



BUDILNIK

List Gerontološkog centra „Novi Sad“
Besplatan primerak



INTERVJU: Ranko Pavlović, pedeset godina književnog stvaralaštva
ISKUSTVA: Uzela sudbinu u svoje ruke

SADRŽAJ

REČ UREDNIKA	3
AKTUELNOSTI	4
Posete	4
Otvoren adaptirani deo Doma na Novom Naselju	7
Izložba u Futogu.....	7
Proslave rođendana	8
Muzičko-plesni nastup u Klubu "Novo Naselje"	8
Održane Božićne mise u svim domovima	8
Prijvatilište u Futogu ugostilo štićenike „Srca u jabuci”	9
Ispraćena stara i dočekana Nova godina u Klubu "Novo naselje".....	9
Literarna sekcija Kluba "Proleće"	9
Svetosavski bal u Klubu "Novo Naselje"	10
Svetosavska proslava u Klubu "Proleće"	10
Maskenbal Klub iz Petrovaradina.....	10
Izložba u Begeču	11
Obeležen Osmi mart, Dan žena.....	11
Izložba u Veterniku.....	12
Turniri.....	12
Izložbe ručnih radova.....	13
Stručna usavršavanja.....	14
NAŠE ZDRAVLJE	14
Prevenција i terapija parodontopatije.....	14
Četiri alarma za infarkt.....	15
INTERVJU	16
Ranko Pavlović: Pedeset godina književnog stvaralaštva	16
LIKOVNA AZBUKA	19
ISKUSTVA	20
Uzela život u svoje ruke	20
MALA PAUZA	21
DOSTIGNUĆA	22
Naučnik mozgom sa daljine upravljao telom kolege.....	22
RECEPTI	23
Španski kolač sa limunom	23
Kolač sa višnjama.....	23

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

Izdavač: Gerontološki centar „Novi Sad“, Fruškogorska 32, 21000 Novi Sad

Telefoni: +381 21 450 266; +381 21 6 350 542; Faks: +381 21 6 350 782;

web site: www.gerontns.rs; e-mail: gerontns@neobee.net

Za izdavača: direktor Gerontološkog centra „Novi Sad“ dr Dragan Milošević

Urednik: Milena Letić-Joveš, profesor

Saradnici u ovom broju: Slavica Popović, pomoćnik direktora; Nataša Drča, organizator stručnog usavršavanja;

Ružica Rajić i Ljubica Ubavić, organizatori kulturno-zabavnih aktivnosti;

Nada Jurić i Gordana Pavlović, radni instruktori

Internet prezentacija: Nemanja Đurić

Grafička priprema: Gordan Blažić

Štampa: MaximaGraf, Petrovaradin, maximagraf@gmail.com

Tiraž: 500 primeraka

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

613.98 (497.113 Нови Сад)

BUDILNIK : Interno glasilo Gerontološkog centra „Novi Sad“ / urednik Milena Letić-Joveš. - God 3 Br. 8 (2009.)-.- Gerontološki centar „Novi Sad“, 2009.-.- Ilustr. ; 30 cm

Tromesečno
ISSN 2217-5490
COBISS.SR-ID 263658247

REČ UREDNIKA

Devet decenija od rođenja **Mije Aleksića (rođen 1923. u Gornjoj Crnući, nedaleko od Gornjeg Milanovca)** izazvalo je potrebu da se podsetimo, zajedno, tog barda koji je imao i izuzetan dar, ne samo za glumu već i za slikanje, a izvan scene, iznad svega voleo suprugu Ivanku i svoja dva sina. Porodica mu je bila na prvom mestu. Pecanje – hobi. Jednom je, čak, ulovio *cipala*; drugi put *smuđa* približno iste težine (oko dva kilograma). Bio je ponosan na takve ulove.



Poslednji lik odigrao je u filmu „**Tango Argentino**“, **Gorana Paskaljevića** (s njim je voleo da radi), kao i sa Purišom Đorđevićem, Lolom Đukićem).

Ljutila ga laž, kao i lenjost. Nije umeo da govori drugo no ono što misli, pa ne iznenađuje činjenica da je tri puta isterivan iz Komunističke partije, a zatim tamo vraćan. Inače vesele naravi, lako je izazivao smeh. Znajući koliko ima smisla za karikaturu, Nikola Graovac ga je ohrabrivao i u slikarskom svetu. Poklonio mu prve boje i štafelaj, pa je Mija počeo da slika, u slobodnom vremenu. Zbog mirisa terpentina, činio je to na terasi.

Gimnaziju je pohađao u Kragujevcu, zajedno sa Ljubom Tadićem, gde ga je, kao sedamnaestogodišnjaka zatekao rat. Od streljanja, celo njegovo odelenje spasila je profesorica nemačkog jezika. Kraj je dočekao u Celju, odakle se peške vratio u Kragujevac i upisao pravo. Nakon prve godine posvetio se glumi i brzo prevazišao kragujevački teatar. 1949. debitovao je u Beogradu, u Narodnom pozorištu, ulogom stražara u **Šekspirovom „Hamletu“**. Brzo je osvojio ne samo pozorišnu, već i televizijsku i filmsku kritiku. Voleo ga i **Josip Broz**, kao i **Čkalju**. Tako je obišao sve Titove rezidencije. O Titu je govorio kao o blagom i duhovitom čoveku.

Mija Aleksić, kao i svi ljudi njegovog kova, nije bežao od kafane. Voleo je da sedne, s drugom, kafanskim partnerom, **Milivojem Živanovićem**; popije čašicu. Kada je alkohol zasmetao njegovom ugledu: pozdravio se s njim i prešao na *coca colu*.

Ostvario se u 250 glumačkih kreacija, ali nikada svoj posao nije donosio kući. Kada bi nešto morao tamo da obavi činio bi to kada supruga Ivanka i deca spavaju.



Eto, to je bio **dobitnik Oktobarske i Sterijine nagrade, Dobričinog prstena, Zlatnog ćurana i Nagrade za životno delo Festivala u Sopotu – Mija Aleksić**. Sahranjen u Aleji velikana na Novom groblju, u Beogradu.

U Narodnom pozorištu, u Beogradu, u toku je izložba „Mija Aleksić – Biti glumac“. Otvorena je do 14. maja.

