

EDITORIAL

Giorgică BĂDĂRĂU

Săraca țară bogată

Situația explozivă din cel mai puternic stat al lumii, de la începutul lunii mai și începutul lunii iunie, a fost în atenția tuturor cetățenilor Terrei, cu acces la media. Decesul unui cetățean afro-american din Minneapolis ar fi fost trecut mult mai ușor cu vederea în anii anteriori, dar nu acum când epidemia de coronavirus COVID-19 și criza economică și-au pus amprenta asupra vieții americanilor atât de nefast. Peste 40 de milioane de americani au intrat în șomaj, majoritatea din clasa de jos, cu mulți copii, ceea ce înseamnă 150 de milioane de persoane afectate, care se adaugă la alte aproape 40 de milioane care trăiau deja în sărăcie.

Alături de aceștia, pe timpul pandemiei, alte zeci de milioane de americani au fost afectate.

(continuare în pagina 3)

Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București,

Alături de seniori și în vreme de pandemie!



Cu ajutorul lui Dumnezeu, cu speranță și încredere în vremurile care vin am ieșit cu bine din această grea încercare. Și în timpul stării de urgență, iar apoi de alertă noi am fost aici, alături de dumneavoastră, pe baricade. Sediul principal al asociației, cât și sediile casierilor din celelalte sec-

toare ale Bucureștiului sunt deschise respectând toate măsurile de protecție. Accesul la casierii și registratură se face prin termoscanare, prin purtarea obligatorie a măștii de protecție, iar numărul de persoane care pot intra este limitat, astfel încât să fie asigurată distanțarea socială de minim 1,5 metri.

Vă mulțumesc că ați avut încredere în noi, că ați înțeles contextul extrem de dificil prin care am trecut și încă mai trecem și ați respectat toate măsurile de protecție.

**Președintele Asociației
C.A.R.P. „OMENIA”
București
Ing. Gheorghe CHIOARU**

AVANTAJELE ÎNSCRIERII LA OMENIA

Str. Amurgului, Nr. 53, Sector 5, București și prin casierii zonali

Sună la 021.423.17.49 pentru:

**MEDICI DE FAMILIE ȘI DE SPECIALITATE
REPARAȚII ÎNCĂLȚĂMINTE CU 8 LEI
OCHELARI DE VEDERE LA SCHIMB CU 5 LEI
TUNS CU DOAR 12 LEI
ÎMPRUMUTURI PE LOC SAU A DOUA ZI**

Pentru înscrieri ca membri: 0752.001.445,
0752.001.428, 0752.001.427, 0752.001.431

Suntem peste **55.000** de membri!

NOU

OFERTĂ LA „OMENIA”

Pentru prima dată în istoria C.A.R.P.-urilor, "OMENIA" vine cu cea mai generoasă ofertă de împrumuturi:

- PENTRU CAZURI SOCIALE CU DOBÂNDĂ DE 1-2% PE AN;
- PÂNĂ LA NIVELUL FONDULUI DE COTIZAȚIE CU DOBÂNDĂ DE 5% PE AN;
- LA TERMEN CU DOBÂNDĂ DE 10% PE AN;
- URGENTE PE LOC SAU A DOUA ZI.

OFERTE SPECIALE cu prilejul sărbătorilor de CRĂCIUN și PAȘTI, vacanțele nepoților și pentru tratament

Alege publicația nr. 1 a seniorilor din România

Interviu cu scriitorul basarabean Anatol Munteanu, veteran al Războiului din Transnistria:

„Datoria noastră, a unioniștilor de azi, este aceea de a pregăti Unirea de mâine!”

Domnul Anatol Munteanu, în calitate de ofițer și patriot a fost un participant direct la conflictul din Transnistria, război care a îndoliat mii de familii basarabene acum aproape 30 de ani, dar este și un prolific autor istoric cu o operă valoroasă din punct de vedere documentar, care nu trebuie să lipsească de pe raftul bibliotecii niciunui patriot și iubitor al istoriei românești.

Domnule Anatol Munteanu, sunt aproape 30 de ani de la Războiului din Transnistria, nu un război civil cum a intrat în memoria colectivă prea puțin documentată și informată, ci unul cu Federația Rusă...

Acesta a fost un război pentru independență sau pentru suveranitate, unul de eliberare națională de sub ocupația rusească. Repet nu a fost un război civil pentru Transnistria, pentru că această regiune nu a aparținut niciodată Moldovei istorice, este o regiune rusofonă. Moldova s-a luptat, în primul rând pentru aruncarea acestui jug, rusec, sovietic. S-au urmărit mai multe scenarii odată cu declararea independenței republicii Moldova: Unirea cu România și integrare în Uniunea Europeană și în Alianța Nord - Atlantică. Cu părere de rău niciunul dintre aceste scenarii nu s-a materializat. Rolul principal în rezolvarea problemei Basarabiei trebuie să-l aibă România. Noi am avut forțe patriotice, am avut câteva partide, așa spune naționaliste, aproape de unitatea neamului românesc. Din păcate ne-a lipsit o elită politică care să poată să comunice, dialoga la nivel internațional, dar și cu România. Dacă exista experiență iar oamenii politici români se implicau și nu



