

MĂLINI

PERSPECTIVE EUROPENE

INSTALAȚIA DE CANALIZARE DEVINE FUNCȚIONALĂ

Pe parcursul lunii mai s-au efectuat probele funcționale la instalația de canalizare. Toți factorii responsabili – proiectant, constructori, diriginte de șantier, reprezentanți ai primăriei – s-au întâlnit pentru efectuarea verificărilor și înlăturarea eventualelor probleme. Verificarea a avut în vedere ambele stații de epurare.

Primăria invită toate persoanele care au gospodăriile amplasate în așa fel încât să poată beneficia de instalația de canalizare să facă demersuri pentru încheierea contractelor privind folosirea serviciului respectiv. Invitația este valabilă atât pentru persoanele care au deja apă curentă la bucătărie și baie, dar și pentru cele care au posibilitatea de a realiza aceste facilități într-un viitor mai apropiat sau mai îndepărtat. În luarea acestor hotărâri, cetățenii trebuie să țină seama că există un proiect legat de realizarea alimentării cu apă curentă a unei importante părți a comunei, proiect care urmează să fie materializat într-un viitor apropiat. În urma realizării lucrărilor necesare, vor beneficia de apă curentă

persoanele din zonele Pâraie, Mălini, Suha și o bună parte din Poiana Mărului.

Lucrările de branșare a gospodăriilor la instalația de canalizare se vor executa de personal calificat. Toate lucrările vor fi verificate de reprezentanții primăriei, care vor urmări corectitudinea și calitatea acestora. În urma verificărilor și în funcție de constatările făcute, se va aviza folosirea fiecărei instalații de branșare în parte.

Acolo unde va fi necesar să fie tăiată calea de acces (drumul, ulița), operațiunea va fi executată de persoane care au avizul favorabil al primăriei.

Într-o situație specială se află cetățenii care au amplasate gospodăriile de-a lungul drumurilor comunale care vor fi modernizate, asfaltate. Aceștia trebuie să hotărască acum dacă își vor branșa gospodăria la instalația de canalizare, fiindcă odată asfaltate, tăierea acestor drumuri va fi absolut interzisă. Interzicerea tăierii drumurilor după asfaltarea lor vine de la un motiv foarte simplu, furnizorul sumelor necesare efectuării modernizării, Guvernul României, condiționează în acest fel executarea lucrării: după finalizarea modernizării drumurilor se interzice tăierea acestora, indiferent de scopul urmărit.

Cuantumul taxei pentru folosirea canalizării se va fixa de primărie după o lună de la darea în funcțiune. La calculul acestei taxe se vor avea în vedere costul energiei electrice consumate și salariile persoanelor care vor asigura exploatarea instalației

În alte localități unde s-au realizat instalații de canalizare, primăriile au cedat exploatarea acestora unor firme private. Pentru a ține sub control, la un nivel cât mai mic, valoarea taxei de folosire a instalației de canalizare, primăria și consiliul local au luat hotărârea ca exploatarea acesteia să se realizeze cu forțe proprii.



Unul dintre elementele foarte importante ale instalației de canalizare: stația de epurare

DESTINE ÎN FURTUNA VIEȚII

ROSTUL TRECERII PRIN LUME

Am aflat aproape întâmplător că la Opera Națională din București cântă un tânăr din Mălini: tenorul Teodor Ilincăi. „Este foarte talentat, mi s-a spus, este unul dintre tenorii de viitor ai operei din România și nu numai!”

Într-adevăr, Teodor Ilincăi a văzut lumina zilei în Mălini. Este mezinul unei familii cu 13 copii.

Ana și Nicolae Ilincăi au adus pe lume și au crescut 13 copii – 3 fete și 10 băieți. Din păcate, Nicolae s-a stins la 55 de ani. I-a rămas Anei misiunea să vegheze viața celor 13 suflete, să le nutrească valori, să le fie reperul cel mai important al trecerii lor prin lume. Doamna Ana s-a căsătorit la 20 de ani cu Nicolae Ilincăi, un băiat din Petia, de lângă Fălticeni. După 10 ani de viațuire la Petia și unul în Dobrogea, familia Ilincăi s-a stabilit și și-a făcut gospodărie la Mălini.

(continuare în pagina 4)



Teodor Ilincăi - tenorul din Mălini pentru scenele din toată lumea

PENTRU PREVENIREA PAGUBELOR ÎN CAZUL UNOR EVENTUALE INUNDAȚII

Odată cu sosirea anotimpului cald pot să apară și ploi abundente, fenomen care poate conduce la debite mari ale cursurilor de apă, la inundații.

În această situație, primăria Mălini propune locuitorilor o serie de măsuri care să prevină producerea pagubelor cauzate de eventuale inundații.

Mai întâi trebuie evitată cu desăvârșire aruncarea materialelor care rezultă după efectuarea curățeniei în gospodării în albia sau pe malul râului Suha sau a

pârâielor afluent.

Agenții economici trebuie să evite depozitarea materialului lemnos în apropierea cursurilor de apă.

În interiorul localităților, este necesară curățarea și decolmatarea șanțurilor de pe marginile șoselei principale și ale drumurilor comunale. De asemenea, trebuie evitată cu orice preț depozitarea materialelor de construcție sau a materialului lemnos în șanțuri sau în imediata apropiere a acestora.



A înflorit mălinul! Arborele care a împrumutat numele comunei noastre “anunță” fără pic de îndoială: „A venit primăvara!”

