



**Hristos a înviat!**

Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București vă urează:

## Sărbători cu lumină și omenie

**Dragi seniori,**

Fie ca Sfintele Sărbători Pascale să vă găsească în pace și înțelegere, cu sănătate și bucurie că îi aveți pe cei dragi sufletului alături de dumneavoastră. Lumina Sfântă a Învierii să se coboare asupra voastră cu speranța și încrederea care atât de mult au fost puse la încercare în perioada dificilă pe care am traversat-o și care a marcat profund societatea românească, în mod deosebit segmentul de populație reprezentat de vârstnici. Persoanele de vârstă a treia au avut mult de suferit, pentru aceștia

ziua de mâine s-a transformat în cea mai mare incertitudine. A venit vremea, însă, să ne întoarcem cu chipul spre lumină, spre zile mai bune. Lor, seniorilor și dumneavoastră, tuturor membrilor noștri, în numele Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București le adresez și vă adresez cele mai calde și sincere gânduri și urări pentru marea și sfânta sărbătoare pe care o întâmpinăm.

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

**Pensionarilor li se pregătește**

## Talon de pensie electronic

Începând cu această lună, pensionarii care nu vor să mai aștepte poștașul acasă pot beneficia de un talon de pensie electronic. Procedura de obținere nu este însă atât de ușoară, platforma dă erori, și pensionarii sunt nevoiți să ajungă la Casa de Pensii. Potrivit ProTV președintele

Casei de Pensii susține că nu a avut timpul necesar să implementeze un sistem mai prietenos însă, își pune speranțele în banii primiți prin fondurile europene. Este destul de dificil pentru pensionari, iar platforma se blochează frecvent, cum de fapt se întâmplă la noi în mai toate domeniile.

**EDITORIAL**

Ionuț CRIVĂȚ

## Mai dă-le 100 de lei, Nicule!

**D**eparte de realitatea altora pe care noi o luăm drept adevărul de netăgăduit este realitatea cea adevărată, nefardată și crudă. Cea care o vedem pe stradă, în piețe, nu în mall-uri de fițe, realitatea de pe masa bătrânilor, din facturi și din plasa cu medicamente.



(continuare în pagina 3)

Caricatura lunii de Costel Pătrășcan



**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**



Din mijlocul refugiaților

# Mărturiile războiului de lângă noi

Deja am ajuns să ne obișnuim cu noțiunea de război la granițele României. Știrile sunt tot mai îngrijorătoare, suferința este peste tot în jurul nostru. Efortului autorităților li s-a adăugat susținerea necondiționată a ONG-urilor care au sărit în sprijinul refugiaților. Unul dintre acestea, cu veche tradiție umanitară este Organizația „Salvați Copiii”, reprezentanții acestora fiind zi de zi în mijlocul refugiaților. De aceea, dragi cititori, vă propunem câteva gânduri luate la cald, din mijlocul refugiaților. (Redacția)

Cei mai afectați de efectele războiului sunt în primul rând copiii. Dintr-o dată s-au trezit că nu mai au prieteni, nu mai merg la școală, nu se mai pot juca, nu se mai odihnesc în patul lor, nu mai au casă și nici masă, tot universul lor s-a năruit. Este foarte greu să le explici copiilor de ce sunt nevoiți să plece în miez de noapte cu hăinuțele de pe ei, cu un bagaj minim, să stea la cozi uriașe la graniță, apoi să îndure frigul de afară, de ce tatăl nu-i însoțește, să stea într-o gară unde nu înțeleg limba și mamele sunt din ce în ce mai epuizate.

Sufletele lor frumoase de copii sunt afectate de acest război interminabil. Traumele vor persista un timp îndelungat. Se nasc frici, neîncredere în ei și în viitor, tulburări de anxietate. Climatul liniștit de acasă care le oferea siguranță, stabilitate, educație, joacă, a dispărut complet. Acesta a fost înlocuit de incertitudine, teamă, oboseală.

Este foarte important să fim atenți la nevoile lor, ale copiilor, trebuie comunicat eficient la nivel emoțional. Dacă apar întrebări, este foarte important să li se răspundă, dar fără să dramatizăm. Altfel le sunt hrănite fricile și vor fi încărcăți cu emoții negative dezvoltându-le ulterior un mod



de viață deosebit de toxic.

