



## Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București v-a pregătit Oferta de primăvară 2021!

Deși vremea de afară nu o arată, calendaristic a venit primăvara, și odată cu ea, și oferta generoasă pe care Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București a pregătit-o pentru membri săi, din toate categoriile sociale. Având în vedere interesul crescut al membrilor noștri ca urmare a ofertelor din anii trecuți, venim acum cu o ofertă pe care nu puteți s-o ratați, mai ales că se apropie sărbătorile pascale. Astfel, dacă doriți sume mai mari, nicio problemă, suma împrumutată poate fi chiar și de 10 ori valoarea fondului de cotizație, iar valoarea su-

mei împrumutate ajunge și la 40.000 de lei! Creditul va fi garantat de pensionari cu pensii nete de peste 1.000 de lei, salariați bugetari și de la societățile pe acțiuni cu venituri nete de peste 2.000 de lei. Dar cel mai important, și ceea ce ne definește, este faptul că împrumutul se acordă pe loc sau a doua zi!

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

### Cifrele sărăciei și bogăției

## Pensionari, la limita supraviețuirii!

Din cei peste cinci milioane de pensionari din România, 900.000 primesc lunar o pensie de 800 de lei. Acest lucru se întâmplă în condițiile în care în țara noastră sunt și pensii de 41.000 de lei, de 18.000 de lei lunar, de 50.000 de

lei, cea mai mare ajungând la 78.634 de lei. Potrivit INS, raportat teritorial, avem 4 pensionari la 10 salariați în județul Ilfov, 16 pensionari la 10 salariați în județul Teleorman, 15 la 10 în județele Giurgiu și Vaslui și 14 la 10 în județul Botoșani.

### EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

## Covidul și selecția naturală

O veche expresie românească, vulgară ce-i drept, dar de un adevăr implacabil care definește pe drept cuvânt condiția și spușea de civilizație umană, sună cam așa: *decât să plângă mama, mai bine să plângă a ta! Crud, dar adevărat, pentru că aceasta e realitatea în care trăim.*

(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 2% PE AN;
- PÂNĂ LA NIVELUL FONDULUI DE COTIZAȚIE CU DOBÂNDĂ DE 5% PE AN;
- LA TERMEN ÎNTRE 30 - 90 DE ZILE;
- 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**

Ion Cristoiu despre

# Pandemia de coronavirus, ca exercițiu planetar de manipulare

În ianuarie anul trecut abia ne dezmeticeam după sărbătorile de iarnă când, din China, într-o provincie de care nu auzise nimeni până atunci și nici n-ar fi auzit dacă nu s-ar fi întâmplat ceea ce s-a întâmplat -Wuhan- câțiva cetățeni se îmbolnăviseră cu un virus mortal luat de la lilieci. De la cei câțiva cetățeni s-a luat la câteva zeci, apoi aceștia au călătorit în străinătate, sau alții au venit pe la ei, ca turiști. De la zeci au devenit sute, de la sute la mii, sute de mii și milioane. O întreagă planetă a fost zguduită de un seism teribil, pandemic, medical, care a schimbat scara valorilor umane, a ucis nemilos și îmbolnăvit suflătește, fizic, sociologic și psihologic milioane de oameni, a restrâns libertățile de mișcare, ne-a izolat de copii, de părinți, de bunici, de tot ceea ce ne definea înainte ca oameni normali. Ne-a schimbat! Ca în vreme de război! Ce a fost de fapt și ce ne așteaptă în continuare, vedeți mai jos, alături de maestrul Ion Cristoiu, gazetarul pe care îl înjură mulți, dar îl citesc pe rupte.

**Maestre Ion Cristoiu, peste câteva zile se face un an de la declararea pandemiei de coronavirus. Acum că a trecut un an putem judeca la rece, vă întreb: prin ce am trecut?**

Am trecut printr-un exercițiu planetar de manipulare, de extindere la nivelul planetei a paranoiei teroriștilor din decembrie 1989. Pandemia, virusul a existat și există însă pericolul întruchipat de acest virus a fost exagerat prin manipulare.

