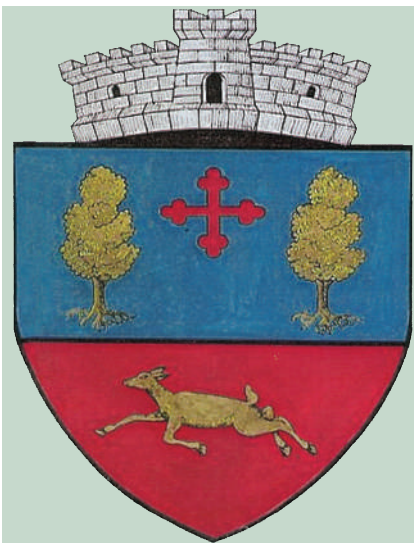




INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO ♦ INFO

MĂLINI

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

PUBLICAȚIE EDITATĂ DE PRIMĂRIA COMUNEI MĂLINI ■ Nr. 34 ■ Aprilie 2015



Cu prilejul sfintelor sărbători de Paști, primarul comunei Mălini, Petru Nistor, Consiliul Local al comunei Mălini și aparatul administrativ al Primăriei Mălini adresează tuturor locuitorilor urări de sănătate deplină, bucurie, fericire, liniște sufletească, împliniri și satisfacții în truda cea de fiecare zi!

**Sărbători fericite
alături de cei
dragi!**

Paștele la români



Sărbătorile românilor ortodocși îmbină două mari cicluri: cel al sărbătorilor religioase cu cel al trecerii omului (viața omului). Ciclul sărbătorilor religioase (douăsprezece praznice împărătești) se îmbină cu marile momente ale vieții individuale: naștere, nuntă, înmormântare, muncă, toate proiectând individul în Spiritual. Învieria cuprinde întregul Pământ și îi dă un trup nou. Un trup străbătut de o putere nouă: de puterea Învierii.

În sărbătoarea Paștelui, putem identifica asemănarea cu vechi ritualuri de renaștere simbolică, prin sacrificarea zeului adorat care moare și învie în fiecare an. Săptămâna patimilor, când Iisus este chinuit, umilit, răstignit, când spiritele morților părăsesc mormintele, este o apoteoză a stării de dezordine, comparabilă cu aceea de la cumpăna dintre Anul Vechi și cel Nou.

continuare în pagina 2

O nouă inițiativă, o nouă investiție a prins viață PENTRU SĂNĂTATEA LOCUITORILOR COMUNEI MĂLINI

Așa cum deja este cunoscut, de câteva luni bune, lângă sala de sport din Mălini (și legată de aceasta) funcționează o anexă pentru hidroterapie. Anexă este puțin spus, ceea ce s-a realizat aici se poate numi un mic complex de sănătate și recuperare fizică și psihică.

Pentru buna funcționare a complexului se folosesc o parte din facilitățile sălii de sport: instalația electrică, instalația pentru apă curentă, instalația de canalizare, instalația pentru încălzire, dușurile, toaletele, vestiarele.

Numele de anexă vine de la faptul că lângă peretele din spatele sălii de sport s-a construit o încăpăre care găzduiește bazinul de apă sărată și șezlongurile.

Bazinul are o lungime de 7,8 metri lungime, 3,6 metri lățime și 1,45 metri adâncime. Capacitatea bazinului este de aproximativ 40 metri cubi.

Apa este adusă de la salina Cacica. O deosebită atenție s-a acordat calității aerului și a apei.

Apa este permanent îmborsită (în fiecare săptămână se aduc două tone de apă sărată din mina de la Cacica). Din bazin apa este preluată de o

pompă, trecută printr-un filtru deosebit de complex, este încălzită (proces la care participă și un acumulator de căldură de două tone) și trimisă în bazin la 35 de grade. De precizat că apa din bazin are tot timpul 35 de grade.

continuare în pagina 4



A apărut o nouă ediție a revistei „Vorba vine...”

Am primit zilele acestea un exemplar din noua ediție a revistei „Vorba vine...”, publicația Școlii Gimnaziale Suha. Înainte de orice comentariu, vreau să o felicit cu căldură și cu cea mai mare sinceritate pe inițiativa și pe realizatoarea acestei suave publicații: pe profesoara Liliana Popescu.

continuare în pagina 2

VETERAN DE RĂZBOI ȘI VETERAN AL VIEȚII

Concețeanul nostru, Vasile Catana împlinește peste puțin timp 97 de ani. A avut o viață tumultuoasă, marcată de evenimente adesea dramatice, dar a avut parte și de satisfacție, de împlinire a dorințelor și ambițiilor sale normale, omenești. Nu cu mult timp în urmă, am avut o discuție cu bădia Vasile. S-a dovedit un partener de dialog agreabil, cu un simț al observației deosebit și cu o memorie surprinzătoare.

