



2013-2016.

Bilten

stanara Doma za odrasla invalidna lica, Zemun



Naši paraolimpijci - Rio 2016
Miloš Mitić (srebro)
Željko Dimitrijević (zlato)

Bilten

stanara Doma za odrasla invalidna lica

Adresa: Autoput 18; Zemun, tel.319-32-42
www.domzaosi.org.rs

ŽIRO-RAČUN: 840-676661-64

(sa naznakom za BILTEN)

Uprava za javna plaćanja pri
Ministarstvu finansija

Za izdavača: *Utjeha Šćekić*

Lektor: *Jelena Vulin*

Tehnički urednik: *Ljubica Muzički i
Elenka Kraljik*

Redakcija:

*Dušan Bosančić, Đurđica Lazić, Momčilo
Ružičić, Saša Popović, Katarina Ivković,
Antonija Mihajlović, Nebojša Živanović*

Spoljni saradnici:

Prim. dr Bogdanka Čabak

e-mail:

dominv@sezampro.rs

ŠTAMPA

“Pekograf”

ul. Vojni put 258 b, Zemun
tel. 314-91-66

Tiraž 300

SADRŽAJ :

Uvodna reč	3
In memoriam	3
Osvrt na donacije	4
Akcija “Nema razlika kada ima volje”	5
Malmo Open 2016.	6
A sad malo ja	6
Klimatski oporavak, Grčka 2016.	7
RIO 2016.	7
Olimpijski dani 2016	8
Kupinijada	8
Dan OSI	8
Likovna kolonija 2016	9
Moja kratka životna priča	10-11
Živeti sa multipleksom	12
Dijagnoza bolesti MS	12-13
Alternativna medicina	14
Aktivnosti ŠK “Pogledi”	15
Glumci kod nas	16
I to smo mi	16
Prijateljstvo	17
Hrana je lek	17
Osmeh	17
Aforizmi i pesme	18
Zanimljivosti	19
Ukrštenica	20

LIČNA KARTA DOMA.

Dom za odrasla invalidna lica je ustanova socijalne zaštite, namenjena za trajni smeštaj odraslih (20-60 godina), telesno invalidnih lica. U Domu je smešteno 80 osoba, sa dijagnozama mišićne distrofije, cerebralne paralize, multipla skleroze, kvadriplegije, paraplegije, fokomelije i sl.

Dom je smešten u blizini K.B.C. Bežanijska Kosa, na periferiji grada Zemuna.

Adresa: Autoput broj 18, Zemun

Telefoni:

Socijalni radnik, psiholog, defektolog

Tel. 011/26-07-335

Računovodstvo Tel. 011/26-07-337

Doktor i ambulanta Tel. 011/26-07-338

U okviru Doma uspešno funkcioniše Udruženje stanara Doma. Cilj USD-a je da svojim članovima poboljša uslove i kvalitet života u Domu i omogući svaku vrstu, kako materijalne, tako i drugih vrsta pomoći i podrške koja im je neophodna.

Jedan od ciljeva je i afirmacija stvaralaštva osoba sa invaliditetom.

Telefoni:

Udruženje stanara Doma

Tel/Faks 011/26-07-336

www.usd.rs



UVODNA REČ

Evo, posle dužeg perioda, pokrenuli smo domski bilten, nešto čime smo se godinama ponosili kao ustanova, budući da su kroz njega mnogi stanari doma i saradnici ustanove iznosili svoja gledišta po određenim temama, iznosili svoje utiske sa raznih događaja, upoznavali širu javnost sa dešavanjima u ustanovi...

Daleke 2000. godine smo počeli skromno, kao projektnu aktivnost, uz podršku Handicap internationala, na prvom kompjuteru u ustanovi, ručno štampanje na prvom štampaču... prva redakcija – Željko, Dule, Zoka, Momo, Đuka... uz podršku i saradnju tri stručna radnika. Skromno ali lepo, sa ove vremenske distance, u meni budi posebna osećanja nostalgije i ponosa.

Pre skoro tri godine, svi su se umorili od šest brojeva

godišnje, od nedostatka inspiracije, od pokušaja da se bilten pretvori u sredstvo za promociju pojedinca, a mi smo se sve vreme do tada trudili da bilten bude necenzurisano glasilo stanara doma a ne mesto prepucavanja i uvreda.

Kada smo osetili da postoji šansa da se okupi nova redakcija, pokrećemo novi bilten, novo sredstvo gde će naši stanari izražavati svoje mišljenje, davati svoje predloge, iznositi svoje impresije i iskazivati svoje stvaralaštvo.

Jedino što očekujemo je da se sačuva tradicija dosadašnjih biltena – objektivnost i korektnost.

Pa srećno nam bilo pokretanje novog biltena!

Utjeha Šćekić, socijalni radnik Ustanove

IN MEMORIAM

Sada bih sve stanare, zaposlene i prijatelje ustanove podsetila na one koji nam nedostaju, odnosno na stanare naše ustanove koji su preminuli tokom 2016. godine.

KRALJEVIĆ NATALIJA /11.06.1971.-27.01.2016./, Došla je najpre kao polaznik Dnevnog boravka u okviru projekta koji je sprovodila naša ustanova, a na smeštaju je bila od aprila 2013. godine, u već poodmakloj fazi bolesti. Tiha, nenametljiva, borila se sa opakom bolesti, bez glasa. Samo su njene krupne oči odavale svu patnju a povremeno i radost kada ugleda svog nadasve brižnog oca Nikolu. Na Svetog Savu 2016. godine našla je svoj večni mir.

MILENKOVIĆ SINIŠA, /10.06.1965.-04.06.2016./, Bio je veoma kratko u našoj ustanovi, nepuna dva meseca. Nisu to bila dva meseca domskog života već dva meseca velike borbe za život, za lekarskom pomoći, svakodnevnih „obilazaka“ bolnica, vapaj njegov i naš za pomoć. Nije mu bilo spasa, otišao je veliki čovek, veliki borac za prava osoba sa invaliditetom a ja ga pamtim kao osobu velikog srca, predsednika udruženja „Dunav“ koji je bio uvek spreman da nesebično pomogne.

CRNOGORAC MILAN, /07.09.1974.-25.06.2016./, Milan je došao u našu ustanovu u martu 2008. godine, neposredno po smrti oca, koji mu je bio glavna podrška i autoritet kome se divio. Bio je u našoj ustanovi više od osam godina ali je stalno patio za porodicom, Novim Sadom, bratom Sinišom, majkom Milkom... Opaka bolest je uzela svoj danak i odnela jedan vispren duh pun nade da će se pronaći lek za sve obolele od M.S.-a.

IVANOVIĆ LJILJANA, /20.04.1969.-15.10.2016./ Pre šest godina je Ljiljana došla u dom, majka troje dece, tužna što nisu sa njom, ali uz veliku podršku i ljubav svoje majke Milanke, oca i sestre. Najlepši dani su joj bili kada je poseti neko od dece. Bila je tiha, dobronamerna, imala je pomoć Radice i Tijane. Svi smo bili svesni njenog stanja ali nas je njen iznenadni odlazak zatekao nespremne za rastanak sa Ljiljanom. Neka počiva u miru.

ANTIĆ ČEDOMIR, /23.10.1975.-05.11.2016./

Čeda je u ovoj ustanovi proveo više od šesnaest godina i svojom stalnom prisutnošću u svakom kutku doma, bio je svima poznat lik, kako stanarima doma tako i posetiocima. Voleo je život celim svojim bićem, sport, zabavu, muziku, odlakse na izlete, letovanje... Svemu se radovao kao dete. Otišao je naglo, na veliko iznenađenje svih nas i još nismo svesni da ga nema.

STEVANOVIĆ DUŠAN /30.10.1955.-14.12.2016./, Kada se spomene Dušan, koga smo zvali Valjevac, koji je došao kod nas 12.09.2001. godine, prva asocijacija je – tih, smiren čovek, krupnih plavih očiju, očinska figura, spremnost da svakome da savet i reč podrške. Imao je nekoliko divnih prijatelja, pre svega Nataša i Vlada, koji su mu bili isto što i porodica. Bio je ponosni suprug, otac, brat, deda... Otišao je tiho, kao što je živio.

Takođe, nikada nećemo zaboraviti ni **Dragicu, Slavimira, Svilanu, Duška, Ljiljanu...** i mnoge druge naše stanare koji su otišli na večni počinak.

Utjeha Šćekić, socijalni radnik Ustanove

OSVRT ...

2015. jan. – Rađena je rekonstrukcija krova



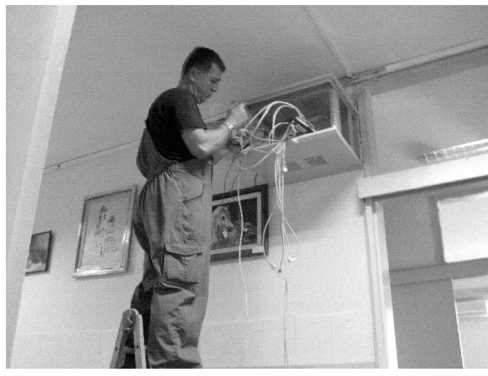
2015. proleće – Remont liftova

Tokom 2014./2015. naši liftovi su često i dugo bili u kvaru. Konačno je angažovana firma: Preduzeće za projektovanje, isporuku, montažu, remont i servis liftova, pokretnih stepenica i traka „semper liftovi“ koja nam je uradila remont liftova.



2015. sept. – INTERNET mreža

USD je angazovalo preduzeće NNS system za usluge, proizvodnju i trgovinu doo beograd da nam urade rekonstrukciju mreže po Domu za internet, tako da sada svaka soba ima priključak.



