

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

## Vara 2021 vine cu oferte spectaculoase la împrumuturi

După o lungă primăvară foarte capricioasă, iată că a venit și vara 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, valabilă până pe data de 21 august. 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 sezonul estival, concediile și vacanțele. Astfel, dacă doriți sume mai mari, nicio problemă, **suma împrumutată poate fi chiar și de 10**

**ori valoarea fondului de cotizație, iar valoarea sumei 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

Grăbiți-vă să vă înscrieți!

## Seniori, poftiți pe litoral!

E vară, e cald, iar în aer miroase a vacanță. Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, odată cu începerea sezonului estival, vă invită să lăsați grijile deoparte și, măcar pentru câteva zile, cu geamantanul pregătit, să porniți la drum. Vă așteptăm la Hotel Tineret din Neptun, începând cu luna iunie și până

spre jumătatea lunii septembrie, la malul Mării Negre într-un sejur de neuitat la cele mai mici prețuri de pe litoral. Sejurul este de 6 zile și 5 nopți (în funcție de sezon sau extrasezon), iar prețul variază între 380-630 de lei/garsonieră, respectiv 590-860 de lei / apartament, fără transport și masă.

### EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

## Pandemia la final?

**L**unga vară fierbinte se instalează, încet, cu ploii, dar se instalează. A venit relaxarea, ne pregătim de concedii, la munte, la mare, la stat nas în nas pe la terase. Parcă nici n-am trecut prin pandemie, parcă a fost așa, doar la televizor. Din când în când mai vin știri îngrijorătoare.

(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;
- URGENȚE PE LOC SAU A DOUA ZI.

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

Alege publicația nr. 1 a seniorilor din România

Prof. Univ. Dr. Alexandru Vlad Ciurea, cel mai mare neurochirurg român:

# „Stresul este boala secolului XXI!”

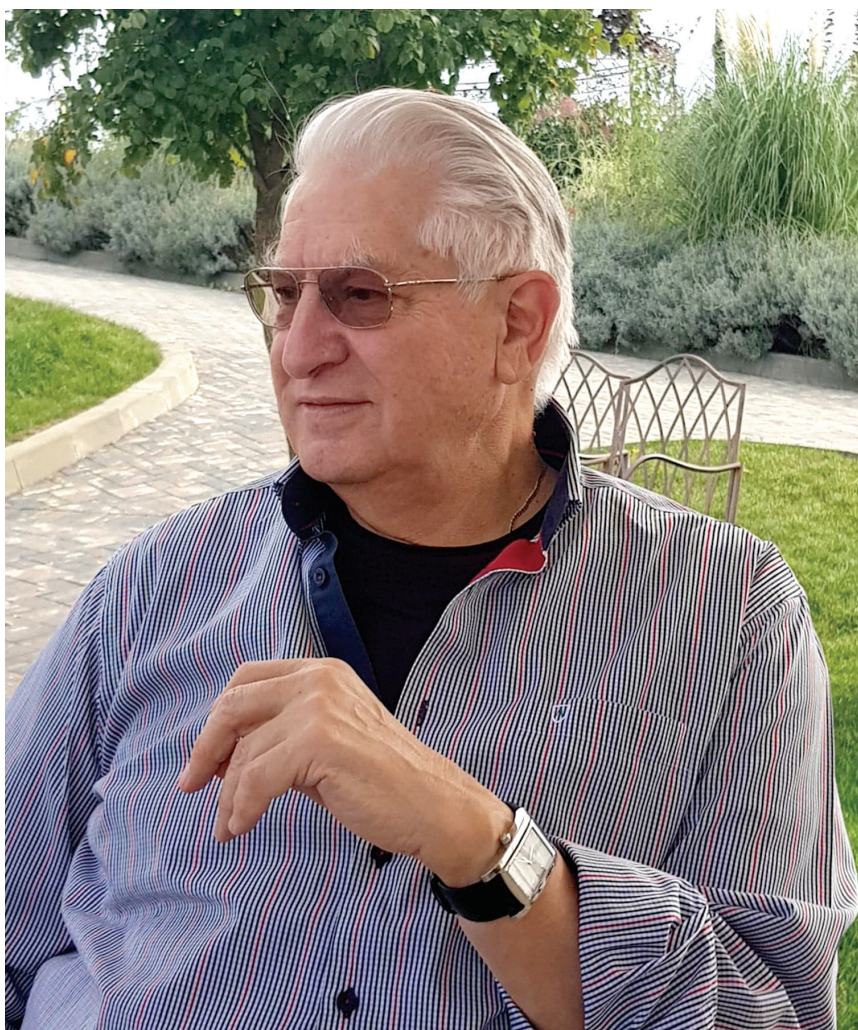
Când am vorbit cu excelența sa la telefon, tocmai ieșea dintr-o operație, mereu pe fugă, mereu activ. Trăgând o concluzie la acest interviu, l-am întrebat cum arată o zi obișnuită din viața domniei sale, care este secretul, la cei 80 de ani.

