



Izlazi tromesečno
Godina IV • Broj 12
Leto 2012



BUDILNIK

List Gerontološkog centra „Novi Sad“
Besplatan primerak



Aktuelnosti:

**FIZIČKA
AKTIVNOST
I STARI**

Korisnički kutak:

**VREDNE RUKE
KREATIVNIH ŽENA
IZ FUTOGA**

Kutak za zaposlene:

**OSMEH - TO JE
ONO NAJLEPŠE
ŠTO SE MOŽE DESITI**

SADRŽAJ:

Reč urednika	3
Aktuelnosti	4
Foto izložba	4
Održana promocija nove knjige Janka Drče	4
„I vojvođanska brigada“ - pobednik u šahu	5
Dom Futog predstavljao ustanovu na takmičenju u Čurugu	5
Takmičenje za izbor najlepše ikebane	6
Takmičenje za izbor najlepše terase	6
Širenje književne reči u klubovima penzionera	6
Sportska takmičenja u klubovima	7
Fizička aktivnost i stari	8
Doktori govore	10
Star si onoliko koliko se osećaš starim	10
Korisnički kutak	12
Miris lipa	12
Ronim ti u zenice	12
Aforizmi	14
Sudoku	14
Vredne ruke kreativnih žena iz Futoga	15
Kutak za zaposlene	16
Osmeħ - to je ono najlepše što se može desiti	16
Bez njih se ne može:	17
Vaš stil na poslu	18
Odlomci koje pamtim o	18

„Budilnik”, interno glasilo Gerontološkog centra „Novi Sad”

Izdavač: Gerontološki centar «Novi Sad»; Fruškogorska 32, 21000 Novi Sad

Telefoni: +381 21 450 266; +381 21 6 350 542; Faks: +381 21 6 350 782;

web site: www.gerontns.rs; e-mail: gerontns@neobee.net

Za izdavača: direktor Gerontološkog centra “Novi Sad” doc. dr Đorđe Petrović

Urednik: Milena Letić-Joveš, profesor

Saradnici u ovom broju: Slavica Popović, pomoćnik direktora GC; Ružica Rajić, profesor;

Borka Četković, Nada Jurić i Gordana Pavlović, radni instruktori; Mira Berić i Nada Perinović, dipl. soc. radnici

Web master: Nemanja Đurić

Grafička priprema: Miloš Molnar

Štampa: “Štamparija Atelje”, Sremska Kamenica

Tiraž: 1000 primeraka

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

613.98(497.113 Нови Сад)

BUDILNIK : Interno glasilo Gerontološkog centra “Novi Sad” / urednik Milena Letić-Joveš. -
God. 3 Br. 8 (2009) -. - Novi Sad : Gerontološki centar “Novi Sad”, 2009-. - Ilustr. ; 30 cm

Tromesečno
ISSN 2217-5490
COBISS.SR-ID 263658247

REČ UREDNIKA

Čovek ne može da učini ništa protiv toga što stari, ali se mora svim silama boriti da ne zastari

“Neko ostari kao zlato i mramor, a neko ostari kao cipela“, pisao je Jovan Dučić.

To uveliko zavisi od stavova i očekivanja kulturne sredine, u kojoj čovek živi i koja, neminovno, utiču na kvalitet njegovog života. Ako kulturna očekivanja nisu takva, da podstiču starog čoveka da održi korak u svakodnevnim događajima, da donosi odgovorne odluke, da i dalje uči i razvija svoju ličnost, da stvara i menja, zašto bi on, pojedinac, to očekivao od samoga sebe?!

Ako je osamdesetogodišnjak, decenijama indoktriniran stavovima da čovek sa 80 godina ne može potpuno uživati u životu, niti odgovorno misliti – on postaje žrtva takvih, pogrešnih očekivanja. Samo retki pojedinci su sposobni da nadvladaju klimu društvenih stavova.

Potrebno je mnogo napora uložiti da bi se ljude ubedilo da je neophodno razvijati svoju ličnost i menjati se, nabolje, tokom celog života, te da je stvaralačko mišljenje jednako važno i održivo u starosti, kao i u mladosti.

“Teško je onom domu gde se starački glas ne čuje i gde starački štap ne vlada.“, reči su, stare vekovima (Marin Držić, 1508-1567), hrvatski pesnik i komediograf.

Antropolog, Renaldo Maduro, opazio je da najstariji članovi likovne kolonije u severnoj Indiji, najviše stvaraju. Ako se zna da se, od umetnika Brahmine tradicije, očekivalo da čitavog života i neprestano razvijaju sami sebe i svoju umetnost, onda se lako može zaključiti koliko su kulturna očekivanja - poticaj stvaralaštvu i u najstarijem životnom dobu. Proučavanja sličnih dešavanja na Zapadu, pokazuju da ljudi dosta rano dolaze do stvaralačkog vrhunca, a potom lutaju.

Telo oslabi, ali duh je živ i žudno upija poticaje oko sebe.

Svežina duha je spoj srećnog genetičkog dara i načina života, koji ga izoštrava. Istraživanja pokazuju da se kod nekih osoba veoma živoga duha, razvoj neograničeno nastavlja, u nekim područjima, dok u drugima pokazuje tek neznatno slabljenje. Jednako je važno, i u umnoj, i u fizičkoj sferi, kako upotrebljavamo ono što posedujemo. Sklonost da negujemo osobine ličnosti, koje nas čine posebnim (karakter), jednako kao i brzinu (motoriku), nagoveštava posledice i rezultate u stvaralačkom radu. U starosti je neophodno prepoznati specifične probleme i iznaći specifična rešenja. Oni koji su spremni priznati svoje probleme, i ne prepustiti im se, mnogo lakše se prilagođavaju.

Ono što želim kazati jeste da je stereotip „starosti“ postao suviše raširen i duboko ukorenjen, čak i u mozgovima starije populacije. Taj stereotip bitno menja kvalitet života iste te populacije i krajnje je vreme da ga odbacimo. Stariti je dosadno, ali to je jedini način da prevaziđemo sami sebe i da priznamo da su Iskustvo i Veština VAŽNIJI OD BRZINE. Da su standardne teorije duševnog razvoja i uopštene metode za određivanje intelektualnog delovanja, prevaziđene. Da je prejednostavna slika prema kojoj se intelektualni vrhunac dostiže u mladosti, a sve što sledi jeste - opadanje. Primenom razvijenih metoda istraživanja, pokazalo se, da su obrasci duševnog delovanja u kasnom životnom dobu mnogo složeniji i mnogo zanimljiviji, nego se to nekada mislilo.

