



La despărțire, dar la bună revedere

## Domnului Președinte Gheorghe Chioaru, cu dragoste!

Vine o vreme când trebuie să tragem linie, să adunăm bunele cu bunele, cele mai puțin bune să le analizăm și, după ce se vor sfârși toate acestea, cum omului îi șade bine cu drumul, să începem alt drum, mai altfel, cu alte bucurii, satisfacții și provocări. Chiar în sânul familiei, alături de cei dragi, de copii și nepoții cărora timpul încărcat de până acum nu ne-a permis să le oferim cât ar fi trebuit. Aceasta a fost și hotărârea domnului președinte Gheorghe Chioaru care a decis să se retragă și să-și dedice timpul altor obiective. Domnia sa a fost președinte al Asociației C.A.R.P. "OMENIA" din București peste 24 de ani și al Federației Naționale "OMENIA" a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România, cea mai mare federație națională de pensionari și persoane vârstnice cu aproximativ 1.400.000 de membri, de peste 15 ani.

Din aceste poziții a reprezentat cei peste 1.400.000 de seniori afiliați ca membru în C.N.P.V., în Consiliul Economic și Social, precum și pe plan european ca membru în Consiliul de Administrație al AGE Platform Europe, organizație cu

peste 40.000.000 de membri, cu sediul la Bruxelles.

Ca manager al celor două organizații de pensionari a contribuit decisiv la modernizarea lor, prin accesarea de fonduri europene, respectiv fonduri norvegiene, proiectele derulate fiind unice prin amploarea lor și categoria de vârstă căreia i s-a adresat.

Prin întreaga activitate desfășurată atât în cariera militară, cât și în viața civilă ca președinte al asociației și federației, domnul președinte Gheorghe Chioaru a ridicat prestigiul seniorilor în societate fiind permanent un exemplu de management performant și inovativ pentru toate ONG-urile din România, demonstrând că învățarea este continuă, la orice vârstă și că, potrivit proverbului românesc, "Omul sfințește locul".

V-ați ghidat viața și întreaga activitate după celebrele versuri ale lui George Coșbuc - „O luptă-i viața; deci te luptă/Cu dragoste de ea, cu dor”. Fie ca ele să vă însoțească și de acum încolo și, pentru tot ce ați făcut pentru noi, pentru seniorii României și pentru OMENIA, vă mulțumim, cu dragoste, Domnule Președinte!

### EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

## Ne-am uitat valorile, ne uităm bătrânii și rădăcinile...

**N**ici acum timpul nu mai are răbdare, scriam acum câteva zile cu prilejul centenarului Marin Preda. Cu noi sigur nu mai are răbdare. Nici n-ar mai avea de ce.

Arde pământul, Duna e toată o dună de nisip, câmpurile agricole n-au mai văzut apă din vara trecută, totul se usucă și este pârjolit de valurile de foc.

(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;
- 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**

Lunga vară fierbinte cu scriitorul și jurnalistul Ion Cristoiu

# Istoria noastră, o istorie de parteneriate strategice cu marile imperii

*Continuăm în acest număr cu partea a doua a interviului pe care maestrul Ion Cristoiu l-a acordat publicației noastre, o analiză lucidă a evenimentelor naționale și mondiale care țin prima pagină a ziarelor.*

**Maestre, sunteți un fin istoric și analist al fenomenului marilor imperii care au dominat vreodată lumea. În ceea ce ne privește am avut de a face din plin cu puterea și dominația acestor imperii, dar, aminteți dumneavoastră într-un editorial, că parcă niciodată nu am fost atât de slugarnici ca în aceste timpuri moderne.**

Țările Române, și mai apoi România, au fost întotdeauna în relație asimetrică cu aceste imperii. Noi suntem o istorie de parteneriate strategice. Am avut parteneriat strategic cu Roma, în sensul că ne-au cucerit. Am avut parteneriat strategic cu Imperiul Otoman. Să fim serioși, chiar era un parteneriat, în sensul că Înalta Poartă se angaja că ne apăra de rușii de atunci. Țările Române puteau fi cucerite de austrieci, sau de polonezi, ori de ruși. Atunci a venit să ne apere un partener strategic – Imperiul Otoman –, în schimb noi dădeam tribut. După asta a venit parteneriatul strategic cu Franța și Anglia, în perioada dintre cele două războaie mondiale, apoi parteneriatul strategic cu Germania. Apoi cu Uniunea Sovietică, iar acum cu America. Problema mare la aceste parteneriate strategice, la această relație între o mare putere și o mică putere, este capacitatea micii puteri de a exploata o marjă de libertate. Nu foarte mare, dar totuși există. Ea s-a văzut cel mai bine în relația dintre Ion Antonescu și Adolf Hitler. Deși era război și trupele germane



