într-un mod suspect de punctul de trecere Ghilboa, trăgând în prealabil focuri de avertisment pentru a-l obliga să se oprească și să se supună controlului. După o verificare preliminară, în posesia teroristului au fost găsite un cutit și o bombă artizanală, acesta recunoscând că planifica un atac într-unul din orasele de coastă.
- **** Fostul președinte al Israelului Yitzhak Navon a murit la vârsta de 94 de ani, în casa sa din Ierusalim, anunțat familia sa. Al cincilea președinte al Israelului (1978-1993), Navon, om de stat, diplomat și scriitor, s-a născut în 1921 la Ierusalim.
- **** Arheologii israelieni sunt de părere că au reușit să identifice locul exact în care se află Acra, un străvechi oraș-fort construit în centrul Ierusalimului de cuceritorii seleucizi, după distrugerea orașului în anul 168 î.e.n. În ultimele luni, săpăturile dintr-o parcare din Silwan, în exteriorul Ierusalimului Vechi, au permis descoperirea vestigiilor unei fortificații, arme, obiecte din ceramică și monede din perioada hasmoneică. Au fost găsite și catapulte gravate cu semnul unor furci, emblema regelui Antioh al IV-lea. Potrivit textelor istorice, o garnizoană din timpul seleucizilor era locuită de evrei elenizați care îi susțineau pe conducătorii lor seleucizi, ocupanții citadelei Acra.
- **** Belgia, Olanda, Germania, Israel și-au exprimat intenția să preia o parte dintre pacienții răniți în incendiul de la clubul Colectiv, urmând ca aceștia să fie transportați, în principal, cu avioanele Spartan ale Ministerului Apărării Naționale.
- **** Militari israelieni au împușcat mortal o femeie palestiniană în vârstă de 72 de ani, care a încercat să îi lovească cu mașina, în apropiere de localitatea Hebron din Cisiordania.
- **** Israelul a anunțat suspendarea relațiilor cu instituțiile europene implicate în procesul de pace cu palestinienii, transmite Reuters. Guvernul israelian a explicat că decizia sa este un răspuns la "nota interpretativă" a Comisiei Europene din 11 noiembrie, privind etichetarea produselor importate din coloniile implantate în teritoriile palestiniene ocupate, Cisiordania și Înălțimile Golan.
- **** Nassrin Hasan, o araboaică de 40 de ani, din Haifa, a fost pusă sub acuzare după ce ancheta a stabilit că a călătorit la Gaza și a acceptat să spioneze pentru Brigazile Martirilor al Aqsa în schimbul unei sume de bani. Instruită într-o tabără militară de antrenament în Gaza, a fost învățată cum să fabrice dispozitive și a acceptat să le folosească în atacuri după încheierea antrenamentului.



STIRI DIN VRANCEA



Xx Artileriștii Brigăzii 8 LAROM „Alexandru Ioan Cuza” sărbătoresc „Ziua Artileriei” prin organizarea de activități aniversare. La Cercul Militar Focșani, se va lansa cartea „File din istoria artileriei. Întâmplări, fapte, oameni”, având ca autori general de brigadă prof. univ. dr. Adrian Stroe și col. (rz.) Marin Ghinoiu. Recenzia cărții va fi făcută de reputatul istoric și jurnalist Florian Bichir și de comandorul Marian Moșneagu, șeful Serviciului Istoric al Armatei.

Xx Festivalul național de muzică ușoară românească “Florentin Delmar”, ajuns la ediția cu numărul 40, fiind aplaudat la scenă deschisă de peste 400 de oameni. Adriana Gavrilă, câștigătoarea ediției din 2014, a deschis festivalul. De asemenea, în deschidere, a fost lansat un dublu CD cu 22 dintre piesele reorchestrate ale compozitorului Florentin Delmar. Prin acest demers, organizatorii vor să-l readucă pe Florentin Delmar, aflat în vogă în anii 80.

Xx S-au împlinit 285 de ani de la nașterea generalisimului Alexandr Suvorov, ocazie cu care a fost organizată o ceremonie la monumentul ridicat în cinstea acestuia în comuna Dumbrăveni. Ca în fiecare an, la depunerea de coroane a venit ambasadorul Federației Ruse în România, Oleg Malginov, reprezentanți ai corpului diplomatic, oficialități județene și locale.

Xx Poetul și publicistul vrâncean Corneliu Stanciu, unul dintre cei mai activi colaboratori ai cotidianului nostru, își lansează primul volum de autor intitulat "Simfonia cuvintelor" la Casa Armatei, pe data de 25 noiembrie de la ora 17:00.

Xx Biblioteca Județeană „Duiliu Zamfirescu” Vrancea găzduiește joi, 26 noiembrie, la ora 17.00, lansarea cărții „Luca Pițu: Cap limpede la devălmășiile cetății” a criticului literar Ionel Necula. Luca Pițu (n. 14 ianuarie 1947, Cajvana, Suceava – 14 iunie 2015, Focșani) eseist, publicist și profesor, care și-a semnat lucrările și sub pseudonimul "Magistrul din Cajvana".

Xx Primăria Panciu a recepționat o parte din aparatura de ultimă generație pentru ambulatoriul integrat al Spitalului Orășenesc Panciu, printr-un proiect cu finanțare europeană. Printre echipamentele recepționate se află un ecograf portabil, un ecograf 3D/4D fix, un videocolposcop, trei mese de consultație 1300/2p1m, un defibrilator XD – 300, 2 pulsoximetre, fierăstru circular electric pentru tăiat ghips, spirometru pentru EKG, aparat pentru electroterapie, aparat ultrasunete, aparat unde ultrasonice, aparat parafină și aparat magnetodiaflux.

Xx Biblioteca Județeană „Duiliu Zamfirescu” Vrancea lansează vineri, 27 noiembrie, cartea „Stylografii” a scriitorului și omului de cultură Gabriel Funica. Volumul „Stylografii” a fost editat sub egida Bibliotecii Județene „Duiliu Zamfirescu” Vrancea și a apărut la Editura Atec.

Xx militarii Garnizoanei Focșani au organizat la Cinema Balada un spectacol aniversar, dedicat Zilei veteranilor din teatrele de operații. Spectacolul a debutat cu un moment poetic susținut de actorii Teatrului Municipal „Maior Ghe. Pastia” și a continuat cu un moment de muzică dance și pop, susținut de grupul „Andandino”.

Xx Cele mai bune firme vrâncene au fost premiate de Patronatul IMM Vrancea în cadrul unui eveniment festiv organizat la clubul Antal Queen 2 din Focșani. Clasamentul a fost realizat în baza bilanțului contabil deșus la Ministerul de Finanțe, respectiv a profitului brut.



STIRI DIN LUME

- Ghennadi Korban, in varsta de 45 de ani, aflat in topul celor mai bogati 100 de ucraineni si mana dreapta a puternicului oligarh Igor Kolomoiski, a fost retinut in cadrul unei anchete ce vizeaza "crima organizata si coruptia". O parte a anchetei vizeaza "furtul a 40 milioane de hrivna (1,5 milioane de euro) destinate soldatilor ucraineni" care lupta impotriva separatistilor prorusi in estul tarii. Suma ar fi fost deturnata pentru finantarea unor militii private.
- Americanii si rusii au testat cu succes procedura ce permite pilotilor lor desfasurand operatiuni in spatiul aerian sirian sa discute direct pentru a evita incidentele, a anuntat Pentagonul. Un avion de lupta american "a facut un test de comunicare planificat cu un avion de lupta rusesc" deasupra Siriei, a declarat capitanul Jeff Davis, purtator de cuvanta al Pentagonului.
- O cladire cu patru etaje s-a prabusit, in orasul Lahore din nordul-vestul Pakistanului. Cel putin zece oameni au murit, 70 au fost raniti si peste 100 de persoane au ramas blocate sub daramaturi, potrivit unui oficial local, Muhammad Usman . Usman a precizat ca ranitii au fost transportati la spitalele locale, unde primesc ingrijiri.
- In doua districte din Tokio, capitala Japoniei, au inceput sa se elibereze certificate ce recunosc parteneriatele intre persoane de acelasi sex. Acestea sunt menite sa incurajeze cuplurile sa faca achizitii impreuna, printre altele, intocmai cum ar face cele traditionale, casatoriile. Dar, documentele eliberate nu ofera acelasi statut legal cum o face un certificat de casatorie. Chiar si asa, se considera ca aceasta masura este un pas mic inainte intr-o tara extrem de conservatoare.
- Suveranul pontif Papa Francisc (78 de ani) si- a lansat primul sau album, intitulat "Wake Up!" (Trezeste-te). Albumul este compus din 11 piese din diverse genuri muzicale, de la pop la rock si cant gregorian .Pe piese sunt montate fragmente din discursurile publice ale Papei.
- Un val de noroi toxic, revarsat dupa ce s-a rupt un dig la o mina de minereu de fier in sud-estul Braziliei, a dus la moartea a 15 persoane si a distrus locuinte din mai multe sate invecinate. 45 de persoane sunt disparute si oficialii se chinuie sa faca bilantul victimelor si pagubelor. Dezastrul a avut loc la mina Germano din apropierea orasului Mariana, in statul Minas Gerais.
- Condamnatii pentru infractiuni legate de droguri din Indonezia ar putea fi paziti de crocodili flamanzi, arata un plan invocat de agentia anti-drog din aceasta tara. O inchisoare construita pe o insula inconjurata de ape pline de crocodili i-ar pastra izolati pe traficantii de droguri, care nu ar mai putea intra in contact cu furnizorii sau cu intermediarii .
- Vitali Kliciko, celebrul boxer campion mondial la categoria grea si aliat al presedintelui prooccidental ucrainean Petro Porosenko, a fost reales primar la Kiev in cel de-al doilea tur al alegerilor locale .
- Presedintele nigerian Muhammadu Buhari a ordonat arestarea consilierului de securitate al predecesorului sau, pentru ca ar fi furat doua miliarde de dolari din fondurile destinate luptei cu gruparea terorista Boko Haram. Sambo Dasuki este acuzat ca a acordat contracte fantoma pentru achizitia a 12 elicoptere, patru avioane de lupta si munitie.
- Un incendiu izbucnit intr-o mina de carbune din orasul Jixi, provincia Heilongjiang din nord-estul Chinei s-a soldat cu moartea a 21 de persoane.

- mediafax.ro-



CRITERIILE în baza cărora se acordă biletele pentru tratament balnear, în mod gratuit sau cu suportarea unei contributii (VI)

D.2.4. Copiii minori, carora le-a fost numit tutore, care au fost incredintati sau dati in plasament, unor persoane care au calitatea de asigurat sau pensionar al sistemului public de pensii.

Copiii minori carora le-a fost numit tutore, care au fost incredintati sau dati in plasament, unor persoane careau calitatea de asigurat sau pensionar al sistemului public de pensii pot beneficia de bilet de tratament balnear, numai dacă:

- a) îi însoțesc pe titularii de bilet de tratament;
- b) fac dovada ca urmeaza cursurile de zi ale unei institutii de învățământ preuniversitar, organizată conform legii;
- c) au vârsta de până la 18 ani, la data inceperii sejurului.

Documentele copilului minor, se depun odata cu cele ale persoanei care l-a adoptat, a fost numit tutore, a fost incredintat sau dat in plasament –pensionar sau asigurat al sistemului public de pensii.

Solicitanții biletelor de tratament balnear dovedesc îndeplinirea conditiilor de acordare a acestora cu următoarele documente:

- cererea de acordare a biletului de tratament (se completeaza de persoana care l-a adoptat, a fost numit tutore, i-a fost incredintat sau dat în plasament, în numele copilului);
- actul de identitate al copilului în vârstă de peste 14 ani (copie) sau certificat de naștere al copilului în vârstă de până la 14 ani (copie);
- adeverința din care sa rezulte frecventarea învățământului preuniversitar de zi (în original);
- actul doveditor de adoptie, încredintare sau dare în plasament a copilului minor, dupa caz (copie);
- declaratia pe proprie raspundere a titularului, din care sa rezulte ca acesta va fi insotit de minor la tratament balnear (în original);
- biletul de trimitere - formular cu regim special, unic pentru serviciile medicale de recuperare-reabilitare acordate de către societățile de turism balnear și de recuperare, eliberat de către medicul de familie sau medicul de specialitate, aflat în relații contractuale cu casele de asigurări de sănătate (copie, cu prezentarea actului original).

