



Излази тромесечно
Година III • Број 8
ЛЕТО 2011



БУДИЛНИК

Лист геронтолошког центра „Нови Сад“
Бесплатан примерак

**НЕУРОДЕГЕНЕРАЦИЈА –
АЛЦХАЈМЕРОВА БОЛЕСТ**

**ОСМЕХ ЈЕ ПРАТИЉА
ИСТИНСКЕ ЉУБАВИ**

**СВАКОДНЕВИЦА СТАРОСТИ
ДРАГО ЧИНГЕЛ**

**АФОРИЗМИ: ВУЈАКЛИЈА
ЗОРАН С. НИКОЛИЋ**



САДРЖАЈ:

Реч уредника	3
Отворена прва установа за смештај оболелих од деменције у Футогу	4
Стручна усавршавања	5
Интервју са Надом Милић, главном сестром установе	6
Културне манифестације у протеклом времену	7
Излет на Гучево	8
Осмех је пратиља истинске љубави	9
Републичко такмичење у шаху	11
Отворена врата	12
Гостовање Горана Тадића	12
Гостовање ГЦ “Бежанијска коса”	13
Неуродегенерација – Алцхајмерова болест	13
Ликовна азбука	15
Афоризми: Вујаклија	16
Шале	17
Судоку	17
Свакодневица старости	18
Грашак – јача кости	18
Рецепти	19

„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.gerontns.rs; *e-mail:* gerontns@neobee.net

За издавача: директор Геронтолошког центра “Нови Сад” Примаријус доцент др сци Ћорђе Петровић

Уредник: Милена Летић-Јовеш, професор

Сарадници у овом броју:

Славица Поповић, помоћник директора ГЦ; Сузана Симић, организатор стручног усавршавања;

Жељка Шош, дијететичар – нутрициониста; Лука Баљ, организатор културних активности; Драго Чингел, теоретичар уметности, Нада Периновић, организатор активности у клубовима; Зоран С. Николић, књижевник и Лепа Шуњевић; Нада Јурић, радни инструктор

Лектор: Лука Баљ

Web master: Немања Ћурић

Графичка припрема: Милош Молнар

Штампа: “Штампарија Атеље”, Сремска Каменица

Тираж: 1000 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) - . - Novi Sad : Gerontološki centar “Novi Sad”, 2009-. - Ilustr. ; 30 cm

Tromesečno
ISSN 2217-5490
COBISS.SR-ID 263658247

РЕЧ УРЕДНИКА



Ако нисте вољени узалуд ћете настојати да вас воле

Још једним врелим летом корачајући сабирамо успомене и сећања.

Она су највернији пратилац наше душе који нам, понекад, запрети и: уништењем. Али: плаветно паперје изнад наших глава и радосна бол коју у срцима својим носимо, макар она и вештачка била (оно наше одавно нас је изневерило и уморно отишло на заслужен одмор) не дозвољавају нам да пропустимо лепоту лета, ма колико врело било.

Дишемо... како је то лепо... удишемо дашак који живот значи.

Неоносталгично сећање на прошле лепоте будимо. И она маратонска серија о «Дугом топлом лету», и Џулија Робертс (по ко зна који пут) у «Мојој Африци» могу помоћи и надахнути корачање, учинити нам живот лепшим, као и ово тропско сунце, данас, изнад Новог Сада.

Мало тужни због унука који су на мору, а не овде покрај нас и кћерки, које немају времена да нас оби-лазе свакодневно, повремено ћемо се упитати:

- Шта смо то учинили да будемо толико мало вољени?

Ништа.

Ништа нисмо учинили. У ствари: чинили смо све да бисмо били вољени. Све што је било до нас. Корачали смо божији и људски закон поштујући, али опет: није нам се дало.

Природна је људска потреба за преиспитивањем свога животног пута. За самовредновањем поста-пака који су иза нас.

И сасвим су природне и логичне су самоанализе. Али: задате премисе не могу нас навести да закључи-мо друго до: љубав се, изгледа, не заслужује. Она се добија на дар.

Од Бога је, као и живот, као и срце које пумпа крв у наше жиле. Љубав нам је помагала и помаже да искорачамо и овај део пута који је пред нама.

А много је краћи од онога иза нас.

Корачајмо га зато, без мисли о томе ко смо и шта смо то заслужили. Дишимо светлост од Бога дату.

Светлост смо и у њој уживајмо.

И у овом врелом лету Господњем, 2011.

Радујмо се и не заборавимо: живи смо!

Од тога вам више пожелети не могу.

Ваш уредник

ОТВОРЕНА ПРВА УСТАНОВА ЗА СМЕШТАЈ ОБОЛЕЛИХ ОД ДЕМЕНЦИЈЕ У ФУТОГУ

Међу најтежим облицима болести које погађају стару популацију јесте деменција и њен посебан облик: Alzheimerова болест. Како у Србији не постоје адекватне установе за целодневни и трајни смештај оболелих од ове тешке болести, изградња новог објекта у Футогу намењеног оболелима – има посебан значај. Објекат је изграђен захваљујући разумевању и финансијској подршци Министарства за социјалну политику које је, у изградњу објекта уложило седам милиона динара и Града Новог Сада, чија подршка износи 20 милиона динара (укупно: 27 милиона динара финансијске подршке изградњи новог објекта Геронтолошког центра «Нови Сад» у Футогу). Министар рада и социјалне политике, Расим Љајић и градоначелник Новог Сада, Игор Павличић, свечано су отворили нови објекат у Футогу, 20. јуна ове године. У том објекту, површине 420 квадрата, обезбеђен је смештај за 26 оболелих особа, што представља значајну помоћ њиховим породицама. О оболелим се најчешће брину брачни другови и сами остарели и оптерећени болестима. Стручна обученост запослених за правилан третман оболелих, унапредиће квалитет њихових живота. Капацитет објекта не задовољава потребе (много је више оних којима су оваква нега и смештај потребни од капацитета овог објекта и могућности наше Установе). Процењује се да у Србији има око 200 хиљада оболелих од ове тешке болести (50% свих деменција јесу њен посебан и најтежи облик: Alzheimerова болест која погађа најстарију популацију).