Am avut un virus, nu cred că mai tare decât o gripă puternică, căruia i s-a exagerat contagiozitatea și pericolul. Totul a început – se poate scrie o carte, mai solidă decât una

despre teroriști, despre cum a avut loc exagerarea - prin prezentarea unor filmulețe false din China în care îi vedeam pe oameni cum cădeau din picioare.



## O lecție de gazetărie

Are 72 de ani din care 54 de ani de presă ante și post decembristă. Orice întâlnire cu domnia sa reprezintă o marea lecție despre gazetărie, după care se poate face și un curs la universitate, o lecție predată de Ion Cristoiu, când scriitorul, când vedeta. Pentru că are un mare regret, cel mai mare. Că a dat scriitorul pe gazetar. Vorbește cu pasiune de începuturi, de debutul la "Viața Studentească", de revista "Teatrul", de momentele din 1989, de primul ziar privat din România, apoi de "Expres Magazin", "Evenimentul Zilei", "Național", "Azi", "Cotidianul", iar acum de [www.cristoiublog.ro](http://www.cristoiublog.ro).

După aceasta a urmat evacuarea cetățenilor din China care se făcea cu avioane speciale, iar la urmă imaginile cu izoleta. Izoleta a făcut parte din bruscă exagerare a contagiozității. Virusul părea că vine de undeva din spațiu, de pe Marte, iar dacă scăpa din izoletă sau dacă îl atingeai pe cel bolnav, te îmbolnăveai și tu imediat. În prima fază când era nevoie de exagerarea pericolului se transmiteau imagini cu medici care veneau obosiți, cu urma

măștilor pe chip, asistente care spuneau că își dau duhul, că nu se mai poate etc., care arătau radiografii cu plămâni perforați. În faza a doua a crizei sanitare, cadrul se muta pe oameni care s-au însănătoșit, nu mai vedeam intubări, resuscitări și camere de gardă. În

până acum, de gripă, răceli, guturai. Cei care vor fi grav bolnavi de altceva vor muri sau vor supraviețui cu greu, altora nu li se va întâmpla nimic. Oricum, în momentul în care nu se va mai vorbi despre ea, în presă, la televizor și mai ales nu vor mai ieși oficialitățile cu vești alarmante, pandemia va înceta să mai existe.

### Care va fi următorul exercițiu planetar?

Va fi cel cu schimbările climatice. Îl și văd de pe acum, pentru că se schițează. Probabil se va face o legătură cu pandemia de coronavirus. Vor apărea, ici-colo, articole, de regulă în reviste de prestigiu, științifice și academice că, de fapt, bariera dintre lilieci și om a fost ruptă din cauza schimbărilor climatice. Asocierea cu schimbările climatice, făcută de oamenii de știință, va fi preluată de mașinaria planetară mediatică. Vor descoperi că inclusiv de la pisici sau cine știe ce alt animal, se poate rupe bariera. Capriciile vremii, ghețarii care se topesc, vine apa peste noi, verile tot mai călduroase iar iernile aproape inexistente reprezintă o direcție, dar nu pe asta se va merge pentru că e destul de puțin ațățătoare. Nu, vor merge pe ideea de boli. Adică urmare a poluării excesive, furnicile vor transmite cancerul sau mai știu eu ce. Și astfel, se va inventa foarte repede un pericol, un pericol care ține de instinctele vitale ale omului. Ce, omul de neanderthal era preocupat de libertatea de expresie?! Astea au venit odată cu evoluția societății moderne, dar la ele se poate renunța foarte ușor. Se vor urmări aceste direcții pe aceste aspecte vitale-sănătate, viață, moarte. Următorul pericol va merge tot în direcția abolirii libertăților.

**Ionuț CRIVĂȚ**

Lansarea campaniei de vaccinare împotriva COVID-19 a produs destul de multă confuzie în rândul populației. "Vânarea" platformei naționale dedicate procesului de vaccinare în România în așteptarea locurilor disponibile, apelurile nesfârșite către call-center-ul DSP, călătoriile în alte centre de vaccinare din alte județe, dar și creșterea numărului de cazuri noi în această perioadă sunt de natură să creeze îngrijorare în special în rândul vârstnicilor cu boli cronice, mobilitate redusă și a celor fără aparținători. Deși cu siguranță nu este un proces facil, vaccinarea rămâne cea mai sigură modalitate de a lupta împotriva COVID-19 și de a reveni cât mai curând la normalitate.