Societatea comercială “ARINUL”: profesionalism, perseverență, curaj VIAȚA CA O LUPTĂ...

Brutăria din Mălini, aparținând societății comerciale „Arinul”, fabrică produse de panificație și patiserie din 1998. În acel an, doi întreprinzători, soții Mancaș, preiau de la Cooperativa de Consum Mălini o instalație de panificație nefuncțională și o transformă până o aduc la un nivel propice producției. Afacerea, deși la început, mergea mulțumitor, prezenta elemente favorabile dezvoltării. Dar mersul vieții este imprevizibil. În august 1999, are loc un accident în urma căruia Maria Mancaș își pierde soțul, iar fiul ei suferă leziuni deosebit de grave. Leziuni care vor necesita ani pentru tratare, ameliorare și recuperare.

Iată-o pe Maria Mancaș, după o tragedie cumplită, singură în fața vieții, având în grijă un copil cu sănătatea grav afectată și o afacere pe care trebuia s-o continue, cu orice preț, având în vedere implicațiile financiare și nu numai. A găsit puterea să continue, să meargă mai departe. Și să lupte pe două fronturi: pe de o parte, pentru a-și salva copilul, pe de alta – pentru a duce mai departe afacerea.

Dumitru AMARIEI
(continuare în pagina 3)



Inginera Maria Mancaș – un om cu grija semenilor săi



Într-un timp foarte scurt s-a realizat asfaltarea drumului județean care pleacă din centrul comunei și străbate, spre Slatina, satul Pâraie. Primăria asigură locuitorii că în perioada următoare va fi reparat în întregime drumul județean care străbate satele Mălini, Suha, Poiana Mărului, Văleni - Stănișoara. Iar într-o etapă următoare vor fi modernizate (asfaltate) o serie de drumuri comunale.

PĂDUREA. DE LA DRAGOSTE ȘI ELOGII - LA DISTRUGERE SISTEMATICĂ

SĂ OPRIM INFRAȚIUNILE SILVICE!



Pădurea este unul dintre bunurile de cel mai mare preț ale poporului român. Vorbe extraordinare au apărut de-a lungul timpului pentru a înfățișa relația dintre pădure și oamenii ei. „Codru-i frate cu românul!” – iată o sintagmă care strânge în câteva cuvinte istoria conviețuirii multimilenare a omului de pe meleagul românesc cu pădurea. Basmelor și

legende, cântecele și poeziile populare ne trimit la pădure ca la un loc fermecat și bine-făcător. Acestea relevă legătura puternică dintre locuitorul satului și pădurea vecină, martoră a simțirii, nădejdei și suferinței lui. Uneori, ca de exemplu în poezia lui Eminescu, pădurea transfigurată devine partenerul pentru o mărturisire duioasă:

Am răspuns: „- Pădure dragă,
Ea nu vine, nu mai vine!
Singuri, voi, stejari, rămâneți
De visați la ochii vineți,
Ce luciră pentru mine
Vara-ntreagă”

Aproape că nu există scriitor sau poet român să nu fi consacrat pagini sau cuvinte ca elogiul adus pădurii. Unul dintre ei, al nostru Nicolae Labiș, a înfățișat-o în cele mai diferite ipostaze. Iată-o aici într-un tablou atât de uman și atât de cunoscut nouă, cei ce trăim sub Culmea Stânișoarei:

Curgeau din fluier doinurile – argintii,
Lin aburea laptele proaspăt în șistare,
Clipea - nstelarea răcoroasă în țării,
Se clătinau pădurile nemuritoare.

Am scris aceste câteva fraze, poate prea patetice, prea romantice, ca o introducere la un lucru foarte concret, dureros de concret: în timp ce statul, prin pârghiile sale administrative, face eforturi să protejeze pădurea, s-o îngrijească și s-o exploateze rațional, s-a dezvoltat, mai ales după anul 1990, un fenomen infracțional deosebit de periculos – furtul pădurii, devastarea sistematică a fondului silvic național.

Ce spune legea privind infracționalitatea silvică?

Să luăm ce se prevede în primul alineat al articolului 108 din legea 46/2008 (Codul Silvic): „Tăierea, ruperea, degradarea ori scoaterea din rădăcini, fără drept, de arbori, puieți sau lăstari din fondul forestier național și din vegetația forestieră situată pe terenuri din afara acestuia, indiferent de forma de proprietate, constituie infracțiune silvică...”

În continuare se precizează modalități de pedeapsă și volumul acestora în funcție de gravitatea prejudiciului adus pădurii. Astfel aflăm că, având în vedere pericolul infracțiunii, făptuitorul poate face închisoare de la 6 luni la 16 ani, dacă nu există elemente agravante.

Direcția Silvică Suceava, prin Inspectoratul Teritorial de Regim Silvic și de Vânătoare, și Inspectoratul de Poliție Județean Suceava, prin Biroul de Combateră a Delictelor Silvice (Compartimentul de Analiză și Prevenire a Criminalității) au realizat o foaie volantă care face cunoscute elementele infracțiunilor silvice, felul în care acestea sunt pedepsite, pericolul economic, ecologic și social al producerii acestora.

Rândurile de mai sus sunt inspirate de inițiativa celor două instituții și le publicăm cu speranța că vor fi citite și înțelese corect de locuitorii comunei Mălini. Fiindcă, nu-i așa?, pădurea înseamnă pentru noi nu numai o mare bogăție și un puternic rezervor de sănătate, dar, îndrăznesc s-o spun, și o parte a ființei noastre naționale, o notă constitutivă a sufletului de român.

