

INICIJATIVA

Časopis osoba sa invaliditetom - 2018. godina - broj 128

BESPLATAN
PRIMJERAK



Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
Vlada Federacije Bosne i Hercegovine
Ministarstvo rada i socijalne politike



KynNysry

SADRŽAJ

ANTIDISKRIMINACIONI ZAKON EVROPSKE UNIJE	3
ŽENE DANAS	4
PRAVO NA ABORTUS	5
ŠTA SI U BOSNI I HERCEGOVINI AKO SE NE UDAŠ I NE RODIŠ	6 - 7
ŽENA, MAJKA, KRALJICA	8 - 11
BELEŠKE DOKTORA	12 - 13
MEĐUNARODNI DAN ZNAKOVNOG JEZIKA - 23. SEPTEMBAR	14 - 15
KULTURA PONAŠANJA	16 - 17
IZ AKTIVNOSTI: OBRAZOVANJE	18 - 19
NAJVEĆI RAZLOG ZBOG KOJEG DJECA NE USPIJU U ŠKOLI I ŽIVOTU	20
STUDENTKINJA OD 87 GODINA	21
IZ NAŠIH SJEĆANJA	22 - 23
DRASTIČNE KAZNE ZA ZANEMARIVANJE RODITELJA	24
ŽENAMA JE LAKŠE	25
ŽENE S INVALIDITETOM KAO FOTO MODELI	26
NESVAKIDAŠNJI SLUČAJ	27
IZ RADIONICE EPIKA KIKINDA	28
INTERNET KONE	29
SPORT	30 - 31
NEKE INFORMACIJE KORIŠTENE SU SA INTERNET STRANICA.	

*Informativni centar za osobe
sa invaliditetom "Lotos" Tuzla*

Redakcija:

Fikreta Hasanović
Suvad Zahirović
Jasminko Bijelić
Adisa Kišić

Grafički dizajn:

Dženita Rahmanović

IN MEMORIAM

Sanja Zahirović (1963 - 2015)

Glavna i odgovorna urednica:

Fikreta Hasanović

Adresa redakcije:

M. i Ž. Crnogorčevića 3
75 000 Tuzla

Tel./Fax: + 387 35 251-476, 251-245

E-mail:

ic.loتوs@bih.net.ba
info@ic-loتوs.org.ba

Web:

www.ic-loتوs.org.ba

Izdavač:

Informativni centar za osobe sa
invaliditetom "Lotos" Tuzla

Tiraž:

1000 primjeraka

INICIJATIVA (lat.)

Podsticaj za neku aktivnost posebno u pravu, zakonodavna inicijativa, pravo na podnošenje prijedloga zakona i drugih akata s pravnim dejstvom.

Uopšte, "čovjek od inicijative" je onaj koji samostalno preduzima potrebnu aktivnost u svom ili širem djelokrugu privatnog ili javnog života, ne čekajući za sve naredbe ili spoljašnji podsticaj.

Broj: 08-651-437-4/97

Sarajevo 16.12.1997. god.

Redni broj: 747

**Upis u evidenciju javnih glasila izvršen u skladu
sa Zakonom o javnom informisanju.**

ANTIDISKRIMINACIONI ZAKON EVROPSKE UNIJE

Antidiskriminacioni zakon Evropske unije uspostavlja jedinstven skup prava i obaveza u svim državama članicama EU, uključujući i procedure za pružanje pomoći žrtvama diskriminacije.

PRAVA

Svi građani Evropske unije imaju pravo na:

- pravnu zaštitu od direktne ili indirektne diskriminacije na osnovu rase ili etničkog porijekla u oblasti obrazovanja, socijalne zaštite, zdravstvene zaštite i dostupnosti roba i usluga;
- jednak tretman prilikom zapošljavanja i obuke bez obzira na rasu ili etničko porijeklo, vjeru ili uvjerenja, seksualno opredjeljenje, invaliditet ili starost;
- preduzimanje mjera za borbu protiv diskriminacije na navedenim osnovama;
- primanje pomoći od strane nacionalne organizacije koja promoviše jednak tretman i pruža pomoć žrtvama rasne diskriminacije;
- podnošenje žalbe putem sudske ili administrativne procedure (nagodbe) i očekivanje odgovarajuće kazne za one koji vrše diskriminaciju.

OBAVEZE

Svi poslodavci u Evropskoj uniji moraju:

- sprovoditi princip jednakog tretmana bez obzira na rasu ili etničko porijeklo, vjeru ili uvjerenja, invaliditet, starost ili seksualno opredjeljenje, u cilju preuzimanja odgovarajućih mjera da se prilagode potrebama osoba sa invaliditetom, uključujući i odgovarajuće mjere kako bi se osobama sa invaliditetom omogućio pristup zapošljavanju i obuci, ukoliko to ne predstavlja nesrazmjerne opterećenje;
- obezbijediti jednak pristup zapošljavanju, kriterijumima za izbor i uslovima regrutovanja, stručnom vođenju i obuci, uključujući praktično radno iskustvo i članstvo u organizacijama;
- stvoriti osnovu za uspostavljanje sistema za klasifikaciju zanimanja radi određivanja plata na osnovu istih kriterijuma bez obzira na rasu ili etničko porijeklo, vjeru i uvjerenja, invaliditet, starost ili seksualno opredjeljenje.

Generalni direktorat za pravosuđe, osnovna prava i državljanstvo Evropske komisije zadužen je za sprovođenje politike i zakonodavstva u oblasti ravnopravnosti i nediskriminacije. U borbi protiv diskriminacije, Evropska komisija podržava posredničke aktere kao što su nevladine organizacije, društveni partneri (sindikati, udruženja poslodavaca) i nacionalna tijela za ravnopravnost (u skladu sa Direktivom o rasnoj jednakosti, svaka država članica EU je dužna da oformi takvo tijelo) kako bi se unaprijedili njihovi kapaciteti za borbu protiv diskriminacije. Pored toga, Evropska komisija podržava razvoj politike ravnopravnosti na nacionalnim nivoima i podstiče razmjenu dobrih praksi među zemljama članicama EU.



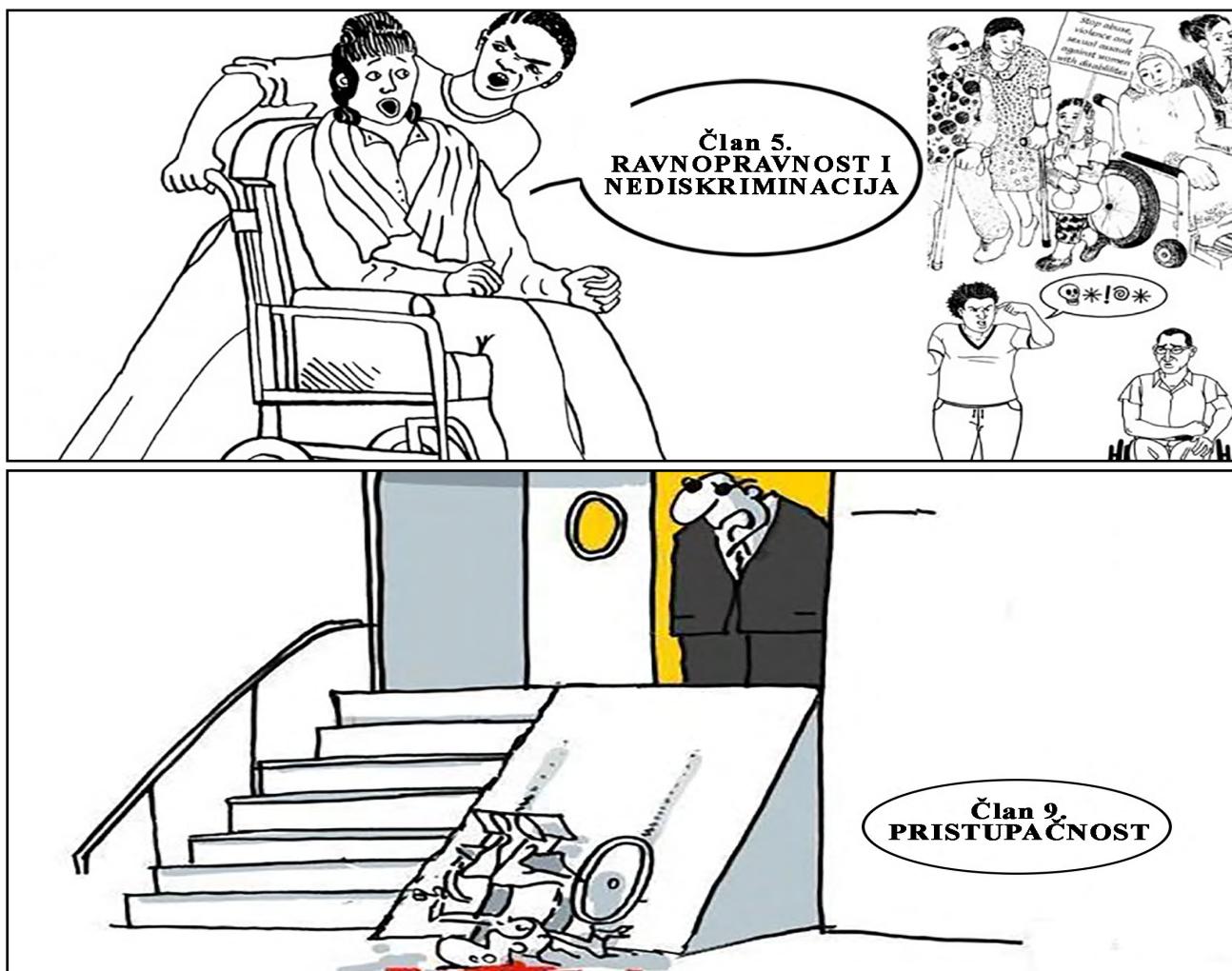
ŽENE DANAS

UN od svog osnivanja 1945. godine donosi dokumente protiv diskriminacije žena ali ti dokumenti nisu bitno promijenili položaj žena. Prava žena i dalje se krše u svim dijelovima svijeta jer mjere sankcioniranja nisu predviđene zakonima UN-a. Žene danas čine 1/3 prijavljene radne snage u svijetu, a za to primaju samo 10% ukupnog svjetskog prihoda i vlasnice su 1% svjetskog posjeda. Što znači biti žena u 21. stoljeću ovisi o tome gdje ste se rodili i gdje živate. Na Zapadu su žene u drugoj polovici 20. stoljeća postigle najveći napredak nego u proteklih nekoliko hiljadu godina, ali muškarci još uvijek imaju vodeću ulogu u zakonu, politici, poslovanju i industriji. „Ženska prava“ još nisu dosegla jednakost s „ljudskim pravima“, odnosno s

pravima koja muškarci prisvajaju i primjenjuju na sebe. Žene su potplaćene za posao koji obavljaju u odnosu na muškarce, često su žrtve zlostavljanja, vrlo teško dolaze do važnijih radnih mesta. Žene su bolje plaćene samo u manekenstvu i prostituciji. Na Istoku je položaj žena daleko gori nego na Zapadu. Ženama se uskraćuje obrazovanje, zdravstvena zaštita i pravo glasa, mada su prema zakonima dobine pravo glasa, osim u još nekoliko država svijeta (Katar, Oman, UAE, Bruneji). U zadnjih nekoliko godina žene u islamskim zemljama ulaze u parlamente, ali je njihova tradicija još uvijek veoma jaka, pa se i dalje primjenjuju stoljetne kazne za prekršaje, kao kamenovanje i ubojstvo žena iz časti.

