

OMENIA

Revista trimestrială a FEDERAȚIEI NAȚIONALE "OMENIA"
a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România

Anul 12 nr. 4 (48)

www.fn-omenia.ro; www.omeniatv.ro

DECEMBRIE 2020

LA MULȚI ANI!

2021

Federația
Națională „OMENIA”
a Caselor
de Ajutor Reciproc
ale Pensionarilor,
**30 DE ANI
DE OMENIE ȘI
SOLIDARITATE**

Federația Națională "OMENIA"
a C.A.R.P.-urilor din România,
membră a Platformei AGE Europe



Mesajul președintelui / The President's message	1
„O altă încercare a istoriei peste care putem trece cu înțelepciune și grijă pentru sănătatea noastră” / Another test of history that we can go through wisely and with care for our health	2-4
Construirea de parteneriate pentru îmbătrânirea sănătoasă în timpul și dincolo de pandemia COVID-19: AGE aduce vocea seniorilor în dialogul interactiv cu Organizația Mondială a Sănătății / Building partnerships for healthy ageing in and beyond the COVID-19 era: AGE raises older people's voice in interactive dialogue with World Health Organisation.....	5
Retrospectiva anului 2020 din perspectiva evoluției drepturilor persoanelor vârstnice din Europa / The review of the year 2020 in the light of the evolution of older people's rights in Europe	6-7
Federația Națională «OMENIA» a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor, 30 de ani de omenie și solidaritate / The National Federation "Omenia" of the Pensioners Mutual Houses, 30 years of humanity and solidarity.....	8-12
Crăciun la castel! / Christmas at the castle!.....	13-15
Pentru a îmbătrâni sănătos trebuie să te reinventezi / In order to grow old healthy, you need to reinvent yourself	16-17
După 10 luni de coronavirus, persistă mai multe întrebări la care oamenii de știință încă nu au găsit răspunsuri / After 10 months of coronavirus, several questions remained unanswered by scientists	18-20
O altfel de Poveste de Crăciun / A different kind of Christmas Story.	21-22
Povestea lui Crăciun, de două mii de ani între daci și creștini! / The story of Christmas, for two thousand years between dacians and christians!	23-24
Atenție la măștile de protecție pe care le cumpărăm! / Watch out what kind of protective masks you buy!	25
Indicatori de prudențialitate și eficiență / Prudence and efficiency indicators	26-28
De la C.A.R.P.-uri adunate / Collected from the P.M.H.H.	29-30
Umor în pandemie / Humor in pandemic	31
Să mai și râdem / Let's laugh.....	32



Dragi seniori,

Anul 2020 se apropie cu pași repezi de final. Încheiem o altă etapă și facem bilanțul unui an dificil, dar în care ne-am implicat activ și într-o manieră ambițioasă în multe activități de întraajutorare a membrilor noștri și am urmărit să îndeplinim toate obiectivele propuse pentru protecția socială a persoanelor vârstnice.

Dacă cineva ne-ar fi spus în 2019 prin ce vom avea de trecut și de pățimit în anul de grație 2020, cu siguranță, nu l-am fi crezut. Anul trecut, ca pe acum, ne pregăteam de Sfântul Nicolae, de Crăciun și de Anul Nou, mai puneam un bănuț de-o parte ca acei doi moși dragi și sfinți să umple ghetuțele și sacul cu cadouri pentru nepoții noștri. Vor veni,

fără îndoială, și anul acesta. De aceea suntem noi aici, pentru dumneavoastră. Casele de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor, încă de la înființare, acum mai bine de peste un secol, au reprezentat și reprezintă soluția salvatoare bazată pe compasiune și întraajutorare pentru sute de mii de vârstnici. În vremurile pe care le traversăm ele au devenit o necesitate vitală pentru segmentul cel mai afectat. Nu doar acum, dintotdeauna, dar acum cu atât mai mult. Dragi seniori, au trecut și vor trece multe peste noi, și suntem, cum spuneau Sfintele Scripturi, abia la început. Sperăm, totuși, că acea însușire a omului, cea mai nobilă dintre toate, a fost și va rămâne Omenia! Nu renunțați la ea, noi n-am renunțat, de aceea suntem mereu alături de dumneavoastră!

Nu trebuie să cedăm, vom

merge înainte, pentru că este de datoria noastră. Mulțumesc tuturor celor care, pe parcursul acestui an extrem de greu, au fost alături de noi și au crezut în misiunea noastră. În pragul sărbătorilor de iarnă, gândurile mele și ale mării familii a OMENIEI se îndreaptă către dumneavoastră cu căldură și emoție și vă transmit pe această cale cele mai sincere urări de sănătate, iar Noul An să vă aducă speranță și încredere.

SĂRBĂTORI FERICITE!

**Președintele
Federației Naționale
"OMENIA" a C.A.R.P.-urilor
din România**

Inginer

Gheorghe CHIOARU

“O altă încercare a istoriei peste care putem trece cu înțelepciune și grijă pentru sănătatea noastră”

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

Stirile sunt tot mai alarmante, iar zi de zi se mai doboară un record nefericit legat de rata îmbolnăvirilor și deceselor cauzate de infectarea cu coronavirus. Am intrat deja într-un al doilea val de pandemie și premisele instituirii unor măsuri și mai drastice sunt tot mai aproape. Depinde de noi cum înțelegem să ne protejăm și să respectăm măsurile. La ce să ne așteptăm în continuare avem răspunsul într-un dialog interesant cu doamna doctor Laura Eleni Nedelescu, medic specialist Gerontologie și Geriatrie. Specialistul nostru ne va vorbi despre situația dificilă creată

de pandemia pe care o traversăm și, bineînțeles, contextul în care aceasta afectează preponderent persoanele de vârstă a treia.

Doamna doctor, traversăm, potrivit specialiștilor, un al doilea val de pandemie. La ce ne putem aștepta, știind prin ce am trecut deja în primăvară?

Din păcate, în acest moment suntem într-o avalanșă a răspândirii bolii, zilnic se înregistrează recorduri de infectări, internări în secții ATI și, mai grav, număr în creștere de decese. În primăvară au fost cifre cu mult mai mici, cu o scădere importantă la sfârșitul perioadei de carantină. Dar, din vară am înregistrat o continuă creștere de cazuri, iar zilele acestea asistăm la recorduri maxime

de la zi la zi. Este important să înțelegem că ne confruntăm cu o boală nouă, dată de un virus cu care omenirea nu s-a mai întâlnit și care reprezintă o provocare pentru sistemul imunitar al fiecăruia dintre noi. Odată infectați, putem trece ușor prin boală fără simptome sau cu forme ușoare (statistic în 80% din cazuri), sau putem face forme grave ce pot evolua nefast spre deces. Conform INSP (Institutul Național de Sănătate Publică), în 2020 au decedat în România de 25 de ori mai mulți oameni de COVID-19 decât de gripă, deci vorbim de o afecțiune foarte serioasă. Cu un sistem sanitar slab organizat și personal medical deficitar, România are o mortalitate de 3,6% prin COVID-19, mult mai mare decât în marea majoritate a țărilor europene.



Din această perspectivă, cum afectează această stare de fapt persoanele vârstnice, cele mai vulnerabile în fața bolilor?

Într-adevăr, vârstnicii au riscul cel mai mare de evoluție gravă a acestei boli. Afecțiunile cronice căpătate de-a lungul anilor, așa numitele comorbidități în statisticile oficiale, îi fac extrem de fragili în lupta cu boala. Cele mai frecvente afecțiuni care scad șansele de supraviețuire sunt: bolile cardiovasculare (hipertensiunea, insuficiența cardiacă, etc), diabetul, obezitatea, afecțiuni maligne, afecțiuni respiratorii. Iar majoritatea celor peste 65 de ani suferă de cel puțin una din acestea. Statisticile oficiale

arată că, până în prezent, 81,4% dintre cei decedați în România din cauza COVID-19 aveau peste 60 de ani. Iată de ce, mai ales pentru vârstnici, această perioadă este foarte grea, atât din perspectiva medicală, dar și personală. Trebuie asigurată asistența medicală eficientă pentru afecțiunile lor cronice, dar și intervenția promptă în dezechilibrele acute.

Trebuie susținuți moral și restul societății să îi protejeze mai mult ca niciodată. Eu îndemn ca în cazul unei agravări bruște a stării de sănătate să fie obligatoriu solicitată părerea medicului de familie sau, după caz, apelarea serviciului de urgență 112, pentru a fi gă-

site soluțiile de intervenție terapeutică în timp util. Cu tristețe am fost martoră, în această perioadă, a multor situații în care pacientul sau familia acestuia au refuzat să solicite ajutor medical în spital din cauza temerilor de infectare cu noul virus, evoluția fiind spre deces. Riscăm astfel să pierdem mai mulți bolnavi decât cei infectați cu coronavirus. Trebuie să înțelegem că spitalele sunt organizate separat pentru pacienți Sars-CoV 2 și non-COVID, la internare testarea este obligatorie și există circuite separate pentru infectați/neinfectați. Se efectuează în spital și în aceste condiții manevre medicale și chirurgicale care pot salva vieți.

În calitatea dumneavoastră de medic, ce recomandări și sfaturi aveți pentru aceștia și în general pentru toate categoriile de vârstă?

Sfatul cel mai important este acela de a preveni infectarea cu coronavirus. Și asta este la îndemâna oricui, indiferent de vârstă, preocupat de sănătatea sa și a celor din jur. Maska de protecție trebuie purtată corespunzător, astfel încât să acopere și nasul și gura, căile prin care virusul poate pătrunde în organism. Trebuie purtată obligatoriu atât în spații închise (magazine, policlinici, etc), dar și în spații deschise unde interacționăm cu mulți oameni. Ne aflăm într-un moment dificil, de largă răspândire a virusului, în care orice persoană cu care venim în contact poate fi infectată, chiar fără să știe sau să aibă semne de boală. Spălătul frecvent pe mâini cu apă și săpun sau folosirea dezinfectantului pe bază de alcool reduc posibilitatea ca virusul să ajungă în ochi, nas, gură. Evitarea aglomerațiilor și păstrarea distanței minime de 1,5 m între persoane limitează de asemenea răspândirea infecției.

Măsuri simple, la îndemâna oricui, dar care trebuie respectate...

Așa este. De la începutul acestui an tot auzim aceste îndemnuri, ele sunt simple, dar trebuie să le aplicăm foarte strict. O singură scăpare într-un moment nepotrivit în care suntem în preajma unui infectat ne poate fi fatală. O altă recomandare simplă, dar

Purtați mască!