În așteptarea vaccinului, revista americană Seniors LifeStyle propune 3 modalități mai puțin promovate de a reduce riscul de complicații COVID-19, dar și de îmbunătățire a sănătății în general.

**Reducerea excesului de**

**În timp ce aștepti vaccinul**

# Cum poți lupta împotriva COVID-19!



**greutate.** Există dovezi incontestabile care arată faptul că persoanele cu probleme legate de greutatea excesivă și tensiunea arterială crescută, au șanse mai mari de a se confrunta cu complicații severe ale COVID-19. Există, de asemenea, dovezi că persoanele care fac exerciții fizice în mod regulat sunt mai puțin susceptibile de a suferi de sindrom respirator acut, care este o complicație letală

a virusului.

**Nutrienții sunt o armă eficientă.** Recent, au apărut o serie de studii care leagă niveluri mai ridicate de vitamina D cu simptome reduse COVID-19. De exemplu, oamenii de știință din Spania au descoperit că pacienții cu COVID-19 cărora li s-a administrat vitamina D pe bază de rețetă au avut mai puține zile de terapie intensivă decât pacienții care nu au primit suplimentul. Oamenii de

știință din SUA au avut un rezultat similar.

Zincul este un alt mineral comun cunoscut pentru întărirea sistemului imunitar, iar în prezent există studii care arată că ar putea fi un instrument potențial în lupta împotriva COVID-19. Studiile au descoperit că pacienții cu niveluri scăzute de zinc au fost mai predispuși să dezvolte complicații.

**Igiena orală, mai importantă decât credem.** Când igiena orală este precară, problemele gingivale sunt mult mai posibile. Sângerarea gingiilor este un simptom al bolii gingivale, ceea ce înseamnă existența unor infecții cu bacterii orale. Persoanele cu niveluri crescute de boală gingivală au fost de 22 de ori mai predispuse să sufere de insuficiență respiratorie și să necesite ventilație.

**Ionuț ARDELEANU**

(urmare din pagina 1)

**Vă mai aduceți aminte, în primăvara anului trecut, ca într-un film suprarealist, cum treceau convoaie de camioane militare încărcate cu sicrie, o paradă sinistră a sărbătoririi morții, în Italia? Se ajunseser nu la triere, termen pompos folosit, ci la pura și fireasca selecție naturală. Cel mai tare, trăiește! Luați prin surprindere, mai marii lideri ai forurilor europene au băgat mâinile adânc în nădragi și au ridicat din umeri, ca niște păpuși mecanice cu cheițele neîntoarse. Să ne ferească Dumnezeu să mai avem parte de așa ceva, de a alege între cine să moară și cine să trăiască. Dar, așa e lumea croită să se aleagă între oameni, între națiuni...**

**Pomeneam, într-un**

**EDITORIAL**

## Covidul și selecția naturală

**text mai vechi, că un amic pensionar s-a programat pentru vaccin. El, săracul, cu toată încrederea, credea că-l înțeapă acum și scapă, la el acasă. Nu, e programat pe liste unde va fi în toamnă și nu la el acasă, ci la vreo 200 de km de casă. O să apară, în felul acesta, turismul de vaccin!**

**Și, uite așa devine problema de se leagă, vorba lui Nenea Iancu, cu scandalul iscat al vaccinațiilor de protocol. Aia de-au luat-o înaintea altora. Asta pe la noi se poartă, în România, țara pe care au transformat-o într-un mic bâlci de sat. Cu comedii în care politicienii se dau în lanțuri,**

**alții așteaptă să le vină rândul. Dar la case mai mari, se spune pe față. Civilizați, onești și sinceri, domnule, europenii aceștia. De ani mulți primim la soarele apusean până când am făcut un soi de conjunctivită istorică, iar acum lăsăm capul în pământ și se uită ei la noi. Ca să n-o mai lungim, zilele trecute, șefa Comisiei Europene, doamna Ursula von der Leyen, a declarat că Uniunea Europeană nu se află în prezent în postura de a le dona în mod direct vaccinuri anti-COVID-19 țărilor sărace, adăugând că „există o presiune destul de mare asupra statelor membre**