Inteligencija je živa i složena funkcija, žive i složene osobe (kristalizuje se i artikuliše u onome što smo naučili iz iskustva). Sposobnost da se shvati semantika reči (moć shvaćanja jezičkih značenja) povećava se sa starošću. Zato rado citiram Nerudu : ***Kada bih imao i sto godina, moj najbolji dan uvek bi bio sutra!***



AKTUELNOSTI

FOTO IZLOŽBA

Za trideset godina svaki treći stanovnik Evrope pripadaće trećem životnom dobu (starosna granica 60 godina). Ovako veliki deo populacije predstavlja ogroman kapital, u smislu iskustva, znanja i veština, kreativnosti, kao i slobodnog vremena za učešće u aktivnostima koje čuvaju i obogaćuju društveni život i doprinose njegovom razvoju. To je izvor koga se ni najbogatija zemlja ne može odreći. Konceptcija sveživotnog učenja, i naglasak na osnovnoj vrednosti ljudskog bića - njegovoj sposobnosti da se učenjem menja, transformiše i prilagođava, omogućava čoveku da se, bez obzira na životnu dob, neprekidno izgrađuje, napreduje i ostaje aktivan i „aktuelan“. Istovremeno, doprinosi očuvanju psihofizičkog zdravlja, u trećem dobu, što je najefektniji način očuvanja svih bioloških resursa. U toj funkciji realizovana je i putujuća foto – izložba, koja je po tri nedelje gostovala u Novom Sadu (1-21.12.2011), Užicu (17.1.-6.2.2012), Leskovcu (24.2-15.3.2012), Boru (29.3.-19.4.2012) i Beogradu (18.5.-7.6.2012). Posle izložbe, održane na Kalemegdanu, u Beogradu, **(u ime GC „Novi Sad“, posetile su je Slavica Popović i Isidora Petković, psiholozi. Stručnom aktivu radnika naše Ustanove, prenele su informacije o trideset najboljih radova, koji su pristigli na foto-konkurs)** biće izabrana tri najbolja rada, koja će biti nagrađena novčanim nagradama. (1000, 750 i 500 eura). Ova tri



rada će putem bilborda i flajera, promovisati ideje projekta, u dvonedeljnoj kampanji koja će uslediti, a izložba će nastaviti svoj život, putujući po institucijama za obrazovanje odraslih u Nemačkoj.. Cilj putujuće izložbe je da promeni postojeće predrasude i stereotipe o starosti, kao nužno pasivnoj, ružnoj, nikom potrebnoj, beskorisnoj... U tom kontekstu foto – radovi, pristigli na konkurs, prikazuju lepšu stranu i pozitivne aspekte, koji promovišu aktivno starenje i dragocenost iskustva i znanja, kao što to čini i naš časopis „Budilnik“.



ODRŽANA PROMOCIJA NOVE KNJIGE JANKA DRČE

Devetnaestog juna, u restoranu „Oaza“, održana je promocija knjige „**Društvo i stari**“, autora **Janka D. Drče**, psihologa po obrazovanju i jednog od bivših direktora GC „Novi Sad“. Knjigu je objavio novosadski „Prometej“, čiji je direktor i urednik izdanja, Zoran Kolundžija, u ime izdavača, govorio u toku promocije. Osim njega, novu knjigu su pozdravili i direktor GC „Novi Sad“, doc. dr Đorđe Petrović, a o njoj su, uz autora koji se zahvalio prisutnima, govorili i psiholozi, Isidora Petković i Slavica Popović. Autor je više od dve decenije radio u jednoj od najuglednijih i najrazvijenijih ustanova socijalne zaštite na Balkanu (GC „Novi

Sad“) i tako bio u prilici da učestvuje na brojnim stručnim skupovima, na kojima su se tražila rešenja za unapređivanje i razvijanje društvene brige o starim osobama. Rezultat tog ličnog učešća i traganja za najboljim rešenjima zadataka socijalne zaštite starih lica jeste ova izuzetna i korisna knjiga koja je promovisana, a iz koje svi mogu ponešto da nauče. U narednim brojevima časopisa prenećemo delove.



Detalj sa promocije knjige „Društvo i stari“
Janko Drča



Nada Perinović, organizator aktivnosti, sa
takmičarima

„I VOJVODANSKA BRIGADA“ - POBEDNIK U ŠAHU

25. maja 2012 godine, održano je 16. republičko takmičenje „Srpska liga trećeg doba u šahu“. Domaćin manifestacije je bio Klub za odrasla i stara lica Gerontološkog centra u Pančevu.

Našu Ustanovu predstavljala je šah ekipa kluba „I Vojvođanska brigada“: **Jovanović Milenko, Kovačević Slavko, Balenović Andrija, Stojković Ananije, Kljajić Boža, Rakić Tomislav i Erić Marko** (kapiten)

Na 16. republičkom takmičenju učestvovalo je 13 ekipa (klubova Gerontoloških centara), a to su ekipe iz: Pančeva, Subotice, Jagodine, N.Beograda, Niša, Paraćina, Kragujevca, N.Bečeja, Vrbasa, Zrenjanina, N.Sada i Vršca.

Ekipa kluba „I vojvođanska brigada“ plasirala se na 1.mesto, a igrač Jovanović Milenko, proglašen je za najboljeg.



DOM FUTOG PREDSTVLJAO USTANOVU NA TAKMIČENJU U ČURUGU

Devetog maja, u Domu za duševno obolela lica u Čurugu, održano je takmičenje u šahu. Organizator je ugostio više ekipa (Dom starih iz Mola, Novog Bečeja, ULAP i druge) među kojima je bila i ekipa GC „Novi Sad“, koju su predstavljali korisnici Doma Futog: **Marko Čekić i Mladen Gajić**. Sa radnim terapeutima, **Branislavom**

Kresić i Gordanom Pavlović, obišli su centar Čuruga, obalu Tise i posetili Crkvu Vaznesenja Gospodnjeg. Pamtiće ovaj turnir, kao najlepší izlet.

TAKMIČENJE ZA IZBOR NAJLEPŠE IKEBANE

Dom penzionera „Bistrica“ (Novo Naselje) predstavljao je Gerontološki centar „Novi Sad“, na takmičenju za izbor najlepše ikebane, održanom u Bačkoj Palanci, 18. aprila 2012. Takmičenju je prisustvoao i ambasador Vlade Japana u Srbiji.



TAKMIČENJE ZA IZBOR NAJLEPŠE TERASE

Takmičenje za izbor najlepše terase u Domu penzionera „Bistrica“, Novo naselje, organizovano je dvadeset i prvog juna, prvog dana vrelog leta. Žiri u sastavu: **Zorica Radujkov, Brana Kresić i Danijela Koprić**, odlučio je, jednoglasno, da najlepšom terasom proglasi terasu u apartmanu br.108, koju uređuje korisnik **Milan Šukunda**. Za uređivanje i održavanje, apsolutno najlepše terase u Domu, gospodin Šukunda osvojio je nagradu: veliku tortu, koju je podelio sa svojim susedima. 2. mesto i prigodnu nagradu osvojila je **Nada Dražić**, korisnica aptmana 208. 3. mesto pripalo je **Kosanki Dejanović**, korisnici apartmana 214. Spremačica, **Dušanka Pudar**, nagrađena je priznanjem za trud uložen u održavanje lepote cveća i celokupnog ambijenta petog sprata stacionarnog dela zgrade. **Zorka Popović**, koja je smeštena u višekrevetnoj sobi, na drugom spratu, stacionarnog dela zgrade, Doma penzionera na Novom naselju, nagrađena je za održavanje zajedničke terase, koja pripada toj sobi.



