

БУДИЛНИК

**Лист Геронтолошког центра „Нови Сад“
Бесплатан примерак**



САДРЖАЈ

РЕЧ УРЕДНИКА	3
АКТУЕНОСТИ	4
Музичари великог срца на Лиману.....	4
Посета Дечијег вртића „Калимеро“.....	4
КУД „Соња Маринковић“ у Дому Футог.....	5
Пољопривредна школа Футог у Прихваталишту.....	5
Color Press Group у Дому Лиман.....	5
Посета Color Press Group Прихваталишту Футог.....	6
Светосавски бал на Новом насељу.....	7
Донације.....	7
Градоначелник посетио Дом у Футогу.....	7
Изложбе.....	8
Рођендани.....	9
Чика Бора.....	10
Предавање за здравствене раднике.....	11
Корисници Дома у Футогу победили на такмичењу „Најлепше ускршње јаје“.....	11
Излет.....	12
Љубав у акцији.....	12
Маскенбал.....	13
Посета хора Гимназије „Лаза Костић“.....	13
Матине посвећен Марцели Банић.....	13
ИНТЕРВЈУ.....	14
НАШЕ ЗДРАВЉЕ.....	16
ЛИКОВНА АЗБУКА.....	17
КУТАК ЗА РАЗОНОДУ.....	18
РЕЦЕПТИ.....	23

„Будилник“, интерно гласило Геронтолошког центра „Нови Сад“

Издавач: Геронтолошки центар „Ноби Сад“, Фрушкогорска 32, 21000 Нови Сад

Телефони: +381 21 450 266; +381 21 6 350 542; Факс: +381 21 6 350 782;

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

За издавача: директор Геронтолошког центра „Нови Сад“ др Драган Милошевић

Уредник: Милена Летић-Јовеш, организатор културних активности

Сарадници у овом броју: Маја Бабић, помоћник директора; Наташа Дрча, организатор стручног усавршавања;

Анђела Костић, организатор културних активности у Клубовима

Интернет презентација: Немања Ђурић

Графичка припрема: Рајна Миловић

Штампа: Максима граф, Петроварадин, maximagraf@gmail.com

Тираж: 500 примерака

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.). - Gerontološki centar „Novi Sad“, 2009.-. - Ilustr. ; 30 cm

Tromesečno
ISSN 2217-5490
COBISS.SR-ID 263658247

РЕЧ УРЕДНИКА

И када бих имао сто година, најлепши дан би ми увек био сутра.

Често цитирамо ту изјаву Јан Паул Сартра, француског књижевника и мислиоца, који је одбио да прими Нобелову награду, а да и не размишљамо о томе какви су, заиста, људи који се тако осећају. Разумела сам то када сам упознала **Марцелу Банић**, корисницу наше Установе. Читав живот бавила се математиком, подучавала своју и туђу децу математичком, логичком начину размишљања. А затим је, у деветој деценији свог живота, закорачила у ову Установу. Прво што сам угледала у њеним рукама, била је збирка задатака из математике! Сама је саставила, као уџбеник намењен средњошколцима и студентима. На столу, испред ње, налазиле су се шарене корпице, цвеће, разнобојни украси начињени рукама које су исписале више математичких уџбеника. Када сам је упитала чиме се бавила, погледала ме топлим, мајчинским очима и започела своју причу о деци. Између изговорених речи и тајанственог погледа, наслутила сам ватру, ону ватру коју је Прометеј морао да донесе, јер није могао да је врати. Дарови не могу да се врате боговима. Тако се десило оно што је морало да се деси: разумела сам суштину оптимизма и наде; тајну осмеха који се непрестано скрива, као и вечну оданост животу оне особе за коју је најлепши дан – сутра!



То сутра открило је 300 песама, које је учитељица заљубљена у живот, надређен свакој математичкој формули, унела у Дом на Новом насељу. Не, нису то биле обичне песме. То су биле песме које исписује зрела песникиња, руком оданом - песми. Песникиња је животу подредила све, па и своју песму. Живот је тај који је моћнији и снажнији од свега, па и – песме. Исписивала је негде, у угловима собе, у којој су спокојно дисала деца, ноћу кад читав град спава, само песник, будан - сања. Испреплетени и уткани у речи, снови Марцеле Банић обликовани су у одличну књигу стихова **„Недопевано јутро“** која је светлост дана угледала баш овде, међу нама, запосленим у Геронтолошком центру „Нови Сад“.

„Цео један живот, цео један космос који је тај живот насељавао, сва лепота и туга живљења, станила се између прве и последње странице овог рукописа који ме разнежио и обрадовао“ написао је **Перо Зубац**, у поговору.

А тек нас? А тек њу? Какав је то осећај када у 83. години, на месту за које мислиш да је последње којему би се могао радовати, доживиш оно што никад пре, у свом животу, ниси доживео, нешто што те подсећа на краљевску круну? Узмеш ту круну у руке, плашећи се за њу, а у очима ти се, истовремено, појави блесак! То је нада у оно што тек долази, у оно – сутра! Најлепши дан није био онај у којем су јој уручили тврдоукоричену, прелепу књигу, у Дому пензионера, на Новом насељу. Ни онај пре тога, када је **Ранко Павловић**, у рецензији за њу, написао: „Задивљујуће је с каквим жаром Марцела Банић опесмоторује танано треперење разнежених дамара и предаје се заводљивој лепоти песничке речи...“

Најлепши дан, тек долази!

То се јасно види у очима **Марцеле Банић**, баке осморо унучади и четворо праунучади. Верујем да ће га поделити с нама.

