

# MĂLINI

## PERSPECTIVE EUROPENE

### O NOUĂ DESCHIDERE SPRE LUME, SPRE CIVILIZAȚIE

● În primăvara acestui an, vor începe lucrările de modernizare a drumului ce duce spre culmea Stânișoarei



Porțiunea de drum marcată pe hartă cu culoare neagră reprezintă cei 14,6 kilometri care vor deschide noi orizonturi oamenilor de pe meleagurile noastre

Un subiect de interes pentru cititorii noștri l-a constituit modernizarea drumului Văleni – Stânișoara – Ieșle - Culmea Stânișoarei. Perspectiva unei căi de acces moderne, abordabilă cu orice mijloc de transport, prezintă, desigur, importanță pentru locuitorii comunei Mălini, dar, și mai mult, va avea implicații pozitive din perspective economice, ecologice și turistice la nivel național.

Referindu-se la modernizarea celor 14,6 kilometri de drum ce vor lega co-

muna Mălini de comuna Borca, județul Neamț, președintele Consiliului Județean Suceava, domnul Gheorghe Flutur, spune: „Este vorba de drumul Stânișoarei, care duce la Borca și, mai departe, spre Valea Bistriței și Poiana Teiului. Vrem ca Mălini să devină o comună deschisă, atât către Neamț, cât și spre Ardeal”.

Procesul de modernizare a șoselei se anunță deosebit de complex. S-a stabilit să se lucreze pe actualul amplasament al

drumului, iar calea de rulare să fie realizată ca un sistem rutier rigid, alcătuit dintr-un strat de beton în grosime de minimum 20cm, peste care se vor aplica alte trei straturi rutiere. De-a lungul celor 14,6 km de drum modernizat se vor construi două poduri noi (unul de 14 metri lungime, altul de 18 metri lungime) și se vor repara 6 poduri din beton armat (cu o lungime totală de aproape 150 metri).

(continuare în pagina 3)

## „Crăciun în Bucovina”

### Participare remarcabilă a artiștilor din Mălini

Cu scopul declarat de a promova turismul în partea noastră de țară, Consiliul Județean Suceava a organizat la sfârșitul anului 2010 o acțiune de amploare sub genericul „Crăciun în Bucovina”.

Integrând, între multe altele, obiceiurile și tradițiile dezvoltate în zonă la sărbătorirea Crăciunului, a Anului Nou și a Sfântului Vasile, acțiunea Consiliului Județean, apărută la inițiativa președintelui Gheorghe Flutur, a cuprins și secvențe semnificative din comuna Mălini.



Acțiunea „Crăciun în Bucovina” a fost inițiată și susținută eficient de președintele Consiliului Județean Suceava, Gheorghe Flutur

Astfel, la spectacolul televizat realizat la Gura Humorului, în ziua de 11 decembrie 2010, comuna noastră a fost reprezentată de grupul de colindătoare „Mălina” și de ansamblul bărbătesc „Flori de mălin”, ansamblu care a încântat publicul cu jocul căpriței și o urătură.

La 26 decembrie 2010, în cadrul aceleiași interesante acțiuni „Crăciun în Bucovina”, la Căminul Cultural din Mălini a avut loc Festivalul de colinde, urături și obiceiuri de Anul Nou. Au participat formații valoroase din Râșca și Bogdănești, ansamblul „Flori de mălin”, dar și grupuri de copii de la școlile din Suha, Pâraie și Mălini cu programe care au cuprins colinde, urături, jocul căpriței și al ursului.

(continuare în pagina 4)

## REDUCERE DE 10 LA SUTĂ PENTRU PERSOANELE CARE ÎȘI VOR PLĂTI TAXELE ȘI IMPOZITELE PE 2011 PÂNĂ LA 31 MARTIE

Persoanele fizice sau juridice care vor achita taxele și impozitele pe anul 2011 până la 31 martie vor plăti cu 10 la sută mai puțin.

Codul fiscal prevede, la articolul 255, că taxele și impozitele pe clădiri, pe teren și pe mijloacele de transport pot fi plătite în două rate egale – una până la 31 martie, iar cealaltă până la 30 septembrie.

Consiliul Local Mălini a hotărât că acei contribuabili, persoane fizice sau juridice, care vor achita taxele și impozitele pe întregul an până la 31 martie, vor beneficia de o reducere de 10 la sută a sumei datorate.

Simplu: dacă o persoană, fizică sau juridică, care are de achitat în 2011 taxe și impozite în valoare de 100lei, va face plata respectivă până la 31 martie, va plăti, de fapt, 90 lei.



### PENSIUNEA „VICTORIA”

## Originalitate, bun gust, ospitalitate

După satul Văleni Stânișoara, șoseaua care te duce spre Borca intră într-o zonă aproape exotică. Doar pădurea și bătrânul rău Suha par a mai fi pe lume. Iarna, mai ales, zona este de basm: zăpada e mai albă, lumina mai clară, aerul mai pur, liniștea mai profundă. Aici, pe aceste locuri, marele Sadoveanu a ales să realizeze secvențele cele mai dramatice din romanul „Baltagul” și s-a oprit la Poiana Doamnei pentru a desfășura praznicul-judecată pregătit de Vitoria Lipan în memoria soțului ucis.