ŠIRENJE KNJIŽEVNE REČI U KLUBOVIMA PENZIONERA

Pisanje je brušenje, oblikovanje misli u kalup reči, ujedno je i rad i zadovoljstvo. Pisac je onaj koji otkida od sna, od svoje svakodnevnice, od sebe, a posle sve to deli nesebično sa čitaocima, ostavljajući tako neizbrisiv pečat iza sebe.

Naši penzioneri, jednom mesečno, u Klubu „Grozda Gajšin“, okupljaju se da bi uživali u međusobnom delenju jezika poezije. Na jednom od takvih druženja imali su čast da ugoste i



gospođu **Jelisavetu Danilović**, iz Beograda. Jelisaveta Danilović je umela da spoji duh i telo, baveći se masažom i književnošću. Bila je prva u bivšoj Jugoslaviji koja je otvorila privatnu praksu za fizikalne terapije, urednik je izdavačke kuće „Arte“ , odlikovana je „Gramatom“ za humanitarni rad, koji joj je dodelio Patrijarh srpski gospodin Pavle, a dobila je i zlatnu značku i plaketu Kulturno-prosvetne zajednice Srbije, za trilogiju vojvođanske ravnice : „Ljubav je pronašla gospodara“, „Kad ljubav izgubi gospodara“ i „Ljubav ostaje sa gospodarom“. Trilogija je priča o njenoj filozofiji života, sa temom o ljubavi i iskušenjima, koja dovode do promena unutar bića. Pisanje je u prvom licu, te se zato i doživljava kao intimna ispovest. Još jednom je pokazala humanost, poklonivši našim penzionerima svoje knjige. Počašćen njenim dolaskom, Gerontološki centar „Novi Sad“, dodelio joj je **Priznanje**.

Još jedno značajno književno okupljanje desilo se u junu, u **Klubu „Kać“**. Članica „Ljubitelja lepih reči“ i članica mnogih udruženja pesnika, **Emilija Jelić**, glavna je organizatorica pesničkog druženja. Ujedno je bila i sponzor posluživanja. Zahvaljujući njenom zalaganju, kreativnosti i dobro realizovanoj ideji, penzioneri su uživali u programu. Gosti su bili pesnici iz svih klubova, članovi sekcije „Ljubitelji lepe reči“, kao i pevači iz KUD-a penzionera „Isidor Bajić“, sa umetničkim rukovodiocem **Miloradom Brzakom**. Oni su, tom prilikom, izveli prigodan kulturno-umetnički program. Ovaj skup uveličali su i Branko Kajiš, predsednik Kluba, **Dušanka Štrbački**, predsednica aktiva žena, **Marica Kulpinac**, predsednica Udruženja invalida rada. Takođe, velika je čast bila ugostiti i **satiričara Borislava Putnika Puba**, koji je bio saradnik Miroslava Antića, pisao za novine „**Neven**“, kao i za dnevni list „**Dnevnik**“.

SPORTSKA TAKMIČENJA U KLUBOVIMA

Sport, kao igra i zabava, pored toga što ispunjava slobodno vreme, stvara zadovoljstvo i povećava radost življenja. Istinitost ovih reči potvrđuje veliki odziv na proteklom „Prolećnom turniru“. Učestvovali su penzioneri gotovo iz svih klubova. Organizovana su takmičenja u tablicu, u alkama, u bacanju pločica, u dominama, remiju i u pikadu.

Ekipni turnir u tablicu održao se u klubu „Klisa“ petog aprila. Takmičili su se i muškarci i žene. Prvo mesto osvojio je **Klub „Veternik“**, drugo **Klub „Ivo Andrić“** i treće mesto **Klub „Novo Naselje“**.

Desetog aprila klub „Kosta Šokica“ bio je domaćin turniru u alkama, na kom su, takodje, učestvovali i muškarci i žene. U konkurenciji žena prvo mesto osvojila je **Dušanka Bogičević** predstavljajući Klub „Slana bara“, drugo **Mila Popović**, predstavljajući Klub „Kosta Šokica“ i treće **Dobrinka Raonić** , takođe iz Kluba „Slana bara“



Dobrinka Raonić



Dragoljub Supić i Mila Popović



Kole Dimovski

Pojedinačno takmičenje u bacanju pločica za muškarce i žene donelo je čak dva plasmana Klubu „Vladimir Nazor“. Njihov uspeh potvrđuje staro pravilo da „kad ima volje, ima i načina“.

Domaćin ovom takmičenju bio je Klub „Slana bara“, dvanaestog aprila. U konkurenciji žena prvo mesto osvojila je **Spomenka Bićanić**, iz Kluba „Vladimir Nazor“.

Drugo mesto osvojila je **Zora Vasiljević** iz Kluba „Veternik“ i treće mesto, zahvaljujući **Hermi Stanojević**, još jednom je otišlo u Klub „Vladimir Nazor“. U konkurenciji muškaraca, prvo mesto i pehar, osvojio je **Kole Dimovski** iz Kluba „Veternik“. Drugo mesto pripalo je **Milovanu Grlica**, iz Kluba „Klisa“, a treće mesto **Branku Vukeliću**, iz Kluba „Slana bara“. Priznanja za učešće na turniru dodeljena su i zadnjeplasiranom muškom i ženskom takmičaru.

U klubu „Grozda Gajšin“, sedmog maja, održan je ekipni, mešoviti turnir u dominama. Prvo mesto osvojio je Klub „**Kosta Šokica**“, a to je, ujedno i prvo osvajanje pehara, što im je, pored osećanja ponosa, ulilo i dodatno samopouzdanje za nastupajuća takmičenja. Drugo mesto pripalo je Klubu „**Grozda Gajšin**“, a za treće mesto su se izborili takmičari Kluba „**Veternik**“.

Klub „Radnički“ je, u maju mesecu, ugostio takmičare u remiju. Domaći teren, talenat i uporna vežba učinili su da „**Radnički**“ osvoji prvo mesto. Drugo mesto pripalo je Klubu „**Vladimir Nazor**“, a treće Klubu „**Novo Naselje**“.

Pomenuti klub bio je domaćin, u maju, i to u pojedinačnom turniru u pikadu, kao i u ekipnom turniru, u pikadu. Na pojedinačnom turniru prvo mesto je zaslužno osvojila takmičarka Kluba „Slana bara“ **Dobrinka Raonić**, drugo **Jagoda Nikolić** iz Kluba „Radnički“ i treće: **Dana Crni**, iz Kluba „Vladimir Nazor“.