Милена Летић -Јовеш

АКТУЕЛНОСТИ

Музичари великог срца на Лиману

Концертни програм изведен у оквиру акције „Музичари великог срца“ која је настала као иницијатива деце која желе да, уочи божићних и новогодишњих празника, својим музичким изведбама оплемење оне којима је музика потребна., посебно је обрадовао кориснике Дома Лиман. Музичарима великог срца придружили су се и „Лимански бећари“. Посебан тон концерту су дали **Флоријан Балаж** (1971) професор виолине на гудачком одсеку Академије уметности, у Новом Саду и **Ана Ковачић**, професор Музичке школе „Исидор Бајић“. Поред педагошког рада на Академији, Флоријан Балаж је и концертмајстор Војвођанског симфонијског оркестра, раније Војвођанских симфоницара, од његовог оснивања 2001. године. Идејни је творац FloriArt-New music vision. Удружење је настало из потребе да се окупе музички истомишљеници, поштоваоци лепих тонова, са жељом да се тај круг све више шири. Концерт ће остати запамћен и по атрактивном извођењу популарне класичне музике. У великом срцу свих музичара који су учествовали у акцији „Музичари великог срца“ имали су прилику да уживају сви корисници Дома на Лиману, 3. децембра ове године.



Посета Дечијег вртића „Калимеро“

Деца старије групе из Дечијег вртића „Калимеро“ посетила су кориснике Дома Лиман. Уз пригодан програм рецитације, песме и игру коју су креирале и осмислиле васпитачице **Јасмина Сивчевић** и **Берислава Милошевић**, најмлађи и најстарији становници нашег града, провели су једно лепо преподне.



КУД „Соња Маринковић“ у Дому Футог

Једанаестог децембра у поподневним часовима, КУД „Соња Маринковић“ посетио је Дом Футог. Чланови друштва (музичка секција) извели су богат музички програм. То је тек један у низу концерата хуманитарног карактера коју изводе чланови овог друштва, дружећи се са старијом популацијом у Дому Футог. Ово је трећа година у којој свирају корисницима Дома, па бисмо могли казати да је концерт у Футогу постао традиционалан.



Пољопривредна школа Футог у Прихватилишту

Шеснаестог децембра у Прихватилишту Футог уприличена је посета ученика Пољопривредне школе из Футога. Ученици IV 7, потпомогнути друговима из више одељења, припремили су, својеручно, (кућна радиност) поклоне (џемове, слаткише, колаче, сокове, цвеће) за кориснике Прихватилишта. Тако су посебно обрадовали све оне који су пронашли привремено уточиште у овој кући. У име Установе и њених корисника, ученицима, вођеним идејама и сигурном руком професорице **Наде Перић**, инжењера хортикултуре, захвалила се помоћник директора, **Маја Бабић**. Ученици су одговорили пригодним музичко-поетским програмом.



Color Press Group у Дому Лиман

Седамнаестог децембра наш у Установу (Дом на Лиману) посетили су **Роберт Чобан** (власник Color Press Group); **Сузана Манчић** (тв водитељ и писац), **Наташа Илић - Јовановић**, **Боро Отић**, **Жицица Миленковић** (тв водитељи и новинари) са групом „домаћица“ – учесница хуманитарне акције која се одвија у оквиру кулинарских издања Color Press. Оне су донеле слаткише: торте и колаче, којима већ традиционално обрадују кориснике Установе, уочи божићних и новогодишњих празника. То је време у којем се све лоше заборавља, на добро подсећа и дели осмех и радост живљења и трајања. У току ове посете корисници Установе имали су прилику да чују како су настајале књиге Сузана Манчић: „Неукротно срце“ и „Као да сам сањала“, како настају популарне емисије ТВ Војводине чији су водитељи Наташа Илић (Нека песма каже)) и Боро Отић (5казања) које се емитују петком на РТВ, као и шта о лепшем полу и његовом понашању мисли **Жицица Миленковић**, новинар и путописац који је пренео своје утиске о Шри Ланки, јапанској поп музици и друго. Два сата дружења са гостима великог срца протекло је у размени богатих и лепих утисака, осмеха и искрених жеља за добро здравље и леп живот у години која долази.



Посета Color Press Group Прихватилишту Футог

Роберт Чобан са својим „домаћицама“, које су донеле лепе слатке поклоне, посетио је Прихватилиште у Футогу. Уз размену поклона, срдачне и искрене честитке за предстојеће празнике и традиционално дружење, корисници Прихватилишта су уживали и у музичком делу програма који је осмислио **Флоријан Балаж**, редовни професор Музичке академије у Новом Саду. То је био прави мали концерт хуманитарног карактера. Чудесно лепе изведбе на виолини (пored Флоријана извођач је био и деветогодишњи **Андреј Балаж**) и гитари (**Милош Веселиновић**) развеселиле су све кориснике и особље Прихватилишта. Заједно су заиграли. Тако су несвакдашњу посету обележили музика, игра и плес. Захвални, корисници услуга Прихватилишта у Футогу, даровали су своје госте лепим поклонима које су сами направили (новогодишња јелка сачињена од новина, издања Color Press Group и слика, дуборез). На тај начин корисници су изразили своју захвалност и наду да ће се оваква дружења поновити и да ће овакве посете постати традиција.



Светосавски бал на Новом насељу

23. јануара одржан је Светосавски бал, у просторијама Клуба пензионера „Ново насеље“.

