



СЛАТКИ ГОРЧИКО



Издава
Национална установа -Универзитетска библиотека
„Св. Климент Охридски“-Битола

За издавачот
м-р Бојан Стефановски

Уредници
м-р Гордана Ѓоргиевска-Неделковски
докторанд Фатма Бајрам Аземовска

CIP – Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски",
Скопје

821.163.3-32(082.2)

СЛАТКИ-ГОРЧИНИ : (избор на литературни творби од група автори) / [уредници Гордана Ѓоргиевска-Неделковски, Фатма Бајрам Аземовска]. – Битола : Национална установа Универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", 2024. – [76] стр. ; 21 см

ISBN 978-608-4538-99-8

COBISS.MK-ID 63661829

Национална установа- Универзитетска библиотека
„Св. Климент Охридски“ -Битола

Слатки – горчини

(избор на литературни творби од група автори)

Битола, 2024

За Слатки Горчини

“Слатки горчини” се раскази со животни приказни на пациенти со состојба на дијабетес мелитус. Преку нив се откриваат сознанија за тоа што се може да му се случи на едно лице со дијабетес и како тие состојби понатаму се прифатени, но и какви последици можат да бидат предизвикани заради незнаење или непредвидливи ситуации.

Овој прирачник е мошне важен за секој што се сретнува со дијабетес на било кој начин: како лекар, фармацевт, психолог, пациент или семејство на пациент.

Здружението на дијабетичари на општина Битола се обиде да собере раскази и песни напишани од пациенти од нашата држава но и пошироко, кои со задоволство ги споделија своите “слатки приказни” од некои свои “слатки моменти”. Стручно лице за литература од НУ Универзитетската библиотека “Св. Климент Охридски” – Битола сето тоа го среди во облик, формат и јазик за прирачникот да даде еден можеби мал но сериозен придонес за тема која е многу осетлива, но истовремено и многу важна.

Претседател на

Здружението на дијабетичари на општина Битола

Душанка Атанасовска

Предговор

Здружението на дијабетичари на општина Битола и Националната установа Универзитетска библиотека „Св. Климент Охридски“ -Битола по распишаниот конкурс на тема „Слатки горчини“ пристигнати се голем број на раскази и песни напишани од пациенти од нашата држава но и пошироко, кои со задоволство ги споделија своите “слатки приказни” од некои свои “слатки моменти”. На секоја страна од оваа книга се извезени реални приказни од животот на пациенти кои секојдневно се борат со оваа болест. Нивните секојдневни битки, препреки и предизвици преточени во кратки текстови и песни имаат за цел да допрат до секого и да откријат една слатко горчлива вистина како е да се живее со оваа болест.

Сите приказни започнуваат во различни периоди од животот на пациентите, кои за жал не ги одминуваат ни најмалите. Сите собрани текстови пренесуваат една силна порака како треба што е можно побрзо да прифатиме да живееме со дијабетесот и како да научиме да водиме колку може по нормален живот во иднина. Сите падови, сите предизвици и секој успех да се достигне максимумот се нижат низ страниците на оваа брошура.

Секоја приказна која ни пристигна е различна, што ни дава можност што повеќе да се запознаеме со борбите кои ги водат пациентите, а имаат за цел да им помогнат и на многу други пациенти, нивните најблиски како и на стручните лица како податоци од информативен карактер.

м-р Гордана Ѓоргиевска Неделковски- библиотекар

НУУБ „Св. Климент Охридски“-Битола

Биљана Солунчевска



Слатки горчини или како ја надмудрив болеста

Додека не се соочиме во животот со состојба во која ни е загрозено здравјето па дури и животот, некои навидум ситници ни изгледаат неважни. Едноставно не обраќаме внимание на нив. Занесени по трката за подобра заработувачка и не сфаќаме дека полека го губиме здравјето, не обрнувајќи внимание на „знаците“ со кои нашето тело не предупредува дека нешто ни се случува. Многу пати кога ќе се соочиме со новонастанатата ситуација веќе е касно за сè. Затоа и ни се случуваат такви несакани работи. Сега додека седам и го пишувам ова во главата ми се ројат многу мисли за тоа што треба да направиме како не би дошле во несакана здравствена ситуација. Но што со она кое веќе го имаме, како себе да си помогнеме, или на другите на кои тоа им е потребно?!

Додека размислувам на таа тема, ненадејно се сетив на една случка на мој другар. Еден многу позитивен став кон животот, кога се соочуваме со несаканата новонастаната ситуација поврзана со здравјето.

Не се имавме видено многу долго време, кога случајно налетавме еден на друг в град. Наеднаш се изненадив бидејќи кога последен пат го видов беше сосема поинаков од денес. Од

оној дебел, крупен човек со насмевка на лицето од уши до уши, што би рекле во младоста, станал сериозен, скоро на пола ослабен и со прошарена, обелена коса. Ми се виде како да е друг човек, а не мојот другар секогаш расположен за шеги, позитивен, едноставно другар секогаш спремен да те расположи. Во очите му се читаше дека поминал низ голгота.

- Здраво, му реков подавајќи му рака за поздрав, а тој ме гушна така силно, како со тоа да сакаше да ми кажи нешто.
- Сега е здраво, но за малку немаше да биди, ми одговори во негов стил.
- Многу си се изменил од последната наша средба, да не одиш за манекен, се нашалив на негова сметка, вообичаено.
- Да, сега можам и тоа да бидам, сега можам сè.
Додека ми го велеше тоа очите му засветеја со некој нов сјај.
- Кажи ми што е работата, го замолив.
- Мојата е многу долга и широка, ако сакаш да ти раскажам да седнеме на кафе, оти простум нозете ќе не заболат, не сме повеќе млади како порано.

Седнавме во едно кафанче што беше блиску до нас. Порачавме кафе и кога сакав да го понудам со нешто благо ме спречи во старт, благо не фала, ни за мене ни за тебе. Е тука ме пресече, другарот кој цел живот беше „жив“ од благо сега одеднаш ми вели не. Со тоа уште повеќе ме заинтересира неговата приказна, иако како да насетував што ќе ми раскажи.

...беше зима, снег имаше наврнато едно метро, студеше како никогаш до тогаш, а мене ми беше топло, се потев, пиев многу вода, чувствував глад, а секој ден бев сè послаб. Од прво не внимавав што ми се случува, тоа што слабеев ми изгледаше убава работа, без да се трудам да намалам на килажата, без теретани,

спорт и диети. Но таа радост траеше многу кратко, се додека еден ден не се струполов на земја. Кога се освестив лежев во кревет, а над мене стоеше човек во бело. Не можев да се сетам што ми се случи. Кога ме виде човекот во бело дека ги отворив очите се насмевна. Потоа ме праша како сум и колку време ја имам оваа состојба. Јас не знаев за каква состојба вели. Тогаш ми кажаа дека имам покачен шеќер и дека сум се онесвестил од тоа. Да не ти кажувам драга пријателке низ сè што не поминав додека не прифатив што се случува со мене. Бев многу недисциплиниран, мислев дека сето тоа е привремено и како настинка ќе помини, но не беше така. Покрај мене и моите дома поминаа низ пекол заради мене. Тоа и ме натера да размислам што понатака во животот, кога сфатив дека не е настинка туку нешто со кое морам да живеам цело време и ако сакам да сум жив подолго морам да направам големи промени во мојот живот.

Така започна мојот нов иако несакан живот...полека во чекор учев што и како да живеам, што да јадам, колку да јадам, па постојано боцкање да го следам како се движи шеќерот за да знам колку единици да си ставам од инсулинот. Јас кој се плашев да видам игла, дојдов во ситуација сам да морам да се боцкам секој ден, да не зборувам за психичките проблеми, за шокот, стресот па дури и депресијата кои ме зафатија во тој период. Најтешко ми беше што заради мене, моите дома се соочија со сите тие трауми. Но ме знаеш мене, јас сум борец и излегов победник со дијабетесот.

Долго време разговаравме, внимателно го слушав, радувајќи се што мојот другар покрај сите проблеми сега е повторно оној истиот иако малку посериозен, но победник во борбата со дијабетесот. Ми кажа дека многу учел, читал, се едуцирал за што подобро и полесно да ја надмине состојбата во која западнал не водејќи сметка претходно на сите знаци кои му ги соопштувал организмот. Често одел на предавања од врвни доктори, медицински сестри обучени за дијабетес, разговарал со психолог

кој му помогнал да остани присебен, да не запаѓа во психичка криза, со нутриционист долго време се советувајќи што и како и колку да јади за да не западни во хипо или хипергликемија.

- Ова ми ти било една цела наука, ми рече другарот, но фала Богу што сето тоа ми е достапно, што ли ќе правев ако ги немаше сите тие стручни лица да ми помогнат.

Кога заврши со своето раскажување, му кажав дека иако немам дијабетес, членувам во здружение на лица со дијабетес, каде сите ние се трудиме колку знаеме и умееме да им помогнеме на тие луѓе. Организираме предавања, работилници каде учиме, се дружиме и сме поддршка на тие лица. Му објаснив дека нашето здружение го води една прекрасна личност која и самата е лице со дијабетес. Кога му го кажав сето тоа и самиот пројави желба да ни се придружи, со своето искуство и знаење да биде од помош на сите оние на кои тоа им е потребно, посебно на ново дијагностицираните лица.

Времето не сетивме кога летна, задоволни двајцата од нашата средба се разделивме со ветување дека почесто ќе се гледаме и ќе соработуваме. Знаев дека нема тоа да е само на зборови, затоа што неговата голгота со дијабетесот му го покажа другото лице на животот, оној потешкиот, несаканиот. Поучен од сопственото искуство ќе биде од корист за сите оние на кои им е тоа потребно.

Заклучок: Добро едуцирана личност може да се справи во секакви ситуации низ кои не води животот, посебно кога се работи за болест, болест кај која дали ќе ни е подобро или не, зависи од нашето знаење и однесување кон неа. Затоа учете, едуцирајте се, бидете во чекор со времето, само така ќе можете да си помогнете себе и на оние на кои тоа им е неопходно.



Тања Шатановска

Мојата прва реакција

Мојата приказна за тоа како го добив дијабетесот ќе ја разберат сите оние, особено децата и тинејџерите кои се нашле во истата ситуација, но и родителите кои се обидуваат да дознаат како нивните деца размислуваат и како го доживеале моментот кога им бил дијагностициран дијабетесот.

Едно од прашањата кои децата најчесто си го поставуваат е: "Зошто јас?". Истото прашање си го поставив и јас. Иако имав само 6 години кога ми го открија дијабетес, сепак, тој момент го паметам како да беше вчера.

Симптомите ги имав беа зголемено чувство на жед, често мокрење, зголемен апетит и губење на телесната тежина. Се секавам дека, иако пред тоа не јадев благо, ниту торти на родендени, во тој период знаев да изедам чоколада „Милка“ од 100 грама наеднаш, а сепак слабеев.

Слабењето го приметија и моите учителки во градинка, по што им укажаа на моите родители дека со мене нешто не е во ред и дека треба да ме однесат во болница.

Уште следниот ден, отидовме во болница, каде што ми беа направени низа тестови, по што веднаш ја добивме дијагнозата. Дијабетес тип 1. Вредноста на гликозата во крвта треба да

изнесува помеѓу 5,0-7,2 mmol / l. Но, кај мене нивото на гликоза во крвта изнесуваше 12 mmol / l.

За мене тоа ништо не значеше, но за моите родители беше шок. Прв пат се соочија со оваа болест за која немаа никакво познавање, но знаеја дека е опасно доколку не се преземат одредени мерки.

После неколку часа откако ми беше дијагностицирана болеста, докторите на моите родители им објаснија се за оваа болест, како да се регулира, за начинот на исхрана и се друго што треба да се знае, за да може да се води нормален живот. Следниот тежок чекор беше што требаше да и објаснат на својата 6 годишна ќерка за оваа болест. На наједноставен начин се обидоа да ми објаснат за тоа што претставува дијабетес, како и за тоа дека треба да го променам начинот на исхрана. На почетокот, не разбирав што точно претставува тоа, но кога ми кажаа дека не смеам да јадам благо, ми стана јасно. Заедно со мојата мајка останав една недела во болница, за да се направат испитувања со цел да се утврди каков тип на инсулин ќе треба да користам и како тој ќе влијае на мојот организам. Но, најтешкиот момент следуваше кога ми соопштија дека инсулинот ќе мора да го добивам со боцкање, со игла. Иако бев мала знаев што претставува иглата. Знаев колку боли. Тогаш првпат се запрашав - зошто токму мене ова ми се случува.

Сепак, моите родители и сестра ми вложија многу сили да ми помогнат да ја прифатам болеста и да научам како да го одржувам под контрола нивото на гликозата во крвта. Иако чувствуваа страв, сепак сознанието дека може нормално да се живее со оваа болест, беше мотивација и причина плус секојдневно да зборуваат со мене на оваа тема и чекор по чекор да ме учат како треба да се однесувам, за да можам да вода здрав и нормален живот, како и сите други луѓе.

За време на таа недела додека бев во болница, дојдоа многу други дечиња на кои им беше дијагностицирана истата болест. Се сеќавам дека цело време ги прашував моите родители дали и тие имаат дијабетес како мене. Дури ги прашував и дали може да се смениме – тие ја имаат мојата болест наместо мене.

За време на таа недела додека бев во болница, дојдоа многу други дечиња на кои им беше дијагностицирана истата болест. Се сеќавам дека цело време ги прашував моите родители дали и тие имаат дијабетес како мене. Дури ги прашував и дали може да се смениме – тие да ја имаат мојата болест наместо мене.

После една недела, ме пуштија дома. Бев многу среќна, но сеуште не бев свесна за предизвици кои ме очекуваат, како и за фактот дека еден дел од мојот живот засекогаш ќе биде променет.

Не е воопшто страшно да се живее со дијабетес

Дијабетесот ми го открија на 16-ти октомври 1998 година. Имав само 6 години. Бев многу мала и не можев да разберам што се случува. Единствено нешто поради што јас се разликував од другите беше тоа што не можам да јадам благо и тоа што се боцкам со инсулин. Боцкањето со инсулин за мене беше многу болно искуство.

Но, за помалку од една година, во јули 1999 година, мојата слика за дијабетес се промени. Заедно со моите родители и сестра ми отидовме на одмор во Грција. Едно попладне, додека бевме на плажа, решив да се бањам. Додека си седев во плиткото и уживав во заоѓањето на сонцето, до мене седна еден повозрасен човек. На прв поглед изгледаше како и сите нормален човек. Но, по неколку минути сфатив дека тој човек е различен од другите. Забележав дека нешто не е во ред со неговата десна нога. Во еден момент,

тој ја извади својата пластична нога и тогаш ја забележав дека му недостига половина нога. Ги погледнав своите нозе, па повторно ја погледнав неговата десна. Во тој момент сфатив дека јас имам две нозе, со кои без проблем можам да одам, да трчам, да скокам. Иако, имаше протеза на ногата која колку толку му го олеснуваше одењето, сепак ја немаше таа слобода која што ја имав јас. Во тој момент, сфатив дека дијабетес воопшто не е страшна болест и дека има многу други посериозни проблеми со кои се соочуваат луѓето.