Nevoile imediate ale lor sunt legate de asistență umanitară, sprijin emoțional, informații. Organizația Salvați Copiii a organizat la granița de nord și est a țării (Siret, Isaccea, Șomcuta Mare, Sighet), dar și în taberele de refugiați (Rădăuți, Mihăileni, Galați) cât și în Gara de Nord din București locuri de joacă pentru copii, unde aceștia se pot juca sub atenta supraveghere a celor din organizație, pe de altă parte mamele pot primi informații legate de cazare, transport, consiliere juridică. În colaborare cu Crucea Roșie și Primăria Capitalei oferim alimente, îmbrăcăminte și încălțăminte, jucării, cartele telefonice, materiale de informare în limba ucraineană (procedura de azil și centrele respective, harta pentru călătorii, spitale, posibilitatea de angajare, locuri de cazare), produse de igienă, scutece și lapte pentru bebeluși, medicamente, informații privind spitalele care le pot oferi îngrijire în caz de nevoie.

Sunt familii pe care le în-

tâlnesc în gară și a 2-a oară, asta înseamnă că nu au legătură în aceeași zi către alte orașe din alte țări deoarece majoritatea tranzitează țara. Sunt puține familii care se stabilesc în România și își caută de muncă, pentru că nu au rude aici și nu cunosc nici limba. Mă uit în ochii copiilor și văd că sunt din ce în ce mai oboșiți, iritați, simt nevoia de stabilitate, de liniște. Mamele sau rudele care-i însoțesc pe copii au o stare de liniște, de detașare la început (căci au reușit să scape de calvarul bombardamentelor), apoi vezi că privesc în gol, iar mai târziu devin agitate, speriate.

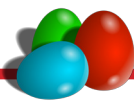
O mare problemă de comunicare este faptul că ei în general, vorbesc doar limba ucraineană iar la noi sunt puține persoane care vorbesc această limbă și de cele mai multe ori încercăm să ne înțelegem în engleză, puțin în rusă sau prin semne. Cu toate astea dorința românilor de a-i sprijini este mare și de cele mai multe ori reușim să ne facem înțeleși. Deja s-a creat un limbaj ver-

bal și nonverbal comun în special cu copiii.

Concluzionând, dacă la început au venit persoane cu un venit peste mediu și care știau încotro să se îndrepte, acum au început să vină cei din patura medie sau săracă. Aceștia sunt vădit afectați de ce li se întâmplă, sunt mult mai dezorientați, cu moralul la pământ, plâng, au perioade când nu doresc să facă nimic, ca mai apoi să vină către noi, către cei care ne-am oferit să-i sprijinim (identificându-ne prin vestele verzi-voluntarii, vestele portocalii-traducătorii, vestele Crucea Roșie și vestele Salvați Copiii).

Pot spune ca personalul format din profesioniști și oameni simpli din aceste puncte fierbinți este foarte bine instruit și reușește să organizeze grupurile de ucraineni astfel încât staționarea lor în centre, hoteluri sau gări să nu fie de lungă durată și aceștia să ajungă acolo unde și-au propus.

**Sorina FEKETE**  
Psiholog, „Salvați Copiii”



Modificările la nivelul creierului începând cu vârsta de 50 de ani pot face mai dificilă concentrarea. Astfel, creierul se micșorează cu aproximativ 5% între vârsta de 45 și 60 de ani, spune cercetătorul Ted Zanto, profesor asociat de neurologie la Universitatea din California, San Francisco. Poate părea puțin, dar ar putea ajuta la a explica de ce capacitatea de atenție începe să scadă înainte de vârsta de 50 de ani. Dacă mai adăugăm și întreruperi constante de la dispozitivele noastre digitale, „s-ar putea să începeți să vă simțiți copleșit”, spune neurologul Denise Park, director al Park Aging Mind Laboratory de la Universitatea din Texas.

Din fericire, există și vești bune. Creierul are o plasticitate care îi permite să se adapteze și să se reorienteze prin adoptarea unor obiceiuri simple și sănătoase.

### Mișcarea

Persoanele sedentare care au început să facă 30 până la 40 de minute de exerciții aerobice - bandă

Să îmbătrânim sănătos

# Cum reușim să ne menținem atenția



de alergare și bicicletă - de patru ori pe săptămână și-au îmbunătățit funcția executivă, a constatat un studiu din 2019 al Universității Columbia. Voluntarii în vârstă de 40, 50 și 60 de ani au fost cei care au avut cele mai mari beneficii, iar scanările au

arătat că grosimea corticală a creierului celor care fac sport a crescut de fapt după șase luni.

