

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

Marșul sărăciei!

Lunga vară fierbinte se apropie, să sperăm, de sfârșit. Gata cu canicula, mai evadăm de acasă, ne mai strângem prin oraș, pe la vreun concert, paradă sau miting.



(continuare în pagina 3)

Pensionarii, „liniștiți” cu încă 250 de lei!

Luna august a venit cu mai mulți bani pentru pensionarii care au venituri reduse, fiind vorba despre a patra tranșă de ajutor pentru cei cu venituri mici, bani primiți prin programul „Sprijin pentru România”. Banii, în cuantum de 250 de lei, au ajuns zilele acestea și vor putea fi folosiți exclusiv pentru alimente sau mese calde. Astfel, în total, fiecare pensionar va primi până la sfârșitul anului 1.500 de lei, în șase tranșe egale de câte 250 de lei, fiecare însemnând voucherele pentru alimente. Beneficiarii sunt cei ale căror venituri nete lunare sunt mai mici sau egale cu 1700 lei pentru tranșele din anul 2023.



După vară, toamna nu se lasă așteptată

Oferta “OMENIEI” pentru împrumuturi avantajoase!

Dragi seniori, încă mai avem oferta pentru vară, dar grăbiți-vă, vine și toamna cu cheltuielile de rigoare, legume pentru conserve, dar și achiziționarea lemnului pentru iarnă, rechizite pentru nepoței, că tot se apropie școala în luna care vine. Astfel, după o vară toridă, trebuie să mergem înainte și să ne pregătim de toamna care bate la ușă cu facturi, cheltuieli și scumpiri. De aceea, ne-am gândit că oferta de nerefuzat pe care v-am propus-o vara aceasta și care a avut un succes deosebit, să fie prelun-

gită cu oferta de toamnă care începe la 1 septembrie. Astfel, suma împrumutată poate fi și de 10 ori valoarea fondului de cotizație, iar valoarea maximă a sumei creditate este sub echivalentul în lei a 10.000 euro. Cu 4.800 de lei puteți împrumuta 48.000 de lei! Vă așteptăm, seniori, să ne călcați pragul ca să vedeți că „OMENIA” nu este doar numele asociației noastre, ci și calitatea ei cea mai de preț. Veniți la „OMENIA”, unde împrumuturile le puteți primi chiar astăzi!

Vă așteptăm!

OFERTĂ LA „OMENIA”

Asociația C.A.R.P. “OMENIA”

vine cu cea mai generoasă ofertă de împrumuturi:

- PENTRU CAZURI SOCIALE CU DOBÂNDĂ DE 3% PE AN;
- PÂNĂ LA NIVELUL FONDULUI DE COTIZAȚIE CU DOBÂNDĂ DE 5% PE AN;
- LA TERMEN ÎNTRE 30 - 90 DE ZILE;
- URGENȚELE 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

Caricatura lunii de Costel Pătrășcan



Dr. Adina Alberts despre platforma eTELEDOC

Apelul care ne poate salva viața!

Când vine vorba despre sistemul de sănătate, principalele nemulțumiri ale românilor sunt reprezentate de timpul lung de așteptare și de lipsa specialiștilor. Știați însă că puteți beneficia de consultații medicale instant, de oriunde vă aflați pentru orice problemă cu care vă confrunțați? Cunoscutul doctor, doamna Adina Alberts, alături de o echipă de profesioniști a creat cea mai performantă platformă de telemedicină de urgență, unde medicii vă răspund în doar 21 de secunde și vă stau la dispoziție, indiferent de oră sau de zi, 24/7! Ce este eTELEDOC-ul și cum ne poate salva viața sau ne poate sări în ajutor ori de câte ori sănătatea ne-o cere, veți vedea în cele ce urmează.

Doamna dr. Alberts, ce este platforma de telemedicină eTELEDOC și cum poate fi folosită?

Am creat eTELEDOC din dorința de a ajuta oamenii. De a ne ajuta pe noi toți. Pentru că oricare dintre noi, indiferent de statut social, vârstă, profesie sau etnie, are nevoie să vorbească cu un medic specialist atunci când se confruntă cu o situație medicală survenită subit. Practic, poate fi apelat pentru orice problemă de sănătate cu care ne-am putea confrunta atât noi înșine, cât și apropiații noștri: de la leșin, hipo sau hipertensiune arterială, amețeli, palpitații, dureri abdominale, febră, probleme respiratorii, răceli severe, infecții, arsuri, accidente casnice și până la simptome psihiatrice.