Milena Letic - Joveš

AKTUELNOSTI

Posete

U Klubu za odrasla i stara lica, na Novom naselju, organizovana je poseta kolega i članova Kluba "Vrbas" iz Vrbasa. Uz pesmu, igru i čitanje svojih i tuđih pesama, penzioneri su proveli ugodno poslepodne, o čemu svedoče fotografije



Deca iz **Dečijeg vrtića „Cvrčak“** gostovala u Domu penzionera Novo naselje.



Deca iz Predškolske ustanove „**Radosno detinjstvo**“, dva puta su posetila Ustanovu. Druženje najmlađih i najstarijih građana Novog Sada proteklo je u vedrom recitovanju stihova koji su poznati i gostima i domaćinima. Izazvalo je suze radosnice i aplauz podrške. Pored stihova, mališani su pokazali i originalno umeće dečije glume. Vrtić „**Dunavski cvet**“ posetio je Dom Liman u sredu 04.12.2013. i sve korisnike počastio divnim stihovima i recitacijama namenjenim isključivo bakama i dekama. U znak zahvalnosti, bake i deke uzvratile su - klementinama. Na Novom Naselju gostovala su deca iz vrtića „**Zvezdan**“.



U sredu, 18. decembra 2013. godine u Domu penzionera Liman, korisnike su posetile urednica i voditeljka emisije "Balkanskom ulicom" **Vesna Dedić**, novinarka i spisateljica **Vesna Bačić-Alimpić** i vlasnik Color Press Group-a, **Robert Čoban** sa saradnicima. Ovo prednovogodišnje druženje proteklo je u razgovoru, uz pesmu i razmenu poklona.



Članovi **Rotari kluba Petrovaradin-Novog Sada-Fruška gora** posetili su, od 11. do 13. decembra 2013., sva tri doma za penzionere Gerontološkog centra "Novi Sad". Izveden je bogat muzički program. U programu su učestvovali: glumac Srpskog narodnog pozorišta, **Miodrag Petrović**, članica baleta SNP-a, **Teona Radanović**, pesnik **Pero Zubac**, kompozitor **Miroslav Štatkij**; kantautori **Miloš Zubac**, **Nenad Jovičević** i **Milan Korać**; pesnikinje **Vesna Kačanski** i **Gordana Đilas**, pesnik **Nedeljko Mamula**. Sami korisnici su, uz podršku **Ljubice Ubavić**, organizatora kulturno-zabavnih aktivnosti u domovima, izveli prigodan program za svoje goste. Rotari klub Petrovaradin-Novog Sada - Fruška gora je, u znak prijateljstva, Gerontološkom centru "Novi Sad" poklonio tri fotografije velikog formata.



Dvadesetog decembra 2013. godine **AKUD „Sonja Marinković“** posetio je Dom u Futogu.



U toku popodneva 26.12.2013. Deda Mraz je svratio i do Gerontološkog centra "Novi Sad" gde je podelio paketiće deci zaposlenih u našoj Ustanovi. Tom prilikom deca su mogla da gledaju dečiju predstavu "**Lavlje srce**".



U petak, 10.1.2014. godine, **Olivera Balašević** posetila je Dom za penzionere Novo Naselje i donirala stolicu za masažu, televizor i knjige. Bio je to znak zahvalnosti za negu koju je osoblje ovog Doma pružilo njenoj majci. Stolica za masažu dostupna je svim korisnicima, ali i zaposlenima. Nalazi se u sali za fizikalnu terapiju i rehabilitaciju Doma penzionera Novo naselje. Televizor je pronašao svoje mesto u prostoriji za dnevni boravak korisnika Doma, a knjige su postale sastavni deo bibliotečkog fonda Ustanove.



Petog februara, u Domu penzionera, na Limanu, u organizaciji RJ "Klubovi za starija i odrasla lica", priređen je nesvakidašnji koncert u kom su učestvovali eminentni umetnici. Koncert je namenjen korisnicima Klubova i Doma na Limanu. Učesnici u muzičkom programu bili su članovi grupe **FloriArt: Florijan Balaž (violina)**, profesor na Akademiji umetnosti i solista u simfonijskom orkestru Vojvodine, **Marta Balaž (sopran)** i **Nevena Sovtić (klavir)**. Specijalni gosti bili su mali hor i orkestar **osnovne škole „Jovan Popović“**. Na koncertu je izvođena tradicionalna bečka muzika sa karakterističnim zvucima valcera i fragmenata iz opereta.



Otvoren adaptirani deo Doma na Novom Naselju

Početak decembra završena je adaptacija četvrtog sprata u apartmanskim delu zgrade Doma penzionera na Novom naselju. Uz svečano okupljanje, zaposleni su stavili u funkciju ovaj sprat adaptiran za korisnike kojima je potreban stacionarni smeštaj. Ovako adaptiran (u stacionarni smeštaj) sprat je namenjen smeštaju lica u određenom stepenu invaliditeta, iznemoglim licima zavisnim od tuđe nege i pomoći, starim licima sa jednom ili više hroničnih organskih obolenja, u stanju polupokretnosti i nepokretnosti. Ovim putem rešiće se trajno zbrinjavanje invalidnih i nepokretnih lica i pružanje usluga opšte nege, primarne zdravstvene zaštite, te usluga higijene. Kapacitet adaptiranog prostora je 25 mesta u 11 dvokrevetnih i jednoj trokrevetnoj sobi



Izložba u Futogu

U Prihvatištu, u Futogu, otvorena je, po treći put jedinstvena izložba, rezultat saradnje između korisnika i zaposlenih. Izložba koja ima ambiciju da preraste u tradicionalni vid psihosocijalne podrške korisnicima usluga Prihvatišta, dokazuje da i osobe u stanju socijalno-zaštitne potrebe mogu aktivno da sudeluju u kreiranju i postavljanju izložbe; kao i da kvalitetno kreiraju svoje slobodno vreme kada otkriju talente za koje ni sami nisu znali. Otkrivanju talenata **Franje Tamajke, Šomođi Slobodana, Birclin Slobodana, Natalije Kolar, Eme Backić, Zorana Grabeža, Dragutina Todorčevića pomogli su radni terapeuti Gordana Pavlović i Brankica Kresić, kao i socijalni radnici.** Otkriveni postali su veoma korisni i ulepšali život svima u Prihvatištu, što se može videti na fotografijama.