Vasile Catana își sistematizează mersul prin această lume în trei capitole mari: 1. Sosirea la Valeni – Stînișoara, copilăria și adolescența; 2. Participant la cel de al 2-lea război mondial. Prizonier la ruși; 3. Viața după venirea acasă în octombrie 1945.

continuare în pagina 4



DE LA 1 MAI, FOLOSIREA CARDULUI DE SĂNĂTATE DEVINE OBLIGATORIE



Din data de 1 mai devine obligatorie folosirea cardului de sănătate. Orice prezentare la medicul de familie sau într-o unitate sanitară este decontată numai cu folosirea cardului de sănătate.

Persoanele care refuză să folosească acest card sau cele care încă nu l-au primit trebuie să se prezinte la medic cu o adeverință de la Casa Națională de Asigurări de Sănătate, în cazul locuitorilor comunei Mălini de la Casa Județeană de Asigurări de Sănătate Suceava.

FOARTE IMPORTANT!

Odată cu introducerea obligativității folosirii cardului de sănătate este de așteptat ca pacienții să se planifice din timp pentru prezentarea la medicul de familie. În situația în care nu se efectuează o asemenea planificare vor apărea complicații greu de rezolvat, precum și pierderi considerabile de timp.

Nu mergeți la medicul de familie în ultima clipă!

Planificați-vă vizita din timp, astfel veți fi scutiți de neplăceri!



Paștele la români

urmare din pagina 1

Săptămâna Luminată își trage seva din miracolul Învierii, restabilind în lume ordinea și liniștea. Postul înseamnă mai mult decât interdicții. Este timp de rugăciune, conștientizare, umilință, plâns interior, iluminare și înălțare spirituală cu și întru Hristos. Ceasul bucuriilor lumești s-a oprit la Lăsata Secului. Urmează vremea strădaniei interioare conștiente și a bucuriilor ori împlinirilor spirituale.

De Lăsata Secului se petrece, se fac mese bogate, se bea și se mănâncă pe săturate, se dansează. Omul trebuie să mănânce un ou fiert spunând: „Ou, oușor...sa-mi fie postul ușor!” În anumite zone se bate alvița, prilej de bucurie, de viețuire împreună a bucuriei în familie.

Sâmbăta dinaintea Floriilor este dedicată morților și femeile fac plăcinte de post cu varză sau cu prune, pe care le dau de pomană. În familii, spre educare întru facerea binelui, se spun legende despre Lazăr cel Sărac și frațele său bogat și lacom.

Floriile sunt o sărbătoare cu dată calculată în funcție de Paște. Floriile comemorează intrarea lui Hristos în Ierusalim, înaintea de patimile și moartea sa. Pe vremuri, aspiranții la botez începeau o săptămână de intensă pregătire. În Duminica Floriilor, românii merg la biserică ducând flori și salcie, și se întorc cu inima plină de bucurie și credință și au voie să mănânce pește. Salcia se pune la icoană și la ușa casei, pentru a proteja. Se spune că așa cum e vremea de Florii, așa va fi și de Paște.

În Săptămâna Mare încep deniile. În Joia Mare sau Joia Neagră, se vopsesc ouăle cu fierturi de plante pregătite de cu seară, se împistresc și se așează frumos într-un coș. Mamele și buncile spun copiilor legende despre oul roșu. Cei mai robuști țin post negru de joi până de înviere, sau o variantă de post, postul aspru, cu o singură masă pe zi: pâine cu o cană de apă. Un astfel de post nu este la îndemâna oricui și se cere cumpătare și cunoaștere de sine.

În Vinerea Mare nu se muncește, dar se face Pasca. Ea este rotundă, fiindcă se crede că scutecele pruncului Iisus au fost rotunde. Fața copturii se împodobește cu o cruce de aluat răsuțit și se spune: „Cruce-n casă/ Cruce-n piatră/ Dumnezeu cu noi la masă/ Maica Precista pe fereastră!” Cojile ouălor folosite pentru pască se aruncă într-o apă curgătoare. În Noaptea de Înviere, noaptea de sâmbătă, când toate pregătirile s-au încheiat, în cămine se lasă liniștea, liniștea fizică dar și cea sufletească întreținută cu pace sufletească și rugăciuni. Creștinul de pe vremuri se primenea spălându-se cu apă neînceptută, în care se punea busuioc, o monedă de argint și un ou roșu, îmbrăca cămașă nouă, dormea un ceas, două, și la timpul convenit pleca la biserică. După ce preotul anunța Învierea, oamenii luau lumină, cântau, se îmbrățișau și se întorceau acasă cu lumânarea aprinsă și o stingeau făcând semnul crucii cu fum în grindă.

