

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

Scrisoare lui Moș Crăciun

Moșule, nu știu alții cum sunt, dar eu, când mă gândesc la copilăria mea, a părinților mei, parcă îmi saltă și acum inima de bucurie.

(continuare în pagina 3)

DIN SUMAR

În căutarea fericirii în perioade dificile

pag. 3

Atenție la măștile de protecție pe care le cumpărăm!

pag. 4

Idei preconceptuate despre bătrânețe

pag. 6

Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor

La mulți ani!



Din lumina sărbătoririi Nașterii Domnului și din speranța ce însoțește Noul An 2021, vă transmit, dragi seniori, membri ai Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, din toată inima gânduri bune și urări de sănătate, împliniri și bucurii, belșug și speranță de mai bine. Sfântul Crăciun, acum mai mult ca oricând, având în vedere vremurile grele pe care le traversăm, să vă găsească și să vă țină sănătoși, cu speranță și încredere în anul ce bate la ușă. În pragul sărbătorilor, gândurile mele și ale mării familii a OMENIEI se îndreaptă către dumneavoastră cu căldură și emoție, să ne revedem cu bine, poate mai puternici din încercările la care ne-a supus acest an dificil 2020.



Speranța nu dispăre, la fel nici Omenia care ne-a însoțit de-a lungul timpului. Fiți tari și cu credință, dragi seniori!

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:

MEDIICI 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

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



La gura sobei, cu Moșul cel adevărat

O altfel de Poveste de Crăciun

Ce poate fi mai frumos în serile lungi de iarnă ca nepoții să se adune în jurul bunicului sau al bunicii ca să asculte o poveste de Crăciun din publicația lor favorită, a bunicilor bineînțeleș, OMENIA!

A fost odată ca niciodată, că de n-ar fi, nu s-ar povesti...

La marginea unui oraș, trăia un meșter bătrân foarte priceput care confecționa jucării. Tot anul meșterea la ele cu dragoste și multă răbdare. Erau minunate și nici una nu semăna cu cealaltă.

În Ajunul Crăciunului, bătrânul meșter mergea la târgul din oraș ca să-și vândă jucăriile. Oamenii din acel oraș însă nu erau prea bogați așa că meșterul le vindea mai pe nimic. Dar acest lucru nu-i știrbea deloc bucuria de a face în continuare jucării de care copiii să se bucure, după dătină, în dimineața de Crăciun.

Până într-un an în care vânduse toate jucăriile și se întorcea liniștit spre casă. Când a ajuns la marginea orașului s-a oprit să privească la o fereastră. Știa că acolo locuiește o familie foarte săracă și se întreba ce jucării or fi primit bieții copii din această casă.

Cum stătea el așa și se uita la fereastră auzi la un moment dat cum cei trei copii ai acelei familii sărmane visau cu voce tare vorbind între ei: – Dacă am avea un soldățel de plumb, numai unul singur, nouă ne-ar fi de ajuns, ne-am juca împreună și nu ne-am certa niciodată pentru el...

Bătrânul meșter știa că nu mai avea nici măcar o jucărie și tare ar fi vrut să le dăruiască una... Însă dintr-o dată, ce să vezi, a avut loc o minune! Tocmai un soldățel de plumb răsărise, nu se știe de unde



la fundul sacului și astfel, meșterul a putut să-l ofere celor 3 copii sărmani, îndeplinindu-le dorința.

În drum spre casă, bătrânul se gândea: „Mi-aș dori să am puterea să fac atât de multe jucării, încât să pot dăruia câte una fiecărui copil din lume, dar mai ales copiilor sărmani, cărora n-are cine să le cumpere”.

Mergând el așa îngândurat văzu în zăpadă un pui de căprioară care-l privea cu ochii triști. Se pare că puiul de căprioară se rănise la un picior. Cum s-a priceput el mai bine și cu ce a avut la îndemână, bătrânul i-a legat rana și apoi l-a ajutat să se ridice. Atunci făptura aceea gingașă i-a vorbit cu glas limpede ca de copil:

– Acum văd cu ochii mei că ai o inimă bună. Dorința ți se va îndeplini.