### Prioritizarea somnului

Potrivit unui studiu australian din 2019, persoanele care întâmpină probleme le-

gate de somn se concentrează mai greu decât cei cu un somn normal, și cu cât somnul lor este mai dificil, cu atât capacitatea lor de concentrare este mai slabă. Potrivit unui alt studiu la care au luat parte 5.000 de participanți pe parcursul a cinci ani, cei care au început să doarmă mai puțin de șase ore pe noapte au demonstrat o scădere a abilităților de gândire egală cu patru până la șapte ani de îmbătrânire, în comparație cu subiecții de studiu care dormeau suficient. Pentru a ne proteja creierul de o astfel de încetinire, cele 7-8 ore de somn sunt vitale, împreună cu tratarea oricăror tulburări de somn care pot apărea, cum ar fi apneea obstructivă în somn.

**Ionuț ARDELEANU**

(urmare din pagina 1)

## EDITORIAL

### Mai dă-le 100 de lei, Nicule!

În „Mitul Peșterii”, scriere apărută în opera „Republica”, sub forma unui dialog cu Socrate, elevul său, Platon, își imaginează sub forma unei alegorii despre condiția umană, despre cunoaștere, fericire și nefericire, următoarea povestire. Un grup de oameni sunt prizonieri într-o peșteră. Ei sunt înlanțuiți pe un perete, astfel încât să nu vadă lumina zilei. În spatele lor arde un foc care reflectă, pe peretele din fața acestora, umbrele altor oameni care se plimbă, purtând în brațe diverse statui. Prizonierii peșterii au văzut acele umbre cărora, mai apoi au început să le atribuie diferite forme. Umbrele i-au făcut pe oamenii peșterii să vadă ceea ce ei consideră că ar fi realitatea.

Din păcate, realitatea este cu totul alta. Pornind de la alegoria lui Platon, ar trebui să credem că totul este grozav și să luăm de bune discursurile și lamentațiile politicienilor care se dau cu partea dorsală de pământ (ca să ne exprimăm un pic mai academic) de grija pensionarilor. Prinsă între războiul din Ucraina, alegeri interne, jocuri de culise și reminiscențe ale pandemiei de coronavirus, coaliția de guvernare este pusă pe fapte mari, pe sistemul: Mai dă-le, Nicule, 100 de lei!

Pentru a veni în sprijinul cetățenilor vulnerabili în fața inflației care sperie și pe bogați, pe bună dreptate, de impactul facturilor astronomice, se discută și se vor

lua măsuri. Nu la croitorie, ci la finanțe, respectiv vouchere pentru alimentele de bază în cazul pensionarilor cu un venit mai mic de 1.500 de lei. Aceste bonuri sunt în valoare de 50 de euro la 2 luni, pe cap de pensionar, adică aproximativ 250 de lei, respectiv 4 lei pe zi. Vreo 2,3 milioane de pensionari vor beneficia de aceste vouchere. Ei, bine, după ce își vor fi plătit toate facturile, medicamentele și alte cheltuieli curente cu ce mai rămân pensionarii? Dacă n-ar fi existat casele de ajutor reciproc ale pensionarilor ele ar fi trebuit inventate, căci fără ele cu greu ar supraviețui bieții oameni. De cele mai multe ori ele rămân ultima speranță, ultima scăpare în

fața tăvălugului de lipsuri care tot vine, și vine tot mai crunt. Lucrez într-o astfel de instituție, cea mai mare casă de ajutor reciproc a pensionarilor din țară, și văd, aud și simt nevoile oamenilor. Văd suferința de pe chipurile lor, văd raza de lumină că la OMENIA li se întinde o mână de ajutor. Dar, să revenim la cei 4 lei pe zi/pensionar. Ce pot să facă cu 4 lei și ce își pot cumpăra de 4 lei? Nimic, absolut nimic. Pot, eventual, să facă sul cele patru bancnote și să le înghită cu un pahar cu apă. Ies mai câștigați și au mâncat și dietetic. I-am rezolvat, mai băgăm 10 lei la pensie în iarnă, și o altă mărire substanțială de 5 lei în 2023. Crud, teribil, domnilor guvernanți, dar asta este realitatea dumneavoastră.

