



Izlazi tromesečno
Godina I • Broj 2
ZIMA 2010



BUDILNIK

List Gerontološkog centra „Novi Sad“

Besplatan primerak



Sunčana jesen života

O epidemiji gripa

Pisma s petog kontinenta



„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, profesor"

Stručni saradnici u ovom broju:

Slavica Popović, pomoćnik direktora GC

Milana Budurin, diplomirani socijalni radnik

Vesna Matić, magistar

Nada Jurić, radni terapeut

Nenad Bakaj, diplomirani socijalni radnik

Jovo Mićić, psiholog

Ksenija Mladenović, dipl.ing. elektrotehnike

Mirjana Berić, diplomirani socijalni radnik

Nataša Drča, master menadžer u obrazovanju

Ljubica Ubavić, profesor

Željka Marić, nutricionista

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

Grafička priprema: Miloš Molnar

Štampa: "Atelje", Sremska Kamenica

Tiraž: 1000 primeraka

REČ UREDNIKA

«Čovek ne može učiniti ništa protiv toga da ne stari, ali može učiniti da ne zastari... Čovek stari onako kako je živeo...»



Citirane reči najbolje ilustruju ono što, ovom prilikom, želim da kažem, kako korisnicima usluga, tako i zaposlenima u Gerontološkom centru «Novi Sad».

Naravno, i svim našim čitaocima ma gde da se oni nalaze...

Naime, svojom aktivnošću i dinamikom, izraženom u toku prethodnih nekoliko meseci, ova Ustanova je pokazala koliko, zaista, čovek može učiniti da ne zastari i u kojoj meri se stari onako kako se i živilo...

Izložbe ručnih radova održanih u svim Domovima Gerontološkog centra, sportske i kulturno-zabavne aktivnosti, organizovana takmičenja, kreativne radionice, izleti, proslave, itd..itd.. uverili su me da u Gerontološkom centru ne žive samo «stari» već i kreativni ljudi, duhoviti ljudi, radni ljudi, umetnici različitih profila, pa i uspešni sportisti (šahisti, npr.)...

Samo im treba dati priliku...

A prilika su i ove naše novine...

Nju su neki naši korisnici već prepoznali...

U ovom broju čitaćete tekstove Stevana Kiša, Mihajla Golubovića, Emila Tatića... i mnogo drugih...

Stekli smo prijatelje i na petom kontinentu oda-kle nam stižu tekstovi Nenada Bakaja.

Zahvaljujem se svima koji su štampanje prvog broja «Budilnika» doživeli kao priliku da se «stari, a ne zastari» odnosno da se starenje nastavi u skladu sa životom koji je iza nas..

Zahvaljujem se plemenitim i kreativnim korisnicima koji su mi pisali pisma, slali pesme, zahtevali razgovore...Oni su mi dali novu energiju i potrebnu hrabrost koja omogućava nastajanje novih brojeva ovog časopisa.

Oni su mi ukazali na činjenicu da tu, u našoj Ustanovi, žive kreativni i dinamični ljudi koji još umeju da stvaraju i da se raduju, pa tako i život ove Ustanove učine lepšim.

Delim s vama plodove svoga saznanja oblikovane u tekstovima koje objavljujem.

I nastavljam potragu za lepim i plemenitim, očekujući vaša pisma, pesme, pozive... Nadam se da će svi koji to, do sada, nisu,, štampanje ovoga lista prepoznati kao priliku za sopstveno buđenje.

Pridružite nam se i učnite svoj život lepšim!

Vaš urednik, Milena Letić-Joveš

AKTUELNOSTI

Trag zapisan u vremenu

16. oktobra 2009. obeležen je Dan Ustanove. Gerontološki cenatar kao jedinstvena organizaciona celina kojoj je cilj socijalna zaštita starih lica i poboljšanje kvaliteta života starih osoba, formiran je još daleke 1975. kada su se integrisali Dom Futog i Dom penzionera Liman I...

Tako je formirana prva ustanova socijalne zaštite u tadašnjoj Jugoslaviji, koja je afirmišući gerontologiju, kao kompleksnu nauku o ostarelim licima i polazeći od ciljeva integralnog zadovoljovanja socijalnih potreba starih i ponela ime Gerontološki centar.

Tokom svih ovih godina razvoja Gerontološki centar je izrastao u veliku Ustanovu socijalne zaštite, najveću ove vrste, na Balkanu, koja, danas, nakon 35 godina svoga postojanja i rada, obuhvata - 3 Doma penzionera (Liman, Futog i Novo naselje), 14 klubova za stara i odrasla lica, Prihvatilište, Prihvatnu stanicu s dnevnim boravkom, RJ Pomoć i nega u kući., kao i novotvoreni Dnevni centar.

Ukupan prostor kojim Gerontološki centar



«Novi Sad» raspolaže je 52.172,88 kvadratnih metara, a kapacitet sva tri doma 868 mesta.

Više od 120 korisnika, tokom godine, koristi usluge Prihvatilišta, a preko 250 usluge Prihvatne stanice s dnevnim boravkom.

Više od tri hiljade korisnika posećuje Klubove penzionera, a oko pet stotina, tokom godine, koristi usluge RJ Pomoć i nega u kući.



Usluge stanovanja, ishrane, nege i higijene, prihvata lica u stanju trenutne socijalne potrebe, usluge fizikalne terapije i rehabilitacije, te izuzetno važne, usluge stručnog socijalnog rada i psihosocijalne podrške, organizovanja slobodnog vremena i kulturno-zabavnog života korisnika, te sportsko-rekreativnih sadržaja u domovima, prihvatilištu, i klubovima za stara i odrasla lica, pruža više od 440 zaposlenih radnika.

To bi bilo, ukratko, o Gerontološkom centru «Novi Sad», ustanovi koja je 16. oktobra 2009. obeležila 35 godina svoga postojanja i rada.

Za izuzetan doprinos u radu i razvoju Ustanove plakete su dobili:

- Zorica Petrović, rukovodilac RJ Kućna nega i pomoć u kući
- Roža Nikolić, glavni kuvar kuhinje Doma u Futogu
- Marica Pantić, domaćica kluba «Kozara» u Futogu

Osim plaketa, vrednim radnicima naše Ustanove, zahvalnice za izuzetno zalaganje i postizanje rezultata u okviru svoje radne pozicije, dodeljene su:

- Mari Vajagić, negovateljici Doma u Futogu
- Milici Herak, medicinskoj sestri Doma u Futogu
- Željki Stamenković, medicinskoj sestri Doma na Novom naselju

- Biljani Varićak, negovateljici Doma na Novom naselju
- Ljiljani Crepulja, kuvaru u kuhinji Doma u Fugotu
- Gojki Jokić, kuvaru u kuhinji Doma na Novom naselju
- Radmili Kačar, medicinskoj sestri-trijažeru u RJ Kućna nega i pomoć u kući
- Branki Davidović, negovateljici u Domu na Limanu
- Čedi Glamočić, mašinisti parnih kotlova u službi Održavanja
- Petru Radiću, vodoinstalateru i instalateru centralnog grejanja u službi Održavanja
- Jelki Vidović, krojaču u službi Vešeraja
- Maji Babić, psihologu Ustanove
- Isidori Petković, psihologu Ustanove



Priznanja i plakete, sa velikom zahvalnošću i poštovanjem, nagrađenim radnicima uručio je prim. doc.dr.sci Đorđe Petrović, direktor Gerontološkog centra «Novi Sad». A u ime svih radnika koji su dobili priznanja i plakete, zahvalila se Zorica Petrović, rukovodilac RJ Pomoć i nega u kući, rečima: «Pripala mi je čast da se zahvalim u ime svih dobitnika

priznanja ove Ustanove. Ova priznanja, koliko to, sama po sebi jesu- još više nas obavezuju i upućuju na očuvanje vrednosti ovakvog čina. Neko bi, možda, rekao: «Bolje da smo dobili novac!»

ALI: NOVAC SE POTROŠI, A SEĆANJE NA NJEGA NESTAJE!



Ova priznanja OSTAJU da nas vremenom podseće da je ono što smo činili neko, zaista i video, prepoznao, a neko je naš rad i koristio. I tako, naše darvanje i zalaganje dobija smisao veći od reči ispisanih na ovim papirima, a i mi, sami sebi, postajemo veći u vremenu u kojem se podsećamo.

Još jednom - HVALA- u ime svih dobitnika ovogodišnjih priznanja!»

Ocena za poster prezentaciju - odličan

Zasnovano na obeležjima društva u kojem živimo - idejno, sadržajno i likovno-tehničko rešenje poster-a koji su sačinile radnice RJ za pomoć i negu u kući - dobilo najviše priznanje

Odličan-ocena je koju su radnici Radne jedinice za pomoć i negu u kući dobili na međunarodnom Simpozijumu Udruženja medicinskih sestara i tehničara Republike Srbije, koji je održan od 25-28. novembra 2009.

Odličan-ocena je za poster-prezentaciju-stručni rad koji daje prikaz rada jedne radne jedinice koja deluju u okviru Gerontološkog centra «Novi Sad».

To je RJ za pomoć i negu u kući koja je put i ključ rešavanja određenih čovekovih i niza društvenih problema. Tako su je videli autori: Ksenija Marčić i Slavica Grahovac koja je ovaku ocenu dobila i za



usmenu prezentaciju rada. Obe zajedno: za sadržajno, likovno i tehničko rešenje..



Stručni nadzor

U periodu od 25. novembra do 3. decembra 2009.
Komisija za stručni nadzor Pokrajinskog Zavoda za socijalnu zaštitu izvršila je stručni nadzor rada svih stručnih radnika Gerontološkog centra «Novi SAD».

«*Što bih ja volela da me neko ovako zbrine*» reči su jednog od 4 člana Komisije za stručni nadzor Pokrajinskog Zavoda za socijalnu zaštitu izrečene, doduše, u nezvaničnom razgovoru, prilikom posete našoj Ustanovi, ali i tako «nezvanične» one mnogo znače svima koji obavljaju veoma teške poslove zbrinjavanja strarih i odraslih osoba u Gerontološkom centru «Novi Sad»

Na zajedničkom sastanku svih stručnih radnika Gerontološkog centra sa članovima Komisije, održanom u Futogu, 2.decembra 2009. članovi Komisije

za stručni nadzor naglasili su veliki značaj funkcionalisanja Stručnog tima u našoj Ustanovi, kao nosionca stručno-socijalnog rada, jer je to tim zadužen za koordinaciju i obezbeđivanje celovite slike o svim korisnicima Ustanove.

Stručni radnici su u obavezi da vode dnevnike rada, kao kratke opise svojih dnevnih aktivnosti, ali i listu praćenja korisnika Centra. Lista praćenja je u osnovi stručnog rada i suštinski je deo posla, jer sadrži sve informacije značajne za život korisnika.

U stručnom timu nalaze se : socijalni radnici, psiholozi, radni terapeuti, organizator kulturno-zabavnih aktivnosti, fizioterapiji, lekari i glavne medicinske sestre. Naravno, prioritet u radu Stručnog tima Gerontološkog centra «Novi Sad» imaju socijalni radnici i psiholozi.