Purtarea măștii este una dintre măsurile de prevenire și limitare a răspândirii anumitor boli respiratorii, inclusiv cea cauzată de noul coronavirus. Cu toate acestea, doar utilizarea unei măști nu este suficientă pentru a asigura un nivel adecvat de protecție și ar trebui adoptate și alte măsuri. Folosirea măștii trebuie combinată cu igiena adecvată a mâinilor și cu alte măsuri de prevenire și control a transmiterii noului coronavirus de la om la om.

eficientă, este aceea de a aerisi frecvent, încăperile în care stăm. La apariția oricărui semn de infecție respiratorie: nas înfundat, durere în gât, tuse, dificultate la respirație, febră, este obligatoriu să rămânem în casă și să luăm legătura telefonic cu medicul de familie care ne va îndruma în continuare și ne va prescrie tratament. Fără îndoială, cea mai dificilă recomandare de urmat pentru o persoană vârstnică este aceea de a limita interacțiunea cu membrii mai tineri ai familiei, copiii și nepoții, care pot fi vectori de transmitere a infecției. Această depărtare trebuie percepută ca o precauție necesară pentru o lungă apropiere în viitor, atunci când vom depăși cu bine restricțiile sanitare ale pandemiei.

Doamna doctor, vorbiți-ne vă rugăm un pic despre specializarea dumneavoastră, despre efortul și dedi-

care pe care le aveți în lucrul cu persoanele vârstnice.

Profesez ca medic geriatru de 20 de ani, timp în care am acumulat experiență medicală din îngrijirea a sute de bolnavi vârstnici. Trebuie răbdare, tact și empatie în interacțiunea cu vârstnicii, dar și cunoștințe medicale și soluții terapeutice potrivite pentru afecțiunile lor. O relație de respect reciproc și înțelegere între medic și pacient se construiește în timp. Pe lângă problemele medicale am ascultat mereu cu interes poveștile de viață ale pacienților, atunci când au dorit să le expună. Din perspectiva pacienților vârstnici care au trăit greutățile războiului, foamei, perioadei comuniste, pandemia din prezent este o altă încercare a istoriei peste care putem trece cu înțelepciune și grijă pentru sănătatea noastră, în egală măsură cu grija pentru toți cei de lângă noi.

Construirea de parteneriate pentru îmbătrânirea sănătoasă în timpul și dincolo de pandemia COVID-19: AGE aduce vocea seniorilor în dialogul interactiv cu Organizația Mondială a Sănătății

La data de 4 noiembrie 2020 a avut loc o sesiune interactivă online între directorul general al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, și organizațiile societății civile care lucrează în domeniul îmbătrânirii. Această sesiune a fost rezultatul unei inițiative conduse de Federația Internațională pentru Îmbătrânire, împreună cu HelpAge International, ILC Brazilia și Comitetul ONG privind Îmbătrânirea (Geneva).

Printre cei șase vorbitori invitați să ia cuvântul, secretarul general AGE Maciej Kucharczyk a făcut o declarație aducând „Vocea persoanelor vârstnice în problematica COVID-19”. El a subliniat că „*permiterea persoanelor în vârstă de a avea o voce în dezbaterile cu privire la modul de abordare a provocărilor de sănătate în timpul și dincolo de pandemia Covid*” este ceea ce ar trebui să facă actorii instituționali. În numele coaliției organizațiilor societății civile care au organizat evenimentul, secretarul general al AGE a solicitat OMS să deschidă informări periodice cu statele membre și organizațiile societății civile din aceste state pentru a asigura dialogul. Acesta a insistat, de asemenea, asupra necesității „*de a aborda discriminarea persistentă pe criteriul vârstă, care a fost exacerbată și mai mult de pandemia de coronavirus*”.

Building partnerships for healthy ageing in & beyond the COVID-19 era: AGE raises older people's voice in interactive dialogue with WHO

On 4 November 2020 an online interactive dialogue took place between the Director General of the World Health Organisation (WHO), Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, and civil society organisations working in the field of ageing. This session was the result of an initiative led by the International Federation on Ageing together with HelpAge International, ILC Brazil and the NGO Committee on Ageing (Geneva).

Among the six speakers invited to take the floor, our Secretary General Maciej Kucharczyk delivered a statement raising the “Voice of older people in COVID-19”. He emphasized how much, “enabling older people to have a voice in the debate on how to address health challenges during and beyond the Covid pandemic is precisely what institutional actors should do”. On behalf of the coalition of civil society organisations organising the event, AGE Secretary General called on the WHO to open its regular briefings with Member States to civil society to ensure dialogue. He furthermore insisted on the need “to address the persisting age discrimination further exacerbated by the corona pandemic”.

Retrospectiva anului 2020 din perspectiva evoluției drepturilor persoanelor vârstnice din Europa

Sociolog
Ionuț ARDELEANU

Nu încapе îndoială că anul 2020 a fost un an dificil pentru întreg mapamondul, afectând deopotrivă tineri și vârstnici, oameni cu situații socio-economice precare sau dimpotrivă. Printre cei mai afectați au fost

însă vârstnicii, atât prin vulnerabilitatea în fața virusului, cât mai ales prin modul deficitar de gestionare a crizei sanitare de către autorități, care a generat situații de încălcări ale drepturilor omului și chiar abuz în unele state europene.

În același timp, criza sanitară a reamintit tuturor că politicile naționale și europene pot și trebuie să se completeze reciproc pentru a face sistemele

de protecție socială mai robuste și pentru a proteja drepturile omului pe toată durata vieții, de aceea, problematica persoanelor vârstnice la nivel european și mondial capătă o importanță mult mai mare față de anii anteriori, cu o serie de progrese în beneficiul tuturor seniorilor europeni. Pentru asociațiile membre ale Federației Naționale OMENIA, dar și pentru celelalte asociații

European Commission Report on
**the Impact of
Demographic Change**



de seniori din România, cunoașterea și promovarea progreselor privind drepturile omului reprezintă un instrument util în interacțiunile cu autoritățile publice centrale și locale în eforturile comune de incluziune socio-financiară a persoanelor vârstnice, cu atât mai mult în această perioadă dificilă, iar acest lucru este posibil prin intermediul Platformei Europene AGE, la care Federația Națională „OMENIA” a aderat în anul 2014.

Primul raport UE privind schimbările demografice

Noul președinte al Comisiei Europene, Von der Leyen,

a desemnat un vicepreședinte pentru democrație și demografie cu misiunea „Sprijinirii Europei prin tranziția demografică”. Responsabilitățile noului vicepreședinte desemnat includ o analiză a impactului schimbărilor demografice asupra diferitelor grupuri din societate și asupra zonelor și regiunilor, precum și publicarea unei Cărți Verzi privind îmbătrânirea, lansând o dezbatere largă asupra impactului pe termen lung asupra îngrijirilor, pensiilor și asupra sistemelor de protecție socială actuale în contextul îmbătrânirii populației.

Această publicație oferă o imagine de ansamblu asupra tendințelor demografice pe

termen lung în Europa, a diferențelor dintre țările UE și a necesității de a aborda impactul schimbărilor demografice în ceea ce privește creșterea și durabilitatea, ocuparea forței de muncă, sănătatea și îngrijirea de lungă durată în diferite părți ale Europei. Raportul Comisiei Europene reprezintă un prim pas în dezbaterile privind îmbătrânirea populației și impactul acesteia pentru fiecare dintre noi. Cu toate acestea, milioane de seniori se așteaptă ca viitoarea Carte Verde privind îmbătrânirea să declanșeze o reflecție mai largă, bazându-se și pe lecțiile învățate din perioada pandemiei COVID-19.

Spre o nouă Convenție a Drepturilor Persoanelor Vârstnice

Statele membre reprezentate la Națiunile Unite - declarație comună în care au recunoscut situațiile alarmante de discriminare prin care trec persoanele vârstnice

Ziua de 11 mai 2020 rămâne un punct de reper important în efortul global pentru respectarea drepturilor persoanelor vârstnice și a solidarității între generații, când aproape trei sferturi din statele membre reprezentate la Națiunile Unite au emis o declarație comună în care au recunoscut situațiile alarmante de discriminare prin care trec persoanele vârstnice în perioada pandemiei COVID-19. Punctele focale ale declarației comune se referă la participarea semnificativă a persoanelor în vârstă în societate, și importanța consolidării solidarității internaționale și între generații în timpul crizei/

procesului de redresare economică. De asemenea, instrumentele legislative inadecvate sunt bariere în calea accesării drepturilor omului la vârsta a treia, dovedind încă o dată necesitatea unei noi convenții ONU pentru a preveni alte încălcări pe viitor. „Această declarație este fără precedent atât în ceea ce privește exhaustivitatea mesajului său, cât și a numărului de semnatori. „*Suntem extrem de încântați de faptul că au fost auzite preocupările exprimate de AGE în raportul nostru recent privind drepturile omului pentru persoanele în vârstă în timpul COVID-19. Așteptăm*

cu nerăbdare să colaborăm cu șefii de stat și de guvern în dezvoltarea garanțiilor și mecanismelor juridice care vor permite o mai bună protecție și promovare a drepturilor omului la toate vârstele”, a declarat Anne-Sophie Parent, Secretar General al Platformei Europene AGE. Este necesară consultarea și colaborarea cu organizațiile societății civile, inclusiv cu cele care reprezintă persoanele vârstnice, în elaborarea măsurilor de restricție pe perioada stărilor de urgență și a perioadei de după, precum și de orice altă măsură de politică planificată pentru persoanele în vârstă.

Federația Națională „OMENIA” a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor, 30 DE ANI DE OMENIE ȘI SOLIDARITATE

Sociolog
Ionuț ARDELEANU

Pe 24 septembrie 2020, Federația Națională „OMENIA” a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România a sărbătorit 30 de ani de la înființarea sa.

Anul 2020 nu a fost cu siguranță cel mai bun an pentru a sărbători așa cum se cuvine o astfel de aniversare, prin evenimente de amploare la nivel național și local, însă, în acest context de pandemie, faptul că asociațiile C.A.R.P. rămân în continuare alături de seniori, este poate cel mai natural mod



de a sărbători, care reflectă esența și misiunea noastră.

În cei 30 de ani de activitate, Federația Națională OMENIA a avut un parcurs care s-a centrat

pe preocuparea de susținere și dezvoltare a caselor de ajutor ale pensionarilor, printre cele mai vechi și pure forme de solidaritate din România, grija

și atenția față de seniori și problemele cu care aceștia se confruntă, dar și alte probleme sociale pentru care vom continua să luptăm.

Casele de ajutor reciproc ale pensionarilor membre ale Federației au cunoscut o evoluție uimitoare prin unificare. Prin schimburi de experiență, implementarea unor

proiecte naționale, dezvoltarea instrumentelor de lucru, toate acestea au creat o direcție comună și au crescut capacitatea C.A.R.P.-urilor de a furniza servicii pentru seniori, fiind în același timp cei mai activi promotori ai îmbătrânirii active, solidarității și sprijinirii drepturilor persoanelor vârstnice la nivel național și european.

La final de an aniversar, membrii echipei Secretariatului General al Federației urează caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor și tuturor seniorilor Sărbători liniștite, cu speranță și optimism. Împreună vom continua să promovăm drepturile persoanelor vârstnice pentru asigurarea unei vieți demne pentru toți!



Sărbătorim 30 de ani de la înființarea Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România, eveniment important în viața membrilor pensionari asociați din toată țara, ani în care organizația noastră la nivel național a devenit tot mai pregnant un partener important în susținerea drepturilor vârstnicilor.