Свечаном отварању објекта присуствовали су и корисници наше Установе, запослени радници и гости.



СТРУЧНА УСАВРШАВАЊА

У периоду април–јули 2011. различитим облицима екстерне едукације присуствовало је 54 радника Геронтолошког центра „Нови Сад.

Тринаести пословни тренинг на тему „Континуирана едукација за директоре и менаџере у јавном сектору“ одржана је у априлу месецу, у Кладову. У име Геронтолошког центра „Нови Сад“ едукацији је присуствовала Славица Поповић, помоћник директора.

Током тренинга, у оквиру секцијског рада (делатност социјалне заштите), са представницима надлежног министарства, обрађене су следеће теме: Израда подзаконских аката потребних за спровођење Закона о социјалној заштити, Реализација Одлуке о мрежи установа социјалне заштите за смештај корисника и Актуелности у вези са финансирањем.

Медицинске сестре и здравствени техничари су учествовали на различитим облицима континуиране медицинске едукације, као што су: И Конгрес Савеза здравствених радника Војводине на тему „Матичне ћелије – корак у будућност“ у Бачкој Тополи, И Симпозијум Дома здравља „Нови Сад“ под називом „Корак ближе кориснику“, курс под називом „Примена алтернативних техника у превенцији и лечењу“ у организацији Савеза здравствених радника Војводине, Симпозијум стоматолога и сарадника с међународним учешћем у Новом Саду. Лекари наше Установе присуствовали су курсу на тему „Неуролошке болести у трећем животном добу“, у Београду, који је организовао КБЦ „Звездара“, као и на курсу под називом „Ризици и превенција у медицини рада“, у организацији Завода за здравствену заштиту радника Нови Сад.



Почетком јуна радни терапеути и аниматор Дневног центра имали су прилику да учествују у радионици на тему „Израда калупа за изливање глине и изливање предмета према уређеним клупама“, у Геронтолошком центру Бачка Паланка.

У оквиру интерне едукације намењене здравственим радницима у јуну месецу преко 70 здравствених радника је присуствовало стручним састанцима, на којима су своје радове представиле медицинске сестре Снежана Младеновић и Браниславка Срећо.

ИНТЕРВЈУ СА НАДОМ МИЛИЋ, ГЛАВНОМ СЕСТРОМ УСТАНОВЕ



О едукацији медицинских сестара и физиотерапеута Геронтолошког центра „Нови Сад“ брине Нада Милић, главна сестра Установе, док едукацију комплетног здравственог особља одговорно прати др Тајана Николић, руководилац радне јединице Здравство. О томе шта све подразумева едукација медицинског особља, која је по закону обавезна, сазнали смо из разговора са Надом Милић.

– Сваки здравствени радник, да би самостално радио, поред дипломе стручне школе, положеног државног испита и држављанства Републике, мора имати и лиценцу која се добија на сваких седам година. Да би лиценцу добио, односно да би она била продужена, радник сваке године мора да сакупи 24 бода. Бодови се сакупљају на едукацији унутар Установе и едукацији изван Установе – то су тзв. интерне и екстерне едукације, и на свакој од њих радник годишње скупља по 12 бодова. Интерне едукације воде Наташа Дрча и Сузана Симић. Ми као радници пишемо радове, шаљемо их на акредитацију у Здравствени савет Србије, који одобрава акредитације и одређује бодове, а ми држимо предавања унутар куће на основу тих радова. Радник добија бод на основу одслушаног предавања, а предавач добија више бодова – објашњава госпођа Милић и прелази на тему екстерних едукација – Сви здравствени радници су чланови неког удружења ван Установе, за које се плаћа чланарина. Лекари су, по правилу, чланови Српског лекарског друштва, а сестре чланови Савеза здравствених радника Војводине. Та удружења организују едукацију својих чланова и шаљу њихове радове у Здравствени савет Србије. На тим едукацијама предавачи су претежно лекари и виши образовни кадар, који нам преноси нова знања из наше струке. За сваки одлазак на семинар, радник добија сертификат којим се потврђује његова присутност на предавању и на коме пише број бодова. Оригинали сертификата остају код радника, једна копија остаје у досијеу радника у фирми, а друга се шаље у Комору лекара, односно сестара. Те коморе, дакле, имају евиденцију о сакупљеним бодовима стручних радника. Ове године су наши радници већ успешно сакупили око деведесет процената потребних бодова на интерним и екстерним едукацијама. Да би организовали што успешнији процес сакупљања бодова, основали смо, на нивоу Установе, Удружење сестара у геријатрији, преко којег радимо акредитације. Радове пишу наши лекари, а ми их шаљемо у Здравствени савет Србије. Не морамо, дакле, ићи у друга удружења.

