



Излази тромесечно  
Година III • Број 6  
ZIMA 2011



# БУДИЛНИК

Лист Геронтолошког центра "Нови Сад"  
Бесплатан примерак



Ментално стање нације (интервју са проф. др Владимиром Дилигенским)

Путешствије у Румунију

Исхрана и старење (црно вино као антиоксиданс)

РЕЧ УРЕДНИКА . . . . .	.3
АКТУЕЛНОСТИ . . . . .	.4
Гостовање хора ИСОН . . . . .	.4
“Исидор Бајић” у домовима Геронтолошког центра . . . . .	.4
Отварање фонтане . . . . .	.4
Корисници Дома Футог помажу Краљевчане . . . . .	.4
Прва награда у Зрењанину. . . . .	.4
Отварање изложбе у Футогу . . . . .	.5
Донација града . . . . .	.5
СТРУЧНА УСАВРШАВАЊА . . . . .	.6
Путешствије по Румунији . . . . .	.6
КОРИСНИЧКИ КУТАК . . . . .	.9
Афоризми. . . . .	.9
Модре даљине . . . . .	.9
Година нова. . . . .	.9
Судоку 1. . . . .	.9
Судоку 2. . . . .	.9
Чардаш и коло . . . . .	10
Csárdás és kóló. . . . .	11
Шале . . . . .	12
Графит . . . . .	12
ЗДРАВЉЕ - ПРОНАШЛИ СМО ЗА ВАС . . . . .	13
Упале свих врста . . . . .	13
Вене, набрекле . . . . .	13
Вене, упала . . . . .	13
Висок крвни притисак . . . . .	13
Ментално стање нације . . . . .	14
ИСХРАНА И СТАРЕЊЕ . . . . .	18
Црно вино лек против рака . . . . .	18
Како је црно вино здраво и за срце . . . . .	18
Резвератрол у црном вину . . . . .	19
Резвератрол у грожђу и другој храни . . . . .	19

**„Будилник”, интерно гласило Геронтолошког центра „Нови Сад”**

Издавач: Геронтолошки центар «Нови Сад», Фрушкогорска 32, 21000 Нови Сад

web site: [www.gerontns.rs](http://www.gerontns.rs); e-mail: [gerontns@neobee.net](mailto:gerontns@neobee.net)

Телефони: +381 21 450 266 ; +381 216 350542; Факс: +381 21 6 350 782

За издавача: директор Геронтолошког центра “Нови Сад”, примаријус доцент др сци Ђорђе Петровић

Уредник: Милена Летић-Јовеш

Фотографије обезбедила: Нада Јурић, радни инструктор

Веб-мастер: Немања Ђурић, дипл.инг.информатике

Графичка припрема: Милош Молнар

Штампа: “Штампарија Атеље”, Сремска Каменица

Тираж: 1000 примерака

## РЕЧ УРЕДНИКА

*«Старац губи једно од највећих људских права: не оцењују га њему једнаки...»*

Постоји ли време у којем се све наше неједнакости, туге и самоће више показују него у време празника?!

Празнични дани, блиставошћу својом и позивом на весеље - чине срце наше бржим и јачим... утичу да нам душа зажели лепоту младости оживети, ноге заиграти, глас запевати, рука помиловати драго нам лице...

Суочени с догађајима протеклим, као и онима који на неизвесност миришу - немир у нама подсети нас на трагове - у времену и простору записане.

Живе ти трагови уносећи у нас оно што срцу даје храну. Оно наставља куцати у ритму, њему добро знаном, и отплесати, до краја, овај плес којег давно започесмо, а животом зовемо.

Беспрекорно и без замерке, наравно. Уз дубок наклон публици и обавезан смешак на крају.

Ниски трагова с којима настављамо своју животну игру, у ритму корака одавно научених - додајмо и овај број «Будилника».

Нека сведочи трајно о тренуцима нашег празниковања којим смо испраћали стару 2010., а дочекивали Нову 2011. годину, делећи своје осмехе са најближим нам, у мислима и срцу...

Нека - сви нама мили и драги - здрави и са више смеха дочекају следеће: Божићне и новогодишње празнике, као и све оне између!

Уз најлепше жеље: нека вам ова година буде здравија и веселија од оне која прође, нека је испуне игре лепше од оних на које смо већ навикли и нека нам благошћу праштања лице озари.

Усправне главе корачајмо даље:

*Срећна Вам Нова година*

Милена Летић - Јовеш

## АКТУЕЛНОСТИ

### Гостовање хора ИСОН

Двадесет и петог октобра, у склопу манифестације «Сунчана јесен живота» у Дому «Бистрица», Ново насеље, гостовао је ХОР «ИСОН». Изузетно лепо гостовање и наступ описала је корисница Дома, госпођа Даница Богдановић, износећи доживљај слушаца: «Свима су нам после њиховог наступа биле сузе у очима. Не можемо се сетити да смо тако нешто лепо скоро доживели. У том хору певају деца и омладина са посебним потребама, а под управом су диригента (хоровође) Мише Близанца, који их прати на гитари. Пратећи сваки његов гест деца настоје да гране изневере. Труд се да испуне његова очекивања, да га задовоље у сваком погледу. Он им много значи. Други им је отац. Обожава их и много му је стало до њих. А они су дивно васпитана деца, од које је господин Близанац направио једну хорску целину, која има наступе



На концерту

по целој Европи. И то све у хуманитарне сврхе. Освојили су публику широм Европе, побрали силне похвале и награде... дивно су певали и рецитовали. Силно узбуђени и одушевљени, и ми корисници Дома пензионера – певали смо с њима, понесени њиховим дивним гласовима. Једна од девојака из хора рецитовала је «Евгенија Оњегина» на руском. Волеле бисмо када би нам чешће долазили. Од срца им се захваљујем на

учешћу, у своје име и у име осталих корисника Установе. Надамо се да ћемо их поново чути».

### “Исидор Бајић” у домовима Геронтолошког центра

Хор «Бајићеви славуји» одржао је концерте за кориснике Дома Футог, Ново насеље и Лиман.