Prin activitatea desfășurată și obiectivele pe care le-a promovat Federația Națională „OMENIA” a generat progresul organizațiilor membre, fapt pentru care pe bună dreptate este recunoscută ca fiind cea mai mare organizație de pensionari reprezentativă la nivel național.

Consiliul Național al Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România a reușit an de an să-și îndeplinească misiunea și obiectivele, să-și respecte valorile, asigurând o dezvoltare ascendentă a activității.

La mulți ani asociațiilor afiliate, sănătate, obținerea de cât mai multe realizări!

OVIDIU VIOREL MORARIU

**Președintele Asociației C.A.R.P. “Speranța” Hunedoara,
Prim-vicepreședinte al Comitetului Director**



În urmă cu 30 de ani, la 24 septembrie 1990, a luat ființă Federația prin afilierea a 8 C.A.R.P.-uri inițial. Până în prezent și-a îndeplinit cu succes rolul reprezentativ și consultativ al tuturor C.A.R.P.-urilor din țară. De asemenea, prin strategiile anuale pe care le-a elaborat, Federația a ajutat la uniformizarea activității C.A.R.P.-urilor, care a facilitat extrem de mult dezvoltarea organizațiilor noastre. Prioritatea cea mai mare a Federației, și în același timp a C.A.R.P.-urilor membre este de a asigura o protecție socială reală a membrilor din țară. Urez succes pe deplin Federației și să dea Dumnezeu să fim din nou incluși în Consiliul Național al Persoanelor Vârstnice, pentru a putea face în continuare protecție socială pensionarilor!

**ȘTEFAN PASCU, Președintele C.A.R.P. Ploiești,
Prim-vicepreședinte al Comitetului Director**

Să dea bunul Dumnezeu ca și în viitor să putem demonstra același interes și responsabilitate în deservirea celor peste 1.400.000 de membri asociați pe care-i reprezentăm, iar speranța acestora să se regăsească în omenia noastră și a altor organisme cu sarcini specifice în protejarea seniorilor.

Felicitări și succes în onoarea celor care s-au remarcat în perioada de referință.

**ANTON ALBU, Președintele C.A.R.P. Moinești,
Prim-vicepreședinte al Comitetului Director**



Cinstim cea de-a 30-a aniversare a Federației Naționale „OMENIA”, structură asociativă care cuprinde un număr foarte mare de C.A.R.P.-uri din România. S-a dovedit că obiectivele acestor organizații, metodele de lucru folosite pentru rezolvarea problemelor persoanelor vârstnice au constituit și constituie în continuare baza unei colaborări fructuoase între membrii Federației, a unui schimb de informații și de soluții în folosul vârstnicilor.

Experiența dobândită de membrii noștri, coagularea acestei experiențe la nivelul conducerii Federației reprezintă importante câștiguri profesionale și organizatorice. Suntem mulți și în permanență susținem ca Federația reprezintă acel umăr pe care ne putem sprijini când dăm de greu, pentru că activitatea noastră desfășurată în beneficiul vârstnicilor are și o componentă afectivă chiar de noblețe. Având o structură organizatorică dedicată care potențează eforturile individuale ale membrilor, folosesc prilejul momentului aniversar pentru a ura Federației Naționale „OMENIA” și conducerii acesteia mulțumiri și felicitări pentru întreaga activitate desfășurată și să îi urez combativitate și energie pentru zilele care urmează. La mulți ani, stimați colegi!



**MIHAIL PUNGĂ, Președintele C.A.R.P. Timișoara,
Vicepreședinte al Comitetului Director**

Federația Națională „OMENIA” a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor la ceas aniversar nu mai are nevoie de prezentări, intrând în conștiința comunității. În cei treizeci de ani care au trecut de la înființare, beneficiind de o echipă tot mai bine încheagată, Federația s-a transformat într-o mare familie a asociațiilor C.A.R.P. afiliate, sub bagheta celui mai activ senior și neobosit promotor al drepturilor pensionarilor, momentul festiv oferindu-ne să-l omagiem pe domnul președinte, ing. Gheorghe Chioaru.



Federația Națională „OMENIA” a devenit o voce tot mai puternică, afilierea Asociației C.A.R.P. „Ana Aslan” Brăila contribuind substanțial pentru a se face auzită. Ca președinte al acesteia mă fac doar ecoul strigătului a peste 45.000 de membri activi și mesager al promovării ideilor, atât în cadrul societății civile, cât și în relația cu instituțiile statului. Afilierea ne-a dat posibilitatea să participăm la proiecte precum „Vârsta a treia – prioritate pe agenda publică”, să înțelegem mai bine și să promovăm îmbătrânirea activă, solidaritatea între generații, să dezvoltăm cooperarea și schimbul de experiență cu alte case de ajutor reciproc ale pensionarilor.

Aderarea Federației la Platforma AGE Europe (Bruxelles) a reprezentat pentru noi, până la nivelul comunității locale al membrilor Asociației C.A.R.P. „Ana Aslan” BRĂILA, „certificatul intrării în Europa”.

Ca vicepreședinte al Comitetului Director al Federației, asigur întreaga conducere a acestui for că asociația brăileană este hotărâtă să continue drumul alături de celelalte entități de profil, pentru o mișcare unită și o coordonare eficientă, pentru realizarea unei strategii de advocacy care să orienteze acțiunile caselor de ajutor reciproc.

La mulți ani, dragi colegi, la mulți ani, seniori din toată țara!

**ILIE DUDULEA, Președintele Asociației C.A.R.P. „ANA ASLAN” Brăila
Vicepreședinte al Comitetului Director**



Federația „OMENIA”, la vârsta de 30 de ani, a venit în lumea oamenilor vârstnici pe un drum bătătorit și curat, construit, întreținut și dezvoltat de înaintașii noștri centenari. Vremurile și oamenii vremurilor celor 30 de ani au făcut acest drum mângâietor și oferitor de puțină fericire pentru bătrânii dintotdeauna, azi mai triști, însingurați și împovărați.

Intrarea în maturitate a Federației Naționale „OMENIA” impune aprofundarea cunoașterii, fermitate, legalitate, voință și dorință sinceră, în realizarea scopului și obiectivelor oferite de aceste organizații care OMENESC și trebuie să îi primească cu căldură, blândețe și duioșie pe bătrânii țării noastre.

**ION LUCIAN MEHEDIŢI, Președintele C.A.R.P. Galați,
Vicepreședinte al Comitetului Director**

La aniversarea a 30 de ani de existență a Federației Naționale „OMENIA”, se cuvine să aducem aprecieri pline de respect pentru tot ceea ce a întreprins și întreprinde în beneficiul persoanelor vârstnice. Activitatea desfășurată de cele peste 125 de case de ajutor reciproc ale pensionarilor afiliate Federației noastre, prin tot ceea ce realizează acestea, nu poate fi confundată cu activitatea unităților bancare. Noi facem protecție socială și acordăm împrumuturi cu dobânzi modice. Noi nu suntem bănci, fiind unici în ceea ce realizăm în folosul vârstnicilor și tind să cred că au dreptate toți cei care afirmă că suntem cea mai credibilă instituție a persoanelor vulnerabile.



**CONSTANTIN SĂVULESCU, Președintele C.A.R.P. „Armonia”
Vălenii de Munte, Vicepreședinte al Comitetului Director**



C.A.R.P. Zalău este membră a Federației Naționale „OMENIA” chiar de la înființarea acesteia. Având în vedere că anul acesta se împlinesc 30 de ani de existență a Federației, un moment deosebit din viața pensionarilor membri, și nu numai a pensionarilor membri, mă bucur să transmit felicitări tuturor celor care au pus bazele Federației, celor care conduc astăzi această Federație și președinților de C.A.R.P.-uri din țară care își aduc contribuția zi de zi la buna desfășurare a activității și la îndeplinirea obiectivelor. Este un moment istoric pentru că 30 de ani sunt mulți și pensionarii membri trebuie sărbătoriți prin intermediul Federației acum la împlinirea acestei frumoase vârste.

**IOAN IVAȘCĂU, Președintele C.A.R.P. Zalău,
Vicepreședinte al Comitetului Director**

Mă mândresc, atât eu, cât și membrii Casei, că facem parte din Federația Națională „OMENIA”, organizație reprezentativă pentru casele de ajutor reciproc din România. S-au realizat foarte multe în acești 30 de ani, dar vreau să menționez doar câteva dintre acestea. S-au dezvoltat activitățile sociale, s-a consolidat activitatea de creditare, s-au dezvoltat relațiile cu mediul asociativ național și european, ceea ce înseamnă că suntem de valoare. În ceea ce privește activitatea socială, noi am dezvoltat un centru socio-medical în ultimii ani. Trebuie să ne gândim că asociațiile C.A.R.P. nu mai sunt ceea ce au fost la un moment dat, trebuie să ne dezvoltăm, trebuie să ne aliniem cerințelor europene și fac un apel la toate C.A.R.P.-urile pentru a înțelege acest context important, iar noi să putem ajuta cât mai mulți oameni. La mulți ani cu sănătate și să dea Dumnezeu să ni se revindice meritele a ceea ce facem noi în folosul persoanelor de vârstă a treia!



**ELENA UNGUREANU, Președintele Asociației C.A.R.P. Iași,
Membru al Comitetului Director**

Să fim cât mai mulți uniți și fiecare C.A.R.P., indiferent de mărimea acestuia, să își mărească procentul capitalului propriu și să realizăm împreună o mulțime de activități de protecție socială pentru cei care au cea mai mare nevoie, seniorii noștri.

La mulți ani Federației, la mulți ani seniori!

**CEZAR TELESCU, Președintele C.A.R.P. Suceava,
Membru al Comitetului Director**





Cu 30 de ani în urmă, un grup de pensionari cu suflet mare din București s-au gândit să pună bazele acestei Federații pentru sprijinirea și informarea cu toate noutățile legislative a C.A.R.P.-urilor de la nivel național. Federația a fost și este un real succes, având la conducere buni specialiști, gata oricând cu un răspuns pentru cei din teritoriu.

La aniversarea celor 30 de ani de existență, dorim La Mulți Ani pentru a putea sprijini cât mai bine seniorii din țară!

**ELENA CHIȚU, Președintele C.A.R.P. „OMENIA”
Târgoviște, Membru al Comitetului Director**

C.A.R.P. Bistrița este membră a Federației Naționale „OMENIA” din anul 1995, parte integrantă a celor peste 1.400.000 de membri asociați în C.A.R.P.-uri.

La ceas aniversar, dorim să transmitem un mesaj de apreciere pentru întreaga activitate desfășurată în beneficiul persoanelor vârstnice din România. Ne exprimăm întreaga considerație și recunoștință față de progresele obținute împreună atât la nivel național și internațional, cât și la nivel de organizație, fiind mândri că am avut posibilitatea de a colabora pe tot parcursul acestor ani și avem încredere într-un viitor mai bun care depinde esențial de modul în care vom lucra noi, uniți, în folosul exclusiv al celor pe care îi reprezentăm.

