



## Asociația RENINCO ROMANIA

### Reteaua Nationala de Informare si Cooperare pentru integrarea in comunitate a copiilor si tinerilor cu cerinte educative speciale

Buletin Informativ nr. 34, anul 2, saptamana 24 – 30 nov 2014

#### Cuprins

- ✚ 25 noiembrie - Ziua internațională pentru eliminarea violenței împotriva femeii
- ✚ 25 noiembrie – Sf. Mare Mc. Ecaterina
- ✚ SURPRIZĂ - Când se aprind luminițele de Sărbători, anul acesta!
- ✚ Un copil de 5 ani a trecut testul Microsoft, devenind cel mai tânăr specialist în IT din lume
- ✚ Papa Francisc se intalneste cu persoanele cu autism si familiile lor
- ✚ 10 beneficii spectaculoase ale consumului de sfeclă roșie
- ✚ UBUNTU
- ✚ 10 alimente care combat răceala
- ✚ Sf. Ap. Andrei, cel Intai chemat, Ocrotitorul Romaniei

#### ✚ 25 noiembrie - Ziua internațională pentru eliminarea violenței împotriva femeii

La **25 noiembrie** este marcată, în întreaga lume, Ziua internațională pentru eliminarea violenței împotriva femeii.

Violența împotriva femeilor și a fetelor este una dintre cele mai răspândite încălcări ale drepturilor omului. Potrivit unui studiu OMS la nivel mondial în 2013, 35% dintre femeile din întreaga lume s-au confruntat, fie violență fizică și / sau sexuală. Cu toate acestea, unele studii naționale arată că până la 70% din femei au fost supuse violenței fizice și / sau sexuale în timpul vieții lor, potrivit unui studiu publicat de unwomen.org

Adunarea Generală a ONU a stabilit, prin rezoluția din 54/134 din 17 decembrie 1999, data de **25 noiembrie** a fost stabilită de ONU drept **Ziua internațională pentru eliminarea violenței împotriva femeilor**. ONU invită guvernele, organizațiile internaționale și neguvernamentale să organizeze activități menite să trezească conștiința publică în fața acestor probleme.



Activiștii pentru drepturile femeii sărbătoresc **Ziua împotriva violenței începând cu 1981**. Această dată comemorează asasinarea, în 1961, la ordinele președintelui Rafael Trujillo (1930-1961), a celor trei surori Mirabal, activiste din Republica Dominicană. Alianțele secrete ale generalului Leonidas Trujillo cu biserica, aristocrația, intelectualii și presa au stat la baza controlului său absolut. În timpul regimului său mai mult de 30.000 de persoane au fost executate.

Violența împotriva femeilor și fetelor este tot mai mult recunoscută ca fiind una dintre cele mai serioase și urgente probleme ale tuturor timpurilor. În fiecare colț al lumii, efectul real și dăunător pe care violența îl are asupra femeilor împiedică drumul spre dezvoltare, pace și egalitatea de șanse. Comunitatea internațională și societatea civilă au ajuns la concluzia că nu există circumstanțe atenuante pentru violența împotriva femeilor și fetelor: când are loc, aceasta este de fiecare dată o încălcare a drepturilor lor, este un act criminal și este un lucru inacceptabil.

În 1979 a fost adoptată Convenția ONU pentru Eliminarea tuturor Formelor de Discriminare împotriva Femeilor, principalul instrument internațional al drepturilor femeilor și fetelor. Convenția, alături de alte instrumente legale cu rezultate negociate în cadrul conferințelor internaționale, statuează drepturile femeilor și fetelor la o viață fără violență.

*stiri://stiri.tvr.ro/ziua-internationala-pentru-eliminarea-violentei-impotriva-femeii\_37551.html#sthash.XJv5pXBt.dpuf*

✚ 25 noiembrie – Sf. Mare Mc. Ecaterina



La multi ani celor cu acest nume !

✚ SURPRIZĂ - Când se aprind luminițele de Sărbători, anul acesta! S-a schimbat data clasică



Municipalitatea Capitalei se pregătește de Sărbătorile de iarnă cu deschiderea consacratului târg de Crăciun, care își deschide porțile în Piața Universității la 29 noiembrie. Aici, până la 28 decembrie, bucureștenii vor putea asista la concerte de Crăciun, colinde, spectacole de muzică populară românească, tradiții și obiceiuri străvechi de sărbători.

RENINCO - Buletin Informativ nr. 34, anul 2, saptamana 24 – 30 noiembrie 2014

Bucharest Christmas Market își deschide porțile la **29 noiembrie** pe esplanada cu statui din Piața Universității.

