

# NAS Most

ISSN 1451 - 6063



GODINA XVI - BROJ 95. JUL-AVGUST 2016.

Република Србија



МИНИСТАРСТВО  
РАДА И СОЦИЈАЛНЕ  
ПОЛИТИКЕ



Autonomna pokrajina  
Vojvodina, Izvršno veće  
AP Vojvodine  
Sekretarijat za informisanje



Grad Novi Sad



Skupština opštine  
Sremski Karlovci



Skupština opštine  
Šid



*Leto  
2016.*



### "Naš Most"

- glasilo za obolele od multipla skleroze

Glavni i odgovorni urednik:  
Jasna Barbuzan

Za izdavača:  
Frano Renić

Društvo multipla skleroze  
Vojvodine, 21000 Novi Sad,  
Bulevar oslobođenja 6-8,  
tel/fax: (021) 444-256

dmsv@eunet.rs

žiro račun: 355-1007421-94.

Redakcija: 21000 Novi Sad,  
Bul. oslobođenja 6-8  
Tel/fax: (021) 444-256

Tehnički urednik i priprema:  
Rade Gardinovački  
radegardinovacki@gmail.com

Unos tekstova:  
Milena Jović

Štampa:  
"Maxima GRAF",  
Petrovaradin,  
tel (021) 6433-512;  
maximagraf@gmail.com

Izrada fotografija:  
Foto "Canon M"

List izlazi dvomesečno  
i besplatan je

Rukopisi i fotografije  
se ne vraćaju. - Iluster; 29 cm

CIP - Katalogizacija  
u Publikaciju  
Biblioteka Matice Srpske,  
Novi Sad - 616 - 094;  
COBISS.SR - ID 188153607

## Reč urednice

Poštovani prijatelji,

Svaki put kad treba da napišem uvodnik pomislim kako sam ga nedavno pisala za prošli broj „Našeg mosta“. Vreme zaista leti. Prošlo je više meseci od poslednjeg izlaska našeg lista. Da li smo se svi ulenjili ili umorili od pisanja, ne znam, ali je činjenica da tekstovi sve sporije stižu. Evo, konačno, uspehi smo da uredimo i ovaj broj „Našeg mosta“.

Do poslednjeg druženja putem lista svašta se izdešavalo. Svakako je najvažniji događaj obeležavanje Svetskog dana borbe protiv MS. Dostojno smo ga obeležili. Izbegavam reč proslavili, jer bi bilo daleko bolje da za taj dan kao i za MS nismo nikada ni čulo, ali „bolest sa stotinu lica“ niti bira niti pita.

U ovom broju lista, osim vaših priloga, imamo i priličan broj tekstova koji su nam poslali naši saradnici, lekari, psiholog, fizijatar, kozmetolog... Tu je i niz korisnih saveta koji mogu unaprediti i sačuvati vaše zdravlje. I na kraju, nasmejte se uz viceve i šale. Prijatno čitanje i druženje uz ovaj broj „Našeg Mosta“.

Pozdrav Jasna Barbuzan

# 28.



# maj

## SVETSKI DAN

## MULTIPLE SKLEROZE

### Sadržaj

- |   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| 4. SKUPŠTINA DMSV<br><b>VERIFIKACIJA REZULTATA<br/>I PLANA RADA ZA OVU GODINU</b>                           | 12. MIŠA BLIZANAC<br><b>HUMANISTA MUZIČAR I DUŠA<br/>JEDNOSTAVAN LEK ZA GRLO</b>                        | 17. KIKINDA<br><b>DEKUPAŽ NA DRVENIM<br/>OBLICAMA</b><br>BAČKA PALANKA<br><b>SARADNJA ZA POHVALU</b>                     | 22. SREMSKA MITROVICA<br><b>POVRATAK NAJSTARIJOJ<br/>LJUBAVI - KONJIMA</b>   | 28. VEČITO PITANJE<br><b>MA KO SAM JA</b>   |
| 5. <b>VELIKI MALI KORACI<br/>KA MENTALNOM ZDRAVLJU</b><br><b>OFTALMOLOŠKI ASPEKTI<br/>MULTIPLE SKLEROZE</b> | 13. PODRŠKA<br><b>BORI SE, NE ODUSTAJ</b><br>UŽICE<br><b>OBELEŽEN SVETSKI DAN<br/>MULTIPLE SKLEROZE</b> | 18. OBELEŽEN SVETSKI DAN<br>MULTIPLE SKLEROZE<br><b>GLASNO O NEDAČAMA<br/>OBOLELIH</b>                                   | 23. BANJA KANJIŽA<br><b>DRUŽENJE, SMEH I... KONJ</b>   | 29. <b>VOZAČKA OBUKA<br/>ZA OSOBE S INVALIDITETOM<br/>KRSTAVAC</b>                          |
| 6. <b>ZNAČAJ ORALNE HIGIJENE</b>  | 14. MultiS<br><b>NEIZVESNO I RADNO</b><br>KULA<br><b>NA DADINOM SALAŠU</b>                              | 20. NOVI KNEŽEVAC<br><b>POSETA UDRUŽENJU<br/>„MOJ SREM“</b><br>SREBRENICA<br><b>ZA LEGALIZACIJU<br/>KANABISOVOG ULJA</b> | 24. <b>USTANI I KRENI, ODMAH!</b>  | 30. PRIČA<br><b>POSLEDNJI PLES</b>  |
| 7. <b>VIŠE UČINI ONAJ KO ŽELI<br/>NEGO ONAJ KO MOŽE</b>   | 15. INĐIJA<br><b>ROĐENDAN UDRUŽENJA<br/>„MOJ SREM“</b>  | 21. INĐIJA<br><b>NE ZABORAVLJAMO NAŠE<br/>SAPATNIKE</b>  | 25. <b>LEK ZA OSETLJIVU KOŽU</b><br>STAZAMA DETINJSTVA<br><b>BOLI ME RANA</b>  | 32. VEŽBE ZA RAZGIBAVANJE<br><b>OPUŠTAJU ZGRČENE MIŠIĆE</b>                                 |
| 8. <b>ZABLUDE O BOLOVIMA<br/>U LEĐIMA</b><br><b>RIBA BAR TRI PUTA NEDELJNO</b>                              | 16. "MALA BAČKA!<br><b>OPTIMIZAM NAS NE NAPUŠTA<br/>KOD PRIJATELJA U HRVATSKOJ</b>                      | 26. <b>NOVI SUBJEKT<br/>SOCIJALNOG DIJALOGA</b>  | 27. <b>PRAVILAN UNOS HRANE<br/>ZA LETNJE DANE</b><br>ZAČINI U ISHRANI<br><b>POMAŽU U KONTROLI<br/>TELESNE TEŽINE</b> | 34. PARAPLEGIJA<br><b>INVALIDNOST,<br/>SEKSUALNOST I ŽENA</b><br>PRIČA<br><b>MALA BAŠTA</b> |
| 10. <b>REŽIM BANJSKOG LEČENJA</b>   |   | 28. <b>PRIJATELJI BOLJI OD LEKA</b>  |  | 35. <b>VICEVI</b>   |
| 11. <b>PISMA ČITALACA</b>   |   |  |  |   |

## Reč predsednika

Turbulentnoj atmosferi koja je posledica predizborne kampanje, a kasnije i izbora, ušli smo u treći kvartal tekuće godine. A šta reći? Narod je rekao svoje i volju naroda treba i ispoštovati. Dobili smo novog - starog premijera i to je to. Takođe, dobili smo nove, stare ministre i nekoliko novih koji će nadamo se nastaviti posao koji su započeli prethodnici. Lično mislim da treba dati šanse onima koji hoće da rade, a to je bivši premijer koji je svojim rezultatima pokazao da to hoće i može. Čoveka ceni Evropa, svugde ima prođu i zato ne treba biti veći katolik od pape. Na naše veliko zadovoljstvo predizborna kampanja i sami izbori su se odvijali na prilično dostojanstvenom nivou, nije bilo težih reči što je bilo u prethodnom periodu. To nas upućuje na razmišljanje da je ovaj narod ozbiljno prihvatio demokratske procese kojima težimo u svakom pogledu.

Nećujno smo ušli u najljepše godišnje doba. U naše živote je uveliko zakoračilo proleće, letnje temperature nam daju znak, leto je stiglo. Kako je samo lepo pogledati krošnje drveća i voće puno plodova. Predivno cveće na svakom koraku ukazuje da se moramo radovati i uživati u onom što nas okružuje. Kako je očaravajuće slušati cvrkut ptica koje se nadmeću ko će lepše pozdraviti sve ono što nas očekuje.

Od kada je ustanovljen Svetski dan borbe protiv multiple skleroze sa sloganom „Ne tražimo sažaljenje, mi



očekujemo pomoć, podršku i razumevanje“ održali smo manifestaciju povodom ovog Dana. Bili su prisutni predstavnici svih lokalnih organizacija kao i prijatelji naše organizacije. Iz Republike i Pokrajine su nas ovog puta malo bojkotovali pa je na svečanosti u ime Sekreterijata za kulturu bila samo gospođa Eva Radovanović. Mi smo željno očekivali i ministra za rad i socijalnu politiku da će nam doći kao i prošle godine ali... Svečani ton ovoj manifestaciji u okviru kulturno umetničkog programa, kao i obično, dao je Miša Blizanac sa svojim horom Ison.

Poseban događaj je bio da ugostimo naše nove prijatelje iz Crne Gore koji su se uklopili u program koji smo pripremili. Kao i uvek do sada dragi gosti su nam bili prijatelji iz Atomske banje iz Gornje Trepče na čelu sa direktorom. Društvo će i dalje insistirati kod Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje i Ministarstva zdravlja da Atomska banja iz Gornje Trepče uđe u mrežu tako da svi oboleli od multiple skleroze mogu ići u tu ustanovu. Verujem da ćemo posle 25 godina borbe imati pomoć svevišnjega, Bože daj da tako i tako bude. Što je već i uobičajeno sve se završilo sa prigodnim ručkom i muzikom. Kao nepopravljiv optimista verujem da ćemo sledeće godine živeti i pričati u lepšem tonu.

Ko i uvek do sada voli vas vaš **Frano**.



## VERIFIKACIJA REZULTATA I PLANA RADA ZA OVU GODINU

Dana 22. juna tekuće godine u Novom Sadu je održana Skupština Društva MS Vojvodine. U radu Skupštine učestvovali su delegati iz 12 udruženja koja deluju na teritoriji Pokrajine. Pre prelaski na dnevni red, predsednik Društva Frano Renić pozdravio je prisutne kao i prof. dr Nađ Čongora i prof. dr Dušana Mičića koji su u jednom periodu bili predsednici Izvršnog odbora našeg Društva.

Nakon detaljne analize predloga Izveštaja o radu nadzornog odbora, Izveštaja o radu Društva u 2015. godini sa finansijskim izveštajem, kao i Programa rada za 2016. godine, učesnici u radu jednoglasno su prihvatili citirana dokumenta, uz dva uzdržana glasa. Predlozi ovih dokumenata izazvali su živo interesovanje povodom određenih stavova odnosno finansijskih pozicija. Na ta pitanja, predstavnici Stručne službe pružili su stručno-argumentovane odgovore koji su sa uvažavanjem prihvaćeni.

Razumljivo, najviše pažnje posvećeno je raspravi o predlogu programa rada za 2016 godinu. Rezimirajući izložene predloge jednoglasno je zaključeno, da Društvo treba bez odlaganja da preduzme sledeće aktivnosti:

- uputi zahtev za prijem kod pokrajinskog sekretara za socijalnu politiku, demografiju i ravnopravnost polova, Predragu Vuletiću, a radi upoznavanja sa aktuelnim problemima u radu Društva i Udruženja MS.
- uputiti zahtev pokrajinskom sekretaru za finansije za povećanje obima sredstava na teret predstojećeg rebalansa budžeta Pokrajine za ovu godinu.

Pristupiti formiranju projektnog tima za hitnu izradu predloga jednog ili više projekata koji bi tretirali prioritarnu problematiku MS populacije. Obrazovati radnu grupu za ostvarivanje urgentnog dijaloga sa Društvom MS-Srbije u cilju zajedničkog nastupa pred Ministarstvom zdravlja, povodom niza otvorenih statusnih pitanja. Lokalnim udruženjima je preporučeno, da bez odlaganja preduzmu sledeće:

- zatraže prijem kod predsednika opština i članova oštinski veća zaduženih za Zdravstvo, socijalnu politiku i finansije.

- ostvare neposredan dijalog sa pokrajinskim i republičkim poslanicima sa teritorije na kojima udruženja ostvaruju svoje ciljeve.
- intenziviraju međusobnu saradnju u cilju izrade zajedničkih projekata koji bi angažovali raspoložive kapacitete više udruženja.
- unaprede međusobnu razmenu informacija o otvorenim pitanjima i rezultatima u radu.
- hitno upute zahteve opštinskim većima za povećanje sredstava u predstojećim rebalansima lokalnih budžeta za ovu godinu.

Opšti utisak je da je Skupština protekla u tolerantnoj i argumentovanoj atmosferi koja svedoči o odlučnosti svih učesnika da motivisano pristupe ostvarivanju planiranih ciljeva i zadataka. Notorno je, da se efikasna borba protiv posledica MS može voditi samo zajedničkim snagama obolelih i njihovih porodica, zdravstvenih institucija i nadležnih organa, pokrajinske i republičke uprave.

Prof. dr Dušan Mičić

jul-avgust 2016.

## VELIKI MALI KORACI KA MENTALNOM ZDRAVLJU

Piše: Žužana Abel

Psiholog



Posledice traumatičnog događaja, gubitka ili bolesti osobu mogu promeniti do temelja -uzdrmati samopouzdanje, veru u svoje mogućnosti, usaditi često iracionalni strah od neuspeha.

Tuga, očaj, razočarenje, strah, ljutnja, strepnja su emocije koje se javljaju kada osoba proceni da je izgubila značajnu vrednost. Kad se suočimo sa stvarnošću koja nam je neprihvatljiva, možemo se osećati bespomoćnim, besnim, ljutitim, tužnim. Sva ta osećanja su opravdana kada posle izvesnog vremena uspevamo da se adaptiramo na promenu. Osećanja se razlikuju po trajanju. U slučaju dugog trajanja tuge, očaja, bespomoćnosti potrebna je stručna pomoć psihoterapeuta.

U teškim životnim situacijama neophodno je prihvatiti ili tražiti pomoć i podršku okoline. Treba razlikovati bezpomoćnost od toga kada se osoba dugo i neopravdano ponaša bezpomoćno i manipuliše iz podređene pozicije. To je ponašanje kada osoba odbije da preuzme odgovornost za svoju bezpomoćnost i donošenje odluka. Pravo rešenje može da nudi zajednička odgovornost pojedinca, porodice i zajednice uz međusobnu komunikaciju.

Opravdana želja je da budemo slobodni, nezavisni i da živimo bez tuđe kontrole.

Kažu da nam je potrebna hrabrost. Svaki dan činimo mali korak ka cilju i raste

nam hrabrost. Iz dana u dan razvijamo svesnost, odgovornost, iskrenost i na taj način izgrađujemo samopouzdanje. Nekad moramo doneti odluku i napraviti veliki korak. Naša je odluka da reorganizujemo ponašanje i situaciju u kojoj se nalazimo.

Ne možemo menjati vremenske prilike, političku situaciju, ekonomsko stanje u zemlji, a ni drugog čoveka. Možemo menjati odnos sa drugim, ali najviše što možemo menjati su sopstveni stavovi i razmišljanje. Možemo se osloboditi zabluda, pogrešnih shvatanja o sebi i svetu.

Na nama je da u svakoj situaciji pronalazimo ono što je dobro i da budemo zahvalni zbog toga.

