

OMENIA

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

Anul 16 nr. 4 (64)

www.fn-omenia.ro

DECEMBRIE 2024

La mulți ani! 2025

Îmbătrânirea
sănătoasă
și demnă,
problemă
de importanță
națională! pag. 2



Federația
Națională

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

Reinterpretarea
îmbătrânirii
prin imagini:
Recomandări
bazate pe
cercetare pag. 13

Din sumar:

- 01** *Mesajul președintelui*
Crăciun fericit
și un an 2025
îmbelșugat!
- 02** *Harta longevității în România*
Îmbătrânirea sănătoasă
și demnă, problemă de
importanță națională!
- 04** *Asociația C.A.R.P. "Elena Cuza"*
Bârlad
70 de ani de la reorganizarea
asociației!
- 06** *Aniversare*
Asociația C.A.R.P. Bistrița
de 70 de ani în slujba
membrilor săi
- 11** *Eveniment*
Asociația C.A.R.P.
Alexandria... în casă nouă!
- 13** *AGE Platform Europe*
Reinterpretarea îmbătrânirii
prin imagini: Recomandări
bazate pe cercetare
- 15** *Sănătate sau îmbătrânire
sănătoasă*
Pierderea auzului, factor de
risc pentru declinul cognitiv
- 16** *Sărbători cu sănătate*
Sărbători fără prea mare
bătăie de cap: să ne
reamintim ce contează
cu adevărat
- 17** *Sfatul specialistului*
Limbajul expresiv
- 18** *InfoCons alături de consumatori*
Bunici, atenție la ce mănâncă
nepoții!
- 20** *Fotoreportaj*
De sărbători,
în satul Moromeților!
- 22** *Proză scurtă*
Povestea unei bunicuțe
- 25** *Asociația C.A.R.P. "Speranța"*
Hunedoara
Cinciș Fest - 2024 la prima
sa ediție
- 26** *Pamflet*
Unde sunt toamnele
copilăriei mele...
- 28** *Istoria ca o poveste*
De la Moș Crăciun,
la Moș Gerilă!
- 30** *Actualitatea lui Nenea Iancu*
O cronică de Crăciun...
- 32** *Glume*
Umor la tipar...



Crăciun fericit și un an 2025 îmbelsugat!

S-a mai scurs un an, cu bune și cu rele, pe cele din urmă să le lăsăm în 2024, iar pe cele bune să le luăm cu noi în anul 2025. Și în acest an, Federația Națională „OMENIA” a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România și-a consolidat poziția ca important promotor al vârstnicilor din România și din Europa. Am menținut dialogul constructiv cu autoritățile publice locale și centrale, cu organizațiile neguvernamentale similare, momente ce au fost pe deplin reflectate în mass media națională, contribuind astfel la notorietatea și la prestigiul federației noastre, cel mai notabil fiind poate demersurile pe care le-am făcut pentru modificarea și modernizarea Legii nr. 540/2002, legea noastră de funcționare, cu prilejul întâlnirilor cu ministrul muncii, președintele comisiei de muncă din Camera Deputaților și cu alți parlamentari.

Ca membru în Consiliul de Administrație al AGE Platform Europe am participat la sesiunile organizate on-line ale platformei, unde am promovat constant drepturile persoanelor vârstnice din România. Pe plan intern, pe parcursul anului 2024, am promovat digitalizarea activității asociațiilor membre, pentru a ne putea conforma prevederilor legislației aplicabile începând cu anul 2025 și a managementului organizațional implicând Comitetul Director, Secretariatul general și Centrul de Management și Advocacy al Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România. De un real folos au fost schimbările de experiență de la Asociația C.A.R.P. Bârlad, Asociația C.A.R.P. Bistrița și Asociația C.A.R.P. Alexandria. Am vizitat aceste asociații și am rămas profund impresionat de progresele făcute, de frumoasele primiri și productivele discuții. Am încă o dată siguranța că aceste organizații reprezintă, la nivel local, alături de instituții publice, pri-



cipalele puncte de reper ale unei comunități.

Trăim vremuri tulburi, de grea încercare, dar să nu ne pierdem speranța în unitate și viitorul României și al Federației Naționale „OMENIA”. Noi, seniorii, suntem purtătorii acestor valori și avem datoria să le transmitem, mai departe, copiilor și nepoților noștri. Câteva zile ne mai despart de binecuvântatele sărbători de iarnă și îmi doresc să le fie copilăria veselă și fericită precum sunt aceste zile minunate.

Sărbătorile de iarnă se potrivesc cel mai bine cu firele albe care ne-au năpădit tâmpile, am dobândit înțelepciune și experiența unei vieți trăite, nu ușor, cu multe neajunsuri, cu sacrificii și multe încercări. Pentru nepoții noștri îmi doresc tot ceea ce n-am reușit noi, o existență mai bună și sigură, iar viața să le fie o sărbătoare și o bucurie.

În încheiere, vă mulțumesc pentru colaborare și pentru sprijinul dumneavoastră și vă doresc în numele meu și al Comitetului Director al Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România sărbători cât mai liniștite și frumoase, multe bucurii și împliniri pe plan profesional și familial, și toată sănătatea din lume.

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

Îmbătrânirea sănătoasă și demnă, problemă de importanță națională!

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

Fără falsă modestie, ne putem lăuda că în România trăiesc sau au trăit unii dintre cei mai longevivi oameni din lume. Avem și noi cu ce ne lăuda și, în acest sens, o analiză bine documentată și pertinentă a fost dată publicității recent. Din acest studiu reiese că bucureștenii, prahovenii și ieșenii sunt cei mai longevivi români.

Președintele Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România, domnul ec. Giorgică Bădărău a participat recent la Conferința de lansare a proiectului de cercetare „Harta Longevității în România”, organizată de Senatul Științific al Fundației Dan Voiculescu pentru Dezvoltarea României. Evenimentul a avut loc la Biblioteca Academiei Române și a reunit academicieni, doctori, experți în longevitate și specialiști din diverse domenii, interesați de studiul fenomenului longevității în România. În cadrul conferinței au participat și au luat cuvântul președinta Comisiei pentru Apărare, Ordine Publică și Siguranță Națională din Senatul României, Nicoleta Pauliuc, Acad. Victor Voicu, președintele Secției de Științe Medicale a Academiei Române, Prof. Dr. Gabriel Prada, președintele Societății Române de Geriatrie și Gerontologie, Lăcrămioara Frăsineanu, manager de proiect Senatul Științific, etc.

Studiul se axează pe o analiză cantitativă și calitativă a seniorilor din România, oferind date esențiale despre distribuția regională și numerică a acestora. Rezultatele preliminare, prezentate în cadrul conferinței, arată că zonele cele mai longevive din România se caracterizează



Supercentenarii României

În 2023, în România trăiau peste 7.000 de persoane care au împlinit 100 de ani. Cea mai în vârstă persoană confirmată care a locuit vreodată în România a fost **Dumitru Comănescu (1908 – 2020)**, care a trăit 111 ani și 219 zile. De la 28 mai 2020 și până la moartea sa, pe 27 iunie 2020, a fost declarat oficial cel mai longeviv bărbat în viață din lume.



Pe locul doi este **Ilie Ciocan (n. 28 mai 1913, Cremenari)** un supercentenar român, care este în prezent cea mai în vârstă persoană în viață din România și Balcani, precum și cel mai bătrân veteran în viață al celui de-al Doilea Război Mondial din lume. Vârsta lui este confirmată și de Grupul de Cercetare Gerontologică (GRG, grupul care se ocupă de verificarea tuturor datelor oamenilor care aspiră la titlul de cea mai longevivă persoană).

nu doar prin factori genetici favorabili, ci și printr-un stil de viață sănătos, susținut de comunitate și mediul natural. Acest proiect ne oferă o imagine complexă a fenomenului, care este media de vârstă într-o anumită localitate din România, unde ne plasăm în topul longevității în Europa și în lume. Cum spuneam factorii genetici (40%) și cei de mediu (stilul de viață, factorul natural -60%) influențează longevitatea. Dar, orice zestre genetică am avea, dacă nu o tratăm cu responsabilitate, se va distruge.

Principala concluzie care se desprinde din această cercetare este că România trebuie să investească mai mult în politici care să promoveze sănătatea pe termen lung și să sprijine îmbătrânirea activă a populației. În contextul în care România se confruntă cu un proces accelerat de îmbătrânire demografică, sănătatea devine nu doar o provocare medicală, ci o prioritate strategică pentru securitatea națională. În România, proporția persoanelor cu vârsta de peste 65 de ani este de 19,5%, și se pre-

conizează că va crește la 31% până în 2050. În prezent, țara noastră numără aproximativ 370.309 de persoane cu vârsta de peste 85 de ani, iar din acestea, 106.838 au depășit vârsta de 90 de ani, conform Institutului Național de Statistică. Aceste date evidențiază necesitatea de a analiza mai atent factorii genetici și de stil de viață care contribuie la longevitatea în aceste „zone albastre” ale României, în care oamenii trăiesc mai mult și mai sănătos.

Din păcate, peste 80% dintre vârstnicii din România se confruntă cu afecțiuni cronice, cum ar fi bolile cardiovasculare și diabetul, ceea ce face ca longevitatea să nu fie doar o chestiune de ani de viață, ci și de calitate a vieții. România are o speranță de viață sănătoasă la vârsta de 65 de ani de doar 17,7 ani pentru femei și 13,4 ani pentru bărbați, valori sub media Uniunii Europene, ceea ce subliniază necesitatea unor politici care să sprijine îmbătrânirea activă și sănătoasă. Contează cât trăiești, dar mult mai important este cum trăiești.





70 de ani de la reorganizarea asociației!

Contabil șef
Dumitru DIMA

Călătoria oamenilor care își petrec tinerețea muncind din greu se încheie cu pensionarea. De fapt, pensionarea poate fi momentul perfect pentru a descoperi noi subiecte și abilități.

Atunci când te gândești la îmbătrânire doar ca la o pierdere progresivă a unor lucruri și abilități, pierzi din vedere ceea ce câștigi odată cu trecerea anilor. Și, dacă avem norocul să rămânem sănătoși, nu văd nici un motiv pentru care nu am continua, chiar la bătrânețe, să creăm și să construim. Părăsirea locului de muncă nu trebuie să aducă regrete deoarece fiecare nou început vine de la sfârșitul unui alt început.

Calitatea de pensionar trebuie considerată ca o nouă carieră, un nou început în care intervin schimbări în viața de zi cu zi. Anul acesta s-au împlinit 126 de ani de la înființare și 70 de ani de la reorganizarea Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor „Elena Cuza” Bârlad, când un număr de 9 pensionari, prin asociere voluntară, muncă și contribuția lor materială, au putut realiza o activitate de interes general în orașul Bârlad prin această Asociație care s-a dovedit a fi utilă până în prezent, obținând rezultate bune în sprijinirea membrilor săi, prin acțiuni de întrajutorare sau cu caracter cultural și social.

La 8 Octombrie 2024 este momentul să conștientizăm că acești 70 de ani de la reorganizarea Asociației și până în prezent nu au trecut fără satisfacții și bucurii împlinite. Bucuria este atunci când te străduiești să înmulțești binele, să ai grijă de aproapele tău, de cel aflat în suferință, în necaz sau în dificultate, arătând că nouă ne pasă. Ne dorim ca și mai mulți ani de acum înainte să fim alături de oameni, de fiecare dată când au nevoie de noi.

Anul acesta Asociația C.A.R.P. „Elena Cuza” Bârlad a putut organiza aniversarea a 50 de ani

de la căsătorie, „Nunta de aur”, a unui număr de 129 de cupluri, dintre care 69 membre și 33 nemembre din Bârlad și 27 din sucursalele din teritoriu, eveniment ce reprezintă o adevărată provocare pentru seniori. Cu ocazia acestui eveniment am apreciat foarte mult câteva din mesajele transmise atât de frumos de cuplurile noastre celebrate: *„Nu am dus o viață ușoară, dar ne-am sprijinit unul cu altul!”*, *„Sunt și zile bune, și zile rele, dar să treci prin ele!”*, *„Am rezistat împreună pentru că ne-am respectat și ajutat reciproc!”* Pentru noi a fost o zi remarcabilă, dat fiind faptul că în prezent peste jumătate din căsătorii se termină cu divorț. Este mult mai greu pentru cupluri să rămână împreună, însă trebuie să căutăm și să ne găsim un model de personalitate. Acest model poate fi un profesor, un bunic sau chiar un părinte.

În Biblie ni se spune că *„la bătrâni se găsește înțelepciunea și într-o viață lungă e priceperea”*. Viața este împărțită în patru, ca sezoanele unui an. Prima e cea a unui student. În cea de-a doua este vorba despre întemeierea unei familii. În a treia începe retragerea, iar în cea de-a patra parte ești total detașat de lucrurile lumești.

Menținerea interacțiunilor sociale au un rol esențial în bunăstarea generală a existenței noastre, fie că suntem individuali, fie că suntem în grup, însă, pentru noi, un rol important în activitatea pe care o desfășurăm este acela de a păstra legături strânse de cooperare și încurajare cu noile generații și să învățăm din lecțiile predate de-a lungul anilor de la acești oameni că: înțelepciunea, respectul și demnitatea ne pot aduce mult bine, prosperitate și bună dispoziție la orice vârstă, că oamenii, în toate timpurile, au căutat să-și asigure un anumit confort, o siguranță a zilei de mâine și o garanție pentru viitor. Un raport important care reflectă recunoașterea efortului și consolidarea relațiilor de colaborare cu membrii noștri în luarea deciziilor potrivite este bilanțul contabil.