Secretul nu îl pot dezvălui, îmi spune domnia sa, adăugând: „urmăriți-mă și veți afla secretul tinereții veșnice!”

**Domnule Profesor, cum menținem în cazul persoanelor de vârsta a treia funcțiile cerebrale, cognitive în condițiile cele mai optime, sub influența stresului și apariției bolilor specifice vârstei, într-un cuvânt, cum menținem creierul tânăr și funcțional?**

Nu există persoane de vârstă a treia. Vârsta este doar o cifră. Contează vârsta biologică. Structura umană are trei capitaluri perfect distincte: de viață, de sănătate și... capitalul de integritate mentală. Noi trebuie să fim conștienți indiferent de vârstă că suntem perfect funcționali din punct de vedere cerebral, cu toate funcțiile integrate (cognitive – a cunoaște, motorii – a merge, senzitive, și cu toate funcțiile decizionale adaptate la mediul înconjurător).

Noțiunea de stres este majoră, pot spune că este boala secolului XXI, afectând în mod constant învelișurile de mielină ale fibrelor nervoase, producând zone de demielinizare, condiții în care activitatea cerebrală suferă major atât ca performanță de rutină (la serviciu) cât și în viața personală. (Mielina reprezintă un strat de fosfolipide, electroizolant, care înconjoară axonii neuronilor. Pierderea stratului de mielină poate însemna apariția unor tulburări fiziologice la nivelul sistemului nervos central, putând provoca apariția unor afecțiuni precum



## Peste 20 de mii de operații pe creier

Despre invitatul nostru nu ne-ar ajunge pagini întregi pentru ai prezenta activitatea laborioasă. Iată totuși câteva aspecte. Prof. Dr. Alexandru Vlad Ciurea a absolvit în 1964 Facultatea de Medicină și Farmacie din București. După ani grei de muncă în domeniul neurochirurgiei sub coordonarea Prof. Univ. dr. Constantin Arseni a ajuns profesor universitar de neurochirurgie. A condus și a fost implicat în aproape 20 de proiecte de cercetare naționale și internaționale. A fost șef al secției de neurochirurgie în cadrul Spitalului Clinic „Bagdasar-Arseni”. Este profesor universitar de neurochirurgie la Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, din București, conducător de doctorat. A realizat peste 20 de mii de operații pe creier, din care jumătate la copii. A fost președintele Societății de Neurochirurgie din România 8 ani (două mandate). A publicat 33 de cărți, cea mai importantă fiind „Tratatul de Neurochirurgie”. A fost managerul Spitalului „Bagdasar-Arseni” timp de 6 ani, iar din 7 ianuarie 2013 lucrează în cadrul Spitalului Sanador, unde în prezent este Șef Secție Neurochirurgie. Este, de asemenea, președintele Comisiei Naționale de Neurochirurgie a Ministerului Sănătății.

scleroza multiplă scleroza în plăci, având ca urmare modificări senzoriale sau motorii, nota red).

Menținerea creierului tânăr depinde doar de noi, existând multiple elemente esențiale în regimul de viață

– alimentație, apă curată, deplasare în aer liber (preferabil în afara Bucureștiului / sau în păduri), gândire optimistă, evitarea stresului, evitarea stărilor conflictuale.

**„Mens sana in corpore sano” spuneau latini. Domnule Profesor, în epoca modernă cu toate provocările unei vieți derulate pe repede înainte, cât de respectat sau aplicat mai este acest celebru dicton?**

În epoca modernă, acest celebru dicton nu este respectat, întrucât nu dorim să facem lucrurile încet, sigur și cu respectarea tuturor elementelor necesare. Această fugă continuă, nu duce decât la un cuvânt din limba idiș „fușăreală” (lucru făcut de mântuială)! Exact cum s-a făcut și programul PNRR, cu care ne-am prezentat jalnic la Bruxelles. Mai bine ne menținem în dictonul actual, german: Langsam aber sicher! (în traducere: „Încet, dar sigur!”)

