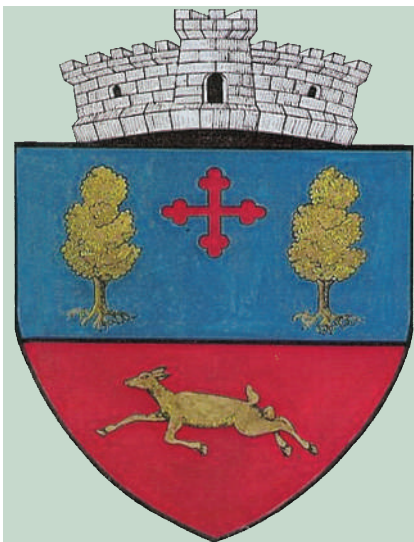




INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO

MĂLINI

INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO

PUBLICAȚIE EDITATĂ DE PRIMĂRIA COMUNEI MĂLINI ■ Nr. 29 ■ Iunie 2014



Aspect din timpul operațiunii. În medalion, Iulian Iliescu.

Acțiune spectaculoasă în centrul comunei Mălini

În centrul comunei noastre, între Monumentul dedicat eroilor din Războiul de Independență, blocul cu locuințe, biserica „Înălțarea Domnului” și drumul județean 209-A (Mălini-Păraie-Slatina) se aflau doi brazi cu o înălțime de aproximativ 25m. Arborii se uscaseră și prezentau un real pericol pentru această zonă. Având în vedere că erau poziționați într-un perimetru foarte aglomerat, brazii nu puteau fi doborâți în regim normal, obișnuit. De aceea, s-a apelat la Inspectoratul pentru Situații de Urgență „Bucovina” – Suceava pentru a se acționa cu ajutorul unui utilaj din dotarea pompierilor – o autospecială pentru intervenții la înălțime cu braț telescopic dirijat de la sol. Conducerea Inspectoratului pentru Situații de Urgență „Bucovina” a dat cu promptitudine curs solicitării primăriei Mălini și într-una din zilele trecute utilajul a ajuns la fața locului. Operațiunea a constat din tăierea crengilor pe verticală, de jos în sus, și apoi, retezarea pe bucăți a trunchiurilor. Era necesar ca bucățile tăiate să fie de dimensiuni mici, să poată fi dirijate în așa fel încât, în cădere, să nu afecteze nici unul din elementele poziționate în apropiere sau pe sol.

Misiunea aceasta a fost încredințată unui concetățean – domnul Iulian Iliescu. Și iată-l pe Iulian al nostru în „nacela” din capătul superior al brațului telescopic, „înarmat” cu un ferăstrău mecanic (o drijbă) și, desigur, cu mult curaj. Acțiunea se anunța dificilă, complicată și riscantă deoarece se petrecea într-un spațiu foarte aglomerat, tăierile nu se

puteau face decât în apropierea imediată a trunchiurilor, iar totul se petrecea la înălțime, Iulian având limitate posibilitățile de deplasare în orice direcție. Dar, pe măsură ce lucrurile înaintau, Iulian a devenit foarte sigur în operațiuni, chiar dezinvolt și a încheiat lucrul fără greșală, fără ca împrejur sau la sol să se fi produs vreo pagubă. După ce au isprăvit acțiunea de tăiere a brazilor, au abordat încă una - tăierea în același mod a doi tei de la intrarea în Unitatea de Asistență Medico-socială. Această acțiune s-a dovedit a fi și mai dificilă, și mai complicată decât prima, dar acum, și cu o anume experiență, cu mai multă încredere, colaborând bine cu pompierul care dirija brațul telescopic, domnul plutonier Pavel Cozma, Iulian s-a descurcat de minune. Am insistat asupra acțiunilor lui Iulian Iliescu pentru că este o persoană cu calități deosebite. Dincolo de deprinderile sale de om care lucrează, printre altele, cu lemnul, dincolo de temeritatea sa nativă, consăteanul nostru face dovada unor posibilități creative deosebite, știe ce este disciplina muncii și respectă exigențele acesteia, este harnic, conștiincios și, lucru de apreciat în mod special, modest.

De subliniat și modul profesionist, ireproșabil în care și-au onorat atribuțiile cei doi pompieri, domnii plutonieri Pavel Cozma și Gheorghe Isăilă.

Le mulțumim celor trei pentru eforturile depuse și reușita deplină a activității lor!

TURNUL CU CEAS DIN CENTRUL COMUNEI MĂLINI

O CONSTRUCȚIE UTILĂ, FRUMOASĂ, MODERNĂ

Comuna Mălini s-a îmbogățit cu un edificiu utilitar cu totul deosebit: este vorba despre turnul cu ceas. Situat în apropierea intersecției drumurilor județene 209 A (Mălini-Păraie-Slatina) și 209 B (Mălini-Poiana Mărului-Văleni Stănișoara) ceea ce a devenit „turnul cu ceas” era până nu demult un banal coș de evacuare a fumului de la o veche centrală termică.

La vremea când s-a ridicat această construcție, s-a folosit un volum mare de materiale de cea mai bună calitate. Așa că a rezultat o construcție din ciment și cărămidă foarte solidă, foarte rezistentă. Cum coșul de evacuare a fumului nu a mai fost folosit de mult timp, s-a pus problema demolării.

