

ASTENIA – O STARE ŠI NU O BOALĂ

Primăvara, anotimpul în care începe practic un nou ciclu de viață, reprezintă trezirea și dezmoțirea din somnolența ierni, perioada din an în care toate organismele vii încep să redevină active, să se pregătească pentru o nouă etapă în viața lor, un nou început al unui ciclu continuu.

Definiția astenie: este o stare de oboseală, de disconfort, de scădere a capacităților fizice și psihice cauzate în cazul de față de un factor extern, primăvara, acest anotimp al schimbărilor majore.

Astenia de primăvara trebuie precizat că nu este o boală în adevăratul sens al cuvântului, ci este o stare a organismului, practic o inerție a acestuia de a deveni mult mai activ.

Astenia de primăvară afectează practic toate organismele vii, majoritatea dintre noi neresimțând aceste modificări fiziologice, naturale, normale care au loc în organismul nostru.

Persoanele care simt această astenie de primăvară, persoane meteorosensibile, acuză în principal stări de oboseală, de iritabilitate, de irascibilitate, de neputință, nu suportă zgomotele puternice, observă și exagerează toate detaliile, în special cele negative, suferă de stări de somnolență sau dimpotrivă de insomnii. Toate aceste simptome sunt accentuate de modificările din jurul persoanei respective, adică cu cât natura prinde viață în jur, cu atât crește frustrarea și starea de neputință și oboseală a „pacientului” (astenia de primăvara nu este o boală, deci nu avem pacient!)

Modalitățile de „tratament” sunt reprezentate de o alimentație mai bogată în vitamine, o activitate fizică și intelectuală mai riguros planificată și nu în ultimul rând o armonizare cu natura din jur și cu cel care a creat-o.

În cazul în care semnele asteniei persistă mai mult de câteva zile, se impune un

aport suplimentar medicamentos: vitamine și minerale: vit. B1, B6, B12, Ca, Mg, Mg B6, etc. multivitamine, multiminerale, tratament sub formă de tablete sau injecții.

În concluzie aș vrea să precizez că astenia de primăvara nu este o boală, este o stare fiziologică, normală, a organismului, dar care, dacă persistă poate agrava unele boli asociate, existente deja și că principalul mod de a contracara această astenie de primăvară este o mai bună alimentație și o armonizare a sufletului nostru cu toată natura și procesul acesteia de renaștere și regenerare care are loc în acest anotimp.

dr.med. Popa Claudiu Andrei

nastavak sa 5 str.

mlijeko mjeri na vagu (kilaš). Po tome se zna koliko će sira dobiti svaki domaćin od svog ovčara. Za svaku kilu mlijeka uzimaju se 3 kabla mlijeka. Nakon što se mlijeko izvagalo (izmjerilo), ovčar s brkari namjeste stol s jelom i pićem da se zajedno počaste. Uz jelo i piće obavezno se pjevalo i igralo uz frulu, harmoniku i violinu. Ovčar čuva ovce do Svetog Nikole ili dok padne prvi snijeg. Nekada se nije plaćalo ništa ovčaru što čuva ovce, plaća mu je bila jedino sir od muzare (mlznice). Međutim u posljednjih 25 godina, ovčari su uveli novi red i to za svaku ovcu se plaća i u novcu, dok se za svaku muzaru uzima 5 do 6 kg sira..

prof. Iser Maria



Ovce na Vlačini

Adresa glasila: Carașova; Caraș-Severin 327065; România; tel.0040255232255; fax:0040255232255; e-mail: zhrv@mymail.ro

Izdavač: Zajedništva Hrvata u Rumunjskoj

Direktor: prof. Radan Mihai Glavni urednik: prof. Radan Mihai,

Urednik: prof. Iser Maria, prof. Iancov Gheorghe Fotoreporter: Radan Ljubomir-Mile;

Tehnički urednik: Tincul Marian Milan



Novina se besplatno dijeli

U ovome broju:

PREDAN PROJEKT SAPAR-DU-U

STR.3

SCOALA BILINGVA

STR.4

JOZA SRZIĆ - RAVNIČKI UČITELJ

STR.5

URCUȘ SPRE ÎNVIERE

STR.6

ETAPA REPUBLICANĂ

STR.7

Kutak živog govora

U novini „Hrvatska Grančica“ će biti posebna stranica pod naslovom „kutak živog govora“ namijenjena našem karaševskom govoru. Ukoliko naši suradnici žele nešto napisati mogu se izraziti na karaševskim govoru. Naša redakcija čeka vaši prijedlozi.

prof. Iacob Domaneaf

DA LI SU LJUDI RAVNIKA IZNEVJERENI ILI KNEZ LUPAČKE OPĆINE NIJE PRAVI KNEZ??

