



САДРЖАЈ

РЕЧ УРЕДНИКА.....	3
АКТУЕЛНОСТИ.....	4
Посета COLLOR PRESS GROUP Прихватишту Футог.....	4
Концерт КУД „Соња Маринковић“ у Дому Футог.....	4
Избор за најлепшу новогодишњу јелку.....	4
Посета COLLOR PRESS GROUP Дому Лиман.....	5
Посета ветерана КУД-а „Соња Маринковић“ Дому Лиман.....	5
Студенти у Дому Футог.....	6
Дочек Нове 2016. године у Дому Лиман.....	6
Дечији вртић „Школигрица“ у Дому Ново насеље.....	7
Рођендани.....	7
Музички матине.....	8
Изложба у Футогу.....	9
Изложба на Новом Насељу.....	9
Изложба у Дому Лиман.....	10
Поетски матине – Љубица Вуков и Михајло Голубовић.....	10
Посета штићеника Дома Ветерник Дому Футог.....	10
Библиотерапија.....	11
ГОСТ ПЕСНИК: ШИМО ЕШИЋ.....	12
НАЈВАЖНИЈЕ ВЕСТИ ИЗ КЛУБОВА.....	13
Светосавски бал у Клубу „Ново Насеље“.....	13
Изложба слика у Клубу „Грозда Гајшин“.....	14
Дан Клуба „Пролеће“.....	14
Маскенбал Клуба „Владимир Назор“.....	15
КОРИСНИЧКИ КУТАК.....	16
ПЕСМЕ.....	16
ВИЦЕВИ.....	17
ОСМОСМЕРКА ЗА ЛАКУ НОЋ.....	17
ЗАНИМЉИВОСТИ.....	18
Ејнцелов водопад – највиши водопад на свету.....	18
НАШЕ ЗДРАВЉЕ.....	19
Вежбе за кичму - приказ вежби.....	19
РЕЦЕПТИ НАШИХ БАКА: Ђокина пита.....	23

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

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

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

веб сите: www.геронтнс.рс; е-маил: геронтнс@необее.нет

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

Уредник: Милена Летић-Јовеш, организатор културних активности

Сарадник у овом броју: Маја Бабић, помоћник директора,

Интернет презентација: Немања Ђурић

Графичка припрема: Данијел Пап

Штампа: Maxima graf, Petrovaradin, maximagraf@gmail.com

wТираж: 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

Многи се људи туже да им прође цео век тражећи животу његов смисао, који, ако уопште постоји, и није другде до у самом тражењу. Ко смисао живота није тражио, тај није живео; али ко га је тражио тај никад није био довољно срећан. (Јован Дучић)

Ових дана, у време жудње за топлијим временом и сунцем, пролећем које затрпавају кише, сетих се цитиране мисли српског песника који је већи део живота проживео изван домовине. Не знам како, вероватно у неком асоцијативном низу, кад мисли узмичу и повезују се саме, без контроле, сетих се наших лекара и медицинског особља, свих оних сјајних људи који нам олакшавају и, често, продужавају живот.

У Геронтолошком центру запослено је 8 лекара, од тога 4 лекара специјалиста (специјалиста опште праксе, психијатар, неуролог, физијатар), 4 лекара опште праксе, стоматолог, 54 медицинске сестре, 8 физиотерапеута и стоматолошка сестра. По потреби, долазе и лекари специјалисти-консултанти (интернисти). При доласку у дом, обавља се детаљан лекарски преглед, прописује неопходна терапија, као и хигијенско-дијететски режим. И много тога још бих могла да кажем у прилог привржености и мобилности здравственог особља у Геронтолошком центру „Нови Сад“, те моћне војске спремне да нас одбрани од најезде вируса, бактерија и свега што угрожава човеков опстанак. Понекад ме неко, међу њима, упита: „Зашто не пишете више о нама? Ми смо браничи живота и здравља...“

Кад боље размислим - у праву су. О њима се мало пише, мало зна. Зашто је то тако?

