



2021, un nou început

Omenie și compasiune pentru semenii!

Un nou an. Poate mai bun și mai plin de speranță, o întoarcere la normalitate și la o așezare firească a lucrurilor, departe de spaima, veștile cutremurătoare, nesiguranța și incertitudinea create de acest virus. Prin anii 1940 ai secolului trecut, în plin conflict mondial iscat de nebunia și lăcomia mai marilor lumii, omenirea trecea prin trăiri și deznădejdi asemănătoare, în care nu se întrezărea niciun viitor. Iată ce spunea atunci și cât de actual este și acum marele Char-

les Chaplin: „Gândim prea mult, simțim prea puțin. (...) Avem nevoie de umanitate, de bunătate și blândețe. Fără aceste calități, viața ar fi violentă și totul ar fi pierdut.” Să fim cu speranță, dragi seniori, și nu uitați că omenia și compasiunea sunt vitale, fără ele umanitatea nu poate supraviețui.

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

În vreme de pandemie

Donație pentru seniorii noștri

În această perioadă dificilă care a pus la grea încercare persoanele vârstnice, Centrul pentru Seniori al Municipiului București ne-a oferit o donație constând în peste 2.000 de măști de protecție. În contextul actual, măștile de protecție

reprezintă un ajutor binevenit pentru membrii Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București care au beneficiat de acestea în mod gratuit. Mulțumim și pe această cale partenerilor noștri, asigurându-i de toată deschiderea și colaborarea noastră.

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

Scrisoare

Domnului Eminescu

Seara, în acest ianuarie când geros, când neobișnuit de cald și covidat pe deasupra, cu gene os-tenite suflăm în lumânarea zilei ce trecu. O fărâma de timp din timpul nostru să i-o dăm Măriei Sale Domnul Eminescu.

(continuare în pagina 3)

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

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

Alexandra Dobre, director general Centrul pentru Seniori al Municipiului București:

„Noi, cei mai tineri, datorăm totul vârstnicilor!”

Grija și compasiunea pe care Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București a manifestat-o și o manifestă neconținut pentru seniori este sinonim comun și pentru alte organizații guvernamentale sau instituții locale. Se spune că prietenul la nevoie se cunoaște. Ei bine, un astfel de exemplu și de prieten al asociației noastre este Centrul pentru Seniori al Municipiului București condus de doamna Alexandra Dobre.

De când conduceți Centrul pentru Seniori ați fost permanent în mijlocul vârstnicilor, alături de ei și pentru ei. Care sunt cele mai acute probleme pe care le-ați identificat?

Într-adevăr am încercat, sper că am și reușit să fiu în mijlocul lor atât cu prezența fizică cât și cu soluții la diferitele probleme. Cred că cea mai acută dintre problemele cu care aceștia se confruntă este situația financiară precară, care se acutizează de la o zi la alta, așa cum știți și dumneavoastră, sunt sute de mii de oameni care au pensii foarte mici, pensia minimă, ceea ce le influențează negativ viața, existența pe toate planurile. Dacă ar fi să ierahizăm, cea de-a doua problemă este cea legată de singurătate. Poate multora nu le vine să creadă, dar aceasta este o problemă recurentă în mijlocul seniorilor, dar ea există și generează multe alte aspecte negative în viața acestora, ducând inclusiv la apariția unor afecțiuni medicale. Vorbim aici despre Alzheimer, demență, depresie. Sunt probleme care apar sau sunt generate și de la singurătate, lipsa de socializare, de afecțiune. Nu sunt înconjurați de prieteni și nu au posibilitatea să socializeze pentru că, din păcate, așa cum știm, orice formă de socializare costă. Fie



„ Alături de Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, prin activitățile comune am reușit să sprijinim permanent vârstnicii aflați în stare de vulnerabilitate și totodată am adus zâmbetul pe chipurile dumnealor, atât de încercate de greutățile vieții, ori de câte ori am avut ocazia. ”

că îți dorești să mergi la teatru, să te întâlnești cu prietenii la o masă la restaurant, să ieși în oraș sau să vrei să vizitezi ceva frumos din țară sau din afară, costă. Toate acestea se reduc la foarte mulți bani, bani pe care majoritatea nu îi au.

