



Izlazi tromesečno
Godina II • Broj 3
PROLEĆE 2010



BUDILNIK

List Gerontološkog centra „Novi Sad”

Besplatan primerak



Razgovori sa Anom Čepe i Spasenijom Habenšus

Doktori savetuju: visok krvni pritisak

Likovna azbuka: akroterij, arkada i bifora



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

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

web site: www.gerontns.rs

e-mail: gerontns@neobee.net

Telefoni: +381 21 450 266 ; +381 216 350542

Faks: +381 21 6 350 782

Za izdavača: direktor Gerontološkog centra “Novi Sad”
Primarijus docent dr Đorđe Petrović

Urednik: Milena Letić-Joveš, organizator odnosa sa javnošću

Stručni saradnici u ovom broju:

Slavica Popović, pomoćnik direktora Gerontološkog centra Novi Sad
Biljana Glišić, doktor opšte medicine
Nataša Drča, master menadžer u obrazovanju
Maja Babić, psiholog
Željka Marić, nutricionista
Mirjana Berić, diplomirani socijalni radnik
Nenad Bakaj, diplomirani socijalni radnik
Ljubica Ubavić, organizator kulturno-zabavnih aktivnosti
Nada Jurić, radni terapeut

Fotografija na naslovnoj strani: © 2009. StockXpert, Inc.

Grafička priprema: Miloš Molnar

Štampa: “Atelje”, Sremska Kamenica

Tiraž: 1000 primeraka



REČ UREDNIKA

« Svakog primite sa dobrotom i u svakome probudite dobrotu! Svakog pozovite na dobrotu. U svakome ohrabrite nadu! »

Treći broj «Budilnika» pojavljuje se uoči praznika posvećenog ženama. Uoči Osmog marta.

A ko to, više od svih: prima sa dobrotom, probuđuje dobrotu i ohrabruje nadu?

ŽENA.

Žena: majka. Žena: supruga. Žena: prijateljica.

Ko je napisao: «...u meni ima cela jedna plima reči neizrečenih...i srce bih svoje mogla poklanjati svima, a da, opet, mnogo ostane ga meni...»

ŽENA.

Zato ovaj broj posvećujem njima: ženama majkama, ženama suprugama, ženama: prijateljicama...ženama: radnicama...

Svim ženama koje rade i žive u našoj Ustanovi posvećujući joj dragoceno vreme i ulažući veliki napor potreban da se dosegne više i bolje.

Oko dve stotine spremačica i negovateljica zaposleno je u Gerontološkom centru «Novi Sad».

Njihovom požrtvovanošću život svih nas, kao i naših korisnika postao je bolji i kvalitetniji.

Osim spremačica, kuharica, negovateljica, medicinskih sestara, doktora, socijalnih radnika i psihologa - ova Ustanova ima i mnogo žena: rukovodilaca.

Svojim smislom za dobru organizaciju, svojim obrazovanjem i predanim zalaganjem - uspele su Gerontološki centar «Novi Sad» izgraditi i održati kao prestižnu Ustanovu ovakvog profila, ne samo u Vojvodini, već i u širem okruženju.

Zato ovaj broj «Budilnika» možemo doživeti, kao znak zahvalnosti svima njima i podsticaj da istraju u svom radu i zalaganju da nam život bude bolji i plemenitiji.

Hvala im!

Urednik
Milena Letić-Joveš

AKTUELNOSTI

- Nastavljeni radovi, započeti krajem 2009. godine na sanaciji i adaptaciji prizemlja stacionara Doma u Futogu.
- Raspisan tender i izabran najpovoljniji izvođač radova za potpunu rekonstrukciju dvorišne zgrade Doma u Futogu koja je namenjena smeštaju dementnih lica.
- Završena adaptacija V sprata namenjenog stacionarnom smeštaju u Domu penzionera na Novom naselju. Primljeni novi korisnici.
- Posle obavljenog nadzora nad stručnim radom u Ustanovi, krajem decembra 2009. godine, Pokrajinski zavod za socijalnu zaštitu dostavio je Izveštaj o izvršenom nadzoru u kome je konstatovano da je Ustanova dobro organizovana, da je stručni rad na visokom nivou, kao i uslovi smeštaja, ishrana, zdravstvena zaštita, usluge socijalnog rada, kulturno-zabavne, radno-okupacione i sportsko-rekreativne aktivnosti, te sadržaji stručnog usavršavanja zaposlenih radnika putem eksternih i internih edukacija.
- U zajednici sa Gerontološkim centrom u Somboru i Domom za stara lica iz Bačboršoda (Mađarska), završen je projekat “Primena sistema HACCP”, a u okviru Evropskog projekta unapređenja prekogranične saradnje (IPA) između Srbije i Mađarske. Projekat će biti finansiran iz pretpripravnih fondova Evropske unije.
- U toku su pripreme i planiranje profila kadrova za zapošljavanje putem javnih radova, koje organizuje Nacionalna služba za zapošljavanje. Naša Ustanova će se javiti na raspisani Javni konkurs za organizovanje javnih radova u 2010. u trajanju od 6 meseci. Ovo je peti put da se javljamo na ovakav konkurs. DO sada smo uspevali angažovati radnu snagu na ovaj način i realizovati sve obaveze koje iz toga angažmana proističu. Očekujemo uspeh i ovog puta.
- Započeti su radovi na instaliranju nove kompjuterske mreže, koja će povezati sve objekte Gerontološkog centra u jedinstvenu mrežu.
- Za kraj marta predviđeno je i uvođenje elektronskog kartona za zdravstvene radnike.
- U Domu penzionera Futog gostovao je folklorni ansambl “Izvorčići” koji deluje u Osnovnoj školi “Miroslav Antić”. Umetnički rukovodilac ansambla je Dragana Ugrinov. Svojim nastupom ansambl je mnogo obradovao korisnike Gerontološkog centra.

- Rotary Club Petrovaradin-Fruška gora iz Novog Sada organizovao je kulturno-umetnički program u Domu penzionera na Limanu I. U programu su učestvovali književnik Pero Zubac i kantautor Ratko Kraljević.



- Dramska umetnica Željka Jelić gostovala je u Domu penzionera Liman I. Korisnicima Gerontološkog centra “Novi Sad” predstavila se monodramom “Pohvala ludosti” Erazma Roterdamskog.



- Održane su prodajne izložbe ručnih radova korisnika naše Ustanove u sva tri Doma penzionera.



Stručna usavršavanja

12 stručnih radova naših radnika nalaze se u procesu akreditacije kod Zdravstvenog saveta Srbije. Oni će biti prezentovani u toku godine.

Osmi gerontološki kongres Srbije na temu « Za evropske standarde socijalne sigurnosti i poboljšanje kvaliteta života u starosti» održaće se u Vrnjačkoj banji tokom maja. To je najvažniji stručni skup u našoj zemlji iz oblasti socijalne zaštite. 5 radnika naše Ustanove izlagaće svoje teme u vezi sa različitim mogućnostima i vidovima poboljšanja kvaliteta života osoba trećeg životnog doba..

Trinaest radnika naše Ustanove prisustvovalo je različitim oblicima eksterne edukacije :

11.01.2010. i 12.01.2010. god. održan je seminar «Edukacija i trening za rad i ponašanje u organizaciji» u Beogradu, u organizaciji Centra za primenjenu psihologiju.