Što se tiče ekipnog turnira u pikadu, prvo mesto osvojila je ekipa domaćina iz Kluba „**Radnički**“. Drugim mestom okitio se Klub „**Slana bara**“, a trećim Klub „**Klisa**“.

Kao kruna sportskih takmičenja, u maju, bio je izlet na Popovicu, gde se održao prijateljski susret u pikadu i pločicama. U pikadu, prvo mesto osvojila je **Mira Peulić**, drugo **Hermi Stanojević** i treće: **Emilija Jelić**.

U pločicama ponosni nosilac prvog mesta je **Kole Dimovski**. Odmah za njim sledi **Emilija Jelić**, čiji se talenat i umešnost ogleda u osvajanju dve nagrade. Treće mesto pripalo je **Dušanki Bogičević**.

Pored takmičarskog duha, naši penzioneri otkrili su i širinu društvenog duha, dok su uživali u zajedničkoj šetnji, družeći se uz prijatno ćaskanje praćeno zvucima gitare **Marinka Čavara**, penzionera iz Kluba „Vladimir Nazor“.

Gledajući naše penzionere, zaključila sam da jedino potrebno je volja i želja da se bude i sportista jer, po rečima Tomija Lasorda, menadžera basketa „**razlika između nemogućeg i mogućeg je u odlučnosti**“.



FIZIČKA AKTIVNOST I STARI

U periodu od 10.04. do 15.06, u svim Domovima penzionera Gerontološkog centra „Novi Sad“ i klubovima penzionera, održana su predavanja na temu „**Fizička aktivnost za osobe treće životne dobi-fontana mladosti i zdravlja**“

Već održana predavanja, kao i ona što slede, deo su projekta koji zajednički realizuju Udruženje za promociju fizičke aktivnosti „HajmoHajde“ i GC „Novi Sad“ s namerom da

poboljšaju kvalitet života populacije koja postaje brojčano dominantna u svetu.

U toku predavanja, doc. dr Marko Stojanović, istakao je važnost upoznavanja naših korisnika sa svim faktorima, koji imaju presudan uticaj na zdravstveni status starije populacije. Govoreći o fizičkoj aktivnosti i njenom uticaju na zdravlje, opisao je savremene trendove u svetu, koji su u direktnoj vezi sa prevencijom nastanka i razvoja bolesti kakva je arterio-skleroza, hipertenzija, osteoporoza i druge. Planirane aktivnosti u saradnji sa GC „Novi Sad“, u kojima će učestvovati i studenti Fakulteta za fizičku kulturu, s ciljem poboljšanja kvaliteta života korisnika usluga u GC, nastaviće se do jeseni 2012 godine.

Dodatak: Savremena istraživanja ukazuju da je **Tai či čuan**, umerenog intenziteta i opterećenja, vežba za jačanje kardiovaskularnog sistema. Vežbama **Tai či čuana se poboljšava ravnoteža, smanjuje padanje i jača snaga nogu**. Takođe snižava nivo stresnih hormona, pojačava respiratornu i imunu funkciju i dobro utiče na emocije.



Vežbanje **Tai či čuana i Či kunga** na otvorenom prostoru, posebno u parkovima, je deo tradicije Tai či čuan veštine. Svima su od ranije poznate slike i prizori masovnog jutarnjeg vežbanja iz parkova u Pekingu, Šangaju i mnogim drugim mestima sirom Kine. Poslednjih godina se slični prizori mogu videti i u većim gradovima širom Evrope i ,Amerike...

Akciju organizovanog masovnog vežbanja Tai či čuana i Či kunga, u gradskim parkovima u Novom Sadu (Limanski park i Dunavski park), pokrenuo je i realizovao **Tai či čua klub SUN** još 2005. godine. Projekat besplatnog vežbanja Tai či čuana u novosadskim parkovima, za sve građane, inicirala je i podržala Uprava za sport Grada Novog Sada, ali i kineska ambasada, u Beogradu. S obzirom da je Tai či čuan kineska veština, a Kina je 2008. godine bila domaćin Olimpijade, u čast i povodom toga, pokrenuta je akcija besplatnog vežbanja Tai či čuana za sve građane, a projekat je nazvan "NOVI SAD TAI ČI GRAD, u susret Olimpijadi u Pekingu 2008. godine". Cilj je bio da se građani upoznaju sa Tai či čuan veštinom /da vide i da probaju da rade ove vežbe/. Ove aktivnosti se redovno i kontinuirano odvijaju od 2005. god. do danas – svakog leta, od maja do oktobra, dva puta nedeljno, utorkom i četvrtkom u popodnevnom časovima. Veliki broj naših sugrađana, slučajnih prolaznika, i turista je, u protekle četiri godine, viđao grupu kako, u Dunavskom i Limanskom parku, vežba. Tako da je Tai či čuan, postao prepoznatljivo obeležje Grada Novog Sada. Mnogi naši sugrađani, pa i stranci (Kineskinja lekar akupunkture, studenti iz Grčke i Bugarske, nekoliko naših ljudi koji žive u inostranstvu, itd.) vežbali su Tai či čuan. Oni koji su prepoznali i osetili da je Tai či čuan veština za njih, koja izuzetno povoljno deluje na njihovo zdravlje i raspoloženje, redovno dolaze i vežbaju svakog leta. Čak se i u zimskom periodu samoinicijativno organizuju i okupljaju u Limanskom parku, druže se i vežbaju Tai či i Či kung.

DOKTORI GOVORE

STAR SI ONOLIKO KOLIKO SE OSEĆAŠ STARIM

Kako ne možemo zaustaviti vreme, tako ne možemo zaustaviti ni starenje... Iako do danas ne postoji jedinstvena definicija, niti jedinstven stav o tome kad i kako nastupa starost i koji su njeni uzroci, sigurno je da u trenutku nastanka (začeća) započinje proces starenja svakog živog bića, pa i čoveka, koji traje do smrti.

Razlikujemo starost od starenja. Starenje je prirodna, normalna i fiziološka pojava, vremenski zavisna i nepovratni individualni proces, koji kod pojedinih ljudi napreduje različitom brzinom i u različitoj životnoj dobi. Kod svakog čoveka je taj proces drugačiji i karakteriše ga progresivna pojava ireverzibilnih promena na ćelijama tkiva i organa, te je odraz biološkog, psihološkog i socijalnog starenja čoveka sa genetskom predispozicijom.

Starost predstavlja određeno životno razdoblje, povezano sa starosnom dobi. Svaki čovek stari drugačije i stari godinama. Star si onoliko koliko se osećaš starim i zavisno od nas samih. Starost možemo precipirati kao poželjno ili loše stanje, te je najvažnije razlikovati zdravo starenje od pojave bolesnog i patološkog starenja, jer bolest i starost nisu sinonimi.

