Излази квартално
Година VI • Број 17
Лето 2014

БУДИЛНИК

Лист Геронтолошког центра „Нови Сад“
Бесплатан примерак

ИНТЕРВЈУ: Љубица Вуков-Михајило, песникиња
НАШЕ ЗДРАВЉЕ: Превенција и терапија синдрома изгарања код запослених
ПУТОПИСИ: Зимски дворац у Петрограду

САДРЖАЈ

РЕЧ УРЕДНИКА **3**
АКТУЕНОСТИ **4**
Геронтолошки центар „Нови Сад“ пример добре праксе 4
КУД „Свети Сава” са гостима посетио Дом у Футогу 4
Клуб „I војвођанска бригада” победник на републичком такмичењу у шаху 5
Евакуисани из Дома за старе, у Обреновцу, смештени на Новом насељу 5
Свечано уручење награде 6
Завршен пројекат „Снагом до здравља” 7
Прослава десетогодишњице постојања ликовне секције 7
Посета клуба из Зрењанина 7
Студенти у посети домовима на Лиману и Футогу 8
Знање свима 8
У марту и јуну прослављени рођендани у свим домовима 9
Средњошколци се друже са корисницима Дома на Лиману 9
НАШЕ ЗДРАВЉЕ **10**
Превенција и терапија синдрома изгарања код запослених 10
ИНТЕРВЈУ **12**
Разговор са Љубицом Вуков Михајило, песникиња 12
ПУТОПИСИ **14**
Зимски дворац у Петрограду 14
КОРИСНИЧКИ КУТАК **17**
МАЛА ПАУЗА **20**
РЕЦЕПТИ **22**
Како направити најбоље тесто за пицу 22
ОТКРИВАМО КО ЈЕ СТАРИЈИ БРАЧНИ ПАР КОЈИ ВРАЋА ВЕРУ У ЉУБАВ **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, професор
Сарадници у овом броју: Маја Бабић, помоћник директора; Наташа Дрча, организатор стручног усавршавања;
Ружица Рајић и Љубица Убавић организатори културно-забавних активности;
Оливера Раца и Бранка Кресић, радни инструктори
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

СЕЋАЊЕ НА БОРУ ТОДОРОВИЋА

У јулу, баш када сам започела интензивне припреме за штампање овог броја „Будилника“, чула сам вест: **Бора Тодоровић,** један од оних људи којег су дочекивали узвиком: „Где си, легендо!“ – није више међу нама. Одлучих тада да у име свих који се сећају колико се радовао животу и пријатељима и како га је, као и многе његове вршњаке, обележило тешко ратно детињство- сачувам успомену на њега и у нашем часопису.

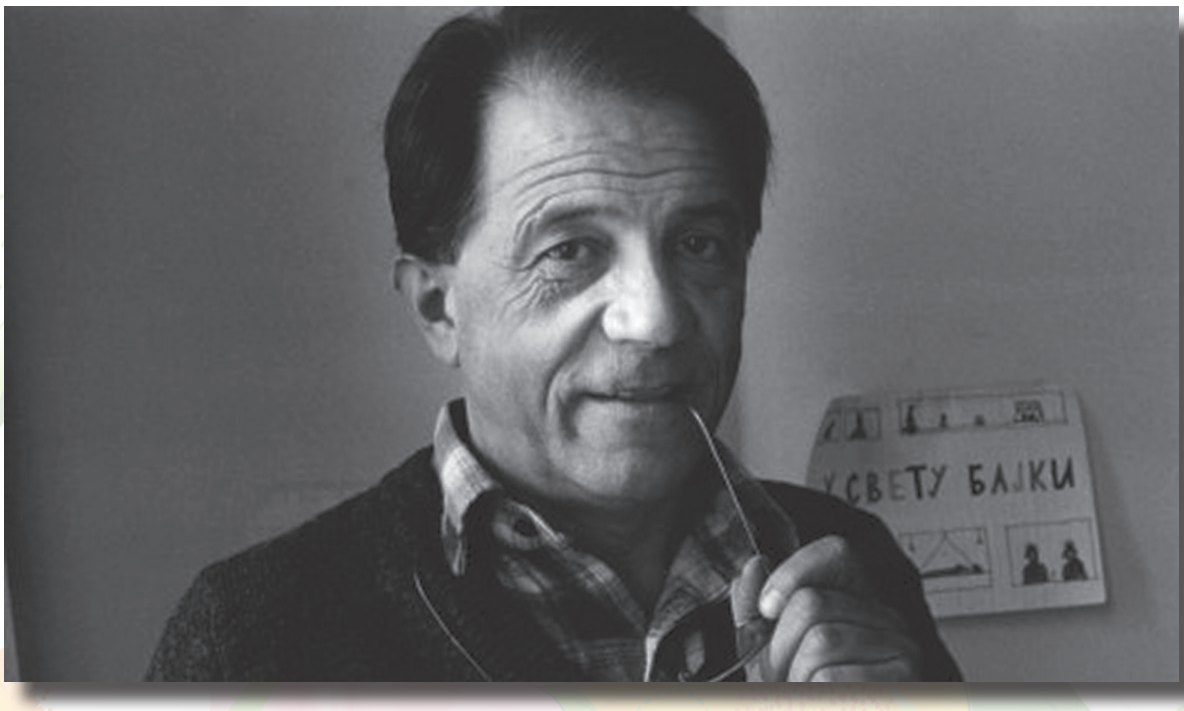
Детињство је провео бежећи преко шина и кроз улице окупираног Београда, тргујући угљем за маст, а машћу за кукурузно брашно. Од детињства се лечимо целог живота, покушавамо да преболимо сећања. Некоме то никада не успе. Бори Тодоровићу је успело.

Када је шестог јула ове године требао да полети, да отпутује у Бигово, у породичну кућу где би са својом Каролином чувао унука – десило се да је морао у болницу, на преглед.

- Нисам ни знао да имам слепо црево док ме нису оперисали - казао је увек спреман на шалу.

- Изгледао је боље од већине који га данас жалимо – изјавили су његови другови, зачуђени, после вести о Бориној смрти.

