

NAŠ

# Most

ISSN 1451 - 6063



GODINA XVII - BROJ 97. SEPTEMBAR 2017.



МИНИСТАРСТВО  
РАДА И СОЦИЈАЛНЕ  
ПОЛИТИКЕ



AP Vojvodina, Izvršno veće  
AP Vojvodine  
Sekretarijat za informisanje



Grad Novi Sad



Skupština opštine  
Sremski Karlovci



Skupština opštine  
Šid

PISMO REPUBLIČKOM FONDU ZA  
ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

## Diskriminisani smo

KAKO SE LEČIMO

## U kolicima jer nema novih lekova

BANJA

## Više od lečenja



### "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,

**N**i sama ne znam koliko puta sam u proteklim mesecima pomislila na vas: kako se snalazite i kako podnosite ove paklene vrućine, jer ih ni zdravi nisu podnosili. Sasvim opravdano, ovo leto je dobilo naziv Lucifer, jer su temperature divljale iz dana u dan. Oni srećnici koji su otputovali na neku planinu mogli su da uživaju u svežini, ali, na žalost, takvih je bilo malo.

Valjda su vrućine bile i razlog za slab priliv tekstova za list. Od lekara tek po koji tekst, a iz udruženja gotovo ništa. Tek sa početkom prvih svežijih dana i sa završetkom godišnjih odmora "Naš most" je počeo i da se puni.

Uprkos svemu mislim da smo uspeali da napravimo jedan interesantan broj. Naši stalni saradnici, ali i novi pisci, poslali su tekstove kako o očuvanju zdravlja i lepote, tako i priče, savete, ispovesti...

Uživajte u jesenjim danima i druženjima koja predstoje. I molim vas, počnite već sada da razmišljate u sledećem broju koji izlazi za dva meseca.

Srdačan pozdrav Jasna

## Reč predsednika

Poštovani čitaoci,

**A**ko smo bili željni sunca ono nas je ovog leta dobro ugrijalo. Dok pišem ovaj prilog temperatura je ekstremno visoka i ona nikome ne prija, posebno obolelima od multiple skleroze. Ona nas sputava u radu i dovodi u stanje da ne funkcionišemo normalno. Bez obzira na sve to moramo istrajati u borbi za što bolji rad naše organizacije.

Shodno tome ovde moramo pomenuti obeležavanje Svetskog dana borbe protiv multiple skleroze koji je održan u Somboru a pod pokroviteljstvom Ministarstva za rad, boračka i socijalna pitanja – sektor osoba sa invaliditetom, uz pomoć Društva. Domaćin ove manifestacije je bilo Udruženje MS "Zapadna Bačka Sombor". Predusretljivi domaćin na čelu sa agilnim predsednikom veoma je spešno obavio taj posao uz prisustvo naših lokalnih



organizacija. Ceo program je bio na zavidnom nivou. Uz organizovanje takmičenja i lepo druženje i misli svih bile su usmerene na obeležavanje sledeće godine, kada bi domaćin trebao biti iz Novog Kneževca.

Društvo i dalje nastavlja akciju za izmene i dopune Pravilnika o banjskoj rehabilitaciji kako bi i Atomska banja iz Gornje Trepče ušla u mrežu ustanova čije će usluge ići na teret Fonda. Shodno tome poslati dopis direktoru Fonda za zdravstveno osiguranje. Iskreno se nadamo da će dvadesetpetogodišnja čežnja uroditi plodom i da će naš san postati java.

Naše glasilo uskoro će proslaviti 20 godina postojanja, zato pozivam sve da pišu. Časopis nije list naše male Redakcije već celog Društva i upravo to obavezuje sve nas da učestvoju u njegovom kreiranju.

Kao i uvek do sada,

Vaš Frana



4. PISMO REPUBLIČKOM FONDU ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE  
**DISKRIMINISANI SMO**

5. KAKO SE LEČIMO  
**U KOLICIMA JER NEMA NOVIH LEKOVA**

**MALA, ALI ZNAČAJNA POBEDA**

6. BANJA  
**VIŠE OD LEČENJA**

7. MEDICINA  
**TRUDNOĆA I MULTIPLA SKLEROZA**

8. ISTRAŽIVANJA  
**MULTIPLA SKLEROZA NASTAJE U CREVIMA**

9. **VISOKA OCENA PREĐENOG PUTA**

10. PRIČA  
**SEDMI KONTINENT**

11. PRIČA  
**RETKO, ČUDESNO...**

13. IZ RADA UDRUŽENJA "MULTIS"  
**PROJEKTI PODSTIČU AKTIVNOST**

**PETNAEST GODINA USPEŠNOG RADA**

14. PANČEVO  
**"SVET BOJA"**

UDRUŽENJE "ZAPADNA BAČKA" SOMBOR  
**ISTINSKA POMOĆ OBOLELIM**

UDRUŽENJE MS KIKINDA  
**REKREACIJA OSOBA SA INVALIDITETOM**

15. KONFERENCIJA ZA ŠTAMPU  
**ZAPOSLENOST PRIORITET OBOLELIH**

INVALIDI RADA VOJVODINE  
**STVARALAČKA ENERGIJA**  
NOVI KNEŽEVAC  
**HUMANOST NA DELU**

16. MALA BAČKA  
**NAŠI RADOVI NA SAJMU**

18. SVETSKI DAN MULTIPLE SKLEROZE  
OBELEŽEN U SOMBORU  
**VESELO U PRELEPOJ VILI "TAMARA"**

20. NOVI KNEŽEVAC  
**LIKOVNA KOLONIJA U ORGANIZACIJI MS**  
**JUBILEJ 25 GODINA UDRUŽENJA**

21. OBRAZOVANJE  
**STAZE ZA JAČANJE DUHA I TELA**

22. **MULTIS - DRUGI DOM**  
SAVEZ INVALIDA SPORTA  
**LETNJI PLIVAČKI KAMP**  
**STONOTENISERSKI KAMP U KANJIZI**

**SVEČANOST POVODOM 50 GODINA RADA**

23. NEGA  
**OČUVATI VLAŽNOST KOŽE**  
HOBI  
**BAKAR**

24. PRIČA  
**UTEHA TEK UCVELJENOJ UDOVICI**

26. KONOPLJA  
**NAŠA ŠANSZA?**

27. PRIČA IZ VI RAZREDA  
**NEDAM SE NIKOM DA MI UZME OSMEH**

28. PRIČA  
**TRAJNA SUNČANICA**

29. ZDRAVA ISHRANA  
**INTEGRALNA KUVANA PŠENICA**

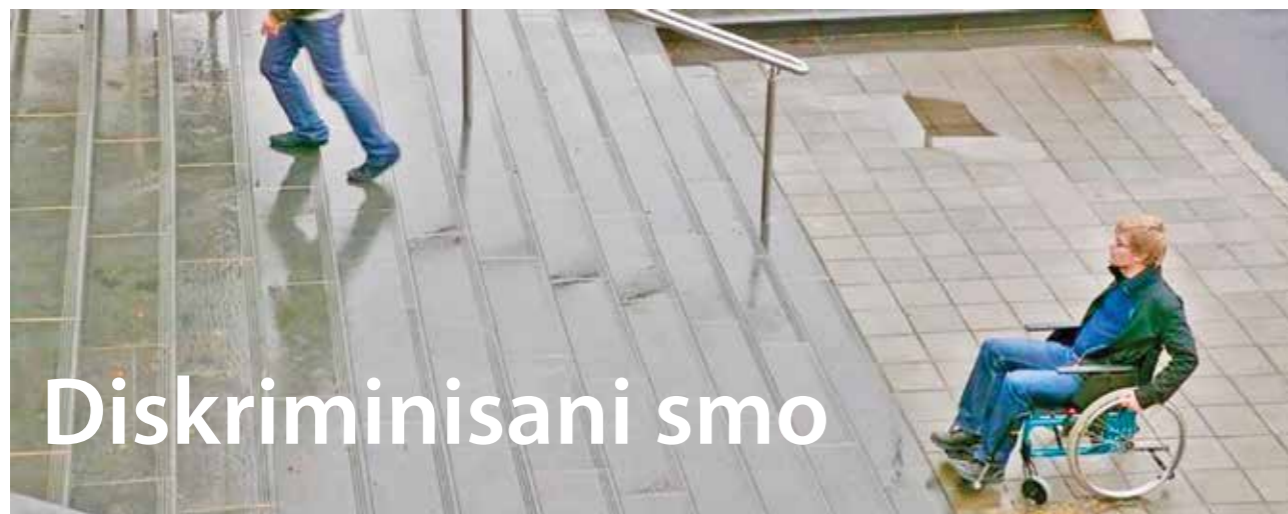
30. STRATEGIJA DO 2020.  
**UNAPREĐENJE POLOŽAJA OSOBA SA INVALIDITETOM**

31. PISMA  
**LJUBAV IZ DETINJSTVA**

32. ALERGIJE  
**AMBROZIJA**

34. ORAH  
**ZDRAVIJE U LJUSCI**

35. ZRNO PO ZRNO  
**BILJNI LEKOVI PROTIV STRESA**



## Diskriminirani smo

Poštovana gospođo Lazić, podstaknuti onom narodnom „treća sreća“, javljamo se treći put za istu stvar.

Na skoro istovetan dopis iz Vaše pravne službe koji nam nije na žalost ništa novo rekao. Gospodin, pretpostavljam da je pravnik je citirao Zakone i Pravilnik na koji mi imamo velike primedbe. Ponovićemo još jednom da je isti kontradiktoran, nehuman, u pojedinim delovima licemeran i na kraju posle poslednje Odluke Fonda da u banju ne mogu ići teško pokretna lica i korisnici invalidskih kolica. Upravo napred navedeno nas je navelo na razmišljanje da je isti diskriminatoran.

- Omogućiti nekom da ide na rehabilitaciju odnosno banju je pohvalno ali mu ne reći na koji način da to ostvari je kontradiktorno.
- Takođe, poslati nekoga u banju a znati da istu ne može koristiti bez pratioca je klasičan vid „licemerstva“.
- Krajnje su nehumana oba napred navedena slučaja znajući da se radi o mlađim osobama s kojima se sudbina gorko poigrala. Pitam se ko ima pravo uzimati ovoj populaciji nadu za bolje sutra.
- Sve navedeno lako bi se rešilo kada bi se uz određene uslove dozvolilo finansiranje pratioca.

Čenjena gospođo, Vama kao lekaru ne treba objašnjavati o kakvoj bolesti i bolesnicima se radi. Mislim da treba pokazati više osećaja prema ovim veoma teškim bolesnicima.

Poslednja Odluka Fonda neprijatno me iznenadila, a verujem i ostale članove. Još jednom ponavljam, ona ima sve obrise diskriminacije. Vi kao lekar, potpisali ste Hipokratovu zakletvu. Međutim, ovaj dogovor koji ste postigli sa ustanovama ili banjama nema ni „H“ od Hipokratove zakletve. Pitam se kojim su se razlozima vodili protagonisti ovog sramnog i nehumanog dogovora?

Znam sigurno da su bolesnici izigrani i malo se vodi računa o njihovim interesima.

Osoba koja nam je odgovorila na naš prethodni dopis se diči da su u Fondu zaposleni lekari, doktori nauka...pa se čudim kako to njima nije zasmetalo.

Proklamirano pravo svih ljudi koji se kreću na planeti Zemlja imaju pravo na dostojan život. To pravo im garantuje Ustav Republike Srbije i Konvencija UN koju smo potpisali, međutim bojim se da tako neće ni biti. Do zla boga nehuman pravilnik nas tera da tako i razmišljamo.

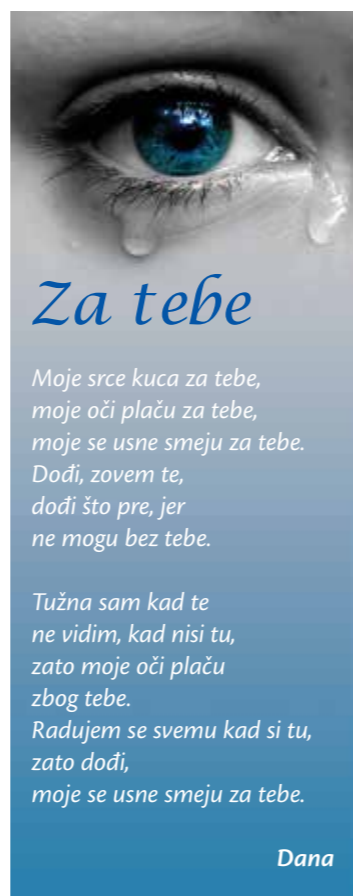
Poštovana gospođo, nemojte mi zamjeriti na iskrenosti jer od multiple skleroze bolujem 45 godina i teško mi pada bilo kakva nepravda koju doživljavaju oboleli. Koristimo još jednom priliku da Vas podsetimo na problem o kome smo nebrojeno puta pisali a to je rehabilitacija u atomskoj Banji Gornja Trepča. Navedene probleme nemaju oboleli iz Republike Srpske jer njihov Fond već duži niz godina snosi troškove u. Ta činjenica nas tera da se osećamo kao građani drugog reda.

Kao i uvek do sada, mi Vas srdačno i toпло pozdravljam.

Dostavljeno:

- Predsednici Vlade
- Ministarstvu zdravlja
- Ministarstvo za rad, zapošljavanje i socijalnu politiku
- Pokrajinski sekretariat za zdravstvo i socijalnu politiku
- Sredstvima javnog informisanja

S poštovanjem, Ing. Frano Renić



### Za tebe

*Moje srce kuca za tebe,  
moje oči plaču za tebe,  
moje se usne smeju za tebe.  
Dođi, zovem te,  
dođi što pre, jer  
ne mogu bez tebe.*

*Tužna sam kad te  
ne vidim, kad nisi tu,  
zato moje oči plaču  
zbog tebe.  
Radujem se svemu kad si tu,  
zato dođi,  
moje se usne smeju za tebe.*

Dana

## U kolicima jer nema novih lekova

Pacijenti u Srbiji oboleli od multiple skleroze nalaze se u najgorem položaju u regionu pošto tek 10 odsto njih prima terapiju dok je u Hrvatskoj taj broj čak pet puta veći

Ove podatke predstavila je prof. dr Jelena Drušević, neurolog Kliničkog centra Srbije, povodom Svetskog dana multiple skleroze koji se obeležava danas.

- Procenjuje se da kod nas ima preko 7.000 obolelih od ove bolesti. Svuda u svetu je situacija bolja, pa se u zapadnoj Evropi leči 70 odsto pacijenata, u Hrvatskoj oko 50, koliko i u Crnoj Gori. Republički fond za zdravstveno osiguranje je u prethodne dve godine omogućio da se u Srbiji leči 200 ljudi više nego ranije, ali je taj procenat i dalje mali. Oni imaju razumevanja, ali nemaju finansijska sredstva, te pacijenti ostaju bez inovativne terapije - objašnjava prof. dr Drušević.



Jelena Drušević: Oboleli ostaju bez inovativne terapije

### NACIONALNA ORGANIZACIJA OSOBA SA INVALIDITETOM

## Mala, ali značajna pobeda

Svi ste bili upoznati sa situacijom oko Sektora za zaštitu OSI i mogućnosti, odnosno nepotvrđenih informacija da će se on ugasi ili transformisati. Što nas je sve jako zabrinulo i protiv čega je NOOIS odmah podigao glas i jasno tražio da Sektor ostane da i dalje postoji kao takav u okviru Ministarstva.

Slali smo i pisma ministru, kao i primijerki Ani Brnabić a ja sam čak i telefonom razgovarala sa novim ministrom, Zoranom Đorđevićem (tokom vanrednog sastanka UO NOOIS-a koji smo održali u julu povodom ove situacije), sa kojim očekujemo da ćemo se uskoro sastati.

I kao ishod svih tih napora, danas smo saznali da Sektor za zaštitu OSI i dalje ostaje, tj. neće biti gašenja ili transformacije. To je zaista dobra vest i mislim da svi možemo da odahnemo, a verujem da će uskoro biti postavljen

i novi pomoćnik ministra. Sve to će nam ministar i lično potvrditi i verovatno izneti ostale planove prilikom sastanka koji će se, prema najavama, održati u prostorijama NOOIS-a, nakon 24. jula.

Ova (ne tako) mala pobeda, za nas je izuzetno značajna, jer potvrđuje da je naše zajedništvo i jedinstveni glas – snaga koja se ne može zanemariti. U to ime, verujem da ćemo i dalje biti jedinstveni oko svih ključnih pitanja u invalidskom pokretu i da ćemo zajedno postizati još mnogo malih-velih pobeda, bez obzira koliko to ponekad izgledalo teško ili nemoguće!

Srdačan pozdrav svima,  
**Ivanka Jovanović**  
Izvršna direktorka  
Nacionalne organizacije  
osoba sa invaliditetom  
Srbije (NOOIS)

Pacijenti koji se bore protiv multiple skleroze najčešće završavaju u invalidskim kolicima, a cilj lečenja treba da bude očuvanje tkiva centralnog nervnog sistema uz što duže očuvanje zdravog mozga. Ova bolest je hronična i progresivna i najčešće se javlja između 20. i 40. godine života i više pogađa žene nego muškarce.

Profesorka Drušević kaže da su pacijenti oboleli od multiple skleroze skloniji suicidu nego ostatak populacije upravo zbog uslova u kojima žive. Među brojnim faktorima rizika zbog kojih nastaje ova bolest ističu se nezdrave životne navike i duvanski dim.

Profesorka doktorka Ljubica Đukanović, predsednik akreditacionog odbora za kontinuiranu medicinsku edukaciju Srpskog lekarskog društva, kaže da je veoma važno da se bolest dijagnostikuje na vreme i da se odmah počne sa primenom terapije kako osoba ne bi završila u invalidskim kolicima već ostala bar na štupu.

preneto „Blic“

# Više od lečenja

Piše: dr Dalibor Đuza



Pre svega bih želeo sve da vas pozdravim i da vam poželim dobro zdravlje. Drago mi je što sam dobio mogućnost da napišem nekoliko rečenica o mom pogledu i shvatanju vašeg stanja. Prvo da se predstavim, ja sam dr Đuza Dalibor, zaposlen kao odeljenski lekar u Specijalnoj bolnici za rehabilitaciju "Banja Kanjiža".