Kako sačuvati zdravlje u starosti? Određeni praktični saveti

U mladosti, već treba misliti o problemu suočavanja sa procesom starenja. U starosti je potrebno voditi uredan život, upražnjavati umereno fizičke aktivnosti (brzo hodanje, vožnja biciklom, plivanje i vežbanje u vodi, sobna gimnastika, vežbe istezanja, joga i sl.) izbegavati duže stajanje u jednom položaju, praktcirati boravak na svežem vazduhu, uz izbegavanje preteranog izlaganja suncu. Takođe je, značajno, voditi računa o pravilnoj i zdravoj ishrani, sa puno voća i povrća, makrobiotike, nemasnih mlečnih proizvoda, ograničiti unos soli, šećera i belog brašna, ribe i belog mesa. Veoma je važno ne unositi nikakve namirnice u organizam, tri sata pre spavanja. Bitno je izbegavati duvan i unos alkohola, osim 1 dl crnog vina, uz ručak. Preporučujemo čitanje, odlaske u pozorište, rešavanje sudoku i ukrštenica. Važno je odlaziti na redovne lekarske preglede, radi rane detekcije faktora rizika za hronična oboljenja i rano otkrivanje malignih bolesti.

Kako nastaje i koji su simptomi Alchajmerove bolesti? Kakav tretman je neophodan osobi koja oboli od Alchajmerove bolesti?

Alchajmerova bolest (Alzheimer) najčešće se pripisuje starosti, iako nije prirodni deo starenja, ali rizik dobijanja ove bolesti raste sa godinama. Danas se smatra da od te bolesti boluje 1-3% ukupnog svetskog stanovništva i da je broj u stalnom porastu (10% populacije starije od 65 godina i preko 45% preko 85 godina). Alchajmerova bolest je ireverzibilni oblik demencije nepoznatog uzroka. Karakteriše ga gubitak pamćenja, progresivno oštećenje intelektualnih sposobnosti, pogoršanje jezičkih i govornih sposobnosti, promene ličnosti i promene ponašanja, koja ometaju svakodnevni život. Nemački psihijatar Alojz Alchajmer 1906 godine, prvi je opisao sindrom demencije kao psihički poremećaj, kod 51 –godišnje pacijentkinje Auguste Deter, koji je po njemu dobio ime Alchajmerova bolest (AB) ili Alchajmerova demencija (DAT). AB nastaje postepeno, i simptomi se pojavljuju u fazama. Kojom brzinom će bolest napredovati, zavisi od slučaja do slučaja.

Ispitivanje bolesnika sa demencijom sastoji se od anamneze, fizikalnog pregleda, neurološkog i psihijatrijskog pregleda, neuropsiholoških testova, odgovarajućih laboratorijskih analiza krvi i likvora, neuroradioloških metoda (CT ili MRI mozga), EEG, PET. Jedinstveni test za pouzdano otkrivanje AB ne postoji. Ona se može utvrditi jedino autopsijom. Ne postoji lek protiv AB. Lečenje se oslanja na ublažavanje simptoma i usporavanje toka bolesti. Postoje

I faza	II faza	III faza
Zaboravnost	Sve veća dezorijentisanost	Dezorijentisanost
Gubitak vremenske i prostorne orijentacije	Lutanje	Nesposobnost prepoznavanja samog sebe ili drugih ljudi
Sve veća nesposobnost za obavljanje rutinskih zadataka	Nemir	Opadanje ili totalni gubitak govornih sposobnosti
Oslabljena moć rasuđivanja	Usplahirenost, naročito noću	Razvijanje potrebe da se stavlja u usta
Smanjenje inicijative	Ponavljjanje radnji	Razvijanje potrebe da se dodirne sve u vidnom polju
Nedostatak spontanosti	Tikovi ili grčevi u mišićima	Iznurenost i mršavost
Depresija i strah		Potpuni gubitak kontrole svih telesnih funkcija



medikamenti koji mogu eventualno da uspore napredovanje bolesti i donekle poboljšaju intelektualnu funkciju.

Osobe sa demencijom treba da vode što normalniji život, u početku samostalan ali im je, tokom bolesti, potrebna sve veća pomoć. Treba imati na umu da je sposobnost prilagođavanja promenama smanjena. Veoma je važna emocionalna podrška koja smanjuje strahove, depresivnost i osećaj napuštenosti. Odgovornost za pacijente snosi njihova porodica koja mora biti na stalnom oprezu jer bi oni mogli odlutati. Savetuje se da bolesnici kod sebe uvek imaju identifikacioni papir sa adresom i brojem telefona ili pak narukvicu ili lančić sa priveskom na kojem su ugravirani osnovni podaci. Terapeutski postupci kao što su psihoterapija, muzikoterapija, terapije slušanjem i vežbe pokreta mogu biti dopuna uz lekove i pomoć obolelima da održe samopouzdanje i samostalnost. Da bi oboleli što kvalitetnije živeli potrebni su gerijatrijski domovi koji postoje u svetu kao i stalna edukacija medicinskog osoblja i porodice.

Dr Branka Vajagić
specijalista neurolog

KORISNIČKI KUTAK

NAGRAĐENE PESME

MIRIS LIPA

Zamirisaše lipe našom ulicom
I naše sanje, i nade, kao da mirišu.
Mlade devojke u hodu bokovima njišu,
A mladići užagrenih očiju ne znaju,
Da li miris lipe,
Ili lepotu i mladost devojaka udišu?

U dušu se uvukao neki sladak bol
Koji omamljuje sva čula
Hodamo zaneseni,
Ne znamo šta li će
U sledećem trenu da nas zadesi?

Tako omađijani,
Od neke nama nepoznate blagosti
Čini nam se da bi sa celim svetom
Podelili svoje radosti.

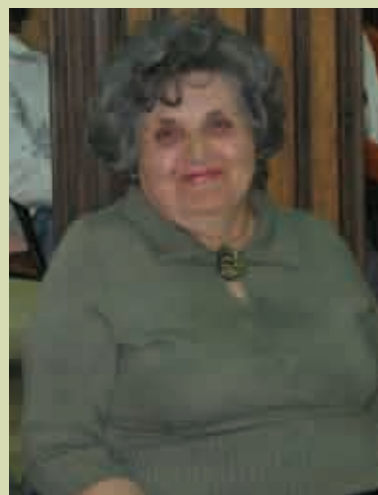
Noću nam telo
Spokojno i usnulo,
Mašta o nekoj divnoj nedoživljenoj sreći,
Oči nam se polako sklapaju,
I mi idemo u susret
Toj divnoj nepoznatoj radosti.

RONIM TI U ZENICE

Rado bih ti zaronila u zenice,
Tako je lepo ogledati se u njima,
Nikad ne bih izlazila iz njih
Tolika me sreća obuzima.