Izvor: www.povijest.net

IZ “KONVENCIJE UN O PRAVIMA OSOBA SA INVALIDITETOM”



PRAVO NA ABORTUS

Prava žena, među kojima pravo na siguran i legalan abortus, još se krše i ograničavaju zakonima, politikom i praksom rodnih stereotipa i nejednakosti u Evropi, a u nekim njenim dijelovima ugroženja su posljednjih godina, upozorava Savjet Evrope u izvještaju objavljenom uoči Međunarodnog dana ljudskih prava. Uvođenje nazadnih ograničenja kada je riječ o pravu na abortus i kontracepciju, ugrožava znatan globalni napredak u uklanjanju diskriminacije, ostvaren posljednjih decenija, zaključuje povjerenik Savjeta Evrope za ljudska prava Nils Muižnieks.

ZATVORSKE KAZNE ZBOG ABORTUSA

Andora, Irska, Lihtenštajn, Malta, Monako, Sjeverna Irska, Poljska i San Marino imaju vrlo restriktivne zakone kojima se ženama ograničava pobačaj, osim u ekstremnim slučajevima.

Tako, na primjer, u Irskoj, ženama koje se odluče na abortus prijeti kazna do 14 godina zatvora, a u Sjevernoj Irskoj čak doživotna kazna. Upotreba modernih kontraceptivnih sredstava u nekim zemljama Evrope kao što su Albanija, Armenija, Azerbejdžan i Bosna i

Hercegovina je među najnižima u svijetu, stoji u izvještaju.

“Sudovi u Hrvatskoj, Portugalu i Slovačkoj odbacili su peticije kojim se osporava ustanovo pravo žena na pobačaj”, navodi se u izvještaju.

U nekim bogatim državama Evrope, npr. Njemačkoj, Nizozemskoj i Švedskoj, zdravstvo pokriva troškove kontracepcije adolescenticama, ali ne i starijim ženama. Izvještaj upozorava na manjkavosti seksualnog vaspitanja u nekim evropskim državama. “Mnogi od tih programa ne ispunjavaju međunarodne zahtjeve prema standardima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO)”, navodi se u izvještaju.

Posebno se upozorava na kurikulume fokusirane na “pripreme za obiteljski život” i heteroseksualni brak i roditeljstvo, a koji izbjegavaju pitanje rodne jednakosti, kao i na manjkavosti o učenju o HIV/AIDS.

Povjerenik poziva države da poštuju i zaštite prava žena pri porodu i materinstvu te da uklone kaznene prakse kakva je prisilna sterilizacija (na primjer, prema Romkinjama u Češkoj i Slovačkoj ili prema ženama s invaliditetom u Francuskoj i Švajcarskoj). Druge kaznene prakse su prisilna kontracepcija, prisilan pobačaj, intervencije tokom porođaja bez pristanka i nanošenje povreda bez odgovarajućih sredstava za ublažavanje bolova.



ŠTA SI U BOSNI I HERCEGOVINI AKO SE NE UDAŠ I NE RODIŠ ?

Uvijek smo se nekako libili govoriti o tom toliko patrijarhalnom što je zastupljeno u našem društvu, o tome da smo uglavnom ruralna zemlja i da smo, ma koliko se busali modernizmom, još uvijek poprilično „zatucani“. Još uvijek se usuđujemo postavljati standarde i definicije tuđe sreće i uspjeha, a u Bosni i Hercegovini glavni elementi standardizacije uspješnosti su brak i djeca. Ako se u tom polju nisi ostvarila, sele moja, pa ti i ne živiš. Ne postojiš, samo ti to još niko nije javio. Jer ovdje je pojam uspješnosti skladan - čitaj instagramski i fejsbukovski - brak i idilična porodica, kao što je i doktorska titula. Ta titula nekako je uvijek pripadala onom naočitom, isturenom, jer nije šala biti doktor. Svi fakulteti su fakultetići, ali medicina... To ti je nauka... A onda odeš kod tog naočitog gospodina što je godinama izučavao nauke sa kojima se niti jedna druga ne može mjeriti. Odeš onako rutinski na pregled, jer eto, držiš do te kulture zdravlja i nije baš da u ordinaciju ne znaš ući bez detaljnog uputstva. Uđeš, i onda ide uvod u dijagnostiku. Osnovne informacije, onako sporadična, tek usputna, ležerna pitanja... „Jeste li rađali“, pita naočiti gospodin.

– „Ne“, odgovara pacijentica.

„Pa šta čekamo, majka mu stara?“

To pitanje, kritika i davanje jasnih smjernica za budućnost, ne samo da je neukusno, nego ozbiljno u pitanje dovodi postulate svega onoga u šta se doktori kunu. Postavljajući ovakvo pitanje, naočiti gospodin ne pita stoje li iza ovog kratkog NE odgovora dani, mjeseci ili godine bezuspješnih pokušaja, bola i

kreditnog zaduživanja. Hiljade suza. Stoje li čežljivi pogledi pri svakom susretu sa sretnom porodicom? Ne pita, već na marginu stavљa hiljade žena koje možda nisu imale izbora, a one koje su odlučile biti sretne na drugačiji način proglašava nemajkama, preambicioznim i sebičnim ženama, jer kako se sama usuđuješ određivati parametre svoje sreće? Ne pita niti za želje, niti za mogućnosti, jer njegova naočitost mu to dozvoljava.

A šta je sa naočitošću svih prijatelja, rodbine, kolega i koleginica kojima će reakcija na moje 32 godine biti: „A nisi udata i nemaš djece?“. Nisam i nemam. Možda i ne mogu! Možda i neću, a šta i da hoću? Hoće li me to učiniti društveno prihvatljivijom? Hoću li vam biti bliža i sličnija? Trebamo li izbor životnog saputnika i ostvarivanje sebe kao roditelja svesti samo na ispunjavanje društvenih i bioloških normi? Kada smo to zaboravili cijeniti izbore i slobode i jesmo li to zapravo ikada i znali? Kada su prestali suosjećati i misliti o drugom? Kada su to životi drugih postali naši? Dobri Mikula tu nas je kroz svoje stihove ponajbolje i opisao: „Kaš se ženit? Kaš se udavat? Hajde reci, pa da mogu mirno spavat“. Imaš li djece? Pa nemaš! A što? Šta čekaš više, što ne rješavaš to?“.

tuzlanski.ba





Procjenjuje se da širom svijeta postoji milijardu ljudi s invaliditetom, a da njih 80 % živi u zemljama u razvoju. U Evropskoj uniji živi 80 miliona ljudi s invaliditetom koji imaju veliku potrebu za pristupačnom fizičkom, intelektualnom i socijalnom okolinom bez predrasuda, bez barijera, prepreka ili stereotipa koji ih sprečavaju da u potpunosti uživaju u svojim osnovnim ljudskim pravima. Od tih 80 miliona 46 miliona su žene i djevojčice, koje čine 16 % ukupnog ženskog stanovništva u EU.

ŽENA, MAJKA, KRALJICA



Mersiha Fazlić, mlada žena sa invaliditetom i bez predrasuda. Ona je jako uporna, snalažljiva i spretna, što je jako bitno za osobu sa invaliditetom. Napravila je mnoštvo stvari u životu za koje

je vjerovala da može. Mersiha je žena sa težim oblikom invaliditeta, oštećeni su joj gornji i donji ekstremiteti i korisnica je elektromotornih kolica. No, i pored toga, ostvarila se u skoro svim segmentima života. Samostalnost, zapošljavanje, dom i porodica, zdravstvena zaštita, odgovarajući životni standard, i sve drugo su zagarantovani članovima iz Konvencije Ujedinjenih nacija o pravima osoba sa invaliditetom na koje se država obavezala da će poštivati i unapređivati. Ono što je povod našeg razgovora sa Mersihom je: „žena, majka, kraljica“ i član 6. iz Konvencije UN o pravima osoba sa invaliditetom - Žene s invaliditetom.

Član 6. glasi:

„Države potpisnice priznaju da su žene i djevojke s invaliditetom izložene višestrukoj diskriminaciji, te će u tom smislu poduzeti mјere kako bi im se osiguralo puno i ravnopravno uživanje svih njihovih ljudskih prava i osnovnih sloboda.

Države potpisnice poduzet će sve odgovarajuće mјere kako bi osigurale puni razvoj, napredak i jačanje položaja žena u cilju garantovanja korištenja i uživanja ljudskih prava i osnovnih sloboda navedenih u ovoj Konvenciji.“

Međutim, stvarna situacija u praktičnom životu, i član 6. su u Bosni i Hercegovini mrtvo slovo na papiru jer je situacija

sasvim drugačija.

INICIJATIVA: *Žene sa invaliditetom su neprepoznate kao majke i nemaju apsolutno nijedan sistem podrške od države. Finansijska podrška izostaje, pomoć u kući ne postoji, personalna asistencija, olakšice pri upisu u vrtić, arhitektonske barijere, nepristupačan i neadekvatan stan, i još mnogo toga su problemi sa kojima se vi i vaša četveročlana porodica nosite. Međutim, i pored toga, vi ste odlučili da briga oko djece bude vaša, a ne da vam neko drugi hrani i odgaja djecu. Ko vam najviše pomaže u tome i kako izlazite na kraj sa svim ovim problemima?*

Najveću brigu oko djece dijelimo ja i suprug, mada je tu uz nas suprugova sestra i moji roditelji. Djeca su mudra, pa ako im nešto ne prođe kod roditelja, obraćaju se tetki. Kad odemo mojima i kad oni dođu nama, starija kći vrlo često zna reći: „Hoću ja nani, dedi i keki u Memiće“. Kako se nosimo sa svim svakodnevnim pitanjima? Pa, pokušavamo ih riješiti na najbolji način. Ali je najžalosnije to što su svuda oko nas predrasude ljudi i arhitektonske barijere. I ovo stanje se po mom mišljenju dugo, dugo promijeniti neće.

INICIJATIVA: *Vratit ćemo se na početak vaše odluke za ostvarivanjem doma i porodice, da dotaknemo dio onoga što nosi za sobom ta odluka. Muž vam je osoba bez invaliditeta. Predrasude jedno prema drugom nikad niste imali, niti ih imate. Statistika i istraživanja pokazuju da se uglavnom veliki broj majki ili očeva izjašnjava da ne bi voljeli da za zetove ili snahe imaju osobe sa invaliditetom. Nesumnjivo je da se tokom proteklih godina socijalna distanca smanjila, ali ona ipak i dalje postoji. Kako su vas dočekali u kući najrođeniji vašeg muža?*

Ukući mogu muža su me dočekali najnormalnije.

Suprugova majka koja je umrla kad sam bila na sredini trudnoće sa prvom kćerkom, uvijek je bila tu za mene, s obzirom da smo nas dvije zadnjih sedmica njenog života provodile više zajedno. To je bila svekrva o kakvoj sam sanjala. Žena koja mi je željela samo dobro i koja me je dobrom savjetovala. Nikad je zaboraviti neću i kćerkama ču uvijek pričati o njihovoj neni. Starija kći koja i nosi nenino ime, već i pomalo počinje da shvata neke stvari, a za mlađu je još rano.

INICIJATIVA: *Vrlo brzo ste ostali u drugom stanju, prva trudnoća. Kakvi su bili komentari, jer li bilo onih u smislu: „Kako će rađati kad ne može da se brine o sebi a kamoli o djetetu?“ Ili u smislu: „Žena heroj“?*

U prvoj trudnoći je bilo svakakvih komentara, ali s obzirom da se ja družim sa ljudima koji mene vole, bilo je više pozitivnih komentara.