A noastră e alta, aia adevărată!

**Pensionarii despre războiul din Ucraina**

# Barometrul de la Piața Rahova

A venit primăvara, restricțiile impuse pe timpul pandemiei au fost ridicate și bucureștenii din Sectorul 5 se întâlnesc din nou la piață și stau la taclale ca în vremurile de altădată.

Un bătrânel remarcă cu mult umor că Putin a alungat pandemia. Altul îi răspunde că nu e motiv de bucurie, războiul e război, mor oameni nevinovați se provoacă distrugerii și numai cei în vârstă au trăit asemenea drame în copilăria lor.

Un mustăcios, corpulent, își amintește că era copil când tatăl lui vorbea după amiaza cu prietenii despre războiul din Vietnam, iar seara căuta pe radio Vocea Americii sau Europa Liberă pentru a auzi și alte păreri decât cele oficiale. Și spune el, mustăcio-



sul, că mulți au murit acolo și vor mai fi și acum sute de mii dacă nu milioane de mutilați de război.

O voce mai stinsă din grup spune că a citit despre războiul din Coreea unde au murit peste trei milioane de coreeni și chinezi, dar memoria este scurtă.

Dar de ce nu vorbiți de războiul din Irak sau cele din

Siria sau Afganistan întrebă un altul mai tânăr. Și acolo au murit, bărbați, dar și femei cu copii, iar mulți au luat drumul exilului, împrăștiați prin toate țările lumii dar, mai ales, ale Europei.

Tăcutul, un bărbat înalt spre a doua tinerețe care până atunci ascultase fără să comenteze, intervine și spune: da văd că le știți pe toate, puteți să scrieți și o carte a războaielor de după a doua conflagrație mondială. Așa este! Dar, ce am învățat dacă acum războiul este lângă noi între două țări creștine considerate civilizate? De o lună și jumătate, în fiecare zi, citim și vorbim numai de bombardamente, vedem mame cu copii în brațe care intră pe la punctele de frontieră, în țara noastră. Românii, buni la su-

flet îi ajută cum pot, Guvernul a luat și el măsuri destul de repede față de alte situații de criză interne.

Intervine și tuciuriul care zice: bă, am fost deștepți că am intrat în NATO și UE. Ne ajutam reciproc îi ajutam și pe ucraineni. Tata își amintește și acum, deși în '45 avea 7 ani cum rușii îți luau totul, uneori violau, umblau beți și riscai să fii împușcat nevinovat. Văd și eu la televizor Ucraina în ruine, o civilizație în ruine.

Plec de lângă ei cu gândul că în secolul al XXI-lea nu ar mai trebui să se întâmple așa ceva, dar nu uit pe un bătrânel din grup care nu spune decât "interese, interese taică, aici sunt interese".

**George RĂDEȘTEANU**

## Sfatul specialistului

# Limbajul în a doua copilărie (3-6/7 ani)

A doua copilărie este denumită și perioada preșcolară. În perioada preșcolară vocabularul se îmbogățește semnificativ. Între gândire și limbaj există o strânsă legătură, progresul învățării limbajului se realizează în același timp cu progresul gândirii.

Dacă la 3 ani vocabularul conține un număr minim de aproximativ 400 de cuvinte, mediu 700-800 de cuvinte și maxim de 1.000 de cuvinte, la 6 ani vocabularul poate atinge minim 1.500 de cuvinte, mediu 2.000 de cuvinte și maxim 2.500 de cuvinte. Dezvoltarea vorbirii începe să prindă contur în direcția alcătuirii contextului, iar propozițiile devin mai lungi și mai complexe.

La vârsta de 3 ani, copiii încep să folosească formele de plural, pronumele posesive și timpul trecut, de asemenea cunosc diferența din-

tre „eu”, „tu” și „noi”. Între 5 și 7 ani, limbajul copiilor devine din ce în ce mai asemănător cu cel al adulților. Ei vorbesc în propoziții dezvoltate și construiesc fraze complexe.

