



Acum și întotdeauna

Încrederea în noi înseamnă OMENIA!

Dragi seniori,

Suntem cu toții încrezători că lucrurile vor reveni la normal, că această pandemie care ne-a separat și ne-a obligat la unele restricții se va încheia. Și, iată, soarele a răsărit și pe strada Amurgului. Zilnic, văd zeci și zeci de vârstnici care ne calcă pragul, vin să se înscrie, să facă împrumuturi avantajoase în aceste momente de criză, să beneficieze de serviciile și ajutoarele sociale pe care asociația noastră le oferă membrilor. Vorbind cu ei, ascultându-le suferințele și care le sunt neajunsurile, mă cutremur. Cum se poate una ca asta? Sunt întrebări și răspunsuri la care eu le ofer

o soluție și un sfat. Sunt asemeni lor, un senior și de aceea nu-mi este, cu atât mai mult, indiferentă soarta lor. Pentru ei, cei mulți și ignorați de toți, noi care avem un cuvânt de spus am rămas să purtăm mai departeiful, nemulțumirea și cerințele seniorilor din România. Rămânem, așadar, pe metereze, să le apărăm și să le reaspectăm drepturile, să le oferim vârstnicilor speranță, încredere și... omenie, că e mai bună decât toate.

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

Aniversare

OMENIA își sărbătorește seniorii!

Doamna Florica Ioniță, prima femeie parașutist de după cel de-al doilea Război Mondial, membră activă a Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, împlinește luna aceasta, pe 15 iulie, venerabila vârstă de 91 de ani. Un călduros și din inimă LA MULȚI ANI pentru un pionier al aerului, care a purtat cu cinste

drapelul tricolor în înaltul cerului. Fiică și soție de militari de carieră, s-a înscris în 1948 la Școala de Pilotaj pentru avioane cu motor, absolvind cursurile teoretice. În același an, și-a luat și brevetul de pilot de planor la Iași și toate categoriile aferente, iar doi ani mai târziu devenea instructor de zbor, ulterior parașutistă.

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

Cât de bătrâni sunt bătrânii României?

În două numere ale publicației noastre a apărut un interviu cu un mare neurochirurg român care, la 80 de ani, pune mâna pe bisturiu și iese după 12 ore din sala de operație. Repara și încearcă să potrivească acolo, ca un meșter desăvârșit, ceasul vieții.

(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, vacanțelor nepoților și pentru tratament

**Alege publicația nr. 1
a seniorilor din România**

Specialistul are cuvântul:

„Bolile neurodegenerative reflectă stilul haotic de viață pe care îl ducem astăzi”

Continuăm în acest număr dialogul cu domnul prof. univ. dr. Alexandru Vlad Ciurea, eminentul specialist în neurochirurgie, despre afecțiunile creierului și măsurile pe care le putem lua pentru a menține sănătatea optimă a acestui important organ. Domnia sa ne asigură că și la o vârstă înaintată există viață și că nu există persoane de vârsta a treia, vârsta este doar o cifră.

Domnule Profesor, asistăm în ultima perioadă la o creștere a afecțiunilor neurodegenerative în rândul persoanelor tinere și spre vârsta a doua. Cum se explică, care sunt factorii determinanți? Sunt genetici sau de vină este contextul actual?

Bolile neurodegenerative reflectă tocmai stilul haotic de viață pe care îl ducem astăzi: folosirea excesivă a calculatorului, a telefonului mobil, a tabletei, a televizorului, a rețelelor de socializare – Instagram, Facebook, Twitter, etc; Deci, o disipare a atenției, memoriei, cu un program extrem de dezorganizat, fără ore suficiente de odihnă și repaus. Fără un somn normal nu ne putem desfășura activitatea corespunzător, de aici apare și Burnout-ul (oboseala sistemului nervos).

De aici vine și oboseala excesivă pe care o biciuim cu stimulente (cafea, coca-cola, energizante, etc.), ceea ce împiedică refacerea legăturilor din sistemul nervos (a sinapselor), iar, acestea duc la o disfuncționalitate majoră care crează cercul vicios al bolilor neurodegenerative (Parkinson, Alzheimer, Demența, etc.).

