

PENSIONARUL

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

ANUL
XVII
NR. 96

Martie
2021

SĂ PURTĂM DIN NOU PRIMĂVARA ÎN SUFLET

Fiecare dintre noi așteaptă să se întâmple ceva frumos în viața noastră. În această dimineață, soarele a bătut în geam mai insistent parcă. Ai deschis și ai lăsat Primăvara să intre și în casa ta - E 8 Martie! Această minunată zi îmi oferă prilejul de a spune mamelor, bunicelor și străbunicelor - membre ale Asociației, colegelor noastre cât de mult le prețuiesc. Fie ca toate împlinirile frumoase, sănătatea și spiritul acestei zile să vă însoțească pretutindeni!

La Mulți Ani!

ec. Elena Ungureanu, Președinte.



Femeie, soție, fiica, mama...
Sa porti mereu primavara în suflet!



La multi ani de 8 Martie!

Mame, fete și soții,
Din mai multe familii,
Să aveți viața frumoasă
și mai ales sănătoasă!

Azi e ziua noastră,
Multe flori s-aveți în glastră,
Cu cei dragi să ne mândrim
și pe toți să îi iubim.

Vă doresc zile senine,
Să vă fie tot mai bine,
Viața să o prețuim,
Să nu uităm să ne iubim!

*Antoaneta Baban,
membru C.A.R.P. Iași*

Povestea Mărțișorului

Demult, când Soarele cobora pe pământ a mers la o horă întruchipat într-un tânăr frumos. Dragonul l-a urmărit și l-a răpit arucându-l într-un beci din castelul său. Lipsa soarelui s-a simțit imediat: păsărelele nu mai cântau, copiii nu mai râdeau, izvoarele nu mai curgeau, dar nimeni nu îndrăznea să-l înfrunte pe Dragon. Într-o zi, un tânăr curajos s-a hotărât să meargă să elibereze Soarele. Localnicii l-au însoțit un timp dându-i din puterile lor, dar drumul era lung și anevoios. Viteazul a mers vreme de trei anotimpuri: vara, toamna și iarna, pe la sfârșitul căreia a găsit locul unde era castelul. S-a luptat zile în șir viteazul nostru cu Dragonul până l-a înfrânt, eliberând Soarele, dar și voinicul a fost rănit. Apariția Soarelui pe cer a readus la viață toată natura. Viteazul nostru a prins doar ultimele raze de soare, sfârșindu-se puțin câte puțin, sângele curgându-i pe zăpada ce se topea încet.

În locurile unde se topea zăpada apăreau niște floricele albe firave, ghiocci, care au devenit mesagerii primăverii.

În amintirea tânărului viteaz, de atunci oamenii împletesc două șnururi: unul alb, simbol al dragostei, purității, sănătății și care reprezintă zăpada și altul roșu, care simbolizează sângele voinicului care și-a dat viața pentru reînvierea naturii și care reprezintă Primăvara. Aceste două șnururi alcătuiesc Mărțișorul ce se dăruiește atât fetelor cât și băieților în ziua de 1 martie, la răsăritul soarelui, simbolizând biruința primăverii și renașterea naturii.

Prelucrare de Lucia Preotescu



Să-ți amintești, femeie, că ești femeie !

1

farmacia verde - urzica



Plantele primăvăratice sunt încă o dovadă a faptului că natura știe de ce avem nevoie, exact la vremea potrivită. Tot ceea ce ne pune la dispoziție, de la căldura soarelui, la zile mai lungi și frumoase, până la hrana necesară energizării organismului, reprezintă minunea naturii pentru noi, oamenii.