Програм је отворен хором чланица Клуба, а затим је уследио краћи историјски осврт на лик и дело Светог Саве, о чему је говорила председница, **Рада Гаинов**, музички део и избор краља и краљице бала. Свечаности је присуствовало близу стотину чланова, већина су били управо чланови Клуба „Ново насеље“, као домаћин вечери, али било је много гостију из других клубова. За такмичарски део програма (избор краља и краљице бала) пријавило се двадесеторо чланова. Највећи број гласова добили су **Лепа Шушњевић** и **Зоран Вукашиновић**. Проглашени су краљицом и краљем Светосавског бала 2015. године.



Донације

Осаманаестог фебруара, Дом Футог, од Српске православне цркве у Футогу, добио је донацију од сто пари гумених чизама. Чизме су намењене неговатељицама запосленим у домској заштити Геронтолошког центра „Нови Сад“, ради лакшег обављања посла. Део чизама поклоњен је корисницима Дома у Футогу који су активни у радној терапији.

Запослени у Фирми VIVIFY IDEAS из Новог Сада поводом 2 године од оснивања фирме донирали су Прихватилишту ЛЦД ТВ, КЛИМУ и одећу за кориснике.



Градоначелник посетио Дом у Футогу

У недељу, осмог марта, градоначелник Новог Сада **Милош Вучевић** посетио је Дом у Футогу и корисницама и радницама поклонио руже, честитајући Дан жена. Том приликом, корисницима овог Дома уручена су два мини шпорета, као поклон.

Изложбе

У четвртак, петог марта, у Дому на Лиману отворена је изложба ручних радова наших корисника.

Пригодним говором изложбу је отворио корисник Дома **Ференц Чањи**. Посетиоци су имали прилику да виде експонате (сликање на стаклу, класичан ручни рад, хеклање и штрикање, различите изведбе на папиру и платну...) који су израђени у време радне терапије у Дому. Изложба је уприличена поводом обележавања Међународног дана жена.



Четвртог марта отворена је изложба креативних радова осмишљених различитим техникама (сликање на стаклу, графике, уље на платну, фотографије, различите изведбе на папиру и платну, класични ручни радови: пуни и укрштени вез, хеклање, шлингање, итд...) у Дому пензионера на Новом насељу.

Изложбу је отворила корисница смештена у стационарном делу Дома на Новом насељу, **Зорка Поповић** која је истакла значај ове осмомартовске изложбе, уприличене поводом Дана жена. Отварању ове лепе изложбе присуствовали су и корисници смештени у Домовима у Футогу и Лиману.



Трећег марта у Дому у Футог отворена је изложба ручних радова корисника.

На изложби су представљени радови корисника направљени на радној терапији међу којима су: разни дизајнирани ликовни материјали, платна, столњаци, подметачи, кецеље, шешири, капе, рукавице. Изложбу је отворио дугогодишњи корисник Дома, **Марко Чекић** који је већ дуги низ година ангажован у радној терапији. Познат је по изради корпица од рафије. На изложби је изложено 196 експоната. Изложба траје до 9.3.2015.године



Дана 13.02.2015. године са почетком у 16 часова, у просторијама Клуба за стара и одрасла лица “Пролеће” у Бегечу, одржана је изложба слика чланица ликовне секције Клуба на којој су биле изложене слике и примењена уметност (текстил). Изложби је присуствовало 50 посетилаца, а уприличен је и пригодан програм поводом Дана Заљубљених. Своје љубавне стихове читали су чланови секције „Љубитељи лепе речи“



Рођендани

Двадесет и петог марта, уз омиљену музику, **Оливера** и **Гуту**, са радницима и сарадницима Установе, корисници Дома пензионера у Футогу, рођени у децембру, јануару, фебруару и марту, прославили су рођендан. У име корисника поздравни говор је одржала корисница **Љуба Мрковачки**.



Корисници Дома пензионера на Новом насељу, рођени у децембру, јануару, фебруару и марту месецу заједно су прославили рођендане двадесет и шестог марта.

У том дану рођен је сликар и корисник Дома, **Александар Аца Булатовић**. У своје име, као и у име свих слављеника и запослених у Дому, одржао је поздравни говор. Забава се наставила уз музику и игру.



Деветнаестог марта, сви корисници Дома пензионера Лиман, рођени у децембру, јануару, фебруару и марту, прославили су рођендан.

Уз добру музику која их подсетила на стара, добра времена, рођенданску тарту и дување у свећице - корисници су обележили свој дан. У име свих корисника свећицу је угасио Вејновић Обрад, корисник чији је рођендан, управо, 19. марта



Чика Бора

Боривоје Марковић, аутор, прозни писац, песник, афористичар и корисник услуга Дома Лиман с квартетом КУД-а пензионера „Исидор Бајић“, улепшао је једно априлско преподне, корисницима и запосленим, у Дому Лиман. Књигу афоризама и кратких записа објављену у поетско-прозној форми, под насловом **„Безвезне песме, приче, цртице и мало афоризама“**, аутор је потписао као „чика Бора“. Његова скромност и искрена намера да пренесе искуство, а не да велича самог себе - говори о, уметности и животу, посвећеном човеку, који је, од скора, корисник услуга Дома Лиман. Богат, свестран дух, уткан у писану реч, представљен је његовим новим суседима, становницима и корисницима Дома Лиман, уз пратњу изузетно надареног четворогласја: **Желмире, Анђе, Миле и Ане**, које су, извођењем пригодних песама, заокружиле преподневни матине. Чика Борине песме читала је **Оливера Раца**, радни терапеут, а сам аутор је испричао неколико лепих анегдота из свог радног века. Радио је и као телефониста, па памти многе, занимљиве детаље.



