

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

Nefirescul fapt că a nins în marele oraș

La finalul lunii ianuarie a nins în București. Au mai văzut și copiii noștri zăpadă. După luni de așteptare, o ploaie mocănească s-a transformat în fulgi de zăpadă. Albă și curată.



(continuare în pagina 3)

SCRIE O POVESTE ALĂTURI DE NOI!

Redirecționând 3,5% din impozitul pe venitul anului 2023 ai șansa să aduci lumină în viața unui bătrân!



Completează formularul 230!

Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București
Str. Amurgului nr. 53, Sector 5
tel: 021.423.17.49
www.carp-omenia.ro
redirectioneaza.ro/asociația-carp-omenia



Au nevoie de ajutorul dumneavoastră

Redirecționați 3,5% din impozit pentru seniorii OMENIEI!

Dragi membri și prieteni ai Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București, ca în fiecare an suntem alături de seniorii noștri defavorizați și vă invităm și pe dumneavoastră să fiți solidari cu aceștia, printr-un simplu gest umanitar care nu implică niciun cost. Prin completarea și transmiterea către noi a Formularului 230, redirecționați 3,5% din impozitul pe venit în beneficiul seniorilor. Numai împreună putem aduce o schimbare în societatea noastră și în viața persoanelor de vârstă a treia, de aceea avem

nevoie de cât mai mulți oameni ca dumneavoastră. Nu este mult, dar câte puțin de la fiecare ne poate ajuta să redăm speranța celor nevoiași.

Formularele 230 le găsiți la sediul asociației noastre de pe Str. Amurgului nr. 53 sau le puteți descărca și completa, în original, de pe site-ul www.carp-omenia.ro sau de pe paginile noastre de Facebook, „Carp Omenia” și „Asociația CARP „OMENIA” București - Serviciul Social”, sau accesând direct următorul link redirectioneaza.ro/asociația-carp-omenia.

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;
- URGENTELE 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

TOATE LEGUMELE SUNT PLANTATE, ÎNGRIJITE ȘI RECOLTATE DE ROMÂNI...



! ÎN ROMANIA SAU ÎN SPANIA ?

C. PĂTRĂȘCAN

General Mircea Chelaru, fostul șef al Statului Major General

“Armata română, reper de demnitate națională și simbol identitar intangibil!”

Contextul internațional actual este unul extrem de tensionat, câinii războiului sunt pe punctul de a rupe lanțul dacă nu se intervine eficient. Ce este de făcut și unde ne aflăm noi pe tabla de șah? Mai multe într-un interviu excepțional cu domnul general Mircea Chelaru.

Făurirea statului modern român este inevitabil legată de numele inițiatorului său, domnitorul Alexandru Ioan Cuza, la fel procesul de formare a unei armate moderne, actul de naștere reprezentându-l data de 12 februarie 1864. A fost lung acest drum?

Din punct de vedere formal, data la care faceți referire consemnează apariția Armatei Principatelor Unite, dar este bine știut că atât Moldova, cât și Țara Românească au avut propriile organizări armate odată cu implementarea Regulamentelor Organice. Ce a făcut domnitorul Cuza ca fondator al României moderne rămâne ca bornă istorică de constituire a Armatei Naționale, instruită temeinic pe principiile moderne ale vremii. Rezultatul s-a văzut pe câmpurile de bătălie unde am câștigat neatârnamarea cu eroism și multă jertfă de sânge. Drumul istoric al Armatei Naționale este însăși istoria modernă a României. Încercați să localizați o dată istorică de referință a Neamului din ultimii o sută cincizeci de ani fără Armata Română! Imposibil! Tocmai de aceea la români, Armata a devenit reper de Demnitate Națională și simbol identitar intangibil. Chiar și în condițiile de astăzi, mult mai subtile și mai complexe.

În fața noilor provocări mondiale, cum se prezintă armata română, ca



“Prezența noastră în teatre, zone de operații sau misiuni complexe diferite ne confirmă statutul de contribuitori de securitate și de parteneri credibili, eficienți și loiali. Problema României pe mai departe este de a consolida acest statut și a deveni, prin forțele sale armate și capacitatea de angajare a națiunii, un stat care să producă suficientul de descurajare defensivă.”

dotare, operativitate, implicare, contribuție etc.?