Într-o situație amenințătoare de viață, un mare avantaj al platformei eTELEDOC este reprezentat de faptul că medicul are posibilitatea de a apela el însuși serviciul 112, oferind informații corecte și prompte personalului de pe

ambulanță, despre situația pacientului, atât din punct de vedere medical, cât și în ceea ce privește geografia. În acest mod este scurtat timpul de intervenție, iar pacientul poate beneficia de sfaturi medicale avizate, salvatoare de viață, până la sosirea echipajului.

Doamna doctor, cât costă un abonament la acest serviciu?

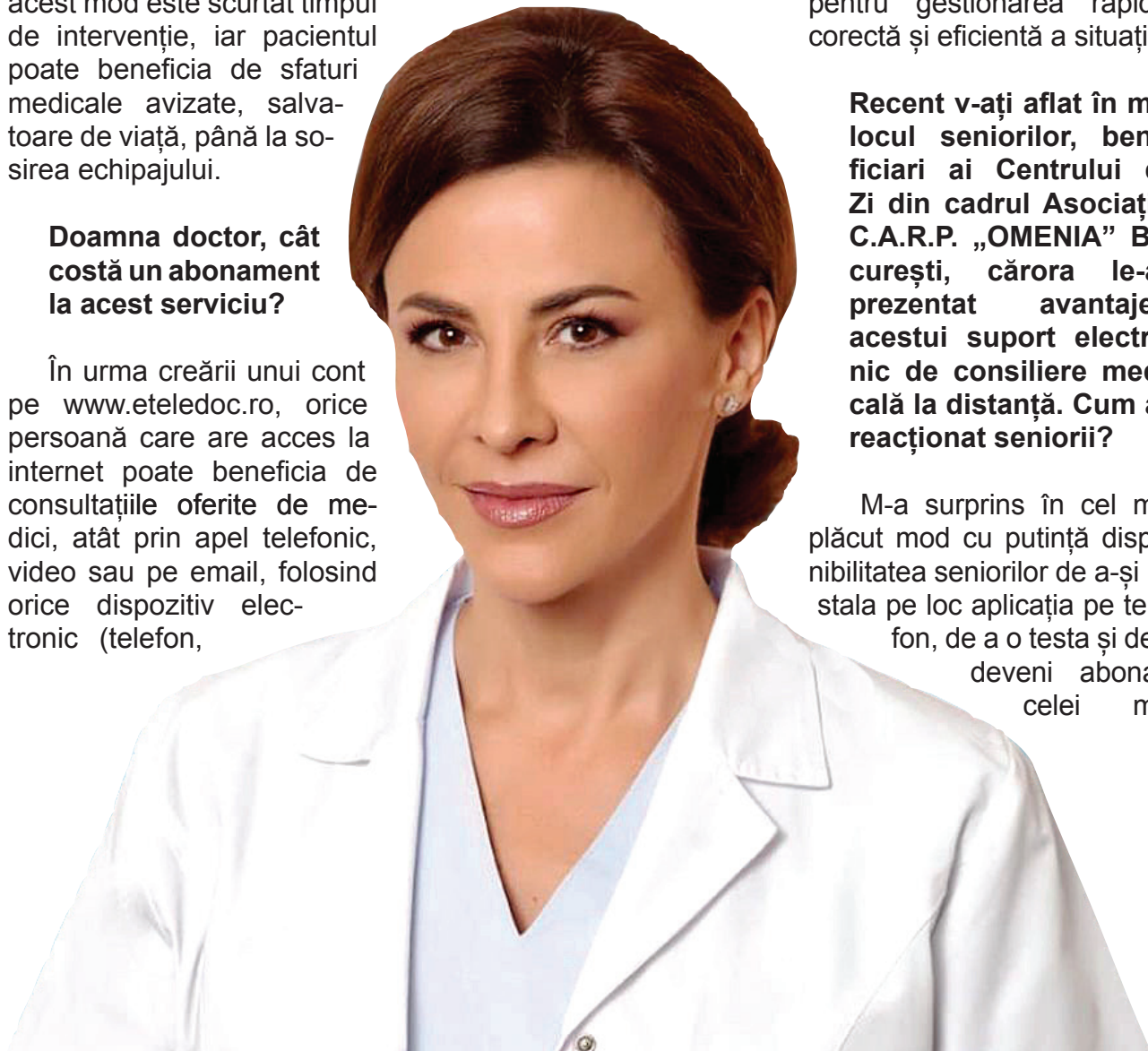
În urma creării unui cont pe www.eteledoc.ro, orice persoană care are acces la internet poate beneficia de consultațiile oferite de medici, atât prin apel telefonic, video sau pe email, folosind orice dispozitiv electronic (telefon,

cu un cost de 600 lei/an, pot adăuga încă 7 persoane, pe lângă titular. Pentru un număr nelimitat de urgențe și non-

medicale, este suficientă activarea butonului „URGENTĂ”, iar conectarea cu un medic se face în doar 21 de secunde, pentru gestionarea rapidă, corectă și eficientă a situației.