Și ca din pământ a apărut o sanie fermecată purtată în zbor de niște reni minunați și bătrânul s-a înălțat cu ei

spre o lume de basm. Chiar și hainele lui sărăcăcioase se preschimbaseră în niște haine neobișnuit de frumoase de culoare roșie. N-ar fi putut spune cât timp și pe unde l-a purtat acea sanie măiastră, dar într-un târziu, a simțit cum începe să coboare lin într-un ținut fermecat, unde îl aștepta o căsuță cu ferestre luminate. O mulțime de pitici la fel ca cei din povești, cu urechi lungi și ascuțite, îmbrăcați în haine colorate l-au întâmpinat foarte bucușori.

Piticii erau harnici și îndemânatici, gata să se apuce de treabă. Materialele se găseau din belșug, căci, nu se știe cum, dar de fiecare dată când începeau să se împutineze, se înmulțeau la loc și nu se mai terminau niciodată!

Iar bătrânul meșter priceput îi îndruma pe pitici și împreună făceau jucării, mereu mai multe și mai frumoase. Pentru fiecare copil din lume,

aceștia meșteresc jucăria pe care acesta și-o dorește...

În seara de Ajun sosesc colindătorii și la fiecare casă ei duc vestea minunată a nașterii Domnului Isus Hristos și urează un an bun și îmbelșugat. Târziu, când noaptea se lasă, copiii se ghemuiesc în pătuțurile lor și în urechi le mai răsună încă sunetul colindelor: „O ce veste minunată”... Apoi adorm și visează.

Dar oare vis să fie?! Este acea noapte magică din an în care visele copiilor se împlinesc. A doua zi, în dimineața de Crăciun, în jurul bradului împodobit bucuria nu mai are margini, pentru că niciunul dintre ei n-a fost uitat. De aceea, în zilele acestei Sfinte Sărbători, când stăm cu toții în jurul mesei încărcate cu bunătați, nu trebuie să-i uităm deloc pe cei sărmani. Moșul are grijă de fiecare o dată pe an, însă noi ar trebui să ne gândim la ei mereu!

Istvan FEKETE



Să ne simțim mai bine poate fi ultimul lucru în mintea noastră odată ce pandemia de coronavirus a ajuns în a zecea lună. Pe măsură ce ne străduim să ne revenim după una dintre cele mai grave crize de sănătate ale lumii, putem oare să mai fim fericiți?

Pentru a înțelege mai bine fericirea și rolul ei în vremuri dificile, revista americană AARP a realizat un interviu cu renumiți cercetători din domeniul psihologiei pentru a afla înțelesuri mai profunde ale bucuriei.

În mod clar, tipul de fericire care contează în vremuri grele nu are nicio legătură cu părăsierea de ziua de naștere sau fețele zâmbitoare. „Aceasta nu are nici o legătură cu ceea ce vedem la Hollywood”, spune psihologul Maria Sirois, autorul cărții „Un scurt curs de fericire după pierdere”. „Fericirea care ajută în perioade de mare dificultate este una realistă. Cea care recunoaște fricile și anxietățile, care caută sens, ne hrănește și ne susține”.

În urma unei crize zdrobitoare de viață sau a unui

Sănătatea mentală în pandemie

În căutarea fericirii în perioade dificile



dezastru global, se întâmplă adesea ceva surprinzător de pozitiv. La două luni după atacurile teroriste de la WTC din anul 2001, un sondaj realizat de Universitatea din Pennsylvania în care au fost implicați 4.000 de americani a reliefat faptul că mulți dintre aceștia au simțit mai multă recunoștință, speranță și generozitate față de perioada anterioară atacului terorist.

„Oamenii nu își ascun-

deau capul în nisip sau pretindeau că nu s-a întâmplat dezastrul.” Un studiu al profesorului de psihologie Barbara Fredrickson de la Universitatea din Carolina de Nord remarcă faptul că studenții au trecut prin sentimente de disperare, furie și frică după atacurile teroriste, dar unii dintre aceștia au fost, de asemenea, susținuți de ceea ce Fredrickson numește „magia obișnuită”: „Găsirea sensului

pozitiv poate fi cel mai puternic punct de sprijin pentru cultivarea emoțiilor pozitive în perioadele de criză”.

