



# *Urmașii lui Sihleanu*

*Revista editată de Primăria Sihlea  
Nr. 3, anul V, martie 2012*







## Urmasii lui Sihleanu

Coordonator  
primar **ENE STOICA**

Manager proiect  
dir. Cultural prof.:  
**TUȚA CIOBANU**  
[Http://sihlea.primarievrancea.ro](http://sihlea.primarievrancea.ro)

*Din sumar:*

*Primăria la  
dispoziția dumneavoastră*

*Cultura*



*Poezia în luna martie*

*Religie*

*Sfatul medicului*

*Între noi femeile*

*Fapt divers*



Revista aceasta este  
considerată  
a fi  
“**oglindea comunei noastre**”  
cu bunele și relele ei,  
tocmai de aceea  
vă rugăm să  
veniți în sprijinul  
celor care o  
redactează, cu sugestii!

# FAPT DIVERS



*Să-ți faci cărți de vizită și să nu le dai la alții!*

*Un profesor intră într-un magazin de pantofi. Vânzătorul i se adresează:*

- Să trăiți, domnule profesor! Vânzătorul îi oferă perechea de pantofi cerută. Profesorul o probează. este bună. Merge la casierie și o plătește. Dorește să dea un ciubuc vânzătorului.  
- Vai, domnule profesor, nu, am fost și eu profesor, știu cum este, cât de mici sunt salariile în învățământ... Profesorul pleacă și merge spre un magazin de costume de haine. Solicită un costum, îl probează, îi vine foarte bine, îl plătește și dorește să dea un bacșiș vânzătorului.  
- Vai, domnule profesor, nu, am fost și eu profesor, știu cum este, cât de mici sunt salariile în învățământ... Incantat de cumpărături, profesorul iese din Mall și se îndreaptă spre casă. Pe scarile mallului era un cerșetor.

*Profesorul își zice:*

- Dacă cei doi vânzători n-au primit bacșiș, să-mi fac pomană cu cerșetorul acesta. Îi întinde o hârtie de 5 roni.

*Cerșetorul i se adresează:*

- vai, domnule profesor, nu pot primi de la dumneavoastră... Știu cât de greu este în învățământ...  
- Și tu ai fost profesor? Intreabă stupefiat profesorul.  
- Nu am fost, ci sunt profesor, dar acum am o fereastră...

*Un ungur merge la alimentară să cumpere două pâini dar nu era sigur dacă este corect să spună “două pâini” sau “doi pâini”. S-a frământat în sinea lui până i-a venit rândul și când ajunge la casa de marcat, îi spune vânzătoarei:*

*- Dați-mi trei pâini și unu luați-o înapoi!*

*Sună telefonul noaptea.*

*Bărbatul:*

*- Dacă e pentru mine nu sunt acasă.*

*Nevasta răspunde:*

*- Este acasă.*

*Bărbatul:*

*- Ce ți-am spus femeie???*

*Nevasta:*

*- A fost pentru mine!!!*

*Doi proaspăt arestați discuta în celulă:*

*- De ce ai fost arestat?*

*- Pentru concurență.*

*- ...?*

*- Fabricam aceleași bancnote ca și statul*

*O domnișoară este întrebată:*

*- Când te-ai îndrăgostit prima oară?*

*- La 16...*

*- Și a doua oară?*

*- La 16:30!*

*Ce ai când șeful este neamț?.....Ai organizare, civilizație!*

*Ce ai când șeful este evreu?.....Ai o afacere!*

*Ce ai când șeful este român?.....Ai grijă!*

*- Bulă, ce meserie ai?*

*- Sînt imitator de viermi.*

*- Cum adică?*

*- Fac găurele în mobilă la un negustor de antichități...*

*Un polițai intră într-o librărie:*

*- Dați-mi, vă rog, un plic rotund: vreau să trimit o circulară prin secție pe la noi.*

*Vine și superiorul lui și-l scuză față de vânzătoare:*

*- Doamnă, știți, este nou la noi în secție, nu prea știe el care-i treaba pe aici. Dar dacă tot am intrat în librărie, dați-mi și mie un glob cu harta României.*

*Cică un polițist găsește pe jos o bilă. Îi dă drumul jos și ea sare de două ori. Mă, se gîndește el, de ce sare bila asta de două ori? Ia să mă duc la căpitan... Se duce la căpitan și îi comunică faptul. Se gîndește căpitanul, se gîndește și, cuprins de o revelație aiurea, sare de pe scaun și spune:*

*- Păi, mocofane, sare de două ori pentru că se cheamă bilă, că dacă se chema trilă sărea de trei ori...*

*Un bărbat îi spune prietenului său:*

*- Soția mea ține o cură de slăbit de trei săptămâni.*

*- Cât a pierdut până acum?*

*- Două săptămâni.*





## ÎnTRE NOI FEMEILE

### *Tocăniță cu ficat de pui și smântână*

*O mâncărică, care se prepară ușor și care este foarte gustoasă!*

#### *Ingrediente*

*500g ficat de pui*

*2 cepe*

*5 căței de usturoi*

*1 ardei iute*

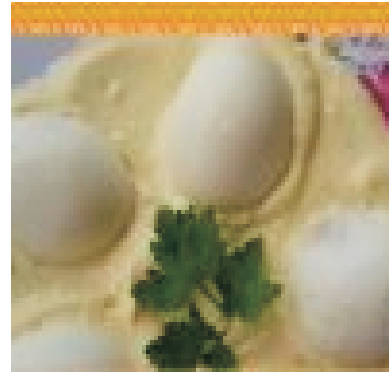
*200ml smântână*

*1 legătură frunze de pătrunjel*

*Sare*

*Piper*

*1 lingură ulei*



*Spălăm ficatul în 2-3 ape și-l punem în lapte rece pentru 15-20' să iasă amăreala din el.*