APARIȚIE editorială de excepție

Poate nu o revistă ci un adevărat almanah, publicația "Viața Noastră", revistă cu apariție variabilă de cultură și viață a Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor „Elena Cuza” Bârlad, ajunsă acum la nr.64/octombrie 2024, ne încântă privirea și ne îndeamnă la lectură. Avem 100 de pagini de cultură, de poezie, proză, istorie, reportaj, analize, pagini despre activitatea bogată a asociației și multe alte subiecte. O oglindă a vieții socio-culturale bârlădene, un exemplu de profesionalism pentru toate revistele de profil din țară. Acest număr este unul special deoarece este dedicat Zilei Internaționale a Persoanelor Vârstnice, 1 Octombrie, mai bine spus a noțiunii de vârstă și valoare, de respect pentru seniori.

În perioada 01.01.2024 - 31.07.2024 s-au putut acorda AJUTOARE NERAMBURSABILE unui număr de 4.102 MEMBRI, în valoare de 705.004 de lei, după cum urmează:

- Ajutoare de deces450 membri 457.984 de lei;
- Cotă parte tratament19 membri 1.820 de lei ;
- Ajutoare Sărbători Pascale 2024.....1.477 membri 147.700 de lei;
- Ajutoare pentru Nunta de aur173 membri 17.300 de lei;
- Ajutoare fidelitate464 membri 46.400 de lei ;
- Ajutoare materiale - reviste1.500 buc 30.800 de lei;
- Ajutoare împlinire 100 de ani 4 membri 1.000 de lei;
- Ajutoare pentru procurat ochelari6 membri 300 de lei;
- Ajutoare conform Statut art.15 alin.i9 membri 1.700 de lei;

De asemenea, au beneficiat de FACILITĂȚI prin prestarea unor servicii, un număr de 3.911 MEMBRI, în valoare de 95.374 de lei, după cum urmează:

- Stomatologie 74 membri 15.070 de lei;
- Kinetoterapie 970 membri 13.552 de lei;
- Croitorie 224 membri 1.017 de lei;
- Frizerie 2.643 membri 65.735 de lei



Asociația C.A.R.P. Bistrița, de 70 de ani în slujba membrilor săi

Președinte
Adrian BURZO,
Consiliul Director
al Asociației C.A.R.P. Bistrița

În data de 20 septembrie 2024 a avut loc la Bistrița Ședința Comitetului Director al Federației Naționale "OMENIA" a C.A.R.P.-urilor din România pe trimestrul al III-lea, eveniment ce a coincis cu aniversarea a 70 de ani de la înființarea Asociației C.A.R.P. Bistrița, într-un cadru reprezentativ pentru viața asociației noastre. Distinșii noștri invitați au participat, de asemenea, și la un deosebit program de vizitare a principalelor obiective turistice din orașul Bistrița, precum Casa Argintarului, Casa Colecțiilor, Pasajele Bistriței, Centrul de informare turistică, Turnul bisericii evanghelice, dar și o evadare în mirificul spațiu natural al stațiunii Colibița.

Evaluarea activității Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Bistrița pentru anul 2023 s-a desfășurat într-un moment aniversar deosebit, respectiv în anul în care se împlinesc 70 de ani de la înființarea asociației, de desfășurare neîntreruptă a activităților specifice.

La data de 11 august 1954, prin Ordinul nr.17088 al Ministerului Prevederilor Sociale, s-a înființat Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor la Secția de Prevederi Sociale a Raionului Bistrița. Activitatea C.A.R.P. Bistrița s-a desfășurat în locații diferite, la început în spații oferite de Sfatul Popular, apoi, pe măsura dez-



Moment festiv dedicat celor 70 de ani de activitate ai Asociației C.A.R.P. Bistrița. Președintele Federației Naționale "OMENIA", domnul Giorgică Bădărău primește trofeul aniversar de la domnul președinte Adrian Burzo

voltării în spații închiriate, iar din anul 1982 în actualul sediu, proprietate a casei, ceea ce reprezintă o mare împlinire.

Trecerea timpului constituie un motiv serios să ne îndreptăm gândurile și să aducem un omagiu pentru cei care au fost înaintea noastră în cadrul acestei asociații, în primul rând membrii, apoi reprezentanții asociației, președinți, vicepreședinți, consilieri, cenzori, colaboratori și nu în ultimul rând personalul angajat, care a fost permanent



Continuitate la Asociația C.A.R.P. Bistrița

liantul între factorii de decizie și membrii noștri.

Am preluat din mers responsabilitățile funcției de președinte, efectiv de la 01.07.2023, fiind sprijinit cordial de ceilalți colegi ai Consiliului Director, respectiv de doamna vicepreședinte Cindrea Simona și domnul consilier Haidău Iorgu, căruiia îi mulțumesc pentru încrederea acordată.

Schimbarea conducerii asociației, după cum știți s-a făcut în condițiile în care domnul colonel Haidău Iorgu, din motive personale nu a mai dorit să candideze anul trecut pentru un nou mandat, așa încât s-a ajuns în situația să fiu propus și votat în funcția de președinte, din postura de consilier. Vreau să evidențiez faptul că în perioada în care domnia sa a condus Asociația C.A.R.P. Bistrița, în cursul anilor 2014-2023, aceasta a evoluat, s-a dezvoltat permanent, fiind făcuți pași concreți pentru informatizare. Toate acestea se datorează calităților personale ale domnului colonel Haidău Iorgu, care s-au răsfrânt în mod pozitiv asupra modului de organizare și desfășurare a activităților curente ale C.A.R.P. Bistrița.

Această funcție mă onorează, dar în același timp incumbă și responsabilitățile aferente, pe care mi le asum cu încredere și onestitate. Aprofundând problematica specifică activității consider că putem duce mai departe în condiții

bune destinele acestei asociații.

Urmare a preocupărilor conducerilor anterioare, au fost efectuate investiții succesive în anii 2010 și 2016 pentru modernizarea clădirii unde funcționează sediul asociației, astfel încât în prezent la sediul nostru din str. Lupeni nr.15, se află un imobil bine structurat care asigură desfășurarea în cele mai bune condiții a tuturor activităților, permițând atât personalului angajat să lucreze în condiții optime, dar în același timp oferă și membrilor noștri spațiul corespunzător la club, în sala de așteptare, precum și accesul în celelalte birouri.

O investiție foarte utilă și necesară, a fost achiziționarea în cursul anului 2022 a noului program de evidență a membrilor "NOVICAR", care permite o mai bună cunoaștere a situației reale și oferă mai multe posibilități de lucru.

Activitatea specifică asociației noastre se desfășoară pe două paliere, pe două niveluri, respectiv componenta financiară și cea de întraajutorare.

Componenta financiară se inițiază odată cu înscrierea membrilor și ulterior constituirii fondului social, se are în vedere acordarea de împrumuturi membrilor, cu dobândă, pe care o dorim cât se poate de mică, asigurându-se astfel o mare parte din veniturile asociației.

Veniturile realizate din dobânda încasată la împrumuturile acordate, dobânzile la depozitele constituite la unitățile bancare, precum și alte venituri obținute, constituie resursa financiară necesară acoperirii cheltuielilor generale de funcționare.

În cadrul asociației noastre cheltuielile sunt menținute la un nivel minim, prin valorificarea personalului angajat într-o schemă de funcționare eficient dimensionată, fără a avea în dotare o mașină de serviciu sau a plăti chirii pentru spațiile în care se desfășoară activitățile.

Cealaltă componentă are în vedere desfășurarea activităților de întraajutorare prin fondul de ajutoare ocazionale nerambursabile constituit din contribuțiile lunare ale membrilor, realizându-se astfel o activitate socială, atât de utilă persoanelor în vârstă. De asemenea, nu trebuie neglijate activitățile social-culturale, prin care se urmărește atragerea membrilor noștri la participarea în excursii și pelerinaje precum și alte activități organizate asigurând condițiile necesare pentru a socializa, a fi împreună și a alunga singurătatea, care poate fi așa de apăsătoare, de la o anumită vârstă.





Consiliul Director și Comisia de Cenzori



Personalul Asociației C.A.R.P. Bistrița

Îmbinarea armonioasă a celor două componente, de acordare a împrumuturilor cu acordarea de ajutoare nerambursabile și participarea la activități social-culturale, creează din C.A.R.P.-uri o entitate aparte, față de unitățile bancare sau instituțiile financiare nebancale, deoarece asigură și realizează un anumit gen de protecție socială a membrilor, în comunitățile din care provin, pentru că în lipsa acestora pensionarii și persoanele în vârstă s-ar afla, de cele mai multe ori, în imposibilitatea de a obține de altundeva un împrumut, resursele financiare necesare prin care să-și rezolve frecvent anumite nevoi existențiale.

În ansamblu, activitățile specifice ale unei case de ajutor reciproc, nu au complexitatea și valoarea operațiunilor financiare care se desfășoară la nivelul unităților bancare și nu se identifică cu activitățile desfășurate prin intermediul unei instituții financiare nebancale, însă și la nivelul acestora se constituie fonduri de valoare mare, care trebuie gestionate corespunzător.

Referitor la activitatea propriu zisă, doresc să vă asigur de buna noastră credință, a tuturor, respectiv a membrilor Consiliului Director, Comisiei de cenzori și a personalului angajat, că analizăm atent situațiile concrete și luăm deciziile oportune care se impun, într-un climat de prudențialitate și rentabilitate economică

moderată. Acesta este rolul nostru, de a interveni eficient, de a anticipa pe cât posibil situațiile de risc, astfel încât să asigurăm gestionarea cât mai bună a fondurilor constituite la nivelul asociației de cei aproximativ 11.000 de membri care ne-au acordat încredere prin înscrierea și menținerea în cadrul Asociației C.A.R.P. Bistrița.

Se urmărește atragerea de noi membri, în primul rând prin popularizarea activităților pe care le desfășurăm și pe care intenționăm să le realizăm, avându-se în vedere luarea unor măsuri care să permită ca de ajutoarele nerambursabile să beneficieze un număr cât mai mare de membri. În general, este bine să te uiți în jur și să fii atent la ceea ce se întâmplă, pentru că este mai greu să descoperi lucruri noi, decât să preiei anumite experiențe pozitive sau bune practici care pot fi adaptate la specificul activităților asociației noastre. De asemenea, suntem receptivi și la sugestiile membrilor noștri, care au venit cu propuneri de posibile itinerarii pentru excursiile pe care intenționăm să le organizăm sau cu activități socio-culturale concrete.

Pentru a mai diversifica activitățile socio-culturale și a implica cât mai mulți membri de la sfârșitul lunii martie 2024 am organizat la clubul asociației "după mese de dans", unde am invitat doamnele și domnii interesați să se destindă în pași de tango, vals sau ritmuri latino. Ne-a fost alături doamna instructor Mariana Simionca, care are și alte colaborări cu astfel de cursanți.

În data de 11 iunie 2024 am organizat în incinta AJVPS Bistrița din Pădurea Schullerwald, o Serbarea câmpenească, fiind gătită la ceaun mai multe rețete de gulaș, de către gospodinele noastre, bucătărese de profesie. Suntem preocupați și am făcut demersuri concrete pentru inițierea unor relații de parteneriat-colaborare cu prestatori de servicii de interes pentru nevoile membrilor asociației noastre, din domeniul: farmaceutic, analize de laborator, frizerie, reparații încălțăminte, revizii centrale termice și rețele de gaz, service auto și revizii ITP.

Modul de desfășurare a activităților

Conducerea efectivă a întregii activități se realizează prin Adunarea Generală a Reprezentanților Membrilor prin sistemul reprezentării prin membri-delegați, denumiți reprezentanți.

Întreaga activitate a Casei se desfășoară pe baza Statutului și Regulamentului de Organizare și Funcționare, precum și a legislației cadru în



Într-un cadru de poveste din stațiunea Colibița



În vizită la Casa Colecțiilor



De la un moment festiv nu putea să lipsească tortul aniversar

domeniu.

Adunarea Generală din data de 25.04.2023 a validat membrii Consiliului Director al Asociației C.A.R.P. Bistrița: președinte Burzo Adrian, vicepreședinte doamna Cindrea Simona Eudochia, consilieri: domnul col. (retg) Haidău Iorgu, doamna Harosa Ana, domnul Zoltan Karoly-Attila, membri supleanți: doamna Orza Irina, domnul Crișan Eugen, membrii Comisiei de Cenzori: președinte doamna Sonea Ana Doina, cenzor I doamna Covriga Silvia, cenzor II doamna Codarcea Maria, membri supleanți: doamna Cireș Gabriela Victoria, doamna Ariton Ana Gabriela. Începând cu data de 01.04.2021 îndeplinirea Hotărârilor Adunărilor Generale, a Consiliului Director și a Deciziilor președintelui, s-a realizat de personalul angajat într-o formulă determinată de implementarea noului Program de Evidență a Membrilor. După pensionarea doamnei Haidău Florica care s-a produs la 01 august 2023, care și-a desfășurat activitatea în cadrul asociației noastre o perioadă neîntreruptă de 46 de ani (îi mulțumim în acest context pentru devotament, pentru longevitate și profesionalism și căreia îi urăm multă, multă sănătate și să se

bucure de toate binefacerile vieții) în prezent statul de funcții este următorul: secretar Barna Karen-Cristiana, contabil-șef Huciu Ștefania Voichița, referent Burzo Valeria-Dana, contabil-subcentre Olinca Lenuța, casier-principal Mureșan Andreea-Elena, casier Moroșan Liliana Gabriela și personalul auxiliar: delegații de la subcentre și îngrijitor clădiri Pușcaș Elena.