Али, ето: и то се дешава – рекао би писац, **Душан Ковачевић**, који се у **Атељеу 212** опростио од свога друга који му је био као старији брат. Многи људи у Србији су тужни: напустио их је неко коме су се радовали док су га гледали на позоришним сценама, филмском платну или малим екранима, неко ко је у овим тмурним временима, могао да донесе бар мало лековитог смеха. Осмехом је, иначе, још у детињству, покушавао да се спасе, да преживи и одобровољи судије и џелате. После је, глумећи себе и друге, играјући улоге ухваћеног дечака који стоји пред стрељачким стројем, својим осмехом утицао на нас. Сећања на дане окупације, други светски рат, глад и зиме, Бора је описивао као нешто сасвим обично и природно, нешто што се морало догодити на овим просторима- вечито ратним. Из те нужности, вероватно, родила се толика љубав која се преносила и преноси и данас, после њега. Нека му је вечна слава!



АКТУЕЛНОСТИ

Геронтолошки центар „Нови Сад“ пример добре праксе

Десетог априла 2014. нашу Установу је посетила међународна делегација у чијем саставу је било око сто стручних радника из области социјалне заштите. Стигли су из Словеније, Хрватске, Иатлија, Црне Горе и Албаније, као учесници пројекта „NetAge“ који се финансира из ИПА фонда усмереног ка прекограничној сарадњи. У Србији, као носиоци пројекта појављују се **Покрајински завод за социјалну заштиту** и **Новосадски хуманитарни центар**. Пројекат је фокусиран на пружање иновативних социјалних и здравствених услуга старијим особама како би водиле активан здрав и независан живот. Приликом априлске посете размењена су искуства добре праксе, уз помоћ руководиоца клубова, др **Весне Матић** (представила рад клубова у Клубу „Козара“ у Футогу); **Анђе Берановић**, руководиоца Дома Футог (презентовала услуге домског смештаја уз посебан осврт на рад са корисницима оболелима од деменције) и **Анђелке Бараћ**, руководиоца РЈ „Прихватилиште са прихватном станицом и дневним боравком за бескућнике“, која је учесницима пројекта представила позитивна искуства у раду са лицима која се налазе у стању акутне социјалне потребе.

КУД „Свети Сава” са гостима посетио Дом у Футогу

Двадесет и седмог јуна, Дом Футог посетили су чланови **КУД „Свети Сава” из Каћа**, са својим гостима, члановима културно-уметничких друштава који су, у Србију, стигли из **Москве и Туле** на **2. међународни фестивал фолклора**. Заједно су извели једночасовни програм (низ фолклорних игара из Србије и Русије). Са одушевљеним корисницима Дома опростили су се уз измену лепих речи о своја два народа, увек пријатељски расположена. Гости су кориснике Дома у Футогу даривали великом корпом свежег воћа.

Клуб „I војвођанска бригада” победник на републичком такмичењу у шаху

Шестог јуна, у Геронтолошком **Клубу „Кертварош”, у Суботици,** одржано је осамнаесто републичко такмичење под називом „Српска лига трећег доба у шаху”.

Првенство се играло према правилима убрзаног шаха ФИДЕ . Одиграно је по швајцарском систему, у пет кола. На такмичењу је учествовало десет екипа. Екипа Клуба „I војвођанска бригада”, по трећи пут је освојила титулу победника турнира, па је стекла право да прелазни пехар задржи у трајном власништву. Најбољи пласман у победничкој екипи постигао је **Миленко Јовановић** (четири поена у пет партија).

Друго место припало је екипи Геронтолошког центра из Лазаревца, а треће - екипи из Панчева.

Капитен победничке екипе је **Марко Ерић**, а у њој су играли и **Душан Младеновић**, **Миленко Јовановић, Слободан Бојковић и Томислав Ракић.**

Евакуисани из Дома за старе, у Обреновцу, смештени на Новом насељу

Двадесет и првог маја, Дом Ново насеље је збринуо 20 особа које су евакуисане из Дома за старе, у Обреновцу, због поплаве. Са тешко покретним лицима, одмах по прихвату, почео је да ради стручни тим Дома, као и волонтери **Весна Премић** и **Георгина Трифуновић** које су се бавиле интервенцијама у кризним стањима која су последице претрпљене природне катастрофе.

Особље Дома пензионера на Новом насељу којим руководи **Милица Туцаков**, дипломирани социјални радник, захваљује се на помоћи и донацијама које су пристигле у току велике елементарне непогоде. Многе организације и појединци су несебично притекли у помоћ страдалима и особљу **Дома Ново насеље, у мају месецу: Црвени крст града Новог Сада,.**

Клубови за одрасла и старија лица Геронтолошког центра „Нови Сад", Хуманитарна организација АДРА, Хришћанска адвентистичка црква, Новинари Радио Новог Сада, Коло српских сестара Епархије Бачке, Хуманитарни центар краљице Марије и други.

Свечано уручење награде

Петог јуна, у Дому на Новом насељу, организовано је свечано уручење награде коју је добила корисница Дома, **Марцела Банић**, на литерарном конкурсу који је седми пут, организовао **Геронтолошки центар „Срем", у Руми.**

Међу бројним учесницима конкурса, Марцела је освојила треће место и добила специјалну диплому, као и робну награду, коју су јој уручиле радни инструктори, **Нада Јурић** и **Борка Ћетојевић**. После свечаног уручења награде уприличено је дружење корисника, у организацији **Љубице Убавић**, организатора културно-забавних активности. Геронтолошки центар „Нови Сад" примио је захвалницу за учешће на овом престижном конкурсу, на којем се сваке године окупља велики број литерарних стваралаца.

Завршен пројекат „Снагом до здравља"

Након дванаест недеља завршено је истраживање „Снагом до здравља" током којег су кориснице Дома на Лиману вежбале уз подршку особља са Факултета за физичко васпитање и спорт из Новог Сада, као и физиотерапеута Дома на Лиману. Истраживање је пројектовано од стране доц. др **Марка Стојановића** са Факултета за физичко васпитање и спорт. Овај пројекат је наставак успешне сарадње Факултета и Геронтолошког центра „Нови Сад" која је започета путем реализације едукативних радионица „Фонтана здравља" у Клубовима за одрасла и старија лица.