Предавање за здравствене раднике

25.04.2015.године одржано је предавање у СОШО „Др Милан Петровић“ у Новом Саду у организацији Савеза здравствених радника Војводине. Предавању су присуствовали медицински радници Геронтолошког центра „Нови Сад“ и здравствени радници школе „Милан Петровић“. Присутни су добили сертификате који су важни за обнову лиценце. Теме предавања су биле: „Дан после“ посттрауматски стресни поремећај (предавачи: **Наташа Мајсторовић** и **Драгана Сентин Милутинов**) Исхрана и стрес (предавач: **др Олгица Јукић Неатница**).



Корисници Дома у Футогу победили на такмичењу „Најлепше ускршње јаје“

Осмог априла, у Дому за стара лица и пензионере Мол одржано је такмичење „Најлепше ускршње јаје“. Корисници **Љубица Јанковић** и **Мирослав Богосављевић** и две радне инструкторе из Дома у Футогу, учествовали су на овом такмичењу и освојили прво место за најлепше ускршње дрво.



Излет

Уочи првомајских празника педесет и два корисника, из сва три дома, обишли су Богословију и Карловачку гимназију, а затим, уз пратњу директора, лекара и туристичког водича посетили су Крушедол и Хопово, фрушкогорске манастире из ХВИ века. „Северни ветар, који је тог дана дувао, није успео да поквари расположење. Донели смо много лепих утисака. Тај излет и дружење, улепшао нам је претпразничне дане!“ изјавила је корисница **Вера Пинтер**, и додала: „Није ми то био први излет у Крушедол, ни Хопово, давно сам обишла све манастире, али сам, ипак, одушевљена и усхићена!“

Задужбина породице последњих српских деспота у Срему (Крушедол) коју је основао **Ђорђе Бранковић**, са својом мајком Ангелином, грађена између 1509. и 1514. године, не оставља равнодушним ниједног посетиоца. Два слоја зидног сликарства у цркви, убедљив су траг времена, хришћанске традиције и културе на овим просторима. Хопово (црква светог Николе) саграђено је 1576.



Љубав у акцији

Организација „Фокус“ окупља студенте-волонтере, вољне да помажу свима којима су пажња и љубав делотворнији и од самих лекова. У договору са нашом Установом, група волонтера, предвођена **Милорадом, Саром, Николом, Бојаном** и другима, посетила је дванаестог маја, Дом пензионера Лиман. Мале балерине, из Балетског студија *Art dence* обрадовале су наше кориснике, једнако као и звуци клавира: студенти Музичке академије извели су неколико класичних, као и савремених композиција, свирајући на нашем клавиру, смештеном у трпезарији Дома. Окупљени на овом дружењу, учествовали су у друштвеној игри која је за њих осмишљена: квизу у којем су препознавали филмове које су гледали у младости. Необично и несвакидашње задовољство доживели су у тренутку када су им гости уручили поклон: изложбени пано на којем су се нашле заједничке фотографије снимљене у току дружења.



Маскенбал

Дана 20.02.2015. године са почетком у 18 часова у Ресторану „Оаза“, одржан је традиционални маскенбал у организацији Клуба за стара и одрасла лица „Владимир Назор“. Позиву за маскенбал су се одазвали бројни чланови клубова док је њих 13 имало маске. Вече је протекло у пријатној атмосфери уз музику, вечеру и пригодан програм.



Посета Хора Гимназије „Лаза Костић“

Петнаестог маја у нашој установи одржан је поподневни концерт ученика гимназије „Лаза Костић“. Више од педесет ученика наступило је пред корисницима дома на Лиману који су са одушевљењем поздравили овај наступ. Хоровођа и диригент професор музике **Марина Алексић**



Матине посвећен Марцели Банић

У уторак, деветнаестог маја, у Дому на Новом насељу промовисана је књига „Недопевано јутро“ наше кориснице, **Марцеле Банић**. Више од тридесет корисника Дома окупило се, у преподневним часовима у простору радне терапије. Марцела Банић је читала своје стихове уз подршку радних терапеута **Борке Ђетојевић** и **Наде Јурић**, те организатора културних активности, Милене Л. Слушаоци (гости) изразили су усхићење прочитаним стиховима и захвалност песникињи која их је окупила.



ИНТЕРВЈУ

Одлазак у пензију др Снежане Делоик, која је више деценија провела у нашој Установи, био је повод разговору са њом. Ова свестрана личност, једнако кћерка и мајка, као и супруга, и добар лекар, била је веома захвалан саговорник, у чијим одговорима можемо да препознамо суштину бића која су живот посветила бризи о другима.

Будилник: Када сте почели радити у ГЦ „Нови Сад“? Како је тада било?

Снежана Делоик: У Геронтолошки Центар сам дошла из Дома здравља, амбуланте у Футогу давне 1992 год. са искуством од десет година рада. Била је то година велике инфлације у нашој земљи и зато су могућности за рад биле изузетно тешке. Сналазили смо се са донацијама и тако пружали, колико је то било могуће, квалитетно услуге нашим пацијентима корисницима Дома. Што се тиче самог рада било је све исто као данас, али мислим да је тада било више здравијих и више покретљивијих корисника у односу на данас када су корисници све млађи са озбиљним здравственим проблемима а самим тим и све теже покретни што сигурно представља проблем, јер је норматив за број радника остао непромењен.

После десет година рада у општој пракси, радећи са одраслима и децом, стигла сам у Дом где су ме сачекала нова искуства и изазови, које сам успевала да савладам уз велику помоћ осталог особља које ми је несебично преносило своја радна искуства. Брзо сам се уклопила и изузетно брзо снашла у послу. После кратког времена сам постала координатор здравствене службе и годинама сам давала свој максимум да би наша служба што боље функционисала и пружала што квалитетније услуге. Колико сам у томе успевала вероватно ће време показати. На тој функцији сам била до пре неколико година, а пред одлазак у пензију.