Животот со дијабетес воопшто не е страшен. Напротив, редовната контрола на гликозата во крвта и редовното примање на инсулинска терапија, ќе ви овозможи да имате живот како и сите луѓе. Во моментите кога ќе помислите на оваа „страшна болест“, сетете се дека постојат многу луѓе без нозе, без раце и други проблеми, кои сепак, ја наоѓаат позитивната смисла на животот.

Прифаќање на мојот живот со дијабетес

Да се прифати животот со дијабетес не е ни најмалку лесно. Не беше воопшто лесно ниту за мене, ниту за моите родители. Со години се обидувавме на различни начини да го победиме дијабетес, но, нашата борба секој пат завршуваше без успех.

Иако многу луѓе ми кажуваа дека едноставно треба да ја прифатам мојата состојба и да продолжам да живеам, јас не сакав тоа да го направам. Сакав да престанам да се бојкам. Секој обид за да го победам дијабетес, за мене значеше нова надеж. Но, надежта секој пат умираше. Последно нешто што го пробавме беше со биоенергија. Тоа беше мојата последна надеж дека мојот панкреас „ќе се разбуди“ од долгиот сон и ќе почне нормално да функционира. Бев многу возбудена и очекував „чудо“ да се случи. Но, секој пат, кога ќе го измерев шеќерот, тој беше многу висок. Вредностите ми беа поголеми од 12 mmol/l, а тоа негативно

влијаше врз целиот организам. Еден ден, седнавме да разговараме со моите родители. Ми укажаа дека се загрижени поради високите вредности на гликозата во крвта и дека тоа не смее да продолжи така. Тогаш сфативме дека секој пат кога се обидувавме да го победиме дијабетес, јас имав високи вредности на шеќер во крвта. Сфативме дека со секој обид, јас чувствував голема возбуда и очекував „чудото да се случи“. Но, таа возбуда, само предизвикуваше да имам високи вредности на гликоза во крвта, кои можеа да ми донесат негативни последици. Тогаш гласно решив дека е најдобро да го прифатам мојот живот со дијабетес. Оттогаш, вредностите на гликоза во крвта беа во граници на нормалата. Така сфатив дека ја донесов најдобрата одлука во мојот живот.

Прифатете ја состојбата која ја имате. Тоа ќе ве направи посилни и посреќни. Никој никогаш не знае што му носи животот. Никогаш не го напуштајте ведриот дух и насмевката.



Амиде Абдиу Кемал

Слатки горчини

Дијабетичар сум од 2001 година. Мое мислење е дека дијабетес го добив како последица на голем стрес, кој следеше по низа неубави работи кои се случија во Битола, во моето семејство за време на конфликтот 2001 година. Голем шок беше за мене самата состојба која ми беше дијагностицираа, бидејќи до тој момент не сум имала никакво здравствено нарушување.

На почетокот почнав со промена на животниот стил, но за извесен период следеше таблетна терапија, Метформин 500. После 12 години почнав со инсулин. Во моментов сум на комбинирана терапија од Glukofazh, Agnis, Novomix 30 i Fiasp.

Во последно време неколку пати имав состојба на хипогликемија, пропратено со треперење, потење, замаглен вид и физичка слабост. Два пати ми се случи на работно место. А бидејќи работам во образование, беше голем стрес и за учениците. Еднаш ми се случи истото додека се враќав дома од работа и тоа на сред пат. Бев готова да паднам во без сознание. За среќа ме задржа една жена која се движела зад мене и видеа дека нешто се случува. Бидејќи секогаш носам во чантата нешто благо за „не дај боже“ веднаш зедев чоколадо и вода, и за некоја минута си дојдов себеси. Во тој миг мислам дека ме спаси благото со вода, инаку ќе паднев во без сознание и кома.



Тина Максимова

Дете бев

На мој 11 години добив дијабетес, дете бев и нормално за мене шок мерење гликемии на 4 часа, 2 примања инсулин со пенкало и кога дојде ред се омажив гликемиите ги осекав кога ми паѓаа кога ми беа повисоки вредности. Меѓутоа во текот на бременоста посебно во 5 месец ми беше најзагрозувачки, мерев гликемии, внимавав иако знаев да претерам со сок од портокал и имав хипо страшно со 1.6. сум паднала во кома ноќта додека спиев и среќа голема што со 4 гликози на клиника ме освестија. Не ми беше јасно зошто тоа ми се случи али било нормално во петтиот месец од бременоста. Имав страв зошто такво нешто да доживеам...

Истото ми се случи кога син ми направи 6 месеци како може во тек со годините да немаме осет на прстите да немаме трнење на снагата директно во кома...повторно на брза помош завршив со гликози и кога дојдов на себе барав објаснување од мојата докторка али таа ми рече во медицината 2 и 2 не се секогаш 4. Затоа сфатив дека мора редовна контрола и мораме да се трудиме за да бидеме во ред... секој има желба за живот, никој не сакаме компликации на стари години.

Мила Спасенцова



Слатки горчини

Еден ден во април ни дојдоа гости. Јас веќе знаев да правам кафе. Гостите сакаа кафе од мојата рака. Па си реков: „Добро, лесно е тоа.” Сè што требаше ставив, но само шеќерот го „утнав”. Сум ставила премногу. Ама тоа и не го забележав. Не забележа ниту мајка ми, иако беше над мојата глава.

Кога бев спремна и кафето беше готово, ми замириса на нешто и знаев дека нешто сум промашила.

Но, беше предочна.

Веднаш се сокрив од страв, во другата соба.

Се слушна како гостите не беа задоволни, но сепак не ми се налутија толку.

Освен тетка Маре. Не знаев дека таа не смее да пие кафе со шеќер. Заборавив и да ја прашам. Таа имала проблем со дијабетесот. За малку ќе паднев во несвест кога викна: „Оф, леле!” Тогаш ме викнаа кај нив и тетка Маре почна да ми раскажува какви проблеми може да ѝ направи шеќерот. Потоа ми кажа дека секој ден мора да се боцка со нешто, како го кажа....инсулин, инсулин...така нешто, за да ѝ биде подобро. Кутрата тетка Маре! Се обвинував себеси што бев толку невнимателна. Потоа ја прашав: „Дали никогаш не јадеш благо,

тетка Маре?” „Никогаш, чедо, никогаш. Оваа болест ја имам од малечка, кога бев некаде на твоја возраст”. Тогаш сфатив дека мора да бидам повнимателна и секогаш да прашам пред да направам нешто, бидејќи некогаш и добрите намери може да завршат лошо.

Сите други рекоа дека кафето е вкусно, добро, дури повкусно од она на мајка ми. И од тогаш кога ќе прашаат да правам кафе, мама секогаш ќе каже: „Прво прашај дали некој смее да пие шеќер, ќерко” .



Снежана Паноска

Слатки -горчини

Се викам Андреа. Имам 8 години.

Јас имам дијабетес, или шеќер по народски.

Имав само пет годни кога за прв пат паднав во кома, поради висок шеќер во крвта а не знаев, односно, се дотогаш никој не знаеше дека јас имам некој здравствен проблем, освен што повремено се уморував на часовите по слободни активности во градинката во која одев.

Но тоа беше како нормално, од самото вежбање, трчање, така сите мислеа.

Не бев свесна на самиот чин на кома, подоцна разбрав дека сум била во бесознание, сум се тресела, сум ги исплашила своите другарчиња, својата воспитувачка а посебно моите родители кои добиле панични напади, кога им се јавиле од градинката.

Се разбудив во болничкиот кревет, раката ме болеше. Во неа имав една цевка врзана за мојата рака, раката ми беше врзана за креветот.

Околу креветот беа моите родители, расплакани, тетки во бело, збунети чичковци во бело, кои стоеја околу мојот кревет и ме чекаа да се разбудам.

Се распакав од чудење, од толку непознати луѓе околу мене. Па јас бев само петгодишно дете на кое му се покачил шеќерот во крвта . Ми беше страв од толку многу народ, плачев со мојата мајка а не знаев зошто таа плаче, зошто плаче татко ми...

Оттогаш поминаа три години. Јас живеам со дијабетес, со зголемен шеќер во крвта, од кој паѓам во кома.

Морам да внимавам што јадам, колку јадам, кога јадам.

Како можете да му објаснете на дете од пет, шест, седум години дека не смее да јаде чоколадо, не смее да пие сок, да јаде сладолед!!!! Чудо, нели???

Сега имам осум години. Уште еден пат паднав во кома, на почетокот на учебната година, кога мојата наставничка заборави да ми стави инсулин во зададеното време. Моите родители се пожалија и за мое големо жалење наставничката сега повеќе не работи во моето училиште, а беше многу добра.

Сега сум и јас доволно голема да и кажам на мојата наставничка, дека на големиот одмор треба да ми даде инсулин.

Не знам каков ќе биде мојот живот со оваа болест. Премногу сум мала за да ги сфатам сите забрани, „боцкања“ со игла, но се трудам да бидам дисциплинирана, бидејќи од тоа ми зависи животот.

Најмногу ми е жал што не можам да јадам чоколадо и сладолед, ама мојата мајка „измислува“ некои слатки, што таа ги прави а не се многу благи.

Јас сум дете.

Јас сум само дете.

Јас сум дијабетичар.

Слатките се мои горчини.



Гордана Караловска

Бистра вода

Шеќерната болест народски кажано е сериозна болест. Но со неа може и те како да се живее долг живот, дури ако се јави уште во детската возраст. Важен е само сериозен пристап кој опфаќа посебен режим на исхрана. Пример за тоа е човекот по име Марко од Кочани. Марко денес има 47 години. Има свое семејство, жена, две ќерки и внук од постарата ќерка. По професија е наставник по соло пеење во музичкото училиште во Кочани. Во месец Мај оваа 2023 година во неговото училиште се случи кампања за борба против шеќерната болест. Реши јавно да проговори со што сметаше дека неговиот пример ќе придонесе во понатамошно успешно справување со оваа се почеста болест, каде пациенти се, сè помлада популација...

Февруари 1987

- Другарке Роска ве викнав за едно сериозно прашање кое се однесува на вашето дете. Имено вашиот син Марко од пред два дена не сака да јаде во училишната менза заедно со неговите другарчиња. Директорката со остар поглед и повишен тон и се обрати на жената со руса пунца и скап капут на себе, седната на разнишаната столица.

- За тоа ли ме викнавте. Кога ја прочитав поканата на ливчето кое се беше истуткало во џебот од неговите панталони силно се вознемирав. Веднаш сј помислив дека неговата болест

направила некоја непријатна случка во училиштето. Сигурна сум дека мојот Марко и на мравка не газе, и ја игнорирав помислата дека можеби се има случено некоја сериозна тепачка. Сиве овие години моето дете дома носи само петки, ама добрите деца Директорке немаат многу среќа. Понекогаш ние родителите не сме свесни што може да се случи со нив. Сакам да кажам Марко има болест.

- За каква болест зборувате, неговата класна такво нешто не ми спомна. Рече: Марко од 5-3 одделение не сака да влезе во мензата со останатите ученици за време на предвидената ужина. Бега надвор и се крие позади посадените украсни цбунови. Кажете што имате да кажете во врска со ваквото однесување на вашето дете од неодамна.

Затоа сум и дојдена. Да поразговараме. Моето дете има шеќерна болест. Минатата сабота со сопругот го однесовме во Белград кај еден познат доктор. Таму ни беа потврдени сомневањата и ни беше кажано ако сакаме да не го изгубиме детето, ќе мора да го ставиме на посебен режим на исхрана. Затоа мојот мил и убав син на мајка, не сакал да влезе во мензата. Тој е срамежливо дете и ви се молам да ми помогнете околу проблемот во врска со неговата болест. Ние сме имотни луѓе. Месечната хранарина можеме и понатаму да ја плаќаме, само ви се молам да не се шират лоши гласини за него. Јас како негова мајка ќе се грижам 100% да ја спроведувам препишаната терапија. Ми ветија дека Марко ќе напредува како секое нормално дете, само ако се придржуваме кон упатствата од лекарот. Во чантата секој ден ќе си носи храна во убаво спакувано пластично кутивче. Се што треба да јаде додека е на училиште. Дома набавив електронска вага која мери грамови. Марко мора да јаде на грамови ако сака да живее, да пие вода и одредени овошни сокови. Во нашиот дом владее разбирање, почит и љубов. Неговиот постар брат ја сфати сериозно ново настанатата ситуација и се ќе стори за единствениот брат со кој еден ден се надева дека можеби и заедно ќе работи. Ако немате други прашања ќе може ли да си одам. Надвор ме чека сопругот кој е излезен од работа.

Слободна сте другарке Роске.

Полека Марко почна да се навикнува на ново настанатата ситуација. Како дете нè беше свесен за пожртвуваноста на неговото семејство и дека пред него е предизвикот за скапоцениот живот кој треба да се цени и почитува. Неговата добродушност му овозможуваше нај повеќе да ја почитува мајка сѝ, кон која беше посебно приврзан, и ако нè помалку ги сакаше татка сѝ и брата сѝ. Живееја во центарот на градот во зграда со пет ката, а нивниот стан беше на трети. Другарчињата од неговата населба ја имаа таа привилегија што во близина имаше еден земјен простор се уште нè урбанизиран. Го користеа за фудбалско игралиште. И покрај присуството на болеста, на Марко нè му беа ускратени правата на детска игра од страна на родителите. Му беше сè дозволено, само кога мајка му ќе му викнеше од терасата: “Марко доаѓај дома“, тој веднаш ги напушташе другарчињата. Мајка му секој ден му кажуваше што има на менито за тој ден. На вагата му ја мереше количината на храната што требаше да ја консумира. Во поглед на исхраната нè беше стрвен. Прегратката од мајка сѝ беше замена за најубавото парче торта или најубавиот сладолед во корнет. Артиклите со содржина на рафиниран шеќер повеќе ги немаше во домот оваа навидум среќно семејство. Во замена на тоа неговиот татко кој работеше во сервис за поправка на возила, по возачите од странство порачуваше специјални диетални чоколади, колачи кои можеше да ги јаде Марко во одредена количина.