### Отварање фонтане

У атрију Дома пензионера «Ново насеље» 10. новембра 2010. отворена фонтана. Изградњу фонтане донирала «Електро Војводина» желећи улепшати амбијент корисника Дома. Свечани говор том приликом, у име «Електро Војводине» одржала Косана Марков. Фонтану отворила корисница Дома, Марија Гумпорт.



Марија Гумпорт на дан отварања фонтане

### Корисници Дома Футог помажу Краљевчане

Корисници Дома Футог, захваљујући доброј организацији господина Анте Калема, корисника Дома, сакупили су шест и по хиљада динара помоћи за пострадале у земљотресу који се догодио у Краљеву.

### Прва награда у Зрењанину

У Дому пензионера у Зрењанину, 17. децембра 2010. одржано је такмичење за најлепше окићену јелку. Прво место на том такмичењу освојили су представници – екипа наше Установе, коју су предводиле радни терапеути: Борка Ђетковић



Даница и Марија на такмичењу у Дому пензионера у Зрењанину

и Нада Јурић. Кориснице Даница Богдановић, Марија Гумпорт део су екипе и захваљујући њиховој креативности и напору освојено је прво место за најбољи укупни аранжман.

## Отварање изложбе у Футогу

Већ традиционално изложба ликовних радова, насталих у току, ликовне колоније “Плетисанка 3” отворена је и ове године, у децембру месецу у просторијама КИЦ у Футогу. Организатор изложбе је Културно информативни центар Футог у сарадњи са Геронтолошким центром “Нови Сад” којег је представљала Анђа



Детаљи са отварања изложбе у Футогу

Берановић. Отварању изложбе су присуствовали угледни ликовни уметници.

## Донација града



Градоначелник, Игор Павличић уручује донацију директору наше Установе (Дом пензионера на Новом насељу)

Градоначелник Новог Сада, Игор Павличић, уручио је, у име Града, у Дому на Новом насељу - донацију у износу од 2,5 милиона динара. Донација уручена директору наше Установе, Ђорђу Петровићу, намењена је куповини постељине и ручника.



Александар Аца Булатовић уручује поклон , градоначелнику Новог Сада

## СТРУЧНА УСАВРШАВАЊА

## Путешествије по Румунији

Удружење послодаваца Војводине организовало је стручну посету Социјалној заштити Румуније у четири Жупаније са циљем да се упозна систем социјалне заштите Румуније и размене искуства у функционисању система у пракси.

Посета је организована у периоду од 13.10.-16.10. 2010. У групи послодаваца Војводине било је једанаест Установа, а као гост групе позван је председник Синдиката запослених у социјалној заштити Републике Србије, са циљем да упозна синдикално организовање у систему социјалне заштите Румуније.



Марија Јокић глуми чувену фрајла Наду у Дневном центру

Раним јутром 13.10.2010. године кренули смо испред Геронтолошког центра у Новом Саду, минибусом довољно великим да се не гурамо. Пут води војвођанском равницом ка Српској Црњи, граничном прелазу, фино, европски опремљеном.

Пут којим јездимо према Темишвару на путу за Жупанију Арад није баш европски али ми смо навикли на поправку мостова и заравњавање рупа на путу. Около пута на пушкомет нема народа. Мало чудно. Велика поља кукуруза подсећају на војвођанска али су некако неусклађена и неуређена и чини ми се кукуруз мањи. Сазнали смо касније да је у Румунији само

9% незапослених, па је можда то објашњење што народа нема у видокругу.

Брзо смо стигли до Темишвара, великог града са комбинацијом велелепних старих зграда, неасфалтираних улица зановљених кућа и напуштених соцреалистичких фабрика. Доминирају димњаци на путу од Темишвара до Арада, али смо приметили да ретко који дими. Модернизовано највероватније или пропало.

После два и по сата вожње стижемо у Арад. Смештамо се у хотел где власник и власница својим шармом и осмехом враћају наду да има народа. Симпатичан хотел, мали породични (а има их на сваком ћошку), ручак, једнообразан укусан и осмехом зачињен. Одмах после ручка посета Жупанији Арад. Домаћин, госпођа Едита, директорка Установа на нивоу Жупаније са њеним помоћницима задуженим за различите секторе. Дана је била задужена за стручна објашњења, узгред Дана је и опевана.

А сада о систему социјалне заштите у Жупанији Арад. Жупанија Арад обухвата 500.000 становника у више насеља и све установе за збрињавање корисника су углавном под патронатом жупанијске управе за социјалну заштиту. Ова Жупанија има 68 Установа (пунктова) које збрињавају различите категорије корисника.

Пошто у Румунији не постоје Центри за социјални рад све послове смештаја врши жупанијска комисија састављена од различитих стручњака (социјални радник, психолог, дефектолог, лекар итд.). Интересантно је и за нас чудно нема правника у систему социјалне заштите.

Комисија прикупља податке о корисницима, који се смештају у Установе где је један од услова да немају сроднике или су у немогућности да се самостално старају о себи.

Смештај у Установама у Жупанији Арад подразумева само кориснике из те Жупаније што значи да нема пријема у Установе из других Жупанијуја, тако је у свим Жупанијама.

Највећа Установа у Жупанији Арад броји 70 крисника а остале су углавном мањег капацитета по моделу Европске Уније, са стандардима који су у раскораку са могућностима, како кадровски тако и материјално. Цена смештаја је између 450-500 еура где су урачунати сви трошкови. Однос запослених и корисника је 1:2 дакле

један запослени на два корисника. По стандарду Европских захтева, са личним дохоцима по систему платних разреда где на пример генерални директор Жупаније има 400 евра, а неговатељица 110 евра.

Структура запослених зависи од Установе до Установе, зависно од врсте корисника. Уочљив је недостатак стручног кадра, веома скромна радна и окупациона терапија са великим неискоришћеним простором. Ненаменски адаптиране зграде за већи број корисника, новоизграђене зграде по просторним стандардима и преко тога где се не осећа живот Установе, непопуњени капацитети, много захтева за смештај, стандарди строги.