Будилник: Када упоредите рад у нашој Установи са оним у Дому здравља, шта закључујете? Да ли је за лекара исто?

Снежана Делоик: У установама које се баве бригом о старијој популацији раду је специфичан, јер има изузетно много контаката са фамилијама наших пацијената (корисника Установе). Најчешће су то њихова деца. Имала сам пуно свакојаквих искустава. Најчешће су доласци били

праћени сузама и правдањима због сместања родитеља у Дом. Мој савет им је увек био да схвате неминовност и корисност смештаја, као и постојања оваквих установа. То је најбоље могуће решење у одређеном животном добу. Својим ставом и понашањем деца могу да помогну родитељу да се што брже и боље адаптира на нову средину, јер је њима сигурно било теже напустити свој дом и доћи у једну нову средину. Увек сам разумевала ту децу јер сам, не само професионално, већ и емотивно, лично била у тој ситуацији.



БУДИЛНИК: Ваша мајка је корисник услуга ГЦ „Нови Сад“?

Снежана Делоик: Оба родитеља била су смештена у Дом. Отац је, нажалост, умро, пре више година, тачније 2009. Мајка је, још увек у Дому на Новом насељу (више од 6 година је ту).

У дом је дошла у 89.години, као непокретна особа, после болничког лецења. Како ми је отац, у то време, већ био у Дому, сматрала сам да је то најбоље решење. Окружена свом пажњом и бригом која се пружа једнако свим корисницима, а уз снажну вољу, моја мајка је врло брзо, из стационарног дела прешла у апартмански део зграде на Новом насељу, јер јој се стање битно побољшало, и ето ту је и данас. Добро је, весела је, држала је предавање на здравствене теме корисницима, својим суседима и друговима (и она је била лекар), а иде, понекад и на излет, долази нама у посету, на празничне ручкове. Нормално је што тузи, повремено, за својом средином, али врло реално сагледава своје стање и своје године. Прихвата ову средину као најбоље решење. Наравно да је моје присуство свакодневно. Док сам била у радном односу, много јој је значило, али ја се трудим да јој то пружам и сада када сам у пензији, честим обиласцима. Она је врло друштвена и позитивна особа и мислим да је те своје особине задржала и у Дому, ширећи своју позитивност и на околину. Наравно, као сви ми има и своје мане, али мислим да, с обзиром на њене године, морамо да јој све опростимо и толеришемо. Мислим да она то заслужује.

Будилник: *Да, ведро и весела, позитивна старица коју често срећем. Обавезно пита како сам, како деца. Оставља утисак чињеница да памти, у деведесет и шестој, ништа мање него пре шест година, када смо се први пут упознале! Чак ме и за унука пита. И име му запамтила.*

Снежана Делоик: Не знам да ли ћу доживети дубоку старост, али сигурно бих волела да буде налик животу моје мајке која још увек фантастично функционише. Доживела је дуготрајну пензију после заслуженог рада, сада је дуже у пензији него јој био радни век, дочекала је 4 прауника и сада ужива у породичним збивањима и радостима. Једино јој смета што је изгубила своје пријатеље, оне из своје генерације, јер су, нажалост, сви преминули, а ето она још увек врло квалитетно живи. Сада је у 95 години и желим јој да живи још дуго овако квалитетно.

Будилник: Можемо ли од ње да тражимо рецепт за дуговечноат и квалитетан живот?

Снежана Делоик: Рецепт за живот, уопште, не постоји. Ипак, мислим да човек треба да воли све што ради и тако једино може пружати и остваривати добре резултате у свему, значи максимално се давати у сваком послу и улози са пуно љубави ,разумевања и толеранције. На тај начин лакше се ужива у животу. Колико неко пружа толико и добија, мислим да је то проста законитост живота. Ја сам до сада тако радила и морам признати да сам сад, а као пензионерка, наставила тим путем и да не жалим, а остало нека кажу други који су имали прилике да ме упознају. Мој живот до сада је био врло испуњен, богат искуствима и разним догађајима, али све у свему леп и желела бих да тако буде до самог краја. Бити позитиван и увек са ведрије стране гледати у будућност то је мој мото.



Будилник: *Хвала Вам на лепом и поучном разговору.*

НАШЕ ЗДРАВЉЕ

Како преживети инфаркт када сте сами

Стари добар савет намењен је већини људи који, у време када доживљавају срчани удар не знају шта се дешава с њима; немају туђу помоћ, чије срце куца неправилно и оне се почињу осећати лоше, а имају само око 10 секунди пре него што изгуби свест.

Међутим, ове особе могу помоћи себи тако што ће кашљати, енергично, поновно и поновно (учестало). Треба узети дубок удах пре сваког кашља, а кашаљ мора бити дубок и продужен, као кад се производи шлајм из дубине груди. Дах и кашаљ се морају понављати сваке 2 секунде без престанка док не стигне помоћ, или док се не осети да срце поновно куца нормално. Дубоко дисање уноси кисеоник у плућа, а покрети кашљања гњече срце и одржавају циркулацију крви. Притисак гњечења срца помаже враћању нормалног ритма. На овај начин, жртве срчаног удара могу стићи до болнице. Реците о овоме што је могуће већем броју људи. То им може спасити животе!



Стогодишњакиња препливала 1.500 м

Стогодишњакиња из Јапана **Миеко Нагаока** успела је да заврши трку на 1.500 метара слободним стилем у малом базену, преносе електронски медији. То до сада није успело ни једном другом стогодишњаку на свету. Једина категорија између 100 и 104 године, у префектури Ехиме, на западу Јапана, Миеко Нагаока је слободним стилем савладала овај изазов, уз велики аплауз публике. Она се нада да ће њен рекорд признати и Гинисова књига светских рекорда, а нема намеру да се ту заустави, јер жели да плива до 105. године, ако толико поживи.