Нада Милић нас обавештава и о семинару који ће се ускоро одржати на иницијативу директора наше Установе:

– На предлог директора Геронтолошког центра „Нови Сад“, доц.др Ђорђа Петровића, а у сарадњи са Здравственом заштитом, у септембру ће се одржати семинар на тему : „Улога, значај и перспективе развоја здравствене заштите старих и одраслих лица у установама социјалне заштите у АП Војводини, системска решења и остваривање функционалне интеграције здравствене и социјалне заштите“. Предавачи и теме њихових излагања на овом семинару биће следећи: доц. др Ђорђе Петровић – „

Стоматолошко-ортодонтски третман у старијем животном добу“, проф.др Јован Вукадинов – „Старост и старење“, проф.др Драгомир Дамјанов – „Улога ендоскопије у дијагностици и терапији акутног масивног крварења из горњих партија гастроинтестиналног тракта у одраслих и болесника старије животне доби“, проф.др Ксенија Бошковић – „Геријатријска рехабилитација“, доц.др Матилда Војновић – „Значај интегрисане социјалне и здравствене заштите старих са посебним освртом на дуготрајну заштиту по концепту Европске уније“, проф.др Чонгор Нађ – „Унапређење квалитета живота оболелих од мултипле склерозе“. Ваља нагласити да је семинар посебно намењен здравственим радницима у установама социјалне заштите, мада су, наравно, позвани и радници из других установа.

Наша саговорница закључује разговор одговором на питање о циљевима свеукупног процеса стручног усавршавања здравствених радника:

– Одлазећи на семинаре стичемо нова знања из области којима се бавимо, а тиме се уједно подиже ниво здравствене заштите, у нашем случају, наших корисника.

КУЛТУРНЕ МАНИФЕСТАЦИЈЕ У ПРОТЕКЛОМ ВРЕМЕНУ

У протеклом времену имали смо низ лепих манифестација.

Једна од њих је посета Српском народном позоришту у Новом Саду. Сви који су желели, молгли су једанаестог маја ове године, присуствовати изведби опере Дон Ђовани, Волфганга Амадеуса Моцарта, коју је на сцену поставио аустријски редитељ Паул Флидер. Либрето написао Лорензо да Понте.

Оркестар и балет СНП у Новом Саду, Дечији хор «Бајићеви славуји», изузетне глумачке креације и анђeosки гласови – заслужују све похвале.

Слуга Дон Хуана, Лепорело (оперски певач, Горан Крнета) веома је упечатљив лик, као и Дон Ђовани (Дон Хуан – идалго), те гувернер Комтур (Бранислав Јатић), његова кћерка Дона Ана (Сања Керкез), Дона Елвира–дворска дама (Јелена Кончар) Мазето, сељак (Жељко Р. Андрић); његова вереница Церлина (Сенка Недељковић) и други – пленили су – како гласовима тако и глумом.

Сви су, без изузетка, били величанствени: висококвалитетним гласовима, сјајном глумом, али и веома лепом костимографијом (Мирјана Стојановић–Маурич). Тоалете младих оперских дива оставиле су снажан утисак на публику.

Недељу дана касније, тачније осамнаестог маја, гледали смо балетску поставку Дон Кихот, кореографа и редитеља Ђуле Харангоза, изведена под диригентском палицом Микице Јефтића.

Хор и оркестар СНП у Новом Саду, као и балетски ансамбл истог позоришта, ученици Балетских школа из Новог Сада и Панчева, те статисти – изванредне су креације које ће остати упамћене.



Креативним изведбама, младе балерине, као и главни ликови: Китри (Јелена Лечић Колчерију) Дон Кихот (Слободан Нинковић), Санчо Панса (Ранко Лазић); те ликови Мерцедеса, Еспаде, Амора и других – допринели су несвакидашњем доживљају .

Обе представе, опере и балет, потражене су громогласним аплаузом и овацијама публике.

Веома сам срећна што сам присуствовала овим догађајима и дуго ћу их памтити.

Богатству наших доживљаја, у претходном периоду, допринело је и гостовање Културно-уметничког друштва «Исидор Бајић» из Новог Сада, као и дружење приликом посете корисника Геронтолошког центра «Чукарица» из Београда. Комбинација фолклорних елемената са хумором, резултирала је посебним задовољством свих присутних.

У јуну је организован и излет у фрушкогорске манастире. Посетили смо Крушедол, Старо Хопово и Ново Хопово. Одушевљени тишином, миром и лепотом природе, а посебно хладном изворском водом и чистим ваздухом – доживели смо изузетне тренутке.

Даница Богдановић

ИЗЛЕТ НА ГУЧЕВО

Живот пензионера није једноличан и монотон, као што неки мисле. Мирни пензионерски дани обогаћени су бројним активностима и сусретима са другим клубовима. На један такав сусрет клубова пензионера Србије, организован крајем јуна, кренули су чланови Клуба пензионера „Ново насеље“, те чланови Културно-уметничког друштва „Исидор Бајић“, фолклор, солисти, група певача и оркестар.

Запутили смо се, у раним јутарњим часовима, преко Фрушке Горе. Високи листопади, са обе стране пута, укрштали су гране, док је Иришки венац притискао плаво небо над нама. Тај пејзаж изазвао је емоције и осећај блаженства, улепшао јутро, сједињујући путнике у аутобусу са природом окол.

Спуштајући се низ планину, прошли смо Руму, Сремску Митровицу, Шабац... и са песмом на уснама стигли до одредишта: Бање Ковиљаче. У ресторану Клуба пензионера поздравили су нас љубазни



домаћини. Одморили смо се ту, уз ручак. Ускоро су нам се придружили и чланови осталих Клубова Србије: пристизали су наши вршњаци из Београда, Лознице, Шапца, Љубовије, Бијељине, па чак и из Вуковара. Скупту је присуствовало више од стотину гостију. Наш концертни програм, планиран за ту пригоду, садржавао је народне игре и песме из Србије. Присутни су га топло дочекали и поздравили аплаузом. Заиста је било величанствено.