U ime svojih, od rođenja potpuno nesposobnih osoba, dvije obitelji iz Ravnika obraćaju se nadležnim zdravstvenim strukturama i dobijaju zakonsko zdravstveno priznanje da su njihovi bolesnici uvršteni u kat-

nesposobnu Petrašku pišu zapisnici komisije da bolesnici ispunjavaju zakonske uvjete kako bi imali pravo i na plaćenu osobu da o njima brine. Ali, u zapisniku se dodaje: općina nije u mogućnosti platiti...jer nema dovoljno



Lupački Knez

egoriju prvorazredne nesposobnosti, što im daje za pravo imati, od države plaćenu, osobu koja će o njima brinuti. To pravo općinska komisija treba potvrditi temeljem izravne konstatacije o konkretnim uvjetima samog domaćinstva. I tu su provjeridbu dvije obitelji u Ravniku dobro prošle, ukoliko se za nesposobnog Hocu i

novaca u tu svrhu. Upućuje se žalba zastupniku hrvatske manjine. U odgovoru, knezu, Marjanu Vlašiću, pismeno se naznačuju zakonske odrednice koje mu daju mogućnost doći do potrebnog novca. Knez odgovara uzgredno: iako je tražio novac, nije mu stavljen na raspolaganje od strane županijeske financijske službe.

Slučajevi su dostavljeni u nadležnost sudu. Sud, na temelju navedenih zakona, otsuđuje da žalbenici u ime svojih bolesnika, u pravu su imati plaćene pobrinjuće osobe i to od dana kada je komisija to ustanovila, a ne kada će općina imati novac za tu svrhu i treba ih platiti skoro dvije godine unatrag. Odahnulo se s olakšanjem da nema više nesporazuma oko zakona, te da će knez lupački dati bespomoćnicima što im se pripada. Ali nije baš tako bilo. Lupački je knez, podržan svojom sekretaricom, podnio žalbu protiv presude, regionalnom žalbenom sudu u Temišvaru.

Budući da zakon nameće svakom knezu da brani i štiti prava koja zakon svojim biračima daje, kako treba shvatiti činjenicu da lupački se knez opire toj svojoj dužnosti. Da li je on izdao svoje birače i pogazio svoju gore navedenu osnovnu dužnost: zalagati se za prava koji zakon svojim biračima daje i osigurava, a knez ih odbija i zalaže se protiv njih??? Je li on pravi knez za ljude iz lupačke općine ???

prof. Milja Radan



Sentimente

*Precum un porumbel cu aripi
era ai atunci...*

*Când din inimă drumul ți-am dat;
m-ai privit și ai zburat;*

*Nu m-ai întrebat: De ce?
din ochii tăi citeam:*

*totul îți părea prea clar
și totuși...era ai confuz*

*În ochii mei ai privit
și te-ai pierdut amar...*

Azi numai sunt a ta, dar...

*Inima tu mi-o alinți, cu o vorbă mare,
Te iubesc, îmi spui acum,*

*Dar eu încerc să trec cu nepăsare,
nepăsarea mea mă doare,*

*Știu că e un fals, dar vreau...
ca tu să crezi în nepăsarea mea*

doar ca să nu te rețin.

Mi-e inima sfâșiată

*Și simt cum vântul suflă prin crăpăturile
ei...*

*Mi-e sufletul pustiu și simt
cum ploaia*

Cade și distruge ultimul colțișor...

Amintirile puține mă rețin...mă pierd...

*Și iar revin pentru că tu ești aici
În gândul meu ...și totuși sunt fericită
pentru tine...*

Acum poți zbura în voie...