Militar și cronicar

Ofițer a trei armate, sovietică, moldovenească și română, col. ing. dr. Anatol Munteanu este autorul a peste 10 lucrări monumentale despre zburciștii istorie a Basarabiei (amintim aici doar câteva - „Războiul de la Nistru”, „Conflictul transnistrean”, „Sacrificiu și trădare”, „Războiul de secesiune din Republica Moldova”, „Epopoea libertății”), precum și sute de articole cu tematici militare, istorice, arhitectură și artă fotografică.

se uitau numai la un lider politic care era Ion Iliescu și noi la alt lider care se numea Mircea Snegur, acum eram uniți. Ei au fost foarte bine instruiți și au avut ordine clare din partea Moscovei. Astfel, atunci în 1990 am pierdut momentul unirii. Unirea putea fi realizată în perioada anilor 1990-1992, poate chiar până în 1994. Atunci ar fi fost apogeul de unificare a acestor țări românești, de fapt de preluare a teritoriilor vechi care au aparținut întodeauna Țării Moldovei din perioada medievală sau României. Au fost alte ordine, au fost alte interese. Din păcate republica Moldova a intrat iar sub dominația și influența politică, economică și diplomatică a Federației Ruse.

Ca militar și cronicar ați fost prezent în focul

luptelor de acum aproape 30 de ani. Cum vede veteranul de război de azi lumea și situația din regiune. Mai putem visa la Unire?

Nu există o forță politică și o tendință de a unifica cele două țări surori, dar există una de dezvoltarea economică, culturală comună, de înfrățire și colaborare. Ceva s-a rezolvat, există o liberă trecere, cu documente, o serie de relații economice care se dezvoltă. Datoria noastră, a acestei generații de unioniști este aceea de a pregăti terenul pentru generațiile viitoare care vor face unirea. Rușii nu vor ceda ușor această palmă de pământ care se numește republica Moldova. Ea deschide porțile și este un drum militar geostrategic spre țările europene și spre

Orient. În timpul apropiat nu se prevede nicio unificare, dar eu o văd deocamdată pe cale culturală, istorică, economică și diplomatică. Pe cea teritorială o vor împlini generațiile viitoare. Văd, în schimb, două țări românești unite în Uniunea Europeană.

Unirea ar fi avut altă soartă dacă la cârma Moldovei ar fi fost alți conducători, nu ca Voronin sau Dodon?

Cu astfel de lideri noi nu putem face unirea nicodată. Clasa politică din Moldova a fost pregătită și instruită de Moscova. Au demolat schela partidului comunist și au băgat alți oameni noi, neocomuniști, care vorbeau românește. Cei de dinainte nu vorbeau o boabă românește, se temeau să pronunțe cuvântul român, România. Gestul în sine era catalogat ca naționalism și se pedepsea cu pușcăriia. Această renaștere națională a luat avânt, iar Moscova a înțeles că nu poți opri acest val al unirii care mergea spre România. Au intervenit politicieni de pe ambele maluri ale Prutului cu argumente de genul cum să ne unim două țări sărace, nu suntem pregătiți, să mai așteptăm și tot așa. Moscova a mobilizat populația rusofonă, iar în martie 1992, la un an de la proclamarea independenței, s-a început războiul oficial. Etapele premergătoare le-a reprezentat războiul informațional și cel hibrid (destabilizarea situației, distrugerea economiei, dezinformarea etc.). În timpul acesta ei au adus trupe de cazaci, de mercenari și foști pușcăriiași eliberați din închisorile rusești pentru acest război, pentru destabilizarea situației, dând apă la moară separatiștilor.

Ionuț CRIVĂȚ

Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite a desemnat ziua de 15 iunie ca Ziua Mondială a Conștientizării Abuzului asupra Vârstnicilor. Reprezintă singura zi din an în care întreaga lume își exprimă opoziția față de abuzurile și suferințele provocate unora dintre generațiile mai în vârstă. Abuzul vârstnicilor este „un act unic sau repetat sau lipsa unei acțiuni adecvate, care are loc în orice relație în care există o așteptare de încredere, care provoacă daune sau suferințe unei persoane în vârstă” (Organizația Mondială a Sănătății). Astfel, abuzul vârstnicilor include vătămări fizice, emoționale sau sexuale, exploatare financiară sau neglijarea bunăstării lor de către persoane care sunt direct responsabile pentru îngrijirea acestora. Pe măsură ce adulții mai în vârstă devin mai fragili din punct de vedere fizic, sunt mai puțin capabili să aibă grijă

Ziua Mondială a Conștientizării Abuzului asupra Vârstnicilor

Consecințele pandemiei, mai grave la vârsta a treia



de ei înșiși, devenind mai dificil să riposteze în fața unor agresiuni, iar bolile mentale sau cele fizice îi pot face mult mai vulnerabili în fața persoanelor fără scrupule. De cele mai

multe ori, situațiile de abuz au loc acolo unde locuiesc persoanele în vârstă, în cazul în care agresorii sunt copiii, alți membri ai familiei, nepoții, sau un soț/partener. Situațiile de

abuz pot apărea, de asemenea, în mediul instituțional, în special în unitățile de îngrijire pe termen lung.

