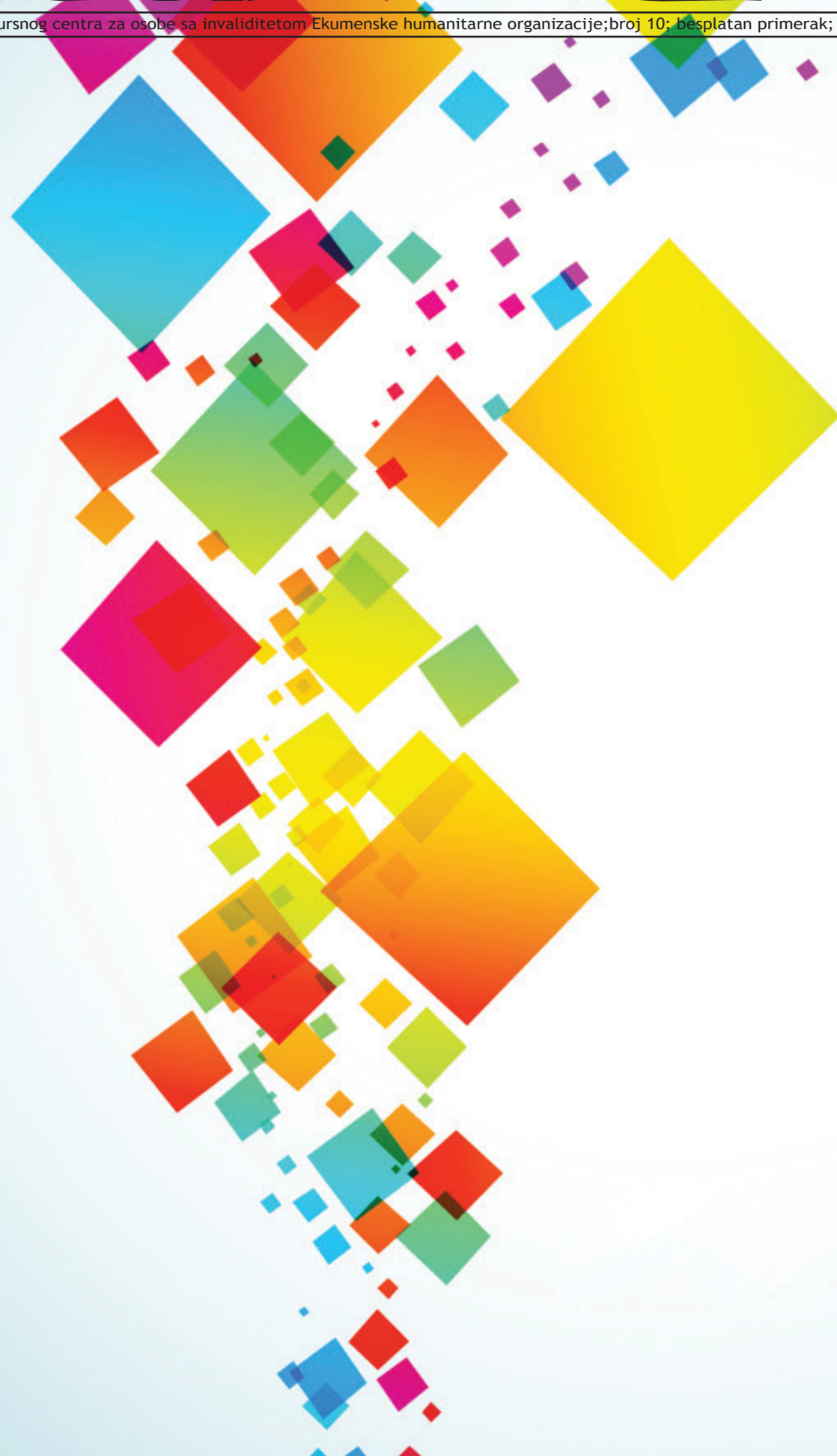


IZOZ

LINKER

Časopis Resursnog centra za osobe sa invaliditetom Ekumenske humanitarne organizacije; broj 10; besplatan primerak; Jun 2012



Linker

Časopis Resursnog centra za osobe sa invaliditetom

Ekumenske humanitarne organizacije

Izdavač

Resursni centar za osobe sa invaliditetom
Ekumenske humanitarne organizacije

Za izdavača:

Vladislav Ivić, direktor Ekumenske
humanitarne organizacije

Adresa izdavača:

Ćirila i Metodija 21, 21 000 Novi Sad
Tel./fax 021/466-588, 466-911

Glavni i odgovorni urednik:

Jelena Škaro

Saradnici:

Jelena Radović, Marina Cicka, Andjelka
Samardžić, Dragana Gvozdenović,
Nataša Studić, Branka Jerković,
Sabina Fazlijević, Ana Rakić

Lektor:

Jelena Škaro

Dizajn, priprema

Gabor Nemet

Štampa:

EHO-Print

Tiraž:

100 primeraka

SADRŽAJ

OSI MOGU OSTVARITI SOPSTVENU PENZIJU	STRANA 2
NEVIDLJIVE	STRANA 3
MALE POSLASTIČARSKJE TAJNE	STRANA 7
MAKROBIOTIKA	STRANA 8
EEČ	STRANA 9
KURSEVI U EHO	STRANA 11
DNEVNI CENTAR ZA DECU I RODITELJE	STRANA 12
NE DOZVOLI DA TI KOLICA BUDU PREPREKA ZA SNOVE	STRANA 13
NADA I LAŽNA NADA	STRANA 14
MEDIJI I NJIHOVI UTICAJI	STRANA 15

UMESTO UVODA

Zdravo živo dragi naši čitaoci,
Dugo sam razmišljala o tome kakvu poruku treba da Vam uputim... Ovaj broj nije uobičajen i standardan, svojom slobodom od zadate teme, u kojima se kreće misao, steg su iščezle, te je i homogenu poruku teže stvoriti... Ovaj put smo se odlučili da broj bude „onaj bez naslova“, kako bi oslobodili naše autore obaveze pisanja onoga, što im u ovom trenutku nije lična želja. Potstakli smo ih da se okrenu sopstvenoj inspiraciji, izazovu, koji su sami sebi postavili, koji ih ispunjava smislom i uzbuđenjem, nadajući se da ćete i Vi osetiti isto.

Želeli smo da Vas pokrenemo na razmišljanje, obraćajući se Vašim željama i potrebama, pred naletom letnjeg odmora, koja se sastoji u slobodi nedeljanja a ona razbistrava um i čini da se opustite od grozničave rutine svakodnevnice. Kada dozvolite vašem umu da predahne, on postaje jači i kreativniji. Samo udublivanjem u svoju ličnost, čovek uspe da bolje upozna i prirodu drugih ljudi i stvari i odmeri sopstveni odnos prema istim.

Jelena Škaro

Diakonie 



Life Tool

Computer aided Communication



OSI MOGU OSTVARITI SOPSTVENU PENZIJU

Zapitali smo se, šta nam zakon kaže, kada je u pitanju, pravo na ostvarivanje lične penzije osobe sa invaliditetom?