erau aici, totuși, țara condusă de Mareșal a știut să fie fermă, să nu dea chiar totul Germaniei. Din nenorocire, la noi a mai fost o perioadă în care s-a dat totul, din 1948 și până în 1957. Trupele sovietice erau la noi, așa cum sunt acum trupele franceze, conform tratatului de la Varșovia, nu ca să ne cotopească și să ne impună comunismul, ci să ne apere de imperialismul american.

Slugărnicia noastră este ivită dintr-o prăbușire a liderilor politici și din incapacitatea liderilor actuali de a-și asuma anumite responsabilități. Când te duci în fața stăpânului să ceri ceva te pregătești temeinic. De fiecare dată când se ducea la Hitler, era imposibil ca mareșalul să nu ridice problema Ungariei. Acum nu mai ceri nici viză pentru SUA, te mulțumești cu o șepcută!

**Cât va mai rezista actuala coaliție de guvernare? O prinde iarna la putere?**

Din nenorocire ea va rezista pe fondul unor scandaluri. Nimic nu-i mai rău, ca și în viață, decât o familie care se ceartă și ar trebui să divorțeze, dar nu divorțează. Va rezista,

nu văd de ce n-ar rezista. Și-au împărțit bine funcțiile, opoziție nu au. Prezidențialele nu cred că vor afecta unitatea coaliției, Mircea Ciolacu a anunțat deja că trebuie să scoată din statut ca președintele partidului să nu fie musai și prezidențiabil. PSD-ul merge pe o poziție mult mai deșteaptă decât PNL-ul, adică să preia puterea ca premier, iar pentru Cotroceni...

**Pentru Cotroceni aveți vreun nume?**

E clar că se pregătește Mircea Geoană. El este sprijinit de democrații americani. Iar pe partea cealaltă cred că se pregătește Laura Codruța Kovesi, e un culoar, cel al statului de drept. Sigur va fi o confruntare, dacă Kovesi acceptă, o confruntare între cei doi. Eu am prezis – enervându-i pe mulți – că Geoană nu are nicio șansă într-o confruntare cu Kovesi, pentru că ea va crea o isterie a entuziasmului cum n-o să mai întâlnești niciodată în viața dumneavoastră. Dacă își anunță candidatura așa va fi, sunt sigur. Apropo de cum te poate manipula presa fără să-ți dai seama. Recent am

fost în Italia de nord. Știți foarte bine că în războiul ruso-ucrainean eu sunt un om lucid. Cu toate acestea, în subconștientul meu am devenit și eu un imbecil manipulat de presa occidentală, de această tocăre zilnică a subiectului. Am intrat la mall și am văzut la o terasă salata "a la russe" și am tresărit, o reacție aberantă. Apoi când vizitam niște ruine romane am auzit doi oameni vorbind rusește în spatele meu și iar am tresărit. Într-o librărie am văzut o carte despre Stalingrad a lui Vasili Grossman și iar m-am întrebat cum se reeditează tocmai acum, tocmai această carte. Ce am vrut să spun cu asta? Vă fac un scenariu: Codruța Kovesi își va anunța candidatura, astfel se creează - mai țineți minte isteria Johannis - atmosfera în care nu poți să zici nimic de rău, poza ei va fi în pieptul moderatoarelor TV, etc. Cred că ar merita să candideze pentru a se vedea până unde se poate ajunge cu isteria. În timp ce Geoană nu va avea prea mulți fani, în astfel de cazuri, prezidențialele în România se câștigă într-o lună de emoție.

**Ionuț CRIVĂȚ**

În timp ce oamenii de știință continuă să caute terapii medicamentoase eficiente care pot ajuta la tratarea bolii Alzheimer și a demențelor asociate, cercetătorii descoperă că un instrument cu tehnologie relativ scăzută poate încetini declinul la adulții în vârstă care se confruntă cu probleme de memorie sau de gândire: exercițiile fizice.