20 Мај 1994 (петок навечер)

Тивката музика која доаѓаше од системот кој Марко го доби како подарок од татко му за матура, создаваше насмевка на неговото лице. Стројното и високо момче застанато пред огледалото во предсобјето сѝ го мачкаше лицето и избричената брада со колонска вода. Имаше доволно време да се спреми за оваа вечер која ќе започне во 22 часот. Матурската вечер за сите матуранти е неповторлива. Таа е единствена и посебна, која се памти до крај на животот. Од селото беше дојдена баба му која посебно го сакаше. Го крстија по нејзиното име. Да се родеше

женско ќе беше Марија. Ама го доби името Марко. Која снаа го сака оригиналното име на свекрвата?

Марко ја имаше висината во доволна мера, па не мораше да се коригираат панталоните од костимот кој го купи од Солун. Кога на вратата од кујната се подадоа двете жени од радост само што не писнаа.

- Леле Марко, зарем тоа си ти, извика со пискав глас мајка му.

- Убав на баба, колку сакам да те гушнам, ама ќе ти го расипам твоето грижливо спремање. Утре кога ќе се напиеш, да знаеш ќе влезам кај тебе и од преградка нема да те пуштам, мил на баба. Многу си личен. Се слушна звукот на свончето.

Сигурно е партнерката. Денес свекрво девојките доаѓаат кај момчињата. Се смени модата. И да знаеш не е како во наше време.

- Ти Силвана беше нели?

- Да таа сум. Може би подранив, но ќе почекам. Ќе постојам и ако во сандаливе не знам како ќе издржам цела ноќ. Ниска сум, но сакам да му бидам на Марко барем до раменици.

Да така е! - Сосема сте во право, се замеша Методија кој ја исправи главата забодена во весникот.

Точно во 22 часот почна матурската забава во ресторанот на единствениот хотел на Кочани. Пред микрофонот застапа Директорот на Гимназијата и со пригодно излагање им посака среќа и успех на сегашните матуранти, а идни академски граѓани. Музичарите се погрижија за загревање на атмосферата, и радост и расположение ја исполни целата сала. Се започна со свирење на валцер. Подиумот се исполни со убаво облечени младици и девојки чии лица зрачеа со светлина и насмевка. Многу парови го играа Виенскиот валцер на кои не можеш да им се на гледаш, на младоста и раскошноста.

Марко беше еден од нив, исполнет со сета среќа и радост подадени од животот. Беше многу среќен што го дочека овој ден. А уште повеќе на денот кога ќе го полага испитот на зрелост, полагањето матура. А вечерта која беше пред него само треба да се забавува и од тука да понесе спомени кои ќе го придружуваат засекогаш. Не мислеше на тоа што го носеше длабоко во душата,

на болеста, која како црв можеше одамна да го изедеше ако се препуштеше на еден лагоден живот, можеби живот со пороци, цигари, алкохол, чести скари, ноќен живот. Навиките бргу се стекнуваат само ако се сака, како здравите, така и лошите навики. Неговата вечера беше поразлична од останатите. Посна риба со грашок без зачин. Испии само три чаши свеж зелен сок од јаболко, лимон и киви. Од салатите одбра зелка.

Пред крајот од забавата сѐ го постави прашањето: Што понатаму? За прв пат токму тука го слушна гласот на својот ангел чувар кој му рече:

Имаш убав глас. Стани и оди запеј на бината.

Кога се сврте назад да види кој му зборува нè виде никој. Во ќошот во сепарето беше неговата партнерка која нè ја виде целата вечер. Беше се наведнала на клупата обложена со скај и изгледаше како да спиеше. Најверојатно испила повеќе од тоа што може една девојка да испие. Оваа вечер беше за паметење...

Октомври 2002

Тишина ви се молам! Не е оваа пазар што се надвикувате. Знам сите сте радосни, но јас морам да заведувам во машинава точни податоци. Рече со налутен глас службеникот во МВР одделението за матична евиденција на родените. Вие сте на ред, ве молам дајде ми лична карта и потврдете ги моите прашања. Значи втора ќерка. Според мене вие сте најсреќниот човек. Човек што има женски чела ќе ја почувствува благодетна од неа кога доживее старост. Тоа ми го вели татко ми секогаш кога ќе појдам кај него. Ми вели да нè беше сестра ти, одамна ќе ме немаше. Ако во тек на годината ти дојдеш пет пати, таа доаѓа 50. Разбери го тоа професоре. Следната родителска јас ќе дојдам. Вие сте класен на мојот син. Се запиша на најтешкиот инструмент – виолина.

Мај 2023

Сега е редот на дедо. Млад дедо. Сепак дочекав да бидам дедо на мојот прв внук од првата ќерка. Имав среќа да најдам петолирка од единствената златара што се наоѓа на аголот спрема пазарот на нашиот град.

Некој рекол: Нè е се во парите. А јас би додал: Нè е се во школото. Секој нè завршува факултет. Барем кај нас нè е многу важно образованието. Праксата покажува дека на многу државни функции се наоѓаат луѓе со нè соодветно образование. Ако имаш вујко владика ќе бидеш поп. Најважно е човек да е здрав и жив. Јас од дете живеам со дијабетес. Не беше воопшто лесно да се живее, сепак со истрајност, трпение и одрекување, ја дотуркав до денеска. Кerkата се запиша на Моден Дизајн - студии, со траење од пет години од кои цели две со пракса во текстилни компании. И љубовта како и болеста нè прашува кога ќе тропне на портата за да влезе. Така наместо диплома ќерка ми ми донесе внук. И да ви кажам поголема радост ми се стори оваа вест. Зетот е од Полска. Со Еразмо програмата дошол во Скопје. Тука судбината ги спои нив во брак со посакувана среќна иднина.

А ти моја домаќинке, во последно време така сè ја нарекував мојата болест - дијабетесот, се одомаќини. Корени одамна сè пушти но никако да ми ја испиеш крвта. Тоа јас нè и го дозволив:

Ти сакаше мрсно, мазно. Јас такво нè ти дадов, затоа не ми ја пиеше крвта. Таа ти личеше на матна вода, нè на бистра вода. Затоа јас преживеав. Кога станав веќе полно летен случајно во фиоката наидов на медицински извештаи од испитувањата што ги правеле родителите. На многу од нив пишуваше ќе живее долго, ќе доживее длабока старост само ако сè го сака животот. Би додал: Надеж за родителите, надеж за мене. А јас навистина сè го сакав животот. Немаше ден на куќната икона на Мајка Богородица да нè запалам свеќа, а на поголем празник да нè отидам во црква да се помолам.

Благодарам животе мој...



Зоран Котевски

Слатки горчини

Животот е чудна состојба. Кога нешто ни одговара тогаш сме среќни, весели, не не интересира ништо друго. Глуви и слепи сме за проблемите на другите, за состојбата во која се наоѓаат. Сето тоа е така додека не ни се случи нешто неубаво па почнуваме да се жалиме, да негодуваме, да ги обвинуваме другите, да го обвинуваме Господ, зошто тоа ни се случило нам, а забораваме дека кога другите ги имале нашиве сегашни проблеми ние само сме се насмевнувале и сме се правеле како тоа нас да не не интересира. Затоа треба да се потрудиме кога некој има некаков проблем, да го сослушаеме, ако можеме да му помогнеме, ако не барем да му дадеме утеха.

Приказнава која сега ќе Ви ја раскажам е вистинита само ликовите се со други имиња. Во денешно време не е чудно да слушнеме дека некој е дијабетичар, дека прима терапија за тоа. За жал бројот на заболени од дијабетес секој ден е се поголем, дури и загрижувачки. Поради лошата исхрана, стресните ситуации, слабата физичка активност и уште голем број други причинители тој број секојдневно се зголемува. Но има и такви кои се срамот да го признаат тој факт, да се соочат со вистината. Во минатото на оваа состојба се гледало сосема поинаку. Еве една вистинска случка.

Благоја и Мери се знаеја уште од деца. Нивните куќи беа во исто мало, и оддалечени само педесетина метри една од друга. Нивните родители беа големи пријатели. И децата станаа неразделни. Благоја беше постар од Мери две години. Кога почна да оди на училиште тој заштитнички се однесуваше, не оставаше никој да и рече нешто. Бидејќи беше физички поразвиен од другите деца сите му се плашеа и го избегнуваа да се задеваат со него. На мери и годеше неговото внимание. Годиците си врвеа, нивното пријателство растеше секојдневно, и со текот на времето меѓу нив се разви љубов. Дури и нивните родители беа среќни што нивните деца се засакаа. Дојде време да се запише во средно и Благоја отиде во друг град. Но љубовта не им се намали, се повеќе и повеќе растеше. Си идеше дома секој викенд и беа заедно со Мери по цел викенд. Кога дојде и Мери да се запише во средно и таа се запиша во истиот град како и нејзиниот сакан Благоја. На среќата и немаше крај. Млади и заљубени беа милина за очи на секој кој ги видеше. Постојано се шетаа по градското корзо кога немаа за учење. Нивната весела смеа кога се шетаа прегрнати предизвикуваше восхит кај сите.

Но за жал еден убав ден додека се шетаа се случи трагедија. Наеднаш закрипи ја гуми и се слушна силен тресок и страшен вресок. Изгубувајќи контрола еден автомобил, кој во тоа време беше реткост да се виде, удри во младиот пар. Мери настрада повеќе бидејќи удри директно во неа. Дојде и полиција и брза помош и ја однесоа во болница. За среќа повредите не беа сериозни, но мораше да лежи една седмица во болница. Додека ги направат сите испитувања. Дојдоа и родителите на двајцата, но другиот ден мораа да заминат поради своите обврски. Благоја цело време беше со неа и се грижеше за се што и требаше. Мери беше пресреќна што нејзиниот сакан толку ја љуби. По седум дена ја отпуштија од болница и нивните прошетки продолжија. Ударот не остави никакви физички последици. Беше само исплашена. Нивната љубов немаше граници. Дури и нивните пријатели се чудеа колку се сакаат. Времето си врвеше, Благоја

го заврши средното образование, и размислуваше да се запише на факултет во истиот град за да бидат пак заедно. Мери беше трета година.

При една посета за викенд на своите Мери забележа нешто чудно. Ја печеше устата, ја облеваше пот, нозете и се стресуваа, губеше сила. И кажа на мајка и, која беше и нејзина најголема пријателка. Решија да појдат на испитување во понеделникот. Мери му кажа на Благоја дека ќе си дојде во вторник. Кога во понеделникот му кажаа на докторот за состојбата тој ги пушти да направат лабораториски испитувања. Кога му ги донесоа резултатите тој стана и им кажа дека жали што мора да им каже но Мери има покачен шеќер, и тоа доста високи граници и дека мора да почне да прима инсулин. Но дека тоа не е нешто што треба да ги загрижува, туку да се соочат со реалноста и да си ја прима редовно терапијата, да ја почитува препораката на докторот и се ќе биде во ред. Кај двете жени солзи им дојдоа на очи. Зошто? Прашање кое си го поставуваа и двете. Докторот кој ги знаеше им објасни дека оваа ситуација мора да е поради добиениот страв и стрес од сообраќајката. Да не се нервираат и дека се ќе биде добро ако се придржува до советите на докторот. Ги пушти кај негов пријател доктор кој и ја одреди терапијата. И тој им даде совети и ги посветува да не се грижат, дека има голем број на луѓе кои живеат со таа состојба. Си заминаа дома и му ги кажаа вестите на татко и и брат и. Тие целосно и ја дадоа својата поддршка. Уште наредниот ден си одите на училиште и му кажа на Благоја. Тој ја прегрна и и шепна дека ќе биде со неа. Да не се грижи за ништо. Викендот си отидоа во својот град.

Во саботата го побара на телефон да се договорот за излегување. Се јави неговата мајка и и кажа дека Благоја не е тука. Отишол кај некои роднини во соседниот град и таму ќе бил цел викенд. Мери се замисли. Не и имаше кажано нешто такво. Беа договорени да бидат заедно цел викенд. Не и се јави ни во неделата за да се договорот кога ќе си одат. Во понеделникот

Мери си одите со првиот автобус а Благоја го немаше. Попладнето го побара во студенскиот дом. Цимерите и рекоа дека не е дојден. Го немаше цела седмица. Го побара неколку пати дома. Се јавуваше секојпат мајка му и секогаш и велеше дека е излезен. Беше тажна и разочарана. Барем да и се јавеше. Во петокот си отиде дома. Се сретнаа пред неговата кука. Кога ја виде ја наведна главата и со насолзени очи и прошепна дека неговата мајка му забранила да се гледа повеќе со неа оти била дијабетичар. Морал да ја послуша оти му била мајка и имала слабо срце. А моето срце? - го праша Мери. Како ми е мене?

Ја наведна главата и прошепоти:

Те сакам најмногу од се. Но не можам против волјата на моите. Но можам да ти ветам едно. Во мојот живот и во моето срце нема да има место за друга. Ниту во моето прошепоти Мери.

Годините си врвеа, двајцата се гледаа се поретко. Благоја заврши факултет, се вработи во друг град, а Мери по завршувањето на средното се врати во сопствениот град и се вработи. Останаа сами без никој во нивниот живот. Еден ден и се јави Благоја, што многу ја изненади. Не се имаа слушнато долго време. По гласот го позна дека не е нешто во ред. Низ солзи тивко прошепоти:

Прости ми Мери!

Што е? Што се случува? – го запраша.

Умирам. Би сакал да се видиме и да ти се извинам.

Но што зборуваш? Што се случи?

Неколку години по нашата разделба добив и јас дијабетес. Но криев а и не внимавав. Не знаеја ни моите. Сега е касно. Состојбата ми е влошена премногу.

Каде си?

И кажа во која болница е и таа веднаш реши да го посети.

За жал стигна прекасно. Благоја штотуку починал. На рацете од неговата мајка. Кога ја виде Мери, мајка му офна од болка.

Прости ми Мери. Ви згрешив на двајцата не можам да си опростам ни сама.

Мери не и рече ни збор. Ја погледна и со солзи излезе.

Благоја го закопаа, а Мери продолжи со животот. Сега е пензионерка. И понатаму е сама. Двајцата достоаја на заветот. Во нивните животи немаше друг.

Мајка му на Благоја се обиде уште неколкупати да побара прошка но мери ниту еднаш не и одговори. Таа беше причината за сета болка на двајцата лудо заљубени.

Кога ја слушнав приказнава се натажив и јас. Уште повеќе кога ја запознав Мери и таа ми ја раскажа. Иако во поодминати години таа е прекрасна личност.

Затоа немојте да судите и осудувате никој. Животот е непредвидлив и никој не може да знае што не очекува. На крајот казната не стигнува сите и не боли.

Светлана Папачек



Шеќерна конфузија

Чекавме многу време пред Центар за култура Битола. „Трето полувреме“. Манакиеви денови на филмската уметност. Премиера. Јас знаев дека има дијабетес и е на инсулинска терапија од нејзината петнаесетта година. Често паѓала во хипогликемија, но јас никогаш не ја имав видено во таква состојба.

