



Излази квартално
Година XIX • Број 46
Пролеће 2026.



БУДИЛНИК

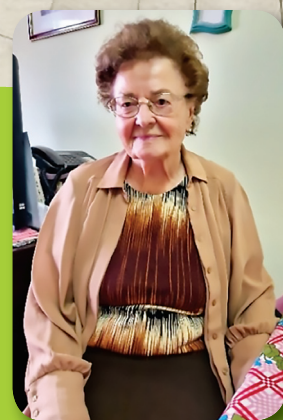
Лист Геронтолошког центра "Нови Сад"
Бесплатан примерак



Обуке запослених
из БЗНР и ЗОП



Деценија постојања
драмске секције



Интервју:
Милица
Арсић

САДРЖАЈ

РЕЧ УРЕДНИКА	3
АКТУЕЛНОСТИ	
Обележен Дан државности Републике Србије	4
Одржане обуке из области Безбедности и здравља на раду и Заштите од пожара	5
Одржане обуке за психологе и социјалне раднике приправнике	6
Весела трка Дома „Футог“	6
Деценија постојања драмске секције клубова	7
Обележавање Дана жена	8
Ускршња изложба Дома „Лиман“	10
КАД СНОВИ ДОБИЈУ КРИЛА	11
НАГАРАДЕ НА КОЈЕ СМО ПОНОСНИ	
Дом „Футог“ освојио награду на новогодишњем такмичењу геронтолошких центара	12
УСЛУГЕ	
Радна јединица Исхрана	13
САВЕТ ЛЕКАРА	
др Биљна Глишић Угрица	
ПАНИЧНИ ПОРЕМЕЋАЈ - како га препознати и коме се обратити	17
ЛИКОВНА АЗБУКА	
Персида Малуцков - Удружење „ЛИКУМ“	19
ВОЈВОДИНА У ОКУ ПЕНЗИОНЕРА	
Светислав Шороња - Природна богатства и лепоте Војводине (општина Бела Црква)	21
ПЕСНИЧКИ КУТАК	23
КОРИСНИЧКИ КУТАК	23

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

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

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

веб site: www.gerontns.co.rs **e-mail:** gerontns@neobee.net

За издавача: Ненад Башић, в.д. директора Геронтолошког центра „Нови Сад“

Уредник: Ружица Вукић Рајић, организатор промотивних активности

Сарадници у овом броју: Наташа Љубенковић, помоћник директора за правне послове

Милица Лукић, нутрициониста

Интернет презентација: Немања Ђурић

Графичка припрема: „НВ принт“ Ветерник

Штампа: „НВ принт“ Ветерник

Тираж: 500 примерака

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

613.98 (497.113 Нови Сад)

БУДИЛНИК : Интерно гласило Геронтолошког центра „Нови Сад“ / уредник Ружица Вукић Рајић – год. 19. бр. 46. (2026.) – Геронтолошки центар „Нови Сад“, 2026. – илустр. 30 cm

Квартално
ISSN 2217-5490
COBISS.SR – ID 263658247





Поштовани читаоци,

Пред вама је 46. број часописа, који је ушао у деветнаесту годину постојања. За ових деветнаест година листови нашег часописа сачували су успомену на сва значајнија дешавања у оквиру ове велике и топле установе, која свакодневно брине о квалитету живота својих корисника трудећи се да на најбољи начин задовољи њихове потребе. Наши домови и клубови за стара и одрасла лица нису само адреса, већ колекција малих, обичних тренутака, који живот чине великим. Управо ти тренуци и овај часопис чине богатим и великим.

Нови број носи и нова дешавања, али бих ипак истакла оно што је на мене оставило највећи траг и налази се у рубрици „КАД СНОВИ ДОБИЈУ КРИЛА“. Занемела сам пред силином воље људи, који због свог изразито лошег здравственог стања, ипак, не одустају од борбе за смисленим животом. Они су у изради специфичних и ретких стилова прављења ручних радова пронашли себе. Пронашли су ту покретачку снагу вере, која им не да да посустану, већ их држи да истрају и тера их напред у освајање срца људи својим талентом. Колико је тешко девојки са дечијом парализом, или жени у подмаклој фази Паркинсонове болести, али и жени којој је од шлога одузета десна страна да зауставе дрхтање руке, испруже савијене прсте и направе прецизне уметничке радове, знају само они сами. Њихов труд и рад заслужује дивљење и ја им честитам на томе.

Позивам, стога, и остале пензионере, али и млађу популацију да се угледа на ове борце и да негује своје таленте и здраве навике. Негујући здраве навике у Геронтолошком центру «Нови Сад» путем разних радно-окупационих, културних и спортских активности чувамо ментално и когнитивно здравље корисника и младост ума. Одржавањем оштрине ума осигуравамо дуг и здрав живот, чак и у дубокој старости.

Ваш уредник,
Ружица Вукић Рајић



Обележен Дан државности Републике Србије



Дан државности Републике Србије - Сreteње је државни празник Србије, који се прославља 15. и 16. фебруара, а установљен је у спомен на дан када је на збору у Орашцу 1804. године дигнут Први српски устанак и такође се прославља као Дан уставности Србије, у спомен на дан када је у Крагујевцу 1835. године издат и заклетвом потврђен први Устав Књажевства Србије - Сreteњски устав. Овај датум је најбитнији датум у политичком, културном и историјском календару Србије.