Danas su pooštreni su uslovi za odlazak u invalidsku penziju, kada se radi o neophodnim godinama za sticanje staža osiguranja u slučajevima kada je bolest ili povreda nastupila van radnog mesta. Tako je i u slučaju osiguranika kod koga je invalidnost, prouzrokovana bolešću ili povredom van rada, nastala pre navršene 30 godine života stiće pravo na invalidsku penziju:

- Kad je invalidnost nastala do navršene 20 godine života - ako ima godinu dana staža osiguranja;
- Kad je invalidnost nastala do navršene 25 godine života - ako do nastanka invalidnosti ima najmanje dve godine staža osiguranja;
- Kad je invalidnost nastala do navršene 30 godine života - ako do nastanka invalidnosti ima najmanje tri godine staža osiguranja. (Član 26)

U ostalim slučajevima kada je bolest ili povreda

nastupila van rada za sticanje prava na invalidsku penziju neophodno je da osiguranik ima najmanje 5 godina staža osiguranja. (Član 25, tačka 2)

Treba napomenuti da zakon o profesionalnoj rehabilitaciji osoba sa invaliditetom uvodi instituciju, procenu radne spostobnosti. Šta to zapravo znači? OSI koja zasniva radni odnos, potrebno je da od stručnog lekarkog tima, koji čini komisiju za pocenu radne sposobnosti, dobije nalaz da li je i koliko sposoban rad?

Bez obzira na zakonske uslove i mnogobrojne protokole oko ostvarivanja penzije, moramo reći da korisnik sopstvene penizije ne gubi pravo na materijalno primanje „tuđe nege“. Za našu ravnopravnost i ostvarivanje boljeg položaja OSI u društvenoj zajednici potrebno je prvo misliti o uslovima zapošljenja i ostvariti pristupačnim poslovno okruženje, kako bi osobe sa invaliditetom mogle da imaju što duži radni vek.

Jelena Radović

RESURSNI CENTAR ZA OSOBE SA INVALIDITETOM

EKUMENSKE HUMANITARNE ORGANIZACIJE



Ćirila i Metodija 21, 21000 Novi Sad

021/469-616

021/466-588

021/6-397-626

www.ehons.org

<http://resursnicentar.ehons.org>



Ekumenska
Humanitarna
Organizacija

DOBRODOŠLI STE SVAKIM RADNIM DANOM OD 8 - 15 h



Nevidljive

Prolazeći kroz ulice grada, istim, već naučenima putevima, jednog dana sam u svom razmišljanju o životu, sopstvenoj sreći i problemima koji povremeno zadržavaju tlo iste, uletela je jedna misao između ostalih i zadržala se tu, mameći, da se njome pozabavim. Kao volonterka humanitarne organizacije, studentkinja jedne od nauka iz grupe humanističkih oblasti, kao altruista po prirodi (a ponekada i po tvrdoglavom opredeljenju), zapitala sam samu sebe: „Gde su svi ti ljudi, sa invaliditetom? Njih nema na ulici, oni ne prolaze ovuda gde hodam ja? Zar oni ne uživaju u sunčanim danima i pogledima na reku?“ A onda je moj stav devojke, žene, buduće majke, pitanja usmerio i ka drugom pravcu: „Gde su sve one devojke i žene sa određenim oblicima invalidnosti...? Na poslu možda? U kući? Sa porodicom, ili same?“... U svakodnevnoj štampi, knjigama, na organizovanim tribinama o ljudskim pravima, nekako uvek čitam i slušam o ženama, samohranim majkama, o njihovom položaju u savremenom društvu, o tome kako trpe nasilje, čitam o onim ženama koje su fizički i seksualno zlostavljane kako u porodici tako i na poslu. Da, čitam o ŽENAMA, ali ne i onima sa malo drugačijim statusom- ženama sa invaliditetom. U tom mom hodanju uz društvo,

koje su mi pravile misli o svemu ovome, odlučila sam da polako izvlačim fioke svojih skladištenih informacija, i počnem svemu da dajem odgovor...

Postoje brojni oblici i načini kojima se žena u savremenim uslovima potiskuje na marginu društva. To počinje od samog rođenja (na primer, želja od strane roditelja da se rodi sin), nastavlja se u detinjstvu kroz vaspitanje i pripremu za “ženske” poslove, odabiranje “ženskih” škola. Brak često postaje oblik degradacije žene (umesto afirmacije i potvrđivanja), ona je često zarobljenik porodice i porodičnih odnosa, a nekada trpi i direktno nasilje u porodici. U društvu se nastavlja potiskivanje žene u ekonomskoj sferi (teže zaposlenje, slabije plaćena radna mesta, zlostavljanje na poslu), političkoj i kulturnoj oblasti. Rat, kriminal, korupcija i trgovina ženama kao “belim robljem” predstavljaju potpunu degradaciju žene. Naravno, postoje i oblici samopotiskivanja žena (asketizam, robovanje lepoti i vitkosti, modnim trendovima, bežanje u usamljenost). Živimo u svetu stvaranim po meri idealnog ljudskog bića. Sve što je drugačije i različito, što se ne uklapa u kalupe i šeme, smatra se manje vrednim, nesavršenim i treba biti izolovano i odbačeno. Društveni stereotipi i predrasude postoje u svim kulturama, bez obzira

kom delu sveta pripadaju, samo su negde više, a negde manje izraženi. Robujemo predrasudama ne znajući da veoma često jedan broj ljudi zbog toga ostaje bez elementarnih ljudskih prava.

Dok sa jedne strane postoje pisana pravila, po kojima smo svi ravnopravni i jednaki, sa druge strane društvo nam nameće nepisane norme ponašanja, koje su isključive za jednu ili više grupa građana. Te društvene norme ponašanja ili uloge koje nam se nameću najviše pogađaju muškarce i žene. One se uče od najmlađih dana i prenose se sa kolena na koleno. Roditelji svoju žensku decu uče da budu strpljiva, poslušna i brižna kako bi se spremila za ulogu dobre supruge, majke i domaćice. Iskazivanje individualnosti i ličnih zahteva je potisnuto u drugi plan. Tako je kroz istoriju stvarano okruženje u kome svako ima svoje mesto. Iako zakonska regulativa kaže drugačije ipak društveni kontekst u kome živimo formira naša mišljenja i stavove. Odbacujemo ljude koji se po izgledu i karakteristikama razlikuju od nas, smatramo ih manje vrednim i ne razmišljajući stavljamo ih u podređeni položaj.

