

OMENIA

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

Anul 13 nr. 1 (49)

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

MARTIE 2021

Cu Ion Cristoiu despre pandemia de coronavirus, ca exercițiu planetar de manipulare



„Tehnologii pentru
o viață activă
și independentă
pentru seniori”



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

Un nou început! / A new beginning!	1
Cu Ion Cristoiu despre pandemia de coronavirus, ca exercițiu planetar de manipulare / Talking with Ion Cristoiu about the coronavirus pandemic, as a global manipulation exercise	2
Trioul Președinției UE se angajează să coopereze pentru o abordare comună a îmbătrânirii / EU Trio Presidency commits to joint ageing approach.....	5
„Tehnologii pentru o viață activă și independentă pentru seniori” / “Technologies for an active and independent life, for seniors”	6
TABLOUL intențiilor POZITIVE / The vision board.....	8
Gânduri pentru ANOTIMPURILE VIETII! / Thoughts for THE SEASONS OF LIFE!	10
Dialoguri... croșetate la Clubul Creativ Plus / Dialogues... crocheted at Creative Plus Club	12
Cu dăruire, mereu aproape de seniori! / With dedication, always close to seniors!	16
De la gripa spaniolă la coronavirus / From the Spanish flu, to coronavirus	18
Poesis / Poesis	20
Scrisoare Domnului Eminescu / Letter to Mr. Eminescu.....	21
Fascinația profesorului / Fascinated by the professor.....	22
Amintirea peste timp, importantă pentru noi / The importance of memory over time	26
Mâncarea înseamnă mult mai mult decât ceea ce se găsește în farfuriile noastre / Food means much more than what's in our plates	28
Cum să ne menținem imunitatea și o stare bună de sănătate atunci când trebuie să stăm mult timp în casă / How to maintain our immunity and good health when we have to stay indoors for a long time.....	29
Umor în pandemie! / Humor in pandemic	31
Să mai și râdem / Let's laugh	32



Un nou început!

Suntem deja în primul trimestru al anului 2021. Un nou an, un nou început, acum în prag de primăvară, când natura revine la viață, când noi, oamenii, lepădăm straietele iernii ce trecu. Dar, mi se pare, povara a fi mai grea ca altădată, de parcă toate iernile cu restanțe au tăbărit pe noi și ne-au doborât, deși nici nu prea a nins și nici nu ne-am cutremurat de frig. Alta a fost povara și încă mai este. Cea a unei tragedii colective, mondiale, dar și individuale totodată. Ne-a afectat pe toți depotrivă și pe fiecare în parte acest blestemat de virus ce s-a manifestat parcă în funcție de chipul și suferințele fiecăruia. Să sperăm, totuși, că nepoții nepoților noștri nu vor mai trece prin ce au trecut bunicii și părinții lor. Din păcate, vremurile sunt într-o schimbare și evoluție uluitoare, la fel și natura, la fel și oamenii care încă mai au privilegiul să-și controleze viitorul. Starea de urgență,

starea de alertă, măștile, mănușile, distanțarea socială și fizică, declarațiile pe proprie răspundere că pleci la cumpărături, la doctor, disprețul omului de către om sunt câteva cuvinte pe care nu le vom uita niciodată. Se face un an de când întreaga planetă a fost cuprinsă de această tragedie colectivă care, cu oricâte ipoteze și teorii ale conspirației, lasă în urmă multe semne de întrebare pe lângă moarte și suferință. Nu vom răspunde noi la ele, o vor face specialiștii. Noi suntem datori să sperăm la o stare a lucrurilor mai bună și, poate, într-un an mai bun și mai plin de speranță, o întoarcere la normalitate și la o așezare firească a lucrurilor, departe de spaimetele, veștile cutremurătoare, nesiguranța și neliniștea create de acest virus. Prin anii 1940 ai secolului trecut, în plin conflict mondial iscat de nebunia și lăcomia mai marilor lumii, omenirea trecea prin trăiri și deznădejdi asemănătoare, în care nu se întrezărea niciun viitor. Iată ce spunea atunci și

cât de actuale sunt și acum vorbele marelui actor Charles Chaplin: *“Gândim prea mult, simțim prea puțin. (...) Avem nevoie de umanitate, de bunăătate și blândețe. Fără aceste calități, viața ar fi violentă și totul ar fi pierdut(...) Să ne unim toți, să luptăm pentru o lume nouă. O lume decentă care le va da oamenilor șansa de a munci, care va da tineretului un viitor și celor bătrâni o siguranță!”*

Acest îndemn să ne fie călăuză în anul pe care îl vrem mai bun la suflet decât 2020, pe care l-am vrea șters din calendar. Să fim cu speranță, dragi seniori, și nu uitați că omenia și compasiunea sunt vitale, fără ele umanitatea nu poate supraviețui.

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

Inginer

Gheorghe CHIOARU

Cu Ion Cristoiu despre pandemia de coronavirus, ca exercițiu planetar de manipulare

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

Dragi cititori, alături de interlocutorul meu, scriitorul și jurnalistul Ion Cristoiu, vă propunem un exercițiu de imaginație. V-ați fi închipuit în zorii anului 2020 că vom trece prin ceea ce am trecut? În ianuarie, abia ne dezmeticeam după sărbătorile de iarnă când, din China, într-o provincie de care nu auzise nimeni până atunci și nici n-ar fi auzit dacă nu s-ar fi întâmplat ceea ce s-a întâmplat -Wuhan- câțiva cetățeni se îmbolnăviseră cu un virus mortal luat de la lilieci. Lilieci mai mâncaseră și până atunci, de fapt cam asta mâncau, alături de alte animale, reptile și insecte. Guri multe, hrană puțină. De la cei câțiva cetățeni s-a luat la câteva zeci, apoi aceștia au călătorit în străinătate, sau alții au venit pe la ei, ca turiști. De la zeci au devenit sute, de la sute la mii, sute de mii și milioane. O întreagă planetă a fost zguduită de un seism teribil, pandemic, medical, care a schimbat scara valorilor umane, a ucis nemilos

și îmbolnăvit sufletește, fizic, sociologic și psihologic milioane de oameni, a restrâns libertățile de mișcare, ne-a izolat de copii, de părinți, de bunici, de tot ceea ce ne definea înainte ca și oameni normali. Ne-a schimbat! Ca în vreme de război! Ce a fost de fapt și ce ne așteaptă în continuare, vedeți mai jos, alături de maestrul Ion Cristoiu, gazetarul pe care îl înjură mulți, dar îl citesc pe rupte.

Maestre Ion Cristoiu, peste câteva zile se face un an de la declararea pandemiei de coronavirus. Acum că s-au mai liniștit apele și putem judeca la rece, vă întreb: prin ce am trecut?

Am trecut printr-un exercițiu planetar de manipulare, de extindere la nivelul planetei a paranoiei teroriștilor din decembrie 1989. Pandemia, virusul a existat, însă pericolul întruchipat de acest virus a fost exagerat prin manipulare, așa cum și teroriștii din decembrie au existat, în sensul că au fost maximum zece inși care trăgeau de ici - colo ca să poată întreține atmosfera de terorism. În rest era o apa-

ratură care simula toată nebunia focurilor și manipularea prin Televiziunea Română. Foarte important de precizat, pentru a înțelege manipularea, este că Teodor Brateș și cei din jurul său nu făceau parte din piesă. E o prostie să se creadă că ei știau ce se întâmplă cu adevărat. Cei care manipulau erau la rândul lor manipulați. Ei chiar erau convinși că teroriștii au ajuns la etajul 1 al Televiziunii Române, că apa de la robinete este otrăvită și multe altele. La fel a fost și acum.

Am avut un virus, nu cred că mai tare decât o gripă puternică, căruia i s-a exagerat contagiozitatea și pericolul. Totul a început – se poate scrie o carte, mai solidă decât una despre teroriști despre cum a avut loc exagerarea - prin prezentarea unor filmulețe false din China în care îi vedeam pe oameni cum cădeau din picioare. După aceasta a urmat evacuarea cetățenilor din China care se făcea cu avioane speciale, iar la urmă imaginile cu izoleta. Izoleta a făcut parte din brusca exagerare a contagiozității. Virusul părea că vine de undeva din



spațiu, de pe Marte, iar dacă scăpa din izoletă sau dacă îl atingeai pe cel bolnav, te îmbolnăveai și tu imediat. După aceasta a urmat confirmarea unei reguli, a unei legi nescrise pe care mi-a explicat-o Alexandru Beleavschi, corespondentul Radio România Actualități la Moscova, unul dintre cei mai buni corespondenți din lume în capitala rusă. I-am luat un interviu prin iunie anul trecut, când rușii se pregăteau să iasă din pandemie. La ei, cum televiziunile sunt aproape de stat, au acționat în felul următor. În prima fază când era nevoie de exagerarea pericolului se transmitea, ca și la noi, din camerele de gardă, medici care veneau oboșiți, cu urma măștilor pe chip, asistente care spuneau că își dau duhul, că nu se mai poate etc., care arătau radiografii cu plămâni perforați. În faza a doua a crizei sanita-

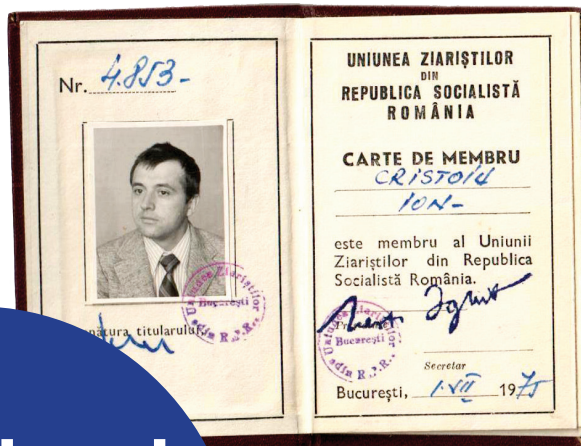
Cum a petrecut în 2020 scriitorul și gazetarul, pandemia

Ion Cristoiu s-a reinventat, cum s-ar spune, pe perioada pandemiei. „La început mi-a fost foarte greu pentru că au închis Biblioteca Academiei unde merg de peste 40 de ani și unde doream să îmi fac un fel de ordine în documente. Deși, am acasă o bibliotecă care întrece în materie de modernitate pe cea a Academiei care este, de altfel, foarte bună pe aspecte până în 1989. Am dezvoltat cristoiublog.ro, l-am transformat într-o platformă media. A fost și un lucru bun în pandemie. Am descoperit televiziunea la distanță perfecționând cristoiublog.ro, am făcut Cristoiu TV. Mi-am amenajat un studio, nu numai aici unde suntem acum ci și acasă, la birou. Fiind acționar la Mediafax și la inițiativa lui Adrian Sârbu mi-am făcut și aici un studio care îmi dă posibilitatea să fac 200-300 de metri de aici până acasă și invers. Aproape că sunt ca la Biblioteca Academiei, poate chiar mai bine pentru că pot să lucrez sâmbăta și duminică”.

re, cadrul se muta pe oameni care s-au însănătoșit, nu mai vedeam intubări, resuscitări și camere de gardă. În pandemie, la noi, același lucru, mai țineți minte? Toată, întreaga situație confirmă această deja axiomă a mea privitor la manipulare. Mă întreba cineva zilele trecute când terminăm cu pandemia. Păi, uitați-vă la televizor. Mai e pandemie la televizor? Nu, nu mai este. Nu mai sunt nici breaking news-uri pe burtierele televiziunilor, nu se mai fac testări, oamenii stau acasă, nu mai mor de Covid 19, vede-tele chiar dacă zic ele că se îmbolnăvesc nu mai sunt dramatice, nu se mai lamentează pe la televizor de cum au suferit și cum erau să moară.