2015. juli – Donacija gradska rasveta

Radove su nekoliko dana izvodili JKP JAVNO OSVETLJENJE BEOGRAD. Hvala svima koji su nam poklonili tako veliku stvar, ulepšali naš prostor i više nismo u mraku

DONACIJE u 2015/2016. god

U decembru 2015. u susret Božićnih i novogodišnjih praznika osvedočeni prijatelj Kompanija Quadro graphic.d.o.o poklonila je LCD televizor i jedno lepo druženje stanarima Doma.

Početakom 2016. god stanar Doma, Željko Dimitrijević, naš paraolimpijac, donirao je 50 plastičnih stolica.

U januaru je firme „M – line“ donarala inhalator za korisnike ustanove.

U februaru firma „Poema“ d.o.o. donirala je 10 belih stonjaka od damasta.

U martu firma „Quadra Graphic“ je kompletno uredila gostinsku sobu sa krečenjem i sa novim nameštajem.

U maju Pokret žena socijalista je donirao 10 paketa pelena za odrasle.

U maju je apoteka „INPHARM“ Co d.o.o. donirala 2 komada „Spirit“ merača arterijskog pritiska sa dva stepenskopa.

U junu apoteka „Galenfarm“ je donirala digitalni aparat za merenje pritiska i digitalni toplomer.

U mesecu julu Opština Zemun je donirala 80 komada jastuka i naddušeka od memorijske pene sa Alojom.

U mesecu avgustu firma „DM“ drogerie market d.o.o. donirala je radove na rekonstrukciji fiziosale - demontaža starih i postavljanje novih rolo vrata u fizio-sali i biblioteci, postavljanje dva velika ogledala, hoblovanje i lakiranje parketa, (vrednost radova je iznosila 563.500,00).



„NEMA RAZLIKA KADA IMA VOLJE“

Akcija u organizaciji QUADRE I DOMA ZA ODRASLA INVALIDNA LICA

Osvedočeni prijatelji i saradnici Udruženja i Ustanove, predstavnici iz kompanije Quadro Graphic d.o.o Beograd, još od novembra 2008. godine kontinuirano prate rad i osluškaju potrebe gde bi mogli pomoći, i raduju se kreativnim i sportskim uspesima stanara Doma. Iz godine u godinu trude se da u skladu sa svojim mogućnostima ulepšaju svakodnevni život stanara doma, a i da široj društvenoj zajednici predoče koliko su same osobe sa inaktivitetom veliki borci, puni volje za životom, bez obzira na probleme koji imaju.



Kompanije Quadra je još jednom pokazala svoju plemenitost i veliko srce poželevši da urade nešto za Dom od opšte koristi za sve, pa im je predloženo renoviranje sobe za goste koja je bila u lošem stanju. Finansirali su radove i kupovinu nameštaja.



Zamislili su da svečano otvaranje 23. aprila bude uveličano i akcijom „Nema razlika kada ima volje“, radi što većeg približavanja osoba sa invaliditetom i njihovih zaposlenih, a i prevazilaženju predrasuda koje postoje među ljudima.



Bio je to dan druženja kroz takmičenje Quadrinog tima protiv tima paraolimpijaca i drugih stanara Doma, uz kuvanje pasulja u kotliću radi zajedničkog ručka.

Takmičenja su bila pojedinačne i ekipne igrice prilagođene svima. Svi prisutni mogli su da se oprobaju u visećoj kugli, pikadu i pločicama – pojedinačno, a ekipno u boćanju, asocijacijama, sedeća košarka, dominama, tablicu i šahu. Za najuspešnije pripremili su simbolične nagrade.

Odaziv je bio veliki, sve je odisalo prelepim druženjem i u sportskom duhu, a dan je bio predivan.



Veliko VAM (Quadra) hvala na ovom divnom danu i za svu brigu i pažnju koju nam pružate sve ove godine.



«MALMO OPEN 2016» 10-14.02.2016.

Naš drugar Bora Lukić, stanar Doma za odrasla invalidna lica, u organizaciji Sportskog saveza osoba sa invaliditetom Beograda (SSOSIB), takmičio se prvi put u boćanju u pojedinačnoj konkurenciji na Međunarodnoj sportskoj manifestaciji Malmo Open održanoj već 40-ti put u istoimenom gradu u Švedskoj.

Malmo Open je, inače, najmasovnije takmičenje sportista sa invaliditetom posle paraolimpijskih igara. Ove godine bilo je više od 3.000 učesnika iz oko 30 država. Ekipe iz Srbije brojale su 9 takmičara, a osvojila je čak 10 medalja.

Bora Lukić se borio za bronzanu medalju i zbog manjka 2 boda pripalo mu je, takođe odlično, 4-to mesto. Ovo je za njega veliki uspeh i pun je utisaka. Njegova želja je da ako bude išao sledeće godine osvoji neku od medalja.



Bora i Milanka

A SAD MALO JA ...



Moje ime je Elenka Kraljik i rodom sam iz Bačke Palanke.

Pre nego što sam se preselila u Dom za odrasla invalidna lica bila sam zaposlena kao administrativni radnik. Posle sedamnaest godina radnog staža uspela sam da ostvarim penziju.

U dom sam došla krajem juna 2016.

Odlučila sam da dođem, ne zato što nisam imala gde da odem, već zato što mi ovaj dom pruža prihvatljive okolnosti da bi mi život bio olakšavajući jer je dosta prilagodljiv za osobe sa invaliditetom.

Ranije sam ovo mesto obilazila skoro deset godina, kako radi posete prijateljima, tako i radi aktivnosti koje sam imala ovde, a to su uglavnom bile likovne kolonije pa je ovaj dom za mene već bio ispitani teren i nisam došla u nešto nepoznato. Nije mi trebalo dugo vremena da se navikavam.

Drago mi je što sam ovde, razne aktivnosti koje mi ovaj dom pruža su mi itekako korisni npr: boćanje, šah, stoni tenis, ponekad kreativna radionica a najviše uživam u likovnoj koloniji jer smatram da mi je ljubav prema slikarstvu najveća.

Pošto mi je struka krojač konfeksionar dizajner drago mi je što mogu biti od koristi ljudima ovde u šivenju, to mi se smatra kao radna terapija. Kome god treba nešto zakrpati, suziti, skratiti, napisati inicijale imena na garderobi, tu sam za to.

Život u domu bar meni deluje dosta ok, ne mora da bude dosadan.

Svakako da uvek može i treba da bude bolje. Da se razumemo, kada bi sistem ovde bolje funkcionisao naravno da bi bilo drugačije, ali opet sve zavisi i do toga kako ću se ja postaviti, da li ću život gledati sa mračne ili vedrije strane.

Ako se osvrnem oko sebe i dobro razmislim ipak vidim samo dve činjenice, ili ću dići ruke od svega, kukati i pasti u kompleks niže vrednosti ili ću ići napred i boriti se sa željom da napredujem i srušim sve barijere da bi postigla cilj a to je da budem osoba koja će biti od koristi, samo tada znam da pobeđujem.

Ja sam izabrala to drugo jer smatram da vredim ;)



KLIMATSKI OPORAVAK, GRČKA 2016.

Ove godine po prvi put, u organizaciji Saveza za cerebralnu paralizu Srbije, omogućeno nam je da posetimo Grčku i uživamo u odmoru na prelepom Halkidikiju, u mestu Pefkohori. Nas 130, od toga trojica iz Doma, Čedomir Antić, Slobodan Divjak i moja malenkost, imali smo retku priliku da otputujemo u inostranstvo i tamo provedemo deset nezaboravnih dana. Uživali smo svakodnevno u čistom i toplom moru, suncu, družili se i takmičili u boćanju, šahu i drugim društvenim igrama. U večernjim satima obavezne su bile žurke u hotelu, a vredni spomenuti i raznovrsnost švedskog stola, grčke đakonije i odlaske u taverne na čuveni giros. Veliku zahvalnost dugujemo i ljubaznim domaćinima i ličnim asistentima bez kojih sve ovo ne bi bilo moguće.

Dušan Bosančić



BRAZIL - neki drugi svet

Udalekoj, po mnogo čemu interesatnoj i svakako egzotičnoj, Južnoameričkoj državi boravismo u septembru na Paraolimpijskim igrama. Zaista jedan nesvakidašnji doživljaj, biti među toliko pozitivnih i hrabrih ljudi koje invaliditet nije omeo u nastojanju da naprave nešto u životu. Za nekog ko se školovao za rad sa osobama sa invaliditetom, meni je bilo zanimljivo gledati kako ljudi, zahvaljujući razvoju ortotike, protetike, tehnike i asistivnih tehnologija funkcionišu u svakodnevnom životu, što je nama, na našem nivou standarda i razvoja svesti teško zamislivo. Po ponašanju članova različitih reprezentacija tačno se moglo primetiti kakav je odnos države iz koje dolaze prema osobama sa invaliditetom i koliko se sistemski vodi računa o ovim članovima društva.. Nekako su mi Kanada, Velika Britanija, Portugal najupečatljiviji, ali bilo je tu još mnogo mnogo drugih po čijem se funkcionisanju da primetiti da je u bazi – državi stav da se vidi šta neko može i na koji način, a mi još uvek nekako polazimo od ograničenja u samom pristupu osobama sa invaliditetom.

A o nama tamo, a šta da kažem što do sada nisam i ja i drugi, bilo je lepo, novo, naporno, ali smo opravdali dato nam mesto u timu i uradili zaista veliku stvar.. Hvala Milošu na poverenju, kolegama, upravi i stanarima Doma na razumevanju.