Recent v-ați aflat în mijlocul seniorilor, beneficiari ai Centrului de Zi din cadrul Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, cărora le-ați prezentat avantajele acestui suport electronic de consiliere medicală la distanță. Cum au reacționat seniorii?

M-a surprins în cel mai plăcut mod cu puțință disponibilitatea seniorilor de a-și instala pe loc aplicația pe telefon, de a o testa și de a deveni abonații celei mai



“ Platformei de telemedicină i se adaugă experiența vastă și profesionalismul medicilor urgentiști - din ce în ce mai puțini în țara noastră, care știu cel mai bine că orice secundă contează când este vorba despre viața pacienților. ”

tabletă sau laptop). Serviciul de telemedicină de urgență eTELEDOC este accesibil pe bază de abonament, la un cost ce pornește de la 5 lei/lună/persoană. De exemplu, abonamentul Sunt Flexibil, care costă 150 lei/an, poate fi folosit de două persoane, fie membri ai aceleiași familii, fie doar cunoscuți. În schimb, abonamentul Sunt în Siguranță, care costă 300 lei/an, este indicat pentru cinci persoane. Cei care aleg abonamentul Sunt Precut,

urgente, abonamentul Zero Riscuri poate fi folosit de 10 persoane, iar costul este de 2.500 de lei/an.

Odată ce abonamentul a fost selectat, poate fi încărcat pe platformă istoricul medical al titularului, dar și al beneficiarilor secundari. Înregistrarea consultației poate fi accesată la cerere. De asemenea, beneficiarii vor regăsi în toate documentele medicale, de la scrisori medicale până la rețetele prescrise.

În situația unei urgențe

performante platforme de telemedicină de urgență. Pentru mine, a contat enorm faptul că le-am putut oferi ocazia să știe că, pentru orice problemă de sănătate sau pentru orice nelămurire medicală, medicii eTELEDOC le răspund în 21 de secunde, 24 de ore din 24, 7 zile din 7! Am avut impresia pentru câteva ore că le-am luat o grijă de pe umeri, poate cea mai mare grijă pe care o au la această vârstă. Grijă pentru sănătatea dumnealor!

Ionuț CRIVĂȚ

Aproape jumătate dintre adulți – 47% – au hipertensiune arterială crescută, definită ca orice valoare mai mare de 130/80 mmHg, conform Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor. Aceste cifre cresc odată cu vârsta, la aproximativ 70% dintre adulții în vârstă de 65 de ani și mai mult. Dar una dintre cele mai simple modalități de a ține sub control tensiunea arterială este să urmărim ceea ce punem pe farfurie, ne sfătuiește Luke Laffin, director al Centrului pentru tulburări de tensiune arterială de la Clinica Cleveland din Statele Unite, citat de revista AARP, dedicată seniorilor.

O modalitate de a realiza acest lucru este adoptarea dietei DASH (Abordări dietetice privind controlul hipertensiunii arteriale), care este bogată în fructe, legume, carne slabă, nuci, semințe, cereale integrale și lactate cu conținut scăzut de grăsimi. Persoanele care au adoptat

Îmbătrânire sănătoasă

Atenție la ce punem pe farfurie



dieta DASH au observat reduceri semnificative ale tensiunii arteriale, chiar dacă nu aveau deja hipertensiune, în comparație cu grupurile de control. Indiferent de tipul de dietă urmat, există unele alimente care sunt bune de inclus în alimentație deoarece sunt bogate în nutrienți care ajută la scăderea tensiunii

arteriale. Bananele sunt bogate în potasiu, un nutrient care s-a dovedit că ajută la scăderea tensiunii arteriale, menționează Luke Laffin. O banană medie furnizează aproximativ 375 de miligrame de potasiu, aproximativ 11% din doza zilnică recomandată pentru un bărbat și 16% pentru o femeie.

