

OMENIA

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

Anul 15 nr. 3 (59)

www.fn-omenia.ro

SEPTEMBRIE 2023

Principiile Națiunilor Unite pentru persoanele vârstnice

pag. 2



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

INTERVIU

Apelul care ne poate salva viața!

pag. 17

Din sumar:

- 01** *Mesaj*
La mulți ani, seniori, la mulți ani generațiilor viitoare!
- 02** *Document*
Principiile Națiunilor Unite pentru persoanele vârstnice
- 04** *Platforma Age Europe*
Un model european pentru o viață profesională durabilă și de calitate: ce este în joc?
- 07** *Gândurile lui Cristoiu*
De ce scriu prostii străinii despre România
- 09** *Reportaj*
Pe meleaguri de poveste, în cetatea de legendă a Țării Românești
- 12** *Publicistică*
Istorie pentru viitor
- 14** *Proiect*
Reforma sistemului de asistență socială din România, cu sprijinul societății civile
- 17** *Interviu*
Apelul care ne poate salva viața!
- 19** *Sănătate*
Monitorizarea valorilor tensiunii arteriale urmărind ce punem pe farfurie
- 20** *Limba Română*
Limba - oglinda sufletului nației
- 22** *InfoCons*
Cu un frigider organizat evităm risipa alimentară și bolile!
- 24** *Poveste*
Bunicuța cea înțeleaptă
- 26** *Opinii*
Mizerabilii
- 27** *Literatură și poezie*
Pe strada mea e toamnă iar
- 30** *Aniversare*
C.A.R.P. "Potaissa" Turda, 70 de ani alături de seniori!
- 31** *Caricaturi*
Să râdem, căci până la urmă cu asta ne alegem
- 32** *Glume*
Umor la tipar...



La mulți ani, seniori, la mulți ani generațiilor viitoare!



Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice este marcată anual în data de 1 Octombrie pentru a promova drepturile persoanelor vârstnice prin încurajarea de a participa activ la viața economică, politică, socială și culturală, dar și pentru promovarea unei imagini pozitive a îmbătrânirii, lipsită de discriminare, prin incluziune socială. Cam așa sună aceste cuvinte pe care le veți întâlni cu orice ocazie atunci când sărbătorim această zi.

Din păcate, în ultimii ani, în ceea ce îi privește pe vârstnicii României, parcă totul merge împotriva lor. Sărăcia care s-a cronicizat, pandemia care a spulberat vieți și a șubrezit considerabil sănătatea oamenilor, un război la granița țării au contribuit la această stare de fapt.

Pe lângă toate acestea, ireversibil, așa e viața, populația lumii îmbătrânește. Nu mai

este o observație ci o certitudine evidentă susținută de studii de specialitate. Fiecare țară din lume se confruntă cu o creștere a numărului de persoane în vârstă. Îmbătrânirea populației este pe cale să devină una dintre cele mai semnificative transformări sociale ale secolului al-XXI-lea, cu implicații pentru aproape toate sectoarele societății, inclusiv piețele financiare, cererea de bunuri și servicii, cum ar fi locuințe, transport și protecție socială, precum și structurile familiale și legăturile intergeneraționale.

Secretarul general al ONU, domnul António Guterres, atrăgea atenția anul trecut, de Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, asupra „rezilienței celor peste un miliard de femei și bărbați în vârstă într-o lume în schimbare rapidă”, spunând că „ultimii ani au fost martorii unor revolte dramatice – iar persoanele în vârstă s-au aflat ade-

sea în epicentrul crizelor, vulnerabile la o serie de provocări, cum a fost cea a pandemiei de COVID 19, agravarea crizei climatice, proliferarea conflictelor și creșterea sărăciei”. Cu toate acestea, în fața acestor amenințări, persoanele în vârstă „ne-au inspirat cu rezistența lor remarcabilă”, sublinia domnia sa. Și asta este tot o certitudine evidentă.

Generații vin și trec, contează doar ceea ce ele lasă în urmă și ce au clădit în viață, urmașilor fiindu-le pildă de învățătură, moralitate, demnitate, pentru ca la rândul lor să aibă cui și pentru ce să ureze la mulți ani, în fiecare an, de 1 Octombrie!

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

Principiile Națiunilor Unite pentru persoanele vârstnice

În fiecare an, la 1 octombrie, este marcată Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, în vederea promovării drepturilor acestora, dar și a unei imagini pozitive a îmbătrânirii. Această zi a fost instituită la 14 decembrie 1990 de Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite (ONU), în baza Rezoluției nr. 45/106. Sărbătoarea vârstnicilor a fost inițiată încă din 1982 prin elaborarea unui Plan internațional de acțiune privind ajutorarea persoanelor în vârstă, adoptat de către Adunarea Mondială privind Îmbătrânirea și aprobat de către Adunarea Generală a ONU. Redăm mai jos, Principiile Națiunilor Unite pentru persoanele vârstnice, document adoptat la 16 decembrie 1991, și care reglementează și statornicește drepturile persoanelor vârstnice.

Adunarea Generală,

Apreciind contribuția pe care o aduc persoanele în vârstă la societățile lor,

Recunoscând că, în Carta Națiunilor Unite, popoarele Națiunilor Unite își declară, printre altele, hotărârea de a reafirma credința în drepturile fundamentale ale omului, în demnitatea și valoarea persoanei umane, în drepturile egale a bărbaților și femeilor; și a națiunilor mari și mici, pentru a promova progresul social și standarde mai bune de viață într-o libertate mai mare,

Luând act de elaborarea acestor drepturi în Declarația Universală a Drepturilor Omului, Pactul internațional cu pri-

vire la drepturile economice, sociale și culturale, Pactul internațional cu privire la drepturile civile și politice precum și alte declarații pentru a asigura aplicarea standardelor universale anumitor grupuri,

În conformitate cu Planul internațional de acțiune privind îmbătrânirea, adoptat de Adunarea Mondială pentru Îmbătrânire și aprobat de Adunarea Generală în rezoluția sa 37/51 din 3 decembrie 1982,

Apreciind diversitatea extraordinară a situației persoanelor în vârstă, nu numai între țări, ci în interiorul țărilor și între indivizi, ceea ce necesită o varietate de răspunsuri politice,

Conștienți de faptul că, în toate țările, indivizii ating o

vârstă înaintată în număr mai mare și o stare de sănătate mai bună decât oricând,

Conștienți de faptul că cercetările științifice infirmă multe stereotipuri despre scăderi inevitabile și ireversibile odată cu vârsta,

Convinși că într-o lume caracterizată printr-un număr și o proporție tot mai mare de persoane în vârstă, trebuie oferite oportunități persoanelor în vârstă dispuse și capabile să participe și să contribuie la activitățile în curs ale societății,

Conștienți de faptul că tensiunile asupra vieții de familie atât în țările dezvoltate, cât și în cele în curs de dezvoltare necesită sprijin pentru cei care oferă îngrijire persoanelor în vârstă fragile,

Ținând cont de standardele deja stabilite de Planul internațional de acțiune privind îmbătrânirea și de convențiile, recomandările și rezoluțiile Organizației Internaționale a Muncii, ale Organizației Mondiale a Sănătății și ale altor entități ale Națiunilor Unite,

Încurajează guvernele să încorporeze următoarele prin-



cipii în programele lor naționale ori de câte ori este posibil:

Independență

1. Persoanele în vârstă ar trebui să aibă acces la hrană adecvată, apă, adăpost, îmbrăcăminte și îngrijire medicală prin furnizarea de venituri, sprijin familial și comunitar precum și autoajutorare.

2. Persoanele în vârstă ar trebui să aibă posibilitatea de a lucra sau de a avea acces la alte oportunități generatoare de venituri.

3. Persoanele în vârstă ar trebui să poată participa la stabilirea când și în ce ritm are loc retragerea din forța de muncă.

4. Persoanele în vârstă ar trebui să aibă acces la programe educaționale și de formare adecvate.

5. Persoanele în vârstă ar trebui să poată trăi în medii sigure și adaptabile preferințelor personale și capacităților în schimbare.

6. Persoanele în vârstă ar trebui să poată locui la domiciliu cât mai mult timp posibil.

Participare

7. Persoanele în vârstă ar

trebui să rămână integrate în societate, să participe activ la formularea și implementarea politicilor care le afectează în mod direct bunăstarea și să-și împărtășească cunoștințele și abilitățile cu generațiile mai tinere.

8. Persoanele în vârstă ar trebui să fie capabile să caute și să dezvolte oportunități de serviciu pentru comunitate și de a servi ca voluntari în poziții adecvate intereselor și capacităților lor.

9. Persoanele în vârstă ar trebui să poată forma mișcări sau asociații de persoane în vârstă.

Îngrijire

10. Persoanele în vârstă ar trebui să beneficieze de îngrijire și protecție în familie și în comunitate în conformitate cu sistemul de valori culturale al fiecărei societăți.

11. Persoanele în vârstă ar trebui să aibă acces la asistență medicală pentru a le ajuta să mențină sau să recâștige nivelul optim de bunăstare fizică, mentală și emoțională și pentru a preveni sau a întârzia debu-

tul bolii.

12. Persoanele în vârstă ar trebui să aibă acces la servicii sociale și juridice pentru a le spori autonomia, protecția și îngrijirea.

13. Persoanele în vârstă ar trebui să poată utiliza niveluri adecvate de îngrijire instituțională, oferind protecție, reabilitare și stimulare socială și mentală într-un mediu uman și sigur.

14. Persoanele în vârstă ar trebui să se poată bucura de drepturile omului și libertățile fundamentale atunci când locuiesc în orice adăpost, îngrijire sau unitate de tratament, inclusiv respect deplin privind demnitatea, convingerile, nevoile și intimitatea lor precum și dreptul de a lua decizii cu privire la îngrijirea și calitatea vieții lor.

Auto-împlinire

15. Persoanele în vârstă ar trebui să poată urmări oportunitățile pentru dezvoltarea deplină a potențialului lor.

16. Persoanele în vârstă ar trebui să aibă acces la resursele educaționale, culturale, spirituale și recreative ale societății.

Demnitate

17. Persoanele în vârstă ar trebui să poată trăi în demnitate și securitate și să nu fie supuse la exploatare și abuz fizic sau psihic.

18. Persoanele în vârstă ar trebui să fie tratate echitabil, indiferent de vârstă, sex, origine rasială sau etnică, dizabilitate sau alt statut și să fie evaluate independent de contribuția lor economică.

Un model european pentru o viață profesională durabilă și de calitate: ce este în joc?

Sociolog
Ionuț ARDELEANU

Pe data de 7 iunie 2023, AGE Platform Europe a organizat Conferința anuală, eveniment deja cu tradiție, la care a participat și Federația Națională "OMENIA", pentru a discuta despre un model european care să asigure o viață profesională durabilă. În cadrul conferinței, membrii, partenerii și aliații AGE au dezbătut provocările existente, conceptele cheie de implementat și schimbările necesare pentru a face acest model o realitate, în interesul tuturor. În anul 2022 s-a inițiat un demers de colectare a informațiilor despre modele de bune practici care înlesnesc accesul persoanelor în vârstă pe piața muncii din statele membre ale Uniunii Europene. Recomandările și rezultate vor fi incluse în Barometrul AGE dedicat în totalitate ocupării forței de muncă, acesta urmând a fi publicat în toamna

Barometrul este construit în jurul a trei domenii principale de politică publică:

- Sprijin pentru persoanele în vârstă pe piața muncii: această secțiune dezbate gestionarea carierei pe parcursul vieții, inclusiv la mijlocul și la sfârșitul carierei, învățarea pe tot parcursul vieții, educația pentru un al doilea loc de muncă, sprijinul șomerilor și oportunitățile pentru pensionari de a continua să lucreze.
- Discriminarea pe criteriul vârstă la angajare: analizează instrumentele existente de prevenire a discriminării pe criteriul vârstă la locul de muncă, inclusiv în procesele de recrutare, îmbunătățirea diversității de vârstă în companii, monitorizarea implementării legislației și prevenirea decalajelor.
- Locuri de muncă pentru toate vârstele: studiază condițiile de muncă de la accesibilitatea locurilor de muncă la flexibilitate în timp și loc, implementarea echilibrului dintre viața profesională și cea privată, impactul digitalizării asupra lucrătorilor în vârstă și securitatea și sănătatea la locul de muncă, inclusiv starea de bine și sănătatea mintală.



obține o viață profesională mai lungă și mai durabilă, la care a participat Ebbe Johanson, fostul președinte al AGE.