Pre nego što sam počeo da radim u Banji, nisam bio u situaciji da se često srećem sa osobama obolelim o multiple skleroze. One koje sam imao prilike da upoznam, na žalost nisam stizao da poslušam, da čujem njihove priče i osećanja, najviše zbog načina rada i trenutne situacije na opštoj praksi u domovima zdravlja. Dolaskom u ovu ustanovu uvideo sam da broj osoba obolelih od ove bolesti i nije tako mali. Primitio sam da se starostna granica dosta pomakla ka mlađoj populaciji. Kroz druženje i razgovor sa mnogima od njih, dosta sam naučio o samoj bolesti kao i o stvarima koje se ne mogu naći ni u jednoj stručnoj literaturi.

**Nakon nekoliko dana te osobe se prosto "preporode". Mnogo su nasmejaniji, komunikativniji, puni su priča i što je najbitnije planov za budućnost**

Kao i sve hronične bolesti tako i ova vuče za sobom određene probleme. Prvi i najveći jeste saznanje da neko boluje od MS. U početku većina njih se ponašala tako kao da ne shvata ozbiljnost same bolesti, da li zbog neznanja ili ne prihvatanja istog. Nakon tog perioda nastupa razdoblje koje karakteriše prihvatanje odnosno ne prihvatanje same bolesti. Njega najčešće karakteriše depresija, tačnije osećaj otuđenosti. Ovaj vremenski period je različite dužine trajanja, sve zavisi od osobe. Veliku ulogu tada imaju porodica, prijatelji ali i izabrani lekar koji svojim savetima i preporukama može u mnogome da pomogne. Primitio sam

da osobe koje dolaze u banju na oporavak uglavnom već preguraju ovaj period, tačnije

**Verovatno ste često čuli za izreku da mnoge bolesti i stanja "potiču iz glave", ja verujem da je to tako i ubeđen sam da se mnogo šta množe rešti ili pak ublažiti na taj način**

nauče da žive sa tom bolešću. Moram vam priznati da sam iznenađen i oduševljen sa hrabrošću i upornošću osoba koje boluju od SM-a. Skoro svaka osoba je prihvatila tu bolest i naučila da živi sa njom. Ono što im nedostaje je sama činjenica kako će biti prihvaćeni u društvu. Tako mnogi a naročito oni koji prvi put dolaze u našu ustanovu pri razgovoru

samnom pokazuju jedan vid straha kako će biti prihvaćeni od strane osoblja i drugih pacijenata. Trudim se da im kroz priču objasnim da je ovde drugačija atmosfera nego u ostalim ustanovama, tačnije da su ovde ljudi relativno zdravi, sa različitim problemima koji imaju isti cilj a to je da im pri odlasku bude bolje. Oni pokazuju mnogo više razumevanja za druge osobe nego uslovno zdravi, tolerantniji su i hrabriji. Tako i bude. Nakon nekoliko dana te osobe se prosto "preporode". Mnogo su nasmejaniji, komunikativniji, puni su priča i što je najbitnije planova za budućnost. Same terapijske procedure koje im se prepisu sigurno u



mnogome pomognu, mada po meni sam taj kontakt sa drugim ljudima, ljubaznost osoblja, razmena priča i iskustava ima mnogo veći učinak. Verovatno ste često čuli za izreku da mnoge bolesti i stanja "potiču iz glave", ja verujem da je to tako i ubeđen sam da se mnogo šta množe rešti ili pak ublažiti na taj način.

Na žalost primetio sam a verovatno i mnogi od vas, da obolelu osobu najviše razume druga bolesna osoba. Tako ni ova bolest nije izuzetak. Većina ljudi ne znaju da cene zdravlje, pa tako ne mogu ni razumeti osobe koje ga izgube. Medicinsko osoblje je to koje bi trebalo biti izuzetak, međutim iz nekih neopravdanih razloga to nije uvek tako. Zato sam i naglasio da su banje specifične ustanove, pošto su ovde ljudi koji dolaze, dobrim delom relativno zdravi.

Po meni jako bitna stvar je da se osoba pomiri sa stanjem koje ga je zadesilo. Kao primer navešću svoje iskustvo. Ja sam pre nekoliko godina otkrio da bolujem od hronične, neizlečive bolesti a to je ulcerozni kolitis. Prolazio sam kroz većinu stvari kroz koje ste i vi. Išao na razna ispitivanja, uzimao više različitih lekova...Veliku pomoć sam tada imao od porodice, prijatelja (sa kojima sam bio otvoren i iskren od početka). Danas sam naučio da živim sa tom bolešću, ne sramotim se da kažem da je imam i koja

# Trudnoća i multipla skleroza



Piše: dr Jovan Ugarković

Lekar na specijalizaciji iz ginekologije i akušerstva

Kroz decenije je postojalo više različitih stavova da li žene obolele od multiple skleroze (MS) treba da ostaju u drugom stanju, porađaju se, doje, da li da uzimaju terapiju u toku trudnoće... Kakav uticaj trudnoća može imati na tok bolesti? MS je najčešća hronična neurološka bolest koja pogađa mlade žene u reproduktivnim godinama. Sredinom dvadesetog veka dugo bio je zastupljen obeshrabrujući stav da žene obolele od MS ne bi trebalo da ostaju u drugom stanju. Uz kritički pristup rezultatima kliničkih studija na velikom broju slučajeva može se zaključiti da je trudnoća sasvim bezbedna kod žena obolelih od MS.

Trudnoća povoljno deluje na tok bolesti, smanjen je broj relapsa, naročito u prvom trimestru. Sve ovo posredovano je imunološkim promenama posredovanim trudnoćom. Terapija tokom trudnoće mora biti izmenjena, zato što može imati nepovoljan učinak po razvoj ploda. Od strane američke Agencije za lekove i hranu (FDA – food and drug administration) date su indikacije da je dozvoljeno koristiti glatiramer acetat i interferon β tokom trudnoće, jer nije dokazano da imaju značajan rizik za nastanak anomalija ploda ili pobačaj. Kortikosteroidi se ne koriste u trudnoći kao terapija prvog izbora, sem u slučaju težih pogoršanja. Za ostale lekove ne postoje jasni dokazi o štetnosti upotrebe. Trudnica obolela od MS, u zavisnosti od kliničke slike, stanja i prognostičkih faktora treba da u dogovoru sa svojim neurologom i ginekologom koriguje terapiju. Porodaj žene sa MS je fiziološki kao i u opštoj populaciji, a ginekolog će doneti odluku na osnovu pojedinačnog slučaja o načinu završavanja trudnoće. Dokazano je da carski rez, ili epiduralna analgezija ne utiču na tok bolesti kod buduće mame. Nakon porođaja postoji mogućnost relapsa bolesti, najviše u prvih tri meseca, a kao značajni prognostički faktori ističu se težina bolesti pre trudnoće i broj relapsa bolesti u toku trudnoće.

Dojenje ne pogoršava rizik za relaps bolesti, ali je potrebno u dogovoru sa neurologom korigovati terapiju ili prekinuti

dojenje (nije preporučeno dojeti dok majka uzima kortikosteroide, mitoksantron). Dojenje u trudnoći ima protektivan efekat, ali se uprkos tome zbog umora majke, slabe motivacije i straha od relapsa počinje sa upotrebom terapije i prekidom dojenja.

Plodnost žena sa MS nije smanjena u odnosu na opštu populaciju. Kod primene metoda asistiranе reprodukcije prisutan je rizik za žene obolele od MS. IVF (IVF – in vitro fertilization) program – „veštačka oplodnja“ za žene sa MS je rizična. Primena različitih hormonskih preparata za stimulaciju ovulacije donosi višestruko uvećan rizik za relaps bolesti i pogoršanje simptoma.

Svaka žena za sebe je posebna i treba da u dogovoru sa svojim ginekologom i neurologom koji najbolje poznaju njeno kliničko stanje, odlučuje o toku trudnoće, donošenju odluka i rešavanju svih nedoumica.

Kontakt autora:

[jovanugarkovic@gmail.com](mailto:jovanugarkovic@gmail.com)



*Italijanski lekari tvrde: Multipla skleroza prvo nastaje u crevima, evo zašto! Jedan od dokaza u kojoj meri zapravo ishrana utiče na zdravlje čoveka*

## Multipla skleroza nastaje u crevima

Da teška neurološka bolest multipla skleroza nastaje u crevima novo je otkriće koje su ponudili zdravstveni radnici jedne bolnice u Italiji posle višegodišnjeg istraživanja.

"Multipla skleroza nastaje u crevima", tvrdi jedna studija iz bolnice Sveti Rafael u Milanu. Obavljeno istraživanje otkriva možda ključnu ulogu crevne mikroflore pri nastanku ove podmukle neurološke bolesti.

Istraživanje koje je finansirao savez društava MS Italije objavljeno je u časopisu Science Advances otkriva vezu između anomalija u crevnoj mikroflori, aktivnosti imunog sistema i napretka bolesti.

U crevima pacijenata sa RRMS, a u periodima pre samih relapsa, primećuje se promena crevne mikroflore i odgovarajuća proliferacija određenog tipa belih krvnih zrnaca koja se smatraju temeljnim za razvoj patologije", zaključuje osoblje Instituta bolničke grupe Sveti Donat.

Studiju su koordinirali Marika Falkone, naučnica sa Odeljenja za imunologiju, transplantaciju i infektivne

bolesti bolnice Sveti Rafael i Vittorio Martineli, neurolog Centra za istraživanje MS.

Rezultati, koje će kasnije morati da potvrde i druge studije, naglašavaju autori, podržavaju hipotezu o važnoj ulozi creva u evoluciji bolesti. Prema ovoj teoriji, patološka aktivnost ćelija imunog sistema događa se u crevima.

Ovaj mehanizam se već dokazao kod autoimunog eksperimentalnog encefalitisa i eksperimentalnog modela MS. Istraživači su analizirali tkiva creva 19 obolelih od RRMS i 18 zdravih osoba. Prva grupa je nakon 2 godine podeljena u još dve manje grupe - pacijente u relapsnoj i pacijente u remitentnoj fazi.

Analiza je tako omogućila izdvajanje bakterija i ćelija imunog sistema u crevima i dovođenje u vezu tih rezultata sa fazama bolesti. U crevima pacijenata u aktivnoj fazi bolesti primećen je povećan broj jednog tipa limfocita T i TH17 poznatih kao "prvih ćelija imunog sistema", koje su svladale hematoencefalitsku barijeru i ušle u centralni nervni sistem i doprinele šteti na mijelinskom omotaču.

S obzirom na to da je jedan molekul IL17, koji one proizvode, primećen u većoj količini u lezijama na mozgu, limfociti TH17 se smatraju najodgovornijima za multiplu sklerozu.

"Rezultati naše studije ukazuju na vrlo važnu ulogu crevne mikroflore u patogenezi RRMS, a to ne treba da nas čudi jer bakterije koje žive u našim crevima neprekidno ulaze u reakcije s našim imunim sistemom. Promena njihove ravnoteže izaziva imunu neravnotežu crevnom, ali i opštem nivou sa značajnim posledicama na sve bolesti koje su imunološki posredovane, pogotovo autoimune kao što su MS ili dijabetes tipa 1", zaključuje dr Falkone.

"Ovakve studije su nove, ali u jakoj ekspanziji", podseća dr Martineli i dodaje da one nisu važne samo za razumevanje mehanizama patogeneze MS, nego mogu da imaju i važnu ulogu za tretiranje bolesti i odgovore na terapije.

Prevod teksta: Kristina Miočić Tadić; Priredio: Zoran Lazarević, Bašta Balkana)

septembar 2017.

## Visoka ocena pređenog puta

Piše: prof. dr Dušan Mičić



Dana, 22. juna tekuće godine održana je XXI sednica Skupštine Društva multiple skleroze Vojvodine. Skupštini je prisustvovalo 40 delegata iz 11 lokalnih organizacija, sem opravdano odsutnih predstavnika udruženja iz Bečeja, Zrenjanina i Pančeva. Razmatrajući Izveštaj o radu Društva MS za prethodnu godinu uočava se opravdana ocena da Pravilnik o banjskoj rehabilitaciji zanemario stanje obolelih od multiple skleroze. Naime, po Pravilniku korisnici banjskog tretmana mogu biti samo oni oboleli koji se samostalno kreću. Njihovi pratioci više se ne finansiraju na teret fonda.

Imajući u vidu težak materijalni položaj članova, citiran stav Pravilnika, doveo je u krajnje nepovoljan položaj veliki broj članova koji ne mogu da se kreću bez pomoći pratioca. Inicijative za izmene i dopune Pravilnika upućene su Republičkom fondu za zdravstveno osiguranje sa zahtevom da se multipla skleroza ravnopravno tretira kao sva druga srodna oboljenja koja zahtevaju banjsko lečenje uz asistenciju pratioca.

U prethodnoj godini nastavljen je intenzivan dijalog sa Ministarstvom povodom višegodišnjih napora Društvo MS Vojvodine da Atomska banja Gornja Trepča uđe u mrežu banjskih kapaciteta čije usluge će se finansirati na teret sredstava Fonda. I pored argumentovanih činjenica, rešenje ovog Zahteva ostalo je na nivou obećanja resornog Ministarstva.

Izveštaj, pregledno nabroja raznovrsne oblike saradnje sa jedinicama lokalne samouprave, posebno centrima za soci-

jalni rad, Crvenim krstom, Klinikom za neurologiju Medicinskog fakulteta Novi Sad, Društvom MS Srbije i drugima. Slobodni smo, da konstatujemo afirmativno prikazane brojne aktivnosti udruženja iz Novog Sada, Novog Kneževca, Kikinde, Sombora, Bačke Topole i Pančeva. Zajednička ocena aktivnosti tih udruženja su kreativne radionice, obilazak teško pokretnih članova, skromna humanitarna pomoć materijalno najugroženijim pojedincima i drugo.

Kao i prethodnih godina, po raznovrsnosti i brojnosti realizovanih programskih ciljeva izdvajaju se udruženja iz Novog Sada i Novog Kneževca. Nihovi rezultati govore o izvanrednoj organizacionoj strukturi i realno postavljenim ciljevima koja realizuju kroz svakodnevne kontakte sa članstvom i nadležnim institucijama.

Notorno je, da je MS široko rasprostranjeno neurološko obolenje što ukazuje na opravdanost međunarodnih kontakata u cilju neposredne razmene iskustava na nivou nacionalnih i lokalnih asocijacija. Na tom planu najvrednije rezultate tradicionalno beleži Udruženje Novi Kneževac koje neguje saradnju sa srodnim udruženjima iz Srebrenice, Baje, Rijeke i Skoplja. Nasuprot tome izostala je ocena međunarodnih kontakata Društva MS Vojvodine sa Nacionalnom asocijacijom Hrvatske i pored kontakata u Zagrebu.

Delegati skupštine su sa pažnjom razmotrili i usvojili Program aktivnosti

za 2017. godinu. Citirani dokument je obuhvatio serijal mogućih programskih aktivnosti koje čine osnovu humanitarne uloge Društva. Polezeći od toga, smatramo da bi Izvršni odbor DMSV hitno trebao da planira dinamiku ostvarenja ovog dokumenta čiji su programski zadaci postavljeni vrlo uopšteno, bez termina realizacije (kvartalna dinamika).

U odnosu na finansijski plan za ovu godinu uočava se planirani približno isti nivo sredstava kao i u 2016. godini, odnosno za potrebe Društva MS, 2.651.200,00 -din. Nadamo se da će se planirani prihodi ostvariti u celosti putem transfera sredstava od Ministarstva za rad, zapošljavanje, socijalna i boračka pitanja, budžeta AP Vojvodine i donatorskih izvora. Istovremeno, predlažemo da se prilikom eventualnog rebalansa ovog finansijskog plana predvide znatno viša sredstva za solidarnu pomoć članovima Društva. Naime, smatramo da je planirani iznos sredstava za ovu namenu 1 odsto od ukupnih sredstava nerealno nizak.

Rezimirajući izloženo, Društvo MS Vojvodine sa četrnaest lokalnih udruženja u 2017. godini očekuju brojni izazovi za koje verujemo da će ih na zadovoljstvo svojih članova realizovati. Na tom putu nezamenljiva je uloga zdravstvenih radnika posebno specijalista, neurologa, reumatologa i fizijatara, koji svakodnevnim naporima daju neizmeran doprinos lečenju obolelih od multiple skleroze. Iskreno verujemo, da će njihov profesionalni entuzijazam doći do izražaja na obostrano zadovoljstvo svih i u narednom periodu.

## Java ili san

Ponekad, noću, kada me umorna ophrva san, ja lebdim na oblaku od bele pene. Moji su koraci laki. Ruke mi stižu na sve strane. Moje noge su lake kada hodaju, trče, skaču...

Osmeh je na mom licu. Misli su moje vedre, a duša puna ljubavi i topline za sve ljude oko mene. Tako po celu noć lebdim i letim, grlim oblake, ptice, drveće, ljude i cveće.

Ujutro kad se probudim osmeh mi je još na licu. Kolena me i dalje bole, ali ja kažem sebi da ću trčati, leteti, radovati se.

Svejedno - java ili san - život je lep.

J. M.



PRIČA

# Sedmi kontinent

**Piše: Profesor Mirjana Milankov,**

doktor medicinskih nauka,  
specijalista socijalne medicine

Na pauzi između dva predavanja, uz kafu i cigarete, Miloš je pregledao poruke na telefonu. Bilo je tu nekoliko beznačajnih reklamnih poruka telefonskih operatera, poziv za otvaranje gostujuće izložbe Miroslava Kraljevića u galeriji "Pavle Beljanski" i premijeru novopostavljenog mjuzikla "Violinista na krovu" u Srpskom narodnom pozorištu.