Прослава десетогодишњице постојања ликовне секције

Двадесет и седмог маја, у **Клубу „Грозда Гајшин”**, прослављено је десет година од оснивања ликовне секције. Том приликом приређена је изложба свих досадашњих радова у различитим ликовним техникама (сликање уз помоћ оловке, туша, темпера, уљаних боја; израда предмета од глине и осликавање свилених ешарпи). У програму отварања изложбе учествовала је хорска и литерарна секција клубова. Организатор културних активности, **Ружица Рајић** уручила је признања Геронтолошког центра „Нови Сад” најзаслужнијим члановима секције. Признања за стручно вођење добиле су ликовни педагози у пензији, **Персида Малуцков** и **Вера Јојић.** Такође, признања за оснивање и допринос у раду секције уручено је **Бернадети Тинус, Младену Никшићу и Милошу Петровићу.**

Посета клуба из Зрењанина

Петнаестог маја, **Клуб „Грозда Гајшин**” и **Клуб „Ново Насеље**” угостили су кориснике клуба **Геронтолошког центра „Зрењанин”**.

У Клубу „Ново Насеље” организован је културно-уметнички програм у ком су учествовали чланови литерарне секције клубова, чланови рецитаторске секције Клуба „Пролеће”, фолклорна секција клубова и соло певачи **КУД-а „Исидор Бајић”**. Гости су, такође, узвратили и обрадовали домаћине краћим музичким програмом.

Студенти у посети домовима на Лиману и Футогу

Студенти **Природно-математичког факултета из Новог Сада** (Департман за географију, туризам и хотелијерство) посетили су кориснике Дома на Лиману и Футогу, у мају месецу. Овом приликом студенти су за кориснике припремили и извели драмски програм, након чега су организовали томболу.

Знање свима

Геронтолошки центар „Нови Сад“ посетиле су представнице стручне службе за реализацију програма привредног развоја АПВ која реализује пројекат „**Иновативни систем за унапређење знања и вештина – Знање свима“**. Пројекат обухвата развој нових програма обука који ће бити усмерени ка стицању практичних знања и вештина које могу довести до лакшег зпошљавања. Налази се на листи пројеката који се реализују у оквиру ИПА програма Европске уније. **Бранка Чорлија**, саветник директора за правне послове и **Дијана Бенка Росић**, директор пројекта, приликом посете нашој Установи, у среду, 29.јула 2014. донеле су свежа пецива и колаче, дело руку корисника пројекта - пекара, који ће, у току следећих недеља, окончати тромесечну обуку. Сличну обуку за кухаре, у оквиру пројекта, завршио је и корисник услуга Прихватне станице -дневни боравак, **Стеван Петровић**. Посластице су и упућене баш тамо – у Прихватну станицу дневни боравак и Прихватилиште. Колачи и пецива из „**Едука центра“** донети су и у Домове на Лиману и Новом насељу, чак два пута.

У марту и јуну прослављени рођендани у свим домовима

Као и до сада, у свим домовима **Геронтолошког центра „Нови Сад“ (Футогу, Лиману и Новом насељу)** прослављени су рођендани корисника уз Оливера и Гуту, песму и игру:

Средњошколци се друже са корисницима Дома на Лиману

По први пут у Установу су, самоиницијативно, стигли и средњошколци, ученици **Гимназије „Исидора Секулић“,** као млади волонтери, да би у разговорима, дружењима и мањој помоћи улепшали летње дане корисницима Дома на Лиману.

НАШЕ ЗДРАВЉЕ

Превенција и терапија синдрома изгарања код запослених

Стрес на радном месту

Готово да и не постоји професија нити радно место, у данашње време, где запослени нису захваћени доживљајем да све више напора улажу, а све мање могу да задовоље нарастајућим захтевима и очекивањима од.

Европска агенција за безбедност и здравље на раду (ЕУ-ОСХА) је, почетком априла месеца ове године, широм Европе покренула двогодишњу кампању:*„Здрава радна места за управљање стресом".* Ова агенција наводи да је учесталост стреса у вези са радним местом у порасту и да 51% запослених тврди да је стрес у вези са радом уобичајен на њиховом радном месту, а око 40% запослених сматра да се стресом не управља на одговарајући начин. Радна околина постаје стресна када је човек доживљава као претећу. Извори стреса се могу сврстати у шест категорија: стресори који произилази из природе радних задатака, понашања окружења, физичко техничких услова рада, радне улоге, лоших међуљудских односа и предиспозиције на стрес у структури личности.

Ови стресори су многобројни и веома различити, али су веома чести, могу озбиљно нарушити здравље и зато је значајно њихово посебно истраживање.

Синдром изгарања

Синдром изгарања на послу је је један од најнеповољнијих последица изложености професионалном стресу.

Чине га три компоненте. Прва је емоционална и физичка исцрпљеност. Друга је деперсонализација са негативним и циничним односом према клијентима и пацијентима, губитком осећања бриге за пацијента, интелектуализацију и физичко и емотивно дистанцирање. Осећање некомпетентности и неуспеха у послу, када се особа осећа безвредно и радна ефикасност јој се смањује - манифестација су треће компоненте изгарања.

Превентива

Психолошки потпорни систем штити човека процесом стабилизације дешавања у менталном простору и онемогућава да се деструктивни утицаји непосредно пренесу на особу тако што их она превладава кроз добро развијене базичне ослонце личности. Наводимо четири базична ослонца личности. Први и примаран јесте наше тело, други је припадање, затим мишљење и уверења (вера, нада, сврха).

Стратегије самопомоћи треба адекватно да обухватају сва четири базична ослонца.

Брига о телу

Брига о телу треба да је у свакодневном плану. Здрава и адекватна исхрана, редуковање лоших навика (пушење, алкохол, слаткиши) довешће до субјективног доживљаја веће телесне моћи. Контролисати редовно здравствено стање и санирати благовремено ситне болести.

Слободно време треба испланирати за обнављање енергије. Зато је важно поставити јасну границу између слободног и радног времена. Рекреација обухвата не само спортске активности и хобије већ и посете другим људима, дружење.