Vicepreședintele Suica a menționat în discursul său pachetul “Garanție pentru vârsta a treia”, un document strategic al UE care va aborda pensiile, accesibilitatea transportului, îngrijirea pe termen lung și serviciile de sănătate, perfecționarea și recalificarea, accesul la locuințe decente și promovarea îmbătrânirii active. Împreună cu Strategia europeană de îngrijire pe termen lung, această garanție pentru vârsta a treia este o continuare a Cărții verzi a Comisiei Europene privind îmbătrânirea.

Conferința a fost construită în jurul a două teme principale: un prim panel a fost cel legat de sprijinirea persoanelor în vârstă pe piața muncii, iar al doilea despre condițiile de muncă și locurile de muncă pentru toate vârstele. În timpul acestor două discuții, au fost reiterate concepte și abordări majore. Acestea trebuie să fie la baza unui model european care împuternicește persoanele în vârstă pe piața muncii și permite o viață profesională durabilă și de calitate.

Este nevoie de un nou narativ al conceptului de îmbătrânire

Lupta împotriva discriminării pe criteriul vârstă se află în centrul tuturor schimbărilor necesare abordate în timpul Conferinței. Pe piața muncii predomină stereotipurile și credințele despre lucrătorii în vârstă. Aceste stereotipuri sunt adesea la originea unor forme grave de discriminare, ceea ce

anului curent.

Rezultatele inițiale ale Barometrului și primele recomandări au fost în centrul discuțiilor Conferinței anuale AGE din iunie anul curent. Împreună cu experți, parteneri sociali și reprezentanți politici ai instituțiilor europene, au fost discutate cele trei domenii de politică menționate anterior, având în vedere un singur obiectiv: cum putem construi un model european care să împuternicească persoanele în vârstă pe piața muncii și să garanteze astfel o muncă durabilă și de calitate?

Pentru a introduce acest subiect, conferința a început cu mesajele înregistrate din partea ministrului suedez pentru Per-

soane în Vârstă, doamna Anna Tenje, și a vicepreședintelui Comisiei Europene pentru Democrație și Demografie, doamna Dubravka Šuica.

În discursul său, ministrul Tenje a reamintit audienței că îmbătrânirea prezintă atât provocări, cât și oportunități, inclusiv pe piața muncii. Ea a reamintit necesitatea ca sistemele naționale să gestioneze mai bine forța de muncă a persoanelor în vârstă, asigurând învățarea pe tot parcursul vieții și sporind stimulentele, de exemplu prin pensii mai mari. Președinția suedeză a UE a făcut din acest subiect una dintre prioritățile sale și a organizat în februarie anul trecut o conferință despre cum putem



duce la excluderea persoanelor în vârstă de pe piața muncii. După cum a explicat cercetătorul de la EuroAgeism și Universitatea Tampere din Finlanda, doamna Federica Previtali, abilitarea persoanelor în vârstă pe piața muncii înseamnă, înainte de toate, schimbarea narativului despre vârstă la nivel individual, dar și la nivel instituțional. Potrivit ei, educația despre vârstă este crucială pentru a transpune valorile în acțiuni și pentru a întări o cultură prietenoasă tuturor vârstelor.

Pentru a preveni astfel de situații de discriminare, Directiva UE privind ocuparea forței de muncă (2000/78/CE) stabilește un cadru general pentru egalitatea de tratament și interzice discriminarea în funcție de vârstă în domeniul muncă. Întrebată cu privire la deficiențele acestei directive care lasă loc discriminării,

doamna Ana Carla Pereira, expert de cabinet pentru Nicolas Schmit, comisar pentru locuri de muncă și drepturi sociale, a subliniat necesitatea ca autoritățile naționale să supravegheze implementarea acestei Directive. Ea a reamintit, de asemenea, de propunerea Comisiei Europene de a înființa organisme pentru egalitate, care le va conferi competența de a monitoriza implementarea Directivei privind ocuparea forței de muncă în statele membre ale UE.

Abordarea pe parcursul întregii vieți ar trebui să fie în centrul tuturor politicilor de ocupare a forței de muncă

În cadrul conferinței, mulți vorbitori au relevat lipsa de continuitate a politicilor de ocupare a forței de muncă între grupele de vârstă. DI Franz Eiffe, director de cercetare în

Unitatea de viață profesională de la Eurofound, a subliniat necesitatea dezvoltării infrastructurilor și politicilor care să sprijine lucrătorii pe parcursul vieții și nu numai atunci când îmbătrânesc, dacă dorim ca lucrătorii în vârstă să aibă o viață profesională de calitate și durabilă. Pentru doamna Dorothea Schmidt-Klau, îmbătrânirea trebuie să fie luată în considerare chiar de la începutul unei cariere, dacă dorim să avem un impact pozitiv asupra forței de muncă actuală și viitoare.

Așa cum a arătat Conferința anuală, există multiple provocări pentru a ne face viața profesională durabilă, integrând diferitele persoane și nevoi ale societății. Soluții există, cu condiția să abordăm rădăcina problemei prin combaterea discriminării și valorizând abilitățile, experiența și aspirațiile lucrătorilor în toate etapele vieții lor.



Scriitor și jurnalist
Ion CRISTOIU

De ce scriu prostii străinii despre România

**Inaugurăm cu acest număr al publicației noastre o nouă rubrică unde, prin amabilitatea maestrului Ion Cristoiu, vom publica câte un editorial al domniei sale reprodus de pe www.cristoiublog.ro.*

Am terminat cartea "Prăbușirea", capodoperă de povești vânătorești scrise despre România de doi străini veniți la noi ca să stoarcă parale din descrierea unei țări sălbaticе, definită prin năravuri ciudate, subiect de larg interes pentru semidoctii de la puburi și supraponderalele frustrate.

Autorii – un parlamentar britanic vestit la ceva vreme după aceea prin excentricitățile sale în materie de opțiuni – un admirator fățiș al castrismului și al cauzei palestiniene,

– George Galloway – și un ziarist – Bob Wylie – prezentat de traducerea în română drept independent, cu simpatii marxiste în tinerețe, cel care a scris cartea, parlamentarul având alte treburi mai importante, vin în România anului 1990 pentru a se documenta asupra Revoluției române. Stau la noi suficient timp ca să prindă și Mineriada din iunie 1990, despre care vor scrie. Publică lucrarea în mai 1991. N-apucă, așadar, mineriada din septembrie 1991. Parcursul lor românesc e tipic pentru toate incursiunile jurnaliștilor străini în România lui Dracula:

1. Autorii vin în România ca să se documenteze pentru o carte sau pentru un reportaj scris cu mult înainte de a se urca în avion. Asta

înseamnă că ei suferă de o dublă slăbiciune. Pe de o parte au deja o imagine falsă despre realitățile spre care vin, din lectura articolelor și vizionarea emisiunilor anterioare despre aceste realități. Pe de alta, sunt marcați fără s-o știe de nevoia de a face pe plac cititorilor și telespectatorilor semidocti, pentru care scriu cartea sau articolele sau fac reportajele TV. Despre puterea avută de cititori și telespectatori asupra autorilor străini aterizați la București între două aperitive, am mai scris. Despre toate locurile din lume, despre toate regimurile, consumatorul mediu de presă din Occident împărtășește câteva clișee. Nici nu s-ar putea altfel. Oricare dintre noi are despre realitățile din jur și de departe clișee de



înțelegere și comportament. Fără ele viața ar fi imposibilă. Când ne oprește polițistul de la Rutieră, pentru noi el rămâne un polițist și prin urmare stă sub semnul adevărilor simple și al clișeelelor. Evident, el e în realitate mult mai mult decât un agent de circulație. E un om. Cu emoțiile și bolile sale. Un tată de familie, cu nevasta și copiii săi. Dacă în relația cu el am ține cont de adevărul că e o lume și nu un ins redus la câteva clișee, ne-ar lua dracul. La fel și cu un hoț de buzunare. În Dostoievski el ar fi un frate mai mic al lui Raskolnikov. În Dickens, o victimă a sorții. Pentru noi e doar atât: un hoț de buzunare. Și reacțiile față de el sunt cele față de un hoț de buzunare și nu față de o lume complexă, subtilă, nuanțată.

La fel și cu țara noastră în imaginea celor mulți din Occident. Țara lui Dracula, țara lui Ceaușescu și, eventual, a Nădiei Comănești. Dacă occidentalul a fost pe litoralul nostru, e țara celor trei tza: Constantza, fetitza, mamaligutza. De aceste clișee, acționând și asupra lui

ca ins, trebuie să țină cont ziaristul străin venind în România. Are deja scrisă cartea, deoarece el se documentează nu pentru a afla adevărul despre Revoluție, ci pentru a găsi argumentele cerute de viziunea sa preconcepută despre Evenimentele din decembrie 1989. În această viziune de-a gata intră în mod obligatoriu câteva clișee: Poporul care a răsturnat odioasa dictatură cu mâinile goale, Sinistra dictatură, Sinistra Securitate.

Securitatea e principala victimă a semidoctismului occidental din viziunea asupra Evenimentelor din decembrie 1989. Zadarnic vei încerca să-l convingi pe publicistul occidental că Securitatea împărțea toate slăbiciunile de fond ale Sistemului, de la birocrăția sufocantă până la lucrul de mântuială, ca să nu spunem și de prostia funciară. Ei vor rămâne încredințați că Securitatea era un monstru, că Securistul era un robot inteligent și pervers, că instituția supraveghea un întreg Popor.

2. Realitățile românești

sunt, ca toate realitățile, complexe, contradictorii, nuanțate, subtile, imposibil de prins în câteva aserțiuni clișeu. Chiar și celor încăpățânați să cerceteze sub semnul Adevărului le e greu, nu de puține ori imposibil, să cuprindă ansamblul complicat al realităților, dar mai ales al evoluțiilor. Spre exemplu, comunismul românesc nu e liniar, el evoluează în direcția perestroikăi atingând în primii ani ai lui Ceaușescu liberalismul Primăverii de la Praga. A vorbi de comunismul românesc în general înseamnă a silui o realitate vie, împietrind-o într-un clișeu static.

Oaspeții străini sunt jurnaliști. Practică o meserie aflată la parterul gândirii intelectuale. Obligați să scrie în viteză despre realități asupra cărora n-au stăruit mai mult de o oră, lipsiți de cultură autentică, de lecturi solide, lipsiți îndeosebi de profunzime, jurnaliștii erau incapabili să scrie corect și despre realitățile din țările lor, d-apoi dintr-o țară despre care n-avuseseră habar până la Evenimentele din decembrie 1989.

Pe meleaguri de poveste, În cetatea de legendă a Țării Românești

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

În viața și activitatea C.A.R.P-urilor se strecoară, pe lângă cifre, împrumuturi și ajutoare necesare vârstnicilor, acele momente când pentru câteva ceasuri uităm de griji, suferințe și problemele de zi cu zi. Și, evadăm, într-un schimb de experiență, din rutina zilnică. Așa am făcut și noi la invitația doamnei Elena CHIȚU, președinte al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” Târgoviște, participând la o activitate desfășurată în orașul de reședință al județului Dâmbovița. Noi, cei peste 40 de membri ai asociației care am participat alături de domnul ec. Giorgică BĂDĂRĂU, președintele Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București și al Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P-urilor din România și de doamna contabil șef al Federației Naționale „OMENIA”, Alina PERJOIU, am rămas profund impresionați de primirea pe care ne-au făcut-o colegii și prietenii de la Târgoviște.





Aceștia ne-au invitat să vizităm sediul central al asociației, prezentându-ne pe larg activitățile și serviciile pe care le oferă cu atâta generozitate seniorilor târgovișteni.

La drum...

Ora 6.30. Autocarul (care avea să ne poarte într-o excursie de poveste) pus la dispoziție de agenția Carpatia Tour își așteaptă ultimii pasageri. Suntem toți, așa că o pornim la drum spre legendarele meleaguri ale Târgoviștei, străveche cetate de scaun a voievozilor munteni. Călătorim confortabil, aer condiționat, bună dispoziție și nerăbdare pentru excursia minunată care ne așteaptă,

pentru vizita la C.A.R.P. „OMENIA” Târgoviște, iar apoi turul de forță pe la principalele obiective turistice din oraș și împrejurimi. Itinerariul a fost fascinant. Am început cu mănăstirea Stelea, complex care datează din secolul al XV-lea și al XVI-lea. Mănăstirea a fost ridicată în a doua jumătate a veacului al XVI-lea de negustorul Stelea, fiind menționată în 1582 de un hrisov prin care Mihnea Turcitul întărea o danie făcută mănăstirii. Trebuie precizat faptul că orașul dar și împrejurimile sale, este înzestrat cu o minunată salbă de biserici și mănăstiri, ctitorii și mărturii ale vremurilor apuse. Reședință domnească și capitală între 1396 și 1714, orașul

a deținut mai bine de trei secole statutul de cel mai important centru economic, politico-militar și cultural-artistic al regiunii. Așa se și explică multitudinea lăcașelor de cult, fiecare voievod dorind să lase în urmă ceva din vremelnica sa domnie. Mănăstirea Dealu adăpostește capul lui Mihai Viteazul. Pe sub bolta arcuită a porții de intrare în cetate se zărește falnicul Turn al Chindiei. Pășim cu sfială peste dale din piatră care pavează curtea cetății domnești din Târgoviște, imaginându-ne că pe acolo au trecut în veacurile apuse pașii luminaților voievozi, de la Mircea cel Bătrân, Vlad Țepeș, Neagoe Basarab, Mihai Viteazul și până la Brâncoveanu.