Acum, după părerea mea, se va ieși din starea de pandemie, virusul va exista, ca și cel gripal și ca multe altele, oamenii se vor îmbolnăvi ca și până acum, de gripă, răceli, guturai. Cei care vor fi grav bolnavi de altceva vor muri sau vor supraviețui cu greu, altora nu li se va întâmpla nimic. Oricum, în momentul în care nu se va mai vorbi despre ea, în presă, la televizor și mai ales nu vor mai ieși oficialitățile cu vești alarmante, pandemia va înceta să mai existe.

Maestre, presa românească s-a comportat profesionist, chiar și din punctul de vedere al manipularii? Adică a făcut o manipulare ca la carte sau a fost un fel de „Conul



54 de ani

de presă scrisă

A debutat pe vremea studenției în "Viața studentească" - 1967, pe când avea 19 ani.

Leonida față cu reacțiunea"?!

Preșansa română n-a dovedit un profesionalism al manipulării deoarece la poporul român nu este nevoie. Eu cunosc foarte bine și așa spune că sunt un specialist în inventarea pericolului. Am studiat foarte mult - pentru Istoria literaturii proletcultiste - așa zisul dușman de clasă și știu că la un moment dat se poate crea o isterie, un pericol, asta a fost și exercițiul planetar prin care am trecut. În anii '50, în blocul comunist se vorbea despre dușmanul de clasă, în schimb, în Occident, în Vest, era sperietoarea Moscova. Când s-a prăbușit comunismul s-a dovedit că 50% erau exagerări ale pericolului rusesc, rachete performante, tehnică militară. Americanii știau că rușii nu stau chiar așa de bine, dar peste tot apăreau exagerări de genul cum se va distruge planeta și rușii fac și dreg în sensul acesta. Au venit anii '90 și s-a inventat pericolul terorist, mai țineți minte!, pentru a justifica existența și rostul NATO. A dispărut pericolul terorist, acum, nu vedeți că și jihadiștii sunt în pandemie, nu mai organizează

atentate, nimic. Nu mai sunt emigranți, e foarte interesant, nu? S-a oprit valul de emigranți veniți în Europa din zonele arabe de conflict.

Care va fi atunci următorul exercițiu planetar?

Următorul, pariez cu tine, va fi cel cu schimbările climatice. Îl și văd de pe acum, pentru că se schițează. Probabil se va face o legătură cu pandemia de coronavirus. Vor apărea, ici-colo, articole, de regulă în reviste de prestigiu, științifice și academice că, de fapt, bariera dintre liliaci și om a fost ruptă din cauza schimbărilor climatice. Asocierea cu schimbările climatice, făcută de oamenii de știință, va fi preluată de mașinaria planetară mediatică. Vor descoperi că inclusiv de la pisici sau cine știe ce alt animal, se poate rupe bariera. Capriciile vremii, ghețarii care se tolesc, vine apa peste noi, verile tot mai călduroase iar iernile aproape inexistente reprezintă o direcție, dar nu pe asta se va merge pentru că e destul de puțin ațăătoare. Nu, vor merge pe ideea de boli. Adică urmare a poluării excesive, furnicile vor transmite cancerul sau mai știu eu ce. Și astfel, se va inventa foarte repede un pericol, un pericol care ține de instinctele vitale ale omului. Ce, omul de neanderthal era preocupat de libertatea de expresie?! Astea au venit odată cu evoluția societății moderne, dar la ele se poate renunța foarte ușor. Se vor urmări aceste direcții pe aceste aspecte vitale-sănătate, viață, moarte. Următorul pericol va merge tot în direcția abolirii libertăților.

Trioul Președinției UE se angajează să coopereze pentru o abordare comună a îmbătrânirii

O declarație comună recentă a celor trei țări care dețin președinția succesivă a Consiliului UE - așa-numita președinție Trio - oferă imbolduri pentru promovarea autonomiei și participării oamenilor la vârste înaintate. „Declarația Trio privind îmbătrânirea activă” solicită o abordare comună a politicilor UE privind îmbătrânirea, care ar trebui:

- să fie bazate pe drepturi;
- să integreze o perspectivă bazată pe parcursul întregii vieți;
- să fie intersectorială;
- să valorizeze contribuția persoanelor în vârstă.

Declarația Trioului se bazează pe rezultatele președinției germane și se concentrează asupra drepturilor persoanelor vârstnice în era digitalizării. Programele anunțate de președințiile slovenă și portugheză reprezintă pași importanți către o abordare mai cuprinzătoare și mai holistică a îmbătrânirii. Acestea sunt de o importanță deosebită în momentul în care UE și statele membre vor pune în aplicare Pilonul european al drepturilor sociale, care conține mai multe principii în ceea ce privește persoanele vârstnice și demnitatea acestora, cum ar fi accesul la îngrijire pe termen lung de calitate și nivelul adecvat al pensiilor și a veniturilor la vârste înaintate.

EU Trio Presidency commits to joint ageing approach

A recent joint declaration by the three countries holding the successive Presidency of the EU - the so-called Trio Presidency - is giving impulses to the promotion of people's autonomy and participation in later life. The 'Trio Declaration on Active Ageing' calls for a joint approach in EU ageing policies that should:

- be rights-based;
- integrate a life-course perspective;
- be cross-sectorial;
- value older people's contribution.

The trio declaration builds on the outcomes of the German presidency and its focus on the rights of older people in the era of digitalization. The announced presidencies' programmes by Portugal and Slovenia are important steps towards a more inclusive and holistic approach of ageing. They are of particular importance at the moment when the EU and member states will implement the European Pillar of social rights, containing several principles in relation to older people and their dignity such as access to quality long-term care and adequacy of pensions and old-age income.

„Tehnologii pentru o viață activă și independentă pentru seniori”

Sociolog
Ionuț ARDELEANU

În perioada 10-11 februarie 2021 s-a desfășurat Conferința internațională virtuală (Eng)aging - „Tehnologii pentru o viață activă și independentă pentru seniori”, eveniment ce a reunit pe parcursul a două zile cele mai importante voci din domeniul îmbătrânirii. Conferința a fost organizată de Centrul pentru Îmbătrânirea Activă, o organizație neguvernamentală care dezvoltă proiecte axate pe îmbunătățirea vieții persoanelor vârstnice.

Rosette Farrugia – Institutul Internațional privind Îmbătrânirea, Organizația Națiunilor Unite-Malta, Ken Sagawa - Institutul Național de Științe și Tehnologii Industriale Avansate, Yeh-Liang Hsu – Societatea Internațională de Gerontologie, Neil Charness- Institutul pentru Longevitate, Veronika Bulková, Centrul Internațional pentru Te-

lemedicină, Petr Šrámek – Forumul Longevității sunt doar câțiva dintre speakerii care au reprezentat mediile academic, business, social/nonprofit, medical.

Prezentările au vizat îmbătrânirea din punct de vedere intersectorial, abordând tematici precum: rolul tehnologiei în viața seniorilor, îmbunătățirea accesibilității serviciilor sociale și a suportului local de îngrijire informală, singurătatea și bunăstarea, longevitatea, realitatea virtuală și îm-

bătrânirea activă, abilitățile digitale și memoria, accesibilitatea serviciilor medicale în context pandemic, viitorul telemedicinii, piața muncii în contextul îmbătrânirii populației, noi tehnologii în dezvoltarea profesiilor de îngrijire, medicina preventivă, design ergonomic de produse destinate pentru a crește accesibilitatea în rândul seniorilor, case inteligente.

În ceea ce privește îmbunătățirea accesibilității serviciilor sociale și a suportului local





nologiilor de inovare atât pentru procesul de diagnostic, cât și pentru adaptarea și integrarea istoricului clinic al pacientului în procesul de îngrijire.

Proiectarea produselor ergonomice pentru a crește accesibilitatea în rândul persoanelor vârstnice: experiența japoneză și standardizarea internațională

Este cunoscut faptul că Japonia este una dintre cele mai îmbătrânite țări din lume și acest lucru a afectat domeniile afacerilor, social, economic și politic în diferite moduri pentru a face față acestei schimbări demografice.

Proiectanții produselor industriale au trebuit, de asemenea, să-și schimbe politicile de fabricare a produselor de la proiectarea orientată spre tehnologie la cea orientată spre om. Proiectarea accesibilă a fost una dintre aceste mișcări care a ținut cont în mod pozitiv de nevoile persoanelor vârstnice și ale persoanelor cu dizabilități de a realiza produse, în special cele de consum, ușoare și confortabile în utilizare de către aceste categorii de persoane.

Au fost create colaborări între guvern, universități și industrie, dezvoltându-se conceptul și metodele de proiectare accesibilă bazată pe ergonomie, acestea fiind diseminate sub formă de standarde industriale. În prezent, există peste 40 de standarde de proiectare accesibile în Japonia, iar activitățile au fost extinse la nivel internațional, cum ar fi Organizația Internațională pentru Standardizare.

de îngrijire informală a fost prezentat proiectul „Care at home - Îngrijire la domiciliu” cu scopul de a oferi asistență îngrijitorilor informali din Republica Cehă. Împuternicirea îngrijitorilor informali înseamnă a pune oamenii în control asupra propriei vieți și a bunăstării, permițându-le să-și recapete independența și să-și îmbunătățească calitatea vieții. Proiectul oferă o nouă modalitate de cooperare multidisciplinară, care reprezintă o schimbare radicală de la intervențiile medicale clasice către un model cu sprijin non-medical oferit de echipe multidisciplinare, inclusiv sectorul ONG-urilor.

Proiectul „Îngrijire la domiciliu” a dezvoltat un nou portal web pentru îngrijitorii informali cu motor de căutare unic pentru servicii sociale / asistență în toată Republica Cehă, urmând ca în a doua etapă să fie dezvoltată o aplicație inteligentă Care-At-Home pentru dispozitive mobile, în cooperare cu companiile din domeniul tehnologiei. Aplicația ar extinde și mai mult lista de funcții inteligente pentru a include descrierea nevoilor individuale și

a dependenței.

Un alt seminar a vizat abilitățile digitale în corelație cu deficiențele memoriei. Astfel, cercetătoarele Astrid Eich-Krohm de la Institutul de Medicină Socială și Corina Ilinca de la Universitatea București susțin că persoanele care își exercită memoria prin intermediul implicării digitale au mai multe șanse să aibă evaluări mai bune ale memoriei. În același timp, utilizarea tehnologiilor digitale poate oferi acces gratuit la unitățile de sănătate și pot informa și menține activi seniorii din punct de vedere social. Totodată, comunicarea cu un îngrijitor poate fi îmbunătățită dacă persoana cu deficiențe de memorie are cel puțin abilități digitale de bază.

Dintr-o altă perspectivă, seminarul “Îmbătrânirea, fragilitatea și inovația: explorarea funcției noilor tehnologii în dezvoltarea profesiilor de îngrijire în contextul Covid-19” a propus o reflecție asupra tipurilor de probleme cu care se confruntă profesiile din domeniul sănătății în ceea ce privește paradigmele de intervenție și care este funcția prefigurată pentru adoptarea teh-

TABLOUL intențiilor POZITIVE

Sociolog
Ionuț ARDELEANU

Această perioadă a anului, pentru majoritatea dintre noi, înseamnă un nou început și ne inspiră să stabilim noi rezoluții, să creăm obiective și să lucrăm pentru a le face posibile. De la obiective legate de sănătate, la cele financiare, familie sau timp liber, există cu siguranță o mulțime de lucruri pe care ni le dorim în viața noastră.

Pe de altă parte, de prea multe ori trecem de la un an la altul, de la un set de obiective la altul, fără a ține cont de ceea ce am realizat. Acest lucru scade motivația de a atinge obiectivele, de aceea este important să ne luăm ceva timp pentru a face o pauză și a reflecta la anul pe care l-am parcurs. Ce lucruri se remarcă cel mai mult? Ce zone au fost mai

dificile? Care dintre acestea sunt satisfăcătoare? Care au fost lecțiile învățate? Care sunt realizările cu care ne mândrim cel mai mult?