La 31.12.2023 în evidențele Asociației C.A.R.P. Bistrița erau **înscriși 10.833 membri** care provin din: **municipiul Bistrița - 7.337**, din **orașul Beclean - 925**, casier zonal - Harosa Ana; din **comunele**: Prundu Bârgăului - **432**; Bistrița Bârgăului-Pustă - **140**; Galații Bistriței - **95**; Josenii Bârgăului - **234**; Lechința - **188**; Sînmihaiul de Câmpie - **114**; Șieu - **307**; Șieu Odorhei - **37**; Teaca - **229**; Tiha Bârgăului - **106** și din **satele**: Dumitrița - **207**, Mureșenii Bârgăului - **81**, Domnești - **47**, Șieuț - **115**, Bârla - **124**, Sebiș - **80**, Monor - **35**, având un număr de **2.571 membri la subcentre**.

Deși în cursul anului 2023 s-au înscris **614** noi membri și au venit la noi prin transfer **3** membri, numărul acestora este mai mic decât la **31.12.2022** cu **17**, rezultat din schimbările



survenite în următoarele situații: decedați **319** membri, retrași **226**, excluși **84**, transferați de la noi la alte C.A.R.P.-uri **5** membri. **În total 617 intrări** (614+3) și **634 plecări**. (319+226+84+5).

Fondul social al membrilor la data de 31.12.2023 avea valoarea de **20.607.612 de lei**, la un număr de **10.833 membri**, iar soldul împrumuturilor acordate și nerambursate la această dată a fost în sumă de **12.542.642 de lei**.

Diferența de **8.064.970 de lei** dintre fondul social și soldul împrumuturilor acordate și nerambursate se regăsește în conturile bancare.

Valoarea de patrimoniu

Valoarea de patrimoniu a întregului imobil la 31.12.2023 a ajuns la suma de **813.775 de lei**. Spațiul existent asigură în prezent cadrul organizatoric propice desfășurării tuturor activităților specifice și conferă membrilor Casei cadrul ambiental de rezolvare a problemelor și nevoilor personale.

În anul **2023** totalul general al **veniturilor** Casei realizat a fost în sumă de **2.764.297 de lei**. Veniturile asociației au crescut cu **882.824 de lei**, față de anul **2022**, datorită creșterii veniturilor obținute din depozitele constituite la unitățile bancare, a încasării lunare și la termene a dobânzilor la împrumuturile acordate și a celorlalte venituri.

La final, după scăderea cheltuielilor generale de funcționare în sumă de **1.408.934 de lei**, inclusiv sporirea provizioanelor cu suma de **50.000 de lei**, excedentul bugetar realizat a fost în valoare de **589.077 de lei**. Acest excedent ajută la capitalizarea asociației, în această perioadă marcată de o anumită incertitudine economică și constituie premisele constituirii unor resurse financiare mai consistente în vederea repartizării la fondul social a unor sume apreciabile, putând fi avut în vedere un procent de 1,0 - 2,0 % la sfârșitul anului în curs, dacă nu apar alte perturbări semnificative.

În anul **2023** s-au acordat un număr de **2.330** împrumuturi pentru nevoi personale în valoare de **15.442.500 de lei**.

Valoarea medie a împrumuturilor în anul **2023** a fost de **6.628 de lei**, față de **5.600 de lei** în anul **2022**.

Valoarea maximă a împrumutului este de **30.000 de lei**, de 8 ori fondul de cotizație cu rambursare în maximum 48 de luni, la o dobândă de 12 % pe an la sold scadent.

Ajutoarele nerambursabile au fost acordate pe bază de solicitare scrisă, în baza documentelor justificative și a anchetei sociale și au vizat în mod deosebit starea de sănătate și nevoile personale ale membrilor Casei, ele fiind în sumă de **66.150 de lei**, pentru un număr de **574** de membri, astfel: ajutoare tratament **18.550 de lei** pentru **371** de membri, ajutoare ocazionale nerambursabile pentru **203** de membri, în sumă de **47.600 de lei**, astfel: pentru proteze dentare **15.700 de lei** pentru **68** de membri, proteze oculare **14.300 de lei** pentru **62** de membri, proteze auditive **7.300 de lei** pentru **32** de membri, proteze membre **6.000 de lei** pentru **27** de membri, operație inimă **1.900 de lei** pentru **8** membri, **2.400 de lei** pentru situații deosebite pentru **6** membri.

În anul **2023**, cu ocazia **Sărbătorilor Pascale** s-au acordat membrilor Casei noastre sume în lei, pentru un număr de **83 de membri** suma de **12.000 de lei**, iar cu ocazia zilei de **1 Octombrie-Ziua Persoanelor Vârșnice** suma de **14.300 de lei** pentru **99 de membri**.

Pentru cei **319 membri** ai Casei care au decedat în anul **2023** s-au acordat ajutoare nerambursabile pentru deces urmașilor legali în sumă de **270.500 de lei**, corespunzător vechimii ca membru și s-au restituit cotizațiile aferente în sumă de **622.292 de lei**.

În anul 2023 au fost organizate și desfășurate în cadrul activităților sociale – culturale un număr de 10 excursii și pelerinaje de 1-4 zile. La aceste acțiuni au participat membrii preocupați de petrecerea timpului liber prin călătorii și în funcție de durata și itinerarul excursiilor au optat pentru ce au crezut că este potrivit fiecăruia.

Au fost vizitate obiective turistice deosebite, urmărindu-se atât scopuri formative cât și educative și în toate aceste situații, cel mai important scop a fost socializarea.

În încheiere, putem spune că afilierea asociației noastre la Federația Națională "OMENIA" a C.A.R.P.-urilor din România, precum și menținerea în continuare a președintelui asociației noastre ca membru în Comitetul Director al federației, sunt de bun augur și creează premisele unei bune informări și documentări în legătură cu realitățile și tendințele social-economice și legislative din acest domeniu, permițând în același timp preluarea bunelor practici de la alte C.A.R.P.-uri din țară și uniformizarea modului de lucru.

Asociația C.A.R.P. Alexandria, În... casă nouă!

Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Alexandria a decis, în urma consultării cu membrii, să se mute din parterul de bloc unde își desfășura activitatea și să cumpere o clădire în Alexandria. S-au căutat în special clădiri vechi pentru că exista o viziune clară despre aceste clădiri: respectarea și recunoșterea valorii clădirilor vechi, de patrimoniu. Astfel, s-a identificat o clădire care era neglijată, dar care era înregistrată ca și clădire de patrimoniu de importanță locală și care a fost achiziționată.

Casa din cărămidă, datată din 1912, construită în stil eclectic, cu pod de depozitare și acoperiș de tablă, este amplasată aproape de trotuar, cu două încăperi numite sală în planurile din fondurile Arhivei Naționale, din care alte spații ale casei primesc indirect lumină naturală. Viața casei vechi se petrecea în trecut în curtea cu clădiri anexă și grădină cu viță de vie, copaci și multă vegetație. În anul 2003, imobilul se afla în lista monumentelor istorice ca monument de arhitectură grupa valorică „B”, cu codul TR-II-m-B-14254, recunoscând valoarea decorațiunii exterioare, a tâmplăriei, a sobei vechi.

În 2020, când casa a fost cumpărată, primise deja un pridvor mare, atipic, cu trotuar de beton, unele ferestrele erau obturate și apăruse în schimb o ușă mică pe fațada principală. Când noii proprietari, C.A.R.P. Alexandria, au întâlnit echipa de arhitecți, știau deja de ce au cumpărat imobilul. Au vrut ca noul sediu să crească o comunitate: să ofere spații bune pentru angajați și pentru activitățile sociale ale membrilor. Știau și că, din discuții cu Direcția Regională de Cultură, dacă au nevoie de mai mult spațiu, extinderea se poate face cu o clădire separată.

Echipa de arhitecți aleasă pentru proiect a fost formată din arhitecta Oana Iacob, reprezentant S.C. Cabinet S.R.L., împreună cu arhitecții



Doamna președinte Gherghina Drăgușin, în vizită de lucru



Așa arată acum noul sediu

Ioana Trușcă, Laura Covaci, Cristian Nae și conf. dr. arh. Adrian Crăciunescu. S-au alăturat echipei inginerii de structuri de rezistență Adrian Nicolescu și expert Adrian Mircea Stănescu și inginerii de instalații Adrian Drăgușin, Adrian Naomescu, Marius Andrei. În final, echipa a fost



Echipa de arhitecți

completată de peisagist Alina Floca. Șantierul a fost coordonat de domnul Dumitru Manea, S.C. Piperman S.R.L.

Pentru arhitecți a fost importantă această viziune a clientului care dorea să investească pentru a proteja și aduce valoare comunității. Arhitecții și-au pus întrebarea: cum putem transforma o clădire de patrimoniu local și să o dăm înapoi comunității, cu un buget restrâns, și să aducem prin acesta un exemplu pentru întreaga comunitate?

Proiectul de intervenție asupra clădirii de patrimoniu a avut multiple cerințe de echilibrat. S-au luat decizii de modificare, s-au adus elemente noi, inovative, pentru noua folosire ca spațiu de lucru și de socializare pentru comuni-

tate. Apoi, au fost discutate opțiunile de proiectare ale clădirii separate, care urma să primească membrii pentru activitățile financiare specifice. În final, gardul și curtea au realizat legătura dintre cele două clădiri și stradă.

Au fost definite trei tipuri de utilizatori și zone de curte. Membrii C.A.R.P. Alexandria folosesc curtea din față – grădină cu plante, brad și bănci de cărămidă, având întotdeauna acces la casă nouă și ocazional în casa veche când au loc întâlniri ale comunității. Angajații - partea executivă a C.A.R.P. Alexandria - intră în spațiile de lucru din casa nouă prin curtea din spate. Persoanele cu rol în administrare și reprezentare ale C.A.R.P. Alexandria intră prin curtea din față, direct în casa veche, la parter.

Curțile și gardul devin astfel zone prin care membrii comunică, din acest motiv sunt tratate cu aceeași atenție ca și cele două clădiri.

Situația financiară complexă în care a funcționat șantierul a făcut multe decizii să meargă spre optimizarea costurilor. Cu toate acestea, calitatea materialelor și sistemelor pentru viața viitoare a casei vechi, a clădirii noi, a curților și a gardurilor nu a fost niciodată compromisă. Noul sediu al C.A.R.P. Alexandria oferă demnitate unei clădiri de patrimoniu neglijată, un spațiu de lucru unic și modern, spații diverse pentru activitățile membrilor și un peisaj de curte cu grădină de oraș, deschisă de luni până vineri.

Lăudabil este și faptul că proiectul C.A.R.P. Alexandria a fost nominalizat la Bienala de arhitectură Timișoara BETA 2024, la secțiunea clădiri nerezidențiale, intervenții pe clădiri existente.

Reinterpretarea îmbătrânirii prin imagini: Recomandări bazate pe cercetare

Sociolog Ionuț ARDELEANU

Îmbătrânirea este o călătorie plină de înțelepciune, reziliență și perspective care ne îmbogățesc comunitățile. Cu toate acestea, discriminarea bazată pe vârstă poate întuneca adesea viziunea societății despre persoanele vârstnice, limitând oportunitățile și subminând valoarea de sine. Acest material își propune să aducă sfaturi concrete de comunicare care pot face o diferență uriașă în modul în care vorbim despre îmbătrânire și vârsta înaintată. Scopul final este de a promova o viziune mai incluzivă asupra îmbătrânirii, una care recunoaște demnitatea, capacitatea și contribuțiile seniorilor, ajutând la crearea unei societăți în care toate vârstele sunt respectate și apreciate.

La fel ca și cuvintele, imaginile joacă un rol important în mesajele implicite pe care le trans-

mitem despre persoanele în vârstă. Putem observa că persoanele de peste 50 de ani au fost de multă vreme subreprezentate în mass-media – sau excluse complet.

O nouă cercetare de la Institutul FrameWorks din Statele Unite și AARP (Asociația Americană a Persoanelor Vârstnice) oferă recomandări pentru utilizarea imaginilor care asigură o imagine mai realistă a îmbătrânirii și a persoanelor în vârstă și ajută la reducerea prejudecăților legate de vârstă.

„Această cercetare importantă confirmă ceea ce cunosc specialiștii din marketing în mod anecdotic: limbajul și imaginile reflectă și întăresc convingerile societale. Imaginile contează pentru că influențează modul în care îi vedem pe ceilalți și cum ne vedem pe noi înșine”, declară Martha Boudreau, Ofițer Comunicare și Marketing AARP.

Rezultatele studiului arată că specialiștii în



Foto: Bethesda Health Group





comunicare ar trebui să ia în considerare nu numai modul în care îmbătrânirea și persoanele în vârstă sunt expuse în scris, ci și modul în care sunt descrise în imagini. Când selectăm imagini pentru a îmbunătăți atitudinile față de persoanele în vârstă și de îmbătrânire, putem ține cont de următoarele informații și recomandări cheie:

- ❑ Utilizați imaginile care arată fețele oamenilor mai degrabă decât spatele lor sau o parte a corpului (mâini ridate) - ajută la reprezentarea persoanelor în vârstă ca persoane cu emoții și gânduri.
- ❑ Încercați să reprezentați diversitatea în rândul persoanelor vârstnice în ceea ce privește sexul, rasa/etnia, abilitățile etc.
- ❑ Evitați fotografiile cu o persoană cocoșată – deși multe persoane în vârstă trăiesc cu o dizabilitate, dizabilitatea poate lua diferite forme și nu este doar fizică.
- ❑ Utilizați fotografiile cu grupuri de oameni în locul persoanelor în vârstă singure – dacă este posibil intergeneraționale (deși nu neapărat o adunare de familie, deoarece tot mai mulți oameni în vârstă îmbătrânesc și fără copii)
- ❑ Promovați reprezentările active – oamenii în vârstă sunt mult prea des prezentați ca pasivi, privind pe alții sau contemplând peisajul de pe o bancă, primind îngrijire sau îndrumare mai

degrabă decât să facă lucruri sau să transmită cunoștințe.