**să obțină vaccinuri pentru ele însele”. Cu astfel de declarații interesante, doamna Ursula își crease deja un precedent.**

**Prin aprilie anul trecut, domnia sa voia să izoleze vârstnicii, până la finele pandemiei, pentru a-i proteja. Izolare, vă dați seama ce înseamnă? Aceste declarații vin și completează o alta făcută tot de o doamnă respectabilă și șefă peste finanțele lumii, respectiv Christine Lagarde, care consideră că „bătrânii trăiesc prea mult și sunt un risc pentru economia globală, trebuie făcut ceva”. S-a reușit cu covidul care a făcut triajul, respectiv selecția naturală.**

## Retrospectivă

# Seniorii după un an de pandemie

A trecut un an de la debutul pandemiei de coronavirus COVID-19 care a declanșat cea mai mare criză după cel de al doilea război mondial, după unii, sau din ultima sută de ani după alții.

Pandemia a creat un mediu social, politic și economic perturbator, provocator, solicitant, imprevizibil care a scos din zona de confort, pe toți cetățenii, inclusiv pe seniorii care sperau la o viață liniștită.

Noianul de reglementări, decretul privind starea de urgență, cele douăsprezece ordonanțe militare, ordonanțele privind starea de alertă, cele de completare și modificare a altor ordonanțe de prin anii 2000 care erau incomplete, inadecvate la noua situație au perturbat viața românilor.

Am putea spune că seniorii au fost cei mai afectați pentru că temutul coronavirus este necruțător cu cei în vârstă, care au și cele mai multe afecțiuni, dar și prin prisma faptului că se simt, atât timp

cât trăiesc, răspunzători și pentru copii și nepoți.

Pandemia le-a impus și un "altfel de ritm", cu restricții de deplasare pe timpul zilei și pe timpul nopții, creând greutate în aprovizionarea cu alimente, determinând supraaprovizionarea cu eforturi financiare pe de o parte și altfel de relații, de la distanță, de foarte multe ori cu familia și nu în ultimul rând, cu medicul de familie, pe de altă parte.

Cu alte cuvinte, pandemia a testat rezistența față de măsurile care au încercat până la sufocare seniorii. Dușmanul nevăzut, coronavirusul s-a dovedit mult mai pervers decât cel din război care trăgea cu arma sau te bombarda și pe care-l evocau adesea seniorii.

În acest an seniorii au simțit din plin că trăim într-o "societate a riscului" în care nu se mai poate anticipa nici valoarea pensiei care ar trebui să fie un drept, nici cum pot beneficia de asistența socială pentru care au plătit o viață, în care deciziile politice

înseamnă diletantism sau poate ceva mult mai grav.

Bucuroși că au schimbat "stânga caviar" de la putere, seniorii s-au trezit conduși de o coaliție de dreapta, care i-a manipulat și mințit în campania electorală, iar acum schimbă legea pensiilor ca și cum ți-ai schimba șosetele împingând în derizoriu și totală imprevizibilitate activitatea legislativă, ridiculizând rolul legii în societate și drepturile legitime ale celor care au muncit și le-au dat pe tavă rodul muncii lor.

Discursul public al unora dintre liderii politici din coaliția de guvernare a devenit mai mult dihotomic, încât nu poți să te întrebi încotro se îndreaptă România după treizeci și unu de ani de tranziție.

"Comunismul a început cu naționalizarea, capitalismul a început cu decooperativizarea și dezindustrializarea dar a uitat să pună ceva în loc", scria cu trei ani în urmă, regretatul antropolog Vintilă Mihăilescu în lucrarea

"Etnogeneză și țuică".

Revoluția din 1989 a creat o oportunitate, seniorii de azi au avut șansa de a redeveni proprietari, individuali, dar societatea, țara nu are o viziune.

Guvernele care au trecut pe la conducere, la fel și cel în funcție au vorbit și vorbesc despre reforme așa cum "regretatul ceașcă" vorbea de "revoluție în agricultură, revoluție în... etc."

Seniorii văd cum în fiecare zi miniștrii și alți lideri politici ies la televizor să-și "legitimize reciproc incompetența" într-un moment în care, de fapt ar trebui să-și demonstreze creativitatea, flexibilitatea, să găsească soluții pentru situații neașteptate.