O mare parte din ceea ce se întâmplă pe tot parcursul anului ajută la modelarea a ceea ce se va întâmpla în următorul, iar psihologii recomandă că este important să acceptăm anul pentru ceea ce a fost. Învățarea lecțiilor desprinse din diversele situații prin care am trecut, capacitatea de a ierta și de a merge mai departe și sărbătorirea acelor realizări de care suntem mândri pot oferi șansa de a evalua pe deplin anul trecut și de a începe anul cu o nouă perspectivă.

**Intențiile,
un instrument
mai puternic
decât rezoluțiile**

„O intenție este ceva ce doriți să manifestați în viața voastră sau un principiu după

care să vă ghidați viața”, spune Diana Raab, psiholog și autor. Raab le descrie „ca fiind începutul unui vis sau dorință”. Cel mai la îndemână și în același timp creativ mod de a stabili ceea ce ne dorim în viitorul apropiat este crearea unui tablou de intenții. Acesta este o reprezentare vizuală a obiectivelor, folosind imagini sau cuvinte care clarifică aceste intenții. Exemple de astfel de intenții pot fi imagini cu activități fizice, mâncare sănătoasă, familie și prieteni, hobby-uri.

**Beneficiile
creării unui tablou
al intențiilor**

□ *Stimulează creativitatea*

Realizarea unui tablou al intențiilor este un proces distractiv. Seniorii pot folosi o varietate de materiale, neexistând limite atunci când vine vorba de exprimarea creativității lor. Astfel, se poate crea un tablou



În stil colaj sau se pot adăuga obiecte tridimensionale care reprezintă interese personale, precum cărți poștale sau flori.

□ Ajută la menținerea unei atitudini pozitive

Odată cu vârsta pensionării, unii seniori se pot lăsa foarte ușor descurajați de schimbările stării de sănătate. Cu toate acestea, a avea obiective îi poate oferi persoanei ceva pe care să se concentreze pe măsură ce el sau ea își revin după o boală sau un prejudiciu. Uneori o simplă privire la toate ideile și imaginile unice ale tabloului pot crea o stare de spirit mai bună.

□ Ajută la depășirea limitărilor

Atunci când încearcă să

atingă obiective, oamenii trebuie să depășească de obicei propriile limitări și obstacole autoimpuse înainte de a avea succes. Punerea obiectivelor pe tabloul intențiilor poate reprezenta o modalitate de a te gândi la felul în care poți depăși obstacolele. Indiferent dacă alegeți să îmbunătățiți o rutină de exerciții sau decideți să participați la cursuri de dans în ciuda unei sănătăți precare, tabloul intențiilor poate ajuta enorm la menținerea motivației.

□ Reprezintă un instrument în sine de monitorizare a realizărilor importante

Toată lumea merită recunoaștere, iar seniorii pot vedea rezultatul muncii grele atunci

când mută imagini pe tabloul intențiilor. Imaginea vizuală a obiectivului face mai ușor de "bifat" o activitate îndeplinită.

□ Facilitează comunicarea cu oamenii din jur

Este posibil ca seniorii să nu își exprime obiectivele de teama de a nu-i dezamăgi pe cei din jur. Plasarea tabloului într-o locație vizibilă îndeamnă familia și prietenii să ajute la îndeplinirea obiectivelor. De exemplu, văzând imagini care transmit o dorință de a mânca mai sănătos sau de a face mai multe exerciții, familia își poate ajusta strategia pentru a se asigura că persoanele în vârstă au la îndemână ceea ce au nevoie pentru a transforma dorințele în realitate.

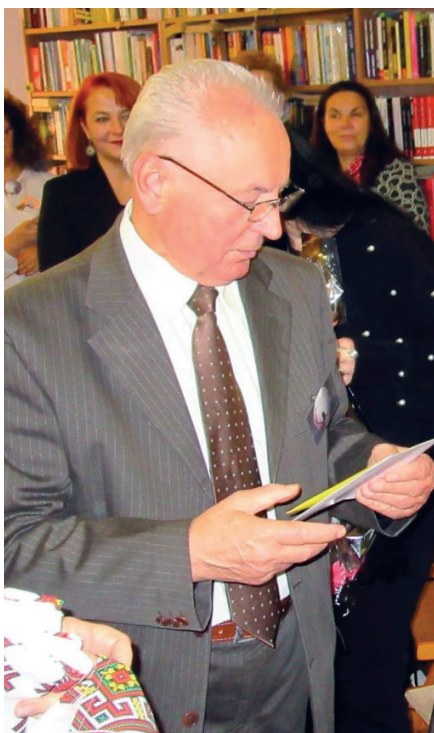
Gânduri pentru ANOTIMPURILE VIETII!

Președinte
Sandu PLOSCARU

Se știe că în calitatea mea de președinte al acestei asociații am fost de la început și sunt un împătimit al activităților cultural-artistice și turistice. Drept dovadă stau o multitudine de activități organizate cu seniorii noștri. Am pus accentul pe excursii organizate în țară, dar și în străinătate.

Am ales ca în relațiile mele cu publicul larg să-i ascult cu atenție pe oameni, uneori să le ghicesc gândurile pentru că aici ei vin cu problemele care-i frământă și noi de aceea purtăm numele de casă de ajutor reciproc, tocmai ca să ne ajutăm unii pe alții și să trecem mai ușor peste grijile vieții.

Nu ne place să vorbim de anul "pandemic" 2020, dar cui îi place? Așa i-a fost dat omenirii să-l trăiască acum fără să bănuie că urmările au fost și încă mai sunt triste pentru unii dintre oamenii noștri. Distanțarea



fizică a accentuat distanțarea socială și noi avem nevoie de socializare.

După luni bune de speranță visam ca măcar la final de an 2020 să putem organiza, conform tradiției împământenite în asociație, o întâlnire față în față cu cele nouă cupluri de aur de seniori care au împlinit cei 50 de ani de căsnicie în 2020. Nu s-a putut și a fost trist!

Urmare a acestei situații am trimis la ei acasă o felicitare însoțită de un mic dar simbolic. Cuvintele de prețuire din partea Consiliului Director al asociației au picurat în sufletul acestora "iubirea față de oameni și speranța într-un mâine mai bun"! Nu mică ne-a fost mirarea când aceștia ne-au dat telefon, ne-au mulțumit și au înțeles că cineva se gândește la ei chiar și în aceste vremuri de restriște.

Pentru a întări speranța centenarilor în dragoste, a celor ce se vor înscrie în anul 2021, ne gândim să înfrățim cele două generații 2020 și 2021, iar ziua de 1 Octombrie când este Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice să o sărbătorim împreună și să plecăm într-o excursie căreia să-i stabilim, din vreme, un program de relaxare și cunoaștere, o seară de cântec și dans, așa cum s-au bucurat ani de-a rândul și alte cupluri.

La viața și situația financiară a membrilor noștri suntem



foarte atenți. Chiar și în această situație am reușit să acordăm împrumuturi rambursabile, dar și ajutoare nerambursabile (în condițiile stabilite de Consiliul Director), precum și alte facilități. Venim întotdeauna în întâmpinarea problemelor membrilor noștri cotizanți!

Oameni buni! Fac apel la toți cei care ne pășesc pragul asociației în 2021 să citească afișele noastre de la avizier, să întrebe, să ceară lămuriri pentru că suntem în slujba oamenilor și pentru că suntem o asociație care se respectă. Bunăoară anul acesta împlinim 68 de ani de existență. Știm cu toții că de-a lungul istoriei, în vremuri de restriște, casele de ajutor reciproc au rezistat eroic și aici oamenii s-au ajutat unii pe alții pentru a trece mai ușor peste vicisitudinile vieții. Cuplurile de aur ale anului 2021 au spus „DA”, atunci când asociația noastră avea

doar 18 ani. Era la vârsta majoratului !

Să știți că vremea trece cu viteza fulgerului *”fugit irreparabile tempus”* spune un vechi proverb latin! Da, trec repede anii când iubim! Descopăr mai tot timpul în oamenii de lângă mine lucruri extraordinare, citesc în ochii lor și bucuria și tristețea, iar echipa noastră, folosind cuvinte simple, vă sfătuiește și vă prezintă la timp tot ceea ce hotărâm pentru bunul mers al asociației. Fie ca anul 2021 să însemne un nou început!

Cât de mulți prieteni aveți în familie sau la locul de muncă? Mulți, puțini, atât cât sunt să cultivați această floare rară care se cheamă ”prietenia”!

Aici la Asociația C.A.R.P. ”Milcov” din Focșani veți găsi farmecul unei prietenii sincere și dezinteresate, veți găsi oameni ieșiți la pensie din toate domeniile, unii mai tineri, alții

mai în vârstă, oameni înțelepți și plini de speranță, talentați într-ale muzicii, literaturii și a celorlalte arte frumoase.

Rămâne doar să putem împreună să socializăm, să ne organizăm și mai bine și să putem încânta ochii și sufletul cu activități și fapte bune, cu sfaturi competente.

Ne dorim un an 2021 rodnic și sănătos în care împrumuturile rambursabile să primeze, să vă putem oferi ajutoare nerambursabile pentru cei în nevoie, ochelari de vedere gratuit, reduceri la biletele de tratament, precum și alte ajutoare prevăzute în Statutul asociației noastre. Pentru înscrieri și împrumuturi vă așteptăm la sediul nostru din Str. Bucegi nr. 8 /84, colț cu Str. Plevnei. E de reținut și faptul că putem înscrie și salariați în limitele prevăzute de lege și hotărârile Consiliului Director, care veghează la bunul mers al asociației.

Dialoguri... croșetate la Clubul Creativ Plus

**Profesor
Ghiță NAZARE**

De ceva vreme, în cadrul Casei de Ajutor Reciproc a Pensionarilor din urbea noastră ființează Clubul Creativ Plus – Fashion Crochet. Pentru mai multe detalii, ne-am adresat coordonatoarei acestei activități, doamna Teodosia Isofache.

Doamnă Isofache, vă rog să faceți cunoscute câteva repere ale activității acestui Club.

Cândva, cu mai mulți ani în urmă, eram parte integrantă a Fundației „Împreună”. Din păcate, în plină activitate creatoare am rămas fără sediu, fundația încetându-și existența, din motive asupra cărora nu este cazul să insist. A fost un moment dificil, dar dorința de a continua s-a dovedit mai puternică, iar experiența acumulată în mulți ani de muncă merita valorificată pe plan superior. Nu aveam însă un spațiu unde să ne întâlnim și să ne desfășurăm activitățile. Am bătut la multe uși dar fără

rezultat, până într-o zi când, împreună cu colega mea, Cornelia Mateiță, am intrat la Președintele Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Galați, domnul Ion Lucian Mehedinți, căruia i-am povestit doleanțele noastre. Receptiv la cele auzite, domnul Mehedinți a fost de acord să ne ofere o sală în clădirea din Strada Domnească nr. 53. Clubul nostru, Creativ Plus, urma să aibă următoarele secțiuni: Fashion Crochet, Joia literară, Terapie prin teatru, activități săptămânale și Invitatul zilei, odată la două săptămâni. Folosesc și acest prilej pentru a aduce mulțumiri conducerii asociației pentru tot sprijinul acordat, pentru facilitățile de care am beneficiat.

Inaugurarea activității Clubului a avut loc în mod festiv, în noiembrie 2017, în sala bibliotecii instituției, în cadrul Salonului cultural „Armonii de toamnă”, prilej cu care am organizat o inedită expoziție cu creații și accesorii croșetate, s-au recitat versuri, s-a cântat, a fost bună dispoziție. De atunci, Clubul Creativ Plus funcționează după un regula-



Tudosia ISOFACHE

ment propriu. Sunt înscrise peste 30 de membre, care participau în majoritate la activitățile organizate (până la declanșarea pandemiei de Covid 19).