Не знам. Уз дужно поштовање и извињење због осећања занемарености, посвећујем им, ево ову реч. Заиста, не занемарујем свесно, нити намерно. Једноставна животна чињеница скривена је у тајни осмеха, љубави, среће, у трагању... у ономе у шта су покушали да продру многи велики мудраци: филозофи, писци, лекари. Нису успели. Тајне срећног живота су недоступне. А мој је задатак да свима који у ову Установу уђу, помогнем да сачувају осмех радости. Можда су због тога странице „Будилника“ испуњене садржајима који илуструју догађаје што су изазавали онај дивни сјај у оку свих који присуствују описаним догађајима. То, готово нагонско тражење среће и задовољства у културним активностима које се одвијају у нашој Установи, помало удаљи од речи хвале за несебичну подршку свима који напорно раде, помажући одржању енергије потребне за такве догађаје. Ево, ово је јединствена прилика да се захвалимо! И позовемо све здравствене раднике да пошаљу, за нови број „Будилника“, своје савете, текстове, фотографије и мишљења у вези са свим што сматрају значајним у области здравствене заштите.

Дакле, није намера била да мудрујем. Намера је била да се захвалим, у своје, и у име свих који, без лекара и медицинског особља не могу да замисле свој живот. Хвала што постојите! При томе, не заборављајмо, сви заједно, речи премудрог владике Николаја Велимировића:

Похвала или покуда која нам од људи долази, увек дели нашу душу на двоје; једном половином душе ми се радујемо похвали, а другом жалостимо, и једном половином душе ми се жалостимо због покуде, а другом радујемо. Јер осећамо, у тајанственим дубинама сопственог сазнања, да ни сама похвала, ни сама покуда није казала све о нама....



Milena Letić

АКТУЕЛНОСТИ

Посета COLLOR PRESS GROUP Прихватилишту Футог

Традиционална посета представника **Collor Press Group** (Роберт Чобан са сарадницима) Прихватилишту у Футогу, где су смештени корисници у стању социјалне потребе, организована је 16. децембра 2015. Дружење је протекло у пријатној атмосфери, уз музику Flory Arta (Милош, Андреј), а под диригентском палицом маистра Флоријана Балажа. У име корисника госте су поздравили Данијела и Вера, а у име Установе помоћник директора, Маја Бабић.



Концерт КУД „Соња Маринковић“ у Дому Футог

Осамнаестог децембра 2015., у Футогу је гостовало КУД „Соња Маринковић“. Традиционално гостовање, пред божићне и новогодишње празнике, обележено је сећањем на чланове друштва који су у прошлости, са Домом пензионера у Футогу, остваривали блиске везе и боравили у њему. Поклон је садашњим корисницима Дома. О ведром и веселом расположењу сведоче фотографије.



Избор за најлепшу новогодишњу јелку

У Зрењанину је одржан избор за најлепшу новогодишњу јелку. Нашу Установу су представљале Нада Јурић и Борка Ћетковић, радни инструктори Дома Ново насеље, које су са корисницима Надом Бајић, Даницом Милошевић и Савом Малешевићем посетиле Геронтолошки центар у Зрењанину и освојиле прво место за креативну употребу разноврсних материјала и здрав став према животу.



Посета COLLOR PRESS GROUP Дому Лиман

Традиционална посета Роберта Чобана, власника и представника компаније COLLOR PRESS GROUP Дому Лиман, уочи божићних и новогодишњих празника, десила се двадесет и четвртог децембра 2015. Домаћице, такмичарке хуманитарне акције „Махи – домаћица месеца“: Нађа Дојин, Смиља Телечки и Радослава Беба Дабић, умесиле су укусне кифлице и штрудле којима су почастиле наше кориснике.

Љубивоје Ршумовић, оперска примадона и музички педагог, госпођа Ана Ковач-Виткаи са кћерком Аготом, те Флоријан Балаж и дечаци из групе „Лимански бећари“, учинили су да ова посета поприми несвакидашње весео тон и посебно орасположи кориснике Дома.



Посета ветерана КУД-а „Соња Маринковић“ Дому Лиман

Двадесет и шестог децембра Дом Лиман посетили су ветерани КУД „Соња Маринковић“. Концерт је уприличен као новогодишњи поклон кориснику Дома, дугогодишњем бившем члану КУД „Соња Маринковић“, господину Анти Стипићу. Протекао је у ведром и веселом расположењу. Испраћен сузама радосницама, овај концерт оцењујемо као један од најбољих и најлепших културних догађаја у нашој Установи. Показао је како функционише пријатељство и љубав човека према човеку.