Într-un studiu controlat randomizat, aproape 300 de adulți sedentari cu deficiență cognitivă ușoară, o afecțiune caracterizată prin pierderea memoriei și confuzie, care uneori este un precursor al demenței, au fost împărțiți în două grupuri: jumătate implicați în exerciții aerobice, iar cealaltă jumătate în exerciții de întindere și echilibru.

Ambele grupuri s-au antrenat patru zile pe săptămână timp de aproximativ 30 până la 40 de minute pe zi, iar jumătate dintre sesiunile de exerciții au fost supravegheate de antrenori personali. După 12 luni, participanții la studiu, atât

Sănătatea la vârsta a treia

## Exercițiile fizice pot întârzia problemele de memorie



cei din grupul care au practicat exerciții aerobice, cât și cei din grupul care au efectuat exerciții de întindere, nu au prezentat semne de declin cognitiv, o situație destul de atipică având în vedere starea de sănătate.

Pentru comparație, adulții în vârstă cu deficiențe cognitive ușoare dintr-un alt grup de studiu care nu au fost implicați în activități similare, au arătat un declin cognitiv semnificativ în decurs de 12 luni.

EXERT este cel mai lung și cel mai mare studiu care analizează impactul exercițiului fizic asupra deficiențelor cognitive ușoare până în prezent, iar cercetătorii spun că „volumul” mai mare de exerciții ar fi putut oferi mai multe beneficii pentru creier, indiferent de intensitate. Mai mult, atât grupul de exerciții intensive, cât și grupul de exerciții mai puțin intensive au avut un aspect de socializare „care ar fi putut contribui la această protecție”, scriu autorii studiului citată de revista americană pentru seniori AARP. Este deja un lucru bine cunoscut faptul că a rămâne activ din punct de vedere social poate fi un avantaj pentru creier și poate reduce riscul de declin cognitiv.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

**Țăranii sunt nevoiți să-și limiteze consumul apei din fântâni, să nu-și mai ude grădinile, folosesc apa doar pentru strictul necesar, să le rămână ca să se spele pe picioare când vin de la câmp. În timpul ăsta, galantarele supermarketurilor pleznesc de marfă orientală și semi-orientală, crescută în burete. Și cumpără românii, cumpără, că-i eco și bio. Iar bătrânul țăran se uită cum i se veștejește munca de-o vară în răzoare.**

**Pe lângă aceste mărunte și neînsemnate probleme ale omului de rând de la țară, vin cele mega speciale ale românului sătul de atâta pandemie și de stat acasă în cârpe ca lăuza după chinurile facerii. Ori că are mașină puternică sau un breack, îi dă bice pe litoralul autohton. Care e mai comod și se respectă, fuga la avion, Grecia, Turcia, catego-**

## EDITORIAL

### Ne-am uitat valorile, ne uităm bătrânii și rădăcinile...

**ric, Dubai și alte meleaguri. Imaginația românului în materie de călătorie, direct proporțională cu costurile acesteia este extrem de redusă. N-are nici dintr-unele, nici din altele. Dar și cine are, are. Ori că stă la unul dintre cele mai luxoase hoteluri, cu platoul de creveți și calamari în față, musai pe buza piscinei sau cu labele până-n fluierul piciorului în apa cristalină, ori că rade o porție de hamsii prăjite, cu mujdei și mămliguță... imaginație. Problema mea este alta. Nu că se plâng turiștii că dau 250 de lei pe un șezlong, pe o ciorbă de zarzavat 45 de lei sau pe o bere cam 30 de lei. Nici că un loc de parcare la Mamaia este cât este. Nici că se plâng gazdele, hotelierii că n-au turiști, la prețurile asta aș fugi în munți, la par-**

**tizani. Problema mea este alta. Este cea a majorității pensionarilor acestei țări. Cei care nu-și permit nici măcar un ventilator cu picior. Iar dacă și-l permit, nu se îndură să-l bage în priză. Consumă! Mai au și un amărat de frigider, care turuie și ăla din toate încheieturile, cu un kilogram de roșii, o mână de castraveți și o bucată de brânză. Mai au și-o mașină de spălat, că doar n-or da rufele la moara de la râu. Ei, credeți că pe ei, pe voi, dragi cititori, îi chinuie grija supei cu creveți pe care o vedetă o servește la terasa hotelului? Fiecare cu prioritățile sale.**