**Perioada pandemiei, cu stările de urgență și alertă, cu toate restricțiile de circulație, socializare etc., ne-a afectat pe toți deopotrivă, emoțional și social. Dar pe persoanele de vârsta a treia?**

Așa cum am spus mai sus, nu există vârsta a treia. Desigur că toate persoanele au fost afectate de aceste stări continue de urgență și alertă, dar mai ales de restricțiile de circulație și socializare. Izolarea între patru pereți cu triumphiul renumit: „bucătărie-televizor-dormitor” ne-a închis total orizontul și a dus la apariția unor afecțiuni ale sistemului nervos de tip: depresie, anxietate, burnout, boli neurodegenerative.

(Va urma)

Ionuț CRIVĂȚ

Puțină lume știe de importanța proteinelor în alimentația noastră. Neconsumarea unei cantități suficiente de proteine poate avea efecte negative asupra sănătății, asupra sistemului imunitar și asupra nivelului de funcționare, de exemplu, ajungându-se la pierderea masei musculare sau la creșterea riscului de cădere sau de pierdere a abilităților zilnice. Așadar, consumul adecvat de proteine, alături de activitatea fizică, vă pot ajuta să rămâneți sănătoși. Din păcate, cercetările din cadrul proiectului european PROMISS arată că peste 25% dintre persoanele în vârstă consumă prea puține proteine.

### De ce sunt importante proteinele?

Corpul nostru este format din celule care conțin proteine, de exemplu cele din mușchi, oase, cartilaje și piele. Proteinele sunt, de asemenea, utilizate pentru transportul oxigenului și asigură o funcționare optimă a sistemului nostru imunitar și ajută la însănătoșire.

## Alimentația la vârsta a treia

# Cum ne poate ajuta alimentația să avem o îmbătrânire cu adevărat activă



### De câte proteine avem nevoie?

1g de proteine pe zi pentru fiecare kilogram de greutate corporală.

Pentru un kg de greutate corporală trebuie să consumați cel puțin 1g de proteine pe zi, deoarece acest lucru aduce beneficii funcționării fizice.

Deci, dacă aveți o greutate corporală de 60 de kg, ar trebui să consumați 60g pe zi. De asemenea, este important să consumați 30g de proteine la o masă, deci ar trebui să mâncați două mese a câte 30g de proteine, pentru a ajunge la un aport suficient. Dacă aveți mai mult de 60kg, ar trebui

să aveți în vedere creșterea suplimentară a aportului de proteine. Persoanele cu afecțiuni cronice ar trebui să își mărească aportul de proteine la un nivel recomandat de către un medic sau nutriționist.

Nu știți cum să ajungeți la 30g de proteine la o masă? Iată câteva exemple:

- Un iaurt, fulgi de ovăz preparați cu lapte și 2 ouă = 30g
- Pâine integrală cu brânză și lapte = 30g
- Piept de pui cu orez și o salată verde = 30g

Rezultatele proiectului Promiss au fost puse la dispoziția membrilor Platformei Europene AGE, Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București fiind reprezentată prin intermediul Federației Naționale "OMENIA".

**Ionuț ARDELEANU**

(urmare din pagina 1)

**Se pare că din toamnă o luăm iar de la capăt. Zilnic sosesc noi și noi loturi de vaccinuri, de toate felurile AstraZeneca, Pfizer, Johnson, Moderna, câte 500 de mii din fiecare exemplar. Cu cât vin mai multe, cu atât scade numărul celor care se vaccinează. Ce facem cu atâtea vaccinuri, le bem, le dizolvăm și facem parfum din ele?**

**La început, când soseau loturile de vaccin, ni se prezentau imagini ca în filmele science fiction cu oameni în combinezoane, zone de restricție, armată și militari, ținute la -80 de grade, lăzi frigorifice cifrate, cel puțin la fel de prețioase precum valizele nucleare ale președinților americani. În fine. Acum vaccinul se face la grătar, în Obor. Faci vaccinul, primești mititelu! Când o fi**

## EDITORIAL

### Pandemia la final?

**cu rapelul, sarmale cu orez și ciuperci că pică în postul Adormirii Maicii Domnului? Parcă a fost un vis, un vis urât prin care am trecut în urlete de sirenă și izolete. Apropo, ce s-a făcut cu izoletele pe care s-au dat o groază de bani?**