Ce statut socio-profesional au membrele Clubului?

Colegele noastre sunt, în marea lor majoritate, persoane de vârstă a treia, senioare, de profesii diferite, membre ale Asociației C.A.R.P. Galați, iubitoare de frumos, pasionate de arta croșetatului, de excursii și drumeții, dornice să învețe și să participe cu regularitate la toate activitățile. Paleta profes-

siilor acestora este foarte diversificată: ingineri, profesori, economiști, manageri, pictori, tehnicieni, asistente medicale și sociale, casnice etc. Principiile după care ne conducem sunt: supărările se lasă la intrare, îmbrățișarea este salutul practicat (înainte de pandemie), voia bună, comunicarea și sinceritatea sunt atuuri ale comportamentului nostru.

Întreaga noastră echipă a înțeles că o croșetă este o adevărată terapie ocupațională, o metodă de relaxare, terapie pentru depresie și anxietate, aduce căldură fizică și emoțională, aduce energie mentală.

Participați la forme de manifestare colectivă?

Desigur. Am participat la multe prezentări de modă, am răspuns invitațiilor de a participa la evenimente de profil organizate în țară, la Buzău, Brașov, Cluj, Craiova, sau în străinătate, la Napoli și Bruxelles, de Ziua Internațională a Croșetatului. În fiecare an, de

8 Martie, lucrăm și oferim sarietate asociației, domnișoarelor și doamnelor întâlnite pe stradă aproximativ 300 de măștișoare; în fiecare a doua săptămână a lunii iunie sărbătorim Ziua Mondială a Croșetatului în Public (pentru prima dată organizată la Galați); în 24 iunie îmbrăcăm Galațiul în IA Românească; în 8 septembrie organizăm Parada Pălăriilor; pe 1 Octombrie sărbătorim Ziua Internațională a Persoanelor Vârștnice, în colaborare cu studenții seniori de la U3A (Universitatea Vârștei a Treia); în ziua de 1 Decembrie sărbătorim împreună cu toți românii Ziua Națională.

O asemenea bogată activitate merită să fie cunoscută de publicul larg. Vă bucurați de publicitate?

Desigur. Am avut mai multe invitații la televiziunile locale. Reportaje de la activitățile noastre au fost prezentate în mass-media locală și națională, am avut prezențe la emisiunile de

Actualități, colaborăm la Magic Seniors, revista noastră „Armonii de toamnă” publică, număr de număr, aspecte din activitatea Clubului Creativ Plus.

Proiecte de viitor!

De proiecte și de inițiative nu ducem lipsă. În 2021 am dori să concretizăm niște gânduri mai vechi: un Catalog cu realizările Clubului, un Album, dotarea atelierului cu busturi sau manechine, pe care să le folosim în organizarea unor expoziții, să găzduim schimburi de experiență cu alte cluburi din țară și, nu în ultimul rând, să organizăm la Galați, Ziua Internațională a Croșetatului în Public.

Credeți că sunt și opțiunile colegelor?

Cu siguranță! De fapt, în tot ceea ce facem acționăm ca o echipă. E prilejul să mulțumesc tuturor colegelor pentru seriozitate, profesionalism, participare, talent, zâmbet și pentru simplul fapt că-mi sunt alături de fiecare dată.

Am căutat să aflăm și opiniile câtorva dintre membrele clubului cu privire la activitățile Creativ Plus-Fashion Crochet, opinii pe care vi le oferim în continuare

Ghiță Nazare: Cum ați aflat de existența clubului Creativ Plus?

Gina Brudiu: Am aflat de existența acestui club de la doamna Daniela Strat, coordonatoarea Fundației „Împreună”, încă din anul 2014.

Liliana Crăciun: Am făcut parte din colectivul care a recreat acest club, după desființarea Fundației „Împreună”.

ună”.

Elena Ghinea: Sunt cea mai nouă membră a clubului Creativ Plus-Fashion Crochet, abia am aniversat...un an. Studentă fiind la U3A, am cunoscut un grup de doamne care se remarcă prin ținutele lor vestimentare, cu propriile creații.

Maria Hanea: Totul a început la Fundația „Împreună”, în anul 2014. Lucram în cadrul

unui proiect cu fonduri europene și trebuia să mă ocup de Clubul Senioarelor, organizând tot felul de activități.

Elena Hâncu: De existența clubului Creativ Plus, atelierul Fashion Crochet, am aflat de la doamna Cornelia Mateiță, fost inspector școlar, eu fiind cadru didactic la acea dată și mă pregăteam să ies la pensie. Deci nici nu se putea



Elena MUNTEANU

ceva mai interesant, mai plăcut pentru o... tânără pensionară.

Elena Munteanu: Deschiderea Universității Seniorilor U3A Galați mi-a oferit șansa să întâlnesc și să cunosc multe persoane. Printre ele și pe Gina Brudiu, care mi-a vorbit laudativ de existența acestui club.

Cine și cum v-a convins să participați la activitățile clubului Creativ Plus?

Gina Brudiu: M-a convins să rămân la „Fashion Crochet” doamna Tossy Isofache, încă din anul 2014, de când am devenit membră activă.

Liliana Crăciun: Am fost invitată să particip la activitățile acestui club de doamna Isofache și m-am hotărât să particip, fiind stimulată de lucrurile deosebit de frumoase care se întâmplă aici.

Elena Ghinea: Nu a trebuit să fiu convinsă în mod special de cineva să particip la activitățile acestui club. Totul a început cu excursia de la Cluj, din anul 2019, având dorința de a vizita orașul și împrejurimile. Cu acel prilej am cunoscut activitatea clubului, am participat la



Maria HANEA

prezentarea creațiilor realizate în cadrul acestuia. A urmat excursia de la Brașov și din acel moment mi-am dorit să devin membră activă a clubului, să croșetez, să-mi confecționez propria mea rochie.

Maria Hanea: În cadrul clubului, împreună cu doamna Isofache, am pus bazele Atelierului de croșetat. Pe lângă multe alte activități realizate de doamna Isofache în cadrul Fundației „Împreună” exer-sa cu deosebit talent și arta croșetatului. Ea era și este îndrumătorul și mentorul nostru în arta croșetatului.

Elena Hâncu: Din totdeauna mi-a plăcut lucrul manual și am încercat să mă perfecționez. De la mama mea am învățat tot ce se putea învăța (ABC-ul), dar eram hotărâtă ca, atunci când voi ieși la pensie, să fac ceea ce îmi place. Un cuvânt de îndemn din partea doamnei Mateiță m-a stimulat și mai mult să frecventez activitățile Atelierului.

Elena Munteanu: Interesată fiind de activitățile specifice senioarelor, am răspuns provocării lansate de Gina



Liliana CRĂCIUN

Brudiu și în următoarea zi am însoțit-o la club. Am fost primită cu multă căldură, fapt care m-a făcut să mă atașez iremediabil de tot grupul.

Ce știți, ce știți și ce ați vrea să mai știți, spre exemplu, despre arta croșetatului?

Gina Brudiu: Știam să croșetez mileuri, dar nu m-am gândit niciodată că voi putea să fac obiecte de îmbrăcăminte (rochii, fuste, bluze, etc.).

Liliana Crăciun: Când am intrat în club nu știam să croșetez, aici am învățat și doresc să-mi perfecționez în continuare această tehnică.

Elena Ghinea: Nu am fost chiar o începătoare, știam să fac lucruri simple: un șnur, o floriceică, etc.

Maria Hanea: La început am știut puține lucruri despre croșetat, apoi am cunoscut tot mai multe lucruri și mai complicate. Mereu caut modele noi.

Elena Hâncu: Știam procedurile de bază, dar am învățat lucrurile mai complicate de la doamna Tudosia Isofache, voiam să învăț tot ce



Gina BRUDIU



Elena HÂNCU



Elena GHINEA

se poate învăța despre arta croșetatului.

Elena Munteanu: Am devenit pasionată de croșetat: îmi eliberează mintea de emoții negative, îmi dezvoltă gustul estetic, putând realiza o gamă largă și variată de articole vestimentare, ornamentale, bijuterii etc.

Care a fost cea mai mare satisfacție ca urmare a participării la activitatea clubului?

Gina Brudiu: Mi-am făcut cu mâna mea rochii, pe care le-am și prezentat la diferite evenimente.

Liliana Crăciun: Cele mai mari satisfacții le-am avut atunci când am realizat prima piesă de îmbrăcăminte cu mâna mea și, apoi, când am participat la prima expoziție/parada modei cu piese croșetate de mine.

Elena Ghinea: Acum fac lucruri de care sunt mândră. Când termin o rochie deja mă gândesc la următoarea. Croșetatul a devenit pentru mine o pasiune, deși mai am foarte multe lucruri de învățat. Nimic din toate acestea nu

s-ar fi întâmplat dacă nu aș fi fost ajutată, sfătuită, îndrumată etc. Sunt o norocoasă: am întâlnit cel mai generos, priceput într-ale croșetatului, vesel și optimist om. Dumnezeu mă iubește. Sunt puțini oamenii cu care poți să te împrietenești. Pentru toate acestea, îți mulțumesc ție, buna mea prietenă, Tossy Isofache.

Maria Hanea: Când am terminat prima bluză, prima rochie și, mai ales, invitația de a merge la Brașov, pentru a participa la o paradă de modă cu lucrurile croșetate. M-am simțit ca o vedetă în lumina reflectoarelor.

Elena Hâncu: De fiecare dată când termin un nou lucru croșetat, trăiesc o mare satisfacție.

Elena Munteanu: Realizarea unei piese croșetate de propriile mâini, din plăcere. Împărtășesc o stare pozitivă, de socializare.

Cum ați convinge o altă persoană să devină membră a clubului?

Gina Brudiu: Spunându-i că arta croșetatului este

o terapie, nu mai ai timp să te gândești la alte diverse lucruri.

Liliana Crăciun: Aș recomanda acest club pentru a învăța arta croșetatului, o îndelungă creație creativă care dezvoltă noi abilități și antrenează gândirea, dar și pentru activitățile frumoase organizate în cadrul unui colectiv de oameni minunați, preocupați să evolueze în pas cu perioada actuală, să rămână activi și tineri la suflet.

Elena Ghinea: Pentru a deveni membru al acestui minunat club de creație în arta croșetatului este suficient să-ți dorești să realizezi lucruri frumoase.

Maria Hanea: Croșetatul este o artă și un talent pe care nu-l au toți. Cine ne vede activitatea pe Facebook și dorește să facă parte din Club este binevenit!

Elena Hâncu: Prin propriul exemplu, este cel mai eficient demers de a convinge o persoană să vină alături de noi la activitățile clubului.

Elena Munteanu: Numai și numai prin propriul exemplu. Nici 1.000 de cuvinte nu pot fi mai convingătoare.