- ❑ Utilizați imaginile colorate în loc de alb-negru sau sepia. Imaginile ar trebui să înfățișeze adulții în vârstă implicați alături de alte grupuri de vârstă.

Afișarea unor imagini cu adulții în vârstă implicați în activități tipice este mai eficientă pentru a transmite că aceștia sunt plini de viață decât cele care arată adulții în vârstă care participă la activități extreme (surfing, parașutism, culturism etc.). Sfatul AARP este de a folosi imagini care înfățișează adulții în vârstă ca fiind competenți, încrezători și capabili. Afișarea imaginilor cu persoane în vârstă care folosesc tehnologia cu încredere și fără asistență poate ajuta oamenii să recunoască faptul că aceștia sunt/pot fi în pas cu era tehnologică. Ori de câte ori este cazul, se recomandă utilizarea imaginilor care reflectă o dispoziție optimistă.

De asemenea, este important să ne amintim că imaginile sunt rareori afișate izolat, fără să fie însoțite de text. Cercetările anterioare indică faptul că și materialele bazate pe text pot fi puternice în schimbarea înțelegerii și a atitudinilor față de îmbătrânire.

În ceea ce privește limbajul, este recomandat să utilizăm....

ÎN LOC DE.....	PREFERABIL
„Val de persoane vârstnice”, „tsunami al îmbătrânirii” și, în mod similar termeni catastrofici pentru populația vârstnică.	Vorbind afirmativ despre schimbările demografice: „Pe măsură ce oamenii trăiesc mai mult și au vieți mai sănătoase. . .”
Termeni legați de procesul de îmbătrânire	Sublinierea modului de îmbunătățire a contextelor sociale: „Să găsim soluții creative pentru a ne asigura că putem prospera toți pe măsură ce îmbătrânim.”
„Bătrânii”, “Dependenții”	„Îmbătrânirea este procesul dinamic care duce la noi abilități și cunoștințe pe care le putem împărtăși cu comunitățile noastre.”
Folosirea termenului de discriminare bazată pe vârstă fără explicații	Definirea discriminării bazate pe vârstă: „Discriminarea bazată pe vârstă reprezintă o formă de excludere a persoanelor în vârstă din cauza stereotipurilor negative și inexacte.”
Apelul generic la necesitatea de a „face ceva” în legătură cu îmbătrânirea/bătrânii	Folosirea exemplelor concrete precum dezvoltarea unor centre comunitare intergeneraționale pentru a ilustra inventiv soluții



Pierderea auzului, factor de risc pentru declinul cognitiv

Sociolog Ionuț ARDELEANU

Comisia Lancet pentru Prevenirea, Intervenția și Îngrijirea demenței, un proiect în cadrul Departamentului de Psihiatrie a Colegiului Universitar din Londra a realizat o serie de recomandări bazate pe dovezi pentru a ajuta la prevenirea demenței și pentru a reduce simptomele și povara pentru persoanele cu această afecțiune, astfel încât să poată trăi mai bine.

Demența nu este o consecință inevitabilă a îmbătrânirii, iar Comisia a identificat 14 potențiali factori de risc, care eliminați în diferite faze ale vieții, ar putea preveni demența. Aceștia sunt: nivel scăzut de educație pe parcursul întregii vieți, lovituri la nivelul capului, inactivitate fizică, fumat, consum excesiv de alcool, hipertensiune arterială, obezitate, diabet, pierderea auzului, depresie, contact social rar, poluare a aerului, colesterol crescut și probleme de vedere.

Pornind de la factorii de risc, experții din cadrul Comisiei au formulat o serie de recomandări pentru prevenirea demenței, atât prin schimbări de politică publică la nivel național/internațional, cât și prin intervenții personalizate.

Problemele auditive pot duce la izolare socială, depresie și stimulare mentală redusă, fiind toți factori asociați cu declinul cognitiv. Atunci când o persoană face un efort pentru a auzi mai bine, se poate retrage din conversațiile și activitățile care îi aduceau plăcere cândva, iar această izolare socială poate accelera îmbătrânirea creierului, crescând riscul de demență în timp.



Foto: Hearing Link Services

Detectarea și abordarea timpurie a pierderii auzului poate ajuta la menținerea creierului activ, reducând riscul de declin cognitiv. Aparatele auditive și alte intervenții de susținere ajută la reducerea acestei tensiuni, facilitând comunicarea, menținând sănătatea creierului și o mai bună calitate a vieții pentru persoanele vârstnice.

Câteva date relevante despre demență:

- La nivel mondial, aproximativ 50 de milioane de oameni suferă de demență.
- Jumătate dintre oameni nu cunosc factorii de risc pentru demență.
- Persoanele cu hipoacuzie moderată au un risc triplu de demență.
- Dacă toată pierderea auzului ar fi tratată, aproape 1 din 10 cazuri de demență ar putea fi eliminate.

Sărbători fără prea mare bătaie de cap: să ne reamintim ce contează cu adevărat

Sociolog Ionuț ARDELEANU

Sărbătorile de iarnă reprezintă pentru toți o perioadă de bucurie, dar acestea pot veni la pachet și cu provocări precum stresul, oboseala și problemele de sănătate sezoniere. Pentru seniori, menținerea bunăstării fizice și emoționale este esențială pentru a se bucura din plin de această perioadă festivă. Cu puțină planificare și îngrijire personală, putem avea o vacanță plăcută și fără prea mult stres.

Gestionarea stresului de anticipare/pregătire a sărbătorilor:

□ **Să stabilim așteptări realiste:** este important să evităm să supraîncărcăm programul cu prea multe activități sau responsabilități. Concentrați-vă pe momentele și tradițiile care vă aduc bucurie.

□ **Să prioritizăm odihna:** agitația poate fi obositoare. Acordați-vă timp să vă relaxați și să vă reîncărcați.

□ **Delegarea diverselor responsabilități:** dacă găzduiți sau pregătiți mese, cereți familiei sau prietenilor să vă ajute la gătit, decorare sau cumpărături.

□ **Să rămânem conectați:** pentru unii dintre noi, sărbătorile de iarnă pot veni cu izolare. Comunicați cu cei dragi prin apeluri dacă întâlnirile în persoană nu sunt posibile.

Mâncarea sănătoasă în perioada sărbătorilor:

□ **Echilibrarea meselor festive:** Deși este tentant să ne răsfățăm cu dulciuri și mese bogate, este important să includem o mulțime de



fructe, legume și cereale integrale în dieta noastră.

□ **Hidratarea:** vremea rece poate reduce nevoia de a bea apă, dar este esențial să rămânem hidratați; Ceaiurile din plante sunt alternative excelente.

□ **Mâncatul conștient:** Este important să acordăm timp pentru a savura mesele și să evităm să mâncăm în exces, servind porții mai mici.

Mișcarea în sezonul rece:

□ **Exerciții ușoare în interior:** yoga pe scaun, stretching sau antrenamentele ușoare de forță pot ajuta la menținerea mobilității și la reducerea stresului.

□ **Plimbări:** dacă vremea o permite, bucurați-vă de plimbări scurte în aer liber pentru a obține o mai bună oxigenare. Purtați încălțăminte caldă și anti-alunecare pentru siguranță.

Bunăstare mentală în timpul iernii:

□ **Cultivarea recunoștinței:** Păstrarea unui jurnal de recunoștință poate stimula starea de spirit și chiar concentrarea asupra momentelor pozitive.

□ **Practicarea unor tehnici de relaxare:** Respirația profundă, meditația sau ascultarea muzicii relaxante pot reduce stresul și pot spori claritatea mentală.

□ **Practicarea unor hobby-uri:** cititul, realizarea unor obiecte, pictura pot aduce bucurie și pot menține echilibrul emoțional.

Acordând prioritate bunăstării personale, rămânând activi și aproape de cei dragi reprezintă o modalitate excelentă de a parcurge sezonul rece cu mai mult optimism și sănătate. Sărbători cu adevărat fericite!

Limbajul expresiv

Psiholog logoped
Alina MIHĂESCU

Dragi părinți și bunici, în cele ce urmează revenim cu sfaturi utile primite de la specialiști în domeniul psihologiei, sfaturi de care avem nevoie atunci când copiii și nepoții noștri se confruntă cu probleme de comunicare, învățare și socializare.

Limbajul expresiv este important deoarece le permite copiilor să își exprime dorințele și nevoile, gândurile și ideile, să argumenteze un punct de vedere, să își dezvolte utilizarea limbajului în scris și să se angajeze în interacțiuni de succes cu ceilalți.

Limbajul expresiv vine de obicei după limbajul receptiv. Pentru a-și putea comunica eficient nevoile, copiii trebuie mai întâi să fie capabili să înțeleagă limbajul, care stă la baza limbajului receptiv. Abilitățile cognitive precum atenția și memoria sunt, de asemenea, esențiale, deoarece limbajul expresiv implică reacția la lumea din jurul nostru. Limbajul expresiv pune bazele pentru introducerea strategiilor și activităților de construire a autoreglării emoționale la copii, oferindu-le acestora capacitatea de a-și exprima emoțiile prin limbaj, oferindu-le o ieșire sănătoasă pentru sentimente puternice sau intense.

Abilitățile lingvistice expresive trebuie adesea susținute și corectate pe măsură ce copiii cresc și învață. Copiii care sunt în mod constant incapabili să-și comunice nevoile în mod eficient ar putea avea dificultăți de limbaj expresiv sau o tulburare de limbaj expresiv.

Dezvoltarea abilităților de limbaj expresiv este importantă pentru copii în primii ani. Aceste abilități le permit să comunice cu părinții, membrii familiei și alții din viața lor și le permit să interacționeze semnificativ într-un mediu de învățare timpurie. Limbajul expresiv este deosebit de important deoarece copiii de vârstă preșcolară se pregătesc pentru începerea școlii, iar aceste abilități îi ajută să participe la discuțiile



de la clasă, să ceară ajutor și să își facă prieteni.

Semnele că un copil poate avea dificultăți de limbaj expresiv includ:

- probleme în găsirea cuvintelor potrivite;
- incapacitatea de a exprima ceea ce simt;
- vocabular mai limitat decât la alți copii de vârsta lor;
- folosește propoziții simple sau incomplete;
- dificultate în a pune întrebări, a explica un eveniment sau o poveste;
- întâmpină dificultăți în a participa la conversații;
- dificultate la etichetarea obiectelor;
- nu reușesc să ordoneze corect pașii unei povești sau activități;
- face greșeli gramaticale frecvente;
- manifestarea unor comportamente provocatoare, cum ar fi lovirea, mușcătura sau crizele atunci când nu sunt în măsură să comunice.

Este important de reținut că toți copiii vor avea dificultăți în aceste domenii în primii ani, deoarece încă învață și se dezvoltă. Copiii vor dezvolta diferite abilități de limbaj expresiv la diferite vârste.



Bunici, atenție la ce mănâncă nepoții!

Suntem parte a unei societăți mereu în alertă, cu tentații de tot felul cărora cu greu le putem face față. Trăim pe fugă, dormim pe fugă, mâncăm pe fugă. Toată această goană, într-un fel sau altul se va resfânge asupra sănătății noastre și dacă vorbim de copii, de nepoți, de viitorul nostru atunci este cu atât mai grav. Ne-am dezobișnuit de a mânca în tihnă, ceva sănătos și hrănitor. Să fie rapid și, mai ales gustos! De aceea, pentru că tentația este mare, atenție bunici și părinți la ce consumă copiii, pentru că banalul pachetel cu mâncare de acasă este înlocuit de fastfood.

Mâncarea de tip fastfood a devenit o parte comună a dietei multor copii. Deși poate fi uneori la îndemână, acest tip de mâncare a fost legat de o varietate de probleme de sănătate. Datorită gustului său bun, comodității și faptului că este ieftină și la îndemână, copiii se îndreaptă adesea spre aceste opțiuni nesănătoase. Consumul regulat de alimente de tip fastfood poate avea repercusiuni grave asupra sănătății copiilor, impactând atât bunăstarea lor fizică, cât și psihică. Unul dintre cele mai semnificative efecte secundare ale acestui tip de mâncare, este impactul acesteia asupra greutateii corporale a copiilor. Mâncarea de tip fastfood este bogată în calorii, zahăr și grăsimi, ceea ce poate duce la creșterea în greutate și la obezitate. Prevalența obezității infantile a crescut de peste trei ori în ultimii 30 de ani, conform Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor SUA. Pe lângă faptul că sunt supraponderali, copiii care consumă în mod regulat alimente de tip fastfood au un risc crescut de a dezvolta diabet de tip 2, hipertensiune arterială și alte afecțiuni cronice. Acestor alimente le lipsesc fibrele, un nutrient esențial care ajută în digestie și îi face pe copii să se simtă sătui. Consumul alimentelor de tip fastfood, care este adesea încărcat cu grăsimi saturate și



trans, poate duce la creșterea nivelului de colesterol și la creșterea riscului de boli de inimă.

