

# NAŠ **Most**

ISSN 1451 - 6063



GODINA XVIII - BROJ 99. JUL 2018.



МИНИСТАРСТВО  
РАДА И СОЦИЈАЛНЕ  
ПОЛИТИКЕ



AP Vojvodina, Izvršno veće  
AP Vojvodine  
Sekretarijat za informisanje



Grad Novi Sad



Skupština opštine  
Sremski Karlovci



Skupština opštine  
Šid





### "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

Dragi prijatelji,  
verovali ili ne, približavamo se  
stotom broju našeg lista, jubileju s  
kojim se diče svi mediji. Mi za slavije  
i ponos imamo i mnogo dodatnih  
razloga. Naše finansiranje nije konačno  
i efikasno rešeno pa se dovijamo kako  
smo znali i umeli da obezbedimo  
novac za pripremu i štampanje lista.  
S teškom vremenima izgubili smo i  
značajne sponzore. S obzirom da su  
naši saradnici u najvećem broju osobe  
obolele od MS, koji se svaki dan  
susreću s brojnim problemima, nije  
bilo uvek lako obezbediti dovoljno  
njihovih priloga.

Bio je i ostao problem distribucije  
lista. Iz godine u godinu on sve slabije  
stiže do nepokretnih članova udruže-  
nja, pa umesto da završi u njihovim  
rukama, list ostaje u nekom budžaku  
u prostorijama udruženja.

Međutim, sve to nije razlog da od  
lista odustanemo, pogotovo kad smo  
"doživeli" ovaj značajan jubilej. Sve vas  
pozdravljam, želim uspeh i sreću na  
svim poljima, a ako vam "Naš Most"  
u ovome bar mrvicu pomaže, ostva-  
rili smo željeni cilj.

S poštovanjem Jasna

## Reč predsednika

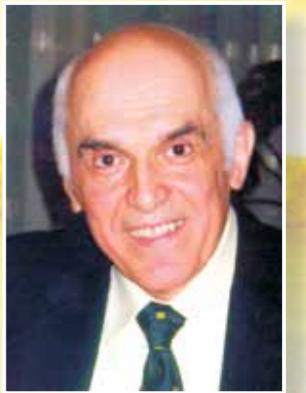
Poštovani prijatelji,  
u ruci držite 99 –ti broj "Našeg Mosta", polako  
ali sigurno približavamo se jubilarnom 100 broju  
časopisa. Svaka čast svima koji su doprineli da  
se približimo tom broju. Dok pišemo ovaj prilog  
ne mogu da se ne setim našeg Dragoljuba Blažića  
– Teče, osnivača i prvog odgovornog urednika.  
Sa koliko li je samo ljubavi radio svoj posao?  
Puno, puno! Sve napred navedeno neka bude  
povod da nam šaljete priloge za naredni "jubi-  
larni" broj.

Centralni događaj u prethodnom periodu desio se 30. maja kada smo obeležili Svetski dan borbe protiv multiple skleroze. U prisustvu predstavnika svih udruženja, predstavnika lokalne samouprave, Neurološke klinike Novi Sad, doktora raznih profila i prijatelja Društva, hora ISON pod vođstvom kant-autora Miše Blzanca. Isti se održao u restoranu "Kluba Sonja" Uz umetnički program kome je ton davao hor "Ison". Sve se završilo u poslepodnevnim časovima.

U narednom periodu očekujemo radnu izbornu Skupštinu. To će biti prilika da sumiramo rezultate koje smo postigli u prethodnoj godini i odredimo smernice za naredni period.

Akcija koja je započeta pre punih 25 godina, a vezano za Atomsku banju "Gornja Trepča" zahvaljujući nadležnim institucijama na žalost nije uspešno privedena kraju, a to ne znači da ćemo posustati tako lako. Borba se nastavlja pa kako god...

Do sledećeg priloga,



voli vas vaš Frano!

## Sadržaj

- |  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| 4. SKUPŠTINA DRUŠTVA<br>MS VOJVODINE<br><b>IZABRANO NOVO RUKOVODSTVO</b> | 12. DONACIJA UDRUŽENJU<br>MS BAČKA PALANKA<br><b>STIGAO KOMBI<br/>ZA POMOĆ OBOLELIM</b> | 15. NAŠI PRIJATELJI PREKO DRINE<br><b>DRUŽENJE I PROSLAVA<br/>U BRATUNCU</b>                | 19. <b>KATARAKTA ILI SIVA MRENA</b><br><b>BAKARNA TERAPIJA</b>             | 24. PRIČA<br><b>ČEVAPČIĆ</b>                            |
| 4. MULTIS PROJEKTI<br><b>POŠTOVANI ČLANOVI</b>                           | KRUŠEVAC<br><b>NOVI POČETAK</b>   | OBRAĆANJE<br><b>RECI "NE"</b>   | 20. OSTEOPOROZA<br><b>SAVREMENI DIJAGNOSTIČKI<br/>I SAVREMENI TRENDOVI</b> | <b>BIĆU JE OPET OK</b>                                  |
| 5. <b>RAD DAJE REZULTAT</b>  | 13. SOMBOR<br><b>TRINAESTO LIKOVNO<br/>SABOROVANJE</b>                                  | 16.. <b>PROLEĆE U MOM SRCU</b><br><b>ČISTITE AKO MORATE</b>                                 | 22. NEVESINJE<br><b>ORGANSKA PROIZVODNJA MEDA</b>                          | 25. E MOJ ŽIVOTE<br><b>NE MOŽEŠ MI JOŠ VIŠE NAUDITI</b> |
| KIKINDA<br>5. <b>BUDIMO LJUDI</b>  | NOVI KNEŽEVAC<br><b>POTPISANI UGOVORI<br/>ZA JAVNI RAD</b>                              | <b>ZVEZDA PADALICA</b>  | <b>UKLJUČILI SMO SE I U SPORT</b>  | 26. ŽIVOTNA PRIČA<br><b>BOLESNIČKA SOBA 312</b>         |
| CRTICA<br><b>JAVA ILI SAN</b>  | 14. MALA BAČKA<br><b>USPAVALI SA "NADLEŽNI"</b>   | 17. <b>ŽELJA</b><br><b>PRAVA LJUBAV</b>   | 23. PISMO ČLANOVA<br><b>MI MOŽEMO</b>                                      | 27. <b>MOLITVA ZA BOLJE DANE</b>                        |
| 6. ZAŠTO JE DOBRO IGRATI<br>STONI TENIS?<br><b>SPORT ZA DUŠU I TELO</b>  |   | <b>TEBI</b>   | VRŠAC<br><b>POMOĆ I PODRŠKA<br/>NOVIM ČLANOVIMA</b>                        | 29. KOZMETIKA<br><b>ČUDESNA ULJA</b>                    |
| 9. LEČENJE MS JE KOMPLEKSNO<br><b>DA LI MOŽEMO<br/>SAMI SEBI POMOĆI?</b> |   | 18. SPORTSKI SAVEZ<br>INVALIDA VOJVODINE<br><b>TAKMIČENJE U PIKADU,<br/>KUGLANJU I ŠAHU</b> |  | 30. ZRNO PO ZRNO<br><b>EPSOM SO</b>                     |
|  |   |   |  | PROLEĆNA HRANA<br><b>TIKVICE</b>                        |
|  |   |   |  | 31. <b>SMEH JE LEK</b>                                  |

SKUPŠTINA DRUŠTVA MS VOJVODINE

# Izabrano novo rukovodstvo

Nova predsednica Društva MS Vojvodine je Jasna Brančić. Ovo je većinom glasova delegata odlučeno na sednici Skupštine Društva multiple skleroze Vojvodine koja je u Novom Sadu održana 22. juna. Dosadašnji dugogodišnji predsednik Društva Frano Renić je odustao od ove funkcije zbog zdravstvenih razloga. Nova predsednica izabrana je na mandat od četiri godine. Skupština je, između ostalog, usvojila Finansijski izveštaj i izveštaj o radu kao i Plan rada za 2018. godinu.

J.B.



## Opravdaću ukazano poverenje

Poštovani čitaoci, velika je čast i ogromna odgovornost prihvatiti izvršavanje dužnosti i obaveza koje mesto predsednika Društva MS Vojvodine nosi. Još je zahtevnije, no veći je i izazov nastaviti jednako dobro koračati već utabanim stazama, koje ste svi vi sa predsednikom Franom Renićem godinama trasirali, ulažući u to entuzijazam, energiju, snagu, vreme i ono najvažnije – zdravlje.

Naši najbliži – rodbina, prijatelji... znaju kako je živeti sa nama. Ipak, mnogi samo žive pored nas. Možda iz neobaveštenosti, neznanja, brzog tempa života ili nečeg samo njima znanog. Mi možemo da učinimo da se naš glas dalje i jače čuje, da dopre do svih. Da pojasnim, mi mnogo toga želimo, a često malo toga možemo.

Da je u većini slučajeva dovoljan (kao i svima) topao osmeh, lepa reč, poštovanje, prijateljski pogled i stisak ruke. Da nam je potrebno malo odmora u pravom trenutku. Da ukažemo na bitnu razliku pomoći iz srca i iz sažaljenja. Da doprinosimo, kao i do sada stvaranju svesti o MS i svim njenim pojavnim oblicima koji itekako utiču na kvalitet našeg života, ali i svih oko nas.

Zahvaljujem se članovima i rukovodstvu MultiS-a koji su me predložili, našem počasnom predsedniku Frani Reniću i svima vama na ukazanom poverenju. Uz nadu da ću ga dosledno opravdati i vremenom dati i svoj vidljiv doprinos radu Društva i njegovih članica, na zadovoljstvo i korist svih članova, srdačno vas pozdravljam.

Jasna Brančić

MULTIS PROJEKTI

## Poštovani članovi

Pre svega, želimo da se pohvalimo kako teče realizacija projekta „Živeti kvalitetno sa MS-om“ koji je odobren od strane Pokrajinskog sekretarijata za zdravstvo 2018. godine. Angažovali smo poznate stručnjake iz oblasti zdravstvene zaštite Novog Sada i medicinskog fakulteta da bi realizovali projekat koji se sastoji od deset predavanja i radionica za naše članove. Akcenat je stavljen na novo obolele članove koji se još nisu uklopili i upoznali sa problemom odnosno imenicom multipla skleroza. Prvo predavanje održala je naša verna saradnica, doktor medicine Sanela Slavković na temu „Šta sa dijagnozom i kako saopštiti obolelom i porodici“, predavanje je bilo izuzetno posećeno kao i naredno „Veštine življenja sa SM-om“.

Nakon toga imali smo čast da nam održi predavanje Vesna Suknjača zaposlena na klinici za neurologiju, koja vodi celo odeljenje obolelih od MS-a, koja je održala dva predavanja „Novi Lekovi za lečenje MS“ i „Asistivne tehnologije“ kao i doktorica specijalista oftamolog Svetlana Popović koja je prvo predavanje posvetila „Neuritis retrobulbaris“ a drugo je bila tema „Glaukom i MS bolesnici“, lepe trenutke proveli smo na radionicama naše psihologice Jelene lić gde smo se međusobno bolje upoznali i oslobađali nagomilanih strahova.

Koristimo priliku da se zahvalimo Pokrajinskom sekretarijatu za zdravstvo jer su u stanju da prepoznaju naše vrednosti, istovremeno pozivamo i one članove koji nisu našli vremena i snage da premoste barijere da nam se pridruže jer projekat još traje.

sekretar udruženja  
Snežana Puača



O RADU UDRUŽENJA "MULTIS"

## Rad daje rezultat

Dragi naši članovi i prijatelji, obraćam se prvi put kao vaš novi predsednik Udruženja „MultiS“. Verujem da ste svi već obavešteni o promenama koje su nastale u našem udruženju koje su neminovne, prirodne i dobrovoljne, a sve u interesu dobrog rada udruženja. Predhodnih osam godina bila sam na poziciji podpredsednika udruženja, tu sam pekla zanat, trebalo je zapamtiti više od dvesta imena članova udruženja, gde žive, kakvo im je fizičko i materijalno stanje, kakve su im potrebe, imena i uzrast njihove dece, razne druge informacije koje su potrebne za rad.

Drugi težak zadatak bio je obezbeđivanje sredstava za rad udruženja. Kao što znate udružnje se finansira isključivo putem projekata, što iziskuje veliki trud da nešto ne pogrešimo, da dobro napišemo projekat, ne propustimo rokove, da u jakoj konkurenciji budemo dobro bodovani, da uspešno realizujemo projekat i isti blagovremeno opravdamo. Koristim priliku da se pohvalimo da nam je prvi odobren projekat u ovoj godini „Dnevni boravak“ za nepokretne i polupokretne članove udruženja, od strane Gradske uprave za Socijalna pitanja



Foto: Jasmina Stankov

Grada Novog Sada, drugi odobreni projekat je Program rada udruženja dobijen kod Ministarstva za Rad i Zapošljavanje i Socijalna pitanja Republike Srbije. Treći odobren projekat je od Pokrajinskog sekretarijata za Zdravstvo pod nazivom „Živeti kvalitetno sa MS-om“ koji se sastoji od 10 predavanja na različite teme o poboljšanju zdravlja obolelih od multiple skleroze. Konkursirali smo i na mnoge druge konkurse gde čekamo rezultate.

Koristimo ovu priliku da pozovemo sve članove udruženja „MultiS“ da se pridruže predavanjima i na taj način lično podrže rad udruženja.

Srdačan pozdrav,  
Predsednik udruženja,  
Jasmina Stankov

## KIKINDA Budimo ljudi

Krajem decembra prošle godine smo imali druženje u Društvu MS Vojvodine. Predsednik Frano Renić kao i uvek nasmejan, pun razumevanja, čovek koji već četiri decenije odoleva ovoj podmukloj bolesti. Od osnivanja 1991. god. bori se za prava osoba obolelih od MS. Mnogima je pomogao što svojim znanjem, iskustvom a pre svega kao čovek. Biti human, a u isto vreme i svima izaći u susret je skoro nemoguća misija. Na svom putu osnaživanja Društva kao krovne organizacije, naravno da je imao i uspeha i padova. Kod nas ne ide ništa glatko. Koliko god se čovek trudio uvek ima i neko, koji nekada, u neko vreme krene u nekom pravcu, zaboravljajući da nije bilo Frane, ne bi bilo ni njih. Razumljivo je da su novine neizbežne, ali novine koje su zasnovane na realnim osnovama, pravno i finansijski ostvarljive. Nerazumljivo je da neko, iz ličnih ambicija ili ko zna čega, stavlja sebe iznad svih i hoće da ih ostvari ne birajući sredstva da dodje do nečega. Do čega, zašto i ono najvažnije, kako? I, na koji način? Citiraću nešeg patrijarha Pavla "Budimo ljudi".

Radmila Divljakov

## CRTICA Java ili san

Ponekad, noću, kada me umornu op-hrva 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.

Ljubica M.

# SPORT ZA DUŠU I TELO

ZAŠTO JE DOBRO IGRATI STONI TENIS?



*Od kumove sale do realizacije sale za stoni tenis prošlo je manje od godinu dana*

**Piše: dr Aleksandar Berić**

profesor na Njujorškom univerzitetu

Otvorena je nova sala za stoni tenis na Veterniku koja je prilagođena svima, uključujući i osobe sa invaliditetom svih stepena. Svi su dobrodošli i svima je omogućeno da treniraju dokle god postoji zainteresovanost i entuzijazam. Nema razlike između početnika, onih koji se već aktivno bave stonim tenisom, niti onih koji žele da obnove davno zaboravljene pokrete iz mladosti.

Zašto je ova sala nastala sa centralnom idejom da bude prilagođena za osobe sa invaliditetom?