Cele mai evidente forme de abuz, discriminare și inegalități asupra vârstnicilor au fost vizibile peste tot în lume pe durata restricțiilor sociale cauzate de pandemia COVID-19, când vârsta a reprezentat un criteriu de triaj și acordare de terapii pentru salvarea vieții, când milioane de seniori au fost obligați să rămână în case fără posibilitatea de acces la servicii medicale, rețele sociale și de solidaritate, alimente, sporind și mai mult riscurile de progres al bolilor cronice deja instalate.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

Aceștia și-au desfășurat activitatea în servicii care impuneau un risc major de contaminare, ceea ce a amplificat nemulțumirea unei părți a populației din cea mai prosperă țară din lume, cel puțin din punct de vedere tehnologic și cu cea mai recunoscută democrație.

Dar, cât de largă este democrația, cât de mare este libertatea de mișcare în condițiile în care, în mod dramatic, nu mai ai venituri de care te puteai bucura cu ceva timp în urmă.

Uciderea lui Floyd de un polițist abuziv a fost doar scânteia care a declanșat reacțiile în lanț din cele mai mari orașe americane și care au trezit în același timp, amintiri dureroase de natură rasială din anii anteriori și au redeschis răni adânci și mult mai vechi.

Vandalizarea spațiilor comerciale și furturile din acestea depășesc problemele rasiale și scot în evi-

EDITORIAL

Săraca țară bogată

dență problemele sociale reale ale Americii unde săracii și sărăciții zilei fără acces la mijloace de trai decente și la asistență medicală, nu mai suportă perfidia miliardarilor. O justiție dreaptă nu vizează doar fapta reprobabilă a unui polițist sau echipaj care a fost deja arestat pentru a da satisfacție familiei.

Desigur, nici politizarea acțiunilor populației revoltate nu este exclusă, în apropierea alegerilor prezidențiale, iar zicerea procurorului general privind infiltrarea unor elemente ostile care va fi cercetată deschide calea unor speculații.

Oricum, țara care nu este tocmai străină de organizarea primăverilor arabe, se poate gândi la fel de fel de scenarii pe care ea însăși le-a utilizat, în ultimii 70 de ani, în diferite regiuni ale globului. Contaminarea altor

țări ale lumii cu aceste mișcări de stradă, asemănătoare vestelor galbene din Franța, deja s-a produs. Tacticile tinerilor mascați din Hong Kong au fost preluate de Antifa în Portland sau Oregon în SUA, dar și în Anglia.

Guvernele corupte din Europa de est trebuie să ia și ele aminte. Și la noi ar trebui să se gândească la cei pe care cred că îi reprezintă, care trăiesc din șomaj ori șomaj tehnic, care au pământurile calamitate, au micile afaceri falimentate ori trăiesc din pensii modeste, calculate politic și nu după anii de muncă.

În SUA s-a apelat la forțele de ordine publică, la Garda Națională și Pentagon pentru apărarea statului de drept. La noi, după ce și-au bătut joc de jandarmi, care au apărat statul de drept în 10 august 2018, ar

trebui să se gândească, în mod serios, dacă guvernează în numele poporului sau pentru popor, dacă legile au fost făcute pentru ei sau pentru cei guvernați.

Dar, modul în care s-a acționat de instituțiile statului în cazul Colectiv, în cazul Caracal, felul în care s-a procedat cu milioanele de bolnavi cronici non-COVID, în perioada stării de urgență și de alertă arată nepăsare, indolență, nepricepere ori rea credință sau, poate, face parte dintr-un experiment?

Experimentul merită să calibreze reacțiile populației față de lipsa de măsuri, apoi luarea unor măsuri restrictive impuse arbitrar, în forță.

Și despre America, și despre România se poate spune «săracă țară bogată», chiar dacă nivelurile de dezvoltare, pozițiile mondiale ocupate în diferite ierarhii și clasamente, pe diferite criterii, ne diferențiază.

Răbdarea seculară a românilor se poate apropia iar de un nou termen.

Alături de Fundația United Way Romania

Seniorii au trecut mai ușor peste pandemie

Conștientă de situația tot mai precară și lipsită de orice perspectivă a vârstnicilor din România, Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București a dezvoltat de-a lungul timpului o serie de servicii socio-medicale adaptate nevoilor membrilor săi. Totodată, în parteneriat cu importante organizații neguvernamentale a inițiat și s-a implicat în multe proiecte umanitare. Un asemenea partener este Fundația United Way Romania cu care are peste 10 ani de colaborare. În urma bunei colaborări

din trecut, Fundația United Way Romania, după ce în luna aprilie ne-a ajutat cu produse pentru 300 de pachete (alimente și produse igienico-sanitare), acum a oferit Asociației noastre o finanțare care a fost folosită pentru achiziționarea a 180 pachete cu alimente de bază și produse igienico-sanitare, care au venit în sprijinul persoanelor vârstnice afectate de criza Covid-19 și le-au ajutat să treacă mai ușor impasul. În acest sens puteți urmări o serie de reportaje emoționante pe postul



online de televiziune www.omeniatv.ro, pe site-ul Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București

sau pe paginile de facebook ale asociației.