În prima zi de Paști, la masa de prânz se adună toată familia: bunici, părinți, copii, nepoți, mătuși, unchi, veri, nași, fini etc. și se pune o masă mare, bogată și veselă, în care se trăiește bucuria Învierii, dar și bucuria reunirii familiei.

Masa pascală nu se ridică timp de trei zile.

A apărut o nouă ediție a revistei „Vorba vine...”

urmare din pagina 1

Este greu să realizezi o publicație, chiar și la acest nivel, pentru că o asemenea întreprindere presupune muncă, imaginație, cunoaștere, consecvență, talent, respect pentru literele și cuvintele care alcătuiesc limba română. Dar dincolo de cele enumerate mai sus, este greu să faci o publicație pentru că acest lucru presupune, înaintea de orice altă exigență, multă responsabilitate: ce scrii?, cum scrii?, cui te adresezi?, vei fi înțeles?

Referindu-mă la noua ediție a revistei „Vorba vine...”, vom spune că este o revistă magazin, care respectă nivelul cititorilor săi, care cuprinde teme serioase, grave, dar și unele de amuzament – toate necesare acestui gen de publicație.

Surprinzător prin seriozitate și candoare este grupajul de interviuri pe care îl realizează elevii cu persoane mai mult sau mai puțin cunos-

cute din comuna Mălini. Experimentul, reușit sută la sută, se materializează în lecții multiple.

Prima lecție ar fi pentru realizatorii interviurilor, ei învățând (sigur i-a „școlit” cineva) câte ceva din exigențele și tehnica acestui gen jurnalistic. Dar și mai importante sunt celelalte lecții despre muncă, despre viață, despre profesii, despre împliniri în carieră pe care le oferă cei intervievați.

Grupajul acesta de interviuri este, cum spuneam, o reușită totală.

Sunt de remarcat, de asemenea, diversitatea tematică, ținuta exprimării, folosirea corectă a limbii române (foarte important), dar și tehnoredactarea: simplă, sugestivă, inspirată.

Ca semn al aprecierii noii ediții a revistei „Vorba vine...” vom reproduce în „Info Mălini” o drăguță însemnare aparținând elevei Loredana Ilișescu.

Dumitru AMARIEI

Balada despre satul meu...

Poate vă așteptați să citiți aici un vers, un vers cu caracter popular, despre un haiduc pierdut într-o pădure de mălini, cu cușma pe-o ureche și umerii adunați sub un cojoc. Dar nu...Satul meu este el însuși un fost haiduc, sau un plugar, ori un cioban, ori o fată frumoasă cu privirea pierdută printre ramuri de mălini, ori toate acestea la un loc.

Satul meu e azi locul în care Vechi și Nou se împletesc, se armonizează, cântă și dansează îm-

preună. În satul meu, cântul și poezia erup în sunete magice, în cuvinte ce pun la indoială însăși inexistența perfecțiunii.

Și iarăși vine primăvara... și iarăși pomii vor înflori, și iarăși se vor aduna în codri cântăreți veniți de pe cele mai îndepărtate plaiuri.

Și-atunci, pășesc și eu, din nou, prin satul meu... ca printr-o baladă:

„Pe-un picior de plai,
Pe-o gură de rai...”

Loredana ILIȘESCU
elevă în clasa a VIII-a

Simbolurile pascale



Oul

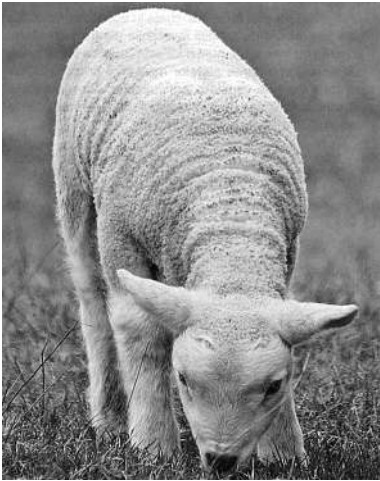
Simbolic, oul a fost mereu asociat cu renașterea, cu începuturile, apoi cu Învierea Domnului. Obiceiul vopsirii ouălor și oferirii lor ca simbol al fecundității și al ciclului vieții este precreștin și doar a fost preluat de creștini. Se știe că, cel puțin la începuturile tradiției vopsirii ouălor de Paște, se folosea exclusiv culoarea roșie. După vopsire erau așezate într-un coș și duse la biserică pentru sfințirea lor. Culoarea roșie ar trimite la jertfa făcută de Hristos pe Cruce.