Наше импресије са тог скупта допуњава излет на Гучево.

Водич је био љубазни домаћин који је кренуо са нама пружајући потребне информације. Стрим серпентинама грабили смо ка врху. Споменик јунацима Поцерја, из Првог светског рата, и свеж планински ваздух дочекали су нас. Прелеп видиковац открио је врхове Цера и Поцерје–места битака на којима је српска војска поразила аустроугарске противнике и протерала их преко Дрине. О свему томе говорио нам је и наш домаћин–водич. Излет на Гучево обогатио је и скромно историјско знање.

Праћени хладним ветром, вратили смо се назад у Бању Ковиљачу и ту смо се опростили од домаћина.

По повратку пребирали смо по својим утисцима, преплављени различитим осећањима: од топлог дочека домаћина, неизвесности коју је у нама изазивао велики успон на путу за Гучево, па до величанствене и неспутане слободе и усхићености птица, које шире крила небеским висинама, коју смо осетили на врху планине.

И није случајно да је организатор изабрао баш ову бању као место дружења пензионера.

Помало уморни, али срећни, испуњени радошћу и распевани – стигли смо у Нови Сад.

У Новом Саду, 4. јула 2011.

Лепа Шуњевић, члан Клуба пензионера „Ново насеље“

ОСМЕХ ЈЕ ПРАТИЉА ИСТИНСКЕ ЉУБАВИ

У Геронтолошком центру «Нови Сад» живе Младен Кобиљски, осамдесет и осам година, месар; његов брат Лазар Кобиљски, деведесет година, кројач и њихова сестра Верица, те Младенова супруга Загорка (Зага)... Срећна и дуговечна породица и у дубокој старости дели љубав, пажњу, речи и загрљаје]

Када дође време у којем дужи део животног пута пратите у ретровизору, а онај краћи, испред – сагледавате неким другим очима, с лакоћом разумевате причу Младена Кобиљског, представника угледне породице Кобиљских, чији су деда и баба (очеви родитељи) имали 9 синова и 3 кћери.

Данас је Младен Кобиљски (88 година) корисник услуга Дома пензионера «Бистрица» на Новом насељу.

У Дом је стигао, каже, јер није желео остати сам, у стану из којег је морала отићи његова, тешко болесна супруга Загорка (Зага) са којом је провео 66 година.

На моје питање:

- Ко је кога трпио све те године?– одговарају:
- Једно друго.

Без речи и коментара, посматрам старца који, с посебном пажњом и нежношћу, милује постељину болесне и готово непокретне супруге, смештене на петом спрату једног од наших највећих и најлепших домова.

Очитавам му благост и топлину којом је у деценијама иза себе, волео своју жену и, с неверицом, питам:

- Да ли сте је увек овако волели?

Прекорева ме погледом и уз осмех одговара:

– Питате да ли сам грешио?! Не, нисам грешио... Имао сам само мекано срце и нисам могао да одбијем...

Смејемо се све троје и настављамо причу о животу, у којем је лепо контактирати са много жена, али волети своју, једну и једину, коју никада не пожелиш поделити, никада опсовати, а камоли ударити; жену која не верује пријатељима који те оговарају и пријављују, која је мајка, коју поштујеш и цениш толико да јој се никада не усуђујеш признати грешку.

Поштујући и ценећи је – успеваш сачувати заједницу и на пиједестал животних вредности уздићи породични живот, као највиши облик земаљске љубави.

У том и таквом односу међупоштовања, топлине и љубави – стасала су два сина Загорке и Младена Кобиљског, родило се четворо унучади и двоје праунучади, оправдавајући и опраштајући све грешке настале на путу који Младен сада сагледава у ретровизору.

Истичући шта је најважније за човека, Младен се од љубави не удаљава.

– Најважније човеку је – каже – да воли оно што ради, да воли и цени свој посао, да ужива у њему. Ако жели постићи успех у послу, не сме се ограничавати временом! Нисам радио осам, већ 12 и 14 сати дневно!

Дакле, поред брака који је за њих све био светиња, и посао је био: љ у б а в.

Радио је Младен и у државној фирми («Венцу» који је после постао «Неопланта»), али и као приватни предузетник се искушао у месној индустрији Кобиљских, која и данас успешно послује, као стара фирма, у Каћу. Удруживање са Словенцима није представљало најбоље решење, али то је сада брига потомства. Младенова брига јесте да сачува осмех на лицу своје супруге, боравећи у њеној близини. Његови дани теку између 4. и 5. спрата Дома пензионера на Новом насељу, где се налази његов апартаман и соба супруге, крај које проводи већи део дана. Она осећа потребу за њим.

И након 66 година брака они нису истрошили своје речи, као ни своја осећања.

– Буди ту... Не остављај ме саму – речи су упућене њему, иако синови долазе свакодневно.

Уз њу је, од своје двадесет и прве... Срећан је што још увек дише и што је, уз њега, сачувала осмех.

Од њега, две године старији, брат му, Лазар Кобиљски, живи своје старачке дане, такође ту, у нашој Установи. У истом објекту, живе 4 члана породице Кобиљски: два брата (Младен и Лазар) и њихова рођена сестра Вера-Верица, те Младенова супруга Зага. И Лазарова супруга Живанка, до скоро је била ту. Нажалост, није дочекала закључивање овог броја «Будилника».