Semnalul de alarmă al seniorilor pentru generația căreia i s-au încredințat destinele țării se poate concretiza în câteva cuvinte: "bătrânețea este singurul mod de a trăi mai mult pentru oricine". Nu ar trebui neglijat, am pierdut prea mulți oameni dragi în pandemie.

**Giorgică BĂDĂRĂU**

## Primum de la cititori

*Cititorii noștri sunt un izvor nesecat de înțelepciune. Iată câteva pastile memorabile.*

*L-am întrebat pe unul dintre prietenii mei care a trecut de 60 de ani și se îndreaptă spre 63. Ce fel de schimbare simte în el?*

Mi-a trimis următoarele rânduri foarte interesante, pe care aș vrea să le împărtășesc cu voi....

**1)** După ce mi-am iubit părinții, frații, soția, copiii, prietenii, acum am început să mă iubesc pe mine însumi.

**2)** Tocmai mi-am dat seama că nu sunt "Atlas". Lumea nu se odihnește pe umerii mei.

**3)** Am încetat să negociez cu vânzătorii de legume și

fructe. La urma urmei, câțiva lei în plus nu îmi vor face o gaură în buzunar, dar l-ar putea ajuta pe săracul om să economisească pentru taxele școlare ale fiicei sale.

**4)** Plătesc taximetristul fără să aștept restul. Bani în plus i-ar putea aduce un zâmbet pe față. La urma urmei, muncește mult mai greu decât mine.

**5)** Am încetat să le spun bătrânilor că deja au povestit povestea asta de multe ori. Până la urmă, povestea îi face să meargă pe banda amintirilor și să retrăiască trecutul.

**6)** Am învățat să nu corectez oamenii chiar și atunci când știu că greșesc. La

urma urmei, ideea de a face pe toată lumea perfectă nu mai este pentru mine. Pacea este mai prețioasă decât perfecțiunea.

**7)** Ofer complimente în mod liber și generos. La urma urmei, este o îmbunătățire a stării de spirit nu numai pentru destinatar, ci și pentru mine.

Am învățat să nu mă deranjez de o cută sau de o pată pe cămașă. Până la urmă, personalitatea vorbește mai tare decât aparențele.

**9)** Mă îndepărtez de oamenii care nu mă prețuiesc. La urma urmei, ei s-ar putea să nu știe valoarea mea, dar eu o știu.

**10)** Rămân rece când cineva joacă politica murdară

ca să mă depășească în cursa de șobolani. La urma urmei, nu sunt șobolan și nici nu sunt în nicio cursă.

**11)** Învăț să nu fiu jenat de emoțiile mele. La urma urmei, emoțiile mele sunt cele care mă fac uman.

**12)** Am învățat că e mai bine să renunți la ego decât să rupi o relație. La urma urmei, ego-ul meu mă va ține departe, în timp ce în relații nu voi fi niciodată singur.

**13)** Am învățat să trăiesc fiecare zi ca și cum ar fi ultima. La urma urmei, s-ar putea să fie ultima.

**14)** Fac ceea ce mă face fericit. La urma urmei, sunt responsabil pentru fericirea mea, și mi-o datorez.

## Gânduri pentru când împlinești 60+!

E bine de știut

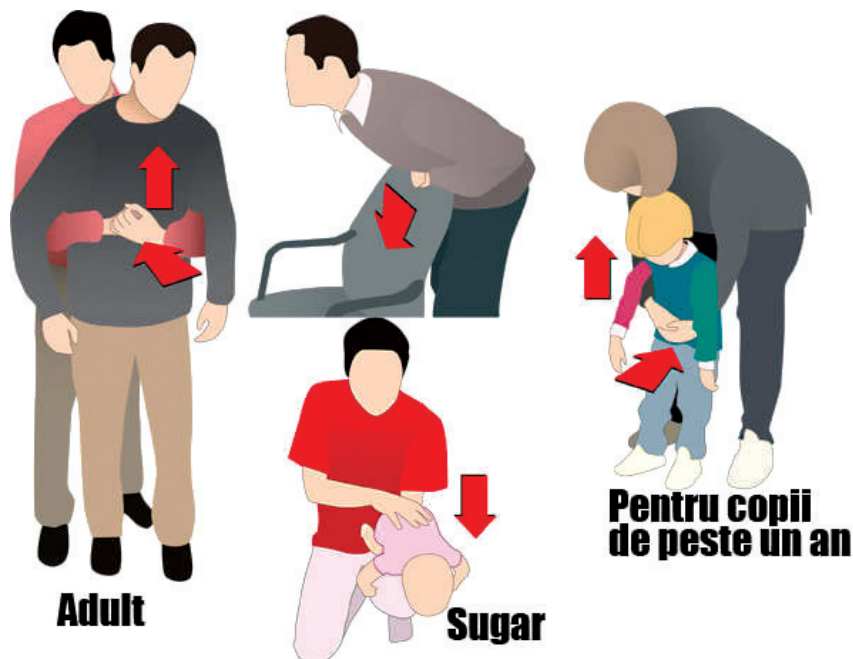
# Heimlich, manevra simplă care face diferența dintre viață și moarte

