



PENSIONARUL

BULETIN INFORMATIV EDITAT DE
ASOCIAȚIA CASA DE AJUTOR RECIPROC A PENSIONARILOR IAȘI - SE DISTRIBUIE GRATUIT

ANUL
XVII
NR. 95

FEBRUARIE
2021

CA ÎNTOTDEAUNA, ÎMPREUNĂ!



În aceste coordonate se înscriu activitățile asociației noastre. An de an, Consiliul Director se preocupă de găsirea soluțiilor viabile, optime pentru promovarea dialogului social, de îmbunătățire a accesibilității membrilor la serviciile sociale, oferirea de informații clare și ușor de înțeles, crearea unui mediu prietenos care să conducă la o participare activă a tuturor membrilor la viața asociației, urmărind promovarea principiului îmbătrânirii active și a solidarității între generații. Starea de urgență instituită la mijlocul lunii martie anul trecut și mai apoi starea de alertă au adâncit criza economică, financiară și morală în care se află țara, îngreunând desfășurarea activităților de întraajutorare cu caracter mutual. Am fost nevoiți să adaptăm din mers toate activitățile la cerințele actuale pentru evitarea infectării membrilor și salariaților cu virusul SARS Cov 2 și răspândirea acestuia.

S-au instituit noi reguli, s-a impus distanțarea fizică și limitarea accesului membrilor în sediile asociației, iar dumneavoastră membrii, ca de fiecare dată, ați înțeles situația și ne-ați sprijinit în toate demersurile. Virusul care ne-a bulversat existența a luat și ia în continuare viați. Toți cei apropiați răpuși de această boală au lăsat un gol imens în inimile celor dragi. Un comportament rațional și micile sacrificii, pe care suntem chemați să le facem prin respectarea cu strictețe a măsurilor de prevenție, pot salva viața semenilor noștri. Haideți să dăm dovadă de solidaritate și să depășim împreună, cu bine, aceste momente dificile. Și de aici înainte, Consiliul director va răspunde ”prezent” în permanență la toate solicitările dumneavoastră și nu va precupeți nici un efort pentru menținerea și creșterea prestigiului asociației. *Consiliul Director al Asociației C.A.R.P. Iași*

Să trecem în revistă cele mai importante evenimente istorice din ianuarie și februarie

1 ianuarie 45 î.Hr. a intrat în vigoare calendarul iulian. Potrivit acestuia, un an obișnuit este de 365 de zile, fiind împărțit în 12 luni, iar la fiecare patru ani este un an bisect (luna februarie are 29 de zile). În acest fel durata anului mediu este de 365,25 de zile.

15 ianuarie 1850 s-a născut Mihai Eminescu, poet, prozator și jurnalist. Este considerat în continuare cel mai mare poet al tuturor românilor.

24 ianuarie domnitorul Moldovei, Alexandru Ioan Cuza, a fost ales domnitor al Țării Românești de către Adunarea Electivă. Astfel, s-a realizat Unirea Principatelor Române.

1 februarie 1847: Se inaugurează Teatrul de la Copou din Iași cu "Bătălia moldovenilor cu cavalerii teutoni la Marienburg", tablou vivand de Gheorghe Asachi, și "Viconte de Letorier".

8 februarie 1859: Intrarea triumfală a lui Alexandru Ioan Cuza în București, după dubla sa alegere ca domn al Principatelor Române.

11 februarie 1866: Alexandru Ioan Cuza, domnitorul României, este silit să abdice, ca urmare a conjurației pregătite de coaliția dintre conservatori și liberal-radicali ("monstruoasa coaliție").

13 februarie 1852: S-a născut Ion Luca Caragiale, dramaturg, nuvelist, pamfletar, poet, scriitor, director de teatru, comentator politic și ziarist român. Este considerat cel mai mare dramaturg român și unul dintre cei mai importanți scriitori români.

28 februarie 1785: Horea și Cloșca, conducătorii răscoalei țărănești din Transilvania de la 1784, sunt executați prin tragere pe roată.