D.2.5. Copiii minori – beneficiari de pensie de urmaș. Copiii minori beneficiari de pensie de urmas pot beneficia de bilet de tratament balnear, numai dacă:

- a) sunt însoțiți de parinte sau, dupa caz, de persoana care a fost numita tutore, careia i-a fost incredintat sau dat in plasament copilul beneficiar de pensie de urmas;
- b) fac dovada ca urmeaza cursurile de zi ale unei institutii de învățământ preuniversitar, organizată conform legii;
- c) au vârsta de până la 18 ani, la data inceperii sejurului. Documentele copilului minor se depun odata cu cele ale parintelui sau, dupa caz, ale persoanei care a fost numit tutore, i-a fost incredintat sau dat in plasament.

PAGINA DE ISTORIE**EVREII DIN ODOBEȘTI- FILE DE ISTORIE**

- 6 -

Bogdan Constantin Dogaru

Într-un document privind situația instituției în anul școlar 1934/1935 se arăta că, la acea dată, școala funcționa cu 4 clase, având un număr total de 39 de elevi (24 băieți și 15 fete). Repartiția pe clase era următoarea: clasa I-11 elevi (8 băieți și 3 fete), clasa a II-a-13 elevi (6 băieți și 7 fete), clasa a III-a 9 elevi (6 băieți și 3 fete) și clasa a IV-a-6 elevi (4 băieți și 2 fete). Copiii evrei învățau toate obiectele care figurau în programa oficială a statului român, singura materia care era predată în plus fiind limba ebraică.

Corpul didactic era alcătuit din 2 învățători: Wigder Froim, directorul școlii, care preda limba română, cu un salariu anual de 36.000 lei și Edelștain Moise care preda limba ebraică, cu un salariu anual de 44.400 lei.

Referitor la buget, veniturile erau alimentate de gabelă, cotizații, donații, taxe școlare. Cheltuielile cu personalul însumau 111.600 lei (105.600 lei salariile cadrelor didactice și 6.000 lei leafa îngrijitorului) iar cele materiale se cifrau la 15.000 lei (10.000 lei pentru lemne, iluminat și asigurare și 5.000 lei pentru rechizite școlare).

Nu exista un quantum fix pentru taxele școlare, acestea fiind achitate în mod benevol. Din cei 39 de elevi, 9 erau scutiți în totalitate de plata taxelor. Școala avea un local propriu, cu 3 săli de clasă, fiind situată în Odobești, pe Strada Manea Băiatu nr. 2. Beneficia și de o mică bibliotecă cu 210 volume din care 183 în limba română și 27 în alte limbi. La data respectivă fusese frecventată de 18 cititori. Instituția de învățământ funcționa în baza autorizației 158612/930 din 7 februarie 1931 eliberată de Ministerul Învățământului și Culturii.

În ceea ce privește Grădinița de copii israelito-română din Odobești, aceasta a fost înființată mult mai târziu, abia în 1929. Grădinița nu avea un local propriu, funcționând în imobilul Școlii primare româno-israelite din localitate.

Toate materiile, cu excepția limbii ebraice, erau predate în limba română.

În anul școlar 1934/1935 figurează în evidențele instituției un număr de 25 de preșcolari (11 băieți și 14 fete). Din aceștia 10 beneficiau de reducere la plata taxelor iar alți 8, ce proveneau din familii nevoiașe, erau scutiți complet. Quantumul taxei anuale pentru un copil evreu era de 200 de lei.

Veniturile erau asigurate din gabelă, cotizații, donații, de la baia evreiască, din serbări și taxe școlare. Se cheltuiau 28.000 lei cu plata personalului și 11.000 lei pentru logistică (3000 lei rechizitele școlare, 4000 lei pentru îngrijirea localului, 3000 lei lemnele și 1000 de lei iluminatul). Totalitatea cheltuielilor se cifrau la 39.000 lei.

Corpul didactic era reprezentat de Sadovnic Haia (absolventă a Institutului Pedagogic din Cernăuți), conducătoare, ce preda limba ebraică, cu un salariu anual de 15.000 lei și de Aisner Emilia (absolventă de curs secundar inferior și capacitate), ajutoare, ce preda limba română, cu o leafă anuală de 13.000 lei.

II. SOCIETĂȚI DE BINEFACERE

Date esențiale despre înființarea primelor societăți filantropice găsim în arhiva Prefecturii Putna care a întocmit la 1889 un tabel cu societățile evreiești de binefacere din Odobești, document în care figurau: „Hevre-Chedoișă”(Petrecerea Morților)-ajutoare pentru înmormântare, anul constituirii-1839, 15 membri activi; „Ghemilas Hasudim” (Casă de Economie)-împrumuta oamenii săraci cu amanet dar fără dobândă,



anul constituirii-1865, 20 membri activi, casier-Şmil Vaidenfeld; „Caritatea”-ajutor reciproc, anul constituirii-1884, 30 de membri activi¹.

Chevra Chedoşa (Societatea Sacră) era întotdeauna separată de comunitate, în sensul că avea o organizare deosebită, cu un statut aparte-„tecunot”, redactat de membrii asociaţi. Se îngrijea de înmormântarea celor decedaţi şi de administrarea cimitirelor. Conducerea era alcătuită dintr-un „gabai”-efor şi asesori. Membrii asociaţiei plăteau o dare fixă din care se îngrijeau cimitirele. În caz de deces, familiile defuncţilor plăteau societăţii o taxă de înmormântare.

În grija Societăţii Sacre se aflau registrele morţilor-„pinchesin” în care însă se înscriau, în acelaşi timp, şi alte evenimente importante ce se petreceau în sânul comunităţilor².

Pe la 1877, evreicele au pus bazele Primei Societăţi de Binefacere a Doamnelor Israelite din Odobeşti, despre care ziarul Stindardul avea să scrie 5 ani mai târziu:

„Această societate are ca scop (...) susţinerea şi înzestrarea orfanelor sermane, ajutorarea femeilor lăuze şi bolnave.(...) A mers cu filantropia sa mai departe dezvoltând activitatea sa în aplicarea scopului în afară de târgul Odobeşti, ast – fel mai deunăzi s – a contribuit la înzestrarea unei orfane sermane din alt loc. Numărul membrilor se urcă la 30³”.

Trebuie precizat că numărul societăţilor de binefacere evreieşti creşte în special după 1880 când Comunitatea începe să piardă unele atribuţii în ceea ce priveşte filantropia.

În anul 1911 s-a înfiinţat în Odobeşti o societate de binefacere, „pentru vindecarea bolnavilor”, intitulată Aghidas-Achim, „adică o legătură frăţească”. Judecătoria Odobeşti a autentificat Statutele acesteia la nr. 822/15 noiembrie 1911⁴.

Comitetul de iniţiativă, care a pus bazele asociaţiei, era alcătuit din: Herman Friedman Solomon Schvartz, Iechil Cahal, Aron Moscovici, M. Hernovici, Lupu Naiberg, Marcu Bergher, Lupu Tauber, Iosef Lusman, Şmil Fenerştein şi Zisu Avram.

Scopurile constituirii societăţii constau în: acordarea de ajutoare membrilor bolnavi şi soţilor acestora, înmormântarea membrilor decedaţi şi sprijinirea familiilor lor.

Puteau deveni societari acele persoane care aveau vârsta cuprinsă între 20-50 de ani, nu sufereau de boli cronice sau „sifilitice”, se bucurau de o bună reputaţie în societate şi aveau o ocupaţie/profesie productivă şi onorabilă.

Persoanele trecute de 50 de ani puteau intra doar ca membri onorifici. Acestea însă nu aveau drept de vot şi nici dreptul de a fi alese în Comitetul de conducere, primind doar beneficii morale, şi nu materiale, din partea societăţii.

Dacă candidatul şi soţia sa dobândeau un certificat din partea medicului asociaţiei că erau sănătoşi, bărbatul putea fi admis ca membru, în urma unei petiţii adresate preşedintelui, bineînţeles după ce achita taxa de intrare şi dacă votul Comitetului îi era favorabil.

Când un petiţionar dornic de a intra în Aghidas-Achim era respins de Comitet, acesta putea reveni cu o nouă cerere de admitere care însă putea fi analizată doar de un nou Comitet al societăţii, rezultat în urma votului din Adunarea Generală.

.....>>>>>>

¹ Arhivele Naţionale Vrancea, fond *Prefectura Judeţului Putna*, ds. 33/1889, f. 17.

² Elias Schwarzfeld, *Op. cit.*, p. 81.

³ Biblioteca Academiei Române, ziarul *Stindardul* nr. 2/25 octombrie 1882.

⁴ Arhivele Naţionale Vrancea, fond *Judecătoria Odobeşti*, ds. de acte autentice 8/1911.

O poveste incredibila din Al Doilea Razboi Mondial

Cum i-au păcălit englezii pe germani în vara lui 1943

În noaptea de 9-10 iulie a început una dintre cele mai importante operațiuni din timpul celui de-Al Doilea Război Mondial. Invasia Siciliei – sau **Operațiunea Husky** – avea să ducă la pierderea primului teritoriu european al Axei și a servit drept bază pentru viitoarea invazie a Italiei, precum și ca teren de pregătire pentru soldații care, 11 luni mai târziu, au ajuns pe plajele Normandiei. Însă Operațiunea Husky își datorează succesul unei alte operațiuni, mult mai puțin cunoscute.

Operațiunea „Mincemeat” (în traducere liberă, „carne tocată”) a fost una dintre cele mai complexe operațiuni de înșelăciune din timpul războiului. A fost, de fapt, o foarte mare farsă făcută de Aliați inamicilor pentru a-i păcăli cu privire la ținta invaziei de pe continent.



Operațiunea Husky

Pe scurt, Operațiunea Mincemeat presupunea lăsarea în apele Mediteranei, în apropiere de coastele Spaniei, a unui cadavru – un presupus ofițer britanic mort în urma unui accident aviatic – împreună cu o servietă cu documente false din care să reiasă că Aliații urmau să invadeze Grecia și Sardinia și că nu au planuri privind Sicilia. Planul, pus foarte bine la punct, a avut succes. Germanii au căzut în capcană și și-au concentrat mare parte din resurse pentru apărarea Greciei.



Operațiunea Mincemeat

Odată câștigată lupta pe frontul din Nordul Africii, aliații puteau ataca fie prin Italia, fie prin Balcani, pentru a-i prinde pe germani între armata sovietică în Est și forțele Aliate în Vest. Sicilia reprezenta un punct strategic foarte important căci controlul ei însemna redeschiderea Mediteranei pentru navele Aliate și achiziționarea unei baze pentru invazia pe continent. Germanii erau și ei conștienți de importanța insulei și erau aproape convinși că aceasta va fi ținta invaziei Aliate. Chiar și Churchill declara că oricine ar fi sigur că Sicilia va fi ținta invaziei. Aliații trebuiau să încerce cumva să-i păcălească pe nemți. Concentrarea masivă de resurse pentru Operațiunea Husky avea să fie detectată de inamici, avertizându-i astfel că urmează o ofensivă majoră. Dar dacă îi puteau păcăli cu privire la ținta atacului, atunci germanii ar fi fost obligați să-și disperseze forțele.

Cu câteva luni înainte de vara lui 1943, un ofițer RAF, Charles Cholmondeley, din cadrul MI6, a venit cu o sugestie. Să arunce din avion cadavrul unui om atașat de o parașută defectă, în Franța, împreună cu



radio. Ideea era ca germanii să creadă că Aliații nu știu că stația radio a fost capturată și să se prefacă că sunt agenți Aliați pentru a face rost de informații. La rândul lor, englezii urmau să le ofere informații false. Planul nu a fost însă acceptat, dar ideea a fost preluată ulterior de departamentul MI5 ce se ocupa de agenții dubli. Cholmondeley lucra la acest departament, precum și Ewen Montagu. Ei aveau să fie cei care au pus la punct Operațiunea Mincemeat.

Potrivit istoricului Ben Macintyre, care a scris o carte despre această operațiune, Cholmondeley s-ar fi inspirat dintr-un memo din 1939 scris de nimeni altul decât Ian Fleming, cel care, după război, avea să se inspire din cariera sa de agent de informații pentru a da naștere personajului James Bond. La rândul său, Fleming s-ar fi inspirat se pare dintr-un roman polițist din anii '30.