Mai târziu apar ouăle încondeiate cu teme și motive diverse, rezultat direct al dorinței gospodinilor de a contribui cu ceva frumos și semnificativ la tradițiile de Paște.

În folclorul creștin s-au păstrat mai multe legende privind motivul pentru care ouăle de Paște se vopsesc în roșu. Cea mai vehiculată povestește că Maica Domnului a pus un coș cu ouă la baza crucii pe care era răstignit Iisus – ouăle din coș s-au înroșit datorită sângelui care a picurat din rănila Mântuitorului. Iisus, văzând ouăle roșii, ar fi spus: „De acum înainte să faceți și voi ouă roșii întru aducere aminte de răstignirea mea.”

Mielul

Simbolizează inocența, blândețea



și puritatea. Cel pe care Sfântul Ioan l-a numit Mielul întru chipează manifestarea puterii primăverii, triumful înnoirii, victoria ciclică a vieții asupra morții. Mielul sau oaia întru chipează animalul de sacrificiu, credinciosul ca membru al turmei lui Dumnezeu, pe Hristos care s-a sacrificat pentru mântuirea oamenilor, biruind răul, ideea de sacrificiu, ideea că fără moarte și sacrificiu nu există Înviere.

Salcia



De Florii se duc la biserică ramuri de salcie. La iudei, palmierul (finical, cum e numit în Biblie) simbolizează supunere în fața lui Dumnezeu și e simbol al lui Dumnezeu Însuși. În creștinism, palmierul simbolizează dreptatea, Învierea, intrarea lui Hristos în Ierusalim și pelerinajul pe Pământul Sfânt. În Europa, palmierul a fost înlocuit cu salcia. Salcia plângătoare este pusă în legătură cu tristețea și moartea. Ea este însă simbolul legii divine a nemuririi sufletului. Dacă luăm o ramură de salcie și o înfigem în pământ, ea generează rădăcini și un nou arbore. Moare și învie. Este pomul vieții.

Lumânarea aprinsă

Este simbolul luminii în toate culturile. În creștinism lumânarea aprinsă în noaptea Învierii simbolizează lumina divină a lui Hristos, Învierea, credința, șansa fiecăruia



de a se înălța. Arzând și luminând, ea simbolizează o viață dedicată iubirii unice; topindu-se în tăcere, simbolizează sacrificiul.

Pasca creștinilor

Este ca o pâine rotundă, gustoasă, semnificând promisiunea învierii trupurilor și a vieții veșnice. Dulceața aluatului sugerează împlinirea sufletească ce urmează strădaniei din post. Pasca este dusă obligatoriu la biserică, pentru a fi sfințită. Prin stropire cu vin, pasca devine ritualic o reprezentare a jertfei Mântuitorului. Pasca



este împodobită cu o cruce, incluzând astfel toată simbolistica Crucifixului, iar pe margine sunt două fășii de cocă răsucite, întru chipând coroana de spini a lui Hristos.

Peștele. Este simbolul apei, vieții, fecundității și înțelepciunii. Este unul dintre cele mai timpurii simboluri creștine, Iisus numindu-i pe Apostoli pescari de oameni și hrănind mulțimile cu doar doi pești și cinci pâini. Pe lângă unirea cu Hristos, peștele simbolizează botezul cu apă, viața și hrana spirituală.

Grupul folcloric „Flori de mălin” într-o nouă formulă

Într-o duminică din a doua parte a lunii martie, la Baia, a avut loc un spectacol-concurs din cadrul festivalului folcloric „Comori de suflet românesc”.

Comuna Mălini a fost reprezentată de grupul folcloric „Flori de mălin”. De această dată, formația noastră a apărut într-o formulă

nouă, cu mulți artiști tineri. Alături de membri mai vechi ai formației, proaspeții veniți au dat dovadă de talent autentic, de voință, de ambiția de a urca tot mai sus pe treptele performanței artistice.

Sigur, grupul se află la un nou început de drum. Un drum al unor exigențe deosebite, dar în același

timp, un drum frumos, un drum al continuării tradițiilor și obiceiurilor noastre, un drum al cultivării fenomenului cultural local, original.