Od 21.01. do 23.01.2010. god., u Beogradu, održan je seminar za medicinske sestre i tehničare u organizaciji Ministarstva zdravlja Srbije, na temu: “Palijativno zbrinjavanje i podrška osobama koje žive sa HIV/SIDA”.

23.01. 2010. Počeo kurs «Uvod u neuropsihološku dijagnostiku» u organizaciji Centra za primenjenu psihologiju u Beogradu.

Od 27.01.2010. do 30.01.2010. godine održano je savetovanje na temu «Javne nabavke u Srbiji – praktična primena»

u Vrnjačkoj Banji, hotel «Fontana» u organizaciji Instituta za ekonomiku i finansije, Beograd.

28.01.2010. godine održana je Godišnja skupština i Prvi stručni sastanak Neurološke sekcije na Klinici za neurologiju Kliničkog centra Vojvodine u Novom Sadu.

28.01. i 29.01.2010. godine održan je edukativni kurs «Prevenција i kontrola infekcija povezanih sa medicinskim uslugama» u organizaciji Medicinskog fakulteta u Novom Sadu.

Od 1.02. do 5.02.2010. godine održano je savetovanje «Bezbednosni inženjering» na Kopaoniku, hotel «Putnik» u organizaciji Visoke tehničke škole strukovnih studija u Novom Sadu.

5.02. i 6.02.2010.god. Beogradu, u organizaciji Centra za primenjenu psihologiju, održan je edukativni seminar pod nazivom «Mobing i zaštita od mobinga».

12.02.2010.god. u hotelu «Park» u Novom Sadu, u organizaciji Medicinskog fakulteta, održan je edukativni kurs pod nazivom:«Kompresivne neuropatije perifernih nerava (kanalikularni ili tunel sindromi)

U okviru interne edukacije, održana su 4 stručna sastanka sa 4 akreditovana predavanja .Predavanjima je prisustvovalo 58 zdravstvenih radnika.

Obuka «Efikasna komunikacija sa starima» nastavljena je i u 2010.god.



KORISNIČKI KUTAK

Piše: Persida Maluckov



Likovna azbuka

A K R O T E R I J

(grčki : akroterion – vrh ili glavica) u helenskoj arhitekturi plastičan ukras smešten na vrhu ili na oba kraja timpanona (krovnog zabata).Akroterij je obično rađen u kamenu,terakotu ili metalu. Kao motiv se koristila stilizovana palmeta, lišće akanta, grufon ili čak i čovečiji lik (menade).



A R K A D A

(lat. arkus-luk) niz lukova koji počivaju na stubovima. Arkade su pronađene u egipatskom i indijskom graditeljstvu. Arkade kao niz stubova koji u prizemlju nose hram bile su otvorene kao slobodni hodnici bogato ukrašene, a ponekad su okruživale trgove ili se nalazile duž čitavih ulica. Postoje i takozvane slepe arkade koje odvajaju zidove, ali ih ne probijaju i imaju čisto dekorativni karakter.



B I F O R A

(lat. biforijum) prozor razdвоен kamenim stubićem na dva dela od kojih je svaki obrubljen posebnim lukom. Bifora se javlja u graditeljstvu vizantije, a koristi se puno u razdobljima gotike i romantike i to najčešće na svetovnim objektima, ali i na građevinama ljudi iz višeg staleža.



IZ LIČNOG UGLA

ŠTA STARI, A NE ZASTAREVA

Reagovanje na reči objavljene u «Reči urednika « , «Budilnik» br. 2 : «Čovek ne može učiniti ništa protiv toga da ne stari, ali može učiniti da ne zastari...»

Uživao sam čitajući «Reč urednika» u «Budilniku» broj 2. Izgleda da «Budilnik postaje naš časopis.: odmeren, informativan, podsticajan. Afirmiše ono što može «dodati život godinama».

Moto «Reči urednika», kao i ceo članak podstiču na razmišljanje o tome kako smo živeli i šta činimo da oko sebe proširimo pozitivnu energiju. Ako to nismo činili u mladosti i srednjim godinama teško je očekivati da ćemo se, u starosti, spontano promeniti nabolje. U starosti se, spontano, samo izoštravaju osobine koje posedujemo: bilo one dobre ili loše. Potrebno je uložiti veliki napor da bismo menjali svoju ličnost.

Prepustiti se struji vremena ili novim trendovima može da bude, čak i korisno sa stanovišta da se ne zastari. Npr. korišćenje računara, interneta, odlasci na razne priredbe, kulturno-sportske manifestacije, kao i učešće u njima. Znači: sve isto, kao i kada smo bili radno aktivni. Ali: šta činimo sa viškom vremena? Šta preduzimamo da naše okruženje bude prijatnije?

O čemu razmišljamo? Da li ulažemo napor da se menjamo? Da li se osećamo zadovoljno kad razmišljamo o okolnostima koje se menjaju brzo i veoma nepovoljno?

Na primer: glad u svetu.

U poslednje 24 godine broj gladnih u svetu povećao se sa 560 miliona na milijardu i dve stotine miliona. Svakih 6 sekundi, negde u svetu umre jedno dete od posledica gladi!

Sigurno smo nezadovoljni i drugim parametrima globalnog kretanja, jer nam kvalitet življenja opada i pored ogromnog napredovanja nauke i tehnologije. Kao da su nauka i tehnologija same sebi cilj ! Koristeći ih samozadovoljno govorimo sebi: «mi ne zastarevamo» iako starimo...a zabrinuti smo za budućnost naše dece i unuka.

Da li treba da budemo iznenađeni ovakvim kretanjima?

Svakako ne, jer to su karakteristike poslednjih dana ovog sistema stvari koje su progovorene u Bibliji. Kada ne bi bilo tako kako je - mogli bismo baciti ovu knjigu kao nevrednu. Na žalost--sve što je zapisano u toj drevnoj knjizi ili se ostvarilo, ili se, upravo, ostvaruje.

«**Da se ne zastari**»! Kako dvosmisleno zvuče te reči. Svakako sebe može da nađe u njima. Oni koji koriste savremenu tehnologiju i tekovine nauke, ali i oni koji žive po zahtevima Biblije i proučavaju je!

Čini se, kao da oni koji drže korak samo sa tehnologijom i naučnim dostignućima nemaju vremena za druge stvari, jer svakih 5 godina, pa i brže, tehnologija zastareva, a naučna dostignuća otvaraju nova pitanja, više nego što daju odgovore. Sa Biblijom nije tako. Ono što je zabeleženo između 1513.godine pre nove ere i 98.godine nove ere, odoleva i vremenu i tehnologiji. I sama naučna otkrića uglavnom idu u korist Biblije. Uvek

je ta knjiga aktuelna i savremena. Svi pokušaji da se dokaže da je ona zastarela padaju pred ispunjenjem svih proročanstava i pred naučnom tačnošću svega zapisanog u Bibliji. Koliko je, i danas, ta knjiga savremena govori i jedan poznati psiholog, koji kaže da bolji udžbenik psihologije od Biblije nije napisan - kada su u pitanju brak, porodica, maloletnička delikvencija...upute: kako steći i održati pravo prijateljstvo. A Mahatma Gandhi je jednom funkcioneru Ujedinjenog kraljevstva rekao: « Kada se moja i tvoja zemlja budu složile na temelju učenja koje je postavio Hrist u ovoj besedi na gori (ukazao je na Mateja 5.-7. poglavlja) rešićemo probleme ne samo naših zemalja, već i onih čitavog sveta!»