Из података које смо чули од госпође Аните, директорке Жупаније, највећи акценат се ставља на децу. У овој Жупанији је обухваћено 800 деце од тога 200 у хранитељске породице, а 200 корисника су деца са посебним потребама. Укупно су имали око 2000 корисника укључујући све категорије корисника.

Јавне набавке и опремање Установа иде искључиво из Жупаније, Установе су униформисане са добрим намештајем и скромним осталим садржајима. У задње време се стимулише приватна иницијатива која је делом финансирана из Жупаније а свака три месеца Жупанија врши мониторинг.

Завршили смо посету Жупанији Арад, са послужењем, уз кафу и сокове, би мало палинке, али то је Европа.



Градска кућа у Араду

Дан други. Датум 14.10.2010. године. место збивања Дева Жупанија, љубазан пријем, загонетни одговори пошто први дан заборавих

да питам о Синдикалној организацији. Тамо рекоше да је то готово непознаница. На време су разбили Синдикате на „више целина” и њихов утицај је занемарљив, али бих ја рекао никакав. Чак се о томе готово гласно и не говори. Постоји нека веза са Европским Синдикатима, али унутар система не постоје осим на папиру. Толико о синдикализму.

Сазнадосмо у Деви о слободама одлучивања у вези смештаја. Систем је уредио правило да, ако некога имаш, ближег или даљег сродника, нема смештаја у Дом. Без обзира на материјални статус.

По прописима ове Жупаније „срећници” у Установама смештају се у собе са три лежаја и не више.

Мало нам се директор Жупаније пожалио да је његова плата нижа од цене смештаја за једног корисника.

Место Петриш, нова Установа. Корисници ментално заостали или тачније комбиноване сметње. Зграда нова, велика, нефункционална, просторно презадовољава стандарде, а корисници су нас дочекали у један стари минибус стар педесетак година и симулирају возњу, путевима Европе. Некако хладна атмосфера у Дому, велико поткровље, кажу за окупациону терапију и стручне састанке. Предиван простор, огroman. Можда затреба.

Елвис, директор Установе, наздравља палинком, уз смешак. Тихо се растајемо са особљем, а Дана маше и шаље пољупце нашој делегацији.

Дан трећи. Жупанија Алба, 350.000 становника, број корисника 1500, а опслужује их 800 запослених. У Алби постоји 68 Установа од тога 35 за децу. Група има око 12 деце не више.

Једна од Установа за децу однекада капацитета 200 данас пружа услуге за 40 деце, али како рекоше недај боже потребе може и свих 200. Ова Жупанија има три „велике” Установе капацитета око 300 корисника, углавном је то психијатрија. Карактеристика ове Жупаније је сарадња са Црквом из свих конфесија где „Каритас” као невладина организација, доминантна и делом финансира одређене услуге. Немци су направили једну Установу за смештај корисника са Алцхајмеровом болешћу. Веома упадљиво и неубичајено је сала у поткровљу која подсећа на добро опремљену салу за скупштинска заседања.

Кажу да служи у терапијске сврхе за опуштање корисника.

Постоји у овој Жупанији пет Установа за ментално заостале, које функционишу у сарадњи са Црквом, а две са локалном самоуправом. Надзор врши искључиво Жупанија. Систем управљања углавном исти. Централизоване слободе.

Дан четврти

Жупанија Темишвар. Град Темишвар има 460.000, а Жупанија 780.000 становника.



Славица Поповић и Стеван Белошев, помоћници директора ГЦ "Нови Сад" са колегама у Румунији

У овој Жупанији смо наишли на Установу или су нас повели тамо због импресивног простора. Наиме капацитет Установе је 100 корисника, а смештено је тренутно 70 корисника. Запослених 35, а површина Установе 10.000 квадрата, Зар то није стандард над стандардима. Само ходник је широк 4 метра цена смештаја је 450 евра, плате поменуте (110 евра неговатељица, 200 евра мед. сестра). Стимулације су укинуте. Напомињемо податак да је 9% посто незапослених, али рекоше - у задње време нагло расте број незапослених. Капацитети су непопуњени а један од разлога и можда главни што нема новца да се плати, па држава прибегава некој врсти кућне стимулације смештаја.

Посета завршена уз обостране осмехе.

Повратак у хотел, леп, модеран, диван ручак, љубазни осмеси домаћина хотела уз жељу за срећан пут и неко ново виђење.

Позвали смо наше пријатеље из Румуније у узвратну посету, прихватили су оберучке, неки су сарађивали са нашим установама.

Опет минибус, пут који води ка Српској Црњи, Европски модерном прелазу, кратко задржавање на граници а онда уз гласне коментаре из Европе у нашу стварност. Процените сами драги читаоци, колеге и пријатељи, у сваком случају дивно путовање дивна група, препоручујемо овакве посете оне су мерило стварног живота. Велики поздрав са стручног путовања.

Замало заборавих: сликали смо се испред родне куће Доситеја Обрадовића у Темишвару, уз кишне капи пожелели да песма увек буде водиља среће.

Апутовали су: Нача Иштван шеф послодаваца Војводине, преводилац шармер из Мола.

Љиља Богнић директорка Дома „Св. Василије Острошки” из Новог Бечеја, иначе помоћник преводиоца.

Драган Мајсторовић директор Геронтолошког центра у Апатину велики познавалац историје, музике и лепоте женске.

Милка Јакшић Бојат, госпођа из Панчева, Дом слепих уз осмех дивни уредно записивала догађаје.

Др. Риц Геронтолошки центар Бечеј, својим господским ставом усмеравао сувишна питања и помагао у преводу.

Нада Јулинац, Бачка Паланка, ревносно записивала утиске увек бацајући акценат на дефектолошко бивствовање.

Славица Богдановић најпримећенија код послодаваца Румуније. Увек весела и чила.

Славица Поповић Нови Сад, веома стручно постављала питања улазила у суштину система, али капут црвени замало да остане у Румунији.

Славица Кујунџић, млада дама из Суботице, запањена што нема правника у социјалној заштити Румуније.

Стеван Белошев, заменик директора Геронтолошког Нови Сад, нежењен Момак дивних манира. Увек дамама при руци.

Моја маленкост доле потписани, записивао описивао, рецитовао и певао.

