



Mereu alături de tine

OMENIA te pregătește pentru iarnă

Cu respectarea normelor de protecție și distanțare socială impuse de pandemia de coronavirus, vă așteptăm, dragi seniori, la ghișeele asociației noastre pentru contractarea unor împrumuturi avantajoase, cu dobânzi minime, bani atât de necesari pentru depășirea crizei pe care o traversăm cu toții, cu speranța ieșirii cu bine din iarna care se apropie nu doar cu frig, ci și cu majorări substanțiale la alimente, medicamente, carburanți, utilități. Vă așteptăm, așadar, cu oferta de toamnă care este cel puțin la fel de spectaculoasă ca și precedentele, și care este valabilă până pe 30 noiembrie.

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. Iarna bate la ușă, așadar nu ezitați să ne treceți pragul!

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

Date îngrijorătoare

La pensie, nici jumătate din salariu

Românii primesc în medie ceva mai puțin de jumătate din ultimul salariu, sub formă de pensie, atunci când se retrag din activitate. Practic, un român care înainte de pensionare are un salariu de 3.480 lei (salariu mediu net în România) va primi 1.437 lei/lună ca pensie. De asemenea, este de așteptat ca pes-

te câteva zeci de ani nivelul pensiei ca procent din salariu să scadă chiar mai mult în România, având în vedere că în 2060 se estimează că țara noastră va ajunge să aibă doar 54% populație de vârstă activă și 35% vârstnici, față de 70% de vârstă activă și 15% vârstnici cum arată cifrele în prezent.

EDITORIAL Giorgică BĂDĂRĂU

Nu mai vreau să fiu vinovat!

M-am simțit vinovat aproape 30 de ani. Ajunge! Nu mai vreau să fiu vinovat.



În primele zile de după decembrie 1989 mă simțeam vinovat că am slujit un regim autoritar și eram bucuros de schimbare, de zorii tinerei noastre democrații.

(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
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

De vorbă cu seniorii asociației noastre

La OMENIA ne este speranța!

Năpraznice vremuri ne-a fost dat să mai trăim. Pentru că nu era suficient că virusul acesta cumplit ne seceră în vreme de pace mai rău ca în vreme de război, trebuia să trecem și printr-o criză economică fără precedent în ultimii ani, o explozie a prețurilor la utilități, la mâncare și servicii. Și, din nou, segmentul de populație cel mai afectat este cel reprezentat de persoanele vârstnice. Zi de zi ne calcă pragul și ne caută, suntem pentru mulți dintre ei ultima speranță. Din fericire, pe lângă ajutoarele bănești rambursabile pe care le acordăm, seniorii membri ai Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București beneficiază aproape zilnic de alimente și produse pe care le oferim gratuit. Am stat de vorbă cu ei, le-am ascultat păsurile și necazurile. Iată un vox populi surprins printre seniorii asociației noastre.

V.A (70 de ani) - Vă mulțumim că existați, nu știu ce ne-am face fără dumneavoastră, fără cei de la OMENIA. Am muncit 45 de ani la textile, vreți să vă arăt talonul de pensie ca să vedeți ce pensie am? Nu mai putem, credeți-mă, nu mai avem cu ce supraviețui. Am astm, cardiopatie ischemică, diabet și reumatism. Jumătate din pensie o dau pe medicamente, iar cealaltă jumătate îmi rămâne pentru facturi și pentru mâncare. Nu am de ales, așa că plătesc facturile, mai te culci și nemâncat. Un ceai cu o felie unsă cu margarină, asta îmi este masa de seară. Stau la bloc, într-un apartament de două camere, aici pe Munții Carpați, e mai cald afară decât în casă. Acum au venit facturile mărite, nu știu din ce o să le plătesc. De asta vin să mă împrumut de la Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București.

D.G. (81 de ani) - Sunt înscrisă de 30 de ani la casa de ajutor reciproc, m-a ajutat când am avut nevoie, am avut un bănuț pus deoparte aici la dumneavoastră, că dacă nu vă aveam... praful se alegea de noi pensionarii, cu politicieniiăștia! Am venit să mă împrumut pentru lemne de foc... A sărit de 600 de lei metrul cub de lemne, ce să ne facem, murim de frig în casă?!