Suferința nu este niciodată bună, desigur. În prezent, mai mult de o treime dintre americani spun că această pandemie are un impact grav asupra sănătății mentale, potrivit unui sondaj național al Asociației Americane de Psihiatrie. Este posibil să nu fie momentul distracției și râsulului, dar ceva mai profund poate ajuta. Psihologul Maria Sirois, care a scris despre rezistența emoțională a oamenilor care trec prin situații extrem de dificile o numește „pozitivitate”, un amestec de realism, speranță și compasiune. Supraviețuitorul și psihiatrul Holocaustului Viktor Frankl l-a numit faimos „optimism tragic”.

Ionuț ARDELEANU

(urmăre din pagina 1)

Acum, însă marketurile și mall-urile gem de brazi, betea și globuri, de parcă, omul, după sărbători le-ar juca în picioare precum fac grecii la sărbători cu farfuriile. Și cumpără, lumea, cumpără, îi vezi cu coșurile pline de globuri, sclipiciuri, numai tu moșule mai lipseai din coș.

Moșule drag, adumi, nu copilăria, ci amintirea ei de atunci. Moșule, ce luptă ai mai dus și dumneata. În ultimele veacuri au tot venit și vin mulți în numele tău. Eu i-am prins pe doi dintre aceștia. Unul a fost Moș Gerilă, al co-

pilărilor mele, moș bun dar prea proletcultist. Venea în noaptea de Anul Nou, moș bun, că pe vremea când venea el, pentru un copil, se găseau în tolbă cadouri. Atâtea câte se găseau, dar n-am să le uit toată viața, că au fost cele mai frumoase și vor rămâne. Nu era el, era draga de mama, scumpa de ea, care își îngroșa vocea, întorcea pe dos cojocul Alain Delon și cântăciula tatei, dragul de el, și se făcea Moș Gerilă. Coccoșat, moșul venea lângă brad (de cele mai multe ori molid, vorba

EDITORIAL

Scrisoare lui Moș Crăciun

lui Caragiu - îl cumperi din piață și se scutură-n tramvai) și mă întrebă dacă am fost cuminte. Da?! Normal, că am fost cuminte, deși moșul îmi știa toate năzbâtiile. Să-i spun o poezie, să-i cânt ceva, sigur, la asta eram bun. Ce-au mai trecut acele vremuri... S-a dus Moșul copilăriei mele, dar a apărut Moșul de pe sticlele de Coca Cola. Vesel, rumen la față, roșu din scufie până-n ciubote, ho-ho-ho-ind chiar și în toiul verii. Dar să n-o mai lungim că uite anul se apropie de fundul sacului și să-l

vedem trecut și să ne vedem scăpați de pandemie pe care a purtat-o în spinare.

La mulți ani dragi prieteni, sănătate, speranță și multă omenie în anul ce ne așteaptă și Crăciunul să vă găsească sănătoși și cu gânduri bune. Un preot cu har sfânt, căruia Dumnezeu i-a pus mâna pe creștet când l-a scos din cristelniță, spunea zilele trecute că nu de teama morții trebuie să purtăm mască, ci din dragoste pentru viață! Părinte Necula, mare adevăr ați rostit!



V-ați întrebat vreodată

De ce sărbătorim Crăciunul pe 25 decembrie?

Pe 25 decembrie, creștinii din întreaga lume vor sărbători Nașterea Domnului. Colindele de bucurie, Sfânta Liturghie, cadourile frumos împachetate și mâncărurile alese, sunt caracteristicile acestei sărbători. Însă unde își are originea Crăciunul și cum a ajuns data de 25 decembrie să fie asociată cu nașterea lui Iisus? Potrivit

stiri.tvr.ro în Biblie nu apare nimic care să stabilească data nașterii sale în preajma acestei zile. Motivul precis pentru care Crăciunul a ajuns să fie celebrat în această dată rămâne obscur, dar se crede că această sărbătoare și-ar avea originea în celebrările păgâne ale solstițiului de iarnă. În primele două secole ale creștinismului primar