Alina PERJOIU

Atenție la ce punem în farfurie!

Soluții alimentare pentru vârstnicii cu diverse probleme de sănătate

Alimentația persoanelor în vârstă poate ridica anumite dificultăți, ca urmare a problemelor de sănătate specifice vârstei, a modificării metabolismului, apetitului și a unor posibile dificultăți de deplasare. Unele afecțiuni cronice la vârstnici necesită adoptarea unui regim alimentar specific: bolile de inimă, diabetul, artrita, osteoporoza, etc.

Unii vârstnici nu pot mesteca alimentele, fie din cauza unor probleme dentare cum ar fi protezele dentare parțiale sau totale, fie din cauza altor afecțiuni. Prin urmare, aceste persoane renunță la fructele și legumele proaspete precum și la carne.

Se pot înlocui alimentele greu de mestecat cu altele mai moi: în locul fructelor crude se pot consuma sucuri de fructe, compoturi, sucuri de legume sau legume gătită în locul legumelor crude. De asemenea, carne tocată, ouă, lapte, brânză, iaurt, budincă și supă cremă în locul fripturii, iar în locul pâinii se pot consuma cereale gătită, orez, prăjituri moi din cereale.

Există persoane în vârstă care se confruntă cu indigestii cauzate de consumul unor



alimente, însă excluderea alimentelor care provoacă probleme duce la privarea de unele substanțe nutritive importante: vitamine, minerale, proteine, glucide, lipide, enzime.

Soluția pentru această problemă ar putea fi înlocuirea acestor alimente care provoacă indigestii, cu lactate sau morcovi, cartofi, păstăi, sucuri de legume în loc de legume crude și sucuri sau compoturi de fructe, în locul fructelor proaspete.

Mulți vârstnici iau medicamente care le afectează apetitul, dar și absorbția și asimilarea elementelor nutritive esențiale. Dacă există posibilitatea confirmată de medic,

adăugați un plus de savoare mâncării cu ajutorul condimentelor naturale (piper, oregano, dafin, scorțișoară, etc.) și orientați-vă către legume și sucuri de legume, ușor asimilabile.

Unele modificări de mobilitate și dexteritate pot afecta capacitatea individului de a se deplasa până la magazin. Mulți vârstnici depind de membrii familiei pentru a se aproviziona cu alimente. Se pot folosi serviciile de livrare la domiciliu oferite de tot mai multe supermarketuri și restaurante.

Dacă acestea nu sunt disponibile în zona în care locuiți, puteți apela la un membru al

familiei, la prietenii sau vecinii pentru a vă ajuta cu cumpărăturile. Dacă nu mai puteți găti, puteți cumpăra semipreparate sau produse gata preparate, care pot fi consumate ușor, cu un minim de efort. Persoanele în vârstă locuiesc deseori singure și nu se mai simt motivate să gătească sau să se alimenteze corect. Soluția pentru aceste persoane ar putea fi cumpărarea de alimente ușor de preparat, bogate în elemente nutritive. Laptele, cerealele, fructele, legumele vă pot ajuta să vă alimentați corect. Alimentele ambalate, ușor de desfăcut, pot facilita prepararea mâncării. O altă soluție este să mâncați cu familia sau cu prietenii.

O mare parte din persoanele în vârstă dispune de venituri mici, ceea ce le limitează puterea de cumpărare, dar și posibilitățile de transport pentru a face cumpărături. Unele alimentele sunt foarte hrănitoare, fără a fi scumpe (fasole, mazăre, orez, paste făinoase, etc.). În general, încercați să vă orientați spre fructele și legumele de sezon, care sunt mai gustoase și chiar mai accesibile.

Istvan FEKETE

Vârstnicii și starea de alertă

Ideii creative pentru activitățile persoanelor vârstnice

După o perioadă de restricții a venit și acea perioadă mult dorită a relaxării, când așteptăm să putem merge dintr-o parte în cealaltă fără griji. Este perioada aceea din an pe care am așteptat-o mulți dintre noi și în special persoanele vârstnice, ieșirea la aer. Petrecerea timpului în aer liber este foarte benefică pentru persoanele vârstnice, deoarece crește nivelul de vitamina D, care ajută la combaterea anumitor afecțiuni, cum ar fi osteoporoza, atacul de cord și depresia.