Годишње одморе користити за одмор. Имати време за одмор на дневном, недељном и месечном плану. Позитивни су ефекти смеха и хумора управцу сманивања напетости. Притом се мисли на здрав хумор а не на "црни хумор" и подсмех.

Релаксација може бити пасивна и активна. Пасивна релаксација (читање, шетање, слушање

музике, масажа) је ,такође, добра али много ефективније је активно опуштање. Његова предност је што се може упражњавати у току радног времена у кратким паузама. Прогресивну мишићну релаксацију могу увежбати сви запослени (нпр. у домовима за старе уз инструкције физиотерапеута), аутогени тренинг или вођене фантазије, уз инструкције психолога.

Припадање

Организација треба да води рачуна о неговању духа заједништва и припадања. Ривалске односе треба сузбијати, јер доприносе сагоревању.

Унутар радних јединица кроз колегијалне односе, отворену сарадњу, јасне критеријуме награђивања, тимски приступ решавању проблема, заједничке задатке, пројекте, прославе у колективу јачати тимски дух и припадност као добру превентиву.

Као вид самопомоћи сваки радник треба бити свестан значаја јаких и блиских веза са људима ван пословног окружења.

Мишљење

Врло често су аутоматске мисли, које нам се јављају када смо под великим стресом, те које доприносе сагоревању. Оне могу остати и само на нивоу мишљена а неретко се и вербализују у разговору са колегама: “Ово је немогуће, страшно, ништа нећу урадити, данас су сви катастрофални, мене свако има право да малтретира, нико нас не поштује, не знам где ми је глава, ништа ми данас не полази за руком, нашу струку сви потцењују, никад не могу своју паузу да искористим на миру, доста ми је свега” Ове реченице представљају преувеличавање, катастрофизирање и генерализовање тешкоћа у послу и честим понављањем доприносе да доживљај стреса на послу буде већи. Треба их препознавати уочавањем универзалних квантификатора увек, никад, сви, нико, ништа. Ове реченице треба ставити у реалан оквир (“овај предмет ми теже иде него иначе, смањена ми је концентрација овог тренутка, урадићу данас само два извештаја, овај корисник ми је скратио паузу за десет минута, сродници имају другачија очекивања од наше улоге, јер не знају шта је у опису нашег посла, овај корисник је није бесан на мене већ због своје немоћи виче, сада сам уморан - направићу краћу паузу и попићу кафу/прошетаћу/протеглићу се/проћаскаћу са колегиницом).

Вера, нада, сврха

Технике самоохрабривања су веома корисне у стању дуготрајне исцрпљености. То су поруке самом себи које садрже позитивне ставове према својој личности, раду, будућности, својој компетенцији. Нпр.: “заморно ми је сада да поново разговарам о истој теми са овом особом, али знам да неће одустати ако је не саслушам; осећам се слабо јер нисам доручковала и нисам дуго користила годишњи одмор- бићу продуктивнија када једем и одморим се; сада ми се чини да не могу да решим овај случај али знам колико радног и професионалног искуства имам и где све могу потражити решење”. Код техника самоохрабривања важно је прво освестити које тегобе осећамо (глад, умор, пад концентрације, љутњу према клијенту, несигурност у своју компетенцију…) и тако их лакше повезати са њиховим правим узроком. Тако нам ситуација постаје јаснија и уместо генерализоване велике непријатности сужавамо број проблема на које треба да се фокусирамо.

Сваки запослени је лично одговоран за своје стање - физичко или психичко. Посао запослених у социјалној заштити је да брину о другима и њиховим потребама. Када су захтеви посла превелики једна од последица је занемаривање сопствених потреба. Када раднике питамо: ”Чији је посао да брине о вама?” обично се збуне и у први мах не знају да одговоре. Они који се први сете да је део њиховог посла и да брину о себи самима -јесу они појединци који су свесни да ће бити задовољнији и продуктивнији ако се сачувају.

Маја Бабић, психолог

ИНТЕРВЈУ

Разговор са Љубицом Вуков Михајило, песникињом

МЛ Члан сте Клуба „Грозда Гајишин“? Како проводите време у Клубу?

Љубица Вуков: Члан сам клуба,увек када су активности и прославе,а када сам слободна долазим у клуб,где се добро осећам.

МЛ Када размишљате о данима који су прошли, о оним радно активним данима, зажелите ли да се вратите у младост?

Љубица Вуков: Са осмехом се присећам протеклог радног периода,радила сам предано по две смене ако треба,дисциплина,од говорност,пожртвованост и квалитет су красили моју генерацију.Не желим да се вратим,желим свако животно доба да живим и доживим ,онако како му приличи...била бих смешна .Поносна сам на своју доб.

МЛ Свежину, младалачки дух подржава и уметност. Ви сте песник, сликар и – књиговођа својим синовима? Шта спаја све те набројане активности?

Љубица Вуков: Поносна сам на своје сиромаштво у детињству (а у моје време сви смо и били подједнако исти) које ми је и било одскочна даска за даље, својеврсан потицај за учење, спорт, песништво, а касније и сликарство. Спорт препоручујем свим младима,он ми је дао снагу, моћ концентрације,издржљивост за све животне напоре који наилазе.Да, по занимању сам правник –економиста.Економиста ми је прва струка, а право сам после ИИ године,ванредно завршила, јер сам се морала запослити,па сам после удаје , са старијим сином,док је био мали, ишла на полагање испита.Дуго година сам радила у великој фирми (СОУР дрвне индустрије Суботица, као банкар,девизни референт. Касније као финансијски руководилац,а после као шеф рачуноводства,и најзад,као правник.Велико искуство сам пренела на моје наследнике у послу. Сада са задовољством водим финансијску и рачуноводствену политику ,,АУДИО СОЛУТИОНС ,,ДОО СУБОТИЦА која се бави разгласом и аудио снимањем концерата и других догађаја од 2005.г. Да би синовима обезбедила радна места продала сам свој стан за живота,а не да чекају на наследство после моје смрти.

Иако сам већ четири године прешла 60 у годину, осећам се здраво,разумно,испуњено и просто ми недостаје време. Чула сам много људи који кажу да им је досадно у пензији.