I.A (78 de ani) - Uitați-

vă, domnule reporter de la OMENIA, am aici un teanc de facturi. Una mai scumpă decât alta... Mă întrebați de ce am venit la C.A.R.? Am venit pentru că nu mă mai ajung cu pensia. Veneam la dumneavoastră, pe vremuri, ca să fac un împrumut pentru că voiam să-mi cumpăr un televizor sau un frigider, sau să schimb mobila din casă. Știți cum e, se mai strică, una, alta. Așa e într-o casă. Acum vin pentru că sunt bolnav, am nevoie de bani pentru medicamente care sunt foarte, foarte scumpe. Copiii sunt și ei strămtorați cu banii, nu au de unde să-mi dea, să mă ajute. Nu pot să le cer, atâtea câte au pe cap... Baba mea s-a dus acum cinci ani, ce bine dacă i-o luam și eu pe urmă... Acum sunt o povară și pentru mine, dar și pentru ei. Stau atârnat de oameniiăștia buni de la OMENIA, familia mea cea din urmă, care mă ajută cu ce pot și ei. Fără ei, eram dus de mult.

F.I (66 de ani)

- A, nu. Să nu-mi luați interviu.
- De ce?
- Păi, nu știu ce să spun.
- Eu doar vă întreb, iar dumneavoastră răspundeți dacă credeți că este bine...
- Păi, întrebați-mă atunci...
- Ce faceți aici la OMENIA?
- Am venit să-mi plătesc ultima rată și vreau să fac un nou împrumut.



- Cât aveți pensia, stimată doamnă?
- Mică, foarte mică pentru cât am tras pentru țara asta, dar asta nu mai contează, m-am resemnat în vremurile acestea. Vin aici, la Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, pentru oamenii care stau în spatele ghișeului și care, cu amabilitate și respect îți acordă atenție maximă. La bancă, când te vād în vârstă, te i-au răstit, ba că nu auzi, ba

că vorbești prea încet. Aici, persoanele în vârstă sunt tratate cu respectul cuvenit. E mare lucru așa ceva în ziua de azi. Felicitări!

Sunt, dragi cititori, câteva din reacțiile pe care le-am surprins, la cald, acum pe frigul acesta. Pe lângă laude avem și critici, evident, nimeni nu e perfect, dar încercăm să le rezolvăm și să fim permanent în sprijinul celor care au nevoie de noi.

Ionuț CRIVĂȚ

Un lucru banal precum împiedicarea de un covor sau alunecarea pe o podea umedă ne poate schimba viața. Acest lucru poate duce la o fractură osoasă, așa cum este cazul pentru mii de bărbați și femei în vârstă în fiecare an.

Teama de a cădea devine mai frecventă pe măsură ce oamenii îmbătrânesc. Aceasta poate determina persoanele în vârstă să evite activități precum mersul pe jos, cumpărături sau participarea la activități sociale.

Cauze și factori de risc pentru căzături

Există o multitudine de factori care pot provoca o căzătură. Este posibil ca vederea, auzul și reflexele să nu fie la fel de ascuțite ca în tinerețe. Diabetul, bolile de inimă sau problemele cu tiroida, sistemul nervos, picioarele sau vasele sanguine să afecteze echilibrul. De asemenea, unele medicamente pot provoca amețeli sau somnolență, crescând riscul de dezechilibrări. Alte cauze includ pericolele pentru siguranță în mediul de acasă

Prevenirea căderilor și a fracturilor poate salva vieți!

Bătrânețe pe pași siguri!



Foto: healingriverchiropractic.com

sau comunitar.

Oamenii de știință au legat mai mulți factori de risc în ceea ce privește accidentele și căzăturile, inclusiv slăbiciune musculară, probleme cu echilibrul, tensiunea arterială care scade prea mult atunci când ne ridicăm din șezut (numită hipotensiune posturală). Problemele la picioare care cauzează durere precum și încălțăminte nesigură, pot crește, de asemenea, riscul de cădere.

Urmați pașii corecți pentru a preveni căzăturile

Dacă aveți grijă de starea generală de sănătate, este posibil să vă puteți reduce riscurile unor accidente. Iată câteva sfaturi pentru a vă ajuta să evitați astfel de situații neplăcute și riscante:

□ Rămâneți activ din punct de vedere fizic. Planificați un program de exerciții care este potrivit pentru dvs. Exercițiul

regulat îmbunătățește mușchii, organismul fiind mai puternic. De asemenea, mișcarea vă ajută să vă mențineți flexibile articulațiile, tendoanele și ligamentele. Activitățile ușoare cum ar fi mersul sau urcarea scării pot încetini pierderea osoasă datorate osteoporozei.