Ističući da je higijena u našoj Ustanovi fascinantna, posebno u Domu penzionera «Bistrica» na Novom naselju, te da to nikoga ne ostavlja ravnodušnim, kao i da je «**zadovoljstvo raditi nadzor u ovakvoj Ustanovi**» - Komisija za praćenje rada i stručni nadzor u ustanovama socijalne zaštite, okončala je svoj rad 3. decembra 2009.

Stručna usavršavanja - nova zvanja - novi projekti

Gerontološki centar «Novi Sad» je organizacija koja uči i u kojoj se uči. U kontinuitetu se odvijaju stručna (eksterna i interna) usavršavanja zaposlenih radnika.

Različiti su oblici stručnih usavršavanja radnika Gerontološkog centra «Novi Sad» realizovani u periodu između dva broja «Budilnika». Od stručnih sastanaka na temu „Demencije – nepoznati problem“ i radionice u organizaciji Novartisa iz Beograda, održanih u Društvu lekara Vojvodine, u Novom Sadu, na kojem su prisustvovali: Snežana Deloik, Branka Vajagić, Tajana Nikolić, Judit Đaković, Katika Stanković i Slavica Davidović, preko nacionalnog kursa iz gerijatrije i gerontologije I kategorije sa međunarodnim učešćem, u organizaciji Udruženja gerijatara i gerontologa Srbije, u Beogradu, na KBC «Zvezdara» gde je prisustvovalo 14 medicinskih sestara naše Ustanove pa do Stručnog skupa socijalnih radnika «Šumarice 2009.», u Kragujevcu, u organi-

zaciji Udruženja stručnih radnika socijalne zaštite Republike Srbije (Sekcija socijalnih radnika) i Društva socijalnih radnika Srbije, na kojem su učestvovali: Mirjana Spasojević, Olivera Milošević, Svetlana Primorac i Mirjana Berić.

Što se, pak, interne edukacije tiče, od početka oktobra, pa do kraja 2009. godine, u okviru Ustanove održano je šest stručnih sastanaka koji su akreditovani od Zdravstvenog saveta Srbije.

Koordinator stručnog usavršavanj u Gerontološkom centru «Novi Sad», Nataša Drča, odbranila je svoj master rad na temu «Gerontološki centar „Novi Sad“ – organizacija koja uči» na Univerzitetu u Novom Sadu, u okviru visokoškolske jedinice Asocijacija centara za interdisciplinarne i multidisciplinrne studije i istraživanja, a na smeru Menadžment u obrazovanju. Tako je stekla novo zvanje : master menadžmenta u obrazovanju.

U okviru rada je urađeno empirijsko istraživanje o obrazovnim potrebama zaposlenih. Istraživanjem je obuhvaćeno 100 zaposlenih radnika koji rade na poslovima zdravstvene zaštite i stručnog socijalnog rada.

Svi rezultati istraživanja obrazovnih potreba zaposlenih u Gerontološkom centru «Novi Sad», planovi i programi razvoja ustanove do 2012. godine, teorijski i praktični domeni nauke o menadžmentu u oblasti obrazovanja, naročito potrebe unapređivanja kvaliteta rada i potpunijeg zadovoljavanja potreba korisnika Ustanove, jesu solidna osnova, putokaz i **uputstvo o tome kako da se postigne cilj da Gerontološki centar «Novi Sad» postane organizacija koja uči**. Da bi se to postiglo veoma je važan podatak da za taj pravac i cilj razvoja ustanove postoji visok stepen opredeljenosti zaposlenih. Zaključili smo da je u ostvarenju ovog cilja neophodno definisati i uspostaviti strategiju upravljanja znanjem, a u okviru te strategije bitno je preduzeti sledeće korake:

1. u ustanovi uspostaviti kulturu deljenja znanja,
2. osigurati kvalitet i ažurnost informacija
3. uskladiti sistem upravljanja znanjem sa informacionim tehnologijama i
4. obezbediti ravnotežu sistema upravljanja znanjem u organizaciji

Uspešan razvoj bilo koje organizacije, je nemoguće obezbediti bez izgradnje organizacije koja uči, odnosno bez ostvarivanja koncepcije celoživotnog učenja. Svest o tome u našoj Ustanovi postoji!

Međutim, prateći problemi, kao što je nedostatak finansijskih sredstava uslovljavaju ponašanje

koje se temelji više na dobroj praksi nego na evropskim standardima.

Da bismo svoje ponašanje, u okviru mogućnosti, uskladili sa evropskim standardima i Zakonom o hrani, menadžment Ustanove, odlučio je aplicirati novim projektom prema pretpriistupnim fondovima Evropske unije. Nacrt novog projekta « Primena sistema HACCP» predstavljen je potencijalnom partneru-Domu za stara lica u Bacsborsodu (mađarska regija Bač-Kiškun, županija Čongrad koja se naslanja na Vojvodinu).

Projekat « Primena sistema HACCP » pomogao bi razvoju sistema bezbednosti hrane: od nabavke, preko skladištenja i kuhanja do distribucije. Pored mađarskog partnera u, eventualno, realizaciji predloženog projekta učestvovao bi i Gerontološki centar «Sombor» iz Sombora. Rok predaje ovog projekta je 31. decembar 2009.

Potpisan protokol o saradnji

Predstavnici Udruženja direktora i stručnjaka socijalne zaštite Republike Mađarske i županije Arad posetili Domove penzionera (Liman, Novo naselje, Futog) i tom prilikom potpisali Protokol o saradnji.

Protokol o saradnji zaključen između Udruženja poslodavaca ustanova socijalne zaštite starih i odraslih lica Vojvodine, koje je predstavljao mr Nešad Ivanišević, predsednik Skupštine Udruženja i

Udruženja direktora i stručnjaka socijalne zaštite Republike Mađarske (SZIME) koje predstavlja predsednik Udruženja Kocsis Jozsef, kao i

Udruženja direktora socijalne zaštite – generalnih direktora socijalnih ustanova Županije Arad, koje zastupa dr Juhasz Edit, kao potpredsednik Udruženja.

Ciljevi saradnje konkretizovani su u statusnim dokumentima sva tri Udruženja i na toj osnovi uspostavljena je međusobna dugoročna saradnja.

Saradnja će se odvijati u obliku:

- raznih inicijativa i predloga za donošenje izmena i dopuna zakona i podzakonskih akata u socijalnoj zaštiti
- organiziranja i finansiranja zdravstvenog osiguranja i zdravstvene zaštite

- pronalaženja sistemskih rešenja penzijskog i zdravstvenog osiguranja
- organizacije procesa rukovođenja i rada u ustanovama socijalne zaštite
- implementacije i održavanja sistema praćenja kvaliteta
- komunikacije s javnošću u svojoj državi
- edukacije kadrova i informativno-izdavačkoj delatnosti

Svaka strana će snositi svoje troškove saradnje. Osnovni principi saradnje su stručni rad, prijateljstvo i ravноправност među potpisnicima protokola.. Svaka od potpisnica Protokola formiraće operativne timove i organizovati susrete na kojima će zajednički utvrditi potencijalne projektne ideje i razraditi detalje potrebne za izradu projektnih predloga s ciljem dobijanja finansijske podrške, odnosno stvaranja svih uslova za implementaciju i realizaciju gotovih projekata. Partneri su saglasni da međusobno sarđuju u pogledu edukacije članova operativnih timova radi što bolje realizacije odobrenih projekata.

Humanitarni koncert

Održan humanitarni koncert koji su pripremile tradicionalne verske zajednice koje deluju u Novom Sadu, a prihod ide u korist Gerontološkog centra «Novi Sad» Doma FUTOG.



SINAGOGA, 21.oktobra 2009. – mesto okupljanja svih koji ne priznaju drugu nadmoć sem nadmoći DOBROTE.

Jevrejska opština Novi Sad, Srpska pravoslavna crkvena opština Novi Sad, Rimokatolička župna crkva « Ime Marijino», Slovačka Evangelistička crkva, Hrišćanska reformatorska crkva, Islamska zajednica u AP Vojvodini – zajedno - pripremile su i realizovale program koncerta na kojem je učestvovao i Dečiji hor «Zlatne krune».

Prihod od prodatih ulaznica namenjen je Domu Futog u kojem su smeštena stara i odrasla lica . U ovom izuzetnom činu humanitarne podrške starima učestvovala su i javna gradska preduzeća. Prihod od 102 870 dinara biće iskorišten u svrhu poboljšanja kvaliteta života korisnika usluga socijalne zaštite Doma Futog.

» Pletisanka 2 «

Pod nazivom «Pletisanka 2 « održana Likovna kolonija u Futogu. Radovi nastali u toku Likovne kolonije izloženi u Kulturno-informativnom centru Futog...



Gerontološki centar «Novi Sad», Dom za penzionere i stara lica Futog, organizovao je jednodnevnu likovnu koloniju pod nazivom «Pletisanka 2»..

U subotu, dvadeset i šestog septembra 2009. okupili su se akademski slikari,, radnici i korisnici Gerontološkog centra, u Domu penzionera u Futogu, s ciljem da različitim slikarskim tehnikama obrade motive prema ličnom izboru, a slike komponovane u toku toga dana poklone Domu – domaćinu.

Inicijator i organizator ovog jedinstvenog događaja je upravnica Doma u Futogu, Andja Beranović, diplomirani socijalni radnik.



Selektor likovnog saziva bio je akademski slikar Miodrag Mija Miljković. U radu kolonije učestvovalo je i 6 inklusivaca - zaposlenika Gerontološkog centra «Novi Sad». Ovo je druga kolonija koju je Andja Beranović organizovala u humanitarne svrhe. Slike nastale u radu kolonija ulepšavaju prostor Novog doma za penzionere i stara lica u Futogu.



Tako je oplemenjen, po drugi put, životni prostor korisnika Doma Futog.

A kao znak priznanja umetnicima, učesnicima likovne kolonije, Kulturno-informativni centar u Futogu, organizovao je izložbu.

Izložbu likovnih radova nastalih u toku likovne kolonije «Pletisanka 2» otvorila je pomoćnik direktora GC «Novi Sad», Slavica Popović, u prostorijama Kulturno-informativnog centra Futog, 24.novembra 2009.

Na izložbi je prikazan video-zapis Željka Savića, vlasnika Ars studija. o Likovnoj kolonij «Pletisanka 2»

Sunčana jesen života - izložbe

Povodom menifestacije «Sunčana jesen života» otvorene su tri prodajne izložbe ručnih radova korisnika Gerontološkog centra . Izložbe su otvorili sami korisnici ... koji su, takođe, učestvovali i u manifestaciji «Biramo najlepše odnegovano sak-sijsko cveće»



Prva prodajna izložba ručnih radova korisnika Doma penzionera «Bistrica» koji se nalazi na Novom naselju, otvorena je 7.oktobra, u sklopu manifestacije «Sunčana jesen života.». Izložbu je otvorila korisnica Doma Kosanka Dejanović. Posetioci ove izložbe mogli su se uveriti koliko kreativnog potencijala izraženog različitim tehnikama (slikanjem na staklu, pravljenjem različitih ukrasnih kutija, izradom igračaka i cveća od papira, šivanjem jastučića i prsluka) još poseduju naši korisnici...



Radovi su nastali u okrilju radne terapije kojom koordiniraju radni terapeuti Nada Jurić i Borka Ćetković.