S obzirom da sam ja sama od sebe krupna i da većinu vremena sjedim u kolicima, slabo ko je do 8. mjeseca mogao i primijetiti da sam trudna, a i ja sam obje trudnoće konstantno mršala. Ali, evo navest ču nekoliko lijepih i ružnih komentara: "Hvala Bogu, nek imаш sebi dijete za stare dane", "Mašala, neka djece, to je hrabro od tebe", "Na šta će to dijete ličiti, kad je ona takva kakva jest...", "Još i dijete, ne daj Bože nikome". To su lijepi i ružni komentari u prvoj trudnoći, a u drugoj trudnoći glasili su ovako: "Neka, nek' imaju jedno drugo u životu i pomoći će i vama ako Bog da kad odrastu", "Pa ima jedno dijete, šta će joj i drugo, ko će

se brinuti o njima".

INICIJATIVA: *Kako ste se nosili sa tim, obzirom da znamo da ste jako spretna osoba i potpuno samostalna koja je odlučila krenuti „trbuhom za kruhom“, odseliti iz male sredine u veću, grad Tuzlu, raditi i živjeti kao podstanar?*

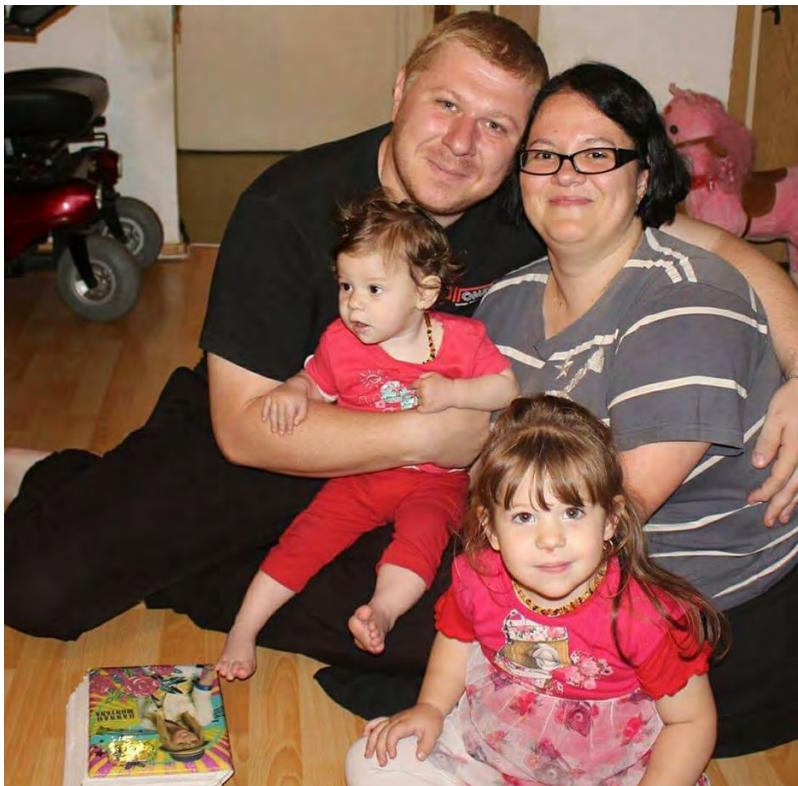
Mene su moji roditelji i moj život naučili da iz svake situacije izvučem ono najbolje. Ja se uvijek nadam da će biti bolje i uvijek pozitivno

gledam na život. A ako želite nešto da imate, morate krenuti i, što bi rekli: "Digni se i potradi se da ostvariš svoje želje". Ja sam svoje želje ostvarila uz najveću pomoć roditelja. Samostalna sam i na tome sam im neizmjerno zahvalna. Uz pomoć I.C. "Lotos" Tuzla

sam se ostvarila u poslovnom životnom polju. Nemam dovoljno riječi zahvale mojim tadašnjim kolegama iz I.C. "Lotos" Tuzla i sadašnjim kolegama iz Intrag.d.o.o. i mom suprugu bez čije ljubavi i podrške ne bih imala ove dvije princeze, Sabiju i Nejru.

INICIJATIVA: *Je li bilo bojazni od ljekara i pitanja okoline: „Što će ti dijete, šta će biti ako rodiš bolesno dijete“?*

Jest bilo straha i pitanja koja su mene mučila, kao npr.: "Šta ako i ja rodim dijete sa invaliditetom"? Ali, onda se sjetim svojih roditelja i kažem sebi: "kakvo god moje dijete bilo, ono je moje i ja ću se za to dijete boriti svim silama". Dodatnu snagu mi pruža suprug koji je što se toga tiče uvijek na mojoj strani i



koji će sve učiniti za svoju djecu.

INICIJATIVA: *Vrlo važno je da se ženama sa invaliditetom omogući pristupačna zdravstvena zaštita, jer imaju problem pri ginekološkim pregledima zbog opreme koja nije adaptirana za žene sa invaliditetom. Kakvo je stanje u Tuzli, tvoja neka iskustva u tome? Pomogne li medicinsko osoblje, onako, od srca i profesionalno?*

Zdravstvo u mom slučaju je grozno. Nema liftova a ima puno predrasuda i puno, puno arhitektonskih barijera. Ja sam i pored zdravstvene zaštite bila prisiljena da privatno nađem ginekologa. Moja doktorica je dr. Azra Blitvić, ona je vodila moje trudnoće i njoj idem i na redovne pregledе. A Dom zdravlja Tuzla i Gradina... čast pojedincima kao što su sestre Nermina i Alma, te doktorica Indira sa ginekologije. Sa ostalima nemam baš lijepo iskustvo, iako nikad nikome ništa nisam rekla.

INICIJATIVA: *Rodili ste prekrasnu zdravu djevojčicu. Osjećaj majčinstva žene sa invaliditetom, može li se to čime mjeriti ili opisati?*

Osjećaj majčinstva je nešto što se riječima ne može mjeriti niti opisati. To je osjećaj koji

samo treba doživjeti.

INICIJATIVA: *Vrlo brzo ste se odlučili za drugu trudnoću. Sad imate dvije prekrasne djevojčice i uživate u odrastanju svoje djece. Opišite nam malo jedan vaš dan?*

Jesmo se brzo odlučili za drugu trudnoću jer smo to željeli tako. A jedan naš dan otprilike izgleda ovako: prvo ustajanje i koji minut maženja sa mamom i babom. (Mi smo odlučili da djeca svog oca zovu kako smo i mi svoje očeve zvali - BABA). Onda pijemo mljeko pa, ako je suho i sunčano, izađemo da prošetamo i to ako suprug ima slobodan dan.

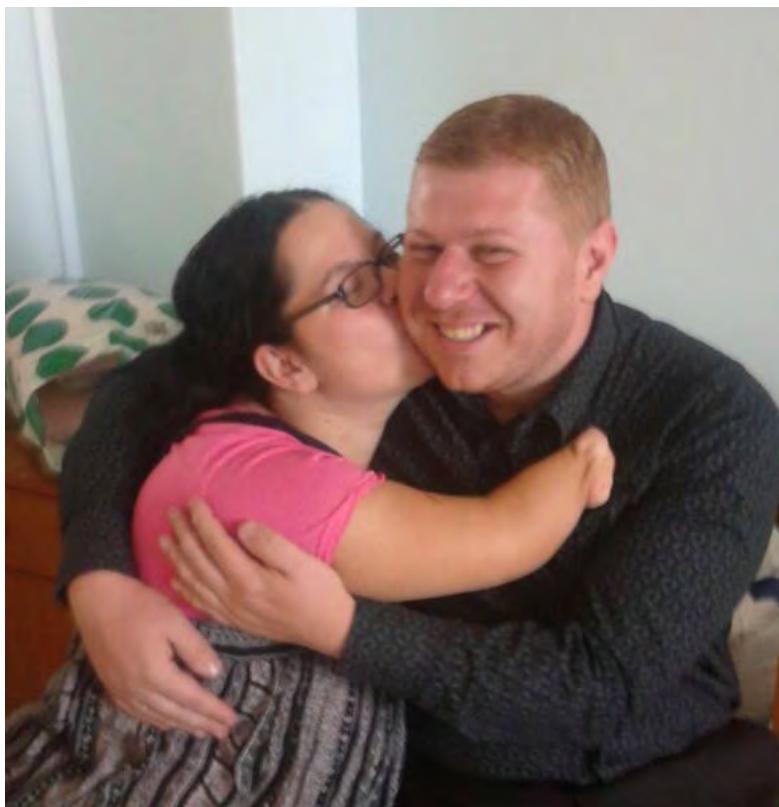
Onda razbacaju većinu igračaka po kući i igraju se, ali pošto su već dovoljno stare da shvate da treba to raspremiti, malo teže, ali to i urade. U međuvremenu malo više gledaju crtiće na tv, laptopu ili telefonu. Sabija uzme moj telefon i kad me ko zove, ona trči i nosi mi telefon. A dok je bila manja, znala je poslati poruke ili zvati ljude iz mog imenika pa onda moram ljudima objasnjavati. Nekad zagalamim, a nekad mi to sve bude simpatično. Tako mi uglavnom provodimo dane igrajući se, crtajući i puno, puno pričajući.

INICIJATIVA: *Ima li ljubomore među njima, pomažu li jedna drugoj?*

Ljubomore među djecom ima, naravno, ali mi gledamo da obje dobiju i imaju podjednako sa naše strane. A ima i gurkanja, pa i udaranja na relaciji Sabija - Nejra i obratno. Pod udaranjem ne mislim bukvalno ali eto, pokoškaju se.

Pa neka, jer kroz život moraju štošta naučiti i proći. A i pomažu jedna drugoj kad sam ja ljuta. Ali, iskreno, ruku na srce, pomažu i meni. Odnesu nešto na mjesto, donesu, i tako te sitnice.

INICIJATIVA: *Neke od žena sa invaliditetom, čak i sa mnogo lakšim invaliditetom, ne odlučuju se na korak koji ste vi odabrali. Savjetujete li ženama s*



invaliditetom koje žele da postanu majke da krenu vašim stopama?

Svaku ženu sa invaliditetom savjetujem da traži svoju srodnu dušu dok je ne pronađe i onda kad misli da je to to, ako to istinski i od srca želi, neka se bez razmišljanja odluči na korak majčinstva. U trudnoći ćete možda biti "bure" i imati kakav takav porođaj, možda i carski kao ja, pa će vam biti teško par dana.

Ali, imat ćete onaj osjećaj koji se ne može opisati riječima, osjećaj majčinstva i zvat će i vas to malo, slatko i nedužno biće "mama".

INICIJATIVA: Planovi za budućnost?

Moji trenutni planovi za budućnost su da smo nas četvero živi i zdravi i da ja i suprug svoje kćerke izvedemo na pravi put. Uz strpljenje će biti ako Bog da svega drugog.