Pe măsură ce copiii își îmbogățesc vocabularul, morfologia și sintaxa, aceștia devin mai abili în pragmatica folosirii limbajului: felul în care cer ceva, modalitatea de a nara o povestire, de a începe și continua o conversație. Aceste aspecte reprezintă vorbirea socială prin care copilul urmărește să se facă înțeles de ascultător ca urmare a îmbunătățirii pronunției și gramaticii. Dacă până în jurul vârstei de 3,5 ani-4 ani dificultățile de pronunție au un caracter fiziologic ca urmare a unei insuficiente dezvoltări a aparatului fonoarticulator sau a sistemelor cerebrale care participă în realizarea vorbirii, dificultățile de pronunție care se mențin după vârsta

de 4 ani devin tulburări defectologice și au un caracter patologic cu tendință de stabilizare a deprinderilor negative și din acest motiv vârsta de 4 ani este considerată ca fiind cea mai indicată pentru începerea tratamentului logopedic. Această dificultate de pronunție poartă numele de dislobie.

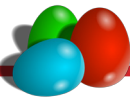
Iată câte sfaturi pentru stimularea dezvoltării limbajului și comunicării la copii:

1. Citiți-i în fiecare seară povești – acestea ajută la dezvoltarea limbajului receptiv, îmbogățirii vocabularului și a dezvoltării memoriei auditive.
2. După grădiniță întrebați-l pe micuț despre ce s-a întâmplat acolo, cu cine s-a jucat, ce lucruri noi a făcut sau a învățat, cum s-a simțit – astfel ei învață să vorbească despre ceea ce s-a întâmplat în timpul zilei și cum să-și exprime

opiniile și emoțiile.

3. Includeți copilul într-o discuție de grup – așa vor învăța să-și aștepte rândul pentru a vorbi și cum să ia parte la o conversație.
4. Încurajați copilul să observe și să se gândească bine înainte de a începe o sarcină – astfel învață să-și folosească capacitatea de a gândi și creativitatea pentru a obține rezultatul dorit.
5. Jucați jocuri de societate cu copilul – în acest mod va învăța cum să ia pe rând și începe să facă conexiuni între strategii și rezultate.
6. Jucați jocuri de rol – acestea îl vor ajuta să-și îmbunătățească capacitatea de comunicare, să-și dezvolte abilitățile de socializare și gândirea creativă.

**Alina MIHĂESCU,**  
psiholog logoped



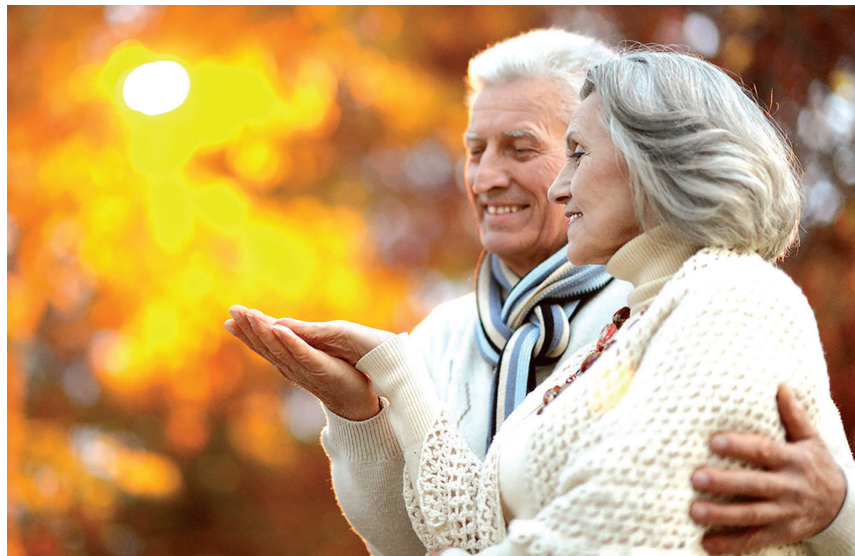
## Cum putem avea o viață minunată

Un bunic i-a spus cândva nepotului său: *"Dacă, de ziua ta, vin pompierii să stingă lumânările de pe tort, înseamnă că ai devenit expert în ceva"*. Dacă ignorăm partea amuzantă și luăm în serios zicala de mai sus, înseamnă că trebuie să ascultăm cu mare atenție povețele celor în vârstă și am putea să învățăm multe din poveștile lor de viață. Iată câteva sfaturi utile care ar trebui să ne urmeze pretutindeni și să ne ajute, ca să nu ajungem să medităm la ele, atunci când va fi prea târziu.