## OFTALMOLOŠKI ASPEKTI MULTIPLE SKLEROZE

Oboleli od multiple skleroze često se javljaju oftalmologu zbog pada vidne oštine. Bolest se najčešće javlja između dvadesete i četrdesete godine života i češća je u osoba ženskog pola. Suština oboljenja je proces demijelinizacije nervnog vlakna. Gubitak mijelinskog omotača ima za posledicu:

- potpuni gubitak sprovodljivosti nervnog vlakna
- ukoliko je demijelinizacija delimična dolazi do smanjenja brzine i provodljivosti vlakna.

Neuritis nervi optici javlja se u oko 55 odsto slučajeva obolelih od multiple skleroze. Pored pada vidne oštine javljaju se i duple slike tzv. diplopije kao i ptoza (pad) ocnog kapka i paraliza spoljnih ocnih mišića zavisno od zahvaćenosti nervusa oculomotoriusa ili nervusa abducensa. Neuritis nervi optici se obično javlja kao jednostrano oštećenje vida koje traje nekoliko dana ili nedelja. Oboljenje je praćeno i bolom u oku kao i okolini oka i pogoršava se pri pokretima oka. Smetnje sa vidom pacijent opisuje kao zamagljenje, nejasan vid. Mogu biti zahvaćena čak i oba oka. Ukoliko demijelinizacija zahvati prednji deo nerva oftalmolog pri pregledu ocnog dna uočava edem (otok) glave vidnog živca. Ako se epizode demijelinizacije ponavljaju zaostaje bledilo papile nervi optici. Kada se uradi vidno polje kod pacijenta mogu se uočiti ispadi karakteristični za visinu lezije duž optičkog puta.

Multipla skleroza je zapaljensko oboljenje sa imunološkom reakcijom nervnog sistema. Funkcijski poremećaji traju od 6 do 12 nedelja. Pad vida kod mlađe osobe uz nalaz neurologa upućuje na razmišljanje o oboljenju od multiple skleroze.

Piše: dr Latinka Jovanov

Specijalista oftalmologije

# ZNAČAJ ORALNE HIGIJENE



Piše: Milena Supić, Stomatolog

## IMUNITET

### ŽENE SU OTPORNIJE

Jači imunitet kod žena ima posledice. Veća je verovatnoća autoimunih bolesti. Iako muškarci važe za jači pol, kad je bolest u pitanju to definitivno nisu. Dok žena s povišenom temperaturom funkcioniše mnogo bolje, muškarci „umiru“ i žale se na sve živo.

Naučnici su otkrili da žene imaju jači imunološki sistem od muškaraca, što znači da „muški grip“ stvarno postoji. Njihov slabiji imunološki sistem ne može se jednako dobro boriti s bakterijama i virusima kao ženski, zaključak je istraživanja sprovedenog na Univerzitetu u Pensilvaniji. Jači imunitet kod žena ima i negativne posledice – veća je verovatnoća autoimunih bolesti kod žena, kažu istraživači. Mnoge takve bolesti, kada vlastiti odbrambeni mehanizam napada svoje telo, ređi je kod muškaraca. Na primer, lupus je češći kod žena nego kod muškaraca za čak 85 procenata, a učestaliji su i reumatoidni artritis i multipla skleroza.

Razlog zbog kojeg žene imaju jači imunološki sistem leži u genima, odnosno u hromozomima. Svaki čovek ima 23 para hromozoma. Od njih su 22 para oblikom i veličinom otprilike jednaki. Preostali, 23. par, sastoji se od hromozoma koji određuju pol i nazivaju se polni hromozomi. Žene imaju u tom paru dva jednaka polna hromozoma koja se označavaju s XX, a kod muškaraca jedan je isti kao u žena, hromozom X, a drugi je mnogo manji i zove se hromozom Y. Dupli X hromozom kod žena ključ je za jači imunološki sistem, jer X hromozom sadrži više gena koji se odnose na imunitet, objašnjavaju naučnici.

Dana

Dobra higijena usta i zuba je važna za prevenciju mnogih oboljenja koja često nisu vezana samo za usnu šupljinu. Adekvatna higijena usta i zuba čuva zdravlje zuba i cele usne šupljine, ali i drugih udaljenih organa kao što su srce i krvni sudovi, zglobovi i bubregi. Mnoga istraživanja su pokazala da dobri efekti oralne higijene nisu vezani samo za usnu duplju.

Pojedine bakterije i učesnici u zapaljenskim procesima nalaze se u međuzubnim tkivima i mogu biti uzročnici bolesti različitih organa. Očuvanje i unapređenje oralnog zdravlja bitni su preduslovi za prevenciju nastanka oboljenja.

Osvrnimo se na pravilnu oralnu higijenu. Pravilna oralna higijena podrazumeva pranje zuba uz pravilnu tehniku, optimalno ujutru posle doručka, posle ručka, posle konzumiranja slatkiša i uveče pred spavanje. Pored toga, neopodno je koristiti dentalni konac za uklanjanje

interdentalnog plaka. Povremeno mogu se koristiti i tečnosti za ispiranje usta.

Pravilna tehnika pranja zuba: Klasičnu četkicu postavimo pod uglom od 45 stepeni u odnosu na zube tako da vlakna četkice dotiču zube i desni. Nežno kružnim pokretima sidamo plak u smeru od desni prema zubima. Svaki zub je potrebno očistiti pojedinačno. Potrebno je temeljno očistiti svaku stranu svakog zuba.

Pored pravilnog održavanja oralne higijene neopodno su redovne kontrole kod stomatologa.

Pravilno oralna higijena može popraviti vaše zdravlje i izgled zuba. Prisutne bakterije ulaze u krvotok i šire se po celom organizmu gde mogu biti uzročnici infekcije. Zato nemojte podcenjivati stalnu oralnu higijenu, jer ona je jako važna za zdravlje usne duplje i zuba, ali i za sprečavanje i drugih oboljenja.

jul-avgust 2016.

# VIŠE UČINI ONAJ KO ŽELI NEGO ONAJ KO MOŽE

Unazad nekoliko godina zadnje srede u mesecu maju obeležavamo Svetski dan obolelih od MS. Ove godine je ta sreda padala baš 25-og. maja, a mi iz starije generacije nekada smo se posebno radovali tom danu, jer to je za nas bio velik praznik, "Dan Maldosti." Bila su to srećna i lepa vremena.

Na žalost sa mnogima od nas se sudbina poigrala i nametnula nam taj dan u najlepšem prolećnom mesecu maju da ga obeležavamo kao dan nečega što nam je neko silom nametnuo bez pitanja i naše volje. Ali šta je tu je, odupiremo se i borimo, ali nam još uvek ostaje teška i velika borba, a pomoć sve slabija. I ove godine poslednje srede u maju naš predsednik Frano Renić okupio nas je na jednom mestu u Novom Sadu, da prigodno obeležimo taj naš nemili dan. Kao i uvek do sada potrudio se da to bude

dali. Ranije smo mogli jednom godišnje u banju o trošku zdravstvenog fonda, pa su nam to produžili na 365 dana od izlaska iz banje. Posle toga su nam uveli EDSS ocenu od 1-10, pa tako ko ima ocenu manju od 5 nema pravo na banju, a oni koji imaju ocenu 7 i 8 i ne traže banju jer su u takvom teškom stanju da im banja više ništa ne znači, umesto da u banju idu oni sa manjom ocenom da nebi došli u stanje 7 i 8 kad banja više ne pomaže, to se nadležne ne tiče. Od ove godine su nam uveli novo pravilo, neko se setio da više ne možemo u banju koja odgovara našoj bolesti već onu koja je najbliža mestu stanovanja. E pa baš im hvala na takvoj brizi i velikodušnoj pomoći, a mi još uvek verujemo u pravdu u socijalnu politiku. Moj zaključak je da

## "Dok je života ima i nade i dok je nade ima i života"

skromno obeležavanje da okupi nas obolele, da dovede nekog iz ministarstva da nam se obrati i budemo viđeni, da nam kao i do sada da bar lažnu nadu za bolje uslove lečenja, za lakši odlazak u banju o trošku fonda, da Banja Gornja Trepča bude dostupna svakom obolelom od MS iz Srbije kao što su se za ta prava izborili oboleli iz naših susednih Republika.

Međutim ove godine su se političari oglašili na naš poziv i vapaj imali su izgleda preča posla ili su se više umorili od davanja lažnih obećanja. Oni koji su zaduženi da brinu o obolelima gledaju nas punog stomaka. Čini mi se da je kod nas sve nešto nakrivo postavljeno i svake godine se sve više i više krivi. Iako se zna da u osnovi država treba da brine o svom narodu i obezbeđuje osnovana materijalna sredstva za njegovu egzistenciju. A oni ne samo da to ne čine već nam uzimaju i ono malo mrvica što su nam

se političari i nadležni mogu igrati sa nama kako hoće i da nas stalno drže u strahu da uvek od gore ima gore.

Svet je u margini. Robovi čute i trpe... stanje redovno. Iako znamo da je MS takva bolest da se moraš odreći svega, da se posvetiš bolesti ako hoćeš približno normalno da živiš, da se izlečiš ne možeš, da ti nadležni pomognu neće. Zbog svega ovoga mnogi naši sapatnici pribegavaju samolečenju i sve više veruju „kvazinaučnicima“ koji propagiraju raznorazne preparate i nude potpuno izlečenje ove opake bolesti. Ne znam šta bih rekla za sve te preparate, izbor je individualan, a izlečenje diskutabilno, u ovim vremenima prevara i "biznisa" treba biti jako oprezan. Znači izbor je samo "moj". Bilo kako bilo mi smo ipak taj naš dan proveli u prijatnoj atmosferi, zahvaljujući našem predsedniku i svima onima koji su se odazvali na taj skup.



Nismo mogli narediti nadležnima iz Ministarstva da nas obidu, niti smo mogli narediti danu da bude sunčan, topao i lep. Niti možemo znati šta nas već sutra čeka i koji novi zakon će nas ponovo streftiti. Nemamo nit u moć da zadržimo baš sve što nam godi. Ali možemo jedni drugima pokloniti mrvicu svog vremena i saslušati jedni druge. Darovati osmeh ljubav i toplinu koju nosimo u sebi. Zagrejati neko srdašce i radovati se ne tražeci ništa. Biti zajedno i u dobru i zlu. Biti jedni za druge tu.

Za sve ovo pobrinuo se Miša Bliznac sa svojim horom ISON. Slušajući njegovu besedu i pesme koje je izveo zajedno sa svojim horom shvatili smo da ipak postoje oni retki posebni ljudi čija blizina greje poput sunca, čije reči bude nadu u bolje sutra...Postoje, zaista postoje! Ako napišem ime Miodrag Miša Bliznac, nećete morati mnogo da se mučite i istražujete o kome je reč, samo će vam biti žao što taj dan niste bili zajedno sa nama u Novom Sadu. On je svoje reči pretvorio u velika dela. Mnogo puta sam se srećala sa Mišom i sa njegovim horom, ali ovaj put je bilo posebno.

Hvala našem predsedniku Frani što nam je omogućio da uz Mišu Bliznaca i njegov hor ISON bar na trenutak zaboravimo na sve naše muke i problem da budemo zajedno da se svi zagrlimo i sa osmehom zapevamo njihovu "Molitvu" i "Kosovske Božure". Moj slogan je: "Dok je života ima i nade i dok je nade ima i života".

Sve vas voli i pozdravlja  
Nada Bodirosa.

jul-avgust 2016.

## ZABLUDE O BOLOVIMA U LEĐIMA



Piše: **Gordana Gagović**

Viši fizioterapeut

- **Kičma je kruta i podložna povredama** - Netačno! Kičma je fleksibilna, dobroćudna i genijalna. Ona nam daje stabilnost i mobilnost, zahvaljujući njoj možemo da skačemo, igramo, plivamo, da se penjemo. Dodatna prednost je u tome što se ona sama štiti od trošenja. Jedino što joj ne prija je pasivnost. Sedenje, a pogotovo sa telom pognutim napred, slabi mišiće oko kičme.
- **Žene i muškarci pate od istih bolova** - Netačno! Žene se češće javljaju lekaru zbog problema u vratnom delu kičme, dok muškarci uglavnom imaju bolove u lumbalnom delu. Razlog je u različitim svakodnevnim aktivnostima. Mnoge žene se bave poslovima koji zahtevaju dugo stajanje, sedenje ili savijanje kičme. Sve to izaziva oštećenja u predelu ramena i vrata. Klasična muška zanimanja koja podrazumevaju izlaganje fizičkom naporu uzrokuju bolove u lumbalnom delu kičme izazvane pod dejstvom tereta.
- **Često pomaže samo operacija** – Netačno! Bolovi u leđima nisu opasni po život, već upozoravaju na postojanje neravnoteže u telu. U 90 odsto slučajeva diskus hernije prolazi samo od sebe. Često je dovoljno poboljšati držanje, ojačati muskulaturu i sačekati dok se međupršljenska hrskavica na vrati na mesto. U međuvremenu treba primenjivati terapijske masaže koje će datu regiju relaksirati i ubrzati proces regeneracije.
- **Bolovi u leđima mogu da se izleče** – Netačno! U ortopediji izlečenje u većini slučajeva znači snalaženje u novim okolnostima. Bolove u leđima je, doduše, moguće lečiti, tako da pacijent više ne oseća bolove, ali je za izlečenje oboljenja kičme nadležno samo telo.

## PET KORAKA ZA PREVENCIJU

Kako sačuvati leđa jedno je od pitanja koje muči savremenog čoveka. Ovih pet koraka predstavljaju najbolju prevenciju protiv bolova u leđima:

- Ostavite cigarete. Pušači imaju manji nivo kiseonika u leđnom tkivu i zato su skloniji povredama.
- Sedite uspravno. Dok sedite, kolena i kukovi treba da budu u istoj ravni, a leđa, odnosno linija kukovi-ramena-vrat, ravna.
- Ojačajte mišiće. Vežbe za trbušne i leđne mišiće jačaju tkivo koje kao korset drži leđa u pravilnom položaju.
- Održavajte zdravu težinu. Gojaznost predstavlja dodatni pritisak na leđne mišiće.
- Pravilan san. Najbolji položaj za spavanje je na boku sa savijenim kolenima ili na leđima. Izbegavajte spavanje na stomaku jer tako vršite pritisak na karlicu, koja kasnije počinje da boli.
- Čuvajte Vaše zdravlje jer zdravlje nema cenu! Kičma itekako zaslužuje svu Vašu pažnju.

- **Ako imate bolove, treba da ležite** – Netačno! Kada vas uhvate bolovi u leđima, nipošto ne treba da mirujete. U više od 85 odsto slučajeva uzrok bolova u leđima je nedostatak kretanja. Ako legnete, samo ćete pogoršati stvari. Kao posledica ukočenog stava mišići će postati napeti i dobićete još jače bolove. Analgetici će vam pomoći da prebrodite dan. Pravilno usmerena fizička aktivnost je preporučljiva i poželjna i ako imate bolove manjeg inteziteta jer će pospešiti cirkulaciju i ubrzati oporavak.
- **Tvrđi dušeci su bolji** – Netačno! Suviše tvrd dušek može da uzrokuje stvaranje luka u lumbalnom predelu i mišićnu napetost. Posledica: imaćete dugotrajne bolove zbog kojih nećete moći da spavate. Suviše mekani dušeci se takođe ne preporučuju, jer leđima ne daju neophodnu stabilnost.
- **Kičma uvek mora da bude prava** – Netačno! Sigurno da leđima prija kada se držimo pravo, ali ne sve vreme i u svakoj situaciji. To što je kičma savitljiva ima svoje razloge. Ako ne pokrećete kičmu, rizikujete da vam se mišići zgrče i da dobijete bolove. Važno je i da oslušujete sopstveno telo.
- **Uspravan hod stvara bolove u leđima** – Netačno! Mnogi ljudi veruju da uspravan hod izaziva probleme s kičmom. Međutim, tačno je upravo suprotno. Za bolove u leđima je uglavnom odgovorno sedenje. Uspravan hod omogućava kičmi da sama održava sopstveno zdravlje i da se izleči. Pod uticajem kretanja pršljenovi se snabdevaju tečnošću i hranljivim materijama.
- **Ako vas bole leđa, imate problem s hrskavicom** – Netačno! U 95 odsto bolove u zglobovima pršljenova izazivaju slabi mišići i skraćeni i neelastični ligamenti. Efikasno sredstvo protiv ovih problema je kretanje. Kardio vežbe, rad na trenažerima, slobodne težine i slični oblici kretanja stabilizuju duboku leđnu muskulaturu i time sprečavaju bol. Savet: ako želite da održite u formi hrskavicu između pršljenova koristite vam vežbe istezanja i savijanja.
- **Ergonomski nameštaj je dobar za leđa** – Netačno! Stolice koje se prilagođavaju obliku leđa doprinose pasivnosti mišića. Leđa moraju da ostanu u pokretu i kada sedimo. Zato često menjajte položaj, jer ono što škodi leđima zapravo nije sedenje, već nedostatak kretanja u ovom položaju.