În vecinătatea Poienei Doamnei se află de mai mult timp un canton silvic, iar de doar câțiva ani, tot pe aici, s-au ridicat câteva construcții elegante, cochete, interesante. Civi-

lizația, societatea modernă și-au înfipt reperatele lor îndrăznețe și colorate, domesticind locurile și aducând lume nouă să-și bucure ochii și sufletul cu ceea ce, până mai ieri, aparținea doar sălbăticiunilor, ciobanilor și lucrătorilor la pădure.

Aici, în chiar gura pârâului Hartoneasa, se află o astfel de spectaculoasă construcție: i se spune pensiunea „Victoria”. Domnul Constantin Bârsanu, proprietarul, ne-a informat că la acest mic, dar foarte frumos complex turistic, s-a lucrat între anii 2005 și 2008. Construcțiile (sunt mai multe corpuri de clădire) s-au realizat din lemn și piatră, granit, acesta fiind folosit la decorațiuni interioare. Numele pensiunii l-a luat domnul Bârsanu din

certificatul de naștere al soției - gest frumos, cu semnificație pentru viața în doi.

Dar ce oferă pensiunea „Victoria” turistului?

Mai întâi spațiul de cazare, „de hodină” (cum ar spune un localnic): 11 camere și un apartament, loc suficient pentru 25 de persoane. Interioarele sunt deosebit de plăcute, calde. Iar pereții plăcați cu granit dau o notă de originalitate în plus. Masa se poate servi într-un salon cu 50 de locuri sau în alte două saloane cu câte 10 locuri. Salonul mare este gândit și realizat într-o idee rustică și bogat decorat cu măști și trofee de vânătoare.

Dumitru AMARIEI  
(continuare în pagina 4)

## PRIMĂRIA MĂLINI: OBIECTIVE PRIORITARE PENTRU ANUL 2011

Pentru Primăria Mălini, anul 2011 va fi unul deosebit de dens, cu numeroase obiective ambițioase, cu planuri care să conducă, în continuare, comunitatea noastră spre un nivel de civilizație superior, la standarde moderne, europene.

Una dintre veștile bune este legată de alimentarea cu apă potabilă curentă a unor zone din comună. Este vorba de un proiect despre care s-a mai vorbit, proiect al cărui studiu de fezabilitate a fost recent actualizat, iar la această oră se află în stadiul acordării vizelor de către instituțiile centrale abilitate.

O altă acțiune de anvergură are ca subiect modernizarea clădirii în care funcționează Școala „Nicolae Labiș” din Mălini. Un proiect se referă la spațiile interioare. Între altele, se va pune parchet nou, acolo unde este cazul suprafețele vor fi placate cu gresie sau faianță și, foarte important, se va realiza o instalație de încălzire cu o centrală termică pe lemne. Un alt proiect, consacrat tot acestei clădiri, urmărește izolarea termică a pereților exteriori și instalarea unei centrale termice cu panouri solare pentru asigurarea apei calde curente.

(continuare în pagina 3)

## Recensământul General Agricol - acțiune finalizată

S-a încheiat Recensământul General Agricol desfășurat în luna decembrie 2010 și ianuarie 2011. În comuna Mălini, activitatea a fost finalizată la 25 ianuarie 2011. La buna desfășurare a acțiunii, în comuna noastră, au participat 13 recenzori, doi recenzori șefi și un recenzor coordonator. Recenzorii și recenzorii șefi au fost salariați

ai primăriei și ai Unității de Asistență Medico - Socială, iar coordonatorul întregii activități fost secretarul primăriei, Nicolae Saftiu.

Activitatea s-a desfășurat în condiții normale, cetățenii înțelegându-i importanța și oferind toate informațiile solicitate.

Personalul implicat în realizarea Recensământului a dat dovadă de responsabilitate și profesionalism, ceea ce a făcut ca activitatea să fie finalizată la nivelul parametrilor impuși, în volum complet și în intervalul stabilit.



## ȘCOALA CU CLASELE I-IV NR. 2 VĂLENI STĂNIȘOARA REPERUL DEVENIRII A ZECI DE GENERAȚII

Școala cu clasele I-IV nr.2 Văleni Stănișoara se află așezată într-un loc frumos, pe o formă de relief de pe care se deschide o mirifică priveliște a împrejurimilor. Denumirea instituției s-a schimbat de multe ori. A fost școala de pe Podirei, de la Primataru, de Peste-Pod, Văleni - Stănișoara 2. Acum se cheamă școala cu clasele I-IV nr.2 Văleni - Stănișoara. Construcția clădirii a început, se pare, prin 1951. Era nevoie de o școală în această parte a satului, cea de la Bursunaru aflându-se la o distanță apreciabilă. Până în 1954, când a fost gata clădirea, școala a funcționat în încăperi din sat luate cu chirie (la familia Tărăță și la familia Berheci).



Clădirea este modernizată: se instalează o centrală (pe lemne) pentru încălzire, se realizează o instalație pentru apă curentă, se schimbă în întregime tâmplăria. Tot în această perioadă, școala este dotată cu 5 calculatoare.

La această oră, la Școala nr. 2 Văleni Stănișoara învață 23 de copii, alții 19 urmând programul de grădiniță.

Primul cadru didactic care a predat la această școală s-a numit Francisca Popescu. Ulterior s-au aflat la catedra instituției, ca învățători suplینitori, Vasile Panțiru și Grigore Tărăță - localnici.

În 1971, vin la școala de la Primataru, două tinere învățătoare:

Melania-Elena Dâmbu și Olimpia Ududec. Melania Dâmbu (Panțiru după căsătorie) realizează un record de statornicie: lucrează în același loc 39 de ani - din 1971 până în 2010, când se pensionează.