**IORGU HAIDĂU, Președintele C.A.R.P. Bistrița,
Membru al Comitetului Director**

La împlinirea celor 30 de ani de activitate, Asociația C.A.R.P. Alexandria transmite întregului colectiv al Federației Naționale „OMENIA” urări călduroase de ani mulți și cel puțin la fel de roditori în slujba pensionarilor din România, ca și cei de până acum. Deși C.A.R.P.-urile din țară există de mai mulți ani, faptul că acestea au înțeles în anul 1990 să se reunească într-o organizație de tip federativ reprezintă nu doar conștientizarea faptului că doar împreună suntem mai puternici, ci este una dintre primele forme concrete de organizare democratică și de coagulare a societății civile. Astfel, progresele înregistrate din 1990 în activitatea Federației oglindesc nu doar profesionalizarea serviciilor oferite pensionarilor, ci și maturizarea democratică a societății românești.

Asociația C.A.R.P. Alexandria este onorată să aparțină Federației și își dorește consolidarea rolului pe care Federația îl are de jucat în comunicarea bunelor practici, în colaborarea pentru rezolvarea problemelor concrete cu care se confruntă. Federația trebuie să rămână expresia instituțională a colaborării dintre toate C.A.R.P.-urile, întrucât nevoia de profesionalizare a serviciilor și viitorul complex care se prefigurează în clipa de față impun cu necesitate această colaborare.

**GHERGHINA DRĂGUȘIN, Președintele Asociației C.A.R.P.
Alexandria, Membru al Comitetului Director**



Am analizat activitatea Federației în ultimii 30 de ani și, deși a avut un început modest, an de an, activitatea a fost dezvoltată și s-a mai adăugat câte o formă de sprijin pentru C.A.R.P.-urile noastre, și pentru noi personal. Federația reprezintă un sprijin foarte important. Îmi doresc să rămânem în continuare uniți, fiindcă suntem considerați unici, și într-adevăr, pensionarii noștri vin cu drag pentru un împrumut, pentru rezolvarea unor probleme sociale și medicale, și aici mă refer la serviciile de stomatologie, de fizioterapie, cantina socială. Sprijinul membrilor nu vine numai din partea noastră, ci și din al Federației care ține în permanență legătura cu noi. Federația trebuie să meargă înainte!

**LIDIA DAN, Președintele C.A.R.P. Arad,
Membru al Comitetului Director**



Crăciun la castel!

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

Ce vremuri, ce parfum de epocă cu scorțișoară și vin fiert sorbit din porțelanuri ferecate în argint, domnițe galante

și mustăți arcuite ...cu joben sau melon. Ei bine, așa era odată. La Curtea Regală a României, unde protocolul pentru sărbătoarea Crăciunului a fost fixat în 1866, de regele Carol I, continuat apoi de Ferdinand, Carol al II-lea și Regele Mihai I.

Dorindu-și ca românii să-l perceapă ca pe un apropiat al lor, suveranul a decis încă de la început ca familia regală să petreacă sărbătorile de iarnă alături de supușii săi. Chiar dacă nu era ortodox, Carol I a impus o relație strânsă cu Biserica pământească, inducând



această conduită și urmașilor săi. Astfel, în noaptea de ajun, odată cu venirea Mitropolitului, garda palatului prezenta armele, iar apoi înaltul oaspete era primit în capul scării de onoare de un ofițer, care îl conducea în salonul roșu.

Aici, înalta față preoțească și soborul care o înconjură îmbrăca straiile religioase de sărbătoare iar când pregătirile erau terminate mareșalul palatului conducea alaiul în apartamentele unde se aflau majestățile lor. Urma momentul în care toți cei prezenți la palat, în acel cadru festiv, rosteau rugăciuni specifice ajunului Nașterii Domnului. Asistența civilă și cea militară participau la ceremonie, în mare ținută. Cu toate acestea, în cursul

celor trei zile de Crăciun rar aveau loc recepții oficiale.

Bradul de Crăciun, împodobit ca la Nurnberg

Cu două săptămâni înainte de Crăciun începeau pregătirile, anume, grădinarul de la Peleş alegea un brad înalt și frumos de pe domeniul regal, iar inspectorul silvic de pe domeniul de vânătoare trimitea vânatul potrivit pentru masa de Crăciun și cea de Anul Nou. Din țara natală, Germania, mai precis din Nurnberg se aduceau podoabele pentru pom, iar intendentul pregătea listele de cadouri, deoarece fiecare persoană de la Curte primea un cadou de Moș Crăciun, familia regală sau reprezentanții

acesteia vizitând cu câteva zile înainte magazinele de pe Calea Victoriei, la cumpărături de cadouri. Bradul de Crăciun sosea de la Sinaia și era așezat în marea sală de bal de la Cotroceni, iar principesa Maria, viitoarea regină, invita câteva domnițe la masa de seară iar apoi împodobeau imensul brad care ajungea până la tavan.

Regele împărțea cadouri și împodobește bradul

Cu o zi înainte de ajunul Crăciunului avea loc întâlnirea dintre rege, regină și copiii doamnelor de onoare unde aceștia primeau hăinuțe, fructe și dulciuri și unde puneau, alături de suveran, câte un glob în pomul de iarnă. În Ajunul Crăciunului, pe la orele 18.00, invitații erau deja veniți și primiți în sala de bal. Urmau Regele și Regina, însoțiți de câteva persoane apropiate. În timp ce se împărțeau cadourile se cântau colinde românești, viitoarea regină, Maria, știind versurile în română. Suveranii ofereau daruri angajaților, dar primeau și de la ei cu aceeași bucurie. După o vreme, personalul se retrăgea rămânând doar familia regală și demnitarii invitați. Masa era somptuos împodobită și plină de bunătăți, potrivit protocolului, cu toate că regele Carol I era un om extrem de modest și auster. La orele 22.30, nu sărea peste 23.00, festivitatea lua sfârșit. Aceste protocoale inițiate de Carol au fost continuate, cu unele modificări, și de suveranii care i-au urmat la tronul țării. Ceremoni-



ile legate de sărbătoarea Crăciunului se țineau la Cotroceni și pe vremea lui Ferdinand, iar mai târziu la Peleş. Aici se adunau sub brad, în fiecare an, copiii familiei.

Tot aici erau primiți colindătorii, cele mai cunoscute coruri din Capitală, care interpretau colinde în cele trei limbi de referință pentru Curtea Regală - română, germană și engleză. Pe vremea regilor Carol al II-lea și al fiului său Mihai, sărbătorile se făceau la Palatul Regal de pe Calea Victoriei, apoi se mutau la Peleş. În ajun se împărțeau daruri în Sala Tronului, unde se aflau membri ai familiei regale și ai Casei civile și militare a regelui. A doua zi se pleca la Sinaia, unde erau

primiți colindătorii din împrejurimi și avea loc prânzul regal de Crăciun.

Meniul regal de Crăciun

V-ați întrebat vreodată ce mâncau suveranii noștri, fie că erau la Cotroceni, Palatul Regal sau la Peleş? Meniurile erau aproape identice, indiferent de an. Masa era gătită cu crenguțe și conuri de brad, lumânări. La dineurile oferite pe 24 decembrie se obișnuia ca pe platouri cu însemne să fie aduse preparate pregătite după rețete deosebite. Ca să nu ne scrântim limba, evitând denumirile mai pompoase, iată câteva, în traducere. Supă concentrată cu clătite tăiate ju-

lien, supă din coadă de vită.

Răciturile, mai pe românește, cuprindeau purcel de lapte, curcan, jambon, friptură de vită, pate de iepure și căprioară, limbă de vită, carne de vânat, galantină de curcă și de pui, un soi de piftie, toate aduse la masă cu sosuri speciale de muștar sau din fructe de pădure. Toate acestea erau completate și de delicatesuri englezești preferate de regină, cum ar fi crema de spanac sau celebra budincă englezească. Să vă mai spun? Curcă cu foie gras, sos de vin Madeira și trufe, coppedă gratinată, iar la desert jeleu de mandarine cu frișcă. Așa era pe vremuri mai mari la suflet și la minte, așa era odată Crăciunul de la Curtea Regală!

Pentru a îmbătrâni sănătos trebuie să te reinventezi

Economist
Irina ANDREI

Oamenii din întreaga lume trăiesc mai mult, așa încep mai toate statisticile referitoare la persoanele vârstnice. Până în anul 2050, populația lumii în vârstă de 60 de ani și peste este de așteptat să totalizeze aproape 2 miliarde de persoane, ceea ce înseamnă o creștere substanțială față de prezent.

Deoarece speranța de viață este într-o continuă creștere, costurile furnizării îngrijirii persoanelor vârstnice au cunoscut o tendință direct proporțională. Astfel, se constată că în țările în care persoanele vârstnice sunt mai sănătoase, există o serie de alternative la metodele tradiționale de îngrijire, precum inițiative comunitare, iar focusul acestora îl reprezintă investirea într-un mod inteligent în prevenirea și recuperarea după boli. Acest principiu solid de prevenție are un impact profund asupra sistemului de sănătate,

sistem care pune în centrul său nevoile pacientului.

În ultimii ani, și în special în contextul pandemiei, utilizarea tehnologiei (telemedicina) ocupă un rol din ce în ce mai important în viețile noastre. Astfel, telemedicina poate îmbunătăți calitatea vieții pacienților cu boli cronice și a persoanelor în vârstă, care necesită monitorizare permanentă, reducând frecvența vizitelor la medic și numărul de internări în spital. Este o metodă eficientă și modernă, iar folosită corespunzător poate fi o resursă importantă pentru sistemele de sănătate ce se vor reconfigura după criza produsă de pandemia Covid-19 și poate ajuta la atenuarea deficitului de profesioniști care să ofere servicii de îngrijire pentru persoanele vârstnice.

Indiferent de vârstă, a face față schimbărilor este o provocare, mai ales pentru persoanele vârstnice, iar schimbările și tranzițiile care încep să se producă prin îndepărtarea copiilor, pierderea părinților, a prietenilor și a persoanelor dragi, cele de carieră sau încheierea acesteia,

deteriorarea stării de sănătate și chiar pierderea independenței duc la dezechilibre majore. Pentru o îmbătrânire sănătoasă trebuie să te reinventezi chiar dacă ai 60, 70 sau peste 80 de ani. Să înveți să te adaptezi la schimbare înseamnă să găsești lucruri noi care îți plac, să rămâi activ fizic și social și să te simți conectat la comunitatea ta și la cei dragi.

Din nefericire, pentru mulți, îmbătrânirea aduce după sine anxietate și teamă. Este adekvat că pe măsură ce îmbătrânim apar mai frecvent bolile, cu toate acestea, îmbătrânirea nu înseamnă în mod automat o stare mai precară de sănătate. O mulțime de persoane vârstnice sunt sănătoase și de multe ori au o sănătate mai bună decât a unor persoane tinere. Măsurile preventive cum ar fi o alimentație sănătoasă, exerciții fizice și gestionarea stresului pot ajuta la reducerea unor riscuri de a dezvolta boli cronice sau leziuni care pot să apară mai târziu.

Mereu vor exista atât perioade de bucurie cât și de stres



În viețile noastre, de aceea este important să construim o rezistență și să găsim modalități sănătoase de a face față acestor provocări. Toate aceste momente bune vor duce la păstrarea unei perspective cât mai bune când vremurile vor fi grele, iar când vă confrunțați cu momente dificile, nu încetați să le priviți ca pe niște oportunități de creștere emoțională și spirituală.