Нејсе. Конечно влеговме. Почна прикажувањето на филмот. Ми се допадна на самиот почеток. Некаде на средината од филмот таа ја побара мојата рака во темнината. Јас се свртев кон неа и ја слушнав како вели:

- Не ми е арно. Ајде да излеземе.

Мене јанса ме изеде. Знаев дека нешто не е во ред.

- Добро, еве полека, сега ќе станеме.

Се извинивме на луѓето што седеа во редот и некако се измолкнавме. Таа ме фати под рака и почна неконтролирано да ме влече наваму, натаму.

- Ќе одиме на работа кај ќерка ми, на Широк Сокак е кафулето.
- Доцна е - и велам, затворено е се.

- Не е, ајде ле иди. Ваму е.

Во глуво доба одевме нагоре, надолу, ме влечеше, имаше голема сила. Кафулињата затворени, тук-таму по некој минувач. Октомври месец, заладено беше, плус врнеше истураше.

- Ајде да одиме кај нас – и велам, па ќе те земе ќерка ти.
- Не ле, тука е, во кафулево.

Беше конфузна, почна да и се плетка јазикот, говорот и беше тежок. Почна да губи свест. Нозете не ја држеа. Му се јавив на сопругот кој веќе беше заспал, но иако по пижами дојде до Паско на корзо и не зеде. Отидовме до автомобилот со влечкање.

- Не дома, не дома, кај вас...

Тоа беше последното што го кажа. Јас се преплашив. Таа беше потпрена до моето рамо, целата облеана со ладна пот. Ја внесовме во куќата, ја седнавме и свекор ми почна да и дава сируп од слатко од смоква што се беше нашло во фрижидерот, лажичка по лажичка, како на мало дете. Не било прв пат. Знаеја како да постапат во ваква ситуација. Треба да се крене шеќерот. Веднаш.

После некое време си дојде на себе. Кажа дека не била јадена и згора на се, го заборавила инсулинот дома. Дојде на премиерата право од работа.

И да не беше премиерата, таа не се хранеше како што треба да се храни лице со дијабетес тип 1. Јадеше само смоки и пиеше јогурт (да не се дебели). И денес верувам не се придржува на правилото, но ете живее и се бори. Одамна не сме се видеа. Но, знам дека многу патува и работи во странство. Гледам слики на ФБ. Добро ми изгледа. Се надевам дека конечно се опаметила.



Марија Глишин

Се викам Марија и имам своја приказна

Пред седум години ми е дијагностициран дијабетес мелитус тип 1, или инсулинозависен дијабетес. Беше тоа 8-ми Ноември 2010г.

Имав осум години и како и секое неуко осумгодишно девојче мислев дека е тоа обичен вирус кој ќе помине за неколку дена во болницата во Зрењанин, но потоа бев префрлена во специјалната болница за дијабетичари во Арангеловац. Многу страв, многу прашања и голем шок имаше во мене. Научив многу работи одеднаш. До пред една недела учев за разликите меѓу жива и мртва природа, а сега учам за разликата меѓу инсулин со краткорочно и долгорочно дејствување.

Првата година беше многу тешка како за мене така и за моето семејство. Сите се навикнувавме на новиот начин на живот.

Иако имав само осум години сфатив многу работи кои мора да ги прифатам. Прво што сфатив е дека морам да го исфрлам стравот од иглата бидејќи таа е мојот најдобар пријател. Набргу почнав и да се шегувам на тема дијабетес, На пример дека инсулинот е љубовта на мојот живот и дека не можеме еден без друг. Апаратот и иглите ми беа помагала за да го внесувам инсулинот во мене, за да си овозможам долг и подобар живот.

Моето семејство беше шокирано секако повеќе од мене. Се криеја во разни делови од куќата и плачеа мислејќи дека не ги гледам и слушам. Знаев дека е доста озбилно штом толку е вознемирено моето семејство, а особено мојата мајка која инаку никогаш не плачела. Сфатив дека им е тешко и дека единствено решение е јас да се смеам, за да се смеат и тие и да почувствуваат дека не ми е толку тешко тоа што јас го доживувам.

Имав голема поддршка од семејството и пријателите. Сите спремно ме дочекаа и беа упатени во мојот проблем, Ме подржуваа со години, ме подржуваат и денес. Благодарна сум на моите пријатели бидејќи ме прифатија таква каква што сум и никогаш не спомнуваа ништо за мојата болест.

Секако имаше ситуации кога бев навредувана од страна на некои примитивни и неупатени луѓе, но научив на тоа да не обрнувам внимание. Сите мислат дека дијабетесот е слаба точка на секој дијабетичар, но секако дека тоа не е така. Нас не учат да се носиме со тоа уште на почетокот да не обрнуваме внимание на небитни луѓе и нивните глупави коментари. Секој дијабетичар е свесен дека својата болест ќе ја носи со себе засекогаш, но скоро секој исто така се помирува со тој факт. Повеќе и не ни е тешко боцкањето и вадењето крв. Тоа ни е рутина и повеќе не боли. Дури и кога боли.

Ќе научиш да прекутиш со цел да не ги повредиш луѓето кои ги сакаш. Научив да имам насмевка на лицето дури и кога ми е тешко. Имав насмевка и кога паѓав во кома и кога не ги осекав рацете и нозете. Имав насмевка дури и кога на мајка ми и одговорив добра сум, за да не се нервира, а всушност пред себе ништо не гледав. Тоа брзо ќе помине, но болката на мајка ми ќе остане трајно врежана во очите. Затоа е подобро да речеш добро сум и да го издржиш истото отколку да бидеш искрен. Затоа за дијабетичарите велат дека се најдобри лажговци. Лажат дури и за медали.

Сега имам 15 години. Планирам да се запишам медицинско училиште за да помагам на луѓето. Тоа што пораснав по болниците ме поттикна да се пронајдам себе и сфатив дека мојата работа е да ги бодрам луѓето и да им помагам да се носат во тешките ситуации. Затоа одбрав понатаму да бидам психолог. Сакам да ги проучувам човечките чувства, емоции и однесувања. Сакам со разговор да ја растеретам личноста и да и покажам дека светот не е толку црн. Јас со своето црнило воглавном се борев сама, не сакав никого да го оптеретувам со своите дилеми и проблеми. Не сакав луѓето да ме жалат. Тоа не ми треба. Своите проблеми ги решавав сама, а својата тага ја гушкав сама ,носејќи ја како личен терет. Единствено умееше да ја прочита мојата мајка како отворена книга, само за неа позната. Таа ме напиша, таа најдобро знае да ме прочита. Некогаш и однапред.

Уште нешто важно научив во текот на моите слатки години:-Да не се откажувам! Секогаш имам верба дека работите ќе одат на добро, можеби некогаш некаде таму, па можеби тоа да бидам и јас, да се пронајде лек. Да се врати насмевката на милиони луѓе. На многу деца кои моментално мислат дека светот им пропаднал, бидејќи нема повеќе чоколади после полноќ или разни грицки во текот на денот .Се се пресметува, се се мери, се мора да се знае. Не е толку тешко верувајте. После на тоа и сами ќе се навикнете. И првото боцкање кое ќе го направите сами, без ничија помош е ваша мала победа. Само ваша. Замислете колку сила ви треба за да гледате како иглата ја прободува вашата кожа. Не може и не умее секој, но секој дијабетичар е осуден да стане личен лекар, како и нутриционист, лаборант, математичар и физичар. Некогаш и психолог иако најтешко е да си помогнеш себе си.

Уште еднаш за крај, гледајте на дијабетесот како на свој сладок доживотен другар. Ако бидете добри спрема него, ќе биде добар и тој спрема вас. Ќе се карате многу, но и ќе морате да го слушате и да се помирите. Сепак вие зависите од него. Секој дијабетичар е херој и неговата супер моќ е да помага. Прво помага себе си, а

потоа и на другите. Секоја ваша мала борба е ваша мала победа. Тоа на некого му значи многу, бидејќи некој на вас гледа како станувате херои и ги доживувате вашите лични мали победи кои се и нивни. Тоа се вашите родители кои по цели ноќи не спиеле, не јаделе, не пиеле и не живееле додека од вас не направиле мали херои спремни за овој лавиринт кој го нарекуваме живот. Сега кога се сигурни дека нивните мали херои нема да ја изгубат својата битка, сега се мирни. Затоа немојте да ги изневерите не е лесно од детето да направите херој.

Ова е мојата приказна можеби слична со десетина други приказни, бидејќи сите сме исти- имаме ист проблем и имаме иста желба.

Некогаш сум се прашувала зошто баш јас, плачев ноќе кога сфатив дека ова нема да помине, а потоа сфатив дека постојат луѓе кои ме сакаат и вака слатка. Луѓе кои се спремни да ја преземат одговорноста која оди со мене, кои се грижат и пазат. И понатаму не ми е јасно зошто некои луѓе од дијабетесот прават скандал и драма кога нема потреба за тоа. Секоја драма влијае на вас и на вашето здравје, немојте да внесувате страв на новопечени дијабетичари со приказни дека е ова пекол. Можеби и е но и во пеколот има живот зар не?

Затоа ве молам да престанете со тоа, на некој му е тешко и без вашите глупи и непотребни, а притоа и неточни констатации. Само живејте свој живот и пазете го своето здравје. Дијабетесот е ваш дел од животот. Чувајте го и негувајте го, ќе ви се врати така што и тој ќе ве зачува вас.

Дијабетес и емоции (текстот е на српски јазик)

Koliko puta vam se desilo da sve držite pod kontrolom, pazite na ishranu, unošenje tečnosti, fizičku aktivnost, a opet glikemije jednostavno ne sarađuju sa vama? Jer, meni se mnogo puta dešavalo.

Zapravo sve držite pod kontrolom, ili bar vi mislite da držite, a emocije čvrsto drže vas.

Iako mislimo da emocije i dešavanja oko nas nemaju nikakve veze sa našim glikemijama, imaju. Igraju vrlo bitnu ulogu koje nismo svesni dok ne postane loše. Kada smo srećni ne obraćamo pažnju na to kako se zapravo osećamo, jer smo svesni jedino toga da smo ispunjeni srećom. Ali zato, kada smo tužni, besni, razočarani, umemo da proispitamo svako osećanje u nama. Prva sam, koja nije verovala da osećanja u nama igraju toliko veliku ulogu, i danima sam sebi postavljala pitanje, gde grešim? Zašto glikemije luduju? I onda sam shvatila da se nalazim u gadnom periodu, emocije su mi prodrmane i ne osećam se najbolje, a glikemije su to samo dokazale.

I znate kada kažu da dijeta nije samo ono što jedemo, nego i ono što slušamo, udišemo, to su i ljudi koji nas okružuju. Tako je i sa dijabetesom, glikemije pokazuju ono što osećate, verovali ili ne. Oseti se svaka suza, smeh, nerviranje ili sreća. Oseti se sve. Ako ste u pubertetu, znam da je veoma teško da držite sve pod kontrolom. Mešaju vam se svakakve emocije i ne znate kako i šta dalje, ali uvek se setite da će to sve da prođe i da ste vi ti koji imate kontrolu nad situacijom. Plašim se da niko od nas nema taj luksuz da bude zbunjen dugo vremena, jer uvek po malo treba da imate na umu šta i kako dalje. Bilo da vas neko iznervira, rastuži ili vam nanese bilo kakvu vrstu boli, setite se da apsolutno niko nije vredan vašeg zdravlja. Meni je trebalo dosta vremena da shvatim koliki uticaj na dijabetes emocije imaju i zato želim da vam skrenem pažnju na to. Svakako, emocije imaju veliki uticaj ali nemaju kontrolu nad situacijom. Imate je samo vi, i zato je dobro i pametno iskoristite. I zapamtite, čuvajte vašeg slatkog drugara, i on će čuvati vas!

Dijabetes je jedrilica

Znam da ste, ili barem pretpostavljam, čuli priču "dijabetes je jedrilica" koja je napisana iz perspektive roditelja. Napisala ju je majka tri sina, i njene tri jedrilice imaju dijabetes.

Ali znam da niste čuli priču, veoma sličnu ali ipak jedinstvenu, o tome da dijabetes jeste jedrilica. Ali iz dečije perspektive.

Kada sam saznala da bolujem od dijabetesa tip 1, kada su mi rekli kako je to insulinozavistan tip, osećala sam se zbunjeno. Osećala sam se odbačeno. U meni je bila prava mešavina osećanja.

Pričali su sa mnom i rekli su mi kako o sebi moram pre svega da se brinem ja, sama. Kako mnoge stvari zavise od mene same, kao i moja sudbina između ostalog. E tada sam i ja postala jedna više jedrilica, među mnogim u našem plavom moru. Krenula sam na samostalno putovanje, i u prvi mah sam bila mnogo uplašena, i tužna. Gde je moja mama? Tata? Zašto sam sama? Ja nisam kapetan, ja ne znam da upravljam ovim, mama bi sigurno znala, ali mamw nije bilo. Nikoga sem mene nije bilo. Strah je ubrzo zamenila odlučnost, i inat. Postaću kapetan svoje jedrilice, sama ću upravljati njome. I jesam postala. Napravila sam balans, uspostavila sam vezu i sada osetim more. Osetim vetar, kišu, buru kada se sprema i talase koji prete da me obore. Ponekad tako dođem na kopno, pozdravim najmilije i provedem vreme sa njima, a onda se vratim upravljanju jedrilice i spremanjem novih bitki.

Moja majka nije dobila ništa sem teleskopa i mogućnosti da upravlja vremenskim prilikama, i tako mi pomogne bar na neki način da postanem dobar kapetan. I svaku je priliku iskoristila da me spase bure i oluje. I sada je konačno sigurna da je od mene napravila vrhunakog kapetana, a i ja sam sigurna u sebe. Posle 8 godina plovljenja ovim morem, i upravljenjem ove jedrilice, mogu da kažem samo jedno. Lepo je imati ovu moć potpunog kontrolisanja, lepo je biti kapetan svoje jedrilice.

Dijabetes nije povod za diskriminacija

Danima unazad slušam i čitam o diskriminaciji dijabetičara. Slušam koliko ljudi sudi o nečemu a pritom se u to ne razumeju. To me je navelo da napišem ovaj tekst.

Koliko sam samo puta čula rečenicu : " Nije to ništa strašno, nije rak" .. U redu, potpuno se slažem i hvala Bogu što nije rak, ali znate li koliko još bolesti postoji na svetu koje imaju smrtni ishod, koje su teške i bolne? Slušam profesore, predavače na fakultetima, učitelje pa čak i vaspitače koji ne prihvataju dijabetes. Ne žele da prime takvu decu u vrtiće, škole ili jednostavno ne žele da prihvate odgovornost koju dijabetes sa sobom nosi. Profesori teraju svoje, teraju da dijabetes nije opravdanje za ne dolaženje i propuštanje časova, pitala sam par njih imaju li u porodici dijabetičara a oni rekoše da nemaju. Postavljam onda jedno prosto pitanje: kako možete da znate kako je nama?