Ostavite cigarete. Pušači imaju manji nivo kiseonika u leđnom tkivu i zato su skloniji povredama

## VITAMIN D

## RIBA BAR TRI PUTA NEDELJNO

Kako bi se obezbedila zdrava muskulatura, trebalo bi da se na našoj trpezi često nadju sledeće namirnice: plava riba, riblje ulje, žumance, mleko kozije, sok od pomorandže i žitarice.

Mnoga istraživanja dokazala su da vitamin D ima veoma blagotvoran uticaj na zdravlje, posebno na kosti. Pokazalo se da je neophodan za njihov rast i pravilan razvoj, pošto se kao posledica nedostatka ovog vi-

tamina često javljaju bolovi u kostima i slabost mišića. Ti znaci često se ignorišu ili pripisuju drugim uzročnicima, međutim, vitamin D je taj koji može da ih otkloni a istovremeno nas zaštiti od krtosti kostiju, rahitisa, osteoporoze i osteopenije. Sve više dokaza upućuje i na to da je vitamin D uključen u prevenciju i lečenje dijabetesa, intolerancije na glukozu, visokog krvnog pritiska i multiple skleroze. Sve više čitam da su naši oboleli na veoma visokim dozama D vitamina, i da im je znatno bolje. Takođe, odličan je borac protiv upala, obezbeđuje jači imunitet i rast ćelija, podstiče mišićni metabolizam i sprečava pojavu kardiovaskularnih bolesti.

Najviše vitamina D, stvara se u koži pod dejstvom sunčeve svetlosti. Ona omogućava telu da neaktivni vitamin D pretvori u aktivni oblik – D-3, a u tom procesu učestvuju jetra i bubrezi.

Nažalost, oblačno vreme, zagađenje, prozori i kreme za sunčanje blokiraju sve UV zrake koje stvaraju vitamin D, a problem s količinom tog elementa, mogu da imaju tamnopusni ljudi, kao i oni koji pokrivaju glavu, ili provode malo vremena na otvorenom. Uz to, izlaganje sunčevim zracima je problematično i zbog povećanog rizika od pojave raka kože, pa stručnjaci preporučuju da se vitamin D unosi hranom.

On se nalazi u odrđenim prehrambenim namirnicama – plavoj ribi, ribljem ulju i žumancetu, a može se naći i u mleku, soku od pomorandže i žitaricama.

Osobama koje su u starijoj dobi ili onima koji imaju upalu creva, cističnu fibrozu ili bolesti jetre, preporučuje se da vitamin D unose u obliku kapsula ili kapi.

## REŽIM BANJSKOG LEČENJA

## Umesto uvoda

Svako ima pravo na zdravu životnu sredinu i na blagovremeno i potpuno obaveštavanje o njenom stanju.

Svako, a posebno Republika Srbija i autonomna pokrajina, odgovoran je za zaštitu životne sredine.

Svako je dužan da čuva i poboljšava životnu sredinu

Piše: prim. dr Atila Klimo

Specijalista fizikalne i rehabilitacione medicine  
subspecijalista balneoklimatologije



### Član 74. Ustava Republike Srbije, 2006. godine

U ostvarivanju cilja održivog razvoja kroz Načelo očuvanja prirodnih vrednosti, kao što su i obnovljivi prirodni resursi, potrebno je da se koriste pod uslovima i na način kojima se obezbeđuje njihova vrednost, trajna i efikasna obnova i stalno unapređenje kvaliteta.

Nacionalni program zaštite životne sredine

Odluka Vlade Republike Srbije  
05 broj 353-459/2010-1  
Beograd, 21. januar 2010. godine

Banjsko lečenje podrazumeva kompleksnu primenu balneoterapijskih procedura prirodnim činiocima kao što je mineralna voda, lekovito blato i klimatski činioci, a gde postoje koriste se i lekoviti gasovi. Osim toga uključuje i široki asortiman procedura fizikalne terapije, higijensko dijetetski režim (kontrolisanu i doziranu ishranu, režim odmora-sna-dnevni aktivnosti), zdravstveno-vaspitno prosvetavanje i rekreativne aktivnosti.

Vrlo značajan je pravilan izbor korisnika za odmor i lečenje u prirodnim

lečilištima. Pravilno postavljanje indikacija za lečenje i rehabilitaciju, kao i formiranje neophodne medicinske dokumentacije o bolesti ili povredi kao i o pridruženim bolestima i stanjima koju korisnik donosi sa sobom. Balneoterapiju treba sprovoditi etapno. U tzv. "poštednoj fazi" koja se odnosi na prvih nekoliko dana lečenja, sve procedure treba da budu kratkotrajne i slabijeg intenziteta, na pr. temperatura vode 35-36°C, omanja površina tela i kraće vreme izloženosti dejstva procedure. U sledećoj etapi (5-7-15 dana, u zavisnosti od dužine

trajanja balneoterapijske kure) se primenjuje puna balneoterapijska doza. Završna etapa je "faza konsolidacije" koja se karakteriše reduciranjem svih elementa balneoterapijske doze, kako bi se bolesnik pripremio za povratak u sredinu iz koje je došao.

Kod pacijenata između 3. i 7. dana se javlja banjska ili tzv. balneoreakcija. Ona se ispoljava intenziviranjem postojećeg bolnog stanja ili pojavom nediferenciranog, šetajućeg bola u mišićima tela, osećajem težine u ekstremitetima, neurovaskularnom razdražljivošću ili opštom slabošću, glavoboljom, vrtoglavicom, nesanicom ili gubitkom apetita. Pojava banjske reakcije se tumači poremećajem mehanizma adaptacije na promenu sredine, dejstvom balneoloških proce-



dura, klimatskih činioca u novonastalim uslovima života. Organizam reaguje kao celina. Balneoreakcija u oko 60 odsto slučajeva traje manje od 3 dana i povlači se bez traga. Uspeh lečenja je bolji kada je balneoreakcija blaža ili se uopšte ne javi.

Povoljan geografski položaj Banje Kanjiža, blizina reke Tise i prostrana aluvijalna ravan obezbeđuju vazduh bez aerogađenja. Nizinska klima znatno ispod 300 m deluje pozitivno biotropno na organizam – poštedno i sedativno što je indikovano kod rekonvalescentnih stanja. Kod zdravih osoba normalno prilagođavanje na promenu sredine i način života traje 3 - 5 dana, za sistem

termoadaptacije 7-10 dana, za sistem krvotoka 5-8 dana, za imuno-neuro-humoralnu spregu 7-14 dana.

Na osnovu iznetih činjenica smatramo da je za banjsko lečenje, kao i za oporavak zdravih osoba neophodno minimum 15 terapijskih dana da bi se u punom obimu ispoljili efekti primenjene balneofizikalne terapije, a održali i nakon 3 - 6 meseci kako u kliničkoj slici tako i u laboratorijskim parametrima. Značajna prednost balneofizikalne terapije leži u odsustvu neželjenih efekata i efikasne detoksikacije organizma.

Različito prirodno faktora postavlja banje nekonkurentne jedne prema drugoj sa težnjom da se postigne indivi-

dualno prepoznatljiv ambijent, koji treba da bude imidž svake banje. Dalji razvoj unikatnih vrednosti banja zahteva maksimalno poštovanje i zalaganje države za bezbednom, trajnom zaštitom nabrojanih faktora, kao resursa i kao prirodnog dobra uz racionalno korišćenje, odnosno usklađen, održivi razvoj uvažavajući pri tome ekonomske interese, ekološke postulate zdrave životne sredine, te socijalne i kulturne ciljeve. Dakle, da bi banje mogle uspešno razvijati svoje osnovne funkcije, obnavljanje uma, tela i duše, definisane kao subjektivno blagostanje (subjective wellbeing, SVB) zahteva se veća odgovornost i svestraniji pristup svih relevantnih činioca naše države.

## PISMA

## MOJE UDRUŽENJE I JA

*Multis i ja smo počeli druženje početkom ovog veka, udruženje, još uvek u sobi u Mesnoj zajednici, malo, skućeno ali dobro, prijatno. A sada smo napredovali, imamo dovoljno prostrane svoje prostorije. Lepo je biti član, deo nečega, družiti se. Ranije odemo na izlet na Venac, čisto da pročistimo pluća sa kisonikom. Jednom smo poneli loptu pa smo igrali i fudbal. Naša "muškarčina" Stanimir na голу a mi pikamo loptu, kako smo se samo smejali. Ko šutira promaši loptu ili ona ide gde hoće a on je čeka na голу a onda kad iznenada i dođe ona prođe.*

*Bilo je i divnih izleta i korisnih prednosti prirode: nezaboravnih bazena i prirodan izvor D vitamina, bilo je tu i B vitamina ponekad. Dosta se radilo i u radionicama, toliko sam lepih stvari naučila i videla sam da još svašta mogu da uradim. Mnogo su nam vredele, psiho-radionice, ja sad u prošlom vremenu jer sam to prošla. Naučili smo da na lakši način prihvatimo mnoge životne cake što nam MS priređuje i uvek iznenadi... znate sve to i sami. Sada sam se malo povukla, nemam snage, a i treba to da prođu i neki novi ljudi što dolaze friški, pomalo isprepadani pa treba im osloboditi mesto da i oni nešto nauče. „MultiS“ je jedino mesto gde se nemora puno objašnjavati kada dođemo na kaficu a svi onako svako nekako kako znamo i možemo ali se ipak skupimo da se družimo.*

Pozdrav Vaša Jana!

## ŠANSA ŽIVOTU

*Prilikom vraćanja iz Novog Sada, osmeh mi nije silazio sa lica. Nije zbog ludog noćnog provoda već zbog druženja sa divnim ljudima u prostorijama Društva MS Vojvodine. Iako je bio poprilično tmuran dan, vreme provedeno sa njima je bilo divno, tako da niko nije osetio ružno vreme. Meni lično mnogo znači kada porazgovaram sa osobama koji su u istoj ili sličnoj situaciji kao ja jer se najbolje razumemo, a da pritom sve ovo ružno što nas spaja svedemo na šalu.*

*Družite se, razgovarajte, uživajte u svemu lepom što vas ispunjava. Radite ono što volite, šta god to bilo i ne razmišljajte o bolesti. Zdravlju mnogo znači kako razmišljate i koliko se smežete. Pružite šansu vama i životu i ni u jednom trenutku nemojte pomisliti da je nešto nemoguće! Verujte da je sve i te kako moguće, sve samo zavisi od vas!*

Jasna Filipović





## NAŠ MIŠA HUMANISTA MUZIČAR I DUŠA

Postoje oni retki posebni ljudi čija blizina greje poput sunca, čije reči bude nadu u bolje sutra... Postoje, zaista postoje! Ako napišem ime Miodrag Miša Blizanac, nećete morati mnogo da se mučite i istražujete o kome je reč. On je svoje reči pretvorio u velika dela. Poznati pevač i muzičar okupio je oko sebe osobe sa invaliditetom, decu sa posebnim potrebama, osnovao sa njima hor ISON, koji je već daleko poznat, pokazao im baš taj poslednji ključ koji sva vrata otvara i da

sve ružno do sada ostave iza sebe jer imaju mnogo razloga da žive. Verujem da i on, kad je počinjao, nije znao kako će to izvesti, ali Miša je samo znao da će uspeti.

Mnogo puta sam se sretala sa Mišom i sa njegovim horom, ali ovaj put je bilo posebno. Posebna mi je bila čast i zadovoljstvo uz zvuke njegove gitare zajedno sa njima otpjevati "Njihovu molitvu" i "Kosovske božure"

Nada Bodiřoga

### Moja tajna

Još te čujem kako nežno pričaš  
uz uzdahe da zaplače dan  
što bar nisam makar tvoja pesma  
da te čuvam kad odlazi san.  
Moja pesma ne živi na grani  
da je nose jutarnji vetrovi,  
nije ptica da poleti  
već je nada koju prave snovi.  
Kažem neću, ali šta vredi,  
srce piše ređaju se slova.  
Kad završim mislim nema više  
tad se rađa pesma nova.  
Još te čujem nemoj da tuguješ,  
ima dana, još više godina  
čuvam tajnu, neću da ti kažem  
i tebi sam jednu namenila.

Zrno po zrno...

## JEDNOSTAVAN LEK ZA GRLO

Među najčešćim zdravstvenim problemima je bol u grlu. Umesto uzimanja lekova, koji smanjuju prirodni imunitet organizma, uzmite ovo sredstvo, koje je lako pripremiti.

**Priprema:** U jednu teglu složiti kriške limuna, med i đumbir, koji je takođe narezan na kriške.

Zatvoriti teglu i staviti u frižider gde će se formirati žele.

**Korišćenje:** Uzeti kašiku želea, staviti u šolju i prelitati vrelom vodom. Čaj je gotov.

Smeša se može držati u frižideru 2-3 meseca. Jednostavan, a delotvoran lek protiv grlobolje. Med je nauka priznala kao lek za mnoge vrste bolesti. Ah, te pčele!

Nemojte reći da nemate vremena, jer zdravlje je važnije od vremena!



jul-avgust 2016.

PODRŠKA

## BORI SE, NE ODUSTAJ

Zatvorite oči na trenutak, vidite mrak? Pogledajte još jednom, dodajte mu neku osobu, neki predmet, neko osećanje, taj mrak postaje drugačiji. Zatvorimo oči i prepustimo mislima da nas vode u verovanje dobrog. Udahnimo slobodu, nebitno gde se nalazili, uzvisimo se do neba, pogledajmo dole, u tom trenutku smo posebni, iako nas drugi ne vide, jesmo. U svačijem životu ima perioda kada mislimo da je on bezvredan. Potonemo, odbacimo upravo one stvari koje nam dokazuju da nije tako, mislimo da ćemo time pomoći sebi da shvatimo svrhu samog postojanja.

Ne planiraj. Idi. Živi svoj život kako želis, ponekad kako moraš, sitnice će ti obasjati stvarnost. Voli male stvari, ali pakuj velike torbe, jer sebi uvek duguješ šansu boljeg, šetnju između očekivanog i neplaniranog. Sami sebi sreću pravimo.

Moja mama je bolesna, kao, nažalost, mnogi ljudi na ovom svetu. Teško je doći do reči utehe koja bi umanjila bol kada se radi o nekom nama bliskom. Gledajući nju vremenom sam naučila i shvatila mnoge bitne životne stvari. Nije bilo lako začuti tihi jecaj, začuti tihi plač, znamo da najviše boli suza koja sama krene, očima je teško da čute koliko god te kapi suza pokušavale da prikriju bol u duši. Od nje sam naučila da se srcem i verom ide kroz život, jer ono što je očima nevidljivo je ono za šta se bori. Prava snaga se ne meri po tome koga si pobedio već koliko si izdržao, zato srce uvek nosi veći teret nego leđa.