Fă ce trebuie să faci până poți face ceea ce vrei să faci

1

ALIMENTE MINUNE PENTRU CREȘTEREA IMUNITĂȚII

În orice anotimp este momentul prielnic pentru a începe o cură de întărire a imunității organismului. Sunt alimente care pot întări capacitatea organismului de a lupta cu infecțiile. Ceea ce mâncăm ne afectează direct sănătatea. Studii efectuate pe o perioadă de zece ani, au descoperit că oamenii care traiesc sănătos și urmează o dietă bogată în fructe și legume antioxidante au cu 50% șanse de a trăi mai mult decât voluntarii studiului cu o dieta mai puțin sănătoasă. Iată alimentele-minune pe care să le consumi! **1. Kefirul** - este o băutură fermentată din lapte care conține bacterii probiotice și fermenți naturali cu efecte benefice. Are un conținut ridicat de vitamine (complexul de vitamine B, caroten, vitaminele E, D și K), minerale (potasiu, fosfor, magneziu, zinc, iod, fluor, calciu) și proteine ușor digerabile. Are proprietăți antibiotice și antifungice. Este benefic în tratarea diferitelor afecțiuni: tuberculoza, alergii, probleme de digestie, candidoză etc. **2. Ghimbirul** - este unul dintre cele mai cunoscute condimente. Sunt binecunoscute proprietățile antivirale și antibacteriene ale rădăcinii de ghimbir. În caz de răceli, infecții respiratorii, gripă, ceaiul de ghimbir te pune repede pe picioare. Ceaiul ajută și în caz de greață. Tinctura de ghimbir este utilă în durerile în gât. Ghimbirul stimulează digestia și curăță organismul de toxine. Consumul de ghimbir activează forțele de apărare ale organismului, îmbunătățește memoria. **3. Ceaiurile** - ceaiurile sunt importante atât pentru prevenirea unei imunități scăzute, cât și pentru creșterea imunității. La începerea sezonului rece și nu numai, consumă cât mai multe ceaiuri. Ceaiul negru și ceaiul verde conțin polifenoli și flavonoidă ce ajută în combaterea bolilor. Ceaiurile cu efecte benefice în creșterea imunității sunt cele din: arnică, echinacea, cătină, afin, busuioc, lavandă, măcieș, muguri de soc, mușețel, iasomie, tei, cimbrisor, muguri de pin, muguri de plop, mentă, precum și ceaiul verde. De asemenea, în farmacii există ceaiuri speciale pentru stimularea imunității care conțin o combinație optimă de plante deosebit de eficiente. Bea zilnic ceaiuri calde, cu suc de lămâie și îndulcite cu miere. **4. Ciupercile** - ajută la sporirea imunității, dacă sunt consumate cu regularitate. Proteinele vegetale și alți compuși conținuți de ciuperci activează sistemul de apărare a organismului, prevenind astfel dezvoltarea de celule anormale sau canceroase. Ciupercile, atât cele comestibile, cât și cele medicinale, conțin proteine de calitate, ușor de digerat, vitamine din complexul B și vitamina E, mult fosfor și potasiu. Acești antioxidanți din compoziție reduc riscul de a face răceli severe și joacă un rol important în sănătatea sistemului imunitar. Studiile relevă și faptul că ciupercile au efect antiviral, antibacterian și combat apariția tumorilor. (sursa: www.drmax.ro - articol alimente minune pentru creșterea imunității)

Participați la realizarea rubricii

POVESTEA VIETII MELE ?

Sunteți așteptați cu materialele dumneavoastră la sediul asociației din strada Bărboi nr. 3, bloc C1, parter, în special în zilele de marți, la doamna consilier Lucia Preotescu, sau în orice zi din săptămână la secretarul asociației, dl. Zbanț Corneliu. Trebuie doar să aveți curajul, începutul este mai greu !

... DE LA MEMBRI ADUNATE
ȘI-NAPOI LA MEMBRI DATE...

