

# LUNCA SOMEȘULUI – IZVOR DE SĂNĂTATE ȘI BOGĂȚIE

**Georgeta-Alexandrina IANC<sup>1</sup>**

georgeta\_ianc@yahoo.com

**ABSTRACT:** In the north of Sălaj county, the Someș river crosses the Guruslău Depression, creating a wide and terraced corridor and then enters into an impressive gorge, called „Strâmtoarele Țicăului”. The harmonious combination between the wooded hills and the meadow of Someș River creates here an amazing and spectacular landscape. The natural potential of this location is a valuable one, not only from the scenery point of view, but especially by the richness of flora and fauna existing here.

**THE** Someș meadow and its surroundings are a veritable paradise of medicinal herbs which, by their therapeutic effects, represent a source of health for the inhabitants of the area. The fertile land of the meadow, the rich vegetation of the Someș river margins, the grazing and grass lands, the nectarous plants, the rich fishy fauna of the river are benefic for agriculture, animals breeding, culture of bees and fishing, being sources of welfare for the people of the area.

**ALTHOUGH** the biodiversity of this area is rich and well enough preserved, there is the danger of harming it by anthropic interventions which may determine the pollution of the soil and water.

**KEYWORDS:** Someș meadow, flora, fauna, medicinal herbs, biodiversity, pollution.

Avem fiecare un colț de natură în care ne simțim „ca în rai” și în care ne refugiem, pentru o zi, un sfârșit de săptămână sau un concediu, pentru a ne încălca cu energia necesară vieții cotidiene, din ce în ce mai agitate. Pentru mine, la fel ca pentru mulți alții, acest „colț de rai” este locul în care m-am născut și am copilărit, un loc mirific, aflat în nordul județului Sălaj, aproape de granița cu județul Maramureș. Râul Someș traversează aici Depresiunea Guruslăului, printr-un culoar larg și terasat (foto 1), apoi intră într-un defileu impresionant, numit „Strâmtoarele Țicăului”. Îmbinarea armonioasă dintre lunca văii Someșului și dealurile împădurite

<sup>1</sup> Profesor, Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Baia Mare.

care o străjuiesc creează aici un peisaj deosebit de pitoresc. Primăvara și vara, frumusețea locului este amplificată de nuanțele diferite ale verdei pădurilor, lanurilor de porumb și vegetației de pe malurile râului.

Potențialul natural al acestui spațiu este unul valoros, nu doar din punct de vedere peisagistic, dar mai ales prin bogăția florei și a faunei existente aici. Biodiversitatea bogată și destul de bine conservată este un izvor de sănătate și de bunăstare pentru locuitorii luncii Someșului, o premisă pentru dezvoltarea durabilă a zonei.

În satele din Lunca Someșului sunt mulți bătrâni care, deși au muncit din greu la „colectiv”, au ajuns să depășească vârsta de 80 de ani, ba unii chiar și venerabila vârstă de 90 de ani. Motivul principal este echilibrul în care aceștia au trăit cu natura. Oamenii au respectat natura și nu au încercat să o modifice, să o polueze, iar aceasta le-a dat în schimb liniște, aer curat, apă potabilă, pământ roditor, iar atunci când sănătatea le era pusă în pericol, tot natura a fost cea care le-a oferit remediile necesare pentru a-și trata diferitele afecțiuni, Lunca Someșului și împrejurimile acesteia fiind un adevărat paradis al plantelor medicinale. Câteva dintre aceste plante și efectele lor terapeutice sunt prezentate în continuare, sub titlul „Lunca Someșului, izvor de sănătate”.

### ***Lunca Someșului – izvor de sănătate***

Deși în lunca Someșului există o mare varietate de plante medicinale, câteva dintre ele sunt mai frecvent utilizate de localnici pentru tratarea sau prevenirea anumitor boli, aceasta și datorită faptului că ele se găsesc din abundență și în locuri mai accesibile. Acestea sunt: cele 4S – salcâmul, sânzienele, socul și sunătoarea, la care se adaugă coada șoricelului, mușețelul și teiul.

*Salcâmul alb*, numit în această zonă acaș, este arborele care străjuiește malurile Someșului și ale văilor afluate acestuia, iar în lunile mai-iunie te îmbată cu mireasma florilor sale. Datorită substanțelor bioactive pe care le conțin, florile de salcâm au proprietăți terapeutice, fiind utilizate în tratarea unor afecțiuni, precum: ulcer gastric și duodenal, gastrite, tuse, bronșite, astm bronșic, răceli, dureri reumatice, boli de piele, afecțiuni genitale, anemie, insomnii, migrene. Florile, uscate la umbră, se folosesc sub formă de infuzie, decoct, vin tonic sau pulbere. În copilărie, aveam o plăcere deosebită să consum flori proaspete de salcâm, datorită gustului

lor dulceag. Nu știam atunci că acest consum are un efect revigorant, fiind recomandat persoanelor anemice.