De ceva vreme, o strânsă și fructuoasă prietenie leagă instituția pe care o conduceți de Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București. Cum vedeți această colaborare, mai ales efectele ei?

Colaborarea cu Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București

a început în urmă cu aproape trei ani, o colaborare foarte frumoasă, și personal mă bucur că am reușit să fim de fiecare dată ca instituție alături de seniorii dumneavoastră și îi mulțumesc pe această cale domnului Mihai Bajku, șeful Serviciului Social și în primul rând domnului președinte Gheorghe Chioaru pentru toate proiectele și inițiativele pe care le-am desfășurat în comun și chiar adresez rugămintea și invitația să fiți alături de mine în toate proiectele pe care le vom avea anul acesta pentru că am observat că dezideratul este unul comun și anume acela de a

îmbunătăți confortul de zi cu zi al vârstnicilor din București.

Doamnă Alexandra Dobre, ce le datorăm seniorilor?

Ceea ce suntem astăzi, cel puțin noi cei mai tineri. Practic vârstnicii sunt părinții noștri, bunicii noștri. Personal consider că ceea ce sunt eu astăzi o datorez părinților mei și bunicii mei care m-au crescut și educat, care m-au învățat buna cuviință, respectul, tradițiile și obiceiurile românești, care m-au învățat ce este credința și m-au ajutat să înțeleg importanța mersului la biserică, a rugăciunii. Părinților le datorez tot ceea ce am reușit să acumulez din punctul de vedere al educației, al formării profesionale, am ajuns la vârsta aceasta să am o carieră frumoasă, într-un cuvânt o educație solidă. Noi, cei mai tineri, datorăm totul vârstnicilor. Trebuie să învățăm cum să-i apreciem mai mult, să-i respectăm și să înțelegem că unele lucruri chiar li se cuvin pentru că au muncit și au contribuit zeci de ani la bunăstarea societății, iar acum la bătrânețe au nevoie de recunoștință, de confort, înțelegere, afecțiune. Toate lucrurile acestea pot porni de la fiecare dintre noi, de la locul pe care îl oferi în autobuz până la faptul că îi zâmbești sau îi spui o vorbă bună.

Doamnă Alexandra Dobre, vă mulțumim pentru amabilitatea acordării acestui interviu, cu promisiunea ca în numărul următor să prezentăm pe larg și activitatea instituției pe care o conduceți, a activităților pe care le desfășurați în această perioadă dificilă, în slujba seniorilor, precum și proiecte laudabile pe care le aveți pentru 2021.

Ionuț CRIVĂȚ

Siguranța seniorilor**Cum afectează vremea rece persoanele vârstnice**

Se știe din vechi timpuri că vremea și schimbările de temperatură afectează organismul uman. Persoanele vârstnice sunt cele mai afectate pe timpul iernii, acestea trebuie să fie atente când temperaturile scad și vântul se întetește deoarece nu pot să-și regleze cu ușurință temperatura corpului și sunt predispuse la riscul de accidente sau de îmbolnăvire. În anotimpul rece seniorii sunt mult mai vulnerabili la boli deoarece țesutul lor adipos este redus și metabolismul este încetinit, ceea ce face ca organismul să producă mai puțină căldură și să se adapteze mai greu la temperaturile joase.