*Eu pentru tine eram doar „un vis”
care...*

A durat puțin

Pe care timpul probabil nu-l va șterge

(Pentru tine)



Mirul Zorica Ana
učenica X razreda,
Dvojezične gimnazije

DEČJI KUTAK

Sunce i mjesec

**Sunce se u lijepi mjesec
zaljubi:**

„-Hajde moja draga
mjeseciño

Da se mi dva oženimo“

Prošlo je dana deset:

„-Drago moje sunce.

Ti si moje luče

Udat ću se za tebe,

Ako ti zaprosiš mene.“

Sunce to zaboravio

I odmah se pokajao:

„Lijepa moja mjeseciño

Ja sam to zaboravio,

Al sada da ne gubimo
vrijeme

Hoćeš da se udaš za
mene?“

Mjeseciña se obradovala

I odmah se nasmijala

„Hoću ljubavi moja

Da budem žena tvoja!“

Al sudbina je bila okrutna

I njih je rastavila

Ljubav još živi

Za sve što se zbililo

Mi nismo krivi.

Beul Dragana Ljubica

Učenica VI- razred A



ETAPA REPUBLICANĂ

LIMBA ȘI LITERATURA CROATĂ - EDIȚIA A IV-A

Înainte de a evidenția câteva aspecte prilejuate de ediția din acest an școlar a olimpiadei, considerăm că se impune a „descifra” decalajul de ediții ale fazei republicane între cea a minorității croate și cele ale celorlalte minorități care a ajuns la cea de a XII-a ediție . „Enigma” acestei situații era la nivelul direcției de resort al M.E.C. care aplica incorect „Regulamentul de organizare și desfășurare al concursurilor școlare pe discipline de învățământ” (s.n. – minoritățile ce aveau școli în limba maternă doar într-un singur județ finalizau concursul o dată cu etapa județeană). Pornind de la prevederea

obiectivă a concurenților de membrii Comisiei coordonați de domnișoara lector Maria Lațhici de la Universitatea din București, ceea ce a dus la nedepunerea de contestații .

Făcând referiri la organizarea olimpiadei, trebuie să apreciem eforturile materiale și umane ale conducerii Inspectoratului Școlar al Județului Iași, gazda întrecerii, care a reușit să asigure condiții mai mult decât bune . Când facem această apreciere, avem în vedere condiții de cazare și masă; eforturile depuse pentru organizarea



Elevii în Municipiul Iași

reglementară că olimpiada este un concurs de excelență, respectiv întrecerea cu tine însuși – promovarea baremelor tot mai ridicate pe care fiecare etapă superioară le impune -, Uniunea Croaților din România, personal domnul profesor Mihai Radan, președintele acesteia, a inițiat demersuri continue la M.E.C. pentru aplicarea prevederii menționate .

Cât privește olimpiada propriuzisă, aceasta s-a desfășurat în municipiul Iași în perioada 18-21 aprilie a.c., împreună cu cea a minorității ruse, fiind o reușită din toate punctele de vedere .

Referindu-ne la întrecerea propriuzisă, ar fi de subliniat următoarele: buna pregătire a concurenților, fapt ilustrat prin aceea că cea mai mică medie obținută a fost de opt; aprecierea

pentru elevi a excursiilor atât la obiectivele reprezentative din municipiu cât și la cele din județ, precum și premiile speciale consistente oferite tuturor concurenților care n-au fost premiați de M.E.C. . Pentru toate acestea, se cuvine ca și în acest mod să exprimăm mulțumiri conducerii Inspectoratului școlar, ca și Primăriei municipiului Iași .

Nu putem încheia aceste rânduri fără a menționa că rezultatele acestei ediții trebuie să constituie pentru profesorii implicați un exemplu pozitiv, pentru ca în viitorul apropiat să atragă mai mulți elevi spre studiul limbii materne cu pasiune și, implicit, prezența la olimpiadă să fie o emulație și mai mare .

prof. Gheorghe Iancov

URCUȘ SPRE ÎNVIERE

Marți 11 aprilie a.c. la Inspectoratul Școlar al Județului Caraș-Severin a avut loc „Festivalul de Muzică și Creație Religioasă” ediția a-I-a intitulat „Urcuș Spre Înviere”.