Pensionarul

Pensionarul cu-mprumut trăiește,
Ratele și le plătește,
Ca să aibă ce mânca,
Medicamentele să-și ia.
Și cu bine și cu greu
Merge-nainte mereu.
CARP e de mare ajutor,
Pentru binele tuturor.
Iar în vremea care vine
Să ne meargă și mai bine!
Antoaneta Baban, 77 ani



POȘTA REDACȚIEI

Domnului Ghorgho Bozianu

Epigrama este o poezie scurtă (catren) cu caracter satirizant, care sfârșește cu o poantă ironică, mușcătoare la adresa unui personaj, fapt etc.

În scrierile dumneavoastră "gânduri cotidiene" primite pe adresa redacției, deși se vor scrie în versuri, nu regăsim epigrame sau o altă specie în care să le încadrăm. Umblând puțin la rimă și ortografie am publicat în numărul 90 al Buletinului Informativ câte două catrene în paginile 2 și 4, fără însă a schimba ceva din conținut, ceea ce nu este cenzură, așa cum ne-ați acuzat, ci corectură.

Redacția primește și publică materiale de la cititori care prezintă întâmplări interesante pentru toți, povești de viață sau cu referire la asociație.

În nici unele nu se face politică, după cum nici noi nu facem. Vă sugerăm să încercați publicarea materialelor dumneavoastră la editurile politice...

Asigurându-vă de bunele noastre intenții vă punem la dispoziție toate metrialele trimise de dumneavoastră la sediul asociației. *Colectivul de redacție.*

Nu încerca sa devii o persoană de succes, ci una de valoare!

2

ESTE BINE SĂ FIȚI INFORMAȚI !

ȘTIAȘI CĂ...

...pot fi membri și salariații din județul Iași, nu doar pensionarii ?

...a scăzut dobânda inițială la împrumuturile contractate de membri cu 1% ?

...începând cu data de 01.02.2020 costul carnetelor și statutelor distribuite membrilor se majorează la valoarea de 3 lei fiecare ?

...împrumuturile contractate se aprobă și se plătesc în cel mult două ore ?
...nu se percep comisioane sau alte costuri ascunse ?

...la contractarea împrumutului membrii pot opta pentru reținerea dobânzii anticipat din împrumut, sau reținerea acesteia eşalonat... ?

S-A ÎNCHEIAT CAMPANIA PROMOȚIONALĂ "BLACK FRIDAY - 7 LA SUTĂ"



În data de 30 decembrie 2020, la ora 12.00, s-a încheiat Campania promoțională "Black Friday 7 la sută" adresată membrilor asociației.

Participarea la promoție și contractarea unuia din produse a dat posibilitatea membrilor să câștige "marele premiu" în valoare de 1000 lei net, prin tragere la sorți a taloanelor de tombolă.

CEREREA DE RETRAGERE DIN ASOCIAȚIE

Retragerea membrilor, ca și înscrierea, este o operațiune ce se face personal, la cererea expresă a acestora. Documentele necesare completării cererii sunt: carnetul de membru și actul de identitate în original. Solicitantul este informat că cererea de retragere se discută și se aprobă de către președinte, iar termenul pentru restituirea cotizației, ca urmare a retragerii din asociație, este de maxim 90 de zile, în funcție de disponibilitățile bănești ale asociației. Solicitantul este informat că în urma retragerii din asociație se rețin o taxă procentuală de 1% din fondul social retras, precum și valoarea ajutoarelor nerambursabile primite în ultimile 12 luni și va pierde: drepturile privind acordarea ajutorului de deces, dobândite prin plata contribuției; dreptul de a participa la activitățile ce se desfășoară în cadrul organizației; dreptul de a cere restituirea contribuției depuse la fondul mutual; taxele aferente înscrierii/reactivării în asociație; În situația în care solicitantul are un contract de credit în derulare și acesta se încheie prin compensare cu fondul social, nu se consideră achitare anticipată și nu se recalculează dobânda pentru achitare anticipată. Cererea se completează în două exemplare din care unul se înmânează solicitantului, la data programată. Funcționarul va comunica solicitantului data la care este programată plata drepturilor bănești ce se cuvin. (extras din Normele Metodologice de completare a cererilor și acordare a împrumuturilor)

Vă reamintim că...