Kada su žene sa invaliditetom u pitanju društvene uloge nema, jer stereotipno mišljenje da ona zbog svog invaliditeta ne može da bude dobra supruga, majka, neko ko brine o drugima ili seksualno poželjna, stavlja je u poziciju da kao žena uopšte ne postoji. Što je stepen ženinog invaliditeta viši i mogućnost da se uklopi u norme i standarde se smanjuje. Sve ovo dovodi do toga da se ženi sa invaliditetom uskraćuju mnoga prava, naročito u oblasti zdravstvene zaštite. Nepristupačne zdravstvene ustanove, neodgovarajući pristup medicinskog osoblja i neprilagođenost medicinskih aparata za žene sa invaliditetom i nedostatak informacija su osnovni razlozi loše zdravstvene zaštite. Posebna barijera za žene sa telesnim invaliditetom se odnosi i na ginekološke ambulante u domovima zdravlja i nepristupačne ginekološke stolice. Žene sa invaliditetom su među nama, no, ne i sa nama - tako je delom moguće prikazati njihovu (ne)vidljivost u sferi društvene javnosti. Stoga se često tretiraju kao građanke drugog reda, izoluju i marginalizuju čak i od pokreta za propagiranje prava osoba sa invaliditetom u kojem preovladava muško iskustvo.

Sa neke druge strane zakonodavne aktivnosti države u okviru unapređenja položaja osoba sa invaliditetom usmerene su na usklađivanje zakonske regulative propisima EU, kao i Konvenciji

o pravima osoba sa invaliditetom. Međutim, ni jedan propis, namenjen osobama sa invaliditetom, donet u poslednjih deset godina, nema posebne odredbe koje se odnose na žene sa invaliditetom. Izuzetak od ovog pravila je Strategija unapređenja položaja osoba sa invaliditetom, koja ima rodnu komponentu. Invalidnost, svakako ne pogađa podjednako žene i muškarce. Ovim se ne misli na vrstu i težinu invaliditeta, već na položaj i ulogu u društvu. Stara poslovice kaže da je svoja muka najteža, jer svako od nas nosi teret nekog društvenog očekivanja. Običajno pravo i patrijahalno vaspitanje govore u prilog činjenici da je sasvim normalno da sin ostane kod kuće, a stereotipija je da je devojčica tu da nauči da bude dobra domaćica, da pomogne majci u kućnim poslovima i da jednog dana kad se uda bude mužu dobra žena. Njeno telo je predodređeno da ispunjava „bračne obaveze“.

Devojčica sa invaliditetom se ne ohrabruje da ispuni društvena očekivanja, jer se smatra da ona zbog svog invaliditeta ne može biti majka, dobra domaćica, neko ko porodicu drži na okupu i o njima brine. Ukoliko invaliditet pogađa njen fizički izgled, smatra se onda da ni seksualno nije poželjna, nema prava na ljubav niti na rađanje. Češće ćemo naići na situaciju da je mladić sa invaliditetom oženjen devojkom bez invaliditeta, nego obrnuto. Čak je društveno prihvatljivije ako su oboje sa invaliditetom i to sa istom vrstom invaliditeta, jer su „našli zajednički jezik“. Kada invalidnost kod žene nastane u toku trajanja zajedničkog života, „ljubav“ obično zameni bes i osećaj nemoći da se suoči sa novonastalim problemom, pa partner napušta porodicu. Bez adekvatnog servisa podrške žene sa invaliditetom trpe dugo razne oblike nasilja i diskriminacije.

Dakle, kako je rodna presija mnogostruka, tako su i određene društvene grupe izložene različitim (više ili manje izraženim) stupnjevima potlačivanja. Upravo žene sa invaliditetom predstavljaju marginalizovanu populaciju izloženu višestrukoj diskriminaciji, a najočitija je ona koja ih zakida i kao osobe sa invaliditetom i kao žene. Položaj žena sa invaliditetom u mnogo čemu je problematičan te postoji potreba analize ovog područja koja proizlazi iz rodne (diskriminacija koja se zasniva na temelju pola) i fizičke (diskriminacija na osnovu invaliditeta) diskriminacije. No, tržište potencira dodatni oblik diskriminacije koji se, na svojevrsan način, nadovezuje na

prethodne, a manifestuje se potpunom radnom isključenošću žena sa invaliditetom ili njihovom nedovoljnom radnom uključenošću. Iz navedenog proizlazi i njihova društvena isključenost...Sa tim u vezi, prema pojedinim teorijama socijalne pravednosti tu se radi o ugnjetavanju odnosno specifičnoj vrsti marginalizacije koja je šira od pojma diskriminacije pošto obuhvata ulogu institucionalnih činioca u određivanju ljudskih šansi za društveni uspeh. Zahvaljujući nedovoljno senzibilnoj institucionalnoj strukturi, ugnjetavani, u ovom slučaju žene sa invaliditetom, društveno su nepriznate, ugrožene i onemogućene da kanalsu sopstvene potencijale. Percipirane kroz vizuru prosečno normativizovanih i normalizovanih standarda, društveno su stigmatizirane te doživljavaju svojevrsno javno i institucionalno nasilje zbog kojeg nemaju jednaka niti prilagođena prava na dostojan rad i život. Stoga je više nego očigledna njihova uloga i doprinos društva te pripadajućih institucija u određivanju životnih izgleda žena s invaliditetom. Njihovo punopravno uključivanje u mrežu radnih odnosa se odvija upravo preko institucionalnih društvenih kanala.

Žene sa invaliditetom, suočene su sa fizičkim, psihološkim (razni oblici stereotipizacije, stigme, etiketiranja, predrasuda), socijalnim (rigidnost institucionalnih funkcija i struktura) teškoćama ili preprekama u društvenoj participaciji. Najčešće, osobe sa invaliditetom ne dobiju odgovarajuće radno mesto ili ga izgube, ostaju izvan života društva tj. isključeni su i osuđeni na besperspektivnost i povlačenje u samoću ili sigurnu bazu kakva je porodica. Žene sa invaliditetom imaju povećan rizik od fizičkog i seksualnog zlostavljanja i po jednoj od statistika istraživanja od strane američkih defektologa i psihologa, oko 60% žena bez invaliditeta i muškaraca sa invaliditetom stupa u brak, dok je to slučaj samo sa 49% žena s invaliditetom. Po pojedinim ispitivanjima, ove

žene se često vraćaju u veze u kojima su trpele nasilje jer su to uglavnom jedine ili retke intimne veze koju su ostvarile iz razloga što zbog svojeg samopoštovanja često postaju introvertne i povlače se u sebe. Uz to, neka su istraživanja upozorila na zastrašujuću situaciju u kojoj je ne tako mali broj zlostavljanja žena sa invaliditetom ustvari osoba iz njihove neposredne okoline. Ništa manje problematičan nije ni raširen diskriminatorni stav kako je žene sa invaliditetom teško zamisliti kao majke pošto su okarakterisane kao nesposobne i zavisne od pomoći drugih osoba. Otežavajuća okolnost svemu izloženom je to što se o nasilju nad ženama sa invaliditetom zaista malo zna jer se retko prijavljuje. Međutim, poslednjih godina postepeno dolazi do određenih promena poput osnivanja SOS telefona za žene sa invaliditetom, raznih organizacija koje su tu sa ciljem da olakšaju njihovu komunikaciju i solidarnost sa ostatkom zajednice u vidu upoznavanja, pružanja podrške, pomicanja jednakih mogućnosti i ravnopravnosti, zaštite prava, poboljšanja društvenog položaja, ostvarivanja prava na život bez diskriminacije i nasilja te osnaživanja žena sa invaliditetom u celini. Prema tome, kada raspravljamo o položaju žena sa invaliditetom nužno je sabrati brojne faktore koji generišu njihov nepovoljan položaj u različitim društvenim aspektima. Posebno su problematične predrasude i etiketiranja, duboko usađene u pore društvene strukture, kako formalne tako i one latentne što dugoročno otežava položaj žena sa invaliditetom i usporava društvenu promenu.