Али пут неби био тако удобан и фин да наши возачи Ференц и Шандор нису били толико стрпљиви и крајње професионални.

До другог пута са овог пута наша импресија да неодлута.

Миленко Чуровић-Кичавски



## КОРИСНИЧКИ КУТАК

## Афоризми

*Откуд толики технолошки вишак  
у земљи којом хара бела куга?!*

*Код нас се верује да димничар доноси срећу.  
Зато нам је, ваљда, тако црна.*

*Док смо се свађали око дедовине,  
деца нам осташе без отаџбине.*

*Трошкови «битисања» су за 10% виши.  
Значи: човек је за толико јефтинији.*

*Размена мишљења је када код шефа уђем  
са својим мишљењем, а од њега изађем са  
његовим.*

*Свако зна да су неке ствари неоставриве.  
А онда дође неко ко о томе није знао ништа...*

*И оствари то.*

*Своје грешке кувар прикрива мајонезом,  
адвокат речима, а лекар земљом.*

*Не можемо показати наше право лице,  
јер не знамо где нам је глава.*

## Модре даљине

*Често долазиш у моје снове,  
А моје руке стално теби хрле.  
И хтеле би сву нашу прошлост  
Заувек да загрле.*

*Ноћу док бдијем  
Гледам у далеке модре даљине.  
Хтела бих да сам крај тебе.  
Да дођем тамо далеко  
У оно плаво...и још даље далеко.*

**Даница Богдановић**

## Година нова

*Одлази година стара, не требаш нам више ти,  
Надамо се бољем животу у Новој години.*

*Били смо заједно 12 месеци,  
Да ли смо Ти добри сада на растанку?*

**Анте КАЛЕМ**

## Судоку 1

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

## Судоку 2

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

Решења:

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

Судоку 1

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

Судоку 2

# ČARDAŠ I KOLO

Ništa naročito...Selo maleno...u ravnoj Vojvodini,  
 Vojvodini žitnici...gde žive...narod i narodnosti...  
 Stvorivši krov nad glavama...svojim porodicama,  
 Obrađujući nekada i prstima...ovu plodnu zemlju,  
 Obezbeđujući time opstanak...svojim porodicama.  
 Ima tu još darova prirode...Tu su:reke, šumarice, dudare,  
 Bargemi i cvetne livade...pogodne za pčelarstvo,  
 Akruna svega su ljudi...vredni ljudi,ovoga sela.  
 Vrline ljudi i bogatstva ovog regiona su doprinele,  
 Da se Vojvodina često zvala " Malom Amerikom ".  
 U selu postoji crkva, škola i obdanište...  
 A u izgradnji je Dom kulture...i Sportsko igralište.  
 Usred sela je bunar...na čekrk...snabdevašć sela pitkom vodom.  
 Sa krčagom u ruci...devojka...lepa...čedna...brava Anđela  
 Dolazila je svaki dan po vođu...tražeći pogledom nešto,  
 Nešto,što još njena dva dijamanta nisu videla.  
 I dođe dan...kada se desi čudo...pravo čudo.  
 To čudo je bio momak..visok, širokih ramena...delija,  
 Koji je isto,sa dva krčaga...došao po vođu.  
 Oba bića, od krvi i mesa...sa srcem i dušom u nadrina  
 Prvo su "mimikom ruku i izrazima svojih lica"  
 Ođavala svoje misli...pa i osećanja...uzajamne simpatije,  
 A kasnije već to i svojim rečima...osmesima, oborenim pogledima.  
 I tako, iz dana u dan...Dvoje mladi stigoše do trenutka,  
 Kada su jedni drugom...morali priznati...šapnuti : VOLIM TE !

Stevan Kiš



Весело у Нову годину



Дочек Нове године у стационару дома на Новом Насељу

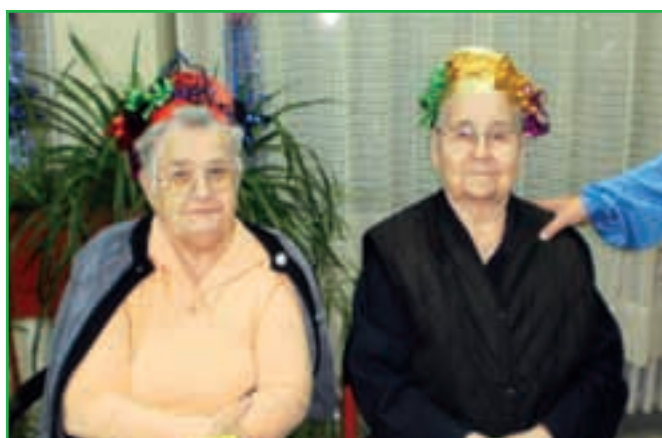
# CSÁRDÁS ÉS KÖLŐ

Kicsiny falucska...semmi különös...a sík Vajdaságban,  
 A búzáttermő Vajdaságban...ahol nemzetés nemzetiségek élnek,  
 Építve itt fedelet...családaik részére...  
 Sokszor puszta kezeikkel...művelve a termő földet,  
 Biztosítva így...a megélhetést...mindannyiok számára.  
 Van itt a természetnek még több kincse :  
 Folyók, erdőcskék...epresek és akácok,  
 Ahol a lakosság...egyéb foglalatosságot is talál,  
 De mindennek koronája az ember...lakóssága ennek a falunak.  
 Az emberek erényei és e táj gazdagsága...hozzájárultak ahhoz,  
 Hogy a múltban...e vidéket " Kis Amerikának " is nevezték.  
 Van a faluban : templom, iskola és napközi...  
 De épülőben van a Kultúrház...meg a Sportpálya is.  
 A falu központjában, kerekeskút van...ivóvízzel szolgálja a falut,  
 Idejár korsóval a kezében...a falu szépe is...a földreszállt Angyal,  
 Naponta itt van...keresve valamit...valakit,  
 Legeltetve gyémánt szeméit..az ide tévedt ifjakon.  
 És elérkezett a nap...megtörténik a csoda,  
 De még milyen !...Egy délceg, vállas...szálfaegyenes legény,  
 Ő, két korsóval a kezében...vízért jött a kútra.  
 Vala, mindkét lény...hús és vér...szívvel és lélekkel a mellükben,  
 Előbb csak "kézi mimikával s arcuk kifejezéseivel"  
 Tudatták vagy árulták el gondolataikat...érzelmeiket.  
 Később, szimpátiájukat...szavakba foglalt mosoly is elárulta  
 S így, nem sokára..a fiatalok eljutottak addig,  
 Hogy kénytelenek egymásnak vallaniok...fülbe súgni "SZERETLEK"...