Este loc pentru un compendiu! Provocările, după cum spuneți, nu ne mai aparțin în singular și nici nu mai au specificitate locală. S-a schimbat fizionomia războiului, tehnologia și puterea de distrucție a armelor, angajarea umană și a inteligenței artificiale, controlul informațiilor și adâncirea realităților fabricate de tip “fake”. Apoi, nici un actor nu-și mai joacă piesa pe persoană fizică! România a optat pentru familia colectivă a Europei și armata comună NATO! Suntem ca într-o orchestră unde pentru armonie fiecare își interpretează partitura, cu pro-

priul instrument, fără falseturi sau desincronizări! Este o regulă naturală ce trebuie respectată. De aceea am trecut la dotarea cu tehnică și tehnologii inteligente, de generația a cincea, pe alocuri și mai mult, de aceea suntem în cursa pegătirilor profunde pentru controlul

dat, de pensiile militare. Dar nici nu putem să le disociem total. Sincer, nu voi intra în detalii tehnice, ci voi evidenția aspectul definirii corpului militar care este unic diferențiat de TOATĂ SOCIETATEA CIVILĂ. Societatea civilă a creat acest mănunchi “manu militari” pentru a se apăra la nevoie. Și a îndrituit-o cu niște obligații severe pentru care a convenit prin Lege Organică să i se atribuie niște DREPTURI ORGANICE. Între militar și Stat nu există o altă legătură contractuală decât Legea Organică și Jurământul de Credință. Acestea, în mintea tuturor legiuitorilor de pe planetă, sunt INTANGIBILE! Doar la noi, ca la nimenea!

Cum vedeți evoluția acestei stări de fapt, pe de o parte conflicte armate, pe de altă parte dezastre naturale și crize socio-economice?

Societatea umană, în ansamblul ei a ajuns la un stadiu periculos de suficiență existențială. O oboseală planetară însoțită de o nervozitate patologică a pus stăpânire pe umanitate. O depreciere gravă a leadershipului statelor angajează tot mai adesea decizii provenite din erori de judecată. Toți eleborează strategii de război. Nimeni nu se mai gândește la elaborarea unei Strategii a Păcii. Este de așteptat o eroare de judecată majoră care va împinge umanitatea în ultima sa confruntare. România trebuie să supraviețuiască acestei încercări. Prin inteligență aplicată, prudență strategică și credință divină care să producă starea de pace, omnia sensu! Adică, să conservăm valorile OMENIEI, să fim făcătorii de pace, căci fiii Domnului ne vom numi.

Pensiile militare, pe nedrept încadrate ca pensii speciale, reprezintă o temă intens dezbătută. Cum menținem o armată performantă?

Nu aș relaționa performanța Armatei, la momentul

Ionuț CRIVĂȚ

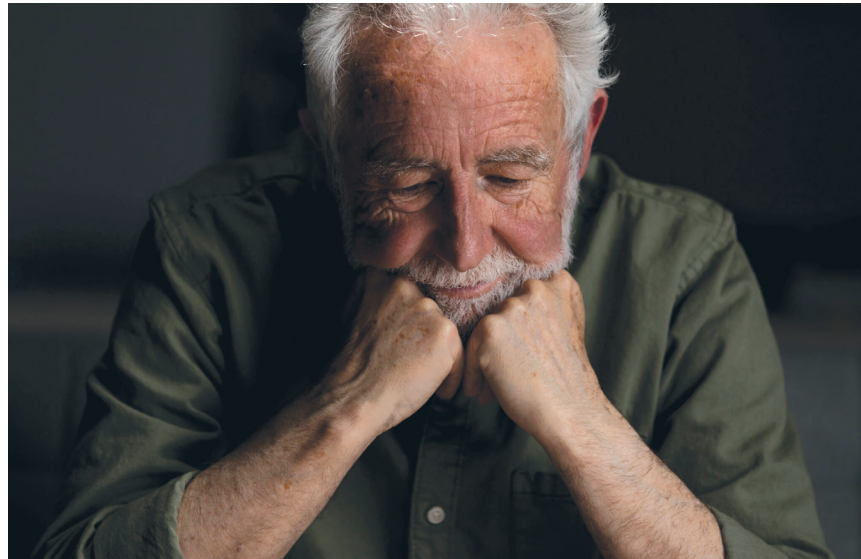
Cu toții am avut momente în viață când ne-am simțit triști, însă dacă trec săptămâni și acele sentimente persistă, poate fi depresie. Mai mult decât simpla tristețe, depresia ne poate "fura" bucuria vieții, lăsându-ne copleșiți, și, în unele cazuri, incapabili de a funcționa normal. Vestea bună: depresia este tratabilă.