Žene sa invaliditetom su istorijski zapostavljane od onih koji se bave pitanjem invalidnosti pa čak i od strane feminističkog pokreta. Tek je u poslednjoj deceniji došlo do ozbiljnih pokušaja da se identifikuju i razumeju snage koje oblikuju njihove živote. Ti pokušaji su uglavnom bili fokusirani na razumevanje pojma žene sa invaliditetom i kako žene sa invaliditetom gledaju

Pravna služba Resursnog centra za osobe sa invaliditetom

Sva pitanja u vezi sa pravima osoba sa invaliditetom, možete postaviti našem timu pravnika koji će se potruditi da vam odgovore u što kraćem roku.

Pitanja možete postaviti putem telefona na broj **062/469-650**, preko našeg sajta <http://resursnicentar.ehons.org> ili poslati na mail: infores@ehons.org

na svoja iskustva. Ta decenija nas je obogatila nekim ličnim pričama kao i istraživanjima baziranim na informacijama o socijalnoj situaciji žena sa invaliditetom i dugo čekanim teoretskim okvirom za razumevanje i tumačenje njihovih života i iskustava. Ove nove lekcije su ipak ograničene i ostaje da se nauči mnogo više o ženama sa invaliditetom. U isto vreme dobili smo neku bazu i obećanje bolje budućnosti. Žene sa invaliditetom su grupa koja je među najranjivijima i marginalizovanijima u današnjem društvu. Potrebno je da se razvije bolje razumevanje njihovih života da bi otklonili prepreke, koje, i dalje, stoje na njihovom putu ka jednakosti. Svako ko je tražio materijale o ženama sa invaliditetom unazad nekoliko godina, malo toga je imalo da se pročita. Iako je ostalo mnogo toga još da se nauči o određenim situacijama žena sa invaliditetom, proteklu deceniju karakteriše pomak u pisanju, uglavnom samih žena sa invaliditetom. Po pojedinim podacima, godina 1981. je bila prelomna. Te godine su se pojavile brojne publikacije posvećene ženama sa invaliditetom, među njima i

Britanska antologija Jo Campling iz 1981. godine u kojoj su priče 23 žene sa invaliditetom koje opisuju svoje iskustvo života sa invaliditetom. Te priče su itekako potresne i neobične.

Prelazeći pogledom preko svih ovih podataka koje sam sažela ovde u želji da svim čitaocima predočim realno stanje situacije u kojoj se nalaze žene sa invaliditetom, zapitala sam sebe još jedno: "Hoće li ikoga sve ovo nagnati bar malo na razmišljanje o osobama koje žive oko nas a koje često i ne vidim i tako malo poznajemo?". Priznajem da bi me potvrđan odgovor usrećio i dokle god bude bilo i samo par onih koji će sve ovo makar staviti u neku od svojih fioka informacija, ima nade. Nade za poboljšanje celokupne situacije u fizičkom, emocionalnom, ekonomskom i generalnom ljudskom pogledu naših prijateljica, majki, ćerki, baka, tetki, saradnica, prolaznica, koje nose na sebi jednu boju nazvanu invalidnost koju moramo uvrstiti u svoj spektar ostalih, već uvreženih lepeza boja.

Sabina Fazlijević




LIFEtool®
 computer aided communication

Adresa: Hafenstraße 47-51,
4020 Linz, Austria

Tel/Fax: +43(0)732997056
+43(0)732997056-5201

Mail/Web: office@lifetool.at
www.lifetool.at

MALE POSLASTIČARSKE TAJNE

EKUMENSKE HUMANITARNE ORGANIZACIJE



U Ekumenskoj humanitarnoj organizaciji (EHO), na kursu poslastičarstva, voditeljka sa korisnicima Ana Rakić, prave se raznovrsne slatke đakonije. Učenici provode vreme družeći se i praveći poslastice. Na kursu je potrebno imati svesku, kako bi se recepti zapisali, i malo dobre volje. Svi polaznici su jednaki i svi jednako učestvuju u pravljenju poslastica. Kurs počinje jednostavnim receptima, a kako vreme odmiče, rade se sve komplikovanije poslastice, dok se na zadnjem času pravi torta. Na prvom času poslastičarstva, voditeljka kursa Ana, odabrala je jedan zanimljiv i jednostavan recept, koji se može napraviti brzo, u slučaju da vam dolaze nenajavljeni gosti.

OBLATNE (potrebni sastojci):

- 1 margarin
- 2 čaše šećera (oko 300 gr)
- 2 pavlake (2 dcl)
- 300 gr mlevene plazme
- 1 oblatne

Postupak pravljenja:

Istopiti margarin na laganoj temperaturi. Kad je istopljen dodaje se šećer i meša se dok se ne otopi. Zatim se dodaje pavlaka, a na kraju plazma keks. Sve zajedno izmešati i sjediniti dok se ne dobije žitka smeša. Gotov fil se stavlja na oblatne koje se naizmenično ređaju jedna na drugu.

Zahvaljujući vrednim učenicima, krajnji rezultat je bio odličan! Prijatno!

Marina Cicka





“Neka hrana bude tvoj jedini lek” Hipokrat

Makrobiotika je celovit način ishrane a znači da ona uzima u obzir delovanje hrane na celokupan organizam. Makrobiotička ishrana podrazumeva konzumiranje, pre svega, različitih vrsta integralnih žitarica i mahunarki, a zatim i povrća, koštunjavih plodova i voća, kao i specifičan način jedenja koji se sastoji u izbegavanju prejedanja, kao i u temeljnom žvakanju hrane pre gutanja. Termin „makrobiotika“ vodi poreklo od grčkih reči macro (veliki) i biotikos (život). Makrobiotičari insistiraju na, što je moguće više, prirodnim namirnicama koje nisu pretrpele veće procese prerade. Što se hrane životinjskog porekla tiče, makrobiotičari izbegavaju mesa, a favorizuje se konzumiranje ribe. U makrobiotičkoj ishrani preovladavaju zdrava ulja, složeni ugljeno hidrati i biljna vlakna iz povrća i voća, pa se kao takva smatra pogodnom za prevenciju i tretman digestivnih, srčanih i malignih obolenja. Osim toga, ovakav način ishrane individualan, tj. postoji mogućnost da jednoj osobi više odgovaraju žitarice a drugoj povrće, te je najbolje sve isprobati i napraviti lični spisak namirnica.