**Pe bătrânii mei îi văd zilnic, aici, la Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, cu o sacoșă prinsă de încheietura mâinii, cu spaima că mâine în portofel nu**

**mai au banii care le ajungeau ieri pentru o pâine. Sau pentru medicamente, ori pentru facturi. Se apropie toamna, se pregătesc pentru cumpărarea lemnelor și combustibililor pentru încălzirea caselor, în capitala României, încă se mai încălzesc cu lemne, capitala aia europeană de aducea cu micul Paris. Ce-i drept aduce și acum. La căruțele care trec în sus și în jos, ca în secolul al 19-lea prin periferiile cartierului Rahova.**

**Pe ei nu-i preocupă porția de calamari sau cât este locul de parcare în stațiunea Mamaia, îi ustură la portofel prețurile tot mai mari la pâinea cea de toate zilele pe care o înting acum într-o salată de roșii cu puțin ulei și 100 de grame de parizer alături. Astea-s problemele adevărate, nu fițele estivale.**

**Sfaturi InfoCons****Păziți-vă fizic și alimentar de efectele caniculei!**

Pe timpul verii, temperaturile ridicate și implicit canicula pot ridica multe probleme pentru consumatori. Pentru a trece mai ușor peste perioadele caniculare, InfoCons vine în sprijinul consumatorilor cu câteva sfaturi.

Reglați aerul condiționat la maximum 5 grade sub temperatura de afară. Aerisiți încăperile în timpul dimineții sau serii, atunci când temperaturile sunt mai scăzute. Izolați ferestrele, pentru a stopa intrarea razelor de soare și pentru a reduce căldura. Puteți acoperi ferestrele cu draperii, jaluzele sau obloane. De asemenea, puteți opta pentru montarea temporară a unor sisteme de reflectare

a căldurii (de exemplu: folie de aluminiu) între ferestre și perdele.

Aceste măsuri pot reduce căldura cu până la 80%. Canicula aduce după sine o serie de efecte negative asupra organismului care pot fi agravate de umiditate crescută, dar și factori personali cum ar fi: vârsta, obezitatea, febra, deshidratarea, boala de inimă, boala mintală, circulația necorespunzătoare a sângelui, arsurile solare, consumul de alcool în exces. În perioadele caniculare acordați o mai mare atenție la achiziționarea produselor alimentare.

Refuzați produsele alterate care din cauza temperaturilor ridicate prezintă as-



pect mânguit, miros de acru, aspect spongios de început de fermentare, produs deformat, ambalaje deformate, consistență moale-înghețată. Atunci când cumpărați produse, aveți în vedere ca ambalajul să nu fie bombat, deformat sau rupt. Dacă ambalajele prezintă aceste caracteristici, înseamnă că produsele nu mai prezintă deplină siguranță pentru sănătatea dumneavoastră. Verificați dacă produsele sunt

depozitate și comercializate la temperatura optimă.

Pe ambalajele produselor există informații cu privire la modalitatea de depozitare. În ceea ce privește produsele tip apă minerală naturală, apă de masă, sucuri de fructe, băuturi răcoritoare, acordați atenție la modalitatea de depozitare. Expunerea la soare a acestor produse poate conduce la deteriorarea caracteristicilor de pe etichetă.