Студенти у Дому Футог

У оквиру предмета окупациона терапија, студенти дефектологије су посетили Дом Футог, где су им радни инструктори, Гордана Павловић и Бранислава Кресић, презентовале садржај радне терапије у Геронтолошком центру „Нови Сад“, као и свој начин рада с корисницима.



Дочек Нове 2016. године у Дому Лиман

Корисници услуга Геронтолошког центра „Нови Сад“ организовали су заједнички дочек Нове, 2016. године у Дому Лиман. Посебно узбуђење, осим добре музике и игре, изазвала је томбола, као и присуство запослених (директор, помоћница директора, управница Дома) који су, у име Установе, свим присутнима, зажелели много здравља и среће, разумевања и тоpline, у години која је пред нама.



Дечији вртић „Школигрица“ у Дому Ново насеље

Деца из Дечијег вртића „Школигрица“ са својим васпитачицама: Јеленом, Светланом и Тањом, посетила су кориснике Дома на Новом насељу. Дружење најмлађих и најстаријих становника Новог Сада, протекло је у ведром расположењу којег би могле да опишу сузе радоснице. Најмлађи су донели воће, слаткише и друге дарове нашим бакама и декама, који су им се топлим осмесима захвалили на поклонима. Честитали су једни другима новогодишње празнике, честиткама рађеним властитом руком.



Рођендани

У јануару су прослављени рођендани корисника рођених у октобру, новембру и децембру. Двадесет и седмог јануара 2016. на Новом насељу:



Двадесет и осмог јануара у Футогу:



Двадесет и деветог на Лиману:



Музички матине

Милан Мика Коларски, композитор и извођач, редован је гост Дома Лиман, као и Домова Ново насеље и Футог. Сваке прве и друге среде у месецу, наши корисници имају прилику да плешу и певају уз Милана Мику Коларског. Погледајте фотографије. Најбоље говоре о задовољству свих учесника у музичком програму.



Изложба у Футогу

Првог марта отворена је традиционална изложба ручних радова у Дому Футог. Изложбу је отворила корисница Дома Божана Јојић. Паулина Алексић је улепшала чин отварања изложбе песмом „Има дана“. У име запослених и корисника услуга овог Дома, све госте, пристигле из других домова ГЦ „Нови Сад“ поздравља је управница Анђа Берановић.



Изложба на Новом Насељу

Трећег марта, на Новом насељу, у Дому пензионера „Бистрица“, отворена је традиционално продајна изложба ручних радова и других уметнина које су креирали сами корисници. Изложбу је отворила корисница Дома, Маленица Живка, а госте поздравила управница Дома, Милица Туцаков.



Изложба у Дому Лиман

Четвртог марта, у Дому Лиман отворена је изложба уметнина насталих у нашој Установи. Показала је чудесно умеће самих корисника да и у најзрелијом добу артикулишу себе. Изражена креативност Ференца Чањија и Верице Живковић (слике) изазвала је велико интересовање посетилаца. Изложбу је отворио Михајло Голубовић, песник и корисник Дома. У име запослених, госте и све присутне, поздравила је Маја Бабић, помоћник директора ГЦ „Нови Сад“.



Поетски матине – Љубица Вуков и Михајло Голубовић

Осми март у Дому Лиман обележен је наступом корисника, песника, Михајла Голубовића који се појавио у улози госта познате песникиње Љубице Вуков – Михаило. Читањем својих песама и разговором са корисницима, који су присуствовали матинеу, обележен је велики празник посвећен женама (мајкама и бакама). Љубица Вуков даровала је књиге свог покојног супруга, песника Јована Михаила, свим присутним корисницима наше Установе. Придружили смо се даривању: књиге песникиња Милице Томић и Милене Летић-Јовеш, биле су поклон и мали знак пажње према корисницама Дома Лиман.