Hipotermia la vârstnici

De asemenea, sunt și cele mai predispuse persoane la fracturi și la degerături, precum și la hipotermie. Fiind o grupă de vârstă mai vulnerabilă ar fi bine să amintim cum se pot proteja în cazul în care apar aceste fenomene. La persoanele care suferă de hipotermie temperatura corpului scade sub 35,5 grade Celsius, aceasta se întâmplă în momentul când se expun la temperaturi foarte joase și timp îndelungat. Acest fenomen se întâmplă când organismul este supus la temperaturi de minus 10 grade Celsius. De ace-



ea ar trebui să ne adaptăm îmbrăcămintea și încălțăminte la temperaturile de afară, să ne ferim ca hainele să ne fie umede deoarece există riscul ca temperatura corpului să scadă, să se piardă căldura. Pentru persoanele vârstnice hipotermia este foarte gravă, una dintre consecințe fiind insuficiența cardiacă. După cum se știe persoanele vârstnice sunt cele mai predispuse, de aceea este important să le supraveghem îndeaproape să fim atenți la modul de manifestare al acestora și la nevoie să cerem ajutor de specialitate. Un prim ajutor pe care îl putem da acestor persoane este să le învelim cu o pătură călduroasă pentru a nu mai pierde căldura corpului, să le

dăm lichide calde să bea cu înghițituri mici.

Vulnerabilitatea seniorilor

Un alt fenomen deloc de neglijat sunt și degerăturile. Persoanele vârstnice reprezintă un risc crescut deoarece aceste persoane au probleme circulatorii, iar părțile cele mai afectate sunt ariile expuse ale feței, urechile, degetele de la mâini și picioare. Să nu uităm că pielea care a suferit o degerătură are culoarea albă, este rigidă și amortită. Ca prim ajutor pentru a trata o degerătură trebuie să încălzim gradual zona afectată.

Tot în această perioadă de iarnă vârstnicii sunt afectați de alunecări sau căderi, deoarece persoanele vârstnice își mențin

cu dificultate echilibrul și căzăturile reprezintă mereu un risc. Ar trebui să aveți grijă că este perioada când avem temperaturi scăzute iar trotuarele sunt înghețate. Pentru a preveni alunecările este indicat să se poarte încălțăminte antiderapantă. În cazul deplasărilor ar fi mai bine să se aloce mai mult timp până la destinație.

Să nu uităm că este sezonul gripei, iar persoanele vârstnice care suferă de mai multe afecțiuni pot avea complicații din cauza acestora. Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca persoanele care au peste 65 de ani să se vaccineze antigripal deoarece reduce severitatea simptomelor și le protejează împotriva complicațiilor care pot apărea.

Un risc semnificativ pentru persoanele vârstnice este îndepărtarea zăpezii. Persoanele care fumează, au colesterol crescut, probleme cardiace sau au o viață sedentară, trebuie să fie atente la efortul brusc prin ridicarea unei lopeți cu zăpadă.

Vârstnicii trebuie să-și protejeze sănătatea indiferent de momentul din an fiind un aspect întotdeauna important, însă pe timpul lunilor de iarnă aceștia ar trebui să-și mărească protecția deoarece sunt mai vulnerabili.

Irina ANDREI

Primum de la cititori (I)

De câte ori nu ați fost în situația să vă confrunțați cu situații aparent banale, dar care v-au dat bătăi de cap. De aceea, am primit de la cititori câteva sfaturi utile pe care vă îndemnăm să le urmați, că nu veți regreta, trucuri utile vechi de decenii, dar la fel de actuale.

1. Cum să vă scoateți o așchie. Umpleți cu apă fierbinte o sticlă cu gâtul larg (aproape până sus) și lipiți de ea locul unde aveți așchia. Datorită aburilor așchia va că-

Trucuri utile în situații fără ieșire

dea singură.

2. Cum să aprindeți un chibrit în timp ce bate vântul. Pentru a face acest lucru trebuie doar să faceți câteva creștături pe chibrit și apoi îl veți putea aprinde cu ușurință.

3. Filtru de apă. Faceți o gaură într-o găleată obișnuită și introduceți un tub în ea. Apoi umpleți găleata cu nisip fin, grosier, pietriș și pietre și veți obține astfel apă pură.