Уопште се не осећам тако, никада ми није досадно: моје активности су ме још више освежиле и подмладиле. Осећам да бих могла уместо 24 часа да претворим дан у 48 часова. Све те активности које сте набројали спајају се у мојој личности једне Љубице на коју сам поносна. Имам пријатеље, активности,своје песме,своје слике. Сваки дан ми је богом дан и прекрстим се са захвалношћу.

МЛ Да ли песникиње лакше подносе зрело доба (старост), него песници? Разликујемо ли се у доживљају времена које пролази?

Љубица Вуков: Да, ја мислим да. Ми жене нисмо толико оптерећене старењем. Бар ја. Никад нисам била оптерећена физичком лепотом, одувек сам важила за симпатичну девојку, пегаву, ниску.Момци се никад нису, на први поглед, заљубљивали у мене, већ касније, када бисмо разговарали,када би ми чули глас,или ме посматрали док вежбам гимнастику или неки други спорт. Спорт је свима давао харизму која је привлачила. Сада се осећам лепо, и ако старији

песници желе да разговарају ,имам увек о чему, јер сам начитана, јер пратим и читам новине...а ако су пађеници, јер им је старост донела неко разочарење у мушкости,онда их треба вратити и улити веру, да не пате,јер свако доба има своје чари. Мислим да су песници осетљивији од нас,уствари,остајем да је то ипак ,индивидуална ствар,нема правила .Свако од нас је различит, па макар имао било колико година.

МЛ Разликује ли се време у којем живимо од онога у којем смо живели када само биле младе? Шта бисте мењали?

Љубица Вуков: Свако доба има своје чари, туге, неразумевања,боли и љубави. Увек су сличне прве љубави,бракови, разводи,брига и небрига о деци.Школовање. Имала сам дивне учитеље,наставнике, професоре. Они су бринули о нама,сваком појединачно,гинули за нас, борили се, нису штрајковали. Брига им је увек била да од нас направе човека. У моје доба је било много више платонских љубави које су, такође, бивале болне, срце се цепало,осећало се да се може умрети од туге. Било је и брзих удаја,јер крв је одувек врила...Сада су девојке преузеле кормило-иницијативу. Заврше факултет,остају код родитеља. Немају, нажалост запослење, а мајка кува, пегла: оне излазе са пријатељицама у кафее. Мобилни скупи (а нема запослења) пију, богами и жестока пића... СМС – комуникација без комуникације...ако пиће удари у главу (?!) такође се то дешава са момцима, идентично, потпуно да не понављам... СМС поруке прште,без комуникације са другарима са којима седе...и онда девојка пуцне прстима, момак приђе оду на сат два...и враћају се...без обавеза...итд....Време необавезно, неодгворно, пролази, запослења и даље нема, нема породице, нема прираштаја. Гаси се нација.

Мењала бих, уопште, доста у нашој Србији. Брига за младим и паметним стручњацима, да се запосле, да дају свој допринос, да нам не одлазе, да се млади што пре удруже и да бела куга престане.

МЛ Молим Вас изаберите једну своју песму за наше читаоце

ПРЕКО ВИДИКА

..Видела сам само Сунце...облак.
Прошлост заборављају
Само они
Који немају сећање..
..И карма ме сустиже
И дедовину ће да ми врате
А црнила душе у стопу ме прате
И не знам коме руке да пружим
Верност и живот свој да одужим
Теби сам окренута истином ноћи
Снагом и моћи
Ума свести и подсвети ходим.
Песак тече у златастом сјају
Сипино мастило модрином таласе пише.
На дну звезде и бисер у шкољци завеле
Осветлеле пут ајкулама и пиранима
Што нас до костију оглодаше за трен .
..Погледом прелазим и преко видика
Надвисим глас. Надвисим стас.
Успорим корак
Успорим сјај звезда крак
Проломим еха глас
Проломим камена прасак
...Овај народ мора наћи спас...

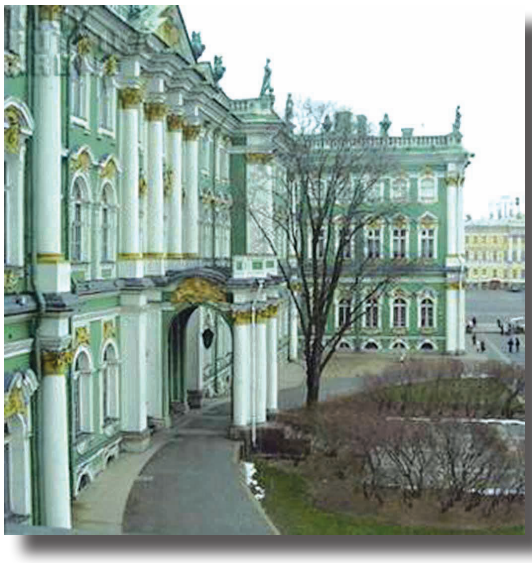
Љубица Вуков Михајило

ПУТОПИСИ

Зимски дворац у Петрограду

МАРИНА ИЛИЈЕВИЋ

Када су руски цареви закључили да имају један дворац мање него што су замислили и да све палате које поседују нису довољне за њихово уживање, одлучили су да поред реке Неве, на великом платоу, баш преко пута војне академије, сагради нешто што ће вековима мамити уздахе и аплаузе свакога, од најобичнијег просјака до великих светских владара. Те, 1762. године после 8 година градње, никла је једна од најчувенијих палата. Засенила је све палате које су постојале до тог времена. Невероватних 1.786 врата и 1.945 прозора, као и више од 1.000 просторија учинило, је да ниједна палата није могла ни да помисли да стане раме уз раме са Зимским дворцем.



Поглед кроз прозор дворца

Када кроз Александровски пролаз крочите на плато испред Зимског дворца пред очима ће вам се појавити сцена из старог руског филма где војници стоје мирно, док беле пахуље незасито падају и праве од њих беле статуе, постројени, и чекају њу, грандиозну, помало застрашујућу, али ипак највећу руску царицу. Кад се тргнете схватићете да су то само глумци који се с времена на време шетају по платоу и сликају са туристима. Призор самог дворца одузима дах. И кад је време у Санкт Петербургу сиво и тмурно - сјај Зимске палате заслепљује. Позлаћене кваке на самом улазу и мермерно степениште води далеко у прошлост

Дело је чувеног архитекте Бартоломеа Растрелија (1700 -1771.) који је саградио ову палату за кћерку Петра Великог, Елизабету. Зеленобела палата представља раскошан скуп лукова, стубова, балустрада и статуа. Дворац је бриљантан пример синтезе архитектуре и декоративне пластичне уметности. Сви детаљи на њему стварају изразито богату игру светла и сенки која доприноси величанственој појави двора..