Astăzi, la această școală sunt încadrate trei persoane: învățătorii Cătălina Stan (fiica doamnei Panțiru), Mihail Turnea și educatoarea Marcela Panțiru.

Școala de la Primataru, care, iată, funcționează de mai bine de jumătate de secol, se constituie, pentru mulți oameni din Văleni Stănișoara, în reperul romantic, duios al primilor ani de învățătură, în mica trambulină de acasă care i-a propulsat în lume.

Clădirea a fost construită în ideea de a asigura și condiții de locuit pentru cadrele didactice. Sala de clasă era încăpătoare. Inițial puteau învăța, în sistemul „simultan” copiii din toate cele patru clase. Ulterior, numărul elevilor s-a mărit și s-a lucrat cu două clase dimineața și două după-amiaza.

Sala de clasă era folosită și pentru a găzdui ședințe, serbări, iar uneori se prezentau aici și filme.

Din anul 1972, funcționează în acest local și o grădiniță.

În 1994, spațiul școlii este re-compartimentat cu trei încăperi funcționale - două pentru elevii claselor I-IV și una pentru grădiniță. Ulterior, în anii 2006-2007,

și mii de ani, pașii abia presimțiti printre frunze ai vânătorilor de căpriori ori „hulpi”, ierunci ori bursuci, ca și ai pescarilor năzuind să prindă în apa Suhăi pe dumnealui, tatăl păstrăvilor.

Dar Stănișoara a fost, în primul rând, raiul turmelor. Mioarele cu clopoței de sanie iernatică la gât, ori măgarii cărând în ciuda presupusei

## STĂNIȘOARA

încăpățănări desagii cu provizii, îi însoțeau pe ciobani din anotimp în anotimp, erau martori ai tăcerii lor, ai puținelor bucurii și ai spaimelor de tot felul. Ciobanii scornitori de povești și-au istorisit și lor una - ajunsă la noi prin mijlocirea slovei sadoveniene - potrivit căreia bunul creator al lumilor, presopus a vorbi asemeni notarilor din vechile primării, s-a dovedit a fi sărac în daruri cu ei, pentru motivul că au sosit cu întârziere la împărțirea celor dulci în

viață:

- Rămâneți cu ce aveți. Nu vă pot da într-adaos decât o inimă ușoară, ca să vă bucurați cu ce e al vostru. Să vă pară toate bune. Să vie la voi cel cu cetera și cel cu băutura. Și s-aveți femei frumoase și iubețe.

Muntenilor canoniți de ploile lui noiembrie și de mălaiul împuținat în traistă la stâni, pe lângă ceteri și femei iubețe, le-a mai fost dat să-l trimită pe lume pe Nicolae Labiș. Osteniți de cântece - numai la Miorița au trudit două mii de ani - ei și-au pus în graiul poetului mormurul glasurilor lor. Când l-am cunoscut, am fost tentat din prima clipă să-l întreb:

- De unde vii? Din ce țărâm misterios?

Acum, după ce am coborât de pe Stănișoara, drapat cu frunze roșii ca odăjdii împărăților bizantini, amețit de argintul apelor și de foșnetul ierburilor lungi, știu că Labiș a venit din viscolul marilor mituri, din pădurile de început ale geniului românesc.

Gheorghe TOMOZEI

Am vorbit în câteva rânduri despre faptul că, în curgerea implacabilă a timpului, zona comunei noastre, mai precis: valea Suhei Mari și trecerea peste culmea Stănișoarei s-au constituit în martori ai unor întâmplări importante și interesante din istoria țării.

Astfel, „satul Mălini” apare, în septembrie 1499, într-un hrisov al lui Ștefan cel Mare și Sfânt. Documentul voievodal stabilește limitele proprietății unui boier al vremii, care cuprindea și a treia parte din sat, din Mălini, „ce este peste Moldova”.

## MĂLINI LA RĂSCRUCI DE ISTORIE

La 1538, Petru Rareș va fi folosit trecerea peste Stănișoara pentru a se retrage la cetatea Ciceului, după ce fusese învins de o oaste turcească sub comanda lui Soliman. Denumirile unor locuri, păstrate peste veacuri, sunt dovezi ale trecerii lui Petru Rareș și a însoțitorilor săi: „La tabără”, Iesle, Poiana Doamnei.

La 1821, zona devine teatrul de desfășurare a unor confruntări între o grupă de eteriști (90 de oameni), condusă de căpitanii Năstase și Dimitrie, și o alta de turci (1200 de soldați) avându-l în frunte pe Deli-Pașa.

În istoria recentă, în august 1944, pe aceste locuri au avut loc confruntări pe viață și pe moarte între trupele germane și o formațiune de grăniceri români.

Dar iată că un document istoric aflat într-o arhivă din Leipzig (Germania) face referire la lupta de la Baia din decembrie 1467, și aduce în discuție o altă secvență de istorie care s-ar fi petrecut pe meleagurile noastre. Documentul a fost cercetat de istoricul român Constantin C. Giurescu și este evocat în lucrarea „Istoria pădurii românești din cele mai vechi timpuri până astăzi” (editura CERES-1976). Ce a aflat istoricul român din acel document? A aflat că, în urma luptei de la Baia, 15 decembrie 1467, luptă câștigată de Ștefan cel Mare și Sfânt, regele Ungariei, Mateiaș Corvin, rănit în spate de o săgeată cu trei vârfuri, a trebuit să se retragă în mare grabă. Dar, ajungând în munți, el „află drumul închis cu arbori tăiați”. Atunci, a dat foc cazelor și bagajelor sale și a îngropat cincizeci de tunuri ca să nu cadă în mâinile moldovenilor.