*Sânzienele galbene* sunt răspândite în diferite locuri din Lunca Someșului. Începând cu luna mai și până în septembrie, florile galbene de sânziene sunt o prezență înmiresmată a pajiștilor, fânețelor, marginilor de drumuri și a malurilor râului. Impresionantă este prezența sânzienelor și în cimitir, pe mormintele vechi, uitate de oameni, dar pe care mâna divinității a presărat aceste minunate flori. Din punct de vedere al proprietăților terapeutice, sânzienele sunt indicate pentru o serie de afecțiuni, cum ar fi: boli cutanate (răni, ulceratii, eczeme, furuncule), plăgi canceroase de piele, boli ale sistemului nervos (epilepsie, nevroze, insomnie), boli digestive (icter, calculoză biliară), boli de metabolism (anemie, obezitate), tumori ganglionare, dureri reumatice. Recoltarea plantelor se face în perioada de înflorire, prin tăierea acestora la 3–5 cm de la sol, apoi se usucă la umbră și se folosesc sub formă de infuzii, decoct, pulbere, unguent.

Dacă întrebi o bătrână dint-un sat de pe Valea Someșului ce știe despre sânziene, o să-ți spună că sunt plante de leac, dar o să-ți povestească și despre sărbătoarea Sânzienelor, o sărbătoare populară ce se desfășura la 24 iunie, odată cu sărbătoarea religioasă a Nașterii Sfântului Ioan Botezătorul. În ajunul și în ziua sărbătorii Sânzienelor aveau loc obiceiuri populare legate de fertilitate, sănătate, noroc și dragoste. Un astfel de obicei era acela în care fetele se duceau la câmp și culegeau flori de sânziene din care împleteau cununi pentru toți ai casei. Cununile erau aruncate apoi peste casă pentru a afla dacă anul următor va fi unul de bun augur. De exemplu, dacă cununa aruncată de o fată rămânea agățată pe casă, indica căsătoria tinerei în următorul an, iar dacă un bătrân arunca cununa și ea se agăța de acoperiș, acesta urma să mai trăiască încă un an. Cunoscută în Muntenia, Dobrogea și o parte din Moldova sub numele de Drăgaica, iar în Transilvania sub numele de Sânziene, această sărbătoare populară mai are loc și astăzi în unele sate.

*Socul* este arbustul căruia îi priște foarte mult solul fertil din lunca Someșului, fiind întâlnit frecvent pe malurile râului și ale afluenților acestuia, la marginea pădurilor, pe șanțuri, în locurile umede, în apropierea gardurilor. Cel mai adesea sunt utilizate florile plantei, recoltate în lunile mai-iunie, iar mai rar se folosesc fructele și scoarța ramurilor.

Ceaiurile din flori uscate de soc sunt recomandate pentru tratarea răcelii, gripei, bronșitei, contribuind totodată la scăderea febrei. Ele sunt

un bun remediu și pentru: gută și reumatism articular, boli de rinichi și vezică urinară, constipație, indigestie. Din fructele de soc se pot prepara ceaiuri, siropuri și sucuri bune pentru a combate stările de oboseală, stresul, reumatismul, constipația de natură nervoasă, nevralgiile. Deosebit de apreciată în Lunca Someșului este socata, o băutura răcoritoare obținută din flori de soc, după o anumită rețetă. Băutura este păstrată la rece, cel mai adesea în pivnițe, și este consumată în zilele caniculare de vară.

*Sunătoarea* este o altă plantă medicinală întâlnită frecvent în Lunca Someșului. Din iunie și până în august, florile galben-aurii ale plantei strălucesc prin locurile necultivate, mărăcinișuri fânețe, lizierele pădurilor. Datorită conținutului de uleiuri eterice, taninuri, vitamine, săruri minerale și a unei substanțe, numită hipericină, care se găsește în florile proaspete, sunătoarea are numeroase proprietăți terapeutice. Ceaiurile obținute din florile uscate de sunătoare sunt recomandate pentru ameliorarea bolilor de ficat și fiere, a tulburărilor digestive, a diareei, a bolilor nervoase și a altor afecțiuni. Uleiul de sunătoare este deosebit de bun pentru îngrijirea rănilor deschise, insolațiilor, durerilor de spate și a reumatismului.