Ona jeste bolesna, ali ne i manje vredna od drugih. Znam da je mnogo puta ishitreno pomislila „Ne mogu ja to“, ali pomislivši na one koji je vole i zbog kojih mora da se bori taj stav se promenio. Postoje mnoge različite bolesti, one teže i one lakše, ali ni jedna ne voli predaju, sa svakom se može voljom i nadom izboriti. One traže upornost, borbu, zato ne misli da si manje vredan, svaki nedostatak je upotpunjen nečim dobrim, otkrivo šta je to i pokažimo svima da borbi kraja nema.



Dan vam krenuo loše? Počni ispočetka, zastani na trenutak, okreni misli. Ne žali se već se nasmej onako iskreno. Uradi ono na šta prvo pomisliš kada si srećan, jer svaki trenutak je dobar da kreneš ispočetka.

Ne odustaj jer samo najjači stignu do cilja. Živi svaki dan kao da je poslednji, jer će jedan zaista takav biti. Ne plaši se da zagrižeš više nego što možeš da progutaš. Rizikuj, ne oklevaj. To je suština slobode. To je borba za boljim sutra.

Jovana, ćerka Emilije Mihajlović

UŽICE

## Obeležen svetski dana multiple skleroze

Udruženje multiple skleroze Zlatiborskog okruga Užice obeležilo je Svetski dan borbe protiv multiple skleroze. Organizovan je skup na kome je javnosti skrenuta pažnja na problem i potrebe obolelih i njihovih porodica. Skupu su prisustvovali dr Mira Gavrić Kezić (načelnica neurologije) sa kolegama, tim psihosocijalnog savetovališta, predstavnici Centra za socijalni rad, nacionalne službe za zapošljavanje i saradnici.

Uprkos naporima koje ulaže struka kako bi se poboljšao tretman bolesnika u Srbiji, savremene dijagnostičke i terapijske opcije, uključujući i rehabilitacione mere koje su nedostupne velikom broju obolelih od MS, neki problemi ostaju nerešeni.

Zbog toga će Udruženje multiple skleroze ZO Užice nastaviti da, zajedno sa strukom, utiče da lečenje i rehabilitaciju obolelih od multiple skleroze uvrste u prioritete kod nadležnih institucija i zdravstvenih vlasti, jer nastanak trajne invalidnosti kod mladih, reproduktivno sposobnih ljudi, ima teške emocionalne,

socijalne i egzistencijalne posledice po obolelog i njegovu porodicu, i dodatno opterećuje društvo u celini.

U svetu od multiple skleroze boluje više od 2.000.000 ljudi dok je u Srbiji registrovano gotovo 6000 osoba. Bolest najčešće počinje u periodu između 20. i 40. godine života i češća je kod žena nego kod muškaraca (3:2). Statistika upozorava da je kod mlađe populacije MS vodeći uzrok netraumatskog invaliditeta.

Udruženje multiple skleroze ZO Užice

„MultiS“

## NEIZVESNO I RADNO

Početak godine svim udruženjima je približno isti, čekanje rezultata na podnesene zahteve, čekanje na raspisivanje novih konkursa, pisanje projekata, užurbano prikupljanje potrebne dokumentacije, pribavljanje ponuda i slično. Prva dobijena sredstva koje je udruženje dobilo su za programske aktivnosti, dobijene na konkursu kod Ministarstva rada zapošljavanja i socijalne politike-sektor osoba sa invaliditetom. Sredstva su umanjena u odnosu na predhodnu godinu ali su podsticajna za rad udruženja da bi nastavili osnovne aktivnosti. Naše udruženje obuhvata članove sa teritorije Južno-bačkog okruga a najveći broj članova je sa teritorije Grada Novog Sada.

Na našu veliku radost, odobren nam je projekat od strane Gradske uprave za socijalna pitanja Grada Novog Sada, sa kojima se zadovoljavaju potrebe rada udruženja tokom cele godine. Odobrenim sredstvima rešeno je plaćanje režij-



skih trškova prostora, kao i troškovi održavanja Dnevnog boravka za članove udruženja i troškovi prevoza nepokretnih članova na aktivnosti udruženja, kao i zahvalnost za odobrenje korišćenja povlašćenih karata za gradski prevoz u Novom Sadu.

Odobren nam je i projekat od strane Pokrajinskog sekretarijata za zdravstvo i socijalnu politiku za projektnu aktivnost „Živeti kvalitetno sa MS-om“, koji se sastoji od 10 predavanja na raznovrsne teme, čiju realizaciju smo započeli sa predavanjem koje je održala dr Sanela Slavković na temu „Kako prihvatiti dijagnozu neizlečive bolesti i kako saopštiti porodici i prijateljima“. Još jednom pozivamo sve članove našeg udruženja da se priključe aktivnostima.

Konkurisali smo za sredstva u opštinama Vrbas i Temerin i čekamo rezultate konkursa, u predhodnim godinama opštine u skladu sa svojim mogućnostima odobravali su izvesne sume sredstava koje smo mi u celosti prosleđivali našim članovima koji žive na teritoriji tih opština.

Održali smo sednice Izvršnog odbora i delegatske Skupštine udruženja početkom marta, radi usvajanje matrijalno finansijskog izveštaja o radu udruženja za predhodnu godinu, koji je usvojen sa pohvalama rukovodstvu za vođenje udruženja u ovim teškim vremenima.

Pozdrav članstvu sa željom za dobro zdravlje.

**Rukovodstvo udruženja MultiS**

## KULA

### NA DADINOM SALAŠU

Povodom obeležavanja Svetskog dana MS organizovali smo druženje na Dadinom zelenom salašu u Kuli. Do sada smo taj dan obeležavali u Bačkoj Topoli, a od ove godine smo rešili da svake godine organizujemo u drugom mestu. Obeležavanju Svetskog dana MS prisustvovali su članovi udruženja Novog Sada, Indije, Bačke Topole, Bačke Palanke, Kikinde, Kneževca i Kule. U prijatnom društvu organizovali smo i takmičenje u bacanju pločica i pikadu i ako je bilo dosta vruće, ipak nam je bilo lepo i prijatno jer ovakva druženja nama znače mnogo a ujedno šalje-mo sliku da mi postojimo i borimo se za naša prava.

**Radmila Karanović**



jul-avgust 2016.

## INĐIJA

Ove godine Udruženje „Moj Srem“ je proslavilo deset godina svog postojanja. Najpre kao klub u sastavu Društva MS Vojvodine. Pošto se ukazala neophodnost da se osnuje udruženje, koje će delovati samostalno, kao pravno lice, pristupilo se iznalaženju pravih rešenja i pronalaza-nju ljudi, koji će voditi organizaciju. Učešće u rešavanju tog pitanja su uzeli: predsednik Društva Frano Renić, predsednica kluba MS Srema Mira Borovac iz Stare Pazove i Svetlana Lekić. Uslov za



## ROĐENDAN UDRUŽENJA „MOJ SREM“

osnivanje, po tadašnjem zakonu je bio da ima najmanje deset osnivača. To su bili: Mira Borovac iz Stare Pazove, Jelica Despot iz Stare Pazove, Miroslav Pavičić iz Rume, Mile Kovačević iz Indije, Miroslav Tot iz Stare Pazove, Ranka Dronjak iz Nove Pazove, Radiša Lekić iz Indije, Dragana Četnik iz Nove Pazove i Slobodanka Martinović iz Sremske Mitrovice.

Osnivačka skupština je održana u Staroj Pazovi u sali udruženja penzionera 10.11.2006. u večernjim satima. Skupštini je prisustvovala predsednik Društva MS Vojvodine Frano Renić, dr Dušan Vuleta, Svetlana Lekić i još nekoliko članova kluba. Za predsednika udruženja izabran je Radiša Lekić, a za sekretara Svetlana Lekić. Izabrani su i članovi IO i NO.

Po osnivanju udruženja, pristupilo se učlanjenju članova. To su uglavnom bili članovi kluba, kojih je bilo oko tridesetak. Predsednik i sekretar su sve njih posetili u njihovim domovima i lično se upoznali. Za kratko vreme udruženje je udvostručilo članstvo. Danas udruženje broji 80 članova.

U međuvremenu zauvek su nas napustili petnaestoro članova, a među njima i Mira Borovac.

Udruženje je u proteklih deset godina stalno raslo i to ne samo brojčano, već i po svojim aktivnostima. Proširivali smo i krug prijatelja među ostalim udruženjima širom Srbije pa i van njenih granica.

Možemo da se pohvalimo da se na naša obeležavanja godišnjica odaziva velik broj udruženja. Na ovim manifestacijama, već tradicionalno, organizuje se takmičenje u pikadu i pločicama i izlažu se i ocenjuju ručni radovi svih gostujućih udruženja. Najbolji dobijaju pehare za prvo, drugo i treće mesto.

Među ostalim mnogobrojnim aktivnostima izdvojio bih organizovanje izleta u prirodi, posetu muzejima, manastirima i pozorištima, predavanje neurologa i psihologa, posete drugim udruženjima, kreativne radionice, radne terapije, obilazak nepokretnih članova itd.

Prilikom obilaska nepokretnih članova dele im se higijenska sredstva i pelene i što je najvažnije razgovara se sa njima i članovima njihovih porodica.

Sve članove obavestavamo o njihovim pravima, koja im sledeju po zakonu i pružamo im podršku pri ostvarivanju tih prava, veliki broj članova je zahvaljujući toj podršci ostvarilo pravo na inva-

lidsku penziju, dodatak za pomoć i negu, pravo na ortopedsku pomagala i druge beneficije. Briga o ovim najteže obolelim članovima je uvek bio prioritet, zato da svoju muku podnose na dostojanstven način.

Udruženje je tokom ovih deset godina imalo problema sa prostorijom, ali smo, nadam se, uspeali i to da rešimo, jer nam opština Indija dodelila jednu prostoriju, koju koristimo kao kancelariju, a i za manje skupove, za organizovanje većih skupova, koristimo salu Doma zdravlja u Indiji. Zahvalnost za to dugujemo direktoru dr Vasu Petroviću.

Udruženje se finansira od Ministarstva za rad i socijalnu politiku, od lokalnih samouprava Srema, u čemu prednjači Opština Indija, zatim od projekata koje upućujemo raznim organizacijama i na kraju od privrednih organizacija i od ljudi dobre volje.

Ova sredstva troše se namenski i u korist članova. Od ove godine imamo novog predsednika udruženja Vukašina Mirića.

To bi ukratko bila retrospektiva rada udruženja od njegovog osnivanja do danas.

**Radiša Lekić**





## OPTIMIZAM NAS NE NAPUŠTA

Dragi prijatelji,

evo, posle zimske pauze, kao i svake godine sa novim elanom, sa još većom optimizmom krenuli u 2016. godinu. Nadanja i očekivanja uvek su velika, nažalost zbog situacije u društvu, uvek se na kraju spustimo na zemlju. No to ne sme da nam oduzme optimizam da ćemo raditi i družiti se bar koliko smo to radili prethodnih godina.

Pošto je izborna godina, svako je požurio sa raspisivanjem projekata, konkursa, tako da su prvi meseci bili baš gusti sa rokovima, ali uspeli smo sve odraditi, i sad samo čekamo rezultate, nadajući se da će nam dodeliti malo više sredstva za rad. Isto tako na lokalnim nivoima obećanja su bila velika, sad samo treba da sve pretvore u delo.

Naše udruženje je polako počelo sa radom, i pored redovnih programskih aktivnosti (što finansira Ministarstvo rada i socijalne politike) – sektor osoba sa invaliditetom. počeli smo spremati planove za već tradicionalne manifestacije, druženja. Nadamo se da ćemo ove godine uspeti proširiti saradnju i u našoj zemlji i van naših granica, i sa time doprineti da se više čuje o nama, našim problemima, a i da dopunimo „baterije“ za dalji rad.

U nadi da nas sreća i zdravlje pratiti u tekućoj godini, puno vas pozdravlja udruženje MS „Mala Bačka“



## KOD PRIJATELJA U HRVATSKOJ

Kao kod većina udruženja, lepo vreme je donelo više aktivnosti i u naše udruženje. Ovaj put želeo bih da spomenem naše aktivnosti van prostorija udruženja, mada i ta su vredna spomena, jer naše radionice su sve posećeniji i sve više ruketvorina izlazi iz njih. Na poziv naših dragih prijatelja iz Indije, prisustvovali smo na obeležavanju 10 godina postojanja i uspešnog rada. Kao i svake godine domaćini su se potrudili da ovo druženje bude nezaboravno za sve prisutne. Proslavu su obogatili sa izložbom i sportskim događajima, gde je svako rado uzeo učešće.

Međunarodni dan multiple skleroze je isto doneo uzbuđenosti u naše živote. Kao što smo već navikli, centralna proslava je u organizaciji Društva multiple skleroze Vojvodine održana u Novom Sadu, gde se okupila većina udruženja iz Vojvodine, i gde smo sa malom izložbom mogli prezentovati radove iz naših radionica.

Nismo dugo čekali da bismo i ove godine organizovali prvo druženje u prirodi, gde smo ovoga puta posetili Dadin Zeleni salaš u Crvenki. U organizaciji više udruženja proveli smo jedan divan dan, uz malo sporta, puno smeha i naravno dobar gulaš i proveli ovaj dan, što je svakome od nas puno značilo.

Ni ove godine nisu nas zaboravili prijatelji iz Hrvatske, pa smo već sledeći vikend na poziv Društva multiple skleroze Vukovarsko-Srijemske Županije krenuli na put. Skup je bio u lovačkom domu u Vukovaru, nedaleko od grada, u prelepom okruženju male šume. Domaćini su se potrudili da nikome ne bude dosadno, organizovali celodnevni program, gde je svako našao nešto interesantno za sebe. Sa vozićem smo obišli sva značajna turistička mesta u gradu, posetili gradski muzej, a posle uz muziku sklapali nova prijateljstva, a uz smeh pričevali stare uspomene.

Početak juna bilo nam je čast prisustvovati na Međunarodnom inkluzivnom festivalu „Srca u harmoniji“ u organizaciji Udruženja građana Vera Ljubav Nada i Hora Ison. Niko od prisutnih u Sinagogi nije mogao ostati ravnodušan dečicom koji su sa šarolikim programom dokazali da su itekako vredni pažnje. Ovim putem se još jedno zahvaljujemo Miši Blizancu što i nas uključuje u život ovih divnih ljudi.

Naše udruženje ovih dana opet se sprema na put... još jedna prekogranično prijateljstvo na pragu, a ovoga puta u Mađarskoj, u gradu Karcag, ali o ovome više sledeći put...

**Puno vas pozdravlja članstvo udruženja MS „Mala Bačka“**



## DEKUPAŽ NA DRVENIM OBLICAMA

Dragi naši prijatelji, evo novina iz našeg udruženja. Pored svih redovnih aktivnosti koje finansira Ministarstvo, a tu se podrazumevaju mesečna održavanja tribina, predavanja i radionice, koje mi sami organizujemo i realizujemo koliko je u našim mogućnostima. Na druženjima „notu“ stavljam na razmeni ličnih iskustava. Nažalost naše obolenje je takvo da nismo u mogućnosti da sve držimo pod kontrolom, bolest čini svoje. Kikinda ima šest ležećih bolesnika, trudimo se u saradnji sa Crvenim krstom i centrom za socijalni rad, da im koliko toliko olakšamo. Od crvenog krsta imamo najveću podršku, naročito kad su u pitanju pelene, prostirke i sve ostalo što su u mogućnosti da odvoje za naše Udruženje.

Imamo i lepih i tužnih događaja, no bolje je pisati o lepim. Između sebe se posećujemo, družimo, pomalo i uradimo po nešto. Radili smo razne ukrase od novina. Naša Brana ima vrlo lepih radova na drvetu, a sad smo počeli da radimo dekupaž, ali ne na gotovim drvenim predmetima nego na delovima tankih drvenih oblica. Problem imamo u pronalaganju materijala, ali snalazimo se već nekako.