Dumitru AMARIEI

LA ÎMPĂDURIT CU PUIEȚI ȘI... ADOLESCENȚI

Ocolul Silvic Mălini, în parteneriat cu Primăria comunei Mălini și Școala „Nicolae Labiș”, a organizat o acțiune de împădurire în zonele Coasta Suhei și Pojorâta.

Elevii din clasele a opta și a zecea au lăsat pentru câteva ore scrisul și cititul și, alături de lucrători ai Ocolului Silvic, au plantat puieți de salcâm și ulm în zona Coasta Suhei și puieți de molid în zona Pojorâta. Plantația de la Coasta Suhei are ca scop și regenerarea unei importante suprafețe de pământ degradate în timp.

Elevii au deprins repede tehnica plantării puieților și s-au achitat în modul cel mai onorabil de sarcina care le-a revenit. Am remarcat la un moment dat strădania elevelor Georgiana Muscă și Liliana Irimia care număraseră puieții plantați și își doreau să ajungă la o cifră cât mai mare.

Profitând și de o zi frumoasă, una din puținele zile frumoase din această primăvară, adolescenții de la

Școala „Nicolae Labiș” au realizat un lucru important pentru pădure și pentru comunitate, pentru viitorul zonei.

„Este o frumoasă lecție de viață – ne-a spus profesoara Gabriela Gogan, directoarea școlii „Nicolae Labiș”. Ne aflăm într-o zonă preponderent forestieră și e necesar ca și elevii noștri să știe cum și de unde au apărut frumoasele păduri care ne înconjoară.”

Inginerul Ciprian Cimbru, seful Ocolului Silvic Mălini, a avut cuvinte de laudă privind participarea elevilor la acțiunea de împădurire și ne-a informat că în anul 2011, Ocolul Silvic Mălini are în vedere pentru regenerare o suprafață de peste 144 ha. Regenerare care se va produce pe cale naturală pe o suprafață de 109,4 ha, iar prin împădurit (plantare de puieți) pe o suprafață de 34,9 ha. Oricum, prin acțiunea aceasta au avut de câștigat și pădurea, și adolescenții de la școala „Nicolae Labiș”.



Investiție pentru viitorul pădurii

✦ UNIVERSUL CREDINȚEI ✦ UNIVERSUL CREDINȚEI ✦ UNIVERSUL CREDINȚEI ✦ UNIVERSUL CREDINȚEI ✦ UNIVERSUL CREDINȚEI ✦

Sfinții Împărați Constantin și Elena

Una dintre sărbătorile importante din calendarul creștin ortodox este consacrată Sfinților Împărați, întocmai ca Apostolii, Constantin și mama sa, Elena. De numele lor se leagă dezvoltarea creștinismului într-o perioadă în care adepții acestei concepții religioase erau aspru persecutați.

Cum a ajuns Constantin să îmbrățișeze creștinismul de îndată ce și el era păgân?

Se spune că Împăratul Constantin își propusese să elibereze Roma de sub tirania lui Maxențiu. A strâns oaste și a plecat spre Roma din provincia Imperiului Roman Britania. Constantin era îngrijorat în ceea ce privește soarta luptei cu oastea lui Maxențiu. La un moment dat, însă, atât Constantin cât și oștenii săi au văzut pe cer o cruce luminoasă și inscripția „Prin acest semn vei învinge!”. Mulți dintre ostașii lui Constantin s-au speriat, pe vremea aceea crucea era un semn damnat și se temeau că vor fi înfrânți în luptă. În noaptea ce a urmat, Dumnezeu i S-a arătat în vis lui Constantin și l-a sfătuit să pună semnul crucii pe arme și pe steagurile de luptă. Constantin a urmat acest îndemn și, deși avea o oaste mai mică decât adversarul său, a învins. Drept mulțumire pentru victorie împăratul Constantin a ridicat o cruce în mijlocul Romei. O cruce pe care a scris „Prin acest semn mântuitor, cetatea aceasta s-a eliberat de sub jugul tiranului”.

Devenind împărat peste întreg Imperiul Roman, politica sa în privința creștinilor se schimbă radical: prin Edictul de la Milan, din



anul 313, se oferă libertate religioasă creștinilor. Astfel, creștinii aflați în temnițe sunt eliberați, iar cei ce se ascundeau de frica terorii s-au întors la casele lor.

Dar faptele de bun creștin și conducător ale lui Constantin nu se opresc aici. Astfel, el sta-

bilește ziua de duminică drept zi de odihnă pentru întreg imperiul, permite numirea creștinilor în funcții înalte, acordă ajutor substanțial pentru ridicarea unor biserici, scutește bisericile de dări, oprește prin lege pedepsirea creștinilor și interzice sacrificiile păgâne.

Împăratul Constantin cel Mare este cel care a convocat primul Sinod Ecumenic de la Niceea, din anul 325, unde 318 episcopi din întreaga lume creștină au dezbătut tendințele eretice apărute (rătăcirea lui Arie) și primele șapte articole din mărturisirea de credință ortodoxă, Crezul.

Tot de numele lui Constantin cel Mare se leagă construirea unui oraș nou, Constantinopol, care a fost inaugurat în anul 330 și avea să fie capitala Imperiului Bizantin pentru mai bine de un mileniu. (În 1453, orașul a fost cucerit de turci și este actuala capitală a Turciei.)