Ljudska i Božija mudrost ne mogu se porediti, jer Božija mudrost stari, ali ne zastareva, a ljudska mudrost brzo zastareva ne stigavši da ostari.

Prof.dr.sci Emil Tatić

Krasota

U njoj sabrano
Bezumlje devičanstva
Nežno ženstvo i nevinosti

Ona anđeoski livena
Mlekom kupana
Perom rajske ptice milovana

Zrela u svemu
Na vetru lomi se
Kao mlada slamka

Usnama
Prosipa boju trešanja
Opija se rumenilom makova

Okrajci sunca
Zgrušnjavaju se u kosi

Iz očiju
Slapovi svetlosti
Vatru mi u žudnju pretaču

U meni tri života
Strepim
Na greh da me ne navedu

O pred tolikom krasotom
Razum počinje da se muti
Pa pesnik u meni
Mora da začuti

Čedomir Šunjević

Sekcija «Ljubitelji lepe reči»

Pesma o starosti

Zašto starost nekom teško pade ?

Naročito onom koji nema nade

Da će neko naći se pri ruci

I pomoći u najvećoj mucu.

Staroj duši jako malo treba:

Više pažnje nego hleba!

Sama starost zna se da je teška.

Zapustiti starog to je greška!

Zato mladi treba da se brinu.

Koliko mogu teret da im skinu.

Mi smo stari slični maloj deci:

Omladino, lepu reč nam reci.

I Vas čeka da budete stari-

-ne dajte se: prići ć vam mladi!

Po zasluži: uvek tako ide

Svake oči to treba da vide.

Znaju stari da budu i teški:

Praštajte im na njihovoj greški!

Delač Marta

Danas će, već sutra biti prošlost

Među našim korisnicima nalazi se mnogo onih čije misli rado i često citiram i koje me podsećaju da je svaki novi dan božiji dar. Da će svako danas, već sutra-bitu prošlost i da to ne smem zaboraviti.. U ovom broju s vama delim misli i reči našeg korisnika, Stevana Kiša...

« Reči idu u vetar, a i ljudske tvorevine nisu večite, dok ideje slobode, pravde i ljubavi ostaju za sva vremena « .

Na ove reči poznatog mislioca podsetio me Stevan Kiš, prilikom jedne od mojih poseta.

« Ljudske tvorevine nisu večite... I egipatske piramide imaju rok, ali ideje NE!»



«Prošlost je osnova za moj život», kaže gospodin Kiš. «Tamu prošlost izbegavam da pamtim. Lepe stvari su mi izvor za stvaranje... Stvarajmo! Setite se reči umnijeg od nas:

Čoveče, pa ti imaš sve... Plavo nebo nad sobom...a zemlju pod nogama !»

Novu zbirku svojih pesama započeo je rečima:

«Kuća se gradi od cigle, a pesma od lepih reči. Oboje za dobro ljudi, da im ozare lica...da ih učine radosnim. Tako se stvaraju uslovi za ljubav iz koje izvire sve ostalo...»

Male šale i veliki aforizmi:

- Učiteljica u školi objašnjava gde se, u kojim to rečima nalazi slovo «Ž». Zatim traži od dece da navedu primere:
«Izvoli, Mirjana! Navedi primer...»
«Jaje» trijumfalno će Mirjana.
«Pa, dete moje..gde ti je tu slovo Ž ?» začuđeno će učiteljica.
«U žumancetu!» pobedonosno odgovori Mirjana.
- Pokuca smrt Lali na vrata i kaže:
- Došla sam po tvoju dušu. Lala se okrene i pozove Sosu:
- Soso, dušo, neko te traži!
- Trosobna kuća s pogledom bake na ulicu - prodaje se u kompletu!
- Neka žena ume živeti originalno. Ta žena je ČOVEK.
- Prijatelj ti je onaj ko o tebi zna sve... a, ipak ti ostaje prijatelj.
- Prijatelj je onaj koji dolazi kada te svi drugi napuste.
- Mladi misle da dvadeset godina i dvadeset eura nikada nemaju kraja.
- Bogat je onaj koji nije dužan. Mlad: onaj ko je zdrav!
- Slabići ne znaju praštati. Praštanje je vrlina jakih.

Čestitka za 8. Mart

Žena,
Boginja prirodne svetlosti
Koja se nikada ne gasi
Ženo
Neka ti je srećan praznik.

Ko pokida đerdane i
Od cele godine stvori dane,
A samo je jedan dan
S ljubavlju protkan, ženi darivan.

Jedno jutro nakon zime
Kad prolećni mesec stigne
Osmoga dana praznik je pravi
Žensko srce tada slavi.
Cveće ide cveću u tom prolećnom danu.

Svaka je žena lepa
Kao stena čvrsta
Buketom ruža nek'
Osmeh sa usana njenih
Kao latice srdačnosti poljupcem pruža.

To je hvala za Tvoju ljubav
Koja večno traje.
Ženo!
Majko!
Uspavanko!
Hraniteljko!
Granitna steno!
Ti si nepresušno vrelo
Ljubavi, sreće i čežnje.

Živi dugo i srećna budi
Ženo - majko,
Čuvarice doma i sreće
Tvoj topli zagrljaj ljubavi
Nijedno dete zaboravit' neće.

Čestitamo 8. mart, praznik svih žena!

Članice literarne sekcije «Ljubitelji lepe reči» GC «Novi Sad»: Emilija Jelić, Ljubica Vlah, Granica Radonić-Jerant, Borka Živanović, Jasminka Jovanović, Dobrinka Obrovski, Dušica Knežević, Rada Gajinov, Danica Nović, Draga Budimirović

Stihove članica sekcije u čestitku sastavila:

Bernadeta Tinus, članica likovne i literane sekcije



TREPTAJ USPOMENE

Nepromišlju svojom
Živote si takla
Putem gube sebe
Od pijanog sve je stakla
Mnogih sada nema
I nikada opet i nikada više
U dobu smo evo
Kad nas vetar njiše

Gordo pognute glave
I zablude puna
Priči je bez stida
Pukla stara struna
U istini nekoj
Neistina luta
Vidi kako živi
Narav jedna ljuta

Izmađu dva bola
Koji biva veći
Šta bi mi o tome
Uspomeno mogla reći
Iz uzdaha uzdah
Još po nekad sviće
Strane spomenara
Ne znam našta liče

Kad poteku misli
Retko su kad lepe
Previše ih ima
Ničim da okrepe
Dani evo teku
Kroz predele neme
Ne bejaše skupo
Prosuto nam vreme

Mihajlo Golubović

SEĆANJA DODIR

Trenutak si pesme
Bistro moje vrelo
Svaki damar srca
Nebo moje celo
Pesme moje dodir
Plavi cvet u kosi
Bistro oko dečje
Čuperak dok rosi

Malo sam ti reko
Koliko si draga
Nisam moj anđele znao
Koliko su blaga
U dušu ti stala
Let najlepšega leta
Buket šarenoga cveća
Moga doba seta

Koliko lepote
U tebi sve ima
Ne može ti reći
Nikad jedna rima
Ni stihovi puni
Napisane ode
Penušavog slapa
Najbistrije vode

Čovek zrele dobi
Kad u mladost gleda
Sećanjima mnogim
On se tada preda
Vremena lepote
Po njemu sad kiše
Vraćanje na lepo
U duši se njiše

Mihajlo Golubović



NAŠE ZDRAVLJE

ISHRANA I STARENJE

Tokom procesa starenja, smanjuje se broj ćelija koje u organizmu čoveka obavljaju svoje uloge na pravi način, i mnogi organi i sistemi organa svoje „zadatke“ obavljaju sporije.