Montagu și Cholmondeley au transformat ideea lui Cholmondeley într-un plan funcțional, înlocuind radioul cu documente. S-a renunțat la ideea de a planta documentele pe un cadavru cu o parașută defectă deoarece germanii știau că aliații nu ar fi trimis niciodată documente secrete pe o rută ce traversa teritoriul inamic. Însă victima unui accident aviatic pe mare părea mult mai credibilă. Se putea astfel explica de ce omul era mort de câteva zile și cum de transporta documente secrete. Cadavrul avea să fie lăsat în apropiere de coasta Spaniei, țară oficial neutră, dar care colabora cu Abwehrlul. Englezii erau siguri că autoritățile spaniole vor verifica orice cadavru găsit și că le vor permite germanilor să examineze obiectele găsite.

Ideea de a planta documente false pentru a fi găsite de inamic nu era nouă. Englezii au folosit tactica și în Primul Război Mondial. De asemenea, ea fusese folosită cu succes cu un an înainte, în Nordul Africii. Înainte de bătălia de la Alam Halfa, un cadavru a fost plasat într-o mașină aparent trimisă în recunoaștere, explodată pe terenul minat aflat în apropierea unei divizii germane. Germanii au găsit alături de cadavru o hartă pe care erau reprezentate terenurile minate inexistente ale englezilor. Ei au căzut în capcană și Rommel și-a trimis tancurile pe o altă rută, pentru a evita minele britanice, ajungând însă într- zonă în care nisipul era atât de moale încât tancurile au rămas blocate.

Cum pregătești un cadavru și o identitate,

Englezii au apelat la serviciile unui foarte cunoscut patolog, Sir Bernard Spilsbury, pentru a vedea de ce tip de cadavru au nevoie: un om care să pară că a murit pe mare din cauza hipotermiei sau înecului și care a plutit apoi pentru câteva zile. S-a pus apoi problema găsirii unui cadavru potrivit, în secret și preferabil fără a da explicații, spre exemplu, familiei decedatului. În cele din urmă s-a făcut rost de un cadavru de la o morgă din Londra: cadavrul unui bărbat de 34 de ani, originar din Țara Galilor, pe nume Glyndwr Michael. Acesta murise în urma unei intoxicații cu otravă de șobolani. În cazul său, cauza reală a morții nu putea fi detectată ulterior.

A urmat apoi crearea unei identități pentru cel mort. Din Glyndwr Michael el a devenit William Martin, ofițer de Marină, născut în 1907. I s-a acordat gradul de Maior, ceea ce însemna că ar fi putut fi însărcinat cu livrarea unor documente secrete, însă nu atât de important încât să fie cunoscut de nemți. I s-a creat și o logodnică pe nume „Pam”; exista și o fotografie cu ea, pusă în portofelul lui Martin. Au mai fost adăugate două scrisori de dragoste, o chitanță datată 19 aprilie 1943, de la un cunoscut magazin de bijuterii londonez, pentru un inel de logodnă. Potrivit chitanței, pe inel fuseseră gravate următoarele: „*to Pam from WM 14.4.43*”.

(Historia.ro -Andreea Lupsor)

„Cine salvează o viață salvează întreg universul“

Acest verset din Talmud este gravat pe medalia care este acordată celor recunoscuți „Drepti între popoare“, alături de o diplomă. Însemnele le sunt înmânate laureaților sau urmașilor lor, într-un cadru festiv, la Ierusalim ori la Ambasada Israelului din statul respectiv. (7)



Zinaida Starostina

Zinaida Starostina este printre cei 73 de moldoveni care au primit titlul și unica persoană care locuiește în stânga Nistrului. Pentru curaj, numele ei și al mamei sale au fost înscrise pe Zidul de Onoare din Ierusalim. În timpul războiului, Efrosinia Pozdnyakova avea peste 40 de ani și locuia cu unica sa fiică de 12 ani, Zinaida (mai târziu, Starostina), la periferia orașului Râbnița, în Moldova . Pe 5 august, 1941, Râbnița a fost ocupată de germani și români, iar în septembrie, zona a fost inclusă în Transnistria, sub control românesc. De-a lungul anilor de ocupație, a existat un ghetou în oraș (Ghetoul din Râbnița a durat 936 de zile) pentru evrei locali și evreii expulzați din satele și orașele din jur. Efrosinia a avut destul de multe cunoștințe și prieteni printre internații din ghetou și în timpul ocupației, ea și fiica ei au ajutat pe evrei cu alimente. La începutul lunii martie 1944, când Armata Roșie a fost la marginea orașului, germanii, care au sosit în zonă la momentul respectiv, a decis să-i lichideze pe cei din ghetoul Râbnița. Unele dintre cunoștințele Efrosiniei sau îndreptat spre ea pentru a cere adăpost temporar în casa ei. Maks Akkerman, soția sa, Ana, și cei doi copii, în vârstă de doi ani Lyonya, și de trei luni Zina, sau strecurat din ghetou și au mers acasă la Pozdnyakova . Împreună cu ei, au venit și Mika Duvidzon, sora lui Anna, frații Chaskel, Froika și Shika Tsalik, Shildkrot și copiii lor, și mai mulți alți băieți evrei . Efrosinia duce pe acești evrei în podul casei, cu excepția d/nei Anna Akkerman și cei doi copii mici. Efrosinia a decis să -i treacă la fiica ei mai mare, care a venit să viziteze dintr-un alt oraș. Pentru o lună întreagă, timp în care soldații germani au jefuit și ucis pe evreii din Râbnița, Efrosinia și fiica în vârstă de 12 de ani, Zinaida, au ascuns mai mult de zece evrei și le-au oferit ajutorul lor. De fiecare dată când la ușa lor bătea un strain, deschideau cu teama că vor fi ucise. Într-o zi, poliștii locali au întrebat pe Zinaida dacă exista străini în casa ei, și ea le-a spus ca nu este nici unul. Cu altă ocazie, soldații au venit la curtea casei Efrosiniei și au cerut să meargă la pod pentru a lua fân pentru caii lor. Efrosinia aflata în primul rând, a strigat " Fedya, fiul meu, arunca în jos un pic de fân." Evreii care erau în pod aruncat fân jos, și soldații, au mulțumit pentru fânul care a căzut și nu au mers sus la ei . După eliberare, la 30 martie 1944, supraviețuitorii au părăsit casa Pozdnyakov și sau întors la apartamentele lor jefuite. Mai târziu, unii dintre ei emigrat în Israel, alții în Statele Unite, și mai mulți ani au ținut legătura cu Efrosinia și fiica ei.

(Sursa : Internet)



Alma Rosé ((n. 3 noiembrie ,1906, Viena– d. 5 de aprilie1944, Auschwitz) violonista austriaca de origine evreiască. Unchiul ei a fost compozitorul Gustav Mahler. Ea a fost deportata de naziști în lagărul de concentrare de la Auschwitz-Birkenau. Acolo, timp de zece luni, ea a regizat o orchestră de prizonieri care au cantat pentru a rămâne în viață. Rosé a murit în lagărul de concentrare de o boală subită, eventual intoxicații alimentare.

Sir Joseph Rotblat (Varșovia, 4 noiembrie anul 1908 - Londra, 3 august perioada 2005) fizician polonez naturalizat britanic. În 1995 el a fost distins cu Premiul Nobel pentru Pace, împreună cu Asociația Pugwash Conferences on Science and World Affairs din care el a fost un fondator, pentru lupta împotriva studiului și utilizarea armelor nucleare.

Hannah Szenes (Chana Senesh; 17 iulie 1921, Budapesta, Ungaria - 7 noiembrie 1944, Ungaria) tânără executată prin împușcare în curtea închisorii. Szenes a emigrat în Palestina în 1939 și a fost parte dintr-un grup de tineri evrei trimisi în Europa. În martie 1944 Szenes a fost parașutată în Iugoslavia, dar a fost prinsă la scurt timp după trecerea frontierei în sudul Ungariei pentru a încerca să salveze pe alții.

Mircea Crișan (n. Mauriciu Kraus la 8 august 1924, CFR – d. 22 noiembrie 2013, Düsseldorf, Germania) a fost un actor, cabaretist, regizor și umorist, celebru în România anilor 1950-1960 și în Germania restul vieții.

Reuven Rubin (n. 13 noiembrie 1893, Galați - d. 13 octombrie 1974) pictor israelian, de origine evreu român, având numele la naștere Rivn Zelicovici, cel dintâi reprezentant diplomatic, cu rang de ministru plenipotențiar, al statului Israel în România.

B. Fundoianu, Benjamin Fondane (n. 14 noiembrie 1898, Iași - d. 2 octombrie 1944, lagărul nazist de exterminare Auschwitz, Polonia) critic, eseist, poet și teoretician literar franco-român de etnie evreiască. Împreună cu regizorul Armand Pascal întemeiază teatrul de avangardă Insula.

Adolphe Stern (n. 14 noiembrie 1848, la București - d. 1931), conducător al comunității evreiești în România, avocat, publicist, scriitor și traducător evreu român, primul avocat evreu din România și profesor de drept internațional și privat la Școala liberă de științe politice și administrative din București.

Joseph Schmidt (n. 4 martie 1904, Davideni, lângă Cernăuți, Bucovina, Austro-Ungaria, azi Ucraina - d. 16 noiembrie 1942, Elveția) tenor român și cantor evreu de faimă internațională. El a fost supranumit Privighetoarea din Cernăuți și Caruso al evreilor.

Nina Cassian (nume la naștere Renée Annie Cassian, n. 27 noiembrie 1924, Galați - d. 15 aprilie 2014, New York) poetă, eseistă și traducătoare română, de origine evreiască. Criticul literar Alex. Ștefănescu scria în publicația România literară că, în 1940, Nina Cassian i-a trimis, prin tatăl său, un caiet cu versuri lui Tudor Arghezi, care a dat verdictul: "Talent incontestabil". Potrivit lui Ștefănescu, acesta nu este singurul domeniu artistic de care s-a simțit atrasă. A luat lecții de desen cu G. Loewendal și M. H. Maxy, de actorie cu Beate Fredanov și Al. Finți, de pian și compoziție muzicală cu Th. Fuchs, Paul Jelescu, Mihail Jora și Constantin Silvestri.

Isaac Bashevis Singer (n. 21 noiembrie 1902, d. 24 iulie 1991) scriitor evreu american de limbă idiș, născut în Polonia, care a primit Premiului Nobel pentru Literatură în anul 1978.

Samuel Langhorne Clemens (n. 30 noiembrie 1835 – d. 21 aprilie 1910) , cunoscut sub pseudonimul literar Mark Twain, a fost un scriitor, satirist și umorist american



-Planeta Umor-



🌟 Vine ginerele acasa ,isi scoate camasa, se intoarce cu spinarea la soacra-sa si spune:

- Scuipa!
- Ce ai,ti-e rau, cum pot sa scuip eu ginerele ?!
- Am zis sa scuipi -scuipa!
- Dar de ce?
- Doctorul a spus ca reumatismul se trateaza cu unguent pe baza de venin de vipera!
- 🌟 - Draga mea, unde esti ?
- Iubi, sunt in masina, tramvaiul ma urmareste!
- Draga, iesi de pe linia de tramvai si porneste GPS-ul, te va ajuta sa ajungi acasa.
- Nu pornesc nici un GPS, m-am certat cu el azi dimineata...!!!
- 🌟 Doi ciobani merg la un restaurant mediteranean. După ce citesc meniul îl întreabă pe chelner:
- Domnule dragă, ce sunt acelea fructe de mare?
- Caracatiță, calamar, rac, creveți, răspunde chelnerul.
- Apoi, bag de seamă, zice unul dintre ciobani, după cum zici dumneata, vulpea, ursul și lupul îs fructe de pădure!
- 🌟 Inmormantarea unui cardiolog. Toate erau in forma de inima: florile, coroanele, jerbele, groapa, sicriul. Cand sa bage mortul in groapa, un tip din multime incepe sa rada in hohote. Preotul se opreste din cantat si il intreaba:
- Bine domnule, acum te-a gasit sa razi ?
- Nu va suparati, dar ma gandeam la propria mea inmormantare... Eu sunt ginecolog !
- 🌟 Un polițist trecut în rezervă, care se cam plictisea, a hotărât să se ocupe cu pescuitul. Și-a cumpărat manuale, undițe, și-a făcut rost de momeală și s-a dus la baltă. După 4 ore de așteptare, el reușește să prindă un pește mic. Furios, polițistul îl scoate din cârlig, îl apucă de coadă și începe să-i tragă palme:
- Spune unde sînt ceilalți! Spune unde sînt ceilalți...
- 🌟 Bunico, e adevarat ca tu cand se inopteza te transformi in pasare de noapte?
- Eeee, puiule! mai greu acum, dar in tinerețe... De ce intrebi?
- Pai tati o intreba pe mama " s-a cam inoptat, cucuveaua de ma-ta nu-si mai ia odata zboru"? "
- 🌟 Soacra sta de mai multe saptamini la tinarul cuplu. Intr-o seara, il intreaba pe ginere:
- Spune-mi, fiule, nu mai ai nici o carte pe care sa n-o fi citit-o?
- Da, cum sa nu! Mersul trenurilor.
- Bine te-am gasit dragule!
- (printre dinti) Bine-ai venit mama soacra, te asteptam.
- Ati primit mail-ul meu in care va anuntam de vizita?
- Nu.
- Si-atunci de unde stiai ca vin?
- Mie intotdeauna, cand urmeaza sa mi se intample o nenorocire, mi se zbate ochiul stang.
- 🌟 Alo, Politia, am calcat un curcan pe DN 70, ce sa fac? Jumuliti-l si puneti-l la cuptor la 180 de grade pentru o ora! zise in zeflema politistul.
- OK, si cu motocicleta lui ce fac??

