



Răsărit în amurg

Revistă semestrială, Nr. 2, 2013

CENTRUL COMUNITAR AL PERSOANELOR ÎN VÂRSTĂ
SLOBOZIA-IALOMIȚA



ISSN 2285 - 5777

Digital Print: TIPOGRAFIA S.A., str. Filaturii nr. 3, Slobozia-Ialomița
tel/fax 0243.231.338, e-mail: office@tipografiasa.ro, web: www.tipografiasa.ro



Consiliul de redacție

Ani Roșu - Coordonator



Emil Barbu - jurist



D-ul Horhocea Nicolae

Preș. Cons. Jud. al Persoanelor Vârșnice



Din sumar:

- Despre “noi”
- Nimeni nu este mai presus de “Lege”
- Sănătate
- Gastronomie
- Spiritualitate
- Teme – Psihologie
- Diverse
- Evenimente in cadrul centrului

*Esența fericirii, a plăcerii, a bucuriei
și a dragostei pe care ți-o dă viața, n-o poți măsura
decât după trăirea tuturor “anotimpurilor”.*

Călător în timp !

...Viața e un anotimp...
Omul – călător în timp !
Când ești mic, e **primăvară**.
Ai crescut... deja e **vară**!
Ce-ai sădit, culegi doar **toamna**,
...Peste ani se-așterte **iarna**.

Versuri, Carmen Șerban



DRAGII NOȘTRI...

Prezența dumneavoastră ne onorează în fiecare zi, ați avut încredere în noi și vom merge mai departe împreună.....

Să fiți sănătoși, fericiți și să vă bucurați de fiecare zi....

Ani Roșu

În numărul viitor vă așteptăm cu alte materiale interesante din activitatea noastră.

Vă așteptăm cu sugestii și materiale pe care le puteți trimite pe adresa de e-mail

ana_ros2001@yahoo.com.br

Mulțumim colaboratorilor noștri - S.C. Tipografia S.A., Slobozia



**Primarul Municipiului Slobozia
Alexandru Stoica**

După o viață de muncă, unde ați construit pentru generațiile următoare cu înțelepciune și împăcare, am încercat să vă dăruim un Centru pentru persoane vârstnice cu servicii de calitate. Sperăm ca în acest loc, să găsiți cu toții căldura unui cămin, să aveți o viață sănătoasă, activă, împlinită, decentă și demnă.



**Coordonator centru
Consilier, Ani Roșu**

"Mă simt onorată să fiu alături de persoanele vârstnice, beneficiare ale Centrului Comunitar. Voia bună, zâmbetele și bucuria vârstnicilor sunt garanția faptului că am reușit să-i scoatem din monotonia de zi cu zi, să-i facem să uite grijile cotidiene și să simtă că fiecare zi este deosebită pentru ei. "Este de datoria noastră să ne străduim să le înseninăm viața !!!" Să le dăruim o rază de speranță!!!

Inițiativa de a edita o revistă dedicată preocupărilor și activităților centrului se înscrie în categoria instituției celei mai adecvate la realități. Capacitatea dovedită de a surprinde nevoia de diversitate, nevoia de implicare a tuturor beneficiarilor centrului în acțiuni care să pună în valoare experiența, preocupările și talentul lor este aspectul cel mai important al activității acestui centru pe care îl prețuiesc și care mă surprinde în mod plăcut.

Ne întâlnim într-o zonă de mare atractivitate pentru prezent și viitor, aceea a școlii de inițiative. Ceea ce face Consiliul Județean Ialomița în multe ocazii reprezintă efortul modern și necesar al apropierii prin inițiative a generațiilor, a instituțiilor și a celor care înțeleg corect raportul între spațiul public și cel privat. Respectul pentru distincția persoanelor vârstnice acordate la acțiuni și inițiative cu vizibilitate publică este în cazul meu deosebită. Sunt sigur de calitatea lucrurilor și trăirilor pe

care inițiativa dumneavoastră le generează multor prieteni ai centrului.

Spre să fiți plini de inspirație și har în tot ceea ce întreprindeți pentru ca prietenii centrului să simtă și să trăiască frumos toate dovezile de solidaritate pe care le întâlnesc și descoperă în activitățile centrului.