Samim tim se mnogi složeni biohemijski procesi u organizmu čoveka usporavaju, i na taj način ometa se homeostaza (stanje ravnoteže svih organskih sistema u organizmu čoveka). Upravo zbog toga, stariji ljudi su skloniji pothranjenosti.

U šezdesetim, a posebno sedamdesetim godinama života, *čulo mirisa* je znatno oslabljeno, što u mnogome utiče na izbor namirnica. Promene u čulu mirisa i ukusa kod mnogih starih osoba uzrokuje veću želju za slatkim.



Promene u organima za varenje pre svega se odnose na smanjenu količinu pljuvačke, što u mnogome utiče na suvoću usne duplje, ukus hrane, ali i na teže gutanje. Suvoća usne duplje utiče na veću pojavu kvara zuba (karijes), kao i na bolesti desni (paradontopatija), što kao krajnji rezultat ima gubitak zuba. Gubitkom zuba ishrana starih ljudi u mnogome je otežana.

Sluzokoža organa za varenje se troši (atrofira), te se otežava usvajanje gradivnih i zaštitnih materija, pre svega vitamina B12. Promene u debelom crevu koje nosi starost, kao i smanjen unos tečnosti i prehrambenih vlakana, uslovljava i problem pražnjenja creva, zatvor (konstipaciju). Neke epidemiološke studije su dokazale da 20 do 30% starih ljudi ima problema sa zatvorom.

Smanjuje se i rad pankreasa, pa ćelije u organizmu čoveka, godinama, postaju sve manje osetljive na dejstvo važnog hormona pankreasa, insulina, što može dovesti do šećerne bolesti (diabetes mellitusa).

Srce i krvni sudovi slabije rade u starosti. **Bubrezi** se smanjuju u starosti, te je njihova sposobnost da pročišćavaju (filtriraju) krv mnogo manja, posebno za razgradne produkte belančevina.

Starenjem se povećava i količina masnog tkiva, smanjuje količina mišićnog tkiva i koštanog tkiva. **Povećanje mase**

masnog tkiva povećava rizik za oboljevanje od hroničnih bolesti. *Smanjenje mišićne mase* i mišićne snage uzrokuje slabost, usporenost pokreta i veću mogućnost povreda

Koštana masa se takođe smanjuje što povećava mogućnost za prelome kostiju. Svakodnevne vežbe pomažu da se održi mišićna masa, čvrstina kostiju i kardiorespiratorne funkcije (rad srca i pluća).

Telesna masa koja se održava u dužem vremenskom periodu je jedan od važnih znakova dobrog zdravlja. Suviše mala telesna masa, kao i gojaznost predstavljaju veliki rizik za zdravlje, posebno starijim osobama.

Hormonske promene. Smanjena funkcija mnogih hormona utiče na brojne promene u životu starije osobe. Hormonske promene uslovljavaju promene u regulaciji nivoa šećera u krvi, količine vode u organizmu, telesne temperature i telesne kompozicije. Jedna od najčešćih promena u starijih osoba je **povećan nivo šećera u krvi**. Postoji više razloga za to – gušterača (pankreas) slabije proizvodi hormon insulin koji reguliše nivo šećera u krvi, a tkiva slabije reaguju na dejstvo ovog hormona. Oko 40% osoba starosti 65 do 74 godine i 50% osoba starosti preko 80 godina boluju od šećerne bolesti, a polovina od njih nije blagovremeno otkrivena (dijagnostikovana). Uz ove hormonalne promene, čest je i *poremećaj hormona štitne žlezde*, kao i poremećaj polnih hormona.

Imuni sistem je oslabljen, te je mnogo veća mogućnost oboljevanja od zaraznih bolesti, malignih bolesti i autoimunih bolesti. Stanje uhranjenosti starijih osoba itekako utiče na otpornost bolesti i obrnuto, veća sklonost infekcijama i nekim hroničnim bolestima je uslovljena stanjem uhranjenosti starih osoba. Dodaci u ishrani beta-karotena i cinka, vitamina E i vitamina B6 preporučuju se u ishrani starih osoba kako bi se povećale odbrambene snage organizma protiv zaraznih i nezaraznih bolesti. Neke epidemiološke studije su dokazale da uzimanje suplemenata kod starijih osoba dovodi do poboljšanja imunološkog sistema ljudskog organizma.

Izmenjen mentalni status utiče na ishranu starih osoba i stanje uhranjenosti. Staračka demencija uslovljava slabije pamćenje, razmišljanje i promenu ličnosti stare osobe. Uzroci ove pojave su moždani udari, alkoholizam i Alchajmerova bolest (progresivan i nezaustavljiv gubitak mentalnih funkcija). Nijedna epidemološka studija nije dokazala da upotreba preporučenih suplemenata obolelima od Alchajmerove bolesti (holin, lecitin, antioksidanti) ne dovodi do poboljšanja i zadržavanja ove bolesti.

Upotreba velikog broja lekova kod starijih osoba utiče na apetit, promenu osećaja ukusa, pojavu zatvora ili učestalih stolica, slabosti, malaksalosti, muke.

Upotreba lekova može da dovede i do neželjenih efekata. Zbog toga je neophodno da se starije osobe, za upotrebu svakog leka, posavetuju sa lekarom, farmaceutom i nutricionistom, kako bi se upoznali na koji način pojedini lekovi utiču na stanje uhranjenosti, a samim tim i na zdravlje.

Opšte preporuke za ishranu starih osoba ne mogu se uopšteno definisati, jer je zdravstveno stanje starih osoba različito. Godine života, pol, zdravstveno stanje starih osoba, utiču na energetske potrebe, kao i potrebe u hranljivim i zaštitnim materijama.

(Nastavak u sledećem broju)

Željka Marić, nutricionista

INTERVJU

sa Anom Čepe - prvakinom novosadske opere

Rođena i odgajana u Sloveniji, u kući u kojoj se mnogo igralo i pevalo. Otac učitelj. Glas školovala u Ljubljani, Zagrebu i Beogradu, gde je i završila Muzičku akademiju u klasi profesora Nikole Cvejića...



« U ovom Domu sam produžila sebi život... Sa 90 godina sam zdrava, kao riba u vodi, hvala Bogu...to nema niko, « kaže Ana Čepe, korisnica Doma penzionera na Novom naselju.

Rođena je u Mariboru, 1919. U ovoj Ustanovi proslavila je devedeseti rođendan.

Između - između je tragala za istinom i pravdom..ljubavi nije pridavala veliki značaj.

Njena ljubav je r a d.

Pri svemu tome – uživala je i patila, tugovala i smejala se, volela i bila voljena.

Njena najveća ljubav jeste ljubav prema operi, prema muzici, prema radu koji je neposredno povezan sa muzikom i pevanjem.

«Hvala Bogu» kaže. «Ova kuća mi daje besplatne karte. Odlazim redovno na sve premijere. U Operu, mislim.

Dramu - retko gledam. Prvi put, nakon dosta godina, gledala sam dramu «Da li je bilo kneževе večere «...

Oduševljena sam viđenjem Vojvodine na sceni..I publika je bila oduševljena...Ali, moja želja je - gledati operu!

Novosadaska opera, koja deluje u Srpskom narodnom pozorištu jeste moja matična kuća. Jako se radujem što mogu dva puta mesečno da je posećujem...»