De asemenea, afinele conțin resveratrol, o substanță care ajută la relaxarea vaselor de sânge. Bananele sunt bogate în antociani, un grup de pigmenți vegetali care promovează sănătatea inimii. Un studiu din 2019 publicat în Jurnalul de Gerontologie a constatat că persoanele care au băut zilnic o băutură din afine sălbatice timp de 28 de zile au observat o scădere a tensiunii arteriale cu 5 mmHg. Un studiu din 2021 publicat în Jurnalul American de Nutriție Clinică a constatat că a adăuga alimentelor 6,6 grame de ierburi și condimente pe zi a fost asociată cu scăderea tensiunii. Alte alimente benefice sunt: ciocolata neagră, nucile, iaurtul slab, sfecla, peștele gras, cerealele integrale.

Ionuț ARDELEANU

(urmărire din pagina 1)

EDITORIAL

Marșul sărăciei!

Zilele trecute, ultimele cele mai fierbinți din această vară teribilă, ca în fiecare an, a fost parada diversității la care, potrivit mass mediei, au participat peste 20.000 de persoane la un soi de manifestațiune pentru susținerea și propășirea drepturilor și libertăților comunității LGBTQI. Parcă venise circul în oraș, dar nu în sens peiorativ. Mulți aveau măști roz pe față, anti-covid, ca să nu fie recunoscuți de părinți, rubedenii ori vecinii din bloc (care altă treabă nu au decât să stea în fața televizorului), bătând în tobe, chiuind, fluturând stegulețe curcubeu, protestând pentru intoleranța majorității cu care minoritățile sexuale se confruntă în acest colț de Europă. Acolo unde spiritul liber stă înlănțuit sub

demodatele legi învechite. Pentru că, se pare că o directivă CEDO ne spune că România trebuie să găsească o modalitate, de urgență, ca familiile compuse din părinți cu/ de același sex (separat, evident) să fie recunoscute. Evident, televiziunile, când vor să relateze ceva serios o fac, când nu, fac mișto. Și au și de ce sau de cine. Un tânăr chipeș, ca un star de cinema, dar prost ca întunericul atunci când se sting reflectoarele, participant la paradă, cu microfonul sub nas declară: "Am venit aici pentru că mă simt eu, ca să-mi arăt fața așa... pe care nu pot să mi-o arăt de obicei în România (...)"!?! Ei, până la urmă am înțeles unde bate. Că doar, în viața civilă n-o

umbla pe străzi cu burka pe figură. Probabil îl duce mătușica Mimi în fiecare duminică dimineață la biserică, cântă în cor, în timpul liber strânge frunze pentru ierbar și ia lecții de balet.

A doua zi, asta a fost într-o sâmbătă, a venit și duminica revanșei când, o mulțime de oameni au protestat legal, ca și în prima, de altfel, dar acum împotriva celor care defilaseră cu o zi în urmă. Cu crucea purtată de un important om de afaceri, cu preoți și agheasmă, s-au rostit rugăciuni, s-a sfințit Călea Victoriei până la Podul Izvor. Ambele activități, cu toată culoarea lor s-au desfășurat pașnic.

Dați-le oamenilor o preocupare ca să uite de prețuri, de războiul din

Ucraina, medicamente, hoție, corupție, de prostie și ridicol. Dați-le circ, cât mai mult circ, pentru că pâine își aduc de acasă. Să uite de cruda realitate, de adevăratul marș care ar trebui să se pornească, cel al sărăciei, al disperării! În loc de vuvuzele, fanioane și stegulețe lgbdq-iste, să fluturăm sacoșele peticite și goale ale pensionarilor, în loc de afurisenii și rugăciuni să urle revolta în noi. Dar, nu, suntem prea adormiți și copleșiți ca să mai reacționăm. Marșul deznașdejdiei, al disperării, al foametei care se anunță, când se ține? O ducem atât de bine încât căscăm gura la toate prostiile care ni se livrează, combatem și dezbatem suntem uniți numai în prostie și manipulare, fără a vedea cu adevărat dezbinarea care sapă tot mai adânc și, din păcate ireversibil.

Sfatul specialistului

Televizorul și creierul uman (I)

Cercetările ultimilor ani scot la iveală că vizionarea TV are un impact negativ asupra dezvoltării și funcționării normale a creierului uman.