Obezitatea și creșterea în greutate

Unul dintre cele mai imediate și vizibile efecte secundare ale consumului de fastfood este creșterea în greutate. Acest tip de alimente sunt de obicei bogate în calorii, grăsimi, zaharuri și sodiu, dar sărace în nutrienți esențiali. Copiii care consumă frecvent aceste alimente prezintă un risc mai mare de a deveni supraponderali sau obezi. Obezitatea la copii poate duce la o serie de probleme de sănătate, inclusiv diabet de tip 2, hipertensiune arterială și boli de inimă. În plus, obezitatea în copilărie se extinde adesea până la vârsta adultă, crescând probabilitatea unor probleme cronice de sănătate mai târziu în viață.

Deficiențe nutriționale

Mâncarea de tip fastfood nu are nutrienții vitali de care copiii în creștere au nevoie pentru o dezvoltare adecvată. O dietă bogată în aceste alimente poate duce la deficiențe de vitamine și minerale esențiale, cum ar fi fier, calciu și vitamina D. Aceste deficiențe pot avea consecințe grave, inclusiv un sistem osos slăbit, anemie și





funcția imunitară afectată. De exemplu, aportul inadecvat de calciu în timpul copilăriei poate împiedica creșterea oaselor și poate crește riscul de osteoporoză mai târziu în viață.

Deficiențe cognitive și dificultăți de învățare

Creierul are nevoie de o varietate de nutrienți pentru a funcționa optim, iar mâncarea de tip fastfood oferă foarte puține dintre acestea. Studiile au arătat că în cazul în care copiii consumă o dietă bogată în acest tip de alimente ultraprocesate pot prezenta tulburări cognitive, afectându-le capacitatea de concentrare, memorare și învățare. Aportul ridicat de zahăr, comun în multe alimente ultraprocesate, poate provoca creșteri și scăderi ale nivelului de glucoză din sânge, ducând la iritabilitate, schimbări de dispoziție și dificultăți de concentrare. În timp, alimentația deficitară poate contribui la probleme de comportament și la scăderea performanței academice.

Probleme de sănătate mintală

Legătura dintre dietă și sănătatea mintală este din ce în ce mai recunoscută de către experții din domeniul sănătății. Dietele bogate în alimente de tip fastfood au fost asociate cu un risc crescut de probleme de sănătate mintală la copii, cum ar fi anxietatea și depresia. Consumul de alimente ultraprocesate poate duce la dezechilibre în chimia creierului, contribuind la tulburări de dispoziție. În plus, copiii cu obiceiuri alimentare sărace în nutrienți au mai multe șanse să se confrunte cu o stimă de sine scăzută și probleme de imagine corporală.

Probleme dentare

Alimentele ultraprocesate bogate în zahăr, cum ar fi bomboanele, sucurile și produsele de patiserie, sunt răspunzătoare pentru problemele dentare la copii. Consumul excesiv de zahăr duce la creșterea bacteriilor dăunătoare în gură, care produc acizi care erodează smalțul dinților. Acest lucru poate duce la carii dentare și boli ale gingiilor. Sănătatea orală precară în copilărie poate duce la probleme dentare cronice și la necesitatea unor lucrări dentare extinse în viitor.

Probleme digestive

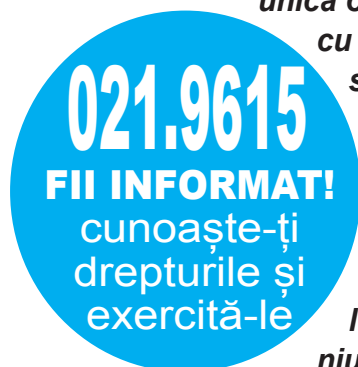
Mâncarea de tip fastfood are adesea un conținut scăzut de fibre alimentare, care sunt esențiale pentru o digestie sănătoasă. O dietă bogată în alimente de tip fastfood poate duce la probleme

digestive, cum ar fi constipație, balonare și disconfort abdominal. În timp, aceste probleme pot contribui la tulburări gastrointestinale mai grave. În plus, nivelurile ridicate de grăsimi nesănătoase și aditivi artificiali care se găsesc în mâncarea de tip fastfood pot irita sistemul digestiv, ducând la inflamație și alte afecțiuni digestive cronice.

Sistem imunitar slăbit

O dietă deficitară în nutrienți esențiali poate slăbi și sistemul imunitar, făcând copiii mai expuși în fața infecțiilor și bolilor. Mâncarea de tip fastfood nu are vitaminele, mineralele și antioxidanții care sunt esențiali pentru menținerea unui răspuns imunitar puternic. Drept urmare, copiii care consumă în mod regulat mâncare ultraprocesată, de tip fastfood, pot suferi frecvent de răceli, gripă și alte infecții iar perioada de recuperare după boală este mult mai mare. În concluzie, efectele secundare ale alimentației de tip fastfood asupra sănătății copiilor sunt extinse și alarmante. De la obezitate și deficiențe nutriționale până la tulburări cognitive și probleme de sănătate mintală, impactul unei diete nesănătoase poate avea consecințe de lungă durată. Este crucial să încurajăm obiceiurile alimentare mai sănătoase la copii, subliniind importanța unei diete echilibrate, bogate în fructe, legume, cereale integrale și proteine slabe. Limitând consumul de mâncare ultraprocesată și promovând alternative nutritive, ne putem asigura că cei mici cresc sănătoși și puternici. *(articol redactat de Cosmina Nițu- Masterand în nutriție și consultant în diversificare)*

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.





De sărbători, în satul Moromeților!

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

Vin sărbătorile de iarnă și, ca peste tot, și în satul făcut celebru de scriitorul Marin Preda, lumea este în pregătiri. Se taie porcul, se topește untura, afumă slămina, se rânduiesc cârnați la uscat în cămară și vinul, după ce s-a limpezit, se trage în damigene.

Ca să ajungi în satul Moromeților de sărbători, ai două posibilități: cu mașina personală sau a unei rude, ori cu microbuzul pe care-l iei din Autogara Militari. Lipite, unul de altul, atât cât să nu se calce pe bombeuri, sunt două microbuze. Unul spre Grenoble, în Franța, altul spre Siliștea Gumești, în Teleorman. Cel spre Siliștea are 16 locuri, plus șoferul. În rest, alte 20 de suflete stau în picioare, dar cu mâinile agățate de barele de sus ca în bisericile penticostale când se cântă gospel-uri. Nu se roagă nimeni, se atârnă fiecare de ce poate, o bară, un mâner de sacosă îndesată în locașul pentru bagaje. Toată lumea înjură în gând și privește la locurile goale rezervate din timp.

Rezervat e mult spus, care urcă primul își aruncă paporița, căciula, haina sau ce are



la îndemână pe câte un scaun, păstrând loc tovarășilor de drum; cei întârziați erau opriți la dughenele autogării după o pungă de covrigei sau după o bere ieftină la 2,5 litri. Să comentezi ceva, nu prea este indicat. E singura cursă directă spre Siliștea Gumești. Așa că, tovarăși, mai bine „stați liniștiți la locurile voastre”. Asudați de la muncă, trăznind a tărie turnată în bere, veseli din cale afară că ajung să mai bea și să mai bată și ceva pe acasă, respectiv, muierea sau copiii, se cuibăresc în scaunele microbuzului. Vin și doamnele, în pufoaice roz, cu guler de pisică mătoasă. Scot de prin buzunare pungi de saleuri, pateuri, felii de pizza, cipsuri pe care le ronțăie și le înfulecă preț de vreo 140 de kilometri, butonând și căutând manele și melodii populare recomandate

pe distanțe lungi. Călătorii ocazionali sunt cei care bat spitalele Capitalei. Uscăți, galbeni, fac naveta pentru o injecție. Nu s-a schimbat mai nimic, acum 34 de ani veneau cu RATA, trenul sau cu “ia-mă nene”.

Acum, prin gară în Balaci, care face legătura cu Siliștea Gumești trece doar marfarul, tren de călători nu mai există. Cam astea ar fi variantele de călătorie. Ar mai fi una, pe jos, ca Badea Cârțan.

De sărbători, satul Moromeților e pustiu după ce se isprăvesc toate pregătirile, Crivățul obișnuit nu bate, doar o adiere tomnatică suflă peste toată Câmpia Română. Mai vezi câte un țaran, în izmene și cu căciula trasă pe-o ureche, ieșit să dea apă la animale. În rest, toți stau cuibăriți în burta sobei, trosnesc un cârnăt între gingii, ori o fâșie de șoric. Un zaibăr rece, zeamă de varză, o mămligă trântită pe cârpător și asta-i viața de la țară. De ieri, de acum și din tot timpul lor. Timp care, incredibil, tot mai are răbdare.

Un aspect interesant este comerțul din micul sat. În cei 34 de ani, vechile prăvălii apărute în buza democrației au dispărut una câte una, până și cea a lui IOCAN, ținută ani buni de Marian Țiganu, nepotul cele-





trage nașu` în poză cu oile. Stai, măi, nașule, să scot fesul ăsta!"

Pe coastă la Armeanca, acum Strada Principală, e o tăbliță impecabilă, prinsă în uluci, cum vii dinspre moara lui Aristide. Cu câteva vălătuci de fum ieșind din hornuri, satul e încremenit, pustiu, parcă părăsit. Pe coastă urcă un bătrân. Gătit într-o tunică, pe cap cu o căciulă rusească, fără emblemă, cu urechile legate sus și într-o rână, în picioare cu bocanci de armată, nădragi de postav strânși pe picior, barba albă și privire ratăcită. Pe dedesupt, două cămăși cu gulere tocite, greu de identificat dacă îi mai ajungeau și până la mâneci. Sigur, nu. Avea mâinile îndesate până la coate în paltonul pe care, probabil îl primise de pomană, ca, de altfel, toată garderoba. Cine să fie acest bătrân coborât din poveștile de iarnă? Să fie marele Tolstoi, fugit cu mințile răzlețe de la Iasnaia Poliana și pornit într-o călătorie spre marele sfârșit, să fie Moș Gerilă scăpat de la vreun azil din Maica Rusia sau un ostaș lăsat la vatră după marea revoluție din Octombrie? Nici una, nici alta. E nea Vasile a lui Greiere, pe care l-au prins la cârciumă și lovitura de stat din 1989 și cei 34 de ani de democrație, acum urcând coasta de la Armeanca gătit în cel mai vajnic oștean sovietic. Dintr-o curte vecină se aud guițături și un grohoit gâlgând. Cineva taie alt porc din gospodărie, au venit și copii din Spania, de sărbători, pe la părinți, pe la bunici.

Plec spre București, lăsând în urmă un sat îmbătrânit, cu multe case pustii și suflete uitate, cu bătrâni care se sting privind cu ochii pe uliță, doar, doar le-or veni copiii acasă.

brului potcovar. Acolo se bea bere la sticlă, țuică, rom, acolo găseai de la ciorapi de damă, conserve de pește, până la hârtie de prins muștele, fel și fel de produse. Acum, în Siliștea Gumești există market sau super market- La Doi Pași. Adaptarea n-a fost prea grea, chiar binevenită. De ce să mai faci pâine în vatră, ce rost mai are să sădești roșii, ardei, varză, să pui cloșcă, când pe toate le

găsești la market?

Costel al lui Măleanu este un alt exemplu de adaptabilitate. Jos pălăria în fața lui, sau căciula de astrahan, că acum e iarnă. Și-a făcut o stână în vale, lângă pădurea Tina, și-a înmulțit oile, iar de vreo cinci ani le-a adaptat cerințelor europene. Altă rasă, alți bani și lapte mai mult.

„- Făi muiere, adu`, dracu`, căciula aia bună din odaie! Mă





Povestea unei buniciuțe

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

E seara de Crăciun. Peste tot luminițe colorate și cu însemnele marii sărbători. Frenezia cumpărăturilor și a pregătirilor a rămas păstrată pentru aducere aminte. Acum, cam toți s-au adunat pe la casele lor sau pe la casele altora, pe unde au fost invitați! Mă rog, după caz! Se aud colinde, cum e datina și orașul e îmbrăcat în sărbătoare. Oamenii se bucură, că așa se face, se-ndoapă (fără să le fie foame) tot pentru că așa se face, beau și chefuiesc cu toții ca și când ar fi fericiți și fără griji! E sărbătoare și trebuie cinstită cum se cuvine! Măine vor zace cumiți pe la camerele de gardă ale spitalelor... După „datină”! Că da, a cam devenit o datină să-ți faci rău cu mâna ta! Măcar nu ți-l face altul... Cum spuneam orașul pare că a luat foc. Pare că la toate casele, toate ferestrele sunt luminate, speriiind contoarele de electricitate și fericind pe distribuitorii acesteia! Și totuși, nu! Rar, ici și colo câte o fereastră întunecată, spune că proprietarii sunt fie plecați, fie au probleme...

La bunica e beznă. A adormit. Grămăjoară de bulendre pierdută-n fotoliu, buniciuța pare a nici nu fi acolo! Doar lucrșoarele ei atestă că acolo ar trebui să fie cineva... Ceva mișcă totuși printe faldurile cămășii de noapte. E Pințoi, motanul casei de când se știe. Și casa și Pințoi! Pințoi, a apărut la ultima renovare a vechii clădiri și „miau” ici, alt „miau” colo, s-a făcut cunoscut și iubit de toți locatarii clădirii. Acum, pe fiecare dacă-l întrebi al cui e motanul, îți va declara cu convingere că e al lui! Trebuie spus că locuința, mă rog clădirea este de pe vremea celui de al doilea război mondial. A fost dărâmată la bombardamentele din '44, reconstruită, părăsită, părăginită. După evenimentele din 1989 relicva a fost revendicată de un moștenitor plecat din țară din o mie nouă

sute toamnă. A căpătat-o și a lăsat-o așa... În fine, după ani și somații din partea municipalității care îi cerea s-o renoveze, s-o dărâme sau s-o cedeze primăriei, respectivul a ales să o renoveze și să o introducă în circuitul locativ. Adică a închiriat-o pe bucăți. Afacerea s-a dovedit neprofitabilă, așa că după aproape zece ani, omul a vândut casa, tot pe bucăți! Buuun. Buniciuța de azi era pe atunci o doamnă puternică, în floarea vârstei, un om de afaceri prosper, autoritar și dur, dăruiță de natură cu un fizic perfect. Darnică cu frumusețea ei, (care era monedă forte!), i se deschideau ușile singure pe unde trecea... Ea a fost prima fericită proprietară a unui apartament elegant, cu trei dormitoare, terasă, beci, pod, etc, în buricul târgului! De! Avea bani și relații, mă-nțelegeți? Dar timpul trece luând cu el tot ce poate: ani, relații, puterea frumuseții tinere...