Odată ajunși la o anumită vârstă, înaintată – mă refer la români – și constrânși de situația so-



Afecțiunile creierului s-au accentuat în perioada de pandemie

“Am fost întrebat deseori - mărturisește domnul profesor pentru Adevarul Live - cu ce fel de probleme vin pacienții la noi, medicii neurochirurghi. Lista e lungă, din păcate. Sunt două mari categorii: cei care vin cu leziuni (intracraniene, vasculare, tumorale), cu discopatii, cu

afectarea nervilor periferici, cu stenoze de canal lombar (modificări degenerative), cu epilepsii etc. Și este o a doua categorie, cei care vin din cauza unor afecțiuni care s-au accentuat în perioada de pandemie și aici mă refer la deja celebrul burnout – epuizarea creierului.”

cio-economică în care se află nu le mai rămân multe opțiuni de a se menține pe o linie de supraviețuire emoțională, psihică, fiind supuși la stres, lipsuri și boli. Cum se pot proteja în asemenea condiții?

Românii ca nație se pot proteja foarte bine, întrucât suntem un popor optimist, vesel, dispus la socializare continuă, povestiri și glume (bancuri). Putem să prevenim aceste boli neurodegenerative și dereglările majore socio-economice pe care ni le crează guvernării care se joacă și se ceartă pe banii noștri (vedeți ultimul episod de la Epoca Guoaielor din Sectorul 1).

Domnule Profesor, ce este regimul de cruțare și în ce împrejurări se recomandă?

Regimul de cruțare se referă la un stil de viață mai sănătos și ordonat. Acesta se referă la îndepărtarea factorilor de stres, a certurilor, scandalurilor, a nervilor, claxoanelor de zi cu zi, a breaking-news și a televiziunilor care difuzează numai scandaluri și nu lucruri bune. Gândiți, vorbiți și comportați-vă optimist, dragi români!

Ce îi place creierului din alimentația pe care i-o oferim sau ce ar trebui să-i oferim, ce substanțe îl feresc de afecțiunile ne-

urodegenerative la maturitate și la vârste înaintate?

Encefalul este un organ extrem de sofisticat, complex, mofturos, și foarte sensibil. Plăcerile encefalului constau în: apă plată la temperatura camerei – cel puțin 2L / zi, aer cât mai curat posibil, exerciții fizice zilnice, alimentație bogată în vitamina E și B12 (exact cum recomand și pacienților mei să consume), fructe, legume, semințe, ciocolată neagră, optimism total, muzică bună, dans și ocazional un pahar de vin roșu care nu face rău nimănui.

Ionuț CRIVĂȚ

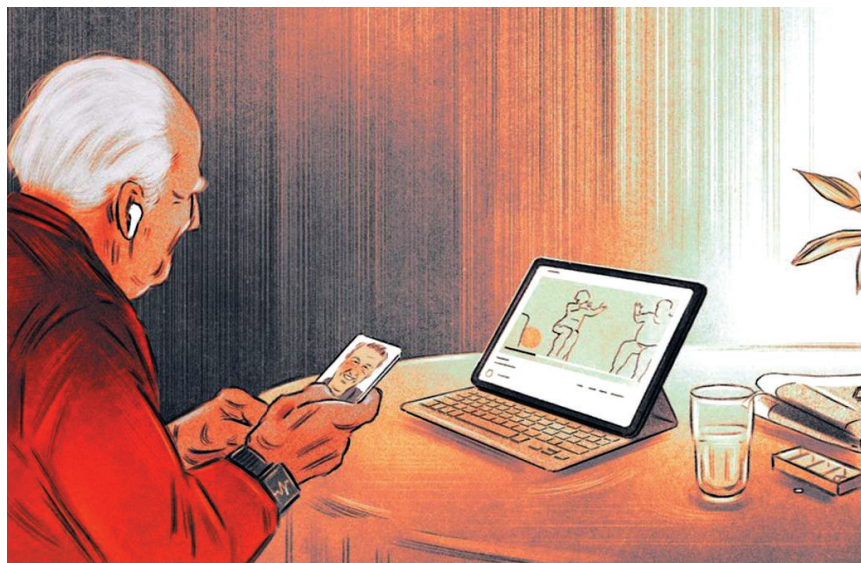
Journal of Medical Internet Research (2020) a publicat un studiu în premieră care examinează legăturile dintre utilizarea internetului și impactul asociat asupra sănătății mintale și dezvăluie că cei care provin din grupurile socio-economice mai ridicate beneficiază de o bunăstare mentală greu accesibilă pentru alte categorii de persoane.