Organizatorii festivalului sunt ISJ și Episcopia Ortodoxă Caransebeș în colaborare cu parteneri: Primăria Municipiului Reșița, Consiliul Județean C-S Reșița, Centrul pentru Cultură și Creație, Partenerii Media a Municipiului Reșița.

La acest festival au luat parte 14 grupuri corale și vocale din județul Caraș-Severin, spectacolul fiind prezentat cu ocazia Sfintelor Paști având tematică religioasă. În cadrul festivalului au fost prezenți și Grupul Coral al Liceului Bilingv Româno-Croat din Carașova însoțiți de dl. director Gheorghe Sorca și dl. profesor de

religie Todor Petru.

La acest festival a fost prezentată și Secțiunea de Creație cu expoziție de icoane, portofolii tematiche, poezie, eseu,

desen, reviste, abilități practice și proiecție religioasă.

prof. Iser Maria



Grupul coral în fața clădirii ISJ-ului

I JEDNAKI I RAZLIČITI U ISTO VRIJEME

Projekt „Cvijet prijateljstva” lansiran je u ponedjeljak 10 travnja u Upravi za Kulturu, Vjeroispovijest i Imovinu Nacionalne Kulture Caraș-Severinske županije. U okviru projekta sudjeluju djeca svih manjina iz Karaș-Severinske županije. Ovaj projekt će funkcionirati dvije godine i ima za cilj odgoj i nastavljanje tradicionalne kulture svake manjine, upoznavanje i stvaranja prijateljstva između djece kao i razvoj sposobnosti prilagođavanju zajedničkim



Prostorija Nacionalne Kulture



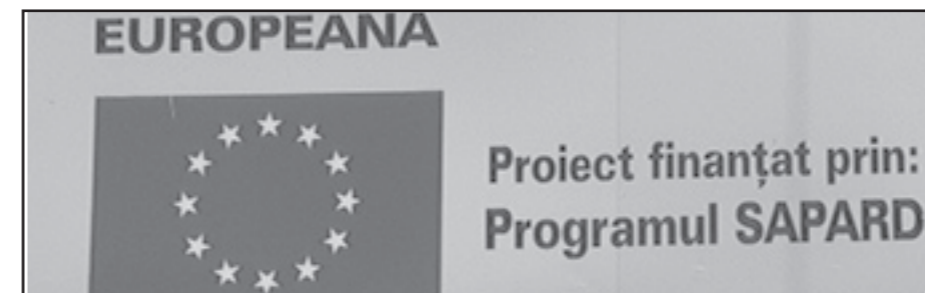
aktivnostima. Prva je akcija bila izložba povodom Uskrsa koja je trajala tjedan dana.

Na izložbi su se mogle vidjeti tradicionalne ukrasne umjetnine koje su djeca sama izradila. Među etničkim skupinama sudjeluju i predškolska i školska djeca do IV razreda iz svih karașevskih škola. Podršku projekta pružaju organizacije svih etničkih skupina među kojima je i Zajedništvo Hrvata u Rumunjskoj

prof. Iser Maria

JOŠ JEDAN PROJEKT KARAȘEVSKJE OPĆINE URUČEN SAPARD-U: „Izgradnja šumskih cesta i obrata“

Vijeće općine Karașevo predao je agenciji „SAPARD” projekat za uređenje šumski putova i obrata. Trenutno je komisija s predstavnicima SAPARD-a bila na licu mjesta kako bi provjerila stanje putova. Projekt slijedi sudjelovati na natječaju, a u kojoj će mjeri biti prihvaćen ili ne, ovisi o određenim kriterijima koje zahtjeva SAPARD.