Persoanele vârstnice care au probleme de mobilitate, precum și cele care nu au își pot petrece timpul liber într-un mod plăcut și relaxant cum ar fi:

❑ **Pescuitul** – persoanele care au practicat în tinerețe acest sport pot face această activitate sportivă indiferent de vârstă. Pescuitul este o activitate benefică pentru persoanele vârstnice care au probleme cu mobilitatea și nu pot desfășura o activitate sportivă solicitantă;

❑ **Plimbări în natură** – putem reveni la natură, iar

nepoții sunt primii care se bucură de această excursie. De asemenea, puteți sta și pe o bancă în cartier unde veți putea supraveghea nepoții și bucura de zumzetul copiilor din cartier;



❑ **Reinventati-vă grădina** – vă puteți bucura întotdeauna de grădinărit, nu trebuie să renunțați la această activitate chiar dacă aveți probleme de mobilitate care vă pot împiedica să vă aplecați. Cei care au probleme cu mobilitatea își pot planta legumele,

florile în căsuțe de flori sau ghivece. Pentru a vă bucura de grădinărit vă puteți adapta achiziționând instrumente care vă vor ușura munca;

❑ **Club de carte** – dacă în comunitatea dumneavoastră

nu există un club de carte, înființați unul. Puteți solicita ajutorul bisericii locale, apoi începeți să împărțiți cărțile de care v-ați bucurat;

❑ **Club de cafea sau ceai** – ce este mai frumos decât să vezi bunicuțele stând la o poveste bând cafea sau ceai

odată pe săptămână la una dintre membrele grupului;

❑ **Teatru în aer liber** – pentru că a venit vremea călduroasă, iar teatrele încep să-și reia activitatea optați pentru această activitate;

❑ **Turismul** – ce este cel mai frumos decât să fii turist în orașul tău. Puteți merge în acele locuri pe care le vizitați foarte rar;

❑ **Gimnastica la bazin sau înotul** – există cluburi care au program special pentru persoanele vârstnice dimineața, când prețul este substanțial redus. Puteți face gimnastică la bazin și practica mersul pe jos prin apă benefic musculaturii, articulațiilor.

O veche zicală spune că îmbătrânirea este inevitabilă, iar maturizarea opțională. Așa că puteți profita de vremea frumoasă de afară să faceți activități benefice stilului dumneavoastră de viață, mobilității dumneavoastră. Sedentarismul este un factor de risc pentru sănătate, efectuarea activităților fizice dând rezultate pozitive.

Irina ANDREI

Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București și Fundația Regală Margareta a României

O prietenie peste timp

De mai bine de 20 de ani, o veche și fructuoasă prietenie leagă Asociația C.A.R.P.

"OMENIA" București și Fundația Regală Margareta a României, prietenie consolidată



MAJESTATEA SA MARGARETA, Principele Radu Duda, alături de domnul Președinte **GHEORGHE CHIOARU**, pe 7 octombrie 1999, cu ocazia distribuirii ajutoarelor constând în alimente, primite de la Fundația Principesa Margareta

prin parteneriate care s-au axat pe sprijinirea vârstnicilor, dar și prin donații care au avut ca scop dezvoltarea asociației noastre pentru a putea oferi o varietate mai mare de servicii sociale adresate persoanelor de vârstă a treia. În contextul izolării sociale determinate de pandemie, seniorii din București, beneficiari ai Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București, primesc ajutor prin Fondul pentru Vârstnici al Fundației Regale Margareta a României. În această perioadă, Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București oferă sprijin unui număr de 200 de persoane vârstnice din

București, asigurând acestor oameni ajutoare materiale nerambursabile (alimente de bază și produse de igienă), sprijin emoțional și socializare la telefon, susținere posibilă prin finanțarea primită din partea Fundației Regale Margareta a României. În acest sens puteți urmări un reportaj emoționant pe postul online de televiziune www.omeniatv.ro, pe site-ul Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București sau pe paginile de facebook ale asociației. Sperăm ca această colaborare să dureze peste timp în slujba persoanelor defavorizate.

Ionuț CRIVĂȚ

Jurnal de coronavirus

După ploaie și furtună, sigur vine vreme bună!

Spaima aproape a trecut, lăsând în locu-i grija! Pentru că da, am experimentat o înfiorătoare trăire, în care ne-am temut pentru viața noastră, a tuturor! Clipe grele, urâte chiar, în care eu eram dușmanul tău și tu al meu... Totul era un virtual pericol. Totul și mai cu seamă tocmai aerul pe care-l respiram: COVID 19! Un virus nevăzut și neștiut, a dat peste cap o întregă planetă.

Oricum a fost, toți am avut de suferit: oamenii, economiile multor țări, dar cred că cel mai grav efect al „pandemiei” este starea oamenilor: de reținere, de neîncredere. Am învățat să fim prudenți, să ne ferim unii de alții și ce-i mai rău, să devenim (chiar dacă ne e rușine poate să recunoaștem) EGOIȘTI! Și e normal să vreau să protejiez viața mea, pentru a-mi crește copii sănătoși, nu? Drept care, ne-am înstrăinat, am uitat de empatie, îmbrățișări și sărutări! Nenorocirea a lovit în sufletele oamenilor, făcându-i mai răi! Aproape că s-a uitat ce e iubirea de semenii! Simțim lipsa dragostei



prietenilor, întocmai ca pe o boală! Acum, începem ușor, cu teamă să redevenim cine am fost. Dar e foarte greu ca un zâmbet cald să fie zărit de după masca de protecție, care a devenit parte din viața noastră, un soi de extensie a trupului, pe care o blestemăm cu toții, dar o purtăm cu religiozitate, pentru că... cine știe. De aia spun: am rămas marcați și cine știe cât va dura până ne vom reveni! Azi, mergând pe stradă, am tresărit cu regret când mi-am dat seama că am pierdut darul neprețuit al liliacului, al salcânilor înfloriți, al

primilor muguri pe ram. M-am simțit furat și am înjurat printre lacrimi deopotrivă virus, politici, interese și ordonanțe militare. Toate laolaltă, mi-au furat o primăvară! Și pentru mine, care nu știu câte primăveri mi-a mai păstrat Dumnezeu, este foarte grav.