● **Depresia "doare"**. Tristețea este un simptom cu care suntem familiarizați cu toții, dar simptomele depresiei nu se limitează la gânduri și minte. „La persoanele în vârstă, depresia tinde să se manifeste mai des cu simptome fizice decât la persoanele mai tinere”. Simptome comune: dureri de cap, dureri articulare, oboseală, tulburări de somn, pierderea poftelor de mâncare și probleme gastro-intestinale, spune Bruce Sutor, psihiatru la Clinica Mayo, Minnesota (SUA), citat de Revista AARP.

● **Femeile sunt mai predispușe la depresie**. Femeile au aproape de două ori mai multe șanse de a fi diagnosticate cu

Sănătatea mintală

Lucuri mai puțin cunoscute despre depresie



depresie decât bărbații, potrivit clinicii anterior menționate. Există păreri că acest lucru se datorează fluctuațiilor hormonale, în special în timpul menopauzei. Alți specialiști sunt de părere că femeile pot fi mai predispuse la stres cronic. „Dar se poate și ca depresia

să apară pur și simplu diferit la bărbați, care adesea par supărați sau iritabili, mai degrabă decât triști”, explică Brian Cole, profesor de psihologie la Universitatea din Kansas.

● **Cu toate acestea tratamentul medicamentos, împreună cu psihoterapia pot**

reprezenta o soluție bună. „Gestionarea depresiei înseamnă mai mult decât «Luați această pastilă»”, spune Bruce Sutor. „Presupune, de asemenea, adoptarea unor comportamente sănătoase care pot ajuta la reducerea simptomelor depresiei. Probabil că cel mai simplu și mai eficient tratament este exercițiul fizic. Nu am văzut niciodată pe cineva să își îmbunătățească starea stând pe canapea”.

Există și alte modificări ale stilului de viață care pot contribui la o stare mentală mai bună. Există dovezi că o alimentație sănătoasă, cum ar fi o dietă mediteraneană, plină de fructe, legume și cereale integrale, poate ajuta la reducerea simptomelor depresiei.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

M-am culcat cu zoaie pe stradă, întuneric și urât, iar pe la 6 dimineața cvartalul mohorât, plin de rahați de mâțe și de căței de pe străduțe, era acoperit de ceva alb și strălucitor care se așternuse inclusiv peste găinașurile porumbeilor pe care le curăț zilnic cu șpaclul de pe pervazele ferestrelor. Alb și o lumină nefirească, deși era doar în buza dimineții. Pe jos covor alb, ca din Coșbuc, asta a durat câteva minute până au trecut mașinile și-au înnegrit totul. Cu un fes tras peste urechi, cu fularul înfășurat în jurul gâtului și în tricou, ies pe balcon așteptând ca să văd ce vedeam de atâtea ori în copilărie și de care, acum la maturitate, mi s-a făcut un dor nebun. Oamenii cu lopeți, curățând

zăpada, copii cu sănii, tăvălindu-se în zăpadă etc., etc. Nimic, nici țipenie de om. Toți stăteau pe la ferestre, care prin balcoane, care prin scările blocurilor, – v-am spus, locuiesc într-un cvartal și am vizibilitate maximă la toate blocurile și scările care-l formează – și făceau poze la zăpadă, selfie-uri cu lopata, cu mașinile înzăpezite, cu aleile, cu pomii copleșiți de atâtea greutate. Cei care locuiau la etajele superioare aveau altă panoramă. Cu oameni văzuți de sus, soldați cu lopețile la picior. Îmi chem soția să vadă și ea, iar ea îmi răspunde – Tati, e un semn de normalitate! Dacă nu era zi și era noapte, dacă nu era iarnă și era primăvară, puteai

crede că era ca la noaptea de Înviere!

