



Dragi seniori,

Marele scriitor francez, Victor Hugo scria că “speranța este cuvântul pe care Dumnezeu l-a scris pe fruntea fiecărui om”. Acum, mai mult decât oricând și în aceste vremuri pe care le traversăm, acest cuvânt trebuie să ne însoțească pretutindeni. Luptăm cu un dușman perfid și necunoscut. Este pretutindeni și nicăieri. Peste tot în jurul nostru s-au așternut teama și neîncrederea în ziua de mâine, în clipa care trece, în speranța - iată că ne întoarcem mereu la ea - că totul se va termina într-o bună zi și că totul va reveni la normal.

Unii dintre dumneavoastră au trecut prin cel mai crunt război al omenirii, prin foamete, măceluri, boli și sărăcie, pe care omul le-a născocit pentru asuprirea și decimarea aproapelui său. Acum, însă, alte vremuri ne pun la încercare.

Nimic nu va mai fi la fel din ceea ce știam și am trăit. Va trebui să ne obișnuim cu ideea, pentru că viața și lumea nu se sfârșesc aici și acum. Vom lupta în continuare, vom iubi, vom spera, vom munci și ne vom adapta. „Panta rei” spuneau vechii greci, adică, toate trec. Totul e să le trecem cu bine.

Federația Națională „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România este și va rămâne un

vector de stabilitate, un liant care ne leagă și ne protejează. Veștile care ne vin din teritoriu ne bucură și încurajează. Măsurile care s-au luat la nivelul fiecărei asociații, membre a Federației noastre, ne confirmă încă odată că suntem o familie unită și puternică în fața tuturor provocărilor prezente și viitoare. Cu Dumnezeu înainte, cu speranță, încredere și mai ales cu Omenie!

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

Inginer

Gheorghe CHIOARU

“Noi suntem cei din linia întâi, ieri șpăgari, azi eroi!”

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

Toată viața luptăm pentru interese, idealuri, visuri, locuri de muncă bănoase, confort și bunăstare. Iată-ne că am ajuns, acum, în momentul în care prețul luptei este viața însăși, a noastră și a celor dragi. Zi de zi, ceas de ceas, în aceste vremuri, auzim și ne cutremurăm cum vuiesc sirenele ambulanțelor pe sub balcoanele apartamentelor. Cine sunt acești oameni minunați care ne salvează viața și ce ne sfătuiesc să facem în vreme de coronavirus? Sintagma “Noi cei din Linia Întâi” se aplică cel mai bine medicilor din spitale și personalului de pe ambulanță. Cine sunt

acești oameni minunați care ne salvează viața? Sunt oamenii care au fost dintotdeauna, cei pe care ieri îi numeam șpăgari, iar azi eroi. Aflăm chiar de la ei ce ne așteaptă în continuare, într-un dialog în exclusivitate cu domnul doctor Emilian-Ioan IMBRI, directorul Spitalului Clinic de Boli Infecțioase și Tropicale “Dr. Victor Babeș”.

Domnule doctor, în contextul epidemiei de coronavirus, după 15 mai s-a trecut la starea de alertă, iar măsurile s-au mai relaxat. Totuși, afirmați dumneavoastră într-un interviu - va trebui să învățăm să conviețuim toată viața cu acest virus, așa cum conviețuim cu celelalte tulpini de corona, cu care

trăim de ani de zile. În acest context, la ce trebuie să ne așteptăm la iarnă?

Așa este. Această tulpină de coronavirus și-a câștigat bătălia și locul. El virusul este aici cu noi, va trăi cu noi și nu va mai pleca de aici. Va trebui să ne obișnuim, să trăim și alături de această tulpină, alături de celelalte coronavirusuri cu care, de altfel, suntem obișnuiți de ani și ani de zile. Până la iarnă, cum spuneți dumneavoastră, haideți mai bine să vedem ce-o să mai fie până la iarnă! Nu cred că o să avem clipe de relaxare totală și nu cred că o să fim liniștiți cum eram când ne luptam doar cu gripa sezonieră. Acest virus, atât timp cât nu avem un tratament și un





la fel și cel al celor internați, pozitivi. Toate spitalele în care au fost internați cei bolnavi de Covid-19 au raportat, prin purtătorii de cuvânt, că simptomatologia – în 90% din cazuri - a fost una ușoară sau relativ ușoară, existând de foarte multe ori situația că bolnavul era asimptomatic, dar virusul era prezent. Ca atare, lumea a ajuns să aibă mici îndoieli vizavi de pericolozitatea acestei eventuale îmbolnăviri. Cadrele medicale la fel, gândiți-vă puțin.

După două luni de echipat, dezechipat, măsuri de protecție, de distanțare, de stat prin hoteluri pentru a nu risca să-și îmbolnăvească familiile etc., au obosit și psihic au început să cedeze. Decesele, din păcate, au fost, dar nu au fost de amploarea celor înregistrate în alte țări, de 900 de decese pe zi. Noi avem vreo 900 de decese în două luni de zile, dar și aici statistica arată că, în mare parte decesele s-au înregistrat la persoane trecute de 60 de ani cu comorbidități, adică cu afecțiuni care sunt prezente simultan la aceeași persoană. Ei bine, în contextul acesta ești tentat să te relaxezi, chiar dacă nu te lasă autoritățile. Aici este pericolul.

În condițiile lipsei unui vaccin și a unei medicații corespunzătoare vom repeta în sezonul rece tragedia trăită până acum. Dar până atunci, ce facem acum?

Ne așteptăm, în continuare, ca această relaxare să provoace noi îmbolnăviri. Noi nu am măturat virusul, nu l-am băgat



foto: <https://www.viva.ro/>

vaccin pentru el, va fi pentru noi un pericol permanent de a-l contracta.

Depinde de noi când o facem și cum o facem. Depinde de noi în ce sens - în modul cum ne protejăm și de modul

în care alegem să ne îmbolnăvim, a lăsa garda jos, asta însemnând fie a obosi să ne mai ferim, fie a ne plictisi. În România, numărul de îmbolnăviri, raportându-ne la celelalte țări europene a fost cu mult mai mic,

În cutii, nu l-am închis undeva. Eu folosesc următoarea expresie – i-am rupt picioarele! Adică ne-am izolat, ne ferim să ne mișcăm pentru că prin noi se mișcă acest virus, trece de la unul la altul și se propagă. România, așa cum a fost ea, cu un sistem de sănătate mult mai puțin performant decât în țările vecine, a reușit să controleze mult mai bine transmiterea acestui virus.

În momentul în care a fost valul acela de revenire în țară a multor mii de români din Italia, Spania, etc, noi deja ne duseserăm bătrânii în munți, ascunsese răm oamenii în păduri. Băga-se-m

frica în populație și oamenii au început să stea acasă, școlile închise, bătrânii nu mai ieșeau, iar valul de persoane care aducea cu el virusul a întâlnit în față posibilitatea mai mică de transmitere.

În plus, cu greu, cu chin, cu ajutorul poliției, al armatei foarte mulți dintre cei care au venit au fost trecuți în carantină. Astfel situația a fost controlată și controlabilă. Din acest motiv, cred eu, în România nu a fost un asemenea prăpăd. Dacă noi renunțăm în momentul acesta și ne relaxăm prostește și nu mai ținem cont de nimic și

ne întrebăm ce s-a întâmplat, de fapt, nu va fi bine. Vedeți-vă de treabă, a fost o păcăleală, o simplă și banală răceală cum ziceau unii specialiști la începutul pandemiei! Dacă facem treaba asta și plecăm în concedii că suntem prea obosiți de stat în casă și de prea multă izolare, luăm copii după noi și ne mai ducem să ne vedem rudele, bătrânii, eu sunt convins că lucrurile vor reveni, poate

populația activă care trebuie să rămână în picioare mai avem.

Vaccinul va ajunge destul de târziu și probabil atunci o bună parte a populației României va fi imunizată natural. Mai mult decât atât nu există în momentul de față, cu toate eforturile internaționale, niciun medicament sau o schemă de tratament despre care să se spună gata, din momentul acesta putem vindeca sau trata

această infecție. Atunci ce avem de făcut? Tragem de timp că poate, poate, apare vaccinul sau medicația. Abia în acel moment poți să ieși pe stradă liniștit, pentru că știi că ai făcut un vaccin și că ai anticorpi, iar dacă Doamne ferește, totuși, te îmbolnăvești, știi că ai la dispoziție

”

Noi ne facem doar meseria, zi de zi, în continuare. Pentru noi nu o să existe relaxare de aici înainte, atâta vreme cât există amenințări și posibilitatea sau iminența unui nou val în iarnă. Noi vom purta măști și mănuși de aici înainte, nu pentru că ne este frică ci pentru că am constatat că nu are cine să ne înlocuiască. Cam asta va fi viața noastră, cam asta este meseria noastră. Cam ăștia suntem noi, cei din linia întâi. Și nu numai noi, ci toți oamenii aceștia care trebăluiesc prin spitale, tot personalul medico-sanitar și de suport.

”

tot de amploarea a ceea ce s-a întâmplat acum.

Vom continua să ne autoimunizăm în sensul că o altă parte din populație se va îmbolnăvi, își va crea imunitate, anticorpi, cu niște sacrificii și chiar cu decese. Până să apară vaccinul, cine știe când va apărea, e cale lungă. Să fim serioși, nu poți să dai comandă și să-ți vină cineva cu vaccinul în brațe. Până se face, până se testează pe oameni, până fac dozele suficiente de vaccin, până se înscriu categoriile de persoane care trebuie să facă vaccin, pentru că este

o medicație.

La noi autoritățile, prin măsurile pe care le-au luat, au temporizat transmiterea acestui virus, dintr-o dată, brutal, la o masă mare de persoane. Altfel, fără aceste măsuri n-am fi făcut față, ne îmbolnăveam pe capete, inclusiv personalul medical și nu mai aveam pe cine să mobilizăm ca să dăm încredere celor bolnavi. Se tot spune că foarte mulți medici, asistenți și personal medical, peste tot în lume se îmbolnăvesc, în procent foarte mare. Da, așa este. Cu toate că au mijloace de protecție, lăsând la

o parte prima spaimă și primele acuzații care au fost aduse sistemului medical că n-am avut măști, n-am avut mănuși. Eu îi întreb foarte sincer pe toți colegii mei.

Până la această pandemie ați purtat vreodată mască și mănuși, chestii uzuale, zilnice când sunteți în spital? Nu mă refer la operații, nașteri sau alte intervenții. Ați fost și dumneavoastră, bănuiesc, prin spitale și ați văzut cu siguranță doctori fără mănuși și fără mască și cu țigara în colțul gurii pe holuri. Haideți să fim corecți unii cu alții și să spunem adevărul! Când v-ați protejat? Că doar până la această pandemie am avut și avem și hepatită, TBC, HIV în România. A pus cineva problema măștilor, a mănușilor? Deodată sunt de vină autoritățile că n-au asigurat aceste elemente de protecție.

Mă întrebați ce vom face în continuare? Vom face ce vom alege noi să facem, pentru că instituțiile merg până la un punct, de acolo nu mai rezistă financiar. Fiecare stat a depus un efort financiar enorm și și-au luat un risc imens să ajungă în buza unei crize îngrozitoare. De ce? Ca să nu îmbolnăvească toată populația odată. Nici prin cap nu ne-a trecut vreodată că, probabil, ne vom ascunde toată viața de acest virus care, repet, nu este ceva așa pe care poți să-l omori cu spray-uri. Ce vom face? Dacă ai curajul să te duci la terasă, la restaurant, du-te la terasă, că doar nu te obligă Ministerul Sănătății să mănânci cu masca pe față. Sunt niște lucruri care, la un moment dat

devin hilare pentru că nu este normal ca după două luni de instruire, având aceste premise, să mai întrebi ce trebuie să faci dacă vrei să temporezezi și să fii mai sigur, poate, pe viitor. Dacă nu vrei, atunci nu purta mască, nu te spăla pe mâini, aruncă-te și tăvălește-te pe malul mării printre sute de turiști și, nu ai decât să vezi ce se va întâmpla.

Zi de zi, ceas de ceas, în aceste vremuri, auzim și ne cutremurăm cum vuiesc sirenele ambulanțelor pe sub balcoanele apartamentelor. Sintagma “Noi cei din Linia Întâi” se aplică cel mai bine medicilor din spitale și personalului de pe ambulanțe. Cine sunt acești oameni minunați care ne salvează viața? Cum a fost și este viața lor în aceste zile de foc?