Pe toate le-a pierdut Buniciuța. Doar Pințoi a rămas lângă ea, lângă casă, ca un adevărat proprietar ce se credea! Și el era tare bătrânel, dar lui nu-i păsa cum arată... Astea fiind zise, acum, cam așa stăteau lucrurile în casa bunicii: Pințoi stăpân absolut, naftalină, rovacol, păianjeni, praf și singurătate. Bunica trăise ultimii ani bântuită de amintiri și introspecție... Întrebările pe care și le punea, erau cam așa: poate dacă făceam așa, sau dacă rămâneam cu..., oare era mai bine? Dacă... Și tot așa. Avea doi nepoți de pe urma soră-sii și a fost o vreme când s-a gândit să-i caute, prea târziu! I-au închis telefonul în nas, după ce i-au spus: „acum ne găsești? Cât am fost mici, cu mama bolnavă, nu știai de noi? Nici la înmormântarea ei n-ai putut să vii, acum ce vrei?” Și gata. Planurile ei de a cere ajutor au murit nenăscute... Era singură cuc, cu boala și siguratatea care rodeau nemilos. Cum stătea prăvălită în fotoliu, fără să miște, părea moartă. Nu era, doar simțurile și mintea ei erau amorțite. Uita să mănânce, să bea apă și uneori să meargă la toaletă... Din ce în ce mai rar era (relativ)





**Bătrână cu pisica,
pictură de Johann Lucas Kracker**

conștientă vis-a-vis de nevoile primare: apă-pă-pă-baie...Nu se punea problema să meargă la cumpărături... n-ar fi știut ce caută acolo! Dacă nu era poștărița care-i aducea pensia, murea de foame de mult! Ea, poștărița îi cumpăra una alta și mai avea grijă de bunicuță...

Cum mintea îi era plecată de mult, nu înțelegea ce-i aia pensie și de ce-i aduce „cineva” mâncare! Credea că așa e normal. Mai venea doctorul câteodată s-o vadă, dar renunțase de mult să creadă că bătrânica își va lua medicamentele... Într-un cuvânt, situația bunicuței era de plâns. Asta pentru cine n-a cunoscut-o în tinerețe! Aceia, cu siguranță ar fi spus că-și merită soarta! Doar Pințoi n-o judeca. Pentru el, era o poală caldă unde putea să se culcușească când dorea, era șunca uitată pe masă cu care se delecta când voia și mai era persoana care nu-l certa niciodată! Poate că o iubea în felul lui pisicesc! Păcat de iubire risipită. Bunicuța habar n-avea de viața lui. Pentru ea, Pințoi era ceva la fel de firesc precum scaunul pe care stai sau patul în care te culci! Am zis. Bunicuța era o epavă eșuată în propria viață. Și nu se știe cum s-ar fi descurcat, fiindcă poștărița a avut un necaz în familie care o chema la alte îndatoriri... N-a mai putut să treacă pe la bunicuță decât rar, din ce în ce mai rar... Astfel, în ziua despre care povestim,

bunicuța agoniza...

Cum nu mai avea noțiunea timpului, nu era clar de când zăcea în fotoliu, nici de când n-a mâncat. Pe ea se pare că n-o interesa. Pe Pințoi însă îl îngrijora tare că „omul lui” nu a lăsat nimic pe dulap, nici apa la baie nu curge, n-a mai făcut nimeni curat „la tăviță” și în casă era frig să mori nu alta! S-a simțit obligat să ia atitudine și s-a pus pe miorlăit. Întâi încetișor, apoi mai tare și a ajuns la orăcăieli de putea scula morții. Fără efect! Atunci a sărit pe clanța ușii de la terasă și minune! Ușa s-a deschis. Un val proaspăt și impertinent de frig a năvălit în casă. Și voci (destul de false!) care cântau colinde. Afară era ger, dar pe colindători nu-i supăra, fiind susținuți puternic de oarece țuică fiartă și mult entuziasm. Bunicuța nici nu s-a sinchisit. Mirare mare pentru Pințoi, care știa de mult că bunicuța ura frigul. Ca și el de altfel! Tot ce l-a dus capul a fost să plece în căutarea unui loc cald. Dar, caloriferul era rece, plapuma la fel... Atunci se va duce la altă casă a lui... Țuști! pe ușa de acum larg deschisă. Pentru a ajunge într-un loc cald, era musai să ajungă la intrarea principală a vilei și să aștepte să vină cineva s-o deschidă! Zis și făcut. Greu de realizat, când mai toată lumea era pusă pe petrecere! În fine, după ce a mai dărdăit el nițel pe lângă ușă, a sosit cineva. O altă mămică a lui, venea de undeva. Respectiva mămică, o cunoștea bine pe bunicuță, precum și simpatia specială a lui Pințoi pentru aceasta. Normal, s-a mirat să găsească mâțul afară și tot normal s-a grăbit să-l ia în brațe... Pințoi avea alte gânduri. Mă rog, ce gânduri ar fi putut el avea, dar miorlăind s-a îndreptat spre ușa terasei bunicuței. Cumva intrigată, „mămica numărul doi”, s-a dus după mâță s-o ia acasă. Așa, a putut observa ușa deschisă la bătrână, lucru de mirare și chiar îngrijorare, știind-o cu mintea-n vacanță! Restul e istorie: salvare, vecinii curioși au pus chef pe pauză, aoleli, „vai săraca putea să moară” etc. În urletele sirenei de pe salvare, bunicuța a plecat să sărbătorească Crăciunul la spital. Și bunicuța n-a murit. A rămas să-și poarte crucea... Cruce tot atât de grea, pe cât a fost de ușoară viața ei cândva! Viață de huzur, plătită cu favoruri deocheate... Acum trăiește să plătescă acea viață de huzur. Cer iertare cititorului că nu i-am spus o poveste frumoasă, despre o bunicuță exemplară... Dar, există din păcate și astfel de bunici ale nimănui, (despre care nu se vorbește!), pentru că n-au păstrat pe lângă ele pe nimeni... Și dacă da, povestea e despre o bunică, de fapt este mai curând pentru nepoate! Morala, o alegeți singuri! Noapte bună copii!





E IARNĂ AFARĂ

*E iarnă afară, privește cum ninge
Din flori de zăpadă îți fac un buchet,
Un fulg diafan, pe frunte m-atinge
Și-mi cântă-n ureche ceresc menuet.
Tăcerile-s pline de reverberații
Un cor se aude; sunt îngeri-n cer
Te iau azi de mână și prin constelații
Vom merge agale, pe căi de mister.
Privește cum ninge pe tâmpla mea iară,
Și-i iarnă afară și-n mine, pustiu
Surâsul tău înger –
perpetuă vară –
Mă face lumină și umbră să-ți fiu.*

NOIEMBRIE

*Noiembrie-și poartă frunzele moarte
Triști ochii tăi, mă privesc de departe
Și-n toamna târzie și plină de brumă
Speranța mea toată-i postumă.
Dar pentru visul și taina păstrată
Nu dau nici un fel de erată!*

AFARĂ-I GER....

*Afară-i ger, zăpadă nu-i
Deși e iarna-ncrâncenată,
Doar vântul, călător hai-hui
Se mai izbește de vre-o poartă.
De ger, nici câinii nu mai latră
Nu vezi țipenie de om,
Toată suflarea-i înghețată
Parcă-i de sticlă câte un pom.
Doar eu alerg, ca melcul: iute
Preocupată să mă-nalț
Spre adâncimi necunoscute
Vopsind al fluturilor smalț.*

"E DOAR UN CÂINE"

*Un câine urlă îndelung la lună,
Cu glasul omenesc, tânguitor,
Spunând în graiul necuvântător,
Că viață i-a rămas, cât o fărâmă.
E-un ger, de-ngheață și nimicul,
Iar luna, parcă-i bulgăre de gheață,
Iar el, săracul, n-a văzut la față
Un zâmbet cald să-i mângâie boticul.
Să aibă-n preajma lui măcar un suflet
Ar vrea să nu-i mai fie foame și urât,
Să nu se simtă-atât de amărât,
Simte-n coastă a gerului răsuflet.
Și urlă lung, dar cine să-l aline?
„E doar un câine” spun cei ce-l aud,
În timp ce urlă, urlă ca zălud
Și-n urletu-i sunt lacrimi și suspine.
Biet câine, frate-mi ești; durerea
Ce tu o simți e și durerea mea,
Și eu aș vrea să vină cineva
S-alunge tot urâtul și tăcerea.*

Fără titlu

*În casa sufletului meu,
Sunt eu, și eu, și eu, și eu.
O lume-ntreagă și, vezi bine,
Nu mai e loc și pentru tine.
De vei veni, să stai la ușă,
Nu scoate vorbe din cenușă,
Pe care să le-arunci apoi
Ca pe o punte între noi.
Azi ai să pleci, cum ai venit,
Dispari în minus infinit!
Eu voi rămâne tot aici
– trăiri intense, vorbe mici –
Pe care-am să le tac mereu,
Păstrate în sufletul meu,
Apoi, împinsă de destin,
Am să mă duc să mor puțin.*

*Poezii de DELIA STĂNILOIU,
Cercul Literar al Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București*

ERATĂ

Dintr-o regretabilă eroare, în numărul precedent, respectiv nr.3 (16) pe luna septembrie 2024 al revistei noastre, la pagina 31, autorul poeziilor de la rubrica Poesis este doamna Delia Stăniloiu și nu doamna Lucia Bădiță Secoșanu cum a apărut în mod greșit, de altfel ambele doamne fiind două prețioase colaboratoare ale noastre și membre ale Cercului Literar din cadrul Centrului de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București.



Cinciș Fest - 2024 la prima sa ediție

Zona de agrement Cinciș, o autentică zonă turistică, a fost gazdă ospitalieră a primei ediții a Festivalului Gastronomic Cinciș Fest 2024.

Cei prezenți aici, tineri și vârstnici, au descoperit cu satisfacție o destinație îmbietoare, originală, un peisaj superb, o natură primitoare.

Nu a lipsit premiarea celui mai gustos preparat la ceain, un spectacol de muzică populară, concert de muzică ușoară și o reușită discotecă.

Pe fondul unui cadru sărbătoresc, am consemnat premiarea a șase cupluri familiale care au împlinit 50 de ani de la căsătorie, fiecare dintre ele cu pasiuni și realizări care le-au oferit expresie și perspectivă asupra vieții.

A fost un moment de recunoștință din partea Primăriei Teliucu Inferior și a Consiliului local (primar ing. Pupeză Daniel Gheorghe) față de aceste familii care s-au condus și trăiesc alături de semeni cu respect și înțelegere.

Așa după cum susținea primarul comunei, aceste cupluri sărbătorite și-au creionat viața cu bucurie și învățăminte, știind să-și dezvolte abilitățile și să găsească soluții pentru a aduce valoare și impact în propriile proiecte.

A fost o zi aniversară care trebuia sărbătorită.

Iată și numele familiilor premiate: Apostol Gheorghe și Tiberia, Codreanu Traian și Emilia, Goleșie Ioan și Victoria, Lăscuț Ioachim și Rodica, Tămaș Aron și Ioana, Vlad Ioan și Maria.

Fiecare cuplu a primit din partea ziarului „Accent Media” (director Cornel Poenar - vicepreședinte al Filialei județene a Uniunii Ziariștilor Profesioniști din România) - Diploma de onoare „O zi din viață” în amintirea anilor trecuți, o zi din jurnalul sufletului, cu o puternică satisfacție care a trezit și menține dragostea și dorul de viață.

Întrucât unii dintre sărbătoriți sunt membri ai Asociației C.A.R.P. „Speranța” Hunedoara, președintele acesteia, ec. Rotar Delian Dorel,



le-a transmis un mesaj, din care spicuiem: „La mulți ani și să găsiți în continuare înțelegere familială, străbătând cu mult curaj cărările vieții. Prin pasiunile care vă definesc, să vă oferiți mereu bucurie și confortul unei vieți civilizate”.

Prezent la acest moment unic în viața celor șase cupluri, Vili Orășanu, în calitate sa de consilier, în cadrul Consiliului Director al Asociației C.A.R.P. „Speranța” Hunedoara, strângându-le mâna, i-a felicitat pe toți sărbătorii cu dragoste și respect.

**Au consemnat Ioan Vlad
și Georgeta-Ileana Cizmaș/ UZPR**



Unde sunt toamnele copilăriei mele...

Jurnalist Ionuț CRIVĂȚ

Mi-e dor de toamnele ce trecură. Mi-e dor de bobul strugurelui vânat, pe care-l jucau în picioarele goale frumoasele fecioare, de mustul dulce năpădit de viespi și de albine, de pâinea caldă și de-o pastramă de oaie între două felii de pâine coaptă în țest. Așa este, mi-e dor de amintirile mele, de cumiștenia și liniștea acelor vremuri, când nu erau pandemii, uragane, războaie și 32 de grade în octombrie.