Ton posljednje pristigle poruke presekao je tišinu kabineta i narušio njegov mir. Bila je od Vesne. Obuzeo ga je neočekivani nemir. Potražio je kutiju sa cigaretama. Nije mogao da upali cigaretu upaljačem. Iz fioke pisaćeg stola uzeo je šibicu. Slomio je par palidrvaca dok nije uspeo da je upali. Zažmurio je, duboko je uvukao dim u pluća i zatim snažnim izdahom napravio sivo beličasti oblak ispred sebe. Otvarao je poruku desnom rukom i ako je bio levoruk. -Šta se desilo?

Dugo se nije javljala. A nije ni on. I ako su se dogovorili da ne ruše mostove za sobom, da se ponekad čuju, vide i prijateljski ispričaju, prećutno su kršili taj dogovor, nejavljajući se i izbegavajući mesta gde bi mogli da se sretnu. Često su mislili jedno na drugo, pogotovo nakon slučajnog susreta ili nakon razgovora sa ljudima koji su im bili zajednički prijatelji. Razlog su sakrili duboko u sebi i znali su ga samo oni. Život ih je bacio u druge, različite i udaljene vode u kojima su zasebno plivali. Ali zajednička sećanja, lepe uspomene i slike iz tog perioda postoje još i sada, nizbrisive i jasne, duboko urezane u pamćenje i srca, i sačuvane u memoriji kompjutera. Zapis u duši za sva vremena.

Poruku je pročitao brzo pomerajući prste po tastaturi telefona.

- Možda, čak ni iz znatiželje, nećeš pročitati poruku kad budeš video od koga je. Ali, pišem, ako, ipak, odlučiš da je pročitaš. Ako ne, pročitaćeš je u mom romanu kao recenzent. Obećao si da ćeš biti! Jako sam bolesna. Savladao me je neki virus. Ne ustajem iz kreveta već više dana. Nikad do sada nisam bila tako bolesna. A kad je čovek bolestan razne mu se misli vrte po glavi. Meni, danas,

posebno. Tužna sam jer moj hor danas peva u crkvi u Petrovaradinu na dočeku moštiju Svete Majke Angeline. Žao mi je što neću biti tamo i podeliti pesmu i radost sa njima. I tako, setih se da me za dan Svete Majke Angeline, dvanaesti avgust, vežu različiti događaji i osećanja. Moja mama Ivanka je rano, kao devojčica, ostala bez oba roditelja. Podigla ju je i othranila njena majka Angelina. Kod nas u Banatu tako zovu baku, očevu mamu. Mnogo godina kasnije moja mama je otišla u večni pokoj dvanaestog avgusta, na dan Svete Majke Angeline. Ja verujem, u ruke svoje majke Angeline. A pet godina kasnije, nakon što sam u jagodinskoj crkvi upalila sveću za pomen mojoj mami, u jednom malom, šumadijskom selu, u Levču, na obroncima Juhora, sa Radom, Sašom, Andjelom i pokojnim Drakčetom proslavili smo tvoj šesdeseti rodjendan. Ja sam bila i tužna i srećna u isto vreme. Ipak je zvezdano avgustovsko veče i pun mesec iznad oblog vrha planine učinio da sreća nadvlada. Činilo mi se da su svi bili srećni. Bilo je to veče za nezaborav. Nebo je bilo visoko. Zvezde su bile sjajne i jasno vidljive. Prebrojavali smo ih. Prepoznavali smo daleka sazvežđa. Svcici su leteli iznad trave a po neki bi zalutao u krošnje mladih stabljika višanja. Po nekom računu začeta sam dvanaestog avgusta te godine kad si se ti rodio. Da li u svemu ovome ima neke simbolike vezane za Svetu Majku Angelinu? Da li je sve to slučajno? Ili je samo visoka temperatura napravila nepostojeću vezu i lepu uspomenu u mojoj glavi? Ne znam! I kako pesnik kaže, i sećanje na sreću još uvek je sreća. Žurim da ozdravim, došlo je proleće. Uskoro će procvetati lile i zumbuli. Narcis već uveliko cveta a nema

nam Drakčeta da ih slika i pošalje nam slike. Pogledaj! Eno ga iza onog sivog oblaka! Maše nam!

Bilo mu je lakše kad je video da se ništa ozbiljno nije desilo. Virus će ona savladati i brzo će ozdraviti. Seća se da joj je prethodnih godina u takvim situacijam kuvao čajeve i pravio limunade, utopljavao noge da se što pre oporavi. Čak joj je i supu kuvao. Ume on sve to. Uvek je bio pažljiv prema njoj. Voleo ju je istinski, duboko. Između njih je postojala, a oboje vrujuju da još uvek postoji, neka nežna nevidljiva nit koja ih povezuje na neki neobičan, mnogima čudan i neobjašnjiv način. Znao je da je učini srećnom. Da umiri njene nemire i nespokoj. Sve, sem onog poslednjeg za koji nije imao odgovor ni rešenje pa je odlučio da je bolje da ode, da pobegne, da se skloni. Sve vreme je znao da je to bio pogrešan korak. Ali u toj situaciji jedini moguć kojim je nju zaštitio.

Nakon drugog, trećeg, petog i po ko zna koji put čitanja poruke nije mogao da nadje reči da joj odgovori. Šetao je po kabinetu, kao lav u kavezu, i pušio. Palio je cigaretu jednu za drugom. Preplavio ga je talas sećnja i najtananih osećanja vezanih za nju, za njihova leta provedena u njegovoj porodičnoj kući u selu i zajedničke prijatelje. Sve je jasno video. Ovalni sto ispod drveta pored ograde, nju u haljini sa sitnim narandžastim cvetićima kako na tacni iznosi slatko i jutarnju kafu. Vidi i sebe, čak oseća ubod trnja, dok se zavlači između oštarih grana divljih kupina

- Nikad ne znam, koliko ima kontinenata.

Zbunjena pitanjem koje nije odgovaralo trenutku, odgovorila mu je sa zadržkom.

-Šest. - E, pa onda sam ti ja sedmi kontinent. Sigurno tlo na koje uvek možeš da se vratiš. Uvek možeš da računaš na mene. Ja sam ti iskren prijatelj

daleko od prašnjavog puta kako bi ih nabrao i pružio joj na dlanu. Video je njene ruke u krečnoj vodi kako priprema bele šljive za slatko i puni ih polovinama jezgra oraha. Nagnutu nad stolom dok mesi slavski kolač i zavija sarme. I sto godina staru krušku u cvatu, i kućice kako se igraju na prolećnom suncu, i dve Radine patke kako se gegaju od otvora na ogradi do posude sa vodom, i Drakčeta kako u travi prekrivenoj jutarnjom rosom ostavlja sveže ubranu lubenicu. Vidi sebe kako žuri da sa jagodinske pijace donese za doručak po dve osmine bureka i kiselo mleko. I Slavu, u raskopčanoj kariranoj košulji, uredno očešljanog, kako joj donosi dve velike kruške u ruci i kako vodi unuka Djoleta u prodavnicu da mu kupi čokoladnu bananicu. I osamdesetpetogodišnjeg ujaka Stanoja kako na biciklu vozi prepunu korpu jaja na pijacu. Vidi njen osmeh kada joj pruža buket poljskog cveća. Odjednom mu pred očima iskrsava i njihov prvi susret u "Prometeju" na promociji njegove desete zbirke poezije. Sedeli su u istom društvu sa vlasnikom galerije u uglu pored

prozora. On je potpisivao knjige. Kroz razmaknute zavese prvi prolećni sunčevi zraci poigrali su se na nakitu prisutnih žena. Zapazio je prsten na njenoj ruci koji je prelamao sunčeve zrake u svim pravcima. Nagnuo se prema njoj i uz zavodljivi osmeh joj rekao: -Gospodjo, taj prsten vam je sigurno kupio neko ko vas mnogo voli. Ona se samo zagoneno nasmejala, a kasnije mu je priznala da je prsten kupila sama sebi na poslednjem putovanju u Prag, jer joj je češki granat omiljeni kamen, i nestašno mu je šapnula na uvo da će se udati za onoga ko je u zalazak sunca i zvuke saksofona zaprosi sa prstenom od češkog granata, na starom kamenom Karlovom mostu u Pragu. Njen cvetni parfem sa notom zelenog čaja ga je zapahnuo pa je uz teatralni naklon rekao da u džepu već ima dve karte za Prag i da treba da požure dok sunce ne zadje.

-I šta sada da joj odgovori? Šta da joj napiše? Da li slova na malom ekranu telefona mogu da sažmu ovu buru osećanja koja ga je obuzimala i oduzimala mu dah?

Razmišljane je prekinulo kucanje na vratima kabineta. Jedan student je došao

PRIČA

## Retko, čudesno...

Uzroke mojih buđenja usred noći, tražila sam intenzivno razmišljajući. O svakodnevici. Obuzeta pospanim mislima, pretakala sam svoja osećanja u njegova. Opijena istovetnošću misli, omandijana njegovim rečima, sve više sam ubeđena da smo on i ja obeleženi znakom međusobnog pripadanja. Ne moramo razgovarati. Ne moramo se gledati. Ne moramo se dodirivati. Sve to označava suštinu našeg emotivnog odnosa. To je potreba da se velikodušno daje sve najbolje iz sebe i da se dajući prima.

Raspoznala sam lik i ime uzroka. Shvatila sam da je to nešto zaista retko i čudesno. Zbog toga neizmerno dragoceno. Mnogo više, mnogo lepše i bogatije od onoga što se pod ljubavlje podrazumeva - dvoje izuzetnih. Pripadanje bez ostatka. Ne navika i nužnost, to je nešto što vremenom postaje - najčistija potreba.

Ne želim da odrastem, želim da uvek budem dete, jer jedino će mi tako oprostiti suze u očima.

D. D.

septembar 2017.



na konsultacije. U ruci je, pored, ostalih knjiga, imao i njegovu prvu zbirku poezije izdatu još pre više od petnaest godina koja se izdvajala svojim pohabanim koricama. U blok nastavi tog proleća predavao je savremenu srpsku poeziju. Studenti su bili veoma zainteresovani za temu i postavljali su mu brojna pitanja. On je imao samo jedno, nikada glasno izrečeno: -Da li on, koji je objavio dvanaest knjiga poezije, koje su doživele drugo i treće izdanje, i dobile prestižne književne nagrade, spada u red savremenih srpskih pesnika? Da li treba da u program nastave uvrsti i svoju poeziju, kako mu je Vesna stalno govorila. Opet Vesna! Prisutna u svakoj pori njegovog života. Prenuo se zatečen pitanjem: – Profesore, da li mogu za seminarski rad da uzmem vašu poeziju? Vi ste savremeni srpski pesnik. Ušli ste u antologiju srpskog pesništva a niste u silabus predmeta. Kao ni Vesni, nije znao šta da odgovori studentu. Pomalo smeteno, zamolio ga je da razgovor odlože za neki drugi dan.

Vesna je ceo dan, ležeći u postelji, očekivala odgovor. Nije stizao. I ako je poruku napisala sa sumnjom da će je uopšte pročitati, ipak je očekivala da će se to desiti. Nazvao ju je tek kasno uveče. Bilo joj je drago kad je osetila uzbuđenje u njegovom glasu raspuklom od alkohola i duvana. Rekao je da nije mogao da nadje reči, smisleni odgovor, a da ne zvuči prazno, za nešto što je tako ispunjeno emocijama i lepim uspomenama, životom. Da ga je poruka duboko potresla, pokrenula da razmišlja, da se preispituje. Da bi želeo da je vidi. Da razgovara sa njom. Da će se javiti čim završi probe duodrame "Dragi moj lažljivče" u akademskom teatru.

Nakon toga opet se danima nije javljao. Nije ni ona. Smatrala je da nema nikakvog smisla nastavljati tu vezu, jer kad nešto pukne, ne može se i ne treba sastavljati, ali, da će on ostati do kraja čovek kojeg voli, na kojeg misli i koji joj dolazi u snove.

Onda, jednog popodneva, dok je pakovala kofere za preookeanski put, Vesni je stigla kratka poruka od Miloša. –Kad putuješ, kad mogu da dodjem? Poruka ju je obradovala i raznežila. Još pre nekoliko meseci pri

slučajnom susretu u prodavnici rekla mu je tačan datum putovanja a on je rekao da će se videti pre toga. I, eto, došao je taj dan. I on se setio –Možeš doći pre pet sati, na kratko. –Dolazim u pet do pet! Odgovorio je.

Munje su parale tamno sivo, mračno popodnevno nebo. Potmula grmljavina dobijala je eho među soliterima pored Dunava. Krupne prolećne kapi kiše dobovale su po krovovima. Bujice vode slivale su se niz ulicu. Sa platnenim šeširovima na glavi, blago pognut, čvrsto je držao u rukama mokru kutiju uvijenu u šareni papir uzalud pokušavajući da je skloni ispod jakne, i krupnim koracima preskako bare po trotoaru. Telom je, od udara vetra i kiše, zaklanjao buket tek ubranih kala iz svoje bašte.

Pojavio se na vratima sa širokim osmehom. Kao i toliko puta ranije. Pokisao, sa zamagljenim naočarima. Kao da nije ni odlazio. I ako je prošlo više od tri godine od kako su bili u vezi, među njima je ostalo zajedništvo i čvrsta prijateljska povezanost rođena iz iskrene ljubavi. Gledao ju je širom otvorenih očiju, nežnim ali prodornim, rečitim, pogledom. Stavio je ruke na njena ramena.

– Nikad ne znam, koliko ima kontinenta. Zbunjena pitanjem koje nije odgovaralo trenutku, odgovorila mu je sa zadržkom.

–Šest. – E, pa onda sam ti ja sedmi kontinent. Sigurno tlo na koje uvek možeš da se vratiš. Uvek možeš da računaš na mene. Ja sam ti iskren prijatelj.

Setan pogled je smenio njenu zbunjenost. Spustila je glavu na njegove grudi. Osetila je udare srca koje je ga je odavalo. Smirenost je bila površna. Njegova reakcija bila je providna kao voda. Jake emocije, snažne kao olujni vetar, obuzele su i nju. Opčinile su njena čula i uzburkala krv. Tog momenta shvatila je, da voleti nekada znači voleti zauvek. Da će, bez obzira na to što ih je život poveo nekim drugim stazama, on i ona uvek osećati privlačnost i beskrajnu nežnost koja je bila samo njihova. I posle toliko godina, prepoznala je toplinu zagrljaja i shvatila da postoji jedna istina, koju mnogi ljudi ne žele da prihvate, da svako ima sedmi kontinent kojem se, makar u mislima, uvek vraća bez obzira na sve.

## SEĆANJA

Krajem meseca jula navršilo se pet godina kako nas je napustila naša draga prijateljica i saradnica Stanka Stanojev-Caca. Ta divna osoba volela je svakoga, bila je plemenita i predusretljiva prema svima koje je poznavala. Njen vedar lik večno živi sa nama. Još jednom moramo reći draga Stanka, hvala ti za sve ono što si nam pružila u toku svog zemaljskog života.

Članovi Društva MS Vojvodine

## Letnji dan

Neobičan letnji dan.

Bio je tužan, neveseo, jedan od tih dana avgustovskih, umirućih, prognaničkih otvarao je mnogo nezacijeljenih rana. Položismo vijence i cvijeće zaspalismo dupljere i svijeće krenusmo ne znajući kuda ali nam sudbina reče "ovuda"! Sjedosmo u ljetnju baštu u centru velegrada izgledala si tako tužna i skrušena ali još uvijek dosta mlada Oči ti bijahu plave boje nebo se u njima ogledaše, poželio sam da budu samo moje razne se misli uskomešaše. Grudi su ti nemirne bile, vrpjila si se na onoj stolici ponavljala da je sve to od vrućine ali ti podrhtavanja primjetih na vilici. Tad se osvjestih i vidjeh ženu u svoj njenoj ljepoti i pohoti, poželih nešto ali se postidjeh budućnost svjetliju, ipak vidjeh Godine prolaze, a slika ista u očima mojim ljepota blista u glavi se sjećanja talože tuga i radost zajedno može!

N.M.

## IZ RADA UDRUŽENJA "MULTIS"

# Projekti podstiču aktivnost

Uprkos velikim vrućinama Udruženje "MultiS" je radilo neprekidno, zahvaljujući postojanju klima uređaja u prostoriji dnevnog boravka i kombi vozilu kojim smo prevozili članove i našoj želji da sve što je planirano bude i odrađeno. Programske aktivnosti realizovali smo uz pomoć naših vrednih članova i stalnih saradnika: psihologa, defektologa, logopeda, profesora i lekara utorkom, sredom i četvrtkom. Imali smo čast da nam tribinu održi doktor specijalista neurologije Vesna Suknjaja na temu „novi lekovi za lečenje MS –a, koje se koriste u zemlji i inostranstvu. Predavanje je bilo veoma lepo i korisno za sve prisutne. Nadamo se da ćemo nastaviti saradnju sa doktoricom Vesnom. Članovi se već interesuju za naredna predavanja. Pored savetodavnih radionica, kreativno –okupacionih, edukativnih, Ministarstvo nam je odobrilo izvesna sredstva za sportsko rekreativne –aktivnosti, plivanje u bazenima Banje Vrdnik na koje smo rado odlazili.

Udruženje se finansira putem projekata koji nekada budu dobro ocenjeni pa dobijemo sredstva za određene aktivnosti. Ove godine kao i predhodne dobili smo sredstva od Grada Novi Sad za kupovinu socijalnih paketa za 22 nepokretna člana, koje smo lično uručili u maju mesecu. Takođe sredstvima od Grada Novi Sad dobijenim za oporavak i rehabilitaciju. Poslali smo 10 članova u Banju Vrdnik 7 dana.

Na našu veliku radost, odobren nam je i projekat kod Ministarstva za rad zapošljavanje i socijalna pitanja „Edukacija i



psihološka socijalna pomoć obolima od MS-a“ koji smo realizovali tokom četiri meseca- maj, jun, jul i avgust, učešćem velikog broja članova.