Odgovor leži u iskonskom i jednakom pravu svih ljudi na život i na sve dobro koje iz toga proističe. Novi Sad je poznat po stonom tenisu, a naročito se ponosi svojim paraolimpijskim sportistima koji su osvojili mnoštvo titula i trofeja na raznim paraolimpijskim, domaćim i međunarodnim takmičenjima za osobe sa invaliditetom. No, sala za stoni tenis prilagođena osobama sa posebnim potrebama gde bi se treninzi odvijali bez poteskoća nije, na žalost, nešto što je Novi Sad do sada omogućio ovim sportistima. Bar ne u meri u kojoj su ovi sportisti zaslužili.

Mnogi su me pitali odakle mi ideja za ovakvu salu. U čemu je za mene važnost ovakvog objekta? Pa nisam ja valjda jedini kome je to palo na pamet?! No u celoj ovoj priči ima malo više od samo razmišljanja ili generalne inercije većine ljudi. No krenimo od početka. Ja sam neurolog po edukaciji i sticajem

okolnosti u svojoj mladosti sam proveo skoro deceniju u regionalnom centru za povrede kičmene moždine u Teksasu. Tamo sam pregledao i konsultovao preko hiljadu osoba, kako u ranom, tako i u kasnijem periodu nakon povrede. Znanje koje sam tada stekao je bilo preko svakih očekivanja, nešto što nisam nikada imao ni prilike niti mogao da sanjam da ću videti i naučiti dok sam još radio u Novom Sadu i Ljubljani u doba Jugoslavije. Shvatio sam da osobe sa povredama kičmene moždine nisu bolesnici, nego ljudi sa drugačijim mogućnostima ili nemogućnostima u svakodnevnom životu. Naravno, i oni su podložni određenim akutnim bolestima koje su i češće i specifičnije za određene vrste povreda, no ako se očekuju i prepoznaju, mogu da se efikasnije i leče. U principu osobe sa povredama kičmene moždine su dolazile na redovne godišnje kontrole kao i da čuju šta se postiglo novo u istraživanju njihovog stanja. Za to vreme imao sam priliku da mnogo naučim o paralizi, kao i o bolu kod takvih povreda. Jedan od bolova koji je bio najteži za lečenje je bio takozvani centralni bol, koji je bio uzrokovan samom lezijom nervnog sistema i nije imao nikakve mehanizme slične svakom drugom poznatom bolu, kao što su kod preloma, povreda, zapaljenja, bubrenih napada, artritisa, zubobolje i slično. Za taj centralni bol nije bilo ni onda rešenja, niti ga ima danas posle više decenija od kada sam počeo prvi put da se interesujem za njegovo lečenje.

Nakon nekih dvadesetak godina mog života i karijere dolazi do promene fokusa mog interesovanja na dve oblasti: hirurško lečenje Parkinsonove bolesti i protekcije nervnog sistema bolesnika tokom hirurških operacija koje su poznate po postoperativnim komplikacijama paralize ruku, nogu ili celog tela.

Nova priča počinje pre nepunih 10-tak godina. U roku od jednog sata od sletanja aviona na letu od Beograda do Njujorka, nakon boravka u Novom Sadu, osetio sam trnjenje oba stopala, koje se u roku od dan, dva proširilo na obe noge sve do kukova, sa manjom slabošću stopala i nogu. Ono što je bilo veoma zabrinjavajuće je činjenica da dok sam mokrio nisam bio svestan toga. Iako sam i ranije imao povremene vrtoglavice, slabosti ramena, prvo jednog pa onda drugog, a i još po nešto, smatrao sam to nekom svojom normalom po principu "na keru rana, na keru i zarasla", ne pridajući tome mnogo značaja, sve do momenta kada ovi simptomi više nisu "zarastali" i ja, kao i svaki običan čovek (ne neurolog) odem kod neurologa i kažem da ovo nije nešto uobičajeno i da bi možda bilo dobro da me pregleda. LOL! Naravno odmah su me spakovali u magnetnu rezonancu i to ne jedanput, nego bar 5-6 puta posto nisu znali gde da gledaju. Pa naravno i pregled likvora, krvi, pa... Konačno je potvrđena dijagnoza MS, i to spinalna forma te je predložena uobičajena intravenska mega doza steroida. O tome ne bih da pričam, niti da se

sećam, no u međuvremenu dok se sve to događalo, pojavljuje se nesnosan, neopisiv bol u nogama, stopalima i prstima nogu na obe strane koji nisu prestajali, čak ni noću, te mi je san bio isprekidan, a ja umoran i iscrpljen. To je bio klasičan centralni bol. Svakako da mi je padalo na pamet da sam histeričan, što se ne retko dešava medicinarima, a pogotovo studentima koji odmah uobražavaju da imaju amiotrofičnu lateralnu sklerozu, te je bilo logično da i ja sada spadam u ovu kategoriju umišljenih bolesnika. Kao što sam već pre napomenuo, dok sam radio u centru za povrede kičmene moždine stekao sam prilično znanje o centralnom bolu, no sad je bio meni dat da ga i iskusim u punom zamahu. Da bi sudbina potvrdila da je MS "došao u prave ruke", ova bolest je imala ulogu u mojoj karijeri još davnih sedamdesetih godina, kada je moj magistarski rad bio posvećen upotrebi evociranih potencijala u dijagnozi multiple skleroze. Naravno, više mi se dopadala ideja da je sve ovo samo histerično, prouzrokovano muškim klimakterijumom, međutim surova realnost je potvrđena magnetnom rezonancom koja je neborivo pokazivala nalaz tipičan za klasični MS. Kombinacija da je moj

početak karijere vezan za MS kao i to da je moj kasniji interes bio vezan za centralni bol je tzv. "perfect storm" za dobitanje MS u ovakvoj specifičnoj formi.

Sada tu dolazi u pomoć Karmen koja je sve batalila i došla da me "izleči". Ona je već od početka osamdesetih godina bila verzirana u alternativne terapije raznih bolesti, od alergija do kancera. Dala se u čitanje i rasprave kako da mi pomogne sa svim mojim problemima. Pristup je bio kompleksan sa naglaskom na promeni ishrane, ali i kombinaciji hiroprakse, vitamina, suplemenata, masaže, refleksologije, akupunkture, redukcije stresa, promene madraca, aktivnih vežbi i sve to po određenom redosledu i intenzitetu. Ono što je za mene bilo najočiglednije je promena svakodnevne ishrane, prvo smanjenje "mesožderstva", izbacivanje šećera i industrijske, prerađene hrane, a još važnije pronalaženje one hrane koji mi je izazivala teškoće pre svega sa varenjem, ali posledično i druge tegobe. Utvrdili smo da meni najviše smeta beli luk u bilo kakvom obliku, paprika isto tako, bez obzira da li je sveža, dinstana, pečena. Takođe krasavci i crni luk su uzrokovali neželjene simptome. Napravljeni su recepti koji nisu imali ni jedan od ovih sastojaka i ja sam

*Shvatio sam da mogu da igram stoni tenis, jer iz nekog razloga moje reakcije i moja motorika su se pokazale sasvim zadovoljavajuće za ovaj sport*

počeo da se postepeno sve bolje i bolje osećam. Dakle, tradicionalna vojvođanska, pa ni tzv. "zdrava", veoma hvaljena mediteranska ishrana u mom slučaju nije dolazila u obzir. Naravno, počeo sam mnogo bolje kontrolisati i stres, kao i obraćati pažnju na količinu spavanja.

Ovaj uvod od "Kulina Bana" je bio neophodan da bi smo razumeli genezu pitanja u naslovu: Zašto je dobro igrati stoni tenis? Preskoćićemo nekoliko godina ovakvog režma života. Moje stanje se stabilizovalo i poboljšalo. Iako su vežbe istezanja i pojačavanja mišićnog tonusa, naročito na početku bile deo mog svakodnevnog protokola, došao je momenat



kad sam bio spreman za dalji napredak, te se pojam sportske aktivnosti počeo sam nametati. Setio sam se da sam ranije pomalo igrao tenis i ubeđen da je to sport za mene, dogovorim se sa svojim posnikom da odigramo meč. Ja se obukao, spremio, proverio reket, poneo loptice i... Svaka loptica na forhendu mi je pala ispod mog reketa. Ne jedna!!! Svaka!!! 'Ajde, pomislih, možda mi to nije bio dan, treba ponoviti! Nakon nekoliko dana ponovo smo pokušali. Kad ono - isto, žal'Bože vremena. Tada sam shvatio da i kada se čovek dobro oseća i kada je neurološki nalaz skoro normalan, postoje aktivnosti koje zahtevaju brzu koordinaciju vida i ideomotorne reakcije tela, pre svega ruku. To svakako nisam imao. A kako se to obično u životu dešava kada smo na dobrom sudbinskom tragu, događaji se nižu u tom pravcu. Tako u razgovoru sa našim prijateljem Stevom iz Toronta koji je nekada bio dobar stonoteniser i pobeđivao negde nekoga, dođemo do ideje da bismo radi rekreacije mogli da probamo da igramo stoni tenis. Meni se ideja dopala pošto smo, iz nekog razloga, u našoj mladosti ja, kao i mnogi moji prijatelji i članovi moje porodice bili ubeđeni da dobro vladamo ovim sportom. Steva i ja zaigramo, i ovog puta, za razliku od tenisa, ja sam uspeo da vratim lopte, naravno sa dosta promašaja, ali sada su promašaji bili više tipični za nekoga koji samo slabo igra stoni tenis. To će reći - jedna se vrati, a nekoliko ne, i to bez ikakvog pravila i reda. Neke što ne bi trebalo da se vrate, se vrate, a neke koje su "ziheraške", postanu čisti promašaji. To je bio fenomenalan i odlučujući znak. Shvatio sam da mogu da igram stoni tenis, jer iz nekog razloga moje reakcije i moja motorika su se pokazale sasvim zadovoljavajuće za ovaj sport. Tada sam imao priliku da igram sa Stevom samo jednom mesečno. Nakon toga, prošle godine sledio je put za Novi Sad, te u razgovoru sa Stevom zaključim da bi boravak u Novom Sadu mogao da se iskoristi za moj organizovaniji trening u stonom tenisu. Pronašli smo da postoji jedna sala koja bi odgovarala nekim našim zahtevima u odnosu na vrstu stolova, poda i slično, no odlučujuća je bila preporuka za dva trenera: Đoleta i njegovu sestru Macu. Istog dana kad smo sleteli



U ovoj sali mogu besplatno da vežbaju sve zainteresovane osobe sa invaliditetom, odnosno naši članovi. Prostor je prilagođen i onima koji dolaze u invalidskim kolicima. Sve informacije možete dobiti na tel. broj tel. 064 2826 225, Ilija Đurašinović.

u Beograd, ne gubeći ni trenutak, znajući da je to ono pravo sto mi treba, nazovem Đoleta i zakažem jednočasovni trening. Đoletu dugo nije bilo jasno niti ko sam niti zašto treniram kod njega, osim da želim da napredujem u stonom tenisu. Posle par treninga Đole me snimi i pošalje mi snimak na uvid, naravno ne da me obeshrabri nego da bih imao sa čime da uporedim posle 6-8 nedelja svakodnevnog treninga. I verovali ili ne, ja se popravio! Uživao sam ja u igri i kada sam manje znao, ali sada se i Đole zaintrigirao zašto povremeno ne vidim lopte koje mi dolaze na forhend, one što bi i početnici "potrefili", jer su dovoljno visoke. Posle dosta nedelja objasnim mu i ko sam i kakav zdravstveni problem imam, jer nisam hteo da se od početka moj trening svede na sažaljenje i "poštedu" trenera prema mojoj kondiciji, te da me ne muštra onoliko koliko zaslužujem. U međuvremenu moj kumić silom prilika započne da pravi halu za svoju stolarsku radionicu. Moj kum znajući da sada treniram stoni tenis, a rekao bih možda u šali, nabaci da bi mogli završiti celu halu, a ne samo pola predviđenu za radionicu, pa bih mogao u tu drugu polovinu da ubacim jedan ping pong sto da jos malo "dovežbavam".

Mislim da je sada jasno kako su se sve kockice složile, tako da je jedna ovakva sala morala da se rodi kao rezultat svih ovih događaja u nizu. Od kumove šale do realizacije sale za stoni tenis prošlo je manje od godinu dana. Sala je otvorena na Vetrniku pre par nedelja. I urađena je kako je i zamišljena u samom početku: sala za stoni tenis koja će biti za sve osobe, svih uzrasta i svih nivoa mogućnosti. I za dobre igrače, i za rekerativce, i za početnike, ali i za ljude sa svim stepenima invaliditeta. Dakle, bez stepenika, sa dovoljno velikim vratima za prolaz kolicima, prostorne i dostupne svlačionice i ne manje važni toaleti po našim i svetskim standardima za upotrebu osoba sa invaliditetom. Prilaz sali je prilagođen za transport i postavljanje kolica, a okolni parking je dovoljan za mnogobrojne učesnike i posetioce.

Sala je zagrajala od mnoštva igrača svih kategorija. Ona je i krov nad glavom za novosonovani klub Tvrđava 021 za osobe sa invaliditetom koju vodi prekaljeni učesnik mnogih međunarodnih takmičenja i šampion Ilija Đurašinović. Moja želja je da ovu salu koriste svi koji su entuzijasti za stoni tenis bez obzira na fizičko stanje, jer sport je zadovoljstvo i pravo svakog čoveka.

**Dobrodošli!**

jul 2018.

## Lečenje MS je kompleksno

# Da li možemo sami sebi pomoći?

Piše: dr. Karmensita Berić-Maskarel

Nutricionista



Postoje mnoge teorije o uzroci- ma, mehanizmu, podvrstama i progresiji MS-a. Na bazi ovih teorija razvijeno je više vrsta različitih terapija, najčešće medikamentoznih. Kod lečenja MS postoje dva osnovna problema. Jedan je da i pored relativno efikasnih lekova, MS se i dalje smatra progresivnom, neizlečivom bolešću. Drugi razlog je u individualnosti reakcije na lekove gde se suočavamo sa nemogućnošću da sa sigurnošću predvidimo ko će i koliko dobro odreagovati na neke lekove, niti ko će i koliko imati štete od neželjenih efekata tih istih lekova.

Sve ovo do sada rečeno ukazuje na kompleksnost MS i veliku ulogu individualnosti u pojavi i razvoju bolesti, kao i u reakciji na lečenje. To bi u šaljivom tonu iprenesenom smislu značilo da "ako je pomoglo mojoj komšini, nažalost ne znači da će i meni". Svaka osoba sa MS može, da do određene granice date stepenom bolesti, pomogne sebi imajući u vidu da treba da nađe ono stoje za nju najbolje, faktore života koje može da kontroliše što je najbolji recept za samopomoć. Dakle, ne lečimo bolest nego lečimo bolesnika!

Multipla skleroza (MS) spada u grupu bolesti sa imunološkim poremećajem gde postoji zapaljenski proces sa oštećenjem mijelinskog omotača nerava centralnog nervnog sistema. Međutim, iako se često ubraja u autoimmune bolesti, MS ne zadovoljava kriterijume klasične autoimune bolesti, što znači da nema jedinstvene specifične markere, odnosno antigene i antitela koji prate i objasnjavaju simptome i patologiju bolesti

Prvo da dotaknemo faktore koji nisu uzroci MS, alidefinitivno mogu da doprinesu pogoršanju simptoma. Jedno je stres, a drugo je spavanje. Povećani stres i poremećaj u kvalitetu ili količini spavanja imaju negativni uticaj na opšte stanje i simptome MS. Vratimo se na pitanje iz naslova: Da li i šta možemo sami učiniti za sebe? Odgovor je nedvosmislen: smanjenje stresa i popravljnje režima spavanja. Korekcijom ova dva veoma važna faktora moguće je postići poboljšanje opšteg stanja bolesnika. U praksi to znači postavljanje novih smernica u životu i prepoznavanje prioriteta svakodnevnih aktivnosti.