(Bancuri primite pe Email)

EVREI CARE AU LUAT PREMIUL NOBEL

Harold Pinter - laureat al Premiului Nobel pentru literatură pe anul 2005

Harold Pinter (n. 10 octombrie 1930, Londra - d. 24 decembrie 2008, Londra) a fost un scriitor, actor și regizor de teatru evreu englez, unul din cei mai renumiți dramaturgi ai literaturii engleze contemporane. A scris pentru teatru, emisiuni de radio și televiziune, precum și scenariile de filme. Multe din primele sale opere aparțin teatrului absurd. Harold Pinter s-a născut în 1930 în Hackney, Londra, tatăl său fiind un croitor evreu. În vârstă de 9 ani este evacuat din cauza războiului la Cornwall și se întoarce în Londra abia în 1944. Studiază o scurtă perioadă de timp la Academia Regală de Artă Dramatică din Londra. Refuză să facă serviciul militar și, începând din anul 1950, timp de 10 ani, întreprinde turnee în diferite orașe din Marea Britanie cu diverse ansambluri teatrale. În 1950, tânărul Pinter publică prima sa poezie. Se căsătorește în 1956 cu actrița Vivien Merchant, de care se desparte în 1980, pentru a se recăsători cu scriitoarea Antonia Fraser, fiica lordului Longford. În 1957 scrie prima sa piesă de teatru "Camera". Urmează "Sărbătorirea zilei de naștere", 1958, "Îngrijitorul casei", 1960). Piesa "Întoarcerea acasă", 1965) înregistrează un deosebit succes și marchează consacrarea lui ca autor dramatic. În ultimii ani, Pinter s-a angajat și pe tărâm social și politic. În 1985 întreprinde o călătorie în Turcia împreună cu scriitorul american Arthur Miller, unde intervine în favoarea minorității kurde și a dreptului acestora de a folosi propria limbă. Rodul acestei călătorii îl constituie piesa sa "Limba muntelui", 1988. Pinter s-a declarat adversar deschis al intervenției militare americane și engleze în Irak. În 1966 obține din partea reginei Angliei distincția de Comander of the Most Excellent Order of the British Empire, iar în anul 2002 este numit Companion of Honour. Printre numeroasele premii literare sunt de menționat: Premiul de Stat al Austriei pentru Literatură Europeană și Premiul Pirandello. În ziua de 13 octombrie 2005 Academia Suedeză din Stockholm îi conferă Premiul Nobel pentru Literatură, motivându-se - printre altele - faptul că "în dramele sale dezvăluie prăpastia ascunsă sub pălăvrăgeala de fiecare zi și forțează pătrunderea în spațiul închis al opresiunii". Reacțiile cronicarilor literari au fost contradictorii: în timp ce renumitul critic german Marcel Reich-Ranicki afirmă că a fost o "decizie bună și nimerită", Denis Scheck consideră această hotărâre a Academiei Suedeze drept "o ofensă pentru literatura mondială", scriitorul, în mare măsură "demodat", "nemaifiind la înălțimea timpului" (Sigrid Löffler), premiul fiind acordat cu întârziere (Harold Pinter a împlinit, la 10 octombrie, 75 de ani). Piese de teatru "The Room", (1957), "The Birthday Party", (1958), "Old Times", (1970), "A Kind of Alaska", (1982), "Mountain Language", (1988), etc. Scenarii de film "The Pumpkin Eater", (1964, cu Rosalind Atkinson și Peter Finch), "The Quiller Memorandum", (1966, cu Alec Guinness și Senta Berger), "The Last Tycoon", (1976, cu Robert de Niro, Tony Curtis, Robert Mitchum, Jeanne Moreau și Jack Nicholson), "The French Lieutenant's Woman", (1981, cu Meryl Streep și Jeremy Irons), etc.



Mormântul lui Harold



ALIMENTAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI LONGEVITATE

Hrana stă la baza vieții. Este factor de acțiune permanentă prin care omul și-a asigurat supraviețuirea în relația cu mediul înconjurător. Hrana este elementul din mediu și natură care asigură energia și vitalitatea corpului, contribuind la bunăstarea și sănătatea noastră. Modul de a se hrăni al omenirii i-a permis expansiunea la scară planetară. O atenție aparte se acordă comportamentului alimentar al omului care reflectă, cu fidelitate, civilizația.

În antichitate, opinia lui Platon era că societatea se construiește în jurul modului în care oamenii produc și consumă alimentele.

În epoca lui Homer, grecii indicau popoarele după hrana lor de bază: melinofagi (mâncători de miere), ihtiofagi (mâncători de pește) etc.

Alimentația, în medicina hipocratică, era considerată cel mai important factor terapeutic, unele prescripții având o notă de uimitoare actualitate. Sănătatea depindea de echilibrul dintre hrană și efortul fizic, care trebuia început la o vârstă fragedă și continuat tot restul vieții.

Interacțiunea dintre alimentație și sănătate este una foarte veche, pe cât de veche, pe atât de actuală.

În prezent, orientarea este spre alimente care dau energie și bunăstare, fiind cel mai aproape de compoziția naturală de bază: integrale, naturale (crescute pe soluri sănătoase), bogate în factori nutritivi și care, în mod subtil, influențează buna noastră dispoziție, în virtutea esenței și semnificației lor intrinseci.

Nevoia de hrană implică și modalitățile de preparare și consum care, alături de igiena personală, respirația corectă, activitatea fizică regulată, vitalitatea psiho-fizică și spirituală, ne ajută să ne echilibrăm și să dozăm hrana corpului și a minții, cântărind excesele dar și lipsurile.

Aceasta este noua tendință în alimentație - **SĂ EVITĂM EXCESELE DAR ȘI CARENȚELE**, ca să trăim cât mai bine o viață sănătoasă și de lungă durată, iar **SIMPLIFICAREA** presupune pregătirea culinară cât mai simplă.

Practic a mânca sănătos înseamnă consumul echilibrat, în ansamblul său, din toate grupele alimentare:

Carnea, peștele și derivatele lor

Laptele și derivatele lor

Ouăle

Grăsimile alimentare (de origine animală și vegetală)

Cerealele și derivatele lor

Legumele-leguminoasele

Fruitele

Zahărul și produsele zaharoase

Condimentele

Băuturile nealcoolice

1/ **ALIMENTELE INTEGRALE** trebuie:

să asigure 50% din totalul energetic zilnic;

să fie bine echilibrate

să mențină starea de sănătate prin acțiune sinergică în organism:

Fruitele și legumele pot consuma între 5 - 7 porții pe zi, cât mai variate, fiind o sursă de vitamine, minerale, fibre solubile și insolubile, substanțe fitochimice cu rol de protecție antioxidantă pentru organism.



Antioxidanții sunt factori nutritivi care protejează celulele de vătăările produse prin oxidare. Celulele folosesc oxigenul continuu ca să ardă alimentele și astfel să producă energie, ca să elimine germeii și substanțele chimice, ca de exemplu pesticidele. În acest proces se formează substanțe numite radicali liberi care pot declanșa îmbolnăviri.

Poluarea mediului ambiant, fumatul, radiațiile, prăjitul alimentelor în uleiuri generează radicali liberi la fel de nocivi.

Alimentele sunt bogate în factori nutritivi care ne vin în ajutor pentru a dezarma radicalii liberi.

Astfel sunt vitamina A, betacarotenul, vitamina C, zincul, seleniul .

Prepararea alimentelor bogate în culori naturale - roșu, portocaliu, galben, verde, violet și albastru - asigură cantitatea adecvată de antioxidanți.

Consumul zilnic de fructe și legume ne aduce un curcubeu în farfurie pentru o combinație optimă de antioxidanți specifici, inclusiv carotenoizi prezenți în legume și fructe roșii, portocalii și verzi care protejează și întrețin celulele sistemului imun.

Cerealele cu boabe integrale – proaspete, cu conținut ridicat de fibre, care stimulează digestia și elimină toxinele, sunt excelente pentru producerea de energie și foarte nutritive: grâul considerat și oul vegetal, orezul, secara, porumbul, meiul, hrișca .

Unele persoane sunt alergice la grâu și de aceea îl vor evita.

Consumul cerealelor integrale sub formă de boabe, pâine, fulgi, paste, cereale pentru micul dejun, cu adăugarea moderat de fructe uscate, pâinea integrală din grâu, secara, multicerealele, grahamul, grișul, patiseria dietetică, ne ajută să ne concentrăm mai bine, să fim mai liniștiți, fără poftă alimentară, mai ales de dulciuri fără oboseală și plini de energie.

Alimentele integrale - cereale, fructe, legume, nuci, semințe - sunt surse de carbohidrați complecși care în organism eliberează lent glucoza, astfel ca nivelul zahărului în sânge să se mențină normal, fără a urca și coborî rapid.

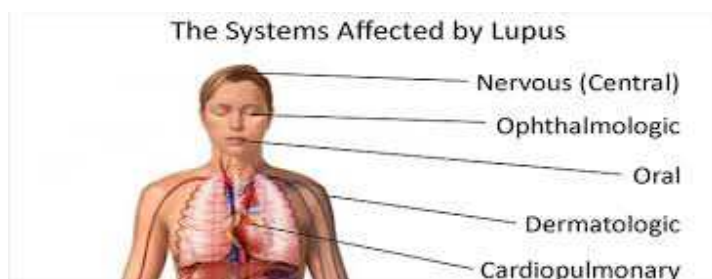
Multe din alimentele integrale care se consumă în stare naturală, fără să fie sterilizate prin preparare termică aduc astfel în organism o mare cantitate de enzime și floră bacteriană în intestin, adică bacterii probiotice. Echilibrul florei intestinale este astăzi un subiect de reevaluare științifică, dat fiind rolul său în digestie, asimilație, sinteza de vitamine și apărarea imunitară.

2/ **GRĂSIMILE** asigură 25% din totalul zilnic de calorii. Cele *saturate* trebuie să fie în cantități reduse, sub 20 gr/zi, colesterolul sub 300 mg/zi, fiind prezente în laptele integral și derivatele nedegresate, în carne și derivatele sale, în special carnea roșie.

Grăsimile *nesaturate* provin din surse de acizi grași mononesaturați și polinesaturați cum sunt: nucile, semințele, măslinele, sâmburii de struguri, inul, alunele, dovleacul, soia, grâul încolțit, susanul, floarea soarelui, cânepa, porumbul și peștele. Acestea trebuie consumate zilnic întrucât conțin 2 acizi grași esențiali EPA și DHA. Ei sunt numiți esențiali pentru că organismul nu-i produce și trebuie aduși zilnic prin alimentație: acidul linoleic-omega 6 și acidul linolenic-omega 3.