**O bună amică îmi povestea despre un alt amic al domniei sale cum că de câte ori mergea la magazin, cumpăra muștar. Până și vânzătoarea, care avea tot interesul să vândă, a refuzat să-i mai dea. „Cred că aveți destul muștar”, i-a spus ea într-o bună zi. Cam așa și aștia cu vaccinul, tot aduc mereu, pe bani grei, chiar nu avem suficient?**

**Fără a se mai prezenta zilnic numărul morților, răniților și vindecaților pe plan național de coronavi-**

**rus la toate buletinele de știri, scrise și audio vizuale, situația s-a mai liniștit. Românii parcă și-au reluat viața de dinainte de pandemie, au revenit la bucuriile și răutățile obișnuite. Stătuți, între patru pereți la bloc, alții mai avuți cu vilă la țară, prin grădină, dar tot în spatele gardurilor, românii parcă au explodat acum de fericire. Masca o poartă la încheietură ca brățară sau ceas, ori n-o mai poartă deloc. Unii sunt vaccinați, alții proaspăt covidati. Și unii și alții au anticorpi, până îi pierd și fac din nou vaccinul ori covidul. Facem covid, băgăm două săptămâni de medical, facem vaccin, mai băgăm o zi maxim, două, dacă ne ia cu friguri. Așa că, dacă prima dată**

**ne-a curs nasul, a doua oară, ne mai curge odată și? Și ce? Sunt atâtea de făcut și pe acasă. O clanță scârție, un dulap nu se mai închide bine, balconul trebuie zugrăvit.**

**La vremea la care scriu aceste rânduri, peste 1 milion de români au fost infectați cu noul coronavirus și tot atâtea s-au vindecat. Nici măcar eu nu mai urmăresc, cum o făceam, site-ul oficial care prezintă situația pandemiei de coronavirus. A rămas numai domnul colonel Gheorghiuță care, din când în când, precum o Casandră cu epoleți și nădragi kaki se mai aude pe la buletinul de știri, unde deva între o știre despre un pod rupt peste comuna Tătărăștii de Sus și ce a postat pe facebook Bianca Drăgușanu. Avertizează că ne paște al patrulea val, cel indian, prin toamnă.**

Simbol peste timp

# Ziua Drapelului Național

Pentru prima dată a fluturat acum mai bine de 170 de ani, pe Câmpia Libertății de la Blaj. Pentru el s-a vărsat sânge iar pe temelia sa s-a clădit o națiune. Ziua Drapelului Național a fost instituită pentru a marca momentul de la 26 iunie 1848, când Guvernul revoluționar a decretat ca Tricolorul să reprezinte steagul național al tuturor românilor. Drapelul tricolor este un simbol național, alături de stemă, sigiliu și imn, așa cum prevede Constituția

României, iar culorile sunt așezate vertical, în ordinea următoare, începând de la lance: albastru, galben, roșu.

În anul 1861, domnitorul Alexandru Ioan Cuza a decretat tricolorul ca drapel oficial al Principatelor Unite, afirmând că: „Steagul este familia, ogorul fiecăruia, casa în care s-au născut părinții și unde se vor naște copiii voștri. Steagul este, încă, simbolul devotamentului, credinței, ordinii și al disciplinei ce re-

prezintă oastea”. El a însoțit istoria modernă a Românie în Războiul de Independență, în cele două războaie mondiale, în evenimentele din Decembrie 1989, la aderarea la NATO și UE precum și pe podiumurile de premiere a marilor noștri sportivi.

Steagul României trebuie să se arboreze permanent pe sediile autorităților și instituțiilor publice, la sediile partidelor politice, a sindicatelor și instituțiilor de învățământ și cultură.

Din istoria Bucureștiului

## Orășul de altădată, oaza de verdeață

Calenderistic a început vara și restricțiile au fost puțin câte puțin ridicate, iar bucureștenii dornici de socializare, de mișcare, de aer au ieșit la plimbare prin parcuri.