Na žalost, dan deteta sa dijabetesom ne može da se poredi sa danom nekog drugog deteta. Neko drugo dete se ne bori svakodnevno sa hiper i hipo glikemijama, ne razmišlja o insulinu i o tome koliko jedinica kada treba da da, da li je to dovoljno? Svako može da pretpostavi kako je kada imaš dijabetes, teorijski i po tome što je pročitao, ali onaj ko nije osetio praksu ne može da zna kako je zaista, koliko je zaista teško.

Ima dana kada glikemije ne žele da slušaju, ma koliko vi bili dobri prema njima one teraju inat, pa šećeri skaču do nebesa i odjednom padaju nazad ogromnom brzinom. Uragan u vašem organizmu, borba da pokažete da ste okej iako ste svesni da niste, uopšte niste. Mučnine dolaze sa svim tim, jake glavobolje, suva usta i učestalo mokrenje, sve su to simptomi koji zvuče bezazleno ali zapravo nisu. Stavite se u kožu jednog dijabetičara kojeg u sred noći budi ogromna količina znoja i drhtavica, ne može sam da ode po aparat za glikemiju već mu je potrebna pomoć jer je izgubio osećaj u nogama. Zamislite da ste

dijabetičar koji mora da izmeri glikemiju na sred najprometnije ulice jer mu nije dobro, pa se bocka dok ga svi čudno gledaju i sklanjaju se sa strane. Imala sam situacije, čak sam morala da se bodem na stanici dok sam čekala autobus, toliko čudnih i ružnih pogleda, komentara. Sve to dovede do neprijatnog osećaja, zašto? Jer većina ne želi da shvati.

Ljudi širom sveta ne žele da se druže sa osobama koje imaju dijabetes, plašeći se da to ne pređe na njih. Ljudi nisu upućeni da se dijabetes ne prenosi. A zašto? Jer nisu dovoljno edukovani o tome šta je dijabetes zapravo. Postoji mnogo slučajeva gde deca skrivaju da imaju dijabetes, plašeći se da ne budu odbačena i maltretirana. Znam i primer gde je devojčica zaključana na terasu od strane svojih "prijatelja" dok je napolju pljuštala kiša, ne bi li oni proverili da li će se ona otopiti. Ima još hiljadu, i više od hiljadu, priča koje su slične ovoj, ali ljudi, deca, nisu dovoljno hrabri da o tome otvoreno govore. Mi, dijabetičari, jesmo učeni da ne primamo baš sve k' srcu i da ne obraćamo pažnju na takve stvari, jer ljudi su zli, ne svi ali većina, ne treba od dijabetesa stvarati slabu tačku. Ali ovakve stvari zaista pogode, povrede. I kada ih čuješ, kamoli kada ih proživiš.

Lično, smatram da dijabetičari jesu borci, veliki, ne jer primamo insulin putem inekcije svakodnevno, nego jer odlučujemo da se borimo za sebe i dajemo odličan primer drugima. Nisam do sada srela ni jednog detinjastog dijabetičara, jer nas dijabetes natera da sazrimo i stvari gledamo realno, iz nekog drugog ugla. Naučimo da koliko god se sretali sa nepravdom, sa ljudima koji pametuju a ne znaju ništa, uzvratimo samo jednim osmehom. Strpljenje, saosećanje, zrelost, snalažljivost samo su neke od stvari koje mi je dijabetes doneo, a koje će mi mnogo pomoći u daljem toku života. Kada bih gledala koliko loših a koliko dobrih stvari mi je dijabetes doneo, mogla bih da nabrojim više dobrih, iako ima dana kada naravno nisam oduševljena što je prijatelj dijabetes odlučio da baš sa mnom bude zauvek. Prijatelji, avanture, iskustva, smeh i suze, sve to došlo je uz dijabetes, i hvala mu na tome jer sam uživala u mnogim momentima.

Ali još jednom bih zamolila ljude da ne osuđuju dok ne provere šta stoji iza određenih postupaka kao što su bockanje na ulici ili menjanje seta za pumpu. Niko ne traži da poštujete samo da pokušate da razumete određene stvari. I profesori koji ne znaju sa čim se njihovi đaci dijabetičari svakodnevno nose, i ljudi oko nas, i svi ostali.

Izlazak sa dijabetesom

Kako rastemo tako dobijamo želju da probamo nešto novo, interesovanja nam se menjaju i odjednom nas privlače stvari koje do sada nisu. Lutkice ostavljamo kod kuće, a krećemo u izlaske. To se zove pubertet. Ali koči nas jedno pitanje, smemo li to? Šteti li nam?

Nravano da smemo.

Mnogi misle da ulaskom dijabetesa u naš život, mi bismo trebali da se oprostimo od brze hrane, alkohola i još mnogo čega. Naprotiv, dijabetes nas ne sprečava da živimo isto kao i naši vršnjaci. Jedino, što je po meni čak prednost, dok većina naših vršnjaka trči glavom bez obzira u problem i život uopšteno, mi moramo da razmišljamo 3 koraka unapred. Pod 3 koraka u napred mislim da ako planiramo da izađemo negde, moramo da znamo koliko ćemo čega pojesti ili popiti, sve isplanirati ranije, i lepo se provesti bez razmišljanja o posledicama. Kako ja to radim? Dogovorim se sama sa sobom da li ću te večeri jesti ili piti, koliko i šta, da li ću igrati ili ću samo sedeti? Na osnovu svega toga, planiram svoje večere. Ako znam da ću te večeri jesti nešto sa više ugljenih hidrata, težu hranu, tokom dana pazim šta jedem kako bi glikemije bile u granicama normale, zatim kada dođe večer dam sebi oduška i počastim se parčetom pice ili šta mi se već prijede. Ako planirate da pijete, malo ili malo više nije bitno, obavezno morate jesti pre i posle. Alkohol blokira oslobađanje glukoze iz jetre, zbog čega je rizik od teške hipoglikemije povećan. Osim toga, glukagon sporije podiže nivo šećera u krvi posle unosa alkohola pošto on smanjuje sposobnost glukagona da poveća proizvodnju šećera u jetri. Ako i

pored svega ovoga ipak želiš da uzmeš izvesnu količinu alkohola, obavezno pojedi nešto što sadrži složenije ugljene hidrate i masti. Nemoj se osećati drugačije, nemoj sebi sprečavati nešto što želiš, samo budi svestan kakvu odgovornost sam na sebi imaš, i ne preteruj. Ako znaš da ćeš igrati i imati fizičku aktivnost, pojedi malo više. Proveravaj nivo šećera u krvi i gledaj da bude iznad 10mmol/l, niže od toga odjednom može da te uvede u tešku hipoglikemiju. Tokom noći zbog alkohola nećeš biti sposoban da se probudiš sam ako ti je nivo šećera u krvi nizak, tako da preporučujem da ne spavate sami.

Dijabetes vas ne sprečava da se lepo provedete, niti je potrebno da se osećate drugačije. Isti se kao i svi oko vas, samo malo oprezniji od većine. I koliko god se opustili ipak negde u mozgu imajte informacije o tome šta se u vašem organizmu u tom trenutku događa, kakve su posledice svega toga i proveravajte nivo šećera u krvi. Javite se osobama koje brinu za vas i budite svoj lekar tada. Najbolje ćete sami odrediti šta je za vas dobro a šta ne, šta želite a šta ne želite. Nemojte da izneverite ljude koji imaju poverenje u vas, i koji vam veruju. I zapamtite, dijabetes je vaš drugar, ako čuvate vi njega, čuvaće i on vas!

Novo okruženje, novi ljudi, novi strahovi. Kako se uklopiti? :)

Sasvim je normalno da dolaskom u novu okolinu dobijamo neke strahove, da li ćemo biti prihvaćeni, kako će se prema nama odnositi i da li da krijemo dijabetes? Bilo da je to polazak u školu, na fakultet, novi posao ili neki novi trening, pitanje je isto.

Moje iskustvo vodi ka polasku u srednju školu. Tu je novi razred, nova deca i nepoznata okolina, sve je nekako novo i strano. Strah se javio, kao normalna pojava. Pitanja su se skupljala u glavi, da li trebam da kažem kakav problem imam? Kako će me gledati kada saznaju da imam dijabetes? Hoće li me prihvatiti ili ću biti izbegavana i odbačena? Šta ako bude loše? Kako uopšte da im kažem?

Kada ta pitanja dođu vi samo prodrmajte glavom i dobro razmislite. Zamislite da dođete u situaciju da vam je loše a ljudi oko vas ne znaju u kakvom ste problemu, šta je sa vama. Kako onda očekujete da vam bilo ko pomogne?

Dijabetes nikako ne treba da se krije. Prvog dana u novom okruženju istupite, recite svima da ste dijabetičar i objasnite im šta to znači, pomozite im da shvate u kakvom ste problemu i šta sve može da vam se dogodi. Od 30 dece barem će 10 biti razumno i spremno da pomogne. Nemojte ćutati o tome jer ćutnjom pravite problem i sebi i ljudima oko vas.

Odlučila sam da svom novom razredu kažem problem, uputim ih koliko mogu u dešavanja i moj život sa dijabetesom. Ne želim da samo moj razred zna o tome, želim da zna cela škola. Želim da apsolutno svako dete zna moj problem i kako može da mi pruži pomoć koja će mi jednom, možda zaista biti potrebna. Znam da ću biti prihvaćena jer ja prva sebe prihvatam ovakvu kakva jesam. Poenta jeste da prvo sami sebe prihvatite, da dijabetes jednostavno počnete da smatrate delom sebe koji je sasvim normalan i prirodan. Da vaš odnos prema dijabetesu bude otvoren i vedar, da ne kukate i ne sažaljevate sebe, tako će drugi shvatiti da vas to boli i da ste tu slabi. A uvek će u životu biti ljudi koji gađaju vaše slabe tačke. Napravite sami šalu na svoj račun i smejte se zajedno sa ostalima, budite vedri i pozitivni. Jer ako pozitivno razmišljamo pozitivno će nam se i dešavati.

Ja sam odlučila kako ću početi, odlučila da pokušam da raširim svest drugima i razbijem da je dijabetes tabu tema. Želim da svako čuje koliko sam slatka i kako se borim sa time. A sve utiske vam javljam čim reči prenesem u delo. :)

Поддршка и пријатели

Tokom ovih godina shvatila sam bitnu stvar, da je mnogo korisno u životu imati prijatelja. A kada imate dijabetes, i pronađete osobu koja

deli tog slatkog drugara i živi sa njim kao i vi, shvatite koliko je sve lakše.

Moj prvi odlazak u Arandelovac, mesto na kojem možete i sigurno hoćete upoznati mnogo dece koja imaju dijabetes ali i razne druge zdravstvene probleme, bio je napet i za mene strašan. Ja, malena, novo mesto a i nov drugar u mom životu - dijabetes, strah. Najvažnije pitanje koje sam postavljala sama sebi sve vreme bilo je: "Šta će tamo da mi rade i jel će da me boli??" Neće. Sve su to normalne predrasude, normalna razmišljanja, svi uglavnom mislimo i pitamo se isto. Dok ne odemo u taj čuveni Arandelovac.

Arandelovac je bio i ostao moje omiljeno mesto, koliko sam ga se plašila sada toliko trčeći u njega idem. Mesto koje bih opisala kao bezbedno, smireno, koje vrvi od dečjeg smeha i od radosti. Puno dece koja imaju isti problem kao i vi, neki su iskusniji od vas i rado pomažu jer znaju koliko je njima na početku pomoć bila potrebna. Ako ste vi iskusniji, pružate pomoć novopečenim dijabetičarima, najlepší osećaj kada vas neko pozove posle 3 meseca i kaže kako ste mu pomogli i kako vam je zahvalan. Ponosni ste na sebe, i već ste nekome uzor.

Pored toliko stvari koje tamo naučite, steknete mnogo jaka prijateljstva koja se teško kidaju. Dijabetes vas nauči da budete tolerantni, strpljivi, druželjubivi, da postanete dobar čovek pomažući nekome. I sledeći put kad razmišljate koje su to prednosti života sa dijabetesom, razmislite dobro o tim osobinama koje sigurno steknete godinama.

Iz ličnog iskustva vam mogu reći da sam sretala mnogo vrsta dece tamo, neke koji paze i vode računa, neke koji zapuštaju sebe, i neke koji ne vode računa uopšte i teraju neki inat. Od tog inata nema ništa, sem ličnog propadanja. I to je nešto najgore što se može videti i služi kao primer šta ne trebate sebi dozvoliti, jer uvek razmišljajte da ćete, kao što su i svi oni, nauditi samo i jedino sebi. Možda ne odmah, ali za nekoliko godina sigurno da. Zato je bitno birati prave ljude koji će vas ispravno posavetovati, gurnuti na pravi put i svaki sledeći kad

skrenete, vratiće vas na mesto. Naišla sam na mnogo prijatelja tamo, druženja i priče odande nikada neću zaboraviti, sva dešavanja i pustolovine koje smo zajedno prolazili od početka do samog kraja boravka tamo. Uvek bili jedni uz druge i uvek bili podrška kad je bilo teško. Ti ljudi su uz mene i dan danas, podrška su mi za mnogo toga u životu, i veoma sam im zahvalna na tome. Neka prijateljstva traju 8 godina, od samog početka pa sve do sada.

Još jednom, pažljivo birajte prijatelje i svoje savetnike, i u životu i u dijabetesu, nije svako pametan za ovo. Ako ste bili u nedoumici ili u strahu, više nema potrebe da budete, podelite sa drugima svoj problem i slobodno pitajte za pomoć. Prijatelj je nešto najbitnije za nas, podrška i oslonac. Svakome treba bar po jedan iskren. I zapamtite i podelite ovo sa prijateljima: "Dijabetes je vaš drug, ako ga čuvate dobro, čuvaće i on vas!".

Samokontrola

Skorašnja dešavanja u mom životu podstakla su me da napišem nešto na ovu temu. Sa svojih 15 godina ne mogu vam pričati puno toga o samom dijabetesu, ali mogu nešto što sam proživela. Ovo je moj prvi ozbiljniji susret sa odlukom koju treba da donesem. Samostalno.