У унутрашњости угледаћете лустере са позлатом који теже и по неколико тона. У свакој соби под је прича за себе пошто је сваки неки нови мозаик.

У најпознатије просторије у дворцу спада и Рафаелов ходник, урађен по узору на чувену Ватиканску галерију из 16-тог века. Осликалии су га Рафаелови ученици, по његовим скицама.

Детаљ Рафаеловог уметничког дела

Слике у овом ходнику представљају 48 тема из Старог Завета и 4 теме из Новог Завета. Ту је, затим, и Малачникова соба, у којој стоји огроман златни сат украшен дијамантима, који је Катарина Велика добила од свог љубавника, принца Потемкина.

Дворац је користио свим владарима од времена Петра Трећег који су га надаље украшавали и скупљали невероватне колекције уметничких дела. Петрова љубавница, Грофица Воронтсова, имала је своје одаје у великој барокној палати. Када је његова жена, Катарина Велика преузела престо, она је преузела и његове одаје и преуредила их.

Николај И Романов је живео у прилично скромном апартману дворца, а његова жена Александра је урадила већину декорација. Опремила је и чувену Малачникову собу. Александрина предивна соба касније је постала соба за састанке привремене владе Керенског.

Плафон и под

Јула 1917. привремена влада је преузела резиденцију у Зимском дворцу. Бољшевичка влада касније се преселила у Москву. Од тог времена Зимски дворац служи као Ермитражни музеј који чине укупно 6 зграда од којих је Зимски дворац највећи и најпосећенији објекат.

Један од лустера

Златни сат са дијамантима

Ермитажни музеј (Государственный Эрмитаж) тренутно има више од 3 милиона уметничких дела и са том колекцијом је један од највећих музеја на свету. Дворац је у Гинисовој књизи рекорда по броју уметничких слика. Ту се налазе дела Микеланђела, Да Винчија, Рубенса, Рембранта, Клода Лорена, Монеа, Реноара, Ван Гога, Пикаса, Родена, велика колекција Фабержеовог накита и највећа колекција источноевропског и западноазијског злата која постоји.

Изложба накита

Музеј је основао Николај Први средином 19. века како би се богате колекције руских царева могле приказати ширем аудиторијуму. Након тога се ширио док није потпуно заузео свих 6 зграда Ермитражног комплекса.

Ако некад налетите у Ст. Петербург нећете успети да прођете поред дворца а да не удјете у њега. Стоји тамо као велики магнет и привлачи. Сведочи о раскошном животу и великој моћи руских царева и богатој историји земље коју су некад звали Большая Россия.

Једна од соба у дворцу

КОРИСНИЧКИ КУТАК

ДА СЕ НЕ ЗАБОРАВИ

Зима је дошла до краја
И већ теку дани маја.
Али кренуше хладне кише
Падају све дуже, више.
Дрвеће спустило гране
Чека да сунце сване
Са листова капи падају
Као да им сузе капају
Цвркут птица се не чује
Цела природа мирује
Ни зујања пчела нема
Као да и клима дрема.
Нека нас то не чуди
Томе су узрок - људи.
Крше законе природе
Ради своје разоноде.
Поремећена је клима
У својим елементима
Па непредвидивим ћудима
Наноси штету људима:
Реке страхоте носе
И људске животе односе
Пропадају стечена блага
Ненадокнадива и драга.

ЈЕДАН ДАН У ДОМУ

Летње сунце кроз ролетне
Отпочиње нови дан
Који ће ми, сигурно знам
Бити леп и угодан.

- Шта имамо за доручак?
- Данас: сир и салама
О, каква је то дивота:
Напрост срце слама.

Шта ће бити за ручак, нећу ни да питам
Јеловник је написан, па ћу да прочитам.
За вечеру најављују сардине и лук
То највише волим: једем их као смук!

Дан ми прође у примању домске помоћи, пажње и бриге.

Уз новине, те-ве и радио, прочитам и неке књиге..

У лепом и ведром дану увек времена нађем
У пријатну шетњу до Дунава да изађем.
А када дан дође до краја знам да ме чека
Унапред спремљена постеља - чиста и мека.

Мирјана Витјук
(Нови Сад, мај 2014.)

ГЛИНЕНОСРЦЕ

НЕК ПОГНУ ГЛАВЕ БУЛКЕ
КАД МЕЂУ ЊИХ ЛЕГНЕМ
ХОЋУ ДА БУДЕМ СУНЦУ СЛИЧНА
ДА ТИ ЗАГРЕЈЕМ УСПОМЕНЕ
ДА МЕ ВИДИШ СВЕТЛОШЋУ
ДА МЕ ЧУЈЕШ УШИМА ЗВЕЗДА
КАО СТИХ НЕДОРЕЧЕН
КАО МИЛОСТ, НЕМИЛОСТИ
ГДЕ ОЧИМА ОСЛУШКУЈЕМ
САМОЋУ
КРИЛО НОЋИ УСРЕД ДАНА
УСИДРЕНО У МОМ ГЛИНЕНОМ СРЦУ
НЕ ПРЕПОЗНАЈЕ БУДУЋЕ ДАНЕ.

Марцела Банић,
2001.

ВОЛИМ ВОЈВОДИНУ

Волим Војводину
што је пространо небо краси, равнице и житни таласи,
њене утрине и зелене пучине.
Ја јој се дивим и поносна сам што у њој живим!

Волим је
више од мора, јер њу нам краси лепа Фрушка Гора.
Она се ту затекла, ко да је пред равницом клекла,
ту се изгубила, ко да се у Војводину заљубила.