Primele rezultate sunt promițătoare. Așteptăm, cu încredere, parcursul artiștilor noștri și nu ne îndoim de faptul că vor avea succes.



Grupul folcloric „Flori de mălin” pe scena căminului cultural de la Baia

Teodor Ilincăi - spectacol excelent la Suceava

Concetăţeanul nostru, tenorul Teodor Ilincăi a susţinut recent un spectacol extraordinar în sala Auditoriumului „Joseph Schmidt” din Suceava. Teodor Ilincăi, unul dintre cei mai apreciaţi tenori români ai momentului, a evoluat pe scena suceveană alături de mezzosoprana Emanuela Pascu şi pianistul Lucian Duşa. Cei trei artişti au încântat publicul interpretând fragmente din opere celebre, cântonete, precum şi scurte recitaluri la pian.

În sala de spectacol s-a aflat mama tenorului, o parte din fraţii săi, rude şi prieteni din Mălini şi Suceava.

Teodor Ilincăi s-a aflat pentru a doua oară pe o scenă din Suceava, iar spectacolul a fost organizat de Universitatea „Ştefan cel Mare” şi Casa de Cultură a Studenţilor din localitate.

Spectacolul s-a bucurat de un real succes, Teodor Ilincăi dovedindu-se încă o dată un artist desăvârşit.



COMUNA MĂLINI ÎN ANUL 1894

Atunci când vine vorba despre trecut, despre istorie, înaintaşii noştri au formulat foarte multe şi foarte interesante îndemnuri, reflexii şi maxime:

„Un om care nu-şi cunoaşte trecutul nu are un viitor!”

„Un popor care nu-şi cunoaşte istoria este ca un copil care nu-şi cunoaşte părinţii.”

Ne-am amintit de aceste exigenţe ale înaintaşilor noştri celebri atunci când am consultat lucrarea „Dicţionar geografic al judeţului Suceava”, o lucrare elaborată de Serafim Ionescu, revizor şcolar, şi publicată în 1894, adică acum 121 de ani. Dicţionarul acesta, premiat la vremea respectivă de Societatea

Geografică Română, este de o rigoare ştiinţifică fără cusur şi oferă, între multe altele, informaţii despre locurile noastre, despre comuna Mălini şi satele care o alcătuiau în anul 1894.

Plecând de la îndemnurile de a ne cunoaşte trecutul, am găsit de cuviinţă să reproducem din „Dicţio-

narul geografic al judeţului Suceava”, tipărit la 1894, acele pasaje care se referă strict la comuna noastră. Cititorul va observa că Mălini era o comună rurală situată în partea vestică a plasei Moldova şi că, încă din acea vreme, era o comunitate socială şi economică deosebită, complexă.

FILE DE ISTORIE

Mălini, comună rurală situată în partea vestică a pl. Moldova de sus, spre N.-V. şi la 17 km. de Folticeni. Se megieşesce la E. cu com. Brădăţelu, la V. cu com. Brosceşti, şi Sabasa, la S. cu jud. Némţu şi com. Borófa, Bogănesci, Baia şi Sasca şi la N. cu Bucovina.

Forma-î teritorială este aceea a unui poligon neregulat înclinat spre albiile Moldovei şi Bistriţei. E compusă din satele: Mălini, Pârae, Suha, Văleni, Dolia, Drăcenii şi Găinesci, cu reşedinţa în satul de la care-şi trage numele. Populată cu 1462 capi de fam, ce numără 5572 suflete sau 2759 bărbaţi şi 2813 femei din cari 87 bărbaţi şi 95 femei israeliţi. Contribuabilii sunt 1094 în com. sunt: 28 stoleri, 6 dulgheri, 6 rotari, 3 dogari, 6 fierari, 5 zidari (pietari), 4 cojojari şi 26 sumănari (abagi). Are 4 biserici, servite de tot atâţi preoţi şi 7 cântăreţi şi o monastire. Slatina, o şcoală rurală de băieţi alta de fete şi două mixte. Budgetul comunei pe 1892—1893 are la venit 24560.10 şi la cheltueli 24536.10 lei; iar al drumurilor 10987 lei venit şi 9220 lei cheltueli. În totă com. sunt 348 cai, 1100 boi, 1117 vaci, 3321 oi şi 790 porci. Altitudinea comunei de la nivelul mării atinge în vârful muntelui Bivol-Dolia 1534.3 m. E udată de râul Moldova şi pâraele: Suha Mare, Suha Mică şi afluenţii lor: Nemţisorul, Siga, Arşiţa Nemţisorului, Valea Colibei, Hartonésa, Pârâul Roş, Tabăra, Pojorâta, Primatarul, Bursunarul, Chetrosa, Malaiul, Butnarul, Pchietroni, Ionel, Dohotariu, Frasinul, Celariul etc. Munţii principali din Comună sunt: Bivolu-Dolia (1534.3), Bă-