### Nu te teme de nimic

Mergi întotdeauna cu Dumnezeu înainte și crede cu tărie în El! Temperează-te, găsește-ți liniștea interioară și dacă vei face tot ce-ți stă în puteri, El te va ajuta exact atunci când te aștepti mai puțin. Când lucrurile devin copleșitoare și nu mai știi ce să faci, trebuie doar să ai

# Sfaturi utile de la bunici



încredere în Dumnezeu și în planul Lui pentru tine și mai devreme sau mai târziu totul va fi bine!

### Cel mai important lucru este dragostea

Nimic nu contează în viață dacă nu există dragoste. Nu este vorba doar despre dragostea pentru soț, soție sau copii, ci despre acest sentiment în general. Dragostea este ca o plantă tânără și fragilă, care trebuie îngrijită în

mod constant. Un pic de „apă vitală” sau de „îngrășământ natural” nu-i vor face deloc rău. Trebuie să faci eforturi susținute pentru dragoste, să-i acorzi energie și timp și cu siguranță nu vei regreta!

### Chiar și cele mai neînsemnate lucruri contează

Când „cuibul” tău începe să se golească, îți vei aduce aminte de multe evenimente importante și bucurii din viața

ta, dar cel mai mult îți vor lipsi lucrurile mici și aparent ne semnificative. Amintește-ți acele momente simple, dar foarte dragi, petrecute în sânul familiei în care îți țineai copiii în brațe și îi mângâiai pe cap până adormeau, joaca și cititul împreună sau pregătirea mesei și nimeni nu începea să mănânce până când nu se strâneau toți la masă, de primele zgârieturi ale copiilor tratate cu Beta-dină, după ce au renunțat la roți ajutătoare și au căzut cu bicicleta...

### Nu-ți irosi degeaba viața

Din momentul când te naști nu există garanții și nu poți ști niciodată cât de mult o să trăiești. E mai bine să ajungi la finalul vieții cu o listă de lucruri pe care ai reușit să le faci, decât cu o listă de lucruri pe care regreti că nu le-ai făcut, deși ai fi putut...

Istvan FEKETE

## Grăbim timpul

# Tot ce avem este aici și acum

Când suntem tineri timpul trece foarte repede, grăbim timpul: să treacă, să treacă, viața nu dispune de butoanele: play, pause, replay, deoarece fiecare clipă ne aparține. În fața timpului trecut, cel mai bun prieten este momentul folosit cu intenție bună și cel mai mare dușman este să îl petreci în zadar.

Copii fiind aveam o nestăpânită dorință de a deveni maturi, de a pleca într-un alt mediu, unde viața are un timp mai accelerat. Și eu am așteptat să treacă timpul, să curgă râuri de emoții și întrebări, am așteptat să sorb momentele, odată cu cafeaua, să mă cutremur de fiori sub îndrumarea lecțiilor învățate. Odată ce am atins anumite scopuri suntem fericiți, ne simțim ca o parte componen-



Foto: story.com

tă a acestei societăți, ne facem noi cunoștințe, legăm noi prietenii.

Acum aștept și tac, când mulți alții vorbesc, nu simt nevoia să mai grăbesc ceva, când ceilalți tot aleargă. N-aștept ceva. Să spun nimic? - ar fi prea mult, că-i firea noastră să tot așteptăm ceva. Cândva, visam înalt și îndrăzneț. Acum vreau pace-n mine. Ce este

greșit? Nimic. Este timp pentru orice. N-aș fi crezut, cândva, să-mi fie îndeajuns un fulg de nea, ca să mă cred în rai. Acum îmi e de ajuns.

Nimic din ceea ce este frumos în această viață nu putem rata, nimic din ceea ce ne-am dori la un moment dat nu ar fi bine să lăsăm în urmă. Dacă avem la un moment dat o oportunitate, ar trebui să

profităm de ea și să ne lăsăm duși de val mereu. Grăbim și-apoi oftăm. Negura de „aici” o îndulcim cu speranța luminii de dincolo, dar ce ne determină să credem că Universul își vede de treaba lui în timp ce tu te chinui sub emoții? Ce e aici și ce e dincolo? Nu e totul în același timp? Ce ne determină să credem că „Universul” e insensibil la durerile noastre și de ce nu gândim că Universul trăiește prin noi, odată cu noi? Ca și aici, ca și în alte vieți. De ce ar fi doar o călătorie în toată eternitatea?