*Curățăm ceapa și usturoiul și le tocăm mărunt. Ardeiul îl tăiem feliuțe subțiri și dacă este prea iute, îdepărtăm semințele. Pătrunjelul îl tocăm mărunt.*

*Punem la încins uleiul, adăugăm ceapa, usturoiul și ardeiul și le călim puțin fără să le ardem. Scoatem ficățelei din lapte și îi punem în tigaie. Amestecăm și îi lăsăm la călit 3-4', până-și schimbă culoarea. Adăugăm smântâna, jumătate din pătrunjelul tocat, așezonăm și lăsăm la foc mic sa fiarbă încă 15'.*

*Oprim flacara, adăugăm restul de pătrunjel, amestecăm și servim.*

### *Ouă umplute în sos alb*

#### *Ingrediente*

*Pentru ouă umplute:*

*6 ouă fierte – tari*

*2 linguri pate de ficat*

*50 g unt*

*50 g cașcaval ras*

*sare și piper – după gust*

*pentru sos:*

*maioneză – cam cât o ceașcă de cafea*

*100 g iaurt*

*100 g smântână*

*o mână de mărar tocat marunt*

*1 vârf de sare*



*Tăiem ouăle pe jumătate și scoatem gălbenușurile. Amestecăm gălbenușurile cu restul ingredientelor până obținem o pastă fină. Umplem jumătățile de ou cu compoziția obținută mai sus. Pregătim și sosul amestecând toate ingredientele specificate. Dacă vreți ca sosul să fie mai “ușor” puneți 200 g de iaurt și nu mai puneți smântână. Puteți să mai folosiți și un castravete murat tăiat cubulețe mici. Acestea vor face ca maioneza să nu cadă greu la stomac. Punem ouăle cu umplutura în jos și le acoperim cu sos. Pofta buna!*



*O “doamnă” este o femeie care-l face pe un bărbat să se poarte ca un “domn”.  
Calderon de la Barca*

*MOTTO: "UȘILE DESCHISE LA PRIMĂRIE!"*

*Transparența actului administrativ și implicarea cetățenilor în a lua decizii de interes major sunt coordonatele de bază ale activității mele.*

*Bine ați venit pe site- ul comunei Sihlea Județul Vrancea*

*Acest site conține informații despre trecutul și prezentul comunei noastre, dar și câteva idei, prognoze despre viitorul său. El se dorește a fi un instrument de comunicare modern, rapid și eficient între Primărie și cetățenii comunei, dar și o modalitate de a ne face cunoscuți în țară, precum și în afara hotarelor sale.*

*Ca primar al tuturor locuitorilor din comuna Sihlea, îmi declar întreaga disponibilitate pentru ca Primăria și Consiliul Local să devină parteneri de dialog cu locuitorii, în slujba cărora îmi desfășor întreaga activitate. În perioada următoare, vom continua următoarele proiecte*

*- pietruire drumuri ,proiect asfaltare drumuri - 7,5 km - finanțare din fonduri europene;*

*- reabilitare, consolidare și dotare a Căminului Cultural;*

*Vă invit, deci, locuitori ai comunei Sihlea să faceți aprecieri și propuneri privind dezideratele de viitor, iar noi ne vom strădui să le punem în practică, în folosul comunității noastre.*

*Pe dumneavoastră, oaspeții noștri virtuali, vă invităm să ne cunoașteți, să ne înțelegeți modul de viață, să ne fiți alături la sărbători, să construim împreună viitorul comunei Sihlea. Devenind și oaspeți reali, venind la noi, vă veți convinge de facilitățile și oportunitățile de dezvoltare oferite de comuna noastră.*



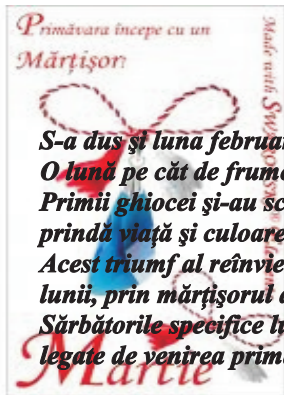
*Chiar dacă au în comun sensibilitatea, frumusețea, delicatetea... femeile sunt unice... “La multi ani!”  
fetelor, femeilor, mamelor și bunicilor!*

*Primar,  
ENE Stoica*





## Primaria la dispoziția dumneavoastră



**S-a dus și luna februarie. Mai întoarcem o filă în calendar și iată un nou MARTIE, un nou început.....**  
**O lună pe cât de frumoasă pe atât de misterioasă, învăluită într-o aură de magie și legendă**  
**Primii ghiociei și-au scos timizi capul din stratul de omăt, vremea se încălzește treptat și natura începe să prindă viață și culoare**  
**Acest triumf al reînvierii și regenerării este sărbătorit de români într-un mod special , chiar din prima zi a lunii, prin mărțișorul dăruit celor dragi.**  
**Sărbătorile specifice lunii martie se caracterizează prin unicitatea și frumusețea tradițiilor și obiceiurilor legate de venirea primăverii**

**Sărbătorile care marchează această lună sunt:**

**1 martie Mărțișor ,Baba Dochia, Intrarea în zilele Babelor**

**8 martie Ziua femeii**

**9 martie Macenicii**

**10 martie Intrarea în zilele Moșilor**

**17 martie Alexie Ziua șarpelui**

**25 martie Buna Vestire Blagoveștenia , Ziua Cucului**

**Deseori, prinși în goana vieții, uităm să ne mai bucurăm de miracolul naturii și de aceste frumoase sărbători care marceau odinioară traiul sfânt și sănătos al bunicilor noștri. Așadar, haideți să întâmpinăm primăvara cum se cuvine, să ne bucurăm de lumina blândă a soarelui, de mireasma florilor și să regăsim iubirea dăruind.**