Посета штићеника Дома Ветерник Дому Футог

Штићеници Дома Ветерник (школе за децу ометену у развоју) посетили су Дом Футог заједно са својим васпитачима, директором Дома, Зораном Арбутином и координатором, госпођом Ана Вила. Као добре виле, тако су деловала деца која су изабраним ликовним мотивима, уз помоћ наставника, украсила саксије с цвећем. Желели су да их поклоне бакама и декама, корисницима Дома Футог. Прелепи мотиви насликани пастелним бојама, из дечијих руку прешли су у руке

дека и бака који су се захвалили тако што су и сами, својим младим гостима поклонили разнобојне креације (ручни рад). Били су то јастуци и подметачи за столице. Поздрављајући присутне, директор Дома, Зоран Арбутина, нагласио је како Установа којом руководи мења називе, али задржава доследност у раду и настојању да штићеници добију оптималну шансу која им омогућава развој и артикулацију властите креације. Сваки човек је има. Само је треба открити. Управница Дома Футог, госпођа Анђа Берановић, захвалила се гостима лепим речима и позивом за будуће дружење и сарадњу.



Библиотерапија

Корисници Дома Лиман имали су прилику да се упознају с доктором Александром Мрђеном и могућностима које нуди библиотерапија. У једночасовним разговорима који су се одвијали сваког петка, корисници су активно суделовали у дискусијама о прочитаним књигама, као и о онима које бисмо могли да читамо, а да се при томе осећамо много боље. Квалитет текста који читамо, утиче на наше расположење, па и на ментално здравље – закључак је свих судионика ове веома корисне радионице. Психолози у Србији недовољно користе библиотерапију као метод за побољшање здравља кроз читање одабране литературе, чиме се помаже не само у ослобађању од стреса, већ и у подизању расположења. Искуства у свету доказују да би књига могла да постане моћан здравствени савезник.



ГОСТ ПЕСНИК: ШИМО ЕШИЋ



ЉУБАВНА ПЈЕСМА

Кад год љубавна пјесма
у моје перо долети,
ја се њих сјетим.

Нераздвојни су били
од првог сунчевог зрака
до мрклог мрака.

чим нешто мало
једно од њих заболи,
и друго се разболи.

Он јој тепати знао,
суђе је прао
и цвијеће брао.

Она њему спремала пите,
колаче, супице
и друга лијепа јела.

Такве љубави
није било
у девет села!

И чим у перу осјетим љубавне звуке,
сјетим се како су се
држали за руке
и како су били скупа
од јутра до мрака...

Питате ко –
МОЈ ДЈЕД И БАКА!

ОСТАРЈЕЛА ПЈЕСМА

Била једном једна баба,
Много стара, јако слаба,
Живјела та стара дама
Врло сама.

Стан јој био тужан призор:
Штедњак, кауч, телевизор,
Три фотеље, сто, витрина
И - тишина.

Имала од живих бића
Само једног жутог псића –
С њим једино бака стара
Разговара.

Ал' шта вриједи када псећи
Није знала ништа рећи
Бака, жељна топле ријечи,
Која лијечи.

Псић проблеме им'о исте:
Не зна људски двије чисте,
Његов рјечник скоро сав
Бјеше: АВ!

Осим тога, сваки дан
Псић је хтио ићи ван.
С њим да трчи – нема
збора –
Бака спора.

Не могавши с њим да хода,
Морала је да га прода.
Тако опет стара дама
Оста сама.

Ишли дани, текли сати,
Баки нико да наврати,
Да отвори тихи стан
С добар дан.

Да самоћи стави тачку,
Набавила бака мачку,
Да јој, док њих двије сједе,
Тихо преде.

Прела јој је маца добра
Од јесени, од октобра,
Имала се дружит' с киме
Све до зиме.

Ал' у зиму, једне ноћи,
С балкона јој мачка скочи
И од тада неће знати
Да се врати.

Немајући кћер ни синца,
Бака купи канаринца
Да јој пјева дане, ноћи
У самоћи.

Цвркутао канаринац,
Нешташан и жив к'о
клинац,
Баки бјеху сви ти дани
Распјевани.

Али, јао... јао, туго,
Не потраја ни то дуго:
Разбоље се птица жута
И заћута.

Лијечила је тужна бака
Чајевима од биљака,
Коријењем од баобаба,
Али џаба.

Не чу јој се више глас...
Па ће бака, ту крај нас,
Док не дођеш до ње и ти
Сама бити.