Дан државности Републике Србије обележен је у Геронтолошком центру „Нови Сад“ свечаним културно- уметничким програмом у Дому “ Ново насеље”. На почетку програма хор дома отпевао је химну Републике Србије „Боже правде”. Након химне присутне је поздравила испред установе Рујица Вукић Рајић, организаторка промотивних активности. Светислав Шороња, председник Савета корисника дома прочитао је реферат о Првом српском устанку и дао је занимљив осврт на битнија дешавања у историји Срба. Потом је корисница дома Славица Чутурило прочитала одломак о Хајдук Вељку. Након Славице, песник Милан Божић прочитао је своју песму написану у част Србије. Поред корисника из дома, свечаности су присуствовали и пензионери из Дневног боравка за одрасла и стара лица.



Одржане обуке из области Безбедности и здравља на раду и Заштите од пожара



У Геронтолошком центру “Нови Сад” током фебруара месеца одржане су обуке за све запослене раднике из области Безбедности и здравља на раду и Заштите од пожара. Периодичне обуке са провером знања (тестовима) врши инжењер специјалиста заштите на раду Данило Вукић, руководилац Службе безбедности и здравља на раду и заштите од пожара и ванредних ситуација заједно са Аном Лукач, саветником за безбедност и здравље на раду у агенцији “Визија”.

Оспособљавање запослених за безбедан и здрав рад представља кључни процес едукације, која има за циљ заштиту запослених од повреда, болести и других ризика, који могу настати током обављања радних задатака. Обука се врши у складу са Законом о безбедности и здравља на раду. Овај процес укључује упознавање са сигурносним правилима, процедурама заштите на раду, употребом заштитне опреме, као и поступцима у случају несрећа. Кроз обуку, запослени стичу неопходна знања и вештине за безбедно обављање својих дужности, чиме се смањује могућност несрећа на раду и доприноси очувању здравља и добробити свих чланова радног тима. Такође, Обука из заштите од пожара у установама социјалне заштите је законска обавеза коју регулише Закон о заштити од пожара. Сви запослени су дужни да прођу кроз основну обуку и редовне провере знања како би се осигурала безбедност корисника и запослених радника.

Обуке су се одржавале по два дана у сва три дома установе, након чега су запослени радници полагали тест из стеченог знања.



Обуке за психологе и социјалне раднике приправнике

Психолози и социјални радници приправници у систему социјалне заштите обављају стручне послове уз менторство како би стекли услове за лиценцу. Раде на терену, у тимовима, саветују, пружају психосоцијалну подршку и припремају се за самосталан рад. Према Правилнику Министарства за рад, запошљавање, борачка и социјална питања приправнички стаж је први корак ка добијању лиценце за самостални рад, што је услов за обављање основних послова у овој области.



са старијим људима и стекли један од услова за добијање лиценце за рад у социјалној заштити.

У Геронтолошком центру “ Нови Сад”, у току марта месеца одржане су дводневне обуке за психологе и социјалне раднике приправнике. Стручну, свеобухватну и занимљиву обуку, из ових области, водила је Маја Бабић, психолог установе. Обука је подразумевала и радионичарски рад, кроз који су усавршили комуникацију



Весела трка Дома „Футог“



Весело и у такмичарском духу био је обојен један пролећни дан Дома “ Футог”. Запослени у дому труде се да обогате свакодневницу корисника занимљивим садржајем и тиме им омогуће да што квалитетније проведу слободно време. Радни терапеут и инструктор осмислили су интересантне игре, којима се вежба моторика, концентрација, памћење и координација покрета. Такмичење су назвали “ Весела трка” и позвани су били и корисници друга

два дома установе. На крају, уз бодрење, навијање и осмехе стигло се и до резултата. Прво место освојио је тим Дома “ Ново насеље”, друго тим Дома “ Футог” и треће екипа Дома “ Лиман”.



Деценија постојања драмске секције клубова

Бављење глумом проширује видике и омогућава да се бавимо културом и карактером различитих људи путем играња разноврсних типова личности. Такође, бављење глумом доприноси очувању менталног здравља људи, памћења и пажње. Веома је значајан и аспект социјализације и осећај припадности друштвеној категорији, који се добије учешћем на групној активности, као што је драмска секција.



Вођени наведеним разлозима, основана је драмска секција у клубовима за стара и одрасла лица трећег фебруара 2016. године и ове године са поносом обележава десет година постојања. Секцију је основала тадашња организаторка културних активности у клубовима Ружица Вукић Рајић пратећи потребе и жеље чланова клубова. Пробе секције одржавале су се једном недељно у Клубу „23. октобар“ и могли су да учествују заинтересовани чланови свих клубова Геронтолошког центра „Нови Сад“. У зависности од потребе, због наступа, секција се повремено окупљала и чешће. Секција је, у својим почецима, бројала 11. чланова, а то су били: **Даница Радосављевић, Милан Дудић, Маринко Чавар, Љубица Вуков Михајило, Невена Пребирачевић, Добринка Обровски, Вуксан Радовић, Владо Ђукић, Јосип Јасеновић, Арсеније Ђаковић и Миодраг Кнежевић.** Ова екипа талентованих пензионера вредно је учила текстове Бранислава Нушића, а касније и кратке шаљиве скечеве Душка Радовића, као и афоризме Јована Дучића. Текстове је бирала и уклапала у програм наступа организаторка културних активности. Секцију је, потом, успешно наставио да води Стеван Булић, организатор промотивних активности у клубовима. Он је наставио предано да ради на очувању и развијању активности секције. Данас секција броји шест чланова, који својим талентом плене где год да се појаве. **Невена Пребирачевић, Сретен Стаменковић, Светлана Шилић, Зорица Шевић, Меланка Георгијевић и Бранислав Бечелић** често наступају у свом матичном клубу, али броје и многе наступе у другим клубовима, на отварањима изложби, а незаобилазан су део и културно-забавног програма намењеног корисницима домског смештаја.