Uleiul de măsline presat la rece conține acid gras omega 9. Prezența în meniul zilnic a acidului omega 3 ajută organismul să sintetizeze EPA/acidul eicosapentanoic și DHA/ docosahexaenoic, cu roluri multiple în organism. Uleiurile de pește oceanic de apă rece, cum ar fi somonul sau macroul, sunt surse excelente de acizi grași esențiali, cu rol de protecție cardiovasculară, de sinteze prostaglandine antiinflamatoare, de susținere a sistemului imunitar.....

(Sursa : Internet)



Lupusul

Lupusul este o boală cronică inflamatorie autoimună a țesutului conjunctiv, ceea ce înseamnă că organismul își distruge propriile țesuturi. Vezi care sunt simptomele și posibilitățile de tratament dacă ai lupus.

Ce este lupusul

- Lupusul este caracterizat prin apariția unor reacții inflamatorii cu localizări multiple și este asociată cu producerea de anticorpi direcționați împotriva antigenelor nucleare, citoplasmatică și membranară (membrana, nucleul și citoplasma sunt elementele din care este formată celula)
- este o boală cu perioade acute (în care simptomele sunt mai severe), perioade pasive (în care simptomele persistă, dar cu o intensitate redusă) și perioade de remisiune (simptomele au dispărut, ele putând totuși să fie declanșate din nou de anumiți factori medicamentoși, de mediu etc.)
- cel mai frecvent sunt afectate persoanele de sex feminin cu vârste cuprinse între 15-40 de ani (vârsta propice nașterii), dar boala apare și la bărbați și copii
- femeile de culoare au de 2-3 ori mai multe “șanse” să dezvolte lupus.

Principalele cauze ale bolii

- fiind o boală autoimună, celulele sistemului imunitar ale organismului atacă țesuturile proprii.
- cauzele acestui fenomen sunt încă neclare, fiind implicați factori genetici, medicamentoși, de mediu (soare, frig), care se consideră că favorizează declanșarea răspunsului imun.

Simptome de lupus

- oboseală
- cefalee (dureri de cap)
- articulații umflate și dureroase
- febră
- anemie
- edeme (umflări) ale membrelor inferioare și superioare
- dureri toracice apărute în inspir (când tragi aerul în piept) – da
- leziuni cutanate în formă de fluturi la nivelul nasului și obrazilor
- sensibilitate crescută la lumină
- răni la nivelul nasului și gurii
- colorație albă a degetelor sau albastră, la frig
- căderea părului
- coagulare anormală a sângelui
- multe dintre simptomele lupusului apar și în alte afecțiuni, cum ar fi: artrita reumatoidă, fibromialgia,



tulburări ale sângelui, boala Lyme, diabet, distiroidii, afecțiuni ale inimii, plămânilor, oaselor etc. Din această cauză este numită și „marele imitator” și ”boala cu 1000 de fețe”.

Diagnosticul de lupus

- diagnosticarea este dificilă, din cauza multiplelor forme pe care le poate lua boala
- cu un examen fizic amănunțit, examene de laborator (analize de sânge, analize imunologice) și o urmărire atentă a bolii și a simptomelor, se poate ajunge la o diagnosticare corectă care, în general, cere răbdare și mai multe prezentări la medic.

Remedii clasice pentru lupus

- principalul scop al terapiei alopate este de a minimaliza simptomele, a reduce durerile și inflamația și de a opri afecțarea organelor
- antiinflamatoare și antialgice uzuale administrate oral: aspirină, pa-racetamol, antiinflamatoare nesteroidiene (datorită efectelor adverse asupra tractului digestiv, acestea trebuie evitate de către persoanele cu ulcer, gastrită): ibuprofen, indometacin, celecoxib, nabumetone etc.
- corticosteroizi orali sau sub formă de creme: prednison, prednisolon, metil-prednisolon • cu atenție crescută asupra efectelor sistemice când sunt administrați pentru perioade lungi de timp (acnee, față umflată, fragilitate a pielii, cu apariția echimozelor – vânătăi -, apetit crescut, pilozitate crescută, agitație, insomnie, osteoporoză, slăbire musculară etc.)
- antimalarice: hidroxiclorochina, clorochina
- imunosupresori – methotrexat, ciclofosfamida, azatioprina
- anticoagulant
- evitarea soarelui și a luminii fluorescente.

Remedii naturiste pentru lupus

- tratament homeopat (stabilit în funcție de fiecare pacient în parte)
- acupunctură

Noutăți în domeniu

Sunt în curs de cercetare efectele asupra bolii ale unor agenți biologici (abatacept, LJP 394, CD154), hormoni (prasterone, triptorelin), imunosupresori (leflunomide, thalidomide), anticorpi monoclonali (lymphoStat-B, rituximab, epratuzumab, anti-IL6, anti-TNFalfa), transplant de celule stem, ciclosporină.

Care sunt tipurile de lupus

- lupus eritematos sistemic
- lupus eritematos cutanat
- lupus eritematos neonatal
- lupus indus de medicamente.

LUPUSUL ERITEMATOS SISTEMIC (LES)

- este cea mai severă, complexă și frecventă formă de lupus; poate afecta orice țesut sau organ din corp (piele, mușchi, inimă, rinichi, plămâni, articulații, vase de sânge etc.).

Caracteristici

- prezența anticorpilor antinucleari (AAN) în sânge
- manifestări cutanate
- macule (mici excrescențe pufoase pe piele) roșii și umflate, dispuse centrofacial (în fluture)
- plăci lupice cu atrofie centrală (zone cu partea din mijloc mai puțin roșie)..... (**sursa : internet**)



PLANTELE MEDICINALE ÎN TRATAMENTUL BOLILOR

- II -

BOALA VARICOASĂ ȘI HEMOROIZII

Boala varicoasă se caracterizează prin apariția unor dilatații permanente și neregulate la nivelul vaselor de sânge venoase. De obicei, varicele sunt localizate în jumătatea inferioară a corpului, mai ales la nivelul membrelor, datorită forței gravitaționale și a funcționării deficitare a valvelor venoase. Astfel, sângele are tendința să stagneze și să producă o dilatație a peretelui venelor.

Aproximativ 20% dintre adulți prezintă varice. La femei, varicele sunt de cinci ori mai frecvente decât la bărbați. În faza incipientă, varicele sunt asimptomatice. Pacienții care cer intervenția medicului în această fază o fac pentru că venele dilatate și întortocheate sunt inestetice. Mai târziu încep să apară dureri, crampe, pulsații, senzația de picioare grele și edeme - picioarele se umflă, mai ales seara, senzație care dispare pînă dimineața. Insuficiența venoasă prelungită poate determina modificări trofice cronice la nivelul gambelor care să ducă la pigmentări maronii ale pielii și chiar la ulcere varicoase. Tratamentul varicelor urmărește, prin măsuri profilactice împiedicarea dezvoltării varicelor și a complicațiilor lor prin exercițiu fizic regulat (mers pe jos, înot), purtarea de ciorapi medicinali, evitarea ortostatismului (a statului în picioare) prelungit etc. Folosirea de substanțe venotonice din plante poate fi considerată ca un tratament adjuvant. În acest sens se vor folosi preparatele pe bază de castan sălbatic - Variterpul sau preparatele cu troxerutin - Venoruton sau Troxevasin. Există și preparate orale cu troxerutin, extractele din frunzele arborelui templier (Ginkgo biloba) cum ar fi Ginkorfort. Ultima măsură este tratamentul de îndepărtare a varicelor. Acest lucru se realizează prin scleroterapie sau prin îndepărtare chirurgicală.

Hemoroizii sunt dilatații ale venelor hemoroidale (situat la nivelul părții terminale a intestinului gros) manifestate prin dureri și hemoragii, care apar mai ales la persoanele constipate, la sedentari și la femeile gravide. Ei pot fi și un semn de debut în cancerul rectal. Durerea în perioadele de inflamație a hemoroizilor este dată de constipație, de o alimentație condimentată sau de alcool. Tocmai din acest motiv, ca o primă măsură, se impune evitarea condimentelor, iar dieta trebuie să fie ușor laxativă, pentru a permite un scaun ușor, moale, mai voluminos, care nu irită mucoasa anală. Excesul poate duce însă la diaree, care agravează iritația. De aceea sunt indicați fulgii de ovăz, grîul integral, prunele, și în general alimentele bogate în fibre. Un rol important în combaterea constipației îl are și aportul adecvat de apă care favorizează pasajul materiilor fecale (vezi mai jos: constipație). Printre plantele cu utilitate în tratamentul varicelor, hemoroizilor, flebitelor și a altor afecțiuni ale vaselor de sânge venoase sunt recunoscute castanul sălbatic, sulfina, tătăneasa, urzica-moartă, hamamelis. Pentru tratamentul extern al hemoroizilor se recomandă aplicarea unor comprese, spălaturi sau băi locale, cu ceaiuri din plante cu efect astringent, antiseptic, antiinflamator, calmant. Un ceai combinat, util în astfel de situații, se poate prepara din flori de coada-șoricelului, frunze de pătlagină, urzică și flori de mușețel, în părți egale. Se prepară o infuzie din 100 g de amestec de plante uscate, la 1 litru de apă și se folosește sub formă de comprese, spălaturi sau băi locale de 2 ori pe zi.

BOLILE REUMATICE

Bolile reumatice sunt un grup de afecțiuni cu forme de manifestare, localizări și cauze diferite. În fiecare dintre ele, este necesară intervenția competentă a medicului, care va recomanda un tratament diferențiat în funcție de cauze, localizare și stadiu de evoluție.



Cea mai frecventă afecțiune din acest grup este reumatismul degenerativ sau artroza. Tratatamentul artrozelor constă în primul rând în normalizarea greutateii corporale, evitarea activităților fizice care produc o uzură accentuată a articulațiilor afectate, purtarea îmbrăcămintei călduroase, evitarea frigului și a umezelii. Fizioterapia este importantă și indispensabilă atât în combaterea durerilor articulare, cât și în vederea încetinirii uzurii articulațiilor. Împachetările calde (comprese umede calde, împachetări cu parafină) sunt deosebit de utile. După înlăturarea durerii și spasmului muscular se impune un program kinetoterapeutic regulat și de lungă durată. Fitoterapia își găsește și ea utilitatea alături de mijloacele fizioterapiei în calmarea durerilor, cu atât mai mult, cu cât utilizarea fără discernământ a medicației analgezice și antiinflamatoare (aspirină, indometacin, ibuprofen, diclofenac etc.) are efecte adverse redutabile. Cele mai utilizate plante în tratamentul artrozei, dar și al altor boli reumatismale sunt: scoarța de salcie, angelica, brusturele, cozile de cireșe, crețușca, drețe, frasinul, ienupărul, merișorul, mesteacănul, pirul, osul-iepurelui, mătasea de porumb, socul, trifoiul-roșu, turița-mare, urzica, făina de muștar sub formă de cataplasme și băile generale în apă cu muguri de pin. Un ceai combinat recomandat în bolile reumatice se prepară amestecând următoarele plante, astfel: frunze de mesteacăn - 2 părți, coada-calului - 1 parte, frunze de frasin - 2 părți, lemn-dulce - 1 parte, teci de fasole - 1 parte, scoarță de salcie mărunțită - 2 părți, flori de soc - 1 parte. Se pun 2 lingurițe din amestecul de plante în 1 cană cu apă clocotită și se fierbe cca 2 minute după care se lasă în repaus încă 15 minute. Se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi.

GUTA

Guta este o boală metabolică ce se caracterizează prin creșterea concentrației de acid uric în sânge și prin depozitarea uraților (cristale de acid uric) în dreptul articulațiilor mici. Popular, boala se mai numește și podagră. Peste 40% dintre bolnavi regăsesc în familia lor alte persoane cu aceeași boală, aceasta fiind mai frecvent întâlnită la bărbați decât la femei. Tratatamentul, respectiv prevenirea acceselor acute de gută, implică schimbări importante ale regimului alimentar și un aport adecvat de lichide. Ceaiurile cele mai recomandate sunt cele din plante cu efect diuretic, depurativ, antiinflamator: afinul, brusturele, frasinul, mesteacănul, osul-iepurelui, mătasea de porumb, socul, turița-mare și urzica.