Iertați-mi duritatea cuvintelor pe care le spun, dar acești oameni minunați cum îi numiți dumneavoastră sunt și suntem aceeași. Suntem șpagarii! Da, șpagarii ăia de ieri, pe care îi huleau toți și-i cântau toate zia-rele și televiziunile, care eram filmați cu camera ascunsă, pândiți și cărora ni se făceau scenarii și înscenări. Suntem aceiași, tot ăia suntem, numai că acum suntem numiți eroi. Noi ne facem doar meseria, ăștia suntem noi, cei pe care îi vedeți astăzi și îi veți vedea zi de zi, în continuare.

Pentru noi nu o să existe relaxare de aici înainte, atâta vreme cât există amenințări și posibilitatea sau iminența unui

nou val în iarnă. Noi vom purta măști și mănuși de aici înainte, nu pentru că ne este frică ci pentru că am constatat că nu are cine să ne înlocuiască. Cam asta va fi viața noastră, cam asta este meseria noastră. Cam ăștia suntem noi, cei din linia întâi. Și nu numai noi, ci toți oamenii aceștia care tre-băluiesc prin spitale, tot personalul medico-sanitar și de suport.

Dintre noi foarte puțini au dezertat, așa cum se vorbește. De fapt, a fost o opțiune. Se știau bolnavi, aveau o vârstă, știau că au niște afecțiuni și s-au gândit să se protejeze. Decât să se pitească prin spitale și să se prefacă că lucrează, ca să-și bată joc de colegii lor, au preferat să se retragă.

Domnule doctor, la final, un mesaj din suflet pentru români, vă rugăm.

Îi rog pe toți, după tot ceea ce s-a întâmplat, să rememoreze, să revadă ca într-un film prin ce au trecut. Nu trebuie să-și aducă aminte tot, dar să asculte, așa cum spuneți dumneavoastră, sirenele ambulanțelor care încă se aud pe străzile Capitalei zi și noapte și să se gândească la faptul că depinde doar de ei dacă din data de 15 mai privesc relaxarea ca o eliberare de ceva îngrozitor și că, de fapt, pentru ei și pentru copiii și părinții lor anul acesta nu este unul pierdut.

Doar unul cu restricții mai mari. De fapt, toată viața avem restricții dar nu ne dăm seama de ele. Restricțiile acestui an se vor reflecta în anii câștigați ulterior.

Resurse online pentru îngrijitorii informali (familiali) ai persoanelor vârstnice și practicienii din cadrul asociațiilor de seniori

Sociolog
Ionuț ARDELEANU

Actuala pandemie ne-a transformat viața de zi cu zi într-un mod greu de crezut și intuit cu doar câteva luni în urmă. Milioane de oameni din întreaga lume am experimentat ceea ce guvernele lumii numesc “lockdown”, închiderea și suspendarea tuturor activităților neesențiale, prin protocoale clare instituite prin starea de urgență.

Prezentul ne dă deja semnale clare că tehnologia digitală ocupă un rol major la conectarea oamenilor de pretutindeni, înlocuind interacțiunile fizice și drumurile la instituții, însă aceleași tehnologii ne reamintesc mai mult ca oricând inegalitățile în accesarea acestora și categoriile sociale vulne-

rabile. Vârstnicii sunt o categorie direct afectată, întrucât utilizarea internetului și a mijloacelor de comunicare virtuală reprezintă încă o provocare majoră. De aceea, Guvernul, alături de autoritățile locale și organizațiile societății civile trebuie să lucreze împreună pentru a găsi soluții de incluziune digitală, și astfel nimeni să nu fie lăsat pe dinafară.

Pentru cei care au în îngrijire o persoană vârstnică (îngrijitori informali – familiali), dar și pentru profesioniștii din domeniul social care interacționează cu persoanele vârstnice, există o serie de instrumente și resurse digitale inovative, dezvoltate în cadrul unor proiecte cu finanțare europeană, foarte accesibile, al căror scop este utilizarea tehnologiei pentru a pune la dispoziția familiilor vârstnicilor și profesioniștilor informații esențiale despre procesul de

îngrijire a vârstnicului, dar și pentru a facilita interacțiunile virtuale. Iată doar câteva dintre acestea:

Proiectul Story2Remember

Beneficiile utilizării artei asupra îmbunătățirii calității vieții și bunăstării sunt nenumărate, în special în privința persoanelor suferinde de boala Alzheimer, cărora utilizarea tehnicilor artistice le reduce nivelul de stres în ceea ce privește simptomele asociate bolii legate de memorie, vorbire, comportament. De asemenea, utilizarea acestor instrumente ajută persoanele care suferă de această boală să își păstreze identitatea personală.

Din acest motiv a fost creat proiectul Story2Remember – Utilizarea dramei și a artei povestirii în îngrijirea pacienților cu demență. Unul din scopurile proiectului este crearea unui set de instrumente care vizează



DRAMA CREATIVĂ ȘI ARTA POVESTIRII ÎN ÎNGRIJIREA PERSOANELOR CU DEMENTĂ: INFORMAȚII PENTRU PRACTICIENI

Rezultatul Intelectual 1: Utilizarea artelor creative și a artei povestirii în sprijinirea persoanelor cu demență și a partenerilor de îngrijire ai acestora din Marea Britanie, Grecia, România, Bulgaria și Irlanda.

Raport realizat de Ageing and Dementia Research Centre (ADRC) de la Universitatea Bournemouth, Marea Britanie, împreună cu partenerii Erasmus+



port reciproc se pot face accesând site-ul: <https://care4dem.eu/moodle30/?lang=ro>

Proiectul App for Dementia

Demența este una dintre cauzele majore ale dizabilității și dependenței în rândul persoanelor în vârstă din întreaga lume. Una dintre problemele principale ale serviciilor de îngrijire pe termen lung este lipsa de cunoștințe a profesioniștilor și a personalului direct de îngrijire cu privire la simptomele demenței, schimbări la nivel fiziologic, cognitiv și comportamental și intervenții în activitățile din viața de zi cu zi.

În toate țările europene, părțile interesate din sectorul de îngrijire de lungă durată au dezvoltat soluții educaționale pentru formarea îngrijitorilor pe baza cunoștințelor, abilităților și competențelor în ceea ce privește simptomele și performarea în activitățile din viața de zi cu zi a persoanelor cu demență.

Astfel, AppforDem are ca scop crearea unui set de resurse educaționale deschise și multilingve privind demența, cu scopul de a implementa aceste resurse în programele naționale de educație profesională pentru îngrijitorii profesioniști din cadrul serviciilor de îngrijire de lungă durată.

Proiectul este implementat de Asociación Edad Dorada Mensajeros de la Paz C-LM y Galicia (Spania), Asociația Habilitas (România), SOSU Oestjylland (Danemarca), Anziani e non solo (Italia).

Mai multe informații despre proiect: www.habilitas.ro/index.php/ro/appfordementia/

dezvoltarea comunicării dintre îngrijitorii informali care sunt reprezentați de membrii familiei și persoanele care suferă de boala Alzheimer. Mijloacele utilizate vor fi jocurile de rol și arta povestirii.

Proiectul este implementat de Societatea Română Alzheimer (România), Universitatea Bournemouth (Marea Britanie), Școala Națională de Teatru (Irlanda), Asociația Habilitas (România), Asociația Alzheimer (Bulgaria), Asociația Alzheimer Hellas (Grecia).

Materialele dezvoltate sunt disponibile și în limba română: <https://story2remember.eu/>

Proiectul CARE4DEM

Proiectul CARE4DEM Erasmus+ își propune să dezvolte un model nou și inovator de grupuri de suport reciproc care promo-

vează implicarea îngrijitorilor, prin introducerea unor instrumente online integrate cu alte tipuri de intervenții.

Obiectivele sale sunt:

- ❑ Sporirea satisfacției îngrijitorului cu procesul de îngrijire în sine și reducerea riscului de burn-out (epuizare);
- ❑ Dezvoltarea grupurilor de suport reciproc pentru îngrijitori, bazându-se pe formarea facilitatorilor.

Proiectul este implementat de consorțiul format din: Anziani e non solo (Italia), Caso 50+ (Portugalia), EaSI, the European Association for Social Innovation (România), Eurocarers, European Association Working for Carers (Belgia), Instituto de Salud Carlos III (Spania), Aproximar (Portugalia).

Mai multe informații, dar și înscrieri pentru grupurile de su-

COVID-19: bune practici / inițiative la nivelul UE

Câteva exemple de inițiative derulate de organizațiile societății civile, cetățeni și alte părți interesate din UE pentru a depăși provocările ridicate de criza COVID-19:

Furnizorii de internet și telefonie din Marea Britanie colaborează cu clienții cărora le este dificil să plătească factura ca urmare a COVID-19 pentru a se asigura că sunt tratați în mod corect și adecvat, ca o modalitate de a se asigura că pot rămâne conectați din punct de vedere social în timpul pandemiei.

Radioul joacă un rol cheie pentru persoanele care se autoizolează. În Marea Britanie, rețeaua de radio Later Life (LLARN) furnizează conținut audio produs de persoane în vârstă. În Franța, Radio Haut-Paleur oferă programe mai specifice destinate persoanelor în vârstă care sunt izolate acasă sau în centre rezidențiale.

Mai multe săli de gimnastică oferă cursuri online, inclusiv cursuri specializate pentru persoanele în vârstă și exerciții fizice cu copii. De exemplu, în Irlanda, o serie de programe de activitate fizică s-au adaptat la ședințe pentru acasă și sunt livrate persoanelor în vârstă prin intermediul rețelelor de socializare.

COVID-19: good practices/ initiatives at EU level

Below you will find some examples of initiatives carried out by civil society organizations, citizens and other stakeholders across the EU to overcome the challenges raised by the COVID-19 crisis.

Internet and phone providers in the UK are working with customers who find it difficult to pay their bill as a result of COVID-19 to ensure that they are treated fairly and appropriately supported as a way to ensure that they can remain socially connected during the pandemic.

Radio have a key role to play for people who are self-isolating. In the UK, Later Life Audio and Radio Network (LLARN) is providing **audio content produced by older adults**. In France, la Radio Haut-Paleur provide programs more specifically intended for older persons who are isolated at home or in retirement homes;

Several **gyms offer online classes**, including specialized classes for seniors and exercising with kids. For example in Ireland a number of physical activity programs have moved from gym-based sessions to home-based and are being delivered to older people via social media, live stream.

Apariție editorială: ARMONII DE TOAMNĂ NR. 11/2020

In ciuda unor vremuri nebu-
ne, *ARMONII DE TOAM-
NĂ*, revista Casei de Ajutor
Reciproc a Pensionarilor Galați
continuă să apară. Este un
semn al izbânzii vieții pe care
îl oferă seniorii, deci tocmai
oamenii de peste 65 de ani.
În plină epidemie *CORONAVI-
RUS*, poate chiar ca o sfidare,
a apărut numărul 11 al revistei,
corespunzător trimestrului I al
acestui an. Se remarcă diversi-
tatea tematică a publicației, în
măsura interesului unui număr
cât mai mare de pensionari,
faptul că toate materialele din
cuprins sunt semnate de seni-
ori, membri ai Casei noastre,
punând în evidență preocupări
dintre cele mai diverse.

Rubrica tradițională *Invitatul
ediției* îl are ca oaspete de onoa-
re pe redactorul șef al revistei
OMENIA a Federației Naționale
„OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din
România, prilej cu care oaspete-
le nostru se referă la câteva din-
tre obiectivele urmărite de revis-
ta respectivă, exprimă aprecieri
măgulitoare cu privire la multe
dintre publicațiile caselor de aju-
tor reciproc din țară, membre ale
Federației, opinii pertinente des-
pre presa română, în general.

Contribuții consistente la
sumarul acestui număr îl are

președintele Casei de Ajutor
Reciproc a Pensionarilor Ga-
lați, economist doctor Ion Luci-
an Mehedinți: o sinteză a Ra-
portului C.A.R.P. Galați pe anul
2019, prezentat în Adunarea
Generală anuală și un incitant și
bine documentat articol privind
„Educația, informarea și dezin-
formarea în permanentă luptă
cu creșterea și descreșterea
vieții sociale”. Capitolul „Pagini
de istorie” aduce în prim-plan
subiecte de istorie și cultură ro-
mânească de mare simțământ
patriotic: *Vremea Unirii din 1859
la Galați* (Ion Aldea) și *Contem-
poranii lui Eminescu* (Vasile Le-
onte), în vreme ce Ioan Gh. Tofan
face un emoționant remember
despre lansarea primului număr
al „Armoniilor...”, acum aproape
cinci ani, iar Doru Tănase în-
cearcă să traseze liniile dezvol-
tării României spre o societate
modernă.