Exprim cea mai înaltă considerație pentru preocupările dumneavoastră și pentru eficiența acțiunilor în parteneriat pe care le inițiați.

Cu deosebită stimă,

**Președinte al Consiliului
Județean Ialomița
prof. Silviu Ciupercă**



***Cel dintâi cuvânt, cea mai dulce voce, cel mai dulce zâmbet...
Îți mulțumesc, mama !!!***

A fost o dată ca niciodată...

O RELAȚIE DE POVESTE...

Este emoționant când nepoții spun: "mă duc la bunica să-mi petrec vacanța pentru că acolo mă încarc cu energie, mă ademenește cu ceva bun, cum numai bunica știe să facă". Bunicii sunt ființele minunate care veghează copilăria nepoților, îi modelează cu blândețea și răbdarea lor, cu dragostea și învățămintele de o viață.

Timpul pe care îl au la dispoziție îi recomandă pe bunici ca fiind primii și cei mai buni camarazi ai copiilor, disponibilitatea la joacă acceptă pretențiilor lor și de ce nu, se relaxează abordând dezordinea și glumele lor.

Alături de bunici, copilul învață o mulțime de lucruri, primește sfaturi și ascultă legende, povești care vor deveni poveștile copilăriei lor. Bunicii ofera familiei dragostea lor, bunăvoința, sprijin și așteaptă foarte puțin, un gest tandru, puțină protecție.....Un Sărut mână! Dimineața, când pleacă nepoții la școală, un Sărut mână! pentru masă, sunt gesturi frumoase care le înseninează chipul și le prelungește viața.

Una din sarcinile cele mai importante ale bunicilor este aceea de a transmite și tradițiile conservate de-a lungul generațiilor, de a înmâna copiilor o moștenire ce le aparține prin recunoșterea lor ca membri ai familiei. Poveștile, întâmplările, istoriile, pildele bunicilor sunt încărcate de emoție și de datoria spirituală de a fi ascultate și de cei mai tineri membri ai familiei pentru a-ți cunoaște originile și strămoșii.



Absența bunicilor semnifică ruperea acestor legături de familie și un gol imens. Istoria copilului începe cu istoria nașterii lui și a familiei în care trăiesc. Lipsesc poveștile, miturile, lipsește romanul familiei. Povestea oricărei familii începe de demult și bunicii sunt figurile înzestrate cu darul de a povesti și de a nu lăsa uitării urmele generațiilor lor.

Copiii rețin cu multă afecțiune figura bunicilor și îi rezervă un loc aparte. Fie că ei sunt o prezență cotidiană sau doar pe perioada vacanțelor, ei populează universul interior al copiilor prin amintirile și trăirile pe care le parcurs împreună.

Dragi copii și nepoți! Nu uitați că într-un târziu veți fi și voi bunici.



Dragi bunici...

Să aveți o primăvară frumoasă, senină care să înflorească întregul an !!!

**Coordonator centru
Consilier, Ani Roșu**

EVENIMENTE ÎN CADRUL CENTRULUI COMUNITAR AL PERSOANELOR ÎN VÂRSTĂ

Dezvoltarea serviciilor adecvate nevoilor beneficiarilor centrului reprezintă o prioritate. Socializarea, petrecerea timpului liber, întâlnirea cu specialiștii se face într-un climat familial. Deja

oamenii se cunosc, au legat prietenii, se bucură de frumusețea și căldura centrului, își povestesc amintiri sau joacă un șah, încet, încet își schimbă viziunea față de vârstă și să o privească ca pe o etapă firească.

- Parteneriat cu Poliția de Proximitate "Siguranța civică, îmbunătățirea calității vieții și rezolvarea problemelor cu impact direct asupra vieții sociale



- Conferința Prof. Wang Shijie "Medicină Tradițională Chinezească"



■ Pelerinaj la mănăstirea Sf. Andrei 30 noiembrie 2012



■ Pelerinaj la mănăstirea Vladimirești 20 septembrie 2012



■ 1 Octombrie 2012 "Ziua pensionarului"



Răsărit în amurg

■ Împreună de "Crăciun"

Școala Nr. 5 Slobozia Nouă, înv. Ioniță Iuliana



■ "Șah în trei mișcări" Jocuri de societate în fiecare zi...



