

„DOMSKI ŽIVOT“

„BORE NA LICU POKAZUJU MJESTO GDJE JE NEKADA BIO
OSMIJEH“



Juli, Avgust, Septembar 2017 ,

Broj:47

OBILJEŽEN PRVI OKTOBAR

U centru je na prigodan način obilježen 1.oktobar - Međunarodni dan starih osoba.

U kulturno zabavnom dijelu programa učestvovali su KUD "Bašćaršija", i izvođač narodne muzike Semir Cerić Koke.

Prisutni su bili i predstavnici ustanova sa područja Kantona Sarajevo, te raznih organizacija. Događaj je bio i medijski popraćen, te su korisnici uz svečani ručak obilježili ovaj dan.

Ovom prilikom se zahvaljujemo svima, a takođe i našim donatorima, na izdvojenim donacijama.





DANI ZDRAVSTVA

Na manifestaciji “Dani zdravstva” koja je održana u centru Skenderija krajem septembra uposlenici i korisnici Gerontološkog centra aktivno su učestvovali sa radovima sa likovne sekcije i prisustvovali na predavanjima i konferenciji iz oblasti zdravstva i socijalne zaštite, te samim tim poboljšali kvalitet rada i pružanja usluga.



POSJETA KOLEGA IZ SLOVENIJE, DOM DOMŽALE

**Centar su posjetili uposlenici doma za zastitu starih lica Dom Upokojenčev
Domžale, Slovenija.**

**Sa kolegama smo razmijenili iskustva te nastavak dugogodišnje saradnje
njihovih posjeta našoj ustanovi..**



POSJETA UPOSLENIKA CENTRA, NAŠEM DOMU U TRAVNIKU

Uposlenici našeg Centra su u okviru obavezne eksterne edukacije, posjetili dom u Travniku, te sa kolegama razmijenili znanja i iskustva u cilju što kvalitetnijeg i boljeg rada.



MANIFESTACIJA "NAHOFEST 2017" U ORGANIZACIJI KJU "DOM ZA SOCIJALNO I ZDRAVSTVENO ZBRINJAVANJE OSOBA SA INVALIDITETOM I DRUGIH OSOBA" NAHOREVO

Povodom Dana Kantonalne javne ustanove „Dom za socijalno zdravstveno zbrinjavanje osoba sa invaliditetom i drugih osoba“ u Nahorevu, uposlenici Doma su zajedno sa štićenicima, u petak 8. septembra 2017. godine, organizovali manifestaciju pod nazivom „Nahofest 2017“.

Učešće su i ovog puta uzeli predstavnici ustanova socijalne zaštite Sarajevo, a ispred Gerontološkog centra Sarajevo učestvovao je korisnik Ibrahim Turbo, sa pjesmom Safeta Isovića "Sabah zora rudi" te je osvojio treće mjesto.

Čestitamo.



BAJRAMSKI KONCERT

U centru je povodom Kurban- bajrama, održan koncert ilahija i kasida, te zikr.



POSJETA UDRUŽENJA SAZ

Naše korisnike su posjetili članovi udruženja "Saz", koji su okupili brojne interpretatore sevdalinki i starogradskih pjesama. Većina izvođača je nastupila i na ovogodišnjem Ilidžanskom festivalu, te su naši korisnici imali priliku uživati u brojnim pjesama.

Članovi udruženja se uvijek rado odazovu našem pozivu, te im se od srca zahvaljujemo.



KONCERT ILAHIJA I KASIDA

U organizaciji Rijaseta islamske zajednice u BiH organizovan je koncert ilahija i kasida.

Korisnici su uživali u izvanrednom programu, a za sve prisutne pripremljen je i poklon paketić sa slatkišima. Pored ovoga donirana je i garderoba za sve korisnike Centra i prihvatilišta za skitnice i prosjake.



BINGO

DOBITNICI NAGRADNE IGRE BINGO PRETHODNIH MJESECI ZA JULI, AVGUST, SEPTEMBAR I OKTOBAR SU: KARAMAN RAZIJA, MISIRLIĆ DŽEVAD, GATARIĆ BRANKO, TE DVA DOBITNIKA ZA MJESEC OKTOBAR: ČALIJA MILKA I MUJEZINOVIĆ RAHMO.