Рођен 1954. године у Брезама код Тузле (Босна и Херцеговина), у рударској породици, као седмо дете. У књижевности се јавља веома рано, много пре студија, првом збирком песама „Здравица на крају детињства“. Затим следи низ књига поезије које су награђене престижним књижевним наградама и преведене на немачки, италијански, енглески, шведски, албански, ромски, словеначки и македонски језик.

НАЈВАЖНИЈЕ ВЕСТИ ИЗ КЛУБОВА

Светосавски бал у Клубу “Ново Насеље”

Двадесет и деветог јануара, у Клубу “Ново Насеље” одржан је Светосавски бал. Културно-забавни програм састојао се из два дела: Светосавску химну отпевали су чланови хорске секције. Након химне, наступила је чланица клуба, Лепа Шуњевић са рециталом посвећеним Светом Сави. Програм је садржајним учинила и фолклорна секција.

У другом делу програма који је био такмичарског карактера, организован је дефиле балских хаљина и свечаних одела, а присутни корисници су бирали најлепши пар, који је проглашен краљевским. Прошлогодишњи победници предали су круне новоизабраној краљици бала, Стојанки Којић из Клуба “Ново Насеље” и краљу, Маринку Чавару, из Клуба “Владимир Назор”.



Изложба слика у Клубу "Грозда Гајшин"

Седамнаестог марта, у Клубу "Грозда Гајшин", отворена је изложба слика Удружења ликовних уметника "Ликум", са којим клубови Геронтолошког центра "Нови Сад" сарађују већ дуги низ година. Изложби се, по први пут, прикључила и ликовна секција клубова, изложивши своје радове из школице сликања. Школицу води Персида Малуцков, ликовни педагог у пензији. Приређен је и културно-уметнички програм у ком су учествовали чланови литерарне секције клубова "Љубитељи лепе речи" и певачка група "Севдах".

Изложбу је отворила председница удружења "Ликум", Љубица Амићић.



Дан Клуба "Пролеће"

Клуб "Пролеће", из Бегеча, три године постојања обележио је ликовном изложбом, спортским дружењем и коктелом за председнике Клубова.

Двадесет и првог марта отворена је изложба слика и ручних радова сликарске секције Клуба. Окупљене љубитеље уметности, у име домаћина, поздравио је председник Клуба, Бранко Ранитовић, а у име Геронтолошког центра "Нови Сад", организаторка културних активности, Ружица Вукић Рајић. Културно-уметнички програм изложбе увеличао је хор, као и чланови литерарне секције "Љубитељи лепе речи", те соло певачи КУД-а "Исидор Бајић", под уметничким руководством Милорада Брзака. Изложбу је отворила Споменка Прељић, чланица ликовне секције Клуба.



Маскенбал Клуба “Владимир Назор”

Седмнаестог фебруара, Клуб “Владимир Назор” приредио је маскенбал у ресторану “Оаза”, у част празника покладе, који се обележава пред почетак ускршњег поста. Поред такмичарског дела вечери, организован је кратак културно-уметнички програм, у ком су учествовали чланови литерарне секције клубова. Након програма, уследило је такмичење за избор најбоље маске. Прво место освојила је Марија Нинковић са маском бубамаре. Награду за најбољу маску уручила је Мира Лукач, председница Клуба.



КОРИСНИЧКИ КУТАК

ЋУТАЊЕ

Дошле је пролеће,
а ми- ћутимо.
Обукло је природу
у раскошне боје.
А ми ћутимо.
Можда се ћутањем
разумемо и
више волимо.
Ево, и лептир је
пролећно сунце измамило.
А реч - никако!
Остаје заробљена у мени.
Само се жели и жели!



Душица Кнежевић,
председница литерарне секције клубова

ПРОЛАЗНОСТ

Остарила сам,
сад ми кажу – бако.
То је немогуће,
срце ми је младо!
Недавно сам била дете,
а сада сам стара,
не мирим се са тим лако,
јер је жеља за животом
још увек снажна.
Још волим да радим,
да певам, да плешем
и да шетам градом,
драгим Новим Садом.

Пролетео живот
као илузија;
коса ми је седа,
руке наборане,
али моје тело
још је ко вретено.
Хитро као чигра
уме да заигра.

И док у мени
задња жишка гори,
и музика ће венама
с крвљу да жубори!