Prin strădania Sfintei Elena, mama sa, în anul 324 se descoperă crucea pe care a fost răstignit Mântuitorul Iisus Hristos. Acest eveniment este sărbătorit în fiecare an pe 14 septembrie – Înălțarea Sfintei Cruci. Datorită evlaviei și credinței Împărătesei Elena se ridică Biserica Sfântului Mormânt din Ierusalim, Biserica din Betleem (zidită pe locul nașterii Mântuitorului), Biserica din Nazaret, precum și alte sfinte lăcașuri.

Constantin a fost primul împărat creștin și pentru faptele sale a fost denumit „cel Mare”. Biserica l-a așezat așezat în rândul sfinților, împreună cu mama sa, numindu-i „întocmai cu Apostolii” sau „împărații creștinătății”. Ei sunt prăznuiți în fiecare an la 21 mai.

FERICIRILE

- numite de Iisus Hristos în predicile sale -

1. Fericii cei săraci cu duhul, că a lor este împărăția cerurilor.
2. Fericii cei ce plâng, că aceia se vor mângâia.
3. Fericii cei blânzi, că aceia vor moșteni pământul.
4. Fericii cei ce flămânzesc și însetează de dreptate, că aceia se vor satura.
5. Fericii cei milostivi, că aceia se vor milui.
6. Fericii cei curați cu inima, ca aceia vor vedea pe Dumnezeu.
7. Fericii făcătorii de pace, ca aceia fiii lui Dumnezeu se vor chema.
8. Fericii cei prizoniți pentru dreptate, ca a lor este împărăția cerurilor.
9. Fericii veți fi când vă vor ocări și vă vor prigoni și vor zice tot cuvântul rău împotriva voastră, mințind din pricina Mea. Bucurați-vă și vă veseliți, că plata voastră multă este în ceruri.

Societatea comercială “ARINUL”: profesionalism, perseverență, curaj VIAȚA CA O LUPTĂ...

(*urmare din pagina 1*)

În 2006, apar norme noi privind siguranța alimentelor. Brutăria este modernizată, ridicată la standarde europene de funcționare.

Construiește anexe, cumpără utilaje noi: cernător, malaxor, mașină de rulat, dospitor, cuptor, mașini de feliat, precum și utilaje noi pentru patiserie. În ceea ce privește oamenii cu care lucrează, 21 de persoane, aceștia sunt din Mălini. La început a avut probleme cu fluctuația personalului, dar ulterior totul s-a rezolvat, s-a realizat o anume stabilitate.

În timp, Maria Mancaș obține rezultate și pe celălalt front. Cu răbdare, dar și cu perseverență reușește să recapete sănătatea copilului, să-l mențină la același nivel de pregătire școlară cu colegii săi.

Deși în panificație concurența este deosebită, rezistă pe piață datorită seriozității și a menținerii unei calități superioare a produselor.

- Trebuie să cunoști și ceea ce cunoști să respecti cu rigoare – spune doamna Mancaș. Este necesar să menții standarde corespunzătoare în procesul tehnologic, să urmărești fiecare operațiune, să fii atent la fiecare amănunt.

În localitățile comunei Mălini mai

distribuie pâine încă 7-8 societăți comerciale, dar în pofida concurenței acerbe, „Arinul” rămâne cu rezultate bune pe piață. Perioada aceasta de criză a afectat activitatea. Puterea de cumpărare a oamenilor din zonă a scăzut, dar s-au găsit forme și mijloace de a se continua chiar și în aceste condiții. Așa se face că în 2010, societatea comercială „Arinul” a livrat pieții 150 tone de produse de panificație și patiserie. Între altele, cele mai apreciate produse sunt colacul tradițional și cozonacul tradițional realizate după rețete „ca la mama acasă”.

Făina de grâu, principala materie primă, o procură din zona Moldovei, iar distribuția produselor se face în satele comunei Mălini, dar și în Slatina, Cornu Luncii, Sasca, Capu Câmpului.

În discuția pe care am avut-o cu doamna Mancaș înainte de a scrie aceste rânduri, dânsa a apreciat în câteva rânduri calitățile oamenilor cu care lucrează: inginera Laura Păiuș – tehnolog, Ionel Plăcintă – administrator și nu numai atât, Violeta Norocel și Paraschiva Leonte – gestionare, Maria Buga, Mariana Oancea, Petronela Cristinaru și Ion Muscălița – brutari. Oamenii aceștia și colegii lor își respectă munca și pe cei care urmează să beneficieze de rezultatele ei,

au o disciplină exemplară a muncii, dar și una - foarte importantă – o disciplină tehnologică și sanitară. La intrarea și ieșirea din incintele de producție se trece printr-un adevărat filtru sanitar. Hainele care se poartă la serviciu, evident albe, sunt spălate aici. Totul se măsoară – materiile prime, timpul operațiunilor, temperatura din diferite puncte ale liniei tehnologice. Totul este calculat și supravegheat întru respectul deplin al celui care va da bani pentru un produs sau altul.

Sigur, peste tot „se vede mâna” unui om priceput, a unei persoane echilibrate, cinstite, exigente, pătrunse de spirit gospodăresc. Vorbesc despre Maria Mancaș, inginer în domeniul industriei alimentare, născută aici, la Mălini, un om greu încercat, dar un om puternic, ambițios, un om care a învins în această competiție cumplită care este viața. A pierdut, dar apoi a avut forță și curajul să-și ia destinul în propriile mâini, să spere, să lupte, să nu cedeze.