Proslave rođendana

U domovima penzionera Gerontološkog centra "Novi Sad" tradicionalno se, više puta u toku godine, proslavljaju rođendani korisnika. 20. i 23. decembra održane su poslednje rođendanske proslave u 2013. godini. Uz tortu, muziku, sa najlepšim željama za slavljenike, korisnici su proveli prijatne popodneve.



Muzičko-plesni nastup u klubu "Novo Naselje"

Četvrtog decembra 2013. godine, u Klubu „Novo Naselje“, održan je muzičko-plesni nastup „Za oko i dušu“, namenjen korisnicima klubova i korisnicima Doma.. Program su svojim umećem obogatili **solista simfonijskog orkestra Vojvodine, Florijan Balaž i salon orkestar „La boheme“, vokalna solistkinja, Marta Balaž, kao i plesna škola „Queen“**, pod rukovodstvom gospodina **Atile Rozmaringa**. Nakon završenog nastupa, organizator kulturnih aktivnosti u klubovima, **Ružica Rajić**, podelila je priznanja Gerontološkog centra „Novi Sad“ učesnicima programa.



Održane Božićne mise u svim domovima

U sredu 25. decembra, u prostorijama Doma na Novom naselju održana je misa za korisnike doma koji Božić slave po gregorijanskom kalendaru. Mise su održane i u druga dva doma penzionera.



Prihvatište u Futogu ugostilo štićenike „Srca u jabuci“

Dvadeset i trećeg decembra štićenici Doma za lica ometena u mentalnom razvoju "Srce u jabuci" iz Jabuke posetili su Prihvatište za odrasla i starija lica u Futogu. Druženje između korisnika upotpunio je program koji je izveo inkluzivni hor Doma iz Jabuke.



Ispraćena stara i dočekanu Nova godina u Klubu "Novo naselje"

U petak, 27. decembra 2013. u Klubu "Novo naselje" organizovan je ispraćaj stare, 2013. godine. Program su pripremili i izveli članovi literarne sekcije i hora Klubova za starija i odrasla lica. Izveden je i performans kojim je na simboličan način ispraćena stara godina i dočekanu Nova: u belo odevena. Prisutnima je donela slatke poklone.



Literarna sekcija Kluba "Proleće"

Dvadeset i drugog januara oformljena je nova literarna sekcije u Klubu "Proleće", u Begeču. Članovi sekcije okupljaće se dva puta mesečno u klubu, čitati svoje i tuđe stihove, a posećivaće ih i pesnici okupljeni u sekciji "Ljubitelji lepe reči".



Svetosavski bal u Klubu "Novo Naselje"

Dvadeset i četvrtog januara, u Klubu "Novo Naselje", organizovan je Svetosavski bal. Svetosavskom himnom, u izvođenju horske sekcije, započeo je program. U programu su učestvovali i pešnici okupljeni u literarnoj sekciji, kao i folklor klubova. Nakon oficijelnog programa priređen je defile balskih haljina i svečanih odela, a prisutni korisnici birali su najlepši par bala (kralja i kraljicu). Laskavu titulu kraljice ponela je **Vida Peulić**, a titulu kralja dobio je **Dragan Marković**.



Svetosavska proslava u Klubu "Proleće"

Dvadeset i sedmog januara u Klubu "Proleće", u Begeču, proslavljen je Savindan. U čast srpskog prosvetitelja, priređen je program u kom su učestvovali članovi novoformljene literarne sekcije Kluba i folklor



Maskenbal Klub iz Petrovaradina

Dvadeset i prvog februara za Klub "Vladimir Nazor" organizovan je maskenbal povodom praznika poklade. Maskenbal je održan u Restoranu "Oaza". Maskenbal je bio takmičarskog karaktera, birana je najoriginalnija maska, a glasali su svi prisutni korisnici. Prvo mesto osvojila je **Slobodanka Vukotić**, maska **Pipi Duge Čarape**. Kulturno-umetnički program obogatio je proslavu. U programu je, pored članova literarne sekcije, učestvovala i devojčica iz plesne škole "Impuls".



Izložba u Begeču

Dvadeset i osmog februara Klub "Proleće", u Begeču, otvorio je izložbu ručnih radova i slika. U programu otvaranja izložbe učestvovao je kamerni hor **KUD-a "Isidor Bajić"**, članice literarne sekcije klubova i novoformirana recitatorska sekcija **Kluba "Proleće"**.



Obeležen Osmi mart, Dan žena

Sedmog marta **Klub „Novo Naselje“** obeležio je Dan žena programom u kom su učestvovale tri sekcije naših klubova: literarna, horska i folklorna.

Sedmog marta u **Klubu „Grozda Gajšin“** obeležen je Dan žena izložbom slika Udruženja likovnih umetnika „**LIKUM**“. **Tadija Marić, član „LIKUM-a“** poklonio je svoju sliku klubovima Gerontološkog centra „Novi Sad“. Sliku je uručila predsednica „**LIKUM-a**“, **Zorka Drča. Ružica Rajić**, organizator kulturno-zabavnih aktivnosti (na slici) prima sliku



Jedanaestog marta, u **Klubu „Kosta Šokica“**, oformljena je još jedna muzičko-folklorna i sekcija koju će predvoditi gospodin **Savo Cvijanović**. Predviđeno je da se sekcija okuplja četiri puta nedeljno, i to dva puta početna grupa i dva puta igrači sa iskustvom.



Izložba u Veterniku

Trinaestog marta **Klub „Veternik“** organizovao je izložbu ručnih radova posvećenu Danu žena. Program otvaranja izložbe uveličali su recitatori Kluba „Proleće“. Izložbu je otvorila predsednica sekcije ručnog rada, gospođa **Radojka Unfeter**.



Turniri

Održani osmomartovski turniri u dominama, pikadu i šahu. Trećeg marta domaćin ekipnog turnira u dominama bio je **Klub „Grozda Gajšin“**. **Prvo mesto osvojio je Klub „Novo Naselje“**, **drugo Klub „Radnički“** i **treće Klub „Ivo Andrić“**. Četvrtog marta pojedinačni turnir u pikadu održavao se u **Klubu „Radnički“**. Prvo mesto osvojila je **Dobrinka Raonić iz Kluba „Slana bara“**, drugo mesto



Dragica Bokić iz Kluba „I Vojvođanska brigada“ i treće mesto pripalo je **Dušanki Bogičević, ta-kođe iz Kluba „Slana Bara“**. Šestog marta održano je pojedinačno takmičenje u šahu, u Klubu „Novo

Naselje“. Prvo mesto osvojio je **Olah Ferenc iz Kluba „Novo Naselje“**, drugo **Bogoljub Danković iz Kluba „Radnički“** i treće **Ljubomir Milosavac iz Kluba „Kač“**.