Олга Грачко,
*чланица литерарне секције клубова
„Љубитељи лепе речи“*

ВИЦЕВИ

*Дошао пацијент код доктора и пита:

- Имате нешто против кашља, докторе?

А доктор му на то одговара:

- Не, немам ништа против. Слободно кашљите.

*Нови министар даје свој први интервју.

- Претходна влада нас је довела на ивицу провалије. Обећавам да ћемо учинити велики корак напред.

*Шта Пироћанац ради кад му је хладно?

- Узме свећу

Шта Пироћанац ради кад му је много хладно?

- Упали је

*Она: Бирај, фудбал или ја!

Он: Могу да ти одговорим за 90 минута?

*Зашто жене не могу бити фудбалски коментатори?

-Колико жене брзо могу да причају, играчи не могу толико брзо да играју.

ОСМОСМЕРКА ЗА ЛАКУ НОЋ

НАУЧНИЦИ

AVOGADRO	MERCER
AJNSTAJN	MILER
ALBERT	NAJT
ARHIMED	NIKOL
BERG	OPENHAJMER
BESEMER	PERKINS
BINELI	PIKAR
BRED	PLANK
BRIKS	PLATON
BUROV	PUPIN
VEGA	RADERFORD
VOLTA	RENTGEN
VUNT	REOMIR
GALILEJ	RIHTER
GAUS	SENEKA
DARVIN	TAKAMURA
EDISON	TISPO
ERNST	TORIČELI
ERSTED	FARENHAJT
EUKLID	FERMI
EUSTAHIJE	FLEMING
JEGER	FLEČER
KAPICA	FRANKLIN
KEPLER	HAKSLI
KIVIJE	HALEJ
KIRI	HEVISAJD
KRUKS	HEGEL
LAVOAZJE	HEKL
LIBIG	HERC
LINE	HESIOD
MENDEL	HUVER
MERKATOR	ŠTAL

D	E	M	I	H	R	A	D	E	R	F	O	R	D	E	R	B
I	A	R	E	M	J	A	H	N	E	P	O	P	E	T	I	E
L	I	R	R	O	T	A	K	A	M	U	R	A	J	L	I	S
K	C	B	V	E	R	J	T	I	S	P	O	A	O	L	I	E
U	H	E	S	I	O	D	A	A	P	I	H	K	S	E	L	M
E	E	R	T	T	N	M	A	N	J	N	I	K	E	D	E	E
D	K	G	S	L	I	B	I	G	E	N	A	R	N	N	Č	R
I	L	E	N	I	B	L	G	R	O	H	Š	E	E	E	I	E
S	Š	B	R	I	K	S	A	A	E	V	F	T	K	M	R	L
O	A	T	E	N	M	F	L	J	L	L	A	H	A	E	O	P
N	O	T	A	L	P	E	I	T	E	A	E	I	C	J	T	E
E	F	R	L	L	V	H	L	Č	R	G	V	R	I	G	N	K
G	F	E	A	O	A	O	E	F	E	E	E	O	P	H	R	I
T	A	N	R	T	V	R	J	L	G	M	B	R	A	U	R	V
N	K	U	S	M	E	R	K	A	T	O	R	L	K	Z	U	I
E	B	U	S	N	I	K	R	E	P	A	E	S	A	N	J	J
R	E	V	U	H	E	V	I	S	A	J	D	E	T	S	R	E

ЗАНИМЉИВОСТИ

Ејнцелов водопад – највиши водопад на свету



Један од најбољих начина да се открије нешто величанствено јесте случајно на то налетети док тражите нешто друго. Тако је било и са Кристифором Колумбом и његовим открићем новог света . А такво искуство је имао и Џими Ејнцел, пустолов и амерички пилот из Првог светског рата.

Један пилот је у потрази за златом у густој џунгли Венецуеле открио највиши водопад на свету.

Године 1935. Ејнцел је претраживао велику венецуеланску висораван Аујан, у намери да пронађе реку. Неколико година раније о тој реци и о вртоглавој количини злата коју садржи говорио му је стари трагач за златом, па отад није престајао да је тражи. Гледајући из свог двокрилца, Ејнцел је видео многобројне потоке који су се обрушавали са ивица висоравни и губили се доле у прашуми.