□ Testarea vederii și a auzului sunt vitale! Chiar și mici modificări ale vederii și auzului pot cauza o căzătură. Atunci când aveți ochelari noi, faceți-vă timp să vă obișnuiți cu aceștia. Dacă aveți un aparat auditiv, asigurați-vă că este calibrat bine și purtați-l.

□ Aflați despre efectele secundare ale oricărui medicament pe care îl luați. Dacă un medicament vă produce somnolență sau amețeli, spuneți medicului dumneavoastră sau farmacistului.

Ionuț ARDELEANU

(urmăre din pagina 1)

Mă simțeam vinovat că am construit coloși industriali pe care un prim-ministru îi considera "un morman de fiare vechi". Am sperat că voi îi veți restruc-tura, dar trecând pe lângă Călărași mi-am dat seama că i-ați dărâmat și ați trimis mulți oameni la pensie.

M-am simțit vinovat că am votat FSN-ul și m-am bucurat când a venit la putere Convenția cu cei cincisprezece mii de specialiști care nu erau nici cinci sute. Dezamăgirea a fost și mai mare când privatizarea a ceea ce am construit noi a fost vândut concurenței pe 1 leu și a ajuns la fiare vechi.

După aceasta și mai mare dezamăgirea când a trebuit să aleg între Vadim care amenința să pună mitralierele pe adversarii politici și reșapatul FSN în PSD.

Și am ales pe cel fără mitraliere, care părea o speranță.

Demersurile pentru intrarea în NATO și UE au determinat o emulație în societate, cel puțin la nivelul noilor elite în formare și o speranță.

Nivelul de trai creștea, dar privatizările și contractele cu dedicație arătau noile pericole. Dispuși spre o nouă schimbare am votat pe cei care au trecut de la stânga politică la dreapta și, uite așa, am ajuns sub bagheta unui președinte care a avut curajul sau mai degrabă inconștiența să declare că suntem un "stat mafiot".

La o asemenea afirmație, de o asemenea gravitate, rămâi siderat și te întorci din nou la vot în favoarea stângii. Aceasta,

după criza financiară a venit cu măsuri sociale adecvate perioadei, după care a trecut la măsuri populiste și a gestionat prost relațiile cu Uniunea Europeană, dar și cu partenerul strategic.

Cu o naivitate de neacceptat, nu a înțeles mersul economiei de piață, relația cu partenerii strategici, atât economici, cât și militari, și "el lider maximo" de stânga a ajuns la "Hotel Rahova".

Și așa, la mai bine de zece ani de la criza financiară ne-am trezit într-o triplă criză sanitară, economică și politică, trecând de la "statul mafiot" care, numai parțial a fost curățat de DNA și ne-am trezit în "statul eșuat" care se cutremură din temelii.

Avem cei mai mulți decedați din Europa, cele

mai mari împrumuturi contractate în doi ani de pandemie "per capita", cu cele mai mari dobânzi, cele mai mari prețuri la energie. Suntem campioni europeni și mondiali la incompetență și management neperformant. Neomarxiștii care păreau că au idei salvatoare nu ne-au livrat nimic și au propus înghețarea pensiilor și micșorarea treptată a lor, precum și eliminarea încălzirii cu lemne.

Vă rog să ne iertați pe noi, pensionarii, dar v-am dat țara pe mână în urmă cu peste 30 de ani, iar ceea ce ați făcut din ea ne dezamăgește cumplit. Așa că după 32 de ani nu mă mai simt vinovat. V-am dat o țară și iată ce ați făcut din ea! Vor plăti copiii voștri și nepoții noștri!

EDITORIAL

Nu mai vreau să fiu vinovat!