Studiul explorează conturile a peste 9.000 de persoane cu vârsta de peste 50 de ani, pe o perioadă de șase ani (2012 - 2017). Cercetătorii au descoperit un efect pozitiv pe termen lung al utilizării zilnice a internetului, cu o utilizare mai puțin frecventă (lunară sau mai mică) asociată cu niveluri scăzute de satisfacție a vieții în rândul persoanelor în vârstă.

Pe parcursul studiului, la utilizatorii zilnici s-au observat creșteri mai mari ale scorurilor de satisfacție a vieții decât la cei care au folosit internetul săptămânal sau niciodată și au avut, în același timp, cele mai mari scoruri la sfârșitul studiului.

Comunicarea... virtuală

Utilizarea frecventă a internetului, benefică vârstnicilor



**Comunicarea –
“medicamentul” pentru o
viață mai frumoasă**

Cu toate acestea, s-a constatat că impactul asupra bunăstării mintale variază în funcție de tipul de utilizare a internetului, dintre care cele mai frecvente sunt „accesul la informații” și „comunicare”,

68% și 66% dintre participanți raportând utilizarea acestor două tipuri. Oamenii care foloseau internetul pentru „comunicare” și păstrau legătura cu ceilalți, în special pentru trimiterea de e-mailuri, au fost mai predispuși să raporteze niveluri mai scăzute de depresie, precum și un nivel al satis-

facției de viață mai bun decât cei care nu au făcut-o. Pe de altă parte, cei care au folosit internetul pentru „accesul la informații”, în special în căutarea de locuri de muncă, au avut o satisfacție de viață mai slabă decât cei care nu au făcut-o, chiar și atunci când s-a luat în considerare statutul pe piața muncii. Pentru a ajuta la reducerea acestor lacune autorii recomandă încurajarea persoanelor în vârstă să utilizeze internetul pentru a socializa, pentru a ajuta la atenuarea impactului izolării sociale și al singurătății asupra sănătății mintale. În prezent, potrivit studiului, aproximativ 56% dintre adulții în vârstă intră online în fiecare zi, în timp ce peste un sfert nu au folosit niciodată internetul.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

EDITORIAL

Cât de bătrâni sunt bătrânii României?

Spune domnia sa, profesorul Alexandru Vlad Ciurea, că nu există persoane de vârsta a treia. Vârsta este doar o cifră. Contează vârsta biologică. Contează, poate, pentru un pensionar britanic sau belgian a cărui speranță de viață bate spre sută de ani. Cu o pensie confortabilă și respect din partea societății, este normal să îmbătrânești mai greu. Dar de pensionarul român ce să spunem? Stresul, neajunsurile, bolile pe care societatea într-un chip sinistru le crează și care amărăsc tot mai mult traiul de zi cu zi al unui român trecut, să zicem, de 70 de ani, cu o pensie de mizerie, îl îmbătrânesc și-l uzează de zece ori mai mult.