Korisnici Doma Futog svoju prodajnu izložbu otvorili su 13. oktobra.



Radni terapeuti Doma Futog , Branislava Kresić i Gordana Pavlović, posebnu pažnju posvećuju izradi ručnih radova korisnika Doma.

U Domu penzionera na Limanu izložba je otvorena 28.oktobra. Na ovoj izložbi posetoci su mogli primetiti posebno zanimanje korisnika Doma Liman za različite likovne tehnike. Slike su dominirale izložbom. Radni terapeuti, Olivera Raca i Zorica Radujkov, pomažu korisnicima Doma, da svoju ljubav prema slikarstvu nastave razvijati i u Gerontološkom centru.



Neophodno je istaći uspehe korisnika u izložbama cveća. Naime, manifestacija upriličena povodom « Sunčane jeseni», a pod nazivom «Biramo najlepše odnegovano cveće» odvijala se u Domu Liman 14. oktobra, a u Domu penzionera na Novom naseljeu 26. oktobra.

Gizela Bosnai, korisnica ovog Doma, za svoj lepo odnegovan asparagus osvojila je prvo mesto.

Za nijansu manje lepu drecenu odnegovala je Danica Bogdanović. Zora Skerlić je dobila treću nagradu.

U Domu Liman najlepše odnegovana bila je difenbahija korisnika Pantelejmona – Paje Janjuševića , a za nijansu manje odnegovanom proglašena je «japanska višnja» korisnice Draginje Obradović. Ljubica Perkučin je, za svoju kaliteu, dobila treću nagradu.

U toku manifestacije upriličene su i šetnje gradom Novim Sadom koju je organizovala Ljubica Ubavić, organizator kulturno-zabavnih aktivnosti u Gerontološkom centru.

Ljubici Ubavić treba zahvaliti i za posete pozorištima, kao i mnogobrojne izlete, svečanosti i proslave..



Turnir u šahu održan 09. oktobra 2009. Dom penzionera Novo naselje



Radni terapeut, Borka Ćetković uručuje nagradu prvoplasiranom Budimiru Mandiću. Drugo mesto Mile Đelić, a treće Zdravko Eror

Rotary Club



Rotary Club Novi Sad- Petrovaradin Fruška gora, u saradnji sa našom Ustanovom organizovao kulturno-umetnički program u sva tri Doma penzionera , u periodu od 15-17. decembra. U programu učestvovali književnici Pero Zubac i Vesna Kaćanski, te kantautor Ratko Kraljević, kompozitor Miroslav Štakkić, kao i publicista Zoran Hadži Lazin.

OSVRTI

«Sunčana jesen života»

«Imaj vremena da voliš i da budeš voljen - to je povlastica bogova.

Imaj vremena za prijateljstvo - to je put do sreće

Imaj vremena za rad - to je cena uspeha.

Imaj vremena za smeh - to je muzika duše.»

Vođeni drevnim mudrostima, kao i nesebičnom potrebom da imaju vremena za ljubav, prijateljstvo, a naročito za rad - organizatori ove najlepše i najduže manifestacije posvećene starima, odlučili su njen početak obeležiti aktivnostima na Trgu slobode, u centru Novog Sada.

TAKO je, prvog oktobra, na međunarodni Dan starih, započela manifestacija «Sunčana jesen života» koja se odvijala u znaku slogan-a:

«Starost nije ružna reč»!!!

Tog dana su, predstavnici Domova penzionera, Klubova, Kućne nege i ostalih radnih jedinica, koje deluju u okvirima jedinstvene ustanove: Gerontološki centar «Novi Sad», izložili i građanima Novog Sada pokazali deo aktivnosti kojima ispunjavaju slobodno vreme...

Tako su se, na lepo uređenim štandovima, videla dela vrednih ruku naših korisnika: slike, vase, različiti ukrasi, ručni radovi, ...

Odgovori na pitanje magistra Vesne Matić:

«Kako skuhati dobru starost» ?

značili su zajednički doprinos građana Novog Sada podizanju kvaliteta ovog životnog doba koje najčešće poredimo sa onim kalendarskim, sa jesen-i...

Da li je moguće skuhati dobru starost?

Verovatno jeste..

Ako dođeš sebi dok još imaš kome.... kažu.

Recepti slede.

PREPORUČUJEM: Tri puta dnevno, pre i posle jela smejati se petanaest minuta!



Ali, Vi možete izabrati i druge:

- *Živeti u skladu sa sobom.*
- *Zdrava ishrana i puno srce.*
- *Prihvati starost kao deo života.*
- *Živeti uz ljubav!*
- *Družiti se!*
- *Družiti se sa unucima.*
- *Ko se jedi-ništa ne vredi!*
- *Voleti sve oko sebe, i bližnje i prirodu!*
- *Ne razmišljati o bolesti, već se družiti!*
- *Ne odreći se svojih želja! NIKAD!*
- *Osmeh, osmeh i samo osmeh!*
- *Rad, RAD i samo RAD!*
- *Klubovi su prava stvar za nas stare!*
- *Ljubav, pažnja... i druženje*
- *Otkud ja znam, al ne dam se!*
- *Kad odeš u penziju baviti se poslom koji voliš i u kojem si dobra (nega cveća, slikanje...neki drugi hobi)*
- *Važno je biti dobro zauzet!*
- *Razmišljati o lepom, a izbaciti iz sebe sve što ne donosi radost!*

- Biti vedar i nasmejan!
- Biti zaljubljen u osobu ili zanimanje koje odabereš!
- Ne žuriti, biti dobro raspoložen, sa osmehom prihvatići svet oko sebe!

Da li je, zaista, moguće «dobro skuvati» tu starost - prosudite sami « dok još imate kome» !

Milena Letić-Joveš

O izložbi slika

U okviru obeležavanja manifestacije „Sunčana jesen života“, članovi likovne radionice Kluba „Grozda Gajišin“, koji su i članovi Udruženja likovnih umetnika „Likum“ priredili su izložbu svojih slika u prostoriji Kluba. Izložene su 22 slike slikara amatera. Članovi su se potrudili da slike koje izlažu tematski odgovaraju ovoj manifestaciji.

Veći deo slika urađen je u tehnici ulja na platnu, ali ima i pastela i akvarela. Tople jesenje boje u tono-



Mirko Rajić - Petrovaradin

vima rumeno-zlatno žute, okera, braon, ispunile su prostor i unele toplinu zraka jesenjeg sunca.

Persida Maluckov

Utisci članova o manifestaciji

Sama rečenica «Sunčana jesen života» za mene je nešto posebno, jer predstavlja završnicu i vrhunac rada članova Klubova, njihovog druženja i takmičenja u raznim disciplinama.

Zahvaljujući Gerontološkom centru, koji nas okuplja, mi odlično shvatamo da starost nije ružna

reč i blago onom koji ume svoju starost da razume. Svi treba da budemo srećni, da starost zdravi, čili i veseli dočekamo i da naše, kako kažu treće doba, ne osetimo i ne bude nam teško.

Kocić Ljubinka, Klub za stara i odrasla lica «I vojv. brigada»

Ove godine se navršava punih 16 godina od kada sam se učlanio u «moj klub». Od tada u sebi nosim posebna osećanja. Osećam posebno zadovoljstvo da učestvujem u zaista lepoj manifestaciji. To me čini srećnijim i ispunjava radošću moje duhovno i fizičko biće. Slično pozitivno reagovanje zapažam i kod ostalih članova Klubova.

Hvala organizatorima i pokrovitelju što nam pomazu da se ne osećamo zaboravljeni i usamljeni.

Petković Lazar, Klub za stara i odrasla lica «I vojv. brigada»

... Pravo je zadovoljstvo sresti se sa ženama takmičarkama koje su željne pobjede a zaborave na godine.

Lučić Mira, Klub za stara i odrasla lica «Novo naselje»

... zajednička okupljanja nas prosto ponesu i bode u nove pobjede i novo sutra.

Gajinov Rada, Klub «Novo naselje»

... tu srećem draga lica koja su ista ili slična meni. To mi je kao svetlost na kraju tunela.

Petričić Anica, Klub «Klisa»

Moja jesen

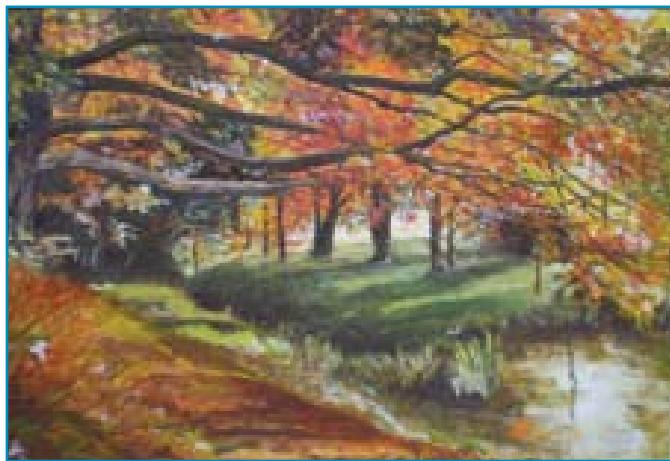
Pesnici opisuju jesen, kao zlatnu kraljicu, koja nosi plodove leta ili kao sumorne, kišovite i vetrovite dane, a mi imamo «Sunčanu jesen života».

U čemu je razlika? Pa, nama nije važno kakvo je vreme, nama je važna energija koju tada nosimo.



Ljubica Arsenic - Jesen

Od prvog oktobra pa do kraja meseca probudi se ono što je najbolje u nama. Želimo da se družimo, da se nadmećemo, da pomažemo.



Dragana Pajkovic - Jesen

Pesnici organizuju večeri lepih reči, slikari priređuju izložbe, šahisti i drugi sportisti se takmiče na turnirima.

Posećujemo bolesne prijatelje, ali kruna svega je «Bakin kolač». Slušam dve starice, zajedno imaju preko stotinu godina.

«Praviču gurabije sa mašću kao što ih je pravila moja baka nama, kad smo bili deca, voleli smo i štrudle i još ponešto, za torte, valjda, nismo ni znali.»

«Mi smo voleli puslice ali retko su nam ih pravili, teško bilo ulupali šne, nije bilo miksera, ni frižidera, ni svih ovih čuda tehnike, živelo se skromnije i sporije.»

Slušam ih i slažem se, ne želim da dodajem da kad si mlad sve ima lepše boje i čistije zvuke, volim ja i ovu starost.

«Nisam usamljena, deca su mi dobra, i unuci, ali svi imaju mnogo obaveza, ja imam svoje drugarice u Klubu penzionera, dobro mi je, viđamo se, pričamo o deci, idemo u pozorište, muzeje, u šetnje, a kad dođe oktobar to je kao seoske mobe ili berba grožđa; igramo, pevamo, mesimo i pečemo. Idemo u poseste drugim klubovima pa se osetimo mlađim i zdravijim i dragi nam da smo nekome potrebni. A kad nam u posetu dođu deca iz «Dečijeg sela» nema ni jedne kojoj oko ne zasuzi.»

A na kraju vreme darivanja, najzaslužniji dobijaju priznanja i pehare, svi ih želimo, a ako ne dobijemo ove godine odmah počnemo smisljati šta ćemo uraditi bolje dogodine da ih zaslužimo, da se pred decom i unucima pohvalimo.