4. Cum să fierbeți un ou crăpat. Pentru a putea fierbe un ou crăpat ca și cum ar fi în-

treg, adăugați puțin oțet în apă și oul nu va curge în timpul fierberii.

5. Cum să introduceți din nou dopul în sticlă. Baza dopului este, de obicei, mai largă decât gâtul sticlei și nu poate fi introdusă în sticlă. Nu vă grăbiți să tăiați dopul, puneți-l pur și simplu pe podea și apăsați-l cu talpa încălțăminte și mișcați de câteva ori piciorul înainte și înapoi. Este bine să înveliți dopul într-un șervețel ca să nu se murdărească.

6. Cum să curățați o pic-

tură în ulei. Ștergeți atent suprafața cu un cartof crud, apoi cu o cârpă umedă. Îndepărtați periodic murdăria de pe suprafața cartofului. La sfârșitul procedurii ștergeți pânza cu ulei de în.

7. Cum să răciți vinul. Înfășurați sticla într-o cârpă umedă (din bumbac sau flanelă), puneți sticla sub un jet de apă și lăsați-o timp de 5-7 minute. Dacă doriți să se răcească și mai rapid, înfășurați-o și puneți-o în congelator.

Eram copil. Sunau sirenele și intram în adăposturi. Era șansa supraviețuirii. Bombele nu iertau. Ne-am retras la țară. Auzeai avioane, stingeai lumini-le altfel bombele făceau prăpăd.

Am supraviețuit cu ai mei, deși tata s-a întors grav rănit de pe front. Vorbea de dușmanii României, dar războiul s-a încheiat. Și cum s-a încheiat, au venit comuniștii. Trebuia să le dăm cotele de cereale. Le-am ascuns în gropi arse. Aveau țepușe lungi și ascuțite cu care străpungeau dușumelele și pământul în grajduri pentru a le găsi și confisca.

Ne-au luat toate animalele mari din curte, au lăsat juncanii pentru anul viitor, că și atunci aveam cote. Medicamentele nu se găseau, mai ales antibiotice, așa că mi-au murit doi frați de dizenterie.

Anii au trecut, procesul de la Nuremberg a stabilit vina, s-au dat condamnări și lumea mergea înainte.

La noi vina erau cei care

Cine nu are memoria istoriei, riscă să o repete

Cavalerii Apocalipsei

se împotriveau comuniștilor. Și au plătit fie că erau chiburi, moșieri, industriași sau generali patrioți care au luptat pentru țară. Pe fondul sărăciei, și al unui tip de egalitarism dorit de cei ce nu aveau ceva s-a creat atmosfera dezvoltării unei societăți a tuturor, în care școala și sănătatea erau gratuite, toți aveau o casă de la stat și un loc de muncă.

Dar și experimentul comunist a avut limitele lui. În anul 1989, în istoria omenirii se produce o schimbare politică de proporții și "omul cu stea în frunte" încheie experimentul social început în urmă cu 70 de ani.

Urmează 30 de ani de viață liberă și pentru români și atunci când credeau că le merge bine s-au trezit ca și ceilalți locuitori ai acestui pământ loviți de o pandemie, care de peste 10 luni



le-a bulversat viața.

Eram încrezători că noi, copiii și nepoții noștri vom avea o viață fără griji. Dar, se pare că nu este deloc așa.

Când auzeai bombele te ascundeai. Când îți luai hrana cultivai din nou dacă îți puneai

deoparte semințe.

Plantele de leac își făceau efectul și bunica le știa pe toate, culegea toată vara și toamna de pe câmp și de la marginea pădurii. Dar acum? Organismul a fost învățat altfel. Are alte trebuințe.