işescu (1346), Poéna Lungă (1340.1 m.), Muncelu (1308.4), Vârful Goii (1298.4 m.), Obcina Rea (1295.7 m.), Vârful Măguri (1208.3 m.), Clădita Mare, (1073 m.), Obcina Ciurneni (1060.7), Arşiţa Băişescu (1042.9 m.), Rangu (1019.2), Cucuişul (1017.1 m.), Pietrişul Mare (1000.5 m.), Măguricea (981 m.), Calu (976.9 m.), Vârful Pojorâtei (975 m.), Arşiţa-Popi (969 m.). Plaiul Bătrân (921.8 m.), Pahomie (888.2 m.), Crucea Tomi (862.5 m.) şi Băta Popi (608.2 m.).

Moşia face parte din Domeniul Coronei (Ocol. Î. silvic), fostă altă dată a M-rei Slatina. Suprafaţa teritorială a comunei e de 20948 fălci, din cari 15156 pădure, 300 cultivabile, 4992 fânaş şi restul sterp. Anul din urmă s'a cultivat 6 hect. grâu, 606 hect. porumb, 7 h. orz, 224 hect. ovéz şi 50 hect. 83 ar. hrişcă,

Improprietaţi în 1864 şi 1881 sunt; 78 frunţaşi 550 pâlmaşi şi 439 codaşi stăpânind 3496 fălci. Localităţi mai însemnate în comună sunt: Monastirea Slatina, Tabăra, Poéna Dómnei, Esle şi instalaţiile forestiere din Găinesci şi Esle.

Afară de fabricile din Găinesci şi Esle mai sunt în comună: 3 fierăstrae primitive (2 pe Suha Mare şi 1 pe cea Mică) 8 morisce, 2 pive, 11 cărciume şi 10 dughene.

Maî nainte de 1870 satele Drăcenii şi Găinesci formaî o comună a parte numită Găinesci.

Alexandru Lăpuşneanul, înzestră Monastirea Slatina, zidită de el, cu moşia sa Mălini, M-rea o stăpâni până la secularizarea averilor monastiresci.

Cine se simte tânăr trăieşte mai mult

Să te simţi tânăr, „să fii tânăr în mintea ta” are o influenţă reală asupra sănătăţii cardiovasculare. Concluzia a apărut în urma unui studiu realizat în Anglia, studiu la care au participat 6.480 de adulţi, în vârstă de 65 – 75 de ani. Aceia dintre ei care au declarat că se simt cu cinci – zece ani mai tineri decât arătau datele din buletin, au dovedit un procent de mortalitate mult mai redus decât cei care se simţeau mai bătrâni decât erau în realitate sau se comportau în acord cu cele scrise în buletin.

Reprezentarea mentală optimistă a stării de sănătate are o influenţă incredibilă asupra organismului, concluzionează autorii cercetării. Cele mai bune medicamente se află în cap, în mintea noastră.

Consumarea cerealelor integrale prelungeşte viaţa

Consumul regulat de produse din cereale complete, nerafinate protejează organismul de bolile cardiovasculare şi prelungeşte viaţa. În urma unui studiu care a început în anii '80 şi la care au participat 118.000 de persoane, medici de la prestigioasa Universitate Harvard au concluzionat că cerealele integrale au o influenţă pozitivă accentuată asupra sănătăţii inimii, a întregului aparat

cardiovascular. Oamenii de ştiinţă au stabilit că persoanele care au consumat regulat pâine de ţărâţe şi graham, paste din grâu nedecorticat şi orez roşu sau negru s-au confruntat în proporţie mult mai redusă cu un atac de cord sau cerebral decât persoanele care au consumat produse din făină industrială.

Din păcate, efectul benefic, salvator se reduce la bolile de inimă. În cazul cancerului, cerealele integrale nu au avut nici un efect.

Concursurile de băut fac victime

Între cele foarte multe concursuri inventate de americani se află şi unul care constă în a bea cât mai mult alcool într-un interval cât mai scurt. Rezultatele sunt catastrofale:

2.200 de persoane decedate într-un an.