U našim rukama je takođe i sprovođenje fizičke aktivnosti i vežbi, koje bi trebale da budu neizostavni deo režima samopomoći, naravno u skladu sa fizičkim mogućnostima pojedinca. U faktore koji mogu da pogoršaju simptome kod MS svakako spadaju i određeni klimatski faktori kao što je toplota, te je uputno da se ona izbegava prema sopstvenom osećaju.

Značaj D vitamina je nedvosmisleno utvrđen u MS. Njegova koncentracija u krvi obolelih osoba je u proseku mnogo niža nego u zdravih. Poznato je da sunčevi zraci prirodno povećavaju stvaranje D vitamina preko kože. Iz toga proizilazi da se samopomoć može ogledati u umerenom izla-

ganju sunčevim zracima, sa oprezom koji važi za sve, dakle izbegavanje vremenskog perioda kad je izlaganje štetno. Prirodan način podizanja nivoa D vitamina je osim toga vezan sa mnogo manje rizika nego nadoknađivanje D vitamina putem suplemenata u kom slučaju se nivoom vitamin D u krvi moraju pratiti i podešavati u zavisnosti od propisane doze.

Sledeća značajna informacija je vezana za digestivni sistem kojem se, naročito u poslednje vreme, pridaje velika pažnja u nauci zbog njegove izrazito važne uloge u geneti autoimunih oboljenja i poremećaja imunološkog sistema. Pokazano je da postoje objektivne promene u bakterijskoj populaciji u crevima tzv. mikrobiomu. Svi smo manje više iskusili šta se dogodi sa crevima kada duže vremena uzimamo antibiotike. Skoro svaki put nastaju poremećaji u varenju različitog stepena koji mogu da idu od nadustosti, bolova i grčeva do dijareje. Da bismo smanjili ili sprečili ovakve simptome preporučuju se jogurt i probiotici da bi nadoknadili antibiotskim uništenu crevnu floru.

Da li ste razmišljali šta se događa u interakciji između ogromne populacije bakterija, ćelija creva sa životno važnim funkcijama nerazdvojnim kompleksnim imunološkim sistemom? Da li su ti sistemi zdravi i uravnoteženi u MS? Mnogobrojne studije nam ukazuju da je sastav bakterija drugačiji kod osoba sa MS u odnosu na tzv. zdravu populaciju ljudi. Čak postoje i indikacije da su poremećaji još veći u trenutcima relapsa. Isto tako dokazano je da mnogobrojni oboleli od MS imaju povećanu propustljivost creva, tzv. "leaky gut" sindrom, gde uprošćeno rečeno, nepoželjne materije uključujući i nedovoljno svarenu hranu, ulaze iz creva u krv, a odatle do raznih tkiva i organa uzrokujući stimulaciju imunološkog sistema i zapaljenske reakcije sa štetnim ishodom.

Znajući sve to dolazimo do suštinskog pitanja da li i kako možemo da korigujemo ovakva stanja? Očigledno je da ishrana igra centralnu ulogu u onome što se desava u digestivnom sistemu. No, šta je to u ishrani što može da utiče na promene u digestivnom traktu bilo na bolje ili na gore? Nažalost, za sada u ovom trenutku nauka nam još uvek ne može

mного pomoći. Ono što nam može pomoći su sopstvena zapažanja reakcija našeg organizma, kao i zapažanja i iskustva drugih ljudi sa MS, ali i raznim drugim imunološkim oboljenjima.

Da li mislite da je normalno da je čovek posle jela nadut, da ima nelagodnost, grčeve u stomaku, da dobije dijareju odmah posle jela? Dosta ljudi smatra da je takvo stanje normalno, obzirom da se ponavlja, a bez nekih alarmantnih posledica. Većina ne pridaje tome važnosti, ne prijavljuje ove simptome ni okolini ni lekaru, jednostavno živi sa time. Mnogi ne povezuju ove simptome sa hranom, a



### *Povećani stres i poremećaj u kvalitetu ili količini spavanja imaju negativni uticaj na opšte stanje i simptome MS*

oni koji i shvataju ovu uzročnost, ne odriču se hrane koju vole bez obzira na nelagodnosti koje im ta hrana prouzrokuje, jer ove posledice smatraju beznačajne. Međutim, kad bi znali "uznemirenog" digestivnog trakta bili normalni posle jela, onda bi to bila zajednička karakteristika za većinu ljudi, što u praksi nije tako.

Opisani simptomi su znak da treba da tražimo njihov uzrok i načine njihovog otklanjanja. Značajno je napomenuti da osim ovih simptoma koji su očigledni i vezani za digestivni trakt, postoje i drugi, naizgled nevezani i teže prepoznatljivi znaci, a to su abnormalne reakcije simpatičkog i parasimpatičkog sistema. Oni se ogledaju u formi lupanja srca, preskakanja srca (ekstrasistole), osećanja nelagodnosti i napetosti u grudima, osećanja anksioznosti, kao i osećanja malaksalosti i uspavanosti posle određenih obroka. Nećemo ulaziti u teorije kako do toga dolazi, ali je logično da često ili čak kod

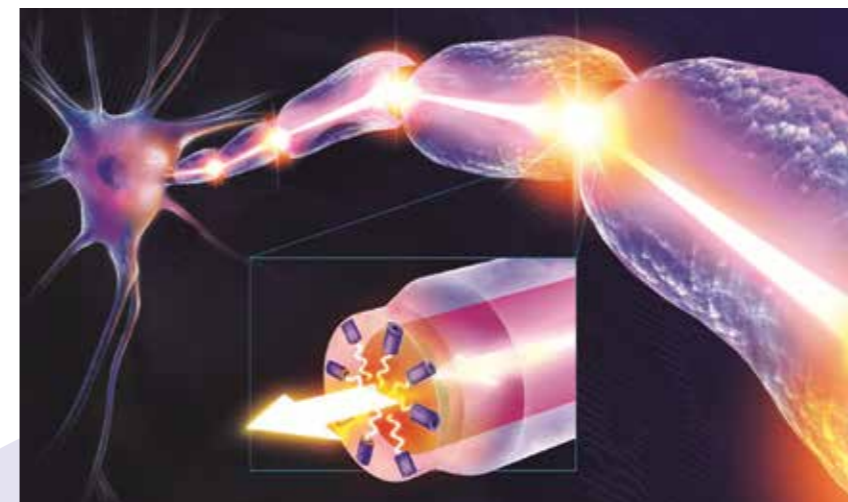
nekim osoba i skoro svakodnevno ponavljanje ovih abnormalnih reakcija vegetativnog sistema koji je u uskoj korelaciji sa imunim sistemom digestivnog trakta, a i sistemski, može da dovede posledično do negativnog efekta na ceo organizam, posebno na centralni nervni sistem kao što može biti u MS. Pošto je hrana neizostavni deo našeg opstanka, izbor hrane, ali i količina, način pripreme, način konzumiranja može bitno da utiče kako će naš organizam da reaguje na nju, da li će biti korisna ili štetna za nas. Ako utvrdimo koji od navedenih faktora ishrane je štetan, korekcija ishrane je moguća opcija i treći veliki faktor samopomoći.

Kod efekta ishrane koncept individualnosti je naročito izražen. To se vidi tako što su nepoželjne reakcije prisutne na različitu hranu, a i ista, provokirajuća hrana, kao npr. crni luk izaziva različite simptome kod različitih ljudi osetljivih na njega. Moramo da razjasnimo da

neželjene reakcije na hranu ne podrazumevaju klasične alergije gde posle uzimanja recimo jagoda ili jaja u nekim osoba dolazi akutne reakcije koja se ispoljava crvenilom, otokom, svrabom a na koži, često na licu i sluznicama obično disajnih organa ili čak u obliku po život opasnog anafilaktičkog šoka. Za razliku, ovde govorimo o tzv. intolerancijama na hranu gde su reakcije manje intenzivne, često i odložene u odnosu na vreme konzumiranja. Reakcije intolerancija na hranu nisu direktno vezane za imuni sistem, nego za neadekvatne kvantitativno-kvalitativne osobine enzimskog sistema u digestivnom traktu, što međutim poput domino efekta dalje prouzrokuje i promene na mikrobiomu, imunom sistemu i ćelijama digestivnog trakta. Kao primer navest ćemo intoleranciju na mleko koja je dobro poznata i proučena. Uzrokovana je nedostatkom ili nedovoljnom funkcijom različitog stepena enzima laktaze

koja vari mlečni šećer, a prisutna je u većoj ili manjoj meri u određenog broja ljudi širom sveta. Zato se neki fermentisani mlečni proizvodi kao jogurt, kiselo mleko, kefir podnose lakše, jer je mlečni šećer pod dejstvom bakterija u manjoj ili većoj

neželjene, direktne i često vrlo brze reakcije na digestivnom traktu i autonomnom nervnom sistemu. Za takve osobe beli luk svakako ne predstavlja zdravu hranu, naprotiv "otrov" koji treba izbegavati po svaku cenu. Slično je i sa krastavcima,



meri pretvoren u mlečnu kiselinu.

Ove reakcije se mogu pogoršati češćim i/ili većim unosom individualno provokirajuće hrane. No, to istovremeno znači da se stanje može i poboljšati redjim, količinski manjim unosom ili potpunim izbegavanjem ovakve hrane. Pošto je problemu praksi uobičajeno uzrokovan sa nekoliko različitih vrsta hrane, onda je razumljivo da najveći broj ljudi, pored gore navedenih razloga, ne može da otkrije uzročnu posledičnu vezu između hrane i problema koji nastaju nakon njenog konzumiranja.

Teoretski svaka hrana može da bude intolerantna za nekoga. No, u opštoj populaciji ljudi tipični simptomi mogu da se vide u osoba sa intolerancijom na mleko i mlečne proizvode, gluten, kao i na određeno povrće i voće. Što se tiče mlečnih proizvoda, uglavnom se pažnja posvećuje intoleranciji na mleko, a zaboravlja da su sirevi, pogotovo tvrdi, mnogostruko koncentrovano mleko, te ih ne izbegavaju.

Drugi, ali manje poznati primer je beli luk. I naučno, a i iskustveno je pokazano da beli luk ima lekovita svojstva i pozitivne efekte na određene bolesti u generalnoj populaciji. Zato se smatra zdravom hranom i preporučuje se u ishrani od strane raznih stručnjaka. Nažalost, malo se pridaje značaj činjenici da taj isti beli luk u određenoj populaciji ljudi izaziva

paprikom, crnim lukom, dinjom, raznim pečurkama i mnoštvom druge hrane koje koristimo svakodnevno. Mehanizmi intolerancija na povrće i voće, za razliku od mleka i glutenskih žitarica nisu još dobro izučeni, verovatno zbog nedovoljnog prepoznavanja i prijavljivanja ovih manifestacija kako od strane pacijenata, tako i samih lekara. No, za lekare koji imaju strpljenja i "sluha" za pacijente, ovakvi opisi tegoba vezani za hranu nisu tako retki.

Postoji i ne mali broj knjiga na ovu temu od strane pacijenata koji su krenuli putem istraživanja i samopomoći za MS, ali i drugih bolesti, gde uloga ishrane kao faktora u bolesti i lečenju zauzima centralno mesto. Mnogi od njih opisuju svoj put, ne bez poteškoća kako na fizičkom, tako i na mentalnom planu, ali i još većih zadovoljstva pri postignutim i malim pomacima ka boljem. Nije zanemarljiva činjenica da neki od ovih pacijenata sa MS tvrde da su ustali iz kreveta, izdigli se iz kolica, ili smatraju da se osećaju kao i pre bolesti. Ovo je naravno teško potvrditi u rigoroznim naučnim studijama jednostavno iz razloga što su sve osobe sa MS potpuno različite u "nošenju" svoje bolesti kao i u modifikaciji režima ishrane. Međutim, standard moderne medicine poslednjih nekoliko decenija zahteva da jedino validna procena rezultata postoji ako imamo relativno homo-

genu grupu koju ispitujemo na neki lek u odnosu na isti način oformljenu i sličnu homogenu kontrolnu grupu. Takođe nisu dozvoljene ni individualne varijacije u količini, odnosno dozi ispitivane supstance ili leka. Posto ovde nema ni grupe koju lečimo, niti kontrolne grupe, ovo je nemoguće dokazati, no tome znači da iskrene i dokumentovane opservacije pacijenata apriori treba odbaciti kao netačne i neprihvatljive.

Dakle, obzirom da ne postoji jedna univerzalna nutricionistička intervencija bolesti, pa i MS-a, nego samo glavni principi zdrave ishrane, pristup ishrani mora da bude individualan i zahteva aktivno učešće svake osobe. Pre svega potrebno je voditi detaljan dnevni unos hrane i pića sa naznakom o količini i načinu pripreme i vremenskog intervala do neželjenih reakcija. Posebno treba obratiti pažnju na gore spomenute manifestacije od strane simpatičkog sistema koje se mogu proceniti na bazi merenja pulsa u fiksnim intervalima nakon obroka.

Na ovaj način se lako može primetiti dosta česta pojava da je omiljena hrana istovremeno i ona koja organizmu ne prija. Idealno je kada se to poklopi, ali nažalost to nije uvek slučaj.

U ovom članku smo naveli i prodiskutovali bar tri potencijalna faktora koja su u našoj kontroli i koja bismo mogli relativno lako modifikovati. Činjenica da ni jedna od ovih modifikacija režima života ne može pogoršati bolest, a mogućnost da u nekim osoba sa MS može sprečiti nastanak novih pogoršanja, čak ipoboljšati stanje ili u najboljem scenariju dovesti i do neočekivano dobrih (neverovatnih) rezultata je vredna pokušaja. Ne zaboravimo i to da su preduslovi za dobijanje pozitivnog ishoda pre svega prihvatanje sopstvene situacije, edukacija iz pouzdanih i proverenih izvora o MS sa prikladnom dozom kritičnosti, idejom vodiljom o pozitivnom ishodu i naoružavanje strpljenjem u traganju zasopstvenom "isceljujućom" ishranom uz veliku podršku najuže porodice, prijatelja kao i udruženja za MS.

I da na kraju završimo sa citatom Lukrecija Titusa Karusa, rimskog pesnika i filozofa koji nam najbolje daje srž koncepta poštovanja individualnosti u ishrani: "Ono što je hrana za jednoga, za druge je gorki otrov".



## DONACIJA UDRUŽENJU MS BAČKA PALANKA

## Stigao kombi za pomoć obolelim

Pod pokroviteljstvom Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja Republike Srbije i Opštine Bačka Palanka danas je, u prisustvu ministra

Zorana Đorđevića, u svečanoj sali SO Bačka Palanka potpisan Ugovor o donaciji između „Trace PZP Vranje doo“ iz Vranja i Udruženja Multiple skleroze Bačka Palanka.

Vrednom donacijom kombi vozila marke „Ford transit“, donatora - „Trace PZP Vranje doo“ značajno će se olakšati svakodnevni rad Udruženja Multiple skleroze Bačka Palanka pri zbrinjavanju osoba sa invaliditetom i pomoć socijalno ugroženim kategorijama stanovništava.

Svoju zahvalnost prisutnim zvanicima predsednik Opštine Bačka Palanka Branislav Šušnica izrazio je rečima:

„U današnje vreme, na žalost, malo je ljudi koji prepoznaju tuđu muku i odluče se da pomognu koliko mogu, ili da uključe druge ljude koji imaju kapacitet i sposobnost da pomognu drugima. Lično sam srećan što danas prisustvujem takvom, humanom gestu.

Plemenitost i humanost ne poznaju granice“ – izjavio je predsednik Šušnica.



## NAŠI PRIJATELJI IZ KRUŠEVCA

## Novi početak

Kruševac, carski grad na dve reke, u mnogim pesmama opevane Morave i one druge, manje poznate, ali ipak poznate Rasine, žive i rade veoma vredni i poštovani ljudi. Među njima su nažalost i bolesni ljudi, kao što smo mi sa Multiple sklerozom-MS-om.