Pentru a înțelege mai bine cum influențează vizionarea TV (indiferent de programul urmărit) creierul uman, s-a urmărit activitatea electrică a acestuia, adică traseele electroencefalografice, a persoanelor care privesc la televizor. Astfel că după numai două minute de vizionare s-a constituit o configurație nouă cu următoarele atribute:

1. Încetinirea undelor cerebrale, trecând din beta (unde specifice activismului mental) în undele alfa și teta, care devin predominante. Undele alfa apar în momentul în care o persoană nu se orientează spre ceva anume, intrând într-o stare cu totul pasivă. **Se pare că astfel, televizorul în loc să antreneze atenția și concentrarea, de fapt le suspendă.**

2. Inhibă activitatea emisferei stângi a creierului, făcând ca aceasta să-și reducă foarte mult intensi-



tatea, scăzând astfel gradul de conștientizare. Emisfera stângă se ocupă cu judecata, analiza, reflexivitatea și organizarea informațiilor primite, trecând aceste informații prin filtrul rațiunii. Emisfera dreaptă a creierului neavând capacitatea de analiză și judecăți logice și raționale, procesează informația în întregul ei, obținând mai curând răspunsuri emoționale și nu raționale, iar privitorii se află deseori în situația de a nu putea gândi logic, a judeca rațional conținutul emisiunilor tv.

3. În timpul vizionării puntea de legătură dintre cele 2 emisfere ale creierului (corpul calos) este parțial întreruptă. În acest caz creierul este pus într-o stare mentală pasivă. În fața ecranului tv, mintea nu mai poate controla deplin procesul de cunoaștere în raport cu "capacitatea de înțelegere, de raționare și organizare a materialului parcurs", informațiile trecând în subconștient așa cum îi sunt oferite.

4. Afectează dezvoltarea și funcționarea cortexului prefrontal, distrugând celula

nervoasă. Cortexul prefrontal reprezintă centrul executiv al creierului. Aici se organizează și se conduc procesele mentale superioare precum procesul de gândire și de reflexie, de rezolvare a problemelor, de atenție, de motivație, de planificare și control al comportamentului și controlul emoțiilor.

Bineînțeles că deciziile ne aparțin. Este necesar să fim la curent cu informațiile momentului, dar ar fi util să selectăm cât timp petrecem în fața micului ecran, ce vizionăm și la ce ne ajută emisiunile vizionate. Nu fac o pledoarie pentru aruncarea televizorului pe fereastră, dar este bine să știm și să ne asumăm efectele și consecințele lor. Pentru o detaliere mult mai amplă însoțită de dovezi științifice recomand cartea „Efectele micului ecran asupra minții copilului” autori V., Gheorghe, N. Criveanu, A. Drăgulescu, Editura Institutul de Cercetări Psihosociale și Bioetică, 2018, București.

Alina MIHĂESCU,
psiholog logoped

De sezon

Cum ținem țânțarii departe de noi!

Țânțarii, insectele care ne dau bătăi de cap în fiecare vară, sunt tot mai periculoși de la un an la altul. Dacă până acum ciupiturile lor ne creau doar un disconfort pentru câteva zile, specialiștii ne avetizează că, odată cu înmulțirea țânțarilor purtători de virusuri, aceste înțepături ne-ar putea îmbolnăvi grav. Cum ținem țânțarii afară din locuință, iată ce ne sfătuiește InfoCons.

● **Plasele de țânțari.** Acestea trebuie montate pe toate ferestrele și ușile deschise. Ele permit curentu-



lui de aer să intre în casă, dar nu permit pătrunderea țânțarilor. Luați în considerare și ecranarea verandei dvs. A fost una dintre

primele forme de control al dăunătorilor în locuințe și este una dintre cele mai eficiente soluții.

● **Ține curtea îngrijită.**

Prin tăierea ierbii înalte sau a crengilor care fac umbră în curtea ta, faci habitatul imediat înconjurător casei tale mult mai puțin atrăgător pentru țânțari.

● **Folosește un ventilator.** Specialiștii spun că ventilatoarele reușesc să țină departe de la 45% până la 65% dintre țânțari. Un ventilator face mai dificil zborul țânțarilor, ajută și la dispersarea dioxidului de carbon pe care îl eliminăm atunci când respirăm – un lucru bun, deoarece țânțarii folosesc dioxidul de carbon ca ghid pentru a găsi oamenii.