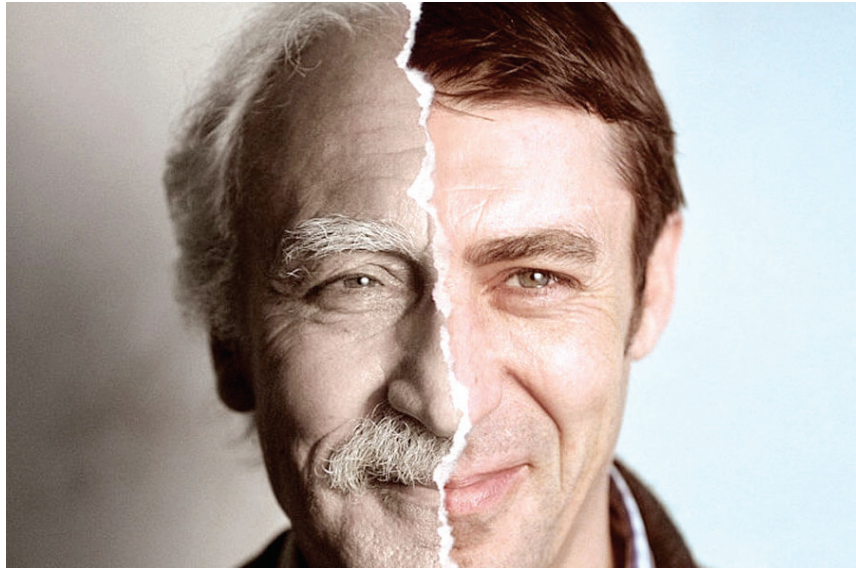
Profesorul Vlad Ciurea ne sfătuiește:

„Bătrânețea se pregătește din tinerețe”

Pe pagina domniei sale de facebook, eminentul neurochirurg român prof. univ dr. Alexandru Vlad Ciurea le oferă cititorilor o serie de sfaturi pertinente cu privire la pregătirea pentru vârsta a treia care, inevitabil, ne ajunge pe toți.

Vin la consultație nenumărate persoane de vârsta a treia cu dureri în diferite puncte ale coloanei, mai ales în zona lombară și cervicală. Sunt urmări ale muncii de ani de zile, ale efortului. Dar... și ale lipsei de grijă față de propriul organism. Nu trebuie să ne mire și nici să ne supărăm pe cineva pentru asta. Eventual pe noi înșine, că nu am avut mai multă grijă de noi.

Este normal ca organismul să scadă în rezistență,



nu doar în... grație, odată cu trecerea anilor. Dar e important cum scad toate acestea, pentru că de multe ori tranziția spre bătrânețe se face cu dureri și cu medicamente, prea multe medica-

mente... Nu este în regulă.

Dacă printre dumneavoastră sunt și persoane mai tinere, vă recomand să aveți mai multă grijă de sănătate. Se poate să ne pregătim din timp pentru bătrânețe:

- nu luați prea mult în greutate, pentru că acea greutate este nocivă atât pentru circulația sângelui, cât și pentru coloana vertebrală. Ea „cară” organismul și cu cât e mai greu, cu atât efortul e mai mare;

- nu luați medicamente în exces, ci tratați cauza. Faceți mișcare, stați în natură cât mai mult. Odihniți-vă. Consumați alimente cât mai sănătoase. Munciți atât cât să vă puteți și bucura de munca dumneavoastră. Bucurați-vă de prieteni și de lumea din jur – socializarea este vitală pentru creier. Nu vă refuzați mici plăceri. Timpul trece repede. Colectați cât mai multe amintiri frumoase! (<https://www.facebook.com/profdrciurea>)

25 octombrie 1944

77 de ani de la eliberarea ultimei brazde de pământ românesc!

În fiecare an, la 25 octombrie, este sărbătorită Ziua Armatei României, momentul decisiv din 1944 care semnifică eliberarea deplină a teritoriului național de sub ocupația trupelor horthyste, ultima palmă de pământ eliberată fiind orașul Carei din Satu Mare, după atacul decisiv din septembrie de la Oarba de Mureș.

Luptele eroice purtate de Armata Română, cu sprijinul forțelor sovietice, pentru eliberarea părții de nord-vest a țării au fost încununuate de succes la 25 octombrie 1944, când inamicul a fost împins peste frontierele naționale, potrivit agenției naționale Agerpres. Succesele Armatei Române au contribuit la configurarea liniei de est a frontului aproape într-o demarcație liniară ce lega Marea Baltică - valea Dunării și Marea Adriatică. Prețul plătit de Armata Română în intervalul 23 august 1944 - 25 octombrie 1944 a însemnat



„Glorie ostașilor armatei române, căzuți în luptele pentru eliberarea patriei”
(Monumentul ostașului român, Carei)

58.330 de soldați uciși, răniți sau prizonieri. Efortul depus în slujba cauzei coaliției Națiunilor Unite de înfrângere definitivă a Germaniei naziste a însemnat continuarea luptelor pentru eliberarea Ungariei, Cehoslovaciei și Austriei.