**Să aveți o primăvară senină și plină de iubire!**

**Când eram la școală și aveam de făcut demonstrații matematice lungi, atunci când nu ajungeam la rezultatul corect, revedeam calculele făcute în speranța de a găsi greșeala. De obicei nu o observam nici după trei sau patru întoarceri. Atunci, în disperare de cauză, mototoleam foaia de hârtie , luam o coală nouă și reluam calculul. Abia atunci ajungeam la rezultatul corect. Când comparam apoi cele două foi de hartie, greșeala îmi sărea în ochi, era atât de evidentă încât mă întrebam cum am putut să trec peste ea de atâtea ori și să nu o observ. Am învățat atunci, că este foarte greu să-ți vezi greșeala când intrii pe firul logic al calculului greșit, deoarece, logica celui calcul, chiar greșită, te fură, aluneci de-a lungul ei foarte ușor și nu sesizezi defecțiunea.**

**Ei bine, am ajuns să cred că tot așa se întâmplă și cu felul în care gândim. Avem foaia cu calculele vechi, rezultatele nu ne ies, ne tot întoarcem pe aceeași foaie și reluăm firul gândirii moștenite, fără să vedem unde se greșește...**

**Ce ar fi dacă, am lăsa foaia veche deoparte și am lua o foaie nouă? Ce ar fi dacă în loc să tot ștergem și să facem corecturi de foaia veche, am lua totul de la capăt? Vă sperie gândul? Ce ar fi dacă, în loc să ne mai gândim la ce știm să facem și felul în care ne-am obișnuit să facem, am porni în abordarea noastră din cu totul altă direcție?**

**Dacă am pleca, nu de la ce facem de obicei, ci de la nevoile la care vrem să răspundem? Dacă am privi în jurul nostru, am nota tot ce vedem că trebuie rezolvat, tot ce vedem că trebuie făcut, iar apoi, fără să ținem cont absolut deloc de ceea ce am moștenit, am căuta metode creative și inteligente pentru a răspunde la nevoile semnalate?**



**Ingrediente**

**2ouă,  
100g unt sau margarină,  
100g zahăr,  
200ml lapte,  
50g drojdie proaspătă,  
1/2 linguriță sare,  
făină cât cuprinde,  
gem**

**Mod de preparare**

**Cornulețele cu gem sunt delicioase. Pentru a prepara aceste cornulete mai întâi topești untul sau margarina într-o cratiță, la foc mic. După ce s-a topit untul, îl iei de pe foc, adăugați zahărul și amesteci bine. Intr-un vas bați bine ouăle,drojdia și sarea. Adaugi amestecul de unt și zahăr, laptele calduș și amesteci bine.**

**Adaugi făina treptat și frământă un aluat moale, care să nu se lipească de mâini. Acoperi aluatul cu un prosopel de bucătărie și-l lași la loc calduș 30-60 min. După ce a crescut, împarți aluatul în 6 părți egale.**

**Întinzi fiecare parte în formă de cerc și îl împarți în 8 apoi ungi fiecare parte cu gem. Rulezi cornurile și le lași în tavă la crescut 30 min. După ce au crescut, se ung cu ou și se dau la cuptor până se rumenesc frumos.**

**Cornulețele cu gem se pudrează cu zahăr pudră.**

**Prajitura cu foi de zahăr ars și cremă de lămâie**

**Ingrediente:**

**- pentru blat: 500 de grame de făină, 100 de grame de zahăr, 150 de grame de unt, 100 de grame de smântână, un ou, un plic de praf de copt.  
- pentru cremă: 5 linguri de făină, 200 de grame de unt (nesărat, cu minim 50% grăsime), 200 de grame de zahăr pudră, jumătate de litru de lapte, coajă și zeama de la două lămâi.**

**- Pune zahărul pentru blat, într-o cratiță, la topit. Lasă-l până se face maro, stinge-l cu o cană de apă fierbinte și lasă totul pe foc până ce zahărul se topește complet.**  
**- Untul (la temperatura camerei) se amestecă cu oul întreg, cu smântâna și siropul de zahăr ars. Adaugă făina, amestecată cu praful de copt, toată odată, și omogenizează compoziția cu mâna, dar fără a frământa coca.**  
**- Imparte aluatul în patru. Întinde, din fiecare bucată, câte o foaie, pe care o coci pe fundul tăvii (unse cu unt) de la aragaz, la foc moale, până se colorează puțin.**  
**- Foile se pun unele peste altele și se lasă să se răcească (sunt rigide ca un biscuit).**  
**- Cât se coc foile pregătește crema. Amestecă făina cu laptele și pune totul pe foc. Amestecă și când se îngroașă, dă deoparte și lasă să se răcească.**  
**- Rade coaja de la lămâie și stoarce sucul.**  
**- Amestecă untul moale cu zahărul și când pasta de făină s-a răcit adaugă câte puțin, în crema de unt, alternând cu sucul de lămâie. Adaugă și coaja de lămâie.**  
**- Montează prăjitura. Pune prima foaie într-o tavă de aragaz, pune crema, și așa până așezi toate cele patru foi. Dă prăjitura la rece, cel puțin 12 ore. Tai-o bucăți și înainte de a le scoate din tavă pudrează-le cu zahăr.**



## MEDICUL VĂ SFĂTUIEȘTE

### Probleme de sanatate specifice fiecărei luni a anului



*Martie - perioada de varf pentru herpesuri*

În martie și aprilie apar cele mai multe cazuri de herpes, la fel ca și în august. O slăbire a sistemului imunitar din primăvară ar putea fi responsabilă pentru cazurile din martie și aprilie, în timp ce pentru cele din august ar putea fi de vină expunerea crescută la soare (care, de asemenea, poate reduce capacitatea de apărare a sistemului imunitar).