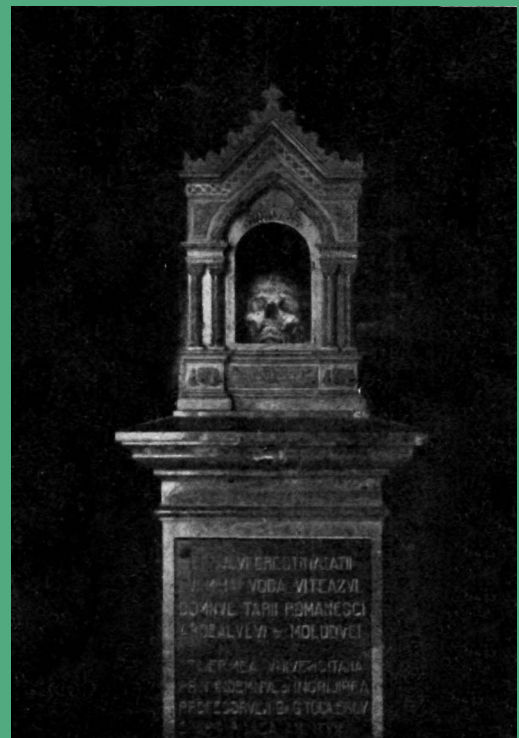


Mănăstirea Dealu, marea necropolă domnească

Vizităm cu emoție marea biserică domnească, ctitorie a lui Petru Cercel. Facem cu ochii minții o călătorie în timp, printre voievozi legendari, domnițe, năvăliri otomane, trădări și uneltiri. Toate fac parte din istorie. Câțiva mai temerari dintre noi s-au încumetat și au urcat și în Turnul Chindiei (punct de pază, foisor de foc, dar și pentru stocarea tezaurului, ctitorie a lui Vlad Țepeș) de unde panorama asupra cetății și a orașului este superbă. Lăsam Curtea Domnească și ne îndreptăm pașii, mai precis

Odiseea capului lui Mihai Viteazul

În timpul scurs de la unirea înfăptuită de providențialul voievod, o istorie la fel de zbuciumată a avut-o și capul Viteazului care a căzut la Turda. Adus în Țara Românească, capul este înmormântat de către unul dintre frații Buzești, Radu, la Mănăstirea Dealu. Din păcate nu avea să-și găsească acolo odihna veșnică. Peste secole, în focul primului război mondial, la inițiativa lui Nicolae Iorga și pentru a nu cădea în mâinile inamicilor, ca-



capul domnitorului a fost luat și dus la Mitropolia din Iași și așezat într-o raclă de lemn. Dar, odată cu înaintarea trupelor germane, relicva națională este ascunsă într-o cutie de pălării și transportată peste graniță, în Crimeea, fiind readusă pe 8 noiembrie 1916 la Iași și așezată într-un sicriu de stejar unde va sta până în august 1920 când, în cadrul unor festivități naționale, în prezența autorităților și miilor de români, capul lui Mihai Viteazul pornește, cu un tren special, într-o ultimă călătorie prin țară, simbolică și emoționantă precum Unirea pe care a înfăptuit-o, fiind întâmpinat la Târgoviște de Regele Ferdinand care însuși îl depune, să sperăm pentru totdeauna, la Mănăstirea Dealu.

roțile autocarului către Mănăstirea Dealu, o bijuterie arhitectonică, ctitorie a lui Radu cel Mare (1501) pe ruinele unui fost lăcaș din timpul lui Mircea cel Bătrân. Sfântul așezământ chiar este situat pe un deal abrupt la care se ajunge șerpuint pe niște serpentine, iar sus, în deal ni se deschide o adevărată priveliște, o cunună de așezăminte, ferecate în smerenie și în piatră fățuită. Necropolă domnească și loc de veșnică odihnă și pomenire

a lui Vlad Dracul și Pătrașcu cel Bun. Dar poate cel mai impresionat este faptul că pronaosul bisericii adăpostește, pe lângă mormântul ctitorului Radu cel Mare, într-o raclă ferecată "ceea ce crima și impietatea au lăsat din trupul cel sfânt al lui Mihai Voievod cel Viteaz, iar sufletul lui trăiește în sufletele unui neam întreg, până ce scripturile se vor îndeplini, când va afla în ceruri odihna dreptilor împreună cu sufletele fericite ale părinților săi..."

Istorie pentru viitor

Profesor
Ghiță NAZARE

Albumul *Cimitire și morminte creștine în Galați*, semnat de prolificul istoric și cercetător pr. Eugen Drăgoi, este o carte de istorie cu semnificații aparte, oferind viitorului mostrele trecutului, ca o expresie a continuității perene între noi cei de ieri, noi cei de azi și noi cei de mâine de la Dunărea de Jos. Astfel, pr. cercetător Eugen Drăgoi face și prin această carte dovada erudiției sale, ca de altfel prin toate volumele semnate până acum. Câteva argumente sunt grăitoare: bibliografia utilizată însumează aproape 250 de surse arhivistice, izvoare, documente edite și inedite, lucrări generale și speciale, studii și articole; albumul asupra căruia facem aceste considerații beneficiază de un aparat critic foarte bogat, peste 300 de trimiteri bibliografice; preocupările pr. Drăgoi privind tema respectivă se întind pe o perioadă de peste 30 de ani, timp în care a publicat nu mai puțin de 28 de cărți, studii și articole.

Curiozitatea științifică a tuturor celor care vor citi cartea pr. Eugen Drăgoi, specialiști, pasionați de istorie sau lectori ocazionali, în mod deosebit gălățeni, poate fi stimulată chiar de

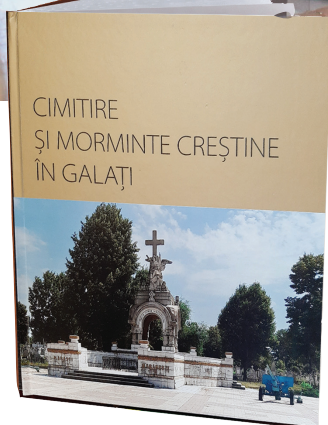
spusele autorului în Introducere: „*Cel mai important târg și port medieval din sudul Moldovei, Galațiul, avea o populație creștină încă din primele secole ale pătrunderii Evangheliei lui Hristos în aceste locuri. Dovada o reprezintă descoperirile făcute în situl arheologic de la Bărboși a unor obiecte (cruciulițe de sidex și opaiț cu însemne creștine) datate de specialiști în prima jumătate a secolului al III-lea*” (p.14), cimitirele creștine din Galați fiind o continuare firească a necropolelor romane din spațiul vechii așezări de pe malul Dunării. „*Mănăstirile și bisericile de mir din Galați - spune preotul Eugen Drăgoi - au avut de la ctitorirea lor, fără nicio îndoială, cimitire în jurul lor, fapt dovedit de informațiile pe care le cunoaștem, începând cu prima jumătate a secolului al XV-lea.*”

Cele peste 150 de pagini ale Albumului (text și foto-peste 100 de imagini), sunt structurate în trei capitole: Cimitire mănăstirești (Mănăstiri dispărute, Mănăstiri existente, Foste mănăstiri-astăzi biserici parohiale); Cimitire ale bisericilor de mir din Galați (Biserici dispărute, Biserici existente astăzi, Filești); Cimitire funcționale din Galați în anul 2021 (Cimitirul „Eternitatea”, Cimitirul „Ștefan cel Mare”, Cimitirul „Sfântul Lazăr” și Cimitirul „Cătușa”). Cartea provoacă



că cititorului o mare emoție, din informațiile transmise aflăm că zilnic pășim pe pământul care eternizează oasele înaintașilor noștri, că în cimitire, sub temelia bisericilor și a mănăstirilor, sub clădirile impunătoare ale urbei se află istoria noastră de sute și mii de ani, ca o mărturie pentru urmași, ca o mărturie a continuității locuirii la Dunăre.

Între bisericile mănăstirilor dispărute, părintele Drăgoi prezintă documente care atestă existența acestora în timp: biserica mănăstirii „Sfinții Arhangheli” (1429), biserica domnească „Sfântul Dimitrie”, ctitoria voievodului Vasile Lupu (ante 1641), biserica mănăstirii „Sfântul Gheorghe” (mijlocul secolului al XVII-lea), demolată în anul 1962; între bisericile mănăstirilor existente este menționată biserica mănăstirii „Sfinții Arhangheli” – Metoc, construită între anii 1801-1805). Mai multe pagini sunt afectate fostelor mănăstiri, astăzi biserici parohiale: mănăstirea „Precista”, având hramul Adormirea Maicii Domnului, biserica fostei mănăstiri „Sf. Ierarh Nicolae”, ridicată în



EUGEN DRĂGOI,
Cimitire și morminte
creștine în Galați,
Editura Arhiepiscopiei
Dunării de Jos, Galați, 2022

prima jumătate a secolului al XVII-lea, biserica fostei mănăstiri „Mavramol”, ctitorită de voievodul Constantin Duca, în anul 1702. Între bisericile dispărute sunt amintite: biserica „Sfinții Voievozi Vechi”, ridicată între anii 1864-1876, demolată în anul 1963, biserica „Cuvioasa Parascheva” („Sfânta Vineri”), construită în anul 1856, distrusă de bombardamente în anul 1944, trei biserici cu hramul „Sfântul Ilie” și o biserică închinată „Sfântului Ioan Botezătorul”, construită în anul 1831. Evident, bisericilor existente astăzi, părintele Drăgoi și colaboratorii, acordă un spațiu generos,

aproape 25 de pagini: „Vovideia”, „Sfântul Spiridon”, „Sfinții Apostoli”, „Sfântul Haralambie”, „Buna Vestire”, „Sfinții Împărați Constantin și Elena”, „Izvorul Tămăduirii”, „Sfinții Trei Ierarhi”, „Sfântul Mare Mucenic Panteimon” și biserica din Filești cu hramul „Sfânta Treime”.

Ultima parte a lucrării, aproape 50 de pagini, oferă informații consistente referitoare la cele patru cimitire din Galați: „Eternitatea”, „Sf. Lazăr”, „Ștefan cel Mare” și „Cătușa”. Menționăm în acest context, apreciativ, și marea disponibilitate a autorului de a colabora în realizarea acestei lucrări cu un mare număr de specialiști și fețe bisericești, conferind și mai multă credibilitate conținutului științific al lucrării. Felicitări autorului, succes cititorilor la lectură!

Lucrarea „Cimitire și morminte creștine în Galați” reprezintă, așa cum precizează și IPS Casian, Arhiepiscopul Dunării de Jos, în Prefața cărții, o „memorabilă aducere-aminte de faptul că suntem muritori cu trupul, până la obșteașca Înviere și că se cuvine să nu-i dăm uitării

pe cei dragi din propria familie și din cea a neamului” (p.8). De asemenea, merită felicitări și Editura Arhiepiscopiei Dunării de Jos pentru calitatea de un deosebit profesionalism în realizarea lucrării.

Albumul semnat de pr. Eugen Drăgoi, „Cimitire și morminte creștine în Galați”, a fost lansat, în prezența unui numeros public, în cadrul Salonului cultural „Armonii de toamnă” al Casei de Ajutor Reciproc a Pensionarilor din Galați. Referințe elogioase privind volumul respectiv au fost prezentate de prof. dr. Gheorghe Felea și de prof. dr. Sorin Langu. De asemenea, intervenții deosebit de apreciative au avut Teodor Parapiru, cunoscut scriitor și jurnalist, Cristian Dragoș Căldăraru, directorul Muzeului de Istorie, conferențiar dr. Cătălin Enică, Universitatea „Dunărea de Jos”, scriitoarea Violeta Ionescu, prof. dr. Ion Cioroiu, Colegiul Național „Vasile Alecsandri”, pr. prof. Ionel Rusu, prof. Constanța Poede, poeta Coca Coralia Drăgan și reputatul epigramist Vasile Manole.