Să vă relatez pe scurt o mică poveste cu pensionari. În urmă cu mulți ani, eram pe vremea ace-

ea reporter frenetic, vorba lui Brunea Fox, la ziarul „Cronica Română”, șeful meu de atunci, domnul Horia Alexandrescu, m-a trimis în Gara de Nord să scriu un reportaj. Era în august, dacă îmi aduc bine aminte, și, de asemenea, era un eveniment insolit într-o gară de unde plecai și veneai, ca și acum, cu papornițe, merinde, geamantane uriașe. Sosea în gara mare a Bucureștilor, pornind de la Paris, pe traseul, Viena, Budapesta, Sinaia, cu oprire la București, iar mai departe spre destinație și retur, Sofia și Istanbul, celebrul Orient Express. S-a întins covorul roșu, cu pecetea celebrului tren pe margini. Funcționăria și conducerea gării era în buza tre-

nului cu pâine și sare, gătiți în ie, cu lăutari și flori. Și, ce să vezi, din tren, spre uimirea mea, coboară numai pensionari dichisiți, veseli nevoie mare, cu aparate foto atârinate de gât, gata să surprindă orice mișcare. Sunt fericiți, degajați, oameni normali în ochii occidentului, ditamai bogătașii în ochii românilor. Sunt pensionari care după o viață de muncă își permit să dea 10.000 de euro pentru cinci zile de mers cu trenul și servit bucate și vinuri franțuzești. Își trăiesc a doua viață, bucurându-se de toate câte își doresc în mod rezonabil. Câți dintre pensionarii români își permit măcar să servească o masă la restaurant? În două ore ar cheltui pensia pe o lună plus

medicamentele în avans pe luna următoare. Sărăcie, boală, izolare, excludere din societate, cam de asta au parte vârstnicii României, așteptând cu resemnare nu Orient Express-ul, ci Expresul Morții, ca o scăpare și ușurare. Cam aici ne situăm, cam asta este diferența între pensionarii din vest și ai noștri care își lipesc ochii de geam, pe 15 ale lunii, așteptând cu înfrigurare pensia amărâtă.

Și, atunci, se mai pune problema speranței de viață, când îi oferi toate condițiile optime să vadă sfârșitul biologic drept sfârșitul tuturor problemelor. Bine că mai există raze de speranță oferite de organizații cum este cea a noastră. Aici mulți pensionari își găsesc salvarea și alinarea. La noi oprește Expresul OMENIEI și toți cei care au nevoie de ajutor urcă în el.

Politica nu miroase bine

Ne-au invadat gunoaiele

Cu ceva timp în urmă, o știre că o navetă spațială chinezească se va dezintegra în spațiu și ar putea cădea oriunde i-a bulversat pe pământeni, deși sutele de sateliți spațiali abandonati în spațiul cosmic, de-a lungul anilor, de ruși și americani nu au creat atâta panică.

Și noi, românii, eram nemulțumiți de perspectiva de a ne trezi în cap cu gunoiul chinezesc, dar ne-am liniștit repede, fără a scăpa de gunoiul nostru și al altora.

În inima Capitalei, în Sectorul 1, munții de gunoaie care colcăiau de șoareci, șobolani, câini și pisici, dar și insecte, dezvoltând mirosuri pestilențiale sub nasul fin al primăriei franțuzoaice ne-a trezit la realitatea crudă și hâdă, de pe străzile noastre.

Și oricum, multor străzi pline de gropi, multor parcuri neîngrijite pline de țăntari și cu iarba netăiată, cu tuneluri și galerii săpate de rozătoarele oblăduite parcă de primarul capitalei le trebuia și o tichie de gunoaie.

Problema s-a rezolvat pe ici, pe colo la vedere, dar tot nu am scăpat, deși, în ciuda faptului că s-a aprobat bugetul, cu întârziere ce-i drept, banii nu sunt destui, nici lu-



crători și nici viziune de buni gospodari și administratori.

Dar, nu trebuie să ne îngrijorăm prea tare că Europa verde nu se termină la granițele Uniunii, ci aici la noi. Invazia gunoaielor de la bunii noștri parteneri europeni s-a produs și pe la Nădlac, Borș, pe la Giurgiu și pe la Constanța.

Transportul auto și maritim a fost folosit din plin, în curând, de ce nu, și cel aerian.

Europa verde, un concept frumos, pe care ni l-am însușit din documentele Uniunii, este numai la ei acasă, nu și la noi, deși au trecut 14 ani de

când facem parte din aceasta, dar probabil conceptul de Europa cu două sau mai multe motoare a existat și va exista și în continuare.

Sau, poate, când este vorba de afaceri, politicile privind Europa verde, curată, nepoluată pălesc la granițele noastre.