Totodată, a vă lua timp pentru a vă hrăni spiritual nu este niciodată timp irosit. Dacă nu știți de unde să începeți, încercați să vă amintiți ce hobby-uri ați neglijat de-a lungul anilor, învățați o limbă străină, un sport nou, sau pur și simplu noi activități care să vă mențină sănătatea creierului și să prevină declinul mental. Mergeți în călătorii de weekend în locuri pe care nu le-ați mai vizitat niciodată, petreceți timp în natură, faceți drumeții pitorești, pescuiți, camping, bucurați-vă de o excursie la schi. De asemenea, există suficiente activități fizice care se pot efec-

tua în siguranța căminului nostru, sau la o distanță socială suficient de mare încât să ne expunem cât mai puțin contractării virusului SARS-CoV-2, având în minte faptul că este vital să ne creștem imunitatea printr-o stare de sănătate bună și un echilibru emoțional. Iată câteva dintre aceste activități care pot contribui atât la îmbunătățirea stării fizice, cât și a celei emoționale:

Mersul pe jos. Este un lucru atât de obișnuit încât s-ar putea crede că nu oferă multe beneficii. Cu toate acestea, multe lucruri bune pot veni "la pachet" odată cu plimbările în fiecare zi, de la arderea calorilor la menținerea flexibilității articulațiilor și o stare emoțională mai bună.

Yoga. Flexibilitatea poate fi dificil de menținut odată cu vârsta, mai ales pentru persoanele sedentare. Din fericire, yoga poate ajuta într-o măsură mare la redarea flexibilității, având totodată un impact pozitiv asupra întregii stări fizice.

Respirația profundă și atmosfera calmă și plăcută pot avea beneficii grozave și pentru bunăstarea mentală. O simplă căutare pe motoarele de căutare web sau canalul Youtube cu sintagmele "yoga pentru seniori" generează video-uri pe care le puteți vizualiza și practica acasă.

Grădinăritul. Plantarea de flori sau legume și îndepărtarea buruienilor este o activitate deosebit de antrenantă fizic, fiind în același timp foarte relaxantă. Beneficiile grădinăritului includ o serie de îmbunătățiri fizice, cum ar fi rezistența și flexibilitatea, dar și scăderea nivelului de stres.

Tai Chi. Aceste tipuri de exerciții de intensitate redusă pot face minuni pentru echilibru și flexibilitatea unei persoane, două lucruri cu care oamenii se luptă adesea când îmbătrânesc. Faptul că este o activitate care necesită focalizarea atenției este un bonus suplimentar, contribuind la bunăstarea mentală.

După 10 luni de coronavirus, persistă mai multe întrebări la care oamenii de știință încă nu au găsit răspunsuri

Economist
Istvan FEKETE

La aproape un an de la izbucnirea pandemiei, oamenii de știință se străduiesc în continuare, să afle particularitățile coronavirusului și ale bolii pe care o provoacă, pentru a răspunde la o serie de întrebări privind imunitatea și rolul factorilor genetici.

La sfârșitul lunii decembrie 2019, au apărut informații despre o pneumonie misterioasă în Wuhan, un oraș cu o populație de 11 milioane de locuitori situat în provincia chineză Hubei. Oamenii de știință chinezi au stabilit foarte repede că este vorba de un nou tip de coronavirus înrudit cu virusul SARS, apărut în China în 2003, înainte de a se răspândi global și care a provocat în timp foarte scurt, moartea mai multor sute de persoane. După zece luni,

s-a ajuns la peste 50 milioane de cazuri și peste 1 milion de decese la nivel mondial, pandemia de Covid-19 devenind astfel, cea mai gravă criză de sănătate publică din acest secol. Criza a generat o revoluție în materie de cercetare, oameni de știință, medici și alți specialiști depun eforturi imense pentru a înțelege boala Covid-19 și virusul SARS-CoV-2.

Au reușit să afle cum pătrunde în organism și cum preia controlul asupra celulelor, cum unii luptă pentru supraviețuire și de ce alții mor. Au fost identificate medicamentele care sunt utile în cazurile grave, iar alte tratamente sunt în curs de pregătire. De asemenea, s-au dezvoltat o serie de vaccinuri, iar unele dintre ele și-ar putea demonstra eficiența până la sfârșitul acestui an.

Dar pentru fiecare element nou descoperit despre Covid-19, altele rămân necunoscute și apar mai multe între-

bări. Au trecut 10 luni de când lumea a aflat pentru prima dată de boala responsabilă de pandemie, astfel că o prestigioasă revistă din Marea Britanie analizează unele dintre întrebările cheie la care oamenii de știință nu au reușit încă să găsească răspunsuri.

De ce reacționează oamenii atât de diferit?

Unul dintre cele mai ciudate aspecte ale Covid-19 sunt diferențele foarte mari în ceea ce privește experiența cu boala. Unele persoane sunt asimptomatice, în timp ce altele, aparent sănătoase, fac forme grave de pneumonie, care de multe ori au fost fatale.

Echipa unui renumit genetician islandez încearcă să identifice variante de gene umane care ar putea explica aceste diferențe. Cercetările au fost îngreunate de numărul mic de cazuri din Islanda, însă, o echipă internațională care



a analizat datele genomice a mai multor mii de persoane din Italia și Spania a oferit primele legături genetice cu formele severe de Covid-19.

Persoanele care au dezvoltat insuficiență respiratorie au probabilitate mai mare de a avea o anumită genă. O variantă este genomul care determină grupa sanguină AB0. Alta include o serie de gene, inclusiv una care codifică o proteină ce interacționează cu receptorul folosit de virus pentru a pătrunde în celulele umane; sunt alte două care codifică moleculele asociate reacției imune față de patogeni.

Diverse echipe de imunologi caută mutații care joacă roluri mai importante, însă variantele depistate până acum au avut un aport modest în evoluția bolii.

Care este natura imunității și cât de mult durează?

Specialiștii depun eforturi pentru a stabili cum va arăta imunitatea în cazul SARS-CoV-2 și cât ar putea dura. Cele mai multe eforturi s-au concentrat pe „anticorpi neutralizanți”, care se infiltrează în proteine virale și previn infectările. Studiile arată că anticorpii neutralizanți contra SARS-CoV-2 rămân puternici câteva săptămâni după infectare, dar ulterior eficiența lor se diminuează.

Acești anticorpi ar putea rămâne activi mai mult timp la persoanele vindecate după forme severe ale bolii. *«Cu cât este mai puternic virusul, cu atât sunt mai puternici și anticorpii, care vor dura mai mult timp»*, afirmă imunologul Geor-

ge Kassiotis, de la Institutul Francis Crick din Londra. Modele similare au fost observate și în cazul altor infecții virale, inclusiv în cazul Sindromului Respirator Acut Sever (SARS). Cele mai multe persoane care au avut SARS au pierdut anticorpii neutralizanți după câțiva ani. Dar, la cei care au avut forme grave ale bolii și s-au vindecat, anticorpii încă erau prezenți după 12 ani.

În cazul SARS-CoV-2, imunitatea ar putea fi generată și de alți factori. Alte celule imune, precum celulele T, sunt importante pentru imunitatea pe termen lung. *„Lumea asociază anticorpii cu imunitatea, dar sistemul imunitar este un aparat extraordinar. Este mult mai complex decât anticorpii”*, explică virologul Andres Finzi, de

la Universitatea din Montreal (Canada).

A dezvoltat virusul mutații îngrijorătoare?

Toate virusurile suferă mutații pe măsură ce infectează oameni, iar SARS-CoV-2 nu este o excepție. Epidemiologii au utilizat aceste mutații pentru depistarea răspândirii globale a virusului. Dar oamenii de știință verifică și schimbări care îi afectează proprietățile, spre exemplu cele privind virulența și gradul de contagiere. „Este un virus nou; dacă a devenit mai sever, acesta este un lucru pe care trebuie să îl știm”, afirmă David Robertson, virolog la Universitatea din Glasgow.

Cele mai multe mutații probabil nu vor avea niciun impact. Versiuni ale coronavirusului identificate inițial în focare precum regiunea italiană Lombardia sau în Madrid, Spania, ar putea părea mai letale decât altele. Dar aceste asocieri probabil sunt false, explică William Hanage, epidemiolog la Facultatea de Sănătate Publică T.H. Chan a Universității Harvard. Este foarte probabil să fie identificate cazuri mai severe în fazele inițiale, necontrolate, ale unei epidemii.

Cât de bine va funcționa un vaccin?

Un vaccin eficient ar putea fi singura cale de ieșire din pandemie. În prezent, zeci de vaccinuri sunt în curs de a fi dezvoltate în întreaga lume, 20 dintre acestea fiind în etapa testelor clinice. Există deja indicii provenind din studiile efectuate pe animale. Studii efectuate pe maimuțe relevă că vacinu-

rile ar fi eficiente în prevenirea infecțiilor pulmonare, dar nu în blocarea infectării în alte zone ale corpului, spre exemplu în nas. Un astfel de rezultat generează posibilitatea de a fi creat un vaccin anti-Covid-19 care să împiedice forme severe ale bolii, dar nu răspândirea virusului.

Datele din testele făcute pe oameni, chiar dacă sunt încă insuficiente, sugerează că vaccinurile anti-Covid-19 vor genera producerea de anticorpi neutralizanți. Dar nu este clar dacă acești anticorpi vor fi în doze suficiente pentru a opri noile infectări.

În contextul în care guvernele și industria de profil alocă sume imense pentru dezvoltarea unui vaccin, acesta ar putea fi disponibil într-un timp record de 12-18 luni cu toate că există posibilitatea să nu fie eficient în totalitate și va trebui îmbunătățit.

Care este originea virusului?

Cei mai mulți cercetători sunt de acord că noul coronavirus, SARS-CoV-2, probabil provine de la lilieci, mai exact de la lilieci de potcoavă. Această specie găzduiește două tipuri de coronavirus care au legătură cu SARS-CoV-2. Unul, numit RATG13, a fost descoperit în lilieci de potcoavă intermediari (*Rhinolophus affinis*), în provincia Yunnan (sud-vestul Chinei), în 2013.

Genomul acestui coronavirus este identic în proporție de 96% cu cel al SARS-CoV-2. Altfel asemănător este RmYN02, un coronavirus depistat în lilieci de potcoavă malaysieni (*Rhinolophus malayanus*). Asemă-

narea acestuia cu SARS-CoV-2 la nivel genetic este de 93%

O analiză completă asupra a 1.200 de mostre de coronavirus prelevate de la lilieci din China indică spre lilieci de potcoavă din Yunnan ca fiind sursa probabilă a noului coronavirus. Dar studiul nu exclude posibilitatea ca virusul să provină de la lilieci de potcoavă din țări vecine precum Myanmar, Laos ori Vietnam.

