



Asociația RENINCO ROMANIA

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

Buletin Informativ nr. 35, anul 2, saptamana 1 – 7 decembrie 2014

Cuprins

- ✚ 3 decembrie – Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități
- ✚ Ziua Internațională a Voluntarilor – 5 decembrie
- ✚ Peștera labirint din Dobrogea. Misterul orașului subpământean!
- ✚ Beneficiile miraculoase ale rodiei
- ✚ Reflectii
- ✚ 10 utilizări inedite ale cojilor de portocală
- ✚ 6 decembrie – Sf. Ier. Nicolae, arhiepiscopul Mirelor Lichiei

✚ 3 decembrie – Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități

În 1992, la încheierea Deceniului Națiunilor Unite dedicat persoanelor cu dizabilități (1983-1992), Adunarea Generală ONU a proclamat ziua de **3 decembrie** ca Zi **Internațională a Persoanelor cu Dizabilități** (Rezoluția 47/3).

Adunarea Generală ONU a făcut apel la statele membre să marcheze această zi pentru ca persoanele cu dizabilități să fie tot mai mult integrate în societate (Rezoluția 47/88).

Pentru **3 decembrie 2014**, tema stabilită de Adunarea Generală ONU este **Sustainable Development: The Promise of Technology**.

Referitor la importanța tehnologiei în viața persoanelor cu dizabilități și la politicile publice corespunzătoare, **Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități**, ratificată de România prin Legea nr. 221/2010, prevede: „*Statele Părți se angajează să întreprindă sau să promoveze cercetarea și dezvoltarea, să facă cunoscută oferta și să încurajeze utilizarea de noi tehnologii, inclusiv tehnologii informatice și de comunicații, dispozitive de suport pentru mobilitate, dispozitive și tehnologii de asistare, adecvate persoanelor cu dizabilități, acordând prioritate tehnologiilor cu prețuri accesibile*” (art. 4 – Obligații generale, pct g).

Ziua Internațională a Voluntarilor – 5 decembrie

În anul 1985, Organizația Națiunilor Unite a declarat ziua de **5 decembrie - Ziua Internațională a Voluntarilor**, sărbătorită de atunci în întreaga lume.

Ziua de 5 decembrie este sărbătorită în România începând cu anul 2000, când Pro Vobis, la vremea respectivă centru local de voluntariat, a organizat prima Gala județeană de decernare a premiilor pentru implicarea în comunitate, eveniment dedicat recunoașterii voluntarilor și celor care sprijină mișcarea de voluntariat în România (organizații, sponsori, finanțatori, presa etc.).

De anul acesta, legea voluntariatului - Legea nr. 78/2014 - aduce schimbări majore față de legislația anterioară. Principalele reglementări includ următoarele teme:

- Recunoașterea voluntariatului ca experiență profesională în domeniul studiilor absolvite.
- Posibilitatea ca voluntarul să obțină, la cerere, un certificat de voluntariat (certificat de abilitate) emis de organizația gazdă și asumat de către reprezentantul legal al acesteia. Legea prevede și ce trebuie să conțină aceste certificate de voluntariat.
- Obligatorietatea încheierii în formă scrisă a unui contract de voluntariat între voluntar și organizația gazdă, și detalierea obligațiilor și drepturilor de ambele părți.
- Definirea termenului de coordonator de voluntari și a atribuțiilor sale în cadrul organizației gazdă.
- Posibilitatea alocării unei cote din bugetul de stat local sau național pentru implementarea activităților de voluntariat.
- Definirea fișei de protecție a voluntarului, ca instrument de protecție și securitate în munca în cadrul activității de voluntariat.

<https://www.facebook.com/permalink.php?id...>

Peștera labirint din Dobrogea. Misterul orașului subpământean!