Dužni smo napomenuti da lokalno vijeće želi napraviti i vodovod za selo Karașevo, ali trenutno nedostaju financijska sredstva, jer se agenciji SAPARD-a, osim projekta za šumski putovi, drugo nije moglo predložiti.

prof. Iser Maria

SUBVENCIJA ZA GORIVO ZA PROLIETNE POLJODELSKE RADOVE

Ministarstvo poljoprivrede Rumunjske djelomično subvencionira poljoprivrednicima za obrađivanje poljoprivrednih površina u toku cijele godine. Trenutno subvencionira gorivo za proljetne radove i sijanje. Svi ljudi koji su zainteresirani moraju napisati molbu u kojoj će navesti površinu koju će obrađivati i ovjeriti je u uredu općine, a nakon toga s molbom obratiti se i predati Uredu za poljoprivredu u Reșici (Direcția Agricolă)

prof. Iser Maria

**SVOJE ČUVAJ, A TUĐE NE DIRAJ!!!**

Nisu retki slučajevi žalbi s kojima pojedinci dolaze u Općinu i tuže se što su im tuđa goveda poštetila useve, pregazila livadu ili okrnila mladu presađenu vočku. Sve su to štete koje se zbivaju nebrigom pojedinih vlasnika goveda koji ne mare za tuđe, a kad njihovo dotakneš žustri su branitelji svoje

svete imovine. Svakako da ovi zadnji zaboravljaju da svatko želi čuvati svoje. A da bi se to uistinu dogodilo onda je od velike važnosti stara narodna izreka: „Svoje čuvaj, a tuđe ne diraj!!!” i sve će biti u najboljem redu i za sebe i onoga pored tebe.

prof. Iser Maria



Općina Karașevo

Însușirea corectă a exprimării elevilor în școlile bilingve

Una din cele mai importante sarcini ale ciclului primar o constituie cultivarea capacităților de exprimare a elevilor. Realizarea acestei sarcini în condiții dintre cele mai bune are implicații favorabile pentru întreaga evoluție intelectuală a școlilor. În activitate de învățare, la toate disciplinele nu poate fi conceput un succes real fără ca elevii să dispună de posibilitatea de a se exprima.

Capacitatea de exprimare se cultivă în toate împrejurimile, atât în activități didactice, cât și extradidactice, în

- tendința de a utiliza cuvinte „după ureche”, fără ale pătrunde corect semnificația;

- Pentru învățarea corectă a cuvintelor și dezvoltarea calitativă, funcțională a vocabularului și implicit a limbajului eu am ales un drum din care nu lipsesc următoarele repere:

- folosirea termenului nou în situații concrete de viață (manevrele obiectului, efectuarea unor acțiuni, însoțind activitatea cu exprimarea verbală);
- întrebuințarea cuvântului nou într-o comunicare în care se dezvoltă

merirea, apelam la lb. croată –lb. maternă:

- În limba română spunem ... În limba croată spunem ...

În permanență și la orice cuvânt pe care văd că ei nu l-au înțeles pe deplin, indiferent de disciplina de studiu, fac legătura cu cuvântul din limba maternă, iar prin astfel de exerciții le întăresc încrederea în propriile posibilități de exprimare.

Atunci când elevii cunosc sensul propriu al cuvintelor, mai ușor se înțelege și sensul figurat.

Ex: Mama avea o privire caldă. (D-na înv. privirea nu este caldă, nu se poate- prima reacție a elevilor, dar prin explicații și analogii în lb. maternă ei înțeleg și sensul figurat al cuvintelor din lb. română).

Deprizându-i să-și exerseze și să-și supravegheze ei înșiși exprimarea, elevii devin conștienți și interesați de propria lor formare și dezvoltare și se întrec între ei să-și „vâneze” greșelile, să propună enunțuri îmbunătățite, să caute modele de exprimare în manuale școlare, literatură și chiar la persoane adulte.

Vorbirea și comunicarea elevilor trebuie să apară ca un act al construcțiilor în continua evoluție, perfecționare, deoarece cu cât un limbaj este mai bogat, mai precis și mai activ, cu atât gândirea este mai lucidă, operativă, analitică și interceptivă.

Pentru realizarea acestor obiective, învățătorul trebuie să cunoască foarte bine specificul comunității locale, al zonei unde lucrează, exigențele școlii, apoi să cunoască temeinic colectivul de elevi.

în v. ANA și SABINA FILCA



care elevii sunt puși în situația să exerseze actul vorbirii, în de a dialoga. Cunoștințele și experiența lingvistică pe care o are copilul la începutul clasei I constituie punctul de plecare pentru dezvoltarea ulterioară a vorbirii, pentru cultivarea limbajului.