Stevan Kiš



Светлана Васиљевић честита Бадњи дан корисници  
 Дневног центра Ани Бечвард



Заједно је веселије



Чланови клубова пензионера уочи новогодишњих празника



Новогодишњи празници у клубовима

## Шале

- Бако, да ли је истина да добар хришћанин, учињено му зло, враћа добрим делом?
  - Да, тако је, драго моје унуче...
  - Добро, ако је тако, онда: купи ми чоколаду!
  - А зашто?
  - Зато што сам Ти разбио наочаре.
- Шеф приђе секретарици и шапне јој на ухо:
  - Реците, госпођице Јованка, имате ли вечерас неки програм?
  - Немам, господине шефе, одговори она. И мало поцрвени.
  - Но, добро. Онда легните мало раније, да не би сутра опет закаснили на посао!
- Како Ти се допада нови учитељ? – пита отац сина.
  - Добро се слажемо. Он, Теби, чак и завиди!
  - Како то?
  - Увек каже: «Ех, да сам Ти ја отац...»

## Графит

2011. ће открити нову планету – НОВУ ЗЕМЉУ!

Спремимо се за њено уништење!



Победничка јелка

## ЗДРАВЉЕ - пронашли смо за вас

## Упале свих врста

За време трајања било које упале бубрези не функционишу добро, па три седмице треба пити **чај за бубреге**. Осим тога, на болесно место треба ставијати **облоге са сирћетном водом**. Веома су делотворне и облоге за ноге, види „ЗУЈАЊЕ У УШИМА“, нарочито у случајевима **упале мождане опне** (менингитис) и упале очију. Осим тога, сваких десет минута (када сте будни) ваљало би пити по један гутљај чисте воде или чаја од жалфије. У свакој причи о упали треба гасити „пожар“. Ако једемо супу од меса, свињско или говеђе месо и пијемо алкохол (нарочито бело вино или ширу), то је као кад бисмо хтели да гасимо ватру бензином.

Уместо облога са сирћетном водом можемо правити **облоге с купусом**. Те облоге морају да належу чврсто, добро и топло! Оне могу остати на теиу 12 сати, али никако дуже!

## Вене, набрекле

Кад неко пати од набреклих вена на ногама, требало би да чешће током дана ради следеће: лежати на леђима, подићи десну ногу увис, држати је у том положају пет до осам секунди, а онда је дрмусати наредних пет до осам секунди, и спустити. Чекати пет до осам секунди, па исто учинити с левом ногом. После тога вежбу поновити обема ногама истовремено. После спуштања ногу устати тек кад су се оне довољно напуниле крвљу. Трајање вежбе је 40 - 60 секунди. Сто чешће то радимо током једног дана, набрекле вене ће се брже повлачити. Кад се ноге подигну увис и држе 10 до 15 секунди крв се враћа, а у венама је остало веома мало. Кад се ноге спусте, у вене поново потече свежа крв која их храни, ревитализује и скупља. Ако су вене набрекле, венски залисци и зидови су омлитавили (дакле, као парализовани), па се зато шире. Једно поредење: ако на гуми бицикла постоји слабо место и ми је пумпамо, гума ће се на том месту проширити, као код набрекле вене.

## Вене, упала

Против упале вена треба припремити **хладне облоге са сирћетном водом**. Брзо и ефикасно дејство имају **облоге од иловаче**, помешане са сирћетном водом. Препоручљиве су и **облоге од домаћег крављег сира**. Такве облоге припремити један до три пута дневно. После три до четири дана, болесници су ослобођени болова.

Међутим, у оквиру лечења упале вена треба узимати и чај за бубреге, као и код свих других упала. Приликом сваке упале важно је да често током дана узимамо по један мали гутљај чисте воде. У случају упале вена у ногама, треба их бандажирати од прстију навише и пуно ходати! **Пажња: од сваке упале унутрашњих вена може да настане тромбоза!**

## Висок крвни притисак

Против високог крвног притиска треба свакодневно пити по једну до две шоље охлађеног **чаја од хајдучке траве**, гутљај по гутљај, а уз чај три пута дневно узимати по једну кашичицу пивског или пекарског квасца. Предност је на страни пивског. Осим тога, примењивати и **гимнастику дисања**: дубоко удисати ваздух кроз нос, затим га издисати уз испуштање следећих гласова: И, Е, О, У, А и Ш. Код гласа „Ш“ имитирати електричну хоблерицу у раду. Исто се може постићи и затвореним устима, пропуштањем кроз нос гласа „М“. Дакле, удисање траје око седам секунди, а онда седам секунди „певања“, односно избацавања ваздуха с гласовима. Сваком приликом вежба треба да траје укупно пет до десет минута; што чешће у једном дану то боље. Гимнастика дисања, упрошћено речено, делује у мозгу као масажа на телу. Другим издисањем плућа се потпуно празне, па приликом удисања свеж кисеоник допире и у најскривеније „цепове“ плућа. Дејство је, дакле, двојако. Против превисоког крвног притиска сиуже и **бели лук** и **чај од имеле**. Не препоручују се турска кафа, алкохол, нарочито не бело вино, чај од камилице, свињско месо и салата од целера.