Završavam Osnovnu školu i velika mi je želja da upišem Srednju Medicinsku. Znači, moram prijemni da uradim besprekorno, svaki bod mi je preko potreban. Uz to saznanje dolazi veliki pritisak i - stres. Pojma nisam imala koliko mi je sve ovo uticalo na zdravlje i koliko je moglo da me dovede u opasnost. Šećeri su skakali, ja sam plakala iznervirana brojem bodova. Šećer je jednostavno išao gore a ja sam mislila da će sve nekako da se smiri i da će sve biti u redu. Dok nisam završila u bolnici, na infuziji jer od nerviranja šećer je bio 30 a ja nisam mogla da jedem. A kako da dam insulin a da ne jedem? Velika greška koju sam ja napravila je to što sam se uspaničila, nikada sebe nisam

dovela u tu situaciju, do sada. Tu bih vas upozorila, molim vas, nemojte paničiti. Panikom samo pogoršavate stvar, vrednosti glikemije rastu a vama je sve gore i gore. Cilj svega je da naučite da vladate sobom u ovakvim situacijama. Da kažete sami sebi da vam je vaše zdravlje na prvom mestu i da ostanete smireni. Da shvatite da panikom ne postojete ništa. Posle nekoliko sati infuzije šećer je spao, a ja sam shvatila da je sve bilo bespotrebno i da sam mogla sve da sredim sama samo da sam ostala smirena. Da sam rekla sebi da je zdravlje najbitnije, škola je svakako bitna ali ne toliko da bi narušavali svoje zdravlje. Znam da ima jako puno dijabetičara koji polažu malu ili veliku maturu, koji spremaju ispite i svi znamo koliko to stresa donosi. Ali ubrzo shvatimo da je sve to prolazno, manje bitno. Ako ne sačuvamo svoje zdravlje džaba nam maksimalan broj bodova ili 10-ka na najboljim fakultetima. Sa tim nećemo sačuvati sebe. U svakoj školi ispit može da se ponovi, ali u životnoj, teško.

Želim svim maturantima da upišu škole koje žele, studentima da polože sa 10-kama. Ali ako ipak ne ispadne onako kako ste očekivali da će, nemojte se razočarati. Sve se dešava sa razlogom. Mislite na sebe, na svoje bližnje koji proživljavaju isto šta i vi. Mislite na svoje šećere i na svoje zdravlje. Jer, setite se, dijabetes je vaš drugar. Ako ga ne budete čuvali, neće ni on čuvati vas.

Dijabetes i psihologija

Svi smo svesni u koliko stresnom vremenu živimo, koliko je stil života promenjen i koliko sve teče brže. U toj brzini mnogi od nas zaborave da zastanu, udahnu duboko, opuste mišiće i prosto... odmore.

Dosta ljudi kaže da je mozak čovekov najzanimljiviji organ, i zaista, jeste. Lično za mene predstavlja nešto neverovatno, nedovoljno istraženo, misteriozno. I veoma bitno. A ipak, koliko nas zaista brine

o njemu? I na koji način? Emocije diktiraju mnogo naših postupaka, reakcija, i posmatranja sveta uopšte. Kod osoba sa dijabetesom mir i spokoj posebno su važni, ali je izuzetno teško dostići to stanje. Suočavanje sa tim da bolujemo od dijabetesa ume da bude komplikovano, neki reaguju bolje neki lošije, ali zasigurno nikome nije svejedno. U mom slučaju u pitanju je bila radoznalost, bila sam suviše mala da bih zaista shvatila šta se zapravo dešava, dijabetes bio mi je sasvim nepoznat pojam, pa sam odlučila da prvo shvatim šta je. Učila sam o njemu, čitala sam danima, pričala sa svojom doktorkom. I mogu vam reći, sve to mi je mnogo pomoglo kako tada tako i kasnije. Približila sam se problemu najbolje što sam tada umela i prihvatila ga kao deo sebe. Kako sam rasla i sazrevala shvatila sam da razgovor može rešiti mnogo stvari. Prvo, vama bude bolje i lakše, drugo, uvek možete pomoći nekome a da toga niste ni svesni. Kada sam ušla u pubertet i kada su hormoni počeli da rade svoj posao, i ja sam počela da se pitam : "Zašto baš ja?" ili : "Sprečena sam da vodim svoj život normalno i to nikada neće proći". Tu je nastupilo povlačenje u sebe, izbegavanje ljudi i zatvaranje u sobu. Ako ikada dođete u takvo stanje, vrlo je bitno da kažete sebi da je u redu da se osećate tako, da je u redu imati loš dan ili neki period, ali je isto tako važno da budete svesni da postoje ljudi koji su se školovali baš za to da pomognu vama. Zato suže psiholozi. Mislim da je na našim prostorima i dalje donekle tabu tema otići kod psihologa, ali ne razumem zašto. Ljudi idu kod oftamologa, kardiologa, paze na svoj vid, na svoje srce, ali zaboravljaju najbitnije, glavu. Posete psihologu pomoći će vam da otvoreno iznesete svoj problem, svoje strahove, i da ih prevaziđete. Bila to osuda okoline, strah od nepoznatog, onoga što vas čeka i sa čim ćete morati da se suočite, ili običan razgovor koji vam je bio preko potreban. Pominjala sam mir i spokoj, uz pomoć psihologa mnogo ga je lakše dostići.

Stres je sastavni deo života, uvek ga je bilo i uvek će ga i biti, ali je

samo do vas kako ćete na njega odreagovati. Stres utiče na naše glikemije, možda u početku neprimetno ali kasnije svakako drastično. Kada se nađem u nekoj stresnoj situaciji, opustim ramena, udahnem duboko i kažem : "Proći će" jer hoće. Svoj loš period prevazišla sam naučivši sebe pozitivnom gledanju na stvari, prihvatajući sebe takvom kakva jesam, i shvativši da mi je dijabetes mnogo više pomogao nego odmogao. I još jedna vrlo bitna stvar koju sam naučila, čuvajte dijabetes i on će čuvati vas!



д-р Анкица Витанова

Моја љубов, моја храна, мое здравје

Годините минуваат, а нашата борба со дијабетот тече како мало поточе, а композиторот Б. Сметана преубаво го опишува тоа во патот на една река „Влтава“. Така течат годините, а нашите слатки, навидум мали, но големи проблеми со храната која за нас „слатките“ луѓе значи живот.

Многу прашања имаме во нашата глава: „Што денес за појадок, што за ручек, што за вечера? Тоа се нашите секојдневни прашања. Страв од преубав бел леб, од мирисот на бурекут, преубави торти и колачи (кои ги гледам само на интернет како рецепти).

А, кога ќе поминам и видам едно прекрасно виножито од сладоледи и слушам весел детски жагор: „Тато сакам сладолед од чоколадо, од малини, страчатела или..., а јас малку ќе подзастанам и тажно ќе заминам. Која убавина од сладоледи како виножито наредени во зделите, а јас само можам да ги гледам. Зарем тоа не е тажно?

Но, тоа е мојот „сладок“ живот. И тогаш се прашувам: „Зошто и ние не сме како сите луѓе, зошто јас морам да завртам глава и да заминам од тоа прекрасно слатко виножито? И тогаш во мојата глава се враќа мислата, ајде да купам само една топка сладолед со оној убав корнет. И тогаш настанува тишина во мојата глава и со големо прашање. А што потоа? Треба да се

боцнам и апаратчето ќе покаже 12, 13 или 14 единици. Следи голем прашалник и прашање за мене: Зарем е поважна топката сладолед од моето здравје?

Само психата е најважна за нас, но и за секој човек не само кога се работи за исхраната туку и за сите проблеми кои ги имаме после таа топка сладолед.

А шта е исхраната за нас најслатките луѓе?

Кога ќе ја осетите убавината и вкусот кој е на самиот врв на јазикот и ќе ги задоволите своите моментални потреби, а потоа ќе имате проблеми со здравјето е тогаш ќе сфатиме дека е сосема доволно да помислиме „ауууу колку е убава нашата исхрана без брашно, без шеќер, без.....”

И тогаш ќе се замислам: а нашите пријатели кои имаат многу потешки здравствени проблеми и мораат поинаку да се хранат? Веднаш си поставувам прашање во мојата глава.

Па, ни сме само слатки луѓе, луѓе кои треба да имаме само позитивни мисли во нашата слатка глава. Можеме и без бел леб, без мирисот на буреќот и прекрасното виножито од сладолед. Зар не е така???

Затоа бидете ми секогаш среќни и весели, зашто ние сме само најслатки луѓе на светот кои треба да шириме само среќа и љубов.



Голем поздрав на сите мои драги најслатки пријатели. 

Пациент од Ресен со Дијабет I

Мојата приказна

Имав само седум години...Април 2007 година. Долго патување до Скопје кое трае три часа. Родителите се со мене, збунети и со милион прашалници во погледот го следат постојаното повраќање во текот на патувањето. Слушам како разговараат нешто тивко и неразбирливо, Подоцна сфатив дека намерно го правеа тоа за да не ги слушнам ..

Шест месеци претходно два пати ме носеа во битолската болница. Прво на школо каде наставничката во второ одделение преплашена се јавила на родителите дека сум се „изгубила“..(во прашање бил епи- апсанс како последица на високи гликемии..мнооогу подоцна тоа го заклучија) и сум се освестила без да се сеќавам на ништо. Крвна слика, матичен лекар, не утврдиле ништо(?!?!)

После неколку дена се будам во мојата соба и не можам да изустам збор...испуштам глас но не можам ништо да изговораам, говорот е одземен како и целата десна страна раката и ногата кои не ги осеќам како да се дел од моето тело (повторно од кетоацидоза како подоцна се утврди, многу подоцна). Моите околу мене...во паника и некои избежумени лица кои трчаат да ме одведат во Битола.Неколку дена ме снимаат на ЕЕГ и ми даваат некои лекови, инфузии, триста прегледи...и ништо, Дијагноза нема...се сомневаат на епилептични напади, неklasични....во форма на апсанси. Веројатно никој не обрнал внимание...или не измерил гликемија... се случи два пати оваа ситуација . Јас за тоа време за месец дена ослебев 10 килограми, имав чудно опаќање на косата, постојано се будев ноќе да одам во wc бидејќи пиев огромни количини на вода и повторно чувствував жед. Одеднаш

од живо и насмеано дете бев само уморна без трошка енергија и најмногу исплашена. Стравот повеќе беше присутен во очите на мајка ми, татко ми, моите баби и дедовци, тетки. Се изгуби секоја атом позитивна енергија во домот...

Се вративме малку опоравени од претходното трауматично утро по неколку дена, сеуште не се чувствував добро. Во разговор со матичната одлучија да испитам гликемија, Во еден ден три пати...во лабараторија,по секој оброк. Тој ден... беше недела, а мајка ми трчајки со резултатите од приватна амбуланта отиде кај докторката дома да и ги покаже. Сестрата која дојде само заради мене во недела да извади крв очигледно ги видеа....бројки, ама мнооогу повисоки од дадени граници. И тука почна вистинската борба. Тој априлски ден 2007... Скопје, Клиника за детски болести, ендокринологија. Пристигнавме...топло е...грижа претворена во насмевка..чудно како таму тие сестри и доктори имаа убав збор и насмевка. Чувствував како да ме познаваат со години..објаснувања, објаснувања на мојата мајка која беше до мене , боцкања...нема вена, чудна храна, дадена во одреден час...пак боцкања во прсти, во вена...како веќе и дане ги чувствував колку беа чести, а верувајте и јас не сакав медицински игли дотогаш.

Мајка ми како одеднаш од грижа и солзи да стана ученик. Гледам запишува, слуша што зборуваат сестрите секое попладне , па доктор Гучев со неговата воздржаност и почитта што ја гледав во очите на моите родители која подоцна и јас ја чувствував кон него.

Мислам дека од се...некако зборот ЗАСЕКОГАШ беше она што прво мајка ми и сите мои а и јас требаше да го свариме и проголтаме. Тоа е она што е нож во срце за секој . Ако ви кажат ќе закрепнеш за пет дена, пет недели, пет месеци,...мислам се би издржале нели? Но, засекогаш...е тука треба атоми на енергија кои ги има само родител на хронично болно дете.

Месеци и години требаа да научиме сите во семејството и јас исто количини мерена храна во оброкот...комбинации, дози инсулин, секојдневно по три и повеќе телефонски јавувања на доктор Гучев, Боже за восхит кој сеуште го чувствувам.. Години обиди на моите да ме натераат да вежбам барем обични вежби, загриженоста на мојата учителка која не ме испушташе од вид сите години и на која сум бескрајно благодарна, екскурзиите кои за моите, но и за мене беа посебен предизвик. Малку се овие страници да се каже се, сега кога на 22 години, вработена со неколку испити до диплома, и сега сеуште силни се емоциите, силна е љубовта и поддршката од родителите, силна е медицината во која верувам, но најсилна од се е желбата за живот. Среќен, исполнет и убав живот кој на сите вакви борци им го посакувам!



Хачим Османи

Дијабетес

Јас сум Хачим Османи од Тетово. Дијабетичар тип 1. Член сум на управниот одбор на Здружението на граѓани со дијабетес на Тетово. Имам проблеми со Нефропатија, десниот бубрег и застој во функционирањето, а исто така дијагностицирана ми е и ретинопатија, дилатирана ретина. Но од пред една година почнаа проблемите и со невропатијата-полиневропатија деабетика. Иако стално сум земал терапија од странство (Tioactacid 600mg) сепак се појавија проблеми. Исто така се појавија проблеми и со мускулите заедно со нервните влакна.

За ова сум бил и на болничко лекување во клиниката за неврологија во Скопје, каде сум примил и соодветна терапија, под контрола на проф. д-р Иван Барбов.

Не можев воопшто да се движам, ниту да станам без асистенција на членовите од семејството. Во таква состојба бев цели 6 месеци, но со терапијата дадена од горе наведениот професор, состојбата почна да се нормализира.

Почнав да губам осет при движење, нозете а и рацете ми беа ладни иако за циркулација примаа редовна терапија.

При каква состојба бев и на бајнско лекување во Косоврасти, Дебар, што исто така под голем надзор од персоналот со вежби и масажи почна да ми се врати одот. Имам 58 години а дијабетичар сум веќе 33 години. Ова со невропатијата ми даде поголема мобилност, да имам поголема доверба и да истакнам дека одлучноста на секој пациент е важен за понатамошното лекување, но треба да се има предбив и дека не треба да губи надеж. Мојата одлучност, работа според препораките на медицинскиот персонал во клиниките за ендокринологија и клиниката за неврологија во Скопје така и препораките од Клиничката болница во Тетово ме зацврстија уште повеќе.

Имаше моменти кога нозете ми беа модри, дури и кога пешачев, се осекав како да се двидам по даска. Долго време не можев да ги осетам прстите и на рацете. Бев тотално здрвен. Но довербата во себе, помошта на семејството и медицинскиот персонал, строгиот режим, диета во крајно време ме подигнаа на нозе!!!



Илина Јовановиќ-Јаковчевска

Шеќерна приказна

Додека си мислиш,
дека слушаш детска сказна
Си запловил во бурата
На една поинаква шеќерна приказна.

Чудовиштето слатко како мед,
Напаѓа без распоред и ред
Живее насекаде низ светот
И на најмладите им го отежнува летот.