Ivana Zuber

Ovo takmičenje je definitivno bilo najhaotičnije na kojem sam bio. Iako je disciplina startovala na vreme, u toku samog takmičenja gotovo da nismo mogli da dobijemo asistenciju od volontera, jer nijedan nije govorio engleski. Čak je i samo dvoje sudija govorilo engleski, sa ostalima se nije moglo sporazumeti. Ipak, nije bilo neregularnosti i samo takmičenje je prošlo u fer i korektnoj atmosferi. Ja sam jedino imao manju neprijatnost kada se Indijac žalio misleći da mi oprema nije po propisima. Nakon toga su sudije merile opremu tu na licu mesta i utvrdili da je sve u redu. Ostatak takmičenja je prošao dobro i završio sam sa osvajanjem srebra. Ono što mi je ostalo kao jako lepa stvar je Rambo Petković koji je prisustvovao dodeli medalja.

Miloš Mitić



OLIMPIJSKI DANI 2016.

I ove godine 3. juna, u organizaciji USD-a i Doma za odrasla invalidna lica ponovo smo imali gulašijadu kojom su počeli Olimpijski dani povodom Dana doma. Bilo je prisutno oko 200 učesnika i gostiju. Imali smo prijatno i zabavno druženje. Učestvovalo je 27 ekipa iz čitave Srbije. Prva tri mesta su osvojili: 1. Ekipa Centar Zemun-Peđa 2. Tintor Đura 3. Centar Zemun 2 i Sve je moguće.

Nakon dodele nagrada, i ručka, usledilo je druženje uz muziku, uz neizbežno dobro raspoloženje, za koje se, kao i za mnogo toga, pobrinula Vojska Srbije, osvedočeni prijatelj godinama unazad, osim što nam ustupaju šator za taj dan, redovno učestvuju u takmičenju i pomažu nam šta god da treba, na čemu smo im od srca zahvalni.

Manifestacija Olimpijski dani je trajala do 25 juna, a kao i svake godine u različitim sportskim disciplinama, takmičili su se osobe sa i bez invaliditeta, zaposleni u Domu, kao i prijatelji iz različitih udruženja osoba sa invaliditetom iz cele Srbije.

Kao i uvek, ova manifestacija nam pokaže koliko smo bogati, koliko prijatelja imamo, podseti nas koliko možemo, i nekako nas probudi pred leto... Nadamo se nastavku i naredne godine..

Duško Bosančić



KUPINIJADA

Dana 31.07.2016. godine održana je Kupinijada (Valjevske stave). Kao i svake prethodne godine, šesti put za redom, pozvani smo kao gosti i takmičari u kuvanju gulaša od strane organizatora. Sa velikim oduševljenjem smo prihatali i odazvali se pozivu. Bilo je dosta učesnika, lepo smo se družili i zabavili. Organizator nam je omogućio da napravimo prodajnu izložbu radova kreativne radionice „Vredne ruke“ tj. unikatnih radova stanara Doma. U međusobnoj saradnji Doma za odrasla invalidna lica i Udruženja stanara doma omogućen je odlazak sa dva kombija, a USD je dodatno za takmičenje obezbedilo meso i osveženje za sve svoje učesnike. Svaka takmičarska ekipa sastojala se od tri člana, a naš tim su činili: Latinović Draginja, Nikolić Branimir i Drakula Milan.

Nekim stanara je ovo bilo prvi put da idu na Kupinijadu, veoma im se dopalo, što zbog druženja, što zbog prirode i jedva čekaju ponovo da idu.

Branimir Nikolić



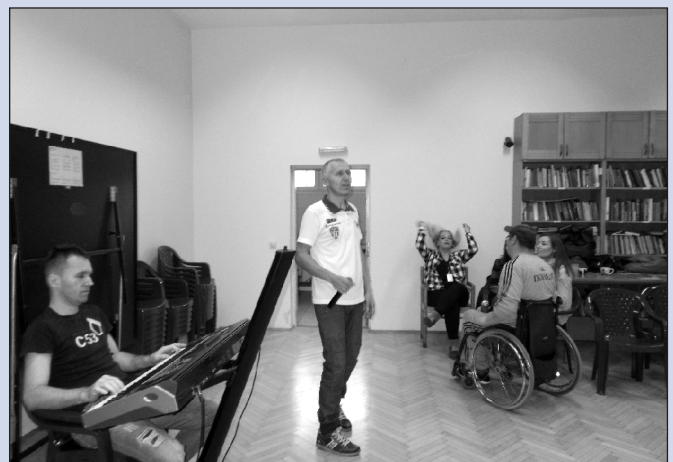
MEĐUNARODNI DAN OSI 2016.

U periodu od 15. novembra do 02. decembra 2016., u našem Domu, Udruženje stanara Doma je organizovalo tradicionalnu manifestaciju, zabavno-sportska i rekreativna takmičenja, povodom obeležavanja 03. decembra, međunarodnog dana osoba sa invaliditetom. Na turnirima: šah, boćanje, stoni tenis, jamb, domine, viseća kugla, remi, bacanje pločica, pikado i kviz, učestvovali su stanari i radnici Doma i prijatelji i saradnici Udruženja (USD). Svi turniri su bili otvorenog tipa i svako druženje je bilo zabavno.

Nakon završenog turnira u pikadu, 2. decembra usledilo je svečano proglašenje pobjednika i dodela diploma. Slavlje i druženje upotpunio je Mlada sa svojim orkestrom koji su nam poklonili sebe i svoje vreme, te su nas pesmama uveseljavali puna tri sata. Naši dragi gosti iz Quadre su takođe prisustvovali tom slavlju i uneli veoma veselu atmosferu otpevavši nekoliko pesama.

Bogata zakuska i piće takođe su dodali našem slavlju aromu, da bi se na poseban način obeležio taj dan. Imali smo i voće za osveženje, koje nam je tom prilikom donirala humanitarna organizacija Srpske Pravoslavne Crkve “Versko dobrotvorno Starateljstvo”.

Ljuba&Elenka



LIKOVNA KOLONIJA 2016.



I ovogodišnja, sada već 12. Likovna kolonija je podržana od Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja. Trajala je u periodu od 5.-12. avgusta u prostorijama Doma. Organizator, Udruženje stanara Doma, u partnerstvu sa ustanovom Dom za odrasla invalidna lica, su se trudili da sve bude u najboljem redu.

Kroz tih sedam dana svake Likovne kolonije bude dosta slikara, akademskih i amatera, iz : Udruženja likovnih umetnika "Janko Brašić" iz Levča, likovne grupe Centralnog doma vojske Srbije, udruženja likovnih umetnika Slobodna slikarska komuna Kej, Akademije 28, Galerije Crnjanski, udruženja slikara ULUK ART iz Kostolca, "Centra za razvoj likovne umetnosti Jazak" opština Irig, i drugi samostalni slikari i umetnici.

I ovaj put nastalo je dosta umetničkih dela.

Jedan prelepi dan smo proveli u veselom druženju uz pravljenje i degustaciju najukusnijeg pasulja u kotliću koji tako majstorski prave naši Bane i Đura.

Dani kolonije su posebni za nas jer je to divno vreme sa našim prijateljima.

Naše Likovne kolonije pomažu i naši dugogodišnji prijatelji iz firme "Ekosan"d.o.o. Beograd. Prošle godine imali smo i medijsku podršku TV emisije „Nas je 10%”.

Ljubica Muzički

PRODAJNA IZLOŽBA SLIKA 2016

Tokom ove likovne kolonije u avgustu održala se i izložba slika i nakita kreativne radionice "Vredne ruke" koju smo imali u jednoj opštini na Novom Beogradu.

Naš prijatelj Slavko Eždenci, u saradnji sa crkvom, pomogao nam je oko toga. On je doveo i jednu grupu svo-



jih prijatelja iz Nemačke, kojih je bilo oko 17 i oni su nam puno pomogli oko praktičnih stvari, kako u organizovanju te izložbe, tako i u fotografisanju svih slika sa kolonije. Bilo je tu pomoći i u posluživanju, čišćenju prostorije koja se koristila za vreme kolonije itd.



Nama je bilo veoma zabavno družiti se sa njima, jer su svi bili mladi i puni entuzijazma.

Izložba je bila posećena i drago nam je što su im se svidеле naše slike i što su tom prilikom kupili nekoliko slika i dosta nakita.

Zahvaljujemo se svima njima jer su nam izašli u susret i time učinili mnogo toga.

Elenka Kraljik

Humanitarna prodaja slika u hotelu Crystal (26.10.2014. i 31.10.2015.)

International Christian Fellowship (ICF) Belgrade, i Udruženje stanara Doma za odrasla invalidna lica već dva puta su organizovali u hotelu Crystal na Vračaru humanitarnu prodajnu izložbu slika sa naših Likovnih kolonija, koje već 10 godina stvaraju akademski umetnici i amateri.

U lepom ambijentu lobija hotela Cristal, uz koktel dobrodošlice, članovi udruženja i posetioci imali su priliku da vide četrdesetak slika i upoznaju se sa radom Udruženja stanara doma. Članovi ICF-a su uživali u prelepim slikama, i sa velikim interesovanjem slušali o učesnicima kolonije, životu u domu i ostalim aktivnostima.

U ovoj akciji prodato je devet slika, na opšte zadovolj-

stvo organizatora i kupaca, sa nadom da će se saradnja između ova dva udruženja nastaviti.