Cele mai multe parcuri de astăzi ale Bucureștiului au apărut între anii 1935-1940 și au fost proiectate de către marii arhitecți europeni ai vremii, dar perioada de dezvoltare a fost realizată de școala românească de arhitectură și de mari sculptori români. Cel mai vechi parc al Capitalei este Parcul CIȘMIGIU (Grădina Cișmigiului) a cărui amenajare a început în anul 1844 de peisagistul Walter Mayer, având o suprafață de 14 ha. În anul 1851 au fost aduși de la Viena platani, frasinii pletoși, aluni, peri, meri decorativi și magnolia pentru a se realiza noi plantații. Parcul a fost inaugurat oficial pe 22 martie 1860. Actuala înfățișare a parcului este dată de arhitectul Friedrich Rebhuhn, în anul 1910, unde găsim în mijloc un lac artificial iar împrejurimile sunt formate din alei cu gard viu, ronduri de flori, copaci bătrâni, fântâni. De asemenea, putem găsi și trei monumente importante: bustul lui Gheorghe Panu, modelat din bronz de



către sculptorul Gheorghe Horvath, Monumentul Eroilor Francezi sculptat de Ion Jalea și în partea de nord bustul de marmură al filantroapei Elena Pherekyde.

În zona mlăștinoasă din nordul Capitalei, din care s-a înlăturat surplusul de apă în anul 1930-1935 este astăzi impresionantul parc HERĂSTRĂU (fost Parcul Național, Parcul Carol al II-lea, Parcul I.V. Stalin) situat pe o suprafață de 187 ha construit între anii 1936 - 1939. Arhitecții care au realizat acest parc sunt Ernest Pinard și Friedrich Rebhuhn. În zonele cu verdeață întâlnim o floră impresionantă formată din tei, arțari, plopi, sălcii, frasinii, precum și specii rare de arbori protejați ca stejarul lui Tagore, dar și zone colorate precum Grădina Japoneză cu cireșii floriferi, Insula Trandafirilor, teatrul de vară, alei spațioase, iar pe Lacul Heră-

strău circulă vapoare de agrement, hidro biciclete sau bărci cu vâsle.

Un alt parc deloc de neglijat este parcul CAROL (fost Parcul Libertății, Parcul Filaret), amenajat între anii 1900 - 1906 după planurile arhitectului peisagist Eduard Redont, având o suprafață de 41 de ha. În parc regăsim o vegetație amplasată în mare parte pe alea centrală, iar sub grija grădinarilor horticultori Samuel și Louis Leyvraz putem descoperi plantați arbori mari, arbori coniferi, arbuști, precum și numeroase plante și flori. Putem descoperi Fântâna Cantacuzino (1870), trei sculpturi reprezentând frumoasa adormită (mutată între timp în Parcul Herăstrău) și doi tineri nud, cunoscuți sub denumirea de Gigantii, Fântâna Zodiac (chiar la intrarea în parc), statuia doctorului Constantin Istrati. Cel mai im-

punător monument din Parcul Carol este Mausoleul, iar în interiorul parcului destinate pentru spectacole în aer liber se găsesc Arenele Romane.

În anul 1933 "Valea Plângerii" (actualul Parc al Tineretului) a început să se transforme dintr-o groapă de gunoi într-o zonă amenajată cu două părți de schi și una pentru sănii. Amenajarea parcului a început în anul 1965 și a durat până în anul 1974, perioadă în care tinerii și-au adus aportul voluntar la amenajare. Arhitectul Valentin Donose a creat pe o suprafață de aproximativ 200 de ha o zonă de verdeață și recreere a populației din această parte a orașului. În interiorul parcului se găsește Sala Ioan Kunst Ghermănescu (Sala Polivalentă) inaugurată în anul 1974, de asemenea suprafețe mari de joacă pentru copii, spații de odihnă și debarcader.

Irina ANDREI

## Opinia seniorului

## Pensiile o bombă cu ceas sau manipulare

Afirmațiile politicianilor din coaliția guvernamentală, de dreapta, referitoare la plata pensiilor, recalcularea și majorarea acestora au generat vie polemici cu opoziția, dar și o nemulțumire generală din partea asociațiilor de pensionari și a marilor centrale sindicale.

Sintagma folosită de ministrul muncii "pensiile o bombă cu ceas" a determinat creșterea intensității acțiunilor celor nemulțumiți, prin reacții virulente în mass-media și acțiuni de stradă, inclusiv ale pensionarilor din Federația Națională Solidaritatea și a altor asociații ale seniorilor.

Bomba cu ceas făcea referire în primul rând la pensionarea "decreștelor", născuți în urma decretului nr. 770/1966 și a decretului nr. 940/1967, despre care în mod eronat se crede că vor ieși la pensie în 5-6 ani consecutiv, când în realitate situația este cu totul alta.