Câteva pagini sunt dedicate
manifestărilor culturale organi-
zate de Salonul cultural *Armo-
nii de toamnă* al C.A.R.P.: *Mihai
Eminescu – 170 de ani de la
naștere*, evocare la care și-au
adus contribuția scriitorul Teo-
dor Parapiru, conf. dr. George
Lateș, critic de artă Corneliu
Stoica, profesorii Nicolae și Va-
sile Leonte, bibliotecarele de

la Biblioteca Județeană „V.A.
Urechia”, Silvia Matei și Came-
lia Bejenaru; recitalul de poe-
zie eminesciană susținut de
cunoscutul actor Vlad Vasiliu și
eleva Miruna Surugiu, de poezii
Cezarina Adamescu, George-
ta Muscă-Oană, Coriolan Pă-
unescu, Luminița Potârniche,
Paul Rotaru și Valeriu Valegvi.
În acest context se înscrie și
bogata sesiune de lansare de
carte: două volume de poezie
(*Iubește-ți departele*, de Mari-
lena Apostol, și *Marșul nucilor
pe mare*, de Valeriu Valegvi) și
un volum de proză (*Un fanariot
cu sânge de valah-Nicolae Ma-
vrocordat*, de Petru Todoran),
cărți despre care au vorbit elo-
gios scriitorii Dan Plăeșu, Co-
riolan Păunescu și Adi George
Secară. Paginile revistei noas-
tre cuprind și două consistente
și apreciative cronici la cărțile
Simfonie neterminată, autor
Paul Rotaru, de Coriolan Pău-
nescu, și *Cronicile Combinatu-
lui. Oameni și fapte*, autor Petru
Todoran, de Vasile Leonte. În
încheiere, se cuvine un cuvânt
de mulțumire Tipografiei Don
Star Galați pentru operativitate
și calitatea realizării revistei.

Gh. NAZARE,
redactor șef al revistei
Armonii de toamnă

A FI VOLUNTAR!

Cu toții avem cel puțin un lucru la care ne pricepem suficient de bine, cel puțin o abilitate, pricepere sau talent pe care nu l-am expus niciodată. Ca voluntară, imposibilitatea să nu lași să se piardă o experiență de-o viață, poți umple golul lăsat de plecarea copiilor, de pierderea celor din jur, poți regăsi mândria și satisfacția de a fi util, poți demonstra că a fi *senior* nu înseamnă a fi o greutate, ci a fi un ajutor de neînlocuit pentru cei din jur. Îmi place acum să trec la profesie: *voluntar*. Povestea voluntariatului a început cu mulți ani în urmă, dar abia când s-a ivit un proiect am pus-o în aplicare, pentru că pofta vie de a mă implica s-a ivit acum. Voluntariatul este o activitate pe care o faci de plăcere, vine din interior, mă ajută să-mi dezvolt numeroase abilități și calități. Dăruiesc din timpul meu în mod gratuit și liber cunoștințele și competențele care urmăresc binele celor din jurul meu, am șanse egale, siguranță și dreptate, am drept la replică și îmi spun deschis opiniile. Viața

mea s-a îmbunătățit în mii de feluri, am învățat că lucrurile se pot realiza și fără a te stresa, cu eleganță și răbdare, nu e nevoie să ne agităm, să ne plângem, să învinovățim, ci doar să mergem înainte cu ceea ce putem face, avem alternative pozitive în care să ne regăsim, aici este un proces permanent de învățare, înveți lucruri noi, nu doar din activitățile alese, ci, mai ales, din tot ce înseamnă socializare și interacțiune cu cei din jur. Voluntariat pentru mine este egal cu pasiune și dăruire, comunicare și empatie. M-am descoperit ca om și ca voluntar, aici ne dezvoltăm abilitățile și deprinderile pe care le-am avut mereu dar care nu au fost puse în practică niciodată. Un lucru interesant este că odată ce ești voluntar se creează un sentiment de solidaritate cu alți voluntari și ajutorul reciproc este grozav. Multe activități ne dezvoltă spiritul de echipă, întărește comunicarea, devii mai tolerant, cunoști o altă mentalitate, îți faci prieteni, te ajută la formarea comportamentului. Uneori

așteptăm respect fără să respectăm, așteptăm iubire fără să o dăruim, așteptăm omenie fără să îi știm înțelesul. E minunat să te implici ca voluntar și astfel poți ieși din monotonia vieții.

Ce înseamnă voluntariat pentru mine? o experiență personală care te poate ajuta să faci un efort minim dar să vezi un efect maxim, mă ajută pe mine să descopăr dacă un anumit domeniu mi se potrivește. Ca voluntar ești încurajat să faci exact ce-ți place, să aplici ce ai învățat, să te perfecționezi într-un domeniu cu care cochetezi. Deci, ca să simți că trăiești, fii voluntar, dar respectă principiile de bază: să dorești să fii voluntar, plăcerea de a fi voluntar și să dai tot ceea ce este mai bun din tine. Voluntariat este când faci colectă de haine și alte bunuri, ca apoi să le dăruiești celor în nevoie, voluntariat este când mergi la un cămin de vârstnici și le oferi un program artistic, îi faci să zâmbească, voluntariat este atunci când, cu mânuțele tale, faci lucruri deosebite pentru a le dărui, voluntariat este când lucrezi peste 300 de măștișoare și mergi pe stradă să le dăruiești, voluntariat este și când rupi din timpul tău, din banii tăi și participi la diferite campanii la care ești invitat, voluntariat este când te oferi să lucrezi și să împarți tot ce știi cu copii din familii defavorizate, să te joci cu ei, să faci teme cu ei, să-i înveți bunele maniere etc.



Doamna ISOFACHE (a doua din stânga) alături de prietenele sale de la C.A.R.P. Galați

**Tossy ISOFACHE,
Creativ Plus Asociația
C.A.R.P. Galați**



Propunere șugubeață sau să râdem cu epigramiștii Cenaculului literar „Casa Speranței”

Prezent alături de alți confrăți la una din ședințele de Adunare generală în calitate de membru cu ștate vechi de zeci de ani în asociație, reputatul poet, epigramist Vasile Mandric își încheie cuvântul

acordat cu o propunere privind ajutorul de înmormântare, care ne-a pus în încurcătură: „Ca să fie de folos / Și pe toți să ne învie / Ajutorul vreau să fie / Acordat și dus și-ntors”. Ajutorul nesperat avea să vină din partea lui

Ionel Jecu, alt epigramist de calibru al cenacului, care l-a asigurat pe Vasile Mandric că „O să i se îndeplinească voința / După cum îi e dorința: / Când va fi vremea de dus, / Va fi-ntors... cu fața-n sus!”.

● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS

IPOSTAZE

*Pe trupul meu, fior de alabastru,
ți-ai așternut priviri de lup hulpav
și-n aer desenat încet un astru,
cu mâinile ce-aveau un glas gângav.*

*Ți-ai fi dorit din buze dulci, răsfățuri,
gândind că-s jucării de om matur
cu care în nevolnice ospățuri
ai fi țesut fățarnicul ajur.*

*Dar eu mi-am pus pe trup, ușor, tandrețea
ce licărea pe valul înspumat
și am plecat la braț cu tinerețea
și am zâmbit sub cerul înstelat.*

Lucia Pătrăscanu (Asociația C.A.R.P. Brăila)

Cum va fi viitorul postpandemie

Pensionar
George RĂDEȘTEANU

Ca de fiecare dată, istoria va fi scrisă de învingători. Trăim un timp al fricii individualizate și în familie, în lipsa unei susțineri publice a *timpului științei*. Deciziile care altădată necesitau luni sau chiar ani de deliberări, acum, pe timp de criză, sunt luate în câteva ore cu toate consecințele care vin.

În același timp se forțează spre utilizare, de multe ori, tehnologii imature. Așa trăim acum cu gândul la viitorul incert, dar pe care analiștii economici, antropologii sociali, sociologii și psihologii încearcă să-l prefigureze la nivel național și internațional în plan politic, economico-financiar și social.

Și iată câteva interpretări care cred că nu trebuie neglijate pornind de la comportamentele organismelor și instituțiilor internaționale și multinaționale, ale statelor partenere.

În perioada postcriză de coronavirus și de cea mai profundă criză economico-financiară de la al doilea război mondial încoace vom asista la un câștig teritorial al naționalismului în defavoarea internaționalismului. Țările membre ale NATO și Uniunii Europene au așteptat ajutorul partenerilor prea mult ca să uite ușor acest lucru.

Vestul va ieși din lumina reflectoarelor, se vor proiecta mai

mult pe est, care a răspuns mai organizat pandemiei, Coreea de Sud, Singapore, Taiwan, fiind exemple pozitive în acest sens. Culturile vestice care sunt mai obișnuite cu acțiunile civice și revoltele unor categorii sociale mari vor claca în fața celor naționaliste, iar globalizarea ar putea intra pentru o perioadă de timp într-un con de umbră.

Peisajul ideologic va fi mult mai divers, societățile vor fi mai fragmentate decât în prezent și vor semăna mai degrabă cu cele din anii 1930 - 1940. Naționalismul extremist va prolifera în foarte multe țări ale lumii civilizate.

Organismele internaționale și multinaționale precum ONU, OMS, NATO, UE vor trebui să-și regândească modul de funcționare dovedindu-se ineficiente pentru unii, inutile pentru alții într-o astfel de criză.

Fața capitalismului neoliberal se va schimba, profiturile nu vor mai fi atât de mari, dar se va căuta mai mult stabilitatea financiară. Marile corporații își vor revizui lanțurile de aprovizionare, producție și desfacere pentru că cele de aprovizionare globală și cu producția mutată în zone sărace ale globului nu vor mai funcționa. Multe companii mici și mijlocii vor dispărea, iar o parte vor fi preluate de stat, ceea ce va determina și regândirea rolului statului în economie și o creștere a planificării centralizate. Astfel fiecare stat

își va vedea mai mult de interesul național.

Nu este exclus să asistăm la noi raporturi de forțe, la adâncirea conflictelor dintre state și la creșterea rolului statelor care au învins criza fără consecințe umanitare slabe.

Acestea vor susține și noi investitori globali, iar unii dintre cei vechi ar putea ieși din arenă. Nu este exclusă creșterea neîncrederii în gigantii politici ai lumii, SUA, China și Rusia dar și UE. SUA s-a retras din scenă, iar UE pare incapabilă să ia măsuri pentru cei 500 de milioane de europeni.

Și în plan social depresiunea economică de proporții care urnează își va pune amprenta. Astfel, universurile personale și comunitățile mici, mai intime, vor câștiga teren. Localitățile rurale tradiționale, pădurile montane, plajele mai puțin amenajate vor fi favorite în fața marilor stațiuni și resorturi.

Restaurantele somptuoase vor pierde teren în fața bistrourilor și tavernelor. Vom asista la revenirea la viață fizică și gătitul mesei acasă. Mulți angajați se vor dezice de programul de lucru promovat de cărțile motivaționale, vor dori să fie mai liberi, se vor îngriji mai mult de propria sănătate și alimentație.

Oamenii de știință din domeniile de vârf - IT, digitalizare, microbiologie vor câștiga teren în spațiul public în defavoarea politicienilor și „părerologilor”.

Economist
Giorgică BĂDĂRĂU

Pandemia de Covid-19 ne va marca viața indiferent de vârstă pe care o avem. Este unul dintre evenimentele triste ale vieții noastre, dacă vom supraviețui.

Originile sale ne-au interesat pe toți. **Provine din provincia Wuhan din China și a fost preluat de către om, de la un liliac, printr-un animal exotic, pangolinul.**

Așa am aflat inițial, dar adepții teoriilor conspiraționiste au venit cu mult mai multe variante. Coronavirusul ar fi fost scăpat dintr-un laborator chinezesc, accidental după unii, intenționat după alții. Și avea și finanțare soroșistă, că altfel nu se putea. Boala a apărut după ce un grup de militari americani au participat la un exercițiu în zona infectată.

Aceștia au fost supuși unei infecții accidentale, cu gaz toxic sarin folosit într-un teatru de operații. După alții, oameni de afaceri bogați, precum Bill Gates ar fi finanțat coronavirusul pentru a împușina populația globului, în mod cinic începând cu vârstnicii.

Afirmația acestuia într-un anumit context cu privire la populația globului, a unor politicieni precum Henry Kissinger sau a șefei FMI Christine Lagarde au favorizat asemenea alegații. Oculta Mondială este și ea inovatul de serviciu. Nu au scăpat ochiului critic al analiștilor care nu cred în coincidențe nici companiile multinaționale din domeniul farmaceutic, cunoscute pentru lăcomia lor, dornice de câștiguri și în goana lor după experimente. **Războiul bacterio-**

Coronavirusul între conspirație, minciună și solidaritate

logic între marile puteri ale lumii nu este exclus nici el din această paletă, SUA, China și Rusia fiind privite cu suspiciune, amintind de containerele cu păduchi aruncate din avion în unele conflagrații mondiale sau locale.