Aceste informații se găsesc în lucrarea „Longini Historiae Polonicae” care aparține cronicarului polon Ioannis Dlugossi.

Înainte de a interpreta informațiile despre fuga regelui ungar, vom face precizarea că mai mulți istorici au avansat ideea potrivit căreia Mateiaș Corvin a urmat valea Suhăi Mari pentru a ajunge pe culmea Stănișoarei și, de acolo, să treacă în Ardeal. Fără a face precizări edificatoare, cronicarul polon spune foarte clar că învinsul voievodului moldovean a folosit un drum pentru retragere.

Regele ungar, fiind un militar școlit și încercat, nu putea să aleagă pentru retragere decât calea cea mai îndemână (deci „un drum”) și cea mai scurtă.

Având în vedere locul unde s-a desfășurat bătălia, dar și alcătuirea reliefului din zonă, vom concluziona, logic, că retragerea oastei ungare a avut loc pe linia: Baia, valea Moldovei, valea Suhei Mari, culmea Stănișoarei.

Probabil că dovezile concrete ale demersului nostru, tunurile regelui Mateiaș Corvin (sau ce va mai fi rămas din ele), zac și astăzi, după aproape 550 de ani de la Bătălia de la Baia, undeva la poalele munților Stănișoara.

Aura ancestrală a istoriei umbrește enigmatic și frumoasele noastre locuri.

Dumitru AMARIEI



## PRIMĂRIA MĂLINI: OBIECTIVE PRIORITYRE PENTRU ANUL 2011

(urmăre din pagina 1)

În viitorul imediat se vor finaliza lucrările la pârtia de schi. În fapt urmează să mai fie instalate tunurile pentru zăpadă. Apoi, în lunile aprilie-mai se va pune în funcțiune rețeaua de canalizare a satelor Poiana Mărului, Mălini, Păraie, realizată anul trecut. Tot pe parcursul anului 2011, se vor încheia lucrările la Căminul Cultural din zona Suha. De asemenea, se vor finaliza lucrările de reabilitare și modernizare a școlii și a bazei sportive de la Suha. Localitățile comunei, vor arăta cu totul altfel, mai bine, evident, după ce se vor realiza marcaje pietonale, se vor instala indicatoare rutiere, vor fi marcate, semnificate toate instituțiile din zonă, precum și pensiunile. O informație care îi va bucura pe cetățenii satului Păraie: în primăvară vor începe lucrările la drumul județean 209B, Mălini-Păraie-Slatina.

Având în vedere tendința de creștere a activității turistice în zonă și, implicit, a necesității cunoașterii tuturor posibilităților și facilităților, este prevăzută realizarea unui punct de informare turistică, care să ofere celor interesați relații complete și competente. Și încă o inițiativă care va bucura mălineni: parcul din centrul comunei va căpăta o altă înfățișare după o laborioasă lucrare de modernizare. Iată, acestea ar fi câteva din obiectivele pe care le are în vedere Primăria Mălini pentru anul 2011, obiective, care vor fi duse la îndeplinire în volum complet și de calitate. Conform principiului „zis și făcut” după care lucrează conducerea administrativă a comunității noastre.

♦ UNIVERSUL CREDINȚEI ♦ UNIVERSUL CREDINȚEI ♦ UNIVERSUL CREDINȚEI ♦

### Prima datorie a credinciosului

Cea dintâi datorie și cea mai mare grijă a credinciosului în viață este grija pentru mântuirea sufletului său. Nimic pe lume nu e mai de preț pentru el ca mântuirea sufletului, după cuvântul Mântuitorului, care zice: „Ce va folosi omului de ar dobândi lumea toată, dacă își va pierde sufletul său? Sau ce va da omul, în schimb, pentru sufletul său?”

Mântuirea este eliberarea din robia păcatului și a morții și dobândirea vieții în veci, în Hristos. Ea ne-a fost făcută cu puțință de întruparea, jertfa, învierea și înălțarea Domnului nostru Iisus Hristos la cer, și ne-o însușim prin harul dumnezeiesc, cu care trebuie să conlucrăm prin credință și fapte bune. De mântuire se poate împărtăși orice om, fiindcă Dumnezeu voiește ca toți oamenii să se mântuiască și să vină la cunoștință.

Adevărul care duce la mântuire se găsește în Sfânta Biserică Ortodoxă, „stâlpul și temelie adevărului”.

Biserica Ortodoxă are acest adevăr de la Dumnezeu însuși, vestit mai dinainte prin patriarhii, dreptii și proorocii Vechiului Testament, care au avut o viață și o cugetare sfântă, și apoi, în mod desăvârșit, prin însuși Fiul Său întrupat, Domnul nostru Iisus Hristos, Mântuitorul, cum spune Sfântul Apostol Pavel: „După ce Dumnezeu odinioară, în multe rânduri și mai multe chipuri, a vorbit părinților noștri prin prooroci, în zilele acestea mai de pe urmă ne-a grăit nouă prin Fiul, pe Care L-a pus moștenitor a toate și prin Care a făcut și veacurile. Care fiind strălucirea slavei și chipul ființei Lui și Care ține toate cu cuvântul puterii Sale...”

Acest adevăr l-a dat Dumnezeu prin Descoperirea dumnezeiască.