Из књиге Рудолфа Бројса:  
Лечење рака и леукемије природним путем

## Ментално стање нације

**„Један мој колега је у шали рекао да би овој нацији требало у водовод убацити не бенседин него неки неуролептик, колика је раширеност менталних поремећаја“**

Неуропсихијатар у Клиничко-болничком центру, Др Драгиша Мишовић, ванредни професор на Интернационалном факултету у Суботици, члан Светског удружења за клиничка истраживања (АЦРП) и америчке психијатријске асоцијације (АПА) проф. др Владимир Дилигенски током своје каријере посветио се двама областима које су у овом тренутку и на нашем подручју веома битне: психофармакотерапији и изучавању анксиозности, посебно паничног поремећаја. О менталном картону грађана Србије, депресији, агресивности и фобијама, дакле о свему ономе што представља растући проблем у друштву, али и о начинима како да се то превазиђе говорио је за НИН из којег смо преузели текст.

**Некада је психијатрија била табу тема у Србији и на исти начин на који су пласиране тезе типа „неће сида на Србе“ тврдило се и да нас менталне болести не могу погодити. Шта се променило у нама да бисмо ипак признали да хоће?**

Дуго смо били у изолацији, под санкцијама, а патња је била вишеструка: и егзистенцијална и психолошка. Људи су били у рату, многи су некога изгубили и није чудо што је проценат менталних обољења у порасту. Највише је повећан број анксиозних поремећаја, посебно паничног поремећаја, јер је стрепња била велика, а она је велика и данас. Сада је потхрањена и егзистенцијалним проблемима који су све већи - људи су без посла, а они који су на послу морају да га задрже. Сви се налазимо у неком примарном капитализму најгоре врсте коме се, нажалост, не види крај. Све то утиче на људе, али утиче и на породицу која више није компактна као пгго је некада била. Утиче и на један оппги менталитет сигурности, ви данас нисге сигурни ни у систем здравственог лечења, ни у школовање које више није бесплатно. О свему морате да размишљате баш као и на Западу, али они су те дечије болести преболели почетком 20. века а не сада у 21. веку. А ми тек стартујемо са тим проблемима. Зато и није чудо што имамо не само анксиозне, посебно

паничне поремећаје већ и озбиљне поремећаје као што су психозе.

Мене лично највише узнемирава страх од тога где ова земља иде. Ако прочитате вести, већ вам је довољно да се цео дан не осећате добро.

**Поменули сте да страда породица а стално се сусрећемо са алармантним подацима о све већем броју развода. Значи ли то да у нашем друштву постоје услови који то изазивају?**

Како дане. Чим су људи без пара и материјалне сигурности, брачни системи пуцају. Долази до конфликта, свађа и нико се не осећа добро. И није то само проблем са браковима, он се појављује и у односу између пријатеља, а пријатељства су велика ставка у квалитету живота. Те везе су такође нарушене.

Материјални стандарди су доста ниски и то је проблем, али проблем Србије је и примитивизам и непросвећеност. Колико год се трудили и улагали, тај процес код нас није завршен и потребно је још много времена да се народ образује.

**Да ли смо болеснији него пре?**

Имамо већи број психоза него раније и то свих врста. Процент оболелих у свету је свуда исти, али декомпензације су код нас чешће због услова живота. У бољим условима се догађа да не дође до декомпензације психотичних обољења код оних људи који имају потенцијал за психотични растур. Ако је психоза реактивна и ако не постоји генетска компонента за психозу, онда је излечење лакше него у случајевима у којима постоји генетски потенцијал.

**На чињенице које износите наше друштво одговара страхом. Медији се у последње време све чешће баве питањем да ли су насилни и регистровани болесници под контролом када изађу из затвора или су претња друштву?**



Свако ко добије затворску казну добија и лечење и тачно је прописано колико они морају да се лече и по изласку из затвора. О томе брину центри за социјални рад као и надлежни судови.. Али, морам да кажем да је проценат психотичних пацијената који се баве криминогеним активностима далеко мањи него у целокупној популацији. Страх од психијатријских болесника је потпуно неоснован. Има изузетака где се дешавају монструозни злочини, али само у одређеним дијагностичким категоријама. Та чувена епилепсија и сумрачно епилептично стање као и стање код шизофреније могу да доведу до најтежих злочина, али је то заиста ретко. Проблем су људи који су психопатског карактера, посебно из категорије асоцијалних психопата: они немају емоције и међу њима се регрутују убице, злочинци, крадљивци. Они су много опаснији од људи из домена психотичних дијагноза. Њих у Србији нема више него у другим деловима света, али су више експонирани, посебно у кризним временима. У свим популацијама на свету проценат таквих личности је до 5 одсто. У ратним условима они извршавају најтеже злочине.

**Све чешће се суочавамо са силоватељима, педофилима, вишеструким убицама... Да ли је и њихов број исти као некада?**

Јесте, само што смо постали отвореније друштво и више о томе јавно говоримо. Злоупотреба деце је постојала одувек у истом проценту, али се то прикривало.

**Да ли су тачне тврдње да је 50 одсто људи у Србији депресивно и да смо највећи потрошачи бенседина у Европи?**

То је изгледа тачно. Не знам да ли је баш 50 одсто у питању јер је то превише велики број, али су скоро сви људи забринути или анксиозни, у великој стрепњи. А када сте анксиозни и стрепљиви онда депресија иде иза тога. Она може да буде мала, али и велика ако поседујете генетску предиспозицију. Проблем је што бенседина, односно сви бензодиазепини,

не лече депресију, они лече анксиозност. Један мој колега је у шали рекао да би овој нацији требало у водовод убацити не бенседина него неки неуролептик, колика је раширеност менталних поремећаја.

То је, наравно, карикирано, али је чињеница да људи самоиницијативно узимају велику количину бензодиазепина, а они могу да направе и веома озбиљне навике ако се у огромној количини узимају неконтролисано.

### **Шта је огромна количина?**

Ако неко узима 30 или 50 мг то је велика доза, али постоје људи који узимају и до 2000 мг у екстремним случајевима, и који и са том дозом функционишу. Ми смо у болници имали читаве породице које су биле организоване око узимања великих количина: један је задужен за куповину, други дробе, трећи то меша са млеком да би могли лакше да попију...Та доза им је потребна да би уопште могли да функционишу. Ради се о озбиљној навизи на бензодиазепине. До тога се стиже постепено, повећавањем дозе, а тиме се ништа не постиже јер такви пацијенти нису решили свој основни проблем, ни анксиозност ни депресију.