Prihod od prodatih slika koristi se za održavanje sledećih likovnih kolonija i sličnih događaja, koji ulepšavaju i olakšavaju život stanara Doma. Ove prodajne izložbe su podržali mnogobrojni prijatelji, pojedinci i udruženja među kojima je i udruženje "Sve je moguće".



Koviljka Lukić



Moja kratka životna priča



Rođen sam 04. januara 1971. godine u Petrovcu na Mlavi, a odrastao u jednom malom mestu (Ribare) u opštini Žagubica.

Život me od samog rođenja ni najmanja nije mazio, naprotiv, bičevao me je svim snagama, ali to me nije omekšalo, već dodatno ojačalo. Neposredno nakon mog rođenja roditelji su se razveli, a starija sestra i ja smo ostali da živimo sa pokojnom bakom, koja nas je odgajila i naučila da se borimo kroz život, da sve u životu može da se postigne samo prevelikim zalaganjem, posvećenošću, krvavim radom...

Bili smo najsiromašnija porodica u Ribaru, bez ikakvih primanja, sa zemljanim podom u kući, bez kupatila, bez frižidera... Ali nikada nismo prosili za hranu i odeću, već nas je baka naučila da od malih nogu radimo, koliko je u tim trenucima to bilo moguće, i da od svog rada sebi koliko-toliko omogućimo, ne lep, već pristojan život.

U to vreme, krajem 70-tih i početkom 80-tih su u malim mestima (selima) postojali otkupni magacini koji su otkupljivali poljoprivredne proizvode, ali i proizvode koje priroda daje, kao što su šipurak, kupine, puževi, divlje jabuke...a pogotovo pečurke - vrganji, od kojih sam tokom sezone i te kako dobro zarađivao da bih od tih para sebi kupio knjige, sveske, koliko-toliko garderobe... Prvi put sam, sećam se, otišao da sa bakom kopam pod nadnicu kada sam bio treći razred osnovne škole. Ceo dan sam kopao kukuruz, a uveče, kada su isplaćivani radnici, meni je isplaćeno pola dnevnice, pošto sam bio dete, ali sam bio presrećan jer sam to ja sam zaradio. Često sam sa bakom kod drugih ljudi radio i druge poslove pod nadnicu da bismo sebi obezbedili najosnovnije za život.

Posle petog razreda počeo sam tokom letnjeg raspusta da radim u šumi, po Vojvodini (seča, merenje, pakovanje) kada su moji drugari išli na letovanja i odmore. Ni to mi nije smetalo, jer svaki zarađeni dinar u kući je dodatni osmeh u našem skromnom domu. Tokom svakog letnjeg raspusta me je „gazda“ iznova zvao jer sam se pokazao kao dobar radnik.

Nisam imao mnogo štošta, ali sam imao **obraz i dostojanstvo** koje je bilo bitnije od svega.

Da se razumemo, ne jadikujem ja sada i ne kukam nad sudbinom i nesrećnim detinjstvom, u mom detinjstvu je i te kako bilo i lepih i srećnih trenutaka kao i kod one dece sa kojima sam odrastao, a sve su imali. To najbolje opisuje pesma Šabana Šaulića: „Lepi dani mog detinjstva, kora hleba, al' gladan ne osta', znam šta znači **nema**, navik'o sam tako i sve što sad imam, uvek mi je dosta...”

Naravno, sva ta moja borba kroz najranije životno doba ne bi imala smisla da uporedo nisam vodio računa i o školi. Bio sam VUKOVAC do treće godine srednje škole, a najveći problem tokom školovanja mi je bilo vladanje, jer sam često znao da se potučem sa drugom decom kada me vređaju što nemam roditelje ili zato što smo siromašni. Često mi se dešavalo da mi razredni kaže: „Dimitrijeviću, da ti sutra dođe neko na razgovor“, iako je znao da je baka bolesna, a drugi nema ko... E tada suze same krenu...

1990-te sam u Majdanpeku završio Mašinsku školu, IV stepen, a samo ŠEST dana nakon mature, sa svojih 19 godina, moj život se menja iz temelja, jer jednim mojim nesmotrenim potezom, SKOKOM U MLAVU, sve se ruši. **POVREDIO SAM VRAT i POSTAO OSOBA SA INVALIDITETOM**. Tim skokom svi moji planovi o budućem životu padaju u vodu, a život ne počinje ni od NULE, jer do nule treba stići kad se izboriš sa samim sobom i shvatiš da nikada više nećeš hodati, penjati se po drveću, trčkarati uz i niz stepenice, šutnuti loptu...već život živeti u invalidskim kolicima. E to je i najteži period mog života, pobediti samog sebe, podići glavu, ne klonuti duhom, ne čekati milostinju, ne kukati nad sudbinom, već stisnuti zube i reći: „Neću niko da me žali i sažaljeva, hoću da se borim kroz život i dalje, još više, još jače, još snažnije...“ I da se moje ime upamti po nekim lepim trenucima, a ne po lošim. Na moju sreću to mi se ostvarilo, a ostvarilo se kroz sport. U sport sam ušao pre svega zbog svog zdravlja i rekreacije, volim da se takmičim sa ostalima u svim sferama i imam urođen pobednički mentalitet. Za mene ne važi floskula: „Važno je učestvovati“, ja se uvek takmičim da pobedim, a i ako ne pobedim, čestitam protivniku i sebe sledeći put dam još više, još jače.

Sa atletikom osoba sa invaliditetom se prvi put susrećem 1997. godine, na Republičkim sportskim igrama paraplegičara i kvadrilegičara (povrede kičmenog stuba i vrata). Bilo je četiri discipline, a meni se najviše dopala disciplina BACANJE ČUNJA. Osvojio sam tada prvo mesto i bio prezadovoljan sobom. Od te 1997. godine, u Srbiji sam, što se bacanja čunja tiče, bio neprikosnoven, iako nijednog trenutka nisam razmišljao da se oprobam na međunarodnom planu gde je konkurencija i te kako jača.

Sve se menja slučajno na Državnom prvenstvu 2011. godine, održanom na Vojnoj Akademiji u Beogradu, kada sam čunj bacio **19.12 m**. Na moju sreću to je primetio tadašnji selektor atletske reprezentacije Srbije, g-din Vlastimir Golubović i od tog trenutka počinjem da se aktivno bavim atletikom (bacanje čunja), treniram svakodnevno, sa pravim rekvizitima, po IPC standardima, što je dovelo do vidnog napretka, kako u tehnici, tako i u dužinama.

U Hrvatskoj mi je urađena klasifikacija (kategorizacija) po IPC standardima, kategorija sam **F-51**.

Moje prvo veliko takmičenje bilo je Evropsko prvenstvo održano u junu 2012. godine u Holandiji, gde sam osvojio **PRVO MESTO** i zlatnu medalju. Ali moja radost tada nije bila kompletna, jer se na takmičenju nisu pojavili, u to vreme neprikosnoveni „Česi“, jer kako biti zadovoljan pobedom u kojoj se ne nadmećeš sa najboljima.



Nakon tog prvog uspeha na međunarodnom planu dolazi (druga polovina avgusta 2012. godine) Paraolimpijada u Londonu gde se pojavljuju svi najbolji takmičari sveta, a ja osvajam **ZLATNU MEDALJU** sa novim **SVETSKIM REKORDOM** 26,88m. U tim trenucima, kada osvojite nešto najveće što se može osvojiti, na najjačem takmičenju na planeti, kad vašem imenu na pobeđičkom postolju peva himna „BOŽE PRAVDE“ i podiže se zastava Srbije na najviši jarbol, pred 80.000 ljudi, kada se doživi tako nešto što se ne sanja ni u najlepšim snovima, dođe do osećaja ispunjenosti, do trenuaka kada se pomisli: „Čemu više, kada više od toga nema“. I tako, po povratku sa Paraolimpijade odlučujem da se, s obzirom na moje godine, povučem iz reprezentacije i redovnog bavljenja sportom sa geslom: „Dodirnuo sam nebo - tu bih da ostanem“.

To sam i uradio, ali negde duboko u meni ostala je jedna praznina zvana Svetsko prvenstvo. Nisam imao medalju sa tog takmičenja da bih zaokružio celinu i imao medalje sa sva tri najjača takmičnja.

Nakon pauze od dve godine, nakon razgovora sa tadašnjim trenerom i selektorom Vlastimirom Golubovićem odlučujem da se vratim u reprezentaciju. Prvi stepenik ka novom cilju bio je upravo odlazak na Svetsko prvenstvo koje je 2015. godine održano u Kataru, gde sam takođe osvojio zlatnu medalju, sa rekordom šampionata i tako zaokružio tu magičnu celinu. U junu 2016. sam osvojio zlatnu medalju na Evropskom prvenstvu održanom u Italiji sa novim svetskim rekordom - **27,04 m**. Po povratku iz Italije prestaje moja saradnja sa trenerom Golubovićem, a moj novi trener postaje mladi Nenad Milojković.



Nenad Milojković i Željko Dimitrijević

Do odlaska na Paraolimpijske igre u Brazil radilo se naporno, jako, teško i surovo, do samih granica izdržljivosti, jer je cilj bio jasan - odbrana zlatne medalje sa Paraolimpijade iz Londona 2012. god i novi **SVETSKI REKORD** koji sada iznosi **29.96 m**. U potpunosti sam ispunio očekivanja, sada sam **APSOLUTNI REKORDER U DISCIPLINI BACANJE ČUNJA**, a imajući u vidu moje godine odlučio sam da konačnu **TAČKU** na **SVOJU IZUZETNO USPEŠNU KARIJERU** stavim naredne godine (2017.) u Londonu gde će se održati Svetsko prvenstvo u atletici.