Mergeam pe stradă și plângeam. Dar, parcă simțindu-mi tristețea, un suav parfum de tei mi-a adus un cald val de mângâiere. Am realizat că în fiecare clipă putem găsi un motiv de bucurie și încântare! În fiecare clipă, mai puțin în cele cât am fost sub papucul „ordonanțelor”.

Bătrânul tei pe lângă care tocmai treceam, mi-a readus în inimă alinarea. Am întârziat câteva clipe pe trotuar ca să mă bucur de binecuvântarea parfumului. Am stat să-l inspir, să-l trăiesc, să-l iau cu mine în amintire, ca să-mi fie balsam de alinare până la primăvara viitoare! Și am înțeles că bătrânul tei mi-a dăruit speranța!

Mi-am amintit ce lucru minunat este viața pentru noi! Și cât de mult merită să luptăm pentru a o păstra! Da, vom purta măști de protecție dacă lucrul ăsta ne va ocroti de molime, vom păstra o severă igienă, vom fi mai rezervați, dar vom ocroti miracolul vieții, pentru ca generațiile viitoare să se bucure în liniște de iubire, de florile de salcâm și liliac, de soare, ploaie, cer senin și feeria stelelor. Și, poate că panica adusă de virus, ne-a fost de folos! Vom prețui mai mult bătrâna planetă care ne găzduiește! Căci, fără ea (planeta), noi suntem atomi! Doar niște bieți atomi care nu se pot bucura de parfumul teiului!

Lucia Bădiță SECOȘANU

● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ●

Colegul nostru, un membru de bază în cadrul cenaclului literar al Centrului de Zi C.A.R.P. „OMENIA”, **domnul Marian EFTINOIU (foto)** se afirmă printr-un necontestat talent, cu posibilități inepuizabile în a se exprima atât în proză (autor al volumului CASA FĂRĂ UMBRĂ) cât și în poezie. Inima i-a rămas (și cred că va rămâne!) tânără, este îndrăgostit în continuare de călătorii, munți (drumeții), alături de frumoasa sa soție, dar și de istorie, tenis de câmp, poezie și literatură. Își dorește o viață lungă și liniștită cu activități literare fructuoase. Ne mândrim cu faptul că ne este alături.



PRIMĂVARĂ PUSTIE

Când macii plâng însângerând câmpia
Și-arama pâinii crește domol, în lan de grâu
Jocuri de focuri stranii, ce ard glia
Se împletesc cu norii, într-un haotic brâu.

E iarăși anotimpul frumoaselor culori
Miresme tari plutesc în pragul înserării
Și calde ploi de stele stropesc până-n zori
Cu aur și argint, coroana primăverii.

Dar bucuria noastră nu poate fi deplină
Când moartea ne pândește la fiecare pas
Ucide primăvara și e mereu haină,
Dorind să nimicească speranța ce-a rămas!

Când macii plâng, însângerând câmpia
Plângem și noi cu ochii ațintiți la cer
Cum am mai plâns, tot înfruntând urgia
Pe-aceste plaiuri care în veci de veci nu pier!

Azi, primăvara noastră sublimă-n Univers
Noi o putem privi închiși, prin ochi de sticlă!
Căci bucuria, plăcerea ni le-a șters
Și-n locul lor, a semănat doar frică...

Dar jocul ucigaș care ne vrea destinul
Habar nu are ce forțe zac în noi
Căci însuși Dumnezeu ne ocrotește drumul
Înspre izbândă-n lupta cu cei răi!!!

autor **Marian EFTINOIU**, mai 15.05.2020

Comenzile de mică publicitate se fac de luni până vineri între orele 09.00 - 15.00.

Relații la tel: 021.423.17.49/int. 219

OFERTE SERVICII

Vând aparat de termomasaj CERAGEM, 500 euro negociabil. Detalii la telefon: 0723.362.731

44 de servicii și activități!

Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București a dezvoltat constant activități de protecție socială și de promovare a drepturilor vârstnicilor. Intrați în marea familie OMENIA pentru a putea beneficia de acestea!



Asociația C.A.R. a Pensionarilor "OMENIA"

Str. Amurgului, nr. 53, Sector 5, București, tel. 021.423.17.49, 0725.218.959

Cu peste 55.000 de membri VĂ OFERĂ

Pe loc sau a doua zi, **ÎMPRUMUTURI** rambursabile în 6 – 24 de luni,

Cu dobânzi între 0,17% și 1,17% pe lună.