Волим је
кад у њој кошава дува, она зна некад и да грува,
тада она поља чува, полен прати у сваки цвет сврати, а кад се смири, она све опраши и намири. Зими сметове ствара, тада од наноса снега брдо дочара.

Волим је
кад се ново годишње доба рађа,
кад се пролеће од зиме ослобађа
тад зелена поља постају зеленија и млађа.

Волим је
кад се у јуну све заталаса,
тад су поља пуна златног пшеничног класа,
она се њишу, ко да на пољима дишу.

Волим је
кад јесен дође, кад сазри кукуруз и грожђе,
све мирише, све зрело, набрекло се њише
и почну да падају јесење кише.

Волим је
кад зима завлада. Војводина је тад ко нека млада.
Све је равно, све је бело, пут, град и село,
ко од Бога право уметничко дело.

Волим је
од банатских дина до Дунава и његових ширина.
Усред тога зеленога мора, велелепна Фрушка Гора и бачких равнина,
Палића и његових вина, бања и свих природних благостања.

Волим
кад неко у Војводину сврати, он се доброг јела лати, црног вина, дебелих сланина, ту се једу чварци и хурке, свиње и ћурке. Поред јела и пића, ту има
од сала салчића, од бундева савијача, од мака штрудли и колача.

Волим је
зато што је прашњава и блатњава, подводна и благородна,
и што је мека кад се разлије река. Кукуруз зрели и песак врели, ноћне жетве и усеве беритетне кад комбајни жита косе, кад небу и невремену пркосе.

Волим је
зато што је она цела саткана од три дела, од Срема, Бачке и Баната,
све од зеленог и жутог злата. Она је ко велика капија, где се многи свет свија,
има разних нација и разних генерација. Зато је испред Европе за две до три стопе.

Волим је
зато што је она наша житница, наша узданица, она нас хлебом храни,
она нас од глади брани. Она је бескрај и беспуће, само равница,
шаш и ниске куће.

Волим је
зато што је наша, кад је пуна и празна флаша и кад се ради и кад се
колачима слади. Чувам је милу док жито расте у њеном крилу, и што паорске руке, уз велике
муке, никад не одступе и увек зрела жита на време са атара скупе.

Волим је
зато што је у блату, прашини и асфалту,
што хлеб од паора до млинара и пекара свој пут утире и ствара.
Поносим се што ми је при срцу мила и што ми је увек добра била.

Волим је
зато што ту живимо сви скупа, ко нека помешана трупа.
Ветрови су нас многе доселили и у Војводину да живимо определили.
Волим је што свима чини на вољу, чувамо је јер немамо бољу,
а ја се поносим сада што сам становник Новог Сада!

Божана Шимић,
чланица литерарне секције и корисница Клуба „Грозда Гајшин“

ДИВЉА

Била си дивља и слободна као мустанг,
Раскошне лепоте и виткога тела,
Косе густе, расплетене-
Све је хтела, и што није смела.

Изненада срете ту невољу своју,
Била је жедна љубави ове.
Клела се у све живо на свету
Да такве страсти нигде не постоје.

Хтео је на силу да кроти је брзо,
У корену да сече јој стабло,
Да је мења како он то жели,
Да ужива и да се весели.

Није знао неће моћи лако,
С њом се мора тихо и полако.
Стрпљења за то баш имао није
Бес га хвата, зној са лица лије.
Она неста, кад се надао није

Побеже му, исклизну из руку
Сачувати није знао ту лепоту света
Он сад цвили- к’о рањена зверка.

Катица Бабић- Цица,
чланица литерарне секције клубова и
корисница Клуба „Грозда Гајшин“

МАЛА ПАУЗА

МУДРЕ МИСЛИ И ВИЦЕВИ

- *Ономе ко не прихвата поуке, томе не говори.*

- *Образован је онај човек који има образа и богат је онај који има Бога у себи.*
  (владика Николај Велимирович)

- *Поступајте према људима као да су оно што би требало да буду, и помозите им да постану оно што могу да буду.* **(J.W. Гете)**

ИСТО

Чувала бака сама на селу 2000 оваца. Дошла новинарка да направи репортажу о томе па пита баку:

- Реците Ви нама како успевате да сами чувате 2000 оваца?
Бака:
- Па ја ти то радим целог живота, навикла сам ја на то.
Новинарка:
- А колико вам тежи једна овца?
Бака:
- Црна или бела?
Новинарка:
- Па рецимо бела.
Бака:
- 30кг.
Новинарка:
- А црна?
Бака:
- Па исто.
Новинарка:
- Добро, а колико млека даје једна овца?
Бака:
- Црна или бела?
Новинарка:
- Па рецимо бела.
- ...па... 2 литра.
- А црна?
- Па исто.
- Добро, а колико вуне од једне овце?
- Црне или беле?
- Рецимо црне.
- 3 кг.
- А беле?
- Па исто.
Прсне новинарка, вози је бака.
Новинарка:
- Па добро, која је разлика између црних и белих?
Бака:
- Па беле су моје.

Новинарка:
- А црне?
Бака:
- Па исто.

Професор: Перице, прочитао сам твој састав о мајци и он је потпуно исти као састав твог старијег брата прошле године.
Перица: Наравно професоре, ми имамо исту мајку.

Уплашени путник на Титанику: Капетане, колико је далеко најближе тврдо тло?
Капетан: 3 километра.
Путник: На коју страну?
Капетан: Ка дну.

Дође лик у теретану и пита инструктора:
- На коју справу да идем да бих привукао што више жена?
- На банкомат, он је ту испред...

Човеку већ пети пут крај главе пролеће фудбалска лопта.
- Можете ли да се играте негде другде? Упита он љутито.
- Наравно, али морате поћи с нама. Знате, ви сте нам десна статива.

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

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

РЕЦЕПТИ

Како направити најбоље тесто за пицу

За добру пицу најважније је да направите квалитетно тесто. У тесту је знање и вештина, оно по чему се мери квалитет пице. Ако сте пробавали разне варијанте и никако да вам успе направити тесто приближно ономе које праве италијански мајстори - време је да пробате наш рецепт. Пица је просторно везана за југ Италије који је познат и по производњи парадајза, стога не чуди што је парадајз неизоставан састојак сваке пице.