Извор водопада – касније Ејнцел и његова пратња разрешили су енигму одакле долази вода у овај водопад. Пукотине и вододерине на висоравни која прекрива површину од 770 километара квадратних скупљају воду од обилних киша (7620мм годишње) и избацују је низ водопад који се слива у реку Чурун.

Ејнцелова тврдња да је пронашао највиши водопад на свету потврђена је тек 1949. године кад је експедиција коју је предводила Рут Робертсон исто доказала. Иструменти који су постављени следећих дана показали су да је водопад висок 979 метара, што је готово 18 пута више од Нијагариних водопада.

Ток, међутим, ни у ком случају није уједначен. Током кишног раздобља, из подножја водопада прска вода која натапа широко шумско подручје. С друге стране, током сушног раздобља смањена количина воде може да се расплине у маглу пре него што стигне до реке. Тада се око водопада открива велик амфитеатар који је оштро ударање воде издубило током милиона година.

Џими Ејнцел добио је своје место на географској карти, као и у књигама рекорда. Кад је Џими 1956. погинуо у авионској несрећи, његов пепео је расут изнад водопада који је по њему добио име. Његов авион, извађен је из зеленог планинског „гнезда“, данас има почасно место у музеју у граду Сијудад Боливару.

Стеван Булић
дипломирани професор географије

НАШЕ ЗДРАВЉЕ

Вежбе за кичму - приказ вежби (Никола Петрашковић, виши струковни физиотерапеут)

Болести кичме и болови у леђима спадају у болести цивилизације. Бол у леђима представља проблем свих оних чија свакодневна радна активност подразумева дуготрајно седење. У кичми се налази сто зглобних веза и свака од њих нас може болети. Услед умањене активности и предугог седења мишићи постају слаби и јављају се грчеви, бол и укоченост у леђима.

Кроз индивидуални рад са пацијентом физиотерапеут проналази адекватну комбинацију терапеутских техника, како би се дошло до дуготрајног ослобођења од болова у леђима и кичми. У борби против бола у леђима и кичми користе се технике кiroprактике, масаже, кинезитерапије, мишићна електростимулација и други третмани.

Код овог здравственог проблема примењују се следеће методе рада:

- * Терапеутска масажа леђа - примјењује код болних стања леђа и врата.
- * Кинезитерапија – научити пацијента заштитним положајима приликом свакодневних активности, вежбама еластичности и јачања кичме.
- * Електротерапија - коришћењем различитих врста електричне струје смањују се болови у мишићима и зглобовима.

Применом програма вежби пацијент може научити како да функционише на послу, да научи заштитне положаје и покрете, успостави баланс еластичности и снаге мишића, коригује лоше држање, смањи или елиминише бол и створи основу за неговање правилног држања тела и коректног хода.

Вежбе за кичму су веома важне, јер помажу очувању мишићне снаге. Због тога вам овде приказујем кратки програм вежби за кичму које смо пронашли на интернету. Могу да се примењују код разних болесних стања (сколиозе, лордозе, кифозе, цервицобрцхиални синдром...) али и превентивно како би побољшали своје здравље.

Вежбе су представљене информативно. Не можемо одговарати уколико вежбе нису прилагођене вашој појединачној болести и ако вам због њих, евентуално, буде лошије. Сваки бол тражи саветовање са лекаром и физиотерапеутом, који ће вам казати да ли смете радити вежбе и које! Дакле, обратите се своме физиотерапеуту, или лекару.

Ако кажу да смете да вежбате, сваку показану вежбу поновите десетак пута.

ВЕЖБА 1



Заузмите лежећи положај, руке поставите уз тело, длановима окренутим према доље. Подижите вратни део кичме и рамена док не осетите затезање. Руке не одвајати од подлоге.

ВЕЖБА 2



Заузмите лежећи положај, руке поставите уз тело, длановима окренутим према доље. Подижите вратни део кичме, рамена и дланове. Осетит ћете затезање између лопатица. Руке поставити што ближе телу и држати равно лактове

ВЕЖБА 3



Заузмите лежећи положај, руке поставите уз тело, длановима окренутим према доље. Подижите вратни део кичме и рамена. Дланове прекрстите и окрените према ван. Главу испружите (поглед према стропу)

ВЕЖБА 4



Заузмите лежећи положај, руке поставите као на слици, длановима окренутим према доље. Подижите вратни део кичме, рамена и дланове док не осетите затезање.