■ A mai trecut un an și... așteptăm altul !!!
Aniversarea zilelor de naștere



**Întocmit,
Consilier, Ani Roșu**



TAINA SFÂNTULUI MASLU - Însănătoșirea trupului și a sufletului

Este cineva în suferință? Să se roage... Este cineva bolnav între voi? Să cheme preoții Bisericii și să se roage pentru el ungându-l cu untdelemn în numele Domnului. Și rugăciunea credinței va mântui pe cel bolnav și, de va fi făcut păcate, se vor ierta lui. (Iacov 5, 13-15)

Taina Sfântului Maslu este a șaptea Taină a Bisericii în care, prin rugăciunile preoților și ungerea cu untdelemn sfințit a părților însemnate ale trupului, credincioșii dobândesc vindecarea de bolile trupesti și sufletești. Taina Sfântului Maslu se săvârșește fie în biserică, fie în casa bolnavului pentru care se face Maslu.

După tradiția veche a Bisericii, pentru slujba Sfântului Maslu trebuie șapte preoți, închipuind cele șapte daruri ale Duhului, numărate de proorocul Isaia. Numărul acesta simbolic amintește și de unele fapte din Sfânta Scriptură a Legii Vechi, din care se vede mila și îndurarea lui Dumnezeu. Astfel, de șapte ori s-a plecat proorocul Elisei peste un copil mort pe care l-a înviat (IV Regi 4, 34-35). De asemenea, șapte au fost preoții care au sunat din trâmbițe și de șapte ori a fost înconjurată cetatea Ierihonului, când a fost cucerită de israeliți, la intrarea lor în pământul Făgăduinței (Iosua 6, 13-16). Și iarăși, de șapte ori s-a rugat proorocul Ilie pe muntele Carmel, până când Dumnezeu a dat ploaie pământului ars de secetă (III Regi 18, 42-45).

La nevoie pot sluji însă Sfântul Maslu și mai puțini preoți: trei (pentru numărul Treimii) sau cel puțin doi. În tot cazul, numai un singur preot nu poate săvârși Sfântul Maslu, căci Sf. Apostol Iacov ne spune să chemăm „preoții Bisericii...” (Iacov 5, 14), iar nu un preot.



Nu sunt zile sau timpuri anumite pentru săvârșirea Sfântului Maslu. Se face ori când e nevoie. În popor se obișnuiește a se face mai ales în zilele de post.

În săptămâna Patimilor se obișnuiește Miercuri, Joi și Vineri, dar, mai ales, în Sfânta și Marea Miercuri, înaintea Ceasurilor, în amintirea Ungerii Mântuitorului cu mir de către femeia cea păcătoasă (Luca 7, 37-38). Atunci se face în biserici Sfântul Maslu de obște, adică pentru mai mulți bolnavi, cu sobor de mulți preoți. Bolnavul pentru care se face Sfântul Maslu trebuie mai întâi să se spovedească, pentru ca să i se dea, prin Sfântul Maslu, curățire sufletească, adică iertarea păcatelor și tămăduirea trupului de boală.

Întrucât, prin Taina Sfântului Maslu se dobândesc nu numai tămăduire de bolile trupului, ci și iertarea păcatelor, se poate face Maslu nu numai pentru cei bolnavi, ci și pentru cei sănătoși și nu numai o singură dată, ci de mai multe ori. Sfântul Simeon al Tesalonicului îndeamnă pe fiecare creștin să se nevoiască a-și face Sfântul Maslu.

Slujba Sfântului Maslu se face înaintea unei mese pe care se pune Sfânta Evanghelie, lumânări (de regulă șapte), un vas

cu grâu sau cu făină și unul cu untdelemn, precum și șapte bețișoare de busuioc, înfășurate cu vată (astăzi sunt mai practice bețișoarele de urechi), cu care preoții vor unge pe bolnav.

Primul moment important din slujba Sfântului Maslu este rugăciunea pentru sfințirea untdelemnului, pe care o rostesc preoții pe rând până se plinește de șapte ori. Al doilea, cele șapte citiri din Apostol și Evanghelie, urmate fiecare de ectenia întreită și de câte o rugăciune pentru sfințirea untdelemnului și pentru tămăduirea bolnavului. Al treilea, ungerea de șapte ori a celui bolnav cu untdelemn sfințit, rostindu-se de fiecare dată rugăciunea: „Părinte sfinte, Doctorul sufletelor și al trupurilor...tămăduiește și pe robul Tău acesta (numele) de neputința trupească și sufletească ce l-a cuprins...” și așa mai departe, precum scrie în Molitfelnic.