Reforma sistemului de asistență socială din România, cu sprijinul societății civile

Economist
Alina PERJOIU

Cazurile din Ilfov și Mureș privind condițiile dezastruoase în care sunt tratați seniorii, internați în diverse aziluri de bătrâni, adevărate case ale groazei, necesită o abordare mult mai amplă și o implicare majoră a societății civile. În acest sens, la sfârșitul lunii iulie, a avut loc la Guvern o primă întâlnire consultativă între premierul Marcel Ciolacu, ministrul muncii, Simona Bucura-Oprescu și organizații neguvernamentale reprezentative din domeniul serviciilor sociale și apărării drepturilor omului, pentru elaborarea unui set de reforme instituționale și legislative în sectorul asistenței sociale și serviciilor de profil din

România. Premierul a subliniat intenția Guvernului ca, până pe 31 august, să fie finalizat noul proiect de lege a asistenței sociale, în colaborare cu mediul asociativ dorind ca legea "s-o finalizăm împreună cu dumneavoastră, s-o ducem la Parlament și să închidem capitolul de abuz și de pierderi de viați omenești". Reprezentanții Federației Seniori NET consideră că această întâlnire a fost "o oportunitate valoroasă de a discuta despre reformarea sis-

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

Reproducem alături, integral, comunicatul de presă al Federației Seniori NET și link-ul aferent (<https://seniorinet.ro/.../comunicat-de-presa.../...>) legat de acest eveniment important

Întâlnire la Guvern pe tema serviciilor sociale

Astăzi (31.07.2023, nota red.) am participat la întâlnirea dintre premierul Marcel Ciolacu, ministrul muncii, Simona Bucura-Opreșcu, federațiile și coalițiile de ONG-uri din domeniul social, FDSC și CRJ pentru un dialog cu privire la modul în care ar trebui reformat sistemul de asistență socială, dar și la modul în care au fost realizate controalele în domeniu. Sectorul furnizorilor de servicii sociale are parte zilele acestea de o atenție publică fără precedent, generată în principal de cazurile de abuz și tratament inuman descoperite în Ilfov și, mai recent, și în Mureș.

I. Cu privire la activități de control și prevenire

În cadrul întâlnirii, organizațiile au prezentat concluziile și recomandările lor cu privire la modalitatea în care a fost realizată campania de control, așa încât inspectorii să fie concentrați mai mult pe prevenirea disfuncționalităților și pe calitatea îngrijirii. Seria de controale efectuate în ultimele trei săptămâni a relevat o serie de nereguli ale modului în care instituțiile statului își realizează atribuțiile de control. Acestea au avut efecte negative asupra oamenilor din centrele vizate, asupra comunității în care acestea funcționează și asupra personalului de asistență și îngrijire directă.

Așteptările noastre imediate sunt ca:

- Echipele de control să fie pregătite în prealabil cu pri-

vire la specificul activităților și spațiilor pe care le controlează și să existe norme tehnice adecvate, în fiecare din agențiile de control.

- Nu orice serviciu rezidențial cu persoane vulnerabile e un spital. (De exemplu, în acțiunile de control ni se solicită halate albe pentru personal, care nu fac decât să intimideze rezidenții. Ni se cere firmă de colectare a medicamentelor neutilizate, deși cumpărăm rețetele personalizat, ca acasă).

- Spațiile de cazare în serviciile de asistență socială nu sunt hoteluri (se solicită cearceafuri albe, schimbarea zilnică a lenjeriei).

- Serviciile noastre sociale nu privează de libertate (se solicită camere de supraveghere în holurile locuințelor, chiar și când acestea sunt apartamente în care au fost organizate locuințe protejate). Nu orice bucătărie e cantină – în serviciile noastre, beneficiarii gătesc pentru că locuința protejată e ACASĂ pentru ei, iar noi le cultivăm deprinderi de viață independentă).

- Serviciul social nu e muzeu. Se întâmplă ca persoanele rezidente să nu fie întotdeauna calme. Pereții se mai strică, mobilele se deteriorează, dar noi nu vom zugrăvi sau cumpăra mobilier nou de fiecare dată, așa cum nu facem asta nici acasă.

- Numărul instituțiilor și al

persoanelor care le reprezintă aflate în control în același timp trebuie să fie dimensionat potrivit spațiului în care se efectuează vizita.

- Recomandăm evitarea situațiilor în care un grup mare de inspectori (12-15) vin în control în același timp, afișarea armelor în spațiile comune cu alți locatari (blocuri/aglomerări de case), pentru că se creează sentimentul că beneficiarii sunt periculoși și efectul de teamă și respingere din partea comunității va fi foarte greu de contracarat).

- Sancțiunile să fie proporționale cu neregula identificată și adaptate situației concrete de pe teren.

- Comportamentul față de persoanele care se află în centre și locuințe protejate, atât beneficiari, cât și personal de îngrijire, să fie respectuos, empatic și centrat pe prevenție și rezolvare de situații. Solicităm instituțiilor statului să-și facă datoria, să pună la adăpost beneficiarii care cad pradă grupărilor infracționale și să-i pedepsească pe toți cei care au comis infracțiuni. Situațiile constatate în aceste zile nu sunt poveștile noastre, ale celor ce am clădit ani de zile servicii sociale, în care respectul pentru oameni e cel mai important. Solicităm realizarea unui Plan de acțiune pentru prevenirea tratamentelor rele, inumane și degradante, care să prevină situații precum cele de la Mureș/Ilfov. Remarcăm



importanța vizitelor inopinate de monitorizare realizate prin intermediul organizațiilor neguvernamentale de apărare a drepturilor omului (watch-dog) și considerăm esențial ca autorităților să semneze de urgență protocoalele în baza cărora se pot realiza aceste monitorizări în continuare. De asemenea, Statul român trebuie să aibă oglinda parcursului beneficiarilor prin sistem, statistici cu privire la transferuri, decese, modalitatea de accesare a serviciilor dedicate, gradul de pregătire al personalului de asistență și modalități de raportare periodică.

II. Cu privire la finanțarea sectorului serviciilor sociale

Peste 50% din furnizorii de servicii sociale din România sunt privați, iar serviciile lor sunt acoperite doar în proporție de 10-14% din bani publici. În fapt, noi suntem investitori în asistența socială din România prin fonduri atrase de la donatori privați și internaționali. Nevoia de servicii sociale este atât de mare în România încât fiecare categorie de servicii are liste foarte mari de așteptare. Finanțarea sectorului de asistență socială din România este însă insuficientă pentru a răspunde acestei nevoi în creștere. Fără o

alocare financiară corespunzătoare nu pot exista servicii corespunzătoare, nici resurse umane profesioniste, nici control eficient. Aceste probleme au fost deja cuprinse în proiectul de modificare a Legii asistenței sociale 292/2011, realizat de către MMSS în colaborare cu organizațiile societății civile, în ultimii doi ani. Incurajăm finalizarea lui cât mai rapidă. De asemenea, s-a discutat despre necesitatea revizuirii Legii calității serviciilor sociale (197/2012) și a Legii privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu

handicap 448/2006. Ne-am afirmat disponibilitatea de a avansa o foaie de parcurs care să stabilească modul în care vom lucra cu ministerul, pentru aceste revizui legislative. În cadrul întâlnirii de azi, am atenționat că o relație corectă, de parteneriat cu ONG-urile din servicii sociale, înseamnă și consultarea cu privire la alte proiecte majore ce influențează sectorul. Apreciem că este foarte important să fim consultați cu privire la toate schimbările majore pe care ministerul intenționează să le realizeze în sectorul social. Rămânem dispuși la dialog și la lucrul pe acte normative, în măsura în care relația cu autoritățile e guvernată de respect pentru munca noastră și de corectitudine. Ministrul muncii a precizat că în perioada următoare vom fi consultați cu privire la propuneri de modificare a Legii asistenței sociale și vom fi invitați în grupuri de lucru pe alte acte normative a căror modificare se intenționează.

Persoane de contact:

- ❑ Mihaela Steliana Munteanu, director de advocacy și comunicare, (0740.513.864), comunicare@fonss.ro
- ❑ Semnatarii acestui document sunt organizațiile membre în Platforma Socială – <https://platformasociala.ro> :
- ❑ FONSS- Federația Organizațiilor Neguvernamentale pentru Servicii Sociale (<http://fonss.ro>)
- ❑ Confederația Caritas România, www.caritasromania.ro
- ❑ FONPC – Federația Organizațiilor Neguvernamentale Pentru Copil, www.fonpc.ro
- ❑ Federația Dizabnet, www.dizabnet.ro

Susținut de:

- ❑ FDSC – Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile, www.fdsc.ro
- ❑ CRJ – Centrul de Resurse Juridice - <https://www.crj.ro>
- ❑ Federația SenioriNet, www.seniorinet.ro
- ❑ ANIP – Asociația Națională de Îngrijiri Paliative, www.anip.ro
- ❑ Federația Filantropia, <https://federatia-filantropia.ro/>

Apelul care ne poate salva viața!

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

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

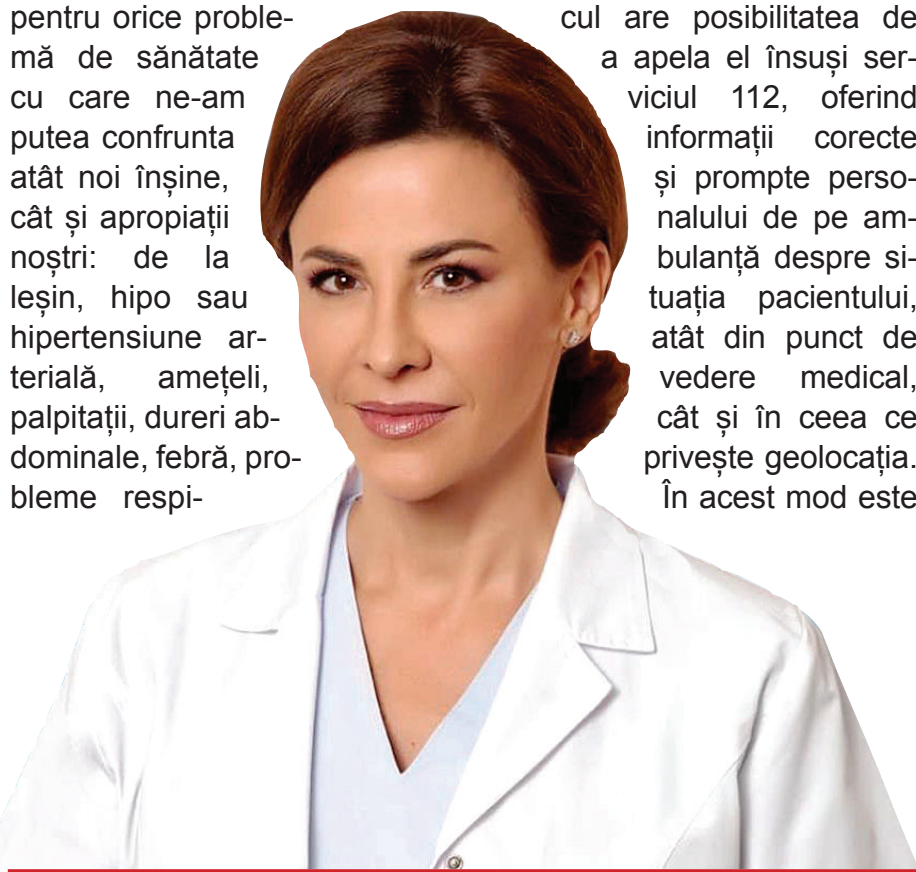
Doamna dr. Alberts ce este platforma de telemedicină eTELEDOC și cum poate fi folosită?

Am creat eTELEDOC din dorința de a ajuta oamenii. De a ne ajuta pe noi toți. Pentru că

oricare dintre noi, indiferent de statutul social, vârstă, profesie sau etnie, are nevoie să vorbească cu un medic specialist atunci când se confruntă cu o situație medicală survenită subit. Practic, poate fi apelat pentru orice problemă de sănătate cu care ne-am putea confrunța atât noi înșine, cât și apropiații noștri: de la leșin, hipo sau hipertensiune arterială, amețeli, palpitații, dureri abdominale, febră, probleme respi-

ratorii, răceli severe, infecții, arsuri, accidente casnice și până la simptome psihiatrice.