Of, Doamne, pe fecioarele cu faldurile fustelor ridicate peste pulpele bălane nu le-am prins, așa cum citisem că se purtau ele pe vremuri, când bunicu-meu ardea câte o țigară. Și, bunică-mea îi spunea: Nu mai fuma, Mărine, că astea te bagă în pământ! Și l-au băgat.

O prindea între două dește, într-o fâșie din Scânteia. Presăra niște tutun, îl strângea cât se putea în pătrățelul tipărit, iar apoi trăgea o limbă ca să-l lipească, și-i dădea foc cu un chibrit, două, trei, până scăpărau niște scânteii.

Nu prea înțelegeam eu ce bucurie avea el din mukul ăla de hârtie care ardea, pentru că după ce trăgea jumătate din chestia aia nedefinită care-i atârna în colțul gurii, tușea până îl lua cu sudoare rece pe la tâmpile. După ce-o fuma jumătate, drăcuia până își revenea în simțiri.

Dar am prins acest obicei de a juca în picioarele struguri, într-o comună din Teleorman, Poroschia, într-o piuă de lemn sau de piatră, cu cizme de cauciuc, folosite musai pentru așa ceva.

Asta a fost odată, când lumea era mai așezată și omul trăia o singură viață, nu zece ca acum și toate pe fugă, speriat de ceea ce i s-ar putea întâmpla în ceasurile care vin, adică să-l lovească vreo molimă, să-l mute vreun ciclon cu casă cu tot în altă localitate și să culeagă drone rusești și ucrainene din grădină.



E totuși bine că am memoria scurtă a lucrurilor rele, dar trebuie să mi le amintesc pentru a face o comparație cu tihna și înțelegerea rațională a lumii din anii cei nevinovați și nebunia de acum. Mi-aduc aminte de marea încercare a omenirii, în buza pandemiei de Covid 19, când eram sfătuiți să ne facem provizii.

Avem în zona serviciului vreo două prăvălii de cartier cu marfă multă și prețuri mici, ca pentru amărășteni și pentru cei cu ajutoare și pensii sociale care spărgeau semințe la piciorul blocului de dimineață și până seară. Ȑia oameni fericiți, sunt și acum la fel de mulți și la fel de fericiți. Ei bine, eu vreo săptămână, am tot cărat în două sacoșe mari de rafie, conserve de pește, fasole cu cârnați, carne de vită/porc/pui, bulion



la borcan, paste făinoase, covrigi cu sau fără sare, pufuleți, napolitane, eugenii, ulei, orez, fasole boabe, oțet (un bax, nu știu la ce-mi trebuia atât că doar nu puneam gogoșari). Apoi, alergam să-mi sară ochii și plămânii din piept după spirt medicinal, clor și hârtie igienică. Leșeam cu declarație pe proprie răspundere, ca Jean Valjean, ca să nu mă ia poliția la întrebări. Biserica din fața blocului era păzită ca un penitenciar de maximă siguranță, ca să nu se strecoare pe sub gard vreo bătrână covidată! Aproape doi ani am mâncat la conserve de fasole cu cârnați de era să fac botulism, nu mă înduram de ele. Cum să le arunc, dădusem o căciulă de parale și se apropia și termenul de expirare.

Au trecut ani de atunci, parcă nici n-a fost ceva într-atât ca să ne orbească și să ne ia mințile cum a fost pandemia de Covid. Dar, uite că timpul are răbdare cu prostia omenească, până mai acum vreo câteva săptămâni când era să vină ciclonul. Bine că n-a durat decât o zi. Dar ziua aia, a fost memorabilă...

Pe părinți îi am la țară, cumva cam pe acolo pe unde ar fi trebuit ca urgia să fi trecut și măturat totul în calea sa. Sună-i din jumătate în

jumătate de oră, pune-i să stea, bieții de ei, cu gura căscată și ochii zgâiți spre apus, se vede, vine, nu vine? Care-i treaba? Băgați mașina în garaj, puneți-vă telefoanele la încărcat, să aveți baterie în caz că se oprește curentul. La noi, în sat și dacă adie ușor vântul se ia curentul. Preventiv, cică.

- Să proptiți porțile cu drugi de fier, puneți cărămizi, urcați grâul în pod, luați aparatul de radio de pe verandă și bagați-l în casă, la încărcat (e pe acumulatori, ce vrei, nu mai stăm cu tranzistorul în perete, pe prispă, ca pe vremuri).

- Să aveți baterii pentru lanternă, o traistă cu țoale la-ndemână, bani, acte, să nu vă prindă nepregătiți. Despre cei din Moldova am aflat după trei zile că îi luase apa, probabil că autoritățile aflaseră odată cu noi, de la știri. Așa că acum s-au mobilizat și ne-am mobilizat și noi, corespunzător.

- Măi, să închideți găinile!

Și tot așa, panichează oamenii, bagă-i în sperieți, cu ciclonul care n-a fost de fapt decât o ploaie mocănească de toamnă... de care mi-a fost așa de dor și care se anunța atât de zbu-ciumată!

Când toate ni se par potrivnice și parcă lumea e cu susul în jos, trebuie să ne găsim sau să ne regăsim echilibrul. Numai așa vom face față la toate câte vin asupra noastră. Și, de ce nu, o splendidă bijuterie poetică, ne poate ajuta.

A fi

de Mircea Micu

A fi peste mormântul verii,
Sedus de viață ca de-un dor,
Mânz tânăr degustând lumina,
Sălbatic și nerăbdător.

Să crezi că nu există moarte,
Că morții sunt numai un fel
De fluturi adormiți de muzici
Și-nchiși în bile de oțel.

A fi uitat de toată lumea,
A fi iubit de cine vrei,
Când vin să te-ncălzească noaptea
Fragile, turmele de miei.

A fi pe-un câmp uitat de lume,
De smog uitat și de mașini,
Tu singur duelând în aer
Cu săbiile unor crini.

A ști râzând, că sânul tandru
Rotit în porțelan etern
Se surpă-n el până devine
Mormânt al laptelui matern.

Și peste toate, ca un tigru,
Să treci râzând și să te minți.
Și când amenință zăpadă
Să o întâmpini cu o floare-n dinți.





De la Moș Crăciun, la Moș Gerilă!

Jurnalist Ionuț CRIVĂȚ

Cu siguranță generațiile șaptezecistă și optzecistă și-l aduc aminte, deși au trecut 35 de ani de la evenimentele din 1989, pe mult așteptatul în noaptea de Anul Nou, pe Moș Gerilă.

Fiecare popor, se pare, a avut Moș Crăciunul său, arhaic, venit din timpuri străvechi. Ne vom ocupa altădată de moșii altor popoare nordice, vestice și cele de peste marea ocean. Legende și poveștile lor sunt arhicunoscute, de la moșul care stă în Laponia, cu renii, la cel adus de coloniști în cele două Americi și până la banalul, suprasaturatul, obositul moș de azi, comercial, rumen în obraji, pântecos, neverosimil, care face reclamă la ciocolată și bauturi carbogazoase.

Cum a apărut Moș Gerilă, de unde se trage, fabricat pe bandă rulantă în blocul comunist, asumat și promovat până și în ședințele de partid?

Moșul slav, denumit Ded Moroz sau Morozko se pierde undeva în mitologie. Tradiția lui este răspândită în principal în țările slave din estul continentului european și este o parte semnificativă a culturii ruse. La începutul erei sovietice, autoritățile comuniste l-au interzis pe Ded Moroz. Cu toate acestea, interdicția a fost ridicată și el a devenit în curând o parte semnificativă a culturii sovietice. Traducerea literală a lui Ded Moroz ar fi de Bătrânul Îngheț, iar drept garderobă are o haină lungă de blană, roșie sau albastră, căciulă asemeni și este încălțat cu valenki, un soi de cizme din pâslă. Are un baston lung, magic, asupra sa și călătorește cu o troică, adică o sanie trasă de trei cai.

Acest moș făcea cam tot ceea ce fac moșii din ziua de azi, aducea cadouri, primea scrisori de la copii etc., dar după marea revoluție rusă tradițiile de Crăciun au fost descurajate inițial, blamate, deoarece erau considerate a fi „burgheze și religioase”, pentru a ajunge într-un final să fie interzise.

Comuniștii, după marea revoluție din octombrie, care a avut loc în noiembrie, au încercat o



Moș Gerilă, proletarul, își leapădă barba de Moș Crăciun (Ziarul Națiunea 20 dec. 1848)

simbioză ciudată. Au luat moșul lor, slav, de secole, poate chiar precreștin, i-au pus o pufoaică pe umeri și i-au tras o căciulă cu urechi și... cu el la export. Astfel le-a ieșit, Moș Gerilă, moș, adoptat de toate țările din blocul comunist, încă din zorii luptelor de înfăptuiri mărețe. Încet, încet acest Moș l-a înlocuit și pe al nostru, pe inițialul Moș Nicolae și adoptatul Moș occidental.

De precizat că, în perioada comunistă nu numai denumirea moșului era schimbată ci și unele simboluri. Spre exemplu, Sărbătorile de Crăciun s-au transformat în Sărbători de iarnă, iar bradul de Crăciun a devenit Pom de iarnă. Și, între noi fie vorba era mai degrabă molid, pe care îl cupărai din piață și se scutura în tramvai, iar zilele de 25 și 26 decembrie erau zile lucrătoare, pentru a șterge definitiv din conștiința populației simbolistica și însemnătatea acestei



sărbători care, lăsând la o parte personajul legendar, reprezintă cea mai mare sărbătoare a creștinătății după cea a Învierii Domnului.

Acum, ca să rămânem obiectivi până la capăt, totuși, nu te oprea nimeni cu mitraliera ca să nu intri în biserică. Oamenii mergeau la sfințele sărbători cum merg și astăzi, se botezau, trăiau și se îngropau creștinește. Diferența o fac tot oamenii, cei de ieri și cei de azi.

Moș Gerilă era prezentat ca un personaj progresist, el promova valorile comuniste și educa pe cei mici în spiritul socialist. Îl așteptam, cu înfrigurare, în seara zilei de 31 decembrie, adică în ajunul Anului Nou, cu cadouri, bomboane cubaneze și portocale. Mici cadouri pe care le găseau părinții pe la librărie, jucării din lemn și deja celebrele aparate de radio Ric. O minunăție, cât un pachet de țigări cu o singură cască, cu fir. Cei mai înstăriți părinți își puteau permite și un trenuleț electric, cu locomotivă, vagoane și șine.

Moș Gerilă venea, cum vine și acum Moș Crăciun, întâi la școală, unde se organizau serbările de sfârșit de an, cu recital de poezie patriotică și cântece despre iarnă, săniuș și bucuria zăpezii. Purta o haină lungă, până la pământ, roșie și cu o bordură albă, de zăpadă. În particular, adică în familiile cosmopolite, muncitorești, moșul erau un membru al familiei care întorcea cojocul Alain Delon pe dos, la fel și căciula de astrahan, își lipea cu aracet barbă și mustăți din vată, și bătea în ceas de ajun în ușa apartamentului. Bradul de Crăciun sau Pomul de Iarnă, nu prea arăta ca în povești, era mai mult un băț cu câteva crengi pe el, dar pe care îl orna din plin cu globuri, beteală și lumânările. Suporturile de brad/pom erau universale și nu trebuia să cioplești prea mult, pentru că toți erau cam la fel. Instalația electrică reprezenta cea mai mare bătaie de cap, deoarece dacă se ardea un bec, nu se mai aprindea nimic și trebuia să iei fiecare beculeț la mână ca să vezi care era defect.

Regimurile comuniste au încercat să-l introducă în tradițiile locale pe Moș Gerilă ca personaj de rezervă al celorlalți doi moși, în încercarea lor de a înlătura rolul religiei din tradiții. Nu prea le-a reușit, deoarece oamenii mergeau în continuare la biserică, împărțeau merinde pentru cei răposați, se rugau la icoane, așa cum o făceau, de altfel, mai pe ascuns ce-i drept, și cei din clasa conducătoare, cu icoanele ascunse pe șifonier. Moș Gerilă a fost lăsat la vatră imediat după 1989, și, imediat până să-l redescoperim pe al nostru moș aducător de cadouri și bucurii, a venit altul. Pe acesta l-am adoptat și ni l-am



Moș Gerilă, cu cojocul de alain delon, așa cum l-am pomenit în anii '70 - '80

însușit întru totul, l-am uitat pe al nostru Moș Nicolae, și îl așteptăm cu ardoare pe Moșul nou, de peste ocean, gonind prin magazine și mall-uri ca să-i umplem sacul.

Reproducem în încheierea acestei călătorii prin istoria recentă o poezie celebră, mai mult decât potrivită acestui context pe care l-am abordat. Ea îi aparține marelui poet Adrian Păunescu și pe cât de emoționantă, pe atât de curajoasă este, având în vedere că a fost scrisă prin anii '80 și recitată public, în sălile arhipele ale Cenaclului Flacăra, punând pe jar Securitatea acelor vremuri.

Iarăși în așteptarea lui Moș Crăciun

Ninge cu ceruri, ninge cu basme,
Se-mbrățișează, nu se opun,
Două iluzii, două fantasme,
Sunt Moș Gerilă și Moș Crăciun,

Poartă desagă, nu poartă cruce,
Simte și gerul pe la urechi,
Dar Moș Gerilă îl va aduce
Pe Moș Crăciunul nostru străvechi.