Dacă natura se regenerează după iarna lungă și aspră, atunci ea știe că și noi avem nevoie să ne regenerăm pe dinăuntru. Iată ce trebuie să facem primăvara: să introducem în dieta zilnică puțin verde proaspăt (urzici, leurdă, lobodă, ștevie, spanac) prin ciorbe, salate, piureuri. Astăzi vorbim despre **Urzică**

Urzica are efecte curative începând de la rădăcină, continuând cu tulpina și frunzele și terminând cu florile. Încă din antichitate, urzica se bucură de multă apreciere. Urzicile au frunze aspre, care emană acid formic atunci când intră în contact cu pielea, provocând urticarie. Urzicile sunt numite "focul vindecător", deoarece înțepă și dau senzația de arsură în contact cu pielea. Dacă te poți obișnui cu aceste înțepături, acestea au efect antiinflamator și antireumatic pe termen lung.

Pentru alimentație, de la urzici se folosesc doar frunzele și e indicat să fie consumate mai ales primăvara, atunci când planta este tânără.

O „vorbă din bătrâni” spune că „urzica schimbă sângele”, de aceea, o cură de urzici poate face minuni. Tot în popor circulă vorba că „cine mănâncă urzici în luna martie va fi ferit de rele tot anul”. Bogată în vitamine și minerale urzica conține: vitamina A, vitamina C, vitamina K, vitamina B2, dar și fier, magneziu, calciu, siliciu, clorofila. Proprietățile antianemice, remineralizante, hemostatice echilibrează sistemul de apărare al organismului. Urzicile vitaminizează, remineralizează, echilibrează. Are un binecunoscut efect bactericid, limitând sau înlăturând multiplicarea bacteriilor. Are efect benefic în bronșite și astm, fluidifică secrețiile bronhice și favorizează eliminarea lor prin expectorație.

De asemenea, combate tusea. Urzicile ajută nu doar la detoxifierea întregului organism de substanțele chimice și metale grele. Urzica stimulează metabolismul și secreția bilei, secreția pancreatică, gastrică și intestinală. Urzicile sunt benefice în combaterea problemelor digestive, precum diareea, dizenteria și stările inflamatorii ale mucoasei tubului digestiv. Urzica este un bun remediu și împotriva viermilor intestinali.

Întrucât conține antihistaminice naturale care sunt eficiente pentru diferite alergii, urzica folosită sub formă de pulbere decongestionează căile respiratorii, ușurează respirația, reduce mâncărimile și secrețiile.

În privința efectelor benefice asupra sângelui, urzica activează procesele fiziologice de formare a eritrocitelor, leucocitelor și trombocitelor. fluidifică și subțiază sângele, scăzând astfel tensiunea și măbind fluxul sangvin. De asemenea, urzica poate fi folosită în tratarea tromboflebitei și a trombozelor.

Cu o influență pozitivă asupra pancreasului, ceaiul de urzici scade nivelul glicemiei. El ajută în bolile și inflamațiile căilor urinare, precum și retenția urinară patologică.

Banala urzică, planta care se găsește cu ușurință primăvara, este folosită de sute de ani ca plantă medicinală, având multiple efecte benefice pentru organism. Pe cât este de accesibilă urzica, pe atât este de bogată în minerale și vitamine.

Așa cum am văzut, beneficiile sunt multiple, fie că planta este consumată sub formă de ingredient pentru mâncare, sau sub formă de ceaiuri sau tincturi.

articol preluat din sursa www.minuneanaturii.ro / blog.

Participați la realizarea rubricii POVESTEA VIETII MELE ?

Sunteți așteptați cu materialele dumneavoastră la sediul asociației din stradela 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!

completează
formularul 230

Până pe 25 mai 2021 inclusiv, membrii asociației persoane salariate sau pensionari care au pensii peste 2000 lei, POT COMPLETA ȘI DEPUNE FORUMULARUL 230 - Cerere privind destinația sumei reprezentând până la 3,5% din impozitul anual datorat (OPANAF 15/2021) pentru a redirecționa 3,5% impozit pe venit aferent anului 2020 Centrului socio medical "Unirea" (precompletat cu datele Asociației CAR Pensionari Iași).

Să nu uităm să ne iubim!