*Coadă șoricelului* este planta medicinală pe care o găsești cel mai ușor în Lunca Someșului. Nu există margini de drumuri, șanțuri, fânețe, livezi, locuri necultivate unde să nu întâlnești florile albe ale plantei, de la sfârșitul primăverii și până toamna târziu. Recoltarea plantelor se face în timpul înfloririi, pe vreme însorită. Numeroase boli pot fi ameliorate cu ajutorul ceaiurilor din coada șoricelului. Dintre acestea pot fi menționate: ulcerul gastric și duodenal, colitele și enterocolitele, diareea, tusea, răcelile, tulburările hormonale, durerile reumatice, migrenele, anexitele, osteoporoza. Coadă șoricelului este o plantă deosebit de utilă și în tratarea unor afecțiuni ale aparatului genital feminin, utilizată sub formă de ceaiuri sau băi de șezut.

*Mușețelul*, numit în satele din nordul județului Sălaj „romoniță”, este o plantă medicinală căreia îi priește solul nisipos al luncii Someșului. În iarba din curțile caselor găsești întotdeauna și fire de romaniță. Din păcate, majoritatea curților sunt acum pietruite, așa că mușețelul trebuie căutat prin lanurile de grâu, poieni, fânețe și pajiști. În copilărie, „romonița” se găsea din plin în curtea bunicilor. Noi, copiii, culegeam florile plantei, iar mama le usca în podul casei, pe ziare, apoi le aduna în pungi de hârtie și le depozita într-un săculeț din cămară, alături de alte plante medicinale. Dacă vreun membru al familiei se plângea de dureri de cap și de gât, gripă,

răceală, guturai, febră, balonări, dureri abdominale, dureri de stomac, insomnie, conjunctivite, dureri de dinți, mușețelul era scos imediat din săculeț și transformat în ceai bun de leac.

*Teiul* este arborele care, la fel ca și salcâmul, înmiresmează cu florile sale întreaga luncă a Someșului. El poate fi găsit la marginile pădurilor și a drumurilor, în grădini și în curți. În lunile iunie-iulie, florile de tei se culeg și se usucă la umbră, apoi se depozitează în pungi din hârtie, săculeți din pânză sau cutii de carton. Ceaiurile din flori de tei sunt folosite pentru ameliorarea unor boli ale aparatului respirator, cum sunt: gripa cu febră, guturaiul, răcelile, bronșitele, tusea, dar și pentru laringite, stomatite, colecistite, indigestii, hipertensiune arterială și tulburări cardiace. Ceaiul de tei are un efect liniștitor, eliminând durerile de cap, stările de oboseală, surmenaj, nervozitate.

Multe plantele medicinale sunt și plante melifere, iar produsele apicole obținute din acestea sunt o altă sursă de sănătate pentru locuitorii zonei, datorită proprietățile lor antibacteriene, antifungice și antivirale.

### ***Lunca Someșului – izvor de bogăție***

Un locuitor harnic din Lunca Someșului nu se va plânge niciodată de sărăcie, deoarece va găsi în natură toate resursele necesare pentru un trai îndestulător. Pământul fertil din luncă, vegetația bogată de pe malurile Someșului, pășunile și fânețele, plantele melifere, fauna piscicolă bogată a râului sunt izvoare de bogăție pentru oamenii locului.

Pământul roditor al luncii este prielnic pentru agricultură, porumbul fiind una dintre cerealele de bază cultivate aici. Acesta crește mare „cât casa”, iar toamna recolta bogată umple coșarele, de pe fiecare plantă culegându-se câte 2–3 știuleți. O parte din recoltă este folosită pentru hrana proprie și a animalelor din gospodărie, iar surplusul este vândut. Fermierii cultivă și un soi timpuriu de porumb dulce, pe care-l vând pentru fiert, acesta fiind deosebit de gustos și benefic pentru sănătate. Consumul de porumb fiert este recomandat de către unii medici pentru protejarea inimii, a vederii și a sistemului osos, ba chiar și pentru a preveni cancerul.

Vara, verdele tarlalelor de porumb se îmbină cu galbenul lanurilor de grâu, de floarea soarelui, de ovăz și de secară, încântând privirile. Din făina albă de grâu, cel puțin o dată pe săptămână, gospodinele mai harnice frământă pâinea și cozonacul, iar coacerea acestora se face în cuptorul din

curte. Mai ales sâmbăta, ulițele satelor sunt învăluite în aromă de pâine coaptă.

Pământul din lunca văii Someșului este prielnic și pentru legumicultură. Cartoful, sfecla de zahăr, varza, dovleacul, vinetele, ardeiul, fasolea verde sunt doar câteva dintre legumele care se dezvoltă foarte bine în apropierea Someșului, aducând venituri importante legumicultorilor din această zonă.