Pripremila: Fikreta Hasanović



BELEŠKE DOKTORA

Slušajući osobe sa invaliditetom shvatamo da ih je onesposobio svet, a ne njihova različitost. Moja koleginica Kristal Čin je mlada žena sa cerebralnom paralizom koja sada koristi invalidska kolica da bi se kretala. Kristal je provela ogroman deo svog detinjstva na terapiji pokušavajući da hoda samostalno. Niko je nikada nije pitao da li je hodanje kao cilj toliko važno da bi provela skoro celo svoje detinjstvo kako bi ga postigla. Kristal je odlazila na fizikalnu terapiju pet puta nedeljno, a njeni dobronamerni roditelji su uveče sa njom radili vežbe i istezanja, u vodeći "terapiju" u svakodnevni život kroz konstantne ispravke dok se ona kretala. Ovo je trajalo godinama, a Kristal kaže

da joj je takav život slao jasnu poruku da "nije dovoljno dobra". Život pred osobu sa invaliditetom može postavljati izazove. Mnogi mogu biti olakšani uz medicinsku negu i lečenje. Ipak, osobe sa invaliditetom će vam reći da većina izazova sa kojima se suočavaju postoji ne zbog njihovih tela, već zbog fizičkih barijera kao što su nepostojanje rampi, Brajevog pisma ili usled stavova drugih. Slušajući osobe sa invaliditetom shvatamo da ih je onesposobio svet, a ne njihova različitost. Kroz moja istraživanja otkrila sam da mala deca ne posmatraju uvek invalidnost u negativnom kontekstu. Češće su radoznali i pozdravljaju različitosti. Oni koji koriste hodalice i invalidska kolica su možda ponosni na svoja pomagala, a druga deca možda žele da ih isprobaju ili da se „malo provozaju”.

Ipak, kao što priča mlade Kristal pokazuje, deca tokom vremena shvataju da ih njihove različitosti mogu negativno označiti kao različite ili "jednostavno ne dovoljno dobre". Pažnja dobronamernih roditelja, zdravstvenih radnika i nastavnika koji pokušavaju da "poprave" različitost ovu poruku šalje jasno i glasno. Decu, kao i nas, stalno zatrپavaju porukama u popularnim medijima koji predstavljaju invalidnost kao tragediju ili neku vrstu herojske bitke. Komičarka i korisnica



invalidskih kolica Stela Jang je jednom rekla da slike o osoba sa invaliditetom koje ih predstavljaju kao inspirativne postoje zbog osoba bez invaliditeta koje ih posmatraju i misle "pa u mom životu i

nije sve tako crno". Zastupnici osoba sa invaliditetom poput Stele Jang se odavno zalažu za promenu slike o osobama sa invaliditetom. Nedavno sam intervjuisala jednog šesnaestogodišnjaka, korisnika kolica. Žalio se da mu nikada nisu dozvoljavali da radi "strava stvari" koje su radili njegovi vršnjaci zato što odrasli u njegovom okruženju brinu o njegovoj bezbednosti. Nedavno je imao priliku da vozi ATV (vrsta terenskog vozila). Tim povodom je rekao: "Celoga života nosim ovo (kaže dok diže pojas na kolicima). Ja nisam takva osoba. Ja sam osoba koja bi rizikovala. Ne želim da živim kao dosadna osoba, da gledam kako svi rade strava stvari, a ja ne radim ništa. To je glupo... Ali, tako mi je super bilo dok sam vozio ATV, čak iako sam sedeo u kolicima sa pojasm."

Sve vreme sam mislio „Bože moj” zato što su me pustili da budem sloboden. To je bilo super”. Iskustvo ovog mladića me je podsetило da je adolescencija često period kada deca testiraju svoje mogućnosti i rizikuju. Zašto bi bilo drugačije za decu sa invaliditetom? Evo nekih alternativnih načina razmišljanja i pričanja o deci sa invaliditetom:

- Na invalidnost se može gledati kao na deo različitih ljudskih mogućnosti. Neki ljudi možda imaju teži invaliditet od drugih, ali razlog za to često mogu biti barijere u društvu. Na primer, to što neko koristi invalidska kolica nije “neuspeh”, već drugačiji način da se neko kreće, što bi bilo mnogo lakše ako se vodi računa o pristupačnosti.
- Pustite decu da budu deca. Terapija može biti jedan aspekt života deteta, ali ne treba sve što rade da bude usmereno ka terapiji. Deca žele da se igraju, da budu sa svojim drugarima i da se zabave.
- Osobama sa invaliditetom treba pomoći medicinskih i drugih stručnjaka, ali stručnjaci

ne bi trebalo da na različitosti uvek gledaju kao na probleme koje treba popraviti.

- Deca od odraslih uče kako da razmišljaju o različitostima. Zato bi trebalo izbegavati da se priče o osobama sa invaliditetom predstavljaju kao tragične ili herojske samo zato što su različite. Dr. Barbara Gibson je vanredni profesor na Katedri za fizikalnu terapiju Univerziteta u Torontu. Ona je naučnica u Institutu za istraživanja Bloorview u Dečijoj bolnici za rehabilitaciju u ovom gradu. Barbara Gibson takođe predsedava Fondacijom ove Dečije bolnice držeći odsek za studije o invaliditetu kod dece. Kristal Čin je rođena u Tajvanu gde joj je dijagnostikovana neuromotorna bolest kada je imala osam meseci. Preselila se u Kanadu u ranom detinjstvu. Trenutno je savetnica za mlađe / pacijente u Dečijoj bolnici za rehabilitaciju. Beleške doktora je nedeljna kolumna članova Medicinskog fakulteta Univerziteta u Torontu.

Prevela i prilagodila:
Jelena Milošević



Bela vrana i crna ovca

Na mom srcu leži rana.

- reče jedna bela vrana.

I kad letim, i kad trčim,
pitaju me zašto štrčim?

Kao da sam za sve kriva,
prosto žalim što sam živa!

Ne govori glupa slovca!

- reče na to crna ovca.

Treba da smo obe sretne
što smo tako izuzetne!

Ljubivoje Ršumović

MEĐUNARODNI DAN ZNAKOVNOG JEZIKA - 23. SEPTEMBAR

Generalna skupština Ujedinjenih naroda usvojila je rezoluciju 19. decembra 2017. godine,

- *Prepoznajući* da je višejezičnost, kao temeljna vrijednost Organizacije, pridonijela postizanju ciljeva Ujedinjenih naroda, kako je navedeno u članu 1. Povelje Ujedinjenih naroda;
- *Priznajući* također da Ujedinjeni narodi nastoje slijediti višejezičnost kao sredstvo promovisanja, zaštite i očuvanja raznolikosti jezika i kultura na globalnoj razini, kao i poboljšanja efikasnosti, učinkovitosti i transparentnosti Organizacije;
- *Potvrđujući* svoje rezolucije 53/199 od 15. decembra 1998. i 61/185 od 20. decembra 2006. o proglašenju Međunarodnih godina i Rezoluciju Ekonomskog i Socijalnog Vijeća od 1980./67. od 25. srpnja 1980. o međunarodnim godinama i godišnjicama, posebno paragrafima od 1. do 10. aneksa o dogovorenim kriterijima za proglašavanje međunarodnih godina, te tačkama 13. i 14., u kojima se navodi da se međunarodni dan ili godina ne bi trebali proglašiti prije nego što su napravljeni osnovni aranžmani za njegovu organizaciju i financiranje;
- *Pozivajući* se na Međunarodni pakt o građanskim i političkim pravima;
- *Pozivajući* se i na Konvenciju o pravima osoba s invaliditetom u kojoj se navodi da su znakovni jezici jednaki govornim jezicima te da su države potpisnice Konvencije obavezne prepoznati, prihvati i promovisati upotrebu znakovnih jezika;
- *Pozivajući* se dalje na svoje rezolucije 2 (I) od 1. februara 1946, 2480 B (XXIII) od 21. decembra 1968, 42/207 C od 11. decembra

1987, 47/135 od 18. decembra 1992. godine i 50/11 od 2. novembra 1995. godine i druge naknadne rezolucije koje se odnose na višejezičnost, uključujući rezolucije 67/292 od 24. jula 2013. godine, 68/307, od 10. septembra 2014, 10. septembra 2014, 69/96 A i B od 5. decembra 2014. godine, 69/250 od 29. decembra 2014. godine, 69/324 od 11. septembra 2015. godine, 71/101 A i B od 6. decembra 2016. godine, 71/262 i 71/263 od 23. decembra 2016. godine, 71/288 od 24. maja 2017. godine, 71/314 od 19. jula 2017. godine i 71/328 od 11. septembra 2017. godine;

- *Potvrđujući* da je osiguravanje i promovisanje potpunog ostvarivanja svih ljudskih prava relevantnih za pitanja jezika i osnovnih sloboda kritični preduslov za potpunu realizaciju ljudskih prava za gluve osobe;

- *Svjesni* da su znakovni jezici potpuno razvijeni prirodni jezici, strukturno različiti od govornih jezika, pored kojih koegzistiraju, i da se, u radu s zajednicama gluhih osoba, mora razmotriti i integrirati princip "ništa o nama bez nas";

- *Podsjećajući* da je rani pristup znakovnom jeziku i službama na znakovnom jeziku, uključujući i kvalitetno obrazovanje dostupno na znakovnom jeziku, od vitalnog značaja za rast i razvoj gluvih osoba i kritičan za postizanje međunarodno dogovorenih razvojnih ciljeva;

- *Prepoznajući* važnost očuvanja znakovnih jezika kao dijela jezičke i kulturne raznolikosti;

1. *Proglašava* 23. septembar Međunarodnim Danom znakovnih jezika koji će se obilježavati svake godine počevši od 2018. godine, kako bi se podigla svijest o važnosti znakovnog jezika u potpunoj realizaciji ljudskih prava gluvih osoba

2. Poziva sve države članice, relevantne organizacije sistema Ujedinjenih nacija, druge međunarodne organizacije i civilno društvo, uključujući nevladine organizacije i privatni sektor, da na odgovarajući način obilježavaju Međunarodni dan znakovnog jezika, kako bi se podigla svijest javnosti o znakovnom jeziku
3. Podstiče države članice da preduzimaju mјere za podizanje svijesti o znakovnom jeziku u cijelom društvu

4. Zahtijeva od Glavnog sekretarijata da predoči rezoluciju svim državama članicama i organizacijama sistema Ujedinjenih naroda;
5. Naglašava da troškovi svih aktivnosti koje mogu proizaći iz provedbe ove rezolucije o Međunarodnom danu znakovnog jezika, trebaju biti ispunjeni od dobrovoljnih doprinosa

73. plenarni sastanak

19 Decembar 2017.

Nezvaničan prevod s engleskog

ZA VAS IZ STRIP RADIONICE EPIKA KIKINDA:



KULTURA PONAŠANJA

KULTURA PONAŠANJA U POSLOVNOM SVIJETU

Poslovno ponašanje, kultura ophođenja tokom izvršavanja radnih obaveza ima veliki značaj za sam posao. Priznat ćete, zadovoljstvo je sarađivati sa prijatnim ljudima, onima koji znaju što znači lijepo ponašanje. Značaj poslovnog ponašanja leži u činjenici da ljudi procjenjuju i vrednuju, kako nas, tako i našu kompaniju, prema svojoj percepciji, koja se opet stiče na temelju onoga što vide i osjete u kontaktu sa vama i vašom kompanijom. Ukoliko vas drugi ljudi percipiraju kao nedovoljno kultivisanu ili nedovoljno rafiniranu osobu – to će se neminovno loše odraziti i na vaš posao. Ako, međutim, ljudi o vama steknu sliku obrazovanog, pristojnog i ljubaznog profesionalca, onda je veća vjerovatnoća da će htjeti i da posluju sa vama. Već smo ranije pomenuli, u komunikaciji sa drugim ljudima koriste se različite vrste signala i poruka, koji se mogu svrstati u tri grupe: vizuelni, vokalni i verbalni. Putem ovih signala ne komuniciramo samo ono što želimo i što mislimo, već, isto tako, i što mi zapravo jesmo. Imidž koji ćemo steći u očima drugih ljudi bitno zavisi od toga na koji način ćemo se predstaviti. I dok taj imidž i mišljenje drugih, u privatnom životu može imati jednu dimenziju, nesporno je da u poslovnom svijetu upravo to mišljenje drugih ima sasvim drugu težinu, i od toga često zavisi obim poslova koje dobijemo i kvalitet saradnje koju u poslovnom okruženju ostvarujemo.