### PSALM

George COȘBUC

Închinați-vă popoare!  
Dumnezeu e bun.  
El a pus în soare focul  
Verii a-tot-încălzitoare.  
Inima-i e sfântul soare,  
Și-alte lumi el pune-n locul  
Lumilor ce-apun!

Închinați-vă popoare!  
Dumnezeu e drept-  
Binecuvânta-va anii  
Celui ce-n dreptate moare,  
Însă jalnic plângătoare  
Vor avea-o-n veci tiranii  
Inima din piept!

Închinați-vă popoare!  
Dumnezeu e sfânt-  
Cel ascuns e-n veci de față,  
Cel etern într-una moare!  
Vă-nchinați, că-nvingătoare  
El renaște-a sa viață  
Dintr-al său mormânt.

UNITATEA DE ASISTENȚĂ MEDICO-SOCIALĂ MĂLINI

OAMENI DE OMENIE ÎN SLUJBA OAMENILOR



Clădirea Unității de Asistență Medico-Socială - remarcabilă reușită arhitectonică



Doamna Carmen Mariana Mogîrzan - un doctor cu suflet mare și cu... mare deschidere profesională

Fără îndoială, Unitatea de Asistență Medico - Socială din comuna noastră constituie unul dintre rețelele care relevă gradul de atenție pe care primăria și consiliul local îl acordă sănătății oamenilor din Mălini. După efortul, absolut admirabil, făcut în anii 2004-2005 pentru repararea imobilului, primăria s-a preocupat constant pentru asigurarea celor mai bune condiții funcționării staționarului. Aceasta, în contextul economic tot mai complicat, cu influențe directe asupra surselor și resurselor materiale.

Datorită acestor strădanii, s-a reușit ca și în 2010 să se asigure cele necesare, din toate punctele de vedere, continuării activității la un nivel corespunzător. Astfel, în anul care a trecut unitatea a înregistrat aproximativ 500 de internări, gradul de ocupare a celor 20-25 de paturi fiind unul spre cel maximum posibil. În bună măsură, cei mai mulți dintre oamenii internați au venit pentru probleme de sănătate, dar au fost și persoane care au constituit „cazuri sociale”. Într-o astfel de situație s-a aflat Valeria Pânzaru. Această femeie, care, la un moment dat, nu mai avea pe nimeni s-o îngrijească, s-a bucurat de condițiile foarte bune din spital și de atenția deosebită a personalului timp de 4 ani și jumătate. Nu de mult s-a stins, iar de înmormântarea ei creștinească s-a ocupat tot personalul spitalului, cu ajutorul primăriei. Ce lucru mai frumos și mai de laudă poate exista dincolo de acela de a avea grijă de un om neajutorat?! Este un fapt care demonstrează că, într-o lume tot mai egoistă și mai nepăsătoare, se mai află oameni cu suflet bun, oameni generoși, oameni cu dragoste și grijă față de aproapele lor. Mă gândesc, când scriu aceste rânduri, la personalul spitalului, dar și la primarul Petru Nistor, care pur și simplu se bate pentru a menține unitatea în stare activă, operațională.

Sigur, este un efort considerabil cel care se face pentru susținerea funcționării spitalului. În anul 2010, primăria Mălini a participat la această susținere cu 220000 lei(noi), iar Direcția de Sănătate Publică, de la nivelul județului, cu 145000 lei (noi). Bani de la primărie au acoperit cheltuielile de apro-

vizionare cu alimente, cu combustibili, cele privind întreținerea, reparațiile, încălzirea, facturile la curent electric, telefon, precum și pentru salariile personalului auxiliar.

Banii de la Direcția de Sănătate Publică au acoperit costurile medicamentelor și ale materialelor sanitare, precum și salariile

personalului medical.

Foarte important este că preocuparea personalului privind calitatea actului medical, a condițiilor de trai și de hrană, grija care se acordă fiecărei persoane internate în parte sunt cunoscute și apreciate în comuna noastră.

Așa cum ne spunea Cezar Saftiu, directorul unității, nu este ușor să menții standardele care se impun unei astfel de activități, dincolo de seriozitate, pricepere și răspundere, este nevoie de conștientizarea necesităților fiecărui om internat, de aplicarea cu atenție asupra tuturor cerințelor obiective și, după caz, subiective pe care cel bolnav le presupune. Medicul, doamna Carmen Mariana Mogîrzan, asistentele, infirmierele, bucătăresele, toți angajații știu toate acestea și, își pun, cu dragă inimă, experiența, deprinderile și cunoștințele profesionale în folosul celor internați.

Și chiar mai mult decât atât, am adăuga noi. Se simte în asigurarea asistenței celor internați calitatea umană a angajaților, dragoste față de cel în suferință, pasiune și dăruire pentru a-l ajuta. De aceea credem că oamenii care lucrează la Unitatea de Asistență Medico - Socială din Mălini merită cu prisosință respectul și prețuirea tuturor locuitorilor comunei.

Dumitru AMARIEI



În bucătărie, ca în farmacie

SFATUL MEDICULUI

CE FACEM CÂND SUNTEM OBOSIȚI?

Oamenii, mai cu seamă cei de vârstă a treia, se plâng adesea că sunt epuizați că nu mai au energie, că nu mai au poftă de viață. Cauzele acestei stări sunt deosebit de numeroase. O listă lungă de afecțiuni medicale și probleme de stil de viață pot contribui la oboseală: lipsa somnului, gripa, nutriția neadecvată, alergiile, infecțiile, anemia, abuzul de alcool, hipotiroidismul, afecțiunile cardiace, diabetul și SIDA.