Untdelemnul de la Sfântul Maslu, fiind binecuvântat de preoți cu chemarea lui Dumnezeu, este sfințit și plin de darul dumnezeiesc al Duhului Sfânt, ca și apa Botezului. El are puterea de a sfinți sufletul și de a tămădui trupul, de a izgoni bolile, de a

vindeca rănilile, de a curăți întinarea păcatului și de a împărtăși mila și îndurarea lui Dumnezeu.

De aceea, untdelemnul rămas de la Sfântul Maslu, ca și făina binecuvântată atunci, trebuie păstrate cu cinste, în loc ales. El poate fi folosit numai în scopuri curate și evlavioase. Se obișnuiește ca din făina și untdelemnul de la Sfântul Maslu să se facă o turtă, din care se dă bolnavului să mănânce. Untdelemnul se poate pune în candelă, fie în casă, fie la biserică.

RUGĂCIUNE

Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeul nostru, primește smerita mea rugăciune pentru iertarea păcatelor mele și, ca un Îndurat, cu dreapta Ta cea atotputernică, stinge-mi focul ce m-a cuprins, încetează-mi boala și, cu milostivirea Ta, ridică-mă din patul durerii, întru slava numelui Tău. Că Tu ești doctorul sufletelor și al trupurilor noastre, Hristoase Dumnezeule, și Ție slavă înălțăm, Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Insp. Social Chiru Cristian-Ștefăniță



CE ESTE COLESTEROLUL ?

Este o substanță albă ca și ceara fabricată de ficat și este prezentă în alimentele de origine animală, în special ouă, fructe de mare, măruntaie, slănină, patiserie, toate contribuind la creșterea colesterolului.

În ultimul timp ouăle au primit undă verde, medicii ajungând la concluzia că nu conțin grăsimi și sunt foarte nutritive.

Un consum de 3-4 pahare de vin roșu pe săptămână poate ridica nivelul colesterolului bun cu 10%, având proprietatea de a topi ateroamele de pe vasele coronariene și împiedică depunerea colesterolului "rău" pe vasele de sânge care alimentează inima.

De ce este important să reducem colesterolul ?

Nivelul ridicat de colesterol este un pericol real pentru inimă. Un nivel ridicat de colesterol reprezintă un funcție de risc care determină dezvoltarea unor boli cardiovasculare și cerebrale. Colesterolul se depune pe interiorul pereților vaselor de sânge formând placi de aterom și îngustează vasul, scăzând astfel debitul de sânge în teritoriul irigat de respectivul vas.

Sunt alimente care reduc colesterolul...

Nucile. Alături de alune și migdale, nucile furnizează organismului substanțe care protejează inima în condițiile unui colesterol crescut, datorat grăsimilor nesaturate.



Peștele. Peștele gras (somonul și tonul) este cel mai bun tratament împotriva peri-

coleur cardiovasculare generate de creșterea colesterolului. O mulțime de studii au demonstrat că acizii omega -3 din grăsimea acestor pești protejează inima împotriva infarctului și a tulburărilor de ritm cardiac.



Spanacul. Spanacul conține vitamina C, beta-caroten, vitamina A, fibre de calciu, fier, elemente care fac din spanac adevărat aliment.



Afinele. Afinele, zmeura, murele conțin substanțe antiîmbatrânire care protejează vasele sangvine de acțiunea dăunătoare ale colesterolului rău.



Roșiile. Roșiile, pepenele galben, caisele, papaya conțin o substanță numită lycopene. Aceasta este un fitonutrient care dă tomatelor culoarea specifică și face parte din familia carotenoidelor.



Iaurtul degresat. Este foarte sănătos, bogat în calciu, proteine, vitaminele A și D, protejează arterele și sistemul cardiovascular de efectele nedorite ale hipercolesterolemiei.

Exercițiile fizice. Înotul, dansul, mersul pe bicicletă, ajută la consumul de energie și arderea grăsimilor. Activitatea fizică

regulată este cheia pentru menținerea unui nivel normal de colesterol.