În situația în care, din diferite motive, în numele titularului se prezintă o terță persoană, care solicită efectuarea operațiunilor de înscriere / reactivare, Cerere de retragere din asociație, Cerere de acordare a ajutorului de deces, Cerere de acordare ajutoare nerambursabile, Cerere acordare cotă parte la biletul de tratament, Cerere recalculare dobândă, Cerere restituire sume din creditori, Cerere eliberare duplicat carnet de membru; Cerere de retragere numerar din fondul social, acesta va prezenta în afara documentelor specifice fiecărei operațiuni, procura notarială, generală sau specială, prin care este mandatat să reprezinte titularul în vederea efectuării operațiunilor solicitate la Asociația C.A.R. Pensionari Iași. (extras din Normele Metodologice)

Nu mai aștepta! Momentul potrivit nu vine niciodată

3

MAGAZIN

FRUCTUL ANTICANCERIGEN



Un gust și o textură inconfundabile, ceva între piersică și pepene galben. Ca să nu mai vorbim de culoare, un galben - portocaliu apetisant. Importat, de regulă, din Israel, Brazilia, China sau Japonia, *Kaki* a cucerit deja și amatorii autohtoni de fructe exotice. Partea și mai interesantă. Însă, este că acest fruct nu excelează doar prin gust ci mai ales prin proprietăți terapeutice. Practic, este un aliment-medicament foarte valoros și în același timp foarte gustos, conținând multe substanțe nutritive benefice pentru organism.

Dacă se consumă doar 100 de grame de *kaki*, avem acoperită deja o treime din doza zilnică recomandată de vitamina A, vitaminele C și E, recunoscute pentru rolul antioxidant. Asemenea altor fructe și acesta își concentrează vitaminele în coajă așa că nu trebuie curățat, fiind suficientă spălarea cu apă multă.

Există studii de specialitate prin care se demonstrează rolul consumului de *kaki* în prevenirea cancerului, o maladie care, se știe, este legată de scăderea capacității de funcționare a sistemului imunitar. Prin urmare, vorbim de un aliment medicament care protejează împotriva cancerului de prostată, de plămân, de stomac și de intestin gros. *Kaki* este bogat și în licopen, o altă substanță responsabilă de apărarea organismului, cu rol antitumoral.

VORBA ZILEI:

Plictiseala e senzația bolnăvicios de clară a timpului ce te așteaptă, în vreme ce trebuie să trăiești și cu care n-ai ce să faci. (Emil Cioran)



să măi și zâmbim...



Un bărbat iese dintr-un bar beat turtă. Cu chiu, cu vai, ajunge în parcare, după care începe să pipăie mașinile pe plafon. Un alt șofer, aflat întâmplător în zonă îl vede și-l întreabă nedumerit:

- Ce faci frate, ce cauți?
- Îmi caut mașina, zice bețivul, clătînându-se rău pe picioare.
- Păi, de ce le cauți pe plafon, nu sunt toate la fel?
- Nî! A mea are girofar...



Merge Bulă la un magazin alimentar și întreabă:

- Bună ziua, fiți amabilă, aveți pâine?
- Da avem, de care doriți?
- Păi aveți de mai multe feluri?
- Da, de azi, de ieri și de alaltăieri.
- Bineînțeles că doresc una de azi!
- Reveniți, vă rog, peste 2 zile!



Bunicul îl întreabă pe nepoțel:

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

Ce meserie au părinții voștri? întreabă profesoara

- Tata e inginer, zice Gheorghe
- Tata e mecanic, zice Ionel -
- Tata e șef, zice Bulă
- Cum așa Bulă? întreabă mirată profa...
- Are 500 de oameni sub el
- Cu ce se ocupă deci?
- Taie iarbă-n cimitir...

Un tip intră într-o berărie:

- Dați-mi o bere, îmi aștept nevasta aici.
- Brună sau blondă?
- Îl întreabă chelnerul.

-Nu știi, de abia a intrat la coafor.

Buletin informativ realizat de
Consiliul director al Asociației C.A.R. Pensionari Iași
Redactor: consilier Lucia Preotescu;
Tehnoredactor: Zbanț Corneliu Mircea

Trăiește ca și cum ai muri mâine. Învață ca și cum ai trăi veșnic .