Cu dăruire, mereu

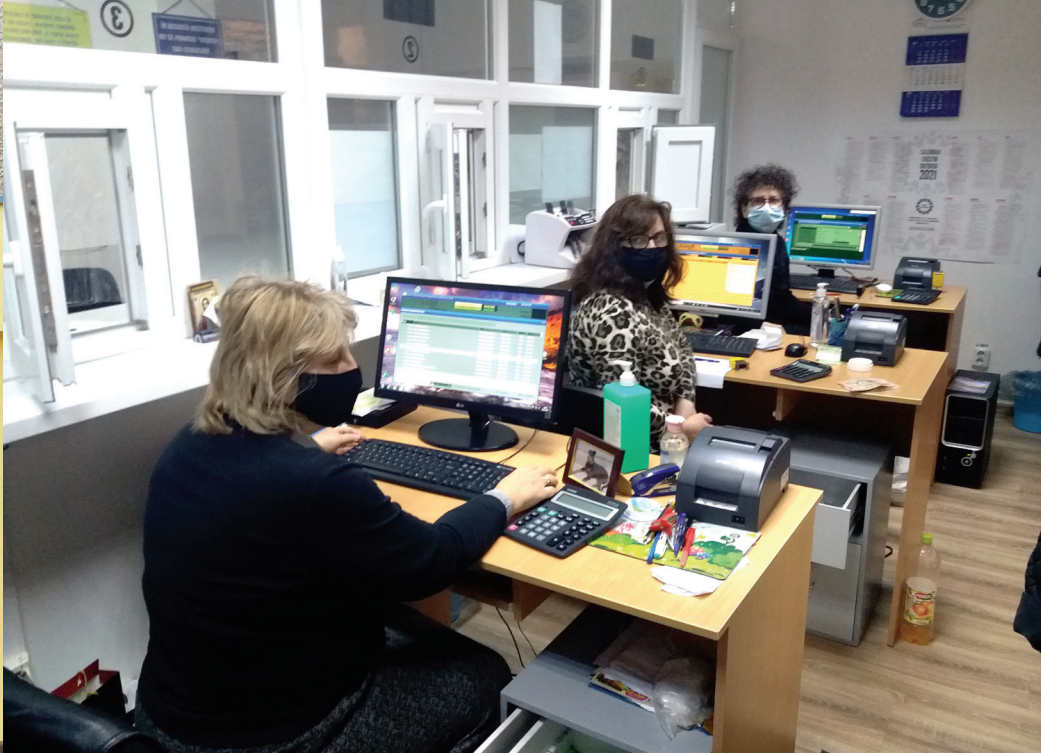
**Vicepreședinte
Constantin DRAGNEA**

La fel ca anul trecut și anul 2021 se anunță a fi perioada în care activitatea asociației noastre se va desfășura sub spectrul pandemiei de Covid 19. Încă din prima zi lucrătoare din luna ianuarie când ne-am început activitatea, membrii Consiliului Director, întregul colectiv al Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Alexandria, și-au organizat activitate sub semnul responsabilității, pentru a proteja sănătatea salariaților și a membrilor săi. Avem în vedere faptul că zilnic, zeci și zeci de persoane trec pragul asociației pentru a solicita îm-

prumuturi la cele trei ghișee, la dispoziția oamenilor fiind și patru casierii unde se achită ratele la împrumuturi, cotizația, contribuția și ajutoare bănești. Suntem în plină pandemie dar, prin vaccinare, există speranța că vom reveni la viața dinaintea apariției Covid 19. Până scăpăm de virus și ne vom imuniza, suntem atenți ca persoanele care intră în sediu – limitate ca număr, păstrând distanța socială - să poarte mască, să permită măsurarea temperaturii și să-și dezinfecteze mâinile, cu respectarea distanțării sociale – toate fiind măsuri obligatorii. La rândul lor casierii zonali au un rol important în contactul cu oamenii, respectând măsurile obligatorii, întocmind contracte de împrumut, încasând rate, cotizații și contribuții. În

localități precum Băbăița și Plosca cererile de împrumut sunt onorate, evitându-se deplasarea membrilor la sediul asociației.

Sunt situații din lună când activitatea este extrem de intensă, dar fiind nevoie să se respecte măsurile de protecție și distanțare socială, spațiul devine insuficient. Având în vedere această situație Consiliul Director a hotărât achiziționarea unui sediu nou. S-a achiziționat un imobil în zona centrală, o casă care se înscrie în rândul monumentelor istorice ale municipiului reședință de județ. După renovarea acesteia și realizarea unei extinderi, personalul de conducere și salariații vor realiza o și mai bună interacționare cu membrii, pentru îndeplinirea cerințelor statutare.



aproape de seniori!

Membrii Consiliului Director, zi de zi, sunt implicați pentru a-și îndeplini misiunea cu scop de caritate, întrajutorare mutuală și protecție socială a celor peste 12.000 de membri din asociație. În același timp există o preocupare constantă legată de viața acestora – sănătatea seniorilor fiind prioritară. În prima parte din februarie, cu sprijinul Federației Naționale „OMENIA”, un grup important de membri s-au deplasat la Clinica Polimed din București unde a beneficiat de consultații în cabinete de diferite specialități și au efectuat gratuit un set de analize. La fel ca în 2020 și în prima parte a anului 2021, cei interesați au răspuns la invitația de verificare gratuită a vederii. „Cabinetul” a fost amenajat în spațiul generos al clubului Asociația

C.A.R.P. Alexandria. În baza unei programări, în zilele stabilite din lunile ianuarie, februarie și martie, specialiști de la o firmă de optică din București, utilizând o aparatură computerizată, au acordat gratuit consultul oftalmologic. Un alt avantaj a fost acela că seniorii au primit gratuit ramele, suportându-se doar costul lentilelor, plata lor făcându-se în două rate. În cazul celor care au optat pentru rame de la firme consacrate s-a aplicat o reducere de 30 la sută. Fiindcă suntem la capitolul sănătate, de consemnat este și faptul că, prin intermediul Federației Naționale „OMENIA”, cu sprijinul Federației Romain Angel Apel, Institutul de Pneumoftiziologie „Marius Nasta” și cinci O.N.G. - uri a avut loc o evaluare gratuită a sănătății plămânilor

persoanelor de vârstă a treia. Au beneficiat de consult atât membrii din Asociația C.A.R.P. Alexandria cât și nemembrii din așezările rurale Băbăița, Merișani, Orbeasca de Sus, Orbeasca de Jos, Smârdioasa, Brânceni și Poroschia. Caravana care s-a deplasat în zonele amintite, a dispus de un soft care putea depista 17 patologii. Am primit o bilă albă din partea persoanelor de vârstă a treia care au apreciat faptul că au beneficiat de acest consult medical gratuit.

Consiliul Director, și întregul colectiv dovedesc permanent seniorilor că, în spiritul statutului, prin demersurile întreprinse îi susțin în activitatea de întrajutorare și de protecție socială. Cu toții ne dorim să fim sănătoși și să trecem cu bine și de anul 2021!

De la gripa spaniolă la coronavirus

Mircea CĂRBUNARU
expert în politici de tineret,
membru al Cenaclului Literar-
Artistic „Casa Speranței”

Cum adesea se spune că „nimic nu este nou sub soare” nu ar trebui să ne mire faptul că omenirea a mai trecut prin pandemii devastatoare, cea mai cunoscută fiind Gripa Spaniolă, care a avut loc între anii 1918 și 1920.

Istoria recentă consemnează și alte contagiuni globale, cu anumite intensități și frecvențe de apariție ale căror intervale s-au scurtat amenințător în ultimii 200 de ani (1817-1823 – pandemia de holeră care a ucis peste un million de oameni; 1885 - epidemia de ciurmă care a secerat 12 milioane de vieți omenești în China și India; 1918 – 1920, Gripa Spaniolă care a făcut peste 50 de milioane de victime). Trebuie să consemnăm faptul că în perioada dintre a doua jumătate a secolului al 20-lea și a doua decadă a secolului al 21-lea a avut loc o succesiune de gripe H1N1, H2N2, H3N2, SARS și

SARCOV-2, majoritatea provenite din Asia, cu milioane de victime în total, fără a pune la socoteală pandemia de SIDA, care a izbucnit în 1981 și a făcut peste 30 de milioane de victime, aceasta nefiind eradicată până în prezent.

Cauzele pot fi găsite cu ușurință în condițiile de trai, în sărăcie, în suprapopularea și încălzirea globală, în evoluția fără precedent a mijloacelor de

călătorie rapidă spre orice colț al lumii, dar și în persistența unor obiceiuri neconforme cu normele minime de igienă și prevenție.

Dintre toate pandemiile recente, Gripa Spaniolă (1918-1920), care a lovit lumea în mai multe valuri devastatoare, pare cea mai asemănătoare, ca impact medical, social și economic, cu actuala pandemie de COVID-19. Numărul mare de victime ale virusului de la înce-





putul secolului al 20-lea (peste 50 de milioane de oameni, iar după alte surse cifra reală ar putea fi apropiată de 100 de milioane) a fost, din păcate, din cauza situației medicale, economice și sociale la momentul respectiv (**n.r.** - după un război mondial devastator, din cauza nivelului inferior al medicinei și al resurselor în acest domeniu, precum și din cauza informării slabe a populației privind mijloacele de prevenție), situație incomparabilă cu cea din prezent.

Un amănunt foarte important pandemia de acum 100 de ani nu diferă cu mult față de cea din prezent, cu diferența, deloc neglijabilă, că a lovit mai puternic generațiile tinere și mai suportabil pe cele în vârstă. Conform cu cele scrise în acea vreme în „Gazeta de Transilvania”, boala se instala brusc, cu „temperatură ridicată, dureri vagi și o senzație de zdrobire, extenuare în tot corpul și mai ales în șale și membre: inflamația căilor aeriene superioare: nas, gât, faringe, laringe, trahee și bronhiile mari,

sau sunt tulburările gastro-intestinale în care predomină grețuri, vărsături, constipație, diaree, colici, icter cateral prin transmiterea infecției gripale la căile biliare”.

Atribuirea denumirii de Gripă Spaniolă este însă impropriu acestui virus fiindcă își are originea în China, izbucnind cu violență în America. Cum presa vremii era încă acaparată de efectele primului război mondial, doar ziarele din Spania (neutră în conflagrația mondială) au menționat pe larg despre această epidemie. În acest fel, oamenii au asociat virusului o origine spaniolă, informațiile despre efectele acesteia neajungând pe tot globul.

La fel ca în cazul actualei pandemii de Covid-19, oamenii se protejau purtând mască în spațiile publice pentru a preveni transmiterea prin aer a virusului mortal.

În România acelor vremuri, pandemia de Gripă Spaniolă nu s-a bucurat de o atenție deosebită și a părut oarecum trecută cu vederea atât de

autorități cât și de populația complet neinformată. Un exemplu este elogiul adus de presa vremii politicianului octogenar Gheorghe Pop de Băsești, care a călătorit la Adunarea Națională de la Alba Iulia dedicată Unirii, într-o stare avansată a bolii. Gestul său a fost perceput ca unul vecin cu eroismul, deși majoritatea participanților nu purtau mască, acest lucru putându-se constata cu ușurință din fotografiile vremii. Țara era, însă, copleșită de bucuria reîntregirii neamului românesc.

Așadar, paralela dintre Gripă Spaniolă și COVID-19 nu este nici exagerată, dar nici nu este considerată un fapt banal, nesemnificativ. Este necesară pentru a ține trează memoria colectivă și pentru a învăța din greșelile trecutului. În același timp ne-am străduit să aducem un „pansament” pentru trauma care încă mai bânuie în lume, cu încrederea că și noi putem trece peste pandemie așa cum au reușit înaintașii noștri în condiții cu mult mai grele și cu mijloace cu mult mai rudimentare.

E ziua ta, Femeie!

Femeie, ești iubită, icoană venerată
Și florile luminii-nfloresc doar pentru tine
Și nimeni nu-i ca tine slăvită, adorată
Chiar luna de pe boltă, se-nalță să te-aline!

În plete-ți licăresc așa, de-odată stele
Regină ești, deplină, peste întreaga fire
Sub pas ți se aștern doar flori de micșunele
Și ți se-nchină versuri de dor și mulțumire

Întreaga fire-ți cântă și-i de iubire beată
E ziua ta și astăzi de toți ești preamărită...
Făptura ta e astăzi de-o lume onorată
Și astăzi, este musai ca să te simți iubită...

Te amețesc cu totul, te-ngroapă-n flori, cuvinte...
O zi... Căci trece iute, și nu-i așa de greu!
Apoi, te-ntorci la trudă, iar ești cea dinainte
O sclavă pentru toți! Așa cum ești mereu...

Dar azi că-i ziua ta, fac un efort aparte
Și-și spală cu trei vorbe întreaga nepăsare
Ți-au arătat respect, și toți sunt mândri foarte
Și cred că pentru-n an, nimic nu te mai doare!