INAPETENȚA

Scăderea sau pierderea poftei de mâncare (inapetență, anorexie) se poate datora unor obiceiuri alimentare greșite (mese la ore neregulate, gustări între mese, consumarea dulciurilor etc), poate fi semnul unor boli grave (cancer, tuberculoză) sau - foarte frecvent - al unor boli obișnuite (gripă, infecții ale căilor respiratorii însoțite de febră). Primul pas esențial în cazul inapetenței este stabilirea cauzei și înlăturarea acesteia.

Pentru restabilirea, respectiv stimularea poftei de mâncare, sunt utile următoarele măsuri igienice: servirea mesei la ore regulate, abținerea de la gustări între mesele principale, servirea mesei într-o ambianță plăcută, grija pentru aspectul atrăgător al mâncării, mișcare regulată în aer liber. De mare ajutor pot fi condimentele care în majoritatea lor sunt pe drept considerate plante medicinale. Dintre numeroasele plante care stimulează pofta de mâncare, de obicei folosite în amestec, amintim: țintaura, coriandrul, păpădia, coada-șoricelului, anasonul, maghiranul, anghinarea, cicoarea, cimbrisorul, gențiana, lichenul-renului, obligeana, schinelul.

Un ceai combinat recomandat în situații de scădere a poftei de mâncare se prepară amestecând următoarele plante, astfel: albăstrele - 2 părți, vîrfuri înflorite de pelin - 2 părți, schinel - 2 părți, fructe de coriandru - 1 parte și măceșe - 2 părți. Se infuzează 2-3 lingurițe din amestecul uscat de plante la 1 cană cu apă și se administrează 2 linguri cu 30 de minute înainte de masă.

Selectie de Harieta R. (sursa internet)



Sfaturi de viata de la batranii japonezi !!!!!!!!!!!!!!!

- 1 -

Motto: “Cand te oprești sa alergi dupa lucrurile greșite, le dai lucrurilor bune șansa de a te găsi”

Sa fii ceea ce esti!

Una dintre cele mai mari provocari in viata este sa sa fii tu insuti intr-o lume care încearcă sa te faca precum toti ceilalti. Cineva va fi întotdeauna mai frumos ca tine, mai destept sau mai tanar, insa nimeni nu poate fi ca tine. Nu te schimba ca oamenii sa te placa. Fii tu insuti si oamenii potriviti te vor iubi pe tine, cel adevarat.

Trecutul

Nu vei putea incepe următorul capitol din viata ta, daca vei continua sa il citesti pe ultimul.

Frica sa gresesti

Facand ceva si obținând un rezultat gresit este mai productiv decat sa nu faci nimic. Orice reusita are o urma de esec in spatele ei si orice esec te conduce spre succes. Vei ajunge sa regreti mai mult lucrurile pe care nu le-ai facut decat pe cele pe care le-ai facut.

Problemele

Înfruntă-le cu capul sus. Nu, nu va fi usor. Nu este nicio persoana in lume care poate depasi fara greseala toate complicatiile cu care viata ne pune fata in fata. Nu suntem facuti sa rezolvam instant toate probleme aparute. Nu asa am fost creati. De fapt, am fost creati sa ne suparam, sa ne intristam, sa fim raniti, sa ne impiedicam si sa cadem. Pentru ca tocmai asta este intregul scop al vietii – sa ne infruntam problemele, sa invatam din ele, sa ne adaptam si sa le rezolvam in timp. Asta e, in cele din urma, modul in care devenim persoanele care suntem.

A minti

Poti minti pe oricine din lumea intrega, insa nu te poti pacali pe tine. Vietile ni se imbunatatesc numai cand acceptam provocarile care ne apar in cale. Iar cea mai dificila dintre provocari este aceea de a fi sinceri cu noi insine.

Nevoile proprii

Cel mai dureros lucru este sa te pierzi, pe tine ca persoana, atunci cand iubesti pe cineva prea mult. Si sa uiti ca si tu esti special. Da, ajuta-i pe ceilalti, dar ajuta-te si pe tine. Daca exista vreodata vreun moment perfect pentru a-ti urma visul sau pentru a face ceva care conteaza pentru tine, acel moment e acum. esti pregatit ... Nimeni nu se simte niciodata 100% pregatit cand apare o noua sansa. Pentru ca cele mai multe oportunitati din viata ne forteaza sa trecem dincolo de zona noastra de confort. In orice situatie, ne vom simti intai insuficient pregatiti. Dar asta tine de procesul de invatare, nu-i asa?

Relatii din motive gresite

Relatiile trebuie alese intelept. Este mai bine sa fii singur decat intr-o companie neplacuta. Nu trebuie sa te grabesti. Daca trebuie sa se intample, se va intampla – la timpul potrivit, cu persoane potrivita si din motivele corecte. Indragosteste-te pentru ca asa simti, nu pentru ca te simti singur.

Selectie de Harieta R.

„Baraje din România”

Un baraj reprezintă o barieră care separă apele. Barajele pot fi naturale, fiind create fără intervenție umană, sau artificiale, adică realizate de oameni. Barajele artificiale servesc mai ales pentru reținerea apei, în timp ce structuri similare, așa cum sunt digurile sau ecluzele au rolul de a preveni apa să se reverse din cursul său, sau, respectiv, să asigure trecerea dintr-o parte sau alta a unui baraj, care separă volume diferite de apă aflate la diferite niveluri.

Gozna - baraj vechi de șase decenii



Unul dintre cele mai vechi baraje din țară este cel de la Gozna, de pe Bârzava. El este situat în amonte de localitatea Văliug, care se află la poalele Muntelui Semenic.

În schema de amenajare a râului Bârzava, propusă în anul 1944, un rol important era atribuit complexului hidroenergetic Gozna-Crăințel, în care urma să fie folosită apa din viitorul lac de acumulare Gozna. Proiectul amenajării, incluzând lacul de acumulare, centrala hidroenergetică, aducțiunile, castelele de echilibru, camerele de încărcare, conductele forțate și canalul de fugă, au fost elaborate de doi dintre cei mai mari ingineri hidrotehniști ai României, prof. dr. Dorin Pavel și Florin Constantinescu.

Amenajarea hidrotehnică Gozna a fost construită între anii 1949-1954.

Barajul de greutate este alcătuit din anrocamente cu parametru amonte căptușit cu tole de oțel, cu înălțimea de 47 de metri. El are o lungime la coronament de 230 de metri și lățimea la coronament de șase metri.

Capacitatea de acumulare a lacului se ridică la 12 milioane metri cubi de apă, care provin din trei bazine hidrografice, - Bârzava, Semenic și Nera, cu o suprafață de 68 de kilometri pătrați. Apele din bazinul hidrografic Nera (14,5 kilometri pătrați) sunt captate prin intermediul canalului de coastă Nera. Lucrările de captare și transportare a apei în lacul Gozna au presupus o soluție de mare originalitate tehnică pentru anii '50, ca de altfel toate obiectivele construite în acest complex hidrotehnic.

Barajul Gozna a fost gândit pentru a avea mai multe întrebuințări. Astfel, prin ridicarea barajului a fost posibilă stocarea unui volum mare de apă, ceea ce a dus la atenuarea viiturilor și implicit la diminuarea riscului de inundații. De asemenea, s-a putut asigura necesarul de apă potabilă și industrială pentru Reșița și industria din acest oraș, precum și o parte din necesarul de energie electrică a Combinatului Siderurgic.



O altă întrebuintare a fost cea energetică. Apa din lacul Gozna este uzinată la Crăinicele. Complexul hidroenergetic Gozna-Crăinicele cuprinde patru baraje (Trei Ape, Gozna, Secu și Văliug) și patru microhidrocentrale (Grebla cu o putere instalată de 5,5 MW, Crăinicele I cu 8,38 MW, Crăinicele II cu 3,75 MW și Breazova cu 0,37 MW).

Văliug este o localitate așezată la aproximativ 30 de kilometri de Reșița, la o altitudine de 550 de metri, pe cursul râului Bârzava, la poalele Muntelui Semenic. Localitatea este încadrată de lacurile de acumulare Gozna (66,2 hectare) aflat în amonte și Secu (105, 67 hectare), în aval. În acest cadru natural mirific, în anii '60 a luat ființă stațiunea Văliug. Aceasta s-a dezvoltat după construirea lacului de acumulare Gozna, pe malul cărui au început să apară locuri de agrement: debarcadere de unde puteau fi închiriate bărci, hidrobiciclete, restaurante. După 1990 stațiunea a cunoscut o nouă perioadă de înflorire cu facilități de cazare și servicii la nivelul standardelor europene actuale, bază de agrement cu terenuri de tenis. Pe lacul Gozna se pot închiria bărci și hidrobiciclete, se poate practica înotul și pescuitul. Înainte de golirea lacului se putea pescui păstrăv, oblete și clean.

Din Gozna se pot face drumeții interesante în Munții Semenic. O destinație favorită a iubitorilor naturii este Peștera Comarnic. Aceasta este cea mai lungă peșteră din Munții Banatului, 4,4 kilometri. Este declarată monument al naturii pentru adevăratele minuni subpământene. Sălile sale, de dimensiuni uriașe, sunt legate printr-o vastă rețea de galerii, dispuse pe două nivele.

Barajul Gozna - date sintetice

- construcția barajului a fost propusă în 1944 și s-a realizat între anii 1949-1953;
- stăvilarul este unul de greutate, alcătuit din anrocamente cu parametrul amonte căptușit cu tole de oțel;
- este situat pe râul Bârzava în amonte de stațiunea Văliug;
- are ca principal rol apărarea împotriva inundațiilor, alimentarea cu apă a municipiului Reșița și producția de energie electrică;
- înălțimea barajului este de 47 de metri;
- deschiderea la coronament este de 230 de metri;
- lățimea minimă la coronament este de șase metri;
- suprafața lacului este de 66,2 hectare;
- capacitatea lacului este de 12 milioane metri cubi;
- lungimea acumulării de la Zetea este de peste trei kilometri;
- bazinul hidrografic este de 68 de kilometri pătrați;
- lacul alimentează hidrocentrala Crăinicele.



dig baraj gozna

Cele mai interesante ultime replici ale unor figuri importante ale istoriei au devenit celebre fie pentru că denotă devotamentul, inteligența și umorul, fie pentru că au fost rostite în împrejurări excepționale :

- ☺ Nu pot dormi. – J. M. Barrie
- ☺ Mă simt rău. Chemați medicii. – Mao Zedong
- ☺ Totul este o iluzie. – Mata Hari
- ☺ Mor sau este ziua mea de naștere? – Lady Astor către cei strânși în jurul patului
- ☺ Am trăit ca un filosof și mor ca un creștin. – Giacomo Casanova
- ☺ Nu vreau să mor, vă rog, nu mă lăsați să mor. – Hugo Chávez
- ☺ Nu am mai băut șampanie de mult timp. – Anton Cehov
- ☺ Spune-i lui Georgie că vreau să ajung în filme într-un fel sau altul. – Charles „Lucky” Luciano
- ☺ Un ultim pahar, vă rog. – Jack Daniel
- ☺ L-am jignit pe Dumnezeu și omenirea pentru că opera mea nu a atins calitatea care trebuia. – Leonardo da Vinci
- ☺ Întotdeauna mi-am iubit soția, copiii și nepoții și întotdeauna mi-am iubit țara. Vreau să plec. Dumnezeu, ia-mă! – Dwight D. Eisenhower
- ☺ Trebuie să intru, căci ceața se ridică. – Emily Dickinson
- ☺ Sunt pe cale să – sau o să – mor: ambele expresii sunt corecte. – Dominique Bouhours, gramatician francez
- ☺ Știi că ești aici pentru a mă ucide. Trage, lașule, nu vei face decât să omori un om. – Che Guevara
- ☺ LSD, 100 de micrograme intramuscular. – Aldous Huxley către soția sa
- ☺ *Va bene, va bene, arrivo. Aspettate un momento.* (Prea bine, prea bine, ajung. Așteaptă o clipă.) – Papa Alexandru al VI-lea
- ☺ *France, l'armée, tête d'armée, Joséphine.* (Franța, armata, conducătorul armatei, Josephine.) – Napoleon
- ☺ *Acta est fabula, plaudite!* (Spectacolul s-a sfârșit, aplaudați!) – Augustus Caesar
- ☺ Unde este ceasul meu? – Salvador Dali
- ☺ Nu știi finalul. Trebuie să mori ca să știi exact ce se întâmplă după moarte, deși catolicii au speranțele lor. – Alfred Hitchcock
- ☺ Pe pământ! – Charles Dickens
- ☺ Acum voi merge să dorm. Noapte bună. – Lordul Byron
- ☺ Și tu, copilul meu? – Iulius Caesar (totuși, formula „Și tu, Brutus?” a apărut în piesa lui Shakespeare).
- ☺ *Vivo!* (Trăiesc!) – Caligula
- ☺ Ia pernele astea. Nu voi mai avea nevoie de ele. – Lewis Carroll
- ☺ Acum, dragul meu, nu este momentul să-ți faci dușmani. – Voltaire către preotul care îi ceruse să se lepede de Diavol
- ☺ Asta nu-i viață! – Groucho Marx

(sursa internet)



Știați că...