Conform unui raport al centrului de control al maladiilor, 38 de milioane de americani participă la astfel de concursuri de patru sau mai multe ori pe lună. La fiecare întrecere de acest fel, un participant înghiţe în cel mai scurt timp cel puţin opt pahare de alcool. Concursurile de acest gen sunt foarte răspândite în Alaska unde competiţia provoacă aproape 50 de decese la un milion de locuitori.

E posibil ca americanii să fi preluat de la români şi să fi modernizat obiceiul de a bea 40 de pahare într-o anume zi din an.

Picătura de sănătate

Zâmbiţi, vă rog



Un român şi un japonez fac schimb de experienţă privind procesul muncii.

- Câte ore pe zi lucrezi tu acolo, în Japonia?
- Opt ore – răspunde japonezul. Dar tu, în România, câte ore lucrezi pe zi?
- Tot opt. Auzi, adaugă românul, dar pentru cine lucrezi tu în aceste opt ore?

- Păi, două ore pentru patron, două ore pentru mine, două ore pentru Împărat şi două ore pentru Japonia. Dar tu pentru cine lucrezi?

- Două ore pentru patron, două ore pentru mine, Împărat nu avem, iar cât priveşte Japonia, ce problemă am eu cu ţara voastră!

În urma unui grav accident de circulaţie o căruţă ajunge într-un şanţ adânc. Căruţa se face praf, iar calul şi

căruţaşul sunt răniţi. Vine poliţistul. Constată că animalul are un picior rupt şi se chinuie îngrozitor. Ştie că animalul nu mai are scăpare, i se face milă şi îl împuşcă. Apoi, cu pistolul în mână, se îndreaptă spre căruţaş:
- Şi dumneavoastră sunteţi rănit?
- Eu? Nu, nu! Doamne fereşte! Aşa de bine nu m-am simţit niciodată...

Medicul ortoped se adresează unui pacient căruia îi amputase un picior:

- Domnule, am pentru dumneata două veşti: una bună şi una proastă...
- Spuneţi-o mai întâi pe cea proastă.

- Domnule, dintr-o regretabilă eroare, ţi-am amputat piciorul sănătos.

- Dar vestea bună care este?
- Dacă ai noroc, piciorul bolnav se va vindeca fără operaţie...

O nouă inițiativă, o nouă investiție a prins viață PENTRU SĂNĂTATEA LOCUITORILOR COMUNEI MĂLINI



Bazinul cu apă sărată



Vestiar



Sauna uscată



Sauna umedă

urmare din pagina 1

Iată și programul de funcționare:

Luni-închis (program administrativ); în restul zilelor săptămânii funcționează între ora 10 și ora 22.

Prețuri:

Pentru adulți: 20 lei - acces bazin;
5 lei - acces saună uscată;
10 lei - acces saună umedă;

Pentru copii: 15 lei - acces bazin.

Abonamente bazin: Adulți - 150 lei pe lună;
Copii: 100 lei pe lună.

de mult timp. Folosirea saunelor la unele neamuri face parte din tradiție, din obiceiurile zilnice.

S-au făcut, de-a lungul timpului, numeroase studii despre ce face bine și ce face rău sauna. Rezultatele au fost de multe ori contradictorii. Cu toate acestea, s-a tras concluzia că, în cea mai mare parte, urmările folosirii saunei sunt pozitive.

Iată câteva din beneficiile care poate să le aducă sauna:

- hipertemia, temperatura ridicată, îmbunătățește imunitatea prin creșterea producției de celule de sânge albe;
- transpirația abundentă ajută la eliminarea toxinelor, chimicalelor și a altor impurități de la nivelul pielii;
- accelerează pulsul, circulația sângelui și influențează pozitiv metabolismul;
- relaxează mușchii;
- eliberează de stres, de tensiune nervoasă;
- inhalarea aburilor influențează pozitiv respirația;

- folosirea cu regularitate a saunei conduce la menținerea vaselor de sânge mai elastice, mai flexibile.

Iată așadar cum o inițiativă deosebită poate conduce la efecte pozitive, la îmbunătățirea stării de sănătate a oamenilor. Cu importante economii de bani și de timp.

Oricum asupra funcționării micului nostru complex de sănătate vom reveni în edițiile viitoare ale publicației „Info Mălini”.

VETERAN DE RĂZBOI ȘI VETERAN AL VIEȚII

SOSIREA LA VĂLENI-STÎNIȘOARA, COPILĂRIA ȘI ADOLESCENȚA

„Pe valea Suhăi, am venit în 1923 – își amintește bădia Vasile. Am trecut muntele (Stînișoara n.n.) cu mama. Primise pământ pe valea asta tocmai de la reforma lui Cuza.”