În unele cazuri, cea mai bună metodă de abordare a acestei probleme presupune schimbări radicale ale stilului de viață, adică a ceea ce mâncați, ce beți, a exercițiilor fizice pe care le practicați. Nu strică o vizită la medic pentru analize și sfaturi competente.

Dar, desigur, când ne simțim obosiți, cel mai important este să ne ajutăm și singuri.

SOLUȚII RAPIDE ȘI EFICIENTE

- a) Pentru un efect rapid, puneți două picături de ulei de mentă pe un șervețel sau pe o batistă, țineți la nas și respirați adânc.
- b) Adăugați la apa de baie două picături de ulei de mentă și patru picături de ulei de rozmarin. O astfel de baie are efect înviorător.
- c) Stați întins pe spate și folosind una sau două perne, țineți picioarele mai sus decât capul. Astfel de exerciții îmbunătățesc circulația sângelui spre creier.
- d) Spălați un cartof crud, tăiați-l cu tot cu coajă, în felii și lăsați-le într-un pahar cu apă peste noapte. Dimineața beți apa din pahar care va conține potasiu, o substanță minerală care facilitează transmiterea impulsurilor nervoase și mișcarea mușchilor.

ATENȚIE LA CE ȘI CÂT MÂNCĂM!

- a) Dimineața, luați un mic dejun consistent. Apoi, pe parcursul zilei, mâncați de mai multe ori gustări din alimente sănătoase. Este mai recomandat să vă hrăniți astfel, decât să mâncați foarte consistent de două sau trei ori pe zi.
- b) Mâncați cât mai puțini carbohidrați rafinați – adică zahăr alb sau făină albă. Evitați pâinea albă, spaghețele și prăjiturile.
- c) Consumați cât mai multe alimente bogate în fibre: legume, fulgi din cereale integrale și pâine din cereale integrale.
- d) Evitați alimentele grase. Pentru a îmbunătăți funcțiile glandelor suprarenale, care influențează metabolizarea nutrienților, ar trebui să aveți cel mult 10 % grăsimi saturate în dieta dumneavoastră.

CE ȘI CÂT BEM ?

- a) Beți apă toată ziua! Cel puțin doi litri! Nu așteptați până când vi se face sete pentru că "alarma" pentru sete nu este întotdeauna oportună. Chiar și o deshidratare minoră poate să facă să vă simțiți obosiți.
- b) Reduceți consumul de băuturi cofeinizate. Cofeina poate să vă ofere scurte episoade de energie, dar după acest moment vine unul de epuizare.
- c) Reduceți consumul de alcool. Alcoolul produce depresia sistemului nervos central. Alcoolul reduce, de asemenea, glicemia.

CĂUTAȚI ȘI FOLOSIȚI REZERVE DE ENERGIE!

- a) Luați câte 150 mg de magneziu de două ori pe zi (de preferat sub formă de citrat). Acest mineral este implicat în sute de reacții chimice din organism. Este important pentru transformarea proteinelor, grăsimilor și carbohidraților în sursă de energie.
- b) Ginkgo biloba îmbunătățește circulația sângelui spre creier și de la creier și face ca totul să meargă mai normal și mai puțin obositor. Luați 15 picături de ginkgo biloba dimineața.
- c) Coenzima Q10 ajută la producerea energiei. Se ia câte 50 mg de două ori pe zi la micul dejun și la masa de seară. Se absoarbe cel mai bine atunci când este luată împreună cu mâncarea. Efectele sunt sigure, dar apar uneori abia după 60 de zile.

FACEȚI MIȘCARE! FACEȚI GIMNASTICĂ!

- a) Faceți gimnastică (orice exercițiu) în fiecare zi, câte 30 de minute. Această practică vă ajută să dați jos din kilogramele în plus, dar vă asigură și un spor de energie. Atenție: cei care fac mișcare în fiecare zi dorm mai bine!
- b) Atunci când vă simțiți obosiți, faceți 10 minute de exerciții ușoare. Dansați, cântați, mergeți pe jos, alergați ușor, respirați controlat – orice activitate vă va fi de ajutor, va aduce un plus de energie.

ÎNCERCAȚI PROBA SPANACULUI!

Consumul de spanac o dată pe zi este un remediu vechi pentru reducerea oboselei. Vă amintiți cum îl ajuta pe Popeye Marinarul ... Dincolo de orice glumă, spanacul conține potasiu și multe vitamine B, toate fiind importante pentru metabolismul energetic.

ZĂMBIȚI, RÂDEȚI, GLUMIȚI!

Dincolo de orice dietă, de orice medicament, de orice supliment alimentar, pentru sănătatea noastră fizică și mentală există câteva remedii universale – zămbetul, râsul, glumele. Acestea toate sunt la îndemâna noastră, a fiecăruia, au efect garantat și nu costă nici un ban.

TOTUȘI ...

Dacă vă simțiți obosit tot timpul, deși ați încercat câte ceva din ceea ce v-am înfățișat în cele de mai sus, programați-vă o vizită la medic. Oboseala poate fi un simptom al problemelor de tiroidă, depresii, diabetului, anemiei și multor altor afecțiuni. Totuși, asistența medicală este foarte importantă, iar sănătatea este mai importantă decât toate!