Diferența de 4% între genomii RATG13 și cei ai SARS-CoV-2 reprezintă decenii de evoluție. Cercetătorii spun că acest lucru sugerează că virusul probabil a trecut printr-o gazdă intermediară înainte de a infecta oameni. La începutul epidemiei au fost menționate unele specii care ar fi putut fi gazde intermediare, atenția concentrându-se pe pangolini.

Cercetătorii au izolat coronavirusuri de la pangolini malaysieni (*Manis javanica*) confiscați în cursul operațiunilor anticontrabandă din sudul Chinei. Asemănarea genetică este de 92% cu noul coronavirus. Studiile confirmă că pangolinii pot găzdui coronavirusuri care au un strămoș comun cu SARS-CoV-2, dar nu demonstrează că virusul a trecut de la pangolini la oameni.

Pentru a trasa clar trecerea virusului la oameni, cercetătorii vor trebui să găsească un animal care să găzduiască o versiune de coronavirus similară în proporție de peste 99% cu SARS-CoV-2, o perspectivă foarte complicată, având în vedere faptul, că virusul s-a răspândit la oameni și mai puțin la animale...

O altfel de Poveste de Crăciun

Economist
Istvan FEKETE

Ce poate fi mai frumos în serile lungi de iarnă ca nepoții să se adune în jurul bunicului sau al bunicii ca să asculte o poveste de Crăciun din publicația lor favorită, a bunicilor bineînțeleș, OMENIA!

A fost odată ca niciodată, că de n-ar fi, nu s-ar povesti...

La marginea unui oraș, trăia un meșter bătrân foarte priceput care confecționa jucării. Tot anul meșterea la ele cu dragoste și multă răbdare. Erau minunate și nici una nu semăna cu cealaltă.

În Ajunul Crăciunului, bătrânul meșter mergea la târgul din oraș ca să-și vândă jucăriile. Oamenii din acel oraș însă nu erau prea bogați așa că meșterul le vindea mai pe nimic. Dar acest

lucru nu-i știrbea deloc bucuria de a face în continuare jucării de care copiii să se bucure, după datină, în dimineața de Crăciun.

Până într-un an în care vânduse toate jucăriile și se întorcea liniștit spre casă. Când a ajuns la marginea orașului s-a oprit să privească la o fereastră. Știa că acolo locuiește o familie foarte săracă și se întreba ce jucării or fi primit bieții copii din această casă.

Cum stătea el așa și se uita la fereastră auzi la un moment dat cum cei trei copii ai acelei familii sărmene visau cu voce tare vorbind între ei: – Dacă am avea un soldățel de plumb, numai unul singur, nouă ne-ar fi de ajuns, ne-am juca împreună și nu ne-am certa niciodată pentru el...

Bătrânul meșter știa că nu mai avea nici măcar o jucărie și tare ar fi vrut să le dăruiască una... Însă dintr-o dată, ce să vezi, a avut loc o minune! Toc-

mai un soldățel de plumb răsărise, nu se știe de unde la fundul sacului și astfel, meșterul a putut să-l ofere celor 3 copii sărmani, îndeplinindu-le dorința.

În drum spre casă, bătrânul se gândea: „Mi-aș dori să am puterea să fac atât de multe jucării, încât să pot dăruia câte una fiecărui copil din lume, dar mai ales copiilor sărmani, căro-ra n-are cine să le cumpere”.

Mergând el așa îngândurat văzu în zăpadă un pui de căprioară care-l privea cu ochii triști. Se pare că puiul de căprioară se rănise la un picior. Cum s-a priceput el mai bine și cu ce a avut la îndemână, bătrânul i-a legat rana și apoi l-a ajutat să se ridice. Atunci făptura aceea gingașă i-a vorbit cu glas limpede ca de copil:

– Acum văd cu ochii mei că ai o inimă bună. Dorința ți se va îndeplini.



Și ca din pământ a apărut o sanie fermecată purtată în zbor de niște reni minunați și bătrânul s-a înălțat cu ei spre o lume de basm. Chiar și hainele lui sărăcăcioase se preschimbaseră în niște haine neobișnuit de frumoase de culoare roșie. N-ar fi putut spune cât timp și pe unde l-a purtat acea sanie măiastră, dar într-un târziu, a simțit cum începe să coboare lin într-un ținut fermecat, unde îl aștepta o căsuță cu ferestre luminate. O mulțime de pitici la fel ca cei din povești, cu urechi lungi și ascuțite, îmbrăcați în haine colorate l-au întâmpinat foarte bucuroși.

Piticii erau harnici și înde-

mânatici, gata să se apuce de treabă. Materialele se găseau din belșug, căci, nu se știe cum, dar de fiecare dată când începeau să se împruțineze, se înmulțeau la loc și nu se mai terminau niciodată!

Iar bătrânul meșter priceput îi îndruma pe pitici și împreună făceau jucării, mereu mai multe și mai frumoase. Pentru fiecare copil din lume, aceștia meșteresc jucăria pe care și-o dorește...

În seara de Ajun sosesc colindătorii și la fiecare casă ei duc vestea minunată a nașterii Domnului Isus Hristos și urează un an bun și îmbelșugat. Târziu, când noaptea se

lasă, copiii se ghemuiesc în pătuțurile lor și în urechi le mai răsună încă sunetul colindelor: „O ce veste minunată”... Apoi adorm și visează.

Dar oare vis să fie?! Este acea noapte magică din an în care visele copiilor se împlinesc. A doua zi, în dimineața de Crăciun, în jurul bradului împodobit bucuria nu mai are margini, pentru că niciunul dintre ei n-a fost uitat. De aceea, în zilele acestei Sfinte Sărbători, când stăm cu toții în jurul mesei încărcate cu bunătăți, nu trebuie să-i uităm deloc pe cei sărmani. Moșul are grijă de fiecare o dată pe an, însă noi ar trebui să ne gândim la ei mereu!

Povestea lui Crăciun, de două mii de ani între daci și creștini!

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

În anul 274, Împăratul Aurelian a proclamat ziua de 25 decembrie drept Ziua soarelui invincibil, iar mai apoi, în anul 350 Papa Iulius I a declarat această zi ca fiind ziua Nașterii Mântuitorului Iisus Hristos. Astfel, Sărbătoarea Crăciunului semnifică pentru poporul creștin Nașterea Domnului, prilej de bucurie și speranță. În fiecare an, chiar și acum în pandemie, retrăim emoțiile nașterii, momentul magic al vestirii ei de către îngeri: Acum, poate mai mult ca niciodată, voi ce citiți aceste rânduri și noi care le scriem ar trebui să ne deschidem sufletele ca să auzim încă o dată milenara poveste magică, dar și tradițiile ei, moștenite de la străbunii noștri.

Împodobirea bradului

Tradiția împodobirii bradului și a casei cu crenguțe de cetină este un obicei preluat pe la ju-



Foto: <https://www.iexplore.ro/>

mătatea milenului trecut, de la triburile germanice, bradul simbolizând, prin forma sa conică, triunghiulară, Sfânta Treime, iar podoabele – cunoașterea și bogăția, precum pomul sacru din Grădina Raiului în care se găseau merele, fructe ale cunoașterii. În ziua de azi, împodobirea pomului de Crăciun a devenit una dintre cele mai iubite datini, odată cu așteptarea în seara lui Moș Ajun a cadourilor. Mic sau mare, acum mai greu de procurat pe

pandemie, bradul nu a lipsit și nu ar trebui să lipsească din nicio casă în seara sfântă a Nașterii Domnului. Beteala, globurile, îngerășii și luminițele colorate dau viață pomului odată cu steaua măreață pusă în vârf.

Să mergem și pe la colindat, cel puțin așa era pe vremuri...

În alte vremuri, în Ajunul Crăciunului, chiar cu mult înainte, începeau colindele, care



Foto: <https://inquamphotos.com/>

vestesc Nașterea Mântuitorului, iar colindătorii primeau daruri, precum colaci, mere, nuci, mai nou și bani. Se spune că cei care merg la colindat au spor și le merge bine tot anul ce vine. La fel și cei care sunt colindați. Pentru ei, anul va fi bogat și toți ai casei vor fi sănătoși. Există și credința, atât la noi, cât și la alte popoare, că dacă în casă primul colindător sau musafir (chiar și în noaptea de Anul Nou) este bărbat, gazdelor le va fi bine tot anul care urmează.

Ignatul, sau ... tăcerea porcilor

Frumos, urât, scandalos pentru cei care militează pentru drepturile animalelor, vine o vreme, pe la începutul lui decembrie, când fiecare gospodar i-a pus gând rău groștelului din cocină. Momentul sacrificării porcului, Ignatul, este o dovadă a modului în care tradiția păgână (cea a strămoșilor noștri dacii) și cea creștină s-au asociat într-o simbioză care ține acum de

tradiție. În religia vechilor daci, porcul era sacrificat ca simbol al divinității întinericului care slăbea soarele, în cea mai scurtă zi a anului, solstițiul de iarnă. Din Ajunul Crăciunului și până la Sfântul Ioan Botezătorul se merge cu Steaua. Copiii poartă vestea Nașterii Domnului, asemeni magilor. O stea confecționată din lemn, cu 4-8 colțuri, prinse între ele cu hârtie colorată. În centrul acesteia este icoana Nașterii Domnului. Cum era odată, ajunși la casa gazdei, cei ce umblau cu Stea-

ua cântau la ferestre, la ușă sau în casă, în fața icoanelor. Primeau pentru treaba asta colaci, bani, mere, nuci sau chiar o jumărică de porc. Ei, ce bun ar fi și acum... Dar, unde să mai mergi, poate la anu` care vine!

Totuși, cine e Moș Crăciun?

Se spune că, atunci când Maica Domnului căuta un adăpost pentru a-l naște pe Domnul Iisus a fost găzduită în casa lui Crăciun (confundat deseori cu Moș Nicolae), de soția acestuia. Așa spun legendele noastre frumoase. Fără știrea stăpânului casei, soția acestuia i-a ascuns, pe Mama și pe Fiul său într-o iesle. Crăciun un om rău și ursuz a aflat de fapta miloasă a soției și drept răsplată i-a tăiat mâinile. Atunci, Maica Sfântă ar fi lipit mâinile la loc femeii, iar de atunci soțul rău, văzând minunea, a devenit un om bun și milostiv. Și tot de atunci, el se perindă prin lume și împarte daruri, iubire și fericire tuturor celor care cred în el...



Atenție la măștile de protecție pe care le cumpărăm!



La achiziția măștilor din farmacie sau din alte puncte de comercializare trebuie să fim atenți să identificăm următoarele informații pe eticheta produselor, informații ce trebuie să fie în limba română. Eticheta trebuie să conțină instrucțiuni de utilizare, compoziția materialului utilizat, precum și elementele de identificare și caracterizare: denumirea producătorului/importatorului/distribuitoare și adresa sediului în România; existența marcajului CE, declarație de conformitate; informații privind depozitarea, lotul sau numărul seriei ori alt element care să permită identificarea măștii, menționarea mărimii măștii; riscul împotriva căreia sunt destinate să protejeze. De asemenea, măștile care sunt depozitate în cutii trebuie să fie ambalate la set sau individual.