nu a existat nici o celebrare a nașterii lui Iisus și abia în secolul al IV-lea, după ce creștinismul a fost declarat religie oficială a Imperiului Roman, a apărut ideea de a indica ziua Lui de naștere. În anul 325, primul împărat roman creștin Constantin cel Mare a stabilit să se sărbătorească data când se aniversa Nașterea lui Iisus, iar în anul 429, Împăratul Iustinian a declarat ziua nașterii lui Iisus drept sărbătoare a Imperiului Roman. Alegerea datei și sărbătorirea ei oficială au fost probabil decise pentru a con-

tracara influența sărbătorii păgâne numite Nașterea neînvinsului Soare. Chiar dacă ziua de 25 decembrie a devenit sărbătoare eminent creștină, totuși mai întâlnim și astăzi rămășițele cultului păgân al soarelui: focurile care se fac în dimineața de Crăciun, colacii de Crăciun care imită forma soarelui, mersul cu capra, etc. Abia în secolul al XIX-lea, Crăciunul a devenit cu adevărat popular ca sărbătoare a copiilor, a darurilor și a carității, iar responsabil de această mentalitate este Charles Dickens.

PROTECȚIA CONSUMATORULUI

Atenție la măștile de protecție pe care le cumpărăm!



La achiziția măștilor din farmacie sau din alte puncte de comercializare trebuie să fim atenți să identificăm următoarele informații pe eticheta produselor, informații ce trebuie să fie în limba română. Eticheta trebuie să conțină instrucțiuni de utilizare, compoziția materialului utilizat, precum și elementele de identificare și caracterizare: denumirea producătorului/importatorului/distribuitoare și adresa sediului în România; existența marcatului CE, declarație de conformitate; informații privind depozitarea, lotul sau numărul seriei ori alt element care să permită identificarea măștii,

menționarea mărimii măștii; riscul împotriva căreia sunt destinate să protejeze. De asemenea, măștile care sunt depozitate în cutii trebuie să fie ambalate la set sau individual.

Cea mai simplă modalitate de a ne asigura că o mască este conformă este verificarea cutiei de ambalare a acesteia pe care este obligatoriu a fi inscripționat marcajul CE care asigură conformitatea cu standardul european SR EN 149:2001 însoțit de clasa FFP, sau marcajul N95 care asigură conformitatea

cu standardul US National for Occupational Safety and Health (NIOSH) și orientează asupra capacității de filtrare.

De asemenea, pe cutie mai trebuie inscripționat pentru ce particule microbiene a fost testată masca, inclusiv existența protecției antivirale, dimensiunea particulelor filtrate și opțional standardul de testare pentru verificarea eficienței de filtrare antibacteriană (SR-EN 14683/2019). Pentru măștile chirurgicale, consumatorul poate verifica direct dacă este alcătuită din

trei straturi.

InfoCons (www.info-cons.ro) - **Asociație Națională de Protecția Consumatorilor**, unica organizație din România cu drepturi depline în Consumers International, este o asociație de consumatori neguvernamentală, apolitică, reprezentativă, de drept privat, fără scop lucrativ, cu patrimoniu distinct și indivizibil, independentă, întemeiată pe principiile democratice, ce apără drepturile consumatorilor – membră fondatoare a Federației Asociațiilor de Consumatori.

021.9615
FII INFORMAT!
cunoaște-ți
drepturile și
exercită-le



Mit sau adevăr

Ideii preconcepute despre bătrânețe

(urmare din numărul anterior)

Dintre acestea, cele mai dureroase sunt pierderea partenerului de viață sau a unor persoane apropiate, dar și pensionarea este o etapă greu de depășit, ce are drept urmare slăbirea relațiilor sociale și însingurarea. Depresia însă nu este specifică doar celor în vârstă, ea afectează un număr mare de persoane neținând cont de vârstă. De aceea, este greșit să se considere că toți seniorii sunt depresivi și morocănoși.