Și iat-o acum pe Maria Mancaș, învingătoare în competiția cu încercările vieții, bucuroasă că și-a salvat copilul, bucuroasă că a reușit să păstreze și să dezvolte afacerea.

Fiul doamnei Mancaș a fost recuperat, și-a revenit, a absolvit o facultate,



Flux tehnologic - la standarde moderne

s-a căsătorit, are viața și viitorul lui.

Din perspectiva afacerii, firma doamnei Mancaș, brutăria și două magazine, funcționează în parametri optimi, cu rezultate influențate de contextul economic, dar cu rezultate, totuși, bune.

- Am o reală satisfacție că pot să dau, lună de lună, salarii la 21 de oameni – spune doamna Mancaș. Este bucuria care îmi dă măsura lucrului meu, a preocupărilor mele de fiecare zi.

Ceea ce am înfățișat mai sus este povestea adevărată a unei femei de succes, cum se spune astăzi. Ce stă la baza realizărilor Mariei Mancaș? Desigur, calitățile personale, priceperi profesionale, capacitate intelectuală, forță fizică și mentală, tărie de caracter, generozitate. De ce generozitate? Fiindcă, iată, am aflat de la primarul

Petru Nistor, pâinea care se consumă zi de zi la Unitatea de Asistență Medicală – Socială din comună este asigurată gratuit de societatea „Arinul”.

Gestul nu este singular, dar doamna Maria preferă să nu aducă în discuție această caracteristică a activității sale. Dar mai este ceva. Mai există un pilon al reușitei. Acesta este credința. În unitățile societății „Arinul” nu se lucrează duminica sau în alte zile de sărbătoare. Maria Mancaș mărturisește că își însoțește fiecare acțiune de rugăciune, de credință.

- Înainte de a face un pas, mă gândesc mai întâi ca acest pas al meu să-i fie plăcut lui Dumnezeu – mi-a spus emoționant Maria Mancaș.

Mi-e teamă că dacă aș mai adăuga ceva la aceste rânduri a-și săvârși o impietate.

Sfatul medicului

Osteoporoza este o boală caracterizată prin reducerea densității minerale osoase, asociată cu compromiterea structurii osoase, ceea ce predispune osul la fractură în urma unui traumatism de mică intensitate sau chiar în lipsa acestuia. Numele bolii provine din latină și înseamnă „os poros”.

După vârsta de 35 de ani pierderea de materie osoasă depășește depunerea, un fenomen normal și natural odată cu înaintarea în vârstă. Această pierdere devine o problemă serioasă dacă rezerva osoasă inițială a fost prea mică sau dacă pierderea de substanță osoasă se face prea repede.

Osteoporoza poate slăbi oasele timp de ani de zile fără să fie detectată. Majoritatea oamenilor nu-și dau seama că e ceva în neregulă cu oasele lor decât atunci când ceva se rupe. Pierderea în înălțime, chiar și zece centimetri, precum și curbarea spatelui ca urmare a tasării vertebrelor, reprezintă simptome specifice osteoporozei.

Această boală acționează la persoanele în vârstă, în special după 60-65 de ani, și afectează mai mult persoanele de sex feminin (aproximativ 80% dintre pacienții cu osteoporoza sunt femei), mai ales dacă acestea sunt la menopauză (cu atât mai mult cu cât aceasta, menopauza, a apărut înainte de vârsta de 45 de ani).

Osteoporoza are și o componentă ereditară putând fi afectați și alți membri ai familiei; persoanele cu o constituție subțire sunt predispuse la această boală, deoarece oasele au din start o densitate mai mică; intervențiile chirurgicale afectează absorbția sau utilizarea calciului de către

organism; anumite tratamente medicamentoase – tratamente de lungă durată cu medicamente anti-inflamatorii sau excesul de hormoni tiroidieni pot afecta oasele; fumatul blochează capacitatea estrogenilor de a proteja oasele, iar consumul excesiv de alcool poate bloca absorbția calciului și reduce creșterea osoasă.

Calciul poate fi găsit în iaurt, legume verzi, produse din soia (brânza tofu), fructe de mare, gălbenușul de ou, ficat, pește de apă sărată și în semințele de susan. Vitamina D este sintetizată în corpurile noastre prin expunerea la soare.

Exercițiul fizic regulat ajută la menținerea densității osoase și la întărirea sistemului muscular, scăzând astfel riscul accidentelor. Cele mai indicate exerciții fizice care protejează față de osteoporoza sunt mersul pe jos, urcarea scărilor, dansul, adaptate fiecărui individ în parte și efectuate sistematic.

Prevenirea căderilor care pot produce accidente, fracturi ale oaselor, se adresează mai mult persoanelor în vârstă și urmărește rezolvarea problemelor legate de iluminatul insuficient, podele alunecoase, praguri, lipsa mânerelor la uși, balustrade instabile, scaune prea joase, fără sprijin pentru coate etc. În plus, persoanele în vârstă trebuie să rezolve și problemele medicale care determină căderi, cum ar fi cele legate de acuitatea vizuală, tensiunea arterială, spondiloza cervicală și altele.

Problema osteoporozei trebuie discutată în primul rând cu medicul de familie, acesta putând evalua riscul de apariție a bolii și, în plus, recomandarea sa este necesară pentru efectuarea investigațiilor de specialitate (de pildă cea denumită osteodensiometrie).