ČESTITAMO!!!







DOBITNIK
NAGRADNE
IGRE BINGO
KARAVANJ
KABICA
RAZA
VATA
MARA

PRVO VIĐENJE I ULOV TETREBA GLUHANA

(PRIČA POVODOM DVA JUBILEJA STAROG LOVCA – 60 I 80 GODINA)

Rano aprilsko jutro, (davne 1958. godine), obećavalo je sunčan i topao dan proljetni dan. Izlazeći iz šumarske kuće- brvnare mogao se čuti, samo poneki cvrkut noćnih ptica, a iz daljine je dopirao lavež seoskih pasa. Blagi razvigorac, tek primjetno, njihao je grane crnogorične šume u koju smo sve dublje i dalje zalazili. Staza je vodila krivudavo, sa izraženim žilama stogodišnjih stabala preko nje, a uspon je postajao sve veći i teži.

U tetrebište Ravne planine, na obroncima Jahorine, trebalo je stići prije svanuća. Moj drug Milivoje - mićo, koračao je sve brže , a poneki put bi zastajao pitajući me šapatom : “ Novače, možeš li držati ovaj tempo”, a zatim je napredovao još usiljenije.”

Iznenadio nas je jedan prodoran zvuk koji je narušio noćni mir šume, a Mićo je naglo zastao rekavši mi : “ To je sova ušara – veliki neprijatelj mladih tetrijebova pilića. Bili smo u neposrednoj blizini tetrebišta, a Milivoje je nastavio pružati svoje duge korake, ali nešto sporije i opreznije. Poslije kraćeg vremena ponovo zastadosmo, a već se naslućivala dioba dana i noći. Tako je Milivoje tiho govorio da sam ga jedva čuo, iako smo bili gotovo uho uz uho.

Upozorio me na mir i opreznost, jer smo već zagazili u bojište tetrebova. Nastavio je hod na prstima, korak po korak, a ja sam ga slijedio i oponašao . Tako dođosmo pod jedno veliko stablo smrče, gdje smo zastali,ostali nijemi i nepomični, a svjetlost dana postajala je sve jača i jača.

Stojeći u mjestu moj dugogodišnji učitelj u lovu, lovac i lugar Granzov Milivoje, zvani Mićo, je vršio pokrete samo gornjeg dijela tijela, posebno

glave , i kroz razrijeđene grane posmatrao okolna stabla. Naglo se umirio , dao mi znak za oprez a lijevom rukom sa ispruženim kažiprstom, pokazao na krošnju susjednog bijelog bora. Ugledah veliku, lijepu, i meni nepoznatu pticu koja je nemirno hodala po granama tog bora, a zatim stala i otpočela svoju zanosnu ljubavnu pjesmu. Tada smo bili strogo mirni, i poduže pratili tetrebovo ponašanje, sa posebnim lovačkim užitkom. Dok sam netremice gledao tu najljepšu pticu našeg podneblja, Mićina ruka je bila uperena ali sada na tlo neposredne blizine. Ugledah brzonogu srnu kako oprezno osmatra okolinu i pase rosom ovlaženo prizemno bilje.

Kada je tetreb otpočeo jednu od nekoliko puta ponovljenih faza ljubavne zanosne pjesme , (momenti kada ništa nevidi i nečuje) Milivoje mi glasno reče da nišanim. Moj karabin malog kalibra se oglasio a tereb je nesmetano završavao gotovo nečujni dio svoje zanosne ljubavne pjesme.

Zastidio sam se zbog promašaja pred učiteljem pa sam ga nelagodno i stidljivo pogledao . U očima Milivoja nije bilo prezira koji sam očekivao.

Naprotiv, njegov pogled me hrabrio i upozorio na strogo mirovanje. U narednom ponavljanju tetrebove zanosne pjesme, prepunih pušku, a Mićo me upozori na preciznost nišanja, i na staloženost, jer je uočio moje veliko uzbuđenje. Drugi pucanj je odjeknuo i tetrijeb gluhan je pao na zeleni tepih trave vlasulje. Pritrčali smo mu, a šumski ljepotan je nemoćno pokušava da odskoči.