Pe mine mă cam sperie normalitatea asta, cu sute de telefoane licărind și fotografiind zăpada. Pe rețelele de socializare nu mai spun, eu sunt doar pe Facebook, dar mi-a ajuns. Prin nămeți dacă ai fi, știind că mai ai benzină pentru încă vreo 2 ore, și viața ta atârnă de asta, dar tot îți faci un seflie din mijlocul urgiei. Domni și domnițe cu pretenții, ce naibii, se pozează cu raclela! Vine Paștele, să vezi atunci poze cu ouă colorate, colaci și cozonaci. A nins!

Mă hotărâsc să mă duc acasă, la țară, în Siliștea Gumești. După mici provizii. Am vorbit din timp cu

finul Costel al lui Măleanu pentru niște brânză, cu o vecină pentru ouă, dar în general mă duc să văd cum mai este gospodăria. Să vezi ce poze și ce selfie-uri îmi fac pe drum, pe câmp, lângă pădurea de la Tătărăști, acolo unde vâneau pe vremuri căprioare Adrian Năstase, Petrică Roman și răposatul Dan Iosif. Ce amintiri...

P.S. Minunea a durat câteva zile. Dar a început să se încălzească, zăpada s-a topit, iar rahații apar cu căciulițe mici și hăinuțe de nea înghețată și mocirlită prin grădinile blocurilor, prin parcuri și pe trotuare. Nefirescul fapt că a nins în marele oraș i-a tulburat pe bucureșteni. Pe rahați și mai mult.

EDITORIAL

Nefirescul fapt că a nins în marele oraș

Seniori activi și informați,

Educație financiară intergenerațională (I)

În următoarele numere ale Ziarului "OMENIA" vom publica informații din "GHIDUL DE EDUCAȚIE FINANCIARĂ INTERGENERAȚIONALĂ" pentru seniorii membri ai caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor și familiile acestora, editat de către Federația Națională "OMENIA" (2023) pentru a vă ajuta să:

- luați decizii informate cu privire la finanțele personale;
- evitați capcanele financiare;
- aveți o bunăstare financiară generală;
- reduceți stresul financiar.

De ce educație financiară?

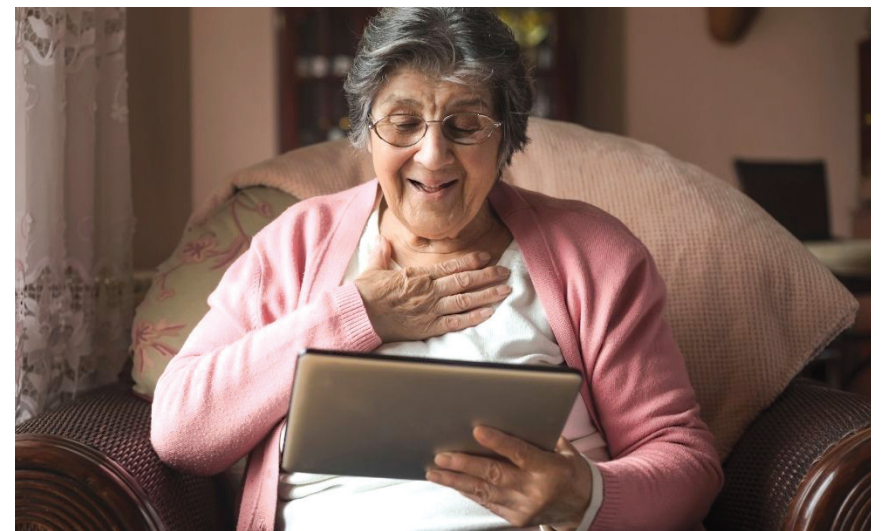
La nivel mondial, doar 33% dintre adulți au o înțelegere a conceptelor financiare de bază (Standard & Poor's Ratings Services Global Financial Literacy Survey) arată studiul

privind alfabetizarea financiară în jurul lumii, realizat de Banca Mondială. În România, datele arată o situație mult mai îngrijorătoare, plasând țara noastră pe ultimul loc în Europa, cu cea mai mică rată de alfabetizare financiară (aproximativ 22% dintre adulți).