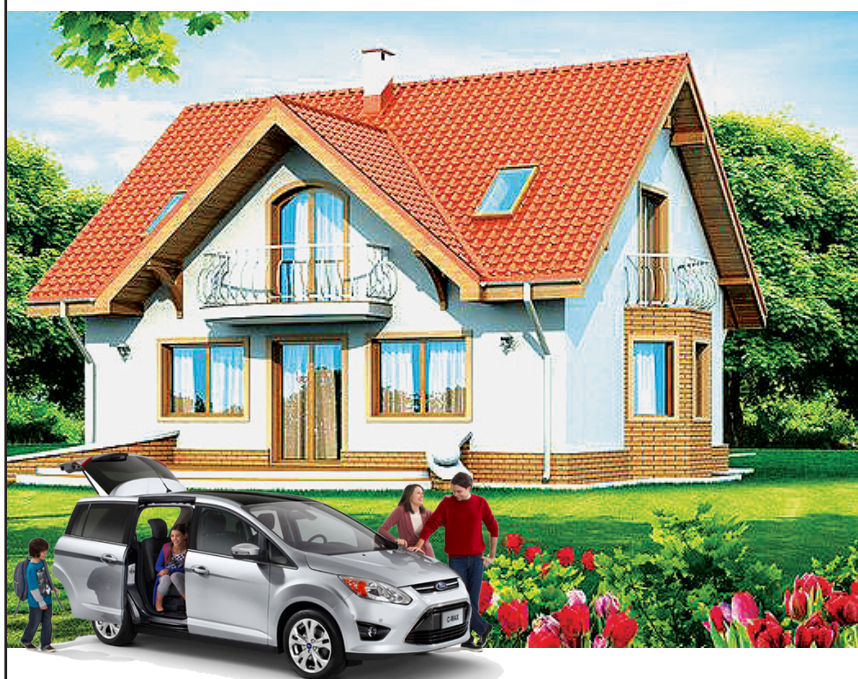
Servicii cu tarife subvenționate – frizerie, coafură, cizmărie, croitorie, reparații radio-tv, electronice și electrocasnice, reparații instalații sanitare, kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, stomatologie etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, compensarea parțială a costurilor de spitalizare și a tratamentelor în stațiune, ajutoare de deces; **Activități de socializare** și terapii ocupaționale în cadrul Centrului de Zi OMENIA. **Gratuit sau prin decontare de la CNAS** – cârje, bastoane, cadre de mers, fotolii rulante etc. Asociația organizează **excursii** și **pelerinaje** cu transport subvenționat.

ASIGURAȚI-VĂ PRIN NOI!

Prin intermediul unui **BROKER** autorizat, Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București vă facilitează asigurări pentru:

LOCUINȚE; VIAȚĂ; RCA; CASCO
la cel mai avantajos preț!

Vă așteptăm la sediul **CENTRULUI DE ZI** din Str. Oltului Nr. 4, Sector 5



Allianz TIRIAC
Asigurări S.A.

ASIROM
VIENNA INSURANCE GROUP

Credit Europe
Asigurări

EUROINS
MEMBER OF EUROHOLD

City Insurance
Societate de Asigurare-Reasigurare

Groupama
Asigurări

GENERALI
Asigurări

OMNIASIC
VIENNA INSURANCE GROUP



Omenia TV o voce a pensionarilor din România

Singura platformă online a organizațiilor de pensionari, Omenia TV este un spațiu al schimburilor de experiență și al exemplurilor care pot replica bunele practici în casele de ajutor reciproc ale pensionarilor și, în același timp, în alte asociații ale pensionarilor.

Pentru a viziona postul de televiziune online OMENIA TV puteți accesa motorul de căutare www.google.ro, dar și site-ul Federației Naționale „OMENIA” care vă vor direcționa către postul TV. De asemenea, puteți căuta simplu www.omeniatv.ro.

Casierii din București și din alte județe

Vă punem la dispoziție adresele și numerele de telefon ale casieriiilor fixe din București și din țară (www.carp-omenia.ro).

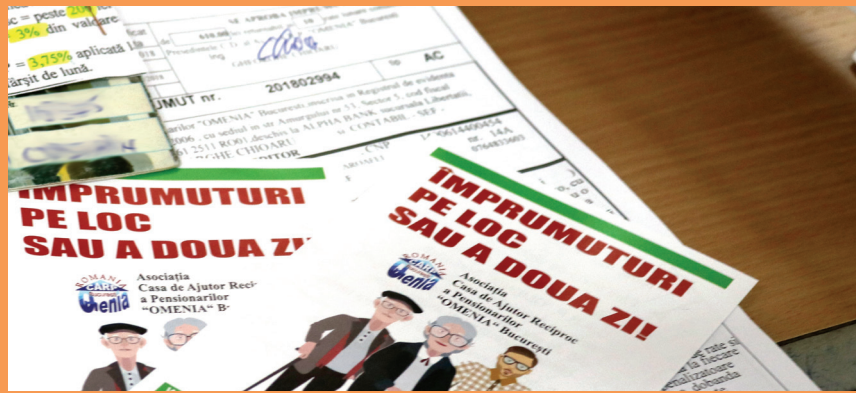
De asemenea, sediul principal al Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București din Str. Amurgului nr. 53, Sector 5 este în continuare deschis pentru dumneavoastră. Pentru mai multe informații, vă rugăm să folosiți și următoarele mijloace: tel.: 021.423.17.49; 0725.218.959; fax: 021.456.36.99; email: carp.omenia@yahoo.com.