Уредно, и с љубављу посећивани и пажени од својих потомака, синова и кћери, који су и сами већ у шестој или седмој деценији живота, као и од унучади и праунучади, ова два брата и сестра им, одлучили су старост провести ослањајући се на квалитетну здравствену заштиту и у друштву вршњака. Једни с другима, једни уз друге лакше живе старачке дане, евоцирајући и поштујући успомене и сећања, негујући љубав и пажњу које – никада довољно.



Осећају велику потребу да буду заједно што дуже времена. И унуци који их често посећују показују велику жељу да буду са њима.

– Осмех је пратила истинске љубави – помислих .

– Оно што је лако и истинито не може да боли – прочитах у исповести ових једноставних људи, који су волели свој посао и своје жене.

Зато су њихова деца насмејана и када тугују.

Милена Летић – Јовеш

РЕПУБЛИЧКО ТАКМИЧЕЊЕ У ШАХУ

Жао ми је што не знам играти шах. Али – то ми не смета да с великим нестрпљењем ишчекујем резултате такмичења, пратећи игру: „Да ли је тај потез у реду? Шта сад?“ запиткујем Горана.

Посматрамо их: њихове руке... потезе, стрепећи...

Не знам да играм, али знам да се радујем. Радују се и играчи, као и Горан Савић који сваке године са нама дели радост.

Наиме, у РЈ „Клубови за стара и одрасла лица“ делује и шах-секција.

Током године организују се шах турнири. Сви су значајни и веома посећени. Шах-лига клубова је, ипак, нешто посебно. Лига се игра у два првенства: пролећно и јесење. У сваком првенству има девет или десет кола у којима учествује исто толико клубова. Такмичење траје дужи временски период, а по завршетку и коначном пласману екипе добијају пригодне награде: пехар и признања. Победник шах-лиге стиче право учешћа на републичком такмичењу под називом Српска лига трећег доба у шаху која се одржава сваке године у месту победничке екипе.

Давне, 1996. један од покретача Српске лиге трећег доба у шаху био је и Геронтолошки центар „Нови Сад“, односно руководиоца РЈ „Клубови за стара и одрасла лица“, магистар Весна Матић.

Ове године, 25. маја, домаћин већ традиционалног, петнестог по реду, републичког такмичења био је Клуб за стара и одрасла лица Геронтолошког центра у Зрењанину.

Нашу Установу представљала је шах-екипа Клуба „Ново насеље“ у којој су били: Ференц Олах, Љубиша Кузмановић, Радован Марковић, Михајло Керезовић, те Матија Ракић, као резервни играч и Ђорђе Матић (резерва и капитен екипе).

На овогодишњем такмичењу учествовало је 11 екипа које су представљале геронтолошке центре из: Панчева, Суботице, Јагодине, Шапца, Новог Београда, Ниша, Параћина, Новог Бечеја, Врбаса, Зрењанина и Новог Сада.

Екипа Клуба за стара и одрасла лица „Ново насеље“ пласирала се на треће место и то само за пола поена мање од другопласиране екипе.

Важно је напоменути да је екипа Клуба „Ново насеље“ учествовала три пута на истом такмичењу, док је екипа Клуба „Прва војвођанска бригада“, као победница турнира, нашу Установу представљала 12 пута на републичком такмичењу.

Пласмани наших екипа углавном су врхунски, па није ни чудо да нас понесу емоције када играчи који нас представљају покажу вредност и квалитет рада и богатство садржаја у клубовима чији су чланови.

Довољно је само слушати, током путовања, са колико љубави и енергије они причају о својим клубовима и такмичењима.

Ми смо задовољни, надам се и ви!

Следеће године путујемо у Панчево!

Нада Периновић, организатор активности у клубовима

ОТВОРЕНА ВРАТА

У суботу, четвртог јуна, у Дому пензионера «Бистрица» на Новом насељу, одржана је манифестација «Отворена врата».

У интервалу од 12х-13х и 30 минута представљена је укупна делатност Геронтолошког центра «Нови Сад».



ГОСТОВАЊЕ ГОРАНА ТАДИЋА

У уторак, 21. јуна 2011. у 10х, у Дому пензионера на Лиману I, гостовао је кантаутор, композитор и песник, Горан Тадић.

Корисницима Геронтолошког центра «Нови Сад» представљена је нова збирка љубавне поезије објављена под називом «Сатенски стихови».



ГОСТОВАЊЕ ГЦ “БЕЖАНИЈСКА КОСА”

О посети запослених и корисника услуга Геронтолошког центра “Бежанијска коса” из Београда најбоље говоре фотографије које ће трајно сведочити о изузетно лепом сусрету.