2

ESTE BINE SĂ FIȚI INFORMAȚI !

campaniile promoționale de stimulare a împrumuturilor continuă cu o nouă promoție !

**PENTRU SALARIAȚI ȘI PENSIONARI
PRIMĂVARA VINE CU PREMII DE NOTA 10**

10 SĂPTĂMÂNI

**DE ÎMPRUMUTURI RELAXATE
CU 7 LA SUTĂ DOBÂNDĂ PE AN**

ÎN PERIOADA

1 martie - 28 aprilie 2021

**ÎMPRUMUTURILE DE PÂNĂ LA 48.000 LEI
SE DAU CU DOBÂNDĂ REDUSĂ LA
7% PE AN ȘI**

10 PREMII CU TOMBOLA

DE CÂTE 500 LEI FIECARE

**EXTRAGEREA VA AVEA LOC JOI 29 APRILIE
LA SEDIUL ASOCIAȚIEI DIN STRADELA BARBOI NR. 3,
ORELE 12.00**

- Campania promoțională se desfășoară pe teritoriul județului Iași, în perioada 1 martie – 29 aprilie 2021, produsele și serviciile participante fiind: **a) Contractele de credit fără garanți**, în limita fondului social și a ajutorului de deces, altele decât cele din promoția creditelor suplimentare fără garanți, contractate la sediile asociației sau la funcționarii din zona rurală, în perioada 1 martie – 29 aprilie 2021; **b) Creditele cu garanți**, contractate la sediile asociației sau la funcționarii din zona rurală, în perioada 1 martie – 29 aprilie 2021; **c) Creditele cu refinanțare** contractate la sediile asociației sau la funcționarii din zona rurală, în perioada 1 martie – 29 aprilie 2021;
- La Campanie participă membrii Asociației CAR Pensionari Iași care solicită întocmirea contractelor de credit în această perioadă.
- Regulamentul de funcționare este disponibil în mod gratuit oricărui participant.

Știați că...

- La împrumuturile contractate de salariați valoarea împrumutului se va putea calcula folosind formula de 10 ori fondul social?
- La împrumuturile acordate salariaților cu garanți salariați nu se va mai reține taxa de acordare în situația în care garanții prezentați și validați contractează și ei împrumut?

CEREREA DE RESTITUIRE A UNOR SUME DIN CREDITORI

În activitatea curentă a asociației apar situații în care membrii achită sume în plus sau, în anumite cazuri acestea se rețin prin bănci ori prin executor judecătoresc. Aceste sume achitate / reținute în plus sunt direcționate în contul creditor, de unde pot fi ridicate de membri, la cererea acestora. Diferit de acestea mai apare situația în care valoarea cotizației a fost trecută în contul creditor ca urmare a pierderii calității de membru (decădere, retragere, deces).

Pentru a intra în posesia acestor sume, membrii / reprezentanții legali sau moștenitorii legali vor solicita funcționarilor asociației completarea unui formular pentru restituirea sumelor din contul creditor, în termenul de prescripție de trei ani, termen prevăzut și de statutul organizației.

Acte necesare:

- Membrii titulari vor prezenta în original actul de identitate și carnetul de membru.
- În cazul în care pentru titularul decedat, decăzut, retras se prezintă altă persoană, pe lângă carnetul de membru acesta va prezenta după caz:
 - certificat de moștenitor – original;
 - declarație testamentară (atașată la carnetul de membru)
 - certificat de căsătorie (soț supraviețuitor) – original
 - împuternicire / procură notarială - original în care se face mențiunea că persoana este împuternicită să ridice drepturile bănești ce se cuvin membrului decăzut sau retras.

(extras din Normele Metodologice de completare a documentelor).

O mamă bună face cât o sută de învățători !