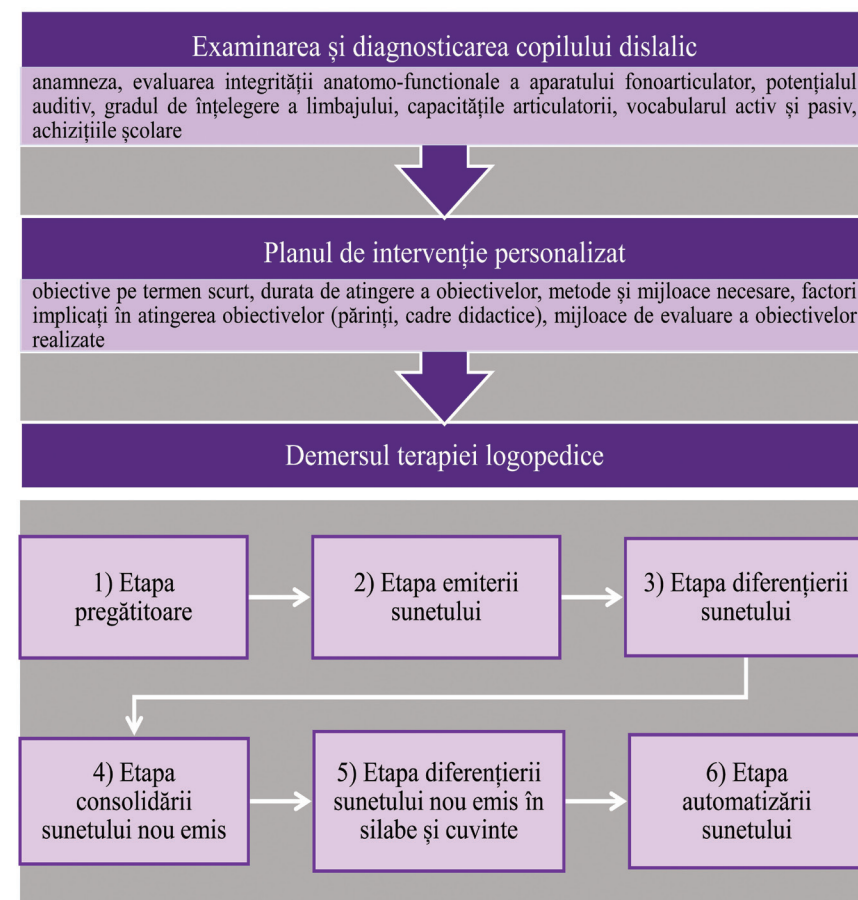
**Sfatul specialistului****Dislalia la copii**

*Suntem încă în vacanță, drept pentru care dragi părinți și bunici veți avea mai mult timp de petrecut cu cei mici, de aceea continuăm seria de articole de specialitate dedicate relaționării și comunicării.*

Dislalia este cea mai des întâlnită tulburare de limbaj în rândul copiilor și constă în abaterea de la pronunția standard sau din lipsa capacității de a pronunța un sunet, o silabă sau un cuvânt în mod corect.

Dislalia se consideră atunci când apar tulburări de articulare și de pronunție observate prin incapacitatea de emisie corectă a unuia sau mai multor foneme în vorbirea spontană sau repetată, prin omiterea, deformarea, substituția și inversarea sunetelor, prin introducerea de sunete parazite în cuvânt.

Aparatul vocal este format din trei sisteme fundamentale de organe. Primul sistem este reprezentat de organele de respirație (plămâni) bronhiile și traheea, al doilea sis-



tem conține laringele unde se regăsesc coardele vocale, iar cel de-al treilea sistem este alcătuit din cavitatea bucală și cea nazală. Pentru emiterea unui sunet participă în-

tregul aparat vocal și fiecare organ al vorbirii trebuie să execute mișcări fine și precis coordonate.

Totuși, pentru o vorbire corectă nu este nevoie doar de

performanțe motrice, ci și de dezvoltarea funcțiilor cognitive, care sunt reprezentate de nivelul de maturare a structurilor neuro-motorii ceea ce înseamnă că pentru a putea fi reținute și folosite de către copil, cuvintele trebuie să capete sens.

În activitatea logopedică, diagnosticul diferențial ajută la stabilirea metodologiei de lucru, precum și la elaborarea unui cadru general de recuperare. Prognoza ține seama atât de diagnostic, cât și de particularitățile psihice ale persoanei.

Pentru stabilirea unui diagnostic diferențiat se impune o examinare complexă a copilului în urma căreia se întocmește un plan de intervenție personalizat care este urmat în cadrul demersului terapiei logopedice.

Imaginea alăturată arată cei trei mari pași de urmat în vederea corectării dislaliei.

