

DE LA LUME ADUNATE ŞI NAPOI DATE!



EDIȚIE SUBSIDIARĂ A MINIREVISTEI MENORA
PUBLICAȚIE A COMUNITĂȚII EVREILOR FOCȘANI



Vă propun spre lecturare în cele ce urmează o creație a domnului A. Dumitru mai exact « Maimuța ofensată », creație ce tind să cred că-și are momentul în viața noastră și denotă mult adevăr.

MAIMUTA OFENSATĂ

Odată, o maimuță din evul anecdotic,
Venind la stat pe-o creangă de arbore exotic
A zis : Atenție ! Sunt foarte ofensată
Circulă-n lume vorba deloc adevărată
Că omul ar descinde din buna noastră rasă
Însăși ideea aceasta îmi pare odioasă
Ați pomenit vreodată divorțuri printre noi,
Copii lăsați pe drumuri sau inmuri de război ?
Cine-a văzut în hoardă la noi bolnavi mintali,
Drogați, lacomi de cărnuri și homosexuali,
Escroci, bandiți gherile sau vreo tutungerie ?
În neamul nostru nobil, nu vezi așa prostie,
Noi n-avem mafii crude în stârpea noastră-aleasă.
Nici teroriști, nici dogme, nici luptele de clasă,
Cât am bătut eu jungla, scuzăți, n-am observat
În obstea de maimuțe, cocotier privat,
Nici garduri și nici paznici, nici pui murind de foame
Sau omorâți în taină de așa zise „Mame”
Nu veți vedea vreodată, cât soarele și luna,
O minte de maimuță dospind în ea minciuna.
Chiar de-aș fi silită de vreun laborator,
N-aș deveni port-bătă și nici informator.
Și iată încă una din lumea cea de jos :
La noi nu se întâmplă război religios,
Nici „sfinte” inchiziții, nici libertate-n lanțuri,
Nici chefuri după care să ne culcăm în șanțuri
Și nici-o îndoială ce duce l-ateism,
Nici ordini mondiale, nici materialism
E adevărat că omul a coborât ca noi,
Dar, să fim rezonabili, n-a coborât din noi !

Din partea doamnei Electra Eftandopolos am recepționat următorul articol care ne inițiază și ne învață cum să ne protejăm pe parcursul verii de „caniculă” și factorii stressului termic.

Sfaturi pentru a învinge canicula

Următoarele sfaturi pentru a învinge canicula pot ajuta seniorii să scape cu brio de căldura sufocantă:

În primul rând, e recomandat să faci dușuri călduțe cât mai multe, deoarece cele reci stimulează circulația sângelui și apariția unei transpirații mai abundente.

Este recomandat să evite intervalul orar 11:00-17:00, iar dacă sunt nevoiți să iasă din casă, să poarte pălăria de soare și să nu uite nici sticla cu apă.

Să consume cât mai multe fructe, salate și legume proaspete care îi vor hidrata.

Este recomandat să bea cât mai multe lichide pentru a nu se deshidrata: sucuri naturale, apă plată, limonade sau ceaiuri din plante, care sunt recomandate să nu fie foarte reci, deoarece acestea pot provoca efecte negative asupra corpului.

Este de preferat să se îmbrace în haine cât mai comode și în culori deschise, preferabil din bumbac, mătase sau in. Culoarele închise atrag căldura.

Dacă palmele se umezesc, se recomandă să se folosească un "spray antiperspirant" care îngustează porii și stopează fluxul de transpirație. Șervețelele absorbante îi vor ajuta și ele să scape de acest inconvenient și folosite pentru față vor lăsa un ten curat.

Pentru picioarele umflate se recomandă loțiuni speciale răcoritoare.

Medicii îi atenționează pe cei bolnavi, în special pe diabetici, cardiaci și hipertensivi, pe bătrânii și pe copiii sub 4 ani, să evite soarele cât mai mult și să nu iasă din casă pe perioada zilei în care sunt atinse cote maxime de temperatura!

În ideea că această nouă publicație vă va face o deosebită plăcere, noi cu considerația și respectul cuvenit, așteptăm din partea tuturor doritorilor noi mesaje, documente și alte dovezi și mărturii ale trecerii timpului, alături de care amprenta istoriei ființelor noastre a fremătat, fremătă și va fremăta.

(Pe adresa rondmircea@yahoo.com și pe site-ul www.focsnai.jewish.ro ne puteți contacta și vizualiza rodul muncii noastre).

AUTORUL - VĂ SALUTĂ CU STIMĂ ȘI CONSIDERAȚIE !!
LECTURĂ PLĂCUTĂ !