Zaključak, SPORT mi je još jednom promenio život, sada u pravom smeru. Dobitnik sam ogromnog broja priznanja za izvanredne rezultate u sportu, a najznačajnije je „Majska nagrada“, gde je moje ime sa velikanima našeg sporta, ali i Nacionalno priznanje najvišeg ranga, koje mi je i finansijski obezbedilo život. Trud, rad i posvećenost u svakoj oblasti mora biti nagrađena, kasnije il' pre.

Željko Dimitrijević

ŽIVETI SA MUPLIPLEKSOM

Dobila sam MS kada sam imala 13 godina. Sada imam 42. Živim u Domu za odrasla invalidna lica šest i po godina. Koristim elektromotorna invalidska kolica od kada sam ovde. Imam jak ekstenzorni spazam, kažu jedan od jačih ovde. Ne znam da li je tako. Oštećen mi je optikus na oba oka, tako da izuzetno slabo vidim. Opet, kažu, to se toliko ne primećuje.

Što se domskog prostora tiče, on je prilagođen kretanju osoba u invalidskim kolicima, koliko je to moguće. Osoba sa MS-om ima prilično na ovom mestu. Nedavno je dvoje umrlo, posle mnogo godina života u Domu. Osnova bolesti nam je svima ista. Dešava se demijelinizacija, uzrok je nepoznat, idiopatski. Svi, koliko nas ima, smo različiti, sa različitim načinima ispoljavanja bolesti, u zavisnosti od toga gde se lezija desila. Bolest je podmukla. Ona iz čoveka izvlači ono što mu je najkarakterističnija osobina. Dobra ili loša, zavisi.

Uglavnom nailazim na osudu i nerazumevanje okoline. Svi su najpametniji i svi znaju bolje od onoga ko sa bolešću živi, u ovom slučaju, mene. Poražavajuće. Umesto da se dobije podrška kada već neko ne kuka, sve je dovedeno do crvenog usijanjanja. Pobogu, da li to treba da znači da moramo da prestanemo da postojimo ako smo bolesni?! Kaže moj višedecenijski neurolog: „Imaš pravo na sve...“ Na šta? Da, imam pravo da se smejem, ne mogu to da mi oduzmu. Imam pravo da se družim sa komšilukom. Imam pravo da imam omiljenu boju neba kada je vedro, imam pravo da volim decu, imam pravo da volim cveće, životinje, da uživam u ukusnoj hrani... Na šta nemam pravo?

O, ekipo ljudi iz Doma, šta treba da radim? Gde je moje ljudsko dostojanstvo? Nećete ovo da objavite? Ono što je poenta, koliko god i šta god da je teško, mnogo je lakše kada se ima podrška. Svi mi ovde, bez razlike, smo ljudi sa svim što to nosi. Niko, ni iz kog razloga, nije iznad nekog. Ja sam ovde, za sve ovo vreme, upoznala sjajne ljude od kojih svako nosi različiti problem. Takođe, svaka patologija ima svoju uobičajenu psihologiju. Psihologija MS-a nije laka, upravo suprotno. Rođeni smo zdravi. Najškolovaniji ljudi ovde imaju MS. Kažu, jako smo osetljivi, emotivni... Verovatno... Muka je to.

Živim jer volim da živim. Ne umem drugačije.

Antonija Mihajlović

Multipla skleroza (MS)

je hronično zapaljensko oboljenje centralnog nervnog sistema u kome dolazi do oštećenja mijelinskog omotača oko aksona u mozgu i kičmenoj moždini čime se značajno remeti sprovođenje nervnih impulsa. Kasnije dolazi i do oštećenja aksona što sve zajedno dovodi do širokog spektra simptoma i neuroloških ispada kod pacijenata.

MS je bolest relativno novog datuma. Stari Grci i Rimljani je nisu pominjali. Prvi detaljni opis bolesti, kliničku sliku i patoanatomski nalaz, dao je čuveni francuski neurolog Šarko 1868. godine.

Bolest se javlja tipično od 20-50. godine života i glavni je uzrok netraumatske invalidnosti mladih osoba. Može da se javi i u pedijatrijskom uzrastu ali i kod osoba starijeg životnog doba. Oko dva puta je češća u beloj rasi i skoro tri puta je češća kod žena.

Učestalost multiple skleroze je različita u svetu i kreće se od manje od 10 do više od 100 obolelih na 100 000 stanovnika. Epidemiološka ispitivanja su pokazala da broj obolelih raste sa geografskom širinom, odnosno udaljenošću od ekvatora, ali i da ima izuzetaka.

MULTIPLA SKLEROZA MOGUĆI UZROCI

Uzrok bolesti nije poznat. Poslednjih 20 godina istraživanja su fokusirana na genetiku i imunski sistem. Na današnjem nivou znanja smatra se da neki faktor spoljašnje sredine pokreće aktivaciju imunskog sistema kod osobe koja je genetski predisponirana da se razboli.

Ako je rizik u opštoj populaciji da se dobije multipla skleroza 1%, rizik najbližih srodnika obolelog (roditelji, braća, sestre, deca) raste na oko 3%, rizik dvojajnog blizanca obolelog raste na oko 4% a jednoajnog blizanca na oko 30%.

Postoji velika heterogenost gena uključenih u nasleđivanje MS. Što se faktora spoljne sredine tiče oni mogu biti neinfektivni i infektivni. Smanjena produkcija ili unošenje vitamina D, moglo bi objasniti češću pojavu bolesti kod osoba koje žive u predelima sa nedovoljnim izlaganjem suncu. Za pušenje je pokazano da bi to mogao biti nezavisan faktor rizika za nastanak bolesti. Za težak stres, koji se često pominje, ima mnogo manje dokaza. Od infektivnih agenasa koji bi mogli pokrenuti aktivaciju imunskog sistema najčešće se pominju virusi iz herpes grupe i virus koji izaziva infektivnu mononukleozu.

MULTIPLA SKLEROZA SIMPTOMI

Simptomi multiple skleroze su različiti, mogu biti pojedinačni ili multipli, blagi ili teški, kraćeg ili dužeg trajanja. Da bi se nešto nazvalo atakom multiple skleroze (relaps) mora da traje duže od 24 sata. Najčešći simptomi MS-e su:

iznenadni gubitak vida na jednom oku praćen bolom u oku, slabost ekstremiteta, teškoće koordinacije i održavanja ravnoteže, spazmi mišića, zamor, utrnulost ekstremiteta ili dela tela, gubitak osećaja za dodir, teškoće sa govorom, tremor, vrtoglavica.

Oko polovine bolesnika može imati kognitivne smetnje kao što su smanjenje koncentracije, deficit pažnje, neki

stepen poremećaja pamćenja ili poremećaj rasuđivanja. U sklopu bolesti mogu se javiti depresivnost ili nekontrolisan smeh ili plač.

Kako bolest napreduje razvijaju se seksualni poremećaji i smanjena kontrola creva i mokraćne bešike. Zagrevanje (povišena telesna temperatura, izlaganje toploti) pogoršava simptome bolesti. U trudnoći je broj ataka značajno smanjen.

Simptomi se mogu potpuno povući (remisija) nakon ataka ili mogu zaostati sekvele koje se nagomilavaju u funkciji vremena i koje dovode do invalidnosti.

Da bi se nešto nazvalo oporavkom (remisijom) mora da traje bar 30 dana.

OBLICI BOLESTI

Kod oko 65-80% pacijenata bolest počinje kao relapsno remitentna (RRMS). Ovaj tip bolesti karakterišu pogoršanja koja su praćena kompletnim ili delimičnim oporavkom. Dug vremenski period između pogoršanja ide u prilog bolje prognoze bolesti.

Neki pacijenti (oko 10-20%) imaju od početka bolesti primarno progresivni oblik bolesti (PPMS). To znači da oni imaju kontinuiranu progresiju funkcionalne onesposobljenosti bez klasičnih pogoršanja.

Tokom bolesti, bolesnici sa RRMS ulaze u fazu sve ređih relapsa ali sve veće akumulacije funkcionalne onesposobljenosti i to je sekundarno progresivni oblik multiple skleroze (SPMS).

Oko 50% bolesnika sa RRMS razvije SPMS unutar 10 godina od početka bolesti. Tokom nekoliko dekada bolesti većina bolesnika razvije SPMS.

Postoje slučajevi multiple skleroze koji su blagi i često bivaju prepoznati retrospektivno posle mnogo godina. Ako se nakon prvog ataka bolesti tokom 15 godina ne pojavi sledeći atak to se smatra benignom multiplom sklerozom. S druge strane, postoje i retki oblici multiple skleroze sa ekstremno brzom i često fatalnom progresijom bolesti.

DIJAGNOZA MULTIPLE SKLEROZE

Dijagnoza multiple skleroze nije jednostavna. U dijagnostičkim kriterijumima, i pored napretka imidžing tehnika, i dalje je dominantna klinička slika koja pokazuje diseminaciju simptoma u vremenu i prostoru.

To znači da pacijent treba da ima dva različita simptoma u različitim vremenskim periodima koji bi trebalo da budu potvrđeni neurološkim pregledom ili nalazom na magnetnoj rezonanci. Magnetna rezonancamože da pokaže tipičnu lokalizaciju plakova demijelinizacije uglavnom u mozgu i vratnoj kičmenoj moždini. Nalaz na magnetnoj rezonanci može biti sličan kod mnogih drugih bolesti pa je svaki slučaj potrebno posebno razmotriti. U likvoru bolesnika sa multiplom sklerozom u 95-99% slučajeva javljaju se oligoklonalne trake ali se one mogu javiti i kod drugih bolesti. Evocirani potencijali (uglavnom vizuelni) takođe mogu biti od pomoći u dijagnostici.