**Alina MIHĂESCU,**  
psiholog logoped

## Sfaturi utile

# Importanța legumelor pe caniculă

Este vară, sezonul cald, ceea ce înseamnă temperaturi ridicate, umezeală multă, disconfort termic accentuat. Cu toții suntem expuși temperaturilor ridicate, dar cei mai expuși sunt copiii și vârstnicii. Din cauza aerului fierbinte pot apărea stări de disconfort termic, iar rezistența la condiții extreme și abilitățile de termoreglare scad odată cu vârsta. Cum spunea Caragiale "căldură mare, mon cher" și noi o tot repetăm ani la rând pentru că este o vorbă ce merită citată în perioadele caniculare. Pe o asemenea vreme, hidratarea este importantă, precum și alimentația, preferabil să consumăm legume de sezon proaspete, crude sau preparate termic.

Suntem în luna august, luna lui „gustar” sau „secelar”, luna care abundă în le-



gume, fructe și recolte de tot soiul. Fiind și o lună călduroasă, indiferent de vârstă, suntem sfătuiți să ne hidratăm, hidratarea are un aport important. De aceea, legumele compensează pierderea de lichide, potolește setea și sunt foarte bune de

consumat din abundență în această perioadă. Castraveții au un conținut de 96% apă, sunt bogăți în potasiu și sprijină sănătatea cerebrală. Un alt super erou este dovlecelul care este bogat în apă, având 95% apă și foarte hrănitor, precum și conținutul bogat

de minerale, potasiu, calciu, fier, fosfor, să nu uităm și vitaminele A și C. Din dietă nu este bine să lipsească salata verde care are și ea un procent de 96% de apă, fiind bogată în minerale și vitamine, în special A și K. Nu putem uita cele mai importante și cele mai consumate legume, roșiile cu un conținut de apă de 94%, bogate în vitamine și minerale, dar și ardeii cu un conținut de 90% apă, având o bogată sursă de potasiu și vitamine din grupa B-urilor, acestea din urmă fiind un prieten al ochilor. Să nu uităm cruciferele, varza, conopida, brocoli, care și ele sunt cu o concentrație de 92% apă, fiind bogate în nutrienți, cu rol în funcționarea metabolismului, aparatului locomotor și sistemului nervos.

Irina ANDREI

## Povestiri cu tâlc

# Legenda celor trei bătrâni

Într-o dimineață însorită, o femeie a observat cu surprindere trei bătrâni cu părul alb și bărbile lungi care apăruseră din senin în curtea din fața casei sale. Nu îi cunoștea pe niciunul, dar uitându-se mai bine la aceștia și-a dat repede seama că erau obosiți și flămânzi și i-a invitat înăuntru.

Atunci bătrânii au întreat-o:

– Locuiești singură?

– Nu, cu soțul și băiatul nostru, dar ei nu sunt acum acasă – le-a răspuns femeia.

– Atunci nu putem intra dacă nu este și soțul tău acasă, trebuie să așteptăm să ajungă și el – spuseseră bătrânii.

Mai târziu, când soțul s-a întors, femeia i-a povestit despre cei trei bătrâni care așteptau afară, iar el i-a răspuns:

– Acum că sunt și eu acasă, îi putem invita înăuntru. Femeia a ieșit să-i invite pe bătrâni, iar unul dintre ei i-a răspuns:



– Nu putem intra toți în casă.

– De ce nu puteți? – întrebă femeia.

– El este Bunăstarea – spuse primul bătrân, arătând spre unul dintre ei – celălalt este Succesul, iar eu sunt Iubirea. Va trebui să decideți, pe care dintre noi îl vreți primul în casă.

Femeia s-a întors în casă, a povestit soțului și au în-

ceput să se gândească pe care dintre ei să-l invite primul în casă. Soțul a spus:

– De foarte mult timp îmi doresc să am succes în viață, eu zic să invităm Succesul! Soția i-a răspuns:

– Eu zic să invităm Bunăstarea, pentru că atunci vom fi cu adevărat fericiți, însă chiar în acel moment a intrat băiețelul în casă care

venea de la joacă și i-a auzit pe părinții lui vorbind între ei.

– Eu tare mi-aș dori să invităm Iubirea la noi în casă – le spuse copilul.

După multe discuții s-au decis în sfârșit să invite Iubirea. Femeia a ieșit din casă și le-a spus bătrânilor decizia lor și astfel, primul bătrân s-a ridicat și s-a îndreptat spre casă, iar în urma lui au pornit și ceilalți doi, Bunăstarea și Succesul.

Văzând asta femeia i-a întreat curioasă:

– Dar cum de veniți toți în casă? Nu mi-ați spus voi că numai unul poate să intre?