Nici nu te mai poți izola. Să trăiești fără internet? Exclus, indiferent de vârstă. Așteptăm cu speranță vaccinul anti-coronavirus. Sunt și respingeri. Cine a adus coronavirusul? Cine ne vindecă? Cine au fost cavalerii Apocalipsei în primul sau al doilea Război Mondial? Cine sunt cavalerii Apocalipsei coronavirusului și cine sunt îngerii noștri salvatori?

Vor fi atât de puternici îngerii salvatori încât să nu devenim o planetă a maimuțelor?

Avem încă speranță!

George RĂDEȘTEANU

Să vorbim despre sănătate

Cum să ne menținem imunitatea și o stare bună de sănătate atunci când trebuie să stăm mult timp în casă

Cu toții știm cât de important este să ne menținem concentrarea și energia cât mai mult timp, mai ales atunci când muncim de acasă, iar ieșirile în aer liber și socializarea cu alți oameni sunt limitate. În ultima vreme, multe persoane care lucrează de acasă, dar mai ales persoanele vârstnice se confruntă cu stări de apatie, lipsa poftei de mâncare, dureri ale articulațiilor și apelează la medici sau nutriționiști pentru a le remedia. Există, totuși, modalități naturale și eficiente prin care putem ameliora aceste simptome date de trecerea spre anotimpul rece sau de statul prea mult în casă.

Hidratare la timp și corespunzătoare

Hidratarea în fiecare zi, conformă cu nevoile corpului este unul dintre cei mai buni aliați ai organismului. Lichide-



le sunt necesare pentru organism nu doar atunci când suntem răciți, ci permanent, chiar și atunci când avem o stare bună de sănătate; acestea au un rol important în menținerea nivelului de energie, a echilibrului fizic și psihic, pe tot parcursul zilei și asigură funcționarea optimă a întregului organism. Este important să consumăm cât mai multe lichide, în special apă, pentru a ne bucura de o viață sănătoasă și o imunitate crescută indiferent

de sezonul în care ne aflăm.

Alimente sănătoase în orice sezon

Organismul are nevoie de ajutor pentru a menține o bună funcționare zilnică și pentru a ne asigura o imunitate puternică, în orice sezon. O modalitate foarte bună prin care putem să oferim organismului nostru sprijinul de care are nevoie este să adoptăm o alimentație sănătoasă, cu multe vitamine, atât timp cât stăm acasă și nu

numai. Chiar dacă tentația de a ronța la laptop sau televizor diverse mâncăruri este mare, trebuie să încercăm să mâncăm sănătos și să respectăm mesele principale. Alimentele, nu prea sănătoase, cum ar fi dulciurile, cresc energia noastră într-un timp foarte scurt, dar ne fac să o și pierdem la fel de repede.

Să ne amintim că nu doar în sezonul cald, piețele și supermarketurile sunt aprovizionate cu legume și fructe sănătoase și cât se poate de hrănitoare. Chiar și în sezonul rece putem opta pentru alimente bogate în vitamine, de exemplu, legumele ca varza, țelina, sfecla roșie, morcovii sau fructele cum ar fi clementinele, portocalele, lămâile, merele, pot ajuta la întărirea naturală a organismului și creșterea imunității.

(urmărește în numărul viitor)

Fekete ISTVAN

Sub semnul lui Eminescu

Să ne întoarcem cumva la viața

An greu. Trăim un timp nebun, în care ziua de ieri a născut monștri, drept care ziua de azi este un coșmar, iar cea de mâine va fi o certă incertitudine. Am uitat să ne bucurăm, să râdem, și să ne iubim. Uneori, în seri triste și urâcioase ca o ploaie de toamnă târzie, uneori zic, rar, tot mai rar, găsim pe undeva, prin casă, o carte. Prezență răbdătoare, uitată de nici nu mai știi când pe cea mai de sus etajeră a bibliotecii. Și uite așa, din filă în filă, începem să retrăim un timp trecut care deși atunci, la vremea lui, ne-a necăjit, descoperim că acum este o dulce și dragă amintire, ce ne aduce pe buze un surâs, dar mai cu seamă un dor răscolitor de acel timp! Vrei să mai ai bogăția aceea de sentimente, vrei să nu te mai miști ca un robot în spații determinate de o lege care te strânge în chingi până la disperare. Suntem totuși oameni și oamenii sunt ființe libere, cu liber arbitru și discernământ.