Într-o situație amenințătoare de viață, un mare avantaj al platformei eTELEDOC este reprezentat de faptul că medicul are posibilitatea de a apela el însuși serviciul 112, oferind informații corecte și prompte personalului de pe ambulanță despre situația pacientului, atât din punct de vedere medical, cât și în ceea ce privește geolocația. În acest mod este



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

scurtat timpul de intervenție, iar pacientul poate beneficia de sfaturi medicale avizate, salvatoare de viață, până la sosirea echipajului.

Doamna doctor, cât costă un abonament la acest serviciu ?

În urma creării unui cont pe site-ul <http://www.eteledoc.ro>, orice persoană care are acces la internet poate beneficia de consultațiile oferite de medici, atât prin apel telefonic, cât și video sau pe email, folosind orice dispozitiv electronic (telefon, tabletă sau laptop). Serviciul de telemedicină de urgență eTELEDOC este accesibil pe bază de abonament, la un cost ce pornește de la 5 lei/lună/persoană. De exemplu, abonamentul Sunt Flexibil, care costă 150 lei/an, poate fi folosit de două persoane, fie membri ai aceleiași familii, fie doar cunoscuți. În schimb, abonamentul Sunt în Siguranță, care costă 300 lei/an, este indicat pentru cinci persoane. Cei care aleg abonamentul Sunt Precaut, cu un cost de 600 lei/an, pot adăuga încă 7 persoane, pe lângă titular. Pentru un număr nelimitat de urgențe și non-urgențe, abonamentul Zero Riscuri poate fi folosit de 10 persoane, iar costul este de 2.500 de lei/an.

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

În situația unei urgențe



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

V-ați gândit și la o colaborare cu autoritățile în domeniu pentru extinderea acestui proiect?

Avantajele eTELEDOC – posibilitatea de a beneficia de o consultație medicală fără a aștepta o programare timp de ore sau zile întregi, contactul direct cu un medic urgentist, alături de informațiile despre geolocație, au stârnit aprecierea și susținerea autorităților, precum Serviciul de Telecomunicații Speciale (STS). Discuții avansate despre eTELEDOC există și la Ministerul Sănătății, dorința reprezentanților platformei fiind ca, pe baza acestui serviciu, sistemul medical românesc supraaglomerat să cunoască o re-vigorare. Este o certitudine faptul că românii sunt preocupați de starea lor de sănătate.

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

M-a surprins în cel mai plăcut mod cu putință disponibilitatea seniorilor de a-și instala pe loc aplicația pe telefon, de a o testa și de a deveni abonații celei mai performante platforme de telemedicină de urgență. Pentru mine, a contat enorm faptul că le-am putut oferi ocazia să știe că, pentru orice problemă de sănătate sau pentru orice nelămurire medicală, medicii eTELEDOC le răspund în 21 de secunde, 24 de ore din 24, 7 zile din 7! Am avut impresia pentru câteva ore că le-am luat o grijă de pe umeri, poate cea mai mare grijă pe care o au la această vârstă. Grijă pentru sănătatea dumnealor!

Monitorizarea valorilor tensiunii arteriale urmărind ce punem pe farfurie

Sociolog
Ionuț ARDELEANU

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

O modalitate de a realiza acest lucru este adoptarea dietei DASH (Abordări dietetice privind controlul hipertensiunii arteriale), care este bogată în fructe, legume, carne slabă, nuci, semințe, cereale integrale și lactate cu conținut scăzut de grăsimi. O analiză din anul 2020 a 30 de studii publicate în jurnalul *Advances in Nutrition* a concluzionat că persoanele care au adoptat dieta DASH au observat reduceri semnificative ale tensiunii arteriale, chiar dacă nu aveau hipertensiune, în comparație cu grupurile de control. Alte cercetări anterioare au descoperit că, după dieta DASH cu conținut scăzut de sodiu, tensiunea arterială s-a redus cu aproximativ 11 puncte la cei cu hipertensiune.

Indiferent de tipul de dietă urmat, există unele alimente care sunt bune de inclus în alimentație deoarece sunt bogate în nutrienți care ajută la scăderea tensiunii arteriale. Iată care sunt cele mai bune alimente de consumat - și cele de evitat.

9 alimente pentru controlul hipertensiunii arteriale

Banane - Acestea sunt bogate în potasiu, un nutrient dovedit că ajută la scăderea tensiunii arteriale, menționează Luke Laffin. O banană medie furnizează aproximativ 375 de miligrame de potasiu, aproximativ 11% din doza zilnică



recomandată pentru un bărbat și 16% pentru o femeie.

Afinele conțin resveratrol, o substanță care ajută la relaxarea vaselor de sânge, spune Nieca Goldberg, M.D., director medical al Atria New York City și gazda podcastului *Beyond the Heart* (Dincolo de inimă). De asemenea, sunt bogate în antociani, un grup de pigmenți vegetali care promovează sănătatea inimii. Un studiu din 2019 publicat în *Jurnalul de Gerontologie* a constatat că persoanele care au băut zilnic o băutură din afine sălbatice timp de 28 de zile au observat o scădere a tensiunii arteriale cu 5 mmHg. Și bonus: afinele par a fi deosebit de bune pentru creier, conform cercetărilor de la Universitatea Rush.

Condimente

Un studiu din 2021 publicat în *Jurnalul American de Nutriție Clinică* a constatat că a adăuga alimentelor 6,6 grame de ierburi și condimente pe zi a fost asociată cu scăderea tensiunii arteriale după doar patru săptămâni. Studiul a analizat un amestec de 24 de ierburi și condimente diferite, de la busuioc și cimbru până la scorțișoară și turmeric.

Alte alimente benefice sunt: ciocolata neagră, nucile, iaurtul slab, sfecla, peștele gras, cerealele integrale.

De evitat pentru persoanele cu tensiune arterială crescută sunt mâncarea de la restaurant, brânza, sosurile, fasolea la conservă care nu a fost pusă sub jet de apă rece înainte de consum, produsele de patiserie și alcoolul.

Limba – oglinda sufletului nației



"Nu noi suntem stăpânii limbii,
ci limba e stăpâna noastră" ...

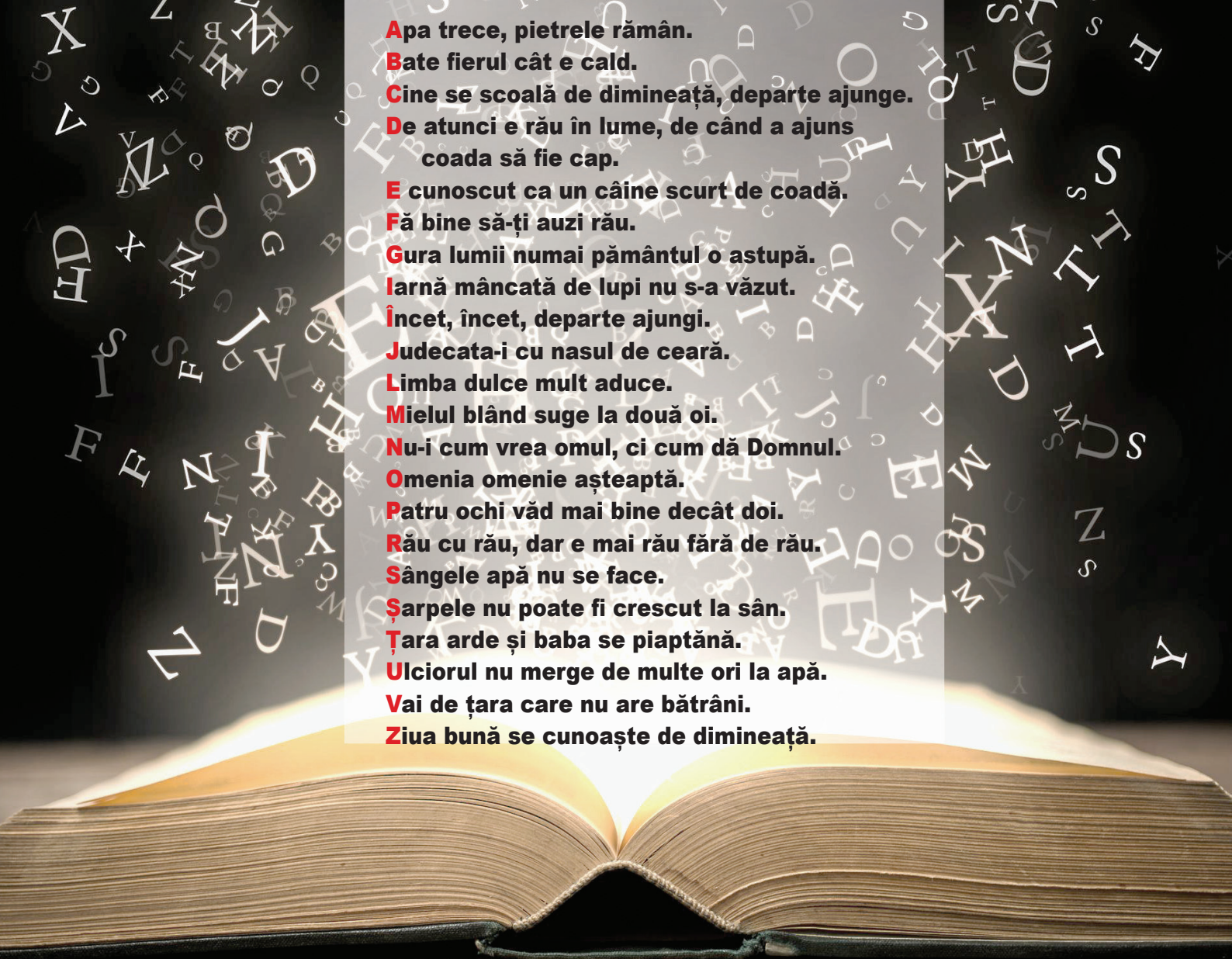


Profesor Ioan MUNTEANU
membru Asociația C.A.R.P. "Ana Aslan" Brăila

Caracterul latin al limbii, dar și al românului, este certificat nu doar de inventarul lexicului, ci și de proverbele românești, care, „departe de a fi strict naționale, în sensul că același «motiv» se întâlnește la popoare îndepărtate, care nu s-au putut influența, direct, unele pe altele” (Gavril

Istrate, Latinitatea limbii reflectate în proverbe”, Cronică, 18 febr. 1883), sunt „construite” din cuvinte exclusiv latine atunci când comunică norme de gândire și de comportare generale.

Din multitudinea proverbelor constituite din elemente de vocabular moștenite din limba latină și având menirea de a modela conștiința și comportamentul omului, universitarul ieșean Gavril Istrate, datorită lipsei spațiului tipografic, reține doar câte un singur exemplu pentru fiecare literă a alfabetului.



Apa trece, pietrele rămân.
Bate fierul cât e cald.
Cine se scoală de dimineață, departe ajunge.
De atunci e rău în lume, de când a ajuns
coada să fie cap.
E cunoscut ca un câine scurt de coadă.
Fă bine să-ți auzi rău.
Gura lumii numai pământul o astupă.
Iarnă mâncată de lupi nu s-a văzut.
Încet, încet, departe ajungi.
Judecata-i cu nasul de ceară.
Limba dulce mult aduce.
Mielul blând sugă la două oi.
Nu-i cum vrea omul, ci cum dă Domnul.
Omenia omenie așteaptă.
Patru ochi văd mai bine decât doi.
Rău cu rău, dar e mai rău fără de rău.
Sângele apă nu se face.
Șarpele nu poate fi crescut la sân.
Țara arde și baba se piaptână.
Ulciorul nu merge de multe ori la apă.
Vai de țara care nu are bătrâni.
Zia bună se cunoaște de dimineață.

Ferindu-se să absolutizeze legătura dintre latinitate și caracterul pozitiv al proverbelor, autorul ne oferă și exemple de proverbe negative, alcătuite tot numai din cuvinte latine:

- Ai făcut-o de oaie.
- Ale tale nu-s toate cu lapte.
- Boii ară și caii mănâncă.
- Ce-i rău nu pier.
- Cine fuge după doi iepuri nu prinde nici unul.
- Cine fură azi un ou mâine va fura un bou.
- Cine seamănă vânt va culege furtună.
- Dreptatea umblă cu capul spart.
- Lucrul rău nu pier.
- Peștele de la cap se-mpute.