Izložbe ručnih radova

U sva tri doma, u oktobru 2013. i martu 2014. organizovane prodajne izložbe ručnih radova i drugih kreacija korisnika Ustanove.



Dva značajna događaja koja ne bismo smeli zaboraviti odvijala su se u toku prošle godine: „Bakin kolač“ pekao se u toku najlepše manifestacije „Sunčana jesen života“. Tada su nas posetila deca iz Dečijeg sela pokazavši svu toplinu svojih malih srdaca koja su nagrađena kolačima i drugim poslasticama što su ih pripremile vredne članice naših klubova u čijem se okrilju i dešava manifestacija.

Drugi događaj koji ne zaboravljamo jeste poseta KUD (penzionera) „Isidor Bajić“ domovima na Limanu i Novom naselju.



Stručna usavršavanja

Od oktobra 2013. godine do marta 2014. godine, u okviru stručnog usavršavanja radnika ustanove, održano je devet različitih internih edukacija, jedan kurs, četiri savetovanja, jedan seminar, jedan simpozijum, četiri stručna skupa i jedna obuka.

Zaposleni u **RJ Pomoć u kući i nega**, uspešno su završili obuku **Efikasna komunikacija sa starima**. Trenutno kroz ovu obuku prolaze radnici **RJ Dom Liman**. Svi stručni radnici socijalne zaštite su dobili licencu za svoj rad.

Zanimljiv stručni rad **Dušanke Đurić** (stomatološka sestra u RJ Klubovi za starija i odrasla lica) akreditovan je u Zdravstvenom savetu Srbije, održan i na jednom od stručnih sastanaka unutar Ustanove, prenosimo u celini.



NAŠE ZDRAVLJE

Prevenција i terapija parodontopatije

Parodontopatije predstavljaju bakterijsku infekciju koja zahvata potporni aparat zuba dovodeći do povlačenja desni, resorpcije alveolarne kosti, formiranja parodontalnih čepova, klaćenja i ispadanja zuba. Oboljenje parodoncijuma predstavljaju jedno od najčešćih oboljenja čoveka i glavni uzrok gubitka zuba posle četrdeset pete godine života. Nastanak i razvoj patoloških procesa u parodoncijumu zavisi od prisustva specifičnih mikroorganizama u dentalnom plaku, od njihove sposobnosti da produkuju agresivne agense, od jačine inflamatornog odgovora domaćina kao i od čitavog niza predisponirajućih i favorizujućih faktora.

Na razvoj parodontopatije kod starih utiču i neka sistematska oboljenja koja se javljaju u starijoj životnoj dobi kao što su osteoporoza ili šećerna bolest. Nadalje, različiti lekovi koji se često prepisuju starijim osobama kao što su blokatori kalcijuma, imunosupresivi i neki drugi, mogu uzrokovati promene na desnama sa svim negativnim posledicama. I na kraju mentalni i motorički poremećaji, nemogućnost adekvatnog održavanja oralne higijene, smanjena mogućnost odlaska stomatologu, pušenje, stres, i često niži socioekonomski status starih- sve to doprinosi razvoju i napredovanju parodontopatije kod njih.

Prevenција oboljenja i očuvanje zdravlja parodoncijuma u starijoj životnoj dobi obuhvata mere i sredstava održavanja oralne higijene i češće posete stomatologu. Kod starih osoba povećana je



akumulacija dentalnog plaka. Povećana količina zubnih naslaga rezultat je mekše ishrane, postojanja retencionih mesta u ustima, smanjenja motoričkih sposobnosti neophodnih za dobro održavanje oralne higijene kao i smanjenja salivarne sekrecije. Stoga u održavanju oralne higijene korisno mogu da posluže pomoćna sredstva kao npr. aparati za irigaciju, električne četkice za zube, i 0,12% rastvor hlorheksidin glukonata, naročito kod medicinski kompromitovanih pacijenata. Češće posete stomatologu i profesionalno uklanjanje naslaga sa zuba su ključ uspeha u prevenciji parodontijuma kod starih. Uloga stomatologa i stomatološke sestre je posebno izražena kod pacijenata smeštenih u ustanovama za negu starih. Istraživanja pokazuju da je oralno zdravlje ovih pacijenata znatno lošije nego u opštoj populaciji. Zadatak stomatološkog tima je da edukuje zaposlene zdravstvene radnike kako da poprave oralnu higijenu svojih šticećenika i smanje prevalencu parodontopatije i gubitka zuba.

Prevencija i terapija oboljenja parodontijuma je kod starije kategorije stanovništva često zapostavljena. Ovo za posledicu ima gubitak zuba, otežan govor i žvakanje hrane. Smanjen unos pojedinih namirnica vodi ka smanjenju telesne težine pa čak i malnutriciji sa sistemskim posledicama. Gubitak zuba kod starih osoba nema onakav estetski značaj kao kod mlađih, ali zajedno sa funkcionalnim problemima koje nosi i pogoršanjem opšteg zdravlja, negativno utiče na mogućnost i želju za socijalizacijom kao i na kvalitet života u starijoj životnoj dobi (pripremila **Dužanka Đurić**)

Četiri alarma za infarkt



Ljudsko telo je sposobno da pošalje upozorenje na nadolazeći srčani udar danima, čak i nedeljama pre. Nedavna studija Univerziteta Djuk otkrila je da više od 60 odsto ljudi koji dožive srčani udar ne prepoznaju njegove simptome. Svaki četvrti srčani udar je „tih“, a oni se povezuju sa znatno većom smrtnošću.

Netipični simptomi srčanog udara dugo su bili tema istraživanja doktora Šonsija Krandala, rukovodioca odeljenja za transplantaciju Kardiovaskularne klinike „Palm Bič“ na Floridi. Iako stručnjak za bolesti srca, dr Krandal je

umalo umro od srčanog udara u 48. godini, jer nije dovoljno pažnje obratio na netipične simptome.

Čak ni najtipičniji simptom, oštar bol u centru grudnog koša koji „prodire“ na leđa, pacijenti često ne shvataju ozbiljno.