De ce la noi? Pentru că la noi "se poate și așa", pentru că politicienii noștri acum, sunt foarte ocupați cu educația sexuală a copiilor între 0-4 ani și cu crearea condițiilor nediscriminatorii pentru bărbații care vor naște, dacă vor naște.

Așa au ajuns să uite și de gunoaie și de urșii gunoi-eri, care în ultimul timp au început să atace oamenii în propriile gospodării.

În urmă cu vreo zece ani, când s-a înființat Cercul "Seniorilor ecologiști" în cadrul Centrului de zi "Omenia" eram convins că, ulterior, prin multiplicare în toată țara, prin acțiuni proprii și exemple de bune practici vom crea un curent nou. Nu am luat în calcul atunci importurile de gunoaie făcute de niște oameni "gunoaie", lipsiți de scrupule sub privirea neglijentă sau îngăduitoare a celor pe care i-am ales să ne conducă în ultimul mandat.

Am încredere că, până la următorul scrutin electoral, ne vom trezi cea mai mare parte dintre noi, pentru a nu trăi între gunoaie, conduși de "gunoaie", care în administrație au făcut o prioritate din educația sexuală la minori și din cărțile de identitate fără adresă.

Cât despre localitățile inundate și casele dărâmate de viiturile create prin tăierea iresponsabilă a pădurilor ce să mai spunem? Iartă-i Doamne că nu știu ce fac, dar noi nu vom putea ierta la vot.

Giorgică BĂDĂRĂU

Atenție bunici și părinți

Pericolul care ne paște din iarbă!

Dragi părinți și bunici, odată cu măsurile de relaxare și cu încălzirea vremii parcurile și grădinile publice sunt luate cu asalt. Dar, atenție la cum ne lăsăm nepoții să se joace, și mai ales unde. Iată câteva sfaturi utile oferite de domnul doctor Tudor Ciuhodaru pe pagina domniei sale de Facebook. Riscul de a fi mușcați de căpușe crește în zilele călduroase datorită stilului sumar de îmbrăcăminte. Evitați zonele în care riscul

de a fi mușcați de căpușe este mare (spațiile verzi, tufișuri, pe sub arbori).

În zonele de risc purtați haine deschise la culoare, cu pantaloni lungi introduși în șosete cu textură mai deasă. Alegeți pantofi deschiși la culoare, fără orificii sau decupaje. Căpușa adultă este vizibilă pe piele și trebuie scoasă imediat. Examinați copiii la întoarcerea de la locurile de joacă. Căpușa trebuie extrasă printr-o interven-

ție de specialitate cât mai urgentă. Nu strângeți căpușa care v-a mușcat între degete pentru a nu pompa microbi din conținutul său intestinal în sângele dumneavoastră. Dacă ați încercat să scoateți căpușa cu penseta și capul ei s-a rupt și a rămas în piele, prezentarea la medic este o urgență pentru prevenirea infecției și a complicațiilor. Consultați imediat un medic mai ales dacă apar modificări la nivelul mușcăturii sau

apar simptomele variate ale așa-numitei „gripe de vară” însoțită de dureri musculare, transpirații sau nas înfundat.

De asemenea, domnul doctor Ciuhodaru ne mai sfătuiește să reținem data la care a fost extrasă căpușa și să urmărim apariția oricăror simptome atât la nivelul mușcăturii cât și generale precum cele pseudogripale: febră, dureri de cap, dureri în gât, ganglioni inflamați, oboseală și dureri.

Orașul de altădată era o oază de verdeață datorită grădinilor mari și frumos amenajate, unde trandafiri în culori diverse și miros specific își făceau simțită prezența. În rândurile următoare vom descoperi câteva parcuri de dimensiuni mai mici, dar pline de verdeață și de amintiri.