Pe pagina domniei sale de facebook, așa cum ne-a obișnuit cu sfaturi profesionale și utile, domnul doctor Tudor Ciuhodaru vine și de data aceasta cu informații care ne pot salva viața. Toți ar trebui să știm să facem asta. Heimlich și auto-Heimlich. Cum (te) salvezi atunci când apare înecarea cu un corp străin. O manevră simplă poate face diferența dintre viață și moarte.

## A. Cum preveniți înecarea:

1. Mâncați fără grabă și mestecați bine.
2. Nu beți mult alcool înainte sau în timp ce mâncați.
3. Țineți obiectele mici departe de copii.
4. Utilizați corect protezele dentare.

## B. Cum (te) salvezi: Heimlich și auto-Heimlich sunt



manevre simple care (te) salvează atunci când apare înecarea cu un corp străin. Ce trebuie să faceți:

1. Rămâneți calm, dar strigați după ajutor. Sunați la 112.
2. Constatați dacă victima

se sufocă prin aspirarea unui corp străin (dacă obstrucția nu e completă manevra nu e eficientă și poate produce leziuni.):

- a) aspirație confirmată de martori, anturaj;

b) nu mai poate vorbi, tuși și respira;

c) persoana, care se sufocă, duce involuntar mâna la gât iar ulterior își pierde cunoștința;

3. Ridicați pacientul și plasați-vă în spatele acestuia;

4. Îmbrățișați pacientul, poziționând pumnul mai puternic la nivel abdominal (între ombilic și stern) peste care suprapuneți cealaltă mână;

5. Aplicați compresia abdominală care trebuie să fie bruscă și adâncă la nivelul abdomenului superior; de jos în sus și din față în spate, ca și cum ați ridica pacientul. Se execută 5 astfel de compresii abdominale;

6. Repetați compresiile până când pacientul reușește să expulzeze obiectul aspirat.

(va urma)

## Când un suflet face diferența

# Seniorii și animalele de companie (I)

Vârșnicii suferă în general de lipsa interacțiunii sociale și afecțiunea celor apropiați, astfel că de cele mai multe ori achiziționarea sau aducerea unui animal de companie în casă le oferă un alt sens vieții și le aduce multe bucurii. Animalele de companie au harul de a îmbogăți viața oricărei persoane, de aceea familia sau cei din jur ar trebui să încurajeze o persoană vârstnică rămasă singură să își ia un animal de companie. Nu de puține ori s-a constatat efectul pozitiv al animalelor asupra stării de sănătate fizică și psihică a oamenilor.

De exemplu, sunt situații în care s-au remarcat patrupele precum câinele în anticiparea unor crize de epilepsie, papagalii care contribuie la atenuarea durerilor cardiace, iar pisicile ajută la scăderea ten-



siunii arteriale și diminuează semnificativ stările de anxietate, de deprimare și chiar schizofrenie; echitația are rol în detensionare și refacerea echilibrului psihic, peștii induc o stare de relaxare când sunt priviți unduindu-se într-un acvariu, iar porcușorii de guinea, chinchilla și iepurașii reduc anxietatea, depresia și sentimentul de singurătate.