Kruševac sa svojim okrugom takozvani Rasinski okrug su opštine: Brus, Aleksandrovac, Čičevci i Ražanj. U ovom našem Rasinskom okrugu sa sedištem u Kruševcu odavno već živi udruženje koje okuplja ljude obolele od MS-a, koji imaju skoro iste želje i ciljeve. Brojimo nažalost 125 članaova.

Nedavno smo u udruženju imali skupštinu na kojoj smo izabrali, posle mnogo godina novo rukovodstvo udruženja. Upravni odbor, nadzorni odbor i predsednika udruženja. Na skupštini održanoj 24.04. ove godine izabran je nadzorni odbor 1. Zorica Ramić, Dejan Tomić i Mirko Babić kao predsednik nadzornog odbora. Upravni odbor sa članovima: Gorica Radisavljević, Aleksandra Anđelković, Biljana Radovanović i Radmilo Miljković. Za novog predsednika je odabrana Vesna Petrović, novinar u penziji, za koju kažu da je vredna, ambiciozna, uporna i nada sve iskrenu želju ima da

pomogne udruženju, u ostvarivanju svojih i zaštite naših članova. Predstoji nam naporan rad i trud da udruženje stavimo na mesto koje mu pripada i da budemo u rangu udruženja koja su se izborila za plasman najboljih. Bez lažne skromnosti, prijatelji naši to vam obećavam. Ne bez razloga vam ovo kažemo jer verujemo u novo rukovodstvo što ćemo i dokazati.

Redovno ćemo vas informisati o dešavanjima u našem udruženju.

Toliko za sada iz našeg prelepeg grada Kruševca.

**Udruženje Multiple skleroze Rasinski okrug**

jul 2018.



SOMBOR

## Trinaesto likovno saborovanje

Dana, 17.- 22. maja 2018. godine u vili „Tamara“ u Somboru je održano tradicionalno trinaesto likovno saborovanje u okviru humanitarnog odaziva likovnih umetnika udruženju obolelih od multiple skleroze. I ove godine smo imali umetnike slikare iz Sombora, Beograda, Novog Sada, Bačke Palanke, Subotice, Bačke Topole, Apatina i Crvenke. Ovaj put smo ugostili i akademskog umetnika iz Rusije Anatoli Ivankova. Zahvaljujemo se svim umetnicima koji su se odazvali i svojim radom pomogli našem Udruženju.

Humanitarna kolonija trajala je pet dana i urađen je veliki broj kvalitetnih radova. Zahvaljujemo se svim gostima koji su svojim prisustvom uveličali ovaj naš skup.

Dela poznatih umetnika možete da pogledate u prostorijama udruženja obolelih od multiple skleroze „Zapadna Bačka“ adresa Venac Stepe Stepanovića 9/8 u Somboru, i kupovinom istih možete da postanete humanisti u cilju poboljšanja osnova i brige obolelih u zavisnosti od njihove potrebe.

**Predsednik udruženja, Radmilo Živko**



## NOVI KNEŽEVAC

## Potpisani ugovori za javni rad

U aprilu ove godine u MS kući u Novom Kneževcu održana je "Fokus grupa za žene sa invaliditetom". Voditeljke grupe.. iz "Kruha Vojvodine psi-

hološkinje i terapeutkinje": Milana Popović i Ivana Perić i pedagoškinja Ivana Nikolić Zelić, koordinator SOS službe. Prisutne članice iz Sente, Kanjiže

i Novog Kneževca. Tema ove fokus grupe bila je podrška organizacijama civilnog društva u unapređenju sistema podrške za žene i devojčice koje su preživele nasilje posebno za marginalizovane grupe žena kao što su žene sa invaliditetom i žene koje su preživele silovanje i seksualno nasilje.

Udruženje obolelih od multiple skleroze Severno-banatskog okruga konkurisalo je kod Nacionalne službe za zapošljavanje sa projektom "U korak s vremenom". Projekat je prošao za 3 OSI i danas 14.05.2018. su potpisani ugovori sa početkom javnog rada 21.05. ove godine. Zahvaljujemo se!

**Slavica Zorić**



jul 2018



## MALA BAČKA

## Uspavali se "nadležni"

Dragi naši prijatelji, krenula je i ova godina, malo usproreno, malo uspavano, kao da je zima duže trajala. Svi nadležni od kojih zavisi rad svih udruženja, odužili raspisati konkurse i projekte od čega zavisi naš rad. Ali kao i svake godine pobedio je optimizam i želja za radom. Verujem da svako od nas sa vedrinom gleda u budućnost i iako malo kasnimo, nadoknadićemo sve ono što smo propustili od početka godine.

Naše Udruženje, kao svake godine, je skromno obeležilo i Međunarodni dana žena, gde se na našu radost, skupilo dosta članova da se ispričamo i ispunimo kvalitetno jedno popodne. Počeli smo spremati planove za već tradicionalne manifestacije, druženja i nadamo se da ćemo i ove godine sve uspeti organizovati, proširiti saradnju i u našoj zemlji i van naših granica, i sa time doprineti da se sve više čuje o nama, našim problemima i samim tim u rešavanju istih.

Na radnoj Skupštini, na kojoj smo analizirali rad i uspehe udruženja u prethodnoj godini, konstatovano je da smo nastavili put na kojem smo krenuli i da smo zadovoljni radom i uspesima koje smo postigli u 2017. godini. Zadržali smo stare prijatelje, upoznali nove, kroz njih stekli nova iskustva. Uspesno smo nastavili saradnju sa ministarstvima, pokrajinskim sekretarijatima, lokalnim samoupravama, mesnim zajednicama, domovima zdravlja, sa udruženjima drugih karakteristika iz naših opština, i zajedno sa njima prisustvovali na njihovim i na opštinskim manifestacijama, što planiramo i u buduću. Zajedno smo slavili,



družili se sa prijateljima iz cele Srbije, Hrvatske i Mađarske. Nismo zaboravili na članove koji su u najtežoj situaciji, vezani za postelju, po mogućnosti ih obilazili i bar kroz priču im prezentovali naš rad, jer često smo samo mi karika između kreveta i spoljnog sveta. Ove godine ćemo se truditi i za njih uraditi još više, koliko je to u našoj moći.

Uspesno smo nastavili saradnju sa firmom Simbex, koja distribuira razna pomagala (pelene, uloške...) koja su najkvalitetnija na našem tržištu. Na tribini smo saznali kako doći do njihovih proizvoda i kako članovi da iskoriste svoja prava.

Tribina- okrugli sto koji je organizovan „Iz Kruga-Vojvodina“ sa temom „Unapređivanje podrške ženama sa invaliditetom“ učestvovala su i naše članice, i nadamo se da su sa našim iskustvima doprineli da ovaj projekat bude uspešan, i da žene sa invaliditetom dobiju veću zaštitu u slučaju nasilja nad njima.

Naši članovi su uzeli učešće u anketiranju, koju sprovodi gosp. Željko Popov, koji upisao masters studije na temu Multiple Skleroza. Nadamo se da ćemo sa našim učešćem i informacijama unaprediti saznanja o mulpla sklerozi, i da ćemo sa istim pomoći da i medicina napreduje u lečenju istog.

Na poziv naših dragih prijatelja iz Društva multiple skleroze Vukovarsko-Srijemske županije odazvali se na izlet, što su organizovali povodom 15. Godina uspešnog rada na Kopačkom ritu. Uz bogat program i druženje u predivnom ambijentu vreme je proletelo, nismo ni bili svesni na kraju dana da treba krenuti kući. Uz obećanja da ćemo se uskoro videti, teška srca smo se rastali od dragih ljudi.

I kao već svake godine prisustvovali smo i sad već 13. Likovnom saborovanju u Somboru. Kao što je već poznato, gostoprimstvo je bilo na visokom nivou i uz priču sa dragim sapatnicima i naravno umetnicima iz cele Srbije i ovaj dan kao da je rukom odnešen. Kako kažu: "Sve što je lepo kratko traje", ali mi ne posustajemo, već planiramo nova druženja sa novim i starim drugarima iz celog regiona.

U nadi da nas sreća i zdravlje pratiti u 2018 godini, i da ćemo se sretati na raznim druženjima i akcijama puno vas pozdravlja članstvo udruženja MS "Mala Bačka"!

## NAŠI PRIJATELJI PREKO DRINE

## Druženje i proslava u Bratuncu

Svjetski dan borbe protiv MS-a ove godine je među članovima Udruženja oboljelih od MS-a regije Birač obilježen skoro na isti način kao i prethodnih godina. U ovom Udruženju članovi ovaj dan provode bez posebnih aktivnosti u međusobnom druženju i u svečanoj atmosferi. Svaki dan borbe protiv MS-a se na teritoriji regije Birač obilježava u drugom gradu, kako bi se ravnopravno obuhvatile sve opštine regije i kako bi što veći broj članova jednostavnije mogao prisustvovati. Ovaj put oboljeli od MS-a, članovi društva, kojima je trenutno zdravstveno stanje to dozvolilo, družili su se u Bratuncu, a njima su pridružili i ljekari i radnici Centra za socijalni rad, koji već osamnaest godina pomažu Udruženju u sprovođenju aktivnosti.

„Ove godine smo imali opuštenu atmosferu u kojoj su dominirali obični razgovori i druženje. Ne znam da li je neki put pomenuta ova naša bolest ili nije, ali, mislim da je upravo to smisao ovog našeg druženja: da se pobjegne od svakodnevice i da, bar na trenutak,

zaboravimo na naše stanje – da budemo opuštteni. Moram priznati da mi nikad nije brže prošlo vrijeme, tih nekih tri, četiri sata. Atmosfera je bila fantastična“, rekao je Milan Stjepanović, osnivač i predsjednik Udruženja oboljelih od MS-a regije Birač.

Skupštine Udruženja i obilježavanje Svjetskog dana borbe protiv MS-a su prilike da se međusobno opoznaju stari i novi članovi Udruženja i da se novi članovi polako uvode u same strukture Udruženja.

„Da ne licitiram brojem, svake godine mi dobijemo nekoliko novih članova. Obavezno u ovakvim prilikama uvodimo nove članove, upoznajemo ih sa starijim i iskusnijim članovima, već naviknutim na naš sistem druženja. Mnogo je važan taj međusobni kontakt i razmjena mišljenja i iskustava.“, dodao je Milan Stjepanović, čovjek koji već 38 godina boluje od MS-a i koji svojim primjerom pokazuje svim oboljelim kako se treba odnositi i prema našoj bolesti, ali i samom životu.

D. K.

## OBRAĆANJE

## Reci "NE"!

To je jedina čarobna reč kojom otvaraš ulaz u pećinu sopstvenog mira. Reci NE, kada traže da budeš dobar njima, a ne pitaju da li ćeš time postati loš sebi. Reci NE kada te zovu desno, a tebi se ide levo. Kad te ucenjuju ljubavlju kao i mržnjom, kad nude emocije da bi emocije dobili, kad pogneš leđa da bi se neko drugi popeo na njih. Reci NE, da ti ne pukne kičma. I kad ti kažu da si sebičan, samoživ i tvrdoglav, reci im NE. I kad te ne razumeju jer ni sebe razumeti ne mogu. Kad su gladni a jede im se tvoje meso, ne hrani ih.

Tako se ne postaje dobar, tako se postaje budala.

Ako ne progutaš strah i ne kažeš NE, progutaće te bolest, depresija ili tuga. Dok se raspadaš, niko ti neće reci "hvala", žaliće te iz daleka i tražiti da im daš još malo od tog zdravog što je preostalo.

Zato reci NE, bre!

Reci NE kad se očekuje da kažeš DA. Ne štiti druge, ubijajući sebe.

Reci NE, i gledaćeš kako grob postaje nebo dok opraštaš samom sebi.

J. M. M.



## MOĆ MIRISA LIPE

## Proleće u mom srcu

Lagano koračam ulicom i dok tražim ključeve po torbi da bi otvorila vrata od našeg udruženja, osećam miris lipe koji se širi Bulevarom oslobođenja. Duboko, duboko udahnem i kažem „Hvala Bogu, stiglo je još jedno mirisno proleće“. Oh, kako sam se samo obradovala, jer ovaj miris sanjam celu zimu.

Brzinom svetlosti mi je proletela jedna mudrost ili nečija misao što sam skoro negde pročitala koja glasi „Uvek

gledajte na ono što vam je ostalo, nikada nemojte gledati na ono što ste izgubili“. Na trenutak sam se zamislila nad ovom rečenicom, pomislila sam „Ovo ima smisla“, šta mi koji bolujemo od multiple skleroze da kažemo jedni drugima nego samo hrabro, kada više ne možeš tada najviše moraš.

Najbolji način da savladamo bol je kroz zabavu, slušajući muziku, pronaći neku knjigu od pisca koji nas opušta, uživati u likovnoj umetnosti, izaći u prirodu i sve će nam biti mnogo drugačije, jer ako imamo cilj naći ćemo i put.

Vaša Jasmina

## Čistite ako morate!

- Zna li da prašina po nameštaju štiti nameštaj, da kuća postaje dom kad nameštaju kažete, volim te!
- Danima sam robovala kući, čisteći po nekoliko sati, jer sam želela da sve izgleda kao kutijica.
- Za svaki slučaj da netko dođe u posetu.
- Konačno sam shvatila.
- Nitko nije došao,
- Svi su negde izašli,
- Zabavljali su se i uživali,
- Kada me sad posete prijatelji, ne pričam zašto je moja kuća takva- jer ih to ne zanima!
- Ako slučajno niste shvatili
- Život je kratak,
- Uživajte u njemu
- Čistite ako morate... ali nemate previše vremena!
- S kaficom koju lagano popijete,
- S rekam koju lagano preplivate
- S planinama na koje se lagano penjete,
- S muzikom koju želite poslušati
- S knjigama koje želite pročitati.
- S prijateljima s kojima se želite družiti i život s kojim želite živeti.-
- Čistite ako morate... jer život je napolju,
- S suncem u vašim očima,
- S vetrom u vašoj kosi,
- S pahuljicama na vašim obrazima,
- S kapljicama kiše...
- Taj se dan neće ponoviti,
- čistite ako morate... jer život je napolju!

N.B

## Zvezda padalica

Gledam noćas zvezdu kako pada sa visine, kao da hod pastira prati iz daljine. Zvezdo kud odlaziš u ovoj noći? Da li ležaj tražiš među morima il travama mekim, gde ćeš tako lepa u svojoj samoći, utopiti sjaj u vodama dalekim. Ako su ti zvezdo časi izbrojani; ako ti u more utonuti treba, pre no što mi odeš jedan tren zastani, o zvezdo ljubavi, ne silazi s neba.

Zapisničar svoje duše,  
Nada S. Bodirosa

jul 2018.

## Prava ljubav?

Dal'je to prava ljubav ako boli, dal' onda srce zaista iskreno voli, toliko da bez drugog ne može ni dana, sebično li je da duša ni tren ne želi da bude sama? Ako preterujem što tako snažno, iskreno i bezuslovno volim, što mi je sve ostalo nevažno, neka mi ne oprostite što se za sve lepo borim, i što sam protivnik za sve veštačko i lažno.

Jasna Filipović

## Tebi

Ti si moja inspiracija, moja misao i gradacija, Ti si posebna bila i ostala i zato je sadašnjost stala, budućnost ne postoji, a prošlost je samo u srcu ostala.

O Tebi mislim i sanjam, O Tebi šapatom pesmice sričem. Tvoje ime u samoći vičem. Za tebe problemi ne postoje, ovozemaljske nedaće i bolest ne poznaješ, a ipak su tvoje.

O tebi se roman napisati može, često se pitam-kako sve izdrži, o Bože! Tvoj hod ne odaje jade, tvoje noge su čile i mlade. Tvoj osmeh tugu vešto skriva, Tvoja pojava božanstvena biva.