Oči te tvoje plamene
Pomažu mi, da u tvom srcu
Ugledam sebe,
Da u njemu nađem moju ljubav za mene,
Da poželim da nikad, baš nikad, u životu, ne
odem od tebe
Toliko mi daješ sebe,
Da se, ponekad, upitam, neću li se, možda,
Jednog dana probuditi bez tebe?

Danica Bogdanović



Ne čitajte zato da biste se zabavili, kao što to čine djeca; niti da biste se podučili, kao što to rade ambiciozni ljudi. NE... čitajte da biste živeli.

U mislima je više stvarnosti nego u stvarima.

Ljubav je prolećna biljka koja sve prožima nadom, pa čak i ruševine uz koje prijanya.

Kada ostariš, navike postaju tvoji tirani.

Ništa tako ne ponižava čoveka koliko to što vidi da budale uspevaju u stvarima u kojima je on doživeo neuspeh.

Glupost je nesalomljiva, sve što naleti na nju mora se razbiti.

Tri su uslova da čovjek bude srećan: treba da bude glup, sebičan i da je dobrog zdravlja; ali ako prvi uslov nije ispunjen, sve je propalo.

Nemamo prava da uživamo u sreći ako je ne delimo sa drugima; nemamo prava da uživamo u bogatstvu, ako ga ne stvaramo i za druge.



Gustave Flaubert (Rouen, 12.12. 1821. - imanje Croisset, 8.5. 1880.) je bio francuski prozaist, odnosno jedan od najvećih svetskih romanopisaca. Sin lekara, Flaubert upisuje studije prava koji ne završava, putuje severnom Afrikom, formira krug pariških prijatelja, a od svojih tridesetih godina uglavnom živi na imanju Croisset u Normandiji, s povremenim posetama Parizu. Flaubertovo delo je, može se reći, bez ikakve ograde, središnji narativni opus 19. stoljeća. Iako su veliki ruski romanopisci poput Tolstoja i Dostojevskog popularniji i uticajniji kod širega čitateljstva te, iako je njihov zahvat u stvarnost dojmljiviji i uzbudljiviji- Gustave Flaubert ostaje nenadmašivim, uzornim majstorom. Kao što je za Velazqueza rečeno da je bio slikar za slikare, tako se za Flauberta može kazati da je pisac za pisce, veliki učitelj i merilo majstorstva. Raznovrsnost i inventivnost piščeva dela zapanjuju: na njega se pozivaju kako naturalistička i realistička škola, od Maupassanta, Zole, Uptonu Sinclaira do nebrojenih američkih i evropskih naturalista, tako i simbolistička struja radikalnoga esteticizma koja inzistira na formalnome savršenstvu narativne umetnine, utelovljena u Proustu i Joyceu. Dodamo li tome da su opusi Conrada, Camusa, Kafke i Sartrea, nezamislivi bez Flauberta - dobija se utisak o dubini i doseg uticaja majstora iz Croisseta.

AFORIZMI

- Najteže je prvih sto godina, ali kad podelite na tri generacije, nema problema.
- Nije strašno što je pao s kruške, nego što su ga sačekali ispod.
- Ceo problem se temelji na kamenu spoticanja.
- Neki saborci prvi put su se sreli u udžbenicima istorije.
- Narod se i danas bori goloruk!
- Prvo nam je bio prijatelj, a onda je prešao sa prijateljstva na delo.
- Ima ko svakodnevno gine za narod, a neko jednom i – nema ga.
- Kad bi nam plač bila himna, opet se ne bismo slozili.
- Svakim danom smo siromašniji za nekoliko stotina siromaha.
- Jedni nose spomenice, drugi otvorene rane...
- Ako bih se ponovo rodio, ne bih sigurno to skoro učinio.
- Lako je biti pametan govornik, kad se govor održava u ludnici.
- Ljudi sve pamte jedni drugima, osim dugova!
- U sukobu inteligencije i vlasti, pobeda je uvek na strani glupljeg.
- Obaveštavaju se pošteni nalazači da kod nas nemaju šta da traže!
- Poteškoće su narodni problem, što reče jedan veliki političar.
- Ludak – naš čovek u boljoj budućnosti!
- Zemlja biva svakim danom sve usijanija i usijanija masa!
- Samo trunka soli i svi ste mi po ukusu!
- U mojoj zemlji živi 6,7 miliona ljudi i isto toliko umire.
- Toliko smo prema njima elastični, da su počeli od nas da prave praćku.
- Hoćemo li i mi, poraženi, slaviti Dan pobeđe?
- Ovo je Renesansa, a šta je sa Humanizmom?
- Ulazimo u Evropu na velika vrata – kroz Demir kapiju.
- Narod se plaši kataklizme, a toliko je onemoćao, da može i obična kiša da ga ubije.
- Taman što smo napravili most, nastao je problem, skakanje s mosta.

Srba Pavlović

SUDOKU

1	5	4				9		2
8		6			3			
					4			
	1	2	7	8	5	4	9	3
	8		1	3	2	7		5
	7		4			2		
				4	7		2	
	4		9			6		
			3		8			9

						2		
		9		6	3		1	
3			2		1		9	7
			3					2
			7			9		4
6				2	5	1		
	6	2	1					
7				4				
		1		9		8		5

5	2	8	7	9	6	1	3	4	7
1	6	3	2	4	5	8	9	7	4
9	4	7	4	8	1	3	2	5	6
3	1	8	5	2	9	7	6	4	3
4	9	5	1	6	3	7	2	8	1
2	7	6	5	4	3	8	9	1	7
7	4	9	5	3	8	6	2	1	4
8	1	3	2	7	6	5	9	4	8
6	9	8	7	5	4	3	2	1	9
2	5	4	3	2	1	9	8	7	6

!&@#%&'()*+,-./:;<=>?@AB

VREDNE RUKE KREATIVNIH ŽENA IZ FUTOGA

„...U jednom kutu nebesnoga šara
Još od postanja stoji Razboj viti ,
Tu Gospod sedi večno Život stvara .
I čunak stalno proleta kroz niti ...“

Velimir Rajić



Stari zanati od pamtiveka deo su svakog ljudskog naselja, oni čuvaju od zaborava svet koji nam je prethodio i time predstavljaju vezu sa tradicijom i sopstvenim korenima.

Nekada je razboj, kod nas, bio sastavni deo svake kuće, a naročito u seoskim sredinama. Tkalje su u svoje tkanje unosile motive svog podneblja, zbog čega svaki narod tkanje smatra delom kulturnog nasledja .