Însemnate au fost luptele pentru eliberarea Cehoslo-

vaciei, desfășurate timp de cinci luni și fiind folosite forțe semnificative, respectiv 17 divizii de infanterie, munte, cavalerie și artilerie antiaeriană, Corpul 1 aerian, Brigada de căi ferate, Regimentul 2 Care de Luptă și alte unități și formațiuni militare, cu un total de 248.430 de militari.

Au pătruns peste 400 de km în teritoriul inamic, au forțat 4 cursuri mari de apă (Hron, Nitra, Vah și Morava), au traversat prin lupte grele 10 masive muntoase, eliberând 1.722 de localități, între care 31 de orașe.

În campaniile celui de-al Doilea Război Mondial, efortul de război a implicat dislocarea pe front a aproximativ 540.000 de militari, dintre care peste 90.000 și-au pierdut viața, aproape 60.000 au fost dați dispăruți, iar peste 330.000 au fost răniți în luptă. Ziua Armatei Române este marcată prin arborarea Drapelului național la sediile instituțiilor militare, ridicarea Marelui Pavoaz la bordul navelor militare maritime și fluviale și prin organizarea de ceremonii militare și activități comemorative în garnizoanele din țară, în teatrele de operațiuni și în țările în care România are acreditații atașați ai Apărării. (I.C.)

Toamna aceasta a început cu temperaturi scăzute față de valorile normale pentru această perioadă. Frunzele au început să cadă, ziua este din ce în ce mai scurtă, vremea capricioasă se instalează cu ploile sale reci și temperaturile scăzute. Oscilațiile de temperatură sunt un adevărat pericol pentru sistemul imunitar, atrăgând după sine probleme de sănătate, cât și un disconfort, întrucât organismul se adaptează greu la schimbările bruște de temperatură. Temperaturile scăzute afectează în special copiii, bătrânii și persoanele cu probleme de sănătate cronice. Specialiștii în sănătate ne spun că această vreme supune organismul la un timp de adaptare diferit. Un exemplu ar fi adaptarea organismului la valoarea de 4 grade, unde corpului îi trebuie un timp de 14 zile, iar la o diferență de 10 grade, organismul resimte un stres foarte puternic. Această perioadă de schimbări bruște de temperatură supune organismul la o instabilitate crescută, corpul

Schimbările experimentate de organism

Energizarea organismului în sezonul rece



devenind vulnerabil în fața virozelor de sezon. Persoanele care se știu cu probleme de imunitate scăzută, precum și cele care au un stil de viață mai dezorganizat ar trebui să acorde o importanță mai mare alimentației. Aici se impune o dietă echilibrată care ar trebui să includă mai multe legume și fructe proaspete.

Pentru o alimentație sănătoasă, persoanele vârstnice ar trebui să consume alimente proaspete, vitamine, minerale, antioxidanți, alimente integrale, să elimine pe cât posibil alimentele procesate. Organismul acestora procesează mai repede substanțele nutritive, vitaminele și mineralele. Vitaminele au un rol im-

portant în organismul persoanelor vârstnice, și nu numai, fiind esențiale pentru prevenirea infecțiilor, îmbunătățirea sistemului nervos, precum și a nivelului de energie ridicat. Vitaminele se împart în două categorii, solubile în apă, cum ar fi vitamina C, complexul de vitamine B și acidul folic, iar a doua categorie: solubile în grăsimi, cum ar fi vitaminele A, D, E și K. Cum toți ne dorim ca sezonul rece să nu îl petrecem cu nasul în batistă, ar fi bine să îi dăm organismului pe lângă vitamine, minerale și acizi omega 3. Medicii ne sfătuiesc totuși să avem grijă când luăm aceste suplimente alimentare pentru a nu interacționa cu medicamentele pe care le luăm zilnic și să evităm supradozajul.

Irina ANDREI

Sănătate în orice anotimp

Melatonina și rolul acesteia în organism

Fiecare dintre noi are nevoie de un anumit număr de ore de somn, astfel încât a doua zi să avem suficientă energie pentru a ne putea finaliza îndatoririle. Există, însă, momente sau perioade în care seara, după ce ne așezăm în pat, pur și simplu nu putem adormi. Când astfel de episoade se repetă frecvent se spune că suferim de insomnii.