O NOUĂ DESCHIDERE SPRE LUME, SPRE CIVILIZAȚIE

(urmăre din pagina 1)

De asemenea, se vor construi 11 podețe de câte 5 metri lungime, 23 podețe de câte 3 metri, 70 podețe de câte 2 metri și 6 podețe de câte 1 metru. Să recapitulăm: se vor repara 6 poduri, se vor construi două poduri mari (de 14 și, respectiv de 18 metri) și 110 podețe, cu lungime de la 1 metru la 5 metri. Se vor mai

PERPECTIVE EUROPENE

realiza 6750 metri fundații adâncite de parapet de protecție, 155 metri zid sprijin de rambleu și 2435 metri zid sprijin dupleu.

Lucrările vor începe peste puțin timp, în primăvara lui 2011, și sunt eşalonate pe o durată de trei ani, finanțarea investiției făcându-se din bugetul consiliului județean Suceava, fonduri extrabugetare și alte fonduri legale constituite în acest scop. Practic, modernizarea șoselei are în vedere segmentul care începe de la gura pâraului Hartoneasa și se termină pe culmea Stănișoarei, la limita teritoriului județului Suceava.

Edificarea acestei investiții va însemna crearea unor perspective economice, turistice, sociale și ecologice fără precedent în zonă. În fapt, o nouă deschidere spre lume a celor ce trăiesc pe valea Suhei Mari – de la râul Moldova până în culmea Stănișoarei.



Postul de Poliție Mălini vă informează:



## NERESPECTAREA ORDINII ȘI LINIȘTII PUBLICE

### - INFRAȚIUNI ȘI CONTRAVENTII

acestora, de natură să tulbure ordinea și liniștea publică sau să provoace indignarea cetățenilor ori să lezeze demnitatea și onoarea acestora sau a instituțiilor publice;

- constituirea unui grup format din trei sau mai multe persoane în scopul de a săvârși acțiuni ilicite, contrare ordinii și liniștii publice și normelor de conviețuire socială, precum și actele de încurajare sau sprijinire, sub orice formă, a unor astfel de grupuri care incită la dezordinea socială;

- aruncarea asupra unei persoane, construcții sau asupra unui mijloc de transport cu obiecte de orice fel, cu substanțe inflamante, iritant-lacrimogene sau cu efect paralizant, corosive sau care murdăresc;

- organizarea, îngăduirea sau participarea la jocuri de noroc (altele decât cele autorizate potrivit legii) de natură să lezeze bunele moravuri;

- atragerea de persoane, sub orice formă, săvârșită în localuri, parcuri, pe străzi sau în alte locuri publice, în vederea practicării de raporturi sexuale în scopul obținerii de foloase materiale;

- provocarea ori participarea efectivă la scandal, în locuri sau localuri publice;

- tulburarea, fără drept, a liniștii locuitorilor prin producerea de zgomot cu orice aparat sau obiect ori prin strigăte și larmă;

- alungarea din locuința comună a soțului sau a soției, a copiilor, precum și a oricărei alte persoane aflate în întreținere;

- refuzul unei persoane de a da relații pentru stabilirea identității sale, de a se legitima cu actul de identitate sau de a se prezenta la sediul poliției la cererea organelor de urmărire penală sau de menținere a ordinii publice.

Faptele enumerate mai sus, considerate contravenții, în funcție de gravitatea lor, se sancționează cu amendă de la 100 la 3000 lei.

Agent șef Constantin GRIGORAȘ

Pentru asigurarea climatului de ordine și liniște publică necesar desfășurării normale a vieții și activității cetățenilor, s-a elaborat și aprobat în Parlamentul României „Legea pentru sancționarea faptelor de încălcare a unor norme de conviețuire socială, a ordinii și liniștii publice, nr. 61 din 27 septembrie 1991”.

În temeiul acestei legi, constituie infracțiune portul, fără drept, în locuri și împrejurări în care s-ar putea prinde viața sau integritatea corporală a persoanelor, a cuțitului, pumnalului sau a altor obiecte realizate anume pentru tăiere, împungere sau lovire.

La fel, se apreciază a fi infracțiune folosirea în asemenea locuri și împrejurări a armelor cu aer comprimat sau cu gaze comprimate, a obiectelor confecționate pe bază de amestecuri pirotehnice ori a dispozitivelor pentru șocuri electrice.

Tot contravenție este și împiedicarea, sub orice formă, a organelor de urmărire penală sau de menținere a ordinii publice în acțiunea acestora de a-și îndeplini obligațiile de serviciu privind legitimarea sau conducerea unei persoane la sediul poliției ori al altui organ de stat, sau de a lua măsurile necesare pentru menținerea ori restabilirea ordinii publice.

Astfel de fapte se pedepsesc cu închisoare de la 3 luni la 2 ani sau cu amendă, dacă nu există circumstanțe agravante.

În temeiul legii 61, constituie contravenție și se sancționează ca atare săvârșirea oricărei din următoarele fapte:

- manifestarea în public prin acțiuni, acte sau gesturi obscene, proferarea de injurii, expresii jignitoare sau vulgare, amenințări cu acte de violență împotriva persoanelor sau bunurilor

## PENSIUNEA “VICTORIA”

# Originalitate, bun gust, ospitalitate

(urmăre din pagina 1)

Tot aici, în salonul mare, s-a construit un șemineu, care, pe lângă rolul de a încălzi încălta, creează o atmosferă caldă, primitoare, odihnitoare. Folosind cu iscusință și inspirație spațiul, lângă primele două corpuri de clădire, s-a ridicat un foișor și s-a zidit un beci. Beciul, încăpător, realizat sută la sută din piatră, zidit cu măiestrie, pare a fi „piesa” care îi place cel mai mult domnului Bârșanu. Undeva, în spate, a fost amenajată o păstrăvărie, care, înțeleg, se bucură de mult succes. De asemenea, ca pe lângă orice gospodărie serioasă, și aici vom găsi samedenie de pășări.