La un calcul foarte simplu s-a ajuns la concluzia că operațiunea ar fi fost foarte costisitoare. Atunci, primarul Petru Nistor a avut ideea de a i se da o nouă utilitate.

A prezentat propunerea în ședința Consiliului Local. Ideea a fost aprobată în unanimitate. Astfel, vechiul coș de evacuare a fumului a devenit Turnul cu Ceas din centrul comunei Mălini.

A fost toaletat la exterior, în partea superioară s-a realizat un acoperiș, sub acesta au fost montate patru ceasornice (cu instalație de iluminare) suficient de mari pentru a arăta ora exactă la mare distanță, atât ziua cât și noaptea. Și pentru a se crea o ambianță mai deosebită (romantică, așa spune), a fost atașată o instalație care marchează sonor cele patru segmente ale fiecărei ore.

Așa a apărut o construcție de 30 metri înălțime, o construcție utilă și frumoasă în același timp, un obiectiv care dă o culoare aparte zonei, oferă o ambianță inedită, modernă. Un nou reper al drumului comunei Mălini spre civilizație, spre statutul de entitate cu adevărat europeană.



ANUNȚ IMPORTANT

Primăria Mălini recomandă tuturor cetățenilor a căror locuințe se află în apropierea traseelor conductelor din complexul rețelei de canalizare să facă, în cel mai scurt timp, demersurile necesare pentru branșarea la respectiva rețea.

În cazul în care există posibilitatea branșării la rețeaua de canalizare, iar proprietarul locuinței nu efectuează operațiunile necesare, acesta are obligația ca, în conformitate cu prevederile legale, să amenajeze un bazin vidanjabil izolat și, de asemenea, să încheie un contract de vidanjare cu primăria Mălini sau cu

alt operator.

În același timp, se aduce la cunoștință tuturor persoanelor care și-au racordat gospodăriile la rețeaua de canalizare a comunei că este necesar să se prezinte urgent la sediul primăriei pentru a-și întocmi documentele care să le dea dreptul de întrebuințare a acestei facilități.

Pentru întocmirea documentelor, persoanele fizice trebuie să se prezinte la sediul primăriei cu actul de identitate, iar persoanele juridice cu certificatul de înregistrare la registrul comerțului.

A luat sfârșit anul școlar 2013-2014

A sosit din nou vacanța. Anul școlar 2013-2014 a devenit istorie. La toate școlile din comună s-au organizat serbări, s-au făcut scurte bilanțuri de activitate, s-au dat diplome. În cele ce urmează, ne vom referi la câteva din rezultatele obținute la Școala Gimnazială „Nicolae Labiș” din Mălini. Procentul de promovabilitate a fost 99,58 la sută (din cei 225 de copii înscriși, au promovat în clasele următoare 224).

Rezultate de excepție s-au obținut la clasa a VIII-a B, dirigită de doamna Viorica Davidel (media generală a clasei – 9,25), la clasa a V-a B, dirigită doamna Rodica Corduneanu (media generală a clasei – 9,17) și la clasa a VI-a A, dirigită domnul Vasile Mitocariu.

Au fost șapte elevi care au promovat cu media 10. Trei din clasa a V-a B: Marius Drangă, Claudia Ștefănoaia și Andrei Ungureanu; doi din clasa a VI-a A: Constantin Nistoroia și Adrian Ștefănoaia; doi din clasa a VIII-a B: Irimia Toader și Daniel Ungureanu.

Asupra activității din anul școlar 2013-2014 în unitățile de învățământ din comună vom reveni.



La serbarea de sfârșit de an școlar – emoții pe scenă, emoții în sală



Ion Filipciuc <<Trudind penița sub vraja păsării cu „clonț de rubin”>> O tulburătoare carte document despre viața și opera lui Nicolae Labiș



creionează imagini realiste ale atmosferei din viața literară, spirituală și jurnalistică a epocii – totul cu acuratețe și sinceritate dezarmante. La fel, face referiri, în cunoștință de cauză, pertinente și relevante, la comenzile sociale, culturale și politice ale anilor în care se manifestă creatorul poetul.

În multe dintre temele propuse, cercetarea și analiza lui Ion Filipciuc capătă valențele unui roman polițist de calitate. La acestea se adaugă galopul verbal de valoare, folosirea unui vocabular vast, coerent și care păstrează culoarea locală. Nu în ultimă instanță, aș vrea să remarc simțul umorului practicat de autor, intuiția sa hătră și neaoș moldovenească.

Cu aceste arme și o tehnică infailibilă, autorul face clarificări și precizări prețioase, aduce informații de valoare, unele inedite.