În Dobrogea, la numai câțiva kilometri de Mangalia, se află un loc extrem de atractiv pentru speologi, arheologi, istorici, dar și pentru iubitorii de mistere. De Peștera Limanu se leagă atât descoperiri științifice cu caracter de unicat mondial, cât și legende stravechi, fundamentate pe realități istorice confirmate. Au trecut asadar peste două mii de ani, de când știm că acest labirint subpământean era cunoscut și utilizat de localnici, totuși se pare că el mai are încă destul de multe enigme nedescifrate.

Pacatele proconsulului Crassus

Reputatul arheolog și istoric bucureștean dr. Vasile Boroneant a explorat în amanuntime Peștera Limanu, ghidându-se și după o foarte valoroasă relatare din „Istoria română” a lui Dio Cassius. Acesta scrie despre expediția în Moesia Inferior a proconsulului Marcus Licinius Crassus, în anii 29-28 î.Ch., împotriva geto-dacilor conduși de Dapyx și în sprijinul interesat al altui conducător local, Roles; interesat, deoarece scopul principal al romanilor era acela de a pune stăpânire pe întreaga Dobrogea. Deși Dapyx a rezistat un timp „într-un loc întărit”, el a fost tradat și, după victoria lui Crassus, romanii s-au îndreptat spre peștera Keiris (sau Keiras). Aceasta, afirma Dio Cassius, era „atât de vastă și de puternică încât, după cum spun legende, până și titanii se

refugiasera aici, dupa înfrângerea suferita din partea zeilor”. În galeriile pesterii, localnicii „își carasera avutiile mai de pret si toate turmele. Dupa ce descoperi toate gurile pesterii, iesiri întortocheate si greu de gasit, Crassus le zidi si în acest fel îi sili pe refugiatii sa se predea, pe calea înfometarii”.

Orasul subpamântean

Fapta extrem de cruda a necrutatorului proconsul ne aduce peste timp si informatii despre magnifica peștera, care este, aproape sigur, cea de la Limanu, numita si peștera de la Caracicala ori „de la Icoane”. Icoane reprezentate de fapt de desene realizate pe tavan si pereti, descoperite de V. Boroneant în 1971, arta de factura rupestra. Ulterior, s-a constatat ca labirintul subteran are în compunere o vasta rețea de coridoare cu peretii si tavanele cioplite drept, sali si galerii naturale sau sapate de oameni, consolidate cu coloane de piatra. La distante diferite, exista firide pentru opaituri, iar „legaturile dintre coridoare au fost marcate cu semne al caror tâlc era cunoscut doar de locuitorii de atunci ai pesterii, servind ca puncte de orientare”, afirma dl. Boroneant.

În partea de nord, exista doua camere cu altare, alte sectoare având cladite chiar si ziduri, iar un spatiu se presupune ca putea servi ca ascunzatoare secreta ori ca mormânt. Toate spatiile locuite beneficiau de un sistem de aerisire bine realizat. În ce priveste desenele, simbolurile si semnele de orientare, acestea sunt foarte diverse, acopera ca datare o perioada mare, pâna în secolul XI d.Ch. si înfatiseaza figuri de oameni (fiecare având mâna dreapta terminata cu o stranie pata neagra), de animale, de pasari. La circa 35 metri de la intrare se afla si un bloc de piatra pe care sunt gravate trei figuri umane, reprezentare partial distrusa.

Un unicat terestru

În memoria localnicilor se pastreaza informatia ca o galerie a Pesterii Limanu ar ajunge departe, dincolo de granita cu Bulgaria. Oricum, nu sunt multi cei ce s-ar aventura în adâncurile ei, întrucât riscul de a te pierde în labirint e foarte mare, numeroase coridoare semanând între ele pâna la identitate. Pe de alta parte, speologii sunt foarte interesati de ea, fiind verificat faptul ca Peștera Limanu face parte dintr-o vasta rețea de galerii subterane, prin care se dreneaza apele provenite din placile de calcare. Din acest sistem face parte si Peștera Movile, situata la numai 3 km de Limanu, care a facut senzatie în întreaga lume. Aici s-a descoperit singurul ecosistem subteran chemo-autotrof de pe planeta.