– Ba da, tocmai așa am spus – îi răspunse Iubirea. Dacă ați fi ales prima dată Bunăstarea sau Succesul, numai unul dintre ei ar fi putut intra în casă, dar pentru că m-ați ales pe mine, ceilalți doi mă urmează peste tot unde intru eu primul...

Istvan FEKETE

Drapelul, imnul, portul și limba română:

# Simbolurile naționale, mereu vii, mereu călăuzitoare

Se apropie toamna... În curând vom uita de caniculă, furtuni, incendii, copaci smulși și alte „bucurii” estivale. Ne adunăm mințile, planurile și scuturăm ce mărunțiș ne-a mai rămas prin portofel (după vacanță, firește!), și ne concentrăm pe gogoșari, zacuscă, murături, într-un cuvânt, aprovizionarea de iarnă.

Că vine și-aia, cu anunțate facturi uriașe, secetă în buzunare, o disperată inflație și câte și mai câte alte bebele... Adică, (tot anunțate) alte valuri de covid și ce-o mai veni acolo, panică să fie... Păi nu? Dar cum până atunci mai este, avem timp să ne mângâiem inimile cu iubiri pe care nimeni nu ni le poate smulge din suflet. Nici o Nouă Ordine Mondială nu ne va șterge din inimi spiritul național. Noi ne iubim cu strășnicie neamul, mormintele strămoșilor de la care am moștenit comori inestimabile și care sunt doar ale noastre: ia națională, strai care, prin broderiile sale poartă însemne astrologice și simboluri spirituale cu rădăcina în adâncul timpurilor și sunt lăsate moștenire ca o hartă a adevărului originii noastre, precum și a cunoștințelor vechilor daci despre originea lumii! Și o purtăm cu drag și mândrie.



Apoi, avem simbol neprețuit drapelul. El, drapelul ne-a reprezentat în lupte crâncene purtate cu toți nedoriții cotropitori, care au poftit câte ceva de la noi: bogății, teritorii, și în general ce aveam mai de preț...

Ca și vechii năvălitori barbari, azi ne confruntăm cu jefuitori în haină modernă. Adică, cu cei care astăzi, vor să schimbe fața Pământului... Și pentru asta au reinventat Turnul Babel, care dorește să

amestece limbile pământului, să nu mai existe națiuni, să fie doar un mare talmeș-balmeș, cu o conducere globală, în care nimeni să nu mai fie stăpân în ograda sa, ci să se supună lor... Adică, cum spuneam, jaf...

Părerea mea este că acest lucru este imposibil de realizat. Doar că, până se vor lămuri și globaliștii că vor ceva fără sens, vor fi multe victime, chiar războaie, jale, dezordine și multe pierderi, suferință și

lacrimi. Deci, noi, ca români, nu vom fi NICIODATĂ sclavii nimănui, cât avem o LIMBĂ, un DRAPEL, un STRAI AL STRĂMOȘILOR NOȘTRI, și vom fi călăuziți de un IMN. Acestea sunt și vor fi armele noastre cu care vom lupta cu neaveniții lumii, care vor să ne distrugă. IMNUL, ne va încălzi inimile și ne va aduce mereu aminte cine suntem și, va fi un imbold de trezire a dreptului de a ne apăra avutul. LIMBA ne va spune cine ne sunt frații. DRAPELUL este semnul sfânt de stabilitate pe acest pământ, care trebuie să fie cum a fost: al nostru în veci de veci.

STRAIUL va fi veșnic armura care ne va ocroti de săgeți otrăvite aruncate spre noi din toate direcțiile. Drept este că, pentru ca aceste sfinte odoare să ne ocrotească, e musai să avem în fruntea țării inimi curate, care să iubească acest pământ cu aceeași dragoste ca a fiecărui om care are moșii și strămoșii îngropați în glodul țării și doresc să fie la rândule, temelii de amintire pentru generațiile viitoare.

Spun toate acestea cu mare durere în suflet, pentru că văd cum asupra noastră iar se abat furii străine care vor să ne distrugă... Fraților, fiți uniți, fiți tari, fiți români!

**Lucia Bădiță SECOȘANU**

## CAPUL DE LA TORDA

de Adrian PĂUNESCU

Capul lui Mihai Viteazul de la Torda se ridică,  
Și întrebă de ce țara a rămas așa de mică  
Și Câmpia Tordei triste îi răspunde lui cu jale:  
„Fiindcă astăzi ducem lipsa capului Măriei-Tale!”