Un astfel de parc este situat într-o zonă de case și muzee, Parcul KISELEFF, un parc de dimensiuni reduse amenajat după anul 1832 de peisagistul Walter Mayer și ajutat de Friedrich Redhun. Parcul este potrivit pentru îndrăgostiți, părinții cu copii mici, iubitorii de animale și pentru vârstnicii care își aduc aminte de locul promenadei de altădată. În parc regăsim busturi ale unor importanți oameni de cultură, precum Nicolae Leonida, Barbu Ștefănescu Delavrancea, statuia astronautului iranian Hakim Omar Khayyan și un monument al Infanteriei române din bronz.

Parcul GRĂDINA ICOANELI a fost construit pe locul unei bălți care s-a numit inițial

Din istoria Bucureștiului

Orașul verde de altădată



Sera veche din Grădina Botanică

“Balta Bulindroiului”, iar ulterior “Balta de la Icoană”. Soluția găsită de municipalitate a fost să înființeze grădina publică pentru a pune capăt epidemiilor de friguri și angină diferencă. Arhitectul Capitalei, Kuchnovsky, încheie un contract cu antreprenorul Anton Wartelly pentru înființarea unei grădini, iar horticultorul Louis Leyvraz amenajează în 1873 parcul. La intrarea în grădina publică se găsește statuia lui George C. Cantacuzino realizată de sculptorul Ernest H. Dubois în

anul 1904.

Între anii 1937-1938 a fost amenajat parcul GĂRIL DE NORD și reamenajat de mai multe ori în decursul anilor. Este un parc mic, cochet, plin de verdeață, iar coroanele copacilor adăpostesc bine soarele în cele mai călduroase zile. Ca mai toate parcurile și în acesta se găsește un monument, puțin cunoscut, al Eroilor Ceferiști care au luptat și s-au jertfit pentru libertatea și drepturile cetățenilor în ianuarie – februarie 1933.

Un alt loc mirific în București este GRĂDINA BOTANICĂ “Dimitrie Brândza” fondată în 1860, sub auspiciile și la ordinul lui Alexandru Ioan Cuza, precum și la inițiativa lui Carol Davila. Grădina a fost inaugurată în anul 1891, după construirea serelor și populairea acestora. Aici putem regăsi sere de expoziție cu colecții de orhidee, palmieri și plante carnivore, un sector de plante decorative. Sera veche, cu o vechime de 125 de ani, a fost construită de Louis Fuchs după modelul Serelor din Liège (Belgia), și cuprindea mai multe compartimente cu plante tropicale și subtropicale, plante mediteraneene, bromeliacee etc. Din nefericire atât serele, cât și Muzeul și Institutul Botanic au avut de suferit de pe urma celor două Războaie Mondiale.

Irina ANDREI

Cu ei ne putem mândri

Mari personalități ale științei românești

ANGHEL SALIGNY
(1854 - 1925)

– Podul de la Cernavodă



Anghel Saligny s-a născut în data de 19 aprilie 1854, în comuna Șerbănești, județul interbelic, Tecuci (actualmente, județul Galați). Tatăl său, Alfred Rudolf de Saligny, descindea dintr-o familie franceză hughenotă, iar mama sa era poloneză. A avut un frate cu un an mai mare, Alfons Oscar I. Saligny (1853 - 1903), care a devenit un renumit chimist, membru corespondent al Aca-

demiei Române, și o soră, Sofia Saligny, împreună cu care a făcut clasele superioare de liceu la Potsdam (Germania).

Anghel Saligny a proiectat în perioada 1890-1895 podul care avea să-i poarte numele și care traversează Dunărea între localitățile Fetești și Cernavodă. Acesta are lungime totală de 4.088 metri, dintre care 1.662 metri pe deasupra Dunării, la o înălțime de 30 de metri față de nivelul apei.

Lucrările de construcție s-au încheiat după doar 5 ani, iar inaugurarea podului care a avut loc la 14 septembrie în 1895, s-a făcut în prezența regelui Carol I. Acesta a bătut ultimul nit, care era de argint și tot atunci a fost zidit documentul inaugurării. La prima testare a podului a fost folosită o garnitură cu 15 locomotive grele, care l-au traversat având o viteză de 60 km/h,

apoi a urmat al doilea tren, care a rulat cu o viteză de 80 km/h. În tot acest timp, Anghel Saligny a stat sub pod, pe o șalupă, alături de muncitori, pentru a garanta rezistența lui.