4. Aprilie - risc crescut de cefalee

Durerile de cap în general și mai ales cele de tip "ciorchine", apar mai des primăvara și în septembrie. Cauza are legătură cu hipotalamusul, zona din creier care este reponsabilă cu ceasul intern și cu fluctuațiile hormonale.

5. Mai - apariția sau înrăutățirea unor afecțiuni inflamatoare intestinale și creșterea recidivelor de scleroză multiplă

Simptomele afecțiunilor inflamatoare intestinale, precum diareea și constipația, sunt mai frecvente primăvara și vara. Simptomele pacienților cu maladia Crohn sunt cu 59% mai frecvente la sfârșitul primăverii comparativ cu toamna și iarna. Totodată, recidivele de scleroză multiplă sunt de trei ori mai dese în mai decât în septembrie.

6. Iunie - scăderea tensiunii arteriale

Un studiu care a presupus monitorizarea a 8.800 de persoane în vârstă a arătat că tensiunea arterială este mai ridicată în timpul iernii și mai scăzută vara. O explicație ar putea fi vitamina D, produsă în cantități mai mari vara, și care ar putea regla tensiunea arterială.

7. Iulie - creșterea cazurilor de ulcer la picior și de apendicită

Ulcerele la picior nu doar că sunt mai frecvente vara, dar se și vindecă mai greu în această perioadă. De asemenea, riscul de apendicită acută este mai mare în iulie, conform unui studiu realizat în Italia cu ajutorul a 1.300 de pacienți.

8. August - creșterea nivelului antigenului specific prostatic

Nivelul antigenului specific prostatic, care este legat de bolile de prostata, este mai mare vara, potrivit unui raport publicat în Jurnalul European de Urologie.

Un studiu realizat cu ajutorul a peste un milion de pacienți cu cancer a arătat însă că cei diagnosticați vara și toamna au șanse mai mari de a trăi mai mult. Razele soarelui sunt esențiale pentru că organismul să producă vitamina D, iar mai multe cercetări sugerează că această vitamină ar putea avea un rol în stoparea creșterii tumorilor.

9. Septembrie - înrăutățirea simptomelor de astm

Internările copiilor cu astm ating un maxim în primele patru săptămâni de școală după vacanța de vară, existând o legătură evidentă între infecții și întoarcerea la școală.

10. Octombrie - creșterea cazurilor de ulcer la stomac, artrită și acnee

În această lună sunt înregistrate cele mai multe internări cu ulcer peptic (luna august fiind cea cu cele mai puține cazuri), o cauză putând fi scăderea nivelului melatoninei - hormonul de somn care depinde de lumina naturală. Totodată, artrita reumatoidă este de doua ori mai frecventă între octombrie și martie decât în celelalte luni, iar vizitele la medic din pricina acneei se înmulțesc, după o scădere în timpul verii.

11. Noiembrie - înrăutățirea bolilor de plămâni, a simptomelor de psoriazis și înmulțirea cazurilor de depresie

Simptomele bolii pulmonare obstructive cronice sunt de două ori mai rele în timpul iernii, iar femeile care nasc în ultimele trei luni ale anului sunt de doua ori mai expuse riscului de a face o depresie post-natală. În plus, în această perioadă se înregistrează cele mai multe consultații pentru psoriazis.

12. Decembrie - perioadă de vârf pentru tuse și nașteri premature

În decembrie oamenii sunt mai expuși riscului de a suferi de tuse, iar cazurile de preeclampsie se înmulțesc. Preeclampsia se caracterizează printr-o creștere periculoasă a tensiunii arteriale în timpul sarcinii, care poate duce la naștere prematură și la alte probleme de sănătate.

**Doctor, Cristina COCÎRLEA**

## ȘCOALA



**Serbarea școlară este un instrument eficient de lucru cu copiii/elevii, aceștia din urmă reușind, „ascunși” în spatele personajelor interpretate, al poeziilor recitate sau al cântecelor, să-și exteriorizeze dragostea pentru Mama. În același timp, se știe că serbarea este un mijloc de acumulare de noi cunoștințe, dar ea asigură și cadrul propice socializării. Planul de desfășurare al unei serbări nu este strict, ci poate fi ajustat în funcție de colectivul clasei, de exigentele dascălului sau ale părinților. Deci, această zi reprezintă pentru copii și nu numai un motiv de mare bucurie**

## 8 MARTIE

**Ce de lume adunată!  
Plină este sala toată.  
Multe mame au venit  
Și frumos azi s-au gătit  
Eu le zic de ziua lor:  
„La mulți ani, mămicilor!”  
Noi multe am învățat  
Și cu drag v-am așteptat  
Cântece și poezii  
Am repetat zi de zi.  
Vrem acum să ne-ascultați  
Și să ne aplaudați.  
Primăvara:**

**Eu sunt fiica cea mai tânără și mai frumoasă a anului. Pe mine mă  
mângâie soarele cu razele lui calde și luminoase. Eu trezesc la viață întreaga  
natură. Aduc copiilor mărțișoare și ghiocei. Câtă frumusețe, câtă viață și veselie!**