**O multime de obiecte utile au fost inventate de-a lungul timpului de femei, Iata cateva :**

Vestele antiglont din Kevlar - acestea sunt opera cercetatoarei Stephanie Kwolek. Ea a reusit sa descopere materialul care este de cinci ori mai rezistent ca otelul. Inventia ei a fost patentata in 1966.

Fierastraul circular - fost inventat in 1810 de catre o femeie care, privind cum doi barbati se chinuiau sa taie trunchi de copac cu un fierastrau obisnuit, s-a gandit sa le faca viata mai usoara. Numele acestei femei este Tabitha Babbitt.

Stergatoarele de parbriz - au fost inventate in 1903, cand, in cursul unei calatorii din Alabama la New York City, Mary Anderson a observat ca soferii erau nevoiti sa opreasca autoturismele pentru a curata parbrizele de zapada si gheata. Un an mai tarziu, femeia isi inregistra inventia pentru care a primit patent in anul 1905

Prăjiturelele cu fulgi de ciocolată. Ruth Wakefield a lucrat ca nutirionist inainte sa cumpere o casa unde se plateau taxele in afara Bostonului. Intr-o zi aceasta gatea prajiturele pentru invtatii sai. Prajitura avea nevoie de ciocolata topita, insa Wakefield nu mai avea, asa ca a luat o ciocolata pe care o avea in dulap si a sfaramat-o in bucatele mici, aruncand-o in aluat, crezand ca ciocolata avea sa se topeasca in cuptor. Ciocolata nu s-a topit si si-a mentinut forma, astfel fiind inventate prajiturelele cu fulgi de ciocolata.

Iesirea de urgenta - Prima iesire de urgenta asa cum o stim acum a fost patentata in 1897 de catre Anna Connelly.

Compilerul si limbajul COBOL. Cand ne gandim la evolutia in calculatoare, tindem sa ne gandim la oameni precum Alan Turing sau Bill Gates. Dar si amiralul Grace Hopper merita aplauze pentru rolul ei in industria calculatoarelor. In 1950 aceasta a inventat compilerul, care transforma comenzile din engleza in limbaj programator. De asemenea a inventat si limbajul COBOL, unul dintre primele limbaje programatoare.

Punga pentru cumparaturi din hartie cu baza patrata. Margaret Knight nu a inventat punga din hartie, insa pungile de hartie chiar nu erau asa de folositoare pentru cararea cumparaturilor. Aratau mai mult precum niste plicuri si in niciun caz nu ar fi putut deveni ce reprezinta azi pentru gospodine. Knight a realizat pungile de hartie ce au baza patrata, in felul acesta pungile putand fi umplute cu mai multe lucruri.

Nystatin. Relatiile la distanta lunga sunt deseori problematice insa Rachel Brown si Elizabeth Hazen au demonstrat ca relatiile la distanta profesionale pot aduce beneficii productive. Acestea au colaborat pentru medicamentul necesar luptei cu ciupercile corpului. In 1950 acestea au reusit sa creeze formula chimica a medicamentului care a fost un real succes. Numele sau a fost Nystatin, dupa New York.

Masina de spalat vase. Josephine Cochrane, femeia care a primit certificatul de inventia pentru prima masina de spalat vase functionala, nu a petrecut atat de mult spaland vase. Singura sa mahnire era faptul ca servitorii ii spargeau foarte des vasele de portelan dupa cinele somptuoase. Masinaria sa s-a bazat in principal pe presiunea puternica a apei si a primit certificatul de inventie in 1886.

Sutienul. Acest important detaliu din garderoba feminina a fost brevetat de Hermine Kadol în Franța, în 1889. În atelierul său de corsete doamna Kadol a expus un produs denumit „Le Bien-Etre” („stare de bine”). Cupele acestui sutien erau susținute de două panglici din satin, iar din spate, toata această construcție se atașa de corset.

(Selectie de Gaby S.)



Cinstit!

Intr-un sat de munte, era un om vestit pentru harnicia sa. Dar, pe cat de muncitor era omul, pe atat de lenes era fiul sau. Toata ziua ar fi stat degeaba si tot nu s-ar fi plictisit. Numai ca, intr-o dupa-amiaza, se duse la tatal sau si ii spuse:

– Tata, am vazut pe ulita niste baieti incaltati cu ghete noi, foarte frumoase. As vrea si eu asa ghete.

– Mai baiete, i-a raspuns omul, daca ai munci si tu cat de putin, ti-as da banii, dar asa, pe degeaba, zi si tu, e drept ?

N-a mai spus nimic copilul, dar a plecat suparat. Tare si-ar fi dorit asemenea ghete, asa ca, a doua zi, iar s-a dus sa-i ceara bani tatalui sau. Dar si de data aceasta parintele l-a refuzat.

Cand a venit si a treia zi sa-i ceara bani, tarantul i-a spus:

– Uite, mai baiete -vad ca nu mai scap de tine! Eu am treaba aici, in gradina. Dar, in pod, e o gramada de grau ce trebuie vanturat, ca altfel se umezeste si se strica. Pune mana pe lopata, vantura tu graul si pe urma vino aici si-ti dau bani sa-ti cumperi ghetele.

N-a mai putut baiatul de bucurie. S-a urcat repede in podul casei, dar nu prea il tragea inima la munca.

Asa ca s-a culcat pe un brat de fan, a tras un pui de somn, dupa care a alergat in curte, strigand:

– Gata tatuca, am vanturat tot graul. Acum imi dai banii ?

– Nu! – a raspuns omul categoric. Ti-am spus sa vanturi graul, nu sa pierzi vremea. Treci in pod si fa ce ti-am spus!

A plecat iar baiatul, dar nu putea intelege de unde stia tata ca el nu vanturase graul. Probabil ca l-a surprins dormind si nu l-a trezit, ca altfel nu se poate ... Asa ca, dupa ce s-a urcat iarasi in podul casei, s-a pus la panda in loc sa aiba grija de grau. A stat el pret de jumătate de ceas, cu ochii atintiti spre tatal sau, care muncea de zor in curte, si, socotind el ca-i de ajuns, se duse iarasi in gradina.

– Tata, am terminat toata treaba, n-a ramas bob de grau neintors. Acum imi dai banii ?

– Mai baiete, dupa ce ca esti lenes, mai esti si un mare mincinos. Nu ti-e rusine ? Sa stii ca, daca nici de data asta nu te duci in pod si nu faci treaba cum se cuvine, nu mai vezi nici o gheata. Ai inteles ?

Cand a vazut baiatul ca altfel nu se mai poate, s-a urcat in pod, a pus mana pe lopata si a inceput sa vanture graul. Dar, cum a bagat lopata in gramada, a gasit ascunsa in grau o pereche de ghete noi noute, exact asa cum isi dorea el.

De bucurat, s-a bucurat, cum era si de asteptat, dar, in acelasi timp, ii crapa obrazul de rusine pentru minciunile sale de mai'nainte. Fara sa-l mai puna nimeni, a vanturat tot graul, dupa care s-a dus si in gradina sa isi ajute tatal. Acum simtea, intr-adevar, ca merita ghetele, dar, mai mult decat atat, simtea cat de bine este sa fii alaturi de parinti si sa ii ajuti.

(sursa : internet)



STIRI MONDENE

Xxx Bluza cu care era imbracat Kurt Cobain, solistul trupei Nirvana, cand a sustinut concertul MTV: Unplugged in New York, devenit unul de referinta, a fost vanduta la licitatie. Puloverul intr-o culoare greu de definit, gri-kaki, a fost vandut de casa Julien's Auctions, in California, pretul obtinut fiind de 140.000 de dolari.

Xxx Cantaretul austrian de country Nathaniel O'Brien a murit la varsta de 19 ani. O'Brien isi conducea propriul vehicul cand a intrat cu acesta intr-un copac, aproape de orasul Burra, la doua ore de Adelaide, in sudul Australiei. Cantaretul a murit pe loc.

Xxx David Faustino, Bud din serialul "Married with children" (Familia Bundy), a devenit pentru prima oara tata. Actorul in varsta de 41 de ani si logodnica sa, Lindsay Bronson, au devenit parintii unei fetite. Bebelusul Ava Marie ,s-a nascut in Los Angeles cu o greutate de 3,13 kilograme.

Xxx Cantareata Missy Elliot s-a ranit destul de grav in timpul filmarilor unui videoclip. Artista Missy Elliot purta un costum, ochelari de soare si manusi acoperite cu bucati de sticla sparta pentru a crea un efect de oglinda, dar la un moment dat s-a ranit .

Xxx Rapperul Fetty Wap a facut spectacol intr-un mall din New Jersey. Ajuns la unul dintre balcoane, acesta a aruncat cu 2.000 de dolari. Totul s-a intamplat in mall-ul Garden State Plaza din orasul Paterson, unde artistul se afla impreuna cu fiica sa.

Xxx Bindi Irwin, fiica "Vanatorului de Crocodili", Steve Irwin, a castigat show-ul de talente "Dancing with the stars". Bindi, ajunsa o fermecatoare tanara de 17 ani, l-a avut ca partener pe Derek Hough, cei doi fiind si favoritii publicului.

Xxx Celebrul violonist Andre Rieu a primit vineri titlul de ambasador onorific al Bucurestiului, in cadrul unei ceremonii desfasurate la Hanul Gabroveni din Capitala. El a marturisit ca este indragostit de Romania, amintind ca primirea de care a avut parte la Bucuresti, de fiecare data cand a venit, a fost incredibila.

Xxx Sotia actorului scotian Sean Connery, frantuzoaica Micheline Roquebrune, este urmarita in Spania pentru o presupusa frauda fiscala in cadrul unei operatiuni imobiliare la Marbella (sud), a informat justitia spaniola. Acuzatiile vizeaza vanzarea unei vile de lux a actorului in statiunea balneara Marbella, la sfarsitul anilor 1990.

Xxx La premiera celui de-al saptelea film din seria Rocky, Sylvester Stallone a veni insotit de sotia sa, dar si frumoasele sale trei fiice. Actorul are o familie superba si are cu ce se mandri. Sophia (19 ani), Sistine (17 ani) si Scarlet (13 ani) si sotia Jennifer Flavin au venit sa il sustina pe actor la premiera noului sau film. Starul de 69 de ani s-a pozat pe covorul rosu la bratul fiicelor sale. In rochii scurte, cele trei au atras atentia fotografiilor

Xxx Actorul american Denzel Washington va primi premiul Cecil B. DeMille in semn de recunoastere a carierei sale cinematografice cu prilejul celei de-a 73-a editii a premiilor Globurile de Aur.

X Daniel Radcliffe a primit o stea pe Walk of Fame din Hollywood, in cadrul unei ceremonii care a avut loc la Los Angeles. Steaua dedicata actorului britanic este cea de-a 2.565-a de pe celebrul bulevard din Hollywood. Radcliffe si-a inceput cariera in cinematografie de cand era copil si a devenit cunoscut in intreaga lume atunci cand s-a lansat filmul "Harry Potter and the Sorcerer's Stone" ("Harry Potter si Piatra Filozofala") in 2001

Selectie Andreea P.