ION CANTACUZINO
(1863 – 1934) – tratamente pentru holeră și tuberculoză



S-a născut la 25 noiembrie 1863, în București, într-o familie care a dat țării oameni de seamă. Tatăl său, Ion Cantacuzino, jurist, a fost ministru sub domnia lui Alexandru Ioan Cuza, iar mama sa, Maria

Cantacuzino, născută Mavros, a jucat un rol de seamă în societatea bucureșteană de la sfârșitul secolului trecut. Ea era fiica generalului Mavros, secretarul și ajutorul lui Kiseleff, guvernatorul țărilor române din 1830 până la instituirea domniilor regulamentare în 1834. Mavros a organizat carantinele în vederea stăvilirii epidemiilor de ciumă și holeră.

De asemenea, pe baza cercetărilor sale privind vibrioul holeric, a pus la punct o metodă de vaccinare anti-holerică, numită “Metoda Cantacuzino”, această metodă fiind folosită și astăzi în țările unde se mai semnalează cazuri de holeră. Mulțumită lui Cantacuzino, România a devenit a doua țară din lume, după Franța, care a introdus vaccinarea nou-născuților împotriva tuberculozei.

Istvan FEKETE

La Cenaclul Literar „Seniorii OMENIEI” am găsit

Comoara din sufletul bunicilor

Trăim un timp dramatic, în care persoanele vârstnice sunt trecute pe o nedorită listă neagră. Un guvern pe care noi, pensionarii nu-l putem înțelege, ia hotărâri dramatice la adresa bătrânilor. Vor să prelungească vârsta de pensionare, în schimb, reduc ajutorul pentru integrare socială care se acordă persoanelor cu handicap. Adică, tot ce fac, ne duce cu gândul că noi, bătrânii, am devenit nedoriti, fiind acum nefolositori. Și totuși, viața își cere drepturile și deși lumea se schimbă și vechile credințe sunt uitate, un proverb care vine de departe din timp, spune că, „dacă n-ai un bătrân alături, să-l cumperi!”

Da, este un adevăr absolut. Vremea pe care bunicii au petrecut-o trăind, le-a dăruit experiențe neprețuite, ce pot fi de folos celor ce vor să treacă punți aparent de netrecut. Pe de altă parte, viața lungă, le-a șlefuit sufletul, transformându-l într-un neprețuit diamant, cum este



și cazul doamnei Maria Constantin. Un talent nativ, are versul, dar și proza, sădite-n suflet și, sculpează cu cuvântul sentimente, întâmplări și trăiri simțind nevoia să dăruiască tumultul din inimă,

tuturor. Pentru noi, membrii Cenaclului OMENIA (și nu numai), cărora ne este colegă, prietenă, dar și exemplu de viață, doamna Maria este un diamant neprețuit căruia îi mulțumim pentru că ni

s-a alăturat, și ne onorează cu prietenia domniei sale. Permiteți-mi deci să vă las să apreciați singuri căldura, forța și adevărul degajate de „cuvântul” din inima doamnei.

Lucia Bădiță SECOȘANU

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

AM FOST

Am fost mușcata din fereastră
Cât cu părinții-am locuit
Am fost laleaua din grădină,
Am fost bujor îmbobocit.
Am fost albina hârnicuță
De cei din preajmă laudată.
Un fluturaș multicolor
Ce-nveselea ograda toată.
Am fost ieduțul jucăuș
Ce nu te sature să-l privești,
Până în clipa ce destinul
M-a îndreptat spre București.
Apoi, o porumbiță care
Cu drag la cuib s-a-ntors mereu,
Un răsărit frumos de soare
Un mândru și rar curcubeu!

AM ÎNVĂȚAT

Am învățat de la măicuța
De vreau respectul să-l primesc
Eu însămi să-i respect pe alții
Și semenii să-i prețuiesc.
Am învățat că-mbucătura
Abia atuncea imi priește
Când dau și celui de alături
Chiar dacă nu-mi prea prisosește...
Am învățat că bunul simț
În viață de nu-l vei avea
Disprețul celor dimprejur
S-o revărsa asupra mea.
Am învățat că somnul nopții
Și tihna, nu mi se arată
Decât atunci, de bună seamă,
Când conștiința mi-e curată.
Și-am învățat că vine vremea
Când trebui-va să plătesc
De-oi face lucruri neplăcute
La Cel de Sus fără să gândesc!