<http://www.efemeride.ro/peștera-labirint-din-dobrogea-misterul-orasului-subpamantean>

Beneficiile miraculoase ale rodiei

Știați că rodia este unul dintre fructele de numele căruia se leagă foarte multe povești și legende? Simbol al dragostei și al vieții, în funcție de popor, rodia este emblema Armeniei și a multor orașe din Turcia și are un rol important în cultura elenă.



Rodia este fructul unui arbust, de 3-5 metri înălțime, cultivat în regiunea mediteraneană. În timp, țări precum Spania sau Grecia au devenit mari producătoare de rodii. Zonele de baștină sunt însă, Iran, Munții Himalaya, India, zona Caucaz, sud-estul Asiei și Africa tropicală, Arizona și California. Arbustul are flori de o rară frumusețe și, de aceea, este folosit drept ornament în multe părți din China și Japonia.

Cercetătorii spun ca o singură rodie conține 40% din necesarul zilnic de vitamina C al organismului și că are de trei ori mai mulți antioxidanți decât ceaiul verde sau vinul roșu.

Rodia ajută astfel, la prevenirea mai multor tipuri de cancer, împiedică apariția procesului de îmbătrânire prematură și are efecte pozitive în tratarea Alzheimerului. Rodia este și un antiinflamator pentru durerile de gât, pentru răceli sau astm.

Acest fruct reprezintă și o sursă grozavă de vitamine și minerale. Conține vitamina A, vitamina B5, vitaminele C și E, acid folic și minerale importante precum potasiu, calciu, magneziu și fier. Consumul de rodie este perfect pentru o inimă sănătoasă.

Mâncat cu moderație acest fruct menține la cote normale tensiunea arterială, îmbunătățește circulația sângelui, previne depunerea de colesterol pe vasele de sânge, artrita, diabetul și osteoporoza. Medicii îl recomandă chiar și femeilor însărcinate, pentru că ajută la buna dezvoltare a fătului. De asemenea, dacă NU aveți poftă de mâncare, sucul de rodie v-o poate readuce! Rodia este foarte folosită și în curele de slăbire pentru că are o cantitate semnificativă de fibre. Iar gustul ei acrișor o face perfectă și în regimul diabeticilor.

În România, consumul de rodie nu este chiar atât de popular. Un motiv ar fi procesul de decojire, considerat unul destul de complicat. Există însă, tehnici speciale! De exemplu, puteți face câteva secționări, la fel ca la pepene, după care bateți fiecare felie pentru ca boabele să cadă. Puteți să faceți aceleași tăieturi apoi să lăsați rodia în apă rece pentru ca boabele să se desprindă mai ușor, gata să fie mâncate.

Extractul de rodie face minuni și pentru piele! Cremele pe bază de rodie au efecte anti-îmbătrânire și chiar depigmentează petele cauzate de arsurile solare. Rodia este excelentă și pentru prepararea

sosurilor. Dacă suferiți de anumite afecțiuni sau dacă bănuți că nu v'ar face bine, întrebați medicul înainte de consum!

http://www.realitatea.net/fresh-refresh-beneficiile-miraculoase-ale-fructului-rodie_1567258.html#ixzz3In5zIgfF

Reflectii

T. Boone Pickens este un om de afaceri american miliardar care conduce compania petroliera BP Capital Management si autor al best-seller-ului "The First Billion Is The Hardest" (Primul miliard este cel mai greu). In prezent, la varsta de 85 de ani, el ocupa locul 1.175 in lista Forbes a persoanelor cele mai bogate din lume. Business Insider a publicat o selectie a celor mai bune reflectii ale acestui om de afaceri legendar:

1. "Un plan fara actiune nu este un plan. Este un discurs".
2. "Cand dai la o parte spuma, gasesti adevarata substanta".
4. "Munceste opt ore si dormi opt ore, asigurandu-te ca nu sunt aceleasi opt ore".
5. "Munceste mult. Vino devreme la munca, pleaca tarziu. Astfel trebuie sa fie un lider".
6. "Cand vanezi elefanti, nu te lasa distras de iepuri".