Și totuși, suntem în anul 2020. Mama Gee are resurse și pentru o populație dublă **dacă** resursele ar fi întrebuințate pentru dezvoltarea omenirii și nu pentru distrugerea ei.

Teoriile conspiraționiste nu ar fi fost vehiculate atât de intens, și nici crezute, dacă nu s-ar fi mințit atât de mult. China a ascuns la început existența coronavirusului și apoi numărul de morți sperând în rezolvarea problemei **fără** impact mediatic internațional.

Italia și Spania, țări cu un potențial turistic uriaș **au** minimalizat efectele și au luat măsuri cu întârziere. Aceleași suspiciuni planează și **asupra Franței și Mexicului** ai căror președinți au avut la început ieșiri neverosimile, iar ultimul chiar hilară.

Și liderul american, alături de prim-ministrul englez, a avut inițial o reacție de minimalizare și abordare greșită, fără a ține seama de poziția specialiștilor. Inclusiv Japonia, mult lăudată pentru disciplină și corectitudine, se pare că **a ascuns** efectele inițiale, până la amânarea

jocurilor olimpice pentru 2021.

Dar, mai plini de realism, de fapt mai puțin mincinoase s-au dovedit a fi Coreea de Sud, Singapore, Taiwan, Germania și țările scandinave. **Așa cum** minciuna nu este numai asiatică, nici disciplina nu este numai germană sau scandinavă. La rândul său pragmatismul evreiesc s-a regăsit și în alte țări, care după deruta de la început au reușit repede să ia cele mai adecvate măsuri pentru cetățenii lor.

Minciuna a trăit-o și România, din cauza politicianilor bolnavi de putere, dornici de a câștiga alegerile, și nu la timp, ci anticipate. **Între conspirație și minciună** și-a făcut loc, inițial, și lipsa de solidaritate internațională și europeană, care vor avea urmări privind rolul acestora în viitor. Uniunea Europeană **s-a** manifestat ca un club de discuții, **Italia** simțind din plin acest lucru, iar NATO când se mișca binișor a pierdut sprijinul american care și-a consemnat efectivele în bazele militare.

Deși nu dăm crezare conspiraționiștilor, minciuna, dar mai ales lipsa de solidaritate ne fac să **plecăm urechea la** răspândaci care au în tehnologiile moderne un aliat puternic. Despre solidaritatea națională în numărul viitor.

Lăsați-mă să fiu bunică!

Pensionară

Lucia Bădiță SECOȘANU

Dragilor, mi-a venit timpul: am îmbătrânit! Am trăit, m-am străduit să fiu „în rândul lumii” și acum sunt bunică și pot să trăiesc liniștită și chiar fericită lângă copiii fiicei mele! Eram împăcată cu gândul că timpul de pe urmă va fi un timp frumos...

Diminețile erau luminate de ochii somnoroși ai micuților, zilele o muzică plină de râsul și vorbele lor peltice, iar serile aduceau pacea odată cu respirația lor liniștită, când somnul venea să le mângâie visele cu Feți Frumoși și Ilene Cosânzene, amintire a ultimei povești pe care le-o spuneam! Eram fericită. Poate mai fericită ca niciodată!. Dar, ce-i cu adevărat minunat se pare că nu durează. A venit un vânt de groază și durere și frică, care a paralizat întreg pământul: Covid-19! Adică o gripă nefericită, ce a făcut victime, a omorât oameni și lumea a înnebunit! Nimeni nu și-a amintit că gripa este ceva firesc primăvara și că s-a mai murit de complicațiile pe care le crează! Nimeni! Pe întreaga planetă, în sfârșit, au

aflat doctori, savanți, politicieni acest simplu fapt (că se moare de gripă!), și au hotărât că-i bai mare și că trebuie musai să luăm „măsuri”! Și luăm. Adică nu mai face nimeni NIMIC. Să ne protejăm adică!

Cum naiba scăpăm de gripă dacă stăm închiși în case precum pușcăriașii? Cu ce mă protejează pe mine programul unui orar aiurit care mi se impune? Adică dacă ies pe stradă în afara programului mă împiedic de virus, iar dacă ies doar în orarul impus, nu! Vezi doamne, virusul se pitește din calea mea, după orarul stabilit de guvern. Și nu mai am voie să-mi văd copiii, pentru că sunt „sensibilă” și mă pot îmbolnăvi. Deci stau cuc în casă, ferită de boală, bucurii și îndopată cu vești panice despre nenorocirea care s-a abătut peste pământ. Că trebuie să ascultăm doar știri „autorizate”! Tot din ce nu se spune la TV, este neadevărat! Iar la TV se bat știrile cap în cap! Aud doar că trebuie să stau în casă pentru binele meu. Pentru că, ani și ani, nu i-a băgat în seamă nimeni pe seniori. Acum i-a apucat pe toți „grija”! Că de ce? Noi nu vrem o astfel de grijă!

Vrem să ne îngrijim nepoții

și să ne ajutăm copiii să poată merge la muncă, domnilor! Ziceți că noi, nu mai producem nimic. Greșit! Acum când vreți să „relaxați” starea prezentă, vă puneți problema că persoanele bune de muncă n-au cu cine lăsa copiii... Păi ce așteptați? Umflații și duceți-i și pe ăia mici în lagăre, unde să fie îngijiți! Și ca producția să duduie, „cazați” domniile dumneavoastră frumos și pe cei tineri în locații prestabilite, unde să fie „ocrotiți de virus și să nu mai piardă timpul cu grija plozilor! Nu e grozav? Nu piață, nu ciorbă, nu timp pierdut la o berică. Doar muncă. Păi dragilor, nici în comunism nu și-a permis cineva să sugereze o așa porcărie! Bătrânii erau respectați, îngrijiiți, sistemul de sănătate era „beton”. Și veniți voi să propuneți o metodă de „rezolvare” pe care au gândit-o doar naziștii? Cu ce suntem vinovați că am îmbătrânit? Voi ăștia care ați făcut averi de pe urma muncii noastre, vreți acum să nu mai fie nimeni care să-și amintească? Eu asta cred! Ați vândut fabrici, laboratoare, pământul țării, pădurile, aurul. Ce mai vreți? Tot nu vă ajunge? Ce ați mai „cumpărat” cu prețul vieților noastre? Pen-



Werner Hermann (1816-1905)

tru că nu pandemia ne va omorî, ci amărăciunea! Da, supărarea va fi arma care ne va ucide. Supărarea că am putut crește asemenea copii! Și acum, iată eu vreau să-mi cresc nepoții! Doamne! Oare voi crește alți monștri? Poate, dar eu acum vreau să-i învăț vechile povești, să iubească florile, răsaritul de soare, lanul de grâu, pâinea caldă, munții și apele și într-un cuvânt vreau să-i învăț să-și iubească țara. DA! Să-și iubească țara, cu țărâna ei, cu mormintele strămoșilor noștri, cu amintirea dacilor viteji, să se mândrească cu ia străbunicilor lor. Să respecte și să iubească datinile strămoșilor! Poate așa, bunică lângă bunică, cu o vorbă bună și o sărutare, vom reuși să creștem o generație

nouă, care să repare răul pe care l-ați făcut! Recunosc și o spun clar: nu vă iubesc și nu vă vreau! Și mai cu seamă nu mai cred în voi. Faptele voastre vă acuză cu prisosință și nici o vorbă nu poate spune cât mă doare asta! Și nici voi nu aveți cuvinte cu care să mă convingeți că veți repara răul făcut. Ați distrus țara și acum vreți să profitați de un virus nenorocit ca să distrugeți și populația? Că, nu pricep: pe cei suspecti de infectare, veniți din zone de pericol îi aduceți în țară și vă cruciți că nu respectă regulile de carantină, iar pe cei buni de muncă îi trimiteți în zone cu oarece grad de pericolozitate, la muncă! Dar noi, NU AVEM FORȚĂ DE MUNCĂ! Păi, dacă se îmbolnăvesc

și aceștia? Și e foarte posibil! Mă întreb și eu ca o babă ce mă aflu! Stau izolată să nu mă atace coronavirusul și gândesc! Și... Mi-e dor de nepoți, vreau să-i strâng în brațe, să le miros părul, să le suflu nasul, pentru că-i iubesc! Pentru că-i iubesc și trebuie să simtă și ei asta! Voi ați avut oare părinți, bunici? Ați simțit căldura îmbrățișării bunicii, mâinile ei muncite v-au mângăiat vreodată? Nu cred! Am zis: Doar niște creaturi venite din infern pot vinde mormintele străbunilor și pot ucide bunicii. Ați avut, n-ați avut, treaba voastră, pe mine LĂSAȚI-MĂ SĂ-MI VĂD NEPOȚII! Vreau să-i plimb în parc. Cer prea mult? Lăsați-mă să fiu bunică!

Prevenirea posibilelor îmbolnăviri cu Coronavirus în rândul vârstnicilor

Economist
Irina ANDREI

Înainte de a se răspândi coronavirusul (Covid-19) în întreaga lume, datele timpurii venite din China au fost acelea că persoanele vârstnice sunt cele mai vulnerabile. Acum, aceste date au fost confirmate de Italia, arătând cât de periculos este Covid-19 asupra persoanelor vârstnice. Institutul Național de Sănătate al Italiei a constatat că vârsta medie a celor decedați din cauza virusului a fost de 81 de ani. Asta nu înseamnă că vârsta ne spune cine este expus riscului de boală severă și cine nu. De fapt, aceasta dezvăluie vulnerabilitatea populației la o boală precum Covid-19. Mulți factori însă sunt concentrați în rândul persoanelor vârstnice, dar și persoanele tinere care au anumite probleme de sănătate sunt în risc. Vulnerabilitatea populației vârstnice la o boală precum Covid-19 este crescută

pe fondul sistemului imunitar mai slăbit și a anumitor patologii.

Specialiștii de la Centrul Mondial de Prevenire și Control al Bolilor le recomandă persoanelor vârstnice să țină cont de următoarele măsuri pentru prevenirea contaminării cu coronavirus:

- ❑ de preferat să anuleze toate programările la medic care nu sunt neapărate;
- ❑ dacă este importantă consultația, de preferat să o realizezi de pe telefon sau prin apel video;
- ❑ este important ca un membru din familie, sau un prieten apropiat să știe în permanență de dumneavoastră și despre problemele de sănătate, în caz că este nevoie de ajutor;
- ❑ este important să vă tratați ca de obicei în timpul sezonului de gripă, asta înseamnă să vă spălați frecvent mâinile și în mod corect. Când apa și săpunul nu sunt la îndemână se folosesc produse de igienizare pentru mâini;
- ❑ produsele alimentare și articolele de toaletă să aibă vala-

biliate pe o perioadă mai lungă de timp;

❑ este important ca medicația permanentă (rețeta medicală) să fie luată pentru o perioadă de 3 luni;

❑ este recomandat ca locurile publice aglomerate sau clădirile slab ventilate să fie evitate;

❑ în această perioadă este importantă legătura cu familia. Specialiștii au studiat efectele izolării sociale la vârstnici și au ajuns la concluzia că singurătatea și depresia pot crește rata de mortalitate;

❑ este important să faceți sport în casă, să vă hrăniți sănătos.

De asemenea, să nu uitați să urmăriți elementele comportamentale recomandate de Ministerul Sănătății din România pentru eliminarea efectelor răspândirii Coronavirusului:

1. Spălați-vă mâinile de multe ori

Pentru a preveni infectarea cu coronavirus trebuie să vă spălați și dezinfectați mâinile, iar spălarea acestora cu apă și săpun trebuie să dureze cel



TEVERDE

0800 800 358

TELEFONUL VÂRSTNICULUI

0800 460 001

” *Incapacitatea de a vă deplasa și de a consuma energie poate da anumite slăbiciuni în grupele musculare și creșterea în greutate. Vă sugerez să fiți cât mai activi în casă și să faceți exerciții fizice în mod regulat. Nu uitați și de exercițiile de respirație care sunt deosebit de importante pentru această boală, deoarece persoanele vârstnice pot avea mușchii respiratori slabi, iar capacitatea pulmonară ar putea fi insuficientă. De asemenea, este important să reduceți consumul de alimente bogate în calorii, zahăr și carbohidrați.* **”**

**Profesorul doctor Muhammed Nadir Yalcin
de la Karabuk University Medical School**

puțin 20 de secunde.