Recentele cazuri din Ilfov și Mureș, privind condițiile dezastruoase în care sunt tratați seniorii, internați în diverse aziluri de bătrâni, adevărate case ale groazei, necesită o abordare mult mai amplă și o implicare majoră a societății civile. În acest sens, luni, 31 iulie, a avut loc la Guvern o primă întâlnire consultativă între premierul Marcel Ciolacu, ministrul muncii, Simona Bucura-Oprescu și organizații neguvernamentale reprezentative din domeniul serviciilor sociale și apărării drepturilor omului, pentru elaborarea unui set de reforme instituționale și legislative în sectorul asistenței sociale și serviciilor de profil din România. Premierul a subliniat intenția Guvernului ca, până pe 31 august, să fie finalizat noul proiect de lege a asistenței sociale, în colaborare cu mediul asociativ dorind ca legea "s-o finalizăm împreună cu dumneavoastră,

Pentru seniori, în slujba seniorilor

Reforma sistemului de asistență socială cu sprijinul societății civile



s-o ducem la Parlament și să închidem capitolul de abuz și de pierderi de vieți omenești". Reprezentanții Federației SenioriNET consideră că această întâlnire a fost "o oportunitate valoroasă de a discuta despre reformarea sistemului de asistență socială și despre modul în care pot fi îmbunătățite controalele

pentru a evita cazurile de abuz și tratament inuman. Împreună, am abordat subiecte critice pentru a găsi soluții care să sprijine și să protejeze cu adevărat pe cei aflați în nevoie. Dorim să consolidăm împreună sistemul de asistență socială și să restabilim încrederea publică prin politici coerente și măsuri concrete", au

mai completat aceștia.

Reproducem, integral, pe site-ul Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București și pe pagina de Facebook a asociației comunicatul de presă al Federației SenioriNET precum și o serie de fotografii preluate de pe site-ul oficial al Guvernului României.

Alina PERJOIU



August - ultima lună de vară

Luna august, denumită popular și "gustar" reprezintă ultima lună a verii. În această perioadă se coc, se mănâncă și se gustă cele mai multe fructe și legume ale anului, de unde și denumirea ei populară. Pe lângă multitudinea și diversitatea de legume și fructe, august este de asemenea o lună ce abundă în tradiții, obiceiuri și superstiții, datorate în mare parte sărbătorilor din această perioadă. Prima jumătate a lunii august este reprezentată de o perioadă de post, post cunoscut ca Postul Sfintei Maria Mare, unul dintre cele mai mari posturi de peste an. Se spune că acest post este rupt din Postul Paștelui care, în trecuturile îndepărtate, ar fi ținut 9 săptămâni. Cum primăvara este o perioadă mai săracă în alimente, s-au mutat două săptămâni vara, înaintea sărbătorii Adormirii Maicii Domnului, când legumele, zarzavaturile și fructele sunt numai bune de mâncat



și gustat.

Pe data de 1 august oamenii stropesc grădinile și livezile cu agheasmă, sfințesc grâu la biserică, pentru a-l amesteca cu semințele ce urmează a fi semănate, iar cei care au stupi adună mierea deoarece aceasta capătă puteri miraculoase de vindecare. Pe 6 august, de Probenie, femeile adună și usucă plante și fructe de leac, oamenii încetează cu scăldatul în râuri, iar călătoriile trebuie amânate pentru că există

pericol de rătăcire.

Începând cu această zi fructele, în special strugurii și prunele, sunt bune de gustat, deoarece sunt pline de dulceață și savoare, existând și o zicală în acest sens, și anume: "boabă nouă în gură veche". În dimineața zilei de Sfânta Maria Mare, 15 august, femeile credincioase merg la biserică cu fructe și bucate alese pe care le vor sluji și le vor da de pomană în cinstea celor morți. De asemenea există, în această

zi, superstiția conform căreia dacă înfloresc trandafirii, toamna va fi lungă. Luna august este, totodată, o lună a semănăturilor de toamnă, timpul fiind optim pentru aceste activități, în special după data de 15 august.

La sfârșitul lunii, pe data de 29 august, nu se mănâncă struguri și nu se bea vin, deoarece sunt asociate cu sângele și amintesc de tăierea capului Sfântului Ioan Botezătorul. Totodată, nu e bine să se mănânce fructe și legume rotunde, care ar putea semăna cu un cap și nu se va folosi cuțitul la tăiat, pâinea și alte alimente, acestea rupându-se cu mâna. August este o lună cu sărbători frumoase și tradiții pe măsură. De asemenea este luna în care majoritatea pleacă în concedii, ultima lună de vacanță pentru elevi și ultima lună a verii, iar de acum toamna începe să bată la ușă...