UPOZNAVANJE I PREDSTAVLJANJE

Muškarac se prvi predstavlja ženi. Mlađu ženu treba predstaviti starijoj.

Mlada žena se predstavlja starijem muškarcu.

Mlađa osoba se predstavlja starijoj.

Bračni par treba predstaviti zajedno.

Pri predstavljanju parova treba reći samo njihova imena i prezimena.

Kad se predstavljate recite samo svoje ime i prezime (bez titula).

Kad se predstavi druga osoba recite: „Drago mi je.“

Pri upoznavanju treba se osmjehnuti i pogledati osobi s kojom se upoznajete u oči. Muškarac pri upoznavanju treba ustati, ukoliko sjedi.

Žena pri upoznavanju ne ustaje.

Nije učtivo prekinuti razgovor dvoje ljudi da biste im predstavili nekoga trećeg.

POZDRAVLJANJE

Muškarac uvijek prvi pozdravlja ženu.

Mlađa osoba pozdravlja prvu.

Pri ulasku u poslovne prostorije stranka treba prva pozdraviti.

Prodavac uvijek pozdravlja kupca.

RUKOVANJE

Žena prva pruža ruku muškarцу.

Stariji prvi pružaju ruku mlađima.

Pri rukovanju uvijek pružite desnu ruku.

Rukujte se kratko.

Rukovanje je obavezno pri čestitanju i izražavanju sućuti.



Izbjegavajte razgovarati gestom!

OSLOVLJAVANJE

Obratite se sa „vi“ svakoj osobi, bez obzira na starost i spol.

Stariji i žene predlažu prijelaz na „ti“.

Pri oslovljavanju gospođi ili gospodinu može se pridodati i titula.

Osobu se oslovljava imenom samo na njen prijedlog.

RAZGOVARANJE

O sebi nastojte razgovarati što manje.

O drugima ne govorite ružno.

U razgovoru nikad „ja“ nije na prvom mjestu.

Kad nabrajate više ljudi po imenu, vaše će ime uvijek biti na kraju.

Razgovor nije monolog.

Porodični problemi nisu preporučljiva tema za razgovore.

Žargon ne koristite u razgovoru s osobama koje dobro ne poznajete, na poslovnim sastancima, kao ni u internet komunikaciji.

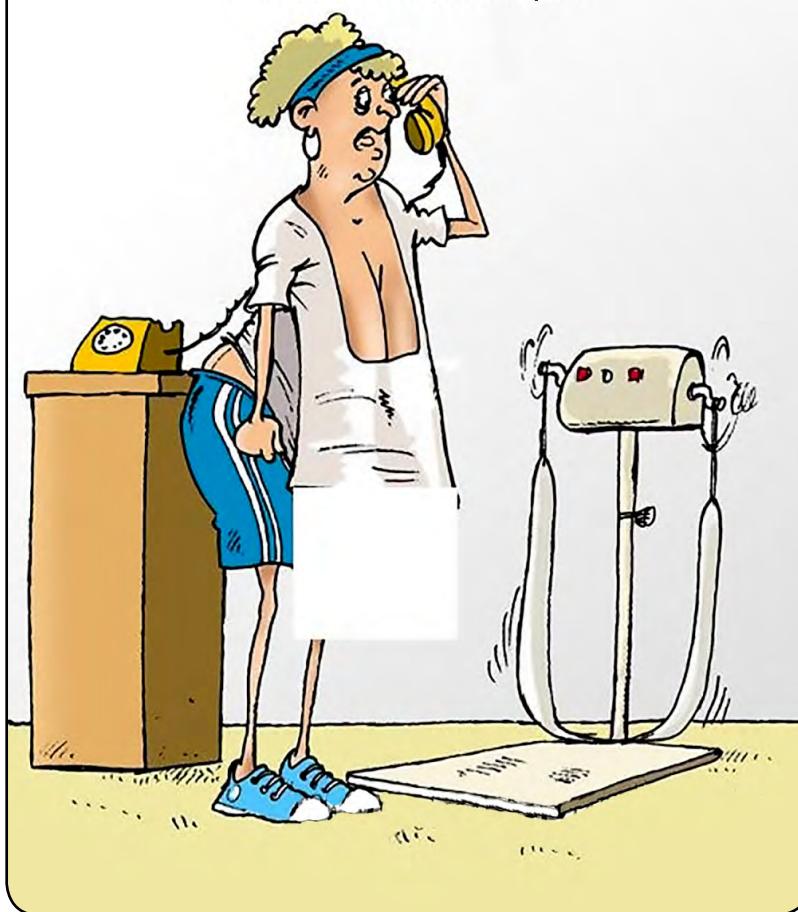
Izbjegavajte pokazivati prstom.

BLIC PREPORUKE

Za kraj samo još nekoliko blic preporuka:

Na poslovni sastanak ne kasnite više od pet minuta; Nije pristojno doći na poslovni sastanak prerano; Kad posjetilac ulazi u vašu kancelariju, pristojno je ustati od stola; U radu sa strankama ne ustajete od stola; U vašoj kancelariji vi završavate razgovor; Večera nije pogodno vrijeme za poslovni razgovor; Ako imate poslovni ručak, razgovor o poslu započnите nakon aperitiva ili predjela; Kupac ili klijent nikad ne plaća poslovni ručak; Lijepo ponašanje nalaže da muškarci propuste kolegicu na izlasku iz zgrade, iz lifta ili u lift; Kašnjenje, izostajanje s posla te izlasci ili napuštanje radnog mesta nisu u skladu s kulturom rada. U svim tim situacijama prijeko je potrebno izviniti se neposrednom šefu, ali i kolegici i kolegi pored sebe, ako je u vrijeme izostanka bila potrebna zamjena; Kod svakog odlaska ili dolaska s godišnjeg odmora, bolovanja i slično, lijepo ponašanje nalaže da se uposlenik javi pretpostavljenom kad god je to moguće; Neuviđavno je kasniti ako se radi u smjenama, jer se time remeti plan obaveza idućem u smjeni; Pijanstvo na radnom mjestu ničim se ne može opravdati; Sastanci koji nisu u vezi sa radnim obvezama ne mogu se održavati tokom radnog vremena. Bitno je istaći da su navedena pravila uobičajena u našem podneblju, svojstvena našoj poslovnoj kulturi. Međutim, poslovni kontakti često se ne zadržavaju samo u nama bliskim regijama ili kulturama, stoga je neophodno da se prije odlaska u inostranstvo kvalitetno upoznate sa svim odlikama kulture zemlje u koju putujete, kako ne biste bili dovedeni u situaciju da svoje poslovne saradnike nečim uvrijedite iz neznanja, a što se bitno može odraziti na razvoj poslovne situacije između vas.

**Obratite se sa „vi“ svakoj osobi,
bez obzira na starost i spol.**



IZ AKTIVNOSTI: OBRAZOVANJE

Nakon dvije godine zagovaračkih i lobing aktivnosti Informativnog centra za osobe sa invaliditetom "Lotos" Tuzla i saradnje sa nadležnim institucijama i školama, zajednički napor su urodili plodom. Donesene su odgovarajuće odluke zahvaljujući kojima je došlo do stvaranja mogućnosti završavanja osnovnoškolskog obrazovanja za osobe iznad 15 godina. Tokom realizacije projekta „Jačanje kapaciteta za samostalan život osoba sa invaliditetom u BiH“ kojeg implementira I.C. „Lotos“, postalo je evidentno da pravo na školovanje nije omogućeno jednom broju mladih osoba sa invaliditetom, učesnicima projekta.

I.C. „Lotos“ je ovu akciju pokrenuo prvenstveno zbog osoba sa invaliditetom koje nisu, a mogle su i trebale završiti osnovnu školu u starosnoj dobi uobičajenoj za osnovno školovanje. I.C. „Lotos“ je dao svoj doprinos ovoj promjeni i uticao da se ona desi, uz saradnju, spremnost i zajedničkim naporima dvije škole iz Tuzlanskog kantona koje su certificirane za obrazovanje odraslih: OŠ „Simin han“ iz Tuzle i OŠ „Safvet-beg Bašagić“ iz Gradačca.

Pravo na osnovno obrazovanje je pravo koje osobe s invaliditetom moraju ostvarivati u istom životnom periodu poput ostale djece bez invaliditeta, pogotovo jer je pohađanje osnovne škole i obavezno. Bosna i Hercegovina to deklarativno omogućava, ali u praksi je drugačije. Mladi sa invaliditetom su i u ovoj sferi života uskraćeni zbog brojnih prepreka, od arhitektonskih barijera do nerazumijevanja okoline. Još veći problem predstavlja nepostojanje podataka o broju osoba i djece koji nisu imali mogućnost i uslove da se školuju.

Projekat koji realizuje I.C. „Lotos“: „Jačanje kapaciteta za samostalni život osoba invaliditetom u BiH“ tiče se osnaživanja mladih osoba sa invaliditetom za samostalan život. Inicijativa koja se tiče zagovaranja

prava na osnovnoškolsko obrazovanje je vezana za prepoznatu potrebu za nastavak i omogućavanje obrazovanja mladih ljudi sa invaliditetom i građana uopšte. Sam projekat ima veliki značaj zato što je, ne samo mladim ljudima sa invaliditetom, nego i njihovim roditeljima i članovima porodica kao i široj zajednici, pokazao da ako se osigura minimum kontinuirane podrške osobama sa invaliditetom, njihov život se poboljša a osobe sa invaliditetom imaju potpuno drugu perspektivu i mogućnosti da budu uključene u društvo. Bosna i Hercegovina se obavezala na stvaranje jednakih mogućnosti osobama sa invaliditetom potpisivanjem i ratifikacijom Konvencije UN o pravima osoba sa invaliditetom.

Član 24: „Države potpisnice priznaju pravo osoba s invaliditetom na obrazovanje. S ciljem ostvarivanja ovog prava bez diskriminacije i na osnovu jednakih mogućnosti, države potpisnice osiguravaju inkluzivni sistem obrazovanja na svim nivoima, kao i cjeloživotno obrazovanje...“

Značaj ove Odluke za same osobe sa invaliditetom je neprocjenjiv jer je školovanje jedan od osnovnih preduslova da bi djeca sa invaliditetom od samog djetinjstva bila uključena u zajednicu, što će u životu imati za rezultat pravednije društvo, bolji položaj osoba sa invaliditetom, njihovo dostojanstvo i poboljšanje kvaliteta njihovog života.

S nama su svoje mišljenje podijelile dvije mlade djevojke s invaliditetom, učesnice projekta „Jačanje kapaciteta za samostalni život osoba sa invaliditetom u BiH“.