Danas se prvi atak bolesti suspektan na multiplu sklerozu naziva klinički izolovan sindrom. Nalaz magnetne rezonance i nalaz u likvoru mogu biti korisni u proceni rizika za razvoj klinički definitivne dijagnoze multiple skleroze kod ovih pacijenata.

Simptomi multiple skleroze su prouzrokovani ožiljcima na centralnom nervnom sistemu. Rani simptomi su obično blagi, zbog kojih oboljela osoba najčešće i ne traži medicinsku pomoć, a sami simptomi dođu i prođu. Tek nakon drugog ili nekog od nerednih napada ljekar od oboljelog saznaje da je pacijent i ranije imao tipične početne simptome multiple skleroze.

Najčešći simptomi kod pacijenata sa MS-om su: oštećenje vida, slabost mišića u udovima i problemi sa kordinacijom i ravnotežom u toku bolesti. Mnogi bolesnici imaju simptome kao što su neosjetljivost, svrab kože, trnci... Javljaju se i kognitivni simptomi: depresija, bezvoljnost, slaba koncentracija, umor, gubitak želje za životom, poremećaj spavanja i apetita, nagla promjena raspoloženja... Takođe vrlo česti simptomi bolesti su bol i umor.

Iako veoma rijetko, pored već navedenih simptoma, javljaju se i simptomi:

– Poremećaj govora – skandirani govor (isprekidan, eksplozivni način govora karakterističan za MS) i dizartrija (nemogućnost dobre artikulacije govora). U njihovom liječenju bitno je što prije potražiti pomoć logopeda, a obavezno ako smetnje govora traju više od dva mjeseca.

– Poremećaj gutanja – javlja se zbog oslabljenog refleksa gutanja. Bolesnik osjeća otežano prolaženje hrane kroz jednjak što se može manifestovati zagrcavanjem, kašljanjem, gušenjem ili pljuvanjem. U takvim slučajevima bolesnik treba da se hrani u sjedećem položaju, manjim zalogajima, a hrana mora biti kašasta.

– Dekubitusi – se javljaju kao posledica fizičke neaktivnosti. Najčešće se javljaju na petama, kukovima, leđima ali i bilo kojem drugom dijelu tijela koje ima stalan kontakt sa kolicima ili krevetom. Dekubitusi obično počinje neprimjetno, bez bolova sa crvenilom ili mjehurima na površini. Ako se one ne liječe mogu se brzo povećati i napraviti velika oštećenja kože i okolnog tkiva koja se mogu protezati i do kostiju. Da bi se spriječila pojava dekubitusa treba unositi dovoljno vitamina u organizam, kao i koristiti specijalne krevete, jastuke i madrace. Osobi, kod koje postoji povećan rizik od nastanka dekubitusa, potrebno je mijenjati položaj u kojem se nalazi svakih dva sata.

– Otečenost nogu – je česta kod osoba sa smanjenom fizičkom aktivnošću, a nastaje zbog slabije cirkulacije limfe. Obično je izražena ljeti, a liječenje se sastoji u podizanju nogu na uzvišenije mjesto.

– Osjećaj hladnih nogu – simptom je bezopasan, a smatra se da nastaje zbog nedovoljnog dotoka nervnih impulsa u područja koja kontrolišu osjetljivost krvnih sudova na temperaturu.

– Prekomerna telesna težina – takođe je posledica smanjene fizičke aktivnosti. Potrebno je, u saradnji sa doktorom, napraviti plan ishrane.

Preuzeto sa interneta

Priredila: Prim. dr Bogdanka Čabak

KOMPLEMENTARNE I ALTERNATIVNE TERAPIJE U LEČENJU DEPRESIJE



Tradicionalna, komplementarna i alternativna medicina je termin koji je u zvaničnu upotrebu uvela Svetska zdravstvena organizacija, i koji predstavlja „zdravstvene prakse, pristupe, znanja i verovanja koja se odnose na preparate biljnog, mineralnog ili životinjskog porekla, na duhovne terapije, kao i na manuelne tehnike i vežbe, koji se primenjuju pojedinačno, ili u kombinaciji, u svrhu lečenja, dijagnostikovanja i sprečavanja bolesti, odnosno radi očuvanja dobrobiti”.

U stručnoj javnosti se koristi akronim KAM (CAM – complementary and alternative medicine).

U smislu sistema zdravstvene zaštite, u novije vreme se govori o integrativnoj (SAD), odnosno integrisanoj (Velika Britanija) medicini koja podrazumeva ”medicinsku praksu u okviru koje se selektivno uključuju elementi KAM medicine u složene terapijske šeme, paralelno sa ortodoksnim medicinskim metodama dijagnostike i lečenja”.

(Ministarstvo zdravlja Republike Srbije, 2007)

KAM je u Srbiji regulisana Zakonom o zdravstvenoj zaštiti. (Službeni glasnik RS, br. 107/05)

SISTEMATIZACIJA METODA TRADICIONALNE MEDICINE

1. Posebna Radna grupa za tradicionalnu (komplementarnu i alternativnu) medicinu Ministarstva zdravlja Srbije, koja je dala predlog o konačnoj formi Pravilnika o bližim uslovima, načinu i postupku obavljanja metoda i postupaka tradicionalne medicine, stala je na stanovište da sve legalizovane metode tradicionalne medicine treba svrstati u dve grupe: terapijske metode i metode unapređenja zdravlja. Iz razloga vezanih za formulacije kojima je definisana tradicionalna medicina u Zakonu o zdravstvenoj zaštiti na koji se pravilnik oslanja, međutim, termin metode unapređenja zdravlja koji u Zakonu nije bio naveden, zamenjen je terminom metode rehabilitacije.

2. Sistematizacija legalizovanih metoda tradicionalne (komplementarne i alternativne) medicine je napravljena radi veće preglednosti i ne isključuje druge vrste podela i grupisanja.

Metode dijagnostike i lečenja

- Ajurveda
- Akupunktura
- Kvantna medicina
- Kineska tradicionalna medicina
- Makrobiotika
- Primenjena kineziologija
- Refleksologija
- Segmentna terapija
- Sudok
- Tradicionalna domaća medicina
- Tuina
- Fitoterapija
- Hiropraktika
- Homeopatija
- Šiacu

Metode rehabilitacije (za unapređenje zdravlja)

- Apiterapija
- Aromaterapija
- Detekcija štetnih zračenja
- Duhovna energetska medicina
- Energetska terapija
- Joga
- Porodični raspored
- Reiki
- Tai či čuan
- Či gong

Nastavak u idućem broju.

RADNE AKTIVNOSTI ŠAHOVSKOG KLUBA „POGLEDI“ ZEMUN, U 2016.god.

Šahovski klub u Domu, postoji od 2000 god. tada pod nazivom „Naš korak – 2000“ i sve do 2005-e, kada menja naziv u „Pogledi“. Pod imenom ŠK „Pogledi“, već punih 11 godina se takmiči u Beogradskoj ligi, od toga 5 godina u višem rangu takmičenja (Zonska liga Beograda) i jedini smo Šahovski klub osoba sa telesnim invaliditetom koji se takmiči u Beogradskoj ligi. ŠK „Pogledi“ broji 16 rejtingovanih igrača od toga 5 stanara Doma i ima ukupno 28 registrovanih igrača u ŠSB, od toga 12 stanara Doma. Šahovski klub „Pogledi“ ima ukupno 32 člana kluba.

1. 21. januara 2016.godine održan je „Januarski šah turnir“. Učestvovalo je 25 takmičara. Igralo se 7 kola po švajcarskom sisemu, uz kompjutersko parovanje a tempo igre je bio 25. minuta po igraču. Pobjednik je bio Kosmač Nikola, prijatelj šahovskog kluba „Pogledi“.

2. 11. februara 2016.godine, sa početkom od 11 časova u Domu za odrasla invalidna lica u Zemunu održana je šahovska simultanka za podršku osobama sa invaliditetom. Akciji za podršku šahistima, odazvao se šahovski velemajstor Boško Abramović, inače i naš veliki prijatelj. Igralo se na 21 tabli. Krajnji rezultat glasilo je 17 : 4 u korist velemajstora. Postignuto je ukupno 8 remija, koje su ostvarili: Andrejević, Stojan Jovanović, Polhert i Pantić, članovi ŠK „Pogledi“ i Stanojević, Nebojša Jovanović, Uzelac i Čejović, gosti i naši prijatelji Kluba.

3. Od 22 – 24. februara 2016.godine u biblioteci Doma, održano je prvenstvo Kluba u šahu, prvo po redu u tekućoj godini. Ukupno je učestvovalo 10 takmičara. Igrao se Bergerov sistem svako sa svakim, 30 minuta po igraču. Pobjednik na prvenstvu Kluba u šahu u februaru mesecu, bio je Popović Tomislav, član šahovskog kluba „Pogledi“.

4. 16. i 17. aprila 2016. godine odigrane su kvalifikacije za Kup Beograda. ŠK „Pogledi“ nastupio je sa dve ekipe. „Pogledi – 1“ za protivnika su imali ekipu „Boleč“, dok „Pogledi – 2“ igrali su protiv ekipe „Podunavac“ iz Ritopeka. Prvi dan „Pogledi – 1“ pobjedili su sa 3 : 1, drugi dan izgubili sa 1,5 : 2,5, ukupno: 4,5 : 3,5 za „Pogledi – 1“ i njihov plasman u naredno kolo.