- Simptomi postoje i kod tihog srčanog udara, ali se najčešće pripisuju stomaćnom gripu, lošem varenju, umoru, bolu u leđima - pojašnjava dr Krandal. - Oštar bol u nekom drugom delu tela, osim grudi, može lako da ukaže na nadolazeći infarkt. To su najčešće nadlaktice, leđa, vrat, vilica, pa čak i stomak. Ali pacijenti ga obačno odbace, to jest pripisuju bolu u mišiću, a najčešće je taj bol kratkotrajan. Ovi bolovi mogu da se periodično javljaju i nestaju i do mesec dana pre srčanog udara.

Bol u drugim delovima tela je češći simptom srčanog udara kod žena nego kod muškaraca. Žene češće osećaju mučninu i znojenje.

Mučina, problemi sa varenjem i znojenje takođe mogu da budu simptomi infarkta, naročito ako se jave u kombinaciji sa nekim drugim simptomima. Nedostatak daha ili kratak dah sa otežanim disanjem treba da bude alarm. Ako se javi zajedno sa bolom u grudima, treba otići kod doktora i to što pre!

INTERVJU

RANKO PAVLOVIĆ: PEDESET GODINA KNJIŽEVNOG STVARALAŠTVA



Ranko Pavlović, književnik iz Banjaluke, posetio me na radnom mestu. Bila je to prilika za upoznavanje sa najznačajnijim segmentima u funkcionisanju naše Ustanove, kao i sa korisnicima usluga, među kojima ima i onih čiji je celi život ispunjen poezijom. Zato sam zamolila gosta, uticajnog književnika, da odgovori na nekoliko pitanja koja će zanimati korisnike

ML Redovan ste čitalac „Budilnika“. Pratite časopis od njegova osnivanja. Sada ste upoznali i Ustanovu, iznutra, rekla bih. Volela bih da opišete svoje utiske.

Vašu ustanovu upoznao sam i prije nego sam kročio u nju, čitajući ono što se objavljuje na stranicama „Budilnika“, dobro profilisanog i profesionalno uređivanog časopisa. Ima tu šta da pročitaju, ne samo korisnici usluga vaše ustanove i članovi njihovih porodica, nego i čitaoci koji s Ustanovom nemaju nikakve veze. To su, prije svega, priče o ljudima, njihovim sudbinama, interesovanjima, radostima, zatim razne zanimljivosti, pa i recepti za kulinarske specijalitete. Primjera radi, moja kćerka je napravila odličnu bledsku krempitu po receptu iz „Budilnika“.

Kada bilo koji gerijatrijski centar posmatramo sa strane, imamo pogrešnu sliku o sumornom životu u njemu. Prvo kroz vaš časopis, a zatim i kroz posjete ovoj ustanovi, uvjerio sam se da ovdje život naprosto vri, da je ovaj dom sličan nekom malom naselju u kome ljudi imaju svoje stanove i svoj život, ali nisu – kao što to često biva u gradovioma i selima – usamljeni, nego se druže, okupljaju, razgovaraju, plešu na zabavama, pišu pjesme (poput gospođe Marcele Banić koju sam upoznao), slikaju... Žive, dakle, svoje treće životno doba, svoju drugu mladost rekao bih, na smislen način.

ML Kao i Vi. U penziji ste, odavno, a kao i da niste. Putujete, radite, pišete, objavljujete, brinete o porodici?! Zadovoljstvo ili nužnost?

Više zadovoljstvo nego nužnost. Zadovoljstvo je pisanjem stvarati nove svjetove, u uvjerenju da tako nekome uljepšavate život, putujući upoznavati nove ljude i krajeve, stvarati nova prijateljstva. A ako unutrašnju potrebu da se iskazujete na umjetnički način, možemo okarakterisati kao nužnost, onda postoji neodoljiva potreba da se i u penziji intenzivno živi, s tim što više ne morate da radite ono što vam se ne radi.

ML Otkud tolika energija, posebno stvaralačka?

Ta energija naprosto navire iz one potrebe za iskazivanjem o kojoj sam govorio odgovarajući na Vaše prethodno pitanje. Kad čovjek osjeća potrebu da nešto kaže, da nešto uradi za opšte dobro, onda nema vremena da stari i ne priznaje da sa godinama otiče i stvaralačka, pa i životna snaga.

ML Možda ona, stvaralačka snaga, pritiče sa godinama?! U toku prošle godine, Vi ste obeležili pedesetu godišnjicu književnog rada. Kažite nam više o tome?

Tačnije rečeno, pedesetu godišnjicu mog književnog stvaralaštva obilježili su drugi. I to me raduje, jer su drugi osjetili potrebu da ovaj jubilej iskoriste kao mogućnost da skrenu pažnju široj (prvenstveno čitalačkoj) javnosti na moje djelo. Istaknuti pjesnik i vrstan znalac savremene srpske poezije, Stevan Tontić sačinio je izbor mojih pjesama i napisao analitičan predgovor, a to su, u grafički vrlo privlačnu knjigu, ukorile dvije izdavačke kuće, banjalučka „Besjeda“ i beogradski „Ars Libri“. Promocije su održane u Banjaluci, Doboju, Beogradu i drugdje. Grad Banjaluka dodijelio mi je Plaketu, kao jedno od svojih najznačajnijih priznanja. Ministarstvo kulture Republike Srpske povjerilo mi je da napišem libreto za prvi oratorijum u BiH i RS koji je komponovao Aleksandar Vujić, a izveden je u Banjaluci povodom Dana pobjede. U toj godini objavljene su i tri nove knjige...

Posebnu radost činilo mi je to što su pet decenija plodnog književnog djelanja obilježavala još dva pisca iz Banjaluke, dva moja velika prijatelja i imenjaka – **Ranko Risojević i Ranko Preradović**. Neko je duhovito primijetio: Tri Ranka – vijek i po plodnog književnog djelovanja.

ML Polemike u vezi sa jezičkim standardima u Bosni i Hercegovini ne prestaju. Narodna i Univerzitetska biblioteka BiH, u Sarajevu, sva dela hrvatskih i srpskih pisca katalogizuje kao dela bosanskohercegovačke književnosti, napisana na bosanskom jeziku. Takva dešavanja zahtevaju jedan aktivan odnos prema jezičkoj baštini, pa i moje pitanje za Vas: kojem književnom korpusu Vaše književno delo, zaista, pripada: korpusu bosanskohercegovačke književnosti, ili korpusu srpske književnosti? I koliko je ovakvo pitanje smisleno?