Astfel, acele câteva file din carte, ne-au ajutat să ne furișăm printre viruși de covid, guverne corupte sau doar incompetente, guvernanți ticăloși, frică, fiind dominați doar de grija de a ne ascunde undeva dincolo de suflet. Să nu ne mai tortureze prezentul, să nu ne mai fie rușine pentru nedreptatea și umilința la care sunt supuși părinții noștri, să nu ne mai doară minciuna sfruntată și să nu ne mai chinuie până la agonie incertitudinea pentru ziua de mâine a noastră a tuturor, dar mai cu seamă a copiilor. Așa că, după cum am spus, vrei doar să te ascunzi undeva dincolo de toate astea, dincolo de suflet. Și tocmai acolo, stau pitulate amintiri părăsite din lipsă de timp și prea multe gânduri amare. Amintiri despre o baie fierbinte cu săruri aromatice, cu un ceai alături, când le-neveai până îți se făcea frig pentru că s-a răcit apa. Remarci că ceva nu-i în regulă.



Ceva lipsește din tablou. Și da, dintr-odată, știi: în dulcea lene lichidă, aveai alături o carte. O carte care te purta în locuri în care altfel nu puteai ajunge, îți făcea cunoștință

cu oameni deosebiți. O carte care (mai mult decât un film), te lăsa să trăiești cât doreai alături de personajele ei, te primea în casa ei, a cărții adică, să stai cât poțfești. Puteai să citești până la ultima pagină, ca mai apoi, să te întorci în oricare moment al acțiunii. Filmul fuge. Se termină și gata! Gata și cu așteptarea și amânarea ta: stingi televizorul care te îndeamnă până la tocirea creierului și firește a înțelegerii, (din parte guvernului) să te speli pe mâini și să stai în casă și cauți o carte. Febril cauți să vezi dacă mai ai „....” sau „....”. Ai, dar nu vrei nici război nici pace, nici după 20 de ani, vrei undeva la aer, la munte pe mal de râu. Vrei flori, cer, copaci. și le găsești

PUBLICITATE



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.

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

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!

OFERTE SERVICII

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

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

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

VĂ OFERĂ

normală!

la pachet cu iubire, pasiune, dor de mare, de speranță. Găsești, poezii de Eminescu. Te arunci cu înfrigurare într-un fotoliu și cauți așa de-o doară „Scrisoarea a III-a.” Versul te fură, e bine, mai răsfoiești și găsești „Lacul” la locul său, lângă care păsărele moțâie pe aceleași vechi rămurele în feeria nopții, florile dorm, izvoarele mai suspină. Și tu, ești acolo, cu lebăda care se strecoară ca întotdeauna printre trestii să se culce, și brusc uiți de covid, de partide politice și alte cele. E altfel, e bine și uiți de mizeriile care te sufocau până mai adineaori. Ți amintești doar, că peste câteva zile se împlinesc 171 de ani de la nașterea nepămân-

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

Eminescu a fost și este!

Din noian de zile care
Au rămas departe-n urmă,
Eminescu tot mai cheamă,
Eminescu tot mai scurmă,

Sufletele care astăzi
Trec prin porțile iubirii
Cum trecut-am rând pe rând
C-așa este-n legea firii

Să venim în lume prunci
Din a Domnului voire
Mai apoi, să înflorim
Și s-aflăm despre iubire...

Eminescu-a fost și este
Și balsam și armonie
Valsul lin al inimii
O frumoasă melodie

Pune-ți poezia-n palmă-ți
Plimbă-ți ochii peste ea
Și-ai să vezi cu câtă pace
Sufletu-i se va-ncărca!