Iar tu, eternă Evă, ce porți în pântec viața
Oftezi, zâmbești, verși lacrimi și-i lași în plasa lor
Fiindcă-i iubești pe toți! Și clipei dai dulceața
Când cu iertare speli, greșeala tuturor!

Lucia Bădiță SECOȘANU

Primăvară unde ești

Primăvară unde ești
Prin ce vis, prin ce povești
Te-ai ascuns de după ani
De-am rămas străini, orfani.

Deși martie-a venit
Încă nu te-am întâlnit
Zi de zi te-aștept și sper
Să-mi scoți sufletul din ger.

De-am mai fi din nou copii
Sigur știi că vei veni
Cu zăpezi cu mielușei
Și-n priviri cu ghiociei.

Astăzi însă am aflat
Că-n părul meu s-au mutat.
Și aș vrea să scap de ei
Dar sunt înșșișii anii mei.

Delia STĂNILOIU

Un strop de primăvară

Un strop de primăvară, mi-a așezat în suflet
Balsamul mângâierii, de-a fi al Terrei fiu
Și-n zâmbetul naturii, îmi odihnesc de umbrel
Speranța obosită de-atâta drum pustiu...

Și-mi spăl cu sete ochii uscați de căutări,
În verdele din iarba smălțată-n micșunele
Mirosul, mi-l îmbăt cu aerul din zori
Și-mi legăn așteptarea, în cerul plin de stele.

Văzduhul îmi aduce noi doruri și speranțe
Și re-nvierea crudă, în fragedu-i veșmânt,
Mi-nvie iarăși gândul, și-mi torn acum noi ștanțe
De viață viitoare, în suflet și-n cuvânt !

Și poate pentru-o clipă, visez. Dar ce minune,
Să poți visa-ntr-o lume pierdută-n aspru chin....
Și cât îmi e de bine, în vorbe nu pot spune
Și-mi mângâi fericirea, de a visa din plin !

O clipă...! Doar o clipă, ce-mi dă din nou putere,
Să rabd , s-aștept, să sufăr, trei anotimpuri, iar !
Un strop de primăvară, a vieții înviere,
M-ajută să trăiesc, cu-al său sublim nectar !

Lucia SECOȘANU

Scrisoare Domnului Eminescu

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

Seara, în acest ianuarie când geros, când neobișnuit de cald și covidat pe deasupra, cu gene ostenite suflăm în lumânarea zilei ce trecu. O fărâmă de timp din timpul nostru să i-o dăm Măriei Sale Domnul Eminescu.

Ce mai faceți, Domnule Eminescu? Unde ați fost prins atâția ani de n-ați mai trecut și pe la noi. Să dați ochii roată peste munți și peste dealuri, orașe și sate, peste câmpii și păduri până la marea cea mare. Să vedeți țara pe care ați iubit-o, sau ce-a mai rămas din ea, și să-i auziți pe românii dintre Tisa și Nistru cum se mai plâng, ba de una, ba de alta, cum au lăsat străinătatea de acasă și au apucat-o pe-a altora.

Mai ții minte Doina, Măria Ta? Codrul, ăla frate cu românul, de secure se tot pleacă ...și pleacă, Domnule Eminescu, încărcat în camioane. Copii noștri lucrează la multinaționale, nu că ar fi ceva rău în asta, dar mereu calea ne-o țin, nu ei, ăia. Vorba domniei tale, că: „Nici îi merge, nici se-ndeamnă/ Nici îi este toamna toamnă/ Nici e vară vara lui/ Și-i străin în țara lui!”

Au fost vremuri grele, poate mai grele, dar mai ticăloase ca acum, nu?! Am ajuns, din păcate, o țară de somnoroase păsărele, nicio aluzie la poezia dom-



niei voastre.

Și pe dumneavoastră v-au criticat de pe vremea când trăiați. Acum, mai abitir că nu vă puteți apăra, se mai trezește câte un tâmpit care să ceară să fiți scos din manuale. V-au făcut cadavrul din dulap și multe alte prostii. Asta n-ar fi nimic, dar ăștia mai tineri nu prea știu nimic de Eminescu. Vă cam încurcă cu un rapper american, unu' de-i zicea Eminem. Statul recunoscător v-a stabilit în sfârșit valoarea! V-a pus poza pe bancnota de 500 de lei. Cum care poză? Cea făcută la Praga, prin 1869, în piața Sf. Wenceslas, când aveți 19 ani! Ei, ce vremuri, ce ochi visători aveți, nu triști ca în toate zilele ce au urmat și până la sfârșitul lor. Bineînțeles, bancnota asta

nu prea ajunge la multă lume, cu patru bucăți și vreo trei poli ți-ai luat salariul pe-o lună. Să fi avut dumneavoastră banii ăștia, și cu poza pe ei, om vă făceați când luați leafa de la ziarul „*Timpul*”.

Și eu mă apuc să vă întreb de ce ați uitat de noi? Să auzim de bine și vorba domniei voastre „*Trăiască nația și Sus cu dânsa!*”. Până atunci, cam asta este prin țară, pe scurt, așa că rămâneți, Domnule Eminescu, nemuritor și rece, „înfășurat în manta-mi (...) cu ochii visători privind la steaua Singurătății”, până s-or mai așeza trebile și pe la noi.

P.S. Domnule Eminescu, când îl vedeți pe Domnul Caragiale să-i spuneți că a avut dreptate în chestiunea legată de România. Știe 'mnealui la ce mă refer...

Fascinația profesorului

Economist
Giorgică BĂDĂRĂU

La începutul verii anului 2016 primim o propunere de convenție-cadru de colaborare, de la Facultatea de Științe Politice a SNSPA, pentru desfășurarea unei cercetări sociologice studentești privind strategiile financiare ale pensionarilor.

Avusesem în anii anteriori studenți în “practică” de la Universitatea București, de la universități din Belgia, dar acum tema era mult mai interesantă, legată direct de profilul Asociației C.A.R.P. “OMENIA” București iar rezultatele cercetării erau benefice pentru noi.

După discuțiile pregătitoare cu profesorul Vintilă Mihăilescu, pe care îl cunoșteam din cărțile publicate, articolele din “Dilema (Veche)” și emisiuni radio sau televizate a venit și ziua în care ne-am întâlnit.

Un profesor, fără ținuta cu care eram obișnuiți să-i vedem pe ceilalți, cu un grup de masteranzi de vârste foarte diferite s-a prezentat pentru a începe “practica” la Centrul de Zi OMENIA, unde activitatea cercurilor de pictură și literatură ale seniorilor era în plină desfășurare. Așa cum intra pe poartă, cu masteranzii în urma sa, am avut ima-

gina profesorului și discipolilor săi. Discret ne-a cerut să nu perturbăm nicio activitate pentru ca cercetarea sociologică să-și atingă scopul. I-am pus la dispoziție sala unde funcționa Cercul bunicii internauți.

Deși eram convins că porniseră la drum temeinic documentați, am făcut o scurtă prezentare a Asociației C.A.R.P. “OMENIA” București care avea peste 40.000 de membri seniori în municipiul București și opt județe limitrofe și a Federației Naționale “OMENIA” a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România, organizație umbrelă care coordona asociațiile de creditare ale pensionarilor și cuprindea peste 1.400.000 de seniori de pe tot teritoriul național.

Discreția la seniori, uneori, are picioare scurte. Așa că, o septuagenară de la Cercul de pictură, cum l-a văzut pe profesor m-a întrebat dacă ar putea să-i facă un portret, pentru că are chip de înger. Stânjenit, îi mărturisesc cine este, scopul cu care a venit și că nu îl pot aborda cu această propunere necunoscându-l suficient.

Colegii mei, mai tineri, din departamentul de asistență socială ar fi dorit o discuție cu profesorul fiind sub influența ultimelor sale cărți: “Scutecele națiunii” și hainele împăratului”

și “Apologia pârleazului”. Ultima, “Apologia pârleazului”, o carte cu un titlu extrem de incitant în care te regăsești, chiar de nu accepți așa de ușor, cu ai tăi, cu familia, cu rudele, prietenii și colegii, cu obiceiuri mai vechi sau mentalități, cu trecutul care nu întotdeauna îți dă confort dar și cu speranțe în viitor, a avut un ecou prelungit.

Cei din redacțiile publicațiilor “OMENIA” ar fi vrut să învețe câte ceva din tainele celui care de aproape 20 de ani scrie la “Dilema (Veche)”. Până la urmă redacțiile au câștigat, profesorul acceptând să colaboreze timp de un an la revista trimestrială “OMENIA”, câștigul fiind nesperat pentru colegii noștri.

Propunerea privind portretul nu i-am făcut-o nici atunci, nici mai târziu. Cercetarea sociologică a decurs discret, masteranzii având o comunicare de excepție cu seniorii veniți pentru împrumuturi la sediul principal, la Centrul de zi “OMENIA”, la centrul medical sau la centrul de prestări servicii ori în sucursalele din București și județele limitrofe.

Pe unii dintre ei i-am văzut mai târziu lucrând în ministere ori în funcții importante, în instituții publice, mediul corporatist și de curând parlamentari ceea ce m-a încântat și mi-a dat speranțe privind viitorul nostru.

Discuțiile telefonice cu pro-

fesorul au continuat, și mi-au dat curaj să-l sun. În direct, la Realitatea TV, într-o emisiune cu un distins profesor de la Universitatea București, moderatorul Octavian Hoandră afirma că de patru luni încearcă să dea de profesorul Vintilă Mihăilescu și nu reușește.

Știam că scrie. Coordona-se volumul "De ce este România astfel? Avatarurile excepționalismului românesc". Încă din anii studenției făcea parte din grupul celor "rezidenți prin cultură" aflați, dintr-o anumită perspectivă, sub influența ideilor lui Noica. Așa că, nu a mirat pe nimeni răspunsul, așteptat de mulți români, la scrierea istoricului Lucian Boia "De este România altfel!". În vară, fuse-se plecat în Cuba după care a publicat "Hotel Ambos Mundos. Scurt eseu de antropologie borgesiană" prin care reușește să ne prezinte, ceea ce știam, mai mult sau mai puțin, despre Cuba dintr-o altă perspectivă,

interesantă, inedită, scoțând cu măiestrie în evidență contrastele acestei țări sărace, contraste care o fac unică, fascinantă. "Hotel Ambos Mun-

dos" este mai mult decât jurnalul celor două săptămâni petrecute de profesor în Cuba, este un eseu de antropologie accesibil publicului larg în care



VINTILĂ MIHĂILESCU a fost profesor universitar doctor în cadrul Departamentului de sociologie al Școlii Naționale de Studii Politice și Administrative (SNSPA). A fost *visiting professor* la numeroase universități și centre de studii avansate din Canada, Franța, Italia, Elveția, Germania, Belgia, Austria și Bulgaria. Din 2005 până în 2010 a fost director general al Muzeului Țăranului Român. În 1990 a inițiat organizarea Societății de Antropologie Culturală din România (SACR), al cărei președinte a fost între 1994 și 2000. Între 1998 și 2018 a fost colaborator permanent la revista Dilema (Veche), unde a deținut rubrica "Socio-hai-hui". A mai publicat: *Paysans de l'histoire* (1992), *Fascinația diferenței* (1999), *Socio-hai-hui. O altă sociologie a tranziției* (2000), *Svakodnevnice nje vise ono sti je bila* (Belgrad, 2002), *Sfârșitul jocului. România celor 20 de ani*

(2010), *Socio-hai-hui prin Arhipelagul României* (2006), *Antropologie. Cinci introduceri* (2009), *Etnografii urbane. Cotidianul văzut de aproape* (coord., 2009), *Scutecele națiunii și hainele împăratului. Note de antropologie publică* (ed. I-II, 2013), *Condiția romă și schimbarea discursului* (coord. împreună cu Petre Matei, 2014), *Apologia pârleazului* (2015), *De ce este România astfel? Avatarurile excepționalismului românesc* (coord., 2017), *Hotel Ambos Mundos. Scurt eseu de antropologie bogesiană* (2017), *Etnogeneză și țuică* (2018) și *În căutarea corpului regăsit. O ego-analiză a spitalului* (2019).