Драмске представе су један облик уметности, који продире у наше емоције кроз снажно емотивно, или духовито извођење представа и омогућавају публици да гради емпатију, јача емоционалну интелигенцију и тиме значајно побољшава квалитет живота свих и оних који учествују у представи и оних који је гледају.



Обележавање Дана жена



Традиција организовања Осмомартовских изложби у част Дана жена негује се сваке године у Геронтолошком центру "Нови Сад". Ове године



одата је почаст свим женама, мајкама, сестрама и бакама изложбама ручних радова и слика корисника Дома „Ново насеље“, Дома „Футог“, Дневног боравка и Клубова за стара и одрасла лица, док је у Дому "Лиман" организовано поетско-музичко дружење. У изложби креативних радова клубова учествовали су следећи клубови пензионера: "Пролеће", "Ново насеље", "Слана бара", "Козара", "Грозда Гајшин", "Булевар", "Владимир Назор" и "Оаза".



На отварању изложби окупљеним пензионерима и запосленим радницама обратио се испред установе в.д. директора Ненад Башић, а испред Дома „Футог“ руководилац Татјана Шапоња, испред Дома „Ново насеље“ руководилац Тамара Кадовић, а испред РЈ Клубови руководилац Бранкица Кресић. Након обраћања, кратак културно-уметнички програм улепшао је отварање изложби. У Дому „Футог“ Антонела Влашић, социјална радница у пензији разнежила је присутне стиховима и прогласила изложбу отвореном, док су у Дому „Ново насеље“ оркестар "Добри људи" и песник из дома Милан

Божич употпунили изложбу својим музичким и поетским талентом. Изложба клубова за стара и одрасла лица обogaћена је шаљивим скечом драмске секције клубова. Након свечаног отварања, сви присутни могли су да виде, а и да купе разноврсне ручне радове и слике корисника, ствараних у радној терапији домова и у клубовима пензионера. Уследило је, затим, послужење, које су припремиле вредне раднице из кухиње дома.



АКТУЕЛНОСТИ



Пензионери из Дома „Ново насеље“ своју креативну енергију нису могли да ограниче само на изложбу, па су, уз помоћ радног терапеута дома марљиво и са пуно љубави стварали мноштво цветића, честитки и совица од шишарки за све своје пријатељице из дома. Осмог марта Мирослав Гравоња, радни терапеут, уз помоћ корисника Мирослава Симића центлменски је поделио њихове поклончиће свим дамама у дому. У подели им је помогла приправница **Катарина**. Ови мали знаци пажње кључни су за



грађење дубљих међуљудских односа, смањују стрес и пружају осећај вољености.



Ускршња изложба Дома „Лиман“

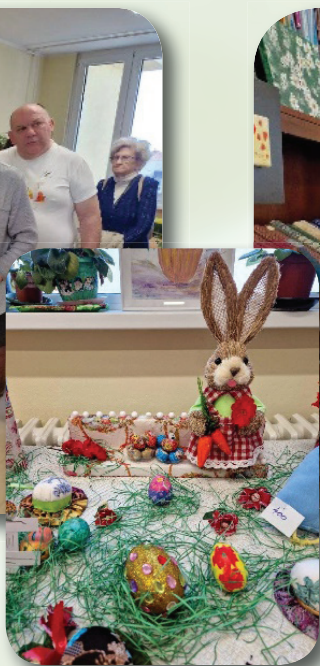


Двадесет и петог марта, у Дому “ Лиман” отворена је изложба слика и ручних радова. Повод отварања био је велики хришћански празник Ускрс, а корисници дома показали су да никад није рано да се крене са припремама за Ускрс. Они су

у претходном периоду марљиво радили у радној терапији припремајући радове за ускршње декорације дома и за изложбу.



На отварању присутнима се обратио в.д. директора Ненад Башић и руководилац дома Весна Премић. Након обраћања уприличен је културно- уметнички програм у ком су учествовали пензионери из дома Веселинка Игић и Драган Вучковић. Пирошка Урбанчик, сликарска из дома, потом је прогласила изложбу отвореном. Окупљени пензионери и запослени радници могли су, затим, да погледају изложбу и купе ускршње радове.



Представимо вам шри кориснице услуџа Дома „Ново насеље“, које и поред својешкој здравственој стања стварају креативни свеи квалифетних и љажње вредних радова. Из њихових руку шече реиќа уметности стварана уз велики шруд, муку и са љуно воље и љубави. Овакви радови изникли из тошво немоћућих услова заслужују дивљење.



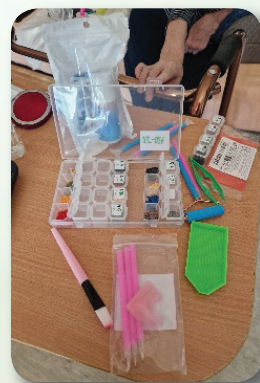
ЈЕЛЕНА ЂУРИЋ једна је од најмлаћих корисника Дома „Ново насеље“, која болује од дечије парализе. Веома тешко здравствено стање, мећутим, није је спречило да ствара и постане позната у дому, а и шире по својим радовима. Јелена вешто прави оригами радове од папира, а у прављењу јој помажу чланице креативне радионице дома. Оне јој припреме савијени папир, који потом Јелена уклапа у различите оригами фигуре. Тако су њене руке изнедриле велики број фигура као што су медвед, лабудови, Деда Мраз, гитара, цвет... Ова нимало једноставна јапанска техника подразумева сечење и савијање чвршћег папира у боји и на крају уклапање у фигуру. Све то Јелени не представља проблем да са пуно стрпљења и пажње ствара лепе облике од папира.