Emina Hatemić:

„Ja sam djevojka sa invaliditetom koja nikad nije dobila poziv za školu, a ni neko objašnjenje zbog čega je to tako. Sve što sam dobila, bilo je da „meni škola nije potrebna“, ne znam zašto. Nikome ne mogu opisati kako sam se osjećala tada jer mi je bilo oduzeto

pravo da se školujem. Nikome ne mogu opisati kako sam provela sve ove godine čekajući i na neki način se nadala da će to biti riješeno, a na neki način opet gubila strpljenje i nadu. Mislila sam da se moj cilj da se školujem nikada neće ostvariti i da će ostati samo moj san. Danas sam napokon doživjela to da upišem školu, da ostvarim jedan od svojih ciljeva u životu, da se školujem i postanem ono što želim. Školovanje je jako bitno za nas, osobe sa invaliditetom. S obzirom da nam je država takva kakva jeste, da u njoj još uvijek nije zaživio servis personalne asistencije i da se o nama brinu naši roditelji, pitam se šta jednog dana kada više njih ne bude. Ako se ne budemo školovali, nećemo imati priliku ni da imamo posao i da bar na neki način olakšamo sebi život."

Senaida Sarajlić:

Čudno je kad si mlada osoba od 22 godine i na kafi s prijateljicom, koja ima isto toliko, pričaš

o tome kako si sretna što si dobro uradila test iz bosanskog. Budeš toliko sretna i brbljaš o toj srednjoj školi koju si zbog nepovoljnih okolnosti upisala pet godina kasnije, pa zaboraviš da ona zbog istih okolnosti još nije krenula ni u osnovnu. Bude ti neugodno, pa joj se izviniš i probaš naći neke ohrabrujuće riječi, ali ti baš i ne ide najbolje. Onda samo čekaš i čuvaš fige da se ostvare njene želje, a dragi ti što znaš da se ona raduje, jer su tvoje već ostvarene. U tome je smisao svega. Bog ti podari prijatelja da se raduješ njegovim uspjesima kao da su tvoji. Danas se radujemo njenom uspjehu, neću reći najvećem, jer je jednako velik svaki korak koji je napravila da bi ostvarila osnovno pravo svakog čovjeka. U 22. godini života dobiti će svoju prvu ocjenu, iako ju je, ako se mene pita, dobila mnogo ranije i to iz onog predmeta koji se ne uči u školi, a zove se život.

Pripremila: Adisa Kišić

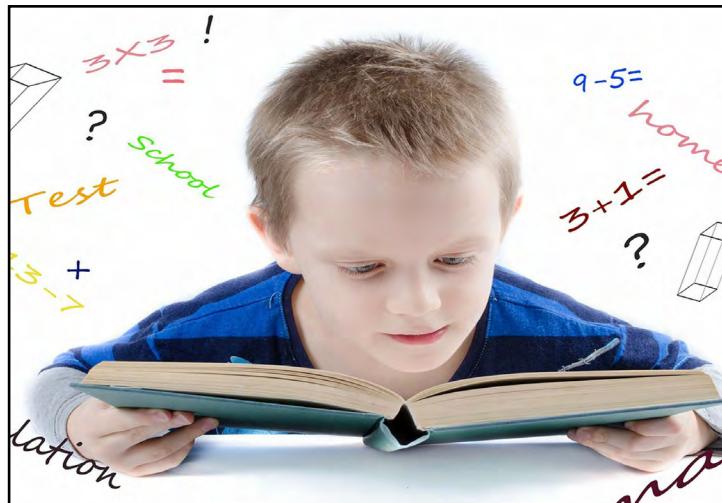


NAJVEĆI RAZLOG ZBOG KOJEG DJECA NE USPIJU U ŠKOLI I ŽIVOTU

Zbog čega djeca ne uspiju u školovanju i životu? Koji su faktori koji odlučuju zbog čega će se neko dijete izdici iznad prosjeka, dok druga nikad ne ostvare svoj potencijal?

Na ova i mnoga druga pitanja pokušao je da odgovori dr. John Holt u svom izvanrednom djelu "How Children Fail" („Kako djeca ne uspiju“). Govoreći o mnogim faktorima koji utiču na razvoj djeteta, Holt u prvi plan stavlja uticaj roditelja i nastavnika koji odabirom odgojnih metoda i tehnika imaju priliku da u djetetu formiraju jake temelje za životni uspjeh. Nažalost, mnogo češće osjetljiva dječija srca budu izložena kritikama, osudama i prijekorima, te gušenjem njihove kreativnosti i slobode. Jedan od najvećih razloga zbog kojih djeca ne uspiju tokom školovanja, pa i u kasnijem životu jeste strah. Strah od kritike, od vršnjaka, strah od greške, strah od neuspjeha, i ta lista ide u nedogled. Korijen tih strahova se vraća na loše (ne)odgojne metode zbog kojih djeca žive u konstantnom grču koji ih spriječava da ostvare svoj potencijal. Roditelji i nastavnici pokušavaju da djecu učine boljom kritikujući ih, ali ovaj postupak često bude kontraproduktivan.

Holt ističe da je najveći poklon koji roditelji i učitelji mogu dati djeci jeste pokazati vjeru u djetetovu sposobnost da ostvari svoje potencijale. Roditeljska ubjedjenost u dječije sposobnosti se preslikava i na dijete, koje shvata da ono vrijedi, da je u stanju da ispunjava svoje potrebe i bude uspješno. U nastavku, donosimo kratki presjek najvećih strahova zbog kojih djeca ne mogu ostvariti veći uspjeh iz spomenute knjige dr. Holta.



ČEGA SE DJECA PLAŠE U ŠKOLI?

Na prvom mjestu, djeca se plaše da će iznevjeriti očekivanja odraslih, na prvom mjestu roditelja i učitelja. Ovaj grčeviti strah lebdi nad dječijim glavama poput tamnog oblaka, i tjera ih u neuspjeh.

ŠTA JOŠ PLAŠI NAŠU DJECU?

Djeca se plaše poniženja kada nisu u stanju da nauče sve što se od njih zahtjeva. Plaše se da će postati meta vršnjaka, koji će ih ismijavati i izlagati javnom sramoćenju. Djeca se plaše i bolnih poređenja, boli ih kada ih roditelji porede s njihovom braćom i sestrama, ili s vršnjacima iz razreda. (primjeri: „Vidi kakav je Jasmin, a pogledaj sebe“, „Zašto nisi kao taj i taj?“ „Kako je on miran i sluša, a vidi tebe, sramoto!“) Djeca se takođe jako plaše grešaka. Odrasli imaju veoma malo ili nikako tolerancije spram pogrešaka. Bez obzira radilo se o prosutom mlijeku, pogrešnom odgovoru na zadatak

iz matematike ili pogrešno izgovorenoj riječi, naša djeca su izložena kritici zbog svake greške koju počine. Strah je najveća prepreka u procesu učenja. Čak ni genijalni umovi ne mogu preživjeti ako su izloženi stalnom

strahu od neuspjeha, poraza i neispunjavanja očekivanja drugih ljudi. Upravo iz ovih razloga su izumitelji poput Thomasa Edisona i Alberta Einsteina prošli jako loše u toku formalnog školovanja. A čim su oslobođeni pritiska i kada im je dopušteno da ispolje kreativnost i sačine nešto vrijedno, oni su od mediokriteta izrasli u veličine.

Za Akos.ba piše: Nedim Botić

STUDENTKINJA OD 87 GODINA

Prvog dana školske godine, profesor nam se predstavio i pozvao nas da upoznamo nekoga koga do sada nismo poznavali. Ustao sam ne bi li video koga još ne poznajem, kada me je neko nježno dodirnuo po ramenu. Okrenuo sam se i ugledao široki osmijeh koje je obasjavao naborano lice male starice. Rekla mi je: „Zdravo, lijepi! Ja sam Ruža i imam 87 godina. Smijem li da te zagrlim?“ Nasmijao sam se i oduševljeno odgovorio: „Naravno da smijete!“ Tada me je ona čvrsto zagrlila. „Otkud vi na koledžu, tako mladi i nevini?“, zapitao sam je. Šeretski mi je odgovorila: „Ovdje sam da upoznam bogatog muža, udam se i dobijem djecu...“ „Ma, ozbiljno Vas pitam.“ Zaista me zanimalo šta ju je pokrenulo da se suoči sa takvim izazovom u tim godinama. „Oduvijek sam maštala



da steknem fakultetsku diplomu i sada ču to i ostvariti“, rekla mi je. Posle predavanja otišli smo u studentski kafić i popili po čokoladni milkšejk. Lako smo se sprijateljili. Sljedeća tri mjeseca, svakodnevno bi zajedno odlazili sa predavanja i neprekidno razgovarali. Bio sam očaran slušajući ovu „vremensku mašinu“, dok je sa mnom dijelila svoju mudrost i životna iskustva. Tokom školske godine, Ruža je postala prava studentska ikona i lako sticala prijatelje gdje god bi se pojavila. Volila je da se dotjera i uživa u pažnji kojom su je obasipali ostali studenti. Jednostavno rečeno, živjela je punim plućima. Na kraju semestra pozvali smo je da održi govor pred studentima. Nikada neću zaboraviti pouke koje nam je dala! Pošto smo je predstavili, popela se na binu i čim je počela da govori ispuštila je listove na pod.

Potresena i pomalo postiđena nagnula se ka mikrofonu i jednostavno rekla: „Izvinite. Baš sam trapava. Nikada više neću moći da sastavim svoj govor, ali evo reći ču vam ono što znam.“ Dok smo se smijali, ona se nakašljala i počela: „Mi ne prestajemo da se igramo zato što starimo, nego starimo zato što prestajemo da se igramo. U čemu je tajna vječne mladosti, sreće i uspjeha? Morate svakodnevno pronaći nešto što će vas nasmijati. Morate imati snove. Kada ostanete bez snova, umirete. Oko nas

je toliko mrtvih ljudi, koji nisu ni svjesni da su mrtvi! Ogromna je razlika između starenja i odrastanja. Ako imate 19 godina i cijelu godinu provedete ležeći u krevetu i ne radeći ništa korisno, napunit ćete 20 godina. Ako ja, sa 87 godina, provedem čitavu godinu u krevetu ne radeći ništa, napunit

ću 88 godina i bit ću godinu dana starija. Svako može da stari. Nije cilj stariti, jer za to nije potrebno imati ni talenta, ni sposobnosti. Pravi cilj je odrastati, svakodnevno pronalazeći mogućnosti za pozitivne promjene. Nemojte dozvoliti sebi da kasnije žalite što ste propustili da učinite nešto korisno. Stariji ljudi obično ne žale zbog onoga što su učinili, već zbog onoga što nisu. Smrti se boje samo oni koji imaju za čim da žale.“ Završila je svoj govor hrabro otpjevavši pjesmu „Ruža“ i pozvala nas da naučimo riječi te pjesme i da živimo tako. Na kraju godine Ruža je stekla diplomu koju je odavno željela. Nedjelju dana nakon toga, mirno je preminula u snu. Preko 2.000 studenata prisustvovalo je ispraćaju ove divne žene, koja je primjerom pokazala kako nikada nije kasno da ostvarite svoje snove.

IZ NAŠIH SJEĆANJA...

Znamo da su u životu ono najdragocjenije što imamo uspomene. Urezujući ih u prostranstva od sjećanja, mi smo te male i velike trenutke duboko u sebi vječno otrgnuli od zaborava. Pitali smo naše čitaoce čega se to rado sjete kada mislima otpuštu u djetinjstvo i evo šta su oni podijelili s nama...