Naša pažnja i interesovanje trenutno su usmereni na pripremu slave Udruženja "Mala Gospojina" 21. septembra, koju planiramo održati u restoranu „Oaza“ gerentološkog centra na Limanu.

Koristimo priliku da pozovemo sve članove Udruženja "MultiS" da prisustvuju jubileju, 15 godina od osnivanja Udruženja. Unapred se radujemo vašem dolasku.

Srdačan pozdrav, Borka, Sneža i Jasmina

# Petnaest godina uspešnog rada

Petnaest godina rada udruženja kao samostalne organizacije je prilično dugačak period. Gledajući iz ove perspektive proletole je kao tren. Počeli smo kao mala grupa od 70 članova u prostorijama Mesne zajednice "Narodni heroji" 2002. godine. Iz godine u godinu broj članova se povećavao tako da trenutno imamo preko 250 članova. Našem uspehu u radu i okupljanju velikog broja članova moramo zahvaliti pre svega profesoru dr Čongoru Nađu i Saneli Slavković koji su održali bezbroj predavanja, davali podršku i nadu svima kojima je trebala. Zahvaljujemo i našoj Dari prvom predsedniku Udruženja, koja je svojim šarmom probijala barijere i rušila predrasude o bolesti i zdravlju, kao i sadašnjem predsedniku hrabroj Borki koja sa svojom humanošću, strpljenjem i dobrotom pleni sve koji su prešli prag udruženja, koja je mudrom politikom objedinjavala različite grupe da deluju u istom pravcu za dobrobit obolih od MS-a. Posebnu zahvalnost imamo prema Gradskoj upravi za socijalna pitanja koja nam glavni donator, kao i Ministarstvu, sektor za osobe sa invaliditetom. Zahvalni smo i pokrajinskom sekretarijatu koji podržava naše projekte. Kroz udruženje je prošlo



mного ljudi, nažalost neki su izgubili bitku sa ovom opekotom bolesti, ali kao uteha neka bude sećanje na njih, a porodici saznanje da ih rado spominjemo po dobru. Slava im!

Snežana

## PANČEVO

### „Svet boja“

„Svet boja“ je naziv projekta koji je udruženje dobilo na konkursu Grada Pančeva za 2017. godinu. Projekat traje već četvrtu godinu, a sastoji se iz slikarskih i psiholoških radionica. I, naravno uvek je tu slikarska kolonija koja je ove godine održana u Beloj Crkvi.

Stručni tim koji je pun pogodak i koji se ne menja od početka čine Dobrila Jovanović i Jelena Badnjevac Ristić. Uvek u dobrom raspoloženju i uvek spremna za razgovor sa članovima naša draga Dobrila je tu da nas sasluša i do kasno u noć. A tada stupa na svoju teritoriju naša Jela sa veselim bojama i motivima koji su veoma inspirativni za rad.



I posle kolonije sve se nastavlja u prostoriji našeg Udruženja. Prostorija koja čuva naše probleme, naše tajne. Prostorija koja odiše raznim bojama, ukrašena našim radovima. I tako iz godine u godinu sve smo bolji, sve više napredujemo...

Pozdrav iz Udruženja MS Pančevo

## UDRUŽENJE MS KIKINDA

### Rekreacija osoba sa invaliditetom

Slobodanka Fabian-Boba, hrabra mlada žena koja se upustila u koštac sa ovom našom "boleštinom" (koja je mogla i da nas zaobiđe) i to ronjenjem. Plivač od svoje jedanaeste godine, uzoran đak, devojka sa svojim snovima i željama, majka, borac a pre svega čovek sa velikim srcem. Na žalost život nam priredi poneko zlo, a to zlo je MS. Nije se predavala, u celoj toj priči našla je sebe i krenula dalje. Pored svih terapija koje je izdržala stojički, okrenula se alternativni, promenila način ishrane i između ostalog počela da se bavi kao invalid ronjenjem. Na poziv gospodina Stojana Bogosavljeva trenera ronilačkog kluba Orka iz Kikinde, počinje sa aktivnim treninzima. Njena hrabrost i upornost donose rezultate. Ronilački klub

Orka je uspostavio saradnju sa međunarodnom asocijacijom ronjenje osoba sa invaliditetom. Obuka ima za cilj psihosocijalnu rehabilitaciju i integraciju osoba sa invaliditetom u širu društvenu zajednicu i izjednačavanje mogućnosti učestvovanja osoba sa invaliditetom u sportsko-rekreativnim aktivnostima. Istraživanja su dokazala da je ronjenje korisno za osobe sa invaliditetom, zato što u vodi imaju taj privid bestežinskog stanja i ne naprežu zglobove i mišiće kao na suvom.

I još jedna vest, uspešno smo priveli kraju realizaciju projekta kupovine osnovnih sprava za rehabilitaciju. Sada je na članovima da ih koriste namenski, pošto sve vežbe koje mogu da rade na tim sprava-



## UDRUŽENJE "ZAPADNA BAČKA" SOMBOR

### Istinska pomoć obolelima

Udruženje obolelih od multiple skleroze "Zapadna Bačka" Sombor već šestu godinu za redom kroz projekte obezbeđuje gerento domaćice, fizioterapeuta i pomoćnog radnika za 12 korisnika. Tokom četiri meseca naši članovi imaju svu neophodnu pomoć kroz ovaj projekat, a sve za sve što im je neophodno mogu nam se uvek obratiti. Članovi su veoma zahvalni Udruženju i organizaciji koja im je sve to obezbedila, jer njima takva pomoć, istinski, mnogo znači. Udruženje radi, pomaže pri dis-

tribuciji kao i nabavci dekubitarnih pomagala.

Ni u ovim vrelim danima, Udruženje nije posustalo sa sprovođenjem svojih redovnih aktivnosti, a isto tako i po projektu. Zahvaljujući humanim vlasnicima "Vile Tamara", posebno u vrelim danima, sproveli smo većinu aktivnosti u njihovoj vili i prostorijama Udruženja. Ovu priliku koristim da se zahvalim rukovodiocima "Vile Tamare" kako u svoje lično ime tako i naših članova.

Radmilo Živko



vama znaju i imaju mogućnost i sa čim i gde.

Pozdrav iz Kikinde,  
Radmila Divljakov

septembar 2017.

## KONFERENCIJA ZA ŠTAMPU

### Zaposlenost prioritet obolelih

U glavnom holu zgrade RTS održana je konferencija za štampu povodom Svetkog dana MS. Na događaju će govoriti neurolog Kliničkog centra Srbije prof. dr Jelena Drušević, pomoćnik ministra za rad i socijalnu politiku Vladimir Pešić, predsednica Društva MS Srbije Jasmina Brajković, zaposlen na RTS i oboleli od multiple skleroze Milan Dobričić i urednik redakcije Aktuelnosti na RTS Dragan Stojanović.

Posle konferencije za novinare, posetioci su mogli da vide simboličnu izložbu umetničkih fotografija Miloša Rokića,

člana Društva MS Srbije koji je takođe oboleo od te bolesti.

Međunarodna Federacija multiple skleroze od 2010. godine, svake poslednje srede u maju, organizuje Svetski dan multiple skleroze na globalnom nivou u saradnji s nacionalnim društvima multiple skleroze u preko 170 zemalja u svetu, među kojima je i Srbija.

Multipla skleroza je hronična, progresivna bolest centralnog nervnog sistema, a verovatnoća oštećenja tkiva raste što duže neko boluje od te bolesti.

Procenjuje se da u Srbiji ima preko 5.000 obolelih od MS, od kojih je Društvo multiple skleroze Srbije do sada evidentiralo oko 3.500.

Iako se usled bolesti remeti veza između mozga i drugih delova tela, to ne mora nužno da remeti društvene veze i aktivnosti obolelog.

Iz ugla obolelog, jedan od prioriteta je zaposlenost jer, osim novčanog aspekta, zaposlenost znači očuvanje društvenih veza, potvrdu vrednosti pojedinca i znak prihvatanja obolelog kao podjednako vrednog i važnog člana zajednice.

## NOVI KNEŽEVAC

### Humanost na delu

Da se u školi pored učenja obilja informacija iz raznih predmeta neguju i humanost i saradnja, dokazuje radna akcija koja je organizovana u subotu maja ove godine. U svim ogrančima Osnovne škole „Jovan Jovanović Zmaj“ sprovedeno je sakupljanje sekundarnih sirovina (papira i plastike) sa namerom da se kod učenika podigne svest o zaštiti životne sredine i ekologiji uopšte. Škola je veoma ponosna na veliki odziv učenika, a najviše na samu činjenicu da su sva sredstva dobijena od sakupljenih sirovina, donirana Udruženju obolelih od multiple skleroze iz Novog Kneževca. Sa pravom možemo reći da je akcija uspešna, da su neke „životne lekcije“ naučene, a učenici su još jednom pokazali da znaju biti veliki kada je najpotrebnije. Ovo je bila lepa prilika da pokažemo da naše malo nekome može biti veliko.

Andrijana Božanin,  
psiholog škole

## INVALIDI RADA VOJVODINE



### Stvaralačka energija

U glavnoj Kulturnog centra aprila meseca otvorena je izložba slika sa Sedme likovne kolonije Saveza invalida rada Vojvodine održane u Sokobanji i Osmo likovne kolonije opštinske organizacije invalida rada Kula održane u Kuli. Otvaranju izložbe, koja je upriličena u organizaciji Saveza invalida rada Vojvodine, prisustvovali su mnogobrojni gosti, kao i slikari – invalidi rada koji su ovom prilikom izložili oko 80 svojih radova. Na skupu su bili i predsednici njihovih opštinskih organizacija i članovi Izvršnog odbora SIR Vojvodine i domaćina OO SIR Kula.

Ovu aktivnost invalida rada svojim prisustvom podržali su, između ostalih Tatjana Prijic, rukovodilac grupe za unapređenje zaštite OSI u Ministarstvu za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja, Stanko Nimčević, potpredsednik SIR Srbije. Snežana

Marić, direktorka filijale RF PIO Suborica, dr Blagoje Marković, direktor banje Junaković, Kamneko Bertić, direktor Kulturnog centra SO Kula i Branko Banjac, predstavnik Službe filijale RF PIO Sombor u Kuli.

Prilikom obraćanja prisutnima na otvaranju izložbe, Stana Svilarov predsednica SIR Vojvodine posebno je zahvalila gostima na podršci koju već dugi niz godina daju Savezu učestvujući na ovakvim i sličnim dešavanjima. Pohvalila je takođe, i aktivnost kreativnih članova, slikara Saveza invalida rada Vojvodine.

-Zahvaljujem svim slikarima koji su odvojili svoje vreme i poklonili ga nama stvarajući slike za budućnost, a na našu veliku radost jer pripadaju Savezu invalida rada Vojvodine – istakla je Stana Svilarov.

M. Mekterović





Naše udruženje, posle poslednjeg javljanja, bilo je prilično aktivno, što je za pohvalu jer su naši članovi uzeli učešće u sprovođenju aktivnosti. U aprilu, preko Nacionalne službe za zapošljavanje uspešno smo zaposlili dve radnice, i to jednu geronto-domaćicu i jednu fizioterapeutkinju koje su tokom četiri meseca obilazili i pomagali naše nepokretne i teško pokretne članove. Iako je ovaj projekat trajao četiri meseca, trudimo se da nastavimo ove aktivnosti pošto smo

itekako primetili da je potreba za ovakvim vidom pomoći potrebna.

Na poziv Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja prisustvovali smo na sajmu usluga socijalne zaštite, gde smo izlagali naše radove koji nastaju u našim kreativnim radionicama, da upoznamo posetioce i druga udruženja sa radom i aktivnostima našeg udruženja. Prisustvovali smo i na predavanjima koja su bila organizovana za poboljšanje aktivnosti udruženja. Sajam je održan u Subotici.

Udruženje amputiranih i rođenih sa malformacijama iz Subotice organizovalo je sportski ribolov za osobe sa invaliditetom gde je pozvao i naše udruženje. Naravno sa radošću smo prihvatili izazov i pored predivnog druženja verovatno nas je pratila i početnička sreća, jer su i naši članovi upecali po koju ribu.

U organizaciji Udruženja multiple skleroze Zapadna Bačka „Sombor“ i pod pokroviteljstvom Društva multiple skleroze Vojvodine i naše udruženje uzelo je



septembar 2017.

učesće na obeležavanju Međunarodnog dana multiple skleroze. U prijatnom ambijentu sa puno dragih prijatelja, uz bogat kulturno-umetnički program, a zatim i sporskim aktivnostima proveli još jedan dan namenjen za druženje, za dopunu "baterija". Za vreme trajanja manifestacije bila je i postavljena izložba iz radova udruženja, pa smo pored razglednja prelepih eksponata razmenili i iskustva u tehnikama pravljenja istih.

Kao već i prethodnih godina na poziv naših dragih prijatelja iz Društva multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije odazvali na obeležavanje Međunarodnog dana multiple skleroze u Vukovaru. Domaćini su se trudili da organizuju nezaboravan program za sve učesnike. Vozićem smo obišli grad Vukovar, a na kraju obilaska pogledali i Muzej Vučedolske kulture, koji je jedan od najlepših muzeja iz tog doba. Naravno i ovo okupljanje najveći značaj je dalo druženje prisutnih, i tako uveče sa punim srcima krenuli nazad svojim kućama.

Ove godine prvi put Društvo multiple skleroze Virovitičko-podravske županije povodom Međunarodnog dana multiple skleroze organizovalo je manifestaciju,



domaćini su odlučili da na otvorenom, pored reke Drave naprave skup udruženja. Program je organizovan na jedinstven način. Sportske aktivnosti su se odvijale na više lokacija, svako je mogao naći sebi zanimaciju. Od pikada do bacanja pločica, viseće kugle streljaštva... A tokom sportskih aktivnosti zainteresovani se mogli provozati čamcima po reci, što je za mnoge bio jedinstven doživljaj. Sutradan

sa lepim doživljajima krenuli smo na put kući.

Kod Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja ove godine bili smo uspešni sa projektima. Na konkursu za socijalna pitanja prepoznali su našu



potrebu, i mogli smo da nastavljamo već započeti program u vezi fizikalne i radne terapije. Kroz projekat smo dopunili naš mini rehabilitacioni centar i uz stručnu saradnju članovi mogu raditi vežbe koje su korisne za svakodnevni život obolelog od multiple skleroze.

Udruženja Severobanatskog okruga u Novom Kneževcu, a pošto je ove godine udruženje obeležavalo 25 godina postojanja ovo slavlje je bilo još svečanije. Održan je i sportski dan koja je započeta sa trkom prijateljstva i trkom osobe sa

invaliditetom. Posle svaki prisutni mogao da se oprobaju u raznim disciplinama: šah, pikado, bacanje pločica, boćanje...

Održana je i svečana skupština gde su podeljena povelja, zahvalnice svim pomagačima i prijateljima udruženja. Muzička škola je priredila mini koncert u čast udruženja. Druženje nastavili uz dobru muziku posle sećenje slavskog kolača.

Kao što poznato, udruženje „Mala Bačka“ neguje prijateljstva i van naših granica, ovaj put smo bili prozvani na proslavu 30 godina postojanja Udruženja osoba sa invaliditetom u Karcagu, Mađarska. Celodnevni program, koji su uveličali i folklor osoba sa invaliditetom iz Budimpešte, folklor iz Karcaga i okolnih mesta i nekoliko horova, bio ispunjen druženjem i sklapanjem novih prijateljstava. Obilazak grada domaćini su ostavili za sutradan, gde smo se upoznali sa zanimljivostima i istorijom ovog lepog mesta.

Ali sa ovim nije završeno aktivnosti udruženja, jer pored redovnih aktivnosti, sad se spremamo na jedan od najvećih izložba godine, koji se održava u našem gradu i koji je međunarodnog karaktera. Tokom četiri dana više hiljada ljudi obilazi sajam rukotvorina, gde mogu da posete i naš štand sa eksponatima iz naših kreativnih radionica.

U nadi da ćemo se uskoro opet sresti, puno vas pozdravlja članstvo udruženja „Male Bačke“.

Paul Nješe

septembar 2017.



SVETSKI DAN MULTIPLE SKLEROZE OBELEŽEN U SOMBORU

## Veselo u prelepoj vili "Tamara"



Ovogodišnje obeležavanje Svetskog dana borbe protiv multiple skleroze organizovano je u Somboru. Naime, po prvi put ovu svečanost Društvo obolelih od multiple skleroze Vojvodine organizovalo je u drugom gradu, a ne u Novom Sadu, što će ubuduće biti redovna praksa. Tako će se omogućiti da i drugi centri budu domaćini gostima iz cele Vojvodine, a ujedno i pokažu sa čim mogu da se pohvale.

A Sombor je zaista imao šta da pokaže i da se pohvali. Prigodna svečanost organizovana je u prelepoj vili „Tamara“. Sala je svečano uređena, a program koji su domaćini na čelu sa Živkom Radmilom priredili za svaku je pohvalu. U programu su učestvovali Plesna škola „Ravan grad“ i Škola za posebno obrazovanje i vaspitanje „Petar Konjović“. Goste, koji su pristigli gotovo iz cele Vojvodine, oduševili su izvođači,

a posebno veština i muzikalnost dvanaestogodišnjeg dečaka obolelog MS. Srdačna doborodošlica, divan park u kome smo uživali uz kafu, prijatan ambijent u sali i odličan program svakako su doprineli da se gosti opuste i uživaju. Ništa manje pohvale ni za poslužen ručak, a u duhu dobrog domaćina, na kraju su stigne i sveže pripremljene krofnje.

Već po tradiciji posle ručka organizovana su i mala sportska takmičenja. Nadmetalo se u pikadu i bacanju pločica, a dok su jedni učestvovali u igrama, drugi su uz odličnu muziku plesali i veselili se u sali. Ovo je bila prilika da pojedina društva kao što su Novi Kneževac, Kula, Bečej, Sombor... na maloj izložbi prezentuju radove svojih članova. Da gosti ne odu kući „praznih ruku“ pobrinuo se domaćin: blokčići, majice, teftar... prigodni su pokloni koji su samo dopunili inače veselo i prijatnu atmosferu.