La bătrânețe nu mai există viață sexuală

Viața sexuală este influențată de numeroși factori cum ar fi starea de sănătate, cultura sau relația cu partenerul de viață. Chiar dacă după o anumită vârstă aceasta tinde să lipsească, acest lucru nu înseamnă că toate persoanele vârstnice resimt identic schimbarea. Numeroși seniori au o viață sexuală activă, care este un lucru absolut normal. Chiar se recomandă ca seniorii să nu uite de această latură importantă a vieții, deoarece aduce numeroase beneficii asupra fizicului și psihicului.

Vârstnicii sunt toți la fel

Trăsăturile de personalitate nu se modifică odată cu în-



aintarea în vârstă și de aceea este greșită ideea că toți seniorii pot fi încadrați într-un tipar anume. Diversitatea în rândul acestei categorii de vârstă este chiar mai pronunțată datorită experienței de viață. Există vârstnici serioși, vârstnici care vor să fie mereu la modă și au o atitudine foarte pozitivă față de viață, unii care iubesc să stea în preajma casei și alți vârstnici care iubesc călătoriile și noile descoperiri. Cum cei tineri nu sunt toți la fel, așa nici cei în vârstă.

La bătrânețe nu are sens să te mai schimbi

Majoritatea persoanelor consideră că bătrânețea înseamnă acceptare, inclusiv a obiceiurilor greșite. Tocmai această etapă finală a vieții are nevoie de schimbare, de renunțare la vicii și de îmbunătățire a anumitor aspecte.

Renunțarea la fumat sau adoptarea unui regim alimentar sănătos sunt pași foarte importanți pe care mulți seniori îi fac, iar rezultatele se reflectă pozitiv în viața lor, prin îmbunătățirea stării de sănătate, reducând nivelul stresului și creșterea calității vieții.

Bătrânii nu pot înțelege tinerii

Fiecare generație are o mentalitate și un sistem de valori proprii, de aceea mereu vor exista conflicte, care nu apar doar în relația dintre seniori și persoanele mai tinere, ci și invers, iar aceste conflicte pot fi considerate normale având în vedere că vorbim despre lumi diferite. Cu toate acestea, discrepanțele pot fi diminuate prin multă comunicare. Deși multe persoane în vârstă nu pot accepta și înțelege diferențele dintre

generații, nu trebuie ca acest fapt să fie generalizat. Mulți seniori, în special cei care au nepoți sau au trăit mai mult în preajma celor tineri, pot vedea altfel lucrurile și nu sunt atât de sceptici.

Bătrânețea înseamnă doar rutină

Nu de puține ori seniorii sunt văzuți ca persoane plictisitoare, care fac mereu aceleași lucruri. Însă adevărul este altul. Sunt mulți seniori care fac mișcare în continuare, care vizitează, creează, etc. Bătrânețea nu presupune să faci zilnic aceleași lucruri și deși există persoane care preferă rutina, este greșit să se creadă că toți seniorii fac la fel.

La bătrânețe nu-ți mai pasă de aspectul fizic

În special cei tineri cred că persoanele în vârstă nu mai sunt deloc interesate să arate bine, deoarece sunt în acea etapă din viață în care nimic nu mai contează. Din contră, unii seniori chiar simt accentuat schimbările vârstei și mulți dintre ei încearcă să readucă tinerețea prin ținute vestimentare la modă, tratamente cosmetice și alte astfel de activități. Pentru ei este la fel de important să arate bine, chiar dacă timpul și-a lăsat amprenta asupra lor.

Fekete ISTVAN

Vă oferim spre lectură una dintre cele mai emoționante poezii închinată lui Moș Crăciun, Moșul nostru sfânt și bun, moșul de poveste, căruia i-a luat loc acum, din păcate, Moșul comercial, consumerist din mall-uri și marketuri. Îl vrem din nou pe Moș Crăciun cel de odinioară, pornind de la îndemul marelui poet Adrian Păunescu.