### Ziua femeii, sărbătoarea internațională a mamelor

**Ziua de 8 Martie este recunoscută pe întreg Mapamondul ca sărbătoarea internațională a femeii. Luna martie este prima lună a primăverii când toată natura renaște și razele soarelui încep să ne mângâie ușor. Pură coincidență sau nu, în această lună se sărbătorește pe lângă mărțișor și ziua femeii, a mamelor. Femeia este cea mai importantă ființă din lume, mamă și iubită, elemente fără de care întregul univers nu ar exista.**

**Mama este ființa aleasă de Dumnezeu pentru a-i fi reprezentanta pe pământ.**

**LA MULȚI ANI!**

**Prof. Rădița NICA**



**Ziua Femeii - cum a apărut sărbătoarea în lume**  
Inspirată din mitologia grecească, lumea sărbătorește Ziua Mamei de când au fost inventate legendele Olimpului. Englezii au fost primii care au sărbătorit Ziua Femeii....dar americanii au oferit cei dintâi "oficial" flori de 8 martie.

Iată câteva lucruri interesante pe care nu le știai despre ziua de 8 martie.

De aproape un secol, pe 8 martie sărbătorim în fiecare an Ziua Mamei, și totuși tradiția sa îndelungată în calendarul sărbătorilor românești este necunoscută. Sărbătoarea datează din timpul legendelor despre zeii Olimpului, când grecii au închinat zeiței Cybele, zeița pământului și mama tuturor zeilor, festivalul Hilaria desfășurat de pe 15 până pe 18 martie. Legenda zeiței Cybele a fost preluată și în mitologia romană, iar cultul ei prin urmare sărbătorit în calendarul roman.

Anglia, Duminica maternității

Istoria Zilei Femeii începe însă undeva în jurul anilor 1600, când în Anglia se sărbătorea "Duminica maternității". Cu această ocazie, oamenii aveau o zi liberă, când mergeai în vizită și duceai mamelor prăjituri. Obiceiul primise numele "mersul la colindatul mamei" și în acea zi fiecare mamă din Regat primea o prăjitură tradițională, apoi mamele le dădeau copiilor binecuvântarea.

Ziua femeii, manifest pentru egalitate

Mai târziu, sărbătoarea este reluată în Statele Unite, reinventată însă mai puțin de dorința omagierii mamei, ci ca manifest împotriva inegalităților sociale și a discriminării dintre sexe.

Tot ei sunt primii care au "transformat" sărbătoarea femeii într-una dedicată mamei, iar președintele George Washington (1732 - 1799) a contribuit în mod simbolic la această tradiție, după ce a adresat mamei sale o declarație înduioșătoare în public. Probabil că sentimentele sale pentru propria mamă i-au inspirat profund pe americani, care au dedicat caeastă zi în mod deosebit mamei.

În Europa, sărbătoarea este preluată mult mai târziu

Abia 50 de ani mai târziu, la Copenhaga apare pentru prima dată ideea unei sărbători oficiale dedicate femeii, astfel că în 1910, la Copenhaga, 8 martie este declarată "Ziua Femeii", fiind adoptată apoi și în Austria și Elveția. 7 ani mai târziu se naște și ziua de 8 martie cu prilejul grevei muncitoarelor din Sankt Petersburg. Ziua femeii a fost recunoscută că sărbătoare internațională în 1977, printr-o rezoluție a Națiunilor Unite, devenind apoi o tradiție în majoritatea țărilor din Europa și în SUA. În țara noastră, 8 martie se sărbătorește din perioada regimului comunist, mai exact după ce Lenin a închinat ziua pentru omagierea femeii militare, mai puțin militante ca în America, în URSS.



### Postul cel Mare

**Postul cel Mare este cel mai lung post din calendarul creștin-ortodox și durează șapte săptămâni , adică 48 de zile , fiind unul dintre cele mai restrictive. Postul Mare mai este numit și Postul Patruzecimii sau Postul Paștelui**  
**Postul nu este un scop în sine Trebuie să privim întotdeauna acest tip de penitență în legătura cu Învierea lui Hristos** Un motiv de bucurie, bucurie pe care o putem trăi și trebuie să o trăim în timpul Postului Mare. Învierea lui Hristos este cea mai mare sărbătoare a creștinătății. Postul Mare, pregătirea primirii în inima curată a acestei sărbători . Poți trăi pentru o bucurie, bucurându-te. Să înțelegem bine la ceea ce suntem chemați să trăim în această perioadă a Postului Mare. Să trăim timpul postului ca un timp în care , examinându-ne cunștințele , golim tot ceea ce este păcat pentru a ne umple de iubire și sfințenie . Cei care nu au reușit să postească ar putea încerca să facă acest lucru fie și pentru câteva zile, întrucât Postul înceamnă exercițiu drept cumpătare atunci când este vorba de mâncare și băutură , dar și bunătate, răbdare și înțelegere în relațiile cu cei din jur.