«Da li se mnogo promenila od vremena u kojem ste pevali glavnu rolu u Madam Baterfly?», pitam je.

«Oh...jeste.. ali: najbolje! Zna: nekada je Opera u Novom Sadu imala najbolji hor. Najbolji u celoj bivšoj Jugoslaviji.

Ali to se nije moglo reći i za balet, a nikako za orkestar. Orkestar je bio loš. Svirali su se marševi. Ti muzičari su školovani u Vojnoj muzičkoj školi u Vršcu! Možete zamisliti?!

A, sada? Sada je sve to drugačije. Sada su svi školovani na dobrim muzičkim akademijama.

Imaju i 7 muzičara iz Rumunije. Ja se radujem kako sada divno svira orkestar.

Balet ima i baletane i iz Rusije!

U postavljanju i izvedbi «Boema» (Đakomo Pućini) učestvovala su 4 Italijana iz Milanske Skale!

Kako je ova Opera mogla njih platiti - ja pojma nemam, ali se jako tome radujem!

Novosadaska opera sada često gostuje u Sava centru....pa nije ni to mala stvar... Svakog meseca je posećuje 7 muzičara iz Kragujevca....samo da bi slušali!

Možete zamisliti: dolaze u novosadsku Operu, a oni bi mogli ići i u Beograd- Beograd im je bliži!»

Ana Čepe ima sina, dvoje unučadi, troje prauučadi.

«Nekada se sve udavalo između dvadesete i dvadeset i pete... sada je to drugačije...ali o tome ja i ne razmišljam.» kaže.

«O čemu razmišljate, Ana? Ima li nešto što ne možete lako zaboraviti?»

«Ne mogu zaboraviti - r a t. Nikako!»

«? !»

«Da... ne mogu ga zaboraviti. Rat...rat je bio užasno svirep! Nemci su bili užasno svirepi i grubi! Mrzela sam ih!!! Svi smo ih mrzeli!A u životu nisam bila gladna, kao te četrdeset treće, četrdeset četvrte! Sneg do brade,mi zarobljeni u njemu, tamo negde u Gorskom kotaru, gde je cela jedna divizija Slovenaca stigla da bi pomogla Srbima u odbrani od ustaša...

Na kraju smo se povukli...ogromna kolona ranjenika... opet снег...»

«Da li ste vernik, Ana?»

«NE! Ja sam potpuni ateista od 1941. Kada sam čula da je papa blagoslovio Hitlerovu vojsku u ratu protiv Rusije- od tada!» kategorična je.

«Kako ste to čuli? Televiziju niste imali?»

«Jedan inteligentan i obrazovan Slovenac, vrlo obrazovan, u Ljubljani mi je to ispričao. Bio je juli 1941. Pričao mi je kada i kako je papa blagoslovio naciste za rat protiv Rusije! Užas! Tada sam se odrekla katoličke crkve! Ja sam fašizam mrzela. A papa im je vojsku blagoslovio za rat protiv Rusije. Pa to je strašno!»

Zamislila se...Trebao nam je predah...Obema.

Nakon par minuta nastavila je:

«Ja sam iz Maribora. Nemci su bili užasno svirepi, grubi, bezobrazno drski...Svi smo ih mrzeli. Svet je begao iz Maribora u Ljubljano. Tu je bila relativno pitoma italijanska okupacija. Vi znate da je Slovenija, u vreme drugog svetskog rata bila podeljena na nemački deo i italijanski deo. Trista hiljada Slovenaca, iz nemačkog dela, Nemci su transportovali za Južnu Srbiju!»

«A posle rata?»

«Posle rata? Pa zar vi ne znate? Treća Armija Koste Nađa oslobodila je Maribor. OZNA je isterala Austrijance. Svet je bio presretan! Krenuo je voz prijateljstva : Maribor- Beograd...I tako -sve do Titove smrti.»



«A papa?»

«Papa...papa je najveće razočarenje moga života. ON je, tada, takozvanim «pacovskim kanalima» bezbroj nacista, sa nekih tajnih spiskova, evakuisao u Argentinu. Dakle: posle rata, papa je najteže fašiste evakuisao. Strašno! Razočarao me papa, užasno!!!»

«I zato ste ostali ateista?!»

«Da, ZATO!!!» i dalje je kategorična...



« Znae u šta ja verujem: ja verujem u Vojvodinu, koja me nikada nije izneverila. U Vojvodinu koja mi je dva puta dodeljivala stan...koja me školovala u Salzburgu, drugom po veličinu gradu u Austriji! U Vojvodinu koja mi je dala i z v a n r e d n u penziju!»

«*Mislite: nacionalnu penziju?*»

Ne, ne nacionalnu! To je drugo. Izvanredna penzija je nešto drugo, ali dobra je, veoma. Ja imam 44 000 dinara. Uprava Pozorišta me predložila, Pokrajinsko veće prihvatilo.»

«Šta je još lepo u Vojvodini?»

«Sve... Ali najbolji je Dunav, Štrand... Fruška gora.»



«Odlazite li na Štrand?»

«Da, veoma često. Pijem kafu tamo...gledam reku, ljude! Kada sam bila mlada redovno sam odlazila na Frušku goru. Pešačila i po dvadeset kilometara. Tu sam održavala kondiciju za ove godine. Poznajem i sve manastire na Fruškoj Gori...a kako je tamo lepo... u lipnju, posebno... ne mogu vam to opisati...trebate otići: osetiti kako lipe cvatu na Fruškoj gori... Prelepa je to planina!»

«A Novi Sad?»

Novi Sad...e... Novi Sad!

Novi Sad je najbolji grad na svetu...

Ja se radujem u kakvom gradu živim više od 53 godine! U Novom Sadu ljudi ustaju da vam daju mesto! Četiri čoveka su neki dan ustala u autobusu dok sam odlazila u Pozorište!... Neobično je to lepo...vojvođanski, znate! U Beogradu se to ne radi...A ja to ovde doživljam stalno.

Vi ste mlada žena, vi to ne možete osetiti...Da, ja se radujem u kakvom gradu živim: humanom, plemenitom! Gledala sam i kako ljudi ustaju, s posebnom pažnjom, mladoj ženi i detetu! Oduševljava me to!»

Eto: to je Ana Čepe. Žena koja se školovala na visokim muzičkim školama: od Ljubljane, preko Zagreba i Beograda do Salzburga. Žena koja je ratovala više od tri godine, radila preko 25 godina i postigla, kao Slovenka, da bude prvakinja Srpskog narodnog pozorišta...



Ima žena rođenih za sve

I kada budem imala sto godina najbolji dan će biti sutra.

Rođena 1919. Igra od svoje četrnaeste godine. Živela umerenim životom:: niti je pila, niti pušila...jedino je: igrala. I redovno spavala...redovno jela. Ne pamti bliskost sa rođenom majkom. Ali pamti: maćehu- ženu koja je bila rođena za sve i koja je malu Spaseniju učinila sretnim detetom...

Mama mi je umrla kada sam imala 4 godine.

Moj najmlađi stric preporučio je tati jednu ženu...

Sećam se: igrali smo se u dvorištu... Moja strina razgovarala je s jednom ženom. Sedele su u hladovini oraha pred našom kućom... Imali smo dva velika oraha pred kućom...

Strina me upitala: «Spaso, hoćeš li da ti ova teta bude mama? »Pogledala sam i nasmešila se...Ona je pružila ruke prema meni...Utrčala sam joj u krilo...Zagrlila me...i od tada iz njenog krila nisam izlazila...Nećete verovati: ta žena nikada ton nije povisila! Ja sam bila nestašna, kao mali muškarčić! A ona: znala je sve na lep način da kaže...