Cea mai simplă modalitate de a ne asigura că o mască este conformă este verificarea cutiei de ambalare a acesteia pe care este obligatoriu a fi inscripționat marcajul CE care asigură conformitatea cu standardul european SR EN 149:2001 însoțit de clasa FFP, sau marcajul N95 care asigură conformitatea cu standardul

US National for Occupational Safety and Health (NIOSH) și orientează asupra capacității de filtrare.

De asemenea, pe cutie mai trebuie inscripționat pentru ce particule microbiene a fost testată masca, inclusiv existența protecției antivirale, dimensiunea particulelor filtrate și opțional standardul de testare pentru verificarea eficienței de filtrare antibacteriană (SR-EN 14683/2019). Pentru măștile chirurgicale, consumatorul poate verifica direct dacă este alcătuită din trei straturi.

021.9615
FII INFORMAT!
cunoaște-ți
drepturile și
exercită-le

InfoCons (www.infocons.ro) - Asociație Națională de Protecția Consumatorilor, unica organizație din România cu drepturi depline în Consumers International, este o asociație de consumatori neguvernamentală, apolitică, reprezentativă, de drept privat, fără scop lucrativ, cu patrimoniu distinct și indivizibil, independentă, întemeiată pe principii democratice, ce apără drepturile consumatorilor – membră fondatoare a Federației Asociațiilor de Consumatori.

Indicatori de prudențialitate și eficiență

**Consilier C.A.R.P.-PRIMATIM
Timișoara, Expert contabil
Mircea Stelian ARMEAN**

Casele de ajutor reciproc ale pensionarilor au în principal două direcții de acțiune: prima, cea de acordare de împrumuturi care aduce plus valoare și asigură mersul înainte al organizației; a doua, cea de ajutorare socială care este consumatoare de resurse.

În condițiile în care prezentul și viitorul fiecărei organizații sunt legate de conceptul de eficiență, definit prin maximizarea utilizării resurselor proprii, asigurarea unei stabilități pe termen lung, creșterea permanentă a excedentului și limitarea consumului de resurse, este necesară o permanentă analiză pertinentă a situației în care se află organizația.

Pentru a putea îndeplini acest obiectiv este necesară implementarea unui tablou de bord

care să reflecte în fiecare etapă situația organizației și să ofere instrumentele pentru deciziile și corecțiile ce trebuie aplicate în viitor. Acest tablou de bord trebuie să fie un sistem de indicatori care măsoară performanța economico-financiară împărțită în două capitole: indicatori de prudențialitate și indicatori de eficiență, completați cu indicatori de bord fizici care evidențiază operativ activitatea organizației. Dacă primul sistem de indicatori ne ajută la fundamen-



tarea strategiilor pe termen mediu și lung, cel de al doilea este necesar pentru fundamentarea deciziilor curente/operative.

ASOCIAȚIA C.A.R.P. - PRIMĂRII TIMIȘOARA și-a stabilit indicatori specifici pentru ambele sisteme, indicatori pe

care îi prezentăm în continuare, exemplificați cu cifre aferente anului 2019, valori preluate din bilanț și anexele la bilanț.

1. INDICATORI DE PRUDENȚIALITATE

1.1. Indicatori privind capitalul

Au scopul de a oferi o imagine asupra modului de utilizare a resurselor și a gradului de protecție a resurselor proprii.

- Gradul de acoperire a activelor nete cu fondul social – indicator ce ne arată ponderea fondului social în total active nete. Nivelul recomandat este de 75%-85%

$$\text{Gan} = \frac{\text{Total fond social}}{\text{Total active nete}} \times 100 = \frac{21.339.248}{25.605.165} \times 100 = 83,34\%$$

- Gradul de acoperire a fondului social cu capital – indicator ce ne arată măsura în care se garantează restituirea fondului social din surse proprii ale C.A.R.P. Nivelul recomandat este de minim 15%.

$$\text{Gfs} = \frac{\text{Capital Propriu}}{\text{Total fond social}} \times 100 = \frac{3.762.938}{21.339.248} \times 100 = 17,63\%$$

1.2. Indicatori privind activele

Au scopul de a arăta măsura în care organizația este orientată spre realizarea scopului, respectiv acela de a acorda împrumuturi membrilor săi și condițiile create pentru obținerea de venituri.

- Ponderea împrumuturilor în total active nete – ne arată gradul de plasament al resurselor totale

$$\text{Pia} = \frac{\text{Total sume împrumutate}}{\text{Total active nete}} \times 100 = \frac{21.171.408}{25.605.165} \times 100 = 82,68 \%$$

- Ponderea împrumuturilor în total fond social – calculată ca raport între total sume împrumutate și total fond social – ne arată gradul de plasament al fondurilor membrilor; valoare recomandată mai mare de 100%.

$$\text{Pif} = \frac{\text{Total sume împrumutate}}{\text{Total fond social}} \times 100 = \frac{21.171.408}{21.339.248} \times 100 = 99,21 \%$$

- Ponderea sumelor inactive în total fond social – maxim 15%

$$\text{Psf} = \frac{\text{Sume fără mișcare (depozite bancare)}}{\text{Total fond social}} \times 100 = \frac{3.000.000}{21.339.248} \times 100 = 14,06\%$$

2. INDICATORI DE RENTABILITATE ȘI EFICIENȚĂ

2.1. Indicatori de rentabilitate

Au scopul de a stabili modul în care sunt folosite resursele și rentabilitatea utilizării lor.

- Gradul de acoperire a costurilor cu venituri – ne arată rentabilitatea activității. Nivel recomandat de min 120%

$$\text{Ga} = \frac{\text{Total venituri}}{\text{Total cheltuieli}} \times 100 = \frac{4.633.563}{3.150.468} \times 100 = 147,07 \%$$

- Rentabilitatea împrumuturilor – ne arată rentabilitatea sumelor împrumutate. Nivel recomandat de 15%

$$Ri = \frac{\text{Venituri din dobanzi}}{\text{Total împrumuturi incasate}} \times 100 = \frac{3.171.549}{18.027.114} \times 100 = 17,59 \%$$

- Rentabilitatea activelor – ne arată capacitatea activelor de a genera excedent. Se recomandă un nivel anual de 10-12%

$$Ra = \frac{\text{Total excedent}}{\text{Total active nete}} \times 100 = \frac{1.483.095}{25.605.165} \times 100 = 5,79 \%$$

2.2. Indicatori de eficiență

Au scopul de a determina eficiența activității

- Viteza de rotație a sumelor active – ne arată cât de rapid plasăm sumele active. Nivel recomandat mai mare de 1.

$$Vra = \frac{\text{Total sume împrumutate}}{\text{Total fond social - sume fara miscare}} = \frac{21.171.408}{21.339.248 - 3.000.000} = 1,15$$

- Indicele de protecție a fondului social – se calculează ca raport între excedentul de repartizat și fondul social – arată gradul în care fondul social este protejat de inflație și are o valoare recomandată de minim 3,5%, având în vedere ca excedentul nu este repartizat la întreg fondul social având în vedere prevederile regulamentului.

$$Ipf = \frac{\text{Excedentul de repartizat}}{\text{Total fond social}} \times 100 = \frac{755.000}{21.339.248} \times 100 = 3,54 \%$$

În anul 2019 indicele repartizat efectiv a fost de 4%.

- Indicele rezervei de lichiditate – arată capacitatea organizației de a suporta retragerea fondurilor și are o valoare recomandată de minim 20%.

$$Irl = \frac{\text{Total active lichide}}{\text{Total fond social}} \times 100 = \frac{5.200.208}{21.339.248} \times 100 = 24,37\%$$

Indicatorii de bord fizici pentru fundamentarea deciziilor curente:

- numărul de membri
- fondul social
- total contribuții pentru ajutorul de deces
- numărul de împrumuturi
- sumele împrumutate
- contracte restante
- sume restante la împrumuturi
- număr de restanțieri la cotizație
- ajutoare acordate

Indicatorii fizici pot fi completați și cu alți indicatori care prezintă interes în fundamentarea deciziilor curente.

Jurnalst Ionuț CRIVĂȚ

Activitatea Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor și a asociațiilor ne-guvernamentale este bogată și mereu dedicată celor pe care îi reprezintă, respectiv persoanelor vârstnice. Acest aspect reiese și din revistele pe care acestea le editează și pe care le primim cu mare bucurie la redacție. Și nu sunt puține, drept pentru care le mulțumim și vom încerca să le prezentăm în numerele revistei noastre. Astfel, continuăm și de data aceasta cu prezentarea revistelor și buletinelor, monografiilor publicate de casele de ajutor reciproc ale pensionarilor, membre ale Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România.

„CASA SPERANȚEI”

Brăila – Un atelier de creație în plină pandemie

Recent, am primit la redacție revista „Casa Speranței”, numărul 30, decembrie 2020, editată de Asociația C.A.R.P. „Ana Aslan” Brăila, care, așa cum ne-a obișnuit, ne întâmpină cu subiecte de larg interes din bogata-i activitate.

Chiar de pe prima copertă a revistei, apărută într-o grafică de excepție, alături de tradiționalele și caldele urări de Sfintele sărbători ale Crăciunului și Anului Nou adresate de

De la C.A.R.P.-uri adunate...

către Conducerea asociației și Consiliul Director membrilor și simpatizanților, tuturor cititorilor, precum și de remarcabilele realizări obținute în acest an de pandemie endemică, semnalam o informație cu un fapt cu totul deosebit: asociația brăileană, în cooperare cu o firmă de profil intenționează să dezvolte un parteneriat care se referă, în prezentul imediat, la înființarea unei clinici medicale, ce va putea fi găzduită de moderna clădire a Centrului Social Multifuncțional, parte integrantă a sediului asociației.

Răsfoind paginile revistei, menționăm cu interes spiritul de lucru al membrilor asociației în luarea de măsuri menite să asigure membrilor săi un sprijin mai consistent de întra-jutorare, de aplecare către nevoile imediate ale acestora. De asemenea, consemnăm publicarea unor pagini semnate de către specialiști privind luarea de măsuri împotriva coronavirusului, precum și de sfaturi date de către reprezentanți ai autorităților locale în ceea ce privește siguranța cetățeanului. Spații ample sunt rezervate creației literare. Deși în-

tâlnirile cenaclului n-au mai avut loc în aceste vremuri de restriște, condeierii de la „Casa Speranței” s-au adaptat actualelor condiții, „înroșind” online-



online a cenaclului, poartă titlul „Pământul a furat luna”, redată printr-un sugestiv grupaj de poezii, proze scurte și imagini.