**Postul nu înseamnă numai alimentație fără carne , lapte , brânză și ouă, ci mult mai mult, respectiv iertare, împăcare, bunătate și răbdare. Postul vine din grecescul ASCEZA și înseamnă exercițiu. Deci perioada postului este o perioadă în care oamenii trebuie să facă exerciții pentru a fi mai buni , mai înțelepți, mai blânzi , să privească mai mult la ei și mai puțin la cei din jur, să nu fie lacomi la mâncare chiar dacă alimentele sunt fără lapte sau fără carne , pentru că lăcomia este un păcat.În plus sunt scutiți de la post copiii,bătrânii, militarii oamenii care călătoresc și bolnavii.Mai mult este preferabil ca o persoană fie și o singură zi, dacă nu poate mai mult , dar în acea zi să fie respectată tradiția ortodoxă..Postul propriu/zis este comparat cu călătoria de patruzeci de zile a poporului evreu în pustiu. De-a lungul acestei călătorii, Dumnezeu a săvârșit mai multe minuni și prin analogie același model de explicație a fost dată de Sfinții Părinți celor patruzeci de zile de Post. Ultima săptămâna a Postului care precede sărbătoarea este Săptămâna Mare, care începe cu Duminica Floriilor și se termină cu Duminica Pascală Sărbătoarea Paștelui începe de fapt cu Dumineca Floriilor când se sărbătorește intrarea lui Hristos în Ierusalim În ziua de joi a Săptămânii Mari clopotele încetează să mai bată vor mai bate doar în Sâmbăta Mare Această zi este totodată și începutul chinurilor Mântuitorului. Vinerea este ziua răstignirii lui Hristos , cea mai mare zi de post. Ziua de vineri este considerată mereu zi fără noroc , în această zi nu se obișnuiau muncile legate de cultivarea pământului sau de creșterea animalelor , nu se aprindea foc și nu se cocea pâine. Regulile bisericești au stabilit ca zilele rânduite pentru ajunare adică abținerea totală de la mâncare și băutură , sunt luna și marțea din prima săptămână a Postului, iar în ultima săptămână a postului , numită și a patimilor , se ajunează luni, marți, miercuri, vineri și sâmbătă. În aceste zile se pot consuma seara pâine și apă. În zilele de miercuri din post se ajunează până seara , când se consumă pâine și legume fierte fără untdelemn În celelalte zile din săptămână din tot timpul Postului Mare se mănâncă o singură dată pe zi , seara hrană uscată iar sâmbăta și untdelemn și puțin vin . În toată această perioadă sunt două dezlegări la pește pe 25 martie , de Buna Vestire și de Florii Postul alimentar trebuie însoțit de absinență totală de sex , dar mai ales de conduită morală .Spre sfârșitul Postului , credincioșii trebuie să se spovedească și apoi dacă primesc dezlegare din partea părintelui duhovnic să primească Sfânta Împărtășanie Este importantă starea de spirit pe care o au credincioșii în această perioadă.**  
**Post cu bucurie și folos duhovnicesc!**

Profesor,  
Maria Ostrinceanu



## De ziua mamei

*Ce am putea să-i urăm noi persoanei care ne-a dat viață, ne-a iubit și ne-a protejat când am avut nevoie de Ziua Femeii? Sincer fără iubirea de mamă nu am fi nimic din ceea ce suntem în prezent. Cuvintele nu au valoarea necesară pentru a exprima niște sentimente mai presus de iubire și respect*

*acum vreau să vă împărtășesc câteva citate celebre despre MAMĂ. O persoană deosebită pe care o iubim și sărbătorim în fiecare an pe data de 8 Martie.*

*Mama, ideal de femeie, fermecător și venerat.*

**Lev Tolstoi**

*O mamă nu este o persoană pe care să te sprijini, ci o persoană care face sprijinul nenecesar.*

**Dorothy Canfield**

*Ceea ce sunt sau ceea ce sper să ajung îi datorez mamei mele.*

**Abraham Lincoln**

*O mamă e acea persoană care poate lua locul oricui dar nu poate fi înlocuită cu nimeni.*

**Cardinal Mermillod**

*Inima mamei este un adânc abis la capătul căruia găsești de fiecare dată iertare.*

**Honore de Balzac**

*Mama este numele lui Dumnezeu pe buzele și în inimile copiilor.*

**William Makepeace**

*N-am mai trecut de mult prin sat și-mi spune*

*Un om ce de pe-acasă a venit*

*Cum c-a-nflorit la noi mălinul*

*Și c-ai albit, mămucă, ai albit*

*Alt om mi-a spus c-ai stat la pat bolnavă*

*Eu nu știu cum să cred atâtea vești*

*Când din scrisori eu văd precum matala*

*Din zi în zi mereu întinereti*

**Nicole Labis**

*S-a dus și luna februarie Mai întorcem o filă în calendar și iată un nou martie, un nou început.....O lună pe cât de frumoasă, pe atât de misterioasă, învăluită într-o aură de magie și legendă Primii ghiociei și-au scos timizi capul din stratul de omăt, vremea se încălzește treptat și natura începe să prindă viață și culoare.*

*Acest triumf al reînvierii și regenerării , este sărbătorit de români într.un mod special, chiar din prima zi a lunii, prin Mărțișorul dăruit celor dragi Sărbătorile specifice lunii martie se caracterizează prin unicitatea și frumusețea tradițiilor și obiceiurilor legate de venirea primăverii.*

*Sărbătorile care marchează această lună sunt:*

*1 Martie Mărțișor*

*Baba Dochia Intrarea în zilele Babelor*

*8 Martie Ziua Femeii*

*9 Martie Măcenicii*

*10 Martie Intrarea în Zilele Moșilor*

*25 Martie Buna Vestire( Blagovestenia Ziua Cucului)*

*Deseori prinși în goana vieții, uităm să ne mai bucurăm de miracolul naturii și de aceste frumoase sărbători care marcau odinioară traiul sfânt și sănătos al bunicilor noștri Așadar, haideți să întâmpinăm primăvara cun se cuvine, să ne bucurăm de lumina blândă a soarelui, de mireasma florilor și să regăsim iubirea dăruind.*

*Să aveți o primăvară senină și plină de iubire*



**Primăvara**

**De George Topîrceanu**

*După-atâta frig și ceață  
Iar s-arată soarele.  
De-acum nu ne mai îngheață  
Nasul și picioarele!*