O altă sursă de bunăstare pentru locuitorii din lunca Someșului este creșterea animalelor. Hrana necesară animalelor este asigurată de vegetația bogată de pe malurile râului, de pășunile și fânețele din luncă, din poieni și de sub păduri. Apicultorii pot obține și ei venituri importante prin amplasarea stupilor în această zonă, unde plantele melifere se găsesc din plin.

Valea Someșului poate fi considerată și un paradis al pescarilor, deoarece în adâncul liniștit al apelor râului trăiesc diferite specii de pești, de la crap, caras, clean, mreană, la răpitori precum știuca, somnul, șalăul și avarul. Sunt puține cazurile în care pescarii se întorc acasă cu tolba goală, dar chiar și atunci ei sunt mulțumiți deoarece au câștigat câteva ore de relaxare.

Pe lângă fauna piscicolă bogată, avifauna este și ea bine reprezentată în lunca Someșului. Dintre speciile de păsări sălbatice care trăiesc aici, pot fi menționate: ciocârlia, rândunica, cucul, mierla, ciocănitoarea, fazanul, uliul, graurul, barza, lăstunul, pupăza, rața sălbatică, stârcul cenușiu. Trebuie menționat faptul că Depresiunea Guruslăului este inclusă integral în situl de protecție avifaunistică „Cursul mijlociu al Someșului” din rețeaua „Natura 2000” (ROSPA0114).

Lunca Someșului și pădurile de foioase ce o străjuiesc sunt adăpostul preferat al unor mamifere sălbatice. Aici trăiesc: iepurele de câmp, vulpea, ursul, jderul, veverița, mistrețul, căprioara, cerbul carpatin, lupul.

Secole de-a rândul, existența și bunăstarea oamenilor din Depresiunea Guruslăului au fost asigurate de pădurile celor două șiruri de dealuri ce încadrează lunca văii Someșului, lemnul fiind materialul de bază utilizat la construcția caselor, a unor anexe din gospodărie, a uneltelor de lucru, a morilor de apă, dar și a bisericilor. În județul Sălaj, traseul turistic al Văii Someșului cuprinde 21 de biserici de lemn, care sunt adevărate monumente istorice de artă populară.

Prin bogăția lor de lemn, vânat, fructe de pădure și ciuperci, pădurile sunt și astăzi o importantă sursă de bunăstare pentru oamenii acestor locuri.

Pentru construcția și finisarea caselor, dar și pentru asfaltarea sau pietruirea drumurilor, locuitorii satelor așezate de o parte și de alta a râului Someș folosesc importantele resurse de nisipuri și pietrișuri din albia râului. Exploatarea balastului în Depresiunea Guruslăului (foto 2) a devenit o sursă de profit pentru anumiți întreprinzători. În zonă există mai multe astfel de exploatări, care, cel mai adesea, au un impact negativ asupra mediului înconjurător, prin distrugerea vegetației din zona malurilor și a drumurilor de acces, afectarea faunei piscicole în zona de extracție, adâncirea albiei minore a râului, intensificarea eroziunii laterale și în adâncime a Someșului, poluarea apei și a aerului de către utilajele de extracție și de transport.

Deși biodiversitatea în această zonă a țării este destul de bine conservată, există pericolul afectării acesteia prin intervenții de natură antropică, precum: exploatarea excesivă a resurselor regenerabile și neregenerabile, poluarea solului și a apelor prin depozitarea la întâmplare a deșeurilor menajere, utilizarea excesivă în agricultură a îngrășămintelor, a pesticidelor și a insecticidelor.

Educație ecologică a populației, în care un rol important trebuie să îi revină școlii, implicarea mai activă a autorităților locale în problemele legate de protejarea mediului sunt esențiale pentru ca lunca Someșului să rămână și pentru generațiile următoare un „izvor de sănătate și de bogăție”.

## Bibliografie:

- [1] David V. Aurel, *Cheud – Monografie istorică*, Editura???, București, 2004.
- [2] Grady, Alexander, *100 de leacuri pentru 100 de boli*, Editura Gemma Pres, București, 2000.
- [3] Pop, Dumitru, *Obiceiuri agrare în tradiția populară românească*, Editura Dacia, Cluj –Napoca, 1989
- [4] Robu, Teodor, Milică, Constantin, *Plante medicinale autohtone*, Editura Institutul European, Iași, 2004.
- [5] Treben, Maria, *Sănătate din farmacia Domnului*, Editura Hunga Print, Budapesta, 1994.