НАШЕ ЗАРАВЉЕ НЕУРОДЕГЕНЕРАЦИЈА – АЛЦХАЈМЕРОВА БОЛЕСТ

Старећи – мозак се мења. Већина људи примећује да, повремено, има проблем са памћењем. Свако заборављање се не може сматрати деменцијом, али на свако заборављање треба обратити посебну пажњу, јер благовремена примена терапије у раној фази откривене болести је најефикаснија. «Ових дана тата не зна ко сам. Изгледа да ме не препознаје. Најмање ситнице га љуте и плаше», каже ми пријатељ, додајући забринуто: »Мислим да и не разуме шта се око њега дешава... У почетку, изгледао је као да забораван, јер је губио ствари. Онда се погоршало. Није ишао на спавање, није знао колико је сати ни где је. Сад је изгубио и контролу над цревима, треба му помоћ: да једе и да се обуче. Не могу то да издржим.» Ћутим. Размишљам о оцу свога пријатеља. Сећам се његових дубоких модрих очију којима нас је могао уверити у све. Белих, негованих прстију којима је вукао потезе. Волео је играти шах. Често нам је, као деци, износио шаховску таблу, на дрвену клупу испод грожђа, у малом дворишту огрнутом виновом лозом. Мирисавка би нас чинила раздраганим, плаветнило и цвркул птица око нас: мирним и спремним за сваку игру. Чика Марко би отварао шаховску таблу и, зачикавајући нас – нудио да изаберемо: беле или црне фигуре, свеједно му је, каже, ионако ће нас победити. Он сам, а нас двоје! И, заиста: чинио би то. Већ у првим потезима неке симултанке, кренуо би према нашем белом краљу... дешавало се да нас матира након само неколико вештих потеза, уз помоћ коња или ловца... Али и ми смо, убрзо, постајали све вештији. Успевали бисмо се докопати ремија, или, макар: пат-позиције. Ни слутили нисмо да ће наш велемајстор тако брзо изгубити сјај и ведрину младалачког погледа и да ћемо га ухватити како гледа, не видећи нас, без иједног осмеха и без знака да нас препознаје, без

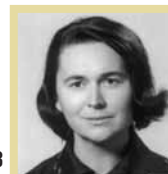
разумевања, равнодушно озбиљан и помало тужан, истовремено спреман и да срджбу артикулише на милион начина, удаљујући се, непрестано, од сваке топле емоције, па и оне према рођеном детету. «Када бисмо на време схватили да нас, управо, наши мозгови чине оним што јесмо: то како реагујемо у разним ситуацијама, у кога се заљубљујемо, чега се плашимо, чега се сећамо – живели бисмо много лакше» одговарала сам пријатељу, не знајући ни сама како бих ублажила бол суочавања са болешћу. Зна он. Али то што зна не може га ослободити бола због човека којему жели помоћи, а овај је заборавио све што их повезује, па чак и то да му је он син. На тренутак му се чини да је тата, свесно и намерно побегло, у неке нове, само њему знане светове, секући најважнију међу свим везама: родитељство. Мора се напрезати да би отерао такве мисли, јер... Зна он да се онај фундаментални аспект људске природе открива, нажалост, тек када мозгови пропадају, при напредовању деменција и њиховог облика – Алцхајмерове болести. Алцхајмерова болест је посебан облик деменције – општег губитка интелектуалних способности, која захвата око 5% 65–годишњака и 25% старијих од 85 година. Ово је болест која слама срце: почиње поремећајем памћења, напредује губитком личности и завршава се смрћу. Да ли ико зна како је њ е м у, оболелом?! Ту је он, покрај нас спремних да му испружимо руку и дарујемо срце, али то њему, очито, више не значи ништа, па чак ни толико да схвати од кога му дар и пажња долазе. У оку његовом заједничке радости више нема. Чијим ли нас то очима гледа? И кога ли у нама види? Види ли своја сећања и неко давно вече покрај реке? Боле ли га? Шта ли га више боли?! Душа или тело?! Без обзира на дилеме – једно је потпуно јасно: оболелима је неопходна помоћ за свакодневне ствари као што су облачење, јело, купање или одлазак у тоалет. Последишно: драматично се мења живот оних који о оболелима брину. Шта се дешава? Како Алцхајмерова болест напредује, нервне ћелије умиру: кора се истањује, а коморе (простори у мозгу испуњени течношћу) се проширују. Много је питања која чекају одговор. Дијагноза се обично поставља за живота, на основу клиничких карактеристика, али дефинитивно – може да се потврди тек после смрти, када се микроскопским прегледом покаже губитак ћелија и распрострањено абнормално таложење амилоидног протеина у виду малих расутих амилоидних плакова и испреплетене масе штапићастих протеина који су нормални састојци ћелије – неурофибриларна дегенерација. Истраживачки пројекти који су у току, теже да поправе дијагностиковање за живота новим неуропсихијатријским тестовима усмереним ка разликовању менталних измена у најранијим стадијумима болести од оних код, рецимо, депресије.но Делује изненађујуће чињеница да депресија и неуродегенерација иду руку под руку – али, данас знамо да пацијенти који су у тешкој депресији могу да губе нервне ћелије. Депресија, као болест, много је другачија од обичног, лошег расположења које сви повремено осећамо. Депресија је, заиста, озбиљно медицинско стање – када се лоше расположење продужи недељама и месецима. Оно превладава над свим осталим – до те мере да особе које пате пожелеле да се убију. Код њих се јављају и други карактеристични симптоми: поремећај спавања, лош апетит, лоша концентрација и памћење и губитак занимања за живот. На срећу, она је лечива, док терапија која би зауставила напредак Алцхајмерове болести још не постоји. До сада пронађени лекови нимало не успоравају развој ове, још увек нелечиве, болести. Повезивање генетских информација, разумевање веза између хемије мозга и психичких функција и сазнавање о механизмима којима се ћелије оштећују, изгледају као кораци унапред, у коначној победи над тешком болешћу. Деменција се појавила у стручној литератури далеке 1907. године. 1920. године психијатар Емил Креатлин је предложио да новоописана болест буде обележена именом доктора Aloisa Alzheimera, који је први видео и описао влакнасту структуру у нервној ћелији и презентовао случај необичног обољења коре великог мозга код госпође Аугусте Детер. Оболела је примљена у болницу у 51. години живота, а умрла је 5 година касније. Основне тегобе пацијенткиње биле су губитак оријентације у времену и простору, губитак сећања и наглашене тешкоће у писању и читању. Пред крај живота имала је свакодневне халуцинације и потпуни губитак виших менталних функција. Патохистолошка анализа показала је да је кора њеног мозга била истањена и да су постојале велике промјене, раније виђене само код старијих особа. Болест мења спољашњи омотач мозга, одговоран за меморију, размишљање, расуђивање и говор. Број оболелих се повећава, нарочито у регионима који су у развоју. Експертска група «Alzheimer international» асоцијације проценила је да око 30 милиона људи широм света болује од те болести. Го-

дишње се појави око 4, 6 милиона нових случајева. Број оболелих ће се дуплирати сваких 20 година, те ће до 2050. бити преко сто милиона оболелих.