Ostani takva, inspiriši nade moje, ne pričaj ništa više, pusti da čitam misli Tvoje. Smeškaj se i bol prikrivaj, kada si budna ti ipak snivaj, jer TI si jedinstvena,

Ti si spoj futura, prezenta i divne prošlosti. Ne menjaj se!

Jedan čovek jednoj ženi

M. N.



Ekskurzija srednje škole. Razigrani, veseli glasovi mladih devojaka i momaka narušavali su tišinu planine Jastrebac.

Prvo ushićenje samostalnog boravka se malo sleglo. Nakon sat-dva vremena drugi talas novih izazova je preplavio mlade. Stigla je druga grupa vršnjaka iz neke druge škole. Pogledi su leteli između mladih, veselih i radoznalih lica. Tako razdragani pošli su na počinak. Jutro je

donošlo nova poznanstva i prve male simpatije.

Gledala me je bezazleno svojim smeđim očima i nekako tiho osvojila moje misli. Izdvojili smo se i razmenili nekoliko rečenica, zaljubili smo se na prvi pogled. Sreća.

Kraj ekskurzije doneo je suze i tebi i meni i obećanja, želju:

Želeo bih da jednog dana  
Ponovo dođem u taj kraj.  
Želeo bih da te opet sretnem  
U zelenom pejzažu  
plavih godina;  
Tada bih ti poklonio  
U buketu jedne noći:  
Tihu muziku, miris daljine  
Večernji povetarac i svetlucave  
zvezde.

Znam da bi tad  
Tvoje nežne ruke  
Znale isplesti  
Od noćnog buketa  
Jutamni venac.  
Znam još i to  
Da bi taj venac  
Divno krasio  
Tvoju smeđu kosu.  
Želeo bih da jednog dana  
Ponovo dođem u tvoj kraj.

Vratio sam se u taj kraj 2000. godine, a jesen zlatna opila me starom željom.

Pronašao sam te pod drugim imenom. Molio sam te da se sretnemo i sreli smo se. Sedeli smo i pričali o svemu

šta se desilo u našim životima od poslednjeg susreta.

Podelili smo trenutke iskrenosti i sećanja. Nismo se poljubili. Uzdimali smo tiho. Više nikad te nisam video!

Zoran Vukušić

jul 2018



SPORTSKI SAVEZ INVALIDA VOJVODINE

# Takmičenje u pikadu, kuglanju i šahu

Sportski savez invalida Vojvodine je u predhodnom periodu na osnovu Plana i programa kao i Kalendara takmičenja za 2018. godinu održao Pokrajinska takmičenja osoba sa invaliditetom u pikadu, kuglanju i šahu. Pokrajinsko prvenstvo osoba sa invaliditetom u Pikadu održano je u Kuli dana 25. marta 2018. godine uz učešće 12 opštinskih organizacija sa 60 učesnika. U ekipnom plasmanu Pikada pobedila je Subotica, drugo mesto Novi Sad i treće Pančevo. pojedinačnom plasmanu muškaraca prvo mesto osvojio je Borislav Jović, drugo Bogdan Medić i treće

Ljubiša Milojković, a pojedinačnom plasmanu žena, pobedila je Iboja Kukola sa osvojenih 156 bodova.

Pokrajinsko prvenstvo osoba sa invaliditetom u kuglanju održano je u Novom Sadu dana 24. marta 2018. godine uz učešće 10 opštinskih organizacija sa 50 učesnika. Postignuti su sledeći rezultati – od 10 organizacija, u ekipnom plasmanu Bačka Palanka je na prvom mestu sa rezultatom 1039 u pojedinačnom plasmanu za žene, pobjedu je odnela Vukica Alimpić sa 239 boda, drugo mesto Marica Levi i treće Bratislava Gajić.

U pojedinačnom plasmanu muškaraca pobedio je – Slobodan Ivanović, drugo mesto –Nedeljko Sedlan i treće mesto osvojio je Darko Rađenović

I, poslednja aktivnost pokrajinskog prvenstva u šahu održana je u Beloj Crkvi, dana 12. maja uz učešće 11 opštinskih organizacija sa 60 takmičara. Kako god, svi učesnici zaslužuju čestitke i koristimo priliku da još jednom čestitamo na zavidnim postignutim rezultatima.

**Svetlana Sternart**  
– Milutinović



Katarakta je zamućenje sočiva koje može da bude urođeno i stečeno. Urođena katarakta se javlja kod dece, a posledica je neke infekcije majke tokom trudnoće. Stečena katarakta nastaje tokom života i prema tome kada je nastala može da bude presenilna, do 60-te godine života i senilna posle 60-te godine, koja je i najčešća.

Tačan uzrok nastanka katarakte se ne zna. Najverovatnije je problem u metabolizmu sočiva. Ona može da se javi kao primarno oboljenje, a može i sekundarno u okviru nekih opštih bolesti (diabetes mellitus) ili očnih oboljenja (iridociklitis, retinopathia pigmentosa, akutni napad glaukoma i kod srednjih i visokih kratkovidosti), kod izloženosti ultravioletnom zračenju, rentgen zračenju i kod upotrebe nekih lekova (kortikosteroidi). Stadijumi razvoja katarakte su početna, zrela i prezrela.

Glavni simptom katarakte je smanjena vidna oštrina. U zavisnosti koji deo sočiva je zamućen može da dođe zbog promene prelomne moći sočiva do smanjenja dioptrije (ako je u +) ili do pojave kratkovidosti tako da ne retko čujete od pacijenata kako mu ne trebaju više naočari za čitanje u nadi da su se podmladili.

Katarakta se leči neoperativno i operativno. Postoje mnogi lekovi koji usporavaju kataraktu.

Danas se katarakta vrlo uspešno leči operativno bez reza pomoću ultrazvuka u kapljičnoj anesteziji i sa vrlo brzim oporavkom.

Kada je vreme da se katarakta operiše? Onog trenutka kada pacijentu počinje da smeta ali s obzirom da su liste čekanja dugačke i teško je stići na red za operaciju neko realno vreme bi bilo kada na lošijem oku vidna oštrina padne ispod 50 odsto pošto se tada gubi dubinski vid i pacijenti zbog loše procene dubine se češće povređuju.



**Dr Svetlana Popović**  
oftalmolog

# KATARAKTA ili siva mrena



## PISMO ČLANOVA Bakarna terapija

Činjenica je da multipa skleroza ne bira, odnosno da je podmukla. Jednom prilikom sam čula od jedna osobe, koja takođe ima MS, da smo "odabrani" zato sto 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 pronađem 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 sto 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 bakar se apsor-

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

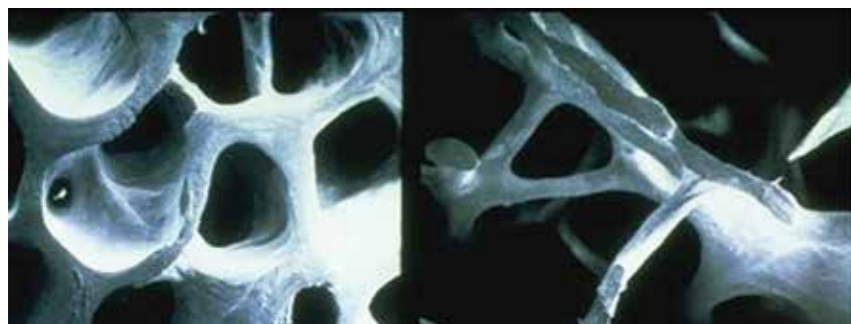
Pored mnogobrojnih lekovitih svojstava, nakit od bakra će vas vizuelno izdvojiti od okoline. Bićete jedinstveni i unikatni! Uživate dok vam drugi budu zavideli na jedinstvenosti spolja, i dok budete zračili zdravljem iznutra!

J.F.



# Savremeni dijagnostički i terapijski trendovi

Osteoporozu predstavlja sistemsko metaboličko oboljenje za koje se kaže da je predstavljeno „slabim“ kostima (slika 1). Veliki je javno zdravstveni problem, jer zahvata stotine miliona ljudi širom sveta, naročito postmenopausalne žene. Najozbiljnija posledica osteoporozu je prelom kostiju a najteže posledice imaju prelomi kuka i kičme. Koliko god da je osteoporozu „nema“ bolesti i ne manifestuje se bolovima niti drugim simptomima, ovi prelomi su udruženi s bolom, poremećajem funkcije, a mogu imati i smrtni ishod.



Slika 1. Mikrofotografija normalne i osteoporotične kosti

Osnovu nastanka osteoporozu čini poremećaj ravnoteže između resorpcije i formiranja nove kosti. Procesi resorpcije i formiranja kosti se odvijaju neprekidno tokom života i kod mladih, zdravih osoba se nalaze u stanju dinamičke ravnoteže. Kod osteoporozu, resorpcija kosti prevladuje u odnosu na formiranje, što uzrokuje gubitak koštanog tkiva i povećava rizik od preloma, deformiteta i hroničnog bola. Važna je interakcija između osteoblasta, ćelija koje su odgovorne za stvaranje kosti i osteoklasta, ćelija koje su odgovorne za razlaganje kosti. Za stvaranje kosti potreban je kalcijum. Da bi se on apsorbovao iz creva potreban je vitamin D, a da bi se zadržao u kostima potreban je estrogen kod žena i testosteron kod muškaraca.

Esencijalnu ulogu u diferencijaciji i aktivaciji osteoklasta ima citokin nazvan ligand receptora aktivatora nuklearnog faktora kB, skraćeno RANKL (receptor activator of nuclear factor-kB ligand). Ovaj ligand deluje preko sopstvenog specifičnog receptora označenog kao RANK. Osteoprotegerin (OPG) je citokin koga luče osteoblasti i predstavlja negativni regulator osteoklastogeneze. On deluje kao „receptor mamac“ za RANKL. Vezivanjem OPG za RANKL sprečava se RANKL-RANK reakcija i tako inhibira razvoj osteoklasta (14).

Pripremila i napisala:  
**Prof. dr Ksenija Bošković**



Kvalitet kosti je uslovljen arhitekturom, metabolizmom, kao i prisutnim oštećenjima (mikrofrakture) i mineralizacijom. Povećanje fragilnosti, kao i snižena otpornost - "snaga" kosti su predisponirajući faktori za nastanak frakture. Koštanu snagu determinišu dve osnovne karakteristike: mineralna gustina kostiju (BMD) i kvalitet kosti. BMD se često koristi kao najpodesnije - aproksimativno merenje i smatra se da predstavlja oko 70% koštane snage, značajan je parametar kako za dijagnostiku, tako i za praćenje terapijskih efekata.

Svetska zdravstvena organizacija je predložila standardizovanu metodu centralnu osteodenzitometriju (DXA) za dijagnostikovanje osteoporozu. Snima se



Slika 3. Riziko faktori za nastanak osteoporozu

koštana gustina na nivou slabinske kičme, od prvog do četvrtog slabinskog pršljena; kao i na nivou levog kuka. Dobijene vrednosti se upoređuju sa standardnom vrednošću tj. koštanom gustinom zdrave mlade osobe uzrasta 25 godina.

Takođe su predloženi kriterijumi za procenu smanjenja koštane gustine u odnosu na nivo koštane gustine i eventualno prisustvo osteoporotičnih frakture:

- Zdrava kost - ako je mineralna gustina kosti unutar 1 SD u odnosu na referentne vrednosti za mladu odraslu populaciju (T skor);
- Osteopenija - mineralna gustina kosti između -1 i -2,5 SD;
- Osteoporozu - mineralna gustina kosti manja od -2,5 SD;
- Teška osteoporozu - osteoporozu s jednim ili više netraumatskih preloma.

Lečenje treba započeti kod svake osobe koja ima T-skor više od -2,5. Kriterijumi su čak rigorozniji ako kod pacijenta postoji fraktura i neki od faktora rizika - tada se terapija započinje kod T-skora većeg od -1,5.

Od medikamentne terapije anabolič i biološka terapija su sve zastupljeniji u odnosu na prvu liniju primene lekova - bisfosfonatnu terapiju. Takođe suplementacija vitaminima, naročito D vitaminom i mineralima danas sve više dobija na značaju.

Adaptirana fizička aktivnost je od suštinskog značaja za prevenciju i lečenje osteoporozu u okviru multimodalnog pristupa. Objasnjenje dejstva adaptirane fizičke aktivnosti je osnova za teoriju kon-



Slika 5. Vežbe snage, izdržljivosti, koordinacije pokreta i ravnoteže

trole i modulacije gubitka koštane gustine a podrazumeva vežbe za jačanje mišićne snage i izdržljivosti mišića ukoliko za to postoje uslovi, kao i obavezni fokus na vežbe koordinacije pokreta i vežbe ravnoteže. Dakle, četiri vrste vežbi se sprovode kad god je to moguće: vežbe snage, vežbe koordinacije, vežbe izdržljivosti i vežbe ravnoteže.

Adaptirana fizička aktivnost u lečenju osteoporozu podrazumeva multimodalni terapijski pristup, uz primenjenu medikamentu i fizikalnu terapiju.

Fizička aktivnost veoma efikasno smanjuje nivo sklerostina za koji

znamo da je inhibitor koštane izgradnje. Isto tako, fizički trening podiže nivo faktora rasta sličnog insulinu (IGF-1), što ima veoma dobar pozitivni efekat na formiranje kosti. Cilj lečenja pacijenata sa osteoporozom je upravo smanjenje rizika od pada kao i rizika za nastanak preloma kosti, odnosno da prouzrokovanu onesposobljenost svede na minimum, poboljša kvalitet života i obuču pacijenta spopstvenoj odgovornosti u ovako kompleksnoj sekundanoj i tercijalnoj prevenciji pada i nastanka osteoporotičnog preloma kosti.



Slika 6. Uvežbavanje ravnoteže i povećavanje kognitivnih zahteva

## RADIONICA NAŠIH VREDNIH PRIJATELJA IZ HERCEGOVINE

## Organska proizvodnja meda

U sklopu projekta „Slađi život za osobe sa invaliditetom“ Udruženje Multiple skleroze regije Istočna Hercegovina, danas je u Velikoj sali opštine Nevesinje za pčelare organizovalo radionicu „Organska proizvodnja meda“. Predsjednik Udruženja MS regije Istočna Hercegovina Branimir Tamindžija naglasio je da je ovo edukativna radionica koja se realizuje u sklopu UNDP – ovog projekta „Jačanje uloge mjesnih zajednica u BiH“.

- Cilj projekta je da stvorimo uslove za zapošljavanje osoba sa invaliditetom, i nadam se da ćemo uspjeti da zaposlimo jednu ili čak dvije osobe sa invaliditetom u opštini Nevesinje – istakao je Tamindžija.

Voditelj stručne kontrole za organsku proizvodnju Esref Maksumić rekao je da je cilj današnje radionice da se pčelari upoznaju o načinu organske proizvodnje meda, odnosno kako proizvodnju uskladiti sa standardima Evropske Unije.

- U Hercegovini postoje idealni uslovi za proizvodnju organskog meda, a proizvodnja u zemljama EU je daleko manja u odnosu na potražnju i nama je cilj da što veći broj pčelara uključimo u organsku proizvodnju meda – dodao je Maksumić.



Prema njegovim riječima prioritet je da se animiraju osobe sa invaliditetom, jer je organsko pčelarstvo zdravo ne samo za okolinu već i za same pčelare,

jer se ne koriste nedozvoljena zaštitna sredstva.

“Udruženje Multiple skleroze regije Istočna Hercegovina”

## VRŠAC

## Podrška i pomoć novim članovima

Danas kada ovo pišem kreće juni mesec. Kod nas se radi, aktivnosti zbijene, znamo i zašto, ali to nas ne sprečava da radimo kao i do sada vredno i odgovorno. Poveći deo obolelih je na banjskom lečenju što je i prioritarno, svi znamo šta nam znači rehabilitacija i to je nešto od lepših događaja. Za nas je “remisija” zlata vredna. Ono što je manje lepo je da imamo novih članova, ali mi smo tu za njih i za zajedničku borbu sa njima.