În spirit călinescian, s-ar putea zice, profesorul Gavril Istrate citează și o serie de proverbe, cuprinzând elemente de vocabular de alte origini (oca, a vârf, țărățe, sită, fală goală, scumpul, a păgubi, pagubă, prost, obraznicul, praznicul, fudul, hârb). În spirit călinescian,

deoarece acestea se întâlnesc, de obicei, în proverbele care vizează defecte, cum ar fi:

- Bețivului și dracul îi iese cu oca înainte.
- Cine se vârf în țărățe îl mănâncă porcii.
- Din coadă de câine nu faci sită de mătase.
- Fală goală, traistă ușoară.
- Leneșul mult aleargă, scumpul mult păgubește.
- Mai bine cu un deștept la pagubă, decât cu un prost la câștig.
- Obraznicul mănâncă praznicul.
- Prostului, dacă nu-i și fudul, parcă nu e prost destul.
- Râde hârbul de oala spartă.

Există așadar o legătură între gândire și expresie, limba română, valoare supremă a patrimoniului spiritual național, definindu-ne firea la nivel de lexic, dar și paremiologic (care ține de proverbe și studiul lor - n.r.) prin elemente, în majoritate latine, moștenite.

Cu un frigider organizat evităm risipa alimentară și bolile!

Ați putea fi tentat să vă descărcați produsele cât mai repede posibil după ce ați ajuns de la supermarket, astfel încât să vă puteți relaxa sau să treceți la alte treburi casnice. Cu toate acestea, dedicarea timpului pentru a menține un frigider organizat va reduce risipa de alimente și riscul de boli de origine alimentară. Înainte de a-ți putea organiza frigiderul, trebuie să faci un inventar. Un frigider gol este mai ușor de curățat decât un frigider plin. După ce ați scos totul din frigider, ștergeți rafturile și sertarele cu o cârpă.

Depozitarea inteligentă a alimentelor ia în considerare diferitele condiții termice din frigider. Cele mai multe produse rămân proaspete mai mult timp atunci când sunt sigilate, fie în pungi de plastic cu fermoar, pungi reutilizabile de silicon sau recipiente din plastic. Aceste recipiente rețin umiditatea, prevenind deshidratarea produselor și ajută la protejarea produselor sensibile de efectele gazului etilenă. Puteți

folosi și pungile produselor din magazinul alimentar. Rafturile inferioare și compartimentele pentru delicatese sunt mai reci decât coșurile de pe ușă și rafturile superioare. Între timp, sertarele Crisper sunt adesea ajustabile pentru a regla nivelul de umiditate, în funcție de activitatea din interior.

Pasul 1: Ușa

Deși multe frigiderare au compartimente de geam cu formă de ouă care par a fi potrivite pentru aceste produse, acestea nu sunt întotdeauna destul de răcoroase pentru lactate. În schimb, păstrați ușa pentru lucruri care pot tolera temperaturi mai calde, cum ar fi:

- Unt
- Condimente
- Sucuri
- Uleiuri de prăjit
- Băuturi energizante
- Apă

Pasul 2: Coșul de carne/ delicatեսuri

Această variantă de depozitare este cea mai comună la frigiderele cu uși franceze și congelatoare inferioare, unde coșul de carne/delicatեսuri se află de obicei sub sertare. Este o caracteristică utilă, mai ales dacă puteți regla temperatura pentru a găzdui cel mai bine o gamă de alimente – mai rece pentru mezeluri, și mai caldă pentru un platou de aperitive. Produsele alimentare care aparțin coșului sunt:

- Slănină
- Brânzeturi
- Delicatեսuri
- Hot dog

Pasul 3: Sertarele Crisper

În aceste compartimente, umiditatea poate fi ajustată de la mare, care este ideală pentru majoritatea legumelor, la scăzută, ideală pentru o mulțime de fructe și unele legume cu

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



coajă subțire cărora le este benefic un aer puțin mai uscat. Următoarea secțiune combină produse care au reacții similare pentru a maximiza prospețimea, chiar dacă sertarele nu sunt reglabile.

În sertarul fără umiditate:

- Mere
- Avocado (copt)
- Struguri
- Ciuperci
- Piersici, pere, prune și nectarine (coapte)
- Ardei
- Pepene galben (copt)
- Dovleac uscat

În sertarul mai umed:

- Broccoli
- Morcovi
- Conopida
- Ceapă verde
- Verdețuri

Puteți păstra fructele și legumele într-un singur sertar de frigider?

Nu este recomandat. Unele produse, inclusiv fructe precum perele, degajă gaze de etilenă, ceea ce face ca broccoli-ul și alte produse sensibile la etilenă să se strice mai repede dacă sunt ținute în apropiere. În general, fructele sunt mai rezistente la umiditatea scăzută,

dar multe legume sunt mai rezistente la umiditatea ridicată.

Frigiderul cu uși franceze au orificii de ventilație pe fiecare sertar care vă permit să gestionați aceste medii printr-o circulație bună a aerului. Orificiul de ventilație ar trebui să fie mai deschis pentru a permite să circule mai mult aer prin fructe, în timp ce pentru legume, ar trebui să fie mai închis pentru a menține mai multă umiditate.

Pasul 4: Raftul de jos

De obicei, în centrul frigiderului se află raftul inferior. Acest lucru îl face perfect pentru depozitarea lucrurilor care sunt mai susceptibile la dezvoltarea bacteriilor dăunătoare, cum ar fi:

- Lapte
- Ouă (în cutia lor originală)
- Pește, carne (crudă) (folosiți tăvi în cazul scurgerilor pentru a evita contaminarea altor alimente)

Pasul 5: Raftul de sus

Raftul de sus, pe de altă parte, este secțiunea cea mai caldă a frigiderului, unde temperaturile pot ajunge adesea la aproximativ 4 grade Celsius. Este prea cald pentru lapte și ouă, dar iaurtul, întrucât este

fermentat, tolerează și astfel de temperaturi. Iată lista completă a produselor care ar trebui să fie păstrate pe raftul de sus:

- Dulceața și gemul
- Resturi (cantitățile mari ar trebui împărțite în mai multe recipiente mici pentru a se răci mai repede)
- Untul de arahide
- Alte gustări (cum ar fi hummus și pahare cu fructe)
- Iaurtul

De reținut!

A ști ce se întâmplă în frigider poate preveni stricarea produselor. De asemenea, trebuie să știți ce alimente nu aparțin frigiderului în primul rând.

Printre acestea se numără:

- Banane
- Pâine (congelatorul este în regulă)
- Cafea
- Usturoi
- Ceapă (a se ține departe de cartofi)
- Cartofi (a se ține departe de ceapă)
- Roșii

InfoCons (www.infocons.ro) - Asociație Națională de Protecția Consumatorilor, unica organizație din România cu drepturi depline în Consumers International, este o asociație de consumatori ne-guvernamentală, 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.



Bunicuța cea înțeleaptă

Economist
Istvan FEKETE

A fost odată ca niciodată printre alte femei vârstnice, una care era foarte specială, căci era mereu veselă și deși nu avea prea multe motive pentru a fi fericită, știa că viața este o călătorie pe care o poți face fie cu zâmbetul pe buze, fie cu o încruntare pe chip. Ea a ales-o pe prima. Bătrâna fericită își câștiga existența făcând diferite treburi pentru vecinii ei, iar în schimb primea un castron cu supă sau uneori, doar câte un bănuț sau doi. Trăia destul de bine și nu prea avea niciun motiv să se plângă.

V-ați putea întreba ce este așa de interesant despre viața ei sau povestea ei, nu? Ei, de aici începe să devină interesant... Deoarece se apropia iarna, bătrâna plecă în pădure cu pași sălțați și cu un cântec pe buze să adune lemne. Deodată a ajuns la o groapă în care văzu o oală mare.

– Iată, iată, cine o fi lăsat oala asta aici, unde e stăpânul ei?

Bătrâna așteptă o vreme și se tot uită în jur și chiar strigă de câteva ori, așteptând să

apară proprietarul, dar nu apăru nimeni.

– Poate că a fost aruncată. Ei bine, gunoiul unuia ar putea fi comoara altuia. Această oală va fi numai bună să pun o floare mare în ea. Când bătrâna dădu la o parte capacul de pe oală, să vadă ce este în ea, observă că înăuntru era mulți bani de aur.

– Iată acesta este norocul meu, sunt bogată, foarte bogată!

Bătrâna încercă să ridice oala, dar era mult prea grea pentru ea. S-a mai gândit și nu avea decât să o care pe spate ca pe un sac.

– Aaaa, vecinii nu vor ști niciodată. Voi lăsa fiecăruia câte un ban de aur pe prispă ca să fie și ei fericiți. Îmi voi cumpăra o casă mare și voi sta numai lângă foc cu o ceașcă de ceai, voi sta degeaba va fi minunat să stau lângă foc, pe un scaun, și să îmi savurez ceaiul; mereu mi-am dorit asta, sunt bogată!

Dar după un timp de cărat oala, cam obosise de la o asemenea greutate și oprindu-se să se odihnească puțin se uită iar către comoară, dar ce să vezi aurul nu mai era în oală! Pe fundul oalei mai erau doar

câțiva bani și aceia de argint.

– Ceee? Ooooo nuuuu, naiva de mine! Asta în timp ce credeam că este o oală cu aur... trebuie să fi visat. Dar tot noroc e. Argintul nu creează neplăceri, e mai ușor de păstrat și nici nu atrage atenția. Poate casa mea nu va mai fi la fel de grandioasă dar tot voi putea sta pe scaun lângă șemineu să îmi beau ceaiul.

Femeia porni din nou la drum, făcându-și planuri ce va face cu banii de argint simțindu-se la fel de bogată; când obosi din nou, se opri să se odihnească și aruncă o privire să vadă dacă banii de argint sunt în siguranță. Dar spre marea ei uimire nu văzu decât o bucată de fier!

– Ceee?... Oooo nuuu, naiva de mine! asta în timp ce eu credeam că este argint. Trebuie să fi visat, dar până la urmă tot noroc este și ăsta. Pot să vând fierul și să primesc niște bani pentru el. N-ar mai fi nevoie să ascund nimic și mi-aș vedea de treabă. Nu voi mai cumpăra o casă dar voi putea să construiesc un șemineu și să cumpăr un scaun. Să stau lângă șemineu și să beau ceaiul.

Și așa plecă din nou visând ce va face cu banii ei până



când obosi iarăși. De data asta, când se uită în oală spre bucata mare de fier, observă că aceasta nu mai era o bucată de fier ci o piatră mare.

– Iată, iată norocul meu. Sunt norocoasă, cea mai norocoasă aș spune. Tot aurul, argintul și banii, mi-ar fi dat dureri de cap, dar cu asta este perfect. Îmi doream o piatră să-mi țină poarta, s-a rezolvat. Ce noroc! Gândindu-se cum piatra îi va ține poarta deschisă, se grăbi să traverseze dealul și ajungând la casa ei, intră în curte și lăsă oala jos, îi scoase capacul și constată surprinsă că piatra devenise și mai mare.

– Ooooo, norocul meu, asta chiar că este perfect. Pot să stau pe piatră și să îmi beau ceaiul. Nu îmi mai trebuie nici scaun. O să fie foarte bine!

Când se aplecă să o atingă, piatra se transformă într-un ghem mare de bumbac și apoi din ea au ieșit 4 picioare albe, cu un cap hidos ca al unei fiare și 2 urechi lungi ca de măgar.

Ochii erau roșii ca focul, buzele erau groase, iar sprâncenele arcuite, pesemne că era dihania de bumbac!

– Iată, norocul meu... ești foarte adorabil. Mereu mi-am dorit un animăluț.

– Ceeeeee, îi spuse pocitania?

– Vino dragul meu.

– Ce fel de persoană ești tu? am încercat să te ademenesc cu aur, apoi cu argint, l-am schimbat într-o bucată de fier, apoi în piatră și ai fost fericită de fiecare dată, iar acum când îmi vezi chipul înfricoșător, tu mă numești adorabil?!

– Păi desigur că ești adorabil.

– Eu nu mai pot rămâne aici... Paaa.

Și spunând asta, pocitania de bumbac se transformă într-un fluture și zbură în văzduh. Bătrâna se uită după el, până îl pierdu din priviri, apoi ridicând din umeri resemnată, se întoarse și intrând în casă, văzu o bucată mare de piatră

pe podea.

– Asta ce mai e?

Nu termină de spus și piatra se transformă într-un frumos scaun din lemn.

– Vaaai, este perfect!

Bătrâna era foarte fericită se așeză pe scaun și se juca răsucindu-se pe el, dar spre surprinderea ei, văzu că în colțurile încăperii au apărut din senin o oală cu aur, una cu argint și una în care era o bucată mare de fier.

– Oala cu aur, oala cu argint, bucata de fier? ăsta chiar că este norocul meu.

Bătrâna era încântată ca întotdeauna și, după cum probabil v-ați dat seama, nu s-a lăcomit, ci dimpotrivă, a împărțit averea cu vecinii săi.