Unii dintre ei au ieșit deja la pensie, dacă au lucrat în structuri din domeniul ordinii publice și siguranței naționale, aviatice sau minerit și alte profesii în care se beneficiază de grupe de muncă.

Alții vor ieși la pensie la

70 de ani dacă lucrează în învățământ, sănătate sau optează pentru a-și continua activitatea profesională în defavoarea pensiei în diferite instituții, inclusiv publice.

Cei care au optat pentru mediul privat, ca patroni sau au profesii liberale vor lucra și peste 70 de ani în mare parte.

O categorie importantă, ce nu poate fi neglijată, a părăsit țara, încă din primii ani după 1990, cu intenția de a nu mai reveni deloc sau doar la pensie. O parte mai restrânsă a "decreștelor" s-au pensionat ori se vor pensiona pe caz de boală, anticipat parțial sau anticipat.

Și, iată că cei aproape 2,5 milioane de "decreștei" s-au pensionat sau se vor pensiona pe o perioadă de aproximativ 30 de ani și nu constituie o bombă cu ceas, ci o manipulare grosolană din partea unor politicieni de dreapta care nu au competențe și persoane cu expertiză în jur sau vor să epateze prin expresii și cuvinte cu semnificație și impact puternic asupra celor cinci milioane de pensionari și salariați aflați în pragul pensionării.

De fapt cei 30 de ani post revoluționari nu fac decât să

confirme lipsa de continuitate coerentă și viziune în politicile sociale ale guvernanților și dorința drepte politice de a-i umili pe pensionari care, prin veniturile lor modeste, s-au situat, în majoritate, în opțiunile lor politice, de partea stângii.

Introducerea în condiționările la Planul Național de Redresare și Reziliență a sustenabilității pensiilor arată adevărata față a guvernului, după ce în campania electorală au făcut alte promisiuni, iar în parlament au votat legea pensiilor pe care astăzi o vor schimbată.

Manipularea cu decreștii bombă cu ceas este o continuare a celei cu pensiile speciale care, de fapt, sunt pensii de serviciu și nu pot fi eliminate ci doar calculate după o altă formulă care ar aduce câțiva lei pe lună fiecărui pensionar și nu ar rezolva problema reală a celor care-și duc traiul la limita sărăciei, dar ar aduce mai multă echitate.

Soluții există pentru majorarea pensiilor dacă se dorește cu adevărat acest lucru și primul ministru, și ministrul muncii ar aduce oameni competenți în jurul lor.

Diminuarea evaziunii fis-

cale cu 1-2% spun specialiștii, ar acoperi deficitul actual la pensii. Eliminarea muncii la negru sau parțial la negru, în zona gri, ar diminua cota de contribuție din bugetul de stat la bugetul asigurărilor sociale de stat.

Crearea de noi locuri de muncă, pentru noua generație ar elimina exodul tinerilor și ar schimba în sens pozitiv raportul dintre populația ocupată și pensionari. Și încurajarea natalității prin măsuri de sprijin moderne este o măsură proactivă deloc de neglijată. Dreptul la pensie nu poate fi supus discuției și, nici manipulărilor grosolane ale celor pe care i-am ales să ne conducă.

După ce au muncit 30 sau 40 de ani și au un drept legal, indiscutabil, la pensie, ieșirile publice ale unor miniștri ireponsabili le provoacă infarct dând impresia că pensia se joacă la ruletă.

Și, apropo! Când vom cunoaște și noi consilierul senior al premierului, vicepremierului, ministrului muncii? Și un singur cetățean al României contează, dar cinci milioane nu?

Giorgică BĂDĂRĂU

Vârșnicii din România sunt categoria de populație cea mai dezavantajată din punct de vedere socio-economic, totul datorându-se pe de o parte veniturilor reduse, pe de altă parte lipsei acute a unor programe concrete de reintegrare a acestora în societate.

Pe hârtie totul este grozav și în conformitate cu normele Uniunii Europene. Din păcate, lucrurile stau cu totul altfel, un număr mare de seniori fiind lipsiți de minimele condiții ale unui trai decent, neimplicați în viața comunității, nefamiliarizați cu noile tendințe tehnologice, indispensabile de altfel în occident pentru aceeași categorie de vârstă. Conform unui raport Eurostat,

## Un sprijin pentru seniorii României

## Tichete pentru internet

doar 40% dintre vârstnicii din România au folosit internetul în ultimele trei luni, statistică care ne plasează, ca de obicei, la coada clasamentului.