Între altele, aflăm că primul volum de versuri semnat de Nicolae Labiș este „Puiul de cerb” și nu, cum se credea eronat, „Primele iubiri”. Cultivarea variantei că volumul de debut al lui Labiș ar fi fost „Primele iubiri” ar fi avut o motivație ideologică. De ce? Fiindcă în finalul poeziei „Puiul de cerb”, observă Ion Filipciuc, apare o atitudine revoltătoare, amenințătoare, „ca un blestem răzbunător” față de înțeleșurile recente acumulate de poetul de la poalele munților Stănișoara:

**„Pui de cerb,
Pui orfan,
Pripăsit sub un mesteacăn
Și adus într-un soman,
Amintirea ta mă doare
Fără seamăn și-am să scriu
Câte am văzut și știu.
Ce-am văzut noi împreună
Pe la stână, prin livezi;
Și prin școală, și pe câmpuri
Ce-ai mai fi putut să vezi.**

**Amintirea ta prin toamnă
Trece tristă pe sub geam
Și-mi aprinde-n suflet ura,
Ura care n-o știam!**”

O precizare necesară, în legătură cu locul în care s-a născut Nicolae, fiul învățătorilor Labiș, află Ion Filipciuc și o oferă cititorilor după ce citește

„Registrul pentru nașcuți” al primăriei comunei Văleni-Stănișoara, județul Baia (volumul 1; 1935; nr.69). Iată ce stă scris în acest document: „1935 decembrie 2, ora 5, numele Neculai, de sex bărbătesc și religione ortodoxă, din părinții Eugen Labiș, învățător, Profira Labiș, născută Luca, învățătoare, comuna Văleni-Stănișoara, județul Baia, satul Poiana Mărului.”

Devine clar că biografia care îl declară pe Nicolae Labiș născut la Mălini nu respectă adevărul sau se lasă influențată de faptul că o bună parte a vieții familiei Labiș s-a desfășurat la Mălini.

O altă demonstrație cu relevanță științifică surprinzătoare, cu o analiză amplă și convingătoare, este făcută de Ion Filipciuc în legătură cu geneza și semnificațiile poeziei „Moartea căprioarei”. Pentru a sublinia locul, originalitatea și mesajul capodoperei lui Labiș, dar și eventualele similitudini, inspiratul și neobositul cronicar din Câmpulung Moldovenesc, aduce în discuție și pune față în față opere de prestigiu în care omul se confruntă cu natura, cu lumea animală în context vânătoresc, cinegetic, dar nu numai. Astfel suntem introduși în atmosfera povestirii „În pădurea Petrișorului” de Mihail Sadoveanu, a poeziei „Vulpea” de Serghei Esenin, a poeziei „Seceta” de Nicolae Tăutu, a poeziei „Moartea lupului” de Alfred de Vigny, a poeziei „Călătorind în beznă” de William Stafford.

În finalul cărții, autorul face un fel de recapitulare „mea culpa” și își asumă cu o înfricoșătoare sinceritate eventualele erori sau eventualele omisiuni voite sau nevoite. Iată și ultimele rânduri ale lucrării, unele pilduitoare pentru „truditorul peniței”, ambițios, inspirat și profund, precum și pentru simțul umorului sănătos și spumos care cred că-l animă în toate orele și minutele vieții sale: „În ce mă privește, ajuns în acest prag, îmi voi considera truda împlinită și răsplătită în momentul fast când cititorul celor din urmă pagini, le va închide cu firească amărăciune și neostenită nedumerire, oftând din toți rărunchii și îngăimând abia deslușit peste păcla unei înșelări: Citesc și plâng... Citesc!”

Parte cu parte și în întregul ei, cartea lui Ion Filipciuc este un demers inedit, este rezultatul unor metode și tehnici inedite, cuprinse într-un volum care se citește precum un roman polițist, deși este o operă științifico-documentară sută la sută.

Dumitru AMARIEI

Concursul „Maratonul lecturii”

(unu, doi și trei) pentru toate cele trei clase (a V-a, a VI-a și a VII-a). De asemenea, organizatorii au oferit câte o carte celorlalți participanți la concurs. În total, elevilor care au luat parte la faza finală a concursului li s-au dat 57 de cărți, în valoare de peste 600 lei. Doamna profesoară Gabriela Gogan, directoarea Școlii Gimnaziale „Nicolae Labiș” s-a referit, în câteva cuvinte, la desfășurarea concursului: „Este pentru prima dată când, în comuna noastră, la inițiativa primăriei, se organizează un astfel de concurs. <<Maratonul lecturii>> a avut un scop foarte generos și important pentru formarea și educarea elevi-



tivității se datorează cadrelor didactice care predau limba română la școlile din comună: doamnele profesoare Liliana Popescu, Mihaela Gădea, Angelica Murarușu, Anamaria Cojocaru și domnul profesor Dumitru Murariu. Aceleași cadre didactice au alcătuit și juriul concursului „Maratonul lecturii”. În final s-au acordat câte trei premii

lor. Acest scop a fost atins pe deplin. Vreau să mulțumesc primăriei Mălini, primarului Petru Nistor, pentru această nouă dovadă a atenției care se acordă la noi în comună învățământului și școlii, în general. Pe colegii mei, cei care predau limba română, precum și pe cei 33 de elevi participanți îi felicit din toată inima”.

Cinstire Eroilor Neamului

La sărbătoarea Înălțării Domnului Iisus Hristos, care este și Ziua Eroilor Neamului, elevi și cadre didactice de la Școala Gimnazială Suha s-au deplasat la monumentul ostașilor români de sub poalele munților Stănișoara pentru a omagia, printr-un frumos montaj de poezie și cântec, pe cei care, de-a lungul timpurilor, s-au jertfit pentru țară și neam.