Volim kad dođe oktobar, nama u klubovima sve je zanimljivo, svako nađe nešto što je baš za njega, a kad krenemo na nagradno putovanje pevamo i šalimo se kao na maturskoj ekskurziji.

Mladi nam pomalo zavide i nadaju se da će i oni tako kad dođe vreme za njih.

Lepa je ova naša jesen života.»

Mitrović Verica

Sunčana jesen života 2009.

Još jedna manifestacija «Sunčane jeseni života» je iza nas. Kratko i jasno rezime bi glasio: bila je uspešna, sveobuhvatna i donela je nove trendove. Rezultati se sameravaju zadovoljstvom njenih učesnika, korisnika usluga naše Ustanove. Statistika ukazuje da je preko 3500 starijih osoba je bilo obuhvaćeno sadržajima i aktivnostima ovogodišnje manifestacije. Odziv nije slučajan, on je rezultat uspešno prepoznatih želja i potreba korisnika. Spram njih se profilišu sadržaji celokupne manifestacije. Značajno je uočiti da nije npr., turnir u šahu, ili dekorisanje cvetnih aranžmana, samo po sebi «Sunčana jesen života». Sjajni fluid «Sunčane jeseni» otkriju oni koji su dobrovoljno pristali i probudili snagu, u samima sebi želeći da budu deo te priče. Zahvaljujući tome oktobarski dani u našoj Ustanovi odslikavaju neku posebnu sinergiju među korisnicima usluga i zaposlenih. Svi žele da budu na nivou zadatka, da daju najbolje od sebe, jer su deo velikog tima «Sunčane jeseni života». To jeste zahtevan, ali i prijatan zadatak: takmičiti se sa samim / samom sobom u dopunjavanju smisla svog života, osvojiti nova iskustva, bez obzira na datum u krštenici, i dijagnoze u zdravstvenom kartonu ili u



listu praćenja. Ključ smisla našeg života je u značajnoj meri u našim rukama.

E, to jeste «Sunčana jesen života», to je njen doprinos, a sve ostalo su sredstva kojima se to postiže.

Mr Vesna Matić

NAŠE ZDRAVLJE

Grip - najveća pretnja zdravlju starih osoba

Grip izazivaju virusi gripa A i B. Imunizacija protiv gripa starijih osoba (posebno onih koji su smješteni u ustanovama za zbrinjavanje starih) smanjuje smrtnost za 80%. Grip izazivaju virusi gripa A i B.

Grip ili influenca je akutna i infektivna bolest, koja se najčešće karakteriše teškim poremećajima opšteg stanja uz slabije izražene poremećaje gornjih respiratornih puteva.

Grip uzrokuju virusi, koji se prenose kapljicama u vazduhu nastalim kijanjem ili kašljanjem zaražene osobe.

Grip je jedno od najčešćih oboljenja (najveći broj obolelih) koje je ljudima poznato još od Hipokrata. Javlja se obično u manjim ili većim **epidemijama**, a u intervalima od približno 30 godina i u svetskim pandemijama. Svetske epidemije, **pandemije**, su opisivane još 1580. godine. Ljudi se i danas sećaju tri velike epidemije u ovom veku: 1918-„španska groznica“, 1957-„azijski grip“ i 1968-„Hong Kong grip“. Virus gripa ima jaku sposobnost da menja svoju građu-zato imunitet stečen u toku prethodnih epidemija ne štiti od bolesti koju će izazvati sledeći virus. Te promene mogu biti manje i veće. Kada dođe do bitne promene građe virusa onda se javljaju epidemije koje mogu da imaju dramatične razmere i postanu pandemije, kao što je bila „Španska groznica“ koja je u periodu od 1918. do 1920. godine odnела oko 20 miliona života u čitavom svetu.

Postavlja se pitanje: šta grip jeste a šta nije u svrhu bolje prevencije, prepoznavanja i lečenja.

Stoga, grip je:

- **Akutna bolest** jer se pojavljuje veoma naglo.
- **Virusna bolest** koju izazivaju virusi grupe A, B i C.

- **Respiratorna bolest** jer prvo napada disajne organe i prenosi se kapljičnom infekcijom (kašljem i kijanjem)
- **Sezonska bolest** jer je praćenjem epidemije moguće odrediti najverovatniji period (sezona) kada grip zahvata određeno područje.
- **Epidemijska bolest**, pošto istovremeno napada veliki broj ljudi i naglo se širi sa osobe na osobu.

Ko izaziva grip i zašto se širi po svetu?

Grip izazivaju virusi gripa A i B. A virus se prenosi i na pticje vrste i na čoveka. On je odgovoran za velike svetske epidemije. Virus B napada samo čoveka i takođe izaziva epidemije, ali manjih razmara. Od 1998. godine tri soja obilaze svet. Bitno je znati da kada nema gripa u Srbiji on je aktivan u drugim delovima sveta npr. u Australiji. Virus gripa ima sposobnost da menja svoju građu i kada se to dogodi prethodno stečeni imunitet (otpornost) ne štiti. Kada dodje do velikih promena u građi virusa sledi velike svetske epidemije.

Grip je akutna bolest s kratkom inkubacijom i izraženim simptomima. Nakon što virus zarazi čoveka, potrebno je 1-2 dana do pojavljivanja prvih simptoma kao što su temperatura, glavobolja, suvi kašalj, začepljen nos, groznica, bol u mišićima i zglobovima, gubitak apetita i opšta slabost tela. Pojava produktivnog kašla obično je znak sekundarne bakterijske infekcije, a najteže komplikacije se manifestuju teškom opstrukcijom disajnih puteva, cijanozom ili upalom pluća. Kod većine ljudi simptomi slabe nakon dva do tri dana, a prestaju nakon nedelju dana.

Koliko je dijagnoza gripa laka za vreme epidemije, toliko je teška i nesigurna u pojedinim slučajevima. Nagli početak, sa jasno izraženim opštim simptomima infekcije, a slabim kataralnim simptomima respiratornog trakta uputiće na pravu dijagnozu. Potvrda dijagnoze dobija se izolacijom uzročnika iz rinofaringealnog sekreta.

Grip može da izazove veliki broj komplikacija jer se na virusnu infekciju respiratornog trakta često nadovezuju i sekundarne, bakterijske infekcije.

Najčešće su:

Otitis media suppurativa i sinusitis, česte i poznate komplikacije sa karakterističnom simptomatomlogijom. Blagovremena primena antibiotika uslovjava u većini slučajeva dobru prognozu.

Pneumonija koja se smatra najtežom komplikacijom, a može da se javi kao ranogripozna pneumonija i postgripozna pneumonija.

Primarnu pneumoniju izaziva virus gripa. Klinički se odlikuje temperaturom, tahikardijom, cijanozom i leukocitozom.

Poseban oblik pneumonije je gripozna pneumonija, koja ima buran tok i obično se brzo završava smrću. Ona se javlja posle dužeg ili kraćeg prelaznog perioda a prouzrokuju je pneumokoke. Klinički se ispoljava kao klasična pneumokokna pneumonija.

Svakog gripoznog bolesnika, bez obzira na težinu kliničkog toka, treba smestiti u toplu i provere-trenu sobu. Treba nastojati da u njoj boravi još par dana posle pada temperature, jer se na grip mogu nadovezati razne komplikacije. Kod febrilnih bolesnika treba davati što više toplih napitaka. Poželjno je uzimanje i vitaminskih preparata. Ishrana mora da bude prilagođena stanju bolesnika. Antibiotici nemaju nikakvog dejstva, pa ih ne treba ni davati, osim kod udruženih infekcija ili bakterijskih komplikacija. Predominira davanje puno tečnosti i davanje C-vitamina.

Kao jedna od podložnijih populacija od strane bilo kojeg virusa i obolenja smatra se starosna populacija. Jako je bitna njihova, takoreći, izolovanost i smanjeni kontakt sa većim brojem ljudi a posebno sa onima koji su trenutno u fazi obolenja. Takodje, provetranje prostorija u kojima borave, boravak na svežem vazduhu, velika količina vitamina, lakša ishrana i obavezna imunizacija su glavne stavke u samoj prevenciji ovog sezonskog virusa.

Osobe treće životne dobi i njihovo već postojeće stanje (starost) podrazumeva oslabljenu otpornost organizma. U većini slučajeva većina njih ima neko obolenje kao što su oštećenja respiratornog, kardiovaskularnog, genitourinarnog, muskularnog, nervnog ili endokrinog sistema. Virus gripa, u takvim slučajevima, bi bio koban za ovu populaciju. Zbog toga je jako bitno da ovakve osobe budu prioritet vakcinacije protiv gripa.

Danas se raspolaze bezbednom i efikasnom vakcinom protiv gripa koja se svake godine preporučuje osobama iz grupe sa povećanim rizikom. Prema tome, vakcina protiv gripa je najefikasnije sredstvo u prevenciji ove bolesti. Od izuzetne je važnosti i imunizacija zdravstvenih radnika koji pri svom radu dolaze u direktni kontakt sa osobama iz visoko rizičnih grupa jer smanjuje mogućnost transmisije na druge osobe kao i nastanak epidemija u samim zdravstvenim ustanovama.

Procenjuje se da oko jedan bilion osoba u svetu pripada visoko rizičnim grupama kada je u pitanju

grip dok se samo oko 250 miliona ljudi vakciniše godišnje protiv ove bolesti i to uglavnom u razvijenim zemljama. Međutim, obuhvat imunizacijom zdravstvenih radnika koji dolaze u kontakt sa osobama iz grupe sa povećanim rizikom i dalje je nizak u većini zemalja.

Naime, kako je primetno da imunizacija protiv gripa starijih osoba (posebno onih koji su smešteni u ustanovama za zbrinjavanje starih) smanjuje smrtnost za 80%, hospitalizaciju i pneumonije za oko 50-60%, a samu pojavu gripa za oko 30-40%.

Jadranka Lošić



Ishrana i njen uticaj na proces starenja

Mnogi podaci govore o uticaju ishrane na dužinu života. Ograničavanjem energetskog unosa u ranoj mladosti može produžiti ljudski život. Šteta nastala u mladosti teško se može ispraviti u kasnjem životnom dobu i uz najviše truda.

Pravilno raspoređen fizički napor tokom života i umerena ishrana sa prisutnim svim potrebnim hranjivim sastojcima su rešenje za dug i kvalitetan život.

Smatra se da ishranu starih ljudi treba podesiti stvarnim potrebama njihovog организма kako u energetskim, tako i gradivnim i ostalim sastojcima, vodeći računa o prevenciji pojave patološke starosti.

Međutim, veoma je teško dati opšte preporuke vezane za ishranu starih ljudi, jer postoje individualne specifičnosti koje se odnose na različite metabolizme, telesnu gradu, fizičku

aktivnost,mentalno stanje,kao i razlike nastale posle prelezanih bolesti ili usled prisustva istih.

Principi i planiranje ishrane starih ljudi

Prva mera koju ćemo preduzeti u obezbeđenju pravilne ishrane jeste određivanje stanja uhranjenosti kao i energetskih potreba za svakog pojedinca. Imaćemo na umu da sve ove potrebe zavise od godina, stanja uhranjenosti, zdravstvenog stanja i fizičke aktivnosti.