И није то само код нас. Бензодиазепини су проскрибовани у свету и ви у неким земљама не можете ни да их добијете ако нису прописани на посебним рецептима. Али када су декретом градоначелника укинута у Њујорку, појавио се алкохолизам у огромној количини.

**Очигледно је да трансфер из једне у другу зависност није решење, али шта јесте?**

Потреба за бензодиазепинима постоји због лошег квалитета живота и људи морају да траже начин да се смире. Али је много корисније дати антидепресиве, јер они генерално не праве навиком и дуга и велика доза може веома добро да регулише пацијента, а да не постане зависан. Антидепресивима се индиректно лечи и анксиозност, а психотерапијски



рад је такође веома користан. Када неко има проблем из кога не може да исплива или бар жели да га подели са неким, решење је разговор са психотерапеутом. Нажалост, ми немамо ни довољно психијатара ни психолога за потребе које имамо и број људи којима су потребни.

**Колико ви уопште можете да се посветите разговору када вам се људи обраће за помоћ?**

Не довољно. Некада се посветимо више, некада мање, али то није права психотерапија. Када у чекаоници имате 40 или 50 људи које за тај дан треба да примите, ви не можете да радите праву психотерапију. Обично пацијентима преписујемо антидепресиве и скрећемо пажњу онима који имају потребу за бензодиазепинима. Они нису опасни само због навике, већ праве и метаболичке проблеме и доприносе телесној тежини, а касније могу да се појаве и дијабетес и остале болести које следе из гојазности а које су у последње време веома присутне у Србији.

**Зар не подижу телесну тежину и**



Креација - најбоља терапија

**антидепресиви?**

Подижу. Стандардни антидепресиви новије генерације које ми дајемо у првих месец дана смањују телесну тежину јер стварају мучнину и многи губе килажу. На Западу то многи користе за мршављење, али после тих месец дана креће

појачан апетит. То је један лош споредни ефекат, а други је мање смањене жеље за сексуалношћу. Млађим људима то углавном не смета, али старијима смета и тренутно се води велика дискусија шта да се ради. Одређени пацијенти остављају антидепресиве због сексуалне дисфункције јер је то свет у коме они морају да функционишу и зато морамо да тражимо алтернативу. Постоје и лекови који мало или нимало утичу на пораст телесне тежине и који не изазивају сексуалну дисфункцију тако да у одређеним случајевима имамо решење.

Али морам да истакнем да иако постоје нуспојаве, користи од антидепресива су неупоредиво веће. Када би их неко сада укинуо мислим да би то било равно ефекту атомске бомбе. У САД се годишње троши 33 милијарде долара на трошкове лечења депресије. Она ће 2020. године избити као први медицински проблем, већи и од кардиоваскуларних болести.

**Осим лошег расположења, које нам још опасности доноси депресија?**

Депресија када дужи траје прави проблеме у метаболичком систему, долази до повећања шећера, масних киселина, смањује се отпорност организма, имунолошки систем пада.

Понекада може да крене и малигни процес. Многи пацијенти описују да супре појаве канцера били депресивни, са осећањем безнадежности.

**Мислите ли да је канцер последица депресије или да организам унапред осећа појаву канцерогених обољења?**

Мислим да је депресија окидач. То је последица општег стања организма и услова у којима човек живи. Сваки човек има милионе канцерогених ћелија и њих под контролом држи имунолошки систем, а оне као темпиране бомбе крећу када их нешто активира. Шта ће то бити зависи од тога шта вам је слаба тачка. Депресија може да буде окидач и за туберкулозу. Данас се говори и да су поремећаји рада штитасте жлезде директно везани за психолошко стање и са тим се и интернисти слажу. Обично после неких емотивних губитака, чак и симболичких наговештаја емотивног губитка, она почиње да ради патолошки.

**Значи ли то да је психијатрија врста заштите од других болести?**

Људи имају различиту отпорност. Они који имају добре механизме одбране су запггићенији,



они који немају пуцају и самим тим им и телесни системи падају. Ако сте депресивни, ваше тело и те како трпи и наши пацијенти су већи кандидати и за срчане и све друге болести.

### **Колико се лако људи одлучују да траже помоћ психијатра?**

Задатак психијатрије у 21. веку је привести лечењу и оне који не желе да се лече, што је њихово индивидуално право. Имате људе који се никада не лече и који мисле да ће бити стигматизовани, а то се и догађа у великом броју случајева. Стигматизација није случај само у земљама које су примитивне већ и у веома развијеним. Чим се дијагноза нађе у картонима, појављује се проблем како добити или задржати посао, могућност да ће неко бити изопштен из заједнице или маркиран од стране комшилука, на послу итд... Сви досадашњи покушаји дестигматизације су пропали, јер када се неко маркира тешко се демаркира и то је више социјални него проблем психијатрије. Код великог броја наших психотичних пацијената највећи је проблем социјална изолација. Код биполарног поремећаја више од 50 одсто бракова се одмах разведе, а до краја животног века тешко да неко уопште остане у браку. А такви пацијенти са тим не могу да се носе сами и једино што можемо да учинимо је да им социјални живот регулишемо прављењем група пацијената који се бар међусобно друже. Родитељима и најближима објашњавамо да ако имају бар једног пријатеља, веома је важно да га задрже јер је страшно када је неко изолован, посебно на начин када га други бојкотују.

То је једна велика неправда, али ниједан од великих пројеката да се то промени до сада није дао резултате.

### **У којим ситуацијама људи добровољно долазе?**

Најчешће када су у питању телесни симптоми, пгго је примитивнија средина телесни симптоми су прихватљивији. Човек који има панични поремећај има и својих 13-14 симптома: он се гуши, лупа му срце, презнојава се... Обично три или четири године обилази све докторе док му нешто не нађу, а највећи проблем је ако му нешто нађу. Онда то није права дијагноза и на томе се само још више времена изгуби. Када коначно стигну овде, толико желе да им се помогне да тада нема проблема јер је телесни симптом прихватљив а психолошки није. Ако сте болесни од карцинома сви ће вас жалити, ако

имате психозу сви ће бежати од вас. Како једна наша колегиница, психијатар каже, у малом месту нико вас неће поздравити на улици, јер ће други мислити да ви посећујете психијатра, док хирургу свако отпоздравља.