**„Presărați pe-a lor
morminte, ale laurilor foi
Spre a fi mai dulce somnul,
fericiților eroi...”**

Iată doar două dintre versurile care au fost interpretate de grasurile proaspete și sincere ale copiilor, ca semn de cinstire și neuitare, ca dovadă a recunoștinței față de eroii Patriei Române.

În fotografie - micii artiști amatori într-unul dintre frumoasele momente ale spectacolului.



ÎNȚEPĂTURI PERICULOASE

În perioadele caniculare și umede, insectele devin deosebit de active, înțepăturile lor fiind foarte periculoase. În unele cazuri acestea pot cauza decesul.

Cele mai periculoase sunt înțepăturile albinelor și ale viespiilor. Reacțiile locale la persoanele înțepate de albine sau viespi se manifestă prin eritem (înroșirea zonei), prurit (mâncărime), durere și edem(umflătură la locul înțepăturii). Înțepăturile albinelor și viespiilor pot provoca reacții foarte dure, respectiv șoc anafilactic care se manifestă prin tulburări ale respirației, iritația pielii pe suprafețe mari, hipotensiune, stare de amețeală sau de confuzie. Șocul anafilactic este foarte periculos, iar pentru a preveni decesul, persoana înțepată trebuie transportată în cel mai scurt timp la spital.

Primul ajutor în cazul înțepăturilor de albine sau viespi constă în îndepărtarea, extragerea acului insectei, spălarea locului cu apă și săpun, aplicarea de comprese reci (pentru a preveni umflarea zonei) și administrarea unui produs cu calciu sau a unui antihistaminic (medicament care se folosește pentru a preveni alergია).

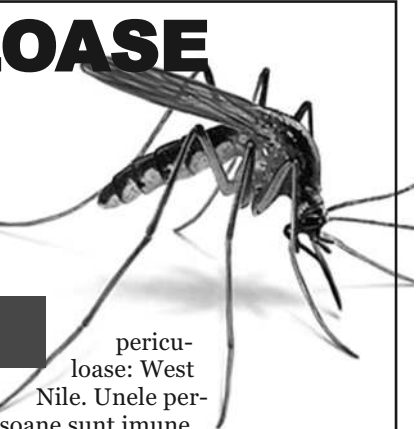
În această perioadă se întâlnesc frecvent persoane mușcate de că-

pușe. Mușcătura acestora nu constituie un pericol foarte mare. Dar există unele specii de căpușe care pot transmite boli foarte severe, chiar mortale. Pentru a evita complicațiile este obligatoriu să

efectuăm câteva operații în mod corect, cu multă atenție.

Mai întâi trebuie să fie acoperită căpușa, cu o cremă grasă (cremă de mâini, cremă de față) pentru a o sufoca. După aproximativ zece minute, cu ajutorul unei pensete se prinde căpușa cât mai aproape de piele și se extrage ușor, dar ferm. Această operație trebuie făcută cu grijă, în așa fel încât sa nu rupem insecta, deoarece capul ei ar rămâne în piele, ceea ce ar complica lucrurile. După extragerea insectei, se spală locul cu apă și săpun și se aplică o compresă cu betadină (soluție antiseptică), alcool medicinal sau oțet. Indiferent dacă ați scos sau nu capul insectei, este obligatoriu să consultați medicul de familie sau un specialist în boli infecțioase.

În legătură cu înțepăturile de țânțari, trebuie cunoscut că aceștia pot transmite un virus al unei infecții



periculoase: West Nile. Unele persoane sunt imune la astfel de infecții, altele fac febră (forme moderate), resimt dureri de cap, acuză stare de oboseală sau pot apărea erupții ale pielii și ganglioni inflamați etc. Există și un procent mic de persoane care, infectate cu virusul West Nile, fac encefalită, meningită, cu dureri de cap, stări de confuzie, convulsii și, chiar, comă. În aceste situații se impune, cu urgență, intervenția medicului.

Este deosebit de important ca urmările înțepăturilor de insecte să nu fie tratate cu leacuri băbești – aplicarea pe zona afectată a benzinei, acetonei, uleiului comestibil etc. – deoarece asemenea practici măresc riscul apariției unor complicații cu urmări foarte periculoase.

doctor **Carmen Mariana MOGÎRZAN**

Igiena vieții

Modul nostru de a trăi pe care specialiștii îl numesc „igiena vieții” ne influențează sănătatea trupească și sufletească în multiple planuri.

Acumulăm oboseală, ne hrănim irațional și ne lansăm în cursa activităților cotidiene fără a cântări prea mult pe ce drum mergem. Corpul omenesc dispune de resurse nebănuite pentru contracararea factorilor ce ne influențează în mod negativ starea de sănătate. Această capacitate diferă însă de la un individ la altul. Omul poate să extragă din tot ce-l înconjoară utilul și vătămătorul, binele și răul, adevărul și falsitatea.

Există mari diferențe între omul nelinistit care-și calmează angoasele prin diferite vicii (tutun, consum de alcool, droguri) și cel care le anihilează prin rugăciune, în intimitatea sa sau în biserică, prin refugiu în templul sufletului său, prin milostenie, grija față de cei bolnavi, săraci și fără ajutor sau (și) prin multă mișcare în mijlocul naturii. Stilurile de viață diferite vor produce consecințe diferite! O decizie simplă poate avea efecte de mare complexitate, angajând oamenii pe drumuri foarte diferite în ceea ce privește tonusul, sănătatea, conservarea.