2. Evitați contactul cu persoanele care sunt suspecte de infecții respiratorii acute

Nu uitați să mențineți distanța de cel puțin 1 metru între dumneavoastră și alte persoane.

3. Nu vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile

Acest virus se transmite pe cale respiratorie, dar poate intra în corp prin ochi, nas și gură, astfel evitați atingerea dacă nu v-ați spălat bine mâinile.

4. Acoperiți-vă gura și nasul dacă strănuțați sau tușiți

De evitat dacă aveți infecție respiratorie acută apropierea cu alte persoane, tușiți într-un șervețel, purtați mască de protecție.

5. Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât cu prescripție medicală

Nu utilizați antibiotice ca și metodă de prevenire sau tratament.

6. Curățați toate suprafețele cu dezinfectant pe bază de alcool sau clor

Sunt recomandați dezinfectanții ce conțin clor, înălbitori, solvent, etanol de 75%, acid peracetic și cloroform.

Din data de 27 februarie 2020 Institutul Național de Sănătate Publică a pus la dispoziția publicului linia Teverde destinată cetățenilor care doresc să obțină mai multe informații.

De asemenea, în contextul acestei crize determinate de coronavirus, vârstnicii pot apela și la Telefonul Vârstnicului. Aceștia anunță deschiderea de noi servicii de sprijin pentru persoanele vârstnice și suplimentarea echipei de specialiști și voluntari. Aici veți putea găsi consiliere psihologică și sprijin emoțional, serviciul de alinare a singurătății, precum și preluarea de comenzi online pentru produse alimentare și bunuri de strictă necesitate, cu livrarea și plata acestora prin curier la domiciliul vârstnicului.

Doar având grijă de noi putem preveni răspândirea comunitară.

Cum profită escrocii de criza coronavirus

Economist
Istvan FEKETE

Diverși escroci profită de criza cu care ne confruntăm, astfel că văd în acest lucru o bună oportunitate de a face bani. Din cauza coronavirusului, oamenii sunt nevoiți să rămână mai mult decât de obicei în casă și astfel să stea excesiv pe internet și rețelele sociale, fapt exploatat de hoții online, care, agață persoane naive prin folosirea metodelor de genul: vă acordăm, în condiții avantajoase și foarte rapid un credit, vă oferim o donație sau ați câștigat la loterie, dar ca să primiți astăzi banii trebuie să ne trimiteți o sumă într-un cont sau să faceți o plată către un magazin online care de fapt este fals.

Alți hoți și mai îndrăzneți trec direct la fapte deghizându-se în falși medici, care “vin în control” și bat la ușile oamenilor, sub pretextul unor teste și verificări. Fiind costumați în combinezoane medicale albe și purtând măști și mănuși, aceștia sunt considerați medici adevărați. Hoții atacă în mod special bătrânii care sunt singuri sau care au dificultăți de deplasare. În timp ce unii din “echipă” se ocupă cu distragerea atenției, ținându-i de vorbă, ceilalți profită de neatenția bătrânilor - care deja sunt speriați de necesitatea respectivului control - și sustrag bani și alte obiecte de valoare.

Autoritățile italiene au interzis de curând vânzarea unui medicament anunțat drept „singurul remediu” pentru a combate coronavirusul, al cărui preț depășea 600 de euro și

au dispus blocarea paginii de internet pe care acest medicament se comercializa. Portalul a fost închis, iar medicamentul numit “Generico Kaletra”, a fost retras de la vânzare din necesitatea de a întrerupe propagarea acestor practici ilicite, având în vedere situația gravă în care se află Italia.

Autoritățile britanice avertizează că, în această perioadă, au apărut “ca ciupercile după ploaie” diverși furnizori de teste pentru noul coronavirus, dar care, nu sunt nici pe departe așa cum au fost prezentate, fiind de fapt cât se poate de nesigure și ineficiente în oferirea unui rezultat corect. Agenția de Reglementare a Medicamentelor și Produselor Medicale (MHRA) din Marea Britanie a anunțat că investighează un număr foarte mare de potențiale escrocherii cu așa-zise „tes-



te” care depistează infectarea cu coronavirus. Potrivit unui prestigios ziar lucrurile se desfășurau astfel: cei care cumpără aceste teste își pot colecta singuri probele biologice pe care apoi le trimit către laboratoarele partenere ale companiei, iar așazisele ”laboratoare” le testează să vadă dacă persoana este infectată cu coronavirus.

Pentru a putea fi folosite, medicamentele, echipamentele medicale și testele de orice fel trebuie mai întâi aprobate de agenția de reglementare, care a închis deja mai multe site-uri frauduloase care se ocupau cu asemenea înșelătorii.

În Ucraina, au avut loc proteste publice și confruntări în baza unor informații false ce susțineau că numărul victimelor a crescut din cauza repatrierii persoanelor care

se întorc din zone infectate și despre existența a mai multor cazuri, într-un e-mail trimis către lista de contacte a Ministerului Sănătății. Ulterior, s-a răspândit o altă știre falsă prin care se vehicula că personalul medical ucrainean ar începe să părăsească spitalul din care fac parte. Serviciul de Securitate din Ucraina a comunicat faptul că acel mesaj, transmis din afara țării, era fals și a fost blocat.

Autoritățile americane susțin că mii de conturi de social media de proveniență străină au lansat printr-un efort coordonat, informații și alerte false în legătură cu pandemia de coronavirus, îngreunând astfel lupta împotriva acestuia la nivel global.

Organizația internațională de poliție INTERPOL a emis un avertisment în legătură cu apariția unor cazuri de escrocherie

pe fondul crizei create de noul coronavirus. Conform unei notificări existente pe website-ul instituției, INTERPOL încurajează publicul să manifeste prudență atunci când cumpără articole medicale online, infracțorii valorificând situația actuală pentru a derula o serie de escrocherii financiare. Pe fondul crizei de măști chirurgicale și de alte materiale medicale pentru care există cerere foarte mare și care sunt în prezent greu de găsit în magazinele de vânzare cu amănuntul, au apărut o mulțime de magazine online false, site-uri web, conturi de social-media și adrese de e-mail care pretind că vând aceste articole.

Însă, în loc să primească măștile și consumabilele promise, victimele au rămas fără măști și fără bani, precizează atenționarea INTERPOL. Aceasta este una dintre multele modalități de fraudă financiară legate de criza globală în materie de sănătate, care a fost raportată la INTERPOL de către autoritățile din țările sale membre.

Pe această cale, lansăm un apel tuturor persoanelor în vârstă (și nu numai) din România, să se informeze doar din surse credibile și le recomandăm să NU deschidă ușa persoanelor necunoscute, indiferent de pretextul acestora. Nicio bancă din România nu promite credite rapide și avantajoase și de asemenea nicio instituție a statului nu trimite în această perioadă persoane, din casă în casă, ca să măsoare temperatura oamenilor sau ca să vândă «medicamente minune» împotriva coronavirusului.

Kaizen și viața personală

Economist
Giorgică BĂDĂRĂU

În articolele anterioare am prezentat utilizarea cu succes a metodelor Kaizen în managementul activităților industriale, dar și al comunităților, teoria ferestrelor sparte fiind și ea elocventă pentru rezolvarea problemei ordinii publice în New York.

Dar kaizen s-a bazat în toate situațiile pe implicarea individuală a muncitorilor, specialiștilor și a managerilor în sistemul ideilor de îmbunătățire a produselor și proceselor.

Având în vedere aceste modele, kaizen se poate aplica și în plan personal pornind de la șapte principii fundamentale: un lucru să fie bine făcut, respectarea oamenilor și a naturii, gândirea pozitivă, concentrarea pe reușită, observarea a ceea ce e de făcut și rezolvarea, învățarea continuă, evoluția continuă, armonia interioară.

Atunci când îți propui să faci un lucru trebuie să-l faci bine, să acorzi atenție acțiunilor pe care le întreprinzi, atât în folosul tău, cât și al celorlalți. Este necesar să perfecționezi în continuu rezultatul acțiunii tale permanente, să adaugi sistematic și ceva de la tine și, ne-

apărat, să finalizezi ceea ce ai început.

Respectarea oamenilor și a naturii se referă la respectul care trebuie manifestat față de toate formele de viață. Toate acțiunile individuale să respecte și să slujească omului și naturii. Respectul pentru propria persoană este firesc să fie continuat și cu cei care ne sunt alături, părinții, cărora trebuie să le purtăm recunoștință pentru „darul vieții”, celelalte persoane dragi și apropiate, dar și pentru cei din jur, de la locul de muncă, din mediul adiacent care se schimbă frecvent și care înseamnă oameni și natură.

Dezvoltarea permanentă a gândirii pozitive, concentrată pe reușită, benefice pentru fiecare persoană și cei din jur este un alt principiu care, pornind de la obiectivele fixate inițial, presupune concentrarea și urmărirea rezultatului final.

Acțiunea constructivă și creativă, bazată pe gândirea pozitivă, pe realism și obiectivitate, asigură îndeplinirea țințelor propuse gândirii pozitive, concentrate pe reușită și se alătură principiului observării și rezolvării. Observarea continuă a lucrului de făcut implică și împărțirea lui în sarcini mai mici și mai ușor de rezolvat în ordinea și în timpul potrivit cu

scopul fixat.

Aplicarea principiilor menționate anterior este strâns legată de învățarea continuă. Învățarea permanentă din ceea ce face fiecare, dar și din ceea ce fac alții bine, este necesar să fie însoțită și de învățarea din greșelile personale și ale celorlalți. Valorificarea succeselor și erorilor proprii, învățarea de la natură și manifestarea flexibilității continue favorizează adaptarea la situații noi, în schimbare.

Urmărirea continuă a evoluției, devenirea în ceva mai bun, mai performant în fiecare zi este un principiu care presupune fixarea de ținte curajoase și neapărat realiste care permit autodepășirea. A fi tot mai bun, zi de zi, determină îmbunătățirea vieții, deprinderea unor noi abilități prin antrenament continuu, folosirea inteligenței cu perseverență pentru atingerea țințelor. Performanța se obține prin adăugarea de disciplină și consecvență.

Aplicarea principiilor enunțate nu ar avea rezultate fără armonie. Principiul armoniei interioare presupune cunoașterea propriei persoane, menținerea permanentă a calmului, echilibrului interior, indiferent de situațiile în care te afli sau se găsesc cei din jur. Armonia



Înseamnă și a rămâne motivat în alegerea făcută, cultivarea permanentă a integrității totale.

Principiile enunțate formează de fapt un «cod armonic», care ajută orice persoană hotărâtă să le aplice în creșterea performanțelor individuale, atingerea scopurilor propuse pe baza unei automotivări chiar și în cele mai grele și complexe situații.

Codul Armonic format din suita de principii enunțate își arată valențele în condițiile în care repetăm activitățile esențiale pe care se bazează kaizen: pași mici, întrebări mici, acțiuni mici, rezolvarea unor mici probleme, acordarea unor mici recompense, identificarea momentelor aducătoare de valoare.

Pașii mici anihilează frica de schimbare care se poate instala la nivelul creierului în clarificarea și structurarea ideilor, generarea de răspunsuri și soluții.

Frânturile de gânduri, micile gânduri, creează la rândul lor confort și șansa mărită a unor răspunsuri pozitive la propriile acțiuni.

Acțiunile mici, la rândul lor, menajează creierul, îl păcălesc, creând convingerea că nu-i nevoie de eforturi majore pentru a le putea îndeplini, iar timpul necesar este foarte scurt și nu există nici un motiv să le evităm.

Rezolvarea problemelor mici, de fapt identificarea micilor greșeli și anihilarea din start, înlătură răul cel mic prevenindu-l pe cel mare, înainte de a fi prea târziu. În multe situații critice, singurele opțiuni sunt acelea de a înainta cu pași mici pentru a rezolva probleme mici din una mai complexă.

Acordarea de recompense mici cu semnificație pentru victoriile mici, stimulează motivația internă, păstrând sensul plăcerii în exercitarea corectă a unei profesii.

Și, în final, nu trebuie omise micile momente aducătoare de valoare din viață sau carieră, care pot părea obișnuite sau plictisitoare, dar care, de fapt constituie sâmburele unor schimbări majore.

În concluzie, kaizen te în-

deamnă ca și în viața personală să iei ce-i mai bun și să-l faci și mai bun, din gânduri, fapte și acțiuni mici să ajungi la cele mari.

Și noi, acum promotori ai civilizației occidentale, dar care trăim mai aproape de porțile orientului avem tradiții ancestrale și experiențe asemănătoare, numai că nu ne-am străduit să le valorificăm riguros și eficient așa cum sunt promovate de teoria, metodele, principiile și activitățile esențiale pe care se bazează kaizen.