Такође долазе и са блажим симптомима - несаница је прихватљива. Али није редак пример да траже да их не уписујемо, јер ће им то створити додатне проблеме.

### **Постоји ли бар нека идеја о томе како да се људима којима је потребна помоћ обезбеди**



Живана Бакиш, корисница Дневног центра

### **заштита од изопштења из друштва?**

Покушано је да се направи деинституционализација лечења пацијента. У развијеним земљама се иде на лечење код куће. У Енглеској су у једном акту затворили 80 одсто болница и пацијенте упутили на кућно лечење и то како тако функционише. У социјалном смислу то је сигурно боље, јер када једном изместите пацијента у болницу веома тешко га можете вратити у социјалну средину. Ми тренутно радимо на томе да се велики број пацијената смести код куће, јер је нехумано неког целог живота држати у болници као у азилу.

**Сандра Петрушић**

## ИСХРАНА И СТАРЕЊЕ

## Црно вино лек против рака

Ове године ће широм света, скоро милион и по људи од лекара чути да болују од рака плућа. Научници су открили да постоји још један добар начин борбе против овог опаког канцера, а то је пијење црног вина. Чун Чао, научница при здравствено-осигуравајућој компанији Каисер Перманенте, са својом екипом је испитала више од осамдесет хиљада мушкараца о њиховим здравственим и прехранбеним навикама, укључујући и податак колико црног вина попију. “Установили смо да су они мушкарци који су пили од једне до две чаше црног вина дневно имали знатно нижи ризик оболевања од рака плућа од оних који нису пили црно вино,” каже Чао. Она напомиње да је конзумирање црног вина снижавало ризик од рака плућа за око шездесет одсто. Благотворно дејство вина можда се може приписати антиоксидантима, каже Чао. “Црно вино је богато антиоксидантским спојевима, јер кожа зрна грозђа садржи обиље тих спојева, а она је укључена у процес ферментације црног вина, али не и белог”, додаје Чао. Научници верују да антиоксиданси, који се природно налазе у воћу и поврћу, у неким врстама више, у неким мање, штите станице

од хемијских оштећења изазваних нормалним метаболизмом и старењем. Чао, међутим, истиче да заштитне особине црног вина не могу елиминисати ризик од рака

плућа код оних који пуше: „Ако пушите, првенствено саветујем престанак пушења, јер пушење повећава ризик од рака плућа у толикој мери да чак и они мушкарци који редовно пију две чаше вина дневно, ако су пушачи, имају знатно већи ризик од оболевања од непушача.

## Како је црно вино здраво и за срце?

Истраживања везана уз здравствене добробити црног вина на срце дале су мешовите резултате. Неке студије показују да црно вино, чини се, има још више користи за срце него друге врсте алкохола, док друге студије показују да црно вино није боље од пива, белог вина или ликера за здравље срца. Ипак још не постоји јасан доказ да је црно вино супериорније од других облика алкохола када је реч о могућим позитивним учинцима на срце.

Студије које подржавају црно вино сугеришу да антиоксиданси у црном вину који се зову полифеноли, помажу у заштити интима крвних жила у срцу. Ти антиоксиданси долазе у два главна облика: флавоноиди и нефлавоноиди.

- **Флавоноиди.** Ти антиоксиданси налазе се у различитој храни, укључујући и наранче, сок од грозђа, јабуке, лук, чај и какао. Друге врсте алкохола, као што су бело вино и пиво, такођер садрже мале количине флавоноида, али углавном црно вино има вишу разину.
- **Нефлавоноиди.** Ти антиоксиданси откривени у црном вину онедавно су од посебног интереса јер се чини како спречавају да се у артеријама гомилају масна зачепљења. Међутим, те студије углавном укључују мишеве, не и људе. Резвератрол је нефлавоноид који је привукао највише пажње код истраживача.

## Резвератрол у црном вину

Резвератрол је можда кључни састојак у црном вину који помаже у спречавању оштећења крвних жила, смањује “лош” холестерол и спречава стварање крвних угрушака. Већина истраживања о резвератролу је проведено на животињама, а не људима. Истраживања на мишевима везана с резвератролом, индицирају да антиоксиданс може помоћи у заштити од гојазности и дијабетеса, од којих су оба јаки фактори ризика за болести срца. Међутим, ови резултати су добивени истраживањима над мишевима, али не и на људима. Осим тога, да би добили исту дозу резвератрола која се користила у истраживањима на мишевима, особа би требала испити између 100 и 1000 боца црног вина дневно. Нека истраживања показала су да се резвератрол може повезати и са смањеним ризиком од упале и згрушавања крви, од којих обоје могу довести до болести срца. Но, више истраживања је потребно пре него што буде потврђено да резвератрол заиста смањује ризик од срчаних болести. Неке компаније продају суплементе који садрже резвератрол. Међутим, још није довољно познато о учинцима резвератрола да се већ сад подржи производња суплемената. Истраживање потенцијала резвератрола код здравствених учинака на срце се наставља.

сокови од црвеног и љубичастог грожђа имају неке исте користи за срце као и црно вино. Остале намирнице које садрже резвератрол су кикирики, боровнице и бруснице. Но још увек није познато да ли је боље јести грожђе или друге врсте хране у упоредби с конзумацијом црног вина кад је реч о промицању здравља срца. Количина резвератрола у прехрани и црном вину може увелико варирати.



## Резвератрол у грожђу и другој храни

Резвератрол у црном вину долази из овојнице грожђа које се користе како би се произвело вино. Будући да грожђе црног вина ферментира дуже од грожђа белог вина, црно вино садржи више резвератрола. Једноставном конзумацијом грожђа или сока од грожђа, можемо у организам унети резвератрол без испијања алкохола. Неке студије указују да



# ŠTA KORISTITI KOD NEVOLJNOG MOKRENJA?



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



**BESPLATNI INFO TELEFON**  
**0800 322-560**