Ja sam srpski pisac, pisac srpskog jezika, koji živi i stvara u Bosni i Hercegovini i Srbiji. Javno sam rekao da me samo kao pisca srpskog jezika mogu uvrštavati i u obaveznu školsku lektiru. Smiješno je i apsurdno da u katalogizaciji Narodne biblioteke BiH stoji da je moja knjiga, objavljena u Beogradu, štampana ćirilicom, napisana na bosanskom jeziku. Hajde što su mene i moje savremenike svrstali među pisce bosanskog jezika, mi još možemo da se branimo, ali je grijeh i sramota navoditi da su, na primjer, Ćopić, Šantić, Dučić, Andrić, Krleža... pisali bosanskim jezikom. Da li je smisleno ovo pitanje? Naravno da jeste. Zamislite da nekom piscu u Švajcarskoj koji piše na francuskom ili italijanskom jeziku, u katalogizaciji navedu da je knjiga napisana na njemačkom (a sve su to zvanični jezici u toj zemlji)! To bi i svjetska kulturna, posebno književna javnost, okarakterisala kao svojevrsan skandal.

ML Srpska književnost na tlu Bosne i Hercegovine predstavlja identitet srpskog naroda (stara je koliko i srpski narod na tom prostoru). Da li pažnja javnosti, u Srbiji, ohrabruje očuvanje tog identiteta?

Ma koliko nam bile otvorene stranice književnih časopisa i vrata izdavačkih kuća u Srbiji, mi smo ipak (srpski) pisci iz Bosne i Hercegovine, Crne Gore, Hrvatske, Mađarske, Rumunije... Zanemaruju nas ili zaboravljaju često: kada se utvrđuju programi lektire, prilikom dodjeljivanja značajnijih priznanja, sastavljanja antologija... Pisao sam dosta o tome i pitao se kako bi danas izgledala srpska književnost da matica kao svoje nije prihvatila Kočića, Dučića, Andrića, Šantića, Matavulja i mnoge druge srpske književnike koji su dobar dio života, naročito u ranom stvaralačkom periodu, a neki i cijeli svoj život, živjeli izvan Srbije?

ML Zaista, ne znam. Sva su pitanja otvorena. Srdačno Vas pozdravljam, u ime korisnika i zaposlenih u Ustanovi, zahvaljujem se na vremenu koje ste nam posvetili i želim da ustrajete u svom entuzijazmu i kroz svoje buduće priče prenesete pozitivnu energiju potrebnu svima.

Ranko Pavlović rođen je 1943. u Šnjegotini Gornjoj, kod Teslića, Republika Srpska. Živi i stvara u Banjaluci.

Piše poeziju, prozu i dramske tekstove, za odrasle i za decu. Bavi se književnom kritikom i esejistikom. Do sada je objavio četrnaest zbirki pesama, trinaest zbirki pripovedaka, četiri romana, jednu zbirku eseja, knjigu književnih kritika i deset-radio drama za odrasle, zatim šesnaest zbirki priča za decu, pet zbirki pesama za najmlađe, jedan roman za mlade, desetak tekstova za dečja pozorišta i petnaestak radio-igara za decu.

Zavod za udžbenike u Istočnom Sarajevu objavio je njegova Izabrana dela.

Zastupljen u čitankama, lektiri i mnogim antologijama. Njegove pesme i pripovetke prevedene su na italijanski, poljski, mađarski, engleski, rumunski, nemački, holandski, švedski i druge jezike. Nagrađivan je značajnim priznanjima za književnost, među kojima su i nagrade: Kočićeva, „Skender Kulenović“, „Laza Kostić“, Podružnice Udruženja književnika Srpske i grada Banja Luka za knjigu godine, Nagrada za najbolju knjigu za decu u BiH, „Stanko Rakita“, „Gordana Brajović“, „Isak Samokovlija“, „Grigorije Božović“, „Veselin Masleša“ i druge.

ŽENA

OGNJENA SI ČAŠA ZA ŽEĐ NJEGOVU
ITIHA SVIRALA ZA UMORNE NOĆI
BELI LABUD NA JEZERU OKA
ZA UŽITAK POGLEDA
SPIRALNIH ZVEZDA UZBURKANOG KRVOTOKA.
DRHTAVA SI STRUNA NA HARFI NESUGLASJA
TVOJE RUKJE LJILJANI BELI SVIJAJU SE
KAO POVJUŠA OKO STABLA HRASTA.
PRILJUBLJENA CELINI KAPLJA SI VODE U DUBOKOJ RECI
TAJNA SI NEDOREČENA REBARNOG ROĐENJA,
MILOST KOJOM BOG OMEĐAVA
KAZNU ZGREŠENJA ISKONSKIH PONUDA
USTA TI GORČINE PELENSKE PUNA
VIŠE NO MEDONOSNA.
DOLINA SI NA KOJOJ JAŠE VREO LETNJI DAN
SA ŽDREPČEVOM KRVI
PROLAZ OD KUKA DO GRLA GALAKSIJE
PREDAT SE MORAŠ SAGORETI SASVIM
NA VLASTITITOJ KOŽI
ZEMLJA SI
POORANA ,OSUĐENA NA NIKANJE
ŠKOLJKO ADAMOVA BISERNA

LEGALO ZA VEČE I JUTARNJE USTAJANJE
SLIVAŠ SE PO NJEMU SUNČEVIM ZRACIMA
VOLJENA I NEVOLJENA, BLUDNA I SMERNA
RAŠČEŠLJANA KOSA MESEČEVA,
ZA KOLEVKU ČOVEKA.

(Pesmom *Žena* kojom je otvorema izložba ručnih radova u Domu na Novom naselju, **Marcela Banić**, korisnica Doma, iskazuje posebnu zahvalnost književniku koji je za štampu pripremio njenu zbirku pesama „Nedopevano jutro“)

LIKOVNA AZBUKA



crta i piše: Persida Maluckov

KARIJATIDA

Karijatida je devojka, plesačica boginje Artemide iz grčkog sela Karije.

Karijatida je termin u arhitekturi kada ženska figura nosi na svojoj glavi teret svoda.

Karijatida se primenjivala dugo u arhitekturi.

Kod nas je to Meštrovićev spomenik Neznamom junaku na Avali -žene u narodnim nošnjama naše zemlje nose teret svoda na svojim glavama.