Acum când am terminat și ultimul articol despre kaizen, în stradă situația este încordată, pe lângă polițiști, jandarmi, trupe speciale din MAI, elicoptere care survolează au apărut și militari înarmați. Și acest lucru se întâmplă în Capitală, unde de peste 30 de ani au fost tolerate găștile de cartier, infractorii mărunți, hoții de buzunare, traficanții de țigări și chiar droguri, cerșetorii de toate vârstele. Mai mult kaizen și la noi ar fi fost salvator acum. Dar mai bine mai târziu decât niciodată!

Sănătatea emoțională în contextul pandemiei

**Psiholog, clinician și
Psihoterapeut integrativ
Alina STROESCU**

Periода pe care o traversăm la nivel global a cauzat o stare de neliniște și de îngrijorare pe care fiecare dintre noi o resimte într-o măsură mai mică sau mai mare. Bolile, în special cele contagioase, acționează ca factori stresori asupra psihicului uman, iar mecanismele de apărare și de adaptare sunt cu atât mai provocante în contextul unei pandemii.

Este bine să fim conștienți de faptul că este normal să simțim neliniște, anxietate, teamă și îngrijorare, atât pentru noi, cât și pentru cei dragi. Emoțiile sunt naturale, ele nefiind negative decât dacă noi le percepem astfel. Fiecare emoție, inclusiv frica, are și un rol pozitiv, adaptativ. Ea este prezentă pentru a ne ajuta să fim

vigilenți și prevăzători în fața unui potențial pericol. Dacă nu ar exista frica, nu am deveni conștienți că trebuie să avem grijă de noi și, prin urmare, nu ne-am apăra. Cheia gestionării oricărei emoții pe care noi o percepem ca fiind negativă este acceptarea. Odată ce noi acceptăm ceea ce simțim, devenind conștienți de ce se întâmplă cu noi, preluăm controlul asupra emoțiilor, nelăsându-le pe ele să pună stăpânire pe starea noastră de spirit și pe acțiunile noastre.

Deci, da, este normal să fim neliniștiți, însă nu este bine să devenim panicați sau să ne pierdem speranța că lucrurile se vor îndrepta. Panica nu face altceva decât să ne blocheze gândirea rațională, provocându-ne reacții disproporționate față de realitate. Pe termen lung, panica și stresul cronic provoacă anxietate, depresie și alte probleme de natură emoțională, care ne pot afecta serios

calitatea vieții.

Modul în care fiecare își gestionează emoțiile apărute în contextul actual depinde atât de structura de personalitate, dar și de alți factori pe care îi putem controla. Printre categoriile predispuse la o îngrijorare excesivă și dezadaptativă, se numără vârstnicii, persoanele cu diferite afecțiuni cronice, precum și cele cu contacte sociale limitate.

Există o serie de manifestări pe care le putem observa la nivel emoțional și comportamental. Pe lângă teamă și îngrijorare, pot apărea modificări în obiceiurile legate de somn și/sau de alimentație, dificultăți de concentrare, tulburări de me-

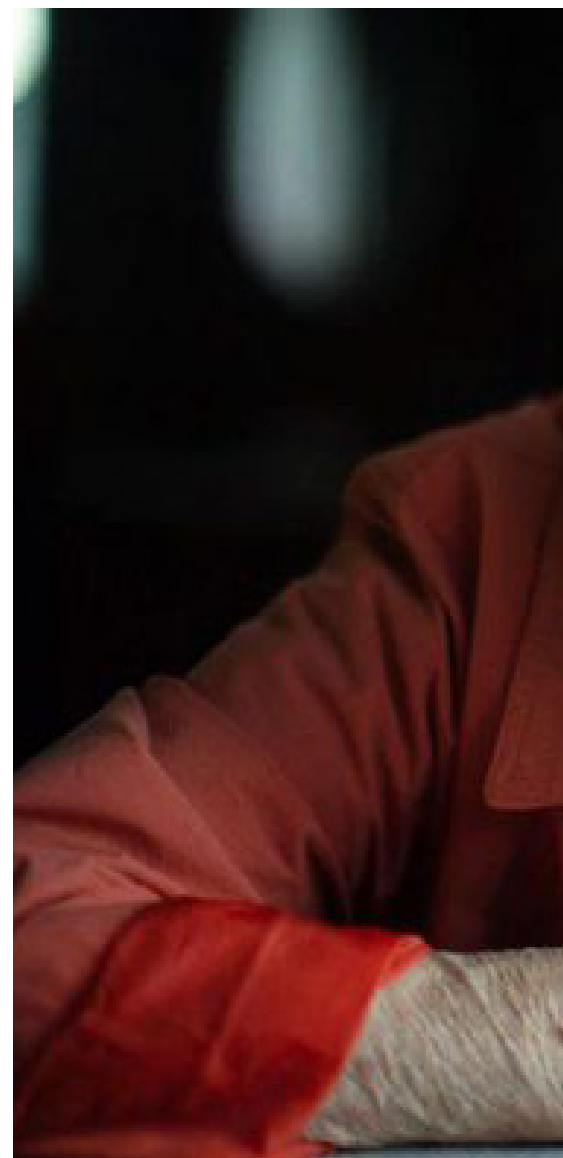




foto: Clinica HOPE

dezbateri și informări pe tema virusului nu este benefică pentru sănătatea mintală. Este bine să ne informăm doar o dată, maxim de două ori pe zi, iar restul timpului să îl umplem cu activități plăcute și liniștitoare.

Toate categoriile de vârstă și vârstnicii, în mod special, trebuie să aibă grijă de propriul corp. O alimentație echilibrată și bogată în vitamine ne va crește imunitatea și ne va da un tonus bun. Chiar dacă spațiul în care ne desfășurăm activitatea este restrâns, mișcarea nu trebuie neglijată. Deosebit de important este și somnul. Practic, obiceiurile sănătoase și rutina zilnică nu ar trebui să se schimbe semnificativ, ci doar să înlocuim unele activități cu altele noi.

Chiar dacă locuim singuri, nu trebuie să ne izolăm. Desigur că întâlnirile în persoană sunt cele mai plăcute, dar și o convorbire telefonică ne poate ajuta să rămânem conectați cu cei din jur.

A avea grijă de noi, de familia și de prietenii noștri reprezintă o modalitate de adaptare la perioada stresantă pe care o parcurgem cu toții. Este bine să ne amintim că nu suntem singuri și că această situație este temporară și nu permanentă.

Chiar dacă nu deținem controlul asupra contextului general, putem prelua controlul asupra modului în care avem grijă de noi, atât fizic, cât și psihic. Astfel, este important să ne menținem gândurile pozitive, precum și o doză de optimism care să ne ajute să traversăm mai ușor această perioadă.

morie, iritabilitate, un consum crescut de produse alcoolice, etc.

Abordarea aspectelor emoționale în contextul pandemiei

Ceea ce se întâmplă în prezent reprezintă o noutate pentru toți, motiv pentru care este cu atât mai justificată anxietatea pe care o resimțim. Atunci când trăim o experiență nouă, necunoscută, nu avem cu ce să o comparăm, nu știm la ce să ne așteptăm și nici nu știm cum ar trebui să procedăm.

Este important să ne concentrăm pe lucrurile pe care le putem face și nu pe cele care ne lipsesc în această pe-

rioadă. Dacă ne simțim captivi și ne gândim doar că suntem privați de anumite activități și interacțiuni, acumulăm frustrare, iar nivelul de stres și de depresie cresc pe zi ce trece. Există multe lucruri pe care le putem face și în casă, trebuie doar să fim flexibili și creativi. În plus, pentru cei care nu au fost până acum familiarizați cu tehnologia, este o ocazie bună să deprindă noi abilități. Există numeroase moduri de a ține legătura cu cei dragi, iar timpul liber pe care îl au acum copiii și nepoții poate fi folosit pentru a discuta mai mult decât înainte.

A fi informat este un lucru esențial, însă urmărirea în exces a știrilor, ori a diferitelor

Sărbătoarea zilei de 1 Mai, Ziua Muncii

Economist
Irina ANDREI

Anul acesta, ziua de 1 Mai, Ziua Internațională a Muncii, am sărbătorit-o atipic, este anul în care coronavirusul a pus stăpânire pe întreaga lume. Această zi este asociată cu începutul verii, iar în semnificația modernă a acestei zile însemna ieșitul la iarbă verde, precum și mersul la mare. Dar, semnificația originală a acesteia a fost reducerea numărului de ore de muncă zilnic și a fost decretată de Congresul Internațional al Socialiștilor în 1889, fiind de atunci sărbătorită prin manifestații muncitorești. Treptat, această zi a devenit sărbătoarea muncii în aproape toate țările, manifestațiile care se desfășurau au luat amploare când autoritățile au convenit cu sindicatele ca această zi să fie una liberă.

Proteste muncitorești care au avut loc în anul 1886 pe data de 1 mai, când sute de protestatari au ieșit în stradă,

a avut drept scop reducerea numărului de ore lucrătoare la 8 ore zilnic, fără reducerea salariului. Piața Haymarket din Chicago a fost plină de demonstrații pașnice cu privire la stabilirea legală a zilei de

muncă de opt ore. În data de 4 mai 1890 protestul s-a soldat cu decesul unor ofițeri de poliție precum și a unor civili. În America această revoltă a fost recunoscută până în secolul al XX-lea, istituind 1 mai ca ziua



de recunoștință a drepturilor lucrătorilor din întreaga lume. Statele Unite ale Americii este singura țară care sărbătorește ziua Muncii la începutul toamnei, pe data de 1 septembrie, iar pe data de 1 Mai se sărbătorește Ziua loialității, o sărbătoare legală, dar aceasta nu este recunoscută pe scară largă în SUA. De asemenea, țări precum Canada, Australia, Noua Zeelandă și Olanda sărbătoresc Ziua Muncii la date diferite.

În România anului 1890, Ziua Muncii a fost sărbătorită pentru prima dată de către mișcarea socialistă. După cum se știe, în perioada comunistă erau organizate manifestări de amploare pe marile bulevarde, când coloane de oameni ieșeau în ținute festive și scandau lozinci în timp ce purtau pancarte.

Începând cu anul 1890 Ziua Muncii devine o sărbătoare tolerată, cum spun și publicațiile vremii din România precum *Adevărul*, *Acțiunea conservatoare*, *Acțiunea* și *Acțiunea Română* ("o sărbătoare tolerată" – *Adevărul* pe 29 aprilie 1920). Din secolul al XIX-lea, ziua de 1 Mai va apărea pentru prima dată în presa scrisă tot în *Adevărul*, în anul 1893, dar despre manifestările din alte țări, "peste tot manifestarea a avut un caracter foarte impozant", nefăcându-se nicio referire la sărbătoarea muncitorilor români. Această ignoranță se vede și în ziarele vremii precum ziarul "*Acțiunea conservatoare*" apărut în data de 1 mai 1907 unde niciun material nu este dedicat muncitorilor.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, sărbătoarea muncii a fost ovaționată prin

muncă, iar ziarul "*Acțiunea*" din 30 aprilie 1944 dedică un material pe prima pagină, fiind introdus printre articolele de război. Mai târziu, în anul 1975, în ziarul "*Scânteia*", pe prima pagină se găsește materialul sub numele "Trăiască 1 Mai Ziua solidarității internaționale a celor care muncesc!".

În aceeași publicație se regăsește un material ce-l precede pe primul în care se prezintă cum a avut loc evenimentul în întreaga țară, precum și legăturile de solidaritate internațională ale clasei muncitoare. Publicația și-a păstrat obiceiul și ne-a relatat în anul 1989 încă din primele zile ale lunii aprilie despre 1 Mai. După anul 1989, ziua de 1 Mai nu a mai fost serbată prin sloganuri propagandistice, însă a fost marcată prin evenimente sociale în aer liber.



COVID-19 și siguranța alimentelor



Ghidul Comisiei Europene: „COVID-19 și Siguranța Alimentelor ne oferă o serie de lămuriri cu privire la riscul infecției cu COVID-19 din produsele alimentare. În ciuda amplitudinii pandemiei, până în prezent nu s-a raportat transmiterea COVID-19 prin consumul de alimente. Astfel, după cum se menționează de către Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor (EFSA)¹, nu există nicio dovadă care să ateste că produsele alimentare reprezintă un risc pentru sănătatea publică în ceea ce privește COVID-19.