Tot atunci, **pe 29 noiembrie, primarul Sorin Oprescu va da startul sărbătorilor de iarnă, inaugurând iluminatul de Crăciun.**

În anii trecuți, luminițele erau aprinse în noaptea de 5 spre 6 decembrie, de Moș Nicolae.  
*sursa://www.realitatea.net/surpriza-cand-se-aprind-luminitele-de-sarbatori-anul-acesta-s-a-schimbata-data-clasica\_1573060.html#ixzz3JReRt200*

### **✚ Un copil de 5 ani a trecut testul Microsoft, devenind cel mai tânăr specialist în IT din lume**



Cel

**Ayan Qureshi, un copil de cinci ani din Coventry, Marea Britanie, este cel mai tânăr specialist certificat Microsoft, după ce a trecut examenul organizat de companie.**

Atunci când a ajuns în sala de examinare, cei de la Microsoft au considerat că băiatul este prea mic pentru a obține diploma de tehnician IT, însă tatăl acestuia i-a convins să îi dea o șansă.

Qureshi a declarat celor de la BBC că examenul i s-a părut "greu dar distractiv".

"Au fost mai multe tipuri de întrebări, fie cu variante multiple de răspuns, fie bazate pe scenarii", a povestit copilul.

Asim Qureshi, tatăl lui Ayan, a început să îi explice calculatorul fiului său de la vârsta de trei ani. "De fiecare dată când îi spuneam ceva, aveam a doua zi surpriza că a reținut aproape tot", spune bărbatul.

RENINCO - Buletin Informativ nr. 34, anul 2, saptamana 24 – 30 noiembrie 2014

## **+ Papa Francisc se intalneste cu persoanele cu autism si familiile lor**

Pentru prima dată, Papa Francis este hotarat să se întâlnească cu persoanele cu autism si familiile lor în timpul unei conferințe internaționale pe tulburari de dezvoltare.

Conferința va reuni mai mult de 650 de persoane din 57 de țări.

Organizatorii au afirmat scopul de a ajuta " pentru a rupe izolarea și, în multe cazuri, stigmatul" cu care se confruntă persoanele cu autism si familiile lor.

La conferinta sunt asteptati cercetatori de la Universitatea din California, precum și Bob și Suzanne Wright care au co-fondat Autism Speaks, printre alte avocați și experți din întreaga lume.

## **+ 10 beneficii spectaculoase ale consumului de sfeclă roșie**

Sfecla roșie este un superaliment pe care îl cunoaștem cu toții, dar, cu toate acestea, puțini dintre noi consumă această rădăcinoasă în mod regulat.

Azi îți spunem care sunt 10 dintre cele mai spectaculoase beneficii pentru sănătate ale sale, pentru a înțelege mai bine de ce e important să o incluzi în dieta ta.



Un lucru fascinant pe care probabil că nu îl știai despre sfecla roșie este că această legumă își păstrează calitățile nutriționale chiar și atunci când este gătită. Datorită conținutului său bogat în fier, antioxidanți, vitamine și minerale, sfecla roșie este recomandată într-o mulțime de afecțiuni, iar în cultura populară se spune despre ea că ar avea capacitatea de „a curăța sângele". Iar asta nu e tot...

1. Sfecla roșie conține polifenoli, niște antioxidanți foarte puternici care reduc stresul oxidativ și apără organismul de boli, de stres și de toți factorii nocivi din mediu (fum de țigară, poluare,

substanțe chimice etc).

2. Datorită complexului de vitamina B pe care îl conține, sfecla roșie protejează vasele de sânge și le întărește.
3. Este miraculoasă în bolile ficatului, pe care îl curăță de toxine, îi stimulează funcțiile și îl protejează, ajutându-l să se regenereze.
4. Deoarece conține multe minerale, sfecla roșie este recomandată și în afecțiunile sistemului osos.
5. Protejează inima și previne afecțiunile cardiovasculare.
6. Datorită unei substanțe pe care sfecla roșie o conține în cantități mari, organismul este stimulat să producă celule roșii noi.
7. Sfecla roșie stimulează metabolismul și îi poate ajuta pe cei care vor să slăbească deoarece este foarte sățioasă, dar conține foarte puține calorii.
8. Betacianina, o substanță din sfecla roșie, care îi dă și culoarea de roșu intens, este cunoscută și pentru faptul că poate inhiba dezvoltarea celulelor canceroase.
9. Pentru că este bogată în fibre, sfecla roșie îmbunătățește digestia, stimulează producția de bilă și protejează colonul de diverse afecțiuni.
10. Te poate scăpa de tulburări și probleme ale stomacului.

*sursa: 10 beneficii spectaculoase ale consumului de sfeclă roșie - Sănătate | Unica.ro*<http://www.unica.ro/detalii-articole/articole/10-beneficii-spectaculoase-ale-consumului-de-sfecla-rosie-47202.html#ixzz3IvYQMWUV> de Andreea Catrina, 12 Noiembrie 2014

 **UBUNTU**



Un antropolog le-a propus un joc, unor  
plin cu fructe lângă un copac și le-a spus

că cel care va ajunge primul va câștiga toate fructele. Când a dat startul pentru alergare, toți copiii s-au luat de mână și au alergat împreună, apoi s-au așezat să se bucure de premiu. Când i-a întrebat de ce au alergat așa, din moment ce unul singur ar fi putut câștiga toate fructele, i-au răspuns: - **Ubuntu**\*... Cum ar fi putut fi unul dintre noi fericit, dacă toți ceilalți ar fi fost triști?