Și toți erau fericiți, în special bătrâna înțeleaptă care ne-a învățat că nu trebuie să avem așteptări mărețe, ci să învățăm să transformăm dezamăgirile în oportunități și să avem speranța că într-o bună zi toate lucrurile se vor rezolva...

Mizerabilii

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ



Suntem în anno Domini 2023. Dar, trăim, în secolul XXI, vremuri mai tulburi, corupte și mai sângeroase ca în evul mediu îndepărtat. Război, înarmare, sânge și suferință și, mai presus de toate, sfânta și netulburata ignoranță.

Citatul care urmează are aproape 160 de ani și a fost scris de Victor Hugo și așezat ca testament pentru generațiile următoare în capul lucrării sale monumentale - Les Misérables. Iată ce spunea marele scriitor vizionar:

„Atâta vreme cât va exista, din pricina legilor și a moravurilor, un blestem social, care creează în chip artificial, în plină civilizație, adevărate iaduri, agravând cu o fatalitate omenească destinul, care e de esență divină; atâta vreme cât cele trei probleme ale secolului: înjosirea omului prin exploatare, decăderea femeii prin foame, atrofierea copilului prin puterea întunericului, nu vor fi rezolvate; atâta vreme cât în anume pături constrângerile sociale vor fi cu putință; cu alte cuvinte, și într-un sens mai larg, atâta vreme cât pe pământ vor

dăinui ignoranța și mizeria – cărți de felul celei de față nu vor fi zadarnice.” (Hauteville-House, 1 ianuarie 1862)

Parcă e scris ieri acest text, sau mai grav, mâine. Nu departe de noi, nu în vreo țară sud-africană sau în vreo dictatură feroce, zeci de bătrâni, ani la rând – câți au reușit să supraviețuiască – au fost înfomețați, bătuți, înjosiți, exterminați prin suferință, repet nu într-o țară din lumea a treia. Ci, aici, în România, în plină civilizație și progres, la câțiva kilometri de capitala noastră europeană. Ce inteligență artificială, inovații științifice, bitcoin-uri... ev mediu, asta scrie pe România unde sub ochii noștri se petrec atrocități pe bani mulți și spinările încovoiate ale bătrânilor cazați, mai degrabă „gazați” în adevărate lagăre ale suferinței numite pompos centre rezidențiale de odihnă, tratament și mai știu eu ce. Pe plan mondial, forfota e mult mai mare.

În tot acest timp, cât noi ne ocupăm cu exterminarea

bătrânilor, popoarele lumii se întâlnesc ca să-și ascute săbiile, fabricile de armament duduie la putere maximă, cuvântul de ordine este înarmarea globală. Nu foametea, nu încălzirea globală, nu poluarea, ci înarmarea. În tot acest timp se moare de inaniție, de sete și de foame, celebra fotografie cu copilașul din Sudan pândit de vulturi care așteaptă să piară ca să-l înfulece este mai actuală ca acum fix 30 de ani când a fost făcută (vezi foto). Și tot în acest timp, lumea petrece, merge în concedii, de parcă nimic nu s-ar întâmpla. Și în timpul celui de-al doilea război mondial poporul german habar nu avea ce se întâmplă în lagăre sau că există lagăre.

În încheiere, permiteți-mi o întrebare de bun simț. Oare la iarnă, în decembrie, la Stockholm, se va mai decerna premiul Nobel pentru Pace? În contextul în care întreaga lume se înarmează până în dinți va mai fi cineva care îl va mai lua. Nu cred. Porumbelul alb al păcii a fost jumult demult.

Pe strada mea e toamnă iar

Lucia Bădița SECOȘANU
Cercul Literar al Asociației
C.A.R.P. "OMENIA" București

Merg pe stradă. Cu treabă. Mă grăbesc spre casă, pentru că mi s-au anunțat niște musafiri... Ca să ajung mai repede, scurtez drumul prin parc. Un părculeț bătrân. O oază de verdeață scăpată de gheara betonului, care mângâie ochiul și sufletul cu bucuria amintirilor... Pașii mă poartă pe aleea umbrită de ghirlandele de glicină, aceleași care fereau și acum cincizeci de ani plimbăreții, de urgia soarelui de august... Pentru că și-a terminat „tura”, (este timpul apusului), soarele s-a culcat pe oglinda lacului și-și tremură osteneala zilei sub adierea unui vânticel binecuvântat! Oglinda apei a devenit aurie... Imagina e de basm. De altfel, întregul părculeț a îmbrăcat straie de poveste. Copacii, invidioși parcă pe bogăția lacului, și-au colorat frunzele în ruginiu-auriu și cu generozitate pavează alei și straturi de flori, în mantie de aur roșu! Te aștepți în orice clipă să apară de după colț Făt Frumos

pe cal cu Ileana Cosânzeana în brațe! Și cum inima și gândul meu s-au coborât în poveste, chiar perii cu privirea aleea parcului în căutarea îndrăgiților eroi de poveste... Și apar! Nu pe cal, ci ținându-se de mână. E drept că timpul și-a lăsat din greu pecetea pe chipul lor și par cam de-o seamă cu bătrâna glicină... Ea e micuță, fragilă și caută nădejde și sprijin în brațul lui, ca și altădată... El, înalt, merge aplecat și caută cu privirea orice pas al ei... Bastonul alb din mâna ei, mi-a lămurit grija lui... Baston are și el ca să-și ajute pasul... Se apropie încetișor de o băncuță pe care se așează. Șarpele curiozității îmi mușcă sufletul și mă împinge pe băncuța alăturată.

- Am ajuns la băncuța noastră, draga mea! Ea, zâmbește. Eu ascult, ei tac. E liniște în parc, inimi și poate și amintiri... Doar șoapta imaginației îmi susură vorbe despre ceea ce ar fi putut fi. Am uitat de musafiri și mă bucur de clipa prezentă. Prin minte îmi trec imagini cu ei doi, dar tineri: el, solid-mușchi de oțel, înalt, mers de felină, cu ochi de cărbune, alături de ea, o păpușică blondă cu ochi de

peruzea care priveau infinitul speranțelor încă neîmplinite! Frumoși. Foarte frumoși... Timpul și-a luat tributul... Atletul de altădată se sprijină-n baston, ea nu vede... Și totuși sunt frumoși. Doi bătrâni frumoși, care au ajuns la „băncuța lor”... Telefonul mobil mă trezește din reverie. Mesaj de la viitorii oaspeți care anunță că nu mai pot veni! Ce bine... Mă întorc la eroii mei. El o mângâie pe mână liniștitor.

- O să fie bine, dragă, o să vezi...

- Ce să văd? Cum să văd? Ultimile rezultate au spus clar: Nu se mai poate face nimic!

- O să privim în trecut... Și avem multe de vizitat! Nu-i așa? Ea oftează și la colțul ochilor i se strecoară două firișoare de cleștar... Nu știu cum și mai cu seamă de ce, privesc și eu înapoi la timpul lor. Mi-i închipui pe aceeași bancă, dăruindu-și primul sărut, îi văd la „sfat” la cununia civilă, la DGDAL, semnând contractul de cumpărare a unui apartament micuț, probabil în Balta Albă, apoi văd doi, sau trei prunci jucându-se în camera de zi... Multe jucării și râsete! Multe, multe râse-

te. Îi văd dimineața la cafea în micuța bucătărie, graba de a pleca la serviciu, văd cămășile lui albe impecabil călcate și o văd pe ea cochetă (pe cât se poate) la mașina de scris. Îmi închipui că-i dactilografă, Pe el îl văd inginer... Habar n-am de ce cred asta! Iată! Acum îi zăresc emoționați și fericiți la nunta unuia dintre copii... Nu văd nici un nor în viața lor... În mica lor cameră de zi plină de amintiri și bucurii acum zăresc altă generație de micuți: nepoții! Totul e ideal, perfect, până când.. Până când ghinionul gelos pe fericirea lor, și-a abătut demonii asupra lor... Un accident rutier a spulberat viețile mai multor oameni. Au avut noroc și au scăpat cu viață, dar...El a suferit traume la picioare, ea la ochi... Cioburi de sticlă au stins lumina ochilor de peruzea! Au urmat operații, speranțe și deziluzii... Orbirea ei a fost în timp, definitivă!

De atunci, au trăit într-o simbioză perfectă. El a devenit ochii ei, iar ea motivul pentru care el să trăiască! Toate acestea le-am înțeles din șoaptele lor... Soarele a apus și seara și-a anunțat prezența cu voal de negură... Lacul este acum argintiu, primind cu bucurie razele lunii... Eroii mei nu se grăbesc. Se bucură de răcoarea serii, iar eu mă bucur în continuare de prezența lor. Gândul îmi brodează un alt tablou. Mă gândesc cum ar privi eroina mea, zilele pe care le trăim azi? Desigur, știe că au avut loc schimbări, dar... Pentru ea, el e încă tânăr! Școlarii poartă uniformă. Liceenele merg la școală cu bentiță și matricolă. Se vorbește la telefon, de la telefonul public... Supermarket-



urile sunt niște locuri de unde cumperi. Dar cum arată, nu știe! A înțeles că-s niște autoserviri mai mari.

Lumea ei a rămas frumoasă, pădurile sunt la locul lor, nu sunt gunoaie și nici ape turburi... Încă crede că mai poți bea apă din Dunăre! Iar el, a avut grijă să nu-i strice bucuria imaginilor știute! Îi promite că vor merge la vară în deltă. Fac planuri și aproape că simt, ca și ea, mirosul borșului de pește și de saramură... Mâinile lor bătrâne stau strânse într-o îmbrățișare disperată. Gestul lor îmi strânge și mie inima! Îmi dă senzația că-și spun „adio”! Parcă își iau rămas bun, pentru totdeauna...

Pentru că și el și ea știu că inima lui a cam ajuns la finalul cursei... Și a ei merge spre ultima încercare! Oricând despărțirea poate veni la ușa lor să-și ceară tributul... Și se tem. Unul pentru celălalt și fiecare pentru el! De acum este noapte deplină. Banca s-a lipit de ei. Nu se îndură să plece de pe „băncuța lor” care le

amintește de fericirea lor. Acolo pe băncuța lor, simt că sunt tineri, sănătoși și că încă mai au timpul de partea lor... Îmi dau seama că plâng. Plâng neputința de a-i ajuta! Plâng pentru că acești oameni buni au de înfruntat atâta nefericire... Îmi trece prin cap că fiecare om, are repartizată de la naștere o anume doză de fericire, și că ei și-au consumat-o repede, prea intens în prima parte a vieții... Și apoi, le-a rămas doar viața! Un vânticel timid trece printre frunze și-mi pune în poală o frunză. Îmi amintește că vine toamna. Pentru toți...

În parc deja a venit. Și pe strada mea! Perechea se ridică cu greu și pleacă în toamna lor cătinel, spre iarnă... Trebuie să plec și eu în toamna mea! Într-o toamnă care nu tine cont de schimbare climaterică, politică și alte spaime sociale. Se numește bătrânețe. Până una-alta, sunt mai bogată cu o poveste, mă bucur de răcoarea serii, de aerul curat din parc și trăiesc!

Paița nebună

Nu plâng că vreau, da-i plin paharul
 Cu fiere verde și cu smoală...
 Nu plâng că vreau, însă coșmarul
 Mă strânge rece-n a sa țoală...
 E nefiresc ce mi se-ntâmplă,
 Când rău nu am făcut nici-cui!
 Și-acum, cu ghiocei la tâmplă,
 M-aș plânge-amarnic, dar n-am cui...!
 Și aș striga în gura mare
 S-audă toți, să înțeleagă
 Că inima-mi prea răbdătoare
 S-a risipit o viață-ntreagă
 În griji străine de-a mea viață,
 Sădind pentru oricine flori...
 Și-așa, ajuns-am o paița,
 Care-a jucat trasă de sfori...
 Iar în spectacol, păpușarii,
 Culeg aplauzele toate...
 Din mine-au ciugulit sforarii
 Și m-au furat pe săturate...
 Că, m-au prostit cu-o vorbă bună
 Și m-au vândut de mii de ori...
 Și-apoi, au zis că sunt nebună
 Paița...Proastă!
 Prinsă-n sfori...
 Și-am fost atâta timp paița
 Că-am devenit pe drept, păpușă,
 Ce-acuma primul pas învață
 Să-l facă pentru ea, spre ușă...
 E greu, dar trebuie să-ncerc
 Acum, când știu că-am fost proastă
 Și că m-am învățat în cerc
 Fiind doar cu minciuni hrănită...
 Dar pasul mi-e slăbit, firav,
 Iar ușa, iată: e-ncuiată!!!
 Și plâng, isteric plâns bolnav
 Că, înc-odat', am fost furată...
 Ei nu mă lasă să le scap!
 Mai vor să-mi drămuiască viața...
 Dar jocul n-am să li-l mai fac
 Că... au înnebunit paița!!!
 Și plâng isteric plâns bolnav
 Și urlu tare doar la lună,

Însă mă smulg încet, firav,
 Din sforile de mătrăgună...
 Și o să-nvăț să merg din nou
 Și o să-nvăț cum să trăiesc
 Și voi ajunge la potou
 Și-oi învăța... să mă iubesc!!!
 Că părul alb m-a învățat
 Să-mi fie tare dragă viața
 Să nu mai iert ce am iertat...
 A-nnebunit de tot paița!...
 Și-oi învăța să-i pun în sfori
 Pe cei ce n-au avut rușine...
 Și umiliți „umilitori”
 Vor fii paițe pentru mine...!
 Abia atunci n-am să mai plâng
 Și mi-oi trăi din plin viața
 Voi ști să cer și să inving...
 Da! A înnebunit paița.