Nu mai acuzați străinii că ne taie domnitorii,  
Că intimidează țara cu guverne provizorii,  
Eu atât aş vrea să aflu, arătându-ne obrazul:  
Totuși, unde au fost românii, când a fost tăiat Viteazul?

Nu voi consuma otravă pentru nici un fel de Basta,  
Totuși, unde-au fost ai noștri, și atunci, și-n vremea asta?  
Cum se-ajunge pân' la gâtul voievodului de țară,  
Dacă nu-s trădări acasă, lângă ura de afară?

Capul lui Mihai Viteazul ne-a lăsat numai cu trupul,  
Nu contează că străinii nu aveau nici pic de scrupul,  
Eu, de-o singură-ntrebare, mă scârbesc și mă mai mâni:  
Totuși, unde-au fost românii? Totuși, unde sunt românii?

(Pe 9/19 August 1601, Marele Voievod este ucis din ordinul generalului Basta, luând astfel sfârșit scurta dar cea mai intensă domnie din istoria națională)

## ANUNȚ

**ASOCIAȚIA  
C.A.R.P.  
"OMENIA"  
BUCUREȘTI**  
oferă spre  
închiriere spații  
pentru activități  
socio-eco-  
nomice, aflate  
în două locații  
care dispun  
de curte,  
pe strada  
Amurgului,  
Sector 5  
București.



## 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.

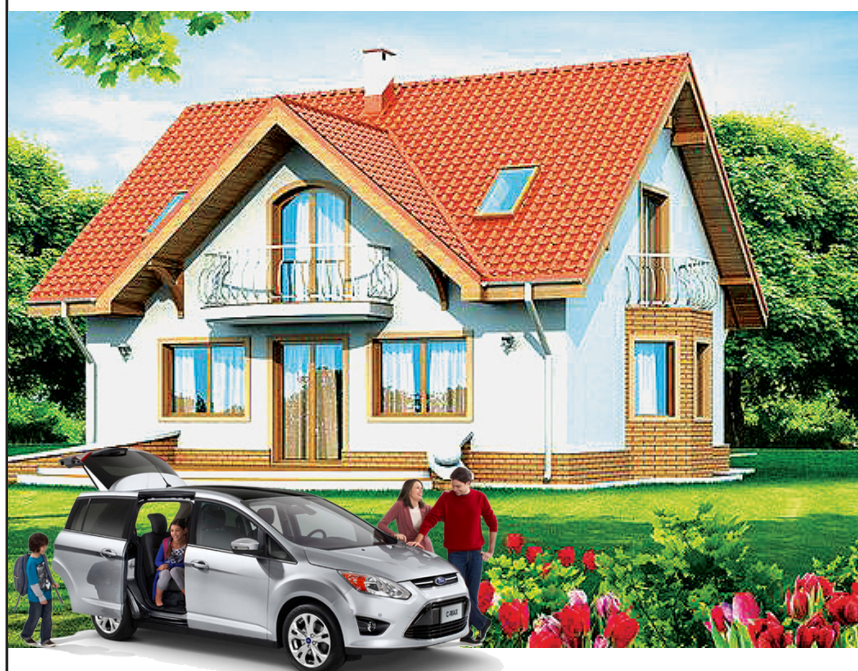
**Servicii cu tarife subvenționate** – consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, compensarea parțială a costurilor de spitalizare și a tratamentelor în stațiune, ajutoare de deces; **Activități de socializare**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



Allianz TIRIAC  
Asigurări S.A.

ASIROM  
VIENNA INSURANCE GROUP

Credit Europe  
Asigurări

EUROINS  
MEMBER OF EUROHOLD

City Insurance  
Societate de Asigurare-Reasigurare

Groupama  
Asigurări

GENERALI  
Asigurări

OMNIASIG  
VIENNA INSURANCE GROUP



## 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

DA!

AUGUST DISCOUNT

1000

LEI LA ORICE APARAT AUDITIV

50%

LA AL DOILEA APARAT AUDITIV

20 RATE FĂRĂ DOBÂNDĂ

031.9111 clarfon.ro

## 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  
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