Insomnia este cea mai comună dintre tulburările de somn, conform Asociației Americane de Psihiatrie. Această Asociație recomandă ca tinerii și adulții cu vârsta cuprinsă între 18 și 64 de ani să doarmă între 7 și 9 ore pe noapte. Una dintre soluțiile pe care le avem la dispoziție când nu putem adormi este utilizarea melatoninei - un hormon pe care organismul uman îl produce în mod natural. Melatonina este un hormon derivat din sero-



tonină (hormonul fericirii) și are rol în reglarea ritmului circadian - proces de variație a funcțiilor fiziologice care au loc zilnic în organism. Melatonina, cunoscută și sub numele de „hormonul întunericului”, are un rol important în inițierea și menținerea somnului. Aceasta este produsă în organism sub efectul întunericului, în timpul procesului de sinteză.

Glanda pineală produce melatonina care este, apoi,

transportată în sânge. Dimineața, când apare lumina, creierul începe să secrete cortizol, temperatura organismului crește treptat, iar producția de melatonină se diminuează.

Când în corpul nostru există dezechilibre în ceea ce privește prezența melatoninei apar anumite semne. În primul rând, în lipsa unui nivel echilibrat din „hormonul întunericului” apar tulburări ale somnului: adormim mai greu și somnul

nu este odihnitor. De exemplu, dacă după ce ne așezăm în pat sau în timpul nopții ne expunem la lumină, precum cea produsă de televizor nivelul de melatonină scade, astfel ne va fi mai greu să adormim și ne vom simți obosiți. Dacă, dimpotrivă, în timpul zilei nu avem parte de lumină suficientă este favorizată eliberarea de melatonină, care ne va provoca stări de somnolență.

Dacă se dorește ca melatonina să ofere suport în cazul dificultăților de adormire, ar fi bine să se urmeze indicațiile medicului astfel încât primele doze să fie mai mici și apoi dacă este nevoie și în funcție de rezultate, să se poată mări doza. Pentru a avea efectul scontat este indicat, ca melatonina să fie administrată cu aproximativ 30 de minute înainte de culcare.

Isvan FEKETE

Ce e val ca valul trece

Cri, cri, toamnă gri...

Mare vizionar Topârceanu. Auzim „Balada unui greier mic”, în fiecare iarnă. Edilii sunt uimiți că iarna ninge, că e frig, că trebuie să „dea apă caldă și căldură-n calorifere”, și în general sunt uluiți când trebuie să facă ceva pentru comunitate! Trista și mereu prezenta baladă. Oarece viruși s-au dezvoltat prin birourile primăriilor și care se perpetuează de la un primar la altul. Mai rău e că boala s-a transmis și în guvern, parlament, și băntuie deja nestingherită și prin palatul prezidențial! Boală gravă, ce mai! Nu tu tratament, nu tu vaccin. Uimitor e faptul că doar pe noi (populație vreau să zic), ne lovește boala prin efectele ei, care sunt tot mai dureroase de la un an la altul, de la un „ales” la... Pe aleși, nu! Nu-i întreabă nimeni nimic, nu dau socotelă, nu răspund pentru ceea ce fac! Adică, mai corect: pentru ceea ce NU fac! Virusul devine tot mai virulent, se întărește, cu cât vede că nimeni nu zice nimic și, „treaba ține”! Da, dar acum ne luptăm cu un virus importat, care omoară. Covidul își face de cap, și desigur, conducătorii noștri sunt în continuare uimiți! Adică, nu știu ce să facă să-l potolească (pe virus!) Dar dacă s-a ivit prilejul să întorci niște bani cu lopata, ca să stăvilești vezi Doamne răspândirea lui și tot dacă, din lopată mai pică acolo niște firfirici pe delături, n-o să-i lași în drum! Nuuu! Îi bagi în buzunar, ca un bun gospodar! Am impresia că, suntem la dispoziția unor nepricepuți, descreierați, hoți, criminali... sau cum vreți să-i numiți dumneavoastră...