Profesorul Dan Voiculescu, într-o postare pe blogul personal, vine cu o idee inovatoare în sprijinul persoanelor de vârstă a treia din România, menită a le alina singurătatea și a le facilita comunicarea. Domnia sa propune acordarea unui „tichet de internet” care să le permită seniorilor conectarea la tehnicile moderne de comunicații la distanță. „Ținând

seama că, spre exemplu, în mediul rural (locuit, în principal, de persoane în vârstă) avem încă foarte multe localități în care lipsesc canalizarea, străzi asfaltate și rețeaua centralizată de apă potabilă, iar, în anumite cătune, «încă nu a ajuns» nici măcar curentul electric – în 2021! – nefamiliarizarea seniorilor României cu utilizarea internetului este pe deplin explicabilă”, scrie domnia sa pe blog. „Tichetul de internet” ar trebui să-i ajute pe seniori (persoane cu vârste de peste 60 de ani) să acopere

costurile conexiunii și ale dispozitivului electronic. „O astfel de măsură, pe lângă evidentul beneficiu social și educațional, ar putea constitui și o modalitate de stimulare a antreprenorilor locali din zona IT”, completează domnul Dan Voiculescu.

Ar fi bine ca această propunere să se finalizeze printr-o lege care reduce astfel decalajul, amintim astfel că în țările din nord-estul Europei peste 90% dintre vârstnici au acces și folosesc permanent internetul.

Alina PERJOIU

Ne scriu seniorii...

# Lupta pentru supraviețuire în perioada pandemiei!

Ca și acum, de-a lungul anilor, omenirea a mai trecut prin perioade critice. Fie că a fost vorba de holeră, ciumă, lepră, războaie sau explozii nucleare, toate, dar absolut toate, au adus multă suferință. Cu atât mai multă în trecut, când știința într-ale medicinei și nu numai, nu era așa avansată.

În astfel de situații omul, înspăimântat fiind, este îndreptățit să creadă că...„a venit APOCALIPSA!”

Ei bine, toate au fost, s-au dus, vin și azi, și probabil că vor mai veni peste ani...

De fiecare dată însă OMUL, creația lui Dumnezeu, a supraviețuit!

Și, pentru că tot am pomenit de Dumnezeu, (deși nu sunt habotnică), în adâncul sufletului meu am credința că toate aceste pericole dificile ce s-au perpetuat de-a lungul veacurilor, au fost încercări ale Domnului, pentru a determina specia umană să-și merite cu adevărat numele de OM! Să fie mai bună, mai tolerantă... Cu siguranță veți spune: „OARE?” Prin necazuri și nenorociri? Ei bine, da! Când copilul nu-i ascultător, părintele nu-l ceartă, nu-l pedepsește? Apoi, ca să te vindeci de anumite boli nu trebuie ca mai întâi să suporti niște operații dureroase sau să înghiți pilule amare? Ca să fii un suflet milostiv, nu trebuie ca să înțelegi sărăcia, s-o experimentezi... O vorbă din bătrâni spune că, până nu te lovești de pragul de sus, nu-l vezi pe cel de jos! Așa e! După un mare necaz prețuiești mai mult viața și poate tocmai acesta este scopul lui Dum-



nezeu! El, vrea să iubim și să protejăm, toată lucrarea LUI! Și... nu cumva, când nu mai găsim sprijin în altă parte, tot suferința e cea care ne aduce lângă Dumnezeu, pentru a-i cere să ne ajute?

Ne aduce spre credință! Iar CREDINȚA, (deși unii socotesc că este o afacere preoțească) este doctoria cea mai de preț! Ea, credința, ne dă speranță și putere să trecem peste orice rău. Este antidotul potrivit pentru otrăva suferinței și ne purifică sufletul...