**Jelena Milošević,
Beograd**

Sećanja iz djetinjstva su toliko živa da ponekad imam utisak da mogu da ih opipam, osetim mirise, vidim drage ljudе i mesta где sam provodila

bezbržne trenutke. Sećam se jasno starog komšiluka, osnovne škole u koju sam išla do petog razreda, moje divne učiteljice, drugarica sa kojima sam se igrala napolju, dečijih rođendana, koje smo slavili u svojim stanovima, uz domaće sendviče i tortu, a ne u igraonicama. Sećam se i raspusta koje sam provodila van vreve Beograda, kod bake i deke, u gradiću odakle je moja mama. Ponekad i sanjam nekadašnji kraj. Tada sam posebno setna.



**Monika
Kalabaluković,
Tuzla**

Rado se sjetim druženja u osnovnoj školi sa drugarima koji su išli sa mnom u razred, kao i druženja sa svojim vršnjacima u ulici u

kojoj živim. Isto tako se rado sjetim odlaska sa roditeljima u šetnju po banji i gradu, i nestaluka koje sam radila sa svojom sestrom, kao i mnogih izleta koje sam imala sa školom.



**Maida Pištoljević,
Lukavac**

To je doba kad se ljubav proba, tako sam i ja probala svoju. Kao mala živjela sam kod djeda i nene s tetkom koja se još nije bila udala. Ona i ja smo često odlazile njenoj prijateljici i njenom bratiću koji je imao 6 godina, kao i ja. Niti jedna posjeta nije mogla proteći bez smijeha. Od njega sam dobijala veliki broj pisama koje sam, nažalost, izgubila. Svi su nas zezali ali mi nismo marili za to. Ta "naša ljubav" trajala je oko 1 godinu nakon čega se on preselio a ja... ja sam ostala čekajući novu "žrtvu" za zaljubljivanje.



**Ljilja Slisković,
Žepče**

Djetinjstvo je nekako najljepše doba moguživota. To je period kad živiš, baš kako kažu, kao dijete, neopterećen sa bilo čim, osim sa tim kako ćeš šmugnuti od roditelja napolje da se igraš. Jer, u moje vrijeme nije bilo pametnih telefona i moderne tehnologije. Svaki trenutak slobodnog vremena sam gledala da iskoristim u igri sa prijateljicama. Sad vidim koliko djeca danas imaju slobodnog vremena ali ga ne znaju iskoristiti. U suštini, ne znaju se igrati i družiti i baš mi nekako bude čak žao ove današnje djece. Mi smo se znali zabavljati i od ničega smo znali napraviti igru. Ali, nekako smo uvijek bili zakinuti u slobodnom vremenu jer su roditelji uvijek imali neku obavezu za nas, tako da je bilo malo vremena za igru. Danas dosta puta zažalim za tim vremenom i životom bez ikakvih briga.

**Milena Pantić,
Šabac**

Da, sećam se, bila sam cigra. Bila sam brza i takmičila se na trčanju 100 metara... igrala rukomet... vežbala balet... igrala folklor. Više sam volela zaigrati

kolo nego hleba jesti... nogice služile kad sam hodala, nisam zemlju dodirivala... Ali, jedna sekunda i ode sve nizbrdo... odoše noge, sve se sruši u trenu, imala sam samo 18 leta... A sada... sada sam osoba sa paraplegijom, korisnica kolica i živim život dostojan čovjeka, sa svojim sećanjima na najljepše doba.

Asmira Butković**Jahić, Tuzla**

S obzirom na to da sam bila jedina učenica u svojoj generaciji sa oštećenim vidom, sjedila sam u prvoj klupi, što bliže tabli. Najviše se sjećam

**Armina Avdić,
Kalesija**

U djetinjstvu najviše pamtim one dane kad sam sama sa mamom sadila cvijeće, naravno dok nije bilo interneta. Tada smo, šetale, igrale se i to su bili najljepši dani mog davnog prelijepog djetinjstva.

**Samira Džidić,
Zenica**

Na pomen riječi „djetinjstvo“, u glavi mi se vrate slike bezbrižne i nasmijane djevojčice, koja je dane provodila igrajući se lutkama, sa svojom priateljicom i ne razmišljajući o bilo kakvim problemima. Međutim, najdraža sjećanja iz djetinjstva su trenuci provedeni sa mojim daidžom, koji je dane provodio ispunjavajući moje želje, bez obzira koliko one bile komplikirane.

**Dragana Brkić,
Tuzla**

Dan kao i svi drugi, tako mi je bar izgledalo. Sestra, starija od mene, počela je da me zadirkuje i svako malo izbila bi svađa zbog televizije, odjeće ili igračke. Tako je trajalo cijeli dan dok se mama nije pojavila s posla. Nosila je dvije jednakе kutije. Na iznenađenje moje sestre i mene bile su to dvije iste velike lutke. Bila sam jako sretna. Iako mala, i danas se toga sjećam, jer sam maštala da i ja imam veliku lutku, a i danas kad je vidim, sjetim se tog trenutka i te sreće.

Pripremila: Adisa Kišić

**Jelena Nešić,
Beograd**

Uvijek se rado sjetim svog djetinjstva. Bilo je toliko doživljaja, ali najupečatljivije su slike mene sa najboljom drugaricom na drvetu, tačnije trešnji. Tako smo mi često

sjedile i čitale lektiru za školu. Čačko doba, divno vrijeme...

DRASTIČNE KAZNE ZA ZANEMARIVANJE RODITELJA

Od 1. januara 2018. godine zapostavljanje starog i nemoćnog člana porodice u Hrvatskoj će se kažnjavati novčanom kaznom od minimalno 10.000 kuna, ili kaznom zatvora od najmanje 45 dana.

Nove su to odluke u Zakonu o zaštiti od nasilja u porodici, a koji prvi put starije osobe navodi kao skupinu koja uživa posebnu zaštitu, te će se zapostavljanje starog i nemoćnog člana porodice kažnjavati novčanom kaznom od minimalno 10.000 kuna, ili kaznom zatvora od najmanje 45 dana. Njihovo zapostavljanje u smislu nedavanja ili neredovitog davanja hrane i pića te lijekova, nepresvlačenja (pelena), nepružanja zdravstvene skrbi i drugog, od 1. januara također su oblik nasilja. Prema podacima kojima raspolaže Ured pučke pravobraniteljice Lore Vidović, takvu brigu u Hrvatskoj iskazuje oko 17 posto osoba u dobi od 35 do 49 godina, jer svakodnevno skrbi o starijim, nemoćnim članovima porodica. Sve više joj se nameće stigma da je biti star

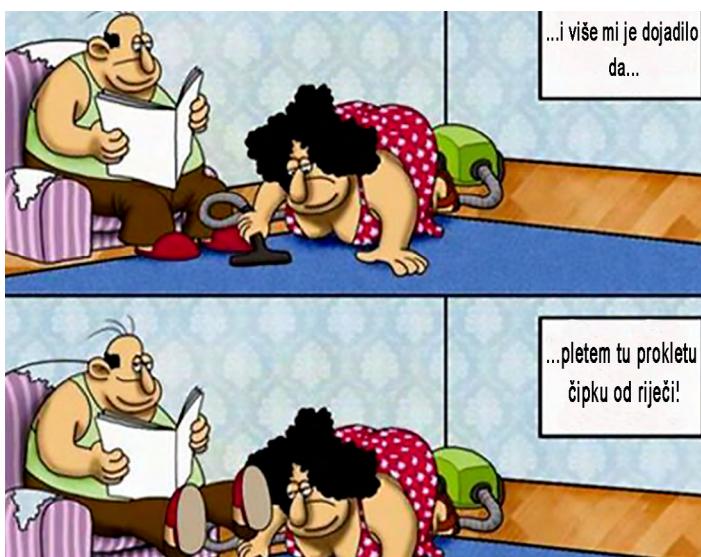
zapravo biti nepotreban, piše Glas Slavonije. "Od 1. januara na snazi će biti novi Zakon o zaštiti od nasilja u porodici, a dio novosti koje smo predložili i koje su uvrštene u njega, snažnije će zaštитiti starije osobe. Tako je upravo ova skupina prvi put u Zakonu navedena kao posebno zaštićena, a novost je i da je zanemarivanje njihovih potreba također prepoznato kao oblik nasilja. Riječ je o situacijama koje dovode do uznemirenosti starije osobe, ili vrijedaju njeno dostojanstvo i tako joj izaziva patnju, bilo tjelesnu ili duševnu", ističu u Uredu pučke pravobraniteljice. Dok su većini najzvučnije spomenute kazne od 10.000 kuna, ili 45 dana zatvora u slučaju nebrige o starima, u Uredu pučke pravobraniteljice ističu kako se zaštita starijih nikako ne bi trebala oslanjati na sankcije, nego na prevenciju, pa je važno uspostaviti tzv. sustav neformalne skrbi. "Potrebno je pružiti podršku članovima porodice koji brinu za svoje starije", poručuju iz Ureda.



ŽENAMA JE LAKŠE

Već vidim kako će mnogi od vas zakolutati očima (unaprijed se ispričavam), ali sam i svjestan da će se naći onih koji će se zlurado nasmiješiti kad vam priznam da nisam zadovoljan svojim pisanjem. Evo već šest godina i šest mjeseci (neće valjda sad još i šest dana) pletem tu čipku od riječi, ponekad vještije, ponekad smotanje, ali i dalje - pletem. Pogledam na ono što je ostalo iza mene, opaaa, pa tu ima iskukičanog materijala za nekoliko kuverti preko bračne postelje, ali kako to objasniti, sve mi izgleda nekako zbrda-zdola, nevješto nabacano, kao da gledam zapravo ogledala u kojima su se u nekom trenutku odražavale moje misli. Pa mi često bude žao što te svoje misli ne mogu izraziti na neki ljepši način, iskreniji, intimniji. Čitam svakodnevno Tessu, Primakku, Missilusion i mnoge druge drage djevojke i divim im se kako one pletu svoje riječi i rečenice, našoj prostoj muškoj duši često i nerazumljive, ali riječi s puno duše, s puno dubine i topline, vlastite intime. Ne znam, možda je ženama lakše... A mi muški moramo biti onako, jako "taf", odabirati neutralne teme, koje se nas kao i ne dotiču previše, ali eto... mi smo kao čvrsti dečki, u svakom trenutku jaki i pouzdani, znamo što hoćemo i ništa nas ne može pokolebiti na putu do svetog cilja. Liječimo se ironijom i cinizmom, kao da smo svi mali kraljevi, oni čija je riječ prva i posljednja, vladari nekog svog (većinom) izmišljenog svijeta, svijeta kojeg gledamo s visine trona koji je zapravo smiješno sićušan, svijeta u kojem možda nikog živog nema, ali eto, kad nam je potrebno, lako ćemo "instalirati" svoje podanike, dvorjane i dvorske lude. Toliko mi

je puta došlo da se otvorim do kraja, da te emocije koje postoje u meni prenesem na papir i dugo sam mislio kako je to samo stvar odluke, ili hoću ili neću, i da ne postoji ništa lakše nego tu rijeku osjećaja koja mi prolazi kroz glavu samo preusmjeriti na drugo mjesto. O kakve li zablude! Papir nije ništa drugo nego vrt, brižno njegovan vrt s grmovima lavande, ružmarina i kadulje, stablima limuna, maslina, lovora i čempresa, vrt sa svojim alejama, stubama i fontanama. Uostalom, zar nije papir dio nečeg živog, dio nekog ponosnog stabla



koje je raslo na obroncima planine i gotovo čitav svoj vijek sanjalo kako bi lijepo bilo imati noge i otići jednom na drugu stranu planine. Između rijeke kojom protiču emocije i vrta u kojem rastu rečenice ispriječio se visoki zid, a ja, budala jedna, stojim u onim glupim visokim čizmama za

ribolovce preko koljena, zahvaćam tu silnu vodu lopatom pa je prebacujem preko zida, pa mi nikako ne uspijeva. Istina, preskoči tu i tamo poneka kap, ali najveći dio vode samo se vrati s ove strane zida, ponovo uđe u rijeku i krene nizvodno. Možda je to stvar tehnike, možda je to stvar zanata, a možda i zaista samo stvar odluke. Ništa, počinjem opet pisati kao nekad, olovkom na papir, bez obaveze da rečenica koju napišem mora imati subjekt, objekt i predikat, logičan početak i kraj. Baš me briga, to i tako nikad neću objaviti. Nabacat ću svoje misli bez ikakvog smisla, švrakopisom koji će i meni samom ponekad biti nerazumljiv, švrakopis bez fonta, boldanja ili italicika, zapis jednog trenutka koji će se pojaviti sad i nikad više...