Principalul mod de transmitere a COVID-19 este de la o persoană la alta, în principal prin stropii respiratorii, pe care persoanele infectate îi răspândesc atunci când strănută, tușesc sau expiră. Deși, conform unui studiu recent, s-a demonstrat că agentul cauzal al COVID-19 (SARSCoV-2) poate persista timp de până la 24 de ore pe carton și până la câteva zile pe suprafețe dure, cum ar fi oțelul și materialele plastice în condiții experimentale (de exemplu, umiditate relativă în mediu controlat și de temperatură controlată), nu există nicio dovadă că ambalajele contaminate, care au fost expuse la diferite condiții de mediu și temperatură, transmit infecția. Cu toate acestea, pentru a răspunde preocupărilor referitoare la posibilitatea transmiterii virusului prezent pe suprafața pielii la sistemul respirator (de exemplu, prin atingerea feței), persoanele care manipulează ambalaje, inclusiv consumatorii, ar trebui să respecte îndrumările autorităților de sănătate publică

în ceea ce privește bunele practici de igienă, inclusiv spălarea regulată și eficientă a mâinilor.

Potrivit agențiilor de siguranță alimentară din Statele Membre ale Uniunii Europene, este foarte puțin probabil să puteți contracta COVID-19 din manipularea alimentelor. De asemenea, până în prezent, nu există nicio dovadă a faptului că produsele alimentare au fost sursa sau vectorul care au contribuit la răspândirea virusului, neexistând nicio îndoială că boala s-a transmis prin contactul cu alte persoane infectate. Teoretic, așa cum este cazul oricărei suprafețe de contact contaminate de o persoană infectată, fie că este vorba de un mâner de ușă sau de o altă suprafață, alimentele ar putea duce la contaminare indirectă prin atingerea acestora. Acesta este motivul pentru care toată lumea ar trebui să urmeze recomandările autorităților de sănătate publică privind spălarea frecventă a mâinilor.

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

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

Ziua Națională a Portului Tradițional

Pensionar
George RĂDEȘTEANU

Împreună cu Ziua Națională, Ziua Drapelului și Ziua Limbii Române, Ziua Națională a Portului Tradițional, sărbătorită în a doua duminică a lunii mai și Ziua universală a ie sunt sărbătorile naționale dragi mie. Ele sunt cartea de identitate a poporului român și românii le sărbătoresc cu mândrie.

Manifestările organizate cu prilejul Zilei Naționale a Portului Tradițional, oficial, începând cu anul 2015 de când a intrat în rândul sărbătorilor naționale ilustrează bucuria cu care românii celebrează această zi, în parcuri, muzee, școli, săli de spectacole, în aer liber, ateliere de creație gratuite, parade de porturi populare. Probabil că anul acesta românii, foarte inventivi, vor utiliza mass-media mai mult decât de obicei și rețelele de socializare.

Nu pot omite anul 2017, Ziua Națională a Portului Tradițional, eveniment intrat în Cartea Recordurilor, la Năsăud prin două performanțe: cea mai mare mulțime îmbrăcată în costume populare și cel mai mare dans popular sincron cu 9.506 de persoane.

Costumul popular autentic compus din ie, fotă, brâu, bete, chimir, maramă, pălărie sau căciulă, cojoc, pieptar, broboadă, traistă, salbă, vestă, legătoare, șorț, cioareci, opinci cu nuanțe de forme și culori după diferitele



zone ale țării, de parcă este coborât de pe Columna lui Traian, are tradiții demonstrate de două ori milenare, cel puțin.

Ia, primul element tradițional din costum, are ziua ei, Ziua Universală a Iei, care se sărbătorește pe 24 iunie. Este și inițiativa susținută de o comunitate online La Blouse Roumaine. Sărbătoarea ie a fost ridicată pe soclul înalt ce i se cuvine de Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, care începând cu anul 2018, în fiecare ultimă zi lucrătoare din lună, o celebrează cu membrii și salariații săi, printr-un spectacol de muzică populară, spre bucuria seniorilor, copiilor și nepoților. Mândri că pot îmbrăca ia, ei își prezintă cu acest prilej din propriile creații artistice, muzicale, literare, handmade, pictură, de regulă ultimele realizări, dar și moștenirea din cuferele străbunicilor.

Purtător al costumului tradițional, ocazional, în echipa de



dansuri populare din școala primară, făcând parte din prima generație urbană a familiei mele, îmbrac cu plăcere ia, în orice zi, nu numai în zi de sărbătoare, iar ceea ce a devenit obicei la Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, ne unește și mai mult sufletele noastre de români.

Portul tradițional românesc, în ansamblul său, ia românească partea sa, dar și solitară, constituie o constantă identitară a culturii românești și împreună cu celelalte porturi tradiționale de pe acest pământ dau conturul clar al identității României în cultura universală. De Ziua Națională a Portului Tradițional, și chiar după aceea, invit cititorii să trimită câte o fotografie, printr-un mijloc de socializare și chiar prin poștă, după posibilități pentru un album, în costum național, în ie sau un lucru făcut personal, ca element al portului nostru popular, autentic.

Vârstnicii au nevoie de mai multă atenție

Economist, Irina ANDREI

Persoanele vârstnice din România, ca și din multe țări se confruntă cu cele mai amenințătoare provocări în această perioadă. Deși, Covid-19 nu iartă nici o grupă de vârstă, persoanele vârstnice se confruntă cu risc semnificativ de a dezvolta boli grave dacă contactează boala.

De sprijinul obținut de la familie și persoanele cu suflet beneficiază vârstnicii pentru menținerea rutinei zilnice, pentru a rămâne activi și pentru a avea un echilibru. Conectarea la mass-media pentru persoanele vârstnice este foarte importantă, deoarece mulți nu au acces la platforme digitale. Doctorul Hans Klunge, director OMS pentru Europa, ne sfătuiește să nu ne vizităm bunicii, dar să vorbim în fiecare zi cu ei, astfel încât aceștia să nu se simtă singuri, abandonati. Distanțarea fizică nu este o izolare socială. În această perioadă retorica familiară a dezumanizării a funcționat mai mult decât ne-am fi așteptat, uităm că persoanele vârstnice sunt ființe umane individuale, fiecare cu o voce și o față distinctă, fiecare cu speranțe și vise, amintiri și regrete, prietenii și căsătorii. Dar ei trebuie să moară iar noi ne ocupăm de noi, putem să trecem la treabă. Este rău dacă rămânem indiferenți la situația vârstnicilor noștri, iar cel mai rău este că ne îmbrăcăm eșecurile ca indignare morală.

Cercetătorii ne atrag atenția că frecvența deceselor va fi mai mare în rândul persoanelor vârstnice cu venituri mici și medii, din cauza sistemului de sănătate care este mai puțin extins și mai puțin concentrat pe nevoile persoanelor vârstnice decât în țările cu venituri mari. Răspunsul global al coronavirusului este îndreptat către gupurile care se vor confrunta cu cele mai devastatoare consecințe, ceea ce s-a constatat în țări precum Italia, Spania, Statele Unite ale Americii. Un număr mare de persoane vârstnice pus sub semnul întrebării este cel din centrele de îngrijire unde condițiile sunt adesea slabe precum și reglementările. De la izbucnirea pandemiei au apărut comunități care s-au reunit și au sărit în sprijinul persoanelor vârstnice care nu mai pot ieși din casă decât într-un interval orar.

OAMENI TÂRZII

Costinel Petrache

*De-i vezi de departe, par umbre, atât,
Nu știi din ce vremuri vin... sau se duc...
Pământul, deja, le ajunge la gât,
Sunt singuri de tot în cuibul de cuc*

*În pumnul strâns, ca într-o batistă,
Țin de bănuții nevoii de-acum,
Lumea întoarsă, tăcută și tristă-i
Silește s-aleagă ultimul drum*

*E ora la care au dreptul stingher
Să-și cumpere-o pâine, poate și-un măr,
Par străini, scăpați din nu știu ce ungher
Când toată lumea le este-în răspăr*

*Rândul e lung, ce gânduri îi încearcă
Dacă-ntr-o zi n-ar mai putea veni?
Acum doresc să prindă să se-ntoarcă
În Casa părăsită de Florii*

*Privesc pierdut în neștiuturi goale,
Își numără anii, unii-i mai știu,
Alții-ii mai pierd, luând-o la vale,
Precum se-ntâmplă în clipa când scriu*

*Niște întrebări întrebându-se-n sine
Dacă apucă s-ajungă la mal,
Nu vor un răspuns, vor doar să se-ncline
Definitiv în actul final*

*Cu chipu-ascuns de măști fără măsură,
Purtând cu ei poveri peste poveri,
Sunt tragica-mplinire-ntr-o strânsură
De care țin doar zilele de ieri*

*Of, Doamne, ce pași! parcă-i trag prin omăt...
Nu schimbă-o vorbă, nu prea le pasă
De umbra din față sau cea dindărăt,
Vor să nu piardă drumul spre casă*

*Vai!, o umbră trasă de-o plasă în jos
Se prăbușește cu mâna la piept,
Un licăr, a rugă, se stinge-n prisos,
De-acum nimic nu mai este nedrept*

*De peste drum se-aduce-o lumânare,
I se-aprinde-n grabă lângă pleoape,
Nimic nu mai are-n lume răbdare,
Timpul respiră-n dangăt de ape*

*În toată-această soartă fără nume
Îl văd pe tata, săvârșit demult,
Se stinge-n mine lume după lume
Și umbrei lui îi plâng și-o reascult*

15 aprilie – Anul COVID-19

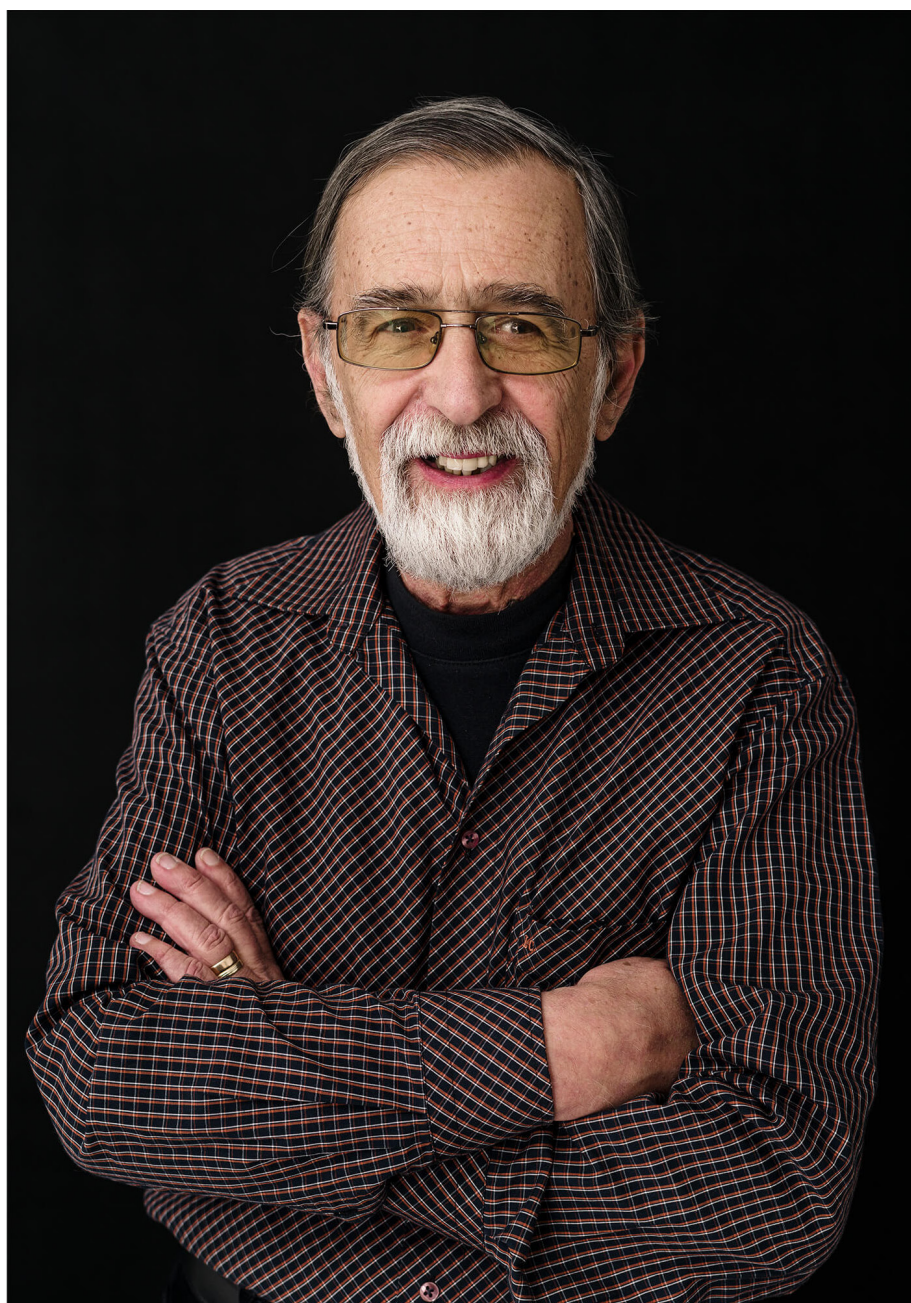
O scurtă istorie a relațiilor umane cu antropologul Vintilă Mihăilescu

Economist
Giorgică BĂDĂRĂU

Am în față, cartea lui Vintilă Mihăilescu, „Apolo-gia pârleazului”, cu autograf, pe care mărturisesc că am citit-o de două ori.