ВЕЖБА 5



Заузмите лежећи положај, руке поставите као на слици, длановима окренутим према доље. Подижите вратни део кичме и рамена, те дланове, како је показано на слици.

ВЕЖБА 6



Заузмите лежећи положај, руке прекрстите иза главе како је показано на слици. Подижите лактове како је показано на слици. Пазите да не одижете главу од подлоге.

ВЕЖБА 7



Заузмите лежећи положај, руке поставите испред главе, длановима окренутим према доље. Подижите вратни део кичме и рамена, те дланове које окрећете према горе.

ВЕЖБА 8



Заузмите лежећи положај, руке поставите уз тело, длановима окренутим према доље. Руке помичемо хоризонтално према напред док не заузмемо положај са слике.

ВЕЖБА 9



Заузмите лежећи положај, руке поставите као на слици, длановима окренутим према доље. Подижите вратни део кичме и рамена. Поглед према горе.



Заузмите четвороножни положај, како је показано на слици. Подижите истовремено супротну руку и ногу као на слици.

РЕЦЕПТИ НАШИХ БАКА: Ђокина пита

У поступку припреме који следи описаћу како сам радила, али други пута радо бих направила једну малу промену, чак сумњам да сам можда код преписивања рецепта забрљала тај део! Знате како су старије жене писале рецепте у бележнице, тек у натукницама, па понекад погађаш. Наиме, приметите, код слагања колача, да на тесто иде слој мармеладе, затим ораси, па јабуке... Приметила сам да се колач раздвајао на делу где су посипани ораси. Због тога препоручујем да се помешају са јабукама и тако заједно премажу преко мармеладе. Уколико имате вишка јабука и желели бисте припремити нешто са њима, онда препоручујем овај колач, јер сам сигурна да нећете пожалити.

САСТОЈЦИ

- 1/2 свежег квасца
- 100 мл млека
- 1 кашичица шећера
- 500 гр брашна
- 80 гр свињске масти
- 1 јаје
- 1 жумањак
- 1 кг изрибаних јабука
- 1 кашичица цимета
- 1 ванилин шећер
- 6-8 кашика мармеладе
- 150 гр мљевених ораха
- 200 гр шећера
- ГЛАЗУРА ОД ЧОКОЛАДЕ:
- 200 гр чоколаде за кухање
- 5 кашика уља



ПРИПРЕМА:

1. Квасац и шећер помешајте са млаким млеком и оставите да прокисне.
2. Јабуке изрибајте и ставите на најмању ватру, то ће трајати око 30 мин, мада не обраћајте толико пажњу на време, већ на испаравање вишка текућине.
3. У брашно додајте припремљени квасац, размекшану маст (уколико није стајала у фрижидеру, па се отопила, припазити да се охлади), јаје и жумањак. Све заједно измесите, док тесто не постане компактно и док се не одвоји од прстију.
4. Тесто поделите на три једнаке лоптице.
5. Разваљајте лоптицу на величину тепсије, чак није потребно додавати брашно приликом ваљања, јер у тесту има масти па се не лепи, једино можете изрезати вишак да поравнате странице.
6. Мало поуљите и побрашните тепсију (моја је промера 23 X 32 цм) и поставите разваљано тесто.
7. Тесто премажите мармеладом.
8. Мљевене орахе и шећер помешајте и било би добро одмах да их спојите са јабукама, ванилин шећером и циметом
9. Поставите разваљано тесто.
10. Премажите мармеладом.
11. Погледати бр. 8 чији поступак вреди и овде.
12. Поставите разваљано тесто; избоцкајте вилицом да се не дигне приликом печења.
13. Ставите колач у загријану пећницу на 180 ступњева око 20-25 мин.
14. Оставите га да се охлади.
15. Прелијте чоколадну глазуру, ставите у фрижидер да преноћи

ЧОКОЛАДНА ГЛАЗУРА

1. Чоколаду изломите и додајте уље.
2. Заједно истопите на пари.
3. Прелијте преко колача.

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