Iarăși în așteptarea lui Moș Crăciun

*Ninge cu ceruri, ninge cu basme,
Se-mbrățișează, nu se opun,
Două iluzii, două fantasme,
Sunt Moș Gerilă și Moș Crăciun,*

*Poartă desagă nu poartă cruce,
Simte și gerul pe la urechi,
Dar Moș Gerilă îl va duce,
Pe Moș Crăciunul nostru străvechi,*

*Poartă desagă nu poartă raniți,
Sunt sfinți de pace nu de război,
Pe Moș Gerilă ducându-l la graniți,
El, Moș Crăciun se-ntoarce la noi,*

*Cade din ceruri ultima filă,
Fiii românilor colinde spun,
Ce doriți voi să vă dea Moș Gerilă?
Să ni-l aducă pe Moș Crăciun!*



Un loc magic care descoperă talente

Cercul de pictură (II)

Nu putem să povestim despre cercul de pictură fără să nu vorbim despre uimitoarea Maria Drăghici. La cercul de pictură a aflat că are un talent despre care înainte nici nu se gândea să spere. Și are o mână de aur. Tablourile domniei sale sunt reale opere de artă, care merită să fie expuse la oricare expoziție cu pretenții. Și a ținut prima dată o pensulă în mână cu doar cinci-șase ani în urmă.

De aceea pot spune fără să greșesc că Centrul de Zi a deschis ferestre spre orizonturi nebănuite celor ce i-au trecut pragul. Asemenea ei, este și doamna Delia Stăniloiu, care a aflat vraja din vârful unei pensule, alături de grupul de pictură. Chiar așa spune. „Cu pictura, n-am cochetat niciodată și am vrut să încerc. Mi s-au dat vopsele și pensule și mi s-a spus să lucrez ce vreau. Fără să am



nici cea mai mică idee, am reușit să creez ceva ce semăna destul de bine cu o floare. Apoi, incitată de noua posibilitate de exprimare, a realizat o a doua floare foarte reușită. Colaborarea susținută însă mai are de așteptat, fiindcă doamna Stăniloiu, este un artist complet și timpul nu-i ajunge să le facă pe toate.

În suflet și-a sădit o floare, care așteaptă însingurată să-i dăruiască încă o surată. Grădina doamnei Delia, va fi desigur splendidă, când se va simți că a venit vremea. Nu pot spune tot ceea ce merită, despre Doamna Aurora Strugar Roman. Domnia sa este pictoriță. Cu acte în regulă. Talentul său este depășit

doar de dragostea pentru artă, care este chiar viața ei. Susține cercul de pictură de la plecarea doamnei Larisa pe care nu o vom uita, și tablourile sale înseninează locul în care sunt expuse, fiind de neconfundat. De neconfundat, cum sunt și lucrările doamnei Nemeș Virginia, vii și delicate cum este și domnia sa.

Din păcate timpul nu-i permite să ne fie alături pe cât ne-am dori noi. O așteptăm mereu cu credința că statornicia noastră în așteptare, va da roade. Cred că pot spune fără să greșesc, că Centrul de Zi, a deschis ferestre spre orizonturi nebănuite celor ce i-au trecut pragul deși, sigur n-am spus tot ce ar trebui despre cercul de pictură, dar vă las pe dumneavoastră să ne vizitați și să vă alăturați nouă, pentru a ne cunoaște.

Lucia Bădiță SECOȘANU

Tradiții de sărbători

Mâine anul se-noiește!

În prima zi a noului an, se merge cu Plugușorul și cu Sorcova, obiceiuri ce invocă prosperitatea și belșugul pentru gospodăria celui care primește colindătorii. Străvechi obicei agrar derivat dintr-o practică primitivă, trecut printr-un rit de fertilitate, Plugușorul a ajuns o urare obișnuită de recolte bogate în anul care abia începe. Textul este o narație privind muncile agricole, recurgând la elemente fabuloase. Începe cu aratul, fiind urmat de semănat, îngrijirea plantelor, recoltat și adusul boabelor în hambare.

Obiceiul de a merge cu Plugușorul este practicat de copii sau de adolescenți. Mai demult, îl practicau numai bărbații în puterea vârstei.