În concluzie, indiferent de sex sau vârstă, osteoporoza poate fi prevenită printr-o activitate fizică adecvată și un aport de calciu corespunzător.

Doctor Laura NEDELESCU

Prevenirea osteoporozei

Oricum, indiferent de vârstă, este bine să se meargă la controale periodice pentru depistarea din timp a osteoporozei, iar dacă apare unul din factorii de risc specifici acestei boli, trebuie consultat medicul specialist cât mai urgent posibil.

Diagnosticul de osteoporoză nu se pune doar prin simpla examinare a pacientului respectiv, decât în situația în care acesta are o deformare caracteristică a coloanei vertebrale sau dacă a scăzut evident în înălțime. Examinarea sângelui este necesară, iar o radiografie nu poate diagnostica boala decât într-o fază avansată, aceasta evidențiind una sau mai multe fracturi vertebrale. Singura modalitate prin care se poate pune diagnosticul cu certitudine este osteodensiometria.

Pentru prevenirea și stoparea osteoporozei, în special în prima parte a vieții, este vital ca tinerii să beneficieze de un aport adecvat de calciu. Totuși, aportul generos de calciu nu este suficient. Pentru prevenirea acestei boli, este necesară și vitamina D care asigură absorbția și fixarea calciului în oase.

Picătura de sănătate

Afinele ne feresc de hipertensiune

Consumul de afine previne hipertensiunea, se relevă în urma unei cercetări efectuate la Universitatea „Harvard” din Anglia. Studiul a arătat că unii compuși din sucul de afine acționează în mod pozitiv asupra tensiunii arteriale, reducând cu 10 la sută riscul complicațiilor bolii. Substanțele cu efect pozitiv sunt antocianinele, din categoria flavonoidelor, care se mai găsesc în cantități importante și în struguri sau căpșuni. Pentru a reduce cu 10 la sută riscul de hipertensiune, este necesar ca, săptămânal, să consumăm măcar o porție de 250 de grame de afine.

Ciocolata neagră – utilă inimii

Ciocolata are efecte pozitive asupra inimii. Studii recente arată că 7 până la 20 de grame de ciocolată consumate zilnic reduc riscul de infarct și de accident vascular cerebral. O ciocolată benefică sănătății omului are o concentrație de cacao de cel puțin 70 la sută.

Medicii ne recomandă să nu consumăm mai mult de 30 până la 40 de grame de ciocolată neagră pe zi, (aproximativ două pătrățele). Ciocolata, mai cu seamă cea neagră, este indicată și în situațiile în care apar stările depresive.

Și nucile întăresc inima

Cine mănâncă în fiecare zi nouă nuci și ia o linguriță și jumătate de ulei de nucă blochează atacurile de hipertensiune; mai ales în situații de stres. „Leacul” a fost descoperit în urma unui studiu la care au participat studenți americani. Subiecții au ținut trei săptămâni „cura de nuci”, după care au fost supuși unor situații stresante (baie în copci de gheață, atacuri fizice neprevăzute, zgomote infernale), fără ca să le crească tensiunea câtuși de puțin.



Un ... medicament foarte eficient: soarele

Cine iese din casă și stă afară cel puțin 30 de minute pe zi își face un mare cadou pentru sănătate. Lumina soarelui favorizează formarea vitaminei D și a unor hormoni importanți. Efectele pozitive au loc și dacă soarele este ascuns după nori. Iată ce înseamnă să te expui la soare cel puțin o jumătate de oră pe zi:

- Veai avea oasele mai puternice, vitamina D favorizând depunerile de calciu;
- Veai avea mintea limpede, lumina zilei reducând formarea hormonului somnului – melatonina;
- Vei fi bucuros, lumina soarelui favorizând formarea serotoninei și a dopaminei, așa-numiții hormoni ai fericirii;
- Ți vei întări sistemul imunitar și vei fi apărat mai bine de gripă și de unele forme de cancer.

DESTINE ÎN FURTUNA VIEȚII

ROSTUL TRE CERII PRIN LUME

(urmare din pagina 1)

Din toți copiii aduși pe lume îl are lângă ea doar pe Pavel, singurul care a rămas în locul natal.

Împreună cu mama Ana și cu Pavel îi reperăm pe ceilalți 12 membri ai familiei.

Dumitru, băiatul cel mai mare, s-a stabilit la Rovinari, județul Gorj. A lucrat în domeniul minier și a rămas acolo, în Oltenia. Tot la Rovinari se află, cu familiile lor, Niculina și Teodora.

Marcel trăiește la Verești, județul Suceava. Este de meserie mecanic auto și are mica sa afacere.

Alexandru, tehnician veterinar, se află de o bucată de vreme în Italia. Tot în Italia se află o altă soră, Elena, împreună cu soțul.

Constantin este profesor de sport în București. Tot profesor, dar de religie, este și Petru, undeva în Dărmănești, județul Suceava.

Eugen este preot la Iaslovăț. Ciprian trăiește în apropiere, la Corlata – Berchișești. Are o gospodărie frumoasă – lucrează pământul și crește vite.

Gheorghe Sorin este de puțin timp preot în Spania, în mijlocul unei comunități românești. Iar, mezinul, Teodor Adrian, este, cum

spuneam, tenorul de succes și de viitor al muzicii de operă din România.

13 copii! Cum este să așezi o masă pentru 13 suflete?