Поред тога што је вешта у оригами техници, она је и члан инклузивног оркестра „Добри људи“, који за стварање музике користи нову технологију засновану на музичким апаратима са екраном осетљивим на додир и сензорима. Заједно са њима путује и наступа дружећи се и ширећи свој позитиван дух и енергију.



РАДМИЛА ЧОКА болује од Паркинсонове болести већ дужи низ година, али без обзира на то што је болест сад већ у подмаклој фази, она не одустаје од жеље за стварањем. Њене веште руке, уз велики труд и напор, стварају посебне уметничке слике. Кад ради, како сама каже, дрхтање руку јој, неким чудом, потпуно престане. То јој је дало вољу и смерницу да је на добром путу. Техника коју користи у стварању слика зове се дијамантско сликарство, а идеју за бављење овим видом уметности пронашла је на интернету. Пре тога радила је само гоблене.



Дијамантско сликарство је креативни хоби који спаја сликање по бројевима и мозаик, где се ситни каменчићи („дијаманти“) лепе на платно са претходно одштампаним мотивом и ознакама. То је опуштајућа техника ручног рада за коју се користи специјална оловка за преношење каменчића на платно, које је премазано лепком. За стварање ове уникатне слике требало јој је око два месеца, а до сад је направила две слике. У будућности планира да ради мозаик са мозаичним плочицама и кукичење са памучним тракама. Такође, жели и да помогне свима заинтересованима да науче ову технику, која захтева вештину, стрпљење и посвећеност.



ЖИВКА МАЈСТОРОВИЋ вишегодишња је корисница Дома „Ново насеље“, која у дому, у својој соби ради многобројне таписерије. У младим годинама шлог јој је одузео десну страну, али се она никад није предала. Позната је по ведром духу, широком осмеху и песми, а понајвише по својим таписеријама. Да би очувала функцију леве руке, иако јој је десна примарна, она свакодневно вежба фину моторику израћујући крупни вод на таписеријама по шеми, коју су јој послале ћерке. Мотиви њених радова су многобројни почев од разних животиња попут петла, кучића, птица и мачке, па све до прелепих пејзажа.



Дом „Футог“ освојио награду на новогодишњем такмичењу геронтолошких центара



Геронтолошки центар „Нови Сад“ одазвао се, још једном, позиву за учешће на Манифестацији „Најлепше украшена новогодишња јелка“. Манифестацију сваке године организује Геронтолошки центар „Зрењанин“, а сада су и обележили јубилеј- 20. година одржавања манифестације. Услов за учешће на такмичењу је био да се окити новогодишње дрво искључиво украсима, који су корисници направили у креативним радионицама радне терапије. Декорације су израђивали од рециклираног материјала, семенки, медањака, конца, перлица, а осмишљавали су их месецима уназад са радним терапеутима.

Окупило се много установа социјалне заштите из целе Војводине, а свака јелка била је посебна и украшена с много љубави, труда и маште. Нашу установу, овог пута, представљала је радна терапија Дома „Футог“. Украси, које су сами израдили и донели били су рађени са великом посвећеношћу, те су, стога, били и посебно запажени. Из Зрењанина, талентовани корисници поносно су понели награду за најромантичнију новогодишњу каролију.

Наш један украс поклонили смо и окачили на заједничку јелку која је красила улаз у Геронтолошки центар „Зрењанин“.

Хвала домаћинима на пријатном дочеку, незаборавном дружењу и одличној организацији!



Радна јединица Исхрана

У оквиру домова Геронтолошког центра „Нови Сад“ пружају се бројне услуге попут смештаја, здравствене заштите, неге, хигијене, психолошке помоћи, социјални рад, културне и спортске активности, радно-окупациона терапија, физиотерапија и услуга исхране.

О исхрани корисника у Геронтолошком центру „Нови Сад“ брину запослени у Радној јединици Исхрана, а то су: руководилац Радне јединице Милан Бојић, нутрициониста Милица Лукић, шеф централне кухиње у Дому „Ново насеље“ Бојана Вукојевић, 1 месар, 11 куvara, 9 помоћних куvara, 30 сервирки и 3 спремачице. Сви они заједно чине тим који се стара о томе да корисници услуга домског смештаја и Дневног боравка за стара и одрасла лица добију оброке, који квалитетом и укусом одговарају њиховим потребама.



Стандардна исхрана у домовима обухвата три оброка (доручак, ручак и вечеру), осим уколико лекар није прописао другачији режим исхране. Сваки дом поседује сопствену савремено опремљену кухињу, у којој храну припремају за то квалификовани радници. Поштују се постојећи нормативи у припреми хране за особе старије животне доби (преко 60 година живота). Свакодневна исхрана подразумева оброке, који су нутритивно

избалансирани, а јеловници се праве на месечном нивоу. Постоје и индивидуални, дијетални јеловници за кориснике којима је лекар прописао посебан режим исхране, као и ужине за дијабетичаре. Оброке у светри домске кухиње припремају квалификовани радници. Исправност намирница и проверавање калоријске вредности, на месечном нивоу, редовно контролише Центар за испитивање намирница. Такође, хигијену простора у којем се припрема храна, као и здравствено стање запослених у Радној јединици Исхрана редовно контролишу за то надлежне институције.



Посебну улогу у креирању јеловника има нутрициониста, који креира јеловнике поштујући принципе здраве исхране. Он саставља јеловник на месечном нивоу, па се тај јеловник ставља на огласну таблу домова, у трпезаријама.

Једном у току месеца, одржавају се састанци о храни са корисницима, у једном од домова Геронтолошког центра „Нови Сад“. Састанцима, поред корисника, присуствују и руководилац РЈ Исхрана, шефови кухиња и социјални радници.