Dacă vă simțiți singur și

încă nu v-ați hotărât să vă luați sau nu un animal de casă, aveți toate motivele pentru care ar trebui s-o faceți. Cu toate acestea, persoanele în vârstă posedă o serie de caracteristici care nu le permit să dețină orice fel de animal. Deși nu există formula unui animal de companie perfect, milioane de iubitori de animale de companie susțin că un câine este cea mai bună alegere, deoarece câinii și oamenii dezvoltă legături emoționale profunde. Cei mai mulți seniori optează pentru câini de talie mică.

Persoanele vârstnice își doresc un cățel care să le ofere multă afecțiune, devotament și chiar protecție. Forma fizică în regres, eventualele probleme de sănătate, precum și situația financiară condiționează alegerea rasei

de câini. Câinii de talie mică, denumiți și „câini de canapea”, sunt cei mai potriviți, pentru că adoră să fie ținuti în brațe și alinați, exact ceea ce își dorește și un vârstnic de la câinele său. Un alt avantaj al acestor rase este faptul că nu sunt grei și pot fi duși la veterinar într-o cușcă de transport mică, pot fi îmbăiați chiar și în chiuvetă, fiind ideali pentru persoanele care nu mai au prea multă putere sau care au probleme cu articulațiile.

Vârșnicii își aleg de cele mai multe ori un animal de casă pentru a-i ajuta să simtă că mai au pentru ce trăi. Conștientizând faptul că atât copiii cât și nepoții au viața lor personală și nu pot fi alături de ei tot timpul, aceștia trebuie să își găsească un alt scop în viață.

(va urma)

Istvan FEKETE

La Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București

# Seniorii sunt oaspeți de onoare

O limbă comună tuturor popoarelor, este un vis, dar și o reală necesitate. Comunicarea prin intermediul internetului a demonstrat că e nevoie de un limbaj universal. Și, cum în general limba engleză s-a răspândit cu mult timp în urmă și a fost folosită de oamenii de afaceri, dreptcredincioși, turiști etc... tot mai multă lume încearcă să învețe această limbă pentru a putea înțelege ce se întâmplă pe pământ, fără intermediari! Cursuri oferite de profesori, școli (în general particulare și pe bani mulți!) există, după cum există și cursanți.... E drept că nu tot atât de mulți câți profesori, pentru că... bănuții sunt tot mai puțini în buzunarele românilor! Și totuși, ici-colo, apare câte o floare rară care vindecă răni grele (precum sărăcia!) și aduce bucurie unor suflete dornice de cunoaștere! Și totuși, în deșertul nebuni-



torie de afaceri, sau... să se înțeleagă cu nepoțelul! Asta mi-a mărturisit o doamnă care frecventează cercul de engleză... „Copii mei au emigrat de mult în Anglia și nepotul meu nu știe română e ș t e aproape deloc! Vreau să înțeleg ce spune, să pot vorbi și eu cu el!” Așa am devenit interesată de motivele celorlalți participanți la curs. Majoritatea au spus că vor „să țină creierul ocupat”... Alt motiv este dorința de comunicare și socializare, doamna Gioglovan mi-a zis că-i place limba engleză. Îi place cum sună... Mulți au găsit că-i bine să profite de oportunitate, „pentru că-i gratis”!... Doamna

Silvia Marin, perfecționistă prin excelență, o doamnă de mare clasă, frecventează cercul pentru că este o provocare! „Îmi plac călătoriile, am nevoie să stăpânesc această limbă, dar se prinde greu de mine”! Deci, pentru domnia sa, cursul este c u m v a așa: care pe care! Maria Drăghici vrea să-și țină mintea ocupată, Constanța Caciovski declară că niciodată nu-i târziu să înveți o limbă de circulație internațională, la fel ca și domnul Lucian Bârcă, un optimist, care mai spune că tinerețea o păstrăm punând mintea la treabă, dar și făcând sport! Același lucru îl susține și

doamna Maria Drăghici: min-te activă și sport. Este fericita câștigătoare a peste trezeci și cinci de medalii obținute la concursurile de atletism (maraton), unde participă de aproape patru ani, vocație și aptitudine descoperite la o vârstă la care alții își pregătesc „locul de veci...” să nu rătăcească!!! Maria noastră învață o limbă străină și se pregătește pentru noi victorii, pe care i le dorim din tot sufletul. Petra Pârlog, vrea să învețe pur și simplu pentru dezvoltare personală, motiv pe care l-au menționat și toți ceilalți, într-un fel sau altul. În concluzie, oamenii vor să evolueze indiferent de vârstă, iar la C.A.R.P. „OMENIA” lucrul acesta este posibil. Odată intrat pe poartă, ești „musafirul de onoare”! Absolută raritate într-o lume care a uitat ce-i bunul simț, la noi, OMENIA este la ea acasă! Nu degeaba sloganul nostru este: „ PRIN NOI OMENIA EXISTĂ! ”