Eto, prođe naš Svetski dan koji ovom prilikom svima čestitam. Vreme nam nikako ne ide na ruku, dani munjevito prolaze, a vremenske prilike odnosno vrućine opet smetaju obolelima, kako god mi smo u neprestanoj borbi i ne odustajemo. Pisanje nije moja jača strana, ali eto neka ste mi živi i zdravi i uz “brdo brži”- kako kaže Anđelka. Pozdrav za sve iz Vršca.

Milena J.



## PISMO ČLANOVA

## Mi možemo

Ako se pomirim sa činjenicom da imam multiplu sklerozu, da li to znači da sam predala borbu, ili da jednostavno prihvatam sebe takvu kakva jesam i nastavim borbu. Čini mi se da je to suština, prihvatiti sebe i ne obzirati se na tuđa mišljenja, poglede i komentare. Oni imaju mnogo veći problem od mene. Protiv većine ne želim niti mogu da se borim. Odlučila sam da ne čujem ono što me remeti, a nešto da neprimetujem. Verujem da su mnogi prilikom ili usled konstatovanja ove bolesti dobili i drugo ja.

Polazim od sebe, da sam zbog nemogućnosti da uradim nešto što je za većinu normalno, otkrila da sada već odlično pravim nakit od bakra. Toliko, da me traže da ih učim tom zanatu.

Priznajem da mi imponuje i drago mi je što me ne gledaju sažaljivo i sa čuđenjem.

Jednostavno prihvatite sebe i dajte šansu drugima kažem nije ni njima lako.

Svi oni ne bi bili tako dobri borci u svemu ovome. Imam MS zato što imam snage i volje da se borim protiv nje. Nešto izgubite, a nešto i dobijete. Ako niste to nešto pronašli, pogledajte malo bolje. Obično su nam neke stvari ispred nosa i toliko blizu da toga nismo ni svesni. Uživajte u onome što vas ispunjava i onome sto vam prija. Činjenica je da ipak možemo mnogo, možda na malo drugačiji i lepši način.

Jasna Filipović  
(FB.Copper Lady)



## Uključili smo se i u sport

Udruženje MS organizovalo biciklijadu u Nevesinju U okviru projekta „Jačanje uloge MZ u BiH“ Udruženje, Multiple skleroze regije Istočna Hercegovina“ organizovalo je prošlog meseca biciklijadu u Nevesinju. Više od 30 biciklista okupilo se ispred SŠC “Aleksa Šantić” odakle su krenuli na rutu dužine oko 30 km u pravcu Čitluk-Sopilja-Humčani-Bijenja-Krekovi gdje su napravili pauzu za ručak i osveženje. U Krekovima, na najvećoj nekropoli stećaka u BiH održan je istorijski čas. Najstariji učesnik biciklijade bio je Milosav Pojužina sa 63

godine, a najmlađi učesnici tri jedanaestogodišnja dječaka. Zbog sigurnosti učesnika organizovana je policijska pratnja. Biciklijada je imala za cilj da promoviše biciklistički saobraćaj, bicikl kao ekološko i zdravo prevozno sredstvo kao i da skrene pažnju na probleme sa kojima se biciklisti susreću u svakodnevnom saobraćaju. Takođe, ovom manifestacijom se željela promovisati i najveća nekropola stećaka u BiH. Svi učesnici biciklijade dobili su i majice-poklon Udruženja MS.

Branimir Tamindžija



# ĆEVAPČIĆ

Taj dan je bio za mene veoma značajan. Očekivao sam ga sa strahom, ali i sa nadom da će se sve dobro završiti. Bio je to 22. juni 1955. godine kada sam trebao da u šesnaest časova pristupim polaganju administrativnog ili upravnog prava na Pravnom fakultetu u Sarajevu, kod profesora Dr Mustafe Kamarića. Na svakom fakultetu postoje nekoliko predmeta koje studenti smatraju teškim za polaganje, bilo zbog toga što je materija tog ispita sama po sebi teška, bilo zbog toga što je profesor strog, što insistira na sitnicama i što je škrt na ocenama. Upravno pravo je spadalo među nekoliko teških ispita, prvo zbog toga što nije postojao udžbenik, već se ispit spremao iz udžbenika drugih fakulteta koji su po pravilu već bili delimično zastareli, zbog čega se učilo i direktno iz zakona. Osim toga ispit je bio težak i zbog ličnosti profesora koji je bio veoma strog. Već sama njegova pojava izazivala je strahopoštovanje onih koji još nisu položili ispit kod njega. Bio je visok, dostojanstven, kada je hodao

uvek je gledao pravo ne obraćajući pažnju na one koji su mu se javljali, prosed sa naočarima sa debelim staklima uokvirenim crnim debelim okvirima.

Na ispit smo izašli nas troje. Pored mene polaganju su pristupili Kebeljić Nada i Dobrača Rasim, oboje poznati kao dobri studenti. Za divno čudo, svo troje nas je pokazalo izvanredno znanje. Na sva pitanja smo odgovorili sažeto, tačno i ubedljivo. Na kraju smo svi dobili najviše ocene, a profesor je rekao, obraćajući se studentima koji su ispit slušali i kojih je bilo neuobičajeno mnogo, upravo zbog težine ispita, da je on već dugo profesor ali da takve odgovore svo troje ispitanika još nikada nije čuo. Pohvalio nas je toliko da sam bio sav ustreptao i bio sam pun ponosa i sreće. Posle završenog ispita i čestitanja i divljenja kolega koji su ispit slušali i koji još treba da isti ispit polažu, izašao sam iz zgrade Fakulteta, jer sam znao da me napolju nestrpljivo čeka devojka, koja je već po mom izrazu lica zaključila da sam ispit položio, bacila mi



Vojislav Ananić

se u zagrljaj, i tu, ispred Fakulteta, smo se izljubili, bez obzira što je bilo nepristojno u to vreme da se momak i devojka ljube na ulici. Pošli smo zagrljeni u letnju baštu hotela "Evropa" i, kako ja nisam imao puno para, poručio sam sladoled sa običnom vodom. Pošto je to još uvek bilo rano da se razidemo, a nismo imali gde da izađemo sa ono malo para što sam imao, seli smo na klupu ispred Tehničkog fakulteta, pričajući, zadovoljni i srećni zbog mog položenog ispita. I dok smo tu sedeli naiđe čovek srednjih godina, obratio nam se s molbom da mu damo nešto novca, jer je upravo izašao iz bolnice i treba da ide kući u Vareš, a nema para niti nekog od koga bi mogao da pozajmi novac za voznu kartu do Vareša. Onako u euforičnom raspoloženju, ja sam dao sav novac koji sam imao. Nije to bilo puno novca, dao bih ja njemu i više ali nisam imao. Još smo jedno vreme tu sedeli ne razmišljajući o čoveku kome sam dao novac, a onda sam svoju devojku odpratio do Marin dvora gde je ona stanovala. Posle nekoliko po-

ljubaca tu ispred ulaza u njenu zgradu, razišli smo se i ja sam raspoložen i veseo krenuo peške u studentski dom, koji je bio na suprotnoj strani grada dakle dosta daleko. Prolazeći ispred letnje bašte Gradske kafane u Titovoj ulici, bacio sam pogled na prepunu baštu gostiju i na moje ogromno iznenađenje i razočarenje, ugledao sam onog istog čoveka kome sam dao milostinju da otputuje u Vareš. Sedeo je u bašti i jeo čevapčiče. Inače celom okolinom se osećao zanosan miris roštilja. Ja sam bio veoma gladan jer nisam stigao na večeru u studentsku menzu. Stajao sam jedno vreme kolebajući se šta da uradim. Novca nisam imao da poručim jednu porciju čevapčiča, a toliko sam to želeo. Tu moju glad je još više potencirala činjenica što sam imao osećaj da me je onaj čovek koji se sada sladi čevapčičima, plaćenim mojim novcem bezočno slagao i prevario. To je bio dodatni razlog da uđem u baštu kafane i da poručim porciju čevapčiča, bez obzira na posledice, kakve god one bile. Prišao mi je konobar i ja sam, trudeći se da budem ubedljiv, poručio 10 čevapčiča i uskoro sam bio poslužen. Čevapčiči su bili prekrasni, rumeni, mirisni, a dobio sam i dva struka mladog crnog luka i jedan list zelene salate. Čim je

konobar otišao, mahinalno sam prebrojao čevapčiče i na moj užas ustanovio da u porciji nema deset čevapčiča, već samo devet. Nisam smeo da reklamiram, jer sam znao da ni ovih 9 čevapčiča neću i ne mogu da platim, pa sam pristupio jelu. Kada sam pojeo 7 čevapčiča i u tanjiru ostalo još 2, počeo sam da pratim konobara, kako bih iskoristio pravi trenutak da šmugnem, da pobegnem, neplativši račun, i kada je konobar ušao u kuhinju, ona 2 čevapčiča sam jednim potezom stavio u usta i krenuo prema izlazu, prema ulici, prema slobodi.

Dok sam prolazio kroz kafansku baštu užasno sam se osećao. Bio sam obhrvan strahom da će me konobar svakog časa uhvatiti za jaknu, napasti me tu na očigled svih gostiju, pa će me izbrukati i osramotiti. Noge su mi otežale i imao sam osećaj da se uopšte ne krećem. Izašao sam na ulicu i posle nekoliko koraka potrčao sam iz sve snage. Osećao sam se kao zločinac koji beži od mesta zločina smatrajući da će izbeći zasluženu kaznu. Bežao sam do samog studentskog doma, uleteo sam u sobu, legao u krevet i pokrio se po glavi



očekujući da će konobar svakog časa stići, pa ako budem pokriven po glavi neće me moći prepoznati. Tu noć sam sanjao neke strašne snove, stalno me je neko vijao a ja kao za inat nisam uspevao da pobegnem, nešto su mi noge bile otežane.

Dugo posle toga nisam smeo da prolazim pored Gradske kafane, a zaricao sam se da ću kad tad doći, priznati "zločin" i da ću isplatiti ne jednu već dve porcije čevapčiča. Međutim, nikad mi se nije pružila prilika da svoj dug isplatim onako kako sam zamišljao. Život me je vodio drugim putevima.

Od tada pa do danas, iako je od toga prošlo već 50 godina, ja svaki put kad poručim porciju čevapčiča, obavezno prebrojim čevapčiče, sećajući se onog jednog čevapčiča za koji sam bio "zakinut".

Vojislav Ananić

## Opet ću ja biti OK

Bila sam ja mnogo puta i do sada u jako puno naizgled nerešivih situacija, nekada stresnih, nekada smešnih, a najviše bolnih. Sve ovo navedeno sam rešavala nekako u hodu. Mada kada me gledaju sa strane misle, jaka je ona izgurat će, ta je i opaku bolest prevarila. Eh da bogda da jesam. Uхватила sam se ja sa njom u koštac i borimo se grčevito, stiska ona, lomi, savija, ali ja nekako još uvek uspem da je prevarim izmigoljim se i uspravim. Ma da je samo ta napast od bolesti bilo bi mnogo lakše... Imam ja mnogo toga od "svojih desetak nijansi sivih... Sad mogu na tanane da ih razvrstam i da im dam nadimak svakoj, trebaće vreme, mnogo vremena, ali to je ionako sve što imam što je ostalo. Sad



znam da nije istina ono što kažu "Eh sve sam suze isplakala nema ih više "... To nije istina, odu one same i najednom se vrte nenajavljene i u trenu naprave poplavu, zacrvene oči zamute pogled i puste slapove, samo ih ja više ne brišem u slobodnom su padu. Razni pozivi za odlazak na kafu sa dragim ljudima nekada nije tako privalačan, pa šaljem poruku lep provod, ja ću u moju tišinu jer u tom trenutku mi samo to odgovara. A tako bi mi trebala Formula 1 da sve ovo iskalim iz sebe i jaka muzika da ubalži vrisak. Džaba se ja povlačim u tu moju tišinu i džaba pokušavam da stavljam odgovore sa leve i desne strane za i protiv ništa to ne pomaže svede se na isto. Čak ni čišćenje razbacanih misli

ni slaganje ni preslagivanje ni nesalice koje traju noćima, hmmm imam podočnjake do poda, plave krugove i bledilo, čak ni čokolada ne pomaže da bar malo potamnim. I tako se ja u tom mom carstvu tuđe i misli snalazim kao riba u vodi. Ma isplivat ću ja iz te moje trenutne naizgled nerešive situacije neću ja da se utopim. Iako ovo suviše boli i slama. Imam ja snage da odbacim bol iako je ona mene čvrsto prigrllila onako, pa ko preživi od nas dve. Ma nismo mi sijamski blizanci da smo srasle jedna uz drugu. Ma bit ću ja jača i ovaj put znam već sam naučila živeti sa tim i imati osmeh na licu svaki put kada udahnem onaj svoj dah i poželim laku noć senama na zidu.

Sa osmehom na licu i nadom u bolje sutra sve vas voli vaša,

Nada Bodiřoga.

jul 2018.

## E MOJ ŽIVOTE

E moj živote, iako me tako dobro poznaješ, nešto si se prevario kada si sastavljao ovaj ispit za mene. Ne možeš ti da me daviš koliko dugo ja mogu da držim dah pod vodom. Ne možeš me već gladnog iznova izgledniti jer ja već odavno znam kako se preživljava na lebu i vodi. Koliko god se trudim, ne možeš mi više nauditi jer si mi najviše zla naneo onog decembarskog dana pre četvrt veka kad si me na ovo mesto doveo. Ali tad si mi i učinio najveću uslugu.

Ja sam već bio gladan, žedan, go, bos, bolestan i sam. Šta mi sada možeš? Misliš li da ćeš mi nauditi sa par izgubljenih prilika, sa nekoliko neprospavanih noći, sa par progutanih knedli pred strahom i sa ono malo promaje u novčaniku. Smešan si. Pa ja, da sam se uplašio od svega čime si na mene nasrtao, odustao bih pre nego što sam prohodao. Sada ti

## Ne možeš mi još više nauditi

je dockan. Odškolovalo si tvrdoglavog, sebi ravnog inadžiju.

Zato mi danas ne možeš ništa, jer je moj cilj viši od tvojih prepreka pa ga ne gubim iz vida, jer moja motivacija nije ništa materijalno čime ti vladaš već ljubav koju sam sakrio od tvoje prolaznosti duboko u sebi. Ne možeš mi ništa danas, niti ćeš ikada moći jer ja u bolje sutra toliko snažno verujem kao što slep čovek veruje da sunce postoji. Možda ga još uvek nismo videli, ali ga zato osećamo. Sija.

Ljubav je čovekovo prirodno stanje, izmenjeno neprirodnim okolnostima. Ako ne znate kakve su to okolnosti pogledajte kroz prozor. Tamo se dižu zidovi oko srca a padaju čuskije na glave, tamo se više ne razlikuje dobro od zla jer su najglasniji emotivni daltonisti, tamo se rže na nejake a klanja se besnima...

To se događa jer ste zaboravili da ljubav nije slepa, nego su vaše procene ljudi loše. Ljubav je vidovita, zna unapred. Ako mislite da vam sa nekim ljubav nije uspela, znajte da je onda nije ni bilo. Ljubav uvek uspe. Ko je daleko od očiju, nije daleko od srca jer ljubav nije merna jedinica za razdaljinu, nego jedinica građe i funkcije svih živih bića. Ne zna za daljine, blizine, širine. Samo za dubine. Samo oni praznih srca a punih stomaka kažu da se od ljubavi ne živi, zato im ne verujte. Ona daje život. Ne maže se na leba, već je ljubav baš taj hleb. I ako treba, radije ću umreti zbog praznog želuca ali sit od ljubavi, pa neka onda kažu bio je siromah koji ume da voli, nego bio je baksuz koji je voleo da pojede.