Током састанка, корисници имају прилику да изнесу своје примедбе, предлоге и похвале и на тај начин учествују и утичу на креирање што квалитетније исхране.

Сви културно-забавни програми, изложбе слика и ручних радова, прославе рођендана корисника, гостовања уметника, као и све остале прославе, манифестације и свечаности установе пропраћене су и богатом, разноврсном трпезом, коју припремају куварице и сербирке у кухињама. Поред редовних оброка за прославе, припремају и квалитетна пецива, колаче и торте за домаћине и госте.



Човек кује, а судбина одређује



Милица је шиха, скромна предрајна тосиођа елоквешна и са изразићо великом инћелићенцијом. Својом појавом, сћавом и бисћрином ума ћлени и дан данас у својој деведесет и седмој тодини. Њена ћрефићеностћ и морални кодекс, који нећује чићав живоћ ћреба да буду смерница свим будућим ћенерацијама. Оћуд и одлука да баш ћу одаберем да наше чићаоце ћроведе кроз своје занимљиво живоћно ћућовање.

Милица Арсић - корисница Дома Ново насеље

Реците нам нешто више о себи

Рођена сам у Александровачкој жупи 1929. године. Гимназију сам завршила у Крушевцу. Гимназија је била тад пуна ученика, многи су се образовали. У дому сам срела Ацу са којим сам ишла у гимназију и то ми је било тако чудно. Наставили смо овде да се дружимо. Што се каже- „Човек кује, а судбина одређује“.

Како изгледа одрастати у тридесетим годинама?

Одрасла сам у кући, у задружном домаћинству где сам живела заједно са две стрине, браћом од стричева, њиховом децом, бабом, дедом. Било нас је двадесет и двоје у кући. За мене је живот у таквој породици био јако леп. Никад нисам чула да су жене викале, да су се укућани међусобно свађали. Било је толико међусобне пажње и љубави. Старија деца су чувала млађу. Сви смо живели у слози.

Моји су се бавили виногрдарством и обрађивањем земље. Имали смо и вино и ракију. Имали смо и кућу у којој су живели радници. Међутим, 1945. године нам је све одузето. Магазе и бачве и амбалажа за вино нам није враћена, док нам је један део земље враћен. Вино Жупа данас користи нашу винарију, али је сад све тамо упропашћено. Жупа је имала пре рата 16.000 хектара винограда, а данас немају ни 1000. хектара. Запустили су виноград, лоше су га обрађивали и осушило се јако много. Боли ме душа што не може да се врати некадашња пољопривреда и онај рад, који је некад био. Не треба да се траже радници по иностранству, већ да се обрађује своја земља и да можеш њене плодове да продаш, да од ње живиш. Ја памтим таква времена, кад је то некад могло. Памтим монархију од 36.-е године. Мислим да Србија никада неће живети тако сложено, тако весело, као што је живела од уједињења до рата. У рату су почеле несреће и мржња и борба ко ће да превлада. Ту су почеле лажи, попут оних ко је издајица, а ко већи патриота.

Како се живело после рата?

Раsturени смо били скроз. Разишли смо се по иностранству и по целој земљи.

Реците нам нешто више о Вашој каријери?

Завршила сам економију рачунајући да ћу извозити вино, међутим, радила сам по фирмама спољне трговине. Радила сам на извозу сиркове сламе у Либију, Италију, Канаду и Пољску. Директор



Никола Јаковљевић завршио је економско-правни факултет у Паризу и отворио је кооперативу за увоз садница хмеља и водио је домаћински, поштено фирму. Међутим, проблем је настао кад су почели да се смењују директори по партијској линији и тад је фирма пропадала. Све наше фирме су напредовале током педесетих година. Фирме су вођене без крађе, није се ни могло замислити нешто да се узме од продаје. Тек касније, после шездесетих година почеле су крађе. Касније кад сам постала јачи комерцијалиста увозила сам цвеће, фикус и сансеверије из Африке преко Француске, па лале из Холандије и саксијско цвеће.

Муж ми је био доктор пољопривредних наука из мојих крајева и био је јако добар у свом послу, стручњак. Међутим, никад није могао да добије никакву награду, јер Србијанац је четник, тако се говорило, иако он то није био.

Ја сам у послу гледала произвођачу да дам највишу цену како би могао да заради, а минимално сам давала превознику, чисто да покријемо трошкове. Морали смо да за сваки уговор напишемо извештај банци, а на основу тога смо добијали фитоуверења и кредите. Банци сам смањивала да бих више дала произвођачу. Уместо два посто, банци сам давала један посто. Због тога, кад сам одлазила у пензију дошли су ти произвођачи из Бачког Петровца да ме испрате, са задовољством. По њиховој жељи направила сам им за закуску пребранац пасуљ.

Кад сте дошли у дом?

У дом сам дошла кад је била Корона и било ми је лоше. Задовољна сам животом у дому. Друштво ми прави цвеће, чак и разговарам са њим. Врло сам активна, пуно шетам, гледам да ми мишићи не атрофирају. Често овде заиграм и коло уз музику. Идем на психолошку радионицу у дому и тамо су сви млађи од мене, па увек желе нешто од мене да чују. Требали би и млађи да дођу у дом да нас чују.

Имате ли неки савет да поделите са нама, да нас научите како да доживимо ваше године и останемо исто тако витални, ментално, психички и физички очувани?

Само умерено све. Умерено јести, умерено пити. Све да се по мало током живота упражњава. Треба да створиш за себе живот какав желиш, да не чекаш да ти да држава, или неко други, већ сам да створиш. Сви да створимо један велики парк, да све буде засејано, убрано, прерађено, а срамота је неке ствари увозити попут кромпира, белог лука. Уместо да откупимо од наших људи, ми извозимо. И треба бити добар човек, пре свега. Све што замислим пође ми за руком и прати ме срећа, а онда помислим да је то зато што нисам ником помислила зло у животу, нити урадила.