Makrobiotiku kao način ishrane sam počela da koristim 1985.godine zbog svog zdravlja. Naime ishrana koju sam tada koristila mi je više odmagala nego pomagala. Svaki put posle obroka sam se loše osećala po nekoliko sati, dok moj želudac ne bi svario hranu. Svaki put sam imala osećaj da će mi srce pući a uznemirenost me je dovodila do očaja. Na makrobiotiku, kao način ishrane, sam sasvim slučajno naišla u jednom časopisu, koji je pisao o raznim temama. Prvo me je privuklo to što sam iz članka shvatila da je to hrana koja leči, nije teška za pripremu i korišćenje. Obilje minerala i vitamina koje sam unosila u sebe putem ove hrane mi je poboljšao imunitet ali i opšte zdravstveno stanje. Ovaj način ishrane poboljšava raspoloženje, rast noktiju i kose. O blagodatima koje donosi ovaj način ishrane možete čitati na brojnim internet stranicama. Dodala bih još samo, da sam ovu ishranu kombinovala sa fizičkim aktivnostima, svako jutro vežbe koje ne opterećuju. Makrobiotika kao način

ishrane je opravdala moje poverenje, zdravstveno stanje mi se veoma poboljšalo i preporučila bih je svima, bez obzira, da li postoji neki zdravstveni problem ili ne. I na kraju evo mojih najomiljenijih recepata.

Doručak: po receptu “Oca makrobiotike” Micio Kušija:

Samaleti pšenicu, tačnije, grubo prekrupiti (u nedostatku boljeg načina upotrebiti električni mlin za kafu)

uveče namočiti 3 supene kašike sa toliko vode koliko je potrebno da se pšenica pokrije, posebno natopiti prstohvat iseckanog suvog grožđa, ujutro to dvoje pomešati i dodati 100gr narendane jabuke (1 srednje vličine), sok od pola limuna i 3 supene kašike mlevenih oraha.

Ručak: Kroketi od sočiva

2 šolje sočiva,

4 kašike integralnog pšeničnog brašna,

1 mala glavica crnog luka sitno iseckana,

1 kašika peršuna,

sol i po ukusu

Skuvati sočivo ali tako da ostane malo vode, izmiksati i dodati ostale sastojke. Praviti male loptice i peci na vrelom ulju, koje sipate toliko da pokrije dno, ili praviti pljeskavice i peći u vreloj rerni dok ne porumene.

Desert: Puding od ovsenih pahuljica

200 gr ovsenih pahuljica,

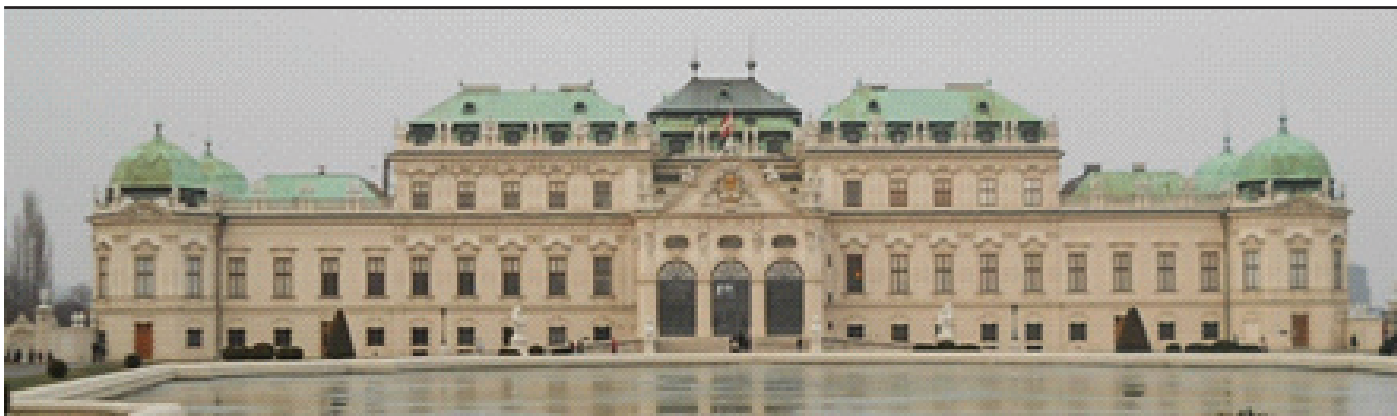
1l soka od jabuka,

sitno iseckani i proprženi orasi ili lešnici u zavisnosti od ukusa ili nešto treće za ukrašavanje

Kuva se kao i drugi puding. Staviti sok da se kuva pa kada počne da vri sipati pahuljice i mešajući kuvati dok ne počne da ostaje trag od varjače, sipati u unapred spremljene posude i ukrasiti po želji, staviti u frižider da se ohladi i mmmmmmm!!! :)

Prijatno!!!

Andjelka Samardžić



BEČ

Glavni grad Austrije, Beč, sa bogatom istorijom, fascinantnim građevinama i raznovrsnom kulturnom ponudom, jedan je od najlepših gradova u Evropi. Beč je jedno od omiljenih turističkih odredišta i godišnje beleži posetu od oko 4,5 miliona turista. Leži na obali Dunava i u njemu živi 1,7 miliona stanovnika.

U najužem centru Beča - Inere Stadt, sačuvano je ogromno kulturno nasleđe. Centar grada uokviruje velika kružna avenija Ringstrase, izgrađena za vreme Franza Jozefa. Inere Stadt možete obići peške, a za one koji više preferiraju vožnju, uvedena je tramvajska linija za turiste pod nazivom Ring-Tram, gde u toku vožnje, uz pomoć slušalica, na 7 ponuđenih jezika, možete saznati dodatne informacije o znamenitostima duž ove kružne ulice. Ukoliko želite drugačije doživeti Ringstrase aveniju, umesto tramvaja, možete iznajmiti fijaker.

U toku šetnje ili vožnje, duž buleva, videćete Trg Marije Terezije, Prirodnački muzej, Muzej istorije umetnosti, Parlament, palatu Hofburg, zgradu Opere, Gradske skupštine, Fakulteta, Palatu pravde, parkove Stadtpark, Rathauspark, kao i spomenike Geteu, Šileru i Mocartu. Grad je čuven po kompozitorima klasične muzike - Mocartu, Štrausu, Šubertu, Bahu, Hajdnu i Bramsu, koji su živeli i stvarali u ovoj prestonici.

Jedan od simbola grada je katedrala Svetog Stefana, sedište bečkog nadbiskupa.

Pored katedrale, građevina po kojoj je Beč

prepoznatljiv, jeste palata Šenbrun, letnja rezidencija habsburških vladara. Zajedno sa okolnim zdanjima i letnjikovcem Glorijeta, palata je na UNESCO listi svetske kulturne baštine. Preuređena je u stilu rokoka po nalogu Marije Terezije. Ovde se nalazi "Pisaća soba Franca Jozefa", u kojoj je car započinjao radni dan. Veliki utisak na posetioce ostavlja "Dvorana ogledala", u kojoj je nastupao šestogodišnji Mocart. Bila je namenjena za svečanosti, prijeme i koncerte. Lepotom dominiraju i "Kineski okrugli kabinet" i "Ovalni kabinet" - sa skupocenim kineskim porcelanom i umetničkim parketnim podovima. U to vreme kineska umetnost je bila izuzetno cenjena i njen veliki ljubitelj je bila upravo Marija Terezija, jedina ženska vladarka habsburške dinastije.