Нагаока је почела да плива са 80 година у склопу терапије колена. Са 99 година забележила је успех на 1.500 метара у олимпијском базену и исте године објавила књигу својих спортских подухвата.



ЛИКОВНА АЗБУКА

Пише: Персида Малуцков

МОНАСТИР- монастирион, моназеин(грч.)

-живети усамљено

је заједнички простор монаха који живе у њему и славе БОГА. Удружење монаха- пустињака, јавља се у 4. веку на тлу Горњег и Доњег Египта. Касније се тај тип монашког живота проширио на Италију и Галију. Велика средишта била су на просторима градова Нице и Марсеја а касније се монаштво проширило и на исток и на запад. На тлу Србије има много манастира који су под заштитом државе или УНЕСЦ-а. Чувена је манастирска црква саграђена пре Косовске битке РЕСАВА, са фрескама Светих ратника. При комплексу манастира радила је и чувена РЕСАВСКА ШКОЛА(преписивачка). У манастиру МИЛЕШЕВА се налази чувена фреска БЕЛИ АНЂЕО НА ХРИСТОВОМ ГРОБУ из 1235. године.



МОЗАИК-мосаике технике(грч.)

тусивум опус(лат.)

мозаик(арап.)

је једна од најстаријих сликарских техника у којој се на малтерисану влажну подлогу слажу разнобојне коцке од камена, глазиране керамике или стакла.

Као једна од најстаријих техника, служила је за украшавање архитектонских површина, подова, зидова или сводова. Поставка мозаика може бити двојака:

- 1) На подлози од кречног малтера који је довољно влажан, слажу се правилно сечене коцкице од разнобојног камена, опеке или стакла.
- 2) Коцкице мозаика се лицем налепе на хартију па се тако припремљена слика утискује на влажну малтерисану подлогу. После сушења хартија се скида. Византијско царство је дало прелепе мозаике. Познати су мозаици у цркви Свети Марко у Венецији, а чувени су и мозаици града Равена.

МОНА ЛИЗА

је чувена слика ЛЕОНАРДА ДА ВИНЧИЈА – настала око 1503-1505 године. Представља слику жене коју је ЋОРЋО ВАЗАРИ, познати ликовни теоретичар, поистоветио са женом фирентинског трговца ФРАНЧЕСКА ДЕЛ ЋАКОНДА(по томе и назин ЛА ЋАКОНДА). Њен загонетни смешак, прекрштене смирене руке, представљају прво оживљавање портрета за разлику од до тада непомично портретисаних ликова из доба ВИСОКЕ РЕНЕСАНСЕ.



КУТАК ЗА РАЗОНОДУ

Вицеви

КО ЈЕ ГЛАВНИ

Након сто су умрли сви људи на Земљи, чекали су пут на небеса.
Појавио се Бог и рече: "Хоћу да се мушкарци поставе у две врсте.
Једна врста за мушкарце који су главни у браку, друга врста за мушкарце који су подређени женама."

Жене нека се све построје пред св. Петром.

Мушкарци се разврсташе.

Врста подређених мушкараца била је километре дуга, а у врсти мушкараца који су глава породице остао је само један.

Бог рече: Вас подређене би требало бити срамота. Створио сам вас да будете главе породица.
Разочарали сте ме. Од свих вас је само један испунио моја очекивања. Учите од њега.
Реци ми, сине мој, како ти је успело да си једини у тој врсти?"

Мушкарац одговори: "Немам појма, жена ми је рекла да ту станем."

РАЗЛИЧИТОСТ

Седе муж и жен у дневној соби и гледају телевизију, кад ће жена, из чистог мира:

- Јао, мужићу мој, баш сам мислила како бих би волела да си неки познати глумац и да имаш пуно пара!

Муж је погледа испод ока:

- Шта причаш то, какав глумац?

Жена настави одушевљено:

- Па знаш, онда бисмо могли да путујемо по целом свету и да нас сликају... А шта би ти хтео да сам ја?

Муж мало размисли па рече:

- Календар!

Жена га збуњено погледа:

- Какав сад, па календар?

Муж слегне раменима:

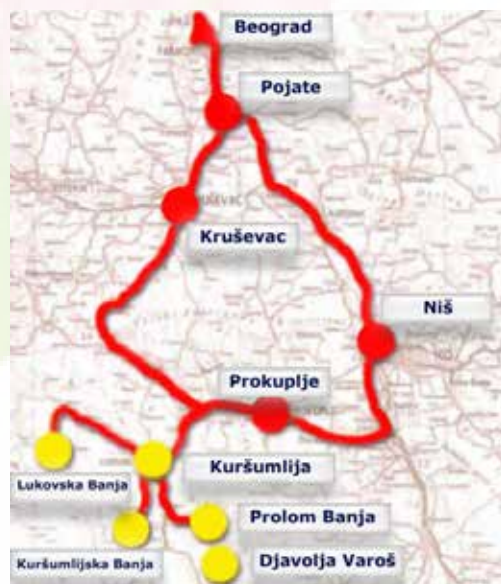
- Онда бих могао да те мењам сваке годи не!

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

СПОМЕНИК ПРИРОДЕ – Ћавоља варош

Ћавоља варош се налази у топличком крају, на југу Србије. Удаљена је 27 км од Куршумлије (на обронцима планине Радан) 89 км југозападно од Ниша и 288 км од Београда. Чине је 202 камене фигуре које су настале дуготрајним и стрпљивим радом природе.