Разговор водила:
Ружица Вукић Рајић



Аутор текста: др Биљана Глишић Угрица – психијатар,
руководилац Службе здравствене заштите

ПАНИЧНИ ПОРЕМЕЋАЈ како га препознати и коме се обратити



Осећање анксиозности, страха, панике прастари је пратилац човечанства али тек однедавно је психијатријски поремећај у чијем је називу и суштини тај термин класификован и кодификован. Било какав разговор на ову тему мора започети разматрањем теме анксиозности, њене поделе на нормалну (од које је неодојива њена адаптивна улога сигнала, аларма, покретача на одбрану) и патолошку (коју је можда понекад веома тешко описати и дефинисати, али је јасно препознајемо и разумемо као нешто што особи не помаже него је онеспособљава, паралише, омета, причињава патњу и има потпуно другачији квалитет од оне анксиозности која нас тера да пред испит учимо, која нас натера да при прелажењу улице пожуримо када видимо возило које нам се прилижава).

Панични поремећају се манифестује понављаним нападима жестоког, интензивног, прожимајућег страха – једном речју ПАНИКЕ који настају спонтано, непредвидиви су и нису условљени објективном животном опасном ситуацијом, нити присуством других психијатријских и соматских болести. У пракси га веома често видимо преплетеног са агорафобијом, специфичним фобијама, социјалним фобијама, генерализованим анксиозним поремећајем. Дијагнозу, ка тим различитим ентитетима, ће усмерити различите одлике анксиозности, страха, панике и одлике таласа у којима се они јављају код одређеног пацијента.

Епидемиологија :

Учесталост паничног поремећаја у општој популацији креће се између 0,6% и 1,4% (код мушкараца од 0,3% до 0,8%, а код жена од 0,9% до 2,2%).

- Сматра се да од 3% – 4 % одраслих особа током живота доживи бар један напад паничне анксиозности.
- Поремећај најчешће почиње у доби између двадесете и четрдесете године, понекад и у старијим годинама живота.

Етиологија :

- биолошке теорије (генетска предиспозиција, учешће вегетативног нервног система, учешће неког телесног стања у основи, преосетљивост рецепторских система);
- психолошке теорије (психоаналитичке, когнитивне, бихејвиоралне);
- социолошке (егзистенцијалистичке - панични страх настаје као последица спознаје да је живот коначан без обзира на то колико труда у њега улагали).

Клиничка слика :

- интензивни страх, ужас, екстремна напетост и изузетан доживљај нелагодности;
- абрутни почетак;
- достизање максимума симптома у оквиру од неколико минута;
- трајање од 10 до 60 минута.



Прва група: симптоми вегетативне раздражљивости (палпитације, знојење, дрхтање, сушење уста).

Друга група: торакално-респираторни (отежано дисање, доживљај гушења, бол и нелагодност у грудима, нелагодност у епигастријуму), урогенитални, гастроинтестинални симптоми.

Трећа група: симптоми менталног реда (доживљај вртоглавице, несигурности и несвестице, слабости, смушености, доживљај нестварности објеката, доживљај сопствене измењености, страх од губитка контроле, страх од лудила, страх од смрти).

Четврта група: општи симптоми (топли или хладни таласи, обамрлост, или трнци, пецкање).

Треба имати на уму да други психички поремећаји, али и друга соматска стања могу као саставни део имати симптоме панике (апстиненцијални синдроми, кофеинизам, хипертиреозидизам, хиперпаратиреозидизам, хипогликемија, кардиолошки поремећаји, кушингова болест, електролитни дисбаланс, лабиринтитис, темпорална епилепсија). Зато је увек значајно обратити се лекару који ће умети да препозна симптоме, али и да упуту пацијента на диферентне претраге како би се што пре применила адекватна терапија.

Фазе развоја болести паничног поремећаја : изненадно појављивање мањег броја симптома, појава карактеристичних напада који су све учесталији, појава хипохондријазе, појава типичног понашања избегавања одређених ситуација, појава секундарне фобије, појава секундарне депресије.

ТЕРАПИЈА – медикаментозна (антидепресиви, бензодиазепини, други лекови) и психотерапија.

У оквиру психотерапије је когнитивно – бихејвиорални приступ. Два главна фокуса су разбити погрешна тумачења и убеђења које пацијент има и едуковати га о самом нападу и његовој пролазности. Затим учити пацијента стандардизованим релаксационим техникама, научити респираторни тренинг и експозиција стимулусу “ин виво”.

Најважније је да се сваки облик страха, који се јави у појединцу подели са изабраним лекаром који ће даље проценити који би узрок страха могао да буде у зависности од других присутних симптома, телесног стања и других болести, или како ми лекари кажемо, коморбидитета, те на основу којих ће проценити да ли је потребан разговор са психологом, са лекаром психијатром, или упутом на друге дијагностичке процедуре, у смислу испитивања соматских болести.



Аутор текста: ПЕРСИДА МАЛУЦКОВ, ликовни педагог у пензији

УДРУЖЕЊЕ „ЛИКУМ“



Удружење ликовних уметника „Ликум“ основано је у фебруару 2001. године, у Новом Саду и приликом оснивања имало је око педесетак активних чланова, који су се окупљали у Новосадском клубу, које је било и седиште удружења. Приступачно је било за све старосне узрасте, али су већину чинили пензионери. Удружење је неуморно радило на промоцији уметности, организујући школе сликања и цртања, организујући колективне изложбе слика, самосталне изложбе својих чланова, сликарске колоније, семинаре, такмичење у избору најквалитетније слике. Удружење је учествовало на разним манифестацијама како у земљи, тако и у иностранству, а до сада чланови ЛИКУМ-а учествовали су и на изложбама у Швајцарској, Италији, Мађарској, Канади... Уметнички дух се у удружењу негује кроз разноликост радова, стилова и технике. Ликовно стваралаштво је основни облик активности удружења, али се негује и пратеће и допунске активности, а то су уметничка фотографија, песништво и музика.



