



ФЕДОР И ЛАНА СТОЛИШИЋ, 1 месец:
- Нас је двоје и зато је и мамина и татина срећа двоструко већа. Мораће се пуно потрудити док не порастемо, али знамо да то њима неће бити тешко!



САША (3) И НЕБОЈША (6) МАРИНОВ:
- Наш уја се оженио! И шта мислите то је био главни у сватовима?



ПРИПРЕМА: ЉУБИЦА ЗЕЛИЋ

ПОРОДИЦА



НАЈЛЕПША МАРТОВСКА
"РАДОСНИЦА"

МАКСИМ ПОБЕДНИК

У избору за најлепшу «Радосницу» у марту, победио је Максим Новаковић. Ова његова фотографија улази у избор за најлепшу фотографију 2009. који ћемо, као и до сада, организовати крајем године.

КУВАЈТЕ СА НАМА

ТОРТА "СРЦЕ"

Рецепт препоручује: Терезија Вајсхард из Бачког Моноштора, добитница треће награде у избору најлепших торти и колача Савеза жена

Литру млека, три пудинга од ваниле, 10 кашика шећера и три ванилин шећера скувати, и када се добро охлади додати два маргарина. Од облатне искројити облик срца и филовати ред "петит" кекса, ред фила и ред "јафа" кекса док се не потроши сав материјал. Украсити шлагом.



Добрича и Светислав Ђурђевић и
Снежана и Славиша Ђурђевић



Кристина Ружић и Дејан Бикач

PEDESET GODINA BRAKA LJUBICE I ANTONA KREMERERA

23. 5. 1956 – toga i u Nemačkoj osećate majskog dana ste se kao u domovini. Na dugoj bračnoj stadi-
slučajno sreli. Tri go- zi uspeli ste da istraje-
dine kasnije – 11. 4. te zbog vašeg strplje-
1959. ste se venčali, nja, ljubavi, pažnje i
jer ste tako želeli. Da- poštovanja.leko, a ipak tako bli-
zu.

Iskrene čestitke za
Trideset godina vaš jubilej i sve najbo-
„Somborske novine“ lje žele vam vaša deca
su vam pomagale da se i unučad iz Rastatta.

ДРУГА СТРАНА ЖИВОТА

Центар за социјални рад

Пише:
Силвија Крањч,
дипл. соц. радник



ПОРОДИЧНИ СМЕШТАЈ

Породични смештај је један од облика заштите деце без родитељског старања који се примењује онда када је смештај у другу породицу најповољније решење за дете. Применом породичног смештаја за разлику од усвојења, не дира се у породични статус детета и не кидају се везе са биолошким породицом, осим ако је то у интересу детета.

У складу са Законом о браку и породичним односима, породични смештај деце је друштвено организован облик њиховог збрињавања у другу породицу. Обезбеђује се за децу без родитеља или родитељског старања, децу чији је развој ометен приликама у сопственој породици, васпитно запуштено децу, као и за децу са сметњама у психофизичком и физичком развоју.

Овај облик заштите остварује се интервенцијом органа старатељства који својом одлуком одређује давање детета на породични смештај у хранитељску породицу. Дете на хранитељству, у складу са узрастом, треба да има све потребне услове за задовољавање својих потреба. Хранитељи су у обавези да прате склоности и интересовање детета, поттичу његов развој, као и да редовно одлазе на родитељске састанке у вртић, школу и обезбеђују услове у кући за дружење детета са вршњацима и подстицање социјалног развоја детета.

У нашем граду осамдесеторо деце је збринато у педесет хранитељских породица. Сви хранитељи прошли су неопходне припреме и обуке важне за овај вид заштите деце.

ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

Пише:
др Сандра Мартиновић,
начелница Центра за
превенцију



ЗДРАВ ЧОВЕК ИМА МНОГО ЖЕЉА

Улагање у здравље не би требало да буде тако тешко, али упркос свим саветима, многи од нас не шетају довољно, не воде рачуна о исхрани, мало се смеју, окупирани су проблемима, пуше, пију... не чувају своје здравље. За здрав живот најчешће не треба много организације, времена и новца.

Једите што више воћа, поврћа, житарица, рибе, унесите до две литре воде дневно у ваш организам, избегавајте слатко, слано, масно, пржено, јако зачињено. Покушајте да сваког дана на различите начине покренете своје тело. На пример, ако у вашој згради постоји лифт који редовно користите, почните да силазите и пењете се пешке, ако имате децу почните да се играте са њима – осим што ћете разгубити своје мишиће, и себи и њима ћете придати огромно задовољство, идите на посао пешке, возите бицикл, ролере, трчите, ходајте брже, идите на плес... Не оптерећујте се размишљањем да је само вежбање у тератани физичка активност. Кад год покренете ваше тело учинили сте нешто добро за своје здравље.

Покушајте сваког дана пола сата радити нешто што стварно волите. Припремите топлу, мирисну купку, прошајте поред канала или кроз парк, прочитајте добру књигу или послушајте свој омиљени ЦД, дружите се. Размислите хоће ли ствари које вас сада нервирају бити важне и за годину дана. Нема потребе да будете зависник од било чега. Ово је 21. век, доба модерне медицине, ништа није немогуће. Не пушите цигарете, не пијте алкохол, нити је здраво, нити помаже. Одржавајте личну хигијену. Размишљајте и о екологији. Уживајте у природи и чувајте је. Постоји веза између квалитета живљења и здравља с погледима на живот. И смејте се кад год можете, размишљајте позитивно, то је лековито. Не заборавите да сваки проблем има решење, а да пут до њега може бити лакши уз више оптимизма. И не заборавите на легу реч...

ХРАНА КАО ЛЕК

Пише:
Бојана Коберски,
нутрициониста,
Завод за јавно здравље



МЕНТАЛНО ЧИШЋЕЊЕ

Да би били потпуно здрави неопходно је обавити и ментално чишћење. Свако од нас има свој приватни свет, сачињен од мисли и опажања, који су другима невидљиви. То тајно место је уникатно обликовано нашем околином – родитељима, децом, браћом и сестрама, брачним другом, пријатељима, школом, комшилуком, верским ставовима, односима на радном месту, медијима и многим другим стварима. Неки од наших засебних приватних светова су мрачни и депресивни, неки су насилни и испуњени непријатељством и гневом, неки су обогачени креативношћу и добронамерношћу, а неки смехом и љубављу. Када би други могли да завире у наш приватни свет, могли би се јакно изненадити. Постоје места у умовима која треба очистити – ставове, веровања, предрасуде, заклетве, негативно размишљање и негативан став који доноси болест. Неки од нас се можда осећају жртвама прошлости или онога што се дешава у садашњости. Можемо имати стално присутне мисли које никада не престају довољно дуго да бисмо имали тренутак мира. Морамо да уклонимо токсичност из свог ума, као и из својих емоција и тела, ако желимо да будемо здрави. То су добре вести зато што смо ми сами сликари на платну нашег ума, и сваког тренутка повлачимо нове потезе на том платну, бирајући боје и илустрације. Баш као што емоције утичу на здравље тела, токсичне мисли негативно утичу на тело чинећи га болесним и онемогућавајући му лечење. Од кључног је значаја да препознамо и одбацимо навику токсичног размишљања. Негативне мисли које смо годинама гајили можда су већ постале ствар навике, а да их нисмо ни свесни. Први корак да их се решимо јесте да их идентификујемо. Потом их свесно треба заменити позитивним мислима.