Prema preporuci Svetske zdravstvene organizacije redukcija dnevne količine hrane treba da počne već nakon 25. godine života i to tako da se za svaku sledeću dekadu smanji za 7,5%.

Kod nas se smatra da to smanjenje za prve dve dekade treba da bude po 5%, a za svaku dekadu od 45. godine po 7,5%.

Ishrana starih ljudi mora da bude uravnotežena, raznovrsna, mešovita tj.da se poštuju opšti principi ishrane starih ljudi. Najvažnije je izbeći bolesti nedovoljne ishrane, ublažiti bolesti degenerativne prirode i održati osnovne funkcije i optimalnu otpornost organizma prema infekcijama.

Namirnice KOJE SE PREPORUČUJU u ishrani starih ljudi

Nutrijenti koji su neophodni za normalno funkcionisanje čovečjeg organizma nazivaju se esencijalnim nutrijensima i to su:

- Proteini,
- Masti,
- Ugljeni hidrati (makronutrijensi);
- Vitaminii
- Minerali (mikronutrijensi).

Svaki nutrijens ima svoju specifičnu ulogu u organizmu.

Tako su proteini gradivne materije koje učestvuju u rastu i razvoju, masti i ugljeni hidrati energetske materije, jer snabdevaju organizam energijom potebnog za metaboličke procese i rad, a minerali i vitaminii su zaštitne materije.

Svaka od ovih grupa nutrijenasa se deli na podgrupe, a takođe postoji:

Svaki čovek ima potrebe za svim nutrijensima, ali u različitim količinama, što zavisi od fizioloških potreba organizma, odnosno od uzrasta, pola, fizičke aktivnosti i stanja zdravlja, kao i od kulturnih, socijalnih, ekonomskih i psihičkih faktora života.

Količina nutrijenasa koje su dovoljne da zadovolje potrebe čoveka nazivaju se optimalne količine, i

svako odstupanje od te vrednosti dovodi do poremećaja u organizmu.

Namirnice po grupama u ishrani starih ljudi

Grupa - leguminoze, žita i proizvodi

Žitarice su dosta zastupljene u ishrani kod nas i to kod svih kategorija ljudi. Značajne su zbog visokog sadržaja ugljenih hidrata, biljnih vlakana, celuloze i vitamina B grupe.

Iako stari ljudi pretežno korise belo brašno i proizvode od belog brašna, ovu naviku kod starih ljudi treba korigovati i savetovati ih da koriste crno brašno i proizvode od crnog brašna, integralnog, melenog, graham i to neprosejano zbog biljnih vlakana.

Ugljeni hidrati u ishrani starih ljudi imaju značajnu ulogu zbog otežanog pražnjenja creva koje se javlja kod većine starih ljudi.

Osim toga, zbog restrikcije šećera, ova grupa predstavlja osnovni izvor ugljenih hidrata. U obroke i užine treba uvrstiti i druge proizvode kao što su peciva, pahuljice, griz i manje količine testenina.

Leguminoze (pasulj, soja, sočivo i sušeni grašak) imaju veliku nutritivnu i biološku vrednost i treba ih koristiti u ishrani bar jednom nedeljno. Zbog toga sto izazivaju nadimanje, kuvaju se sa nekim karmenativnim začinom kao što je kim, nana ili anis.

Soja ima veoma veliku biološku vrednost, odnosno koristi se kao zamena za meso, zbog sadržaja esencijalnih masnih kiselina, a ne sadrži holesterol.



Grupa - mleko i mlečni proizvodi

Ova grupa ima veliki značaj zbog povoljne količine i odnosa kalcijuma i fosfora i esencijalnih amionokiselina. Apsorpsijsa kalcijuma i fosfora u crevima smanjuje se posle 50. godine, a nekad i ranije.

Tada ih organizam za svoje potrebe uzima iz kostiju i zuba dolazi do dekalcifikacije kičme i celog skeleta.

Kiselomlečni proizvodi (sir, jogurt, kiselo mleko) treba da su svakodnevno zastupljeni u ishrani, jer bakterije kiselomlečnog vrenja imaju povoljan uticaj na crevnu floru ljudi.

Ove namirnice su bogate i kalcijumom i vitaminima.

U ishrani treba dati prednost manje masnom mleku i proizvodima - obranom (sa 1%) i delimično obranom (1,8% mlečne masti).

Od sireva se koriste posnije vrste i mladi manje slani srevi (sa manje kuhinjske soli) što je bitno kod onih korisnika koji imaju povišen krvni pritisak.

Surutka, koja se koristila u narodnoj medicini, konačno je dobila naučnu potvrdu. Dokazano je da utiče na snabdevanje organizma kiseonikom, a vitamin B i proteini imaju odličan efekat na rad jetre.

Grupa- meso, riba, jaja

Pogrešan je stav da meso treba potuno izbaciti iz ishrane starih ljudi, već treba da se uvedu posnije vrste mesa mlađih životinja (pileće, čureće, teleće, juneće) i da se umesto prženja u masnoći i pohovanja koriste druge metode termičke obrade kao što su kuvanje, dinstanje, pečenje u rerni, roštiljanje.

Unos mesa je potreban i zbog unosa esencijalnih aminokiselina.

Riba je značajna (i to sitna koja se jede sa kostima) zbog velike količine kalcijuma i liposolubilnih vitamina što je jeko bitno za stare ljude.

Žumance zbog velike količine masti i holesterola treba svesti na 2 do 3 nadeljno, dok se belance može koristiti češće u ishrani kao kuvar ili dodatak jelima.

Grupa - masti, ulja i proizvodi

Ova grupa namirnica je značajna za dobijanje čiste energije i osim nešto liposolubilnih vitamina, nema neki nutritivni i biološki značaj.

Za stare ljude je posebno važna restrikcija životinjskih masti, jer su teže svarljive i sadrže holesterol.

Koriste se biljna ulja i to uglavnom suncokretovo za termičku obradu, a maslinovo ulje kao preliv za salate i ulje od kukuruznih klica.



Grupa - povrće i proizvodi

Povrće je grupa namirnica koja nema veliku energetsku vrednost, jer sadrži dosta vode ali ima

veliku biološku vrednost. Sadrže veliku količinu vitamina i minerala, podižu imunitet.

Najveću biološku vrednost ima sveže povrće, a neadekvatnim čuvanjem i nepravilnom termičkom obradom gubi vrednost. Suvo povrće se daje u dva puta manjoj količini od svežeg.

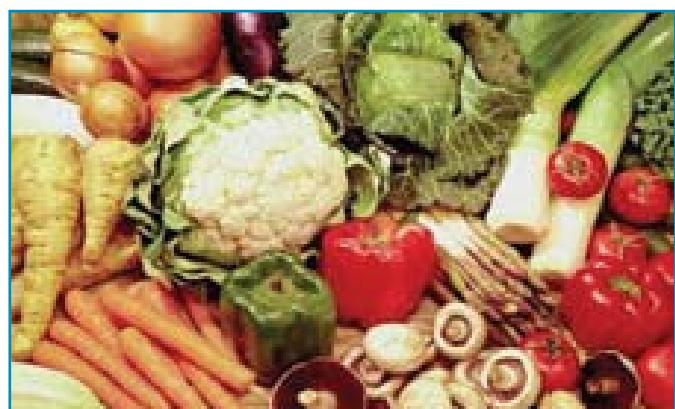
Povrće ima antikancerogena, antioksidativna, antibiotska i lekovita svojstva.

Povrće sadrži razne količine ugljenih hidrata, o čemu treba voditi računa pri sastavljanju dnevног obraka za stare ljude.

Dosta ugljenih hidrata imaju krompir, pasulj, grašak u zrnu, šargarepa, cvekla, crni luk i pirinač.

Velika količina celuloze u povrću korisna je pošto se praktično ne vari a stimuliše rad creva što je značajno za probavu i urednu stolicu starih ljudi.

Povrće može da se koristi sirovo (salata), kuvarno (varivo) i pečeno (krompir, paprika, cvekla).



Grupa - voće i proizvodi

Bogato je vitaminima C, A, beta karotenom, klijumom, prostim ugljenim hidratima, a siromašno je proteinima i mastima (osim jezgastog voća).

Proizvodi od voća su razni džemovi, marmelade, kompoti (koji su nutritivno siromašniji, jer se dugo termički obrađuju i sadrže mnogo belog šećera), sokovi, voćne salate i voćni jogurti.



Voće podstiče apetit, reguliše lučenje pljuvačke i želudačne kiseline, sadrži vitamine koji podižu otpornost organizma i celulozu.

Najbolje je konzumirati ga sveže, odmah posle branja, bez termičke obrade i sitnjenja, dobro oprane, sa ljskom zbog celuloze.

Voće se, zavisno od količine ugljenih hidrata koju sadrži, deli na ono bogato ugljenim hidratima i ono koje je siromašnije.

Voće sa malo ugljenih hidrata može da se jede i u većim količinama (jagode, maline, kupine, lubenice, višnje, limun, dinje, pomorandže, mandarine, mušmule).

Grupa - šećer, med i slatkiši

Ovu grupu namirnica treba veoma retko koristiti u ishrani starih ljudi, jer pretstavlja samo koncentrovani izvor energije, eventualno je dozvoljeno davati manje količine meda ujutru na prazan želudac ili uz čaj.

Ukoliko se ne radi o dijabetesu ili ekstremnoj gojaznosti starih ljudi, veštačke zaslađivače treba izbegavati.

Med poboljšava diurezu zbog veće količine kalijuma (med od vrjeska i rutvice), a koristi se za podizanje imuniteta, stimuliše funkciju jetre, obnavlja hepatocite (naročito med od ruzmarina).

Grupa - pića i napici

U ishrani starih ljudi koriste se čajevi, koji su pored unosa tečnosti značajni jer imaju lekovito dejstvo. Daju se za užine ili uz doručak ili večeru. Pored čajeva u napitke spadaju i kafa, kakao prah, alkoholna pića i sokovi.

Grupa - začini, mirodije, industrijske supе

Zaćini povoljno utiču na apetit i lučenje digestivnih sokova, a neki mogu da imaju i lekovito dejstvo. Začini su proizvodi biljnog i neorganskog porekla koji se dodaju prehrambenim proizvodima i pićima u manjim količinama radi postizanja odgovarajućeg mirisa, ukusa ili povećanje svarljivosti.

Uloga začina:

- pospešuju cirkulaciju i proizvodnju žući;
- rastvaraju masti i poboljšavaju njihovo varenje;
- deluju na peristaltiku creva i poboljšavaju diurezu;
- poboljšavaju rad pankreasa i motoriku žučne kese;
- imaju baktericidno i antiseptično dejstvo, neki su antioskidansi.

Promene koje prate starenje u odnosu na način ishrane

Degenerativne promene koje nastaju procesom starenja organizma utiču posredno ili neposredno,tako što onemogućavaju pravilno varenje i apsorpciju hranjivih i zaštitnih sastojaka,ili pak onemogućavaju njihov pravilan transport i iskorišćavanje u ćelijama.Primer promena:

Promene na desima,uz gubitak zuba imaju kao posledicu otežano žvakanje i sitnjenje hrane,što navodi starog čoveka da u ishranu unosi manje vredne namirnice čije je žvakanje mnogo lakše,pa samim tim dolazi do deficita u ishrani.