Organizacijom i atmosferom koju su nam Somborci priredili postavili su visok kriterijum za druge gradove koji će narednih godina biti domaćini Svetskog dana MS. Naravno, druženje i dobro raspoloženje uvek su najvažniji pa će nam ovaj dan koji smo proveli u Somboru ostati u trajnom sećanju.

J. Barbuzan



## SEDNICA SKUPŠTINE DMSV

Udruženje obolelih od multiple skleroze Severnobanatskog okruga po 15. put organizovalo Međunarodnu humanitarnu likovnu koloniju pod nazivom „Život je umetnost“ koja se odvijala od 23. do 30. juna u Novom Kneževcu, u kući Udruženja. Na likovnoj koloniji je učestvovalo 30 slikara iz tri države: Makedonije (iz Skoplja, Strumice), Hrvatske (Rijeka i Kastva) i Srbije (iz Zaječara, Vršca, Zrenjanina, Negotina, Pirota, Pivnica, Bačke Palanke, Subotice i Novog Kneževca.)

Po rečima predsednice Udruženja Slavice Zorić kolonija se ove godinbe odvijala zahvaljujući sredstvima opštine Novi Kneževac koja je prepoznala značaj ove kolonije jer se radovi koji nastaju na njoj prodaju i sredstva se ulažu u opremu



## Likovna kolonija u organizaciji MS

MS-kuće. Koloniju je zvanično otvorila u subotu, 24. juna Aleksandra Ranković, članica Opštinskog veća zadužena za kulturu, poželevši slikarima dobrodošlicu

i prijatan boravak u Novom Kneževcu, a poslednjeg dana zatvorio predsednik opštine dr Radovan Uverić zahvalivši se slikarima na humanosti. Na koloniji slikari

su radili bez zadate teme, tako da slike koje ostaju Udruženju i obiluju raznolikošću motiva i visokim kvalitetom.

**Danica Knežević Popov**

Jubilej  
25 godina  
udruženja

Predsednik Skupštine AP Vojvodine Ištvan Pastor prisustvovao svečanoj skupštini Udruženja obolelih od multiple skleroze Severnobanatskog okruga i istakao da ceni uloženi napor i proistekle rezultate ovog Udruženja tokom četvrt veka aktivnog rada.

Udruženje obolelih od multiple skleroze Severnobanatskog okruga od 23. do 30. juna organizovalo je Vidovdanske svečanosti, povodom 25 godina postojanja Udruženja i 15 godina održavanja Međunarodne humanitarne likovne kolonije "Život je umetnost" na kojoj su učestvovali slikari iz Makedonije, Hrvatske i Srbije koja se odvijala u MS kući u Novom Kneževcu.



Povodom tog velikog jubileja Udruženje obolelih od multiple skleroze Severnobanatskog okruga je ove godine imalo niz manifestacija. Gosti iz bratskih udruženja iz Makedonije (Skoplje), Hrvatske (Rijeka), Bosne i Hercegovine (Srebrenica) i Srbije (Niš, Beograd, Zaječar) i drugih udruženja su učestvovali u nizu

sportskih manifestacija: trci prijateljstva na 500 metara u kojoj su se pored osoba sa invaliditetom priključila deca iz Muzičke škole, kao i njeni nastavnici i svi ljudi dobre volje, a osobe sa invaliditetom su se takmičile u trci na 100 metra. U obe trke su svi bili pobednici. Zatim je u prostorijama Narodne biblioteke održan

turnir u šahu u kojem su učestvovali slikari sa kolonije, članovi raznih udruženja osoba sa invaliditetom kao i članovi domaćeg šahovskog kluba iz Novog Kneževca. Igralo se po švajcarskom sistemu 10 minuta po takmičaru, tako da je odigrano sedam kola, a pobednik je bio meštаниn, član Šahovskog kluba. Sutradan je u parku pored Biblioteke, gde je bila jedino hladovina, održano takmičenje u boćanju, pikadu i bacanju pločica.

U popodnevnm satima u svečanoj sali Narodne biblioteke „Branislav Nušić“ je održana Svečana skupština Udruženja na kojoj je prisustvovao i predsednik Skupštine AP Vojvodine Ištvan Pastor, kao i zamenica sekretara za demografiju i ravnopravnost polova Milka Budarov. Pastor je tom prilikom istakao da ceni uloženi napor Udruženja obolelih od MS Severnobanatskog okruga i proistekle rezultate koje je ovo Udruženje ostvarilo tokom četvrt veka aktivnog rada.

- I lično, ali i kao predsedniku Skupštine AP Vojvodine, izuzetno mi je zadovoljstvo što imam čast da predsednici i članovima ovog Udruženja čestitam ovako veliki jubilej. Do velikih rezultata dovela je njihova izuzetna energija i spremnost da se bore za bolji i kvalitetniji život - rekao Pastor. On je, takođe, naglasio da će se Skupština AP Vojvodine truditi da i u predstojećem periodu prepoznaje probleme, značaj i potrebe ovakvih udruženja i da ih, u saradnji sa Pokrajinskom vladom, zajednički rešava.

Predsednica Udruženja Slavica Zorić se zahvalila svim prisutnim koji su svojim zalaganjem doprineli da ovo društvo toliko dugo opstane i tom prilikom je dodelila priznanja i zahvalnice.

U svečanom delu Skupštine nastupali su talentovani učenici Muzičke škole, kao i studentkinja treće godine klavira Nastasja Okovački.

U večernjim satima u Mađarskom domu kulture je održana svečanost povodom Krsne slave Udruženja - Vidovdana. Osvećen je i prerezan slavski kolač u prisustvu članova Udruženja, kao i gostiju.

Krenulo je veselje uz odličnu muziku jer članovi Udruženja vole i znaju da se vesele.

Inače, ovogodišnje Vidovdanske svečanosti su se odvijale skromno, kao i sama kolonija pod pokroviteljstvom opštine Novi Kneževac. Ali, to nije smetalo slikarima da budu izuzetno stvaralački nastrojeni i u prijatnoj atmosferi ostave iza sebe vredna dela. A članovi Udruženja su nesebično nedelju dana svakog dana pomagali da se kolonija nesmetano odvija.

**Danica Knežević Popov**

## OBRAZOVANJE

Staze za jačanje  
duha i tela

**Piše: Munir Šabotić**  
Profesor fizičke kulture

*Cilj života je pronaći sreću, što znači ono što vas zanima. Obrazovanje bi trebalo da bude priprema za život.*

**Aleksandar S. Nil**

Rad u prosveti predstavlja veliku društvenu odgovornost. Porodica i obrazovne ustanove, od predškolskih do visokoobrazovnih, trebalo bi da utiču na oblikovanje karaktera i sticanje intelektualno-fizičkih veština mladog čoveka, koje ga čine korisnim i zadovoljnim članom društva.

Nažalost, u društvima u kojima je evidentna ekonomska kriza, obrazovni sistem u potpunosti ne ispunjava svoju ulogu. Sporo se menja i ne prilagođava se vremenu. Arhaični i preobimni obrazovni sadržaji ne doprinose sticanju funkcionalnog znanja, kreativnom stvaralaštvu i humanim međuljudskim odnosima.

Dokazano je da su najrazvijenije države, ulaganjem u obrazovanje najbrže uticale na pozitivne promene u kvalitetu života i ekonomskom razvoju. Brz razvoj nauke, tehnike i tehnologije u društvu, nemoguć je bez naglog povećanja znanja koje se stiče u kvalitetnim i organizovanim obrazovnim sistemima. U uspešnim obrazovnim sistemima, obezbeđuju se uslovi za aktivno učešće učenika u procesu sticanja funkcionalnog znanja i napredovanja ličnosti. Učenik i nastavnik su partneri koji interaktivno saraduju.

Bez obzira na tehnološki razvoj, nastavnik je u nastavi nezaobilazan subjekt koji je zadužen prvenstveno za saradnju škole i društvene zajednice. On je osoba od poverenja čiju ličnost karakteriše humanost, kreativnost, inovativnost, pravičnost.

Motivisan prosvetni radnik sa permanentnim usavršavanjem, i

učenik koji znatiželjno i aktivno traga za rešavanjem zadatih problema, uslov su za kvalitetan i uspešan vaspitno-obrazovni sistem. Dobri vaspitno-obrazovni sistemi, pored rešavanja osnovnih zadataka, od najmlađeg školskog uzrasta tragaju, prepoznaju i podržavaju urođene potencijale učenika. Zadovoljstvo mladog čoveka svojim znanjem i mogućnostima, najvredniji je proizvod jednog obrazovnog sistema. Stečen visoki procenat zadovoljnih i funkcionalno pismenih mladih ljudi najvažniji je uslov za bogato, slobodno i tolerantno društvo.

Pored ukazivanja na potrebu upućivanja mladih ljudi na stazu koja vodi do sticanja veština koje će ih učiniti vrednim i cenjenim članovima društva, neophodno je mlade ljude upućivati i na staze kojima će jačati svoje telo i duh. Redovne fizičke aktivnosti, kako u školi, tako i u vannastavnim aktivnostima, doprinose formiranju ličnosti koja prihvata zdrav stil života. Spoj zdravlja, znanja, kreativnosti i odgovornosti u jednoj ličnosti je prihvatljiv model, nastao u uspešnom vaspitno-obrazovnom sistemu.

Sreća i uspeh u životu jeste biti zdrav i naučiti kritički razmišljati o pročitanoj, odslušanoj, viđenom.

*Nije učen onaj ko čita knjige, nego onaj ko zna šta čita.*

**Rumunska poslovice**

## MULTIS - drugi dom

Naše udruženje "Multis" okuplja svoje članove radi druženja i obeležavanja važnijih datuma, kao što je npr. naša slava, Mala gospođina, dan invalida, dan obolelih od multiple skleroze i slično.

Udruženje ima za cilj da sačuva psihičko i fizičko zdravlje i zato organizuje predavanja i radionice.

Medicinski stručnjaci često drže predavanja iz oblasti neurologije, defektologije, psihologije i fizijatrije. Na tim predavanjima se mogu čuti i saznati nov činjenice o bolesti i načinu kako da sami sebi pomo-



gnemo. Predavanja su poučna i možemo naučiti pravilno disanje, pravilan položaj tela, vežbe i pokrete koje možemo sami izvoditi kod kuće. Naravno je bilo interesantno predavanje psihologa gde smo kroz igru mogli uposliti svoje ruke i podstaći mozak na razmišljanje.

Većar duh, osmeh, pozitivno razmišljanje najbolji su lek protiv svake bolesti. Ipak, neznan je broj članova koji su prisutni na predavanjima, zato dođite u udruženje. Tu ćete sresti stare prijatelje, upoznati nove i razmeniti iskustva. Spoznaćete da niste sami i napušteni. U udruženje "Multis" smo svi dobrodošli jer je to naš drugi dom.

Ljubica



### SAVEZ INVALIDA SPORTA

## Letnji plivački kamp

Sportski savez invalida Vojvodine organizovao je Letnji plivački kamp osoba sa invaliditetom na jezerima u Beloj Crkvi u periodu od 15-20. avgusta 2017. godine, pod pokroviteljstvom Pokrajinskog sekretarijata za sport i omladinu. Pozvano je 18 osoba sa invaliditetom koji su na predhodnom Pokrajinskom prvenstvu osoba sa invaliditetom u plivanju osvojili medalje. Učesće na ovom Letnjem kampu uzelo je 13 osoba.

Kao i svake godine do sada Letnji kamp je uspešno organizovan.

Svetlana Starnat Milutinović

## Stonoteniserski kamp u Kanjiži



Stonoteniseri iz Novog Sada na čelu sa Ilijom Đurašinović bili su na pripremama u Kanjiži od 10. do 17. avgusta. Grupa je brojala 28 osoba. Bili su iz Novog Sada, Niša, Zrenjanina i Banja Luke.

Naziv treninga je bio "Stonoteniserski kamp Kanjiža 2017". Trening je protekao u

dobrom druženju i treninzima dva puta dnevno. Svi učesnici su bili zadovoljni i srećni, nadajući se ponovnom susretu sledeće godine.

Iz Kanjiže je jedna grupa otišla za Češku iz koje vam šaljemo,

srdačan pozdrav!  
Ilija Đurašinović

### Svečanost povodom 50. godina rada

Savaz udruženja za pomoć mentalno nedovoljno razvijenim osoba, u AP Vojvodine organizuje svečanost povodom 50 godina postojanja i rada Saveza. Svečanost će se održati 30. septembra tekuće godine sa početkom u 13 časova u studiju M u Novom Sadu. Svečanost će biti obeležena izložbom radova članova Udruženja – članica Saveza, kao i kratkim programima recitacija, skečeva i dramskim programima kojima će se Udruženja predstaviti u radu i delovanju na unapređenju položaja osoba sa invaliditetom odnosno osoba ometenih u mentalnom razvoju.

Sekretar Saveza,  
Bojana Đuran

## NEGA

## Očuvati vlažnost kože

Nakon velikih vrućina i vrelih letnjih dana, koža se isuši, postane gruba, izgubi sjaj i dolazi do dehidracije. Smatram da je poželjno tada posetiti kozmetičara i obaviti jedan tretman čišćenja lica.

U ovim slučajevima pomažu kozmetički preparati za hidrataciju kože koji se kombinuju sa različitim sastojcima, na primer azulen-kod osetljive kože sklone alergijskim reakcijama, zatim vitamin A-retinol koji poboljšava funkciju epiderma, hialuronske kiseline, vitamin E i kolagen. Ovi sastojci vraćaju vlažnost i elastičnost kože. Dobro hidrirana koža je meka, blistava i sporije stari.

Tretman lica počinje apšminkanjem kože, to je površinski odstranjivanje prljavština, nečistoća i ostataka šminke sa lica. To se radi sa mlekom ili penom za lice, nakon čega se prebriše losionom, koji se bira prema određenom tipu kože. Naglasila bih da pri svakom kontaktu sa kožom lica, bude li to nanošenje šminke ili kreme, obratimo pažnju da nam ruke budu besprekorno čiste.

Nakon apšminkanja možemo uraditi piling lica, tj. skidanje odumrlih epitelnih ćelija, da nove ćelije što lakše prodru ka površini kože, tako da nam koža postane sjajnija i mnogo mekša. Tada ponovo toniziramo lice, tako vraćamo normalni PH kože.

Kod korišćenja kreme za lice, svakako se treba pre nabavke konsultovati sa stručnjakom, trebamo tačno odrediti svoj tip kože. Kod masne, problematične kože, voditi računa da satav kreme ili gela sadrži uglavnom antiflogostične (protiv upala) i adstrigente (za skupljanje pora) sastojke. Cilj je smanjenje lučenja lojnih žlezda. Mešana ili kombinovana koža se većinom tretira kao i masna. Normalna koža je bliže suvoj.

Poželjno bi bilo da dnevne kreme koje koristimo sadrže UV zaštitni faktor, koji štiti lice od štetnih sunčevih zraka. Napomenula bih da, čak i kada je oblačno, sunčevi zraci preko oblaka dospevaju do naše kože.

Prema novim naučnim istraživanjima preporučuje se korišćenje kozmetičkih

Piše: Amalija Ivanović

Kozmetičar



proizvoda na bazi C vitamina. C vitamin (askorbinska kiselina) jako dobro deluje kod alergijskih promena, antivirusno deluje i regeneriše oštećenu kožu. Takođe ubrzava sintezu kolagena i vitalizuje kožu. Naravno se preporučuje pušačima.

Interesantno je znati da se sastojci dnevne kreme upiju u oko 20 do 30 odsto preko dana, a sastojci noćnih krema čak i do 80, zbog čega je važno obratiti pažnju na korišćenje noćnih krema. Takođe obratiti pažnju da preparati koji se koriste za negu kože oko očiju-antiridi i serumi- imaju takvu teksturu koja omogućava lako upijanje na tom delu lica-oko očiju. Na kraju bih skrenula pažnju da je bitna pravilna nega kože, te je dobro da se obratite stručnjaku za savet.

Popust od 20 odsto za MS čitaoce u Ami kozmetičkom salonu Kanjiža, Bečejska 3.

Zakazati na mob 063/52-62-99

## HOBI

## Bakar

Činjenica je ta, da ova bolest ne bira, da je podmukla. Jednom prilikom sam čula od jedne osobe, koja takođe ima MS, da smo "odabrani" zato što možemo da izađemo na kraj sa njom. To zaista jeste tako. Na početku ove borbe, blago rečeno, da sam bila zbunjena, uplašena, ali sam htela da se pronadem u nečemu, što će mi okupirati ove moje lude misli.

Baš zbog toga što volim sve drugačije, dopao mi se rad sa bakrom, iz više razloga. Prvo, nisam mogla nigde da kupim "drugačiji" nakit, koji bih samo ja imala, a kasnije kada sam taj plemeniti metal upoznala, zavolela sam ga i zbog toga što je veoma lekovit. Njegovu lekovitost pominjem često, jer želim da moj nakit gledaju i tim očima.

Da li znate koji su pozitivni efekti nošenja nakita od bakra? Povećanjem

površine dodira kože i bakarnog nakita, povećava se i mogućnost unosa veće količine bakarnih čestica kroz kožu u organizam.

Nakon unosa bakra se apsorbira u krvni sistem u kome se vezuje za nosice proteina i tako dospeva u jetru. Iz jetre se distribuira širom organizma do mesta gde je potreban.

Bakar je veoma važan i za formiranje i normalan rad nervnog sistema. Bakar takođe ima važnu ulogu u stvaranju neurotransmitera, hemijskih nosilaca komunikacije između nervnih ćelija, kao i ulogu u kretanju električnih impulsa duž nerava. Bakar pomaže u održavanju elastičnosti krvnih sudova što omogućava održavanje optimalnog krvnog pritiska. Bakar je u organizmu bitan i za održava-



nje imunog sistema na visokom nivou radi odbrane od bakterija, virusa i ostalih spoljnih uticaja.