КОРИСНИЧКИ КУТАК ЛИКОВНА АЗБУКА

пише: Персида Малуцков



ГЕМА (lat.- gemma)

У античким гемама одржао се и очувао класичан украс. Звале су се интаље угравиране у полудраго камење које произилазе из једне веома старе традиције чије порекло води од месопотамских печата. Ова минијатурна уметност одушевљава својим узвишеним ритмом, тачношћу пропорција, савршеним усклађивањем облика, утолико пре што су све те тананости рељефа које на гемама видимо остварене дубљењем као НЕГАТИВ.

Данас је гема сачувана као елемент украса код накита (дијадеме, прстење, огрице, наруквице).

ГРИФОН

ГРИФОН је фантастична митолошка крилата животиња са телом лава или змије и са главом орла. Мит о грифону настао је најпре на тлу ОРИЈЕНТА.

Грифон је често представљан и код Грка и свих азијских народа. Највише је приказиван у доба РОМАНТИЗМА.

Грифон је симбол опрезности, чувар гробова, блага и ризница. Амблем је града ПЕРУЋЕ у Италији.

Мотив грифона коришћен је као чврст декоративан украс.

У српској средњовековној уметности јавља се на текстилу, у минијатурама и као пластичан елемент у камену и металу. Среће се и на кожном повезу књига као украс.

ХИМЕРА (грч – ХИМАИРА)

ХИМЕРА је велика неман из грчке митологије– напред лав, у средини коза, а позади змај. По легенди химера је имала три главе и огњени дах којим је пустошила земље. Устрелио ју је јунак БЕЛОРОФОНТ.

Химера је назив и једне грчке колоније на северу острва СИЦИЛИЈЕ у Средоземном мору.



КОРИСНИЧКИ КУТАК АФОРИЗМИ: ВУЈАКЛИЈА

ЕТНО КУЋА

Свака кућа у Србији у којој се гомилају неплаћени рачуни за струју и телефон.

РОДА

Митско биће које вам прво ували дете, а онда вас одере до голе коже терајући вас да га облачите и храните у њеним хипермаркетима.

МУШКАРАЦ

Биће способно да се одвикне од млека, али не и од сисе

13. ПЛАТА

Плата коју добијеш после 20 месеци рада код приватника.

ЕКОНОМСКА КРИЗА

Кад ти остане много месеци на крају пара.

КЛУПА ЗА РЕЗЕРВНЕ ИГРАЧЕ

Клупица на гробљу коју окупирају бакуте за време задушница.

СМЕНА ГЕНЕРАЦИЈА

Када на бандери преко старих читуља буду залепљене нове.

ПИТАГОРИНА ТЕОРЕМА НЕКРЕТНИНА

Квадрат у центру једнак је збиру два квадрата на периферији.

ЦРКАВИЦА

Количина новца са којом не може да се преживи, али која вам не допушта ни да умрете од глади.

САХРАНА

Коначни тријумф гравитације

ПОВЕРЕЊЕ

Кад са службеног пута, ненајављен дођеш жени кући.

МИРИС ПЕНЗИОНЕРСКОГ СТАНА

Тридесет година страха од промаје.

ПАС

Месождер али у већини случајева лебојед.

ШАЛЕ

Тироћанца већ дуже време пекла савест па отишао код попа на исповед.

- Шта је сине?
- Ја сам за време рата у подруму скривао Јевреје.
- Па то је добро дело.
- Али сам им то наплаћивао.
- Па знаш како је, то кошта, трошкови су то велики.
- Али им још нисам рекао да је рат готов.

Долази Цига код доктора:

- Докторе, докторе, кашљем, немогу дисати, умирем...
- Смирите се, само полако. Реците ми, да ли је неко у вашој породици имао ТБЦ?
- ТБЦ нико никад није имао, али мој стриц у Немачку је имао BMW!

Две бабе причају о унуцима. Једна каже другој:

- Мој унук је скроз пошизо. Целу ноћ седи испред компјутера, куца по тастатури, па нешто прича компјутеру и телефон никад није слободан. Ништа неће бити од њега.

На то ће друга баба:

- Мој унук ће бити доктор или пилот.
- Откуд знаш? – пита прва баба.
- Па кад год удјем у његову собу, шприцеви свуда и он мени каже: «Баба, хајде да летимо!»

СУДОКУ

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

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

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

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

СУДОКУ РЕШЕЊА:

СВАКОДНЕВИЦА СТАРОСТИ

Герду С. (82) упознао сам у парку покрај Дома за стара лица у Улму. Беше у инвалидским колицима у пратњи неговатељице. Проуховљеног лица радознано је посматрала дечију игру и уживала у осунчаном претподневу.

Нисам одолео – започео сам разговор:

Драго Чингел:

– Госпођо С, Ваша је перспектива једноставно другачија него ли оних који позне године уживају у породичном окружењу?!

Герда С. – У времену данашњем, у Немачкој се осећа отуђеност од прородице и мој смештај у установу за стара лица је био једино решење. Недостајало је времена, жеље и могућности да се укућани адекватно брину о моме душевном и телесном стању.