Ja, "muško"

ŽENE SA INVALIDITETOM KAO FOTO MODELI

Svaka djevojka voli modu pa tako i ove dvije prijateljice sa invaliditetom, razlike ne postoje. Elien je korisnica kolica a Marit je rođena bez lijeve šake, međutim ove dvije hrabre žene ništa ne spriječava da svoju strast za modom podijele sa okolinom.



NESVAKIDAŠNJI SLUČAJ

Jedna stjuardesa ostala je paralizirana zbog rijetkog poremećaja izazvanog nošenjem visokih (16 cm) potpetica. Gemma Flangan probudila se s osjećajem bockanja u stopalima, ali je zanemarila simptome i radila na letu iz Las Vegasa. Ali nekoliko dana kasnije srušila se ispred svoje kuće, nije bila u stanju pomjerati se, govoriti, čak ni gutati. Ovoj dvadesetdevetogodišnjoj djevojci dijagnosticiran je Guillain-Barreov sindrom, koji pogađa samo jednu od 50.000 osoba u Velikoj Britaniji. Gemma iz Liverpoola kaže:

- "Kad sam se probudila u Vegasu osjećala sam trnjenje i bol u stopalima. Volim visoke potpetice, pa sam i naviknuta na bol u nogama nakon noćnih izlazaka. Nisam uopšte razmišljala o tome, čak sam radila na letu kući. Nikad nisam pomislila da bih mogla završiti paralizirana. Izašla sam iz kuće i krenula preći ulicu, ali samo sam se srušila. Bilo mi je neprijatno jer sam bila u uniformi i nisam mogla ustati, nego sam puzala po cesti".

Dva dana nakon prvih simptoma, gubljenja osjećaja u rukama i nogama, Gemma je otišla u bolnicu. Doktori su bili zbumjeni njenim simptomima, a tri dana poslije joj je dijagnosticiran Guillain-Barre sindrom. Ovaj sindrom uzrokuje napad tijela na nervni sistem, a može završiti paralizom ili čak smrću.

- "Da budem iskrena, nisam nikad čula za taj poremećaj, nisam znala ni izgovoriti ga. A nisam se previše ni brinula jer su doktori rekli da imam blaži oblik i da će za par dana moći kući".

Nažalost, stanje dvadesetdevetogodišnjakinje se pogoršalo, kako ona kaže osjećala se dobro, ali tijelo nije radilo.

- "Onda su mi došli prijatelji u posjetu i pitali me šta nije u redu s mojim licem. Pogledala sam se u ogledalo, pokušala se nasmijati, ali moje lice se nije pomjerala. Bila sam šokirana i tad sam shvatila koliko je moje stanje ozbiljno". Stanje se pogoršavalo, a kad više nije bila u stanju govoriti i gutati, prebačena je na odjel

inteživne njege.

- "Tad su me upozorili da možda više neću moći samostalno disati, a da će me hranići pomoću cjevčice. Čak su me upozorili da bih mogla umrijeti! Nisam mogla vjerovati, pa nekoliko dana ranije zabavljala sam se u Vegasu".

No, nekim čudom, nakon nekoliko dana počela je reagovati na terapiju i stanje se počelo popravljati. Dopušteno joj je da pređe u drugu bolnicu, kako bi bila bliže svojoj porodici.

- "Zaista sam se bolje osjećala kad sam se vratila u Liverpool i počela rehabilitaciju. Upozorili su me da će oporavak biti dug, ali mogla sam opet pričati i jesti, pa sam se i osjećala bolje. Bilo je to teških pet mjeseci, a svaka sitnica predstavljala je uspjeh. Bila sam sretna kad sam mogla pomjeriti nožne prste ili držati olovku".

Izašla je iz bolnice i čak počela raditi kao model za agenciju "Modeli raznolikosti".

- "Ja samo želim da ljudi znaju da samo zato što je neko u invalidskim kolicima ili na štakama, to ne znači da ne voli što i svi drugi. Ne bih ovo mogla proći bez podrške prijatelja, porodice i momka, a nadam se da će moja priča nadahnuti ljudi i promijeniti njihovo mišljenje o osobama s invaliditetom".

(*Doznajemo.com*)



ZA VAS IZ STRIP RADIONICE EPIKA KIKINDA:



ŠARENA STRANA

Drage žene, budite zahvalne:

- na mužu, koji hrče svaku noć:
znači da nije kod ljubavnice;
- na gomili suđa koje treba
da operete poslije slavlja:
znači da imate prijatelje;
- na odjeći koja vam vremenom postaje tjesna:
znači da imate dovoljno hrane;
- na vašoj sjenci:
znači da je oko vas puno sunčeve svjetlosti;
- na gomili prljavog veša:
znači da je u vašoj porodici puno odjeće;
- na umoru na kraju dana:
znači da još uvijek imate snage da radite;
- na alarmu koji vas budi prije rane zore:
znači da ste još uvijek žive



Dođe žena s posla i dere se na muža:

*-Ti si nesposoban! I majka
ti je nesposobna!
Čitava porodica ti je nesposobna!!!
Kada bi bilo takmičenje
u nesposobnosti,
ti bi osvojio drugo mesto.
-Zašto ne prvo?
-Zato što si nesposoban!!!*

SPORT

ŠTO TREBATE ZNATI O INVALIDSKIM KOLICIMA ZA UTRKU

Ako ste upoznati sa „Handcyclingom“, možda mislite da je utrka u invalidskim kolicima ista stvar. No, ta dva pojma se itekako razlikuju. Važno je znati što je to tačno utrka u invalidskim kolicima tako da možete izabrati koja vrsta sporta je najbolja za vas. Kako bismo vam pomogli da li je utrka u invalidskim kolicima pravi sport za vas, odgovorili smo na najčešće postavljana pitanja.



Tko može sudjelovati?

Utrka u invalidskim kolicima je za svakoga tko ima klasificirani postotak invalidnosti.

To uključuje sportaše koji imaju amputirane dijelove tijela, ozljedu leđne moždine, cerebralnu paralizu, čak i sportaše sa oštećenjem vida (dokle god imaju i drugu onesposobljenost). Sportaši će se klasificirati prema težini njihove invalidnosti.

Klasifikacije

T51-T58 je klasifikacija za sportaše na stazi i terenu koji su u invalidskim kolicima zbog ozljede leđne moždine ili im je dio tijela amputiran. T51-T54 je za sportaše u

invalidskim kolicima koji se konkretno natječu u događajima na stazi (kao što je utrka u invalidskim kolicima).

Klasifikacija T54 je sportaš koji je potpuno funkcionalan od struka prema gore. T53 sportaši sa ograničenim pokretima u abdomenu. T52 ili T51 sportaši imaju ograničeno kretanje u gornjim udovima. Sportaši sa cerebralnom paralizom imaju različite smjernice. Njihove klasifikacije se kreću od T32-38. T32-T34 su sportaši u invalidskim kolicima. T35-T38 su sportaši koji mogu stajati.

Gdje se odvijaju natjecanja u invalidskim kolicima?

Ljetna paraolimpijada domaćin je ultimativne utrke u invalidskim kolicima. U stvari, utrka u invalidskim kolicima je jedno od najpopularnijih sportova na paraolimpijskim igrama, dio je paraolimpijskih igara od 1960. No, baš kao i priprema za bilo koju utrku ili maraton ne morate biti dio „tima“ kako bi sudjelovali i trenirali. Ipak, paraolimpijada održava kvalifikacijske događaje. Baš kao i bilo tko tko se priprema za utrku, osoba koja se priprema za utrku u

invalidskim kolicima jednostavno može proći javnu stazu i vježbati na poboljšanju tehnike i izdržljivosti. Ponekad je moguće pronaći lokalne utrke u invalidskim kolicima u kojima možete sudjelovati. Samo googljajte „Utrke invalidskih kolica“ i ime vaše zemlje.

U kakvoj formi moraš biti da bi se bavio utrkom u invalidskim kolicima?

Utrka u invalidskim kolicima zahtjeva dobru formu. Natjecatelji moraju imati dobru snagu u gornjem dijelu tijela. Tehnika koju koristite za guranje trkačih invalidskih kolica može uzeti puno vremena da ju usavršite. Također, sportašima koji imaju više od 90 kilograma

se ne preporučuje da sudjeluju u utrkama u invalidskim kolicima. Trkači postižu brzine do 30km/h i više u svojim kolicima. To zahtijeva ozbiljne napore. Prema pravilima, ne mogu se koristiti mehaničke brzine niti poluge za



usmjerenje kolica. Samo kolica na ručni pogon zadovoljavaju propise.

Da li moram kupiti prilagođena trkača kolica?

Kratak odgovor je DA. Ako želite posuditi kolica od prijatelja da bi ih isprobali, onda možete. Ali ako ozbiljnije razmišljate o utrkama, trebat će vam kolica sa prilagođenom izvedbom. Trkača kolica nisu kao obična invalidska kolica. Imaju dva velika stražnja kotača, i jedan manji kotač sprijeda. Možda ste u mogućnosti ići brzo u svojim svakodnevnim invalidskim kolicima, ali nikada nećete dostići iste brzine kao u sportskim invalidskim kolicima. Osim toga, trkača kolica bi trebala biti prilagođena kako bi odgovarala vašem tijelu. Ako vam stolica ne pristaje kao „rukavica na ruku“, moglo bi vam postati neudobno, a također nećete moći dati sve od sebe. Dakle, ako se ikada

planirate natjecati, poželjet ćete imati stolicu po vašoj mjeri.

VIJESTI

Reprezentacija Bosne i Hercegovine u košarci u kolicima na Evropskom prvenstvu B-divizije u Belgiji nastupit će u grupi B sa selekcijama Litvanije, Hrvatske i Slovenije, javlja "Fena". Direktor reprezentacije Alaga Pašić zadovoljan

je žrijebom i vjeruje da bosanskohercegovačka selekcija može ostvariti dobar rezultat. "Imamo dobru grupu u kojoj možemo ostvariti dobar rezultat. Uz dobre pripreme i uz kvalitet koji imamo u reprezentaciji možemo do dobrog rezultata u grupi, ali i poslije u unakrsnom takmičenju koje slijedi nakon takmičenja po grupama", izjavio je

Pašić. EP je na rasporedu od 16. do 24. juna u Charleroiju. U A-grupi su selekcije Švedske, Rusije, Latvije i Belgije. Pobjednik EP B-divizije plasirat će se u A-diviziju.



ZAMISLI
VJERUJ
OSTVARI

ZAMISLI, VJERUJ I OSTVARI!