Pored mnogobrojnih lekovitih svojstava, nakit od bakra će vas vizuelno izdvojiti od okoline. Bićete jedinstveni i unikatni!

Uživajte dok vam drugi budu zavide li na jedinstvenosti spolja i dok budete zračili zdravljem iznutra!

Jasna Filipović

# Uteha tek ucveljenoj udovici

Upekla jara sa svih strana. Ne znaš kad je gore, danju, dok imaš kućevnih radova, ili noću, kad od sparine, ne možeš oka sklopiti. Juli mesec pri kraju, a te godine, štono kažu, baš pripeklo. Ono, leto je, kad će ako sad neće, samo ipak, što je mnogo, mnogo je. Sećaju se ljudi i gorih dana i vreljih noći. Ali, kad je sva čeljad na okupu, trpilo se nekako i te teške omorine podnosile. Ta, tako je odvezda bilo, na selu se kupali u znoju tela svog, godinama. Uveče, kad se nađe vremena, pred spavanje, taj znoj i prljavština malo se splahne u drvenom ili limenom koritu, da se može mirno zaspiti, a i telo svoje da se spere, da se ne oseća onaj „miris“ znoja baš uvek i kod svakog.

No, kod Dostane Paunove, te godine se zbi baš golema nesreća. I ona i Paun bili još mladi ljudi, voleli se kao niko i predavali se svim strastima ljubavi. Ma, i kad će ako ne sad, u tim godinama. Obadvoje su bili u tridesetju, u najlepšim godinama i mladosti, a i one snage u njima. Bez obzira koliko se tog dana na njivi umorio, kad dođu kući, operu se i večeraju, kad je se on dohvati, kosti su „pucale“, ali ne od grubosti njegove, nego od onog ljubavnog zanosa u oboma. Oni sami u kući, rvu se jedan sa drugim, a kreveti samo škripe od siline zanosa njihovog. Dece još uvek nisu imali, iako su u braku već punih pet godina, i, kao da su uvek baš to imali na umu, da prave decu kad su najumorniji. A pričalo se, iz nekakvog iskustva starijih da se baš tada, muška deca i začnu u utrobi majčinoj. Kao da su Bogu nešto golemo zgrešili, kod njih to nije išlo nikako. Nikad Paun da čuje da mu je njegova Dostana trudna, da obraduje i njega, a i oca mu. Stalno mu gundao šta toliko čeka, hoće i on dok je živ da vidi unuča svoje. Ali, kad se nekome nešto neće, neće. Radio Paun svakoga dana na nekoj od njiva njihovih, i dal' od tog preteranog rada ili od mnogo masne hrane, tek jednoga dana, nađu ga ispred njive, pored konjske zaprege, onemoćalog, obamrlog, mrtvog. I desi se da baš sin njihovog prvog komšije naiđe na njega dok se vraćao sa svoje njive. Šta će

dečko od osamnaestak godina, prvi put mu u životu da na tako nešto naiđe, pokuša da uzdrmusu Pauna i da ga osvesti, ali on se samo odromboljio i otrembesio, ne može Milanče ni da ga digne. Ma koliko se oko njega trudio, ne pomaže ništa. Vidi da mu je komšija mrtav, preplaši se do zla Boga, natovari ga nekako u svoja kola na tek mlado posečenu kukuruzovinu, i odnese ga njegovoj Dostani. U kući i u dvorištu njihovom, nasto takav lelek i plač, da se čulo ne samo u komšiluku, nego i u okolini. Dođoše najpre komšije, a odmah zatim i Paunov otac i majka. Skupi se sva rodbina iz sela. Kuknjava da ti srce pukne! Kako i ne bi, za onakvim momkom?! Svi drže jednu i ucveljenu Dostanu, svako je teši i pokušava da nađe ne samo reči utehe, nego nude i svoju pomoć u svačemu. Šta to sve vredi Dostani, kad joj nema njenog Pauna, kojeg je u duši nosila. Na sisi joj svaku noć zaspao, toliko su se voleli. A njene ruke, u njegovoj grguravoj gustoj kosi. Plače i kukumavči jedna Dostana, a svo selo se za njom zanosi, žene pogotovo. Dostani još teže kad one počnu da oplakuju i svoje pomrle, da im pozdrav po pokojniku šalju. U sebi, samo na tren joj ponekad padnu misli šta će ona sad usamljena u toj kućerini bez Pauna, da joj je bar neko dete ostavio za sobom, da joj kuća prazna ne bude. No, bi, kako bi. Sahrane oni Pauna kako i priliči. Svi mu iz sela došli na sahranu, i mlado i staro. Ne pamti se da je na tome groblju ikad više bilo sveta.

Prva noć prođe nekako. Još je tu bila skoro sva rodbina i neko je samo onako kunjao, a mnogi su i zoru budni dočekali. Jer, trebalo se toga dana izići na groblje i obići Paunovo večno prebivalište. Još čitave te nedelje, kod nje je u kući spavala ili majka joj ili svekrva. Morala se obeležiti i nedelja posle smrti Paunove. Prođe i ta nedelja, a posle, šta će se, život ide dalje. Svak se povlačio u svoju kuću. Samo joj ponekad noću navrate svekrva, majka ili neka žena od bliže rodbine, ali i toga nestade. Na sve ljudi oguglaju, otvrdnu, a teško onome ko doživi tako mlad tu



Vojislav Ananić

sudbinu. Noći duge, preduge, nikad da svane, a u mislima joj se mota svašta po glavi, od lepih sećanja na njenog Pauna, do straha i brige šta će biti sa njom tako mladom. Ponekad navrati neko i od ljudi iz komšiluka, da pripomogne u onim poslovima koje nejaka ženska ruka ne može da uradi. Bivalo je i žena koje su se nudile za pomoć, ali, Dostana je pokušavala sve više da živi sama. Svaki šušanj je noću budio, strahovala i kad nije bilo razloga za to. Ona, Dostana, sva u crnini. Morala je mužu svome obaviti još i šest nedelja od smrti njegove. Tek sad je uviđala da postaje sve usamljenija, a nikako da se privikne na taj samotni život. Strah je u njoj još uvek duboko prisutan.

Nije prošlo ni trideset i nešto dana, kad joj jednom pred večer u kuću odnekud bane komšija Milanče. On, dečko u najgorim godinama, a Dostana ostala sama u punoj zrelosti mlade žene, popunjena svim oblinama koje je Bog mogao ženi dati. Nije smeo ništa niti da joj kaže, niti da predloži. Ono, komšije su i dobro su se poznavali, ali opet, nije prilika da joj bilo šta rekne. Toga predvečerja, samo ju je stidljivo i dosta nespretno upitao treba li šta da joj pomogne. Dostana mu se zahvali na pažnji, ali mu i reče da joj je najgore noću. Uхвати je neki strah, pa to ti je. Odjednom, kao da zaboravi na sve, kao da požele nešto više. Pomisli kako je još mlada žena, u najboljim godinama a i u ženskoj snazi. Obuze je odjednom ona svojstvena vatra po čitavom telu, ali i stid

same sebe pri tako nekoj pomisli. Što je Milanče duže onako stidljivo sedeo sa oborenim glavom, i njega su prožimale razne bludne misli. Šta bi tek radio od nje, da može?! Neka čudna koincidencija, kao da je telepatijom davao neke signale i Dostani. Nisu morali da se gledaju u oči, a niti da bilo šta govore. Nju je nešto nevidljivo sve više dražilo, napaljivalo je do ludila. Pa šta sad, nema joj više Pauna, ne može se ni ona čitavog veka uzdržavati i bežati od svojih osećanja. Eto, bi tako, da mužu još nije obavila ni šest nedelja od smrti njegove, a tek ona, kao starija i iskusnija u tim stvarima, predloži Milančetu da te noći prenoći kod nje. Još uvek joj je, kaže, strah od svega, a on neka svojim nešto izmisli, da ide negde sa društvom, ili šta mu već padne na pamet. Dečarac kao da jedva dočeka to. Pa to je ono što je i on smišljao nekako da joj kaže, samo nije znao kako. Istina, Dostana mu još uvek nije ništa obećavala, samo je tražila da je zaštiti te noći i od mraka i od straha. On je, na taj mrak i računao i mnogo se u njega uzdao.

Kad je ostala sama, Dostana je u istoj sobi razastrela dva odvojena kreveta, ali, koji su bili sasvim blizu jedan drugome. Pošto je večer bilo pakleno vruće, ona je za prekrivače stavila samo dva obična čaršava. Oboje su potajno, u sebi, polagali mnogo u tu noć. Ona ga je nestrpljivo očekivala, a on nešto kasnio. Nema ga, možda se uplašio, možda i ne dođe, pomisli Dostana. Konačno, tiho, polako, pokuca neko na ulaznim vratima. Srce joj zaigra, sva se ušeptrlja dok mu je vrata otvarala. Samo da ga neko nije video pri dolasku. Uvede ga unutra i kao, neće odmah da mu se poda. Pokaže mu koji je njegov krevet, a ona ode do kupatila da se istušira i skine u spavaćicu. Konačno, legoše oboje, a u uglu sobe je bila prigušena svetlost stone lampe, jer se i dalje „plašila mraka“.

Licem se okrenuo prema njenom krevetu, a ona baš suprotno. Od silne vrućine, zabacila je levu nogu napred i blago se obnažila, da joj se butine vide. Njegovoj mladalačkoj muškosti je i to bilo dovoljno. Pravila se da je već zaspala.

Skupio je nekako hrabrosti i pružio svoju levu ruku ka njenom krevetu. I dalje, čineći se da spava, malo se okrenula i približila mu se. Milančetu je i to bilo dosta, a i znak da preduzme inicijativu. Rukom joj je najpre, „slučajno“ dodirivao nabrekle bradavice, a onda se spuštao niz pupak sve niže. Konačno je doživeo da dotakne to mesto, a on je kipteo. Ona ga privukla svome krevetu. Predavali su se strasno jedno drugome, a Dostana je samo na trenutak pomislila na Pauna. Neka joj oprost, pogotovo ako te večeri zatrudni. Selo nek posle priča šta hoće. Ta tek je Paun umro. Pomisliće i da je dete od njega, verovatno, i sazaljevaće ga tek sad što nije doživeo da vidi „čedo svoje“. Desilo se, odista, tako. Dostana je kasnije rodila dečacića i dala mu Paunovo ime. Da nije kopilan, a i da od dede nasledi ono što je Paunu pripadalo. Više se nije udavala. Tek ponekad, retko, navraćao joj je neko u „posetu“, da ne zaboravi da je žensko. A Milanče je posle otišao na studije, i nikada nije saznao da ima sina.

# Naša šansa?

Pripremio i napisao: **Filp Vujović**

Kudelja je naziv za vlakna dobijena od konoplje. Od kudelje se pravi konopac, tkanine, odeća, i slično. Dugo vremena su konopljina vlakna bila sinonim za dobre i jake konopce, i zato su u našem jeziku reči kanap, konopac i konac, nastale od reči konoplja. Vojvođanska kudelja je u prvoj polovini 20. veka diktirala cenu na berzama u Engleskoj i Italiji, jer je bila jedna od najkvalitetnijih na svetu.

Ako je u Evropi najtraženija naša sorta konoplje, zašto se ne uzgaja kod nas!? To je već pitanje koje zahteva opširnu diskusiju, koja bi prožimala sve pore našeg društva.

Imamo uslove da zadovoljimo svetski trend vraćanja prirodnim vlaknima i da pritom zaradimo. Kao što sam već napomenuo, imamo sortu konoplje koja je jedna od najkvalitetnijih, kvalitet je ostao ali izvoza nema.

Konoplja je ekološka industrijska biljka koja ne zahteva upotrebu pesticida, jer je bolesti i paraziti ozbiljnije ne ugrožavaju. Kratke je vegetacije, a zemljište ostavlja u odličnom stanju. Korist od ove biljke bi bila višestruka, jer se od nje mogu dobijaju: seme, kudeljno vlakno, ulje,

može se koristiti kao hrana za ptice. Od nje se proizvode tkanine i visokokvalitetna užad za brodove, jer je otporna na vlagu. Takođe, ona je i nezamenljiva sirovina za dobijanje najkvalitetnijeg cigaretpapira, a ima primenu i u mnogim drugim oblastima, pa i u građevinarstvu. Značajno je što je naša sorta "novosadska konoplja", i dalje na prvom mestu u Evropi po kvalitetu vlakana i odličnom prinosu od 11 tona po hektaru. Dobrobiti od konoplje su višestruki. Osim što može da se koristi u tekstilnoj industriji, građevinskoj, brodogradnji, automobilskoj industriji konoplja može da se koristi i u prehrambenoj industriji. Sadrži više amino kiselina (proteina) nego mleko, meso ili jaja.

- Kompletan je izvor proteina - mnogo više izbalansiran i svarljiv od sojinih proizvoda.
- Sadrži oko 47 odsto ulja, od kojih su odsto omega-3 i omega-6 masne kiseline.
- Sadrži sve bitne omega masti neophodne za ljudsko zdravlje.
- Sadrži nekoliko puta više omega-3 esencijalnih masnih kiselina nego bilo koja riba.

*Konoplja je ekološka industrijska biljka koja ne zahteva upotrebu pesticida, jer je bolesti i paraziti ozbiljnije ne ugrožavaju.*

Obezbeđuje više energije nego energetska pića - bez šećera i sa manje zasićenih masti.

Pogodna je za one koji ne mogu da jedu gluten, šećer, mleko, koštunjavo voće i meso. Savršena je za one koji uznemirava zatvor u stomaku. Konoplja je moderan i zdrav dodatak skoro svim vrstama hrane, pekarskim proizvodima i testeninama. Jestiva konoplja omogućava adekvatnu ishranu sa kvalitetnim sastojcima.

Konopljino seme podržava zdrav metabolizam svih ćelija sa svojim životnim sastojcima i jača imunitet.

Zbog svega navedenog bi konoplja trebala da bude uključena u dnevnu ishranu za bolju vitalnost, jačanje imunog sistema organizma. Nutritivno i fiziološki retko šta može da nadmaši konoplju. Ona pruža ljudskom telu sve potrebne nezasićene masne kiseline, koje igraju važnu ulogu u održavanju vitalnosti ćelija, u sastavu značajnih hormona i dobro izbalansirane količine lipida u krvi.

Biološki kvalitet konoplje u ishrani proteina je najviših vrednosti i može se uporediti sa belancem ili mesom, s tim

što konoplja ne sadrži holesterol i nezdrave masne kiseline.

Različite mineralne soli i mikroelementi daju telu vitalne hranjive materije koje garantuju stabilan ćelijski metabolizam. Jedna trećina sastojaka su ugljeni hidrati koji pružaju adekvatno gorivo i dijetalna vlakna za dobro varenje u organizmu. Pošto se praktično sve ove vredne supstance u konoplji koriste kao pred-faze ili pomoćne supstance u svakodnevnom metabolizmu tela, opasnost da se deponuju kao mast je skoro nemoguća.

Jestiva konoplja je uvek bila terapijski prehrambeni agens, jer kroz jačanje imunološkog sistema, smanjuje se mogućnost infekcija i razvoja ćelija raka.

Gama linoleinska kiselina se nalazi u konopljinom ulju i reguliše nivo lipida u krvi, i na taj način sprečava arteriosklerozu, srčane napade, i apoplektične napade.

U ovom tekstu sam pokušao da objasnim značaj konoplje, nadam se da sam uspeo makar malo da probudim interesovanje onoga ko bude čitao ovaj tekst, a o uticaju na život i standard čoveka kao pojedinca i grupe ne bih želeo da govorim... to bih želeo da ostavim onome ko deli moje mišljenje i ko je spreman da mi pomogne da pokrenem uzgajanje ove zaboravljene ali neverovatne biljke.



## PRIČA IZ VI RAZREDA

### Nedam nikom da mi uzme osmeh

Moja slika, poput ptice Feniks iz pepela ponovo iznikla, pobedila sve nevolje i zle sile i poput majčine cipele nađene u pepelu posle 17 godina. Ova moja školska uspomena stigla je do mene da simbolizuje rađanje, nadu, čistotu svetlosti i postojanost, baš kao ptica Feniks. Pre nekoliko godina prilikom mog boravka u novinarskom domu U Hrvatskoj pred hrvatskom javnosti ispričala sam svoju tužnu priču o stradanju mojih roditelja, gde sam u



za večiti sivi veo, izaći iz noći i posle svega dopusti sreći i ovom tvom dečijem osmehu da i dalje živi... Iz te dve rečenice nastala je moja pesma "Iste molitve iste nade".

Sećam se dobro ove moje đacke uspomene. Bilo je to u VI-om razredu osnovne škole u Vrginmostu. Tada su se prvi put radile školske uspomene tog formata. Jako dobro se sećam i ovog džemper kad me je tata vodio u Karlovac da se "malo ponovi". Bilo je isto kao i u reklami kad tata i devojčica kupuju toalet papir i ona baš hoće rozi jer joj se slaže uz haljinu, ja sam baš htela ovaj svetlo plavi džemper, a tata je inzistirao na crvenom. Kad me je pitao, a zašto si navalila baš taj svetlo plavi rekla sam: "Molim te tata kupi ovaj vidiš da mi se slaže uz oči" prodavačica se slatko nasmejala, a tata je platio džemper i zamolio prodavačicu da ga spakuje. Kad smo stigli kući mami i babi se nije svidela boja i počela je kritika u stvari tata je dobio kritiku što uvek udovoljava mojim željama, a ja sam bila ponosna na moj plavi džemper. Sutradan sam odobrovoljila i mamu da mi ishekla belu kragnicu kako bi imala neki detalj da moj džemper još više dođe do izražaja. Onog dana kad je bilo slikanje za tu školsku uspomenu baš se potrefilo da sam obukla taj džemper, a u torbi mi se našlo malo parče crvenog krep papira. Pred samo slikanje pokvasila sam u taj papir razmazala ga po ustima i malo po obrazu ispalo je kao pravi karmin i rumenilo...A imala sam samo 11 godina i belu kosu ili pepeljasto sivu koju sam isto tako sama šišala i oblikovala, jer tad se nije išlo kod frizera... ili te šiša mama ili se snalaziš sam. Godine su me promenile, bore su vidljive, ova napast od MS spotiče me na svakom koraku, ali onaj osmeh iz VI C nedam nikom da mi uzme.