Изузетну сарадњу удружење је имало са Геронтолошким центром „Нови Сад“. Почетком 2004. године чланови удружења укључили су се у рад Клуба „Грозда Гајшин“, чији су простор користили за одржавање часова сликања, за изложбе самосталне и групне, као и за окружно такмичење сликара аматера. Школа сликања почела је са радом 2004. године и водила ју је ликовни педагог Персида Малуцков, а повремено и професорка Вера Јојић. Школа је трајала дуги низ година, све



до епидемије Короне. Базирала се на теорији и на практичном раду, а обрађени су стилови из сликања, цртања, вајања, графике и калиграфије. Сваке године за Дан жена и у октобру месецу, у оквиру Манифестације „Сунчана јесен живота“ Геронтолошког центра „Нови Сад“ удружење је имало колективну изложбу слика са културно-уметничким програмом у ком су учествовали и песници-сликари из удружења.

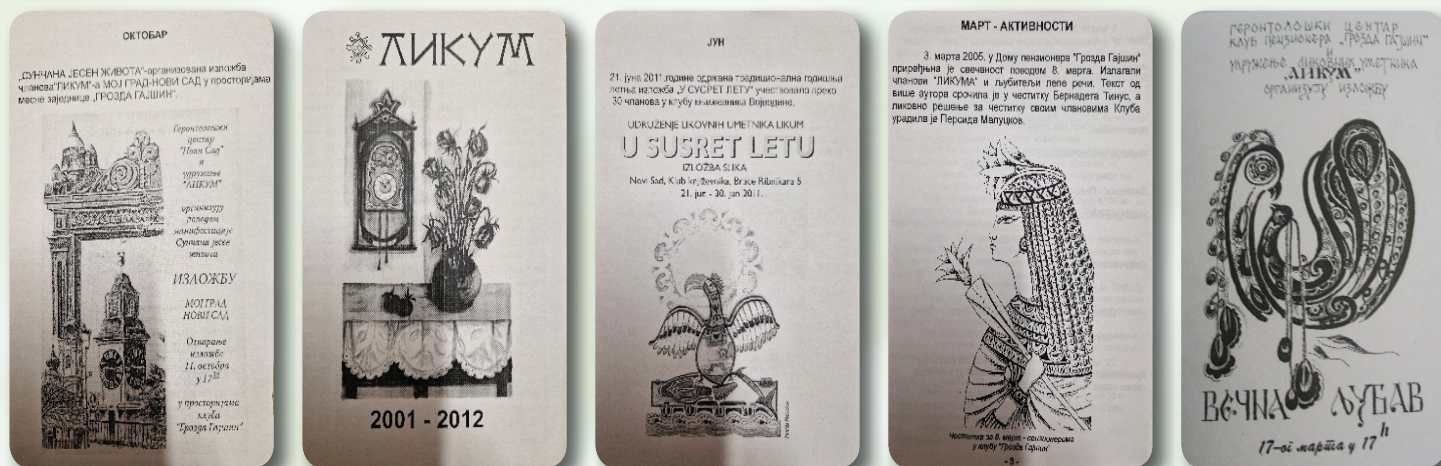
Такође, велику захвалност удружење дугује Дому Војске Србије, који им је био од велике помоћи. У њиховој просторији одржан је велики број изложби.

Велики пријатељ и сарадник ЛИКУМ-а био је академик и сликар Бранко Белобрк из Београда, који је доносио своје радове, показивао их и учио сликаре многим стварима, које нигде раније нису имали прилике да чују. Велику помоћ пружао је и новосадски сликар и песник Младен Никшић, који је у једном периоду био изабран и за председника удружења. Он је радо и увек помагао удружењу остављајући своје слике, али и песме на увид.



Значајна је била сарадња и са некадашњим Културно-уметничким друштвом пензионера „Исидор Бајић“, чији је хор, под диригентском палицом професора Јована Травице наступао на свим свечаностима отварања изложби.

Велику захвалност за цртеже уз плакате за разне манифестације и изложбе, ликовно решење на корицама каталога и лого дугује се **Синиши и Зорану Малуцков**.



Данас су у удружењу и у клубу дошли други људи, прилике су некад биле другачије, али Удружење „ЛИКУМ“ опстаје и до данашњих дана и познато је као удружење, које више од две деценије с поносом промовише уметност и креативност у нашој заједници, али и шире.





Аутор текста: дипл. инж. Светислав Шороња,
председник Савета корисника Дома Ново насеље

Природна богатства и лепоте Војводине Општина Бела Црква

Срем, Банат и Бачка, као и Барања, због природног положаја Панононске низије, увек су били интересантни за богате људе из Европе и Турске. Једно од таквих је и подручје Бела Црква, која се налази на југоистоку српског дела Баната, уз саму границу са Румунијом. Цела општина се простире на 353 m². Чисто пољопривредно земљиште од тога је на 22.500 хектара. Седиште општине је у највеће насељеном месту, а то је Бела Црква. Општину чине 24. насељена места.

У атару Беле Цркве рађене су бројне ископине и пронађени су остаци српских манастира још из 1690. године, које је, према предању, градио Свети Сава.