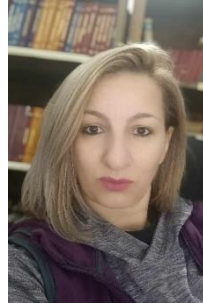
Името му е Дијабетис,
Тип еден, или тип два
Во 1936та година го открил и објавил

Сер Херолд Персивал.

Често знае да се всели
Кај жените во блажено доба,
Хормонските пореметувања
За него се како хотелска соба.

Со инсулин против него војна се води
Оружје во вид на игли и таблети,
Со здрави намирници без јаглени хидрати
И други разноразни начини и совети.

Слатка горчина во крвта се лачи
Кој еднаш го добие, цел живот се мачи,
Одненадеш стануваш гладен и жеден
Дијабетесот те прави немоќен и беден.



Христина Ристевска

Во синиот круг

Во синиот круг
без причина си стиснат
и цел живот со спорт и физичка активност
не се доволни да помогнат.

Оттаму нема назад
лицата со дијабет Т1 ќе кажат,
но главата горе, не си сама,
ќе се бориш и ќе бидеш успешна дама.

Животот се менува скроз,
мериш гликемии и често боцкаш прст,
се радуваш штом бројките се в ред,

иако веќе на трпеза немаш бел леб.

Гликемии, пак, високи
те вадат од такт,
тремор и заматен поглед
не се добар знак.

Штом ладна пот те облее
знаеш дека доаѓа “невреме”.
Хипогликемија не е шега,
шеќер и јаглехидрати дајте ми итно - сега.

Луѓето ќе речат -
Јади овошје, овес и мед...
Не знаат дека и тие
прават “гликемиски неред”.

Дисциплина и знаење
ни се важни за менаџирање,
но сензори на рака,
далеку ќе нè спасат од оваа мака.



Руфчески Мико

Животите наши како шеќераши

Ееј пријатели наши,ние сме шеќераши.

Тежок е животот наш.Многу било тешко да си шеќераш.

Да не може нормално како другите

да јадеш и пиеш.

Да внимаваш што јадеш и пиеш,да внимаваш кога одиш,

да внимаваш и кога спиеш.

Од се да се пазиш и со игла кога се боцкаш,

со животот се коцкаш.

Ееј шеќерната болест во себе ја носиме. На животот му пркосиме.

Со неа постојано како со тивок убиец се бориме,

за подолг живот да се избориме.

Секој ден за нас е посебен а можеби тој ден и да биде последен.

Внимавајте од низок шеќер може да се онесвестите

а од висок шеќер гангрена да фатите.

Затоа на време треба да сватите,

подобро е шеќерната болест да ја спречите

зошто после не може да ја лечите.

Маките на шеќерашите

На почетокот на секој човек кога ќе му кажат дека е шеќераш не му е сеедно баш. Но потоа со лековите се соживува, почнува да се опушта но не е свесен дека здравјето му попушта. Животот на шеќерашите е многу интересен бидејќи на почетокот ниеден шеќераш за последиците не е свесен. Но кога ќе почне шеќерот организмот да го нагризува и здравјето да му го загрозува, животот на шеќерашот му се згрозува.

Па така и јас како и сите шеќераши на почетокот болеста не ја сватив како сериозна се додека не фатив гангрена не знаев болеста колку може да биде грозна. Но по една повреда на ногата, прстот почна да ми црнее, ноктот почна да ми паѓа а потоа и целиот прст да се распаѓа. Прстот докторите ми го отсекоа и ми рекоа, шеќерот мора да го регулираш и да се пазиш и не смееш ни на игла да згазиш. Пред тоа додека не бев свесен и симптомите не ги познавав. За се си мислев дека е од нешто друго а не од шеќерната болест. Кога пред очи ми се темнеше, мислев дека од замор. Кога ми се спиеше мислев дека е нормално. Но некогаш не можев да спијам и сон не ме фаќаше, апчиња за смирување се

почесто пиев и мислев дека од притисокот ми е. Од се друго може да е само од шеќерот не е. Во сон се потев по неколку пати,се пресоблекував и од други болести се лекував. Кога почнав да паѓам во кома не ми се излегуваше дури ни од дома.

Пред очи светки кога ми се појавуваа си мислев дека е од сонцето и од светлото во кое гледав. Почнав да пијам природни лекови разни,од тревките лекот да го барам и почнав со луѓе за болеста да разговарам.

Во почетокот таа тема не сакав со никого сериозно да разговарам но потоа почнав со доктори да се советувам, на здравјето внимание да му посветувам. Но тогаш веќе беше касно,болеста длабоко навлегла во организмот и го оштетила и на здравјето ми наштетила.

Понекогаш кога седев, животот како полн казан со шербет го гледав. А сега тој казан е празен и животот мој е згазен.

Некои викаат шеќерот кога е низок,земи бомбонче,земи кока кола. Но јас викам не, и повторно викам не, тоа е исто како на згаснат жар бензин да му ставаш. Поголема белџа ќе си направиш. Некои викаат земи благичко,мед, но јас им викам жарот не се гаси со коцка лед. Коцката лед ќе се стопи а жарот и понатаму ќе тлее и повторно ќе пламне. Од се јади,паузи не прави но ако шеќерот ти е голем,поголема доза инсулин стави. Но јас викам не,тоа немој да го правиш.

Одењето од една долна до една горна граница нема станица. Шеќерот нема да застане,болката нема да престане. Ако дозволиш така шеќерот да ти варира, еден ден животот ќе ти крахира.

Тој кобен ден како да ми беше последен

Беше 13.01.2021 г. вечерта се славеше стара Нова година или Василица Требаше да одам на контрола. Тргнав рано за порано да се вратам и да можам вечерта за прославата да се спремам.

Интернистката ми направи екг . Кога нешто на листот виде почна усните да ги гризе. И тогаш ми рече мораш на кардиологија да одиш а јас реков не, вечер е слава. Таа ми рече мораш да одиш немој инат да водиш.

Отидов на кардиологија со упутот, докторот кој ме прими ме прати во лабораторија да измерам тромбоними, крв ми земаа и ми рекоа да чекам.

По скоро саат една докторка млада со лист во рацете дојде и ми рече: Мико? Јас реков да

Тромбонимите се многу големи мораш на некого дома да се јавиш Ние ќе те задржиме а јас и реков : Докторке, јас сам дојдов и сам ќе си одам.

Она ме погледна, со главата си мавна и рече: Од креветот немој да станеш ќе дојде болничар и со количка ќе те носи на интензивна нега

Ме седнаа во количката и самиот се прашав, што ли направив сега, од овде нема кај да се бега.

Ме однесоа на интензивна нега на апарати ме приклучија

Се собраа тројца млади доктори ги видоа резултатите и одма нешто одлучија

Ќе мора нешто да се прави што по хитно стент да му се прави

А потоа дојде и ќерка ми и ми кажа дека работата не била мала и не била за шала

И јас мислев дека ќе ме носат во операциона сала

Мегунив слушав чекаат смена и дека треба да дојде дежурниот доктор Таравари

Дојде еден болничар со количка и ми рече Мико ајде седнувај. Го прашав каде, ми рече во сала.

Во салата на кревет ме легнаа рацете како на крст ми ги растегнаа. Од една страна седна докторот а од друга страна докторката. Докторот ми рече биди смирен, не се возбудувај, на екранот можеш срцето можеш да си го гледаш . За половина саат кога завршија рацете ми ги одврзаа и кај дланките со завој ми ги преврзаа.

Сега можеш да станеш. Станав од креветот а докторот ме праша дали си сега добар,јас му реков да, го прашав може ли да знам кој ме оперираше, ми рече јас сум доктор Таравари.

Јас во себе си реков е ова е доктор што прави невозможни ствари

Повторно ме вратија во соба на интензивна нега.

Повторно на апарати ме приклучија и ми кажаа дека 7 дена тука ќе лежам.

Тогаш си реков е овој ден не бил последен, овој ден ден не бил тој кобен ден, тој последен ден.

Докторката Софија како светица

Прстот од гангрена ми се распагаше а мене главата од мака ми пагаше. Отидов на пластична хирургија, од Градска болница упут ми дадоа да ме примат бидејќи таму за таа болест доктор има. Од шалтер ми рекоа да одам во сала бр.1, дојде млад доктор со брада, ме седна на кревет и ми рече крени ја ногата да видам во што е проблемот.

Седнав на креветот ја кренав ногата докторот ми ја исчисти раната и ми ја преврза. Со мене беше и ќерка ми која ми рече чекај малку седни во ходник, ќе дојде докторката Софија.

Јас и реков докторот ми напиша рецепти и лабораторија да правам па со извештајот повторно да дојдам. Подоа се симна една сестра и ми рече по нејзе полека на 1 спрат да одам.Излезе друга сестра и ми се претстави дека таа е главната сестра. Ме викна ајде во мала сала таму ќе дојде доктор Софија.

Поворно ме легнаа на кревет ја испружив ногата и ми рекоа да лежам. До кревет седна докторката ме праша како е чичко Мико, јас и одговорив лошо е докторке. Таа ми рече немој,не се плаши штом си во рацете наши. Прстот пола ми го отсекоа раната ми ја превзаа и во соба ме сместија. Во тој момент во себе си реков јас и за мене имало спас. Кога ја видов др Софија како да ја видов светицата Софија. Која од светица во докторка се претворила за мене да ме спаси. Докторката беше како икона права со тенка става како светица права.

Нејзиното лице сегогаш насмевка и ведрина блика како да е права слика.

Докторката доагаше скоро секој ден и ме прашуваше како чичко Мико.

Добро е докторке, секој ден се подобро и подобро. Но еден ден др Софија кај мене дојде со еден млад доктор и ми го претстави како др Томче. И ми рече од утре јас на одмор ќе одам а за тебе ќе се грижи др Томче. Го погледнав и се запрашав што ли може сега да прави ова младо момче по име Томче. Па си помислив светицава ме напушта и на друг доктор ме препушта. Но потоа ден по ден сватив дека тоа младо момче е навистина добар др Томче.

По 7 дена дојде и ми рече утре сабајле гладен и жеден ќе дојдеш во сала ќе те оперирам и целиот прст ќе го отстраниме. Утредента др Томче ми пријде и ме праша: како си чичко Мико. Немој не се плаши. Цело време бев свесен и неколку пати докторот ме прашуваше, како си добар ли си , во мене погледнуваше а со рацете работеше. И во еден момент ми рече Мико,готово е,прстот ти го нема. Навистина прстот ми го снеса но и болката како некој со рака да ја зема. Еее тогаш во себе си реков, што ли можело ова младо момче, др Томче, има лесна рака и ме остави без мака.

По неколку дена ми рече дома да си одам и за хигиената грижа да си водам. Понеделник и четврток редовно на преврски да одам и за раната грижа да водам.



Бојан Каралиоски

За најхрабрите💙💙 Ден на дијабетесот

Нека ни е честит денот, 14 ноември светскиот ден на дијабетесот голем ден за сите нас, храбро семејство мое, со песна ви се најавувам, и сите мои соборци ве поздравувам. Не има, многу не има, сината боја е нашиот заштитен знак, под ова небо без граници, не обедини сите нас. Паднуваме, стануваме, но продолжуваме, за нас нема станици. Сите меѓусебно си помагаме, ленти, игли си подаруваме, на пенкалото што живот ни значи се радуваме, и последната капка инсулин ја искористуваме. Со дијабетот научивме да живееме, шеќерот наш најдобар другар ни стана, 24 часа се дружиме, постојано го смируваме, се бориме, после секоја бура повторно мирно да пловиме. Секое лошо за добро е, така и ние, научивме по еден правилен пат да одиме, здрав начин на живот да водиме. И на крај многу здравје ви посакувам јас на сите вас.

Гордана Јанева



Дијабетес ролеркостер

да се биде посебен меѓу еднаквите или еднаков меѓу посебните

Животот е полн со предизвици, а со еден таков предизвик многумина од нас се запознаваат од мали нозе. Тој предизвик е нашиот верен и долговечен пријател - дијабетесот. Кај некои од нас порано, а кај некогаш пак покасно во животот се јавува нешто што не тера да сме слатки, нешто што не избрало случајно, без разлика на нашиот изглед, карактер, боја на кожата, толку спонтано и непредвидливо. Наеднаш се будиш во еден свет на вредности, единици (не оние школските, помалку болни), пенкалца и иглички, мерни инструменти како математиката да ти е најдобра страна во животот. Е токму овој свет нè учи да сме храбри, да се избориме со стравот, да ги надминеме сите предизвици со кои сме соочени. Тоа нè прави да сме херои, поуспешни и посилни во секојдневната борба со дијабетесот, такви какви што сме сите ние од големото сино семејство. Запомнете не сме сами во ова, бидете горди на тоа што сте посебни и похрабри заедно со сите нас, новиот ден силно ќе светне, а ние уште посилно ќе зачекориме во нова победа и подобро здравје!



Митра Дупчинова

Живејте го мигот

Кога човек е млад многу не размислува. Сите денови ги исполнува со среќа и надеж за некоја иднина која ја сонува. Се будиш едно обично утро и се што си сонувал за иднината се руши како кула од карти.

Во трчањето по успех во работата, животот, децата, сопругот, јас и тогаш и сега приоритет дадов на се, а себе си се запоставив. Со изреката утре, има време се разбудив во едни бурни денови кои полни со сончевина мене ми ставија мрак на очите. Седев на работа пред компјутер и пиев сокови и вода кои никако да ја згаснат мојата жед. Испив еден, два, три сокови, едно, две големи шишиња вода, а јас бев се пожедна. Глад воопшто не чувствував. Почнав полека да ми се заматува видот, да ми се руши здравјето на кое заборавив. И покрај редовните контроли за моето здравје јас се најдов во состојба на матен поглед. При посета на матичната докторка таа не ја осети сериозноста на мојот проблем. Му стави предност на долгото време на седење пред компјутер, кој ми беше секојдневие во работниот живот. Од четврток кога се јавив на лекар ме презакажа за понеделник затоа што имала одмор. Кога во понеделникот проверив крвна слика, таа ги покажа алармантните бројки од висок шеќер од 18,6. Ама тогаш во тој миг јас ни мува пред моите очи не можев да видам. Бев тотално слепа и со

прогресивно нарушување на работата на бубрезите. Се јавив во амбулантата во болницата во Битола. Веднаш ме примија во Интерното одделение во болницата и ме сместија во соба со осум кревети. Иако ништо не гледав мило ми беше дека мојот кревет беше до прозорецот од кој влегуваше свеж и чист воздух кој ми беше потребен. А ги слушав и песните на малите птици кои надвор си летаа од гранка на гранка. Не гледав, ама слушав. Не гледав ништо, при посета од моите јас лицата не му ги гледав, ги распознавав по гласот. Сега кога ќе се навратам на тоа време би рекла можеби така требаше да биде. Петнаесет дена во најубавиот месец мај во 2007 година јас поминав со разни жени и разни проблеми. И да плачеш и да кукаш, и да мислиш и да оставиш се на времето, нема да е никогаш повеќе исто. Веднаш ја сетив малата игла на инсулинските пенкала, пред и да знам каква тоа болест сум добила. Никој не ме праша и не ми објасни за болеста. Не ме прашаа дали со лекаства или со инсулин да се лекувам. Тие одлучија место јас. За болеста која ме спружи психички, не знаев скоро ништо. Единствено се сетив дека мојата мајка беше на патување во далечната Австралија каде имаше две сестри. Таму ја поканија за свадба, ама што навистина се случи меѓу двете сестри кои далеку од дома се карале за богатство, а тоа влијаело да ја зголеми нервозата кај мајка ми и со тоа и го скратија животот и ден денес за мене е мистерија. Секој кажува приказна која му одговара. Со стапување дома уште веднаш ја задржаа на болница и ја ставија на дијализа. Од висок шеќер од нервозите таму му откажале бубрезите. Таа со својата осетлива душа подобро да не патуваше. Неколку години ги помина во центрите за дијализа во Битола и Струга, за во 1994 година на свои не цели шеесет години почина. Таа болка и причината која ја предизвика никогаш не ги преboleв.