Istvan FEKETE

Viitorul și trecutul sunt a filei două fețe

Un august în flăcări și de reflecție

Trăim, de mi și mii de ani, după voia lui Dumnezeu. El ne-a creat, deci... Deci trebuie să ne conformăm „proiectului”! Și, mii de ani, ne-am descurcat cu Legile Lui... Iarba a fost iarbă, vaca- vacă, soarele îi încălzea pe toți și, la total general, Pământul îi ținea pe toți...

Dar iată că apar de nu știu unde niște unii, care vor să schimbe lumea! Niște unii care se declară vizionari și un fel de noi dumnezei! Și vor ei să schimbe lumea! De ce? Habar n-am și cred că nici domniile lor nu prea știu unde vor să ajungă! Dar sigur, în această schimbare se învârt bani mulți. Miliarde de dolari... Și acei „unii” cu prilejul acestei lucrări, se vor înfrupta poate pe săturate! Spun poate, pentru că s-a putut vedea că, niciodată foamea de înavuțire nu poate fi astâmpărată! Boală grea! Ce propun ei? Multe, una mai trăznică decât alta! Păi, să nu mai creștem vite. Adică vitele sunt vinovate de încălzirea globală a planetei! Și încep să ne explice ce rău pentru sănătate ne aduce consumul de carne! Ne lasă dumneilor să consumăm vegetale... Treacă de la ei! Dar, musai să fie ”bio”! De unde să luăm noi produse bio, când de ani și ani, au modificat genetic tot ce s-a putut? Nici solul nu mai e fără substanțe toxice! Și de ce? Pentru a se obține producții mari care, nu-i așa, le-au băgat mulți bani în conturi! Dar pentru că organismul omului ar avea nevoie de oarece proteine, ne oferă cu generozitate alternativa: Mâncăți fraților insecte! Nu emit carbon precum șeptelul, deci sunt minunate! Uită însă să ne spună că, organismul nostru nu poate procesa așa ceva! Nu se digeră și mai conțin și niște chestii care sunt toxice! Și, ce dacă? O nouă industrie de prelucra-



re/producție a găngăniilor, ar justifica niște costuri! Și cum nu poți să umbli cu miere fără să nu te lingi pe degete, nițel de ici, un pic de colo, iată o măreață popsibilitate de pricopseală... Că sunt șanse de „X”, la sută să ne îmbolnăvim, n-are nimic. Industria de medicamente este una prosperă și pentru domniile lor așa trebuie să rămână! Concluzie: Mâncare proastă, egal boală. Boală, egal medici și medicamente, analize, toate pe bani mulți! Foarte mulți, pentru că și noi, „beneficiarii” grijii pentru sănătatea oamenilor (!), suntem câtă frunză și iarbă... Și dacă fiecare dintre noi luăm doar câte o pastilă (de ce-o fi!) zilnic, asta înseamnă prosperitate nesimțită în buzunarele noilor dumnezei!!! Și până la urmă, ăsta nu-i cel mai grav lucru. Cumplit de grav este faptul că așa zisele leacuri dau pe lângă dependență, rezultate ZERO! ZERO dragii mei! Nu sunt concepute să vindece, doar să amelioreze! Cică eliminăm, dragilor, prea mult bioxid de carbon și se zbuciumă sus numiții de grija planetei... Adică, noi omorăm planeta fiindcă res-

pirăm... Dar cât bioxid de carbon produc ei cu industria de armament a calculat cineva? Industrie care dacă nu-i folosită, devine „depășită tehnic”... Și atunci, ca să nu fie inutilă, punem de-un război... Și iar se învârt sume uriașe la „nivel înalt”! Bani care în cele din urmă sunt suportați de populațiile lumii... Peste o sută, două de ani, se va vorbi despre omenirea de azi ca despre o plagă care era să distrugă planeta! Noi, care vom fi sacrificați, tot noi vom fi stigmatizați cu o vină pe care n-o avem! Însă, generațiile care vor veni, vor crede, pentru că ele vor avea neuronii netezi și curați! Prin vaccinuri, alimentație și medicamente vom fi reduși la zero tăiat în patru! Și ni se va părea normal! În îndobitocirea umanoidă generală vom fi fericiți!!! Poate n-o fi rău... Dar mie mi se pare oribil. Cât încă suntem oameni normali, trebuie să facem totul pentru a opri acest coșmar. Cum? Greu. Întâi să nu mai credem tot ce ni se spune la televizor! Apoi, mai moluț cu medicamentele! Desigur cei care deja au devenit dependenți, nu prea au ce face. Se poate, dar este un