SECTORUL 1

Str. Făurei nr. 1, Bl. P11, Ap. 28, interfon - 28. Detalii la tel. 0752.001.441. Mijloace de transport - 65, 86, 112, 331 (stația PAJURA);

SECTORUL 2

Str. Mașina de Pâine, nr. 22, Bl. 50, Sc. A, parter, Ap.



8, interfon 08. Detalii la tel. 0752.001.438. Mijloace de transport - 21, 66, 182, 143, 682 (stația Teiul Doamnei);

SECTORUL 3

Str. Intrarea Simbolului, nr. 11, bl. 1, sc. 3, ap. 41. Detalii la tel. 0752.001.448. Mijloace de transport - 1, 19, 123, 124 (stația Mall Vitan);

SECTORUL 4

Str. Izvorul Rece nr. 3, Bl. S14, Sc. B, Ap. 3, Parter, interfon - 003. Detalii la tel. 0752.001.416. Mijloace de transport - 76, 381, 116, 141 (stația Brâncoveanu).

SECTORUL 5

Autogara Rahova. Detalii la tel. 0766.180.330. Mijloace de transport - 32, 96, 226;

SECTORUL 6

Str. Aleea Sandava nr. 2, Bl. A2, Sc. D, Ap. 47, Parter, interfon - 47C. Detalii la tel. 0752.001.409. Mijloace de transport - 385, 122, 105, 222 (Zona Prelungirea Ghencea - stația Valea Oltului).

Bdul Iuliu Maniu nr. 69, bl. 5P, sc. 3, Parter, ap. 88. Detalii la tel. 0752.001.440. Mijloace de transport - 136, 236, 336, 61, 62 (stația Valea Lungă)

BUFTEA, JUDEȚUL ILFOV

Bulevardul Mihail Eminescu, nr. 32 (Primăria Veche). Detalii la tel. 0766.180.331;

GHERMĂNEȘTI, JUDEȚUL ILFOV

Șos. Ghermănești nr. 45 - Casa de Cultură a Primăriei Snagov. Detalii la tel. 0752.001.426;

BALOTEȘTI, JUDEȚUL ILFOV

Șos. Unirii, nr. 12, bl. P-4, a. 1, camera 4. Detalii la tel. 0752.001.443;

DRĂGĂȘANI, JUDEȚUL VÂLCEA

Str. Decebal, nr. 1, sc. B. Detalii la tel. 0785.211.636;

RÂMNICU VÂLCEA, JUDEȚUL VÂLCEA

Bd. Nicolae Bălcescu, nr. 38 (în spatele autogării Dacos). Detalii la tel. 0748.057.821.

Alege un cocktail de sănătate!

Punctul de distribuție al produselor naturiste HOFIGAL din cadrul Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București vă propune o serie de produse de succes în rândul vârstnicilor, fără adaos comercial și pentru toate buzunarele. De data aceasta un cocktail de sănătate pentru afecțiunile reu-

matismale: **PROTECTOR HEPATIC FORTE**, un produs natural bogat în substanțe biologice active care furnizează fitonutrienți esențiali regimului igienico-dietetic pentru protejarea și regenerarea celulei hepatice, pentru stimularea activității sistemului imunitar; **DROJDIE DE BERE cu ALFALFA și SILICIU ORGANIC**, ca sursă bogată de siliciu organic și calciu promovează sănătatea sistemului osteo-articular și favorizează creșterea densității osoase, ameliorează diminuarea progresivă a fragilității osoase. **REDIGEST** - contribuie la buna funcționare a tubului digestiv și a organelor anexe (ficat, pancreas), împiedică formarea calculilor biliari, normalizează nivelul colesterolului și zahărului din sânge.



COLEGIUL DE REDACȚIE

Președinte de onoare
Dpl. Ing. Gheorghe CHIOARU
Director
Ec. Giorgică BĂDĂRĂU



Prin art. 206 CP,
responsabilitatea
juridică pentru
conținutul articolului
aparține autorului.

Manager de proiect
Alina PERJOIU

Grafician
Irina ANDREI

Redactor-șef / Foto
Ionuț CRIVĂȚ
0736.368.692

Redactori

Lucia Bădiță SECOȘANU, Ionuț ARDELEANU
Istvan FEKETE

**CONTACT - Str. Amurgului 53, Sector 5,
București, CP 051983**

**E-mail: redactia.omenia@gmail.com;
carp.omenia@yahoo.com;
tel. 021.423.17.49 - fax: 021.456.36.99**

ISSN - 2065-9989

Tipărit la S.C. DOROTEA PRODCOM S.R.L.
Tipografie: tel. 0744.536.449 E-mail: dorotea_print@yahoo.com
Mobil: 0752.001.404; 0752.001.406