Ce înseamnă alfabetizarea financiară și care sunt beneficiile acesteia?

Alfabetizarea financiară se referă la cunoștințele și abilitățile necesare pentru a lua decizii informate și eficiente cu privire la finanțele personale. Aceasta include înțelegerea conceptelor financiare, cum ar fi bugetarea, economisirea, investițiile, gestionarea datoriilor și planificarea financiară.

Cum putem economisi mai ușor pentru obiectivele noastre, prin 4 pași importanți:



Urmărește-ți cheltuielile.

Prin revizuirea cheltuielilor în mod regulat, poți urmări exact unde se duc banii și unde ar putea fi nevoie să mai reduci din costuri. S-ar putea să te surprindă cât de mult cheltuiești pe lucruri la care nu te-ai fi gândit niciodată.

Include economisirea în bugetul tău și plătește-te pe tine primul/prima.

Ce înseamnă acest lucru? Pur și simplu, de îndată ce primești banii și înainte de a avea timp să-i cheltuiești pe alte lucruri, pune banii într-un cont de economii.

Stabilește-ți obiective de economisire.

Stabilirea unor obiective specifice – mici sau mari – poate face economisirea mai ușoară. Știind că economisești pentru ceva semnificativ, cum ar fi o vacanță de familie sau cadouri te poate determina mai ușor să reduci din cheltuieli în alte categorii.

Pregătește-te pentru cumpărături în avans.

O greșeală frecventă este aceea de a merge la cumpărături fără o listă de cumpărături stabilită. A face o listă înainte de a merge la cumpărături este unul dintre cele mai importante principii. Planifică-ți mesele săptămânale pornind de la a-ți verifica camera și frigiderul.

Telefonul Vârstnicului:

Peste 50% dintre vârstnici trăiesc în singurătate!

În anul 2023, serviciul social licențiat Telefonul Vârstnicului, singura linie telefonică națională gratuită dedicată seniorilor, operată de Fundația Regală Margareta a României, a înregistrat 11.991 de convorbiri telefonice cu vârstnici și aparținători din toată țara, care au beneficiat de informare, consiliere socială, îndrumare, sprijin material sau emoțional. 2.228 dintre apelanții seniori au sunat pentru prima dată, 46% dintre ei provin din mediul rural și din orașe mici, 48% solicită informații utile traiului de zi cu zi, 32% au între 70 și 80 de ani, iar 53% locuiesc singuri.



Populația României continuă să îmbătrânească. În 2023, datele statistice oferite de Institutul Național de Statistică referitoare la seniorii din România sunt, în

continuare, îngrijorătoare: populația rezidentă de vârstnici peste 65 de ani depășește 3,7 milioane de persoane, iar aproape 1,9 milioane dintre ei au rămas singuri – luând în calcul seniorii care și-au pierdut partenerii și pe cei necăsătorii sau divorțați.

Pe primul loc în topul motivelor de apelare a liniei telefonice a rămas și în 2023 obținerea de informații practice, utile și de încredere, care nu sunt accesibile tuturor seniorilor. Mijloacele moderne de informare, comunicarea digitală, societatea tot mai avansată din punct de vedere tehnologic,

migrația familiilor tinere din ultimii ani, dar și fenomenele de marginalizare sau discriminare a vârstnicilor, îi plasează pe mulți într-o situație de izolare socială. De asemenea, în 2023, nevoia de îngrijire și sprijin practic la domiciliu a fost pe locul 2 în topul apelurilor. Pe locul trei în topul apelurilor vârstnicilor au fost solicitările de sprijin financiar și material, din partea a 327 de seniori.

Oportunitățile reduse de participare la viața socială sau de a avea un rol după pensionare aduce sentimentul de inutilitate, care îi copleșește pe mulți dintre vârstnici.