*Cu narcisi, cu crini, cu lotuși,  
Timpul cald s-apropie.  
Primăvara asta totuși  
Nu-i decât o copie.*

*Sub cerdac, pe lăuruscă,  
Cum trecură Babele,  
A ieșit un pui de muscă  
Să-și usuce labele.*

*Păsările migratoare  
Se re-ntorc din tropice.  
Gâzele depun la soare  
Ouă microscopice.*

*Toată lumea din ogradă  
Cântă fără pauză.  
Doi cocoși se iau la sfadă  
Nu știu din ce cauză.*

*Un curcan stă sus, pe-o bârnă,  
Nu vrea să se bucure.  
Moțul roșu îi atârnă  
Moale ca un ciucure.*

*Doar Grivei, bătrânul, n-are  
Cu ce roade oasele.  
Că de când cu postul mare,  
Toate-i merg de-a-ndoasele.*

*Pentru câte-a tras, sărmanul,  
Cui să ceară daune?...  
Drept sub nasul lui, motanul  
A venit să miaune.*

*Dar acum l-a prins potaia  
Și-a-nceput să-l scuture...  
Peste toată hărmălaia  
Trece-n zbor un fluture.*

*Pe trotuar, alături saltă  
Donă fete vesele...  
Zău că-mi vine să-mi las baltă  
Toate interesele!*



*Primăvara  
De Vasile Alexandri*

*A trecut iarna geroasă,  
Câmpul iată-l înverzit,  
Rândunica cea voioasă  
La noi iarăși a venit.*

*Dintr-o creangă -n alta zboară  
Sturzul galben aurit,  
Salutare , primavară,  
Timp frumos, bine-ai venit!*

*Turturelele se-ngână,  
Mii de fluturi vezi zburând  
Si pe harnica albină  
Din flori miere adunând.*

*Cântă cucu-n dumbrăvioara  
Pe copacul înflorit,  
Salutare, primavară,  
Timp frumos, bine-ai venit!*



**Matilda Cugler-Poni  
Iubiti cu totii**

**Pasarile cânta pe crengi înverzite,  
Fluturii se-ngâna de pe flori pe flori,  
Tainic trec prin aer soapte fericite,  
Cât cuprinde ochiul, ceru-i far' de nori.**

**Dulce primavara, drag vis de iubire!  
La zâmbirea-ti blânda, iarna a plecat,  
Cât era de lunga, plina de jalire...  
Dar tu esti în lume, raul s-a uitat.**

**Ce-mi vorbești tu înca de chinuri trecute,  
Inima nebuna, uita de dureri  
Si de-acele zile în lacrimi pierdute.  
N-are primavara mii de mângâieri?**

**N-auzi cum sopteste fiecare floare?  
"Amorul domneste acum pe pamânt.  
O, iubiti cu totii! grabnic frunza moare,  
Grabnic se întoarnea tot iar în mormânt".**



# CULTURA

!

*9 martie - Sărbătoarea tradițională a celor 40 de Mucenici și ziua bărbatului*

Ziua de 9 martie este cunoscută popular ca sărbătoarea Mucenicilor, a cărei însemnătate derivă din sacrificiul celor 40 de martiri, de pe vremea Imperiului Roman. Sfinții mucenici se mai numesc și Moși, deoarece urmează totdeauna la 9 zile după Babe. Mai există și versiunea conform căreia pe 9 martie este ziua celor 40 de pahare de vin sau altfel spus, ziua bărbatului.

Se spune că, la începuturile creștinătății, 40 de soldați din armata romană s-au hotărât să treacă la religia lui Hristos. Cum aceasta nu era încă acceptată de Imperiu, ei au fost pedepsiți cu viața, fiind aruncați într-un lac. Astfel, ei au devenit martiri și sunt cinstiți prin diferite ritualuri pe data de 9 martie.

În secolul IV, adesea creștinii erau pedepsiți pentru credința lor. În cetatea Sevastia era pe atunci un voievod pe nume Agricolae, mare dușman al celor care credeau în Hristos. Hotărându-se ca toți ostașii sunt datori să aducă jertfe zeilor, Agricolae a aflat cu mânie ca 40 dintre soldații săi sunt creștini și nu vor să asculte această poruncă. În fruntea lor se aflau trei viteji, greu încercați în războaie: Chiron, Candid și Domos. Chemându-i la el, Agricolae le spuse: "Precum în războaie ați luptat vitejește pentru împăratul nostru, tot așa și acum arătați-vă credința și aduceți jertfele poruncite. Alegeți: ori vă supuneți, ori veți înceta de a mai fi oșteni și veți fi chinuiți!". Și îi aruncă pe toți în temniță.

După șapte zile, sosind și un alt general, Lisie, cei 40 de soldați au fost scoși din temniță și aduși la judecată, în fața celor doi tirani. Văzând că nu acceptă să se închine zeilor, ei au poruncit ca mucenicii să fie loviți cu pietre. Însă, din voia Domnului, pietrele își greșeau ținta și se întorceau asupra celor care le aruncau. Când însuși Agricolae, mânios, a luat o piatră și a aruncat-o asupra unuia dintre sfinți, piatra s-a întors și l-a lovit în față. A doua zi, voievodul a poruncit ca toți cei 40 de sfinți să fie aruncați într-un iezor (lac adânc de munte) ce se află în apropiere. Apa acestui iezor era foarte rece, căci afara era un ger cumplit. Venind noaptea, unul dintre ei, nemaiputând răbda, a ieșit din lac, dar a murit pe loc. Ostașii de pe margine, care îi păzeau, adormiseră, numai străjerul temniței nu dormea. El a fost atât de impresionat de cele petrecute și de credința celor 40 de mucenici, încât a intrat în apa rece, strigând: "Si eu sunt un creștin!". Numele sau era Aglaie

A doua zi, de dimineață, cei doi generali au mers pe malul iezorului și s-au mirat că oamenii din apă erau încă în viață. Mânioși, ei au poruncit ca sfinții să fie scoși de acolo și să fie omorâți prin chinuri cumplite. Iar ei, dându-și sufletele în mainile Domnului, se bucurau că s-au mântuit și nu s-au lepădat de Iisus Hristos.