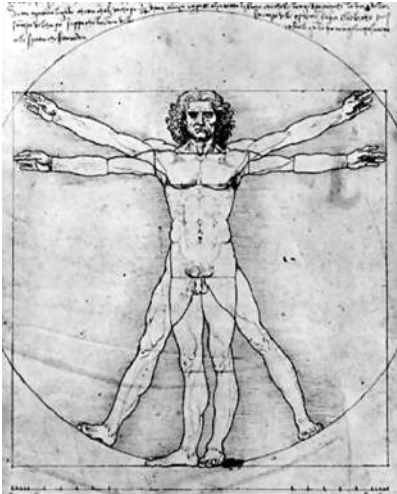
Putem acumula hotărâri înțelepte sau erori de pilotaj. Sănătatea noastră este mult prea prețioasă pentru a ezita să adoptăm principii de bun simț, să înlăturăm unele idei preconcepuate, să abandonăm unele tentații deșarte. În acest număr al publicației noastre doresc să aduc în discuție doar câteva cauze generate de societatea și de timpul în care trăim, cauze ce ne modifică comportamentul și starea de sănătate.

Prima și fără îndoială cea mai periculoasă este tentația unei reușite rapide, instantanee, fără mari eforturi fizice și intelectuale, fără amănare (în orice domeniu). Astăzi, orice produs este livrat la scară, vitrinele dau pe dinafară de ofertele îmbietoare, propunerile de credite invadează mass-media, diplomele se

obțin cu mare ușurință, deci nu ne rămâne decât să întindem mâna și să luăm. Această cultură a consumului imediat are consecințe asupra sănătății noastre. Unii sociologi consideră că aceasta face ravagii în rândul tinerilor și n-ar fi străină de climatul violent din unele zone. Există și cazuri limită, din ce în ce mai frecvente, când la unele persoane această cultură a sloganului „totul imediat” generează efecte pernicioase chiar dacă sunt puțin previzibile. Sute de mii de oameni sunt supraîndatorați și milioane de alți oameni au obsesii irezistibile de a cumpăra (orice). Legat de acest aspect, recent, un cotidian titra „Consum facil – viitor dificil”- mare adevăr. Starea de bine, de stabilitate, se construiește încet – zi cu zi. Dacă ne vom programa viața precum canalele televizorului, sănătatea și personalitatea noastră va sfârși prin a semăna cu o serie de clipuri fără nici o legătură între ele.

Dincolo de problemele consumului imediat și fără noimă, constatăm în fiecare zi că relațiile interumane se deteriorează înspăimântător. Un paradox al epocii noastre conduce omenirea spre un „STAT GLOBAL”, dar despărțind indivizii, izolându-i unii de alții mai drastic ca oricând. Nici un om nu poate atinge o stare de bine reală fără a avea relații cu semenii săi. Omul nu a fost creat pentru a trăi singur, ci în colectivitate, iar progresul lui spiritual nu poate avea loc dacă nu există o armonie colectivă. La nivel sentimental (mai ales în rândul unor tineri, dar nu numai) răspunsul este DA sau NU, foarte rapid, îngrijorător de rapid, fără a lăsa un anumit timp de gândire, cunoaștere, de fundamentare a deciziei.

Dar poate cel mai rău lucru care se petrece în zilele noastre, sub ochii noștri, este acela că însuși organismul nostru sfârșește (în multe cazuri) prin a fi considerat un obiect care trebuie să se plieze modelelor zilei, să ajungă sub bisturiul chirur-



gului „dăruindu-și trupul științei” așa cum le place unora să spună. De la silicoane la peeling, de la anorexie la chirurgie, de a pune acolo, de a micșora dincolo în căutarea unei frumuseți confectionate, vom trăi o fericire iluzorie, dar vom găsi în final dezamăgirea vidului, dezechilibrul fiziologic, o sănătate din ce în ce mai precară. Adesea, în zilele noastre, se confundă sănătatea cu starea de bine. Păstrarea sau regăsirea celei dintâi o are în vedere pe cea de-a doua. De aceea nimeni n-ar putea spune că este sănătos, chiar și în absența unei boli diagnosticată clinic, atâta vreme cât este devorat de angoase, hărțuit de probleme personale, nesimțindu-se bine în pielea lui și fiind în orice clipă posibilul „teren” ideal pentru agresiunile externe ale microbilor, virușilor sau altor agenți patogeni. Aș încheia aceste câteva rânduri cu un citat din cartea „Hristos - prietenul clipelor de grea încercare” de Georges Barbarin: „Trupul nostru este o mașină perfect organizată însă noi o administrăm prost și de aceea se strică. Din fericire această mașină genial construită se adaptează la orice, ea chiar se repară singură. Doar printr-o neîndemânare persistentă și printr-o încăpățănare incurabilă reușim s-o distrugem. Să deschidem ochii și să înțelegem că acest trup omenesc este făcut pentru a trăi după legile Creatorului iar nu după capriciile noastre. Nici o mașină nu poate fi folosită cu o altă destinație decât cea pentru care a fost creată. Greșelile de întreținere și utilizare se fac simțite mai devreme sau mai târziu sub formă de boli.”