Poartă desagă, nu poartă raniți,
Sunt sfinți de pace, nu de război,
Pe Moș Gerilă ducându-l la graniți,
El, Moș Crăciun se-ntoarce la noi,

Cade din ceruri ultima filă,
Fiii românilor colinde spun,
Ce doriți voi să vă dea Moș Gerilă?
Să ni-l aduca pe Moș Crăciun!



O cronică de Crăciun...



ION LUCA CARAGIALE
(Momente și schițe)

Dacă există cineva care a deslușit până în auricule și ventricule, până în taina sa cea mai ascunsă firea românului, metehnele, calitățile și defectele sale, pornirile cele mai aprinse și mitocăniile cele mai rudimentare, acela a fost, este și va fi atâta vreme cât va exista acest popor, Ion Luca Caragiale. (Redacția)

Într-o urâtă dimineață, pe la sfârșitul lui noiembrie — ploaie, ninsoare, vifor, să nu scoți un câne afară din bordei, chem pe cel mai încercat colaborator al Revoltei naționale și-i zic:

— Stimate domnule Caracudi, dumneata, care de atâta timp ne-ai dat ca reporter dovezi de strălucită imaginație, ești designat să faci ziarului nostru un important serviciu.

— Care, domnule director?

— Scoatem de Crăciun un număr „literar, științific și artistic». Avem în sertare destulă materie; vom face o frumoasă selecțiune. Ne lipsește numai cronica specială pentru sărbătoarea nașterii... Ce zici?

— Cu plăcere...

— Crăciunul cade luni; trebuie să apărem cel mai târziu joi la 21 de dimineață... Un număr de lux, îngrijit, nu rasolit ca numerele cotidiene; bine aranjat, tipărit frumos și nu ciuruit de greșeli...

— Binenteles; ...dar...

— Dar ce?...

— ...la priviți afară, ce vreme! În adevăr, e un vifor strajnic.

— Ce are-a face vremea — zic eu — cu cronica noastră?

— Nu prea are; dar... mă cheamă părintele la masă; mereu îmi face semne: i-e foame — s-a sculat de dimineață. Părintele este so-crul confratelui. Domiciliază împreună, tocma

peste drum de redacția noastră, în curtea bisericii Sf. Ion. De pe prispa caselor se vede drept în redacția noastră, și viceversa, firește. Vara, când ținem ferestrele deschise, îl cheamă reverendul pe ginere-său din gură: „Ignate, gata!”, îi face semne. De aceea, Caracudi lucrează totdeauna la masa de la fereastră.

— Prin urmare — zic — nu te mai țiu... ne-am înțeles: o cronică de Crăciun — „Betleemul, staulul, ieslea, steaua, magii ș. cl.” — nici mai lungă de trei, nici mai scurtă ca două coloane...

(.....) Pe când fac tristele mele reflexiuni, intră, plouat ca un cățeluș lăptos, tânărul și simpaticul nostru colaborator literar, pseudonimul Piccolino — un copil care a primit de mic o distinșă educație literară franceză în casa părintească; la anul, termină liceul; e încă minor; dar ce talent! cu ce facilitate și personală apucătură îți aruncă rima ! L-am întrebat, când, sfios, mi-a adus întâia oară câteva poezioare, niște adevărate perle: “Enseigne-moi, jeune homme, où trouves-tu la rime” ?... El mi-a răspuns îndată, modest, dar sigur: „La rime, cher patron, est mon souci minime”.

— Piccolino drăguță, tocmai la dumneata mă gândeam... Un număr special de Crăciun numai cu proză e ca un cozonac fără stafide. Poți, te rog, să-mi dai curând două-trei poezioare?

— Vi le aranjez îndată, maestre; le am aproape gata. Au trecut peste două săptămâni de la acestea: vine Crăciunul. În fiecare zi, îl întreb pe amicul Caracudi:

— Dar cronica?

— E ca și gata.

— Când mi-o aduci?

— Mâine. Tot așa de azi pe mâine, am ajuns marți în ajunul lui Ignat: poimâine dimineața tre-



buie să apară numărul... Materia cealaltă e gata. Aștept toată ziua — degeaba. Îi trimit vorbă acasă peste drum — îmi dă răspuns să n-am grije. Deschid fereastra; îl strig — nimic. Se-nșerează bine... Un gând neplăcut îmi flutură prin cap la amintirea proastei glume ce i-am făcut-o; să știi că am rămas fără cronică de Crăciun — m-ancălțat!... Cârpașii tot cârpași. D-abia a zburat gândul meu, și iată d. Caracudi... Cum îl văd:

— Cronica! unde e cronica, nene?

— E dată la tipografie. Adevărat? Pe onoarea mea!... Și zicând acestea, mă privește cu acel zâmbet și acea clipire din ochi caracteristice, cari, de câte ori le întâmpini, te fac să gândești: dacă ăsta nu este imbecil, atunci mă crede pe mine că sunt. De vreo câteva zile se-ndreptase vremea; se zbicise bine; speram, după semne, s-avem zile frumoase de sărbători — când colo, peste noapte spre Ignat, se schimbă deodată vântul, și ținăte iar!... Plouă, ninge, îngheață, se topește; vifor orb; o vreme — să nu scoți un reporter afară din redacție. Mă scol dis-de-diminează cu grije. Cum mă deștept, îmi dă servitoarea o scrisoare; e de la d. Costică, paginatorul ziarului: „Domnule lancule, cronica dată de d. Caracudi am oprit s-o culeagă; acuma nu merge; trebuie amânată până la primăvară. Stăm pe loc cu numărul. Ce e de făcut? Vă rugăm, veniți cât se poate mai curând.» Nu înțeleg... Ce să fie? lute, mă sui într-o birje... Ce vreme, Dumnezeule!... Am ajuns.

— Ce e, domnule Costică?

— Uite, domnule lancule. Citesc, ca dus de pe lume: „Christos a-nviat!! De la un capăt al globului la celălalt, din răsărit până-n apus, de la miazănoapte până la miazăzi, pe când natura se-mpodobește în strălucitele vestminte ale primăverii, în sunetele triumfale a mii și milioane de clopote de la mândrele catedrale ale celor mai splendide capitale de imperie, până la umilele bisericuțe din cele mai sărmene cătune, popoarele creștine se salută vesele cu magicele cuvinte: Cristos a-nviat!”

— A! infamul! asasinul! strig eu. M-a omorât Caracudi, frate Costică!... ce e de făcut?

— Faceți dv. ceva la iuțeală. Fuga, la redacție... Nu voi nici să-mi arunc ochii peste drum... Scriu și șterg, și iar încep și iar șterg... tremur și m-apucă un cârcel la deget... nu mai pot ținea condeiul... Și ceasurile sunt aproape zece!... și iar îmi blestem ursitoarele!... când — apare pe ușe, cine!... cine? asasinul! D-abia pot ridica privirea și, cu glasul leșinat ca de lehuză după grea facere, îi zic:

— Mersi, nene Caracudi!... Bine ți-ai bătut

joc de mine, drăguțele!

— Cum joc, domnule director?

— Poftim. Și-i întind filele mototolite. Le privește și-ncepe să râză.

— Scuzați; a fost o mică eroare... Eu le am cronicile astea gata... Dar, prin ce am trecut de ieri până adineaori — dac-ați ști! am greșit; n-am luat seama când am scos-o din sertar... (și cât îmi vorbește foarte volubil, mereu se uită pe fereastră). Merg să v-aduc una de Crăciun... știu sigur că am și una de Crăciun... trebuie să am și una de Crăciun...

— Atunci, nu mai trebuie să te duci, frate Caracudi. Tot ce te rog e să iei un condei, că eu nu pot scrie, am un cârcel la degete... Scot din raft tomul 11 din Larousse, îl deschid și zic blând valorosului condeier:

— Scrie, te rog. El s-așează la locu-i lângă fereastră, pe care o șterge bine de abureală cu căciula. Eu dictez: „Sărbătoarea Crăciunului este una dintre cele mai vechi ale creștinătății. Ca să ajungem la epoca instituirii ei, trebuie să suim până aproape de leagănul bisericii. După unii autori, această sărbătoare a fost statornicită, la anul 138 al erei noastre, de către episcopul Telesfor...” Văd pe Caracudi scriind cu ochii pe fereastră, fără să se uite la condei.

— Ce-am zis? îl întreb.

— „...anul 1883 al erei noastre de către episcopul Telefon...” Și până să-i strig eu „ieși afară!» trănțește condeiul, pune mâna pe căciulă și iese ca din tun, bufnind ușa. Peste un moment, Piccolino... îi dictez articolul. Dup-amiazi tirajul a patru pagini e aproape gata... Numărul nostru a ieșit tare frumos. Au făcut mult efect și articolele științifice și poeziile și începutul nuvelei; dar mai ales au impus un vădit respect confrăților informația cu „fericita coincidență” și savantul meu articol despre instituția sfântului episcop Telefon. Duminică, în ajunul Crăciunului, primim la redacție vizita părintelui stavroforul Pantelie Bîrzescu, care vine să ne heretisească cu nașterea, însoțit de valorosul nostru colaborator — strașnic de veseli amândoi.

— Nașterea ta, Christoase dumnezeul nostru, răsărit-a lumii lumina cunoștinței... ș.cl. Și după ce isprăvește cântarea:

— La mulți ani, nene lancule! Eu mă închin smerit, sărut icoana și, aruncând ginerelui o privire dulceagă, răspund socrului:

— Adevărat a-nviat, taică părinte! Ș-afară-i grozav... și plouă și ninge, și pică și-ngheață... o zloată cumplită... un vifor nebun... o vreme, prăpăd! să nu iasă un popă afară din casă.



Umor la tipar...



◆ ◆ ◆ ◆
Bulă la ora de Sociologie:

- Numim hoț pe cel care ia proprietatea altuia – explică profesorul.
- Bulă, tu nu ești atent!
- Ba da, domnule profesor.
- Atunci spune-mi, ce aș fi eu dacă ți-aș scoate din buzunar 1.000 de lei?
- Vrăjitor, domnule profesor.

◆ ◆ ◆ ◆
La o înmormântare, preotul vorbind despre defunct spune:

- Era un soț bun, un excelent creștin, un tată exemplar și un om cu o inimă mare pentru toți.

Auzind toate acestea, văduva mirată îi șoptește fiului la ureche:

- Du-te tu și vezi dacă ală din sicriu e într-adevăr tatăl tău!

◆ ◆ ◆ ◆
O fetiță abia a terminat prima săptămână de clasa întâi și a venit supărată acasă:

- Îmi pierd vremea cu școala, îi spune mamei. Nu știu să citesc, nu știu să scriu și nici să vorbesc nu mă lasă!

◆ ◆ ◆ ◆
- Doamna învățătoare, poate fi pedepsit cineva pentru un lucru pe care nu l-a făcut?

- Nu!
- Atunci nu o să mă pedepsiți pentru că nu mi-am făcut tema!

◆ ◆ ◆ ◆
O fetiță de 5 anișori și-a întrebat fratele mai mare:

- Ce e iubirea ?
- El i-a răspuns:
- Iubirea e atunci când tu îmi furi ciocolata din ghiozdan în fiecare zi și eu totuși o țin în același loc mereu.

◆ ◆ ◆ ◆
Un hoț intră noaptea într-o casă unde proprietarii erau plecați. Când tocmai băga banii în sac, aude o voce:

- Iisus te privește!

Se uită el în toate părțile și nu vede nimic. Mai încolo bagă bijuteriile în sac și iar aude o voce:

- Iisus te privește!
Se uită hoțul și vede un papagal. Papagalul îi zice:

- Pe mine mă cheamă Moise, dar să știi că Iisus te privește.

Hoțul râde și întreabă:

- Ce tâmpit își botează papagalul Moise?

Papagalul răspunde:

- Același tâmpit care și-a botezat dobermanul Iisus.

◆ ◆ ◆ ◆
Bulă intră în biroul șefei lui și îi zice:

- Ce faci, papușă?

Șefa, indignată:

- Domnul Bulă, dar cum vă permiteți?
- Ete, așa vorbesc eu cu tipele cu care am dormit împreună!

- Da când am dormit noi doi împreună, domnul Bulă?! replică indignată șefa.

- Ieri, la ședința de analiză a rezultatelor departamentului nostru...

◆ ◆ ◆ ◆
Profesorul: Bulă, ai copiat la examen?

Bulă: Nu, domnule profesor!

Profesorul: Atunci cum explici că tu și colegul tău aveți aceleași greșeli?

Bulă: E simplu! Avem același profesor.

◆ ◆ ◆ ◆
Bulă se adresează încurajator către fiul său:

- Hai, fiule, încă un pas, încă un pas! Încă unul, așa, așa, micuț, încet-încet! Bubulinoooo, adu-mi repede camera video să îl filmăm pe feciorașul nostru, a venit de la balul de absolvire!

◆ ◆ ◆ ◆
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”

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

Revista "OMENIA", publicație trimestrială a Federației Naționale "OMENIA", aflată în cel de al XVI-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, 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 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: 021.423.17.49**

COPYRIGHT:

Este autorizată orice reproducere,
cu condiția specificării sursei.

IANUARIE

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

FEBRUARIE

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

MARTIE

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

APRILIE

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

MAI

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

IUNIE

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

IULIE

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

AUGUST

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

SEPTEMBRIE

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

OCTOMBRIE

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

NOIEMBRIE

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

DECEMBRIE

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

E-mail: fn.omenia@yahoo.com

E-mail: secretariat@fn-omenia.ro

Website: www.fn-omenia.ro

Tel: 021-423.17.49;

Mobil: 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