Obeležili smo osmi mart sa ostalim udruženjima u restoranu Lovac i naši drugari su nas prijatno iznenadili uručiv-

ši svakoj od nas skroman, ali od srca poklončić. Hvala im na tome. Povodom svetskog dana MS proslavu je upriličilo Društvo MS Vojvodine. Što se tiče lokalne samouprave od koje smo dobili na korišćenje prostorije bez nadoknade, a nadamo se da ćemo imati još povoljnije uslove za druženje i naše aktivnosti jer postoji realna mogućnost dobijanja drugih povoljnijih prostorija. To bi nam uveliko olakšalo mnogo toga. Problem je u veličini prostorija, jer u sadašnjim nemamo gde da čuvamo radove sa radionica, pa ih uglavnom čuvamo svako kod sebe. Naša Ceca, koja je inače frizerka po struci uvek je raspoložena za šisanje. I pored svih finansijskih problema kojih imamo trudimo se da ostanemo pozitivni. Nadamo se nekim boljim vremenima, kada nećemo morati da trpimo nerazumevanje, odbijanje i da će se pravno rešiti naš status što se tiče prava invalida. Zakonski su doneta mnoga akta, ali se u praksi ona jako teško sprovode. No nada je uvek tu u bolje sutra bolje, razumevanje i više tolerancije. Srdačan pozdrav iz Kikinde.

**Radmila Divljakov**



## BAČKA PALANKA SARADNJA ZA POHVALU

Saradnja nešeg udruženja sa lokalnom samoupravom i dalje je za svaku pohvalu. Zahvaljujući tome uspevamo da realizujemo brojne odobrene projekte, a svakako najviše nam znači razumevanje koje od njih dobijamo. Odobren nam je projekat „Boje života“ koji će trajati pet dana. Sprovodimo inkluzivne radionice, a za članstvo, posebno ono koje je nepokretno ili teško pokretno, od posebnog značaja je projekat kojim će fizioterapeut vežbati i raditi sa obolelima. Radimo mnogo, u iščekivanju smo da nam budu odobreni i novi projekti. Redovno sprovodimo i sve aktivnosti odobrene od Ministarstva. Iako je para uvek nedovoljno za sve što smo zamislili i planirali, aktivni smo, ne posustajemo i nastojimo da izađemo našim članovima što više u susret.

**Svetlana Miladić**





# GLASNO O NEDAĆAMA OBOLELIH

Kao i prethodnih godina, poslednje srede u mesecu maj obeležen je Svetski dan borbe protiv multiple skleroze. Taj Dan je 2009. godine uvela Međunarodna federacija MS u saradnji sa nacionalnim društvima MS, a danas se obeležava na globalnom nivou, u 170 zemalja u svetu. Među njima je i naša zemlja.

Procenjuje se da je u Srbiji više od 5.000 obolelih od te bolesti, a oko 3.500 je evidentiranih bolesnika. Kao što je poznato, bolest napada mlade ljude, između 20. i 40. godina starosti, češće

žene nego muškarce. Kako je dijagnostika sve bolja i kvalitetnija, bolest se ranije otkriva pa je na evidenciji društava MS sve više mladih osoba, čak i u dečjem uzrastu. Na evidenciji Društva obolelih od MS Vojvodine trenutno je 1.200 obolelih, a broj se gotovo svakodnevno menja.

Svetski dan MS se organizuje kako bi se javnosti skrenula pažnja na velike probleme s kojima se susreću kako oboleli tako i članovi njihove porodice. Težak materijalni položaj jedan je od najvećih

problema s kojima se većina obolelih susreće. Iako osobe sa MS mogu da rade mnoge poslove, sa dijagnozom bolesti najčešće ostaju bez posla. Među problemima su i terapija, koja je dostupna manjem broju obolelih, arhitektonske barijere, ne shvatanje i ne poznavanje bolesti od strane javnosti...

Poseban problem koji muči obolele je odlazak u banju Gornja Trepča. Ona je prvo bila prirodno lečilište, a zatim je privatizovana. U nju mogu otići samo oni koji imaju mogućnosti da iz svog

novčanika plate boravak i terapiju, a procenjuje se da više od polovina evidentiranih bolesnika to nije u mogućnosti. Republička stručna komisija nije dosledna u svojim stavovima: tako je 2011. godine potvrdila opravdanost odlaska i terapije obolelih od MS u Gornju Trepču, a 2013. godine promenila je mišljenje. Uz sva zalaganja društava MS do danas nije omogućeno obolelima da u tu Banju odlaze o trošku zdravstvenog osiguranja. Za razliku od

nas oboleli iz Republike Srpske i Slovenije nemaju tih problema.

O ovim problemima bilo je reči i na obeležavanju Svetskog dana MS. Ali, nije nam nedostajalo i zabave. Prijatna atmosfera restorana „Oaza“, dobra muzika, kvalitetan program hora ISON, izložba radova članova doprineli su da dan protekne u prazničnom i veselom raspoloženju. O ovome svedoče i fotografije koje objavljujemo.

Jasna Barbuzan



Veliko hvala donatorima, Mesari Štrand i Minakvi što su nas podržali u organizaciji proslave povodom Svetskog dana MS.





## POSETA UDRUŽENJU „MOJ SREM“

Povodom proslave deset godina postojanja Udruženja obolelih od multiple skleroze „Moj Srem“ iz Indije, 19. maja članovi našeg Udruženja su posetili Indiju i prisustvovali obeležavanju jubileja ovog Udruženja. Domaćini su nas veoma lepo primili i učinili da nam poseta ostane u veoma lepom sećanju.

Zatim je obeležen Svetski dan MS u organizaciji Društva MS Vojvodine, a u restoranu „Oaza“. Ovom druženju prisustvovala su gotovo sva Udruženja MS iz Vojvodine. Zahvaljujemo se organizatorima na srdačnom prijemu. Povodom Slave Udruženja od 23. do 30. juna održana je likovna kolonija. **Slavica Zorić**

## POČELO SPROVOĐENJE PROJEKTA

Projekat sprovođenja javnog rada pod nazivom „Ojačajmo zajedno“ počeo je da se sprovodi 4. maja ove godine. Po projektu je zaposleno pet OSI. Njihov posao je da pomažu ostalim članovima Udruženja kojima je pomoć neophodna, kao i pomoć u sređivanju MS kuće.

## SREBRENICA

# ZA LEGALIZACIJU KANABISOVOG ULJA

Poštovani prijatelji,

Prošlo je malo više vremena od mog poslednjeg javljanja. Stalno se nešto novo dešava kao i u svim udruženjima, tako i kod nas. Na početku godine smo podijelili paketiće djeci naših članova. Kada smo se zasladi, krenuli smo u aktivnost legalizacije kanabisovog ulja u medicinske svrhe. Za relativno kratak period institucije sistema su odradile dobar dio posla i ostalo je samo 20 odsto do konačnog cilja. Poslednju riječ daje, a nadamo se uskoro, Vijeće ministara BiH.

Devetu godinu zaredom naši bolesnici će moći o trošku Fonda zdravstva otići u "Specijalnu bolnicu za rehabilitaciju" Gornja Trepča, po 21 dan. Iskreno i sa velikom željom iščekujemo trenutak kada će i bolesnici iz Srbije moći da uživaju to pravo.

Krajem marta smo bili na druženju kod našeg Rajka iz Gornjeg Milanovca i nosimo jako lijepe utiske. Prije mjesec dana, na moje zadovoljstvo, bili smo u

Novom Sadu u službenoj posjeti Društvu MS Vojvodine. Kad vidiš sve drage ljude punog akumulatora se vratiš u Republiku Srpsku. Bilo nam je divno, hvala svima! Našim prisustvom dali smo podršku i Udruženju MS Semberija i Majejica u Bijeljini, na njihovoj redovnoj godišnjoj Skupštini.

Ne znam da li je to slučaj kod drugih Udruženja, ali u poslednje 2-3 godine kod nas se javlja, ja bih ga nazvao, "medicinski fenomen". Sve više vrlo mladih ljudi i jednog i drugog pola oboljeva od ove bolesti. Uskoro planiram održati okrugli sto na tu temu.

Približava se i obilježavanje Svjetskog dana borbe protiv MS-a koji ove godine pada 25-og maja. Mi u Udruženju ćemo taj dan obilježiti dan-dva prije ili kasnije jer ove godine imamo ultimativan poziv iz Novog Sada da uveličamo njihovu proslavu pomenutog datuma. To se ne odbija! Čitaocima vašeg lista je poznato da je naša draga Ljiljana Radošević iz Istoč-

nog Sarajeva preminula prošle godine, pa smo s toga prije par dana bili u u Sarajevu kako bismo ponovo oživjeli rad Udruženja koje je ona uspješno vodila. Probudilo se iz dubokog sna i Republičko Udruženje iz Banja Luke i počelo nešto da radi sa novim snagama i želimo im svaku sreću.

U razgovoru sa mojim velikim prijateljem Franom Renićem, pomenuo sam mu mogućnost osnivanja Saveza Udruženja oboljelih od MS-a u Republici Srpskoj, na šta me on samo pogledao i rekao: "Odlično, zovi i dolazim!" Iz te mi je rečenice bilo jasno da ga entuzijizam još uvijek nije napustio.

U septembru ove godine punimo 16 godina rada Udruženja. Izbornu Skupštinu ćemo održati u jednoj od sedam opština regije "Birač", normalno sa našim gostima iz Srbije.

Veliki pozdrav svim čitaocima časopisa "Naš Most"

**Milan Stjepanović**

jul-avgust 2016.

# NE ZABORAVLJAMO NAŠE SAPATNIKE

Dragi naši, evo javljamo se iz Indije, iz ravnog Srema uz veliki pozdrav svim čitaocima časopisa „Most“. I u proteklom periodu programske aktivnosti udruženja su se odvijale po planu i u kontinuitetu na zadovoljstvo većeg broja članova našeg udruženja. Od svih aktivnosti udruženja izdvojili bi dve, koje su po našem mišljenju, a nadamo se i većine članova udruženja, najznačajnije. To je obilazak naših članova u njihovim domovima i pružanje podrške kroz razgovore koje sa njima vodimo ali i u vidu higijenskih paketa, onima kojima je to potrebno i u vidu pelena. Naše udruženje okuplja osobe obolele od multiple skleroze sa područja čitavog Srema pa ova aktivnost iziskuje puno vremena i finansijskih sredstava. Vreme se izdvoji, a sa finansijsima, prilike bi mogle biti povoljnije. Sve teže je obezbediti finansijsku podršku za ovu našu aktivnost. Međutim još uvek, na naše apele i zadovoljstvo, odazivaju se humane, privredne organizacije i pojedinci uz čiju podršku uspevamo da realizujemo ovu aktivnost.

Nadamo se da će tako biti i nadalje i da će ova aktivnost biti stalna, odnosno da neće biti prekinuta. Aktivnost se sprovodi već niz godina u većem ili manjem obimu u zavisnosti od mogućnosti i prilika u kojima se udruženje nalazilo. U proteklom periodu uspeli smo da obiđemo članove sa teritorije opštine Rum, a u toku je obilazak članova sa teritorije Indija i Stara Pazova, nakon čega se aktivnost nastavlja ponovnim obilaskom članova sa teritorije opštine Šid, Irig i Pećinci.

Nismo zanemarili ni druženje među članovima udruženja a idealna prilika za to jesu kreativne i radne radionice. Radionice doprinose očuvanju funkcionalnosti i pokretljivosti naših članova ali su idealna prilika i za druženje, razgovor, šoljicu kafe ili čaja, razmenu iskustva i sve ono što može doprineti poboljšanju života osobe obolele od multiple skleroze. Treba istaći da su naši članovi uspješno savladali oslikavanje staklenih predmeta raznim motivima i u dekupež tehnici što potvrđuju fotografije sa radionica.

Stigle su povoljnije vremenske prilike, sunce polako ali sigurno potiskuje oblake i toplije je pa eto još jednog dodatnog razloga za nova druženja. Takve, povoljne vremenske prilike iskoristićemo da

MS Moravičkog Okruga, Gornji Milanovac. Ovo je još jedna prilika za novo druženje ali i za razmenu dosadašnjeg iskustva kao i razgovor o mogućnostima saradnje između dva udruženja. Kad je



povećamo intezitet i broj aktivnosti kao i za druženje sa drugim udruženjima. Udruženje „Moj Srem“ je pozvano, od strane dragih nam prijatelja, da prisustvuje obeležavanju skupštine Udruženja

već reč o skupštini da napomenemo da su odpočele pripreme i za našu redovnu skupštinu.

Za kraj javljanja iz Srema, veliki pozdrav svim prijateljima



## Reka puna bola

*Dok stojim kraj reke koju moje oči prate,  
Široko otvorene sa puno sjaja,  
Praćene starim bolom i večito pate  
Kao da u dubini suze rone bez kraja*

*U reci potapam svu svoju bol,  
Al'on u meni i dalje diše,  
Ko' duh se vraća i progoni  
Tera da on njemu iznova pišem.*

## POVRATAK NAJSTARIJOJ LJUBAVI - KONJIMA

Šarenilo cvetova u voćnjacima i miris uzoranih njiva koje na dubokim brazdama svojih imanja grubi paori prenose širom sremačkih atara, najbolji su dokaz da je u pitomu ravnicu stiglo proleće.

Sa prolećem Sremci se vraćaju sebi, svom trudu i svojim poslovima. Od ustalalih vrhova Fruške gore do mirisnih obala Save, od Iriga i njegovih sela, sve do Sremske Mitrovice upleten u lagodni ravničarski lahor, duboko u tišinu utapa se opojni miris podruma i vinograda. Kroz pukotine iz kojih će iznići znojem zaliveno zlatno klasje i bakarno zrno prošarano granama ponosnim i onda kada se tražeći spasa povijaju za suncem kao posle kiše, izbija slast fruškogorskog vina. Iz paorske tople krvi i neusahle usplamtele ljubavi, sa prolećem dolaze i konji ta najveća sremačka ljubav simbol moći i prestiža, tek da se zna gde se živi i ko je pravi sin najstarije sremačke ljubavi.

I ja sam jedan od njih, koji uporno vraća konje i ne da olako zaboravu,

najveću ljubav Sremaca učen od najstarijih konjara poštovanju prema ovim plemenitim životinjama. Poslednjih nekoliko godina sam posvećen uzgoju i treningu konja lipicanske rase. To je konj kraljevskog izgleda i lepote, lepih hodova i držanja za sve namene, za rad, parade, takmičenja i fijakerijade. Trenutno u štali imam tri grla, dve kobile i jednog pastuva. Svi su sa velikim uzgojnim linijama pedigreima i prenosnim osobinama na potomstvo. Njihovo poreklo potiče iz V.U. Karađorđevo iz dve uzgojne linije Favori i Konverzano. Konje volim oni su moja ljubav i inspiracija. Oni me odmaraju, a ljubav koju im pružam uvek mi i vrata. Oni se nikad ne štede, uvek daju svoj maksimum i uvek me obraduju na takmičenjima kada osvojimo neko od prvih mesta i donesu pehar, slavu i nešto što se piše i pamti. To je ono što je namerljivo i istinski voljeno. Kad me pitaju koliko treba rada i truda da bi se konji doveli u takav izgled i formu ja kažem

od dvadeset četiri sata treba dvadeset pet sati rada. To moraš da voliš, a konje mnogo i istinski volim. Još od deteta sam progutao konjsku dlaku kako se to kaže, a nju je jako teško ispljunuti. Ta ljubav prema ovim životinjama u vreme naših dedova nije bila veća možda samo izraženija. Poslednjih godina je istinski opadala ali se konji ponovo vraćaju na sremsku ravnice. Danas gotovo da nema sela u sremu u kojem ne postoji konjički klub, klub fijakerista ili bar nekoliko ljubitelja konja koji za svaki seoski praznik svojim širokim šorovima upregnu ili pojašu svoje leptane. Volim topot, rzaj, kas i galop konja koji su deo mene, a sad uporno treniram jel takmičarska sezona je na pragu. Novi izazovi, priznanja i pehari. Takvi smo ti mi Sremci, uzorni domaćini, paori, konjari. Mislim da tek dolazi vreme u kojem će se pored dobrog vina i pesme Srem i Sremci prepoznati i po dobrim konjima. Svako novo proleće budi novu nadu da će tako zaista i biti.