Iskorišćavanje hranjivih sastojaka je otežano zbog degenerativnih promena na pljuvačnim žlezdam (nedovoljno lučenje ptikalina koji učestvuje u razlaganju skroba),te je njegovo razlaganje otežano.

Promene na želucu koje dovode do otežanog varenja hrane,pa samim tim i do otežane apsorpcije hranjivih materija.

Degenerativne promene na sluzokoži creva uz smanjenu amilolitičnu,lipolitičnu i proteolitičnu moć i smanjenje apsorpcije još više otežavaju iskorišćavanje hranjivih supstanci.

Degenerativne promene na KV sistemu one mogućavaju pravilan transport hranjivih i zaštitnih materija što dovodi do poremećene ishrane ćelija i tkiva,te dolazi do niza poremećaja u organizmu starih ljudi.

Bolesti nepravilne ishrane kod starih lica

- Gojaznost u starih
- Malnutricija
- Anoreksija u starosti

ORGANIZACIJA ISHRANE STARIH LJUDI

Ishrana starih ljudi može da bude organizovana na sledeće načine:

1. U porodici starih ljudi
2. Posredstvom kućne nege
3. U gerijatrijskim ustanovama
4. Posredstvom klubova za dnevni boravak starih

Ishrana u porodici

Smatra se da je život starih ljudi u porodici za njih najpriyatniji.

U ovim uslovima brigu o ishrani može da vodi sama stara osoba ili neko od mlađih članova porodice.

Ukoliko je stara osoba relativno dobrog zdravstvenog stanja i fizičke kondicije, ona će moći da vrši nabavku i pripremu hrane.

Ishrana posredstvom kućne nege

Ovaj vid ishrane koriste stari ljudi koji su teško pokretni ili nepokretni i kojima se hrana spremi u njihovom stanu ili im se gotova dostavlja.

Ovakvu pomoć obezbeđuju stručna lica Centra za kućnu negu, a to su medicinske sestre i negovateljice, prethodno edukovane u ovom smislu od nutricioniste Centra. Njihov zadatak je nabavka i priprema hrane na ispravan način, kao i briga o pravilnoj zastupljenosti namirnica iz svake grupe.

Ishrana u ustanovama za zbrinjavanje starih ljudi (gerijatrijske ustanove)

Ustanove ovog tipa obezbeđuju trajni boravak starih ljudi uz ostvarenje svih njihovih životnih potreba.

U svakoj ustanovi odeđuje se prehrambeni standard. Ovim poslom se bave dijetetičari. Postoji i primarna zdravstvena nega koju obavljaju danas popularne gerontološke domaće.

Ishrana posredstvom klubova za dnevni boravak starih

Klubovi za dnevni boravak starih ljudi zamisljeni su kao mesta koja bi služila za druženje i dopunsku ishranu starih. Preko ovih klubova stari ljudi nabavljaju osnovne životne namirnice po mnogo pristupačnijim cenama (brašno, šećer, ulje, krompir, itd...).

Još uvek se izvestan manji broj starih ljudi redovno hrani u ovim ustanovama (uzima jedan ili dva obroka dnevno), a to su uglavnom samohrane i socijalno ugrožene osobe.

Pojedinačni obed u ishrani starih ljudi

Ono što je zajedničko za sve organizovane institucije za ishranu starih ljudi je to da oni svakodnevno dobijaju pojedinačne obroke kao što su:

Doručak i prepodnevna užina treba da daju trećinu ukupne dnevne energetske vrednosti. Doručak predstavlja prvi obed koji se konzumira nakon noćne pauze. Treba da podmiri oko 25% ukupnog dnevног energetskog unosa i da sadrži sve neophodne gradivne i zaštitne sastojke.

Preporučuje se preraspodela doručka na:

- osvežavajući hranljivi napitak, koji se daje pre doručka i ima ulogu da podstakne rad

organika, osveži organizam i obezbedi energiju.

- treba da sadrži proste šećere, vitamine i mineralne, a to znači da se daju sveži sokovi od voća i povrća (narandža, limun, šargarepa, paradajz). Napitak se daje oko 45 minuta pre doručka;
- doručak bi trebalo da se sastoji većim delom iz vitamina i minerala, a manjim iz masti i belančevina. Zbog gubitka u hranljivim materijama koristiti sirove ili manje termičke tretirane namirnice najčešće biljnog porekla ili mleko i mlečne proizvode;
- prepodnevna užina bi trebalo da iznosi 10% od ukupnog dnevnog unosa i da se sastoji iz voćnih sokova, mlečnih ili kiselomlečnih napitaka, može i u kombinaciji sa voćem, pecivom ili pahuljcama.

Ručak - u našoj zemlji ručak predstavlja glavni obed. U ishrani starih ljudi preporučuje se da on iznosi oko 25%, a popodnevna užina oko 10% ukupnog dnevnog unosa.

Sastoji se iz:

- supe ili čorbe i ovaj deo čini oko 15% ručka. Spravljaju se od povrća ili mesa, ili njihove kombinacije i kao takvi predstavljaju bogat izvor vitamina, minerala i povoljno deluju na organe za varenje;
- glavno jelo se obično sastoji iz mesa (ili zamena kao što su sojini proizvodi ili pečurke) i povrća. U ishrani starih ljudi koriste se posnije vrste mesa mlađih životinja, jer je lakše svarljivo i mekše konzistencije. Povrće može biti servirano kao varivo, ili dato sirovo u obliku salata sa nekim blagim začinom, kao što je jabukovo sirće, mirođija, ruzmarin.
- za dezert ili popodnevnu užinu daju se voće i voćne prerađevine zbog bogatstva u zaštitnim materijama, ili sir zbog sadržaja puno-vrednih proteina i kalcijuma.

Večera - kod ishrane starih ljudi večera je bitan obed, jer od nje zavisi odmor i lak san, koji će biti naorušeni ukoliko večera sadrži mnogo teško svarljivih sastojaka i tako opteretiti organe za varenje.

Treba da daje 20% ukupnog dnevnog unosa, da ne sadrži celulozu, mnogo šećera i masti, nego da sadrži mleko i proizvode, povrće, voće, posno meso, margarin, pecivo.

(Nastavak u sledećem broju)

Željka Marić

KORISNIČKI KUTAK

ÖREGSEG NEM CSUNYA SZÓ!

Öregség, nem csunya szó !...Nem és nem !
 Te, ezt nem tudtad ?...Hegyezd füleid...elmondom én néked.
 A jövőben észbe tartsd...jól megjegyezd...megjegyezd.
 minden Öregség Isteni...Nem gúny, bűntetés...Ajándék az,
 S mind ez azért...a fiatal korban megtett...sok jóért.
 Fiajnak, ha ezt nem így teszi...az Öregséget, meg sem éri,
 Ezüst haja, a fejét...most nem disszít, ékesít,
 Nem lennének ránkok, barázzák arcán...melyeket az élet ekéje szántott
 Nem lenne anya-apa...anyó-apó...és déd-déde...
 S te sem lennéls...kedves...ifjú gyermekem.
 Ezért néked ajánlom...és a jóra esketlek,
 Tiszted az Öregséget...mert az...az ifjúság, arany gyümölcsse.

Újvidék, 2009.10.01.

Id. Kiss István, 85 éves,
 az Agok háza, lakója

Starost nije ružna reč

Starost nije ružna reč! ... Nije i nije!

Ti nisi to znao?

Načuli sada uši kazaću ti ja,

Da ubuduće to dobro pamtiš...i dobro da
 znaš,znaš.

Svaka starost je Božja....i nije ruglo i kazna....već
 je dar,

A sve to za...u mladosti....mnoga dela dobra.

Mladost, da to nije tako radila...ne bi starost do-
 živila,

Kosu srebrenu na glavi...kao ukras ne bi imala,

Niti duboke brazde-bore na licu....što je plug ži-
 vota uzorao,

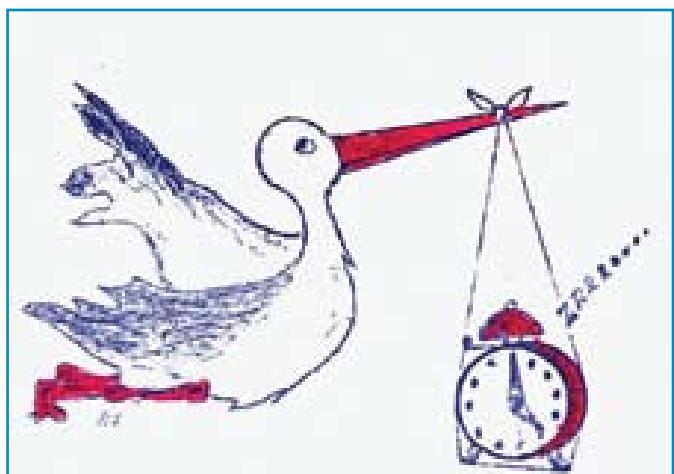
Niti bila majka - otac...baka-deka....i pra-pra,

A ne bi bilo ni tebe....drago, mlađano čedo
 moje.

Zato ti savetujem...i na dobro zavetujem,

Da poštuješ starost...jer je ona.....mladosti zlatni
 plod.

Stevan Kiš



Tajna

Bdiju snovi moji
Sred pospanih noći
Osećam ti korak
Sa kojim ćeš doći
Osećam ti ruku
Na rame što pade
Osmeh tvoga oka
Dok moj osmeh krade

Slatka jeste
Al je nosim s bolom
Sa mnom će otići
I istinom golom
Ostaće u meni
Sa pepelom mojim
Lakše će mi biti
Dok kraj nekog stojim

Ne ne pitaj me roso
S moje oštare kose
Dok ja kosim snove
I misli što nose
U dnu mene tajnu
Tajnu koja boli
Duboko useklu
I do neba voli

Jesu li to oči

Ogledalo duše
Jesu li to oči
Da se tako vole
Niko neće moći
Možda ja to bejah
A da nisam smeо
Pomisliš li sunce
Od čega sam deo

Uplašena negde
Kada prhne ptica
Na njoj se ne može
Pročitati sa lica
Ja sa tugom čitam
Iz čutanja tvoga
Da mi se bokori
Ljuto trnje gloga

Što su dani kraći

Meni su sve duži
Kad ti ruke nema
Da se mojoj pruži
Kad se slutnje roje
I radosti gase
Koga sad to gubim
Zlobne sudbe čase

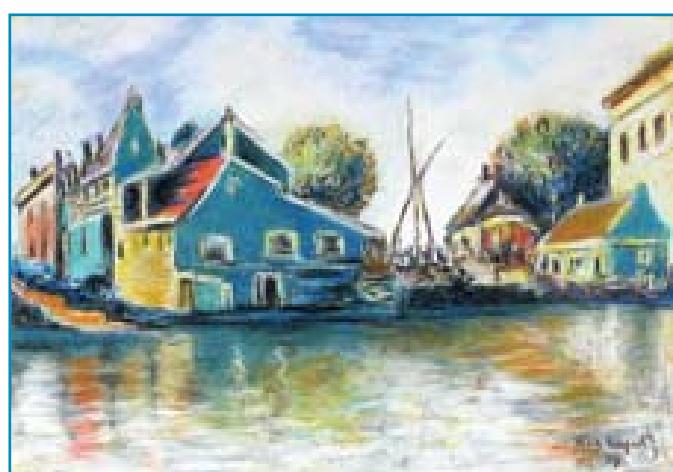
Povetarac blagi
U paloj ču biti rosi
Ili u njoj il u twojoj
Kovrdžavoj kosi
Ako tamo nisam
Suze mi potraži
Nesanica moja
Zrela boja raži

Mihajlo Golubović

Aforizmi

- Starost svi žele da dočekaju, ali kada je dočekaju ljute se na nju!
- Treba se sa osmehom oprostiti od nekih stvari... A stvari ima mnogo.
- Poštuj starca, ako ni zbog čega, a ono zbog toga, što je tako dugo nosio na svojim leđima teret života.
- Starac gubi jedno od svojih najvećih ljudskih prava: njega više ne ocenjuju njemu jednaki.
- Mnogo je bolje biti u šezdesetoj mlad nego u četrdesetoj star!
- Kralj bi dao kraljevstvo svoje... samo za čin kaplara.