farmacistă **Teodora PLACINTA**

Cum putem profita de “senatorul legumelor”

Usturoiul a fost folosit în medicină încă din antichitate. Compoziția chimică deosebit de complexă îl face util în combaterea hipertensiunii. Apoi, datorită substanțelor antibiotice, are acțiune antimicrobiană și este eficient, mai ales, în combaterea bronșitei, gripei, infecțiilor respiratorii. Acționează tot ca antimicrobian asupra tractului digestiv distrugând flora patogenă. Numit și „senatorul legumelor”, usturoiul este un ingredient nelipsit din orice bucătărie, dar la fel de mult și de bine este folosit în slujba sănătății omului. Specialiștii ne sfătuiesc să apelăm cât mai des la usturoi. Efectul maxim al acestuia pentru sănătate se obține dacă îl tăiem sau îl strivim și îl consumăm ca atare. Doar mărunțirea lui activează la maximum substanțele vindecătoare. Își păstrează calitățile și atunci când intră în rețelele unor bucate, dar prăjirea lui în exces îi anulează calitățile și îl transformă în otravă.

Nucile și hipertensiunea

Cine mănâncă în fiecare zi nouă nuci și ia o linguriță și jumătate de ulei de nucă îndepărtează pericolul atacurilor de hipertensiune în situații de stres. Aceasta a fost concluzia unui studiu al unor cercetători americani. Ei au lucrat cu mai mulți subiecți care au ținut „cura cu nuci” trei săptămâni de zile. După aceea au fost supuși unor situații stresante: băi în copci de gheață, atacuri fizice neprevăzute, zgomote infernale. La sfârșitul acestor „experiențe”, tensiunea participanților rămânea constantă – nu se mărea și nu scădea.

Beneficiile legumelor și fructelor roșii

Specialiștii în domeniul nutriției consideră că fructele și legumele roșii reprezintă un „zăcământ” important de antioxidanți care combat radicalii liberi și pot preveni afecțiuni grave, precum cancerul de stomac și de prostată, degenerarea celulară, probleme de circulație a sângelui sau diferite afecțiuni cardiace. Pe lângă aceste calități, fructele și legumele roșii constituie depo-

zite serioase de minerale și vitamine.

Ridichile roșii sunt o excelentă sursă de acid folic (benefic femeilor însărcinate), antioxidanți și vitamina C. De asemenea, conțin elemente nutritive și minerale, precum calciu, fier, fosfor, magneziu și potasiu.

Roșiile ar trebui să fie nelipsite din meniul zilnic. Sunt foarte bogate în licopen (un compus care, pe lângă rolul de antioxidant, poate preveni maladii cum ar fi cancerul de esofag, de colon, mamar și de prostată). Licopenul nu își pierde calitățile ca urmare a procesului de fierbere. De asemenea, roșiile conțin potasiu și vitamina C.

Căpsunile sunt bogate în vitamine, minerale și acid folic. De asemenea, acestea conțin fier și previn anemiile, iar prin conținutul ridicat de vitamina K ajută la

funcționarea normală a ficatului. Totodată, sunt indicate în caz de hipertensiune sau de alte afecțiuni ale inimii.

Cireșele, fructe deosebit de delicioase, sunt bogate în fibre.

Conțin un procent important de vitamina C, potasiu (menține tensiunea arterială în parametri normali), vitamina A și caroten (acesta, carotenul, protejează epiderma și are un rol anticancerigen). Elementele conținute de cireșe au și calități antibacteriene. De pildă, sucul natural de cireșe poate preveni apariția cariilor dentare.

Afinele. S-a dovedit, prin intermediul unor cercetări științifice, că afinele elimină celulele canceroase. De asemenea, ele sunt recomandate pentru prevenirea și tratarea infecțiilor tractului urinar, pot preveni ulcerul și sunt foarte bogate în vitamina C.

Zmeura este foarte bogată în fibre, ceea ce ajută la echilibrarea colesterolului. Consumul de zmeură este recomandat pentru prevenirea gripei și creșterea imunității. Conținutul zmeurei are și efecte antioxidante. Foarte bogată în vitamina C, zmeura reduce aciditatea din stomac, fiind în măsură să prevină afecțiunile gastrice.

Pepenele verde (harbuzul), datorită conținutului crescut de apă, este un adevărat balsam pentru organism, mai ales pentru rinichi. Pepenele verde este foarte bogat în licopen și contribuie la detoxifierea organismului. De asemenea, are un conținut ridicat de vitamine și minerale, ceea ce contribuie la îmbunătățirea circulației sângelui.