- Te obișnuiești – spune mama Ana. Făceam mâncare în oale mai mari. Făceam mămăligă într-un ceaun mai mare. Noi am avut noroc că bărbatul meu era șofer, lucra la Fălticeni, și ne cumpăra pâine. Mereu venea cu rucsacul plin de pâine. Pe urmă, în vremea când alimentele se luau pe cartelă, noi, fiind o familie numeroasă, luam mai multe decât alții. Nu am avut necazuri cu mâncarea. Ne-a ajuns întotdeauna.

Bine, bine – îi hrănești, ei cresc, dacă mai sunt și sănătoși, totul e în regulă. Dar e nevoie să-i conduci în viață, să-i dai și să-i întreții la școli, să-i ajuți să treacă de momentele dificile. Iată că în familia Ilincăi s-au găsit resurse (și sufletești, și materiale) pentru ca evoluția copiilor să fie una normală: cinci au făcut studii superioare, șase au absolvit un liceu, iar doi au urmat școli profesionale. Au fost și copii buni, înțeleg de la mama Ana. De mici au mers la biserică, au cântat în corul bisericii. Au avut și darul acesta al muzicii.

„Eu m-am născut în muzică – mărturisea Teodor într-un interviu. Și eu și frații mei am cântat încă de mici. Și totul a plecat de la biserică, unde am cântat prima dată. Talentul îl avem de la părinți, cât și de la bunici.”

De cântat, cântă și Pavel-Iulian, dascăl la biserica din Mălini. Pavel a rămas să cultive, să nutrească rădăcinile din satul natal. S-a căsătorit în 1996 cu o fată frumoasă, Gabriela, și au, împreună, doi copii – Ștefan și Lucian. Pavel este sprințul cel mai apropiat al mamei sale.

Îi întreb pe mama Ana și pe Pavel când s-au aflat împreună, ultima dată, toți membrii familiei. Își amintesc că au fost împreună la nunta lui Sorin, preotul din Spania, și la un spectacol al lui Teodor la Opera Națională din București, în martie 2009, unde acesta juca rolul lui Lenschi din „Evgheni Oneghin”.

Încerc să aflu ce este în sufletul mamei Ana – o femeie care a adus pe lume 13 suflete, care are acum 35 de nepoți și 5 strănepoți. În ochii ei, încă frumoși și luminoși, citesc o liniște pe care ți-o dau doar reușitele vieții, echilibrul sufletesc și respectul pentru tot ceea ce-i omenesc. Privesc în ochii ei și zic:



Mama, bunica și străbunica Ana Ilincăi bucurându-se de nepoata cu numărul 35, fiica lui Sorin – preotul ortodox din Spania

iată un om care și-a trăit viața aducând cu generozitate viață, formând, modelând destine, îm-

plinindu-și cu desăvârșire rostul trecerii prin lume.

Dumitru AMARIEI

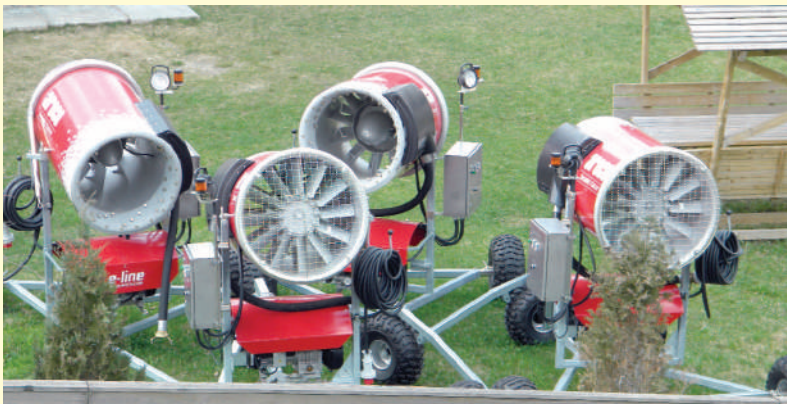
P.S. Despre tenorul Teodor Ilincăi vom publica un reportaj în ediția următoare a publicației noastre.

MODERNIZAREA PÂRTIEI DE SCHI POJORÂTA

Deși în iarna care a trecut, din lipsa zăpezii, activitatea la pârtia de schi de la Pojorâta nu a fost una foarte intensă, au fost zile în care zona a devenit deosebit de animată. Lucrurile s-au desfășurat într-o manieră care ne îndreptățește să apreciem că pârtia a devenit cunoscută, că sunt mulți iubitori ai schiului (din localitățile apropiate, dar și din județele vecine, Botoșani, Iași, Neamț) care au ales Pojorâta pentru a practica sportul preferat. Lucrurile vor sta cu totul altfel în iarna următoare, după ce vor fi instalate agregatele de producere a zăpezii. Acestea, agregatele de producere a zăpezii,

în număr de patru, au fost aduse la pârtie. Așa zisele tunuri sunt de fapt niște turbine performante care preiau apa sub presiune, o pulverizează în particule foarte fine pe care le aruncă în aer. Particulele, în contact cu aerul rece (minus 3-5 grade), se transformă în zăpadă. Odată puse în funcțiune, aceste instalații vor face ca pe pârtie să fie zăpada de calitate pe tot timpul sezonului rece, iar activitatea să atingă cote importante.

În zilele din urmă a avut loc recepția lucrărilor de modernizare a pârtiei de schi, lucrări în valoare de 2.701.731 lei (aproximativ 65.900 euro).