Iz knjige "Obloge od mastila"  
Bogdan Stevanović  
(pripremila Jasna Filipović)

jul 2018

*Ispovest*

## Bolesnička soba 312

Ležim u bolničkom krevetu sobe 312 i razmišljam kako se „preko noći“ sve promijeni. Do prije nekoliko godina bio sam u stanju da biciklom idem na put dugačak 312 kilometara, a vidi me sad: u nalazima mi piše da sam sposoban samostalno, bez problema, hodati preko 300 metara. I to je nešto, ne proklinjem sudbinu, Bože moj.

Počelo je prije nekoliko godina kad sam nju upoznao - gospođicu M.S. Malo-pomalo me je preuzela, zauzdala i oborila s nogu. Došla je da mi bude životna saputnica i stalno mi stavlja do znanja da je ona gazdarica, da se ona za sve pita. Kao i uvijek, kada je u pitanju ženski rod, nemam izbora, nego da se pokorim i da slušam. Nikad nisam znao da se drugačije postavim prema ženama. Cijeli život su radile sa mnom šta su željele.

Prvi dan u sobi, ja, gospođica MS i cimer, kojem se ne sjećam imena, ležimo, razgovaramo i proučavamo okruženje. Sa gornjih spratova bolnice dopire stalna buka: bušilice bruje, čekići lupaju, radnici glasno razgovaraju – renoviranje je u toku. Pored prozora svakih deset minuta prolazi građevinski lift, kao po nekom voznom redu i u njemu čovjek koji njim upravlja. Nazvah ga Liftboj. Činilo mi se primjereno, a nikad do tada nisam vidio nekog vozača lifta. Bijeli mantili mile po hodnicima, a šarene pidžame se miješaju sa njima.

Cimer pokušava da uspostavi neki oblik komunikacije. Želi da se bolje upozna sa nama. U početku to prihvatam, ali, nakon što vidim da je cimer od onih ljudi koji su spremni raspravljati o svemu i svačemu, koji o svemu ima čvrsto mišljenje koje ništa ne može poljuljati, brzo odustajem, okrećem se čitanju knjige. Cimer je došao u bolnicu zbog čestih vrtoglavica, a pošto, kao građevinar, radi na visinama, poslali su ga da to razriješi prije nego što se vrati na posao. Vidi da sa nama nema ništa od razgovora, pa se okreće telefonskim pozivima; poziva sve redom iz imenika:

- Halo, evo me u bolnici. Nadam se da ću uskoro kući, ali izgleda da više neću smjeti na visinu. Kažu da mi je neka vena u glavi začepljena i da se to ne može operirati. Nisu mi radili snimanje, ali ne znaju šta bi drugo moglo biti...

- Halo, ležim u bolnici. Izgleda da sam ozbiljno bolestan. Neka vena mi je začepljena, a ne može se otcepiti.



- Halo, ma nisam još kod kuće i ko zna kad će me pustiti odavde. Izgleda da zadugo neću kuće vidjeti.

Otišao je tog popodneva i odmah su mi doveli drugog, mlađeg, tišeg cimera. Uvidjeh da ćemo se lijepo slagati. Pitam ga zašto je on završio u sobi 312? Reče mi da su ga poslali zato što ide ulijevo.

- Ne kontam! Kako ulijevo?! – pitam zburnjeno.

- Pa, eto, izaberem odredište, krenem prema vratima, recimo, a kad dođem i kad pogledam gdje sam stigao, ja se nalazim skroz lijevo od vrata. Izliječili su me, sad idem pravo, ali su me poslali ovamo da provjere u čemu je problem – objasni mi sa osijehom na licu, kao da i njega takvo stanje silno zabavlja.

Zapravo, godilo mi je njegovo prisustvo u sobi 312, nisam ostajao sam sa gospođicom M.S, a posumnjali su da i on ima svoju. Nisam se osjećao usamljeno, a nisam dobio nekoga da mi mrači, kuka i plače, kao prethodni cimer. Uskoro, nakon njegovog dolaska, soba 312 je postala soba za optimizam. Kad bi se nekome iz susjednih soba „skupilo“, kad bi im bilo potrebno neko olakšanje, topla riječ, utjeha, bilo šta, dolazili bi kod nas na dozu optimizma,

smijeha, šale. Možda smo obojica pokušavali samo da otjeramo pomisao na predstojeću lumbalnu punkciju, koja nam je bila zakazana. Priznaćete, nije prijatna pomisao da vam neko zabija veliku iglu u kičmu, posebno jer su nam drugi, oni koji su to već završili, govorili da je to vrlo bolna i neprijatna procedura.

Stalno nam je neko bio u sobi: medicinsko osoblje, drugi pacijenti, a Liftboj je neumorno prolazio pored prozora. Poslije dva dana je počeo da pozdravlja, a kad bi prozor bio otvoren, upitao bi za zdravlje i dobio poneku riječ. Počeše da nam dolaze i pacijenti koji su u došli u bolnicu, premda znaju kako je najbolje da se liječe, pa smo stalno slušali o liječenjima kanabissom, ubodima pčela, travarima... čak nam dođe i stariji čovjek i otkri nam sve tajne feng šuija. Ušao sam u raspravu s njim:

- OK, a kako to raspored stvari ili šta već, utiče na nas.

- Ne znam kako, ali znam da utiče. Može se osjetiti i na desetom spratu zgrade...

- Po čemu ti vidiš taj uticaj?

- Obrati samo pažnju na životinje i njihovo ponašanje. Pogledaj samo kako, recimo, ovce, stalno biraju položaj koji im najviše odgovara. Nije to slučajno. To je uticaj feng šuija – žustro je branio svoje stavove.

- Aha, a odakle ti ovce na desetom spratu?

Nije se dao pokolebati. Uporno je objašnjavao da stado ovaca pažljivo bira gdje će se rasporediti, upravo zbog uticaja feng šuija. Feng šui je dolazio tri-četiri puta u toku dana, a kad bi mu dosadilo da se raspravlja sa mnom (što je veoma zabavljalo mog cimera), zamijenili bi ga drugi pacijenti. Tup-tup, na primjeri. Dadoh joj taj nadimak, jer djevojka nije progovarala. Samo bi se pojavila u našoj sobi i sjela na jednu od slobodnih stolica. Poslije nekog vremena, ili bi ustala i otišla, ili bi neko došao po nju i odveo je. Jedini zvuk koji je proizvodila bio je bat njenih koraka koji je najavljiavao njen dolazak, ili noću odzvanjao hodnikom – tup, tup, tup, tup.... Tup-tup je, jednom prilikom, kad su cimera odveli na neki od pregleda, ušla u sobu i otvorila njegov ormar i tupo

buljila u njega, sve dok po nju nije došla njena sitna, crnomanjasta cimerka:

- Tup-tup, hajde sa mnom. Idemo nazad u sobu. Pustila bih te ja da se družiš, ali ti je tanka konverzacija – na šta je Tup-tup, bez riječi ustala i otišla za svojom cimerkom.

Kao i u bilo kojoj drugoj bolnici, tokom jutra, nakon vizite, većina stvari se dešavala, da bi, kako bi dan odmicao, nama pacijentima preostajalo da pronalazimo načine kako da „ubijamo“ vrijeme. Vizite su bile interesantne. Prvo bi se sestre „rastrčale“ po sobama i naređivale:

- Punjači ne smiju biti u utičnicama, stavite ih u ladice. Na stolicima smije biti samo flašica vode, sve ostalo sklonite. Otvorite prozor da zrak ulazi. Jeste li se svi umili, počestljali. Vizita je za nekoliko minuta, sve mora biti u najboljem redu.

Čovjek bi pomislio da, umjesto ljekara u bijelim mantilima, u vizitu dolaze pripadnici FBI u crnim odijelima. Ljekari su, naprotiv, uvijek nasmijani i ljubazni. Tokom vizite za svakog pacijenta odrede terapiju i preglede za taj dan, pritom uvijek se trudeći da ne kažu nešto neumjesno, ili da ne „istrče pred rudu“ sa nekim preuranjenim dijagnozama ili prognozama.

- Hajde, malo se raspemite da Vam pregledam reflekse – reče mi doktorica Majda jednog jutra – uh, što ti je dugačak čovjek – dodala je kad je vidjela da sam „duži“ od kreveta i da mi noge malo vire.

- Doktorice, ja bih, ako je moguće, da još neko vrijeme budem visok, a ne dugačak – sjetih se scene iz „Maratonaca“; učini mi se da je to duhovito.

Međutim, doktorica se zbuni i spetlja:

- Uh... ja... pa.... oprostite, nisam tako mislila.... Samo sam željela... tako ste visoki, nespretno sam se izrazila.

- Ništa, ništa. Oprostite Vi, to je bio pokušaj da se našalim.

A bilo je smiješno, jer se cimer, na drugom krevetu, jedva uzdržavao da ne prasne u smijeh.

Puštali su nas da izađemo ispred bolnice, što sam često koristio. Izašao bih, stao ispred ulaza, ispušio cigaretu i popio kafu sa automata. Kako je vrijeme prolazilo, puštali su nas čak da odemo i dalje od bolnice, pa smo često odlazili do pekare udaljene oko pola kilometra. Bio je to nesvakidašnji prizor kad nas neko-

liko pacijenata u pidžamama krene kroz grad, ili kad, tako obučeni, u pekari zauzmemo sto i jedemo burek. Pritom smo morali odgovarati na hiljade pitanja: odakle smo, šta nam je i slično.

Iznenada, u našu sobu, bez prethodne najave, dođe neki krupni ljekar u pratnji sestre i reče:

- Momci, vrijeme je za lumbalnu punkciju.

Objasni nam kakav položaj moramo zauzeti i da se, ni po koju cijenu, ne smijemo pomjerati. Položaj je bio sjedeći, što me je začudilo. Do tog momenta sam imao predstavu da ćemo, tokom punkcije, ležati na krevetima.

- Ko će prvi, od vas dvojice? – upita doktor - ljudina.

Uvijek mi je bilo zanimljivo to što su ljekari, uglavnom, krupni ljudi, a ovaj koji se spremao da mi zabilje iglu u leđa mi se učinio kao najveći kojeg sam ikad vidio. Na sreću, cimer se javi:

- Evo, ja ću – što mi je, moram priznati, odgovaralo. Možda sam sebičan, ali mi se sviđela ideja da prvo osmotrim proceduru.

Cimer se namjesti u sjedeći položaj na ivicu kreveta, ljekar mu prođe iza leđa i, nakon nekoliko sekundi, reče:

- Gotovo!

Ništa nisam vidio, ali sam zaključio da punkcija i nije toliko strašna. Bar se tako cimer ponašao. Dođe red i na mene. Namjestih se u isti položaj. Ljekar mi prođe iza leđa, a sestra me prihvati tako da se ne mogu pomjerati. Osjetio sam kao neki dodir na kičmi, nije bilo boli, a onda kad sam pomislio da je punkcija pri kraju, osjetio sam duž cijele kičme kao da mi je na kičmenu moždinu prespojen 110 kilovoltni dalekovod.

- Nemoj se pomjerati. Moraćemo sad ponovo – začuh glas iza leđa.

Nismo morali ponoviti. Nakon pet sekundi doktor reče:

- Ipak sam uspio. Ovo će biti dovoljno.

Na odlasku ljekar nam reče da naredna dva dana moramo provesti u ležećem položaju i da smijemo ustati samo da odemo u toalet. Moramo popiti „hektolitar“ vode, a ako se ne budemo pridržavali uputstava, dobićemo izuzetno jake glavobolje. Naravno, nisam poštovao instrukcije. Zbog toga me je Cimer



**MOLITVA  
ZA BOLJE  
DANE**

*“Oče naš, budi volja tvoja, neka nam godina ova bude bolja. Neka nam više bude sanacija, manje stagnacija, manje rotacija, neka nas tvoje svjetlo vodi daleko od gnjeva gomile. O, Bože, neka nam se sve premije i nagrade množe, neka nam fotelje budu meke i bolje. I neka ništa ne bude bez naše volje, neka nam godina ova ne donese propast potpunu već kesu nabitu i praznu. Bože, neka radnici i dalje vođeni rukom našom plutaju neka svoj bjes gutaju (i onako topli obrok nemaju) nas neka poštuju, neka nam aplaudiraju neka nas nose na rukama neka nas ne izlažu mukama. Dobri Svevišnji pomozite nam sada, jer smo jako blizu pada. Neće nam se Bože, Nemamo, kud, mjenjat ćemo ćud. Djelit ćemo manje direktorske plate i premije, radnici će jesti pomije. Sve tebi u slavu, a u želji da nam privreda odigne glavu. Bože i nebesa, smilujte se grešnicima. Pomozite patnicima, prosvetli nam pamet. Predvidi nam jer je nam hitno i to vrlo hitno, hitno Amin!*

M.B.

stalno kritikovao, a drugi pacijenti, kad bi me vidjeli na hodniku, bi reagovali:

- Jesi li normalan? Vraćaj se u krevet. Znaš li kakvu glavobolju možeš dobiti? Nisam dobio glavobolju, a Hercegovka, djevojka iz susjedne sobe, jeste, iako je ispoštovala sve savjete i poslušno odležala dva dana u krevetu. Njena glavobolja je, zaista, bila toliko užasna da sam sebi govorio kako imam više sreće nego pameti.

Pregledi se nastaviše; ljekari su se smjenjivali u našoj sobi ili bismo Cimer I ja odlazili njima "na noge" po brojnim ordinacijama. Provjeravali su nam svaki djelić tijela i postavljali hiljade pitanja. Lijepa djevojka, kardiolog po specijalnosti, me upita:

- Da nemate možda erektilne disfunkcije? – učini mi se da nisam dobro čuo.

Molim!

- Erektilne disfunkcije? – onako lijepa ponovi glasnije i razgovjetnije.

- Nemam, nemam – odgovorih kao iz topa.

Kako bih drugačije odgovorio. Baš kao što je neumjesno pitati ženu za godište rođenja, jednako je neumjesno upitati muškarca za erektilnu disfunkciju. I neumjesno i besmisleno; kao da bih joj ikada potvrdio.

- Možete provjeriti ako ne vjerujete – samo sam pomislio.

Pregledaše nam i oči i uši i grlo i nos, ali pregledi se nastaviše nesmanjenim intenzitetom. Na jednom mi otkriše brojne mitesere na leđima i pozvaše dermatologa da me posjeti u sobi. Došla je vremesna gospođa i bilo joj je zabavno:

- Ovo se rijetko viđa, ovoliki miteseri na leđima. Po podne dođite u moju ordinaciju. Uradićemo tretman radio talasima. Kad već provodite vrijeme na klinici, da iskoristimo priliku i da vas malo uljepšamo – osmijehu se.

Pa dobro, pomislio sam - simpatična žena. Propustio sam da primjetim da je u njenom osmijehu bilo nešto zlokožno.

Po podne sam sam otišao u dermatološku ordinaciju i, umjesto atmosfere iz salona ljepote, zatekao sam grupu studenata koji su okruživali ljekarku dermatologa, a koja je baš najavljivala moj dolazak i koja je objašnjavala kako će imati priliku vidjeti nešto što se, inače, može vidjeti samo u medicinskim enci-

klopedijama. Očekivao sam da će u ruci držati neku antenu za tretman radio talasima, ali ona je držala nešto što je izgledalo kao lemilica. I njene riječi su bile utješne:

- Odradićemo ovo iz nekoliko puta, da vas ne mučimo previše!