CRISTALELE MINȚII

• Felul în care dăm valoarează mai mult decât ceea ce dăm. (Corneille)

• Cunoașterea vorbește. Înțelepciunea ascultă. (Jimi Hendrix)

• Dacă iubești viața, și viața te va iubi pe tine (Arthur Rubinstein)

• E mai bine să meriți laude și să nu le primești, decât să le primești fără să le meriți (Mark Twain)

• Fie găsim o cale, fie ne facem una! (Hanibal)

• Speranța este un vis cu ochii deschiși. (Tudor Arghezi)

• Toată lumea se plânge că nu

are memorie, dar nimeni nu se vaită că nu are logică (La Rochefoucault)

• Taina existenței umane nu constă în a trăi, ci în a ști pentru ce trăiești (Dostoievski)

• Oamenii exagerează întotdeauna valoarea lucrurilor pe care nu le au (George Bernard Shaw)

• Prietenia înseamnă un suflet în două trupuri (Aristotel)

• Nu sunt deștept, dar când privesc în jurul meu, prind curaj. (Ion Creangă)

• Cele mai importante zile din viața ta sunt, prima, când te-ai născut și, a doua, cea în care afli de ce te-ai născut (Mark Twain)

Familia Reghecampf - în vacanță la Mălini

„Laur, am ajuns unde trebuia!” – a exclamat Ana Maria, adresându-se soțului său Laurențiu Reghecampf, după ce au făcut o succintă recunoaștere a condițiilor oferite de pensiunea „La Filuță”, din comuna Mălini, satul Văleni-Stănișoara.

Familia antrenorului de fotbal Laurențiu Reghecampf a petrecut o scurtă vacanță la pensiunea „La Filuță”, din comuna Mălini. Soții Reghecampf s-au aflat în Nordul Moldovei pentru a cununa o pereche de tineri din Gura Humorului. După cum spune patronul, Reghecampf a ales pensiunea „La Filuță” la sugestia unui alt antrenor celebru al echipei de fotbal „Steaua”, Cosmin Olăroiu, un oaspete obișnuit al pensiunii. Reghecampf a fost însoțit de fostul jucător stelist

Alexandru Bourceanu împreună cu soția.

Așa cum procedează și în alte ocazii, domnul Filuță Cerlincă, patronul pensiunii, și-a întrebuințat cu pricepere toate posibilitățile pentru ca musafirii să se simtă mai bine decât oriunde în altă parte. Astfel, familia Reghecampf a avut parte de un program total – condiții de cazare fără cusur, feluri de mâncare dintre cele mai variate, cele mai multe tradiționale și pregătite în prezența musafirilor, programe folclorice cu specific local, plimbări cu trăsura, vizite în împrejurimi, între altele la casa memorială „Nicolae Labiș” și la mănăstirea Slatina.

Încă o dată, domnul Cerlincă și personalul său au făcut dovada profesionalismului lor desăvârșit, a ca-

pacității de a inventa, de a crea și de a armoniza specificul zonei, de a-l ridica la cele mai exigente cerințe ale turismului modern.

Frumusețea locurilor, priceperea și ospitalitatea gazdelor l-au făcut pe Laurențiu Reghecampf să spună: „Este prima dată când ajung în această zonă și am avut parte de niște clipe de vis. Am găsit aici un colț de rai și vă spun sincer că nu m-am simțit niciodată așa de bine în țara mea. Promit că mă voi întoarce aici ori de câte ori voi avea ocazia, mai ales că portul popular, tradițiile și obiceiurile de aici sunt incredibil de frumoase”.

Nu putem decât să ne bucurăm în legătură cu aceste aprecieri și să-i dorim domnului Cerlincă multe reușite asemănătoare.



1. EXPLOZIE DEVASTATOARE LA SPĂLĂTORIA AUTO

În noaptea din 25 spre 26 mai a.c., în jurul orei unu și jumătate, o explozie foarte puternică s-a produs în centrul localității Mălini. În urma acesteia, spălătoria auto aparținând familiei Maganu a fost distrusă aproape în totalitate. Deflagrația a avut un efect deosebit de mare și a afectat clădirile din apropiere, iar elemente din construcție au fost aruncate la peste 100 de metri.

Din păcate, rezultatele muncii de-o viață a familiei Gheorghe și Mihaela Maganu s-au spulberat irecuperabil. Proprietarii au apreciat că pagubele depășesc valoarea sumei de 100.000 euro.

Deși inițial, s-a crezut că explozia a fost rezultatul unei acțiuni răuvoitoare, în urma anchetei s-a stabilit că totul a plecat de la o butelie obișnuită pentru aragaz.

De precizat că spălătoria auto a soților Maganu nu a fost asigurată.

Generalul de brigadă Ion Burlui, inspector șef al Inspectoratului pentru Situații de Urgență Suceava, a făcut precizări cu privire la cele întâmplate: „Din cercetările efectuate la fața locului, rezultă că a fost

vorba de o acumulare de gaze combustibile care au provocat o explozie la apariția unei scânteii când s-a pus în funcțiune ventilatorul de la un aparat frigorific. Este cert că au fost întrunite condițiile pentru producerea unei explozii, încăperile fiind etanșe, cu geamuri din termopan, uși din termopan și planșeu din rigips foarte bine etanșat. S-a identificat și sursa de la care s-ar fi putut scurge gazul, butelia de aragaz.”

Generalul Ion Burlui a atras atenția că acest grav eveniment trebuie să constituie un semnal de alarmă privind necesitatea ca o gospodărie, o casă sau o afacere de acest gen să fie asigurată.

Din fericire, pagubele materiale foarte mari nu au fost însoțite de răni ale unor persoane sau de pierderi de vieți omenești.