Во тие петнаесет дена поминати во болница ми помогнаа комплетно да ми се поврати работата на бубрезите и да ми се врати видот без трајно оштетување. Вечерта пред да си заминам за дома никогаш нема да ја заборавам. Уште од вратата на собата

влезе сестрата со едно инсулинско пенкало, насмевка имаше најголема што може.

„Ајде Митра девојче еве ти го сега најверниот другар, без него не ќе можеш“, со радосен глас ми подаде едно пенкало. Тоа дека ќе се боцкам цел живот не ме здоболи колку насмевката и односот со кој ми го даде инсулинското пенкало сестрата.

Од таа далечна година до денес сум со инсулинска и терапија со таблети. Времето си го прави своето без разлика колку и да се внимава на се што е неопходно. Работата пред време ја завршив, заминав на технолошки вишок за да си го намалам стресот кој секојдневно го имав. Работата на шалтер не е розова како што од страна изгледа. Во текот на денот се сретнуваш со различни луѓе кои доаѓаат со различни барања. Имав среќа што некогаш во позадина имав некој мир затоа што не работев директно на шалтер. Ама и денес се сеќавам на коментарите на луѓето кои своите нервози ни ги пласираа нас. Една странка ми се обрати со овие зборови:

„А ти што седиш тука, оди си дома, зарем немаш огледало, види се како дух си“, ме болеа тие зборови ама ништо не одговорив.

Долгите осум часови на работа за мене беа пеколни. Се чувствував понекогаш како тонам и заспивам, па веднаш ќе станев и заминував во бањата за да се освежам. Кога во телото шеќерот царува сладок сон на очи се навалува. Но имаше и мигови кога душата ќе се стресе и нозете не те држат, па тогаш нурнал шеќерот да паѓа заедно со моето тело. Во такви до душа ретки мигови јас не знаев што побрзо да лапнам дали солено или слатко оти рацете и душата ми се тресеа и тонеа кон дното на земја да паднам. Советот од лекарите со себе шеќер и кока кола секогаш да носам за да ги смирам тие мигови кога не знам дали тој паднал или се качил е многу лесен, ама во мигот заборавот те совладува и нагонот преовладува.

Затоа пред време заминав од работното место и не се каам. Сега како пензионер можам да правам што сакам. Јадам малку, ама често, јадам лесно, гледам да не ми е на stomакот тешко. Но и тоа не е доволно, пак сум ставена на резерва за сите да ги обезбедам со нивните поважни работи. Јас сепак сум во втор план. И покрај тоа што животот ми е горки, јас погледнувам во слатките нешта. Ако гласно кажам дека сакам баклава, локум, нема никој да рече: „немој , тоа не смееш“, напротив ќе одат и ќе ми купат. А мозокот ми вели: „тоа ѓубре ти штети, не јади го“ и ќе го оставам на страна. Ретко ќе пробам од ешта. А шеќерот, тој бел прав за секогаш го откажав, се научив горко да пијам. Се откажав од месење и правење колачи, кифли и секакви специјалитети штетни. Се откажав и од слаткиот бел леб без кој не можев да не макнам во некое јадење македонско наше, па и од црниот, некогаш воопшто и не јадам леб, ама правилата се за да се прекршат. Сега готвам она што нема да ни наштети на здравјето, а не она што другите го јадат и очите секогаш ни ги мамат. Нека јадат другите додека можат. Некогаш разумот ми вели едно, а душата друго. Се научив да живеам со болеста и сама да се справувам со неа. Колку и до кога ќе успеам во тоа само времето ќе каже. Се смилив со судбината, сега сме ортаци со иглите секој ден, ама се помилив со фактот дека тоа е моето секојдневие било убаво или не, па до кога ми е пишано до тогаш ќе го гледам светлото на денот.

За крај ќе ви ја кажам утехата која ми ја упати еден лекар во Нефрологија во Струга.

„Немој да се плашиш за бубрезите, тие ти се добри, ќе умреш од срце“, работа која сите ние ја знаеме дека нашата болест не уништува од внатре полека и тивко и тоа низ целото наше тело. Тоа што дијабетесот се води како болест е само причина која ги уништува сите органи како кога искрата ја запалиш да започне оган да гори кој ќе те стопли. Тоа за нас е

шеќерот кој секој миг работи во нас и во пропаст не води. Која нишка послаба ќе ја најди таа ќе ја скине.

Благородна утеха не можам да се лутам, неа ја знам пред многу години. Тој не е крив дека слаткото врие во мене. Бог ми подарил една аномалија во моето тело. Тоа е две големи аорти имам на едниот бубрег, ако едната затаи, другата ќе работи.

Ќе живеам за секој сегашен миг, вчера веќе помина, а за утре, ако го дочекам пак ќе мислам како мигот да го поминам во мојот слатко горчлив живот. Секој ден ќе живеам за мигот и ќе се трудам да си ги остварам сите мои желби, кои како и секој човек ги имам и јас. А еден ден кога нема да ме биде тоа нема да биде од оваа, можеби од некоја друга болест, а тоа еднаш мора да се случи. За тоа испишав еден куп бели листови и направив еден голем број на мозаици со школки за тие да живеат после мене.

Во мојата трета книга со поезија „Запаметени мигови“ пишувам:

„И кога ќе ме нема,
пак тука ќе бидам,
направив доволно мозаици,
испишав премногу листови,
тие ќе живеат за мене.“

Мој совет до сите кои се соочуваат со болест која сами не ја одбираме, а особено дијабетесот, одвоите мигови за вас и најдете си преокупација со некоја работа која ќе ве натера да мислите на работата, а не на болеста. И најважно живејте го мигот, него нема да го вратите, летнува како најубавата пеперутка.



Александар Крстевски

Мојата случка

Еве една моја случка од неколкуте која ми остави големо сеќавање, која од тој момент секојдневно сеќавајќи се на неа ми помогна со голема мера да внимавам и раководам во секојдневието со дијабетесот. Како и секој почетник со дијабетес, не познавањето на состојбата доведува до поголеми грешки кои некои од нив за жал можат да донесат страшни последици. Така и јас активен младич кој сеуште ги немав стекнато навиките за раководење со дијабетесот тргнав на една летна прошетка со девојката и како по навика не понесувајќи ранец со неопходни работи како сндвич, вода, сок. Пешачејќи така во еден момент почувствував вртоглавица, омалаксаност и обилна ладна пот што за момент се најдов легнат на тревата. Девојка ми веднаш ме погледна и почна да ме прашува што ми е трчајќи на околу барајќи помош. Кога во еден момент од патот дотрча еден човек кој случајно си пешачел по ридот. Ме погледна и почна да ме прашува зборови кој поради состојбата тешко и ги разбирав. По голема среќа самиот тој човек бил пензиониран доктор кој исто така бил со дијабет па со него си носел чоколадо. Додека се трудеше да го изедам го извади мобилниот и повика брза помош. Благодарение на брзата реакција на брзата помош и нивната пожртвуваност да дојдат до непристапното место каде што лежев,

за кратко време пристигнаа на ридот по што ми пружија прва помош, да потоа бидам пренесен до мојот дом.



Рената Филева

Слатки горчини во бременост

Би сакала и јас да ја раскажам мојата приказна. Бидејќи кога се зборува за дијабетичари во бременост, во прашање се два животи.

Во бременоста често ми се случуваше да ми падне шеќерот. Така еден ден, се случи немилата случка. Кога се врати мојот сопруг од работа, ме најде дома онесвестена. По неговата брза реакција, веднаш ме однесол на болница. На болничкиот персонал им требало време да ме разбудат, бидејќи шеќерот во крвта ми бил 0.07. За да можат да ме освестат ми давале да пијам по малку кока кола, а јас во целиот тој период сум била како во сон.

По оваа случка внимавав многу на регулирање на шеќерот во крвта.



Слободанка Камчева

Слаткогорчливиот вкус на хипо-хипергликемиите

Тие слатки хиполикемии посебно кога си дете се толку „слатки” и ти ја одржуваат надежта „аха, сега можам да се заблажам” па мозочето ти работи 200км/час. Многу желби-многу мисли: - “да си земам сладолед, чоколатце или колаче. Кој сладолед?!”. Знаеш дека треба да го одбереш најмалиот, но очињата ти одат како во цртаните Пера Ждера, на најголемиот...

-“Кој сум го пробала, кој не?” Па си бараш друг критериум како да се излажеш самиот себе - “Море овој поголемиот...не сум го пробала само до пола”.

Последиците не дека не ги знаеш, ама друг ќе го реши тој проблем.

Нормално, дете си, мислиш времето е неограничено, до хоризонтот, до сонцето. Па ти доаѓа исконската потреба да бидеш повторно здрав и постојано се надеваш дека можеби тоа е знак, дека токму таму некоја си жлезда проработела и како со магично стапче ќе замине од тебе заедно со хипогликемијата.

Но доаѓаат средните години, посвесен си, знаеш повеќе, имаш повеќе одговорности, но “детето” во нас никогаш не изумира и сега поткраднуваш,но порационално. Но со последиците ќе треба сам да се справуваш, веќе имаш свое дете,

своја работа, обврските, одговорноста се поголеми, но желбата не умира и повторно се радуваш да поткраднеш, барем коцка чоколадце, пола чаша пиво со мало парче пица. Ако треба и специјално се спремаш, демек рационално, калкулираш за тој чин, наоѓаш 1001 причина за оправдување, имаш и решение-корекција. И така поминуваат години, времето тече, нашта прва творба “детето во нас” останува да живее со надешта: -“Ништо не ми е”, го засакуваш својот шеќер, веќе ти е нормално да се боцкаш десет и повеќе пати на ден но живееш “нормално”, речиси како и другите. Силен си, веќе не покажуваш слабост. Само тоа го знаеш, тоа е твоето нормално.

Поминуваат триесет години, почнуваат да те пецкаат прстите, почнуваш да правиш паузи од типкањето на тастатурата, долгото пишување, иста положба на шаката. Но брзо поминува и повторно се тешиш, не ја губиш надежта: ”Не... премногу работев ајде да го измерам шеќерот. Ништо, малку се покачил, малку се симнал. Ништо не е”. Стануваш ноќе, боли, раката не е твоја. Се размрдуваш, ја масираш, правиш вежби. -“Ете помина лошо сум спиела. Ништо не ми е. „Обврските те викаат, продолжуваш, споро но сепак продолжуваш, но мислата стои. Си слушнал за дијабетична невропатија. ”Треба да направам контрола”. НЕВРОПАТИЈА. Па добро не е страшно, има и полоши последици од дијабетесот. Почнуваш повеќе да внимаваш на хипо-хипер, благогорчливото се неизбежни. Уште повеќе внимаваш, но тоа веќе почнало. Периодично се јавува, го снемува, но во позадина си работи –исто како и малите деца кога прават беља.

Еден ден приметуваш дека не си ист, спиењето не ти е исто, осетот за хипо-хипер, гликемиите не ги чувствуваш, ги снемува, не си сигурен за вкусовите: ”Многу ли е благо или не?! Солено ли е или не?!” Продолжуваш. Повеќе не ги сакаш: ”Може повторно да се изгубам” Не друго се срамам, имам грижа на совест. Ти излегуваат ликовите на твоите сакани кои со очите ти кажуваат се. Не ги сакаш ни хипергликемиите, се бориш два дена

за да останеш во ранг. Уморен си од падни –стани. Се чувствувааш како ликот од цртаниот Том и Џери, но тоа е само цртан филм.

Оние слатки мисли од детството те плашат. Си викаш: ”Седи мирна”. Ама во друштво сум, да не го расипам расположението, биди друштвена. Во еден момент стануваш сосема свој, не ти е важно ништо, си тераш по свое не го сакаш ниту слаткиот ниту горчливиот вкус. Од се си ослободен, го заслужувааш животот, но малку е касно за многу работи. Наоѓаш нови вредности за убав ден, без слатко (хипо) и горчливо (хипер).

И одлучувааш да се бориш. Си научил да се бориш. Но сега борбата е со надворешните фактори -Државата. Имаш причина да се лутиш, не ми обезбедила навремено потребни лекови, помагала, да ми олесни. Своите слатки гревови си ги простувааш.

“Па добро, животот е борба! Слатка или горчлива, сепак да се биде во ранг.”

Содржина	
За Слатки Горчини	3
Предговор	5
Биљана Солунчевска	6
Тања Шатановска	10
Амиде Абдиу Ќемал	15
Тина Максимова	16
Мила Спасенцова	17
Снежана Паноска	19
Гордана Караловска	21
Зоран Котевски	27
Светлана Папачек	32
Марија Глишин	34
д-р Анкица Витанова	50
Пациент од Ресен со Дијабет I	52
Хачим Османи	55
Илина Јовановиќ-Јаковчевска	57
Христина Ристевска	59
РУФЧЕСКИ МИКО	61
Бојан Каралиоски	68
Гордана Јанева	69
Митра Дупчинова	70
Александар Крстевски	75
Рената Филева	76
Слободанка Камчева	77

Издава
Национална установа-Универзитетска библиотека
„Св. Климент Охридски“-Битола

Слатки- горчини
(избор на литературни творби од група автори)

Компјутерска и техничка подготовка
м-р Гордана Ѓоргиевска-Неделковски
докторанд Фатма Бајрам Аземовска

Корица
Петре Кривчевски

Печати
Графопром- Битола
Тираж 200

Благодарност до Ротари клуб „Битола Широк Сокак“