Sfatul specialistului

Stadiile dezvoltării cognitive în concepția lui Jean Piaget (I)

Jean Piaget a fost un psiholog elvețian care a avut o contribuție covârșitoare la înțelegerea dezvoltării cognitive a copiilor. Piaget a susținut că dezvoltarea cognitivă a copiilor are loc în stadii de dezvoltare. Piaget a postulat că, pe măsură ce gândirea copiilor se dezvoltă de la o etapă la alta, comportamentul lor se schimbă și el, reflectând aceste dezvoltări cognitive. Etapele din teoria sa urmează o ordine specifică, iar fiecare etapă ulterioară are loc numai după cea anterioară.

Aceste etape sunt:

1. Stadiul senzorio-motor (0-2 ani) - Stadiul senzoriomotor este prima fază a dezvoltării cognitive a copiilor. În această etapă, bebelușii învață în primul rând despre mediul lor prin intermediul simțurilor și activităților motorii. Ei scutură sau aruncă

lucruri, își pun lucruri în gură și învață despre lume prin încercare și eroare. Între 7 și 9 luni, bebelușii încep să realizeze că un obiect există chiar dacă nu îl mai pot vedea. Această etapă importantă este cunoscută sub numele de permanența obiectului și este un semn că memoria se

dezvoltă. După ce bebelușii încep să se târască, să stea în picioare și să meargă, mobilitatea lor fizică crescută duce la o dezvoltare cognitivă mai bună. Aproape de sfârșitul etapei senzoriomotorii (18-24 luni), sugarii ating o altă etapă importantă - dezvoltarea timpurie a limbajului, semn că își dezvoltă unele abilități simbolice.

2. Stadiul preoperațional (2-7 ani) - În această etapă copiii mici sunt capabili să se gândească la lucruri în mod simbolic. Limbajul se dezvoltă. De asemenea, ei dezvoltă memoria și imaginația, ceea

ce le permite să înțeleagă diferența dintre trecut și viitor. Tot în această etapă copiii încep să înțeleagă cauzalitatea, dar și identitățile, faptul că obiectele și oamenii rămân la fel, chiar dacă arată diferit. De asemenea, copiii învață și mai multe despre clasificare. Ei pot clasifica elementele pe baza asemănărilor sau diferențelor. De asemenea, încep să înțeleagă numerele și cantitatea (de exemplu, concepte precum „mai mult” sau „mai mare”).

(Continuare în numărul următor)

Alina MIHĂESCU,
psiholog logoped



Originea și etimologia lunii februarie

Februarie este a doua și cea mai scurtă lună a anului în calendarul gregorian. În anii bisecți, februarie are 29 de zile, iar în rest are 28 de zile. Luna februarie are cel mai mic număr de zile deoarece a fost introdusă mai târziu în calendar față de celelalte luni. Romanii foloseau, în secolul al VIII-lea î.Hr., calendarul lui Romulus, care avea numai zece luni. Anul, care avea 304 zile, începea în martie și se sfârșea în decembrie, iar lunile ianuarie și februarie nu existau.

Denumirea lunii februarie vine din latinescul „februarius”, derivat, la rândul lui, din „febuare”, care înseamnă „a purifica” și face referire la ritualul curățirii, care se desfășura, în antichitate, la data de 15 februarie. Această lună era dedicată zeului împărăției subpământene - Februs - din mitologia etruscă. Se crede că, la fel ca și Ianus (ianuarie), Februs venea din Etruria. Grecii numeau luna februarie Anthesterion.

În mitologia romană, lui



Februs îi corespundea Pluton, sau Hades în mitologia greacă. La romani, acesta este corespondentul unui zeu și mai vechi - Dis Pater (și el stăpân peste Infern), asimilat ulterior lui Pluton. În anul 714 î.Hr., regele Numa Pompilius a modificat calendarul, cu scopul de a-l alinia cu cele 12 cicluri lunare. Lunile aveau 31 de zile sau 29, iar februarie, adăugată ulterior, a rămas cu 28 de zile, anul având 355 de

zile. În anul 450 î.Hr., în timpul Republicii Romane, calendarul a fost reformat din nou - februarie avea 28 de zile dar, la fiecare doi ani, era introdusă o lună suplimentară, numită Mercedonius, în continuarea lui februarie. În acești ani, februarie rămânea cu 23 sau 24 de zile.