Salutăm continuitatea publicării în revistă a unor articole „împachetate” în rubrici deja permanentizate, care vin să întregească largul areal literar în care-și desfășoară creativitatea membrii cenaclului brăilean: „Amintiri pentru cei de mâine” - portrete de veterani, eroi brăileni anonimi ai celui de-al doilea Război Mondial, executate de către un pictor al cenaclului, susținute de mărturii ale acestor eroi, „Personalități brăilene” - în acest număr prezentarea simbolului jazz-ului românesc, Johny Răducanu, „Legende Brăilei,- „Mireasa pierdută”, o emoționantă poveste de dragoste, „Brăila de altădată” - un potpuriu de poezii dedicate orașului cu salcâmi, „Acorduri lirice în anotimpul alb” - „Religie creștină”, „Atitudini”, „Confesiuni”, „Prezențe brăilene pe simeze” „Premii literare ale creatorilor brăileni”, „Confesiuni”, „Întâmplări de demult”-

„Leul Brăilei”, o veritabilă incursiune în lumea de poveste a Brăilei de început secol 20, „Nino-Nino, pagină dedicată copiilor, precum și „Dialog online „Brăila-Ismail” - o colaborare literară de excepție cu reprezentanți ai românilor din Republica Moldova și Ucraina.

Totodată, dintr-o altă informație, consemnăm cu bucurie încă o realizare în plan cultural-educativ: Asociația C.A.R.P. „Ana Aslan Brăila” a devenit parte a unui proiect literar dedicat copiilor; este vorba de tipărirea gratuită a revistei „Prețul cuvintelor”, în parteneriat cu Cenaclul „Destine Junior-Brăila”, ajunsă la al optulea număr, care urmărește identificarea elevilor cu potențial creativ, impulsivitatea și susținerea acestora în valorificarea talentului literar.

Asociația C.A.R.P. „Ana Aslan”. Proiect cultural dedicat copiilor

A apărut un nou număr al revistei „Prețul cuvintelor”, realizată în cadrul cenaclu-

lui „Destine Junior” Brăila, înființat sub egida Societății Culturale „Destine”, București (director Victor Gh. Stan, scriitor). Proiectul, coordonat de Angela Burtea, publicist, autor de cărți pentru copii și tineret, membră a Uniunii Ziariștilor Profesioniști din România și membru fondator al Cenaclului „Casa Speranței”, s-a desfășurat în parteneriat cu „Destine Junior - Galați, (scriitor Vera Crăciun) și asociația C.A.R.P. „Ana Aslan” Brăila, (ziarist Vergil Matei). Prin punerea în practică a acestui proiect s-a urmărit identificarea elevilor cu potențial creativ, impulsivitatea și susținerea acestora în valorificarea talentului literar. La realizarea revistei „Prețul cuvintelor” au participat elevi ai claselor primare și gimnaziale din școlile municipiului Brăila, mulți dintre aceștia fiind nepoți sau strănepoți ai membrilor C.A.R.P. „Ana Aslan” Brăila, asociație care a sponsorizat apariția numărului opt al revistei, pentru a fi distribuită gratuit, ca un dar în pragul sărbătorilor Crăciunului.

● EPIGRAME ● EPIGRAME ● EPIGRAME ● EPIGRAME ● EPIGRAME ●

Cenaclul Literar „CASA SPERANȚEI” Brăila

Stela Șerbu Răducan

Epigrame de sărbători

Când nevasta l-a-ntrebat:

*- Cine e la noi în pat?!
El sări ca un nebun:
- Mi-a adus-o Moș
Crăciun!!!*

Pe centură

*Șoseaua nu e goală.
Pe ea, de sărbători,*

*Vedem brăduți,
beteală
Și multe pocnitori...*

Colindul hoților

*lată, iarna cea
geroasă,
Cât omăt s-a așezat!
Am pornit la colindat
Când boierii nu-s
acasă.*

Bărbați în izmene

*În pat cu ei ne strecurăm,
Mereu ne păcălesc bandiții...
Și fără de ei noi cum să
stăm?!*

Indispensabili sunt iubiții!

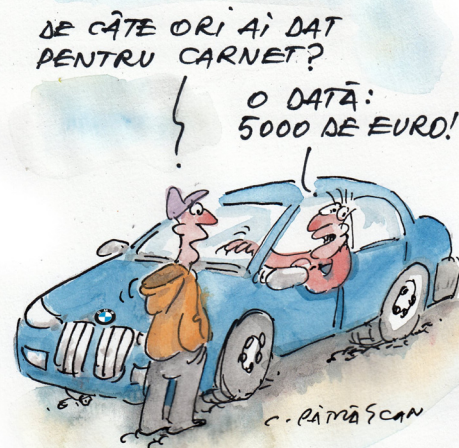
Omul de zăpadă

*Oală-n creștet îi vom pune,
Năstureii din carbune.
A ieșit așa drăguț...!
Morcovul nu-i cam micuț?!*

Umor în pandemie!

Dragi cititori, prin amabilitatea și cu acordul prietenilor și colegilor noștri de la revista „Casa Speranței”, publicație editată de Asociația C.A.R.P. „Ana Aslan” Brăila, reproducem în revista „Omenia” câteva din creațiile unuia dintre cei mai mari caricaturiști ai Româ-

niei, domnul Costel Pătrășcan. Domiei sale îi mulțumim pe această cale că ne-a mai descoperit frunțile în această perioadă dificilă pe care o traversăm și domnului Vergil Matei, de la „Casa Speranței”, că ni le-a pus la dispoziție.



Să mai și râdem...



◆ ◆ ◆ ◆

- Alo, mamă, nu te speria, te rog să nu intri în panică, nu e nimic grav, dar sunt la spital!

- Manole, ești medic de zece ani, nu mai spune asta de câte ori mă suni.

◆ ◆ ◆ ◆

Bulă la ora de Sociologie:

- Numim hoț pe cel care ia proprietatea altuia – explică profesorul.

- Bulă, tu nu ești atent!

- Ba da, domnule profesor.

- Atunci spune-mi, ce aș fi eu dacă ți-aș scoate din buzunar 1.000 de lei?

- Vrăjitor, domnule profesor.

◆ ◆ ◆ ◆

Două blonde merg în pădure să-și caute un brad de Crăciun. După trei ore de mers prin zăpadă, una dintre ele zice:

- Oare nu ar fi mai bine să luăm unul neîmpodobit?

◆ ◆ ◆ ◆

- Bună ziua!

- Bună ziua, domnule polițist!

- Dumneata, tinere domn, pe gheața asta conduci cu 80 km pe oră? Vrei să ajungi la spital?

- Da!

- Bravo, frumos răspuns! Ești șmecher?

- Nu! Sunt doctor!

◆ ◆ ◆ ◆

O blondă merge cu peștișorul la veterinar.

- Eu cred că este epileptic, îi spune ea veterinarului.

Veterinarul aruncă o privire și răspunde:

- Mie mi se pare că e destul de liniștit.

- Stați, că încă nu l-am scos din apă!

◆ ◆ ◆ ◆

Un polițist este la pescuit. Pescuiește vestitul peștișor de aur, dar, fiind prea mic, îl aruncă înapoi în apă. La care peștișorul:

- Mi-ai salvat viața, poți să-ți dorești trei lucruri de la mine!

Polițistul cugetă ce cugetă și zice:

- Buletinul, permisul și talonul.

◆ ◆ ◆ ◆

La farmacie:

- Un Nurofen, vă rog!

- Răceală și gripă?

- Sper!

◆ ◆ ◆ ◆

Într-o seară, pe stradă, o bătrânică strigă cât o țineau plămâni:

- Săriți! Săriți! hoții... Prindeți-l repede....

Un polițai care era în preajmă o întreabă mirat:

- Ce se întâmplă, doamnă? V-a furat cineva ceva?

- Da, da, uite-l pe cel ce fuge acolo, prindeți-l... a vrut să mă violeze....

La care polițaiul:

- Nu-i nimic, doamnă, nu vă agitați atâta, lăsați că vine altul....

◆ ◆ ◆ ◆

În armată, comandantul către soldații aliniați:

- Mai mișcă vreunul?

- Pământul.

- Cine a zis asta?

- Galileo Galilei.

- Galileo Galilei, un pas în față!!!

◆ ◆ ◆ ◆

- Dragă, hai să facem economii.

- Bine, dar cum?

- Învață să gătești și dă afară bucătăreasa.

- Foarte bine. Atunci învață să faci dragoste și dăm afară și șoferul.

◆ ◆ ◆ ◆

Două babe:

- Auzi, dragă, tu mai știi cum îl chemă pe neamțul ăla care mi-a sucit mie mințile?

- Cine, Alzheimer?

◆ ◆ ◆ ◆

Bunicul îl întreabă pe nepoțel:

- Cum îl cheamă pe neamțul ăla mic care îmi tot ascunde lucrurile?

- Alzheimer, bunicule!

Omenia TV

o voce a pensionarilor din România

Aflată în al zecelea an, Omenia TV redă vocea pensionarilor din România. Singura platformă online a organizațiilor de pensionari, Omenia TV este un spațiu al schimburilor de experiență și al exemplor care pot replica bunele practici în casele de ajutor reciproc ale pensionarilor și, în același timp, în alte asociații ale pensionarilor.

Platforma online Omenia TV susținută financiar de Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București, a apărut din nevoia organizațiilor membre ale Federației Naționale "OMENIA" a C.A.R.P.-urilor din România de a fi în contact cu proiectele și strategiile Federației, de a învăța și colabora în spiritul ajutorului reciproc de la celelalte organizații, de a fi transparente în relația cu membrii, autoritățile centrale și locale, cu sponsorii.

Vă invităm să explorați bunele practici în casele de ajutor reciproc ale pensionarilor!



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

Președinte de onoare
Ing. Gheorghe CHIOARU

Director
Ec. Giorgică BĂDĂRĂU
tel. 0752.001.404

Redactor șef
Ionuț CRIVĂȚ
tel. 0736.368.692

Redactor
Ing. Vasilică FĂLCUȚĂ
tel. 0752.001.406

Redactor, corector,
Sociolog
Ionuț ARDELEANU
tel. 0752.001.437

Redactor, Grafician DTP
Irina ANDREI

Redactor
Istvan FEKETE



NORME DE COLABORARE

Cititorii pot trimite pe adresa redacției texte și fotografii care se încadrează în tematica revistei. Răspunderea juridică pentru conținutul articolelor aparține în exclusivitate autorilor, conform art. 206 CP. Informațiile referitoare la geografia și istoria zonelor în care se află sediile asociațiilor C.A.R.P. au fost preluate de pe enciclopedii online.

Revista poate fi citită și online pe
www.fn-omenia.ro

CONTACT COLEGIUL DE REDACȚIE

București, Sector 5,
Str. Amurgului 53, cp 051983
E-mail: fn.omenia@yahoo.com
E-mail: secretariat@fn-omenia.ro
tel/fax: 021-456-3699

COPYRIGHT:

Este autorizată orice reproducere,
cu condiția specificării sursei.

IANUARIE

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRUARIE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARTIE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APRILIE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAI

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

IUNIE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

IULIE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AUGUST

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTEMBRIE

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTOMBRIE

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOIEMBRIE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DECEMBRIE

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

E-mail: fn.omenia@yahoo.com

E-mail: secretariat@fn-omenia.ro

Website: www.fn-omenia.ro

www.omeniatv.ro

Tel/fax: 021-423.17.49; 021-456.36.99

Mobil: 0752.001.404; 0752.001.406

ISSN - 2065 - 9989

Tipărit la S.C. DOROTEA PRODCOM S.R.L.

Tipografie tel: 0744.536.449

E-mail: dorotea_print@yahoo.com