Prvi dan „Pogledi – 2“ izgubili su sa 0,5 : 3,5. drugi dan pobjedili sa 3 : 1, ukupno: 3,5 : 4,5 za „Podunavac“ i njihov plasman u naredno kolo. 23. i 24. aprila, igralo se II kolo kvalifikacija za Kup Beograda. „Pogledi – 1“ za protivnika su imali ekipu „Podunavac“ iz Ritopeka.

Prvi dan „Pogledi – 1“ izgubili su sa 1 : 3, drugi dan izgubili su sa 1,5 : 2,5. Ukupni rezultat glasilo je 2,5 : 5,5 za ekipu „Podunavac“ i njihov plasman u Finale Kupa Bgd-a za 2016. god.

5. 27. aprila 2016. godine, održan je „Vaskršnji šah turnir“ povodom jedanaest godina, od osnivanja ŠK „Pogledi“. Učestvovalo je 29 takmičara. Igralo se 7 kola po švajcarskom sistemu a tempo igre je bio 25 minuta po igraču uz kompjutersko parovanje. Pobjednik na ovom turniru bio je Kosmač Nikola, prijatelj šahovskog kluba „Pogledi“.

6. 5. juna 2016. godine sa početkom od 11 časova, održana je „Simultanka na otvorenom“ na tri lokacije u gradu: Trgu Nikole Pašića, Tašmajdanskom parku i Kalemegdanu. Članovi šahovskog kluba „Pogledi“ takmičili su se na Trgu Nikole Pašića i učestvovali su sa 4 takmičara. Ostvarili smo jedan remi, Momčilo Ružičić je remizirao protiv Velemajstora Alise Marić. Na simultanci je učestvovalo više od 400 takmičara: učenika, studenata, penzionera, osoba sa invaliditetom, članova šahovskih

klubova i polaznika šahovskih škola. Organizator ove manifestacije bio je Šahovski savez Beograda pod pokroviteljstvom Skupštine grada Bgd-a.

7. 07. juna 2016. godine, održan je „Junski šah turnir“. Učestvovalo je 25 takmičara. Igralo se 5 kola po švajcarskom sistemu uz kompjutersko parovanje a tempo igre je bio 30 minuta po igraču. Pobjednik na ovom turniru je bio Tomislav Popović, član šahovskog kluba „Pogledi“.

8. Od 25. - 27. jula 2016. godine u biblioteci Doma, održano je prvenstvo Kluba u šahu, drugo po redu u tekućoj godini. Ukupno je učestvovalo 12 takmičara. Igrao se Bergerov sistem, svako sa svakim, 30 minuta po igraču. Pobjednik na prvenstvu Kluba u šahu u julu mesecu bio je Zdenko Polhert, član šahovskog kluba „Pogledi“.

9. Od 07. do 15. avgusta 2016. godine, učešće 9 takmičara ŠK „Pogledi“ na otvorenom rejting turniru Letnji open „Jezero – 2016“ u restoranu „Jezero“ na Adi Ciganliji. Učestvovalo je ukupno 123 takmičara. Igralo se 9 kola po švajcarskom sistemu, tempo igre 90 minuta, plus 30 sekundi za svaki potez do kraja partije. Redosled naših takmičara je bio: Jeremić i Kuzmanović osvojili su po 4,5 poena. Nešovanović i Jovanović osvojili su po 4 poena. Knežević je osvojio 3,5 poena. Andrejević, Ružičić, Mitrović i Pantić osvojili su po 3 poena.

10. 23. i 24. septembra 2016. godine u Sportskom Centru „Master“ u Zemunu, održano je Međunarodno takmičenje u šahu, osoba sa invaliditetom „Beograd open – 2016“, a ujedno i pojedinačno prvenstvo Beograda, osoba sa invaliditetom za 2016. godinu. Ukupno je učestvovalo 25. takmičara među kojima su bili, po prvi put i takmičari iz Bosne i Hercegovine. Igralo se 7 kola po švajcarskom sistemu, uz kompjutersko parovanje a tempo igre je bio 20 min. po igraču. Pobjednici su bili: Prvo mesto i zlatni pehar osvojio je Vulin Milorad član Š.K. „Napredak“ iz Beograda. Drugo mesto osvojio je Čimeša Rajko, član Saveza gluvonemih osoba sa invaliditetom i treće mesto: Janjić Stefan, član Š.K. „Napredak“ iz Beograda. Troje pomenutih takmičara, izborili su pravo učešća na pojedinačnom prvenstvu Srbije za osobe sa invaliditetom. Organizator ove manifestacije je bio Sportski savez OSIB-a.

11. Od 11-og septembra do 06-og novembra 2016. god. učešće ŠK „Pogledi“ u III. ligi Beograda, gde je naš klub zbog specifičnih uslova, bio domaćin u svim mečevima. Od ukupno odigranih 3. kola u septembru mesecu, ŠK „Pogledi“ postigao je dve pobjede i to protiv ŠK „Gliga“ u prvom kolu sa 4,5 : 3,5 i protiv ŠK „Ćirilo i Metodije“ u trećem kolu sa 6 : 2. Jedini poraz pretrpeli smo od ŠK „Kralj“ u drugom kolu sa 3 : 5. U prva tri kola, za ŠK „Pogledi“ ukupno je uzelo učešće u igri 14. takmičara Kluba.

Momčilo Ružičić

Glumci kod nas

U Domu za odrasla invalidna lica 5.12.2016. gostovao je naš poznati glumac Ivan Bekjarev sa monodramom "SMEH, SAMO SMEH".



Ivan Bekjarev

Glumac je svoj program započeo recitovanjem ljubavne poezije LORKE, našeg pesnika Milana Rakića, a predstavio se i jednom svojom ljubavnom pesmom.

U drugom delu svoje predstave Bekjarev je na komičan način prikazao muško-ženske odnose. Prisutne stanare doma zasmejavao je i pričajući viceve, ali i citirajući njemu omiljene duhovite tekstove Branka Cvetkovića i drugih, sa osvrtom na stanje u nekadašnjoj SFRJ. Njegov način ophođenja je svakome pojedinačno dao osećaj da se obraća baš njemu.

On je lice koje gledamo na televiziji, profesor je na fakultetu dramskih umetnosti, ali pristupačan je i neposredan u svom obraćanju onima koji su došli da pogledaju ovu predstavu.

Pre Ivana Bekjareva u gostima su nam bili i eminentni glumci Pozorišta na Terazijama, Tanja Bošković i Rade Marjanović sa mjuziklom "Dobra stara vremena", kao i



Tanja Bošković i Rade Marjanović

naša poznata glumica Ljiljana Stjepanović sa Nušićevom "Gospođom ministarkom".



Ljiljana Stjepanović

Svima njima se veoma zahvaljujemo za momente rasterećenja i dobrog raspoloženja.

Svi oni ostali su i nakon predstave neko vreme u klubu Doma za sve one koji su želeli da sa njima razgovaraju.

Ovakva dešavanja u poslednje vreme nisu česta u Domu. Zato je svima nama veoma drago zbog njihovog dolaska i voleli bismo da ih vidimo ponovo.

Katarina Ivković, stanar Doma

I TO SMO MI

Krajem 2015. godine, na međunarodni dan OSI, u biblioteci ustanove, održana je promocija zbornika radova talentovanih stanara. Zbornik pod nazivom „I to smo mi“ obuhvata odabranu poeziju i aforizme Zorana Ristića, Đurđice Lazić, Duška Bosančića, Predraga Vukasovića i Momčila Ružičića, a krasi ga i slikarski radovi Ljubice Muzički, Radeta Radulovića i Ane Nikić. Nastao je pod pokroviteljstvom Doma, uz urednički i lektorski rad defektologa Ivane Zuber. Zbornik je drugu promociju imao u biblioteci „Milutin Bojić“ u organizaciji Društva književnika Beograda.

Dušan Bosančić

Prijateljstvo

Prijateljstvo je kao cveće, kad ga ne gajiš i zapostaviš ono vene i umire. U životu je važno imati prave i iskrene prijatelje koji su tu i kad je dobro i kad je loše, da te teše i oraspolože, da ti snagu i radost daju u životnom vrtlogu. Podršku u svakom trenu da ti pruže, proleće da probude, kao miris cveća da ti osmeh na lice vrate i tmurne dane obasjaju i skrate. Odagnaju tugu, naprave ti dugu, prošaraju dane sive i ni za šta te ne krive. Dobrotom te pogode i srce ti oslobode samoće i tuge, i spreman si za nove iza-zove i avanture što ti ih dani donose. Sa pravim prijateljima sve je lakše i bolje, samo treba imati volje da prijatelje kao najveće blago uvek čuvaš, poverenje gradiš i nikad ne izgubiš.

*Pesma posvećena Antoniji M.
Katarina Ivković, stanar Doma*

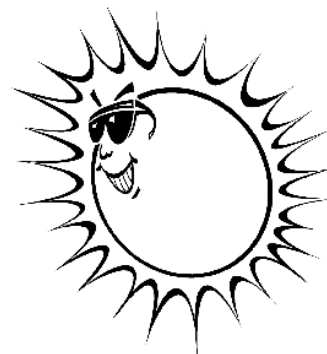
HRANA JE LEK

Često nismo svesni, zbog ritma života i problema kojima smo zaokupljeni, koliko je svaka namirnica koju unesemo u svoj organizam lek ili njegova suprotnost. Svi mi ovde u Domu nosimo različita stanja i bolesti koje bi trebalo, što je ovde nemoguće, drugačije tretirati ishranom. Ono što je bitno je da znamo koji sastojak u kojoj namirnici prevladava, tako da možemo sebi da olakšamo. Samim tim što većina nas koristi invalidska kolica, rad creva je drugačiji. To znači da bi trebalo unositi što više teže svarljivih materija, kao što su mekinje, neoljušteno voće i povrće puno biljnih vlakana (boranija, kupus, praziluk). Bubrezi su slaba tačka svima nama. Na njihov rad blagotvorno dejstvo imaju sveži bademi i lešnici, a preporučuje se i što više tečnosti, uvinog čaja, čaja od nevena, svile kukuruza, origana i bosiljka (prirodni uroantiseptici). Svi mi imamo i slabe mišiće, usled nekretanja, zbog čega je potrebno da unosimo više mineralnih materija, posebno kalijuma, koštunjave plodove, suvo voće, plavi paradajz, paradajz ... Ne treba tu mnogo truda, samo malo dobre volje da se olakša ono što već ne može da se promeni.