KENTAUR

Kentaur je velika skulptura, reljef iz stare Grčke gde je prikazana borba Kentaura. Po grčkoj mitologiji to su demonska bića sa glavom i prstima muškarca, a trupom i nogama konja, koja se bore, po legendi, sa velikim plemenom Lapitima. O toj borbi sačuvano je u grčkoj mitologiji mnogo priča.



KORA

Kora je tip ženske statue u skulpturi obučene u dugu haljinu. Kosa i nabori na haljini koju zovu peplos su predivno stilizovani. Spomenici sa likom Kore postavljani su u svetilištima kao zavetni darovi bogovima.



KRATER

Krater je velika keramička posuda u kojoj su mešani vino i voda. Ta mešavina je služena iz kratera na svečanostima u staroj Grčkoj.



ISKUSTVA

UZELA ŽIVOT U SVOJE RUKE



Olga Bjelobradić rođena u velikoj porodici kao sedmo dete, na početku drugog svetskog rata. Otac, u nemačkom zarobljeništvu; majka sama podiže silnu decu. Ujak pomaže: to su sećanja povezana s najranijim detinjstvom, ona prva koja oblikuju dušu, u detetu koje ih ne razume, samo pamti i nosi kroz život koji će ih, mnogo godina kasnije, razotkrivati u najvažnijim životnim odlukama.

Mada je po obrazovanju dvojni knjigovođa, hleb je zarađivala kao radnica u tvornici tekstila (posla nije bilo). Nakon devet godina je zaključila da njen život pripada njoj i da ga ona ne želi provoditi u siromaštvu i bedi. Na-

pušta fabriku „Sonja Marinković“ i Novi Sad i kreće u beli svet. U Švajcarskoj se moglo tada, radeći pošteno i dobro zaraditi.

– Tako sam ja uzela život u svoje ruke – kaže. – Nisam se htela vratiti u Jugoslaviju ni kada me zaprosio dečko kojemu ću želju da ispunim tek nakon 30 godina! Želela sam da sama zarađujem svoj hleb, da ga imam dovoljno, da obezbedim vlastiti život i pomognem porodici. On nije želeo da ide u Švajcarsku, da napusti Kninsku krajinu, gde je rođen. Kao rodoljub i patriota, nažalost, ranjen je u ovom poslednjem ratu: parče granate, u glavi, koje se nije moglo operisati došlo ga je glave! Sa zavešljajem i sa dvoje dece, našao se, kao izbeglica, u Vojvodini. Imala sam tada i svoju kuću: sama sam je sagradila. Bila sam već u penziji (invalidskoj) i radovala sam se što mogu da mu ispunim onu davnu, mladalačku želju, a da, istovremeno, pomognem. Volim da pomažem. Bila sam i u mogućnosti! A kako bih bila da nisam ostala uporna i čvrsta na putu obezbeđivanja svoje egzistencije u Švajcarskoj?

Udes koji je imala onemogućio joj je dalji rad. U invalidsku penziju dospela je 1993.

– Ne može se, ni u Švajcarskoj živeti udobno, kao penzioner. I njihovi radnici, sa penzijom od 1200/300 franaka siromašni su. Moraju da pštede, paze kako troše. Moraju da vode računa o svakom dinaru. Na penzije plaćaju i porez. U Jugoslaviji se, sa tolikom penzijom, moglo udobno živeti i još uštedeti. Vratila sam se, bila sam srećna tu, bilo mi je bolje. Nažalost, moj „izbeglica“ je umro nakon deset godina, od posledica ranjavanja.

U Domu penzionera, na Novom naselju, oseća se, takođe - srećno.

– Ne primećujem da sam u nekom *domu*... Trećeg avgusta 2012. došla sam ovde. Ne znam da li se iko oseća bolje u Domu penzionera. nego se ja osećam? Ovde sam sigurna i zadovoljna, skroz-na-skroz! U svom apartmanu sam uredila sebi život baš onako kako sam i želela.

Najradije priča o Bogu i njegovim delima, onim čudesnim:

– Bilo bi lepo da ljudi veruju u Boga i Njegova dela. Širenje hrišćanstva me raduje. Mnogo je dobrih dela koje je učinio. Bog voli da se govori o Njemu i delima svetaca, Bogoridičnim... Tako se prenosi pozitivna energija na sve ljude. Stiče sloboda i čuva mir. Ostaje veseo duhom.

U vreme dugih postova menja režim ishrane, Tad ima potrebu da kuva sama, na svoj način. Razmišlja o ljudima:

– Treba da postoje ljudi koji razmišljaju i o drugima.

MALA PAUZA

VICEVI

Vraća se Perica kući i s vrata govori:

- Tata, mama danas me učitelj po prvi put pohvalio!

- Super! A šta ti je rekao? - pita ga tata.

- Rekao je svi ste vi magarci, a ti si, Perice, najveći!!!



Pita učiteljica decu

-Ko bi od vas voleo da ode u Raj?

Svi dignu ruke sem Perice. Učiteljica upita:

- Perice, zašto ti ne bi voleo da ideš u Raj?

- Zato što mi je mama rekla da odmah posle škole idem kući!



Pita mama Pericu pred utakmicu Crvene Zvezde i Partizana:

-Što ne ideš na utakmicu?

-Pa, u zadnje vreme Zvezda mnogo gubi.....

-Slušaj, Perice, nije važno da li su oni luzeri ili ne, bitno je da ti voliš taj klub.

-Znači, zato si se ti udala za tatu?



Zašto žene ne mogu biti fudbalski komentatori?

- Koliko žene brzo mogu da pričaju, igrači ne mogu da igraju.



Pita premijer Srbije premijera Švajcarske:

- Kako vi imate ministarstvo moreplovstva a nemate more?

Premijer Švajcarske odgovara pitanjem:

- A kako vi imate ministarstvo finansija, a nemate para?

MISAO

Mislila sam da će me zaobići

Al ona je tu:

Ljubav živi u mom snu.

Nije me mimoišla

Ne znam šta da joj dam

Čime da je nahranim?

Kako da se s njom družim

(Ne smem da je zanemarim)

Trebam je darivati snovima slatkim.

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

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

ČAROBNJAK

Dešava se da budem tužna i usamljena
Tada naiđeš ti sa svojim nežnostima
I udahneš smisao svemu: nisam više sama.