(za nas izabrao Stevan Kiš)



Tadija Marić - slika sa izložbe

LIKOVNA AZBUKA

Agrafa

Agraфа (francuski agrafe) je kopča, broš ili figula bogato ukrašena u detaljima (najčešće u filigranu).

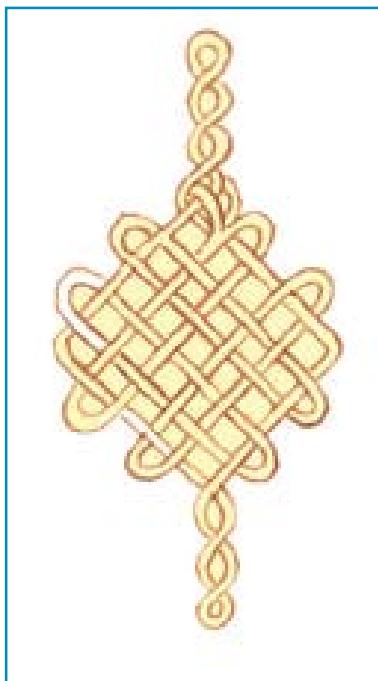
Agraфа služi kao ukras na haljini ili kao kopča da spoji dva dela , a može da posluži za zakopčavanje pojasa.



Arabeska

Arabeska je arapski odnosno u širem smislu islamski stilizovan, uprošćen ornamenat sačinjen na principu isprepletanih linija ili takozvanog prepleta.

Arabeska se primenjivala još u antičkoj dekorativnoj umetnosti.



U detaljima je najbogatija u islamskoj umetnosti i vrlo često se primenjuje uz tekstove iz Kurana.

Termin «arabeska» susrećemo :

- U likovnoj umetnosti
- Kao naziv za pokret u baletu
- Kao vrstu kompozicije koja se ponavlja : «bolero», Moris Ravel.

Persida Maluckov

IZ DRUGOG UGLA

Na putu pravednosti

Reagovanje na tekst «Koliko smo, zaista, stari», «Budilnik» br. 1, od 1.oktobra 2009.

Volim da čitam kratke napise o svemu, pa i o starosti.

Zaista je šokantno i razmišljati kako su stari ljudi u savremenom društvu gurnuti na marginu. Koliko je to ozbiljna činjenica govori i odnos društva prema penzionerima... Međutim, nisam o tome htEO da pričam, nego o tom da li je starost prirodna pojava, zašto starimo, šta nosi starost sa sobom u društvenom, ekonomskom i svakom drugom pogledu. Svaka od ovih tema zahteva da se knjige napišu... Porediti mladost, srednje doba i starost je lepo kada to čini neko ko je mlađ, pa je mnogo pročitao, pa citira ono što mu se sviđa. Zato nije svestan koliko je dug spisak onoga što stari više ne mogu, pa ne treba ga ni spominjati. Ono što je u starosti vredno jesu mudrost i unuci, ako ih imamo. Razume se, ima mladih ljudi koji pokazuju mudrost, ali isto tako i starih bez mudrosti. Izuzeci potvrđuju pravilo, a unuci su izraz Božje dobrote- Božji blagoslov. Pre više od 40 godina gledao sam, sa svojom majkom, jednu tv – emisiju o Aboridžanima- starosedecima Australije. Narator je govorio o tome kako se starci među Aboridžanima poštaju, pa se nikakva važna odluka ne donosi bez mišljenja Veća staraca.

« Vidiš kako oni poštuju svoje stare» kaže moja majka.

« A vidiš da su oni još u kamenom dobu» kažem ja pobedonosno.

Danas me je sramota što sam to rekao, ne zato što sam JA star, nego zato što sam mislio da su stari kočnica razvoja i prosperiteta i bio ubeđen da sam u pravu!!! Sramota me što, kao intelektualac, nisam znao što o starosti kaže jedina knjiga koja odoleva

zubu vremena. U njoj su sve mudrosti večne i sve istine naučno tačne. To je knjiga prevedena na 2 300 jezika, štampana u 4 milijarde primeraka. TO JE BIBLIJA. U Bibliji ne стоји да је старост природна појава, него проклетство и осуда zbog nepoštovanja Stvoritelja, koji je svu prirodu stvorio.

A može li osuda biti lepa i poželjna?

Autor teksta «Koliko smo, zaista, stari», objavljenog u «Budilniku» br. 1, po prirodi svoga posla, trudi se podići moral onih koje su pritisle godine. Ali, zar ne bi više pomoglo da se starima otvoreno kazalo da postepeno gašenje funkcija znači da se trebaju zamisliti i blagovremeno preorientisati na oblasti za koje su njihove snage dostatne. Da se dublje pozabave smislom dosadašnjeg života i da tu potraže polje gde mogu da se bolje dokažu od mladih. Da istraže kako mogu u društvu, u kome žive, da korisno provedu preostalo vreme. Ne meri se sve materijalnim merilima. U Bibliji стоји да је «seda kosa predivna kruna kada se nalazi na putu pravednosti.»

Eto zanimljive teme: KAKO BITI NA PUTU PRAVEDNOSTI?!

Starost je relativna.

U praksi sam imao slučaj jednog predškolskog deteta čija je koža bila smežurana kao u starice. Sanacijom fokusa, nakon nekoliko meseci, smežuranost je nestala. Neke žene izgube menstruaciju u četvrtoj deceniji, a neke rađaju decu u sedmoj deceniji života. U tekstu «Koliko smo, zaista, stari» citiran je Džonatan Swift, odnosno njegova izjava da « nijedan mudar čovek nikada nije poželeo da bude mlađi!» Džonatane, sram Te bilo! Unapred si etiketirao sve one iskrene ljude koji, makar i za trenutak pomisle: «E, da sam malo mlađi!» Šalu na stranu, ali Džonatan Swift je rekao nešto što nije u skladu ni sa Biblijom, jer: «Bog je u um i srce čoveka stavio misao o večnom životu»...i to ne bilo kakvom nego o večnoj mladosti...» Ako je citiran Džonatan Swift, onda zaslужuje i Biblija da bude citirana, a istina o večnom životu, zdravlju, miru i mladosti zauzima značajan prostor u Starom i Novom zavetu, kao i molitvama ljudi širom planete... Ocenite validnost izjave Džonatana Swifta prema Stvoritelju svemira i utemeljite lju svih prirodnih zakona...

I moja malenkost se ne slaže sa Dž. Swiftom... Zato kažem još jednom:

«Džonatane, sram te bilo, zar se Boga ne bojiš?»

Prof. dr. sci Emil TATIĆ

PSIHOLOZI SAVETUJU

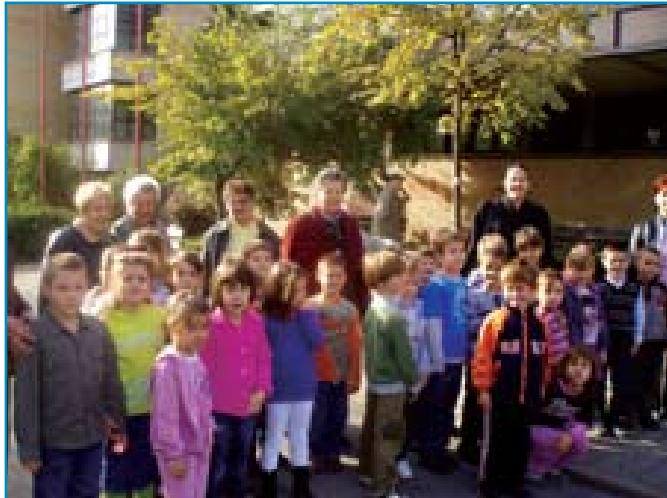
Smeh kao terapija može da popravi kvalitet života

Smeh je prirodni dar koji dobijamo rođenjem i prema raspoloživim naučnim podacima ljudsko biće je jedino koje ima ovaj dar. O značaju smeha za čoveka govore i istraživanja prema kojima je smeh filogenetski stariji od govora, što znači da su se ljudi smejali i pre nego što su počeli da govore.



Većina ljudi smatra da mogu i treba da se smeju jedino kada čuju, vide ili dožive nešto smešno. Naučnost, opšti je utisak da sve manje događaja koji mogu da pobude zdrav smeh, a humorističke aktivnosti koje predstavljaju, praktično, jedini izvor smeha za današnjeg čoveka očigledno ne uspevaju da nadvladaju negativne aspekte savremenog života. Mnogi ljudi to osećaju i otvoreno kažu da im je potrebno više smeha u svakodnevnom životu.

Praktikovanje smeha, kao vrste treninga, polazi od potpuno novog koncepta po kojem svaki čovek može da se smeje kada to poželi, bez uobičajenih povoda kao sto su humor, komedija ili šala. Smehu se pristupa kao vrsti telesne vežbe, a to nam pruža mogućnost da se smejemo i kad nismo raspoloženi, pa čak i kad smo opterećeni problemima ili depresivni. Sa druge strane, naučno je dokazano da smeh, bez obzira da li je nastao iz humora ili kao vežba, ima jednak pozitivne efekte na ljudsko zdravlje, jer pospešuje rad kardiovaskularnog sistema, jača imu-



ni sistem, suprotstavlja se stresu, depresivnosti, anksioznosti, omogućava bolji san i ima još niz drugih pozitivnih efekata.

Vežbe smeha sastoje se od kombinacije vežbi disanja, blagog istezanja i tehnika za stimulaciju smeha koje, kada se rade u grupi, na najbolji način ilustruju koliko je smeh zarazan. Sve ove vežbe dizajnirane su da pomognu ljudima da se povežu sa svojom unutrašnjom veselom prirodom i da ponovo otkriju potisnutu radost, spontanost i kreativnost.



U mnogim zemljama smeh kao vrsta terapije poslednjih godina se uspešno koristi u radu sa starijima. Prema, do sada, stečenim iskustvima stari ljudi ne samo da mogu, nego i žele da se smeju i uživaju u tome, pa vežbe smeha mogu značajno da poprave kvalitet njihovog života. Vežbe disanja koje su isprepletane sa vežbama smeha omogućavaju da se organizam bolje snabdeva kiseonikom što sve zajedno stimuliše vitalne funkcije organizma i doprinosi da se ljudi osećaju bolje.