Потребни састојци за тесто пице

свеж квасац (величине кутије шибица)
200 - 220 грама брашна
мало уља
100 милилитара воде
со

Пазите да не премесите тесто!

Начин припреме теста за пицу

Када смо набавили и припремили потребне састојке крећемо у авантуру израде теста. Као што видите у састојцима немамо никакав спектакуларан тајни зачин ни додатак, стога је лако закључити да је за добро тесто потребна вештина израде, као и техника припремања.

Ево идемо корак по корак :

1. Размутите квасац, со, воду и веома мало уља. Веома је важно да брашно додајете у ту смесу редоследом вода брашно, а не брашно вода и да га додајете постепено и лагано месите. На тако припремљену смесу додајите брашно

2. Када сте лагано замесили све састојке оставите тесто у облику лопте да стоји око 1:30h Напомена: Јако је битно да тесто не премесите, јер ћете усупротном добити тесто за хлеб, а не за пицу. Стога месите тек толико да се све добро сједини.

3. Након 1:30h куглу нашег теста за пицу рукама развучемо (никако оклагијом или сличним алткама) у облик пице.

4. Нађите најтањи плех који имате и пеците пицу на супротној страни плеха тј окрените га наопако како би температура била највећа. Знате да у пицеријама добијете пицу у само неколико минута, а то је зато јер се тесто пече на температури која прелази 300 степени целзијуса.

5. У руку пошкропите мало уља и премажите горњу површину плеха, те онда површину поспите крупно млевеном морском соли.

6. На тако припремљено тесто развучено на плеху, додајемо састојке. Прво премажемо површину парадајз сосом, кечапом - само ако морамо. Не заборавимо да је кечап заправо америчка измишљотина и да уколико у Италији затражите кечап увредићете и њих и њихову традицију.

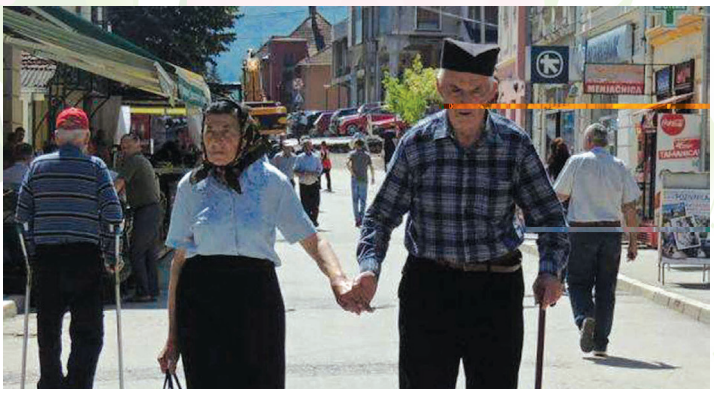
7. На намазано тесто додајемо остале састојке по жељи нпр: танко нарезану шунку, исто танке листиће свежих шампињона итд. када прекријемо површину са гљивама и шунком све то оставимо да стоји тако упаковано још сат времена. То је трик италијанских мајстора, јер тако добијамо на мекоћи теста и на хрскавости крајева.

8. Двадесетак минута пре печења укључимо рерну (пећницу) да се загрије на 250 степени целзијуса тј на максимум. Када температура досегне максимум убацимо наш плех са пицом и након четири минута печења извадимо и наредамо сир (качкаваљ или неки други) те поспемо оригано. Потом све вратимо у пећницу и печемо још 2 минута (за средње печено тесто) или још 4 минута за реш печено тесто.

9. Након 6 или 8 минута печења, пицу извадимо и спремна је за резање, те послуживање.

Откривамо ко је старији брачни пар који враћа веру у љубав

Фотографија „Љубав” коју је локални фотограф **Дејан Ђурић** забележио на улицама Ивањице постала је прави хит на друштвеним мрежама. Слика двоје зрелих људи који иду улицом држећи се за руке допада са свима. Међу њима су и познати глумци, певачи, спортисти...



Марица и Бранислав Димитријевић
Фото: Дејан Ђурић

Рецимо, **Сергеј Трифуновић**, глумац, поделио је ову фотографију са својим пријатељима, као једну од најлепших које је тај дан видео, а једна Аустралијанка написала је, у свом коментару на друштвеној мрежи *twiter* како јој је баш ова илустрација вратила веру у љубав.

Како сазнајемо реч је о **Марици и Браниславу Димитријевићу** из ивањичког села Равна гора који су у браку 53 године.: Бранислав (78) је иначе, пре две године ослепео, а бака Марица о њему брине с истом дозом љубави као и првог дана.

- Није нам лако, остали смо сами и стари на селу, деца отишла својим путем. Али лепо нам је кад смо заједно. Децо моја ако има љубави има свега - прича бака Марица која је напунила 71 годину и нема времена за одмор.

Брине о свему: домаћинство, живина, њива, али на првом месту Бранислав.

- Довољан је само топли стисак руке и већ вам је боље, знате да је неко ту да брине о вама. Заборавили смо да се волимо и поштујемо. Децо моја то је најважније! – прича Марица.

Она додаје и да јој се Бранислав увек свиђао.

- Кад ме узео била сам несигурна, размишљала да ли је љубав у питању или зато што сам била ту близу у суседном засеоку - шали се ова времешна бакица, још увек пуна позитивне енергије и животног духа.

Криво бих рекла кад бих се жалила. Дајем љубав али је и добијам заузврат. Било је тренутака и када се мало завадимо, живи смо људи, али све је то безазлено, кратког даха... Победи љубав на крају. И то је моја порука вама децо, волите се, јер љубав може да преброди све недаће – казала је за „24сата” бака Марица.

Димитријевићи имају две ћерке , четворо унучади, једну праунуку а још једно праунуче је на путу.

- Стигле нас године и Брана ми је нешто болестан, али смо срећни због деце, нека су нам здраво и задовољни, они су плод наше љубави - задовољно завршава причу Марица, јер жури да Браниславу спреми ручак, обрадоваће га, каже, његовим омиљеним јелом.

Беба Бојовић

ŠTA KORISTITI KOD NEVOLJNOG MOKRENJA?

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

BESPLATNI INFO TELEFON
0800 322-560

ABENA