În anul 2017 am avut onoarea să se alăture colegiului de redacție al revistei "OMENIA".

Acum, la un an de la dispariție, ne privește cu zâmbetul său enigmatic, de undeva, de sus, dintre sfinți.



descoperi și particularități ale lumii occidentale căreia ne-am raliat și noi..

Trebuia să scrie și nu se putea opri decât pentru a pregăti un nou articol, o altă carte sau pentru câte o emisiune. Așa că, l-am sunat de data aceasta, cu părere de rău că nu i-am comunicat, cu un an în urmă, solicitarea "pictoriței".

Întâlnirea celor doi s-a concretizat printr-o emisiune foarte captivantă, ca toate cele la care participa Vintilă Mihăilescu, la sfârșit de săptămână, la Realitatea TV.

Peste câteva luni de zile am trecut de la cunoașterea din ipostaze publice la cele personale și am devenit martorul unui eveniment foarte important din viața personală a profesorului Vintilă Mihăilescu, care a avut loc la Baia de Fier. În acea zonă a desfășurat pe parcursul a zeci de ani, cercetarea de teren despre "ungureni și pământeni", prezentată în lucrarea de doctorat dar și în cartea "Fascinația diferenței". Acum, însă, s-a întors aici, între "ungureni și pământeni" pentru nunta fiului său cel mic.

În zilele premergătoare nunții, pleca cu soția sa, Ana, să revadă "toate împrejurimile", Novaci, Baia de Fier, Polovragi și sus în munte, la ciobani. Voia să-i revadă pe ungureni și gorjeni la ei acasă pe meleagurile care au contribuit decisiv la formarea sa ca om de teren și al terenului.

Cununia religioasă nu a avut loc în biserica mare din Baia de Fier, ci într-o biserică micuță, parcă desprinsă din basm, situată pe un vârf de deal, la marginea localității, construită cu vreo trei secole în urmă, trecută prin foc de necredincioși, renovată recent cu fonduri europene. Este lăcașul în care ți-ai dori să vii cât de des poți.

Pe timpul slujbei religioase, o rază de soare s-a abătut printr-un geam micuț al bisericuței asupra lui Vintilă, pe chipul fericit, dar în același timp și puțin îngândurat.

Arăta ca un sfânt, așa cum, cu doi ani în urmă "pictorița" cu ochiul ei "de specialist" îl văzuse și dorise să îi facă un portret.

Vintilă
MIHĂILESCU
Socio-hai-hui
prin Arhipelagul România

Vintilă Mihăilescu

Etnogeneză
și țuică

Eu nu am avut
acel ochi și nici cura-
jul de a-l întreba. Nici
acum nu știam dacă ar
fi acceptat sau dacă ar
fi avut timp.

Oricum, chiar și cu aceste minusuri, în zilele petrecute la Baia de Fier în miezul evenimentelor cele mai dragi lui, cununia religioasă și nunta, printre ele, am avut posibilitatea de a discuta mai mult, a ne cunoaște reciproc și a gândi la câteva proiecte comune. Aici l-am putut cunoaște mai bine pe profesorul mucalit, plin de umor, dar și de ironie, de gentilețe și bunăvoință, debordând de o energie vitală și totuși controlată, de idei radiante cu care și-a câștigat în mod natural de-a lungul anilor interlocutorii, discipolii, studenții și cititorii.

Când povestea despre campaniile de cercetare sociologică de la noi, din țările balcanice sau îndepărtata Indie, pur și simplu fascina.

Soarta, însă, a fost potrivnică, la doar două luni o boală necruțătoare avea să-i schimbe destinul.

Și, totuși, cu o energie de nebănuț, în condițiile în care în spital a avut permanent nevoie

de ajutorul soției sale Ana, a reușit să scrie "În căutarea corpului regăsit". O ego-analiză a spitalului". Am citit-o, ca și pe ultimele trei cărți, ziua și noaptea, acasă și la serviciu. Dar, mai mult timp, după aceea, mi-a luat reflecția. În zilele de izolare, bolnav de coronavirus, singur în casă am realizat anticipația cu care a scris profesorul despre noi ceilalți, despre noua condiție umană, pandemică. Și de această dată, ca de atâtea ori, a fost un vizionar, cu un pas înaintea noastră.

Ca să-l cunoști bine pe profesor trebuie să-i citești și să-i recitești opera. Boala necruțătoare nu l-a lăsat în pace și discuțiile au devenit doar telefonice după externarea din spitalul Fundeni, și sporadic pe timpul internării în Franța, la Spitalul Regional din Beçanson. Omul Vintilă Mihăilescu a plecat prematur dintre noi, dar opera sa a rămas.

Articolele sale din "Dilema (Veche)", alături de ale celorlalți

realizatori și colaboratori ai publicației, au fost citite în toate redacțiile, de noua elită culturală românească de studenți și masteranzi, și sunt citite în continuare, deoarece sunt sau devin mereu actuale. Sunt citite și recitite pentru idei dar și pentru stilul inconfundabil.

Cărțile profesorului Vintilă Mihăilescu sunt bibliografii pentru studenții, masteranzii și doctoranzii de la antropologie socială, psihologie, sociologie, dar romane captivante pentru publicul larg. Cărțile lui pot fi citite oricând, așa cum îți cad în mână, dar dacă le iei în ordine cronologică te cuprinde fascinația, vezi lucrurile în evoluția lor. El însuși, caracterizat de un confrate ca pedagog public și elev public în același timp, a devenit și a crescut, s-a radicalizat etic și metodologic, de la o carte la alta, într-o adevărată întrecere cu sine.

Opera sa, în ansamblu, a contribuit în ultimii treizeci de ani determinant la dezvoltarea școlii de antropologie socială din România și la o mai accentuată recunoaștere internațională. Dacă, înainte de căderea comunismului, ar fi avut posibilitatea să scrie neîngrădit ar fi fost mult mai bogată.

Cred că omul, cercetătorul, profesorul Vintilă Mihăilescu, dacă nu chiar de la început, și-a asumat două roluri deosebit de importante: de a dezvolta școala de antropologie socială românească postdecembristă și de a contribui decisiv la formarea unei noi elite culturale românești, din care se va ridica încet, încet o nouă elită politică românească diferită de cea care a acaparat treizeci de ani puterea.

Și, a reușit! Însă nu a terminat. Studenții și masteranzii săi au datoriat să contribuie, ceea ce sunt convins că se va întâmpla. Un om fascinant cu o operă la fel de fascinantă și-a lăsat discipoli pe măsură sau, de ce nu, mai valoroși, așa cum ar fi vrut chiar el.



Amintirea peste timp, importantă pentru noi

Economist
Irina ANDREI

Fotografia este o artă, un mod de exprimare tot mai apreciat de foarte mulți oameni din întreaga lume. Există acele fotografii pe care le iubim și le prețuim cu toții, dar sunt și fotografii care spun o poveste. Acestea pot surprinde un loc, o expresie, o idee, un moment important din viața noastră, într-un cuvânt, un moment în timp, ceea ce ne aduce aminte de zicala *“o imagine valorează cât o mie de cuvinte”*. Prin fotografii se poate vedea lumea așa cum a fost ea surprinsă de fotograf,

iar trecerea timpului îi dă valoare și peste o sută de ani. Fotografia a apărut în secolul al XIX-lea devenind în timp un mod de exprimare tot mai important și apreciat, iar anul acesta pe 19 august sărbătorim 182 de ani de la obținerea primului brevet pentru realizarea fotografiei, primul procedeu fotografic având loc în anul 1839.

Ziua de 19 august este marcată de Nicéphore Niépce (1765-1833) prin procedeu de realizare, folosind o hârtie acoperită cu clorură de argint. Aceasta s-a întunecat complet, întrucât nu se știa cum să se elimine clorura de argint din hârtie pentru a păstra fotogra-

fia. Împreună cu Louis Jacques Mande Daguerre (1787-1851) inventează procedeul de realizare a unei fotografii numit “daghereotipie”. Nicéphore Niépce a captat o fotografie în anul 1826 numită “view from the Window at Le Gras” printr-un proces numit “heliografie”, aceasta fiind considerată cea mai veche fotografie.

De-a lungul anilor, fotografiile s-au îmbunătățit, mai întâi cu “camera foto” și capacitatea de a face o poză în acest fel. Gândiți-vă cum arătau pozele din cel de-al doilea Război Mondial, cum erau camerele foto de pe acea vreme și cum sunt acum aparatele foto,



Prima fotografie



Prima fotografie pe front





tehnologia făcând un salt important. Mărci cum ar fi Kodak, Cannon și atâtea altele au dezvoltat piața fotografiei obținând un astfel de salt, iar capacitățile militare au adus un nou plus camerelor de supraveghere, deoarece au devenit mult mai ușoare și mai ușor de utilizat.

Pasiunea pentru fotografie a adunat de-a lungul anilor mai mulți participanți la organizarea de evenimente având în prim-plan fotografia. Australianul Korske Ara fiind pasionat de fotografie a organizat în 2009 proiectul „galeria de fotografii”, găzduită on-line, iar în anul următor cu prilejul Zilei Mondiale a Fotografiei a fost organizată prima galerie la nivel mondial, găzduită on-line.

Astăzi suntem pasionați de „selfie”, dar câți dintre noi știm că acest mod de fotografie a apărut în anul 1839 când pasionatul de fotografie, americanul Robert Cornelius, a făcut click pe un selfie. Acesta și-a ridicat camera, a surprins imaginea scoțând capacul obiectivului și apoi alergând în cadru unde a stat un minut înainte de a acoperi din nou obiectivul. Pe spatele fotografiei a

scris *“prima poză ușoară făcută până în 1839”*.

Pornind de la această incursiune să ne aducem aminte de primul număr al revistei care a văzut tiparul în luna martie a anului 2009, puțin timid, deoarece nu se știa cum va fi primită de cititorii noștri din țară. În primele numere ale revistei precum și în următoarele s-au prezentat casele de ajutor reciproc ale pensionarilor din Federația Națională “OMENIA” a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor, s-a adus în prim plan partea legislativă, s-au făcut cunoscute primele cărți apărute în sprijinul caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor. Fotografia, fiind nelipsită din paginile revistei, a putut spune mai mult despre casele de ajutor prezentate, precum și despre activitățile acestora. În paginile revistei au fost prezentate imagini reprezentative din cadrul activităților C.A.R.P.-urilor din țară, precum și fotografii ale locurilor pitorești unde aceste organizații funcționează. Activitățile, conferințele la care Federația Națională “OMENIA” a fost prezentă au fost ilustrate prin imagini, care au spus mult

mai mult despre acestea. Casele de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor ne-au demonstrat că știu să se facă cunoscute prin activitățile lor, au știut să fie aproape de persoanele vârstnice. C.A.R.P.-urile au cunoscut o evoluție uimitoare prin unificare. Schimburile de experiență, crearea Centrului de Management și Advocacy, aderarea Federației Naționale “OMENIA” la Platforma Europeană AGE au adus atât de multe pentru seniori, întărind rolul de promotor al îmbătrânirii active, solidarității și sprijinirii persoanelor vârstnice. Să nu uităm că anul 2012 a fost desemnat de Națiunile Unite ca fiind Anul Internațional al C.A.R.-urilor, la nivel mondial.

De-a lungul timpului în paginile revistei au fost prezentate interviuri cu medici, actori, jurnaliști, cântăreți, politicieni care au un cuvânt de spus în sprijinul persoanelor vârstnice.