Dugo smo razgledali prekrasno perje i divili se mom prvom i to kapitalnom trofeju, koji je težio 4, 2 kilograma i dostigao punu starosnu i vrijednosno trofejnu granicu. Obojica zadovoljni čak I učitelj- sjedosmo da doručujemo , a zatim je jako prijala kafa iz termosice , dok je sa pušaka I noževa sijao sunčev bljesak.

Taj preparirani tetrijeb je jedan od mojih najdražih mnogobrojnih trofeja, jer sam ga stekao u prvom susretu i zaslugom mog učitelja u lovu, velikog čovjeka , uzornog druga i dobro poznatog uzgajivača i zaštitnika plemenite divljači i veoma uspješnog lovca za uništavanje štetočina u lovištima.

O pokojnom Granzov Milivoju, kao posebno uspješnom i zaslužnom lovcu, i šumaru, su još davnih godina, više puta pisale lovačke i druge novine u BiH.

Jas am još uvijek lovac sa punih šezdeset godina neprekidnog i aktivnog lovačkog staža, i osamdeset godina života. Počasni sam član četiri lovačka udruženja u Bosni I Herecegovini, pa bi ova dva moja jubileja želio potvrditi , u lovačkim glasilima , ovim meni najdražim doživljajem iz dugogodišnjeg lova.

Posebno je značajno da sam ovu istinitu lovačku priču, posvetio i povodom, 40- te godišnjice smrti Granzov Milivoja šumara, i lovačkog velikana , dugogodišnjeg i veoma zaslužnog i primjernog člana lovačkog društva Trnovo, rođenog u podnožju planine Jahorine znane bosanskohercegovačke ljepotice.



AUTOR TEKSTA: BLAGOJEVIĆ NOVIĆA

KORISNICI PIŠU...

POSVETA POVODOM TEKSTA

Namjeravao sam da prvi moj članak – tekst posvetim dolasku u dom, i da iznesem zapažanja o veoma pohvalnom radu svih službi i svih uposlenika ovog Centra.

Međutim , treba mi još vremena da bolje upozna, cjelokupno stanje u ovoj veoma uspješnoj hvale vrijednoj kući.

Naslov mog budućeg teksta za ovaj izdavački bilten biće, “ Našao sam novi , topli, I posljednji ovozemaljski dom .”

Ovaj tekst iz lova posvetio sam mojim strastvenim lovcima, koji su u ovom domu, kao i ja i mislim da će im ova lovačka priča biti vrlo interesantna , jer se radi o najvrijednijoj pernatnoj divljači, kod nas i širom Evrope i Azije.

Ova lovačka priča, prije 58 godina osvojila je drugo mjesto, od ukupno dvadeset I šest lovačkih priča koje su na natječaj u “ Lovačkim novinama”, Novog Sada, konkurisali i dostavili lovci iz svih republika ex Jugoslavije .

Nedžarići, 15. 10 2017. godine

S poštovanjem,

Blagojević Novica, autor teksta

OJAČAJMO IMUNITET PRIRODNIM PUTEM

Kao što svi znamo, dolaskom zime očekuje nas sezona prehlade, hunjavice i gripe.

Da bismo izbjegli ove zimske napasti potrebno je učiniti naš organizam što otpornijim.

Uzimanje lijekova nije jedini način da se pobijedi bolest.

Postoji način da se bolest spriječi.

Ojačate li svoj imunitet vaš će se organizam sam oduprijeti zimskim nedaćama.

Evo koje namirnice će vam u tome pomoći.

1. Agrumi (naranča, limun, grejp)

Vitamin C u agrumima ključni je sastojak koji će ojačati vaš imunitet stimulirajući antitijela i stanice vašeg imunološkog sustava.

Istraživanja su dokazala da naranče sadrže fitonutrijente kao što su flavonoidi i polifenoli koji su iznimno korisni za naš organizam.

Hesperidin, koji se također nalazi u narančama, ima snažno protuupalno djelovanje pa je odličan saveznik u borbi protiv gripe i prehlade, a pomaže i u snižavanju visokog krvnog tlaka.

Vitamin C u narančama snažan je antioksidans koji pomaže u borbi protiv slobodnih radikala i te jača imunološki sustav.

Vitamin C također pomaže u ublažavanju ozbiljnijih upalnih procesa kao što su osteoartritis, reumatoidni artritis i astma.