Când sufăr eu, suferă și Dumnezeu. Odată cu mine. Când râd eu, râde și Dumnezeu. În același timp. Nu ne privește din cer, ci din cămara inimii noastre. Grăbim și ne așezăm. Și-s bune toate!

Irina ANDREI



Cu speranța că ne întoarcem la normalitate

# Primăvară unde ești?

Ziua de 1 aprilie, a păcălelilor, a sosit veselă jucându-se cu un vânticel zurbagiu, să ne anunțe că iarna s-a sfârșit. Ei bine, Pă-că-lea-lă! Gerul s-a întors, cu viscolul său bine cunoscut, cu nevoia de a face cald în casă să nu mori de frig și firește cu eterna teamă: Cu ce naiba plătim facturile majorate încă o lună... Teama cruntă de COVID-19 din pandemie, s-a cam retras în derizoriu, cu facturile uriașe ne vom obișnui, iar inflația, în general, ne va scăpa de colesterol. Păi da! Mâncăm mai puțin și... Nu-i așa? Scăpăm de colesterol, tensiune și de cumpărat doctorii. Deci, e bine. Așa că, ghinionul s-a hotărât să ne aducă noi "preocupări". Ne-a dăruit groaza unui război (fie vorba-nre noi, fratricid!), care se poartă cam fix la granița noastră, așa ca să mai uităm de rele și plictiseală. În rest, suntem bine. Ținem post, că-i Postul Paștelui și ne pregătim de marea sărbătoare. Ucidem mieluți nevinovați, să ne îndopăm cu poftă și să ne bucurăm de Învierea Domnului.... Dar, ca buni creștini ce suntem, uităm că pentru a învia, Domnul Iisus a trebuit să moară în chinuri. Pentru iertarea păcatelor noastre... Dar noi ne bucurăm „la pachet”. Probabil că de aceea așteptăm cu ardoare venirea Sa. Ne dorim un nou sacrificiu, știind că în două mii de ani, am adunat păcate peste păcate. Să vină El, să le spele cu sângele Său...

Oameni buni, dar buni rău. E bună credința. În altă ordine de idei, românii noștri au, mai nou, un nou motiv de bucurie. Au năvălit ca hienele pe domnul președinte Traian Băsescu cu "probe", cum că a fost colaborator la securitate... În fine, îi vor pielea în băț! L-au dat afară din casa de protocol, acum. Când a ieșit din spital, când are grave probleme de sănă-



tate... Zmeii atotștiutori, care vin cu probe și „dovezi clare”, pentru ce au fost muți până acum? De ce nu s-au revoltat cu „probele” lor pe masă când ne era președinte? Mie mi se pare că-i un atac mișelesc. Murdar. Când vezi omul „la pământ”, îl calci pe cap. Desigur confortabil. Și totuși nu pot să nu mă gândesc că i-a pălit revolta când se arată la orizont alegeri prezidențiale anticipate. Și nu pot să nu mă întreb: cui îi e frică de Băsescu? Da... să lăsăm politica politicianilor. Păi nu? E drept că politica lor ne-a ajuns până la os. N-au bani pentru pensiile bătrânilor, dar au pentru pensii „speciale”. N-au bani pentru azile de bătrâni, spitale, grădinițe, dar facem „satele speranței” pentru refugiați. Hopa! Iarăși mă întreb: ce fonduri europene se vor învârti cu ocazia prilejului? Cine se va îmbogăți din nenorocirea bieților oameni care fug din calea morții?

Că, fie vorba între noi, cum a fost cu măștile și vaccinul ne-am cam luminat. Și

nimeni nu dă socoteală... Dar timpul trece și ia cu el totul: bune și rele. Rămâne să sperăm că momentul care tocmai se consumă va pleca cu tolba plină cu toate nenorocirile care ne-au sufocat în ultimii doi ani. Și, mai sper că va lua și pe toți aceia care au generat și susținut suferința noastră. Gata fraților. Am rezolvat-o și pe-asta. Timpul

să spele tot necazul și noi să rămânem curați luminați și să mergem la vot să ne dăruim o nouă soartă. Dar ce vom vota? Că, în treizeci și ceva de ani de democrație, habar n-avem ce să alegem. „Ei” își vor schimba scaunele între ei și noi? Noi ne vom trezi că iar am fost mințiți? Doamne ferește-ne de pedeapsă! Mă opresc pentru că gândul meu a luat-o razna. Vreau să cred că neamul ăsta își va aminti de sorginea lui și va judeca cu tăria unui neam mândru și neatârnat. Avem tot ce ne trebuie în ograda noastră pentru a trăi bine și independent. Până una-alta, norocul nu ne-a părăsit, cât avem alături Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București. La OMENIA găsim sprijin și speranță!