U Šenbrunu postoji i najstariji zoološki vrt na svetu, osnovan 1752. godine. U njemu se nalazi više od 500 životinjskih vrsta.

Palata Belvedere, je velelepna letnja rezidencija princa Eugena Savojskog, čuvenog vojskovođe koji je odbranio Beč od turskih osvajača. Palata zajedno sa parkom predstavlja jednu od najlepših baroknih





građevina na svetu. Danas je pretvorena u muzej u kome se čuvaju dela nekih od najpoznatijih svetskih umetnika Klimta, Renoara, Monea... Beč spada u jedan od najzelenijih gradova u Evropi. Izuzetno je čist i uređen. Brojni parkovi služe bečlijama i turistima kako za odmor, tako i za rekreaciju. Najpoznatiji bečki park je Prater, sa prepoznatljivim ringišpil-točkom, sa čije visine od 60m se pruža prelep pogled. Točak je napravljen 1897. godine. Od modernih zdanja ne treba zaobići Dunavski toranj, visine 252 m. Na terasi tornja nalazi se restoran gde možete uživati u ukusnim bečkim specijalitetima - bečkoj šnicli ili čuvenoj Saher torti uz prelep pogled na panoramu grada.

Marina Cicka



Ekumenska
Humanitarna
Organizacija

Ćirila i Metodija 21,
21000 Novi Sad. Srbija

tel/fax: 021/466-588
021/469-616

office@ehons.org
www.ehons.org

KURS ŠTRIKANJA PRSTIMA I KURS IZRADE NAKITA EKUMENSKE HUMANITARNE ORGANIZACIJE



U ručne radove ubrajamo rukotvorine koje se izrađuju raznovrsnim tehnikama. Uz malo kreativnosti, mašte i truda, može se napraviti zanimljiv unikatan rad. U širokom smislu, to su sve one lepe i originalne stvarčice, izrađene ručno, s ljubavlju. Svaki ručni rad nosi pečat svog autora.

U Resursnom centru Ekumenske humanitarne organizacije, postoji jedan entuzijazam, koji se manifestuje kroz kreativne kurseve - kurs štrikanja prstima i kurs izrade nakita.

Volonterka i voditeljka ovih kurseva, Ljubica Kaluđerski, je od mladosti bila zainteresovana za ručne radove. Najpre je to bilo izrađivanje šnalica i mašnica koje je poklanjala drugaricama, a kasnije se ta ljubav proširila na ostale tehnike - dekupaž, slikanje na svili i istaklu, keramici, pletenje, pustovanje ili filcanje, izradu lutaka i ostalih rukotvorina. Svoje radove Ljubica izlaže na različitim manifestacijama i sajmovima, a njeni radovi prolaze zapaženo.

U Ekumensku humanitarnu organizaciju (EHO), uključila se na predlog prijateljice, prošle godine u septembru. Od tada je u ulozi predavača kurseva, i zadovoljna je što svojim učešćem i trudom može da doprinese da se njeni polaznici osećaju prijatno i što mogu da nauče nešto novo.

Za sada, za njene kurseve su najviše zainteresovane pripadnice ženskog pola. Kurs pletenja prstima, omogućava polaznicama da nauče ovu veštinu i njome ovladaju. Na prvom času polaznice se upoznaju sa materijalom i tehnikom rada. Najčešće se radi sa moher vunom, ali zastupljeni su i ostali tipovi prediva. Pletu se kape, šalovi, marame, džemper, suknje... Kurs se sastoji iz dva nivoa i traje mesec i po dana. Raspoređen je u 12 časova. Što se tiče vremena koje je potrebno za savladavanje ove tehnike, ono je individualno i zavisi od same polaznice. "Početnicama savetujem da se opuste, i da upornošću mogu da postignu mnogo toga" - kaže za Linker Ljubica. Gotovi produkti mogu da predstavljaju dopunu u sopstvenoj garderobi, sjajan poklon ili proizvod za prodaju.

Kurs izrade nakita polaznicama omogućava da nauče raznovrsne tehnike izrade različitih tipova ogrlica, minđuša, narukvica,

broševa, ukrasa za kosu... Od materijala koriste se drvene, staklene i plastične perlice, udice za minduše, kopče, alkice, razne vrste tkanine, iglice, žica, konac... Izrada nakita za nekoga može predstavljati samo hobi, a za nekoga može biti i izvor zarade. Na kursu vlada pozitivna energija, pogotovo što na kraju izrade, svaki komad nakita izmami osmeh. Ono što je takođe sjajno kod ovakve veštine, jeste da se kreira se jedna stvaralačka atmosfera u kojoj se rađaju inspiracija i unikatni predmeti.

Pored samih rukotvorina koje se izrađuju, polaznice kroz kurseve razvijaju koordinaciju prstiju obe šake, što predstavlja i jedan vid fizikalne terapije.

“Moje učenice su marljive i aktivno učestvuju svojim predlozima i sugestijama” - ističe Ljubica. “Sa usvojenim znanjem su zadovoljne, a uz znanje javlja se kreativna energija i originalnost. Radovi koji nastanu na kursu,

postaju deo stalne postavke EHO-a, i prodajnog su karaktera”.

Pored usvajanja znanja i veština, korisnici kroz druženje u EHO - u, dobijaju podršku i stiču prijateljstva. Za vreme trajanja obuke, omogućeno je i osveženje uz kafu. Nakon završetka kursa, polaznici popunjavaju anketu, gde izražavaju svoje mišljenje o stečenom znanju.

Ako želite da se oprobate u nekom od ovih kreativnih hobija, možete doći u Ekumensku humanitarnu organizaciju u ulici Ćirila i Metodija 21 na Telepu (Novi Sad) ili se informisati putem telefona +381 62 46 96 50

Stečene veštine možete iskoristiti za sopstvene potrebe, kao poklon, ali i za dalje razvijanje hobija ili sopstvenog posla, a Ljubica će vam u tome svesrdno pomoći.

Marina Cicka

dnevni centar za decu i roditelje



Problemi položaja mlade generacije u našoj zemlji izuzetno su veliki i posebno su narasli u periodu krize i tranzicije. Kod nas ne postoji sistem informacija o položaju dece po raznim obeležjima, kao što su geografski raspored, dimenzija selo - grad, uzrast, pol, etnička i nacionalna pripadnost, socijalni ili obrazovni status porodice, kategorija dece sa intelektualnim teškoćama. Takođe, ne postoji evidencija posebno ugrožene dece (deca bez porodice, deca ulice, deca žrtve nasilja, deca pogođena narkomanijom ili alkoholizmom, deca koja iz bilo kojih razloga napuštaju školu, deca o kojoj ne postoji nikakva evidencija i dr.).