Voli vas vaša Nada

# Trajna sunčanica

Piše: Koviljka Tišma Janković

Žao mi je što sam pročitala Bunjinovu Sunčanicu tek na početku moje osme decenije. I odmah shvatila da je nosim u sebi, da mi muti (ili bistri?) razum od moje dvadeset i pete godine. I pročitavši je, odmah mi je blicnula pomisao na roman Tri ratna druga. Možda, besmislena veza dva djela ljudskog uma i srca, daleko jedno od drugoga po temi - kao nebo i zemlja, po mjestu dešavanja, po umjetničkim sredstvima i dostignućima. Ali događaj koji je podstakao misao o Tri ratna druga, ovdje je Sunčanica. Sad sam sigurna da me je onda sunčanica tresnula i da će posljedice trajati do sudnjega trena. Teško je u ovo vrijeme nekoga uvjeriti da se strujni pogled jednih očiju može osjećati jednakim intenzitetom na tako dugo vrijeme, da je ta slika jednako živa, i da izaziva nemir, sunčanica, potres...

Vodim svoje učenike na ekskurziju krajem juna. Tri, četiri dana obilazimo srpske gradove Užice, Kraljevo, Kragujevac, Kruševac – uglavnom stratišta gdje su njemački okupatori satirali srpski narod. Vraćajući se u svoj grad na sjeveru, u planu je bio još obilazak Novog Sada: muzeja, galerija, Petrovaradinske tvrđave. U kasnim popodnevima satima spustili

smo se s Tvrđave i ukrcali se u međunarodni voz Sofija – Beograd – Budimpešta – Beč... možda i dalje. Obilazim vagon druge klase gdje su se smjestili učenici. Naročito bučno je u kupeu gdje se utrpalo pet, šest djevojaka (šesnaest im je godina): vrata kupea otvorena. Provirim: na jednoj strani pet mojih učenica tiskaju se jedna uz drugu i smiju se; na suprotnoj – trojica odraslih, stranih mladića prave mjesto našoj šestoj učenici, i oni veseli, pomiču se, stješnjaju. Opominjem djevojke da ne dekomodiraju gospodu, možda su umorni, bog zna odakle putuju.

A pogled mi stao na mladiću koji sjedi u sredini. Nešto snažno u tome uzanom licu prikupilo je moje oči, moje misli i sve moguće struje i zrake i damare koje ljudsko tijelo emituje. Šta je u tome licu bilo neodoljivo?! Sve! Urnebes! Nikakvom silom ne mogu otrgnuti pogled od njega; omađijana, hipnotisana. Kosa mu boje ražene slame, počesljana u stranu, malo ukoso uzdignuta, sa dva, tri blaga vala, kao da je lagan vjetročić zalepršao zastavicu. Čelo visoko, očni lukovi uzvijeni, obrve tanke, svijetle, za nijansu tamnije od kose, oči krupne, svijetlo plave, boje lanena cvijeta, usta – u neprestanom osmijehu, zubi lijepi gusti; na gornjem prednjem lijevom plavkasta tanka pruga; ili ga je u

ranoj fazi zahvatio karijes, ili je plomba s unutrašnje strane. Sve na tome mladiću bilo je prenježno, prekrasno, i sve moje htijenje je hrlilo da ga uzmem na dlan, da ga gledam i milujem; jedva smirujem svoje ruke, sputavam pokrete. Čujem da govore njemački. Ali ja neću da prozborim njihov jezik. Izvinjavam se na engleskom što su ih moje učenice stijesnile; obraćam se prvome do mene, a uronila u oči srednjeg. Nude mi moje učenice mjesto da sjednem: odbijam, stojim, ne smijem da se pomaknem: bojim se, ako i na tren promijenim ugao posmatranja, raskinuću onu svjetlosnu opnu u kojoj sam, a koja čini da sam u čudesnom još nedoživljenom stanju. Sve radnje, glasovi u kupeu padaju mi samo u kutak vidnog polja, samo ovlaš hvatam sluhom, samo krajičkom svijesti razgovaram sa mladićem. Pokazalo se da su sva trojica studenti arheologije, pri završetku studija, da su bili na studijskom putovanju po Grčkoj. Mladić s kojim razgovaram, zgodan je, veseo, govorljiv, izgleda, mimike, gestova Roberta Vagnera – holivudske zvijezde, tada na vrhuncu sleve. Treći, koji je sjedio do prozora samo se okrnulo o moje vidno polje: lice drvosječe, ništa. Primjećujem da se moje učenice krišom smijuckaju, podgurkuju, sašaptavaju, gledajući mene i srednjeg mladića. Mora, mora da se izmaknem, otkinem iz ugla djelovanja, zračenja ovoga neodoljivog izvora: pod hitno raskinuti tu mrežu, tu toplu, meku pavetinu.



Povukoh se polovinom tijela. Srednji mladić se podiže, pružajući ruke prema meni. Rekoh za sebe, gotovo nesvjesno: Drei Kriegs Kameraden. Prvi mladić sinu. „Pa vi govorite njemački!“ reče ushićeno. Srednji usmeri jači snop mentalne, ili bog zna kakve struje, na me. „Einwenig. But it will be better to speak English.“ I on odmah počeo razgovor o Tri ratna druga; pita me kako bih podijelila uloge. Smijem se, pokazujem licem i očima: Robert, Lenc, Kester. I treći mladić se zainteresovao, udari se rukom u grudi, očito, drago mu što je upoređen sa plemenitim Kesterom. A ja se opet spletoh, gotovo fizički spojih s ona dva oka boje lanena cijeta. I slušam sebe kako na njemačkom jeziku govorim repliku iz navedenog djela: „Dragi Lenc, uvijek se pojavi kad je najpotrebniji. Vidim ga među svijetom dolje daleko na ulici, leprša mu kosa kao bijela zastavica.“ I „Lencovo“ neponovljivo lice bljesnu jače, planu. A ja se uspaničih: ne stajem; i nestaje vrijeme; nema, nema ni mjesta, ni vremena, samo se razastire, omotavamo i njiše lagana opna boje lanena cvijeta kroz koju dopire moj meki, promukli glas – stihovi, stihovi – Niebelungen, In Kornund Mohn, Weissdudas Land... Voz usporava, gvozdenim škrutom hrška vrijeme... I radost... I život... Sjenke se uskomješaje, razvukoše, rastrgoše onu plavetnu opnu. Moje djevojke se užurbaše. A ja još jednom zaronih u onaj čudesni osmijeh. I jedva izduših: Aufwiedersehn! Gute Reise! I krenuh hodnikom vagona natraške. Mimo me se guraju moje učenice. Jedna reče sasvim otvoreno, glasno: „Au, bog te, al se naša stara razredna zatelebala u onog žuču!“ Zapanjena sam. Ne što se „stara razredna zatelebala“, već što onu nježnost i krasotu nazva onako... Pa jest, baci biser pred svinje... Ma, ne, to su djeca, šta one znaju?! A je li moja istina, moj sud, moj stav objektivni? Može li biti da je moje lice, moja pojava izazvala onako snažno zračenje u očima onoga mladića? Je li on u meni vidio sve kuda sam prolazila, šta vidjela, kako i šta doživljavala i proživljavala? Ako je on sve to vidio, je li to smatrao blagom, skoncentrisanim bogatstvom? Ili su se samo ukrstila, sudarila dva snažna gejzira hormona... Vozim se tramvajem kući. Kakvoj kući?! Šta ću kod kuće?! Šta ću igdje ovako prazna, opustošena? Bog, sudbina podmetnuli mi krupan dragulj u trajanju od sata. I nikad više.

Koviljka Tišma Janković

## ZDRAVA ISHRANA



## Integralna kuvana pšenica

Integralna kuvana pšenica sadrži veliki udeo hranljivih materija koje sadrži i samo zrno ove žitarice. Za razliku od nje, sve druge prerađevine gube značajan deo korisnih sastojaka. Upravo zbog toga i preovladava trend izbjegavanja pšenice u ishrani, misleći pritom najpre na belo brašno i slične proizvode.

Belo pšenično brašno ima minimalnu korist za zdravlje, pošto se tokom prerađevine gubi više od 50 odsto njene hranljive vrednosti. Ono je siromašno u vitaminima B kompleksa, vitaminu E, folnoj kiselini, fosforu, cinku, vlaknima, gvožđem i svim drugim elementima.

Integralno pšenično brašno, naprotiv, sadrži sve ove sastojke. Zato se preporučuje da se umesto testenina od belog brašna konzumiraju one od integralnog pšeničnog brašna.

Poput drugih žitarica i pojedinih mahunarki, pšenica se najbolje sprema kada se preko noći potopi u vodu. Nakon toga se procedi i kuva.

Količina vode za kuvanje treba da bude u nivou četiri prsta iznad pšenice. Kuva se oko pola sata do

četdeset minuta na tihoj vatri, da polako vri. Gotova kuvana pšenica može da se konzumira i kao poslastica i kao deo obroka.

Mogu joj se dodavati orašasti plodovi, cimet, med, suvo grožđe, a svima je poznat bogat ukus žita sa šlagom.

Kuvana pšenica je odličan izbor za pripremu ukusne i hranljive obroke salate. Za pripremu ovog recepta je potrebno: 300 gr pšenice; 1 i po šolja seckanog peršuna; Pola šolje seckanih listova nane; 1 crni luk iseckan na kockice ili kolutove; 1 paradajz; Nekoliko listova zelene salate; četvrtina šolje limunovog soka; četvrtina šolje maslinovog ulja; Pola kašičice soli; Malo bibera.

Pšenicu oprati i skuvati po navedenom postupku, dok ne omekša, a potom je preli hladnom vodom. Kada se prohladi, pšenicu ocediti i dodati sve ostale sastojke. Dobro promešati, a najbolje pustiti par minuta da se sve sjedini i da se razviju ukusi.

Ova salata je odlična i kao prilog, ali i kao hranljiv i samostalan obrok.

# Unapređenje položaja osoba sa invaliditetom

U oblasti unapređenja položaja osoba sa invaliditetom, do sada su izvršeni značajni pomaci. Bez obzira na to, i dalje su prisutni rizici socijalne isključenosti osoba sa invaliditetom. Stoga je potrebno preduzimati različite aktivnosti kako bi se rizici sveli na najmanju meru. Strategija unapređenja položaja osoba sa invaliditetom u Republici Srbiji za period do 2020. godine ima za cilj sprovođenje aktivnosti koje doprinose unapređenju položaja osoba sa invaliditetom kroz uklanjanje prepreka na koje nailaze osobe sa invaliditetom. Strategija mora sa pozicije pune ravnopravnosti da dovede do osnaživanja osoba sa invaliditetom, da im se obezbedi jednakost, pristupačnost, participacija, zapošljavanje, obrazovanje i obuke, socijalna i zdravstvena zaštita, i drugo.

Strategija se zasniva na sledećim načelima i principima: poštovanju dostojanstva i ljudskih prava osoba sa invaliditetom, ravnopravnosti, nediskriminacije i obezbeđivanja jednakih mogućnosti za

osobe sa invaliditetom, kao i ravnopravnosti muškaraca i žena, međusektorski i multidisciplinarni pristup kroz konstantnu saradnju svih aktera na svim nivoima i sveobuhvatni rad na unapređenju položaja osoba sa invaliditetom, uključivanje osoba sa invaliditetom u procese kreiranja i sprovođenja mera i aktivnosti po principu "Ništa o nama bez nas", primena "Univerzalnog dizajna" u smislu pristupačnosti sveukupnog okruženja i upotrebljivosti proizvoda i usluga u svim oblastima, stalno praćenje i sagledavanje postignutih rezultata radi kreiranja novih aktivnosti u skladu sa mogućnostima i potrebama osoba sa invaliditetom i konstantno informisanje i podizanje nivoa svesti društva o pitanjima invaliditeta, ravnopravnosti i ostvarivanju prava osoba sa invaliditetom.

Pristupačnost se odnosi na fizičku i informacionu pristupačnost. Fizička pristupačnost omogućava pristupačnost fizičkom okruženju, uslugama i sredstvima prevoza. Informaciona pristupačnost



Pripremila i napisala:

**Nada Abramović**  
dipl.pravnica

znači ostvarivanje prava na informisanje i komunikaciju u skladu sa potrebama pojedinih kategorija osoba sa invaliditetom, uz razvoj i korišćenje asistivne tehnologije. I dalje je neophodno ulagati napore na doslednom sprovođenju donetih propisa u praksi, te dalje unapređivati stanje naročito u oblastima pristupačnosti javnih objekata, saobraćajne infrastrukture i prevoznih sredstava u javnom prevozu putnika, pristupačnosti informacija i komunikacija, kao i usluga namenjenih javnosti.

Participacija osoba sa invaliditetom podrazumeva garantovanje ravnopravnosti, nediskriminaciju i puno učešće osoba sa invaliditetom u svim sferama društvenog života. Jedan od važnih preduslova ostvarivanja participacije je proces deinstitucionalizacije koji je baziran na poštovanju ljudskih prava, a

podrazumeva jačanje podrške porodici, podršku mladima koji napuštaju smeštaj, podsticanje života dece i odraslih u porodičnom okruženju, smanjeno oslanjanje na rezidencijalno zbrinjavanje i razvoj usluga socijalne zaštite na lokalnom nivou.

Jednakost osoba sa invaliditetom pretpostavlja odsustvo diskriminacije i diskriminatornog postupanja prema osobama sa invaliditetom. Ostvarivanje jednakosti podrazumeva i ravnopravan pristup pravdi, bez prepreka i diskriminacije, uz osiguranje adekvatnog prilagođavanja postupaka, sankcija i naknada žrtvama sa invaliditetom. Komitet za prava osoba sa invaliditetom na osnovu Izveštaja o primeni Konvencije o pravima osoba sa invaliditetom ukazao je i na potrebu posvećenosti i obezbeđivanja službi hitnih intervencija i pomoći u vanrednim situacijama za sve osobe sa invaliditetom.

Što se tiče zapošljavanja, zakonska regulativa u Republici Srbiji je skoro u potpunosti izjednačila položaj osoba sa invaliditetom kada je u pitanju zapošljavanje na otvorenom tržištu ili pod posebnim uslovima, kao i rad, prava i obaveze iz radnog odnosa, profesionalna rehabilitacija, mere aktivne politike zapošljavanja i samozapošljavanja osoba sa invaliditetom, i drugo. Upoređivanjem podataka iz 2011. godine o stopama zaposlenosti osoba sa invaliditetom u zemljama Evropske unije gde iznosi 50 odsto i Republike Srbije gde je 90 odsto osoba sa invaliditetom ekonomski neaktivno, onda činjenica da su kvalitetna radna mesta koja obezbeđuju ekonomsku nezavisnost, koja pospešuju lično ostvarivanje i predstavljaju najbolju zaštitu od siromaštva govori da je ova oblast još uvek dosta rizična za osobe sa invaliditetom.

Organizovan, pravedan i kvalitetan razvoj sistema obrazovanja je jedan od ključnih uslova za razvoj celog društva. U Srbiji živi između 700.000 i 800.000 osoba sa invaliditetom. Iz podataka iz 2011. godine, njih 12,2 odsto nikada nisu pohađali osnovnu školu, a sa uzrastom iznad 15 godina života 52,7 odsto ima završeno osnovno obrazovanje ili nepotpunu osnovnu školu. Završeno više ili visoko obrazovanje ima 6,5 odsto.

## PISMA

# Ljubav iz detinjstva

*„Ko lako daje obećanje,  
Često će mu teško pasti  
da ga održi.“*

**Lao Ce (kineski filozof)**

„Naravno, uz tebe sam, uvek!“, odgovorio sam bez razmišljanja.

Kratak dodir tvoje nežne ruke upio je sve moje nemire. Tako naoko smiren, okrenuo sam se i pošao opuštenih ramena, a u meni je ključalo... Rastali smo se.

Šetao sam, bez nekog cilja. Šetao sam onoliko koliko mi je dozvoljavala desna noga sa peronealnim aparatom (prote-zom) i štapom u desnoj ruci. Bio sam željan one prohladne noći sa prvim snegom. Nisam osećao zamor mada sam daleko odmakao od kuće.

Pogled mi se zaustavio na saobraćajnom znaku zahvaćenog rđom i ulubljenom po sredini. Da, to je tvoja ulica. To je znak koji sam u magnovanju i besu udario pesnicom i još stoji netaknut posle 35 godina. Udario sam ga i ljut i tužan te noći kad smo se rastali. Udarujući njega udario sam šamare i sebi i tebi, zakasnele šamare roditeljima i mojim i tvojim. Nisu nam dali da budemo zajedno! Kada si mi objasnila zašto se rastajemo, razlog i njegov besmisao, i kada si me zamolila da mislim na tebe, smirio sam se na tren. A kada si rekla da želiš ti pomognem ako ti nešto zatreba u budućnosti, otvorilo je nove horizonte ugasle rastankom. Ima nade...

Ipak, nisam dovde došao bez cilja, kako sam mislio. Vodila me neka podsvesna želja da te vidim. Daleko si sada. Setio sam se: svoju nemoć i srdžbu iskalio sam na znaku. Tada si stajala na kapiji svoje kuće i nemo me pratila pogledom.

Godine su prolazile. Postala si nekome žena na kratko – razveli ste se. Rodila si prelepu kćer. Otišla si na drugi kontinent. Udala si se, ali nisi imala više dece. Postala si udovica. Postala si baka kad ti je kćer rodila unuku. Pitam se da li tvoja kći ili unuka imaju tvoje zelene oči? Vreme je da postaneš i prabaka – da li si?

Sada si došla da obiđeš grobove svojih roditelja.