Nažalost, ovaj stari zanat, koji datira još iz perioda neolita, na Balkanu je živio do sredine XX veka, a onda je pao u zaborav. Međutim, poslednjih godina osnivaju se udruženja žena, koje pokušavaju da, od zaborava, ukradu ovu staru veštinu. Jedno od takvih je i Udruženje žena „Kreativni studio“ iz Futoga. Postoji već četiri godine. Gerontološki centar „Novi Sad“, ustupajući prostorije Kluba za odrasla i stara lica, u Futogu, omogućio je ovim ženama afirmisanje i širenje starih zanata, kao i mogućnost da se, na što kreativniji način osmisli slobodno vreme. Udruženje vešto vodi Ljubica Ilišević, koja je i potpredsednik Kluba „Kozara“. Dvadeset žena, članica kluba „Kozara“, ručne radove su pretvorile u umetnost, iskazujući maštovitost, što se vidi prilikom unošenja motiva i slaganja boja. Svakog ponedeljka održavaju se radionice tkanja u Klub, a preko nedelje dolaze da štrikaju, heklaju, slikaju... Dakle, pored tkanja na vertikalnom i horizontalnom razboju, njihove vešte ruke stvaraju i džempere, kape, gipsane magnetne, aranžmane od kukurozovine, slike na platnu, svili, staklu ... Te svoje radove, potom, izlažu na kolektivnim i samostalnim izložbama, kao i na izložbama koje se organizuju u humanitarne svrhe. U biblioteci, u Futogu, postoji stalna postavka njihovih radova. Takodje, izlažu i u prostorijama kluba „Kozara“, u Futogu. Poslednja je bila 18. juna 2012. Svečano otvaranje uveličali su kamerni hor KUD-a penzionera „Isidor Bajić“ i Bernadeta Tinus, pesnikinja iz Udruženja „Ljubitelja lepih reči“. O vrednosti i kvalitetu njihovih radova, svedoči velika posećenost izložbe.

Svet oko nas neprestano žuri i osvaja budućnost novim tehnologijama, a ako ste se umorili od brzog tempa života i želite da uživete u lepoti boja i veštini preplitanja niti, pridružite se ovim vrednim i kreativnim ženama.

Ružica Rajić

KUTAK ZA ZAPOSLENE

OSMEH - TO JE ONO NAJLEPŠE ŠTO SE MOŽE DESITI

Potreba za smislom, najveća među svim ljudskim potrebama, teško se zadovoljava u stanjima u kojima je čovek nepokretan i nemoćan da sam obavi svakodnevne poslove: pranje, kuhanje, čišćenje, da održava ličnu higijenu. Najbolje to znaju u Službi „Pomoć u kući i nega“, koja deluje u okviru Gerontološkog centra „Novi Sad“

Međusobno poštovanje ismeđu korisnika usluga Kućne nege, s jedne, i negovateljica i medicinskih sestara, sa druge strane – osnovni je princip na kojemu se temelji rad službe. Da bi ostvarile svoje ciljeve, ispoštovale korisnika i njegovu ličnost, bez obzira na psihofizičko stanje u kojem se korisnik nalazi, negovateljice i medicinske sestre i same trebaju psihosocijalnu podršku. Razmena iskustava, kada jedne drugima govore o mogućim, najadekvatnijim rešenjima, upozoravajući na individualne želje korisnika, dešava se na redovnim supervizijskim sastancima i jedan je oblik psihosocijalne podrške koja se pruža zaposlenima i kojom se međusobno ohrabruju za dalje napore i teškoće, koje ovaj posao sa sobom donosi. A nije ih malo.

Kada bismo govorili o ciljnim grupama prema kojima su usmerene usluge Službe „Pomoć u kući i nega“, uočili bismo da postoje opšte karakteristike, zajedničke svim korisnicima, kao što je nepokretnost, recimo. Ali i specifične, one koje su potpuno individualne i obeležavaju život samo tog pacijenta.

- Od bombardovanja, 1999. do danas, odlazim u kuću u kojoj živi nepokretna mlada žena, obolela od multipleskleroze. Bila je građevinski inženjer, veoma elokventna i pristojna prema meni, koja je, „evo 12 godina već, negujem. Ne stidi se da mi pokaže zahvalnost i funkcionišemo tako što smo obe presrećne, kada zajedničkim snagama uspemo obaviti ličnu higijenu, okupati se i iščešljati. Tako oprana i čista, izvučena iz kreveta i smeštena u svoju stolicu, naša korisnica, nasmejana, svoje zadovoljstvo deli sa mnom, koja sam, eto, svojim rukama i naporima, uspela da je stavim u novi položaj: izvan kreveta. I da savladam njene jake kontrakture, pri kupanju. Da je naučim da uvek postoji rešenje. Unesem optimizam. Dok god čovek ima potrebu da se očešlja život ima smisao – priča Nada Šmit, koja 28 godina smisao svog života pronalazi u pomoći drugima.

- Čovek se vezuje – dodaje Nada – Nisi kamen da te se to ne dotiče.

Emotivno vezivanje nije dobro. Ali je neizbežno. Kvalitetna komunikacija donosi smisao korisniku, obezbeđuje osmeh i zadovoljstvo i korisniku, i negovatelju. Taj obostrani osmeh najlepše je što se može doživeti. Težnja službe je da se negovateljice ne menjaju, da idu kstim korisnicima. Niko među zaposlenima u RJ „Kućna nega“ ne obavlja svoje poslove mehanički. Korisnici ih trebaju, ne samo zbog jutarnje nege, već i zbog druženja. To je oblik psihosocijalne podrške korisnicima, koja je mnogo veća od potrebe za higijenom i kvanjem. Obezbeđuje neodustajanje od života.

- Nikada neću zaboraviti našeg korisnika, koji me jednog jutra prekoreo što nisam najavila tačno vreme u koje ću stići.

- Pa, što vam je to važno? Kuda biste vi? – pitala sam.

- Neću ja nigde, ali imam obavezu da te čekam-odgovorio je. - I kako, onda da se ne vežeš- zapitana je Milica Suharecki, koja ima 28 godina radnog iskustva u pružanju usluga korisnicima kućne nege.

Upravo to emotivno vezivanje iscrpljuje i opterećuje, mnogo više nego fizički napor. Zaposlenima u „Kućnoj nezi“ nije moguće organizovati prevoz. Medicinske sestre su pešaci.

Iako idu i u prigradska naselja: Kisač ili Futog ,gde nema gradskog prevoza, one koriste javni gradski saobraćaj. U svim vremenskim uslovima: kako leti, tako i zimi: po kiši i po snegu. Usprkos svim teškoćama služba kućne nege funkcioniše i ostvaruje svoje ciljeve. Nema odustajanja od života tamo gde postoji kvalitetna komunikacija. Ona zadovoljava potrebu za smislom, najveću među svim ljudskim potrebama.

Spoznaja da iza njih ostaju ljudi, usamljeni i bolesni, čija je jedina obaveza da - čekaju, daje snagu medicinskim sestrama i negovateljicama, pomažući da izdrže. Da se vrate. Da i u novom danu obezbede osmeh na licu oboje, i korisnika i negovatelja. Jedni bez drugih ne mogu.