De acum se știe că echipamente medicale, absolut necesare pentru a salva vieți, zac în depozite, conservate pentru mama lor știe ce(!),



CLASIFICARE

**Că s-a schimbat guvernul
O știe azi oricine
Că a rămas sistemul
E iarăși clar, vezi bine!
De s-o schimba guvernul
Va vede orișicare
Că... n-are șine trenul
Și nu-l ispravă mare...
Căci ce a fost odată
Este și azi și mâine
Și noi, prostimea toată
Ducem tot trai de câine
Cât cei de la putere
Se agață strâns de os
Iar nouă ni-l arată
Când ei deja l-au ros...
Așa-i oriunde-n lume,
Orice mi-ați zice toți
Iar lumea se împarte
În frateriți și hoți..**

spitale - complet echipate, nu sunt puse la dispoziția bolnavilor tot de-aia, medicamente sunt ținute bine, probabil până la expirarea lor, dar nu sunt administrate bolnavilor, pe motiv că nu știu cine, nu și-a dat acordul... Da, viețile noastre sunt la dispoziția unor pixuri! Medicii sunt epuizați, toată lumea e disperată, adică și decidenții și pentru că nu avem cum să ne descurcăm, cerem ajutor internațional! Adică, să ne descurce alții, de parcă celelalte state nu au și ele „covidul” lor! Și iată că avem deja mâini întinse... Ni se oferă ajutor! Mă întreb pentru ce să cerem de mâncare vecinului când avem provizii în cămară, și mai cu seamă, cât ne va mai costa ca țară acest ajutor?!... Cred că au descoperit o altă sursă de venit!!!... Drept care, dragii noștri aleși, storc cât pot din ugerul care se numește

„covid”... Oribil! Și, și mai oribil e faptul că noi nu putem face nimic! Nouă ni se impun restricții și ei se îmbogățesc!... Mă întreb ce naiba-l apucă pe respectivul virus să hălălaie noaptea ca strigoii... Că ziua nu-i tot pe drumuri? Și mai am o nedumerire: Virusul, deja s-a demonstrat, îi atinge și pe vaccinați și pe ceilalți. Buuun... Deci, dacă sunt vaccinat, mă pot infecta bine mersi, apoi și mai grav, pot transmite boala, dar am voie să băntui unde și când doresc. Și firește, dacă mă întâlnesc cu un vaccinat, sau nevaccinat, îi pot îmbolnăvi! Înțeleg deci, că așa îi protejăm pe cei nevaccinați de cei vaccinați! Logic, nu? Vai mie, vai nouă... Oricum, noi nu avem (încă?) nici o putere... Așa că, dacă potențații îl citează prin fapte pe Topârceanu, noi îl vom asculta pe marele nostru nu numai vizionar, dar și sfătuitor, Eminescu:

*„Vreme trece, vreme vine,
Toate-s vechi și nouă toate
Ce e rău și ce e bine
Tu te-ntreabă și socoate
Nu spera și nu ai teamă
Ce e val, ca valul trece
De te-ndeamnă, de te cheamă
Tu rămâi la toate rece...”*

Mă rog, îmi place să cred că, de când s-a descoperit roata, ea e mereu rotundă și că ce e azi sus, mâine - nu așa?! - va fi... jos (mă refer desigur la cei care azi ne hotărăsc viața și după cum se vede, moartea!).

Așadar, ce e val ca valul trece, va trece și valul al nu știu câtelea al pandemiei, noi vom rămâne tot noi; deci, mai bine să ne gândim că vine curând sărbătoarea Crăciunului, să ne pregătim cum se cuvine, și după cum putem mai bine și..., să auzim numai lucruri bune! Doar am zis: „ce e val, ca valul trece!”

Lucia Bădiță SECOȘANU

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, croitorie, 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 exemplurilor care pot replica bunele practici în casele de ajutor reciproc ale pensionarilor și, în același timp, în alte asociații ale pensionarilor.

Pentru a viziona postul de televiziune online OMENIA TV puteți accesa motorul de căutare www.google.ro, dar și site-ul Federației Naționale „OMENIA” care vă vor direcționa către postul TV. De asemenea, puteți căuta simplu www.omeniatv.ro.

Casierii din București și din alte județe

Vă punem la dispoziție adresele și numerele de telefon ale 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 buzunarele. Un cocktail de sănătate pentru afecțiunile dumneavoastră: **ECHINACEEA** – imunostimulent natural, contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar, întărește capacitatea de apărare naturală a organismului împotriva agresiunilor interne și externe; **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; **ULEI DE CĂTINĂ** pentru revigorarea și tonifierea organismului. Contribuie la stimularea capacității de apărare naturală a organismului, susține sănătatea inimii și este un protector coronarian.



COLEGIUL DE REDACȚIE

Președinte de onoare

Dipl. Ing. Gheorghe CHIOARU

Director

Ec. Giorgică BĂDĂRĂU



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