Deca sa intelektualnim teškoćama pohađaju specijalne škole u koje se upućuju na osnovu odluke Komisije za razvrstavanje, koja procenjuje stepen i vrstu ometenosti. Ovakve procedure su u velikoj meri diskriminišuće. Druga deca (Romi, deca sa subkulturnih sredina...) pretežno se školuju u redovnom obrazovnom sistemu, gde povremeno dobijaju

dodatnu pomoć od strane stručne psihološko-pedagoške službe u školi. Veliki broj dece sa intelektualnim teškoćama, koja su ispuštena iz sistema obrazovanja, nisu obuhvaćena nijednim oblikom društvene brige i tretmana. Od 2000. godine u našoj zemlji se intenzivnije radi na promovisanju i razvijanju inkluzivnog obrazovanja.

U januaru ove godine na teritoriji opštine Temerin otvoren je Dnevni centar za decu. U Dnevnom centru će se primenjivati inkluzija u svim vrstama usluga koje pruža centar. Deci će usluge pružati stručnjaci različitih profila, pedagozi, defektolozi, psiholozi, fizioterapeuti, vaspitači, negovateljice i drugo stručno osoblje kao i zainteresovani volonteri, u skladu sa potrebama i mogućnostima dece i mladih sa intelektualnim teškoćama. Zaposleni u organizaciji su veoma zainteresirani da daju sve od sebe da bi deci sa intelektualnim teškoćama, na području opštine Temerin, pružili svu potrebnu edukaciju, fizioterapeutsku pomoć i

sve ostalo što će biti u sastavu Dnevnog centra za decu i roditelje.

Svemu ovome je prethodilo pisanje projekta, koji je za cilj imao razvijanje kapaciteta pružalaca socijalnih usluga u lokalnim zajednicama. Evropska Unija je, u okviru IPA programa 2009, podržala projekat DNEVNI CENTAR ZA DECU I RODITELJE u Temerinu, čiji je nosilac opština Temerin u partnerstvu sa Centrom za socijalni rad. Sredstva bespovratne finansijske pomoći, iz projekta Unapređenje životnih uslova, prava i zapošljavanja izbeglih i raseljenih lica u Srbiji, dodeljena su za razvoj lokalnih socijalnih usluga u zajednici kroz podršku socijalne integracije osetljivih socijalnih grupa. Izlazili smo na teren, anketirali roditelje i decu, kako bi dobili informacije o potrebama deteta i roditelja. Anketa nam je

pomogla da se orijentiramo na potrebe dece u okruženju i njihova interesovanja. Takođe, organizovali smo sastanak sa roditeljima u kom smo im prezentovali projekat i isto tako da pružili informaciju, šta će kod nas u centru da se radi, da naša deca ne moraju da putuju u Novi Sad da bi dobila usluge koje će sada imati u svojoj opštini. Zahvaljujući ovom projektu, danas deca na teritoriji opštine Temerin, imaju priliku da se kvalitetno druže, uče i kroz igru dobijaju neka nova saznanja i veštine. Dnevni centar, u ulici Pap Pavla 1, nije zamišljen da bude zamena za školu, već da pruži dodatne mogućnosti za druženje u popodnevrim satima, radne, edukativne, kreativne, muzičko - dramske i sportske sadržaje.

Dragana Gvozdenović

Ove tribine su aktivnosti „SUNCOKRET“ Saveza za cerebralnu i dečiju paralizu Vojvodine.

Održavaju se u 9 gradova širom Vojvodine, u kojima postoje udruženja, koja su članice našeg saveza.

Putem tribina se prikazuje životno iskustvo i borba devojke sa posledicom cerebralne paralize sa socijalnog aspekta, kao i njene svakodnevne aktivnosti.

Ona govori o svom školovanju, razočarenjima, padovima, uspesima. Trnovit put od đaka prvaka do dipl. pravnice, vođenja pravne radionice, pohađanja filmske radionice i dobijanja međunarodne diplome i piosledično visoke ocene domaće publike za film. Predstavlja se način života uz personalnu asistenciju i uz asistivne tehnologije, kao i puteve njnog potpunog osamostaljivanja. Cilj tribina je podizanje nivoa opšte svesti i motivacija OSI i njihovih

NE DOZVOLI

DA TI KOLICA

BUDU PREPREKA

ZA SNOVE

roditelja, kao i osoba koje se susreću sa OSI.

Trbinu vodi : Jelena Radović dipl. pravica.

Konkretno, program tribine obuhvata sledeće sekvence:

- Izlaganje osobe sa invaliditetom svog životnog iskustva putem prezentacije
- Doktorka ili psihološkinja govore o cerebralnoj paralizi sa medicinskog odnosno psihološkog aspekta
- Personalni asistent i roditelji prenose svoja iskustva
- Takođe, predstavljaju se nove tehnologije, koje u mnogome olakšavaju život osoba sa

invaliditetom.

Prva tribina je održana u Subotici, a zatim u Apatinu.

Obe tribine su bile uspešne.

Bilo je prisutno zaista mnogo posetilaca, u prvom redu

osoba sa invaliditetom,

njihovih roditelja, kao i onih koji rade sa njima.

Cilj ove aktivnosti je motivacija svih

onih koji žive sa nekom vrstom invaliditeta, kao i razbijanje predrasuda o osobama sa poslećicom cerebralne paralize. Iz ovih gradova nosimo velika osećanja, divne uspomene, podršku i puno pohvala za temu, infomacije koje smo im pružili i emocija koje smo razmenili, i način vođenja programa. Očekuje nas još puno vojvođanskih gradova sa novim ljudima. Verujemo da ćemo nastaviti sa uspesima i naći se na vrhu ostvarenog cilja.

I zaista, ako želimo da ostvarimo svoj život i svoje snove, možda je ključ upravo u prihvatanju sebe zajedno sa svim preprekama!

Jelena Radović

NADA I LAŽNA NADA

Nemojte davati ljudima lažnu nadu... Hm. Prvo, nada je jedno veoma duboko pozitivno, pokretačko osećanje. Ona neutrališe mnogo neprijatnih, neželjenih stvari u našem životu. I ona je jedna sasvim realna stvar, jer ako je ikada npr. samo jedna osoba jednom uspela u onome što i mi želimo da ostvarimo, onda je to sasvim dovoljno, i onda imamo sasvim razuman razlog da se i mi nadamo uspehu. To je nada. To znači nadati se.

Nada nije i nema nikakve veze sa statistikom. Ako statistika kaže da većina nije uspela, onda to znači da je nekoliko njih uspelo. Pre se za statistiku može reći da daje lažnu nadu, jer neki ljudi su uspeli. Sve što nam je potrebno je dokaz.