Limuni su izvrstan izvor limunske kiseline, sadrže mnogo flavonoida, antioksidansa i anti-kancerogenih spojeva.

Flavonoidi koje nalazimo u limunima zaustavljaju diobu kancerogenih stanica i djeluju kao antibiotik.

U nekim zapadnoafričkim selima limunska se kiselina uzimala uz obrok za vrijeme epidemije kolere kako bi se izbjeglo širenje zaraze.

Vitamin C iz limuna sadrži jedinstvene fitonutrijente koji su važni prirodni antioksidansi. Vitamin C je antioksidans koji je topiv u vodi pa tako stanice našeg tijela održava zdravima.

Ovaj vitamin također pomaže u sprječavanju upala, razvoju kardiovaskularnih bolesti i srčanih oboljenja kod dijabetičara.

Limuni su poznati i kao diuretik – pomažu ublažiti otekline, upale i edeme.

Ako patite od infekcije mokraćnih kanala, limuni su vam najbolji prijatelji. Visoki postotak kiseline u urinu pomoći će vam da se riješite bakterija koje su uzrokovale infekciju.

Ulje limuna dobročinitelj je koji uništava gljivice, pomaže u detoksikaciji, izvrstan je antiseptik i djeluje umirujuće.

Ovim se pripravkom služimo u liječenju stresa, upala kože i vlasišta, nesаницe, astme, želučanih problema i infekcija.

Grejp također obiluje prirodnim vitaminom C koji pomaže skratiti trajanje prehlade i ublažava njene simptome.

Redovito konzumiranje hrane bogate ovim vitaminom smanjit će rizik od smrti uzrokovane kardiovaskularnim bolestima, moždanim udarom i karcinomom.

2. Zeleni čaj

Zeleni čaj nije svoju slavu stekao slučajno – Kinezi ga piju već 4000 godina.

Zeleni čaj se dobiva od biljke čajevca (iste biljke od koje nam dolaze i crni, žuti i bijeli čaj).

Flavonoidi, polifenoli i katehini iz zelenog čaja iznimno su jaki antioksidansi koji podižu imunitet i štite organizam od gripe i prehlade.

Da bi naš imunološki sustav bio snažan, potrebno je unositi namirnice koje imaju detoksikacijska svojstva. Zeleni čaj je jedna od tih namirnica.

Bogat klorofilom i vlaknima, ovaj čaj će nam pomoći istjerati toksine iz organizma.

Katehin EGCG jedan je od antioksidansa iz zelenog čaja. Istraživanja su pokazala da je upravo ovaj spoj važan za obranu organizma od raka dojke.

EGCG sprječava razvoj krvnih žila u stanicama raka dojke tako onemogućujući njihov rast.

3. Đumbir

Đumbir je nezamjenjiv saveznik u borbi protiv hunjavice i visoke temperature.

Ovaj začim sa snažnim antioksidativnim tvarima, djeluje antibakterijski, ubija viruse koji uzrokuju prehladu i sprječava nastanak upala.

Čaj od đumbira pomaže ublažiti grlobolju.

Ovaj začim pomaže i kod probavnih smetnji, poboljšava krvotok, djelotvoran je u borbi protiv leukemije.

Najnovija istraživanja otkrivaju da đumbir suzbija rast stanica raka želuca, debelog crijeva, dojke i jajnika.

4. Bijeli luk

Poznat po nazivima Ruski penicilin i prirodni antibiotik, češnjak je zasigurno jedan od najboljih saveznika našeg zdravlja.

U češnjaku se nalazi više od sto biološki aktivnih tvari uključujući i jedinstvene spojeve sumpora od kojih su neki ključni u jačanju našeg imuniteta.

Sok sirovog češnjaka učinkovit je u dezinfekciji manjih rana.

Ako vam problem zadaje atletsko stopalo, namažite kritična mjesta zgnječenim sirovim češnjakom, on je djelotvorniji u borbi protiv gljivica od mnogih poznatih farmaceutskih preparata.

Češnjak će vam uvelike pomoći u borbi protiv gripe i prehlade.

Dodajte češnjak u vaš svakodnevni meni ... i ne morate se bojati zime!