Osmeh - to je ono najlepše što im se može desiti.

Milena Letić



BEZ NJIH SE NE MOŽE:



VAŠ STIL NA POSLU

Bilo da se pripremate za razgovor o svome poslu, ili se nadate unapređenju, ne zaboravite: izgled je bitan

1. Obucite se da biste impresionirali: poslovno! Neka odeća prati liniju tela, ali nijedan odevni predmet na vama ne sme da bude preuzak.
2. Izbegavajte da izgledate "causal".
3. Izaberite nenapadnu šminku. Dovoljna je transparenta podloga (nije obavezna), maskara i ruž neutralne nijanse (deluje poslovnije od sjaja za usne). Frizura treba da je jednostavna i uredna.
4. Pronađite detalj koji će vaš poslovni stil učiniti autentičnim. Npr. to može biti neka boja, kroj ili aseosar koji redovno nosite. Individualni stil učiniće vas prepoznatljivim u vašem poslu.
5. Ne otkrivajte previše. Još bolje: ne otkrivajte ništa. To znači da (barem dok ste na poslu) zaboravite na seksi odeću! Dakle, duboki dekoltei, preuske bluze, preuske pantalone, otkriven stomak... sva je to no-no. **Poslednje što želite jeste da izgledate kao da ne pripadate okruženju u kojem se nalazite.**
6. S vremena na vreme izbegnite svakodnevni ritual čitanja novina i ispijanja kafe s kolegama. Iskoristite to vreme da učinite nešto za sebe i svoje zdravlje. Npr: priuštite sebi neki vid masaže ili vežbi... Tako ćete biti usredsređeni na dugoročne cijeve, što, pored upornosti i posvećenosti (ljubavi prema onom što radite) dovodi do uspeha.

(Preneto iz časopisa Lepota i zdravlje)



ODLOMCI KOJE PAMTIMO

GLUPA ILI LUDA VREMENA, Ranko Risojević

U nekim vremenima narod poludi. Obično tada izbije i rat, kao konačan proizvod sveopšteg ludila. Tada je opasno biti javno pametan, jer glupost okoline ne trpi različitost oko sebe. Zbog sitnice tu padaju najteže moguće optužbe - nedostatak rodoljublja, pacifizam, komunjarstvo, itd.

A pamet nikada nije agresivna, nego blaga, sverazumijevajuća, stoga je i nemoćna.

Često se ljudi pitaju kako je bilo moguće da baš cio narod poludi, gdje su bili intelektualci?! Intelektualaca je obično malo, naročito ako se samo određenje intelektualnosti uzme strogo i usko, kao kritičko mišljenje koje ne voli da se slaže ni sa kim, čak ni sa samim sobom, pošto je u osnovi intelektualnosti čuvena kratka Sokratova rečenica: **Znam da ništa ne znam.** Tek će Dekart uspjeti da odgovori na ovaj izazov kritičkog mišljenja jednako kratkim: **Mislim, dakle postojim.** A vremena gluposti, apsolutno negiraju obje rečenice. Oni znaju šta treba i to čine, ne pitajući se da li postoji neka pukotina u njihovom znanju. Jer nijedno znanje nema za proizvod savršenu istinu, konačnu mudrost, pošto ni savršena istina, ni konačna mudrost ne postoje. Druga, Dekartova rečenica je krajnje opasna, za nju se može i glava izgubiti. Jer u nekim vremenima, čovjek ne smije da misli, nego samo da postoji, kao biljka ili poslušna domaća životinja.

U Narodnoj skupštini RS, jedan je poslanik, koji će kasnije biti i izbačen iz te Skupštine,

obrazlagao zašto treba prihvatiti ponuđeni sporazum, sada nije važno o čemu. Argumenti su, zaista, bili na njegovoj strani i on je svoj posao obavljao tako analitično da je izazvao nalagodnost kod većine poslanika. Napokon mu je jedan, domišljat, odgovorio na pravi način: Profesore, budite vi danas manje analitičan, a više Srbin! Ako bi se ovom odgovorilo, da on tvrdi kako Srbi nisu analitični, on bi se vjerovatno i uvrijedio, ali iracionalnost sveopšteg ludila, ne dopušta mu da sagleda svoju ograničenost.

Nacionalna histerija je pogubna za narod u kome se javi, jer je ona usmjerena protiv vlastitog naroda i njegove budućnosti. Njeni „korisni“ dometi su tako kratkotrajni i tako uzgredni, da se veoma brzo pokažu kao krajnji promašaji, ali nosioci te histerije nikada neće priznati da su griješili, naprotiv, tvrdiće kako je trebalo ići još dalje i još radikalnije.

UMIJEĆE MALIH KORAKA, Antoine de Saint-Exupéry

Ne molim Te, Gospodine, za čuda i viđenja, nego za snagu u svakodnevnom životu. Nauči me umijeću malih koraka. Učini me sigurnim u razdvajanju vremena. Obdari me osjetljivošću da odredim što je veoma važno, a što manje važno.

Molim Te za razum da odredim suzdržanost i mjeru, da kroz život ne klizim, već da razumno određujem dnevni raspored, da primijetim svjetlost i vrhunce, da s vremena na vrijeme nađem vremena za ljepotu, umjetnost i kulturu.

Dozvoli mi da spoznam da snovi o prošlosti i budućnosti ne vode daleko. Pomozi mi da dobro djelujem neposredno, da sadašnji trenutak prepoznam kao najvažniji.

Sačuvaj me naivnog stava da, u životu, mora sve dobro proteći. Obdari me trijeznom spoznajom da su teškoće, neuspjesi i udarci stalni pratioci života - uz koje rastemo i zrijemo.

Podsjeti me da srce često zamućuje razum. U pravom mi trenutku pošalji prijatelje koji će mi strpljivo reći istinu.

Uvijek ću Tebi i ljudima pustiti da mi govore. Istinu ne možemo reći sami sebi, ona nam biva kazivana. Ti znaš koliko nam treba prijateljstvo. Daj mi da budem dorastao tom najljepšem, najzahtjevnijem i najosjetljivijem daru.

Daj mi dovoljno mašte da, u pravom trenutku, na pravu adresu, uputim paketić dobrote uz popratno pismo ili bez njega.

Stvori od mene čovjeka koji će brazditi duboko poput broda, kako bi dotakao i one koji su „ispod“.

Oslobodi me straha da propuštam život. Ne daj mi ono što želim, već ono što mi treba.
Nauči me umijeću malih koraka.



ŠTA KORISTITI KOD NEVOLJNOG MOKRENJA?



021/422-560
47-24-580
Vojvode Bojovića 4
21000 Novi Sad
e-mail: simbex@eunet.rs



BESPLATNI INFO TELEFON
0800 322-560