– Постоји ли алтернатива монотonoј свакодневици?

Герда С. – Искусство поодмаклих година одговарајућу свакодневицу не сматра монотonoм... Свакодневни ритуали, ма колико једнолични, у окружењу вршњака имају специфичну драж. Остаје простор за машту, сумирање пређеног пута, и надање.

– У чему се осликава та драж?

Герда С. – Дистанцирати се од дневне брижности, унутарњим миром успоставити хармонију са реалношћу старости-изазов је којег радо прихватам. Спознаја да живот није само рад и обавеза, већ и свесност о појединцу и друштву-одмичу ме од баналитета и показују смислене странице свакодневице.

– И иначе?

Герда С.

– Осећам како изнова, дечијом душом, отварам просторе у којима нема места за сумњу и страх, за кајање о евентуално пропуштеном. Непокретност тела покреће дух оптимизма на чему захваљујем Створитељу и друштву коме припадам. Уживам дане какви они, заиста, јесу...

Улм, 20.07.2011

НАША ИСХРАНА

ГРАШАК – ЈАЧА КОСТИ

Махунарка која је доступна стално, ако не у свежем, онда у замрзнутом или сушеном облику, у последње време привукла је пажњу нутрициониста. Захваљујући бројним корисним састојцима грашак кости чини снажнијим и здравијим, што спречава настанак остеопорозе. Махуарке су биљке које, као што им име каже, плод „крију” у махуни. Кикирики, пасуљ, боранија, грашак, соја, сочиво, боб, леблебија, представници су ове врсте биљака који се највише користе у исхрани људи. Једна од ретких махунарки која се кува као поврће – свеж грашак – доступан је од пролећа па све до касне јесени, а у преосталом делу године, ова намирница често је на трпезама захваљујући технологији замрзавања или сушења. Грашак је одличан савезник у борби против болести јер је претун хранљивих и високовредних материја. Представља извор значајних количина чак осам витамина, седам минерала, али и влакана и протеина. Осим тога што се од њега може правити више веома укусних јела, у грашку има више материја корисних за одржавање здравља костију. Богат је извор витамина К, од којег део људски организам претвара у витамин К2, који опет активира остеокалцин – један од основних протеина костију. Уз помоћ овог неколагенског протеина молекули калцијума остају у унутрашњости кости. Због

тога је ниво витамина К2 веома важан и без њега је угрожена минерализација костију. Будући да је грашак одличан извор фолне киселине и витамин Б6 који утичу на смањење нивоа хомоцистеина, супстанце која настаје у процесу метаболизма, а угрожава нормално повезивање колагена и структуру кости, те ствара услове за настанак остеопорозе, нутриционисти истичу да требало да се на трпези нађе у просеку макар једном недељно током сезоне. Резултати једне студије показали су да је код жена у периоду након менопаузе код којих није забележен мањак фолне киселине, ниво хомоцистеина могуће смањити једноставним уносом намирница богатих овом важном киселином.

Енергетска и нутритивна вредност

Грашак спада у махунарке, поврће с најбогатијим хранљивим тварима, а у 100 г садржи око 60 кцал/250 кЈ. Богат је извор угљикохидрата (14,46 %) и влакана облика галактана, глукуронске киселине, фруктозе, глукозе и других спојева. Висок садржај протеина (5,42 %) има захваљујући квржицама у корену у којима се налазе бактерије (Бацтериум радицицола) које вежу угљендиоксид из ваудуха и претварају га у вредне аминокиселине, а потом у протеине. Уз протеине и угљенехидрате, ваља споменути масти и лецитин, супстанце важне за нервни систем. Важно је грашак укључити у исхрану ако често осећате умор јер његови нутријенти одржавају енергију унутар ћелија организма.

Лековитост

Грашак такође осигурава нутријенте који помажу у превенцији од рака, нпр, витамин Ц, који је делотворани као антиоксиданс. Витамин Ц штити ДНА од оштећења, помаже организму у борби с токсичним материјама из околине, појачава имунолошке функције и инхибира канцерогене материје у телу (нпр. нитрозамине). Бетакаротен, провитамин витамина А, којег има у грашку, такође помаже у превенцији разних врста рака и срчаних болести. Грашак је добар је изворгвожђа (10 % препорученог дневног уноса), које је потребно за изградњућелија у крви, а чији недостатак изазива анемију, умор те ослабљени имунолошки систем.

Дијететичар–нутрициониста
Жељка Шош

РЕЦЕПТИ

ЈЕДНА ВРЛО ШАРЕНА КОМБИНАЦИЈА МЕСА И ПОВРЋА

Састојци за 4 особе

150g шаргарепе	1 кашика вегете
2 кашика сецканог першуна	по укусу соли
мало уља	300g грашка
0.50l воде	600g свињског меса
200g пиринча	мало брашна



Припрема

Очистите шаргарепу и исецкајте је на коцкице. У већу посуду ставите шаргарепу и грашак. Додајте пиринач који сте претходно испрали у 3–4 воде. Ситно насецкајте першун па и њега додајте у посуду. Додајте кашику вегете и све добро промешајте. Месо исеците на мале комаде и добро га излупајте чекићем. Досолите месо по укусу. Сваки комад меса уваљајте у брашно, па слажите у подмазан плех тако да прекријете целу површину. Прeko првог реда меса распоредите поврће, а онда сложите још један ред меса. Налијте око 0.5l воде у плех, прекријте га алуминијумском фолијом и пеците око сат времена на 200°C. Десетак минута пред крај – склоните фолију да би месо добило румену боју.