Eminescu încântă, doare
Sufletul prin rai și-l poartă
Mă răsfăț cu al lui vers
Ce-i mai mult decât o artă...

Și nu spun vorbe mărețe
Și de-aș vrea, știu că nu pot
Opera lui e divină
Și cu asta am spus tot!



MARIA CONSTANTIN
Cenaclul literar
SENIORII OMENIEI

teanului poet. Altădată mergeai cu prietenii la mormântul lui să pui o floare. Hotărârea odată luată s-a aplicat după plan. Astfel, membrii Cenaclului SENIORII OMENIEI,

alături de grupul membrilor Asociației Crediță și Demnitate, conduși de doamna Valentina Spănu, am petrecut momente minunate în aerul curat din cimitir. Câțiva oa-

meni uniți prin gânduri curate: demnitate, omenie și dragoste de prieteni, care respectă ce-i valoros.

Lucia Bădiță SECOȘANU

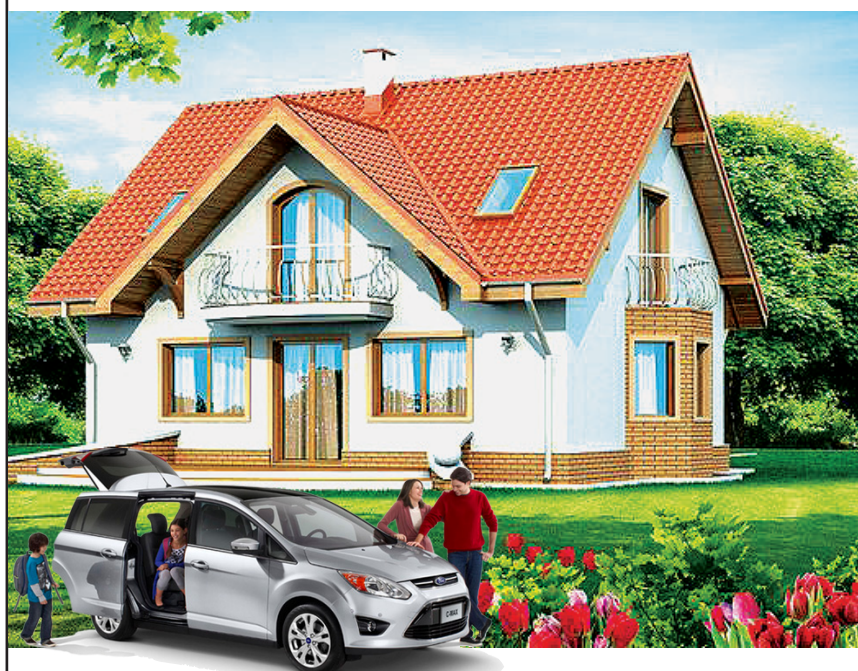
PUBLICITATE

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



PUBLICITATE



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 exemplelor 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 casierilor 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. Mij-

loace 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 buzu-narele. Un cocktail de sănătate pentru afecțiunile dumneavoastră: **POLIVITAMINE NATURALE CU CALCIU ȘI MAGNEZIU** care ajută la funcționarea normală a creierului, la susținerea sistemului osos prin stoparea diminuării progresive a densității și fragilității osoase; **CĂTINOFORT** asigură tonifierea organismului și completarea deficiențelor nutriționale, creșterea rezistenței la efort fizic și intelectual; **ULEI DE CĂTINĂ** pentru revigorarea și tonifierea organismului. Contribuie la stimularea capacității de apărare naturală a organismului, susține sănătatea inimii și este un protector coronarian.



COLEGIUL DE REDACȚIE

Președinte de onoare
Dipl. Ing. Gheorghe CHIOARU

Director
Ec. Giorgică BĂDĂRĂU

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



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