3

Tradiții și obiceiuri de Mucenici

sursa: www.dcnnews.ro

Prăznuirea celor 40 de mucenici reprezintă sărbătoarea preferată a bărbaților, deoarece tradiția spune că vinul băut în această zi se transformă în putere de muncă pentru tot anul. Astfel, se beau 40 de pahare de vin în cinstea celor 40 de mucenici. În unele zone, spre fericirea bărbaților "setoși", există tradiția a 44 de pahare de vin sau de tărie, încă de la miezul zilei.

- Iată câteva obiceiuri întâlnite în ziua de 9 martie: ritualul de a bate cu maiul în pământ pentru ca din acesta să iasă căldura, tradiția de a bate 40 de mătănii (câte una pentru fiecare mucenic) cu scopul de a trăi ani mulți și sănătoși și de a descoperi eventuale comori îngropate în pământ.

- În ziua de 9 martie, gospodinele prepară mucenici, care pot fi pregătiți ca o prăjitură cu miez de nucă și miere sau un aluat în forma cifrei opt, fiert în apă cu mirodenii și nucă.

Mucenicii se împart la rude, vecini, oameni sărmani, pentru pomenirea celor morți, dar și pentru belșugul viitoarelor recolte.

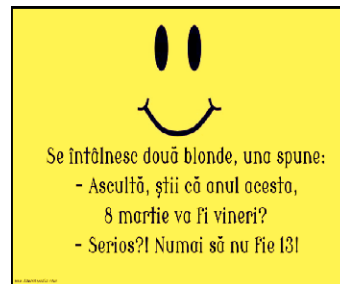
- Se mai spune că, în această zi, poarta cerului se deschide și moșii se întorc între cei din care s-au ridicat. Situarea acestei sărbători în preajma echinocțiului nu este întâmplătoare, pentru că, în viziunea populară, trecerea între cele două lumi se poate face numai urmând drumul Soarelui.

- Sărbătoarea mucenicilor trebuie pusă și în legătură cu pregătirea pământului pentru noul an agricol și a uneltelor necesare.

- Tot în 9 martie se încheie perioada cunoscută ca "zilele babelor" și începe săptămâna moșilor. În realitate, Sfinții 40 de Mucenici au pățimit în orașul Sevastia din Armenia, în vremea lui Licinius (307-323), împărat roman de Răsărit. Astăzi se oficiază Sfânta Liturghie a Sfântului Grigorie Dialogul sau a "Darurilor mai înainte sfințite".



- Aș dori o femeie..ca luna...
- Așa frumoasă și calmă...?
- Nu, să apară seara
și să dispară dimineața!



Se întâlnesc două blonde, una spune:
- Aseculță, știi că anul acesta,
8 martie va fi vineri?
- Serios?! Numai să nu fie 13!



GLUME DE SEZON

Se zice că iubirea este mai importantă decât banii.
Am încercat să plătesc la Lidl cu un sărut și o îmbrățișare, iar casiera mi-a dat doua palme și a chemat poliția.



- Dragă, ai slăbit grozav!
Ai o dietă nouă?
- Da. legume - cartofi, morcov salată, sfeclă...
- Le fierbi sau le prăjești?
- Le sap!

Ziua femeilor a fost inițial hotărâtă pentru data de 6 Martie, dar cum femeilor le-a luat două zile să se pregătească, sărbătoarea s-a mutat pe 8 Martie.

Ziua bărbaților a avut și ea propria dată, dar cum bărbații au uitat-o s-a hotărât să fie sărbătorită imediat după cea a femeilor.



Bula, ce cadou i-ai cumparat mamei de 8 Martie?!
- O minge de fotbal!
- O minge?!? Dar mama nu joaca fotbal!..
- Nu conteaza!...
Ea cum mi-a cumparat carti!?!...



-lubi,am visat ca mi-ai luat inel cu diamant.
-Culca-te la loc și poarta-l.



Pandemia asta e ca un serial turcesc...
Când crezi că s-a terminat, mai începe un sezon!

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

Femeia e ființa care trebuie să fie iubită, nu înțeleasă