Carențele de vocabular pe care le-am întâlnit la elevii mei, elevi de etnie croată, au următoarele aspecte:

- „bagajul” limitat de termeni cunoscuți;
- decalajul mare între vocabularul pasiv și cel activ;

fără echivoc înțelesul propriu;

- desprinderea termenului nou din context și explicarea lui prin seria sinonimică, dar și prin antonomie (când are);

- efectuarea unor exerciții de utilizare a cuvântului în enunțuri noi. Pe lângă aceste repere mai sunt și multe altele pe care cu siguranța dascăli le cunosc și le aplică, dar pentru copiii care nu sunt vorbitori de lb. română eu am considerat că reperele mai sus enumerate sunt foarte importante.

Atunci când în ochii lor citeam nedu-

JOZA SRZIĆ – RAVNIČKI UČITELJ ZA VRIJEME KONVENCIJE 1933-1939

Dolazi kao nastavnik iz Splita 1934 godine u selo Ravnik. Učio je djecu na hrvatskom jeziku do početka drugog svjetskog rata kada je bio prisiljen napustiti selo i vratiti se u Hrvatsku. U to vrijeme, razdoblje osnovnog školovanja trajao je sedam godina, a predavanja kao matematika, hrvatska književnost i gramatika, povijest i zemljopis, bila su pretežito na hrvatskom jeziku. Osim toga na satu za glazbu djeca su pjevala, a profesor je svirao u violini. Djeca od njega mogli su svašta naučiti, pa i stare hrvatske pjesmice i pjesme, ali nažalost, jednog je dana doživio veliku nesreću: netko mu je ukrao violinu, pa više nije mogao svirati. Predavanja na rumunjskom jeziku bila su u manjoj mjeri i obavljao ih učitelj iz Calafata. Srzić je djecu učio pisati i čitati latinicom, ali morao je i ćirilicu. Krajem svake školske godine polagao se je pismeni i usmeni ispit. Jedino učenici koji su dobili prolaznu ocjenu mogli su upisati sljedeću školsku godinu. Kao profesor bio je dosta strog s djecom, tko nije bio poslušan ili nije naučio dobivali su štapom po ruci ili klečali su na kukuruznih zrnaca. Imao je jako veliki interes da djeca pohađaju njegova predavanja, nije bila granica socijalnog statuta

bogat ili siromašan svi su morali koji su napunili sedam godina. Svako jutro kad je ulazio u razred djeca su ga pozdravljali „Faljen Isus“ i molilo se je „Oče Naš i Zdravo Marijo“, isti postupak bio je i na završetku nastavnog programa tog dana. Sva nastava bila je pod strogom kontrolom tadašnjim institucijama nadležne za nastavu - Prosvjetu - Hrvatske. Dosta

u župi a kasnije su je uredio apartman za profesora u okviru stare škole Ravnika. Dok je profesor Srzić bio u Ravniku isto u ostalim karaševskim selima bili su profesori iz Hrvatske i nekadašnje Jugoslavije. Ostaje u lijepom sjećanju za sve koji još žive što ih je učio i stalno govore naši prastari poštovala je naša matična zemlja Hrvatska.



Učitelj Joza Srzić

često je dolazila kontrola „inspekcija“ u karaševskih škola iz Hrvatske, a osim toga dobiven je sav materijal i udžbenici potrebni djeci u školi isto iz Hrvatske. Profesor je bio smješten u selu najprije

Kitica pjesmice naučena kod profesora: Čergo moja čergice Očadava platna

prof. Iser Maria

SMJERLJANJE OVACA

Ovčarstvo je u našim krajevima bila dosta proširena djelatnost. Ona stoji na bazi pojave nekoliko običaja vezana za ovčarstvo, među kojima i smjerljanje ovaca. Svakog proljeća, poslije Đurdevdana sakupljaju se ovce kod izabranog ovčara. Po dogovoru s brkari odredi se dan kada će se mjeriti mlijeko od ovaca. Obično se smjerljanje držalo početkom svibnja. Svaki domaćin koji ima ovaca pomuze svoje, potom se to

nastavak na 8 str.



Smjerljanje naših pradaka