Ca și cum s-ar fi întâmplat ieri, Vasile Catana mi-a înfățișat viața satului din vremea copilăriei sale. La școală erau mulți copii, iar învățătorii erau buni profesioniști și buni gospodari. Își amintește cu respect de învățătorii Todicescu și Enea. Își aduce aminte de preotul Ion Sălăgeanu care, bolnav fiind, oficia slujba stând pe un scaun.

La școală a mers până a făcut cinci clase. După aceea, vara mergea la oi sau cu vitele pe Stînișoara sau Poiana Lungă.

Cursul vieții, îmi spune bădia Vasile, era domol, mai socotit, mai calm. Oamenii se respectau, erau credincioși, cu frică de Dumnezeu, mergeau duminică de duminică la biserică.

Acesta este tabloul copilăriei și adolescenței lui Vasile Catana – cu culori cuminți, patinate, o alcătuire duioasă, romantică.

PARTICIPANT LA CEL DE AL DOILEA RĂZBOI MONDIAL. PRIZONIER LA RUȘI

Își amintește că, după ce a făcut vreo doi ani de pregătire premilitară, în 1939 a plecat în armată, mai întâi la infanterie și apoi la vânători de munte.

Soldat în Regimentul 18 Vânători

de Munte, execută și el ordinul mareșalului Ion Antonescu: „Ostași, vă ordon: treceți Prutul!”

„Am luat Rusia în picioare – își amintește. Am ajuns până la Marea Azov.”

A participat la lupte crâncene în Crimeea. Au căzut mulți din camarazii săi în confruntările din peninsula Ialta, de la Starâi Krim, de la Simferopol sau Sevastopol. Vânătorii de munte români au făcut minuni, dar cu prețul a nenumărate jertfe. La Sevastopol a fost rănit grav. În 1943 a fost deconcentrat, eliberat din armată, dar ulterior a fost înrolat din nou, activat.

Evenimentele de la 23 august 1944, îl surprind ca militar tot într-o unitate de vânători de munte, undeva lângă Târgu Neamț, la Oglinzi. În situația tulbură din acele zile ajunge acasă, la Văleni – Stînișoara. Dar aici organele administrative nou apărute îi sunt ostile, iar ocupanții ruși îl fac prizonier. Trudește în minele de cărbuni de la Donbas (Ucraina) până în octombrie 1945, când, alături de alți 2.000 de români, este eliberat și repatriat.

Războiul, prizonieratul i-au pricinuit răni fizice, dar și sufletești. Experiențele trăite și greu depășite au lăsat urme care nu vor fi îndepărtate niciodată.

VIATA DE DUPĂ OCTOMBRIE 1945

S-a terminat războiul. S-a terminat și prizonieratul. Se întoarce acasă. Ca peste tot în România și aici este greu, este foarte greu. Distrugerile războiului, sărăcia făceau viața oa-



Militar, vânător de munte



Veteranul Vasile Catana

menilor un adevărat calvar. În 1946 se căsătorește. „A fost o vreme foarte grea – își amintește bădia Vasile. Măncam pâine din făină de mazăre sau de miei.” Dar a avut și puțin noroc: a găsit de lucru la un gater. De acolo primea cartele cu care procura hrana în fiecare săptămână. Încet-încet lucrurile s-au mai liniștit, viața a intrat pe un făgaș cât de cât normal. În 1950 a reușit să-și facă o casă, cea în care locuiește și acum. A lucrat toată viața în domeniul forestier. Consideră că marea sa realizare a fost familia. Cei patru copii – un băiat și trei fete – i-au adus, printre alte bucurii, 12 nepoți și 10 stră-nepoți.

Bădia Vasile, la cei 97 de ani, este mulțumit de viața sa, deși mai are câte un „of”: evenimentele politice contemporane nu se petrec tocmai cum ar trebui.

Iată, în câteva rânduri, drumul prin lume a lui Vasile Catana. Un drum lung de 97 de ani, un drum adesea greu, adesea anevoios, dar pe

care l-a parcurs mereu cu fruntea sus. Stau dovezi distincțiile primite pentru faptele de arme din timpul războiului, dar și „documentele” vii care sunt copiii săi, nepoții și stră-nepoții.

Vasile Catana – veteran de război și veteran al vieții!

Dumitru AMARIEI

Redactor: Dumitru Amariei

Procesare texte: Ionela Tudosia

Andreea Tudosia

Tehnoredactare: Răzvan Guzu

Tipografia CELESTIN - Suceava