Așa arată „tunurile” pentru producerea zăpezii

De la postul de Poliție Mălini

0 problemă: circulația pietonilor. Norme legale și sfaturi



O parte din problemele care apar în circulația pe drumurile publice au drept cauză nerespectarea normelor legale de către pietoni. Înțelegem prin pieton orice persoană care circulă pe jos pe o arteră străbătută și de vehicule. Căile de acces din comuna Mălini sunt folosite atât de pietoni (persoane de toate vârstele), cât și de vehicule.

Având în vedere activitățile zilnice ale locuitorilor, dar și cele de natură economică, apar situații în care circulația devine deosebit de intensă, iar drumurile foarte aglomerate. Cu atât mai mult participanții la trafic (pietoni sau conducători de vehicule și autovehicule) trebuie să-și sporască atenția, să ia toate măsurile de protecție și autoprotecție care se impun.

În ceea ce îi privește pe pietoni, ca participanți la traficul pe drumurile

publice, legea stabilește norme distincte. Din aceste norme se evidențiază obligația pietonilor să traverseze drumul numai prin locuri permise (marcate), iar în lipsa acestora să se asigure mai întâi că pot trece în siguranță și numai după ce stabilesc că nu există nici un pericol să facă acest lucru.

Se interzice traversarea drumului public atunci când se apropie un autovehicul cu regim de circulație prioritară care are în funcțiune semnalele speciale de avertizare luminoase și sonore: autospeciale tip „salvare”, ale pompierilor sau autovehicule ale poliției.

De asemenea, pietonilor le este interzisă traversarea șoselei prin spatele sau prin fața vehiculelor aflate în staționare pe marginea căii de acces, cu excepția cazurilor în care există treceri pentru pietoni, semnalizate corespunzător.

Indiferent dacă folosește pentru traversare un loc special amenajat sau trece printr-un loc neamenajat, pietonul trebuie să efectueze acțiunea într-un ritm normal, trebuie să evite oprirea sau întoarcerea din drum.

Foarte important: pe timp de noapte, pietonii care circulă pe partea carosabilă a drumului trebuie să aibă aplicate pe îmbrăcăminte accesorii fluorescent-reflectorizante sau să poarte o sursă de lumină vizibilă din ambele sensuri.

Sunt situații în care pe drumurile publice, au loc deplasări ale unor grupuri de persoane. Indiferent de numărul celor care îl formează, grupul respectiv (un cortegiu funerar, de pildă) trebuie să circule în formație de cel mult trei șiruri, pe partea dreaptă a carosabilului, în sensul lor de mers, ocupând cel mult



o bandă de circulație. Conducătorii unor astfel de grupuri sunt obligați prin lege să supravegheze permanent deplasarea, în așa fel încât să asigure securitatea persoanelor ce alcătuiesc grupul, dar și circulația nestânjenită a vehiculelor.

O categorie distinctă de pietoni care folosesc drumurile comunei noastre o constituie școlarii și preșcolarii. Având în vedere vârsta acestora, lipsa lor de experiență, ei sunt foarte expuși unor eventuale accidente de circulație. De aceea, părinții nu trebuie să înceteze nici o clipă să-și avertizeze copiii asupra unor astfel de pericole. Nu trebuie să existe dimineață când copilul pleacă la școală sau grădiniță fără ca tata sau mama să nu-i amintească de ceea ce trebuie să facă în timpul deplasării. Bine ar fi ca părinții preșcolarilor și ai școlarilor din clasele întâi și a doua să-i însoțească pe copii atât la dus cât și la întors. Aceasta pentru că nici un efort nu-i prea mare pentru protejarea vieții copiilor noștri.

La fel, cadrele didactice de la școli și grădinițe trebuie să-și găsească timp pentru a le vorbi copiilor, pe cât se poate în fiecare zi, despre ce și cum să facă pentru a nu deveni victime ale circulației pe drumurile publice. E o obligație morală, cetățenească, dar și una instituțională care le revine ca instructori și educatori ai viitoarelor generații.

**Agent șef
Constantin GRIGORAȘ**

Vremea stânilor

Odată cu sosirea primăverii începe activitatea la stâni. Primăria Mălini a avut inițiativa de a pregăti din vreme acest moment și a organizat o acțiune pentru alegerea responsabililor de stâni și stabilirea perimetrelor în care aceștia își vor desfășura activitatea.

Astfel, în zona Răchitiș, se va afla stâna al cărei responsabil va fi Dragoș Ungureanu; în zona Muncelu vor fi două stâni: una condusă de Ion Bârsanu, cealaltă de Ion Vlăjincă; în Poiana Lungă vor fi două, de asemenea, două stâni : la una va fi responsabil Vasile

Holban, la cealaltă - Dumitru Tudosia; în Arșița Nemțșorului se va afla stâna condusă de Gheorghe Moraru; în zona Pojorâta își vor desfășura activitatea trei stâni: la una va fi responsabil Vasile Agapie, la a doua - Gheorghe Harag, iar la a treia – Vasile Naiman.

Se estimează că, la cele nouă stâni, se vor strânge în jur de 2.500 oi.

De asemenea, în zona numită Smidă, se va organiza o vâcărie, al cărei responsabil va fi Gheorghe Buzdugan.

Pe lângă cele șapte stâni construite în anii anteriori, în 2011, primăria Mălini va ridica încă o stână nouă în zona Muncelu 2. La fel, va continua și în perioada următoare activitatea de reparare a saivanelor.

Redactor: Dumitru Amariei

Procesare texte: Ionela Panțiru

Tehnoredactare: Răzvan Guzu

Tipografia CELESTIN - Suceava