Vremena se menjaju. Menjaju se vlasti, generacije, jezici, mesta stanovanja, ljudi oko Vas, ljubavi, moda. Mi se menjamo. Svet se menja. Promena je prirodan proces života. Mi smo deo tog procesa i tu nema mesta strahu. To je tako i to je dobro. Oduvek je bilo i gladi i bolesti i siromaštva i bogatih i siromašnih i voljenih i nesrećnih... Na neke stvari ne možemo uticati. Nešto je teško, tužno i zastrašujuće, ali ono što ja mogu učiniti i promeniti, to je već učinjeno. Mi smo na pravom putu. Naš put je svetao, topao i mek. Mi smo, ipak, važni. Ako je nama dobro, osetiće se i oko nas. Moramo misliti o sebi. Negovati sebe. Činiti šta god je potrebno da sačuvamo svoju nasmejanu dečju dušu. Po meni, za nadu je potrebno jedno posebno razumevanje. Nada treba da se dokuči na poseban način. Neki ljudi su po prirodi takvi. O tome ni ne razmišljaju. Drugi ne uspevaju lako u tome. Neko kaže: „Znam, vidim sve i jasno mi je, ali ja jednostavno ne mogu sebe da dovedem u stanje da će to i meni uspeti“,

na samom početku sopstvenog ohrabrivanja u nadanju, veoma mi se dopala jedna kineska poslovice - Pre nego što odlučiš nešto, razmisli. Kada odlučiš, ne razmišljaj! Živeti kao da se to već dogodilo. Živeti kao da je to ostvareno bez ikakve potrebe da moraš da veruješ

u to. Fake it until you make it. Najlepše je to što je takav način veoma lak način života. On nam ne krade energiju. Ne krade nam snagu kao npr. strah. Kada strepiš od nečega, kada si zabrinut za budućnost i ishod, ti si stalno u grču, a za to je potrebno mnogo, mnogo energije koja je mogla biti upotrebljena za druge, lepe stvari. Da budem iskrena, potrebno je malo vremena da se privikne na ovakav način života. Još jedna lepa stvar: vremenom postaje sve lakše i lakše. Za

početak, ne razmišljaj o životu, to je dug vremenski period. Razmisli o jednom danu ili o jednoj nedelji ili mesecu. To je već lakše. Sada podeli taj dan na svakodnevne obaveze. Razmisli o jednom danu. Zar čak u jednom danu želiš da gubiš i jedan tren i energiju na strah? Nada je protivotrov za strah. Da bi sebi pomogla u vezi tog koncepta nade i da se lakše nadam, uvek se okružujem dobrom energijom, pozitivnim, veselim ljudima. Ljudima koji vide lepo, svetlo i puno, a ne ružno, tamno i prazno. Družim se s ljudima koji ostvaruju ono što žele. Ima dovoljno negativnih stvari i događaja oko nas. Biraj i odluči šta puštaš u svoj život makar se radilo o sitnici! To je tvoja sitnica koju ti biraš. Želim da se budim s onim toplim osećanjem što nam greje dušu. I dalje idemo ka nečemu, želimo, volimo, družimo se jer to nam je prirodno stanje. To je čovek.

Branka Jerković



*Ništa živ čovek ne može izgubiti
što mu jedno proleće ne bi moglo povratiti,
niti može čovek trajno nesrećan biti
dok se duša leči zaboravom a zemlja obnavlja prolećem.*

Ivo Andrić



MEDIJA I NJIHOVA UTICAJA



Danas ću vam govoriti o poznatoj temi a to je uticaj medija na nas. Da li se bar malo možemo odupreti ovoj neminovnoj sadašnjosti? Da li možemo zamisliti život bez televizora, dnevne štampe, radio prijemnika?

Nešto sam primetila a verovatno i vi. Većina vesti u medijima bilo da su novine ili televizija, internet ili radio govori o ubistvima, kriminalu, političkim prepirkama, krizi, otpuštanju radnika... Prve, udarne vesti, koje su najzvučnije uglavnom su negativne. Kao da se utrkuju ko će pre da objavi što lošiju vest. Retko kad čujemo ili pročitamo nešto lepo. A da li ste se zapitali da li je to stvaran prikaz svih dešavanja u zemlji ili okolini u jednom celom danu? Da li se dešava samo nešto loše i pesimistično. Ja mislim da ne. Gde je ostatak vesti? Gde su lepe stvari koje nas okružuju? Da li su samo tako grozne stvari vredne medija. Da li se na naslovnoj strani ne može naći neki običan čovek koji je u nekom danu učinio nešto obično, a ipak dovoljno simpatično da nasmeje deo populacije, pa da pričamo o lepim stvarima? Zašto recimo baš takve stvari ne dospeju u medije, mislim da ima bar 70% lepih, svetlih dešavanja u odnosu na onu drugu mračnu stranu populacije. Zašto su recimo vesti iz kulture ili sporta uglavnom neutralne i uglavnom se spominju poslednje i na njih se potroši najmanje vremena. Sve to naravno jako utiče na decu. Pogotovo onu između 2. i 8. godine. Dečaci uče da se svaki problem rešava nasiljem, pa zašto da ga i oni ne primene, devojčice da je lepo imati silikone, punačka botoks usta, biti vulgarno obučena ali ako nešto krene loše, tu su španske serije koje nam pokazuju da plaćom i dramom postizemo

mnogo toga... Video igre, morbidno osmišljene u kojima je sasvim normalno ubiti čoveka, ukrasti, tako da kada odrastemo i gledamo takve stvari više se uopšte ne potresamo.

Onda se čudimo i pitamo, kako to da je nasilje, alkoholizam i prostitucija među omladinom u porastu? Zašto srednjoškolci imaju rizično ponašanje? Zašto su ljudi uplašeni, agresivni, nestrpljivi, što se brane i kada ih niko ne napada? Ne znam da li je neko od vas imao priliku da nema televizor neko vreme, da ga ne koristi. Verujte super je osećaj! Počnete da se bavite sobom, vašim bližnjim, kreativnim stvarima, naučite nešto novo, čak osetite da imate i viška vremena. Prestanete da gubite sopstvene živote gledajući tuđe bljuvotine koje vam predstavi TV u svojim Reality show programima. Jedna zanimljiva vest u vezi medija. Rumunska skupština je odredila da televizija i novine moraju da imaju po pola loših i dobrih vesti. Razlog je to, što previše loših vesti loše utiče na zdravlje čoveka. Građanski klub i mediji se protive ovakvom zakonu jer je neupotrebljiv i nije u skladu sa ustavom. Ne znam da li običan čovek može da popravi ovakve stvari, osim da se svako od nas orijentiše na čitanje i gledanje medija koja izveštavaju o kulturi ili nečemu trećem, nečemu što je pozitivno, zanimljivo, smešno, edukativno... ili recimo da ubedimo pojedince oko nas da pročitati knjigu nije sramota, da je jako lepo otići u pozorište, prošetati, družiti se. Sve je bolje nego dozvoliti da nas mediji zatrpaju svojim negativnostima. Život je lep kada smo spremni da ga živimo po svojim merilima i kada znamo odvojiti bitno od nebitnog.

Nataša Studić