lung proces de detoxifiere... Sunteți bolnavi? Sigur! Cu toții am devenit niște produse defecte ale societății! Nu cred că mai există cineva sănătos tun! Ce doresc eu să sugerez, este să apelați mai întâi la leacuri neconvenționale! Nu vă mai ascundeți după pilule! Un ceai poate fi mai bun. Faceți meditație și relaxați-vă. Gândiți pozitiv. Vorba aia românească cu... „CADE DROBUL DE SARE PE COPIL”, alungați-o din minte. Fiți încrezători: Dumnezeu ne-a creat perfecți. Mai mult, ne-a pus acolo în plămada noastră o minune care ne vindecă de orice! Cu droguri nu faceți altceva decât să distrugeți creația sa! Și nu în ultimul rând țineți post! Dar un post adevărat! Faptul că nu mâncați „de dulce” nu-i suficient! Nu urâți, nu faceți sau doriți răul cuiva! Cel mai important este postul sufletului. Pe el, pe suflet, trebuie să-l curățați. Pentru că de la suflet pleacă tot. Și bine și rău! Și tot pentru sănătate, evitați pe cât puteți cumpărăturile de la supermarketuri! Faceți un pic de efort și alimentați-vă de la piață. De la țărani. Aveți șansa să cumpărați produse mai puțin afectate de chimicale, care sunt după cum bine știți otrăvuri... Gătiți acasă. Gătiți mâncăruri tradiționale, cu care orgnismele noastre sunt obișnuite. Pentru că, încă din pântecul mamei primim informația! Și, dacă mâncăm oarece fruct exotic de care neam de neamul nostru n-a auzit, corpul nostru îl primește ca pe-un dușman! Ca pe ceva toxic! O rugăciune vă readuce speranța! Veți descoperi că vă simțiți mai sănătoși și faceți și economie! Nu tot ce-i nou e și bun. Trăiți oameni buni după cum v-a făcut Dumnezeu cel adevărat.

Lucia Bădiță SECOȘANU

ANUNȚ!

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



Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București

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 – 36 de luni

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 stațiuni, 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.



Detalii la telefon: 0752.001.437

Publicația numărul 1 a seniorilor din România pune la dispoziția membrilor Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București

- VÂNZĂRI / CUMPĂRĂRI
- MATRIMONIALE
- CONVOCĂRI
- PIERDERI
- ÎNCHIRIERI

Așteptăm anunțurile dumneavoastră și în anul 2023

Banca pentru alimente București

ROMANIA CARP Bucuresti Omenia

În folosul seniorilor,
Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București
și Asociația Banca pentru Colectarea
și Distribuția Alimentelor,
au dezvoltat o colaborare de succes
prin care **mii de pensionari
cu venituri mici**, lipsiți de sprijinul
familiei și aflați în imposibilitatea
de a-și asigura hrana zilnică
au beneficiat de alimentele donate.

Iceland
Liechtenstein
Norway

Active
citizens fund

**Vrem un trai
decent
pentru vârstnicii
noștri!
Semnează și tu
pentru a le
schimba viața
în bine!**

Scanează și semnează

Semnează petiția

WWW.SENIORINET.RO/SEMNEAZA-PENTRU-CARTA-ALBA/

SenioriNET
Federația SenioriNET – ONG-uri mai puternice în sprijinul vârstnicilor din România!

Proiect derulat de:

Confederația Caritas România

Asociația 4Change
din pașune pentru societatea civilă

Fundația de Sprijin Comunitar

Caritas Mitropolitan Greco-Catolic BLAJ



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.

Casierii din București și din alte județe

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, Par-

ter, 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;

PUCIOASA, JUDEȚUL DÂMBOVIȚA


Aleea Ardealului, nr. 49. Detalii la tel. 0752.001.418

Your Future Sounds
Clarfon
50%
Reducere la
aparatele
auditive **DE TOP!**

**Bucură-te
de viață!**

Rate fără dobândă
Compensare CAS

 clarfon.ro

 031 9111



COLEGIUL DE REDACȚIE

Manager de proiect
Alina PERJOIU

Redactor-șef
Ionuț CRIVĂȚ
0736.368.692

Redactori:
Lucia Bădiță SECOȘANU,
Ionuț ARDELEANU,
Istvan FEKETE

Grafician DTP
Irina ANDREI

**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