Izolot (în județele Botoșani și Galați) este consemnată și prezența femeilor în ceată. În general, se practică în cete mici, de 2-3 inși. Cu ceva vreme în urmă, se ura și în cete

mai mari, care își alegeau un vătaf. Unii cercetători leagă obiceiul de începutul primăverii, când se sărbătorea, mai demult, Anul Nou. Odată cu stabilirea datei acestuia la 1

ianuarie, se presupune că a migrat și obiceiul. Ca răsplătă, colindătorilor li se dădeau colaci, fructe, bani, cârnați. Umblatul cu Sorcova reprezintă bucuria copiilor, care poartă o crenguță înmugurită de copac sau o sorcovă confecționată dintr-un băț în jurul căruia sunt împletite flori de hârtie colorată.

Numele «sorcovă» vine de la cuvântul bulgar «surov» (verde fraged), aluzie la ramura abia înbobocită, ruptă odinioară dintr-un arbore. Sorcova joacă rolul unei baghete magice, înzestrată cu capacitatea de a transmite vigoare și tinerețe persoanei vizate. Alături de Plugușor, Sorcova este puternic înrădăcinată în cultura poporului nostru.



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 triciclu electric pentru seniori, 2.200 de lei, negociabil. Detalii la telefon: 0723.362.731

38 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

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.

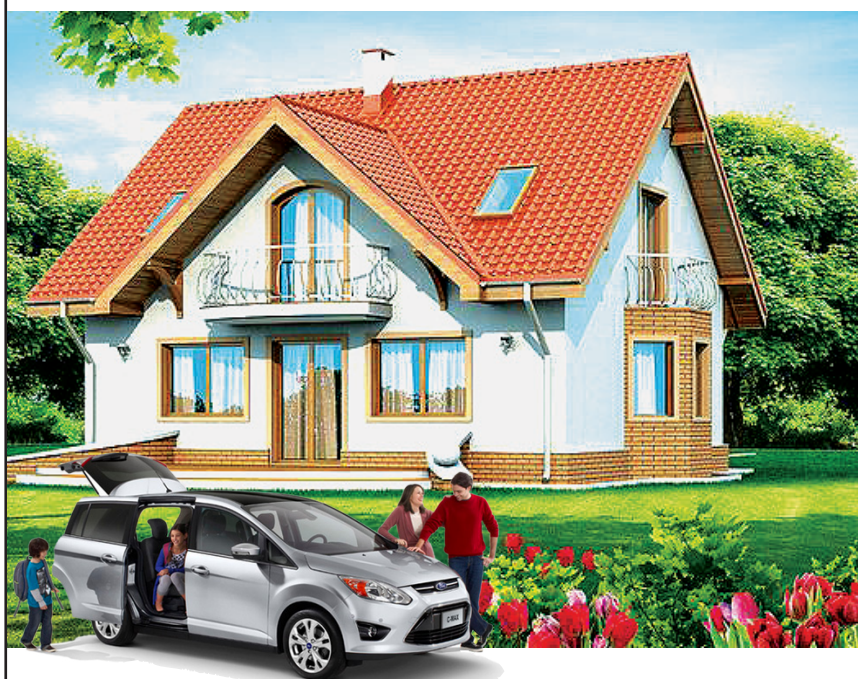
Servicii cu tarife subvenționate – frizerie, coafură, cizmărie, croitorie, reparații radio-tv, electronice și electrocasnice, reparații instalații sanitare, kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, 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



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 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. Un cocktail de sănătate pentru afecțiunile dumneavoastră: **REGLACID** pentru îmbunătățirea digestiei și buna funcționare a tractului gastro-intestinal, menține aciditatea gastrică în limite normale și are rol de a proteja mucoasa gastrică; **MAG-ANGHINAR** – susține funcționarea normală a sistemului hepato-biliar și a funcției secretorii a bilei, regenerarea celulelor hepatice, ajută la eliminarea toxinelor din organism; **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.



Ingrediente / capsulă:
280 mg pulbere din cuticula de pipotă de pui, 180 mg pulbere din fructe de Armurariu – *Silybum marianum* și excipienți.

PRODUSUL NU CONȚINE LACTOZĂ!

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