Svaki dan sam bila okupana. U školu odlazila čista i uredna.

S posebnim uživanjem je krojila. Kada je pravila testo ono je drhtalo pod njenom rukom.! Sve moguće je znala...razumela se u sve...Ima žena rođenih za sve...

Nikada nije odvajala svoju rođenu kćerku od mene. Sjećam se nekog belog platna, lepog platna koje je ostalo iza moje majke. Njena kćerka želela je to platno. Ali: ona ga je sačuvala za mene!

« Ti i tvoj muž radite.», kazala je svojoj kćerki. «Kupite sebi platno. A ovo je Spasina uspomena...»



Spasenija Habenšus 91. godina

Ma, ne može to da se opiše kakva je to žena bila! Ja sam nju beskrajno volela. Volela sam je, jer je to jedna velika duša bila! Pored nje sam naučila da idem u pozorište, u operu. Tada su se i jako lepi filmovi prikazivali. Novi Sad je imao četiri bioskopa. Često smo išli u bioskop.

Zvala sam je mamom...

Ja sam bila jedno voljeno dete..

DOKTORI SAVETUJU

Hipertenzija (visok krvni pritisak) kod starih osoba

Starenje je udruženo sa promenama u strukturi zida krvnih sudova, zbog čega ovi postaju manje elastični i suženi, a ovo su glavni preduslovi za nastanak povišenog krvnog pritiska... Izmena životnih navika ima povoljan opšti efekat na stanje zdravlja. Ona se sastoji u prestanku pušenja, smanjenju prekomerne telesne težine, povećanju fizičke aktivnosti, smanjenju unosa soli i masti u organizam, dijeti sa što više biljnih materija, kalcijuma, kalijuma i vitamina,

Hipertenzija je bolest današnjice. Procenjuje se da u Srbiji od nje boluje više od dva miliona ljudi. Ovu bolest često nazivaju i „tihi ubica“ jer, iako pacijent nema nikakve simptome, ona dovodi do komplikacija poput šloga ili infarkta srca, koje mogu da budu fatalne. Oko 47 % invalidnosti nastaje zbog hipertenzije i njenih komplikacija.

60-80% osoba starijih od 65 godina imaju arterijsku hipertenziju. Taj trend se održava od 60-80 godine životne dobi, bez obzira na rasu ili nacionalnu pripadnost, iako za ova dva kriterijuma postoje razlike. Starost se odavno smatra jednim od konvencionalnih tj. tradicionalnih faktora rizika za nastanak nepoželjnih kardiovaskularnih događaja.

Hipertenzija je kod starijih osoba znatno češća nego kod mlađih ljudi, ima progresivniji tok i udružena je sa povišenim rizikom od nastanka moždanog udara, infarkta srca, popuštanja srca i oboljenja bubrega. Starenje je udruženo sa promenama u strukturi zida krvnih sudova, zbog čega ovi postaju manje elastični i suženi, a ovo su glavni preduslovi za nastanak povišenog krvnog pritiska.

Cilj otkrivanja i lečenja visokog krvnog pritiska je smanjenje rizika od kardiovaskularnih bolesti i pridruženog morbiditeta (obolevanja) i mortaliteta (smrtnosti), što se postiže snižavanjem krvnog pritiska na <140/90mmHg, a kod bolesnika sa dijabetes melitusom na <130/80mmHg.

Klasifikacija arterijskog krvnog pritiska

Normalno: Sistolni (mm Hg)< 120 i Dijastolni (mm Hg) < 80
Prehipertenzija- Sistolni (mm Hg)- 120-139 ili Dijastolni (mm Hg) - 80-89



Hipertenzija- Sistolni (mm Hg)- 140-159 ili Dijastolni (mm Hg) - 90-99

Stepen 1- Sistolni (mm Hg)- 140-159 ili Dijastolni (mm Hg) - 90-99

Stepen 2 - Sistolni (mm Hg)- 160 ili Dijastolni (mm Hg) - 100

Lecenje uvek uključuje primenu nefarmakoloških mera - promena načina života.

Izmena životnih navika ima povoljan opšti efekat na stanje zdravlja. Ona se sastoji u prestanku pušenja, smanjenju prekomerne telesne težine, povećanju fizičke aktivnosti, smanjenju unosa soli i masti u organizam, dijeti sa što više biljnih materija, kalcijuma, kalijuma i vitamina, a dozvoljena je mala količina alkohola. Za sve ove faktore je dokazano da smanjuju direktno krvni pritisak.

Pušenje povećava rizik od srčanih oboljenja, uključujući infarkt, srčani napad, vaskularna oboljenja i aneurizmu. Potvrđeno je da skoro jednu petinu smrtnih slučajeva od srčanih oboljenja prouzrokuje pušenje.

Za starije osobe se preporučuju umerene fizičke aktivnosti - šetnja. Dovoljno je da šetate tri do pet puta nedeljno, pola do jednog sata, umerenim tempom i da na ovaj način ostanete aktivni, izgubite neku kaloriju, smanjite prekomernu telesnu težinu i konačno smanjite vaš krvni pritisak za pet do deset milimetara živinog stuba.

Vazan je pravilan unos namirnica u organizam – jesti u skladu sa nutritivnom piramidom ishrane.

Bitan faktor rizika jeste i povećan unos soli. Dozvoljena količina je jedna ravna kašičica (pet grama) dnevno, ali soli ima i u namirnicama koje unosimo. Više od 50 odsto ljudi je „natrijum senzitivno“ i reaguju na povećan unos soli. Sada smo u zimskom periodu kada se više konzumira zimnica i sušeno meso, gde je so glavni konzervans. Zato se u zimskom periodu beleži porast obolelih od hipertenzije, a kod osoba koje već imaju taj poremećaj: više vrednosti.

Pri izboru medikamenata za lečenje od hipertenzije kod starijih osoba treba voditi računa o trajanju i težini oboljenja, kao i udruženim bolestima, kao što su šećerna bolest, oboljenja bubrega, srca. Nije dovoljno da lekovi samo sniže povišen pritisak, već treba da utiču povoljno na smanjenje faktora rizika oboljenja srca i krvnih sudova. Počinje se obično sa jednim lekom i to od najmanje doze, a potom se ova progresivno povećava. Pocetak terapije je jednim od lekova iz 5 grupa: diureticima, beta blokatorima, antagonistima kalcijumovih kanala, ACE inhibitorima i antagonistima receptora angiotenzina II.

Često je korisnije kombinovati dva preparata u manjoj dozi, jer se na taj način izbegavaju neželjena dejstva lekova, koja se obično javljaju pri većim dozama.

Komplikacije neležene hipertenzije :

- Bolesti bubrega: Oboljenja bubrega mogu da dovedu do povišenog krvnog pritiska i obratno. Čak 20 do 30 odsto dijaliza posledica su neležene hipertenzije.

- Šlog: U našoj zemlji tri puta je češći šlog od infarkta srca. Glavni krivac je hipertenzija.

- Infarkt srca: Podaci ukazuju da je kod osoba sa hipertenzijom sedam puta češći šlog, infarkt tri do četiri puta, a dva do tri puta su češće promene na perifernim krvnim sudovima.

PREPORUKE: Promeniti životne navike, redovno uzimati terapiju, koja se može promeniti jedino uz konsultaciju sa lekarom, kao i redovno meriti krvni pritisak.