„Carstvo dajem konja ne dajem“  
(Aleksandar Makedonski)

**Ranko Popović,**  
Sremska Mitrovica



## REHABILITACIJA

### DRUŽENJE, SMEH I... KONJ

O Banji Kanjiži znamo skoro sve. Kada te na klinici upute na stacionirano lečenje, Kanjiža i njena banja se najčešće nalaze na prvom mestu kao lečilište u Vojvodini koje se preporučuje za fizikalnu i medicinsku rehabilitaciju posle bolničkog lečenja.

„Kanjiško kupatilo čudotvornog bunara“ – lepo romantično ime koje joj je dato pre više od sto godina, dočeka te u predivnom parku koji daje iluziju da se nalaziš na kilometrima udaljen od grada, vreve užurbanog i stresnog življenja, kao da u blizini nema nijednog naselja, da ste sami na zemljinoj kugli.

Ali ne i usamljeni.

I ove godine bio sam na stacioniranoj lečenju na opšte poznatoj destinaciji, standardno upućen na 21 dan boravka na terapije -terapijski bazen, podvodna masaža, podvodna ekstenzija izvlačenje kičme, četvoročelijske kade, kinezi, elektro,“ svašta nešto“. Prvi dan se ne

menja godinama: Lekar specijalista ti odredi terapije, projuriš (ko sa štapom, ko sa hodalicom, a neko, bogami, i u kolicima) kroz terapijske ambulante da zakažeš termine. Dobiješ svoja dva pripadajuća peškira (mala) uzmeš koji ofinger, bonove za obroke i bazen, terapijsku karticu... I počinju da se redaju dani jedan drugom slični do te mere da su krajnje dosadni, za nekog i deprimirajući.

Termin u kom sam ove godine bio, obuhvatao je praznične dane (Uskrs, Prvomajski praznik) i po mom mišljenju glavne krivce da u Banji bude manje pacijenata nego što je to uobičajeno. U vreme prazničnih dana i od tog malog broja pacijenata mnogi su otišli kući na produženi vikend, prepodneve aktivnosti (terapije) su takođe bile smanjene. Oni već pomenuti, dosadni i deprimirajući dani pretili su da izazovu kod nekog „galopirajuću depresiju.“



Možda bi neko poželeo i da se sve završi mnogo ranije nego što je određeno, ali i za tu boljku ima leka. Mislim da naslućujete: Dobro društvo. I smeh. Ni to nije sve. Za vreme mog boravka u Banji imao sam priliku i da jašem konja. Slučajni prolaznik, meštanim, ponudio mi je da uzjašem njegovog konja, što sam sa zadovoljstvom i učinio.

Dobro društvo sam upoznao na terasi ispred stacionara, gde su najzad postavljene stolovi i stolice, što nam je pomoglo da tu oformimo centar okupljanja i druženja uz kaficu, sok, pivo i po koju cigaretu. Odatle smo, svakodnevno i svako u skladu sa svojim mogućnostima a uz obavezan dogovor išli u šetnje u grad ili na šetalište pored Tise, odlazili na bazen, a neko je pronašao i uzjahao konjića, uz komentar da je jahanje takođe u velikoj meri bitan deo terapije.

Tako smo Goca, Sneža, Dušica, Valerija, Milena, moj cimer Ljuba i ja uklonili sve moguće uzroke koji bi izazvali „bolesne dane“, ispunili ih našim druženjem, šetnjama, veselim komentarima, pošalicama, gde se na vrhu, kao šlag na torti iznedrio smeh, isceljujući smeh, koji se ne zaboravlja i koji je i sa ove distance posmatrano, zaslužio da se pomene i zabeleži njegovo terapijsko dejstvo.

I na kraju dozvolili smo sebi da romantično ime iz početka ove priče ulepšamo i dopunimo, tako da je Banja Kanjiža za nas od sada pa nadalje: „Kanjiško kupatilo čudotvornog bunara i čudotvornog smeha“.

Nenad Murgaški - Neca



# USTANI I KRENI, ODMAH!



**Piše: Munir Šabotić**  
Profesor fizičke kulture



Kretanje je važan sastavni deo života i predstavlja zadovoljstvo, radost, zdravlje i napredak. Pre nego zakorači čovek treba da prihvati sledeća pravila:

1. Odabrati ono kretanje koje ćete raditi iz zadovoljstva
2. Povećavati broj kretanja u svom svakodnevnom životu
3. Lagan početak i postaviti realne ciljeve.
4. Voditi računa o bezbednosti.

Motivacija za kretanjem se razlikuje od čoveka do čoveka. Ljudi se kreću iz različitih razloga. Mnogi se kreću, da bi na taj način proveli vreme sa porodicom, prijateljima ili da bi upoznali nove ljude. Krećući se u grupama, pored zdravstvenog učinka, ljudi neguju i socijalne kontakte. Adekvatni oblici grupnog kretanja su izleti u park, u šumi, logorovanja ili kolektivne igre. Ovde je veoma bitna međusobna motivacija za učestalim kretanjem.

Ljudi uživaju u kretanju na svežem vazduhu, oslobađaju se stresa i stvaraju telesnu i duhovnu ravnotežu naspram svakodnevnih obaveza. Bez obaziranja na godišnje doba čovek uvek može naći motiv da se kreće po suncu, snegu, kiši i tako sebi priuštiti zadovoljstvo, radost u kontaktu sa prirodom.

Motiv za intenzivnim vežbanjem može biti postizanje nekog telesnog učinaka ili oporavak posle preležane bolesti, nesreće. Telesni učinak je veoma bitan čoveku u sportu, kao posebnom vidu fizičkih aktivnosti, gde telesno i mentalno jačanje ima za cilj odmeravanje sopstvenih mogućnosti sa nekim. Proces rehabilitacije posle preležane bolesti ili nesreće se postiže kretanjem (rehabilitacija), koje će doprineti da se čovek u optimalnom vremenskom periodu oporavi i nastavi sa redovnim životnim aktivnostima.

Savremeni način života zahteva od čoveka redovne fizičke aktivnosti koje preventivno deluju na njegov organizam, poboljšavaju njegovo zdravlje i čine ga vitalnim do duboke starosti. Fizička aktivnost (kretanje) doprinosi smanjenju rizika od srčanih bolesti, dijabetisa, prekomerne telesne težine, smanjuje simptome depresije itd. Organizovana kretanja takođe doprinose povećanju fizičke kulture pojedinca i kolektiva. Utiču na prihvatanje zdravog stila života koji obuhvata isplanirana i redovna kretanja, kontrolisanje telesne težine ili prestanka pušenja.

U svakoj životnoj prilici, u svakom starosnom dobu, i uprkos različitim fizičkim predispozicijama, postoji veliki broj mogućnosti kretanja. Kretanje pored sporta obuhvata razne oblike igara, kretanja u svakodnevnici, fizički rad. Koji način kretanja će čovek izabrati zavisi od njegovog interesa, iskustva, motivacije.

*„Motivacija se razvija putem iskustva!  
Ako se poslije neke aktivnosti dobro osećam,  
raspoložena sam i vesela, onda ću je ponoviti.“  
Madeleine Schmutz*

## LEPOTA I ZDRAVLJE

**Piše: Amalija Ivanović**  
Kozmetičar



Kao kozmetičar, 20 godina iskustva provela sam u banji Kanjiža. Imala sam priliku da sretnem i tretiram mnoge pacijente oboljelih od MS. Kao prvo MS nije zarazna bolest! O MS treba znati da se većinom javlja kod ženske populacije, i to od 20-40 god. "Bolest sa hiljadu lica" u proleće i jesen su simptomi najintenzivniji,

Pre masaže lica, pomoću specijalnog aktivatora kiseonikom, zasnivana tehnologijom, koja na površini kože stvara mnogo sitnih mehurića, koje za sebe vezuje kiseonik iz vazduha i oslobađa ga u koži. Na taj

## LEK ZA OSETLJIVU KOŽU

tada sam i najviše MS klijenata imala. Prehlada, influenca, virusna oboljenja (rubeola, mums), stres, mogu izazvati simptome. Nagle promene toplog, hladnog isto mogu još pogoršavati bolest. Koža postane napeta, stresna i u grču, zato moramo sve to da uzmemo u obzir, kod tretmana lica kod pacijenta sa MS.

Naučno je dokazano da UV zrak pozitivno deluje na oboljelih od MS. Za poboljšanje stanja pacijenata i smanjenje simptoma, medikamentozno se daju kortikosteroidi, koji na kožu našalost, različito deluju. Koža im postane osetljiva, tanka i slabo prokrvljena. Zato je i bitno da se pacijenti sa MS obrate stručnom kozmetičaru. Sada bi kao jedan tretman predložila osvežavajući tretman sa kiseonikom, za oksigenacije ćelije kože. Počinjemo apšminkanje, a izuzetno oprezno sa pilingom.

način povećava obogaćenost kože kiseonikom i podstiče njen metabolizam. Koža će postepeno prodisati i poblistati. Nastavljamo sa maskom na bazi kiseonika, koja vrši detoxikaciju kože, poboljšava mikrocirkulaciju i podstiče optimalnost funkcionisanje ćelije kože, a sve to kod oboljelih od MS i te kako je potrebna. Obavezno toniziranje sa odgovarajućim kremama. Tretmane sa kiseonikom može se obavljati više puta godišnje. Proizvodi na bazi kiseonika su uglavnom za sve vrste tipova kože lica vrata i dekoltea. Posle takvog tretmana koža je odmorna, ružičaste boje sa prirodnom svežinom. Svaki pacijent oboleo od MS, u salonu "AMI" KANJIŽA, Bečejska br. 3, ima 20 odsto popusta na sve tretmane!!! (uz bilo koji dokaz)

Zakazivanje +38163526299 Ivanović Amalija kozmetičar

## STAZAMA DETINJSTVA

## BOLI ME RANA

Gazim stazama moga detinjstva....nebo se otvorilo kiša pada danima, molim Boga da kiša stane i da već jednom sunce grane. Pogledam u nebo i kao da se Bog smilovao, odjednom se sunce ukazalo. Sklopim ruke i još jednom zamolim Boga da mi prizove u sećanje sve one nekadašnje srećne dane...

O Bože, pošalji mi Jastreba i "Družbu sinjeg galeba", Nikoletinu, "Mačka pod šlemom", sačuvaj mi "Smogovce", "Melitu što laže", okupi "Azru" nek počnu gaže (svirke). Čuvaj mi

"Valjak", Akija, Husa, ITD Bend, sačuvaj mi Dženi što nosu kecke, rok kabibilije iz "Starog fijakera" i "Zvečke", šegrt Hlapica i "Družbu Pere Kvržice", "Junake Pavlove ulice", "Ivicu i Maricu". Okupi Čarugu, Krmpotu, Maloga, Mandu, nek spasavaju narod. Pošalji Nazora i Ivu Lolu, neka se sretnu u Generalskom stolu. Neka se tvoj duh sa nebesa vine zagrmi Bože" Ne okreći se sine". Pošalji mi doktoricu Slezinger, jer boli me rana, čekaću je kod mog jablana.

Nada B.



# NOVI SUBJEKT SOCIJALNOG DIJALOGA



**Piše: Prof. dr Dušan Mičić**

Dipl. pravnik i ekonomista

Rezultati parlamentarnih i lokalnih izbora su poznati. Konstituisanje republičke i pokrajinske Skupštine i izbor republičke i pokrajinske Vlade očekuje se do kraja ovog meseca. Tim rešenjima započinje novi ciklus funkcionisanja organa vlasti. Prema pouzdanim saznanjima na nivou pokrajine konstituisaće se novi (12) sekretarijat koji će se baviti problematikom socijalne zaštite. Izvesno je, da je namera gospodina Igora Mirovića da postojeća administracija posveti znatno veću pažnju osobama sa posebnim potrebama čiji se broj rapidno povećava.

Polazeći od toga, realno je očekivati sadržajno intenzivniji dijalog između novog Sekretarijata i brojnih korisnika budžetskih sredstava namenjenih finansiranju socijalne zaštite. Realno je očekivati, da će već rebalans budžeta za 2016. godinu obezbediti značajnija sredstva za ostvarivanje programskih aktivnosti asocijacija i institucija koje zbrinjavaju široki krug osoba sa posebnim potrebama. Akcentirajući ovu kvalitetnu promenu humanog pristupa licima koja se često nalaze na marginama naše stvarnosti,

neophodno je bez odlaganja krenuti u susret nadležnima.

Notorno je, da Društvo MS Vojvodine poseduje bogatu praksu projektnog finansiranja svojih planskih aktivnosti. Polazeći od toga, po našem mišljenju, trebalo bi odmah formirati radno-operativno telo za saradnju sa nadležnim Sekretarijatom. Suština toga rešenja je hitna priprema više projektnih zadataka koje bez odlaganja treba adresovati na adresu tog Sekretarijata. Stvar procene je, da li u listu projekata i urgentnih potreba treba integrisati širu „socijalnu koaliciju“ koja bi uključila i udruženja na međuopštinskom nivou.

Dijalog sa citiranim sekretarijatom je dnevna potreba koja se ne može odvijati od slučaja do slučaja, proslave nekog jubileja ili protokolarnih povoda. Razmena mišljenja subjekata koji imaju visok stepen društvene odgovornosti je neminovnost specifičnog socijalnog dijaloga. Putem istog se nadležnima objektiviziraju vizije, želje i potrebe širokog spektra složene dnevne dramatike socijalnih potreba. Učešće u dijalogu sa Sekretarijatom pretpostavlja animiranje

niza kompetentnih institucija iz oblasti kreiranja i realizacije zdravstvene politike, funkcionisanja vaspitno obrazovnih institucija, banjsko – klimatskog lečenja i slično.

Rezimirajući novo sistemsko rešenje možemo zaključiti, da ono istinski ohrabruje i sve nas ponovno podseća na latinsku sentencu koja glasi: ko stidljivo traži sugerira da bude odbijen. Društvo MS Vojvodine je uvek imalo stila i mere u artikulisanju svojih zahteva. Adresati njegovih inicijativa su sa osećanjem pune odgovornosti uvažavani i onda kada je izostajala konkretna podrška. Zbog toga sa punim optimizmom verujemo, da će Sekretarijat za pitanja socijalne zaštite opravdati svoju društvenu misiju na zadovoljstvo brojnih pojedinaca i subjekata koji će putem njega ostvarivati svoja ustavna prava. Na tom putu konstruktivna podrška Društva MS Vojvodine je više nego realna.



## ISHRANA

# PRAVILAN UNOS HRANE ZA LETNJE DANE



**Piše: Filip Vujović**

Profesor sporta i personalni trener

Polazeći od toga da nam savremeni način života nameće manjak fizičke aktivnosti, a veću dostupnost visoko-kaloričnoj i prerađenoj hrani koja doprinosi narušavanju opšteg zdravlja morali bi više pažnje da posvetimo optimalnom i pravilnom unosu materija, kao i optimalnom unosu tečnosti. S obzirom na period i godine, te da nam slede topli dani naš organizam će morati, više da se potruži i pojača svoju sposobnost termoregulacije kako bi nas zaštitio od visokih temperatura. Mi možemo doprineti tako što će se naša ishrana zasnivati na unosu lako svarljivih proteina (riba, jaja...), biljnih proteina (pasulj, grašak, soja, konoplja...)

Pored proteina, koji služi kao gradivna materija, potreban nam je i unos ugljenih hidrata, koji nam služe kao izvor energije u vidu svežeg voća i povrća. Povrće zauzima veoma važnu ulogu jer nam omogućava pravilnu apsorpciju

hranjivih materija, bolje varenje i pre svega regulaciju pH vrednosti našeg organizma.