Lucia SECOȘANU

**PRIN NOI  
“OMENIA”  
EXISTĂ**

## 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!

### ANUNȚ

Vând triciclu electric pentru seniori, 1.500 de lei, negociabil. Detalii la telefon: 0723.362.731



Prin noi  
**OMENIA**  
există!



www.carp-omenia.ro  
www.omeniatv.ro  
carp.omenia@yahoo.com

## 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 0,79% pe lună.

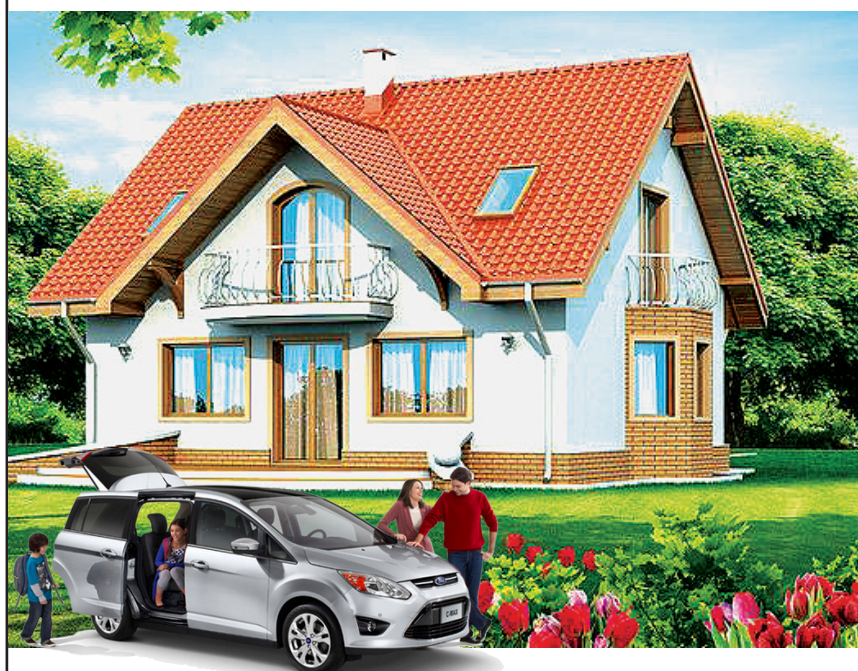
**Servicii cu tarife subvenționate** – frizerie, coafură, cizmărie, croitorie, reparații radio-tv, electronice și electrocasnice, reparații instalații sanitare, kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare 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** – cărje, 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 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](http://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](http://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](http://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](mailto: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. 6 Camera 3 (sediul cooperăției de consum). 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.

### PUCIOASA, JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

Aleea Ardealului, nr. 49. Detalii la tel. 0752.001.418

## 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. **ECHINA VIT.C** crește capacitatea de apărare naturală a organismului, menține buna funcționare a tractului respirator superior în perioadele reci ale anului; **COENZIMA Q 10** în ulei de cânepă furnizează celulelor din organism energia necesară întreținerii vieții, protejează inima, stimulează sistemul imunitar, prelungește viața pe cale naturală; **PASSISCLEROTIN** îmbunătățește echilibrul psihoemoțional și restabilește funcțiile fiziologice ale sistemului nervos central în situații de stres.



## COLEGIUL DE REDACȚIE

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



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

Manager de proiect  
Alina PERJOIU

Grafician DTP  
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](mailto:redactia.omenia@gmail.com);**  
**[carp.omenia@yahoo.com](mailto: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](mailto:dorotea_print@yahoo.com)  
Mobil: 0752.001.404; 0752.001.406