5. Jogurt i kefir

Uravnotežena crijevna flora ključna je za zdravlje organizma. Znanstvenici danas sve više se slažu s time da imunitet počinje u crijevima.

Dobre bakterije štite nas od gripe i prehlade, artritisa, alergije, astme, čak i nekih vrsta raka.

Jogurt, kefir i kiseli kupus najbogatiji su prirodni izvori probiotika.

Da biste ojačali vaš imunitet, redovito unosite probiotičke bakterije u vaš organizam.

Ovo su samo neke od namirnica koje će vas zaštititi od bolesti tijekom sezone gripe i prehlade.

Kombinirajte ih u vašoj svakodnevnoj prehrani i vaše će vam zdravlje biti neizmjerljivo zahvalno.

LIMUN I MED

Vjerojatno ste čuli da je dobro ujutro na prazan želudac popiti toplu vodu pomiješanu s limunom i medom. Ako ste jedna od onih osoba, koja je uvijek skeptična u probavanju novih stvari, donosimo vam razloge zbog kojih će ovo postati vaša navika već od idućeg jutra.

Ovaj napitak popijte odmah ujutro. Zube možete oprati prije ili poslije, izbor je na vama. Pomiješajte čašu tople vode sa sokom od 1/2 limuna i 1 žličicom meda. Dobro promiješajte i popijte odmah. Nemojte piti kavu ili čaj u razdoblju od najmanje 1 sat nakon što ste popili napitak.

Pospješuje rad probavnog sustava

Limun, med i topla voda će odmah probudit vaš probavni sustav. Limun stimulira jetru da proizvodi više žuči i pomaže probavnom sustavu da eliminira toksine. Med ima antibakterijsko djelovanje i može ublažiti infekcije koje su prisutne u tijelu. Također će pospješiti eliminaciju toksina iz probavnog sustava.

Pobjeđuje zatvor

Ovaj napitak je odlično i gotovo trenutno rješenje za zatvor. Stimulirat će crijeva, hidratizirati ih i pomoći u izbacivanju osušene stolice. Sve to će olakšati obavljanje velike nužde, a vaš probavni sustav će raditi pod manjim naporom.

Provjerite [zašto trebate svakodnevno konzumirati limun!](#)

Čisti limfni sustav

Prema vodećim svjetskim stručnjacima, dehidrirani limfni sustav je jedan od vodećih uzročnika raznih bolesti. Manjak vode i esencijalnih tekućina u limfnom sustavu mogu uzrokovati umor, bezvoljnost, zatvor, poteškoće sa spavanjem, visok ili nizak krvni tlak, manjak koncentracije i kroničan stres. Prednost ovog napitka je da će hidratizirati cijeli limfni sustav i pospješiti rad imunološkog sustava.

Povećava razinu energije i pospješuje raspoloženje

Ovaj napitak je odličan za uklanjanje umora i povećanje razine energije. Med ima sposobnost da odmah podigne razinu energije. Voda će vam pomoći da očistite svoj um jer će potaknuti cirkulaciju krvi u mozgu, a limun će potaknuti rad probavnog sustava. Poznato je da sam miris limuna djeluje opuštajuće i podiže razinu energije.

Čisti urinarni trakt

Med ima odlično antibakterijsko djelovanje, zbog čega uspješno pobjeđuje brojne infekcije. Kada ga pomiješate s limunom i vodom, dobijete moćan diuretik. Ovaj napitak će pomoći ženama koje pate od čestih infekcija urinarnog trakta.

Pospješuje zdravlje usne šupljine

Ovaj napitak će odmah ukloniti loš zadah. Limun će pomoći u čišćenju usne šupljine i potaknuti stvaranje sline. Med će uništiti prisutne bakterije, a voda će pomoći u ispiranju usne šupljine. Ovo je još jedan razlog da pijete toplu vodu s limunom i medom u jutarnjim satima, kada je vašoj usnoj šupljini osvježeno najpotrebnije.

Pospješuje mršavljenje

Limun sadrži pektin, vrstu vlakna koji vas čini sitima i sprječava nastanak žudnje za hranom. Topla voda s limunom i medom ima alkalno djelovanje, što je odlično za vaš želudac. Iz razloga što potiče rad metabolizma, ovaj napitak će pospješiti i potrošnju kalorija, čak i u stanju miro