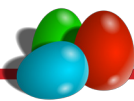
La C.A.R.P. „OMENIA” găsim ajutor financiar să plătim facturi, să achităm medicamente, să facem o bucurie nepoților, într-un cuvânt să trăim. Și asta facem: ne bucurăm de un ceai cald, o îmbrățișare, de soare, flori, copii, prieteni și sărbători. Acum (că e bine sau nu), ne vom bucura de Sfintele Sărbători Pascale, așteptând mângâierea primăverii.

**Lucia Bădiță SECOȘANU**

## SPRE GOLGOTA

Pe drum abrupt al Golgotei trudești  
 Și cari în spate crucea grea de lemn  
 Sub aprig bici ce mușcă a îndemn  
 Tu porți povara să ne mântuiești.  
 Și urci din greu iar aerul ia foc  
 De-ți arde respirația sub pas  
 Credința este tot ce ți-a rămas  
 Când știi că de întoarcere nu-i loc.  
 Când mai apoi, pe cruce pironit  
 Simți că puterile te părăsesc  
 Un gând către părintele ceresc  
 Trimiți umil din trupul chinuit.  
 Și rabzi batjocura soldaților romani  
 Ceri apă dar primești oțet și mori  
 Din greu hulit de cei necruțători  
 Îngâni un : Eli, Eli Lama Sabahtani.

**Delia STĂNILOIU**



## 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.

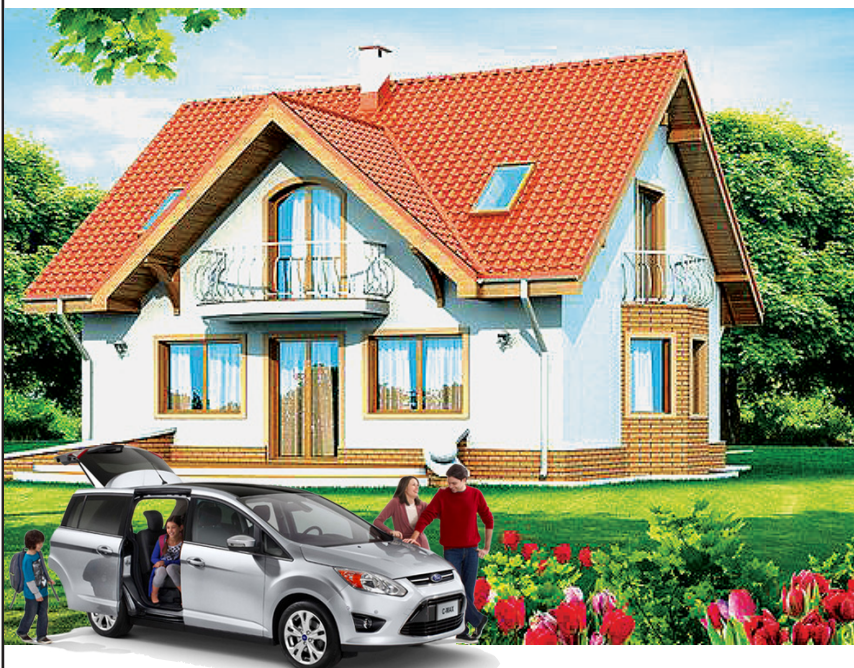
**Servicii cu tarife subvenționate** – kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, compensarea parțială a costurilor de spitalizare și a tratamentelor în stațiune, ajutoare de deces; **Activități 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](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

Your Future Sounds  
Clarfon

# Reducere de 1.000<sup>LEI</sup> la orice APARAT AUDITIV



**50% DISCOUNT**  
la al doilea aparat auditiv



Sună acum!  
**031 9111**

## 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