INFO CLUB



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

- 📖 Remember- Yitzhak Rabin, un "martir pentru pace".
- 📖 Membrii Comunitatii au fost prezenti la Ateneul Popular "Mr. Gh. Pastia unde a avut loc un concert simfonic în final de toamnă. Concertul este dedicat și Zilei Naționale a României – 1 Decembrie.
- 📖 Membrii Comunitatii au fost prezenti la Cercul Militar Focșani, prilej cu care se va lansa cartea „File din istoria artileriei. Întâmplări, fapte, oameni”, având ca autori general de brigadă prof. univ. dr. Adrian Stroea și col. (rz.) Marin Ghinoiu. Recenzia cărții va fi făcută de reputatul istoric și jurnalist Florian Bichir și de comandorul Marian Moșneagu, șeful Serviciului Istoric al Armatei.
- 📖 Vizita la Caminul de batrani Focsani - MITZVAH DAY.
- 📖 Membrii Comunitatii au fost prezenti la Biblioteca Județeană "Duiliu Zamfirescu" care a organizat, lansarea cărții Stylografii a scriitorului și omului de cultură Gabriel Funica, bibliotecar la Biblioteca Județeană „Duiliu Zamfirescu” Vrancea în perioada 1991-2015.
- 📖 Membrii comunitatii au participat la sediul Central al Bibliotecii Județene „Duiliu Zamfirescu” Vrancea din Strada Mihail Kogălniceanu nr. 13, unde a avut loc lansarea cărții Luca Pițu: Cap limpede la devălmășiile cetății, a criticului literar Ionel Necula.
- 📖 Remember Hannah Szenes "Ioana d'Arc a Israelului " .
- 📖 Membrii Comunitatii au fost prezenti la Sala Mare a Ateneului Popular Maior Gheorghe Pastia din Focsan unde a avut loc Editia aniversara, cu numarul 40, a Festivalului National de Muzica Usoara Romaneasca "Florentin Delmar".
- 📖 Vizita la Caminul de batrani Focsani - MITZVAH DAY .
- 📖 Expozitie cu margele realizata de : Rond Eveline Rebeca .

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

r_mircea67@yahoo.com

ce_focsani@yahoo.com


















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



Din scrisorile primite la redactie



Vorbe de duh (2)

-  Cu vecinul nu e bine să discuți nici de nevasta ta, nici de nevasta lui.
(Ramon Lull)
-  Bărbații care nu le înțeleg pe femei sînt de două tipuri: căsătoriți și necăsătoriți.
(Jacques Languirand)
-  Bărbatul e singurul mascul care-și bate femela. Asta înseamnă fie că el e cel mai brutal dintre toți masculii, fie că femeia e cea mai afurisită femelă.
(Georges Courteline)
-  Femeile au toate defectele: sînt cheltuitoare, sînt bîrfitoare, sînt superficiale și mai sînt și frumoase pe deasupra. (Paul Morand)
-  Unele femei roșesc atunci cînd sînt îmbrățișate. Altele te pălmuiesc. Cele mai rele sînt cele care îți rîd în nas.
(Woody Allen)
-  Dacă vrei ca soția să te asculte cînd vorbești, vorbește cu altă femeie. O să fie numai ochi și urechi.
(Sacha Guitry)
-  Cînd un bărbat nu minte niciodată o femeie, înseamnă că îi pasă prea puțin de ea.
(Olin Miller)
-  Ochiul nevestei vede un fir de păr de altă culoare pe umărul soțului, dar nu vede bine ușa de la garaj.
(Carlo Nell)
-  Prietenia între două femei e doar un armistițiu.
(Rivarol)
-  Soțul unei femei care-ți place nu poate fi decît un idiot.
(Goerges Feydeau)
-  Nici o femeie nu crede că iubitul ei ar putea fi inteligent, dar îl laudă precaută, ca să stea liniștit.
(Drew Barrymore)
-  Spun unii că e mai bine să faci dragoste decît război, dar dacă aveți chef de amîndouă, căsătoriți-vă!
(Jerry Seinfeld)
-  Nu există femei fidele, ci doar femei nesolicitate.
(Woody Alen)
-  Căsătoria provine din dragoste așa cum și oțetul provine din vin.
(Lord Byron)
-  Sexul este o ocupație ereditară. Dacă părinții tăi nu fac sex, nici tu nu vei ajunge să faci vreodată.
(Woody Allen)
-  Femeia ar fi mai fermecătoare dacă am putea să-i cădem în brațe fără să-i cădem în gheare.
(A. Bierce)
-  După ce Jean a ucis-o pe Marie, chiar de a doua zi ea a încetat să-l mai înșele.
(Alphonse Allais)

(Egon B.– Israel)

Savanți români și invențiile lor (VI)



Nicolae Vasilescu Karpen

Nicolae Vasilescu Karpen (n. 28 noiembrie 1870, Craiova — d. 2 martie 1964, București), om de știință, inginer, fizician și inventator român. A efectuat o importantă muncă de pionierat în domeniul elasticității, termodinamicii, electrochimiei și ingineriei civile.

Membru titular al Academiei Române. A realizat pilele Karpen. Născut în Craiova, urmează cursurile școlii primare la Colegiul Național Carol I. După terminarea liceului, urmează cursurile Școlii Naționale de Poduri și Sosele din București absolvind-o în anul 1891, ca șef de promoție, pe când nici nu împlinise vârsta de 21 de ani. Timp de trei ani a activat ca inginer în Ministerul Lucrărilor Publice, unde a lucrat în domeniul căilor de comunicație. După ce a părăsit domeniul electrotehnicii, tânărul inginer român a plecat la Paris. Aici a frecventat cursurile Școlii Superioare de Electricitate, avându-l ca profesor pe Paul Janet și obținând diploma în anul 1900. În paralel, a frecventat și cursurile Universității, devenind licențiat în Științe fizice în anul 1902. A rămas în continuare în capitala Franței pentru a-și face doctoratul în fizică. După doi ani, în 1904, a obținut titlul de doctor în fața unei comisii formată din Gabriel Lippmann, Henri Poincaré, Henri Moissan. Nicolae Vasilescu Karpen a fost numit profesor la catedra de electrotehnică a Universității din Lille, unde a activat timp de un an. În anul 1905 s-a întors în țară, a inaugurat cursul de electricitate și electrotehnică la catedra cu acest profil și înființată atunci în cadrul Școlii Naționale de Poduri și Sosele din București. La izbucnirea primului Război Mondial este înrolat, și contruieste la Băneasa primul telegraf fără fir din estul Europei, antena acestuia având o rază de acțiune de peste 2000 km. Ca dascăl, Nicolae Vasilescu-Karpen și-a pregătit lecțiile cu minuțiozitate, se documenta și le sistematiza astfel încât să ajungă la esența fenomenului iar studenții să poată urmări prelegerile sale bogat ilustrate cu figuri desenate pe tablă. De-a lungul anilor a adus mai multe contribuții științifice privind regula practică pentru determinarea sensului forței electromotoare, distribuția liniilor de câmp magnetic, raportul dintre masa și energia electronului, a stabilit cauza reacției indusului mașinilor electrice. Din poziția de director al Școlii Naționale de Poduri și Sosele, are meritul de a elaborat – pe baza unui studiu amplu, documentat și realist – proiectul de transformare a acesteia în Școală Politehnică. Numit rector al noii universități, N. Vasilescu Karpen a deținut această funcție timp de 20 de ani, până în 1940. Nicolae Vasilescu-Karpen a devenit membru titular al Academiei Române din 1922, Membru de onoare al “Société française des électriciens” alături de Niels Bohr, Lord Rutherford, Nikola Tesla. În istoria științei reprezintă figura omului de știință care s-a ocupat de cercetări complexe dar legate de practică. Reprezintă exemplul inginerului și cercetătorului care, după pensionarea la vârsta de 70 ani, a continuat să cerceteze și să scrie. Din cele 82 de lucrări elaborate, 25 au fost realizate după împlinirea vârstei de 70 de ani. A murit în 2 martie 1964, la venerabila vârstă de 94 ani. Ca omagiu adus marelui om de știință, numele său este purtat de mai multe Licee din țară, în special cu profil de telecomunicații. La Colegiul Carol I din Craiova activează o Fundație cu numele Nicolae Vasilescu-Karpen. (prof. Vasile Buruiana)



Canionul Șapte Scări

Canionul Șapte Scări este situat în partea nord-vestică a Masivului Piatra Mare, la o altitudine medie de 995 m, nu departe de Valea Timișului, (2500 de m de Dâmbul Morii) pe pârâul Șapte Scări, afluent situat pe partea stângă a Văii Șipoaiei. Sunt cele mai mari și mai spectaculoase chei din întreg arealul Masivului Piatra Mare, dar totodată, prin conformația specifică a traseului turistic, sunt cele mai frumoase din România.

Este un defileu săpat în calcare jurasice. Lungimea defileului este de peste 230 m, cu o distanță de nivel de 55-60 metri, transformate în cascade datorită volumului de apă al pârâului Șapte Scări care curge acolo. Defileul este format din șapte trepte cu înălțimi între 2.5 și 15 metri, care îi dau numele și care se transformă în cascade atunci când volumul de apă al pârâului Șapte Scări crește. De Săcele se leagă Șapte Sate, Șapte Izvoare, Șapte Cascade, și nu în ultimul rând Șapte Scări.



Primele amenajări turistice ale canionul Șapte Săcri din Masivul Piatra Mare (1844 m), au fost realizate cu un secol în urmă. Trecând în revistă istoria amenajării canionului Șapte Scări, trebuie menționat că prima dată a fost amenajat de către Asociația Ceangăilor din Șapte Sate și în special de cei din Baciu între anii 1910 - 1912. Atunci s-au făcut niște lucrări sumare ale canionului, reprezentând niște bușteni tăiați în două pe care se putea călca și astfel canoinul se putea străbate de la un capăt la altul. Următoarea reamenajare mai serioasă s-a făcut în anii '30, de către renumitul îndrăgostit al muntelui, Carol Lehmann. Următoarea amenajare s-a produs între anii 1940 - 1945, iar din 1960 când a devenit acest monument al naturii arhicunoscut, iar amenajările din lemn ne mai rezistând în mediul umed mai mult de 2 - 3 ani, syndicatele din Electroprecizia, Stragu Roșu și Tractorul au pus mână de la mână și au realizat amenajare metalică a scărilor și a pasarelelor, iar în anii '70 a fost dat în folosință pentru turiștii montani.



Canionul Șapte Scări din Masivul Piatra Mare este apreciat de un număr din ce în ce mai mare de turiști datorită importanței lui naționale. Traseul oferă turiștilor priveliști încântătoare și este prevăzut cu popasuri turistice amenajate în acest scop la Valea Șipoaiei și la Cascada cu Apă Vie. Masivul Piatra Mare este clasificată ca fiind arie naturală și se află pe lista Sit Natura 2000, de importanță comunitară în scopul protejării biodiversității și menținerii într-o stare de conservare favorabilă a florei și faunei sălbatice, precum și a habitatelor de interes comunitar.

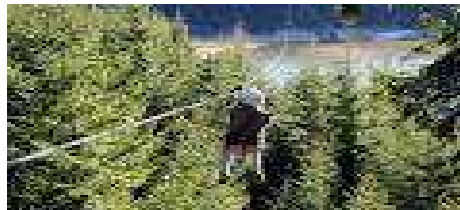


Există specii de animale carnivore ca de exemplu: râsul, lupul și ursul, specii care adesea se pot vedea în habitatul lor natural. Această zonă turistică este frecventată de turiști atât în cursul săptămânii cât și în weekend atât de turiști români cât și străini.

Traseul este foarte bine marcat și merge paralel cu Valea Șipoaiei, o vale care s-a dezvoltat în niște calcare jurasice și datorită faptului că aceste calcare sunt foarte moi a putut apa să-și facă loc, rezultând niște cascade pe care vizitatorul este fascinat de ceea ce vede, fiind benefic pentru psihicul turiștilor și îl face ca să mai vină în această zonă unică din țara noastră.



Flora este deosebit de variată. Sunt amestecuri de foioase și rășinoase. Printre speciile predominante se găsește bradul și molidul, iar în partea de sus a canionului sunt câțiva arbori destul de înalți de ulm, care sunt destul de rari întâlniți în țara noastră. Canionul este prevăzut cu 9 scări și 10 podețe. Scara cu numărul 4 este cea mai lungă, ea fiind de 15 m. Temperatura între versanții canionului pe perioada verii nu trece de 10 °C. După tranzitarea în totalitate a canionului, apare o deschidere uriașă unde pătrunde și razele luminoase ale soarelui, dăm peste o zonă cu calcare foarte frumoase. Apa a erodat foarte frumos în ele și oferă un peisaj extraordinar. Versantul nordic al Pietrei Mari este foarte vizitat și este estetic din punct de vedere vizual.



Selectie Mircea R.