Према званичним подацима из катастра постоје подаци да се насеље Бела Црква помиње још 1760. године.

Насељена места ове општине смештена су у Виноградарској котлини, на надморској висини од 89,5 m. Окружује је Дунав, Делиблатска пешчара, Загајичка брда, а у близини је Вршачки брег и обронци Карпата. Кроз само место Бела Црква протичу реке Нера и Караш, као и канал Дунав-Тиса-Дунав. Сви ови водотоци се уливају у Дунав, код Старе Паланке. Река Нера извире у Румунији, а у Србију улази код села Кусић и даље представља државну границу са Румунијом, у дужини од 27 km. Ово подручје је доживело процват у време Марије Терезије, када су се ту доселили предузимљиви трговци, занатлије и земљорадници. У том периоду ту је постајало пет фабрика: свиле, цигле, црепа и фабрика прехранбених производа, као и продавнице мешовите робе. 1856. године ту је изграђена и пуштена у саобраћај прва пруга у Србији.

На подручју ове општине било је и село Лесковица, које је сада у Румунији. У њему је рођен краљев намесник др Раденко Станковић и познати архитекта Драгиша Брашован.

Бела Црква је позната широм света по Карневалу цвећа.

Лепоту Беле Цркве представљају чувена језера, која су лепо уређена са паркингом за кампере, а и у месту Врачев гај имају лепо уређено језеро, где се у јесен одржава такмичење за улов сома, под називом „Лов на базија“. Лепоту представљају и некадашње барокне грађевине, које су овде сачуване.

Бела црква и околна места су за време Другог светског рата доживела прави пакао, да би се након ослобођења доселили нови досељеници из Црне Траве, Босне, Лике и Баније.

На подручју ове општине живи 24. нације у слози, а већинско становништво су Срби.

Веза са делом Србије, подручје Зајечара и Пожаревца сада се обавља пут скеле, која саобраћа између Рама и Старе Паланке. Врло брзо ће бити изграђен мост, па ће ови крајеви потпуно оживети. Цар Трајан је на овом месту био направио приврмени мост, а ту је и Карађорђе прешау у Србију, по повратку из Русије, а и сам Вук Крацић је једно време радио ту на царини.

Препоручујем посетиоцима Беле Цркве да уживају у воћу и вину и да се засладе у чувеној посластичарници „Магош“.





ВЕРИЦА ШИЈАЧКИ,
корисница Дома Ново насеље

СЕТА

Има дана када те обузме нека туга
и узалуд ти утешне речи пријатеља, друга.
Све ти изгледа црно и све ти смета
и најрадије би нестао са овог света.

Само, ипак је срећа што је све пролазно
на овом свету,
што срећни тренуци замене брзо
бол, тугу и сету.

И онда мислиш да ипак је добро што постојиш
и сам си себи смешан што се бојиш
и сви проблеми тада учине ти се ситни,
а ови срећни тренуци једини су тад битни.

И тако цео живот у том смењивању прође
и старост сваком подједнако дође.
И кад склопљених очију у прошлост погледамо,
ипак видимо да је живот вредео,
јер свако за собом остави себе део.

СУСРЕТ

Када се сретнемо и руку пружиш
да ме поздравиш ко знанца стара
обоје знамо како срца бију,
а душа моја, а душа твоја
од дуге чежње пати и изгара.

Година зрелих скоро ми смо
и јесен живота само што није,
али шта могу кад стисак руке
и пољубац твојих усана меких
учини да ми срце лудо бије.

Живот је хтео да се наши
путеви нису раније срели
и сад је касно за љубав ову-
ми о њој не би маштат' смели.

Бол би тада нанели један другом.
Доста је што већ патимо обоје.
Али док живим бићу жељна
пољупца твога, љубави твоје.





ТЕРЕЗ КУТРИ
корисница Дома Футог

У дому сам од јесени 2024. године и задовољна сам сасвим овде. У почетку сам ишла на спортске активности у дому, али сам се сад заморила, па не идем више. Члан сам драмске секције дома, долазим и да слушам проба хора, не певам, али слушам. Највише од свега волим излете, Фрушку гору и волела бих чешће да идемо. Храном нисам задовољна, јер су ме јако угојили. Шалим се, то само значи да је храна добра. Немам никакве замерке на установу и раднике, сви запослени су добри.



РАДОЈКА ВУЈИН
корисница Дома Лиман

Презадовољна сам домом и са смештајем и са особљем и са храном. Нема да нечим нисам задовољна. Толико ми је добро овде да волим да се шалим да ме одавде само секира може отерати. Задовољна сам и са спремачицама и са одржавањем, све ми је чисто, опрано, не морам ја да чистим. У дому певам у хору, долазим на програме, прославе. Волим да певам, играм, да се веселим, а све то имам овде. Баш све ми је потаман овде!



ЉИЉАНА РАДОЈЧИЋ
корисница Дома Ново насеље

У дому сам само четири месеца и презадовољна сам. Имала сам код куће све што ми је потребно, али су ми требали лекари, па сам дошла у дом. Овде је прво добра храна, која ми као дијабетичару одговара. Добри су људи, добро је медицинско особље, све је јако добро. Имам друштво са којим могу да се дружим. Идем код Мирослава у радну терапију, радим тамо ручне радове и тамо сам упознала јако добре жене, врло fine. Идем и код Николе физиотерапеута домског да радим вежбе. Он ми је помогао да проходам. Пре њега нисам могла ни са ходалицом да идем. Учланићу се и у Вашу литерарну секцију. Све ми овде, заиста, одговара. Свиђају ми се људи, љубазни су и прија ми присност која је овде присутна. Све у свему, јако сам задовољна.