În bibliotecă am și „De ce este România astfel?”, „Socio-hai-hui prin Arhipelagul România”, „Etnogeneza și țuica”, pe care le-am parcurs doar o dată, dar și „În căutarea corpului regăsit. O ego-analiză a spitalului”.

Ultima, pe care autorul a scris-o pe patul spitalului, o recitesc, acum, când scriu aceste rânduri. Cartea este o analiză de o deosebită densitate a universului complex care este spitalul și, în care el, autorul este propriul psihanalist care încearcă să înțeleagă viața, boala și moartea. Alături de propria autoanaliză sau în paralel cu ea a încercat să descifreze, ca fin și experimentat observator social relațiile dintr-un spital cu personal medical și administrativ, prietenii de suferință, co-



legii, dar mai ales cu soția și ceilalți membri ai familiei.

Ulterior perioadei în care a scris cartea, cuprins de multe ori de speranță, în viața autorului a intervenit o altă spitalizare, la spitalul regional din Besancon, Franța, cunoscut pentru tratarea cazurilor de leucemie. Operația cu celule stem, transferate de la fiul său, Mihai, a reușit, dar scăderea imunității a determinat apariția unei infecții și ireparabilul s-a produs, în țară, câteva luni mai târziu.

Vintilă Mihăilescu a plecat dintre noi, și ne privește cu blândețe, dar atent, de acolo, de sus.

Dar, deosebit de important, opera lui a rămas, fie prin articolele din Dilema Veche, fie prin cărțile publicate, interviurile realizate, conferințele la care a luat parte sau prin cursurile predate studenților în amfiteatre și cercetările de teren efectuate în țară, în Europa sau îndepărtata Indie.

De fapt, pe teren l-am cunoscut în anul 2016, când a venit cu o grupă de masteranzi la antropologie la Asociația C.A.R.P. „OMENIA” din București în vederea aplicării unor chestionare pe vârstnicii din capitală și șapte județe limitrofe.

Cu multă discreție, de fapt naturalețe, masteranzii și-au realizat sarcina dată de profesor, încât bunicii au remarcat o altă abordare, mai de suflet, decât o interogație din situații similare anterioare.

L-am invitat, cu această ocazie, să scrie și pentru vârstnicii în paginile revistei OMENIA, ceea ce s-a și întâmplat în anul 2017, ridicând semnificativ prin



tematica abordată și conținut nivelul publicației și crescând interesul pentru citit al seniorilor noștri din mediul intelectual.

În anul 2018 am avut ocazia unică să petrecem o săptămână împreună, într-o zonă în care, în tinerețe, profesorul a făcut cercetare de teren, în Baia de Fier. În fiecare dimineață, împreună cu soția lui, Ana, servea cafeaua la crâșma din sat. Așezați într-un colț ascultau sătenii, munteni și gorjeni, care ieșeau la una mică sau chiar o cafea, înainte de a trece la muncile agricole. Acolo simțeau pulsul satului românesc, de la prima oră. După acest moment, cu jovialitate era la dispoziție pentru conversații cu cei de la pensiunea Casa Noastră. Acele zile au fost cele mai dense în schimburi de idei privind mediul rural autentic românesc, dar și rolul presei, mass-mediei în general, al cărții în epoca internetului.

Nu puteam trece în discuții peste avatarurile excepționalismului românesc exprimate de personalități de prestigiu în volumul coordonat de Vintilă

Mihăilescu și apărut la Editura Polirom, „De ce este România astfel”.

Volumul coordonat de Vintilă Mihăilescu, născut mai întâi ca o replică la eseul istoricului Lucian Boia, „De ce este România altfel”, a mers mai departe de polemicele mai mult sau mai puțin efemere.

Deosebit de sugestiv oferă o explicație autorul: Oscilăm în continuare între Nostalgii după leagănul matern al neamului și megalomanic dorinței de autodepășire. Se poate spune că am fost - și am rămas - societatea confruntării dintre frații Grimm și Darwin, fie cea a așezării protectoare în mitologizarea originii, fie cea a tentației riscante de a ne găsi locul în mitologizarea evoluției; între a fost odată ca niciodată și va fi odată ca niciodată - dar fără asumarea unui este. În ambele cazuri, Istoria noastră a rămas, la nivel discursiv o Poveste.

Vintilă Mihăilescu a plecat! Vintilă Mihăilescu prin opera sa este veșnic printre noi, prin studenții și discipolii săi, prin cărțile, articolele, cursurile și emisiunile lui sau despre el.

Va fi printre noi prin profunzimea vorbelor, prin umorul său fin, prin blândețea cu care spune inclusiv lucruri tranșante, prin sinceritatea cu care aborda problemele. Într-o replică îmi zicea: Am făcut antropologie socială și înainte de 1989, numai că nu știam că îi spune așa.

Domnule profesor, când îmi va fi dor de dialogurile cu tine, voi reciti din Apologia pârleazului sau Etnogeneză și țuică și apoi voi trece la colecția Dilema veche. Titlurile tale m-au atras, iar conținutul l-am sorbit.

Răspundem întrebărilor dumneavoastră



I.C. (Bacău) - În baza căror reglementări putem introduce în șomaj tehnic salariații pensionari?

Șomajul tehnic pe perioada stării de urgență este reglementat de OUG nr. 30/2020, modificată prin OUG nr. 32/2020 și OUG nr. 53/2020.

OG nr. 53/2020 reglementează și șomajul tehnic pentru pensionarii de drept și pentru cei cu grad de invaliditate cu contract de muncă.

La pct. 4 din OUG nr. 53/2020 se precizează că: „Persoanele care beneficiază de un drept de pensie și persoanele încadrate în grad de handicap pot beneficia de drepturile prevăzute la art. XI aln. (1) sau art. XV aln. (1), (2) și (4), (n.n. - din OUG nr. 30/2020).

Art. XI din OUG nr. 30/2020 stipulează: (1) Pe perioada stării de urgență instituite prin Decretul nr. 195/2020..., pentru perioada suspendării temporare a contractului individual de muncă, din inițiativa angajatorului, potrivit art. 52 alin. (1) lit. c din Legea nr. 53/2003 - Codul Muncii, republicată, cu modificările și completările ulterioare, ca urmare a efectelor produse de coronavirusul SARS-COV-2, indemnizațiile de care beneficiază salariații se stabilesc la 75% din salariul de bază corespunzător locului de muncă

ocupat și se suportă din bugetul asigurărilor de șomaj, dar nu mai mult de 75% din salariul mediu brut prevăzut de legea bugetului asigurărilor sociale de stat pe anul 2020 .

C.N. (Ploiești) - Până la ce dată sunt sistate popririle asupra dreptului de pensie?

Ordonanța de Urgență a Guvernului (OG) nr. 32/2020 prevede următoarele, la articolul XVII:

(1) Pe perioada instituirii stării de urgență prin Decretul nr. 195/2020 privind instituirea stării de urgență pe teritoriul României, prin efectul legii, se suspendă sau nu încep procedurile de recuperare a debitelor și de executare silită, pentru toate drepturile de asistență socială.

(2) Măsurile de suspendare prevăzute la alin. (1) încetează în termen de 60 de zile de la data încetării situației de urgență.

Aceeași lege stipulează la articolul XVIII:

(1) Se suspendă sau nu încep măsurile de executare silită prin poprire asupra creanțelor bugetare, fiscale și comerciale care se aplică asupra drepturilor plătite prin casele teritoriale de pensii. Măsurile de suspendare a executării silite prin poprire asupra sumelor plătite de casele teritoriale de pensii se aplică prin efectul legii, de către aceste instituții fără alte formalități

din partea beneficiarilor acestor drepturi.

(2) Măsurile de suspendare prevăzute la aln. (1) încetează în termen de 60 de zile de la data încetării stării de urgență.

Uniunea Națională a Executorilor Judecătorești a solicitat punct de vedere din partea Ministerului Muncii și Ministerului Justiției privind terminologia folosită - creanțe bugetare, fiscale și comerciale - în scopul unificării practicii, dar până la momentul redactării revistei nu s-a primit răspuns.

Pe de altă parte OG nr. 29/2020 prevede următoarele, la art. VII:

(3) Se suspendă sau nu încep măsurile de executare silită prin poprire a creanțelor bugetare, cu excepția executărilor silite care se aplică pentru recuperarea creanțelor bugetare stabilite prin hotărâri judecătorești pronunțate în materie penală.

Măsurile de suspendare a executării silite prin poprire asupra sumelor urmăribile reprezentând venituri și disponibilități bănești se aplică, prin efectul legii, de către instituțiile de credit sau terții popriți, fără alte formalități din partea organelor fiscale.

(4) Măsurile fiscale prevăzute la alin. (1-3) încetează în termen de 30 de zile de la încetarea stării de urgență.

REDACTIA

Să mai și râdem...



◆ ◆ ◆ ◆

Azi plec la plimbare. Duc gunoiul. Vrei să ne vedem la tomberoane?

◆ ◆ ◆ ◆

Înainte, dacă intrai cu mască într-o bancă era jaf armat. Acum dacă intri fără mască e tentativă de omor.

◆ ◆ ◆ ◆

În timpul ultimei conflagrații mondiale o poză dintr-un ziar a devenit virală. Un soldat cără în spate un măgar care încerca să intre într-un câmp de mine și risca să producă un dezastru. Și acum măgarii inconștienți, ce nu înțeleg pericolul la care îi expun pe cei din jur și fac ce-i taie capul trebuie controlați și obligați să suporte rigorile legilor.

◆ ◆ ◆ ◆

Tradițiile seculare sunt în pericol. Hoții de buzunare sunt în impas și nu știu cum să acționeze de la 1,5 metri distanță.

◆ ◆ ◆ ◆

Culmea ghinionului este să găsești bani pe jos și să nu ai mânuși.

◆ ◆ ◆ ◆

Am pus câte o ceașcă de cafea în fiecare cameră și acum mă plimb prin cafenele.

◆ ◆ ◆ ◆

Pentru o viață sănătoasă mutați mobila 30 de minute în fiecare zi!

◆ ◆ ◆ ◆

Gata, am modificat alarma casei. Acum sună dacă iese cineva.

◆ ◆ ◆ ◆

M-am urcat azi pe cântar și am văzut afișul: „Trebuie să stai în casă, nu să te faci cât casa!”

◆ ◆ ◆ ◆

Când s-o termina cu nebunia asta, eu încep carantina invers, două luni nu mai dau p'acasă!

◆ ◆ ◆ ◆

Carantiniștii cer ca la TV să se dea și vremea din casă, că aia de afară degeaba se dă.

◆ ◆ ◆ ◆

Din cauza închiderii saloanelor de înfrumusețare, în curând o să rămânem fără blonde.

◆ ◆ ◆ ◆

A 19-a zi de izolare: „Eu și nevastă-mea am devenit așa buni prieteni că era cât pe ce să-i povestesc de amantă...”

◆ ◆ ◆ ◆

Vrei să ieși din casă și nu ai motive? Închiriază un câine.

◆ ◆ ◆ ◆

Haloo,ăștia de peste 65 de ani nu au voie afară, no amu îi momentul să facem alegeri.

◆ ◆ ◆ ◆

Ce au în comun căsătoria și fotbalul? Dacă nu joci bine devii rezervă, iar altul titular.

◆ ◆ ◆ ◆

Dacă muncești de acasă, ai voie să-ți aduci și secretara? Că mă tot contrazic cu nevasta.

◆ ◆ ◆ ◆

Practic, la nunta în opt, dacă ai ospătar, bucătar, fotograf, nași, DJ și solist/ă, unul din miri stă acasă.

◆ ◆ ◆ ◆

În a șaptea zi de izolare la domiciliu, papagalul mi-a zis:

-Amu, vezi, mă, cum e în colivie?

◆ ◆ ◆ ◆

Ați numărat toate boabele de orez? Bine, vorbim peste două săptămâni, când le puneți și nume.