Dr Biljana Glišić

PSIHOLOZI SAVETUJU

Zdrav san

Kratkotrajna nesanica obično je posledica stresa ili promene u životnoj okolini – na primer preseljenja. Potraje li problem duže od dve, tri nedelje, i prouzrokuje razdražljivost, pad volje, iznemoglost, pad koncentracije i pamćenja, potrebno je ozbiljno pozabaviti se uzrocima...

Zdrav san je važan činilac fizičkog i mentalnog zdravlja, isto koliko su to zdrava ishrana i fizička aktivnost. Iako postoji rašireno mišljenje da san i starost ne idu pod ruku, da je normalno da stari ljudi spavaju kraće i pliće - njima je potrebno isto onoliko sna koliko im je trebalo kada su bili u zrelim godinama.

Neki statistički podaci govore da 30 do 50% starih ljudi pati od poremećaja sna. Teško im je da zaspe. Ili mogu da zaspe ali se često bude pa zatim lakše ili teže ponovo zaspe. Ometaju ih neke zdravstvene tegobe – bolovi, disajni problemi... Ili imaju „lak san“, odnosno bude ih i najslabiji zvukovi u okolini. Možda spavaju dugo i bez prekida, ali se ne bude okrepljeni. Umorni su i „lomni“ i „mamurni“ i spontano padaju u san tokom dana.



Kratkotrajna nesanica obično je posledica stresa ili promene u životnoj okolini – na primer preseljenja. Potraje li problem duže od dve, tri nedelje, i prouzrokuje razdražljivost, pad volje, iznemoglost, pad koncentracije i pamćenja, potrebno je ozbiljno pozabaviti se uzrocima – jer obično ih je više u sadejstvu. Ako samopomoć ne pokaže dobre rezultate treba potražiti pomoć stručnjaka lekara i psihologa.

Prva pomoć sastoji se u uvođenju tzv. rituala koji se može sastojati od tople kupke pre odlaska na spavanje, čitanja knjige, slušanja radio emisije, šolje toplog mleka, buđenja i leganja u krevet uvek u isto vreme... Soba treba da bude provetrena, a može i rashlađena na nešto nižu temperaturu nego tokom dana. Obroke treba izbegavati dva sata pre odlaska na spavanje.

Mnogi zdravstveni problemi koje prate hronični bolovi i teškoće sa disanjem često dovode do teškoća u spavanju. Važno je da Vaš lekar zna koje sve lekove i pomoćna lekovita sredstva uzimate jer i njihovo međusobno sadejstvo može prouzrokovati ošamućenost i slične tegobe.

Zloupotreba alkoholnih pića je veoma čest uzrok lošeg sna. Mnogi primećuju da im i konzumiranje kafe, čajeva, čokolade i slatkiša remeti spavanje. Česte „dremke“ preko dana takođe.

Neke stare osobe provode dane u neaktivnosti i to se često manifestuje u ranom buđenju i ranom večernjem odlasku u postelju. Rešenje može biti u struktuiranju vremena na primer radno-okupacionom terapijom. Redovna fizička aktivnost se svakako preporučuje. Posavetujte se sa fizioterapeutom o vežbama i tehnikama opuštanja mišića – njihova napetost je možda uzrok što ne možete da zaspate. Čak i osoba vezana za postelju na duže vreme može samostalno izvoditi neke od ovakvih vežbi.

Druga krajnost je kada osoba ima prevelike brige i strahove i nekako uspeva da ih zataška, odvraća misli od njih, raznoraznim aktivnostima tokom dana, ali oni izbijaju na površinu odlaskom na spavanje. Začarani krug nastaje kada osoba ostalim brigama dodaje i brigu što ne može da spava, pa već tokom dana postaje napeta misleći unapred kako će teško zaspiti.

Poremećen san je najočigledniji pokazatelj da se problem ne može izbrisati tako što se potiskuje. Zato se valja pozabaviti problemom, samostalno, uz pomoć bliskih, dobronamernih, osoba ili, ako je potrebno, i stručnjaka.

Maja Babić, psiholog



PISMA S PETOG KONTINENTA

Mi mislimo mnogo šta da je u životu važno, a ono što je najvažnije mislimo da je ništa.

Najvažnije u životu je svakom činiti dobro, jer tako čineći idemo Isusovim tragom, kaže 77-godisnji Jovica Marić, u pauzi dok nadgleda svoje košnice i priča o pčelama i među i njegovim ljekovitim svojstvima.

Za sve ljude koji su u potrazi za nečim novim, za uzbuđenjima koje nudi otkrivanje zanimljivih ciljeva i dinamičnih predjela, Australija je definitivno dio svijeta u koji vrijedi doći.

Ali čovjek o kojem govori ova priča nije u Australiju stigao iz tih razloga.

- Bakaj, ti slaabo priiicaaas engleeski. - začuo sam iza sebe glas nepoznate muske osobe s prepoznatljivim „balaševićevskim“ naglaskom.

Osvrnuo sam se - ne toliko zbog „balaševićevskog“ naglaska koliko zbog toga što sam bio iznenađen da sam pozvan prezimenom, a ne imenom, jer to mi se nije desilo još od dana ulaska u ovu zemlju. (U komuniciranju ljudi ovdje obično jedni druge zovu imenom, a ne prezimenom.) Kad sam se osvrnuo, ugledao sam, meni nepoznatog, starijeg čovjeka. Bilo je to 1994. godine...

Ne upitah ga ni odakle me zna nego, pomalo grubo, odmah odgovorih na njegov komentar:

«Pa valjda se zato i nalazim ovdje».

Inače, u tom trenutku smo se nalazili u prostorijama jednog brisbanskog instituta, gdje su se održavali kursevi engleskog jezika. Poslije nekih desetak-petnaest dana, našao sam se u školskoj biblioteci, gdje sam koristio neki program na kompjuteru i vježbao mijenjanje glagola iz infinitiva u perfekt. Dok sam se tako igruckao i pomalo učio, začuo sam interesantnu diskusiju iza leđa. Svega par metara od mene, okupljeni oko velikog stola, sjedilo je 5 ili 6 osoba. Ubrzo sam shvatio da su se tu okupili kako bi vježbali konverzaciju na engleskom. Medju njima se nalazio i čovjek s početka ove priče.

Od svih prisutnih on je govorio ponajčešće. I tako, malo nehotice, a malo i namjerno prisluškujući, saznadoh i da je dotični stigao u Australiju prije punih 17 godina, a da je prije toga, nekih 8 godina proveo u Njemačkoj. I, što je za mene bilo posebno interesantno, u svoj govor na engleskom svako malo je ubacivao i po nekoliko riječi njemačkog jezika. Da sam te informacije barem imao nekih petnaestak dana ranije, pomislih tada - kako bih mu samo slatko natrljao nos...Ovakom sam samo slušao i smjeshkao se...

Vrijeme je, međutim, prolazilo... Nismo se često ni susretali, a ja sam, u međuvremenu, saznao da me je on dosta lako prepoznao jer je poznavao mog strica koji je u Australiju

Piše: Nenad BAKAJ



znatno stigao prije njega. Još tad sam se zarekao kako ću ovu anegdodu jednom negdje zapisati...Ni sanjao nisam da će proći punih 15 godina da bi se to i ostvarilo.