În calendarul iulian (calendar solar utilizat în Roma antică, introdus de Iulius Caesar), luna suplimentară, Mer-

cedonius, a fost înlăturată, februarie rămânând cu 28 de zile în anii standard și cu 29 de zile în anii bisecți. Calendarul Gregorian - care se utilizează în zilele noastre, a păstrat această caracteristică. Motivul pentru care au fost introduși anii bisecți (cu 366 de zile) a fost pentru a compensa diferența de timp între anul calendaristic (365 de zile) și anul solar sau anul tropic, care înseamnă timpul de care are nevoie Terra pentru mișcarea de revoluție completă în jurul Soarelui, adică 365,2422 de zile. Fără această corecție, anotimpurile s-ar fi decalat progresiv în calendar. Februarie n-a fost, însă, întotdeauna a doua lună din an. În diferite perioade, până la calendarul reformat de Iulius Caesar în 46 î.Hr., când anul începea, primăvara, în martie, februarie a fost chiar ultima lună, cu care se încheia anul. Și așa a și rămas pentru mult timp în memoria colectivă, ca un sfârșit de an.

Istvan FEKETE

Centrul de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București:

Locul binecuvântat unde vă veți afla doar între prieteni

În fiecare an, primăvara este vestită de acele flori fragile și curajoase, ce scot căpușorul din zăpadă să salute soarele și să aducă bucurie: GHIOCEII. Simbolul primăverii și al izbânzii în fața gerului, ne sunt iată și nouă beneficiarii activi ai Centrului de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București un bun mod de comparație. Pentru că, asemeni lor, am depășit multe ierni aspre, munți de gheață ne-au troienit pașii, dar, iată-ne acum, la vârsta senectuții, cum pășim cu curaj mai departe, înfruntând griji și nevoi ce nu au grad de comparație.

Pentru că deși istoria ne vorbește despre greutăți și grozăvii îngrozitoare care s-au petrecut de-a lungul timpului, în nici o poveste ce vine din trecut, nu se pomeneste despre depopularea planetei... Poate doar la holocaust să mai fi fost ceva asemănător. E drept că încă nu s-a aplicat concret nimic în sensul acesta, dar zvonul naște frică, frica naște boală, iar boala, naște ce??? Păi desigur moarte. Deci, ne autodistrugem...

Așadar, ce trebuie făcut? Simplu: SĂ NU DĂM CREZARE TUTUROR BALIVERNELOR ce ni se comunică pe felurite căi (TV și internet) și să ne bucurăm de zilele ce ni le mai păstrează Dumnezeu pentru noi seniorii cu dragoste și prețuire pentru fiecare clipă care trece, dar nu se mai întoarce. Clipa trece și lasă în urmă-i stricăciuni: Asta am aflat-o și noi de la părul alb, de la oarece riduri și reumatisme. Așa face clipa. E hoată și vrea pentru ea tot ce-i frumos: un zâmbet, o sărutare, un vis... Pleacă și



le ia cu ea. Dar, nu poate lua amintirea. Pecete săpată-n sufletul omului pentru vecie, amintirea ne rămâne alături câte zile trăim. Amintirea este un buchețel cu ghiociei suavi ce poartă parfumul momentelor fericite. Mă rog, poate nu toate au fost musai fericite, dar au fost, sunt ale tale, ele sunt jurnalul vieții tale. Și dovedea că orice greutate, orice necaz, care azi ne rupe sufletul, mâine va fi deja trecut. Și tocmai amintirea clipelor grele, este aceea care trebuie să ne dea curaj pentru viitor. Deci, e imperios necesar

să ne creăm amintiri cât mai frumoase. Ele vor fi balsam și alinare în clipe grele. Ele sunt cea mai mare bogăție a omului... Un om fără amintiri frumoase este mort cu mult înainte de a-i suna ceasul... Adică să fim precum ghiociei. Ei, mititei, fragili și fără apărare, se luptă cu gerul și mor arși de soare... Dar fericirea clipei în care trăiesc și dăruiesc bucurie, nu le-o poate lua nimeni. De aia zic: Să fim precum ghiociei. Să trăim fără să ne mai gândim la probleme. Vine alt virus? Să vină. Dacă nu ne temem

de el, poate violența lui ne va omori (dacă ne prinde), dar nu murim de frica lui. Vine un război? Poate... Dar încă n-a venit. Deci? Pentru ce să ne crescă tensiunea, să facem infarct, când și dacă va fi să vie, nu putem opri mersul istoriei? Azi suntem vii și azi trebuie să trăim cu nesaț fiecare clipă, oferindu-ne și oferind bucurii... Sper că m-am putut face înțeleasă... Și ca exemplu, pot să vă povestesc despre beneficiarii Centrului de Zi „OMENIA”! Ce fac ei? Păi fac, și ce fac e minunat: scapă de singurătate și gânduri negre, oferind bucurie pentru ei și pentru cei din jur.