Exercițiile fizice în combinație cu o dietă sănătoasă este foarte important pentru menținerea unui echilibru a sănătății.

Când colesterolul depășește parametrii normali, apare riscul de îmbolnăvire cum ar fi atacul de cord, boala coronariană, diabetul, hipertensiunea și este necesar să vă adresați medicului de specialitate pentru o conduită medicamentoasă și supraveghere permanentă.

Valorile normale ale lipidelor:

Colesterol total <200-250 mg%

Colesterol „bun” HDL > 35-40 mg%

Colesterol “rău” LDL <130 mg%

Trigliceride <200mg%

Raportul colesterol total/colesterol bun HDL <5mg%

MULTĂ SĂNĂTATE !!!

Beneficiar centru, Dorina Tuțu

Asistent principal medicină fizică și recuperare medicală

RĂSUL – UN REMEDIU PENTRU MINTE ȘI CORP.....

Un client își întreabă avocatul:

- Domnule avocat aș putea să vă pun două întrebări pentru 200 RON???

Avocatul după un moment de gândire răspunde:

- Bineînțeles... care este a doua întrebare?!?



În sala de judecată, pârâțul exclamă disperat:

- Dumnezeu mi-e martor că sunt nevinovat!

- Îmi pare rău, dar am terminat audierea martorilor!

Soțul prinde amantul soției și îl ia la bătaie. Soția disperată îl apucă de mână:

- Nu mai da!!! Nu te gandești că este tatăl copiilor tăi....



Un ascultător la Radio Erevan:

- Ce poate face o femeie cu soțul ei care se uita tot timpul după fuste ?

- Vă sugerăm să-l trimiteți într-o vacanță în Scoția."



Cand ne-am cunoscut - eu vorbeam și ea asculta.

Cand ne-am casatorit - ea vorbea iar eu ascultam.

Acum ambii vorbim și ascultă vecinii!



D-le doctor, soțul meu vorbește în somn.

-Îmi pare rău dar nu există nici un medicament care să-l facă să tacă..

-Dar eu nu vreau să tacă, eu vreau să vorbească mai clar !



Un bărbat stătea pe verandă cu soția sa. La un moment dat, spune:

- Te iubesc!

Soția răspunde:

- Vorbești tu, sau berea din tine ?

Bărbatul:

- Eu vorbesc... cu berea...

GASTRONOMIE

Cornulețe fragede

Ingrediente:

- 1 pachet margarină Rama,
- 70 g zahar pudră,
- 275 g făină,
- 120 g nuca macinata.

Mod de preparare:

Se freacă foarte bine margarina Rama cu zaharul și treptat se adauga făina și nuca. Aluatul obținut se ține puțin la frigider să se odihnească și în același timp să se întarească.

Se întind foi potrivit de groase și se taie pătratele cărora li se dau forma de cornulețe. Se coc în tavă unsă cu pușină margarină, iar cuptorul trebuie preîncălzit înainte cu 10-15 minute.

După coacere se pudrează cu zahăr pudră.

Vă spun sincer că sunt un deliciu și cu cât stau mai mult cu atât sunt mai fragede.



Poftă bună!

Negresă de post

Ingrediente:

- 3 căni făină,
- 1 1/2 cană zahar,
- 1 1/2 cană apa,
- 4 linguri ulei,
- 1 linguriță rom,
- 1 praf copt,
- 1 zahăr vanilat,
- 3 linguri cacao,
- stafide sau nuca .



Glazura: 5 linguri zahăr, 3 linguri apă, 1 lingură margarină, câteva picături esență rom. Se pun toate la fiert, iar când dă în clocot se ia de pe foc și se adaugă romul. Se toarnă peste prajitură caldă, scoasă din cuptor.

Mod de preparare: Se pun într-un vas cele 3 căni de făină, apoi zahăr, zahăr vanilat, praf de copt, cacao și esență rom. Se amesteca bine, după care se adaugă uleiul + apa (la final, pentru a evita formarea cocoloșelor). În compoziția preparată se adaugă stafidele sau nuca și se pune într-o tavă tapetată cu margarină și făină. Se ține cca 20-25 min la cuptor. (cuptorul să fie bine încins înainte).

Poftă bună!