Za kraj sam ostavio unos vode, jer ona zaokružuje celu priču oko pravilnog funkcionisanja u letnjim danima, vrućinama. Ako uzmemo u obzir da je preko 70 odsto tela sastavljeno od vode i da

ona učestvuje u skoro svim procesima u organizmu od ključnog značaja je njen pravovremen i optimalan unos. Vodu je najbolje unositi u jednakim vremenskim intervalima između obroka (45 minuta pre i posle obroka) u količini od 2 litra dnevno, a najvažnije je da u predstojećim danima flašicu s vodom nosite sa sobom.

## ZAČINI U ISHRANI

# Pomažu u kontroli telesne težine



Ranija naučna istraživanja pokazala su kako konzumacija ljutih papričica može pomoći u prevenciji gojenja, ali je većini osoba njihov ukus prejak. Na osnovu sprovedenih istraživanja, naučnici kompanije Nestlé veruju da cimet može biti „blaža“ alternativa. U istraživanju sprovedenom u saradnji sa kolegama sa Univerziteta u Tokiju, naučnici su proučavali na koji način ekstrakt cimeta (cinamaldehyd) i ekstrakt ljute papričice (kapsaicin) utiču na povećanje potrošnje energije i nivo oksidacije masti kod petnaest zdravih muškaraca.

Poznato je da je gojaznost rezultat neravnoteže koja postoji između energetske unosa i potrošnje energije, pa tako veća potrošnja energije do koje se dolazi vežbanjem ili manji energetski unos kao rezultat dijete, pomažu u sprečavanju gojenja. Metaboličkim procesom oksidacije masti, telo pretvara mast u energiju. Naučnici su otkrili da ekstrakt cimeta značajno povećava potrošnju energije kod muškaraca koji su učestvovali u istraživanju, odnosno da i ekstrakt cimeta i ekstrakt ljute papričice značajno podižu nivo oksidacije masnoća u organizmu.

Međutim, da bi bio delotvoran, kapsaicin je potrebno konzumirati u količinama koje hranu čine previše ljutom. Zato naučnici veruju da bi cimet bio bolji dodatak hrani koji bi mogao da utiče na prevenciju gojenja.

DA LI STE ZNALI?

## PRIJATELJI BOLJI OD LEKA

Često razmišljam o svojim prijateljima. Imam ih dosta, različitih smo karaktera, a ipak se međusobno uspijemo složiti i što je najvažnije dogovoriti oko različitih stvari...

Zaključujem da je tajna u tome što svaki od njih "izvuče" za sebe odgovarajući dio.

S nekima sam uljudna. S nekima se šalim. S drugima pričam o ozbiljnim stvarima.

S nekim drugima se puno smijem. S nekima popijem piće i slušam o problemima.

Neki mi prenose svoja iskustva i savjetuju me. Moji prijatelji su djelići velikog mozaika koji ću kad ga završim nazvati "Blago prijateljstva". Oni su ti koji me u nekim momentima poznaju bolje čak i od mene samog; koji su uz mene i u dobrim i u lošim danima.

Doktori kažu da su prijatelji važni za zdravlje. Dr Oz ih zove Vitamin prijateljstva - P- i smatra da je korist od prijatelja bitna za zdravlje, a statistički je utvrđeno da ljudi koji imaju čvrste društvene veze imaju manji rizik od depresije i moždanog udara.

Ako stalno uživate u vitaminu P, možete djelovati i do 20 godina mlađe od svojih vršnjaka.

Dokazano je da toplina prijateljstva smanjuje stres i mogućnost infarkta čak do 50 odsto.

Tako mi je drago da imam zalihu vitamina P. Pazimo i brinimo o prijateljima i pokušavamo što češće sagledati sve što se događa oko nas s komične strane. Smejmo se i u teškim trenucima, molimo se jedni za druge.

Hvala ti što si moj Vitamin!

J.M.



VEČITO PITANJE

## MA KO SAM JA

nekom ružna... Nekad srećna, nekad tužna... Nekad tako razumna, a nekad tako osećajna.. Jaka i slaba, neustrašiva i bojažljiva. Radoznala i nezainteresovana.. Oprezna i naivna, tako pametna a tako ponekad glupa... Samo prividno krhka, samo prividno jaka... Prilagodljiva a nepokoriva... Grizem se kao jabuku... Jabuka nekad gorka, nekad slatka. Danju pospana, noću budna. Puna nemira, a nekad tako čudno mirna... I mogla bih tako, beskonačno dugo iskreno... Drago mi je što sam takva, baš takva, svakakva i nikakva, a jedino što sa sigurnošću

Večito pitanje... večita potraga... smisao postojanja... I onda shvatim, mogu biti šta hoću... Uvek ista, a drugačija.

Ponekad bol, ponekad osmeh, ponekad ravnodušnost...

Ponekad izgubljena, ponekad nađena, ponekad razočarana... Ponekad zamišljena, ponekad besna, ponekad dobra, ponekad zla... Ma, ko sam Ja? Mogu biti Sve.. ma, mogu biti i Ništa.. Mogu voleti, a mogu i mrziti... Mogu krasti, mogu poklanjati... Mogu biti dragulj, a i samo blato.... Zaista, sve to mogu biti.. ne verujete? Nekada sam sve to, u isto vreme čak... I princeza i čudovište... I sebična i požrtvovana - o, koliko puta... Nekom lepa,

B.N.



mogu reći: Kad volim - volim... Kad obećam - ja ispunim... A kad se isplačem - uvek se nasmejem... grin emoticon... Uvek prirodna i otvorena... I sve više mirišem na Sebe Onu, od nekada i ne bojim se onoga što spoznajem u sebi... Lepota je prihvatiti se u svom nesavršenstvu...

## VOZAČKA OBUKA ZA OSOBE S INVALIDITETOM

Auto-moto savez Srbije uskoro će obezbediti trenažer za obuku vozača osoba s invaliditetom. Trenažer će biti prvi put obezbeđen u Srbiji i prvi put će osobe s invaliditetom imati odgovarajuće uslove za učenje da voze i dođu do vozačke dozvole. Predsednik AMS Srbije Mirko Butulija objašnjava da će trenažer biti raspoređen u skladu s potrebama i zahtevima osoba s invaliditetom.

- Trenažer će biti prvi put uvezen u Srbiju i omogućiti vozačku obuku osoba s invaliditetom. On će omogućiti da veći broj osoba s invaliditetom učestvuje u saobraćaju, kao i da voze bezbednije. Trenažer, pored mehaničkih komandi, poseduje i stimulatorne kako bi mogli da osete kompletnu vožnju - objasnio je Butulija.

### Gledati šta mogu, a ne šta ne mogu

Pitanje bezbednosti u saobraćaju osoba s invaliditetom jeste problem koji zahteva sistemsko rešenje na kom je potrebno da rade, ne samo Ministarstvo rada kao resorno, već i sva druga ministarstva i društvo u celini, smatra ministar Aleksandar Vulin. Društvo, dodaje, posmatra osobe sa invaliditetom kroz ono što ne mogu, a trebalo bi da ih posmatra kroz ono što mogu, a sasvim sigurno mogu da budu ravnopravni učesnici u saobraćaju.



Predsednik Saveza paraplegičara i kvadriplegičara Srbije Mihailo Pajević ističe da je nabavkom trenažera pokrenuto i pitanje rešavanja problema osoba s invaliditetom u vezi sa atestiranjem ručnih komandi.

- Kompletna procedura je dosta komplikovana i puno je koštala, pa su mnoge osobe s invaliditetom izašle iz tog sistema i koriste ručne komande, bez obzira na to da li su one atestirane. Sada pokušavamo da pronađemo rešenje da sve ručne komande budu kvalitetne, atestirane i dostupne osobama s invaliditetom - kazao je Pajević.

Izvršni direktor Foruma mladih s invaliditetom Srbije Mikica Budimirović dodao je da je srž problema da vozila za osobe s invaliditetom moraju biti prilagođena, kao i da je problem atestiranja ručnih komandi.

- Nadam se da će se procedura za adaptaciju vozila i atestiranje ručnih komandi poboljšati. Prvi put su resorno ministarstvo i AMS Srbije stali iza nas i pokazali dobru volju da se taj problem reši. Sada se ručne komande prave u privatnim radionicama, što nije loše, ali moraju imati sertifikate - objasnio je Budimirović.

Zrno po zrno...



## KRASTAVAC

Nekada su nas učili da krastavac nema posebnih nutricionističkih kvaliteta osim što je dobar diuretik. Međutim, krastavac je pravi dragi kamen za ljudsko zdravlje. Sadrži dnevnu dozu većine vitamina i minerala potrebnih ljudskom organizmu, kao što su B1, B2, B3, B5, B6, vit. C, folnu kiselinu, kalcijum, gvožđe, magnezijum, fosfor, cink, kalijum. Kada osetite umor u podnevnim satima, umesto kafe, pojedite jedan. Izvrstan je izvor B vitamina i glicida, što će vam osigurati brzi oporavak tokom višesatnog perioda. Da se izbegne glavobolja ili mamurluk, pre spavanja pojedite nekoliko kriški krastavca. Probuđite ćete se sveži i odmoreni.

Zahvaljujući vitaminu B i elektrolitima, organizmu će se povratiti hranljivi sastojci i uspostaviti ravnoteža organizma, a na taj način izbeći će se bolovi.

Pre odlaska na plažu, mesta na telu gde imate celulit, a važi i za bore, trljajte krastavcem par minuta. Fizio-hemijska supstanca krastavca sakuplja kolagen i zatvara ga na površini kože, pa na taj način vizuelno umanjuje efekt celulita. Kao brz obrok, jedan krastavac može vam "zavarati" glad.

Pod stresom ste! U posudu sa kipućom vodom ubacite presećan čitav krastavac. U kontaktu kipuće vode i hemijskih komponenti krastavca, isparava opuštajuća aroma koja umanjuje stres. Ovo je preporuka osobama sa stresnim profesijama, kao i onima koje se zadese u nekoj takvoj situaciji



Svako je srećan ako mu Bog podari da doživi bar nekakvu starost. Da „ukrade“ još neki dan od ove lepote kojom je okružen. Da se raduje svakom novom radanju Sunca, uživa u lepoti prirode, da se divi svakom cvrkutu ptica, ljubavi. Još uvek osećati tu ljubav u sebi. Pa, neka ona bude i u poznim godinama. Od tih možda zlatnih godina života, ne smemo strahovati. A sam život, znao je često i da bude surov. Kako prema kome. Nekome u životu sve ide kao po loju, u svemu je uspešan, napredan. Drugi se malo više muči kroz taj život, kao da se Bog o njega nije ni očešao, kao da ga je zaboravio, kao da je najveći grešnik. Čak ga ponekad i nekom teškom bolešću „daruje“.

Ljubomorni na njihovu mladost i shvatanje života, a i mladi da pokušaju da shvate starije. Njihovu sve veću prolaznost života, da im se možda češće nađu u pomoći. Svaka majka se po stotinu puta noću budila da ih pokrije, ušuška, bdela nad svojim anđelima. Otac imao odgovornost da im život učini lakšim, udobnijim. Svaki je roditelj najsrećniji kad vidi da im je život ugodniji nego što su ga sami imali.

Ako se malo dublje zagrebe u taj život, doći ćemo do saznanja da je ljubav u njemu najbitnija. Ukoliko ima ljubavi, ima i razumevanja, sloge, radosti, sreće. Čovek se tada zadovolji i malim. Najgore je ako je neko halapljiv pa mu nikad dosta. Jednom kad mu dođe vreme „odlaska“, ništa ne može poneti sa sobom.

i kad ostare. Svakome je preostao još taj komadić od života, kada mora da sanja više, da svaki tren provodi i u snovima i u zbilji. Slušati pri tom i druge i međusobno se razumevati. Biti jednostavno, zaljubljen u ljubav. Ne osetiti vreme ni kad se ostari. Nikome smrt nije došla samo sa starošću. Obiđe ona tako svakoga, nigde ne omane. Prođe vreme, zaborave te mnogi. Ostane samo možda onaj hladni mermerni spomenik koji će još neko vreme svedočiti da si bio i postojao u ovom svetu. Na, kraju, vreme obriše i ona slova na njemu, ili se nakrivi, padne, pogotovo ako nema ko da te i na večitom mestu poseti i obiđe. Stave nekoga drugoga na tvoje mesto. Ni tamo ti ne daju mira. Takav je taj \*ebeni život. Kod svakoga. I zato, glasam za ljubav, sve

razumevati. Malo malo, a oni zajedno. I na obedima, i u šetnji. Paze jedno na drugo. Nakon kraće šetnje, sednu. I pričaju ko zna sve o čemu. Ne retko se i zagrlje, nežno pomaze po obrazu, poljube. Uvek uredni. Pazi na to baka Sofija. Da mu i opegla, da ga po svom ukusu dotera. I Miloš čuva svoju Soku. Paze se i ugađaju u onome što sebi još mogu da priušte.

Te večeri je u domu organizovana priredba sa igrankom. Gostovali neki glumci, sa prigodnim igrokazom, recitalom, a bilo je i muzičkih numera, vokalnih izvođača. Posle, kraća pauza, odlazak u

svoje sobe, presvlačenje, doterivanje. I ukupe se svi na vreme. Voditelj najavi tango, a dame biraju. Koga bi drugog, nego svog Miloša? On joj po starinski načini blag naklon i rukoljub i krenu gde su neki već igrali. Vodio ju je kroz igru znalačkim i sigurnim koracima, prihvatao je bliže k sebi. Nije to bio onaj tango „stiskavac“ kao u mladosti, kada su se više telom dodirivali i osećali. Ali, emocije su i sada bile prisutne. Ona, koja je bila nešto niža od njega, u toku igre ga je uzdignute glave gledala u oči i u njima tražila ljubav. Oči najviše odaju čoveka. Od sveg

srca su se trudili da ne pogreše u koracima. I, svakako, da deluju uspravno. Ta, nisu oni još za „stare gvožđe“. Odigraju tako nekoliko igara. Bilo je tu i okretnog valcera, a za one malo mlade, i igara sa bržim ritmom. Svi lepi i „skockani“, dame sa obaveznom frizurama za tu priliku, „momci“ začesljani ako su još imali kose na glavi. Sa kravatom i maramicom u gornjem džepiću od sakoa. Pantalone, opeglane, da se i muva na njih poseće. Na kraju, žiri proglašuje najbolji plesni par, damu sa najlepšom frizuricom. Možete misliti ko je to bio! Proglase Sofiju i Miloša za najbolje uigran plesni par, a Sofiju i za frizuru. Prime čak i neke simbolične nagrade.

U domu su zajedno bili još par meseci. Najpre oboli Sofija, a Miloš ju je pazio da niko to ne bi bolje od njega mogao činiti. Ta, ptičjeg mleka bi joj doneo! Uzalud. Smrt ne čeka dugo i Soka jedne noći umrede u snu. Bar joj je tu životna sudbina pomogla, da se ne muči. Zato je ostao da tuguje Miloš i da oplakuje svoju Sofiju. Za kratko vreme, preseli se i on kod nje, na večni počinak. Verujem da sad oboje tamo sanjaju o međusobnoj ljubavi.

Takav je život. Čovek možda prekasno shvati šta znači ljubav. Ali, ako to spozna na vreme, još uvek se osećanjima svojim može prepustiti slastima života. Ne budu to više oni strastveni izlivi osećanja kao u mladim danima, no, budu. A to je kod ovih starijih ljudi najbitnije. Da se ne osete odbačenim. Naprotiv, da i njih još neko voli i ukazuje im sve poštovanje.