Umeš da budeš brižan i nežan
Zahvalna sam Ti zbog toga
Očistiš moju dušu od svega zloga.

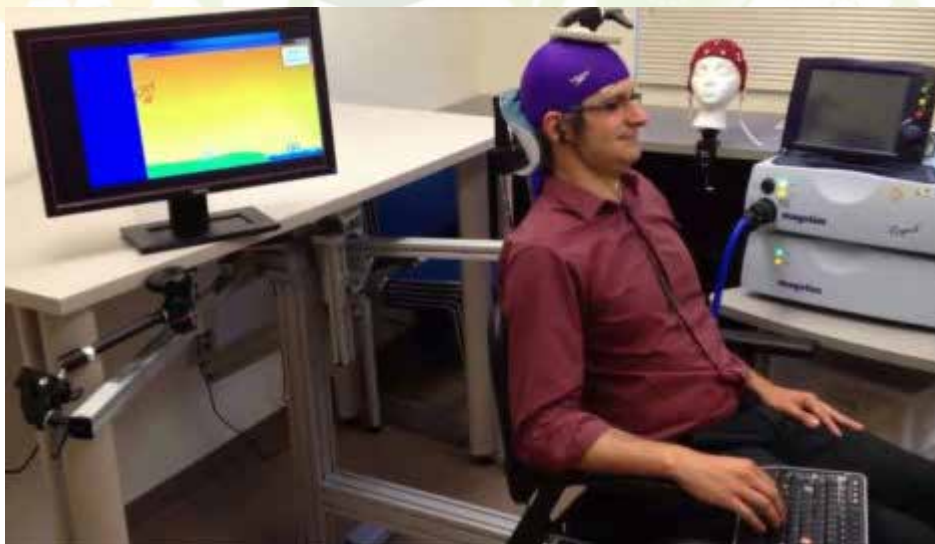
Jedini si koji umeš da napraviš promaju
U srcu i duši
Tako da se moj svet ne uruši.

Danica Bogdanović

DOSTIGNUĆA

Naučnik mozgom sa daljine upravljao telom kolege

Naučnik Radžeš Rao, sa Univerziteta Vašington, uspeo je da, uz pomoć električne kape za čitanje signala mozga, mislima izazove pokret tela svog kolege na drugoj strani kampusa.



Ovo je prva demonstracija ljudskog mozga koji kontroliše mozak drugog čoveka, preneo je "USA tudej".

Rao je 12. avgusta poslao svom kolegi Andreu Stoku, odnosno njegovom mozgu, signal da pucne prstima. Na snimku se vidi kao Rao gleda video igricu sa kapom za čitanje signala mozga na glavi. Zamišljanjem da pucka prstima desne ruke, on je izazvao taj pokret kod svog kolege Stoka, koji je sedeo u udaljenoj laboratoriji, sa kapom koja prenosi signale magnetne stimulacije njegovom mozgu. Ukratko, Raova misao je prenet preko kampusa, uz pomoć interneta, i izazvala je stvarni pokret kod Stoka, koji je opisao taj osećaj kao "nevoljno trzanje".

"Internet je bio način da se povežu kompjuteri, a sada može da postane način da se povežu mozgovu. Naša želja je da znanje prenesemo direktno iz jednog mozga u drugi", poručio je Stoko u saopštenju. Istraživači su za ovaj eksperiment dobili odobrenje etičkog odbora Univerziteta.

Stručnjak sa Univerziteta Djuk Miguel Nikolelis kaže da ovo nije pravi interfejs koji bi povezao jedan sa drugim mozgom.

-Ono što su oni uradili je poput telefonskog signala koji je izazvao magnetni trzaj mozga. Ovo nije pravi interfejs koji povezuje mozgove, usled čega bi se između ljudi ostvarila komunikacija signalima, ovo je jednosmerni put – istakao je Nikolelis, dodajući da je rano da se proglašuje uspeh u stvaranju interfejsa za ljudske mozgove.

Američki mediji ukazuju da je do ove demonstracije došlo nakon niza brzih uspeha na polju razvoja interfejsa mozak-kompjuter, naprave koja čita signale mozga i pokušava da ih prevede u pokrete u robotskoj ruci ili nozi.

Paralizovani pacijenti pokazali su prošle godine kako kontrolišu protetičku ruku uz pomoć signala iz implanta u mozgu. Istraživači sa Univerziteta Djuk i Harvarda takođe su demonstrirali prenos signala mozga između pacova, ali i čoveka ka pacovu. Takozvana transkranijalna magnetna stimulacija, kojom se šalju magnetni impulsi mozgu, postala je tretman kod neuroloških oboljenja, poput Parkinsonove bolesti.

RECEPTI

Španski kolač sa limunom

Mera – čaša za kiselo mleko

Potrebne namirnice (za testo)

6 jaja

2 čaše kiselog mleka

2 čaše ulja

2 limuna

4 čaše šećera

Štapić vanile ili kesica vanilinog šećera

6 čaša brašna i jedna kesica praška za pecivo



Priprema: izmešati brašno i prašak za pecivo, pa dodati u zdelu u kojoj su jaja, šećer, ulje, kiselo mleko, izribana kora i sok od 2 limuna i vanilija, Sve zajedno dobro izmutiti i peći u zagrijanoj pećnici (200 stepeni) oko 40 minuta.

Preliv se može napraviti od jednog pakovanja smrznutog voća i 3 kašike šećera (izmešati na umerenoj vatri)

Ukrasiti šlagom (može, a ne mora)

Kolač sa višnjama

Za patišpan:

3 jajeta

5 kafenih šolja šećera

3 kafenih šolja ulja

3 kafenih šolja mleka

7 kafenih šolja brašna

1 kesica praška za pecivo

Za fil:

300 g višanja



Priprema: Umutiti jaja, zatim dodati 5 kafenih šolja šećera i dobro umutiti. Postepeno dodavati jedan po jedan sastojak i mešati. Prvo prašak za pecivo, brašno, a zatim ulje pa mleko.

Pomastiti pleh i posuti brašnom. Sipati testo u pleh, zatim dodati višnje i peći, dok ne dobije lepu boju.

Savet: Kada se kolač ispeče, iseći ga na kocke i preko staviti šećer u prahu. Prijatno!

ŠTA KORISTITI KOD NEVOLJNOG MOKRENJA?



**Sim
Bex**

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



**BESPLATNI INFO TELEFON
0800 322-560**