Pošto se ovde radi o tzv. «smehu bez razloga» gde nema humora ili poente vica koji treba shvatiti,

ljudi mogu lakše i sa manje inhibicija da se smeju kada god se neko u njihovoj blizini nasmeje. Redovnim upražnjavanjem ovakvih vežbi njima se postepeno vraća potisnuti smeh, pa postaju skloniji da se nasmeju i u najobičnijim svakodnevnim situacijama i komunikaciji sa okolinom i uživaju u svim blagodetima koje smeh donosi.

Ovakvo praktikovanje smeha ne zahteva nikakve posebne uslove, niti podrazumeva bilo kakvu opremu. Potrebna je prostorija u kojoj grupa može da se smesti, a kada se radi o starijima, oni vežbe rade najčešće u sedećem položaju. I naravno, važno je da prostorija bude na mestu gde smeh neće remetiti ničiji mir. Dužina trajanja jedne sesije ovakvog terapeutskog smeha prilagodljiva je konkretnim potrebama grupe i može da traje do 60 minuta.

Kada se radi o štićenicima neke zdravstveno-rehabilitacione ili druge ustanove preporučljivo je da u sesijama smeha učestvuju i članovi personala koji i inače rade i žive sa njima, naravno, ukoliko i sami to žele i ukoliko postoje uslovi za to.

JOVO MIĆIĆ

SOCIJALNI RADNICI SAVETUJU

Osmeh kao lek

Na lepom osmehu zasniva se polovina životnog uspeha, svedoče zaposleni u različitim delatnostima, a posebno, u ugostiteljstvu i turizmu. I u socijalnoj delatnosti osmeh je veoma važan, možda i presudan u uspostavljanju dobre komunikacije i lepih osećanja.



Drevni mudraci, u davna vremena, putovali su Indijom i, umesto, da propovedaju i podučavaju ljudе, oni su se..... smeјali!!! Gledajući ih kako se smeјu, i drugi su se njima smeјali. Smeх je bio najbolji lek! Bolnice, u staroj Grčkoj, građene su blizu pozorišta, da bi pacijenti mogli da čuju smeх, što im je pomagalo da se brže oporave od bolesti. U vreme II svetskog rata, u zarobljeništvu, mnogima su humor i molitva bili najbolja odbrana od situacije u kojoj su se našli. Osamdesetih godina dvadesetog veka, dr. Hanter Pač Adams, osnivač Gesudheit instituta, došao je na ideju da leчи pacijente koristeći humor, smeх i dobro raspoloženje. On je začetnik ideje o angažovanju klovnova-terapeuta u radu sa obolelima, što je kasnije i prihvaćeno od strane mnogih bolnica širom sveta.



“Klub smeha Beograd” je prvi klub smeha u Srbiji i jedan je, od 5 500 takvih u svetu. Osnovan je na Svetski Dan smeha 06.05.2007. godine. Njegov osnivač je psiholog Jovo Mićić. Članstvo u Klubu smeha je besplatno, a članovi se sastaju jednom nedeljno.. da bi se smeјali!!! Na “jogi smeha” polaznici se smeјu - bez viceva, komedija ili humora. I kada dođu neraspoloženi - smeх ih vrlo brzo obuzme. Smeх je prelazan. Na temu osmeha razgovarala sam sa korisnicom naše Ustanove, Danicom Bogdanović, i evo шta ona kaže o tome:

“Mislim da je osmeh nešto najlepše što krasи svakog čoveka, on odražava njegova osećanja-sreću,zadovoljstvo... Osmehom se borim protiv bolesti, ne dam se... On je moje oružje... Svojim osmehom prikrivam i probleme, ne želeći druge da opterećujem, kada sam tužna i kada mi je teško. Veoma sam zadovoljna životom u Domu, kao i priateljima koje sam ovde stekla. Trudim se da budem uvek raspolo-



žena, da pitam druge za njihovo zdravlje, da im pomognem, ako im nešto zatreba.Volim da izadem u susret, koliko je to u mojoj moći. U Domu sam upoznala Stevu.. i moj je život postao lepši i ispunjeniji. Prija mi da provodimo zajedno vreme: u šetnjama, razgovorima i šali. Kada sam setna, uspeva da me odobrovolji i vrati osmeh na moje lice. Moje dobro raspoloženje pokreću i moja deca, kao i unuci, kod kojih često boravim.Uživamo u zajedničkim trenucima. Naročito najmlađi unuk David traži moju toplinu i pažnju... Osmeh, naravno, izmami i lepa reč zaposlenih u Domu, kao i pažnja koja nam se ovde



posvećuje, te organizovani izleti, rođendani, prirede.... Volim da se smeјem, jer osmeh stvara bliskost medju ljudima i spaja ih rušeći sve prepreke.. “

MILANA BUDURIN

Modeli za sve nas

Da se i u poznoj životnoj dobi može biti sportski aktivan, primjer su dvije Australke koje su predstavljale Australiju na Svjetskim igrama veterana u Sydneyu.

Šta se drugo moglo očekivati od nekadašnjeg sportiste nego da, u prvom tekstu iz Australije i o Australiji, piše o sportu i sportistima ove zemlje?!

Ipak, ovog puta neće biti ni riječi o australskim legendama kao sto su npr. golfer Greg Norman, plivač Ian Thorpe, atletičarka Cathy Freeman, teniser Lleyton Hewitt ili bokser Anthony Mundine.

Ovog puta želim napisati nesto o dvjema osobama o kojima se, čak, ni u ovoj zemlji mnogo ne piše, iako su višestruki svjetski šampioni i osvajači brojnih zlatnih medalja. Riječ je o dvjema ženama, jednoj od 100, a drugoj od 99 godina. Vec samo to na ovaj, ili onaj način, može kazati nešto i o politici ove zemlje prema starijim osobama.

Ruth Frith je prabaka iz Brizbena (Brisbane) koja je napunila 100, a **Margo Bates** iz Adelejda (Adelaide) ima 99 godina. Obje su sredinom oktobra mjeseca predstavljale Australiju na Svjetskim igrama veterana koje su okupile preko 28.000 učesnika iz 95 zemalja svijeta, koji su se takmičili u 28 sportskih grana. Ali one, ne samo da su učestvovale, vec su pobrale i čitavu hrpu zlatnih medalja.

Obje su osvojile po šest zlatnih: Ruth je osvojila medalje u atletici, dok je Margo svoje medalje osvojila u plivanju. Po završetku Igara obje su primile specijalna priznanja za svoja dostignuca.

Inače, najstariji učesnik Igara bio je 101-godišnji Australac Reg Trewin, kuglaš na travi, ali ovo, ipak, nije priča o njemu. Premda bi mirne duše mogla biti, jer ovo nije priča o sportskim rezultatima, već o nečemu drugom.

Mada rezultati dovoljno govore sami za sebe, ono sto je posebno značajno jeste, kako su i kada su se, ove osobe počele baviti sportom. Netko bi možda pomislio da su se one bavile sportom jos od ranog djetinjstva i da su zato tako uspješne i u dubokoj starosti. Istina je, pak, znatno drugačija.

Margo Bates počela se baviti sportom u "uzrastu" od 87 godina, i u medjuvremenu je osvojila blizu 200 zlatnih medalja na raznim takmičenjima veterana.

Piše: Nenad BAKAJ*



Kad je Ruth ,pak, u pitanju, ona je posebno zanimljiva osoba, ne samo zato što se počela baviti sportom kad je imala 74 godine, vec i zato sto, ne samo da ne puši i ne pije, nego ONA ne jede nikakvo povrće! Samim time ne moze bas poslužiti kao sjajna reklama vegetarijancima, ali zato, premda ima 100 godina- Ruth može dobro bacati kuglu, disk i kladivo. Još od vremena kad je imala "samo" 85 godina ona je vlasnica svjetskih rekorda za veterane u disciplinama skok u dalj, troskok, te u bacanju kugle, kladiva, diska i koplja. Sa 100 godina bila je najstarija zena na Igrama, osvojila je 6 zlatnih medalja i drzi sve svjetske rekorde za one od preko 100 godina starosti.

Istini za volju, neke od njih je osvojila jer je bila jedina ucesnica, ali po mom mišljenju, njenih 100 godina, nedostiznije je od svih zlatnih medalja. Ruth ima kcerku koja ima 70 godina i koja se takodjer takmiči u sportu za veterane...

"Takmičiti se, za mene, je mnogo važnije od pobjedjivanja," izjavila je Ruth po završetku igara.

Ruth Frith se zapocela takmičiti 1983. na Puerto Rico Masters Games, gdje je osvojila bronzanu medalju. Njezin otac je nekad bio sportista, a i kcerka Helen Searle, koju već pomenuh, bila je dvostruki nosilac srebrne medalje na Igrama Commonwealth-a, te trostruka australska olimpijka. Gospodja Frith kaze kako joj je, u jednom trenutku, postalo dosadno brinuti se samo o torbama i posmatrati kako se drugi takmice. Od tog vremena ona putuje zajedno sa svojom kerkom Helen, zajedno se takmice i treneraju...

Poznato je kako osim dobre volje i treninga za uspjeh u sportu trebaju i dobri uslovi za treniranje. Potrebno se zdravo hraniti, imati sponzore za putovanja i takmičenja, a Ruth i Margo uspjele su to sve postici. Ne samo zato sto žive u perfektnom društvu koje cijeni svakog pojedinca, već i zato što su se, iako u poznim godinama, čvrsto odlucile baviti sportom. Zbog sebe, a ne zbog drzave, medalja ili svjetskih rekorda. Nadam se, kako ce njihov primjer poslužiti kao dobar svim osobama koje pročitaju ovaj članak...

... da pogledaju malo oko sebe i pronadju disciplinu u kojoj se osjećaju udobno, te započnu s redovnim vježbanjem, tako da, u doglednoj budućnosti, možemo, na sličnim igrama veterana, na pobjedničkom postolju, vidjeti i one, koji sada takve igre, možda, gledaju samo na malim ekranima.

Jednom je Margo Bates rekla kako želi nastaviti s plivanjem sve do 103. godine života, a kada su je pitali zašto baš do 103. odgovorila je:

„Čula sam da je najstariji takmičar koji je ikada nastupao na Svjetskim igrama veterana bio star 102 godine...Ja želim srušiti taj rekord!“

To su njene riječi od prije 3 godine, što znači da se opasno se približava tome...



Ruth Frith (100 godina) baca kladivo



Ruth Frith, (100 godina, desno) i Margo Bates (99 godina lijevo) primaju priznanja za ostvarene rezultate na Svjetskim igrama veterana u Sydneyu prije dva mjeseca

*Nenad BAKAJ zivi i radi u Brizbenu, Australija. Diplomirani je socijalni radnik i magistar humanih nauka. Psihosocijalni savjetnik, drustveni istraživac, slobodni novinar i ekspert za borilacke vjestine. Nositelj crnog pojasa 4.DAN u karateu i visestruki sampion bivse zajedničke drzave u kickboxingu, te osvajac medalja na mnogim međunarodnim natjecanjima. Danas pomaze ljudima, pise poeziju i kratke price i sanja o povratku u rodni kraj.



Margo Bates (99 godina) u bazenu