Voja Ananić

# POSLEDNJI PLES

Život bude i prođe. Svakome. Boriš se kako znaš i umeš da se skućiš, da porod svoj izvedeš na pravi put, da ih učiniš poštenim ljudima, da im pomogneš kad se i oni jednom osamostale. Trudiš se da svoje najmilije držiš na okupu, da se obilaze, posećuju, da se ne otuđe kao što to ovaj novi globalni sistem donosi sa sobom sve više. Šta je bolje, to neka svako prosudi. Istina, oduvek je postojao taj sukob između generacija, međusobno nerazumevanje između dece i roditelja. Mora se uvek biti tolerantan i prema mladima i prema starijima. Ne sme se biti zavistan, stariji nikad da ne budu

Sve ostavlja drugima koji će to najverovatnije „spiskati“ za kratko vreme. Mržnja nikome nije dobro donela. Nju, prosto treba spustiti na led i sačekati da je Sunce ogreje, da se istopi. Ona nije dobrodošla ni među ljudima, a daleko bilo, ni među najbližima. Znači, ljubav, i samo ljubav. Pa, ma bila i u poznim godinama. Mnogima se baš tada čini smešnom. A, nije tako. Dokle god u čoveku postoje osećanja, postojaće i ljubav. Nekad je ona iskazana osobi suprotnog pola, nekad hobbiju nekom, poeziji, priči, muzici, slikanju, zavisno od osobe. Svi uglavnom greše kada prestaju da se zaljubljuju, ma,

dok budem u ovovremenskom životu. U onaj tamo, „gore negde“ ne verujem puno. Čovek treba da uživa dok može. Kada jednom „ode“, možeš mu na grob donositi bogznašta. Neće to ni videti ni osetiti. Ipak, dobro je dok ima koga da ga i na groblju obiđe. Bar ponekad. Da mu trava ne pojede grob. Ona sve nadživi.

Sudbina je htela da i Sofija i Miloš jednom ostanu sami. Da ne bi bili deci na teretu, a i sebi da olakšaju te poslednje dane, odluče svako za sebe da odu u starački dom. Nađu se tamo, u istom domu, za nepunih dva meseca. Nisu se znali, ali, tamo su se počeli sve više družiti,



Podaci o autoru

**Vojslav (Đure) Ananić**, rođen je u Aleksandrovu kod Zrenjanina, 1948. godine, u siromašnoj porodici zemljoradnika. U rodnom selu završava osmogodišnju školu, prvi razred gimnazije u Trebinju, drugi u Beogradu, a treći i četvrti razred u Zrenjaninu. Višu pedagošku školu, grupu za srpski jezik, završava u Kragujevcu. Upisuje i treću godinu Filološkog fakulteta u Beogradu, daje nekoliko ispita, a zatim se ženi, seli u Bosnu i prebacuje na vanredne studije. Vraća se 1978. u Vojvodinu, u Sentu, gde i danas živi. Vojslav je u radu sa decom, u prosveti, proveo dvadeset sedam godina, a u jednom periodu od oko četiri godine, bio je dopisnik iz Sente za novosadski „Dnevnik“, gde mu je objavljeno 360 tekstova. Danas piše za humanitarni list „Naš most“ iz Novog Sada.

Prva zbirka pripovedaka, zapisa i sećanja „Moja bajka“ izašla mu je 2005. godine, druga zbirka „Sudbine“ 2006. godine, treća zbirka „Sa Banatske strane“ 2007. godine, četvrta zbirka „Sećanja“ 2008. godine, peta „Priče i zapisi“ 2009. godine, šesta zbirka „Hodanje u krug“ 2010. a sedma zbirka „Pusta sećanja“ 2015. godine. Štampao je i „Hronografiju o mojim precima – Ananići“, dve zbirke recitala, dve zbirke publicističkih tekstova „Od svačega pomalo“, „Stare reči i izrazi“ i istorijski traktat „Istrgnuto od zaborava“. Do sada mu je objavljeno oko dve stotine i pedeset pripovedki i tridesetak publicističkih tekstova.

Za svoj predani i savesni rad u školi, od prosvetnih inspektora je uvek dobijao najpohvalnija mišljenja. Dva puta je nagrađivan i dva puta je dobijao diplome, a za rad u „Našem mostu“ jednom mu je pripala Zahvalnica, jednom Povelja, a 2008. godine i najveće priznanje, Zlatna plaketa.

*Kada bih imao jedan komadić života, dokazivao bih ljudima koliko greše kada misle da prestaju da se zaljubljuju kada ostare, a ne znaju da su ostarili kada prestanu da se zaljubljuju.*

Herman Hese





## VEŽBE ZA RAZGIBAVANJE

# OPUŠTAJU

# ZGRČENE MIŠIĆE

### Zašto?

#### Vežbe za razgibavanje pomažu

- opustiti zgrčene mišiće
- podstaknuti rad oslabljenih mišića
- razgibati obolele zglobove
- poboljšati optok krvi

### Kada razgibavati?

Razgibavanje zgrčene i preopterećene muskulature je preduslov svakom vežbanju spretnosti, ravnoteže i snage.

#### Vežbe za razgibavanje valja izvoditi posle svake vežbe, a i preko dana

- za zagrevanje pre neke radnje
- za opuštanje posle nekog napora
- za promenu nakon dužeg sedenja

### Kako razgibavati?

- Polako uvežbati pokret; pritom treba osetiti kako pokret teče lagano, gotovo automatski.
- Nije potrebno podići noge: stopala su postavljena na pod, odnosno potkolenice slobodno više i lagano se gibaju.
- Da bi se razgibale, noge se zamahuju, njišu, izvrću
- Zastajkuje li izvođenje pokreta, valja prekinuti, sve dok ne popusti napetost u nogama.
- Nanovo započeti, najpre mirnijim ritmom.
- Pokret se izvodi u ritmu hoda, za tamo i natrag jedanput u sekundi.

### Kod svih vežbi za razgibavanje važno je

- da se pokret nikad ne izvodi silom
- da se noge ne zgrče
- da se mahanje/ njihanje/ izvrtnje odvija gotovo automatski



#### Micati kolenima za razgibavanje muskulature kukova.

Stopala postaviti na jastuk, tako da noge mogu bez muke ostati u tom položaju. Kolena i stopala su razmaknuta oko 30 cm.

### Pokret

- Kolena istovremeno razmicati i prmicati, najviše 30 cm tamo-amo, jedanput u sekundi.
- Mirno i ravnomjerno micati kolenima tamo-amo; stopala pritom miruju, a kolena se ne dodiruju.

### Pritom je važno

- da stopala ne skliznu
- da karlica miruje
- da ne popusti pritisak peta o pod
- da kretnje teku bez zastoja



#### Valjak za testo za razgibavanje muskulature nogu

Obje noge leže na povećem tvrdom smotuljku ili na debelom jastuku.

Pete su na krevetu i ne pritišću o podlogu. Stopala i koljena su malo razmaknuta.

### Pokret

Oba kolena istovremeno i podjednako okretati prema van. Pritom se cijela noga lagano izvrće prema van i opet natrag, tamo - amo.

Kretnje se izvode bez napreznja, ritmički i opušteno, jedanput u sekundi. Pritom pete i kolena ne pritišću o podlogu.

Treba svesno osetiti kako se i jedna i druga noga poput valjka kotrljaju prema van te kako se koljena i pete pritom oslanjaju na stranu.

### Pritom je važno

- da pete ostanu opušteno ležati na podlozi
- da kolena i pete ne pritišću o podlogu
- da zdjelica miruje
- da je kretanje prema vani naglašeno
- da kretnje teku bez zastoja

### Žaba

za razgibavanje muskulature kukova



#### Tabani su ravno položeni na pod, koljena i stopala su razmaknuta 30 cm

### Pokret

Oba koljena se istovremeno i ravnomjerno razmicu i prmicu, stopala miruju.

Kretnje se izvode bez napreznja, ritmički i opušteno, jedanput u sekundi.

Treba svesno osetiti kako se oba koljena istovremeno gibaju prema van i kako pete ne pritišću o podlogu.

Koljenima micati kao žaba (put kretanja čašice koljena iznosi 20 cm), samo tako dugo dok je pokret moguće izvesti opušteno i bez napreznja.

Pomoćni položaj: Pripomoći rukama.

### Pritom je važno

- da stopala ne pritišću o pod
- da zdjelica miruje
- da je kretanja prema van naglašena
- da se kretnje ritmički ponavljaju



## VOLIM TE

*Kad ponoć poljubi grad  
Usnama toplim k'o letnji vetar,  
Kad zvezda doživi pad,  
Poželim da si kraj mene tad.*

*Oprosti sto jedna budala  
Uzalud osluškuje korake tvoje od pliša,  
Koja ti je sve svoje dala  
I ovo nebo prepuno kiša.*

*Kada se poljube cvet i rosa,  
U jutro okupano suzama mojim,  
Kad i po vatri hodam bosa,  
Volim te i kad pod tmurnim oblakom stojim.*

## PARAPLEGIJA

# INVALIDNOST, SEKSUALNOST I ŽENA



U Novom Sadu, u sali za sastanke pokrajinskih saveza udruženja osoba sa invaliditetom, 19.05.2016. godine održana je inkluzivna i (vrlo) interaktivna radionica pod nazivom: „Invalidnost, seksualnost i žena“. Radionicu je vodila Tatjana Stojšić Petković, psihološkinja sa dugogodišnjim radioničarskim iskustvom i radom sa osobama sa invaliditetom. U prijatnoj i vedroj atmosferi, na radionici su učestvovala žene sa i bez invaliditeta

i vreme od dva i po sata je svima brzo prošlo. Čini se kao da su samo otvorene različite teme o seksualnosti i reproduktivnom zdravlju žena sa invaliditetom o kojima su učesnice rado pričale.

Tema seksualnosti i reproduktivnog zdravlja je tema koja je neopravdano zapostavljena, o kojoj niko ne priča i retko ko je spreman da priča, a od drugih se očekuje da nam reši problem. Glavni zaključak sa radionice jeste da je potreb-

no svo vreme informisati i senzibilisati zdravstvene radnike i istovremeno podsticati žene sa invaliditetom da redovno idu na ginekološke preglede, ukoliko su ostvareni preduslovi kao što je: obezbeđen prevoz do lekara, pristupačna zdravstvena ustanova, hidraulički ginekološki sto....

Učesnice su se razišle u nadi da je ovo tek početak serije radionica na istu temu. **Aleksandra Manja**

## Prča

# MALA BAŠTA

Još jednu kaficu gospodine? – reče konobar i izgubi se. Eh da imam sličnu bašticu. Vetrici donosi odlomke rečenice dvojice. Pa kaže prvi povrće...? Kupus. Ne valja reče prvi. Uzmi manju glavicu - će na to drugi. Imaš dobre čuke reče pijucakajući pivo jedan. Da kupio sam ih u Italiji. Listam novine to već znam čitao sam ih samo loše vesti polizem prste listam dalje. Stane jedan pristojno obučen mladić kosu namešta razgleda primeti usamljenu devojkicu samu. Stane na levu nogu, a desnom nogom briše cipele na levu nogavicu i krene ka devojci smešuci sedne nasuprot nje. Mora da je Italijan. Čuje se erotska muzika lambada. A šta radi naš par samo se naslućuje noge ispod stola?... Dolazi gospođa sa lepa dva



labradora jedan crni a drugi beli, to je noćna šetnja i za pse. Čitam dalje, juri miš panično do krave a ona spusti izmet na miša.

Mačak dolazi izbavi miša iz nevolje. Šta je ovde pouka?

Nije svako neprijatelj koji te u izmet gura.

Nije svako prijatelj koji te iz njega izvuče i kada si već u... barem čuti. Smejem se. Zalazi ovde sećam se jedan mađioničar koji ume da začara 400 prisutnih odjednom a šta je ako su 400 i 1? – pita nadmudrac glasno i pokazuje oko sebe. Svašta... razmišljam. Sunce postalo kao narandžasti tanjir a i nebo u bezbroj boja. Kandelaber i otvorene svoje oči i smešuci gledale u tamu i noć. Dižem svoju desnu ruku konobar dolazi i računa odcepi ceh stavlja novac u novčanik i zahvali.

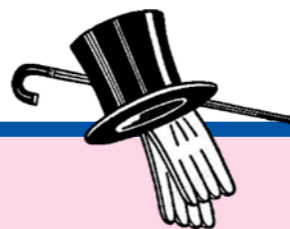
Vaš sudbonosni, saputnik Tomislav



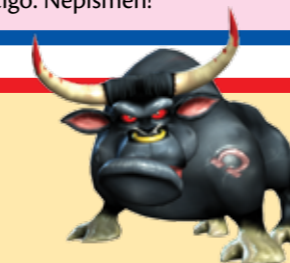
# VICEVI



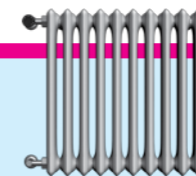
- Je li, bolan, gde ti držiš meso?  
- U frižideru, gde bih drugo.  
- Pa stavi malo i u burek, matere ti



Mujo i Haso se hvale...  
Mujo: Ja sam men!  
Kakav men?  
Mujo: Džentlemen!  
Na to će Haso...  
Haso: I ja sam men!  
Kakav men?  
Haso: Biznismen!  
Na to će cigo sav uzbuđen...  
Cigo: Ja sam men!  
Kakav men?  
Cigo: Nepismen!



Juri bik Muju oko kuće.  
Fata mu kaže:  
- Ne trči tako brzo, dobićeš infarkt.  
- Bolje i infarkt, nego tele - kaže Mujo.



Dode Bosanac u Srbiju i šeta se i vidi u izlogu harmoniku. I hteo on da je kupi i pita prodavca  
- Da li mogu da kupim ovu harmoniku?  
Prodavac  
- Ne ne prodajemo Bosancima.  
Dode drugi dan ali se preruši u Kineza.  
- Da li mogu da kupim ovu harmoniku?  
Prodavac  
- Ne ne prodajemo Bosancima.  
Dode treći dan ali se prerušio u Crnca.  
- Da li mogu da kupim ovu harmoniku?  
Prodavac  
- Ne ne prodajemo Bosancima.  
Bosanac  
- Kako znate da sam ja Bosanac?  
Prodavac  
- Zato što to nije harmonika već radijator.



Mujo u pijanom stanju vozi automobil kad ti ga na putu od kafane do kuće zaustavi policija.  
- Gospodine, jeste li to vi pijani? - pita ga policajac.  
A Mujo će na to:  
- Jesi li ti to novi bolan?

Gde si bio ove godine na letovanju Mujo?  
Na moru bolan k'o i svi.  
U kom mestu?  
U Zenici.  
Pa to nije na moru.  
Ma jeste nego ima puno hodat' do plaže.

Pitali Muju koji mu je najdraži film koji je gledao.  
Kaže Mujo: "Moja svadba, ali unatrag."  
zašto unatrag, pitaše ga!  
Mujo: "Muzika mi vraća pare, Fata ide materi !!!

Dode Mujo pijan kući i odjednom se čuje:  
- Bum!  
Pita Fata:  
- "Mujo, šta je to palo?"  
- "Kaput," odgovori Mujo.  
- "Kako se kaput toliko čuje?"  
- "Ma bio ja u njemu!"

- Je l', bolan, Mujo, kakvu bi ti ženu voleo da nađeš?  
- Paranormalnu!  
- Kako to misliš, paranormalnu?  
- Pa da ima para i da je normalna.

Mujo kaže Hasi:  
- Vidim ja da ti mali ulazi u pubertet!  
- Ubiću ga! Poslao sam ga u apoteku.

Coca-Cola  
**Hellenic**  
Passion for Excellence

CANON **M**



Bayer HealthCare



**Hemofarm koncern AD**

autorski atelje  
uramljivačka radnja

**ATELJE**®

vl. Stanko Rodić  
bul. Kneza Miloša 28,  
21000 Novi Sad  
tel.: 021/490-171  
mobtel.: 064 1143792

e-mail: [ateljers@neobee.net](mailto:ateljers@neobee.net)  
[www.ateljers.co.yu](http://www.ateljers.co.yu)

**MINAQUA**