Pentru a nu mai rămâne nimic din trupurile mucenicilor, Agricolae a poruncit ca ele să fie arse, iar oasele să fie aruncate într-un râu din apropiere. Dar nimic din toate acestea nu s-a pierdut, căci după trei zile, episcopul Petru, din acea cetate, a mers noaptea pe malul râului împreună cu alți creștini și au adunat de acolo toate oasele sfinților, căci erau luminoase, astfel încât puteau fi văzute și în întuneric. Ele s-au păstrat până în ziua de astăzi, părțile din moaștele celor 40 de mucenici găsindu-se în multe locuri ale lumii și chiar și în țara noastră, în câteva biserici, unde credincioșii ortodocși vin și se închină cu evlavie.



## *Tradiții si obiceiuri*

În credința populară în ziua mucenicilor se încheie zilele babelor, zilele capricioase ale îngemănării iernii cu primavara, lăsând loc zilelor moșilor, zile calde. De aceea, în această zi se fac numeroase ritualuri de alungare a gerului, cum ar fi: lovirea pământului cu băte sau maiuri, rostind descântece să iasă căldura și să intre gerul sau jocul copiilor peste foc.

Sărbătoarea creștină a Sfinților - 40 de Mucenici din Sevastia s-a suprapus peste începerea anului agricol tradițional și a generat o sărbătoare tradițională românească, Mucenicii sau Macinicii. În această zi, se trece la curățenia gospodăriei, se dă foc gunoaielor strânse numai cu foc adus din casă, pentru a aduce căldura din casă și afară.

În unele părți ale Moldovei și ale Munteniei există obiceiul ca oamenii și mai ales copii să iasă în ziua celor 40 de Sfinți și să bată cu ciomegele sau cu maiul în pământul înghețat, într-un ritual de slobozire a căldurii, ca să intre gerul și să iasă căldură, zicând: "Ieși căldură din pământ / Intră tu frig în pământ!", "Intră frig și ieși căldură, / Să ne fie vreme bună / Pentru plug și arătură". Imediat ce Sfinții bat cu botele în pământ nu numai că încetează gerul ci și gheața începe să se topească și să se ducă pe ape.

Tot pentru a marca începutul anului agrar se obișnuia ca bărbatii să scoată plugul în fața casei, în mod festiv. Femeia, care avea un rol central în cadrul ritualului, ieșea din casă ținând o traistă cu mâncare într-o mână și o carafă cu apă sfințită în cealaltă. Ea înconjura plugul și caii de trei ori, stropind cu aghiasmă și descântând: "Cât de curată este tămăia și agheasma, așa de curați să fiți și voi / Și să umblați nedespărțiți la arat / Și nici când să nu dați peste vre-un strigoii sau moroi care să vă facă rău".

În ziua mucenicilor, în credința populară, se deschid mormintele și porțile Raiului. Se spune că pentru a căpăta bunavoința celor 40 de sfinți li se aduc ofrande 40 de colaci copti în cuptor, numiți simbolic mucenici, sfinți, bradoși sau boboneți, sugerând silueta umană.

În Moldova, aceștia au forma cifrei 8, o stilizare a formei umane și sunt copti din aluat de cozonac, apoi unși cu miere și nucă.

În Dobrogea, se păstrează aceeași formă antropomorfică, dar mucenicii sunt mai mici și sunt fierți în apă cu zahăr, cu scorțișoară și nucă, simbolizând lacul în care au fost aruncați Sfinții Mucenici.

În Muntenia, pe lângă bradoșii obisnuiți, se face o Uitată pentru moșii, un mucenic mai mare, dar orb, pe care copii îl joacă în jurul focului și care este dedicat celor morți care pe timpul anului au fost uitați.

Dacă până la 8 martie a fost săptămâna femeii, pe 9 martie se zice că este ziua bărbatului existând obiceiul de a bea 40 de pahare de vin în cinstea celor 40 de Sfinți Mucenici.

Conform tradiției populare cum va fi vremea în 9 martie, așa va fi timp de 40 de zile. Dacă în ziua de Mucenici va îngheța și va fi frig este semn că iarna va continua până în ziua de Sfântul Gheorghe (23 Aprilie).

În Bucovina se obișnuiește ca oamenii și în special tinerii să bată câtă o mătanie pentru fiecare sfânt sau chiar câte 40 de mătânii pentru fiecare sfânt, aceasta pentru ca să dobândească mulți ani, să fie sănătoși în decursul anului și mai ales pentru ca să afle bani ascunși în pământ.

*Este ușor să spunem cuvinte, dar este greu să le alegem atunci când este vorba de cea mai iubită persoană - MAMA! Nimic nu mă face mai fericită decât zâmbetul tău, sfatul primit de fiecare dată când mă lovesc de greutățile vieții, decât mama care mă mângâie și-mi șterge lacrimile de tristețe, decât ochii în care pot vedea singura iubire necondiționată. Nimic nu mă face mai fericită decât ideea că am o mamă ca tine! Am un singur motiv să-i mulțumesc vieții și acela ești TU! Nu există cuvinte pentru a-ți explica cât de mult însemni pentru mine!*

**TE IUBESC MAMĂ!**