Cel mai imediat și elocvent exemplu, este această „relaxare” pe care am așteptat-o cu toții după un an de îngrădiri și interdicții, an în care pandemia s-a jucat cu viețile noastre. A fost greu! Foarte greu pentru toți. Dacă amintim doar purtatul măștii de protecție și e destul... Cât despre atâtea vieți curmate, atâtea boli agravate de imposibilitatea ca cei în cauză

să poată fi spitalizați, sau... despre înmormântările celor dragi făcute fără nici un respect și de multe altele... Dar le știm toți! Oricum, urmările acestei PANDEMII le vom resimți multă vreme... Mulți afectați de izolare, au căzut în depresie și vor rămâne marcați poate pentru tot restul vieții! Pentru că am trecut și eu prin astfel de probleme îmi permit să vorbesc oarecum în cunoștință de cauză! De aceea înclin să rămân sceptică și să privesc fără entuziasm și chiar cu teamă această relaxare. Imi place însă să cred că acest virus va fi învins până la urmă, ceea ce înseamnă că undeva în suflet port bruma aceea de speranță care ne ajută să trecem peste toate relele... Și mai înseamnă că, asemeni multora, toți credem că Dumnezeu nu ne va părăsi! Cu bine sau rău, viața merge înainte!

Important este că cei care

au supraviețuit acestei perioade, să fi învățat ceva: să nu uite că fericirea este alcătuită din lucruri simple. De pildă un răsărit de soare, zgomotul unei cascade, o vrăbiuță ce se scaldă în praf, lucruri pe care le ignoram înainte, dar cât ne-au lipsit în izolare!? Nu mai zic de ce mult ne poate încălzi inima un zâmbet de copil sau o simplă îmbrățișare, dată sau primită! Și, peste câte alte bucurii am trecut nepăsători!

Personal, îmi doresc din tot sufletul ca, această perioadă grea prin care toți am trecut, să fi avut un efect pozitiv atât de puternic, încât să fi imprimat fiecăruia dintre noi acea minunată doză de umanitate fără de care nu ne putem numi oameni! Să prețuim viața și să purtăm ștafeta omeniei, căci doar prin noi, omenia poate exista!

**Maria CONSTANTIN**

Membră a Cenaclului  
Literar SENIORII OMENIEI

## 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 1,79% pe lună.

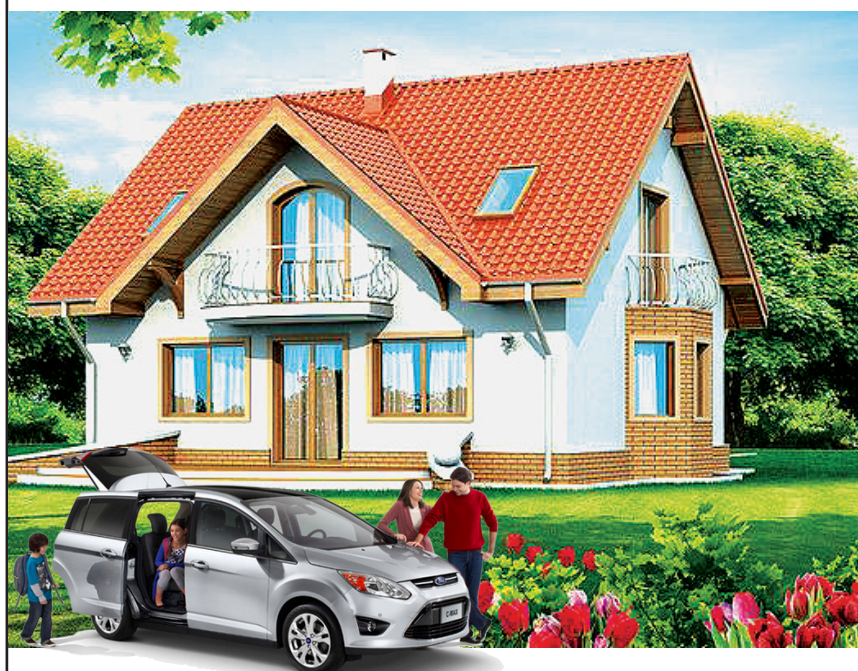
**Servicii cu tarife subvenționate** – frizerie, coafură, cizmărie, croitorie, reparații radio-tv, electronice și electrocasnice, reparații instalații sanitare, kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare 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** – 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 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. 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; **SPIRULINĂ** - pentru revitalizarea organismului, care asigură funcționarea normală a ficatului și susține sănătatea inimii și a vaselor de sânge; **PROTECTOR HEPATIC FORTE**, un produs natural bogat în substanțe biologice active care



furnizează fitonutrienți esențiali regimului igieno-dietetic pentru protejarea și regenerarea celulei hepatice, pentru stimularea activității sistemului imunitar.

## 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