Cine se ocupă de funcționarea unui asemenea...angrenaj? Pe lângă soții Constantin și Victoria Bârșanu, de bunul mers al pensiunii au grijă soții Elena și Alexandru Ciornei. Din câte am înțeles, doamna Elena este meșter bucătar, iar domnul Alexandru (Doru) - iscusit cabanier. Nu vă vom înșira aici felurile de mâncare dintr-un eventual meniu, dar putem spune că găsiți oricând un pește proaspăt, o tochtură moldovenească, alte preparate neaoșe din carne de porc, de vită sau de pasăre. Totul însoțit de murături sau alte garnituri din legume sau bureți (ciuperci, adică). Pentru a acompania ispititoarele bucate, gazdele au pregătite vinuri din podgorii de valoare, țuică de prune (despre care trebuie făcută precizarea: „numai pentru bărbați puternici”), dar și acea licoare dulceagă și frumos colorată, căreia îi spunem afinată. Imaginați-vă că afară zăpada este de o jumătate de metru, că e frig de crapă pietrele, că pădurea gume sub un vânt năprasnic, iar dumneavoastră vă aflați în fotoliul de lângă șemineu, cu un pahar de vin și cu



Interioare spațioase, cu aplicarea unor idei originale privind decorarea și compartimentarea



Un salon în care poți să intri toamna și să pleci primăvara

domnul Doru, cabanierul, care vă spune poezii, snoave, povești, vă vorbește despre întâmplări întâmplătoare sau încă neîntâmplătoare

...Vă puteți imagina aceste lucruri sau puteți trage o fugă până la pensiunea „Victoria” pentru a verifica scenariul.

## „Crăciun în Bucovina”

### Participare remarcabilă a artiștilor din Mălini

(urmăre din pagina 1)

La 27 decembrie 2010, artiștii din Mălini au fost prezenți la spectacolele de mari dimensiuni care s-au desfășurat la Suceava și Fălticeni cu colinde, urături și jocul caprei. Vom menționa naturalitatea, acuratețea și originalitatea a tot ceea ce au pus în scenă grupul „Mălina” și ansamblul „Flori de mălin”, talentul și dăruirea membrilor acestor formații care au reprezentat remarcabil comunitatea noastră într-o acțiune complexă, de mari dimensiuni. Cu regretul că nu vom reține, în aceste rânduri, decât numele câtorva dintre artiștii mălineni, ne vom opri, totuși, la Vasile Ungureanu, Ioniță Maganu, Vasile Agape, Pavel Ilincăi, Costel și Petrică Ștefănoaia, Ionel Buzdugan. Tuturor celor care ne-au reprezentat în această onorantă activitate, le adresăm felicitări, dar și îndemnul să continue cu aceeași pasiune, cu același talent și cu aceeași dragoste față de tradițiile locului. Sigur, se pune întrebarea: cum a ajuns comuna Mălini să participe la o acțiune de anvergură ca parte a Bucovinei? Și acest lucru i se datorează președintelui Consiliului Județean Suceava, Gheorghe Flutur, care a apreciat că tradițiile de la Mălini au culoare și originalitate, au valoare și că trebuie promovate, trebuie mai bine cunoscute, asemenea tuturor celorlalte din ținutul Bucovinei istorice.



Ansamblul “Flori de mălin”, după spectacolul din 11 decembrie 2010, de la Gura Humorului



La 26 decembrie 2010, gazdele de la Mălini au oferit colaci participanților la Festivalul de colinde, urături și obiceiuri de Anul Nou

## CALEIDOSCOP

### NEURONII – CELULELE CARE NU SE REFAC

Omul se naște cu aproximativ 100 de miliarde de neuroni. Aceștia, neuronii, fiind celulele nervoase ale gândirii și memoriei. O persoană matură pierde zilnic între 200 și 200.000 de neuroni. Spre deosebire de alte celule, neuronii nu se reface, nu se regenerează. Totuși, în pofida pierderilor, în unele situații, considerabile, neuronii rămași pot asigura omului o memorie infailibilă până la vârsta de peste 100 de ani. Acesta cu condiția ca neuronii să fie... hrăniți și întreținuți, baza fiind constituită din glucoză și oxigen.

### TRĂIM PE O PLANETĂ CU MIEZUL FOARTE FIERBİNTE!

Centrul Terrei se află undeva la 6.373 km sub picioarele noastre. Specialiștii au delimitat diferite zone ale structurii interioare a planetei și au ajuns la concluzia că nucleul acesteia are o rază de 3.500 km și este alcătuit în cea mai mare parte din fier lichid

aliat cu câteva elemente mai ușoare (sulf, oxigen). Temperaturile din nucleu sunt foarte ridicate, variind între 4.700 și 6.700 grade Celsius, comparabile cu cele de la suprafața Soarelui.



Având aceste date, este lesne să ne imaginăm că sub picioarele noastre, la o adâncime de peste 2.870 de kilometri se află o minge de metal lichid mare cât toată planeta Marte. Nucleul acesta incandescent reprezintă aproximativ o treime din masa Pământului.

Redactor: Dumitru Amariei

Procesare texte: Ionela Panțiru

Tehnoredactare: Răzvan Guzu

Tipografia CELESTIN - Suceava