\* **Ubuntu** - un cuvânt vechi african, concept-bază a culturii Xhosa, însemnând „omenie față de ceilalți (semenii noștri)”.

*Se poate traduce prin „eu sunt ceea ce sunt datorită a ceea ce suntem noi toți” ....*

## 10 alimente care combat răceala



**Toamna este anotimpul răcelilor: stresul de la serviciu și schimbările de temperatură înlesnesc atacul virușilor gripei. Dacă nu se complică cu alte afecțiuni sau infecții respiratorii, răcelile nu reprezintă un risc pentru sănătatea noastră, însă de multe ori ne fac viața imposibilă.**

Dureri musculare și de cap, strănuturi și congestii nazale sunt simptomele obișnuite cu care suntem obligați să conviețuim cel puțin șapte zile. Tratamentul obișnuit constă în analgezice, antiinflamatorii și un complex de vitamine pentru a întări sistemul nostru imunitar.

Nutriționistul Ata Pouramini propune o schimbare de strategie în lupta cu acești rinovirusi ce trebuie combătuți, în opinia sa, nu cu medicamente, ci cu alimente care au proprietăți curative.

**Morcovul:** este bogat în caroten și un stimulent natural pentru apărarea organismului.

**Sfecla albă:** are proprietăți depurative. Ideal pentru ficat datorită proprietăților sale 'detox'.

**Ridichea:** este considerată o legumă anticancerigenă cu proprietăți antiinflamatorii și antioxidante. Regenerează sistemul celular, oxigenându-l și întârziind îmbătrânirea.

**Nucile de Brazilia:** Sunt bogate în vitaminele B, D și seleniu.

**Grapefruitul:** ajută nu doar la vindecare, ci și la prevenirea bolilor, datorită puterii sale antibacteriene și antiseptice. Poate fi folosit și în dietele de slăbire.

**Usturoiul:** este un campion împotriva infecțiilor. Vindecă și dezinfectează, deoarece are proprietăți antifungice. Reglează circulația sângelui și este foarte bun pentru inimă.

**Afinele:** ajută la combaterea cistitei, a virusilor și altor infecții.

**Ghimbirul:** stimulează sistemele imunitar și circulator.

Alte remedii împotriva răcelii recomandate de Pouramini sunt o bună îngrijire a corpului, hidratarea organismului și folosirea în timpul somnului a unui umidificator.

*sursa: [http://www.realitatea.net/10-alimente-care-combat-raceala\\_1573914.html#ixzz3Jdh3OaCZ](http://www.realitatea.net/10-alimente-care-combat-raceala_1573914.html#ixzz3Jdh3OaCZ)*

## **✚ Sf. Ap. Andrei, cel Intai chemat, Ocrotitorul Romaniei**



**Sf Andrei, pictura El Greco**



### **Sfantul Andrei - Ocrotitorul Romaniei**

Sfantul Sinod al Bisericii Ortodoxe Romane a hotarat in anul 1995 ca sarbatoarea Sfantului Andrei sa fie insemnata cu cruce rosie in calendarul bisericesc, iar in anul 1997 Sfantul Andrei a fost proclamat "Ocrotitorul Romaniei". Ziua de 30 noiembrie a fost declarata sarbatoare bisericeasca nationala.

### **Pestera Sfantului Andrei**

Pestera in care se crede ca a vietuit Sfantul Apostol Andrei, cat timp a propovaduit pe teritoriul romanesc, se afla la aproximativ 4 km sud-est de localitatea Ion Corvin, judetul Constanta. In actuala biserică din peștera, in pronaos, intr-o nisa, se afla un fel de pat, scobit initial in piatra, despre care traditia spune ca pe el se odihnea apostolul Andrei. In vara anului 1944, Pestera transformata in biserică a fost sfintita de catre Episcopul Tomisului, Chesarie Paunescu. La scurt timp dupa aceasta, trupele rusesti invadatoare au distrus-o. Abia dupa 1990, prin ravna cuviosului monah Nicodim Dinca, biserică a fost refacuta si redată cultului. Astazi, mii de credinciosi vin aici pentru a se ruga pe locul unde a trait Apostolul Andrei.

*Sursa: [www.crestinortodox.ro/.../sfantul...andrei/sfantul-andr...](http://www.crestinortodox.ro/.../sfantul...andrei/sfantul-andr...), autor Adrian Cocosila*



***Toti pentru unul, unul pentru toti!***