VĂ IUBESC!

Hai să ne spunem vorbe frumoase
Cât încă mai suntem, cât încă
e vreme.
Zăvor nu pune vorbelor tale
Nu-i compromis, nicicând nu te teme!
Hai să ne spunem cuvinte frumoase
Mi-e dor să le-aud acum, cât trăiesc.
Nu pune inimii frâu din orgoliu
E-atât de frumos când spui
„te iubesc”!
De ce-am mai avea dup-aceea regret
Ce ne-ar aduce lacrimi șiroaie,
Cât timp neștiute vor fi
Ele-or rămâne doar apă de ploaie!
Hai să ne spunem vorbe frumoase
E-atâta de simplu, atât de firesc
Îndemnul și mie mi-este adresat
Așa c-am să-nchei, rostind
„VĂ IUBESC”!

Maria CONSTANTIN

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 aparat de termomasaj CERAGEM, 1.000 de lei. 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.

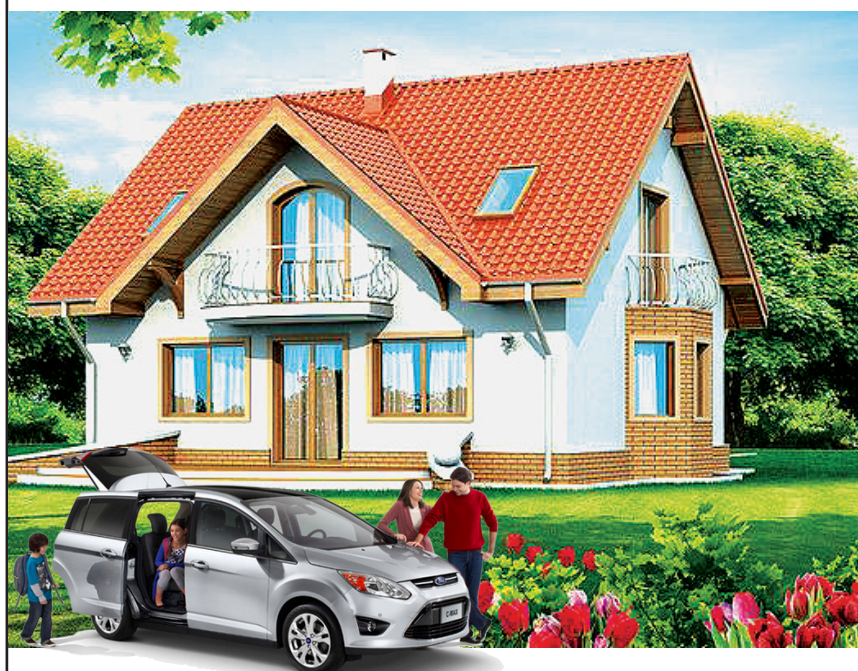
Servicii cu tarife subvenționate – frizerie, coafură, cizmărie, croitorie, reparații radio-tv, electronice și electrocasnice, reparații instalații sanitare, kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, 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, 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. 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 buzu-narele. Un cocktail de sănătate pentru afecțiunile dumneavoastră: **REGLACID** pentru îmbunătățirea digestiei și buna funcționare a tractului gastro-intestinal, menține aciditatea gastrică în limite normale și are rol de a proteja mucoasa gastrică; **MAG-ANGHINAR** – susține funcționarea normală a sistemului hepato-biliar și a funcției secretorii a bilei, regenerarea celulelor hepatice, ajută la eliminarea toxinelor din organism; **REDIGEST** - contribuie la buna funcționare a tubului digestiv și a organelor anexe (ficat, pancreas), împiedică formarea calculilor biliari, normalizează nivelul colesterolului și zahărului din sânge.



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;
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