10 utilizări inedite ale cojilor de portocală



Obişnuim să aruncăm cojile de portocală, pe care le considerăm simple “ambalaje” pentru delicioasele felii de fruct din interior. Însă, iată 10 idei pentru a folosi aceste coji în locuință și în grădină.

“Soluție” împotriva țânțarilor – Dacă frecăm o coajă de portocală proaspătă (neuscată) de piele, cu fața exterioară, ne protejăm de înțepăturile țânțarilor.

Țin furnicile la distanță – Pur și simplu plasăm coji de portocali în zonele în care observăm furnici. Insectele nu vor mai apărea pe acolo.

Țin pisicile la distanță – Poți pune coji de portocală în jurul casei pentru a ține departe pisicile din vecini.

Ghiveci pentru plante – Trebuie doar să avem grijă să desfacem o jumătate de coajă fără să o rupem. Apoi, facem o mică gaură în partea inferioară, pentru scurgere, și umplem “ghiveciul”, pe jumătate, cu pământ de flori.

Aprinderea focului – Poți folosi coji uscate pentru a aprinde focul. Uleiurile din coji sunt inflamabile.

“Odorizant” pentru locuință – Punem la fiert cojile de la o portocală într-un vas de aluminiu, alături de 2 cești de apă. Lăsăm să fiarbă la foc mic timp de câteva ore.

“Odorizant” pentru șifonier – Se umple un mic săculeț textil cu coji uscate de portocală și se agață în interiorul șifonierului.

Pentru un frigider frumos mirositor - Într-o jumătate intactă de coajă se pune sare. Punem coaja umplută cu sare într-un bol, pe care îl punem în frigider.

Anti-melci – Aruncă coji de portocală pe sol pentru a ține la distanță melcii de grădină. Folosiți cu încredere acest sfat mai ales în grădina de varză, cultură extrem de afectată de melci.

<http://greatnews.ro/10-utilizari-inedite-ale-cojilor-de-portocala/>

6 decembrie – Sf. Ier. Nicolae, arhiepiscopul Mirelor Lichiei

Sfantul Nicolae, arhiepiscopul Mirelor Lichiei, este sarbatorit pe **6 decembrie**. A trait la sfarsitul secolului al III-lea, inceputul secolului al IV-lea. S-a nascut in localitatea Patara, in provincia Lichia, din partea asiatica a Turciei de astazi. Nicolae este unul dintre numele personale cele mai indragite si mai raspandite. El este format din cuvintele grecesti: nike - victorie, biruinta si laos - popor, si are intelesul de "om ce face parte dintr-un popor victorios".

Nascut intr-o familie bogata, renunta la toata averea dupa moartea parintilor sai. Este ales sa conduca eparhia din Mira Lichiei. Primeste aceasta demnitate dupa ce Hristos i s-a aratat in vis, daruindu-i Evanghelia. A pastorit intr-o vreme cand invaturile gresite despre persoana lui Hristos erau primite de diverse persoane ca fiind adevarate. A participat in calitate de episcop la primul sinod ecumenic tinut la Niceea in anul 325, unde a fost condamnata erezia lui Arie, care sustinea ca Iisus Hristos nu este Fiul lui Dumnezeu, ci doar un om cu puteri supranaturale. Atat de puternic a argumentat Sfantul Nicolae si atat de incapatanat a fost Arie, incat, ingrijorat de ruptura care se putea face in Biserica, viitorul sfant i-a dat ereticului o palma in cadrul sinodului. De la palma Sfantului Nicolae a ramas obiceiul ca, in ziua de 5 decembrie, celor neascultatori sa li se dea un bat in semn de avertisment.

Batranii nostri spuneau ca Sfantul Nicolae are printre darurile sale si o nuia. Iar daca era pusa in apa si inflorea pana la Nasterea Domnului, insemna ca sfantul a mijlocit pentru iertarea celui caruia i-a dat crenguta flori albe.



Sa va fie cizmulitele pline de ganduri bune si de daruri!

Toti pentru unul, unul pentru toti!