Vidim da je Đavo odnio šalu, međutim, šta sam mogao nego mirno poslušati i leći na stomak. Da je terapija radio talasima započela, zaključio sam kad sam osjetio bol na leđima, miris spaljenog mesa i kad sam čuo instrukcije koje je doktorka davala studentima:

- Vidite, morate ići ovako duboko, do kraja. Inače je sve ovo besmisleno raditi.

- Pa ne mora baš toliko duboko - mislio sam - neću se ja buniti.

Pade mi na pamet kako sam to jutro doručkovao čaj i krišku starog hljeba premazanu margarinom, koje su poslušili kao bolnički doručak, poput Džordža Orvela u periodu koji je opisao u "Niko i ništa u Parizu i Londonu", kada je kao beskućnik išao od jednog do drugog londonskog prihvatilišta, baš zbog tog starog hljeba, čaja i margarina, a evo, već sad, nekoliko sati kasnije, prebacio sam se u ulogu Henrika Kinaskog, junaka Čarlsa Bukovskog. Meni su, baš kao i njemu u "Bludnom sinu" bušili leđa. Čovjek nikad ne zna kad ga život može staviti u ulogu književnog junaka.

Iz razmišljanja me je prenuo oštar bol:

- Evo, pogledajte ovdje kako su se tri mitesera povezali u jedan. U ovakvim situacijama moramo doći do sva tri korijena – iskusno je objašnjavala doktorica, a zatim, kao da se sjetila da sam i ja tu dodala je – ja se, gospodine Vama divim.

Već smo uradili šezdesetak dubokih uboda, a Vi niste ni glasa pustili. Niste čak ni zastenjali.

- Šta da Vam kažem? imao sam dobre pripreme – odvratio sam.

- Ne razumijem! – bila je zbunjena moja "mučiteljka".

- Dvadeset godina braka me je pripremilo da dobro podnesem Vaš zahvat.

Ordinacijom se prolomio smijeh, a i meni je šala, čini mi se, koristila, jer je, samo nekoliko minuta kasnije, doktorica objavila svima da će se tretman nastaviti sutra, jer mi se mora dati prilika da malo "odmorim".

Vratih se u sobu 312 izbušenih leđa i krvave potkošulje. Moj novi izgled mi je koristio da poslije prepadam nove pacijente, one koji su tek došli i koje je interesovalo da li je lumbalna punkcija bolna procedura. Njima bih govorio:

- Morate samo paziti da budete baš mirni i neće biti problema. Ako ne budete mirni i stameni poput kamena, onda će vas bušiti i bušiti – pritom sam, naravno, pokazivao rane na svojim leđima.

Ali, kada bih vidio kakav efekat ostavljam na pridošlice, brzo bih objašnjavao da je to samo šala. Dode dan dvanaesti. U sobi 312 sam ostao sam, jer je cimer prethodni dan otišao kući. Meni se stanje primjetno pogoršalo i komentari medicinskog osoblja mi nisu nagovještavali da bih i ja mogao krenuti put svog doma. Ipak, tog jutra, nakon što mi je iskusna glavna sestra izmjerila pritisak i nakon što se našalila u svom stilu:

- 100 sa 70! Za gornji pritisak sam Vas častila, da se zna, da ne kažete da smo mi šrtice, došla je i posljednja vizita u bolesničkoj sobi 312 kojoj sam ja prisustvovao.

Doktorica Majda je dugo listala dokumentaciju, nekoliko puta je umno uzdahnula i konačno je rekla:

- Vi danas idete kući. Počnite spremati svoje stvari nakon vizite. Otpusna lista će Vam biti gotova oko podneva. Što se tiče Vašeg stanja, moraćemo sačekati nalaze pretraga. Međutim, odmah da Vam kažem, ja ne očekujem iznenađenja. Ovo je klasični slučaj i to u poodmakloj fazi. Mislim da Vam ovo mogu reći ovako direktno, jer vidim da ste Vi to već, otprilike, prihvatili. Još ćemo se mi vidati, a do tada pokušajte živjeti "punim plućima", kao da Vam nije ništa.

KOZMETIKA

Čudesna ulja

Često nam se desi kad sebe pogledamo u ogledalo, lice nam umorno i opušteno. To je znak da bi nam prijala jedna osvježavajuća masaža, ali koju sami sebi možemo uraditi i to različitim masažnim uljima. Naravno i uz malo vežbe facialnih mišića pomažemo prokrvljenosti kože lica. Vežbice su jednostavne, zabavne i zajedno s tim provodićemo lepe nasmejane popodnevene trenutke. Sami, pomoću jednostavnih kućnih sirovina, možemo sastaviti vrlo efikasna masažna ulja. Ja ću samo neki primer dati, ali svako po želji, potrebi i mašti može napraviti masažna ulja.

Ovo je jedan stari sastav - uzmemo jednu kašiku vazelina, jednu kašiku karoten ulja (ulje od šargarepe, ili A vitamina) i pet kapi ulja od nane. Staviti u

Piše: Amalija Ivanović  
Kozmetičar



Stižemo do zadnje vežbe, kažiprstom vršimo kružne pokrete između obrva. S time smanjujemo bore i poboljšavamo krvotok kože lica.

Ove jednostavne masažice i vežbice poželjno je dnevno uraditi. Posle par nedelja postićemo pozitivne rezultate.

Masažno ulje za telo

U pola litre extra devičanskog ulja dodati šaku cveta od kantariona. Staviti u staklenu posudu, pokriti i staviti na toplo mesto 2 nedelje da odstoji. Posle dve nedelje procediti opet dodati šaku



staklenu posudu i sve dobro promućkati. Par minuta sačekati da se zgusne i dobili smo ulje za masažu lica. U obe šake utrljati masažno ulje. Masažu počinjemo od vrata ka obrazu, levom-desnom rukom naizmjenično. Prvo s leve pa sa desne strane 10 puta i međuvremeno izgovaramo slova Z-U, naglašavajući ih i tako naizmjenično u toku masaže lica. Sledje obrazi, tu masažu vrhovima prstiju, od uglova usana ka ušima, međuvremeno izgovarajući slovo O, deset puta. Zatim sledi masaža čela. Prste staviti na sredinu čela i levom rukom na levu a desnom na desnu stranu lagano naizmjeničnim pokretima masiramo do slepoočnice. U međuvremenu očima gledamo nagore, a čelo što jače podići ka korenu kose.

cveta od kantariona. Ponovo ga skloniti i taj postupak još dva puta uraditi. Ovako ćemo za dva meseca dobiti fantastično ulje za masažu tela. Dodatkom 2 kašike pšeničnih klica na ovako dobijeno ulje za masažu, postići ćemo prirodan efekat konzervacije tog ulja. Ovo ulje možemo koristiti i za jačanje rasta noktiju. Ugrejemo ulje na temperaturu tela, a vrhove prstiju, nokte držimo 10-15 minuta. Postupak ponoviti nedeljno jednom. Ruke i nokte samo obrisati, da se što više upije u kožu i nokte.

U nadi da će vam pročitano biti od koristi i nadalje za članove MS popust je 20% u kozmetičkom salonu "AMI" Kanjiža, Bečejska, prethodno zakazati 063526299 Amalija Ivanović kozmetičar.

Dejan Kolović



### Koje su zdravstvene prednosti korišćenja Epsom soli?

Čuda Epsom soli su dobro poznati već stotinama godina, a za razliku od drugih soli, Epsom soli imaju blagotvorna svojstva koja mogu umiriti telo, um i dušu. Neki od bezbrojnih zdravstvenih prednosti uključuju opuštanje nervnog sistema, lečenje problema kože, umirujuće bol u leđima i bol u udovima, ublažavanje bola mišića, posekotina, lečenje prehlade i zagušenja, i izvlačenja toksina iz organizma. Jedan od najjednostavnijih načina za ublažavanje stresa i problema vezanih za stres je da se potopite u kadi punoj tople vode s jednom ili 1½ čašom naše Epsom soli.

Samo neke magične prednosti Epsom soli uključuju:

Olakšava stres i opušta telo

Stres odvodi iz tela magnezijum i povećava nivo adrenalina. Kada se rastvori u toploj vodi, Epsom so se apsorbira kroz kožu i dopunjava nivo magnezijuma u organizmu. Magnezijum pomaže proizvodnju serotonina, podiže raspoloženje unutar mozga koji stvara osećaj smirenosti i opuštanja. Istraživanja pokazuju da magnezijum povećava energiju i izdržljivost podsticanjem proizvodnje ATP (adenozin trifosfata), energetski sklop u ćelijama. Stručnjaci veruju da kupanjem sa Epsom soli najmanje dva do tri puta nedeljno će vam pomoći da izgledate bolje, osećate se bolje i dobijete više energije. Magnezijum joni takođe opuštaju i smanjuju razdražljivost spuštanjem efekata adrenalina. Oni stvaraju opušten osećaj, poboljšava san i koncentraciju, i pomaže mišićima i nervima da funkcionišu ispravno.

Otklanja bolove i grčeve u mišićima

Jedna Epsom so kupka je poznata da olakšava bol i ublažuje upale, što ga čini korisnim u lečenju upale mišića, bronhijalne astme i migrene. Osim toga, poznato je da ubrzava ozdravljenje rana i smanjuje bol od porođaja.

Paranjem, pranjem nogu u toploj Epsom so vodi smiruje, ublažava bolove umornih nogu, omekšava kožu i neutrališe neprijatni miris.

Pomaže kod mišića i nerava da funkcionišu pravilno

Studije pokazuju da Epsom so može pomoći regulaciju elektrolita u telu, osigurava pravilno funkcionisanje mišića, živaca i enzima. Magnezijum je, takođe poznato, odlučujući za pravilno iskorišćenje kalcijuma, koji služi kao glavni dirigent električnog impulse u telu.

Sprečava zakrečavanje arterija i stvaranje krvnih ugrušaka

Epsom so, veruje se, poboljšava zdravlje srca i pomaže u sprečavanju bolesti srca i srčanog udara kroz poboljšanje cirkulacije krvi, štiteći elastičnost arterija, sprečavanju nastanku krvnih ugrušaka i smanjuju rizik od iznenadnog srčanog udara.

Čini insulin efikasnijim

Pravilno doziranje magnezijuma i sulfata povećava delotvornost insulina u organizmu, pomaže da se smanji rizik od dijabetesa.

Uklanja toksine iz tela -Detoksikacija (DETOX- kupke)

### PROLEĆNA HRANA

#### Tikvice

Bez obzira volite li tikvice ili ne, ove ćete obožavati i iskoristi sezonu tikvica i graška i napraviti ukusne zalogaje koje možete nositi sa sobom i na posao.

Potrebno ti je:

- 120 g graška
- 2 tikvice
- 1 režanj češnjaka
- 2 mlada luka
- 125 g feta sira
- 1 kašika kopra
- 1 kašika mente
- muškatni oraščić
- 80 g brašna
- 2 jaja
- 1 kašika maslinovog ulja
- so

Priprema:

Oguliti tikvice i izrendati ih. Mladi luk sitno naseckajte, prepržite ga na maslinovu ulju, dodajte zgnječeni češnjak. Nakon minut-dva dodajte tikvice i mladi grašak. Kuvajte na laganoj temperaturi par minuta, maknite s vatre i ostavi neka se ohladi. Prebacite sve u veliku posudu, dodajte izmrv-



ljeni sir, seckano začinsko bilje, muškatni oraščić, so i biber, pa na kraju umućena jaja.

Po potrebi dodajte malo mleka, ako je smesa pregusta. Zagrejte ulje za prženje i pržite smesu oblikovanu po želji, sa svake strane oko 3 minute. Vaditi ih na kuhinjski ubrus, ostaviti neka se ocede, pa poslužiti s umakom od jogurta u kome ste dodali sveži kopar i krastavce.



Sve se događa s razlogom.  
Ako ti daju drugu šansu, prihvati je s obe ruke.  
Ako ti se život menja, pusti da se menja.  
Niko nije rekao da je život lak, samo su nam obećali da ga vredi živeti.

Najgora laž je ona koju pričaš samom sebi.

Ako ti nedostaje hrabrost da počneš... već si završio.

Ono sto ne možeš da povratiš je izgubljeno vreme.

Trčanje za srećom je trka koja traje čitav život!!!

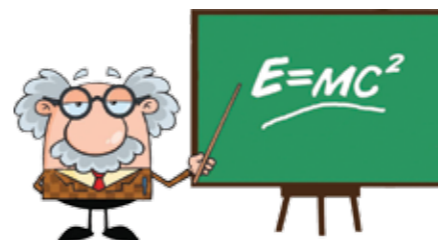
Nikad nije prekasno da budeš ono što bi hteo.

Voli osobe koje lepo postupaju s tobom. Zaboravi one koje to ne rade.

Prijatelji su kao baloni. Ako si ih pustio da odu, možda se više ne vrate.

Ponekad tako brinemo o svojim životima i problemima pa i ne obraćamo pažnju da ih lagano pustamo da odu.

Prave prijatelje vidimo kad je već prekasno...



Jedan od onih matematičkih profesora što vole da kažu: "Samo Bog zna za 5, ja znam za 4, a vi, u najboljem slučaju, možete dobiti 3", odlučio da iznenadi klince, pa im zadao neobičan zadatak, otprilike ovako:

"Zamislite da ste, sa još 25 putnika, u autobusu, koji se kreće brzinom 60 km/h, pravac jugozapad, temperatura je +20 °C, pored puta teče potok u kome je temperatura vode +14°C, šoferu fale 2 prednja zuba, i subota je... Koliko ja imam godina?"

U razredu, naravno, muk, profa se pobeđnički smeje....

Ulazi baka sa malim Pericom u autobus.

Kaže baka Perici:

- „Kad te konduker pita koliko imaš godina ti reci 6, jer ti neće naplatiti kartu.“

Nakon dve minute dolazi konduker i pita Pericu:

- „Koliko godina imaš?“

Perica odgovara:

- Imam 6 godina.

Konduker ga ponovo upita:

- „A kada ćeš napuniti 7 godina?“

A Perica će: - „Čim izađem iz autobusa.“



Čime se rukovodite da stupite u brak sa svojom izabranikom pre punoletstva, pita sudija.

Ne rukovodim se ja ničim, družu sudija, već mi je on napravio dete.

Iz obrazloženja jedne presude.

Pri izricanju maloletničkog zatvora u trajanju od 6 meseci sud je uzео u obzir olakšavajuću okolnost to što je okrivljeni maloletan.



-Dede, neku babu povredio auto, dok je pretrčavala put.

-Ma koji je taj bezobrazni šofer.

-Tvoj unuk dede.

-Ma de će pretrčavati put... baš tada, budala matora.

Biranim rečima, akvokat još pokušava da ubedi sud, da njegov klijent nije otac vanbračnog deteta: -Moj klijent je ugledan građanin veoma sposoban i zaslužan privrednik i društvenopolitički radnik, on je direktor RO „Izolacija“... Sudija: Očigledno da je u ovom slučaju izolacija izostala.



Sudija pita tužioca koji traži između ostalog i naknadu za pretrpljen strah zbog telesne povrede koju je dobio od tuženog: Da li ste se tom prikom uplašili od optuženog? Tužilac: Ko, zar ja, ne bih se ja uplašio ni deset takvih kakav je ovaj.

Zaustavi policajac Muju: „Ne rade vam svetla... Izađite iz auta!“ Mujo će mudro: „Jarane... pa neće raditi ni ako izađem!“

Sudija: Pošto su matične knjige izgorele u ratu, vi treba da nam kažete kada je rođen molilac, koji traži naknadni upis u matične knjige.

Svedok: Molilac je rođen 21 09 1905. godine.

Sudija: A kada ste Vi rođeni ?

Svedok: E, bogu mi, to ne znam, neću da lažem.



# Coca-Cola Hellenic

Passion for Excellence



*NK Poliklinika*



Bayer HealthCare



Hemofarm  
Fondacija



*autorski atelje  
uramljivačka radnja*

*ATELJE*

*vi. 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)*

CANON **M**

MINAQUA