Antonija Mihajlović



Osmeh



Osmeh je kao sunčan dan, lep i radostan.
Osmeh je ukras svakog lica, lepršav i slobodan kao ptica.
Osmeh je kao topla letnja kiša koja ne silazi sa lica.
Osmeh svakom dušu greje, kad si tužan vedrinu vrati, srce od sreće rastopi.
Sa osmehom sve je lakše i lepše, zato smejte se ljudi, smejte, budite kao deca, jer život je tada jednostavniji i bolji.
Sa osmehom život se više voli.

Katarina Ivković, stanar Doma

Poslaću ti

Poslaću ti zvezde
Da pronađu put do tebe.
Poslaću ti jutarnju zoru,
Da osetiš moj miris
I pomisliš da sam ti blizu.

Poslaću ti vreme,
Shvati da smo stvoreni
Jedno za drugo.

Poslaću ti sunce,
Da ti prenese,
Da jedino te ja,
Volim najviše.

Durđica Lazić

EVROPA

Evropa bi bila bezbrižna
Da nije Atina dužna,
Evro zona bila bi profitna
I likvidna kao Kina.
Bogata Nemačka glavna,
Evropa bi bila superiorna
A sada je tužna i brižna.

Duško Bosančić



AFORIZMI

1. Kod nas svi znaju sve, a kad nešto treba – niko ništa.
2. Teško da će nam sinuti, struja – stalno poskupljuje.
3. Dolazi vreme humorista, prihvataju se – smešna rešenja.
4. Skupštinska zasedanja neće se prenositi, televiziji je – pukao film.
5. I veliki ljudi kad dođu kod lekara, bivaju manji – od makova zrna.
6. Ko kaže da Udruženja invalida ne postoje, nalaze se – na istoj adresi.
7. Osnovno obrazovanje je veoma važno, pošto je ono nekima – i jedino.
8. Nemojte izvoditi svoju decu na put – biće pregažena.
9. Najlakše je na stranputici – hvatati krivine.
10. Poznata lica su uglavnom – na nepoznatim adresama.
11. Odvojite vreme za seks, pre nego što vreme odvoji vas – od seksa.
12. Uspele su nam privredne reforme, imamo više plaćenih političara – nego radnika u proizvodnji.

Momčilo Ružičić

ZANIMLJIVOSTI

1. Najstarija stjuardesa na svetu

Beti Burki Neš i ako ima 80 godina još uvek ne pomišlja da ide u penziju! Ona kao stjuardesa radi već skoro 60 godina, i to ceo radni vek za istu avio-kompaniju.... Beti je počela da leti u "East Airlines", dašnji "American Airlines", kada je imala 21 godinu i kada je Dvajt Ajzenhauer bio predsednik SAD.!

Tada su avionske karte tada su koštale samo 12 dolara, a rezervacije nisu bile potrebne.

"Moja omiljena priča uključuje svakakve vrste pomoći našim klijentima. Osećam da me moj posao stavlja u poziciju gde imam posebnu pažnju", otkrila je Beti, osvrćući se na svoju karijeru stjuardese Sada, na svojoj dnevnoj relaciji Vašington-Boston, radi sa putnicima koji je pozdravljaju zagrljajem kao da su stari prijatelji.

"Volim sve naše stalne goste i ispunjavaju me novi. Istinski sam uživala u bezbrojnim interakcijama sa putnicima, a postoji i previše priča koje bi se mogle ispričati", dodaje stjuardesa.

80-godišnjakinja je započela svoju karijeru 4. novembra 1957. godine. Svu pažnju je poklonila poslu i romantici na nebu.

U vreme kada je počela da radi, stjuardese su jela služile u belim rukavicama, a ljudima je bila dozvoljeno da puše tokom leta. Iako se avio-industrija potpunosti promenila, ona i dalje voli svoj posao.

Nešova je istakla da joj je najšokantnija promena bila kada je tokom svoje karijere videla kako se menja avionska tehnologija.



2. U Kini se gradi replika Titanika

U Kini je počela brodogradnja replike "Titanika" i to u originalnoj veličini. Ovaj kineski "Titanik" se pravi nakon više od jednog veka kada je 1912. godine potonuo tada najveći putnički brod....

Očekuje se da brod bude završen do kraja 2018 godinbe posle čega će biti usidren u kineskoj provinciji Sičuan, udaljenoj od mora stotinama kilometara.

Ovaj kineski "Titanik" biće dug 296 metara i napraviće ga kompanija "Vuchang shipbuilding industry". Verna replika broda Titanika imaće salu za ručavanje, pozorište, luksuzne kabine i bazen.

Gosti će moći da večeraju i prenoće na brodu identičnom „Titaniku“, ali neće moći da isplove.

Napominjemo vas da je originalni "Titanik" potonuo 1912. godine, pošto je udario u ledeni breg. U nesreći je tada poginulo više od 1.500 ljudi.

Kineski "Titanik" će biti prva replika tog broda u punoj veličini.

Reditelj Džejms Kameron je za snimanje filma Titanik, veoma popularnog u Kini, napravio repliku koja je bila za 10 odsto manja od veličine onog pravog potonulog broda - Titanika.



3. Najstarija živa osoba na svetu

Ema Morano, iz Italije najstarija osoba na svetu, proslavila je danas 117. rođendan u svome domu, ugasivši svećice na torti, prenosi ovu vest agencija "Associated Press"... Ema koja je rođena 29. novembra 1899. godine, je u maju zvanično najstarija osoba na svetu pa je samim tim upisana je i u Ginsovu knjigu rekorda

Rođendan Ema Morano, koja živi u Verbaniji, na severoistoku Italije, čestitao je i predsednik Italije Serđo Matarella, čiju je čestitku pročitao jedan zvaničnik, a posetile su je dve nećake i njen dugogodišnji lekar.

Najstariju osobu na svetu često posećuju brojni turisti u njenom domu na severu Italije u Verbanij. Tako da ova vremešna dobrog zdravlja baka nikada nije sama.

"Ljudi stalno dolaze, iako ne pozivam nikoga, oni dolaze. Ima ih iz Amerike, Švicarske, Austrije, Torina, Milana... dolaze iz svih krajeva sveta da me vide", ističe Morano.

Kako navodi agencija Asošijejted pres, Moranova je strpljivo odgovarala na pitanja novinara i primala poklone, među kojima su bili i kolači.

Ema Morano je zatim ugasila tri svećice, s po jednom cifrom broja njenih godina. Veruje se da je Ema Morano jedina u svetu koja je rođena u 19. veku, a živi i danas.



Pripremio: Saša Popović

UKRŠTENE REČI

Rešenje ukrštenih
reči iz prethodnog
broja. (71/2013.)

Vodoravno:

1. Anakt – K – Gp; 2.
Na – Sokotra; 3. Ajk –
Sabran; 4. Oportunist;
5. Kršteno ime; 6. Senj
– Raspar; 7. A –
Aristoni.

**Pripremio: Momčilo
Ružičić**

◇	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1								◇		
2										
3	◇			◇						
4				◇						
5		◇								
6				◇						
7										

Vodoravno:

1. Indijski političar, Gandhi – Molibden; 2. Radnik početnik; 3. Sportsko društvo (skr.) – Velika vodena površina (mn.); 4. Oblast u Nemačkoj – Ovlašćenje (lat.); 5. Temperatura – Lovački psi koji donose lovinu; 6. Jedinični vektor – Vrsta bodeža (ital.); 7. Pritisnuti, prignječiti.

Uspravno:

1. Mesto pečata (skr.) – Znak za zaustavljanje; 2. Arsenije kraće – Ratna rezerva; 3. Grupa hemijskih jedinjenja; 4. Autonomna pokrajina (skr.) – Pond – 30. slovo azbuke; 5. Sporost, inertnost; 6. Američka književnica, Meri; 7. Jedan od rimskih brežuljaka; 8. Roman Emila Petrovića; 9. Toranj džamije; 10. Ukrasiti.

OBAVEŠTENJE ČITAOCIMA BILTENA

Poštovani čitaoci, obaveštavamo vas da u Domu u okviru radno-okupacioninih aktivnosti imamo kreativnu radionicu koju sprovodimo u saradnji sa Ustanovom i Udruženjem stanara Doma. U njoj rade i kreiraju stanari i prijatelji Doma. Neguju se i poštuju stari zanati:

- prave se cvetni aranžmani,
- izrađuje nakit od perlica, poludragog kamenja i fimo mase,
- boji grnčarija,
- prave čestitke,
- rade tapiserije,
- radi na razboju,
- oslikavaju majice itd.

Svaki proizvod je jedinstven, pravi unikat.

.....

Za više informacija obratiti se Ivani Simić na telefon : 064/079-79-02



U našem Domu nalazi se stalna izložbeno-prodajna postava radova korisnika naše ustanove.