Pandemia nu ne-a îndepărtat de dumneavoastră, v-am fost alături, am publicat articolele trimise către redacția noastră și în perioada aceasta dificilă.

Pentru că ați fost alături de noi “Vă mulțumim!”.

Mâncarea înseamnă mult mai mult decât ceea ce se găsește în farfuriile noastre



Într-o lume vastă de 7 miliarde de oameni în care tot ce auzim este despre diferențele noastre, există câteva lucruri importante care ne conectează, iar unul dintre acestea este mâncarea. Mâncarea ne leagă pe toți. Cu toții avem nevoie de ea, depindem de ea, supraviețuim datorită ei și obținem fericire din ea.

Așadar, dacă iubim atât de mult mâncarea, de ce lăsăm o mare parte din ea să putrezească în frigiderele noastre, să fie lăsată în urmă la petrecerile noastre, să fie aruncată din magazinele noastre sau să o aruncăm din farfurii? O treime din totalul alimentelor produse la nivel mondial este pierdut sau irosit. Ne place mâncarea, dar nu avem grijă de ea. Nu o respectăm.

Iată câteva moduri care ne ajută să iubim mâncarea:

1. Reduceți-vă risipa de alimente, cumpărați numai alimentele de care aveți nevoie, învățați să iubiți fructele și legumele urâte, păstrați-vă porțiile realiste, acordați atenție la datele de expirare, păstrați mâncarea cu înțelepciune, donați surplusul și transformați mâncarea rămasă în mesele zilei următoare.

2. Sprijiniți producătorii locali de alimente. Bucătarii obțin premii și recunoaștere pentru creațiile lor. Dar cum rămâne cu fermierii noștri? Fără ei, nu am primi zilnic mâncarea proaspătă de care avem nevoie și ingredientele pentru a face felul favorit. Nu sunt fermierii adevărații eroi?

3. Agricultură nu este doar o muncă, ci este o artă. Există atât de multe lucruri care duc la crearea mâncării noastre. Este nevoie de semințe și sol, apă și muncă, protecție și răbdare. Știați că este nevoie

de 50 de litri de apă pentru a produce o portocală? Opțiunile noastre alimentare afectează sănătatea planetei noastre și viitorul nostru alimentar.

4. Adoptați o dietă mai sănătoasă și mai durabilă. Corpurile noastre rămân fără calorii și nutrienți. Ne primim energia și ne menținem sănătatea din alimente bune. În mod normal, nu acordăm atenție puterii pe care alimentele și nutriția o au asupra corpului nostru, potrivit InfoCons care citează Organizația pentru Alimentație și Agricultură a Națiunilor Unite.

Pentru mulți oameni de pe planetă, mâncarea este ceva la îndemână. Este acolo în casă sau într-un magazin dacă avem nevoie și avem, de obicei, mijloacele pentru a o cumpăra. Dar, pentru mulți, mâncarea este rară și greu accesibilă. Pentru 821 de milioane de oameni cărora le este foame, mâncarea nu este o garanție. Este o provocare zilnică.

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.

Cum să ne menținem imunitatea și o stare bună de sănătate atunci când trebuie să stăm mult timp în casă

Economist
Istvan FEKETE

Cu toții știm cât de important este să ne menținem concentrarea și energia cât mai mult timp, mai ales atunci când muncim de acasă, iar ieșirile în aer liber și socializarea cu alți oameni sunt limitate. În ultima vreme, multe persoane care lucrează de acasă, dar mai ales persoanele vârstnice se confruntă cu stări de apatie, lipsa poftei de mâncare, dureri ale articulațiilor și apelează la medici sau nutriționiști pentru a le remedia. Există, totuși, modalități naturale și eficiente prin care putem ameliora aceste simptome date de fluctuațiile de temperatură sau de statul prea mult în casă.

Hidratare la timp și corespunzătoare

Hidratarea în fiecare zi, conformă cu nevoile corpului este unul dintre cei mai buni aliați ai organismului. Lichidele sunt necesare pentru organism nu doar



atunci când suntem răciți, ci permanent, chiar și atunci când avem o stare bună de sănătate; acestea au un rol important în menținerea nivelului de energie, a echilibrului fizic și psihic, pe tot parcursul zilei și asigură funcționarea optimă a întregului organism. Este important să consumăm cât mai multe lichide, în special apă, pentru a ne bucura de o viață sănătoasă și o imunitate crescută indiferent de sezonul în care ne aflăm.

Alimente sănătoase în orice sezon

Organismul are nevoie de ajutor pentru a menține o bună funcționare zilnică și pentru a ne asigura o imunitate puternică, în orice sezon. O modalitate foarte bună prin care putem să oferim organismului nostru sprijinul de care are nevoie este să adoptăm o alimentație sănătoasă, cu multe vitamine, atât timp cât stăm acasă și nu numai. Chiar dacă tenta-



ția de a ronța la laptop sau televizor diverse mâncăruri este mare, trebuie să încercăm să mâncăm sănătos și să respectăm mesele principale. Alimentele, nu prea sănătoase, cum ar fi dulciurile, cresc energia noastră într-un timp foarte scurt, dar ne fac să o și pierdem la fel de repede.

Să ne amintim că nu doar în sezonul cald, piețele și supermarketurile sunt aprovizionate cu legume și fructe sănătoase și cât se poate de hrănitoare. Chiar și în sezonul rece putem opta pentru alimente bogate în vitamine, de exemplu, legumele ca varza, țelina, sfecla roșie, morcovii sau fructele cum ar fi clementinele, portocalele, lămâile, merele, pot ajuta la întărirea naturală a organismului și creșterea imunității.

Suplimente de vitamine și nutrienți

Schimbarea sezonului, statul prelungit în casă și stresul continuu ne pot afecta organismul și energia mai mult decât am crede. Dacă la sfârșitul zilei

tot simțim o stare de oboseală cronică, care dă impresia că nu mai dispăre, avea posibilitatea să îi oferim organismului mai mult ajutor.

Suplimentele imunitare, pentru toate vârstele, cu ingrediente BIO, sunt recunoscute pentru efectele benefice pe care le au asupra modului de funcționare al organismului. Acestea pot reprezenta acel extra ajutor de care corpul are nevoie în sezonul rece, pentru a ne feri de răceli sau lipsă de energie. De asemenea, suplimentele alimentare sunt o excelentă sursă de vitamine și minerale naturale care contribuie direct la creșterea imunității și menținerea acesteia la un nivel optim.

Mișcare zilnică

Într-un an în care am fost nevoiți să petrecem mult mai mult timp în casă, decât de obicei, limitând ieșirile în aer liber, organismul nostru are nevoie de mișcare din când în când,

pentru a se menține sănătos. Activitățile simple, cum ar fi mersul pe jos timp de cel puțin 30 de minute sau 10-15 minute de sport acasă ne pot ajuta să ne păstrăm nivelul de energie în mod natural.

De altfel, astfel de activități fizice realizate regulat contribuie și la întărirea organismului și implicit, a imunității. Mai mult timp acasă poate însemna și mai mult timp în care să avem grijă de sănătatea noastră. Astfel, apariția oboselii, răcelilor și scăderea imunității pot deveni cele mai mici griji ale noastre, dacă ne asigurăm că îi oferim corpului nostru tot ce are nevoie în fiecare zi.

O hidratare corespunzătoare însoțită de o alimentație sănătoasă, puțin sport acasă și ajutorul oferit de suplimentele naturale, cu ingrediente BIO, ne pot ajuta să menținem sănătatea organismului în orice sezon și să ne asigurăm că avem o imunitate puternică pe termen lung.

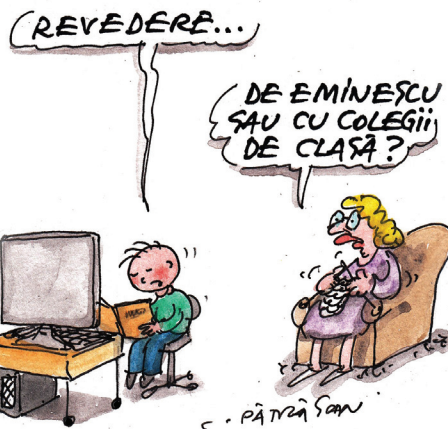
Umor în pandemie!

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



ZIUA ÎMBRĂȚIȘĂRILOR



Să mai și râdem...



◆ ◆ ◆ ◆
Doi prieteni stau de vorbă:

- Ce mai faci?
- Uite, m-a lăsat nevasta pentru cel mai bun prieten.
- Credeam că eu sunt cel mai bun prieten al tău...
- Acum e el...

◆ ◆ ◆ ◆
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.

◆ ◆ ◆ ◆
Un om condamnat la moarte este întrebat:

- Care este ultima ta dorință?
- Să vizionez serialul "Tânăr și Neliniștit", cap-coadă, cu tot cu publicitate.

◆ ◆ ◆ ◆
Leul vroia să mănânce o friptură așa că face o adunare în pădure și anunță toate animalele că se ține un concurs de bancuri:

- Așa care zice un banc și e unul singur care nu râde o să fie friptură.
- Vine iepurașul, zice un banc și toată pădurea era pe jos de râs, numai girafa stătea serioasă. Văzând asta leul îl mănâncă pe iepuraș...
- Vine și vulpea zice un banc, nimeni nu râde în afară de girafă care era pe jos de râs...
- De ce râzi girafă? o întreabă leul.
- De bancul iepurașului...

◆ ◆ ◆ ◆
Discuție într-o stație de taxi:

- Care sunt prețurile la dumneavoastră?
- 3 lei pornitul și 1,5 lei pe kilometru.
- Dați-i drumul, eu îl iau din mers...

◆ ◆ ◆ ◆
Bunicul îl întreabă pe nepoțel:

- Cum îl cheamă pe neamțul ăla mic care îmi tot ascunde lucrurile?
- Alzheimer, bunicule!

- ◆ ◆ ◆ ◆
- Cum va numiți?
 - Po-po-popă Mă-mă-marin.
 - Sunteți bălbâit?

- Nu, tata a fost iar funcționarul era un dobitoc...

◆ ◆ ◆ ◆
Un tip intră într-o berărie:

- Dați-mi o bere, îmi aștept nevasta aici.
- Brună sau blondă? îl întreabă chelnerul.
- Nu știu, de abia a intrat la coafor.

◆ ◆ ◆ ◆
Un rus se scoală dimineață și vede tancuri cu steagul Americii în fața casei. Iese urlând: "freedom, freedom!". Un soldat iese din tanc: "niet freedom. Halloween"

◆ ◆ ◆ ◆
- Arde, arde! Veniți repede! strigă o blondă la telefon.

- Și cum ajungem la locul incendiului?
- Nu mai aveți mașinile alea mari și roșii?

◆ ◆ ◆ ◆
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.

◆ ◆ ◆ ◆
Se duce iepurașul la farmacie și întreabă:

- Droguri aveți?
- Farmacista îi răspunde politicos: - Nu avem! A doua zi la fel, a treia zi la fel, până când se gândesc cei de la farmacie să aducă droguri pentru iepuraș.

În următoarea zi, iepurașul iar întreabă:

- Droguri aveți?
- Farmacista îi răspunde la fel de politicos: - Da, acum avem!

Iepurașul scoate atunci un pistol și strigă în gura mare: - Poliția, nu mișcă nimeni!

Omenia TV

o voce a pensionarilor din România

Aflată în al 11-lea 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 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

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.

Vârsta nu înseamnă cât de bătrân ești, ci cât de bătrân te simți. (Gabriel García Márquez)

Viața ar fi infinit mai fericită dacă ne-am putea naște la vârsta de optzeci de ani și ne-am apropia treptat de cea de optsprezece ani. (Mark Twain)

Tineretea e timpul de a învăța înțelepciunea, bătrânețea e timpul de a o aplica. (Jean-Jacques Rousseau)

Educația este cea mai bună provizie pe care o poți face pentru bătrânețe. (Aristotel)



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