Овакве фигуре настају на растреситом, али чврстом тлу на коме се налази камење веће величине. У првој етапи радом кише и ерозијом, урушава се земљиште, сем испод стена, које својом тежином спречавају његово даље осипање. Тако настају пирамиде или куле. Друга етапа састоји се у “финалној обради”. Наиме, дејством прородних сила, пирамиде и куле се још више истањују, тако да на крају остају правилни стубови са каменим капама.



Овај природни споменик чине два, у свету ретка природна феномена: земљане фигуре као специфични облици рељефа, који у простору делују врло атрактивно, и два извора јако киселе воде са високом минерализацијом. Атрактивност феномена допуњује природни амбијент који око земљаних фигура делује сурово, скоро мистично, а у ширем окружењу живописно и питомо.

„Ћавоља Варош“ је стављена под заштиту државе још 1959. године, а 1995. године је Уредбом Владе Републике Србије проглашена за природно добро од изузетног значаја и стављена у прву категорију заштите - СПОМЕНИК ПРИРОДЕ. Простире се на укупно 67 ха површине. До јединствених фигура, води пут кроз шуму од 850 метара, не препоручује се скретање са утврђене стазе. Посетиоци проводе око 45 минута са водичем, а остатак времена могу сами да истражују локалитет.



Овај геоморфолошки феномен је јединствен у нашој земљи и врло редак у свету. У Европи има сличних појава у Алпима. Међутим “куле” у Ћавољој вароши су већих димензија и знатно постојаније, па је ово најпознатији споменик природе ове врсте у Европи. У свету је позната “Башта богова” у САД.

Стеван Булић
дипломирани професор географије

Успех Душице Кнежевић

Секција „Љубитељи лепе речи“ у предходном периоду је била доста активна те су поједине чланице и добиле одређена признања која су значајна и вредна помена. Удружење грађана „Снага пријатељства“- Amity из Београда, расписало је конкурс за најбољу путописну причу старијих особа који је трајао од 01.01.-01.03.2015.године, на конкурс је учествовало неколико наших чланица, а наша уважена чланица **Душица Кнежевић** је освојила треће место и то у категорији- Најбоља прича о путовању по Србији. У прилогу се налази текст награђене путописне приче. Поред њене, похваљена је такође и објављена путописна прича „Путовање у моје сећање“ наше чланице, **Божане Шимић**.

Дана 13.02.2015. године у Мркоњић граду, БиХ чланица наше секције, **Нада Јовановић Крупљанин** награђена је за најромантичнију љубавну песму на XIV јавном конкурс путописне приче *песме над песмама* по водом дана заљубљених, а на тему „Сјећање на љубав“ у категорији афирмисани песници љубавног песништва.

Од саме помисли

Од саме помисли на тебе,
душа затрепери, прхуће,
као лаки повјетарац,
као ластва у пролеће.

Тад заигра сваки дамар.
Пробуде се сви лептири.
Реплави ме слатка језа,
А срце се узнемири

Усхићење тобом расте.
У глави ми зуји логос.
Вољела бих да ти признам,
ал`ми не да глупи понос.

Ипак нек је блажен час.
Док те слушам ја уживам,
Сретна сам док те гледам,
јер сам будна, али снивам.

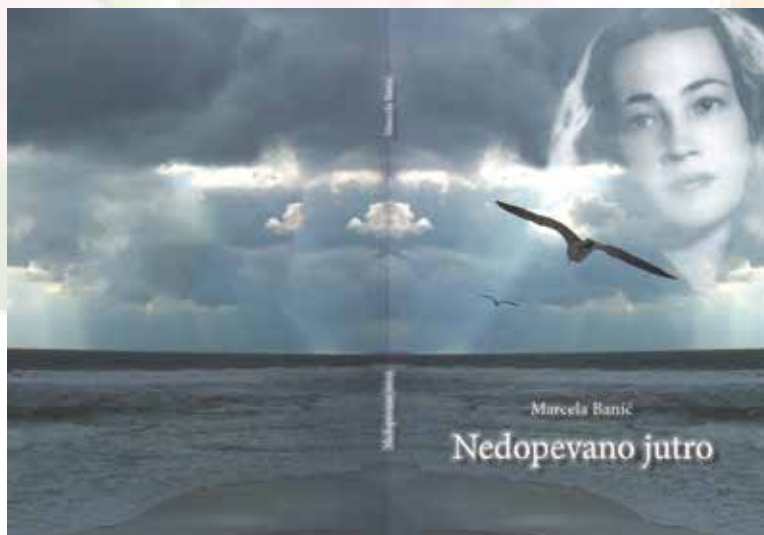
У клубовима за стара и одрасла лица Геронтолошког центра „Нови Сад“ одржани су осмомартовски и пролећни турнири који су били веома посећени. Чланови клубова су у априлу месецу посетили и биоскоп, гледали су пројекцију филма „Бићемо прваци света“.

Г А Л Е Б

Посвећено умирућем супругу

Моје ћутање и твој крик галеба
што се губи у шумовима мора...
ти сањаш две сенке утонуле у песак
што хладном косом те мами
у прошли дан.
Још једном би хтео
да додирнеш сенку мога мириса,
али звезде су далеко.
Галебе мој усамљени,
рањен успоменом ноћи,
Црне птице назиру се
у твојим очима
и сав си већ утонуо
у црну ружу мора.
Узалуд кричеш, мој галебе,
твој крик је и мој бол.
Све је исто... као некад, исто је море,
исти мириси риба и алги,
Само ми... као да већ нисмо ту.
Гледам твој одлазак
очију влажних
и душе изгубљене
руке ти грле таму свемирску,
а још питаш...
... Где то ветар јаше
омицу дана,
Где то цвату пламене
руже ноћи
за невесту што ти долази,
где то расту нарови
обучени у месец,
где то искре звезде
наших надања?
Узалуд кричеш, мој галебе,
твој крик је и мој бол!
Све је исто... као некад,
исто је море,
исти мириси риба и алги,
само ми... као да већ нисмо ту.
Ноћи црне птице назиру се
у твојим очима
и сав си већ утонуо
у црну ружу мора.