Concluzia anchetei este aceea că instalația „butelie, furtun, aragaz” nu a fost sigură, ermetică (așa cum este normal), iar gazul care a intrat într-un spațiu bine etanșat a funcționat ca o veritabilă bombă.

Sigur, putem vorbi aici de neatenție, de neglijență, dar putem vorbi și de șansă, de noroc, dacă avem în vedere că nici o persoană nu a avut de suferit fizic.

Rămân, totuși, dincolo de orice

CAZURI ȘI NECAZURI

cauză, pierderile irecuperabile ale unor oameni care și-au alcătuit o afacere cu banii rezultați din propria lor muncă, din propriile lor eforturi.

2. PREMISĂ DE INCENDIU DE LA UN COȘ NECURĂȚAT

Vineri, 6 iunie, după prânz, la locuința din Mălini a familiei Petru și Maria Pleșescu, s-a aprins coșul de evacuare a fumului de la centrala termică.

La fața locului s-a deplasat imediat echipajul de pompieri al primăriei Mălini cu autospeciala de stins incendii. Intervenția pompierilor și a altor persoane din vecinătate a fost promptă și eficientă, pierderile fiind minime. Un fapt pozitiv: coșul

de evacuare a fumului a fost construit lângă clădire și nu în interiorul acesteia, ceea ce a condus la limitarea din start a apariției unor eventuale complicații.

Deși locuința soților Pleșescu este recent construită, iar centrala termică nu a funcționat o perioadă lungă de timp, pe pereții coșului de evacuare a fumului s-au depus, totuși, substanțe (funingine, gudron etc) în volum suficient pentru a se aprinde și a pune în pericol construcția, precum și bunurile din interiorul și din afara acesteia.

Din fericire, totul s-a încheiat fără pagube majore, datorită faptului că incidentul a fost observat la timp, proprietarii erau acasă, vecinii și pompierii au intervenit prompt și eficient.

3. INCEDIU PROVOCAT DE LA O MAȘINĂ DE SPĂLAT RUFЕ

Mărti, 10 iunie, de dimineață, a

luat foc o anexă a gospodăriei Mariei Pruteanu, din Văleni Stănișoara.

Incendiul a plecat de la o mașină de spălat veche (și probabil defectă). Flăcările violente ce ieșeau din încăperea incendiată au fost observate de o vecină. Până la sosirea echipajului de pompieri al primăriei Mălini cu autospeciala din dotare, proporțiile incendiului au fost limitate prin intervenția promptă și curajoasă a vecinilor. Pompierii de la primăria Mălini au lichidat complet incendiul și s-au asigurat că orice pericol a fost îndepărtat.

Dacă nu s-ar fi intervenit la timp, pierderile ar fi fost considerabile, anexa care a luat foc aflându-se în mijlocul perimetrului foarte aglomerat al gospodăriei. Mai mult, anexa era un fel de depozit în care se aflau foarte multe obiecte și materiale combustibile.

Se spune că totul e bine când se termină cu bine: incendiul a fost stins în timp scurt, iar pagubele nu au fost însemnate.



Zâmbiți, vă rog...

Doi șomeri se plimbă pe stradă. La un moment dat ajung la un cabinet medical pe care scrie "medicina muncii".

- Nu am crezut niciodată așa ceva - zice unul dintre ei. Dar acum am văzut cu ochii mei: munca este o boală. Din fericire, după cum vezi, se poate trata...

Dialog între soți:
- Dragule, ce ai făcut tu ca să meriți o soție ca mine?
- Nu mai știu exact, dar jur să nu o mai fac!

Fiul își întreabă părintele:
- Tăticule, o sută de lei înseamnă mult?
- Depinde: dacă vrei să-i câștigi înseamnă ceva, dacă vrei să-i cheltuiești nu înseamnă mare lucru...

După ce vine acasă de la maternitate, cu noul născut, mama îl întreabă pe Gigel:
- Vrei să-ți vezi frățiorul pe care l-a adus barza?
- Da, dar mai întâi aș vrea să văd

barza care l-a adus pe frățior...

Un ascultător întreabă la Radio Erevan:
- Este adevărat că există mâncare lipsită de calorii?
Radio Erevan răspunde:
- Sigur că există: este cea care o mănânci cu ochii...

Mai mulți ascultători întreabă la Radio Erevan:
- Este adevărat că există o legătură între inventarea electricității și televizor?
- Sigur că da! Și încă una foarte im-

portantă: dacă nu ar fi fost inventată electricitatea, ne-am fi uitat la televizor cu lumânarea...

Tatăl o cheamă pe fiica sa pentru a-i comunica lucruri importante:
- Draga mea, a venit vremea să te căsătorești. Mai ales că te-a cerut un băiat de treabă, cu stare, din familie

bună...

Fata începe să plângă de mama focului.

- Ce se întâmplă? Nu vrei să te măriți? Băiat ca acesta nu vei mai găsi!

- Ba vreau să mă mărit, dar nu vreau să mă despart de mama...

- Nici nu trebuie, draga mea. Poți să o iei cu tine!

Redactor: Dumitru Amariei

Procesare texte: Ionela Panțiru

Tehnoredactare: Răzvan Guzu

Tipografia CELESTIN - Suceava