«Mi mislimo mnogo šta da je u životu važno, a ono što je najvažnije mislimo da je ništa», otpočeo je, 15 godina kasnije, svoju priču gospodin Jovan Marić, čovjek koga Australci zovu John, a za sve koji nisu „English speaking people“ on je jednostavno Jovica i tako ću ga i ja oslovljavati.

Jovica danas ima 77 godina, zadovoljan je i duboko je vjerujući čovjek.

O sebi, svom porijeklu, životu, vjeri i o tome kako je stigao, čak do Australije, Jovica kaže:

«Rodjen sam u Čurugu u Bačkoj 30. marta 1933. I to na kraj Čuruga, kad se izlazi prema trećoj rampi, gdje ima nasip od Tise reke, da ne plavi Čurug. Čurug je malo višičije od sve poljane, premda čuruski atar zauzima 22.000 jutara zemlje. On je veći od svih mesta oko njega...»

Osim ovoga, Jovica, kao iz rukava, sipa i mnoge druge detalje o mjestu svoga rođenja:

«Čurug je poznat još od vremena pre Hrista, a kako sam čuo nazvan je tako po nekom bogatom čoveku koji se zvao Čura. Ja sam, inace, rodjen u gostima u Čurugu, jer su u Čurugu ziveli roditelji moje mame, kao i njeni sestra i brat. Moji roditelji su tada ziveli u Sarajevu. Kad sam trebao biti rodjen, moja mama je poželjela otici k svojim, da joj pomognu i tako



sam ja tu rodjen. Zatim sam«, nastavlja Jovica, «odnesen u šeher Sarajevo, gde sam ziveo do svoje sedme godine. 1939. godine moj otac je obećao svom starcu (tastu) da će, kad ode u penziju, iz lepog grada Sarajeva doći u malo mesto Čurug - i tako je to i bilo. Nas je tu zatekao drugi svetski rat i okupacija. Ono čega se posebno sećam je da se, za vreme okupacije, nismo smeli ni pozdravljati sa 'dobro dan', vec smo morali naučiti kako se to kaže na madjarskom jeziku. Ako bi neka osoba, na ulici, pozdravila sa 'dobro dan' odmah bi dobila šamar. Ti si morao kazati 'jo nap' a ni psa nisi smeo terati nego isključivo na madjarskom. To su stvari koje su mi se utisle u pamćenje iz tog vremena.

- Išao sam u školu šest razreda i zaustavio sam se sa stolarskim zanatom, koji sam prvo ucio u Čurugu tri meseca, a onda sam nastavio u Novom Sadu. Moja mati je nasla majstora u Dunavskoj ulici, kod nekog švabe koji se zvao Huber Jakob, i koji je pravio jako lepi nameštaj. Moram navesti razlog zasto sam morao sve pohađati privatno. To je bilo iz čisto religioznih razloga, jer ja, kao adventista sedmog dana (Crkva adventista sedmog dana je protestantska zajednica koja praznuje subotu kao dan odmora na temelju četvrte Božje zapovijesti, op. N.B.), nisam radio subotom, a gospodin Huber mi je dozvolio da subotom ne radim, tako da sam kod njega, za tri godine uspešno izučio stolarski zanat.

- Problem vezan za subotu pratio me sve do vojske. Više puta sam zbog toga dobijao otkaze, jer privatnici nisu mogli razumeti to da ja, kao adventista, započinjem subotu u petak sa zalaskom sunca, a ne od ponoći. Oni na primer kažu, danas je petak, danas možeš raditi do deset sati naveče, ali sam im ja, uvek iznova morao objasniti i reći im: „Izvinite majstore, ali ja ne mogu raditi, jer čim pridje na jedan sat zalasku sunca ja moram prestati s radom“.

- Dosta mukotrpno sam stigao do diplome, kaže Jovica. - Kad sam završio moj vojni rok, koji sam služio u Danilovgradu u Crnoj Gori, došao sam kuci, i nakon par meseci pronašao sam devojkicu koja se zvala Marija Jovanović, s kojom sam se i oženio i s kojom i danas delim život. Preko pet i po decenija smo zajedno. Bog nam je darovao sina i ćerku, od ćerke sam dobio unuka i unuku. Unuka danas ima 21 godinu i ove godine završava studij prava i knjigovodstva. Mali ima 16,5 godina i upravo završava dvanaesti razred. Hvala Bogu sto me je doveo u ovu zemlju, gde sam radostan, živim doslovce kuća do kuće s mojom ćerkom i ponosan sam na sve sto mi je Bog darovao...

-A sin? - dobacuje mu iza leđa supruga Marija, ali to Jovica kao da je prečuo.

«Posebno sam ponosan na svoje prezime Marić, nastavlja Jovica. - koje se nalazi i spominje po celome svetu. Izasla je čak i knjiga o Marićima i ja sam je kupio, i za čudo, ne znam kako su izdavači nasli tačno gdje sam ja ranije stanovao i gdje sad stanujem..

... Pitaš me kako sam se našao u Australiji? Moj zet i sestra od tetke otišli su u Australiju nešto ranije i pisali su mi, u januaru mesecu, kako jedu lubenice i grozdje. Bilo mi je to veoma čudno - tada. Kako se u januaru mogu jesti lubenice? U Evropi, u Jugoslaviji i Nemačkoj - ja nikad u januaru nisam jeo lubenice...Kažu dalje oni, mi nikad ne nosimo zimske kapute, niti zagrevamo sobe...dok smo mi tamo pola svoje zarade davali na zimsku odeću i na ogrev. Mislio sam, tada, da su to sve bajke. Ali budući da je moj zet kupio jednu stolarsku radionicu i pozvao me da dodjem i pomognem mu - ja sam i došao!

Medjutim, poslije dolaska, i poslije one moje lepe nemačke plate, kad sam ovdje primio prvu platu, bio sam dosta razočaran i maltene sam se razbolio. U poredjenju sa iskustvom i kvalitetom na kakav sam navikao u Nemačkoj, ovdje mi je bilo nemoguće. Najteže je bilo to što je krov radionice bio od lima, a u podne, kad upeče sunce bilo je nemoguće raditi. Imali smo neke velike ventilatore, ali oni su samo jos ubacivali vrući zrak unutra...Ipak, Bog mi je dao snagu, te sam tako izdržao 19 godina...»

Na pitanje je li kada razmišljao o povratku nazad u Čurug, Jovica odgovara da je bio tamo prije tri godine, ali da ne razmišlja o trajnom povratku, jer se na Queensland i Australiju vec i suviše navikao. A uz to - tu su i djeca, i unučad, od kojih se ne može i ne želi odvajati. Osim toga, bilo mu je bitno i da njegova djeca, sin i kćerka imaju mogućnost da izuče ono što žele i da ne budu u situaciji u kakvoj se on dugo nalazio.

Za kraj, zamoljen da kaže što mu je najvažnije u životu, Jovica je rekao sljedeće:

- Najkraće receno, svakom činiti dobro, jer tako čineći idemo Isusovim tragom. A to bi trebalo biti najvažnije svima. I onima koji su mladi, kao i onima koji su u starijoj dobi.

Ostavljam gostoprimitljivog Jovicu s njegovom prijaznom suprugom Marijom u razmišljanju i razgovoru o košnicama iza kuće, o pčelama i među, jer to je cijeli život bio i ostao njegov veliki hobi, hobi koji mu je, uz njegovu vjeru, pomogao da bude zdrav i aktivan i u poznim godinama svoga života.



ŽENE BEZ KOJIH
SE NE MOŽE



SRETAN 8. mart

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