Марцела Банић
4. VIII 1983.



СЕЋАЊА

Скривам своја сећања у сутонима
од заборава. долазим на ову обалу
као у храм, дишем са ветровима што
гоне таласе, у њима оцртавам успомене.
Узалудно је тражити утопљене речи љубави
... љубави давне... љубави некадашње.

Око мене савила се два времена.
Два јада ме стежу око некадашњег
неповратног и садашњег празног срца,
али чије ме то руке у сумраку грле ?
Руке су то сећања на загрљаје твоје.

Има нежности што је као вечност
коју ни смрт не може мењати,
има нежности када цвет са неба
на руке пада, нежности што је као
краљевска ружа на месечини расла.

Пред очима ми река бежи, стално одлази
али овде остај... као већност траје.
Ноћ ми на рамена села,
под језиком камен држим,
да не почнем из свег гласа дозивати
године прошле... године давне.
Узалуд би то било, умрло је време
наше љубави.

Марцела Банић

Шест начина да пронађете довољно времена за своје циљеве

Зар не би било дивно да имате више времена? Колико пута сте до сада рекли: “Да ми је само још неколико сати”? Онда бисте могли да остварите циљеве који су на листи. Па, прилично дуго. Али чини вам се да живите све брже и да имате све мање времена. Да знам, сви се тако осећамо. То не мора да буде баш тако. Можете наћи времена да постигнете све циљеве, заправо, већ имате довољно времена, само морате то да схватите.

Проблем са временом – свакодневица

1. Пратите ваше време неколико дана – Где ваше време стварно иде? Ако нисте сигурни, онда пратите ваше време неколико дана. Снимите оно што радите сваких 15 минута. Можда ћете желети да се фокусирате на посебно проблематичне тачке: доба дана када сте склони одуговлачењу.

2. Разбијте ваш циљ у мале комаде – Уколико имате велики циљ као што је рецимо “написати књигу”, очигледно га нећете остварити преко ноћи. Мора да прође више месеци, па чак и година труда. Велики циљеве могу бити застрашујући, али их разбијање у мале комаде чини много лакшим за постизање.

3. Схватите да је чак и десет минута довољно – Врло често одлажемо нешто, јер немамо довољно времена. Наравно, имате 10 минута на претек, али мислите да вам је потребан читав сат или два. Чак и 10 минута је довољно да се оствари неки напредак ка циљу.

4. Затражите помоћ од других – Не морате сами ићи ка свом циљу. Чак иако не знате никога ко би могао на директан начин да вам помогне, можете замолити своје пријатеље и породицу да вам помогну да се растеретите и на тај начин се више посветите.

5. Подесите аларм 20 минута раније – Устајање раније значи да се пре осталих обавеза тог дана можете посветити свом циљу. Ако је ваш циљ писање књиге, 20 минута пре буђења осталих чланова породице ће вам значити.

6. Научите да кажете “НЕ” – Један велики разлог зашто многи од нас немају времена за своје циљеве је зато што кажемо “да” сувише често. Уместо другима, почните да удовољавате себи.



РЕЦЕПТИ

Здраво и укусно: Проја пуна семенки

Ово је рецепт за оне који воле да грицкају сусам, бундевино семе, семенке сунцокрета.

Здраво и са кајмаком или павлаком

Потребно:

*Састојке мерите шољом/посудом од два децилитра.

- Две шоље кукурузног брашна
- Шоља интегралног брашна
- Шоља белог брашна
- Шоља овсених пахуљица
- Шоља мекиња
- Шоља сусама
- Шоља сунцокретовог семена
- Пола шоље ланеног семена
- Шоља бундевиног семена
- Кесица прашка за пециво
- Две кашике шећера
- Кашика соли
- Четири шоље маслиновог уља



Припрема:

Све састојке ставите у исту дубљу посуду и промешајте да се сједине. У науљен плех или модле за мафине, сипајте смесу и пеците на 250 степени Целзијусових, док се не створи браонкаста корица.

Брзе крофне

Састојци

- 2 јаја
- 5 кашика шећера
- 250 мл млека
- 1 прашак за пециво
- 600 г брашна
- 6 великих кашика јогурта
- уље за пржење
- кристал шећер за уваљати



Припрема

1. Миксером измиксати јаја са шећером, па им додати млеко све миксајући на средњој брзини, па полако додати брашно помешано са прашком за пециво, али не миксером више радити, мешати са дрвеном кутлачом и на самом крају јогурт.

Изручити тесто на побрашњену површину, око 50-100 г брашна те израђивати толико да се тесто престане лепити. Нека вас не брине што је мекано, треба тако бити, јер да је тврђе и крофне би биле тврде након печења.

2. Сад тесто развити, посипати по потреби брашном, развити 1-1, 5 цм и вадити мањом модлом крофне које ћете стављати на салвету, док се све тесто не утроши.

3. Загријати у већој посуди уље (може и фритеза).

4. Пржити крофне док не порумене са свих страна, док не добију фину браонкасту боју.

5. Опет их стављати на кухињску крпу, и покрити док се све крофне не испрже.

6. Готове крофне уваљивати у кристал шећер, или по жељи.

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