În genunchi vă rog...

Dați-mi înapoi visele ce mi-ați furat
 Să bat cîmpii, e... dreptul meu omenesc...
 Lăsați-mă să mai cred într-un lucru curat,
 Să cred că-s iubit și să vreau să iubesc...
 Lăsați-mă să mă mint...
 Așa e normal
 Ca să pot să pășesc înc-un pas mai departe...
 Să mă-mbăt cu nectarul din golu-mi pocal
 Ca să pot să mai fac înc-un pas către moarte...
 Lăsați-mă prost !
 Sunt om, deci sunt laș...
 De ce să mă chinui?
 Pentru că știu ?!...
 Mai am pân-ajung să pasc pe imaș...
 Și chiar de-o să pasc, o să pasc cât sunt viu !
 Și viu cât mai sunt nu vreau să mai sufăr...
 Dați-mi pilule, să nu mă mai doară
 Viața-mi, diademă din petale de fluturi
 Prinsă în plete de doruri și-ocară...
 Și fiindcă trăiesc, și fiindcă viu sunt,
 Și fiindcă viața-mi se stinge-n nevoi,
 Atât cât mai stau pe bătrânul Pământ,
 Vă rog în genunchi, dați-mi visu-napoi....

C.A.R.P. „Potaissa” Turda, 70 de ani alături de seniori!

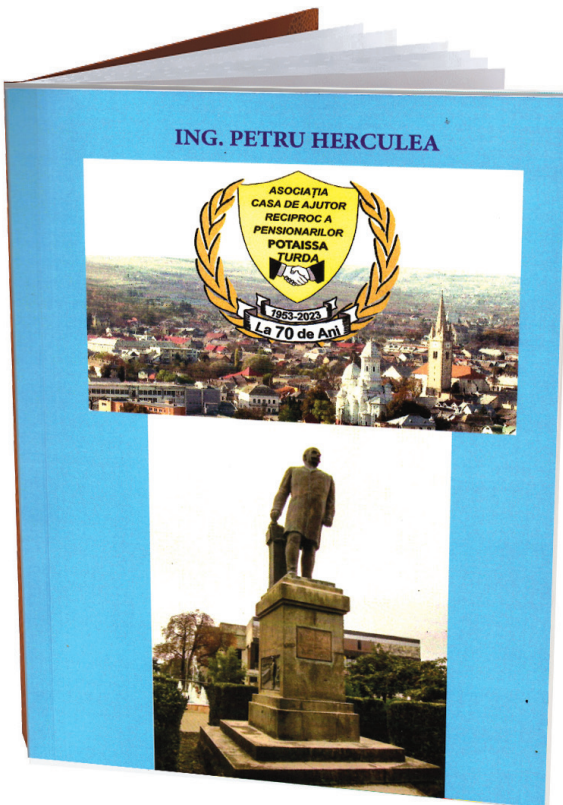
Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

La invitația domnului ing. Petru Herculea, președintele Asociației C.A.R.P. „Potaissa” Turda, domnul ec. Giorgică Bădărău, președintele Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România a participat în perioada 20-21 iulie



la aniversarea a 70 ani de activitate a asociației turdene. Manifestarea, la care au participat peste 125 de delegați din țară, reprezentând circa 31 de asociații, a constituit un prilej de întâlnire și schimb de experiență, în cadrul unui program variat și bine organizat. Cu acest prilej s-a lansat, într-o splendidă prezentare grafică, monografia Asociației C.A.R.P. „Potaissa”, sub semnătura domnului președinte Petru Herculea, și dedicată celor 70 de ani de existență ai asociației (1953-2023). Monografia pe care o avem în față, înainte de a începe să-i prezentăm bogatul cuprins, „aduce un omagiu înaintașilor noștri și arată evoluția asociației din punct de vedere economic, social, organizatoric, cultural și umanitar - filantropic” mărturisește domnul președinte Petru Herculea în prefață.

Această lucrare nu este numai o prezentare a asociației, ci o adevărată frescă a orașului Turda de la origini până în prezent, o incursiune în istoria și cadrul socio-cultural și natural în care această emblematică urbe s-a dezvoltat. Din cuprins amintim capitole precum „Istoria turdeană a asociațiilor de întraajutorare a pensionarilor”, „Înființarea Casei de Ajutor



din Turda -27 aprilie 1953”, „Dinamica mișcării membrilor C.A.R.P. Turda”. Ne sunt, de asemenea, prezentate o serie de activități și servicii pe care asociația le-a dezvoltat și pe care le pune în slujba seniorilor, cum ar fi serviciul de pompe funebre, cabinetul medical, ateliere meșteșugărești, activități culturale, sportive și de agrement.

Documentarea temeinică a monografiei este susținută și de o bogată paletă de ilustrații foto care prezintă instantanee ale orașului și care surprinde momente din activitatea asociației. Felicitări și un sincer la mulți ani pentru Asociația C.A.R.P. „Potaissa” Turda și, în încheiere, îi dăm cuvântul domnului președinte Herculea: „Federația Națională ”OMENIA” a apreciat activitatea casei noastre, stilul de muncă bine organizat, lucrul în echipă și gospodărirea chibzuită a fondurilor bănești, împărțind și din experiența noastră, ridicând această instituție de protecție socială printre cele mai active și prospere C.A.R.P.-uri din țară.”

Să râdem, căci până la urmă cu asta ne alegem

(Voltaire)



Caricaturist
Costel PĂTRĂȘCAN



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 celui mai mare cari-

caturist al României, domnul Costel Pătrășcan. Domniei sale îi mulțumim pe această cale că ne-a descrețit frunțile în perioada dificilă pe care o traversăm, și domnului Vergil Matei, de la „Casa Speranței”, că ni le-a pus la dispoziție.



Umor la tipar...



◆ ◆ ◆ ◆
Merge Bulă la un magazin alimentar și întreabă:

- Bună ziua, fiți amabilă, aveți pâine?
- Da, avem, de care doriți?
- Păi aveți de mai multe feluri?
- Da, de azi, de ieri și de alaltăieri.
- Bineînțeles că doresc una de azi!
- Reveniți, vă rog, peste două zile!

◆ ◆ ◆ ◆
Doi olteni dormeau pe o bancă dintr-un parc din București. La un moment dat se apropie de ei un polițist:

- Ce faceți voi aici??
- Păi... eu nu am casă, nu am nici serviciu, așa că dorm aci.
- Și tu?
- La el – în vizită.

◆ ◆ ◆ ◆
Un polițist s-a dus într-o zi la secție cu un pinguin. Aici șeful său l-a întrebat:

- Ce faci cu pinguinul aici? Du-l imediat la Grădina Zoologică!
- După un timp, șeful polițistului a plecat de la secție, iar pe drum s-a întâlnit cu polițistul care era cu pinguinul de mână.
- Ți-am spus să-l duci la Grădina Zoologică!
- L-am dus, iar acum mergem la teatru.

◆ ◆ ◆ ◆
Doi polițiști intră cu mașina într-un copac.
Primul: – Bă, uite în ce fel e mașina, e zob!
Al doilea: – Da bă, dar privește partea bună.
Primul: – Care?
Al doilea: – O să fim promovați de șefi că suntem primii la accident.

- ◆ ◆ ◆ ◆
- Bine că a venit căldura, trebuie să scot și eu setul de grădină de 15 piese...
 - Care 15 piese?
 - 2 scaune și 13 beri.

◆ ◆ ◆ ◆
O muscă zbura, în căutare de mâncare. Când, deodată, se simte blocată în ceva.

Se uită, niciun fir de pânză de păianjen împrejur, dar tot se simțea blocată și nu se mai putea mișca.

Când deodată își dă seama:
– Nenorocitul de păianjen și-a băgat wireless!

- ◆ ◆ ◆ ◆
- Ce elegantă ești. De unde ai mereu bani de haine?
 - De la soțul meu. Zilnic îl ameninț că plec la mama și el îmi dă bani de tren!

◆ ◆ ◆ ◆
Maestre, de ce nu am și eu succes în viață?
- Ai privit apusul soarelui în munți?
- Da, maestre!
- Ai văzut zborul lin al vulturilor deasupra piscurilor?
- Da, maestre!
- Ai contemplat luna într-o noapte senină?
- Da, maestre!
- Păi, vezi, îți pierzi timpul cu nimicuri de astea în loc să pui osu' la treabă!!

- ◆ ◆ ◆ ◆
- Bună ziua doctore, am venit la consultație.
 - Dezbrăcați-vă !!... V-ați dezbrăcat ?- Da.
 - Îmbrăcați-vă !! - Dar...
 - Totul e în regulă. Io-s ORL-ist, cu auzul nu aveți probleme!

◆ ◆ ◆ ◆
Doi soți stau de vorbă
- De ce, deși mâncăm la fel, tu ești slab și eu grasă?
- Păi, depinde de constituție.
- Și în ce articol din constituție spune că eu trebuie să fiu aia grasă?

◆ ◆ ◆ ◆
La un interviu de angajare:
Recrutorul:
- Poți să ne prezinți referințe despre tine de la trei persoane cu care ai lucrat? Mulțumesc.
Candidatul:
- Sigur că da. Până caut în agendă, puteți să chemați și voi trei angajați actuali care sunt foarte fericiți aici? Mulțumesc.

"OMENIA", publicația nr. 1 a seniorilor din România

Revista "OMENIA", publicație trimestrială a Federației Naționale "OMENIA", aflată în cel de al XV-lea an de apariție, fără întreruperi, continuă prezentarea C.A.R.P.-urilor afiliate. Pentru o mai bună imagine a asociației vă invităm să ne trimiteți articole de prezentare, reportaje, materiale pe teme diverse, creații literare ale membrilor cercurilor de literatură pe care le aveți, însoțite, când este cazul, de imagini foto reprezentative.



Apreciam că este momentul potrivit ca asociația dumneavoastră să fie prezentă în paginile revistei Federației Naționale "OMENIA" a C.A.R.P. -urilor din România, prin activitățile pe care le desfășurați și zona geografică pe care o reprezentați.

Președinte
Ec. Giorgică BĂDĂRĂU
tel. 0752.001.404

Redactor șef
Ionuț CRIVĂȚ
tel. 0736.368.692

Redactor
Ing. Vasilică FĂLCUȚĂ
tel. 0752.001.406

Redactor
Istvan FEKETE

Redactor, corector,
Sociolog
Ionuț ARDELEANU

Grafician DTP
Irina ANDREI



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 enciclopedia 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.

1 OCTOMBRIE - Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice



În fiecare an, la această dată, de când a fost instituită la 14 decembrie 1990 de Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite, este sărbătoarea vârstnicilor prin care ne amintim cu respect și admirație de cei care poartă pe chip înțelepciune și lumină, iar în suflet putere și credință. Bunici, părinți, rude și prieteni, cu toții primiți modestul nostru la mulți ani, imensă recunoștință

și admirație pentru tot ceea ce ați realizat și ați lăsat în urma voastră. Ați clădit o țară, o lume, un vis. Această zi este marcată cu scopul de a promova drepturile dumneavoastră, prin încurajarea de a participa activ la viața economică, politică, socială și culturală, dar și pentru promovarea unei imagini pozitive a îmbătrânirii, lipsită de discriminare, prin incluziune socială.

E-mail: fn.omenia@yahoo.com

E-mail: secretariat@fn-omenia.ro

Website: www.fn-omenia.ro

Tel/fax: 021-423.17.49; 021-456.36.99

Mobil: 0752.001.404; 0752.001.437

ISSN - 2065 - 9989

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

Tipografie tel: 0744.536.449

E-mail: dorotea_print@yahoo.com