Spuneam despre Centrul de Zi... Este o a doua casă pentru ei. Acolo, se întâlnesc la diverse cercuri unde împletesc povești și nu numai. La cercul de mâini îndemânatică creează lucrășoare minunate pentru copii, la cercul de engleză se pregătesc pentru aventuri în lumea largă, la cercul de literatură se face poezie și se amintește despre valorile literaturii românești... Și mai e! Cercul de creație, de IT, grupul vocal, cercul de pictură, adică o întreagă lume. Dar în general, la oricare cerc vei veni, vei găsi prieteni cu inima deschisă și curată, care-ți oferă gratis omenie. Și de aia zic: Oricine se crede singur pe lume, greșește. Există un loc binecuvântat, unde vă veți afla doar între prieteni: la Centrul de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, unde sunteți așteptați cu drag. Veniți dragilor și învățați să fiți ghiociei, ca să adunați amintiri frumoase, să adunați bogăția gândului senin.

Lucia Bădiță SECOȘANU

ACTIVITĂȚI LA CENTRUL DE ZI "OMENIA"

Dragi seniori, vă așteptăm de luni până vineri, la activitățile de socializare și de petrecere a timpului liber pe care Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București vi le pune la dispoziție în cadrul cercurilor și atelierelor tematice.

MATRIMONIALE

Domn, 74 de ani, singur și fără obligații, doresc să cunosc o doamnă 60 - 70 de ani, fără obligații, sănătoasă, pentru prietenie/căsătorie. Precizez că locuiesc la curte. Ion Buzatu, telefon 0785.637.002

Prin noi
OMENIA
există!



www.carp-omenia.ro
carp.omenia@yahoo.com

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.

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



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

rubrica:

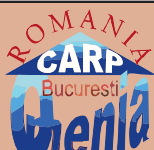
- VÂNZĂRI / CUMPĂRĂRI
- MATRIMONIALE
- CONVOCĂRI
- PIERDERI
- ÎNCHIRIERI

Detalii la telefon: 0752.001.437

Așteptăm anunțurile dumneavoastră și în anul 2024



Banca
pentru
alimente
București



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.



Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București, angajează urgent CASIER ZONAL



cu diplomă de absolvire studii medii
în localitățile Popești Leordeni (IF),
Măgurele (IF), Pantelimon (IF), Berceni
(IF), Glina (IF), Brănești (IF), Voluntari
(IF), Tunari (IF), Otopeni (IF), Chitila (IF)

CONDIȚII:

- domiciliul stabil în localitățile respective;
- studii medii cu diplomă de bacalaureat;
- fără cazier judiciar;
- cunoștințe operare PC

RELAȚII LA:

021.423.17.49; 0752.001.445;
0752.001.434; 0752.001.412

de luni până vineri, între orele

09.00 - 15.30

www.carp-omenia.ro



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

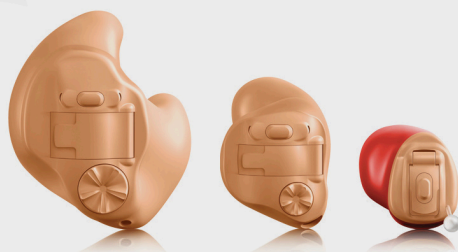
Str. Decebal, nr. 1, sc. B. Detalii la tel. 0785.211.636;

PUCIOASA, JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

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

Your Future Sounds
Clarfon

Sustine protezarea bilaterală



**1+1
GRATUIT**



www.clarfon.ro



031 9111

COLEGIUL DE REDACȚIE



Prin art. 206 CP, responsabilitatea juridică pentru conținutul articolului aparține autorului.

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