Preko zajedničkih prijatelja, koji su nas napustili kad smo se rastali, saznala si moju novu adresu i telefon. Pozvala si me i mada ti je glas zvučao drugačije, mrvom obojen engleskim akcentom, prepoznao sam te. Molila si me za sastanak pozivajući se na moje obećanje.

Sreli smo se u „našem“ kafiću. Od tog „našem“ nije ostalo gotovo ništa. Grad je isti, ulica je promenila ime, kafić je promenio ime. Gosti kafića bili su ljudi kojima možemo biti bake i deke i koji su nas gledali sa znatiželjom.

Naručili smo „naše“ piće, koje nije bilo „naše“: dve turske kafe, ti negazirani sok, ja mineralnu vodu – pre bismo pili samo po čašu koka - kole. Počela si pričati, čije sam delove saznavao ovih godina od raznih prijatelja, koji bi mi tek ponekad nagovestili gde si i kako si. Moliš me da pođem sa tobom u zemlju kengura. Plačaš mi sve troškove. Želiš da budem sa tobom bar godinu dana. Želiš da ispuniš svoju mladalačku želju i budeš sa mnom. Setila si se mog obećanja.

Počeo sam da vrdam, izgovoram se na moju suprugu, decu, unučad, moju bolest. Ponudila si da ti popričaš sa njima. Bila si sigurna da bi i meni bi taj boravak bio kao lečenje, rekla si to, jer tamo imaju mnogo dobre lekare, posebno za moju bolest. Zatvorila si krug oko mene, a tvoje zelene oči su u centru mojih zenica. Pristao sam.

Obavili smo sve razgovore, voljne i nevoljne, bolne i tužne. Dobio sam dozvolu od porodice da idem sa tobom i da se lečim. Mislim da su popustili tek kad si im rekla da si i ti bolesna. Odlleteo sam sa tobom u zemlju kengura. Sve je prohujalo u trenu. Dug let je prošao – ne sećam se. Tvoja kuća i imanje, kćer i unuka i njena porodica, sve je bilo nestvarno. Nisam ništa zapamtio, sem obrisa njihovih likova. Pripremao sam se za lekarske preglede i lečenje moje bolesti – uz tebe. Upamtio sam samo tvoj, meni dragi, lik. Posle tri meseca i tvoje sahrane vratio sam se.

**Zoran Vukušić**







## Za ljubav granice ne postoje

*Pretvori se san u javu  
Crveno, bela, plava  
Kombinacija vaših snova  
Na jednoj ništa ne piše  
Na drugoj grb i na njemu slova*

*Samo sreća snove spasava  
Samo ih ljubav u stvarnost pretvara  
Samo vaša srca u jedno spojena  
Do večnosti i natrag, nikad razdvojena*

*Slutila sam, verovala nisam  
Želela sam, a ipak bojažljiva bila  
Strepila sam da me sreća ne obide  
A ona mi, ipak nežno pride*

*Nebeska svetlost obasja pute  
Privih te čeri u moje skute  
Pogledah tvoje blistave oči  
U meni sreća i radost poskoči*

*Postaćeš deo života moga  
Dadoh ti u zagrljaj sina svoga  
Blagosiljah vaše ukrštene ruke  
Neka vas Bog čuva i spasi svake muke.*

*Gledam te zastave i njihove boje  
Gledam kako pravite zajedničke korake  
Gledam kako vas nose noge lake  
I smešak se razliva niz lice moje*

*Putujte deco sa srećom i nadom  
Putujte Srbijom i Ruskom gromadom  
Čuvajte ljubav i zastave naše  
Nek java zameni snove vaše.*

*Mom Banetu i njegovoj izabranici mladoj  
Ruskinji Daši*

**Srećna majka Nada**

## ALERGIJE

# Ambrozija

Ambrozija je ovog meseca počela je da cveta, ali dok njen polen potpuno ne sazri, uveliko guši kopriv. Alergijske reakcije izaziva protein u omotaču polenovog zrna ambrozije i to je jedini deo biljke koji je štetan. Još pre skoro čitavu deceniju, ljudi iz Ekološkog centra "Stanište" iz Vršca došli su na ideju da u ovoj biljci pronađu korisne materije, koje bi se mogle ekonomski iskoristiti u određene svrhe.

Prema rečima Dejana Maksimovića iz Ekološkog centra "Stanište", pre 8-9 godina urađeno je istraživanje i utvrđeno da u ovoj biljci postoji određena količina etarskih ulja.

- Ta količina nije naročito velika, ali je biljka sama po sebi prilično visoka i može da bude dosta izdašna i postoji način da se ta etarska ulja iz nje izdvoje - objašnjava Maksimović.

Nakon određenih ispitivanja i analiza, ideja je zatala na istraživanjima potencijalne primene etarskog ulja ambrozije ili njegovih komponenti, u farmaceutskoj ili kozmetičkoj industriji.



O svojim rezultatima su još 2010. godine obavestili sva nadležna ministarstva i pokrajinske sekretarijate, ali do danas nisu dobili - nijedan odgovor. Za sve to vreme, uništavanje ambrozije se ne odvija na najbolji način, a ljudi se pate zbog alergija.

- Država je propisala određene mere koje očigledno ne funkcionišu u sistemom kazni i inspekcijaskog nadzora ovaj prolem očigledno ne može da se reši. Kad je već tako, naša ideja je bila da pronađemo nešto korisno, što bi motivisalo ljude da ambroziju sakupljaju i na taj način uništavaju - dodaje Maksimović.

O svojim rezultatima su još 2010. godine obavestili sva nadležna ministarstva i pokrajinske sekretarijate, ali do danas nisu dobili - nijedan odgovor. Za sve to vreme, uništavanje ambrozije se ne odvija na najbolji način, a ljudi se pate zbog alergija.

- Država je propisala određene mere koje očigledno ne funkcionišu u sistemom kazni i inspekcijaskog nadzora ovaj prolem očigledno ne može da se reši. Kad je već tako, naša ideja je bila da pronađemo nešto korisno, što bi motivisalo ljude da ambroziju sakupljaju i na taj način uništavaju - dodaje Maksimović.

- Trenutno samo kopriva beleži prekogranične vrednosti. Ova biljka nema veliki alergeni potencijal, ali ukrštanjem sa polenom drugih biljaka izaziva veće reakcije kod ljudi - priča Mirjana Mitrović Josipović, rukovodilac grupe za polen Agencije za zaštitu životne sredine.

Suzenje očiju, otežano disanje, curenje nosa i učestalo kihanje samo su neki od simptoma alergičnih, kojima na ruku idu tropske vrućine.

- Visoke temperature utiču su na smanjenje emitovanja polena, ali sa padom ovih letnjih temperatura cvetanje trava se nastavlja i sugrađani koji su alergični na polen trava moraju sigurno do prvih dana

septembra biti pod kontrolom lekara alergologa - ističe ona i dodaje da se ne treba lečiti na svoju ruku, već u dogovoru sa lekar.

Polen trava i korova zadavaće muke alergičnim do kraja avgusta, kada počinje sezona ambrozije, pa sve do početka septembra.

- Ukoliko je moguće, u periodu visokih koncentracija ambrozije trebalo bi otići na more, jer zbog saliniteta tamo ima znatno manje alergena, ili na planine iznad 900 metara nadmorske visine, koje ne pogoduju ambroziji. Neke od opštih preporuka su i izbegavanje boravka u prirodi u prepodnevnom satima, kada ima najviše polena u vazduhu, kao i pranje kose i presvlačenje po povratku iz spoljne sredine i izbegavanje sušenja veša napolju - savetuje Josipoviće.

Izvor: Kurir



## Iste molitve iste nade

*Osviću ista jutra i danas i sutra,  
Iste molitve i iste nade,  
Čekam Bože odgovor tvoj,  
Na molitve moje za bolje dane.  
Ne uzimaj sreću što mi davno dade  
Život nije život bez sreće i nade.  
Život mi je grub i nežan odviše  
S jadima protaknim radošću se borim,  
Začas kroz smeh, začas kroz suze progovorim.  
U jednom trenu bol, sevne još više,  
Tad sreća umire, a nada još diše.  
Svenem u trenu, a u trenu zelen struk se stvori.  
I sve tako neka nada čudljiva me vodi.  
Pa kad nadom i govorim jadima,  
Ona me jada oslobodi.  
A kad pomislim: „Eto sreća mi se rodi!“,  
I da se primičem njenim vrhuncima  
Ponovo me neka sila u vrtlog ponora vodi.  
Da olakšam sebi muku, bol i stradanja  
Prijateljima se žalim, a oni znaju  
Savet da mi daju: „Neka se žalost tvoja sreći  
ne protiv!“,  
Nije tvoje lice za večiti veo, sivi,  
Izađi iz noći, dopusti sreći i osmehu da živi.  
Neka ti na licu sija osmeh sreće  
Krinovi i ruže nek ne silaze s njega.  
Zima tvog života nek bude večito proleće.*

Nada S. Bodiroga

# Zdravlje u ljusci

Ne samo da orasi imaju dobar okus, oni nam daju ogromnu količinu energije i nude mnoge zdravstvene prednosti. Grci su ih zvali "Jupiterovim plodom", smatrajući orahe pogodnima i za bogove. Od drevnih se vremena orasi spominju u vezi s intelektualnošću - sam plod ima oblik ljudskoga mozga! Svo jezgričasto voće dobro je za zdravlje, ali u usporedbi s drugim orašastim plodovima orasi sadrže dvostruko više antioksidanata.

Postoji dvadesetak vrsta oraha. Dvije najpoznatije vrste su perzijski orah (*Juglans regia*) koji potječe iz Azije i Dalekog istoka, i crni orah (*Juglans nigra*) koji je rodnom iz Sjeverne Amerike. Danas se orasi uzgajaju u područjima od jugoistočne Europe sve do Japana, te u nekim dijelovima Kanade, Kalifornije i Argentine.

## Riznica zdravlja

Orah je neverojatan izvor vrednih nutrijenata. Sadrži antioksidante, kvalitetne masne kiseline, gvožđe, kalcij, magnezij, fosfor, cink, mangan, selen, vitamine B, E i K. Samo 30 grama oraha dnevno može značajno poboljšati vaše zdravlje.

## Čuva zdravlje srca

Redovito konzumiranje oraha značajno smanjuje rizik od srčanih bolesti.

Orasi sadrže velike količine alfa-linolenske kiseline. To je vrsta omega 3 masnih kiselina koja se nalazi samo u biljkama i igra važnu ulogu u održavanju zdravlja srca.

Alfa-linolenska kiselina štiti od upale i ovapnjenja krvnih žila, smanjuje rizik od srčanog udara i normalizira krvni tlak.

Važna je za kognitivne sposobnosti i normalan razvoj organizma.

## Sprečava rak dojke i prostate

Orah sadrži velike količine antioksidanata i antiupalnih tvari, pa nije ni čudo

da ima značajan učinak u sprječavanju raka. Istraživanje provedeno u Marshall University School of Medicine u Zapadnoj Virginiji potvrđuje da fitosteroli i antioksidansi u orahu mogu spriječiti rak dojke. Orasi djeluju i na rak prostate, potvrđuju nove studije.

## Štiti od dijabetesa

Mononezasićene i polinezasićene masti pronađene u orasima pomažu u održavanju normalne razine inzulina u



krvi. Istraživanje provedeno u Harvardskoj Školi javnog zdravlja je utvrdilo da žene koje su konzumirale 30 grama oraha pet puta tjedno imali 30 odsto manji rizik od razvoja dijabetesa tipa 2.

## Bogat izvor antioksidanasa

U orasima nalazi se velik broj fitonutrijenata, kao što su elaginska kiselina, melatonin, vitamin E, polifenoli i karotenoidi - sve ove tvari služe kao antioksidansi. Ovi spojevi mogu pomoći vašem tijelu u borbi protiv starenja, raka, neuroloških bolesti i upala.

## Poboljšava rad mozga

Visoke količine omega-3 masnih kiselina u orahu čine ga izvrsnom hranom za mozak. Gotovo dvije trećine Amerikanaca imaju manjak omega-3 masnih kiselina. Manjak istih može negativno utjecati na pravilno funkcioniranje mozga. Studija na Sveučilištu Purdue je otkrila da djeca s nedovoljnim unosom omega-3 masnih kiselina imaju poteškoće u ponašanju i učenju.

## Otklanja stres

Orah je bogat izvor omega-3 masnih kiselina. Poznato je da omega-3 pomaže kod smanjenja simptoma depresije, hiperaktivnosti i Alzheimerove bolesti. Orah i njegovo ulje doprinose smanjenju razine stresa i snižuju visoki krvni pritisak uzrokovan stresom.

## Pomaže kod nesanicice

Imate problema s nesanicom? Izbjegavajte uzimanje tableta za spavanje, jer mnoge od njih imaju nuspojave. Umesto toga, pojedite pet oraha nakon večere, jer oni omogućuju miran san.

## Neguje kožu

Ulje oraha štiti kožu i vraća joj mladolik izgled. Koristi se u mnogim proizvodima za negu lica i kao ulje za masažu. Vitamin E pronađen u orasima također je veoma dobar za kožu.

## Smanjuje upale

Omega-3 masne kiseline u orahu deluju antiupalno, što smanjuje rizik od bolesti krvnih žila, srčanog i moždanog udara, hipertenzije, raka crijeva, prostate i dojki. Ako kupujete orah u rinfuzi (bez ljuske), svakako obratite pažnju na njegovu boju i miris. Orah ima veliki postotak masnih sastojaka koje se brzo užegnu. Jezgra oraha ne bi trebala biti jako lomljena već bi trebala biti u obliku polovica i četvrtina. Orah čuvajte na hladnom i suvom mestu. Ako ga ne planirate potrošiti u brzom roku, spremite ga u frižider ili zamrzivač.

# Biljni lekovi protiv stresa



**KOREN  
SLADIĆA**

Ova biljka ima veliku lekovitu vrednost, korisna je kod mnogih tegoba. Sadrži spoj srodan kortizolu, koji pomaže telu da se lakše nosi s anksioznošću i stresom. Nadalje, normalizuje funkcije nadbubrežnih žlezdi, smiruje um i potiče racionalno razmišljanje.

Usitnite komadić korena sladića te ga stavite u posudu s kipućom vodom. Prokuvati pola minute i ugasite vatru. Nakon dvadeset minuta procedite čaj i dodajte kašičicu meda ili agava sirupa. Pijte čaj tri puta dnevno.

Ova biljka poznata je po svojem sedativnom učinku. Sadrži alkaloidne i glikozide koji imaju umirujuće i opuštajuće djelovanje. Pasiflora poboljšava rad živčanog sustava, potiče miran san te učinkovito uklanja stres i anksioznost.

Uzmite jednu čajnu kašičicu osušenog cvijeta i namačite ga u čaši vode pola sata. Procijedite i pijte tri šoljice tog napitka dnevno.



**PASIFORA**

Ova biljka koristi se od davnina za uklanjanje osećaja nemira i lečenje depresivnih poremećaja. Bogata je tvarima poput hipericina, hiperforina i flavonoida, koje potiču proizvodnju serotonina. Poboljšava raspoloženje, smanjuje stres i daje telu energiju. Uzmite 300 mg gospine trave u obliku kapsula tri puta na dan. Kada se počnete osjećati bolje, smanjite dozu i naposljetku potpuno prekinite uzimanje kapsula.



**GOSPINA  
TRAVA**

Ova biljka slatkog mirisa ima veliku medicinsku vrednost. Već se približno 2500 godina ta grmolika biljka poreklom s grčkih otoka koristi pri liječenju unutarnjih i vanjskih telesnih boljki. Zahvaljujući blagotvornim umirujućim svojstvima, odlično djeluje na psihu, te stanja poput nesanicice, depresije i anksioznosti.

Dodajte jednu čajnu kašičicu osušene lavande u 2-3 dl kipuće vode i pustite da odstoji petnaest minuta. Nakon toga procedite čaj. Pijte tri šoljice čaja dnevno.



**LAVANDA**

Delovanje ove biljke zapadnjaci su otkrili 1768. zahvaljujući svedočanstvu moreplovca i istraživača Jamesa Cooka o biljci koju pacifički urođenici uzimaju da bi postali opušteniji, vedriji i otvoreniji.

Najpoznatije delovanje kafe je umirivanje srednjeg nervnog sistema bez remećenja umnih sposobnosti. Ova biljka uklanja nervozu, vraća osećaj samopouzdanja.



**KAFA**



Muš se kasno vrati s posla i zatekne ženu poruku na kaminu: "Mama je bolesna, odvezla sam se njoj."

Na frižideru piše druga poruka: "U frižideru ti je hrana, u zelenoj šerpici, samo podgrej."

Kad je legao u krevet, na jastuku nova poruka: "Šećeru, sanjaj o meni!"

I muš se razbesni.

Skine pižamu, obuče se i taman da obuče cipele za izlazak, pročita u cipeli poruku:

"Kuda?! Kuda?!"

Muš i žena leže u krevetu.

Odjednom, žena oseti muževljevu ruku na ramenu.

"U redu", posmili ona.

Malo kasnije, njegova ruka se nađe na njenim grudima... pa na bedrima i... ne može da ne pita:

- Šta si stao?

- Našao sam daljinski - odgovori muš.

Doteruju se Sosa i Lala za žurku, ali Lala ima samo tri dlake na glavi.

Pita Lala Sosu:

- Soso, kako da se počesljam za žurezu?

- Ta, Lalo, možeš jednu počesljeti na levu, drugu na desnu, a treću ostavi po sredini.

Česlja se Lala, ali otpadne mu jedna dlaka.

- Soso, otpade mi dlaka, kako sada da se počesljam?

- Ta, počesljam jednu na levu a drugu na desnu stranu.

Česlja se Lala jadan kad, otpade mu još jedna dlaka.

- Soso, opade i druga, šta ću sada da radim?

- Ta, šta me briga Lalo, idi tako raščupan!

Coca-Cola  
**Hellenic**  
Passion for Excellence

CANON



Bayer HealthCare



Hemofarm  
Fondacija



autorski atelje  
uramljivačka radnja

ATELJE<sup>SR</sup>

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