

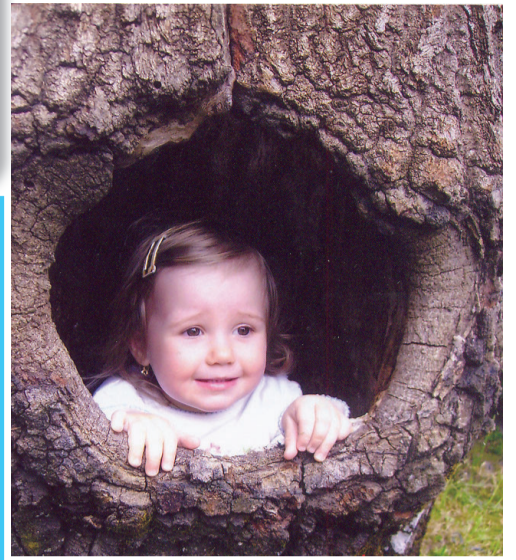
ИМЕ И ПРЕЗИМЕ

РАДОСТ «РАДОСНИЦЕ»

ПРИПРЕМА: ЉУБИЦА ЗЕЛИЋ

ПОРОДИЦА

ГЛАСАЈТЕ ЗА НАЈЛЕПШУ ФОТОГРАФИЈУ АПРИЛА



АЊА ЂУРАН, 17 месеци:

- Е нико се није сликао овако као ја! У пању! Морам признати да ми није било свеједно док сам позирала, јер ми је лично на неку пећину. Али, вредело је!



Ђуња Орловић



Федор и Лана Столишић



Сабо Киллиан



Марко Бабић



Вања Живановић



Дамјан Мајсторовић



Сања Маринов



Тара Коруга



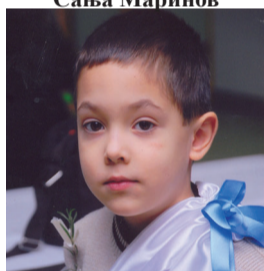
Тамара и Дијана Комушанац



Нађа Терзић



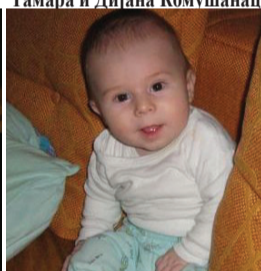
Елена Димитрић



Небојша Маринов



Викторија Ђурувија



Никола Петковић



Максим Вујовић

Младенци



Маријана Пекановић и Владимир Рокнић



ДРУГА СТРАНА ЖИВОТА

Центар за социјални рад

Пише:
Силвија Крањ,
дипл. соц. радник

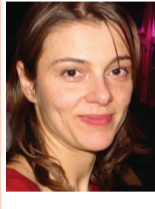


ЗАЈЕДНИЧКО РОДИТЕЉСКО ПРАВО

Родитељи убичајено врше родитељско право заједнички и споразумно када воде заједнички живот, тј. када живе у брачној или ванбрачној заједници. По разводу брака или раскиду ванбрачне заједнице, вршење родитељског права може бити договорено између партнера, или о томе одлуку доноси надлежни суд. До доношења новог Породичног закона, било је једино могуће самостално вршење родитељског права од стране једног родитеља, и то је искључиво било присутно и у пракси.

Новину у Закону представља могућност да родитељи РОДИТЕЉСКО ПРАВО ВРШЕ ЗАЈЕДНИЧКИ ако закључе споразум о заједничком вршењу родитељског права и ако суд процене да је тај споразум у најбољем интересу детета. Споразумом се обавезују да родитељска права и дужности обављају заједнички, МЕЂУСОБНИМ СПОРАЗУМЕВАЊЕМ, које мора бити У НАЈБОЉЕМ ИНТЕРЕСУ ДЕТЕТА. Такође, родитељи се договарају о месту пребивалишта детета и начину њихових контаката са дететом. Родитељи заједнички одлучују и о свим битним питањима у животу детета, као што су нпр. школовање, лечење, одласке на летовање-зимовање, о начину контаката са сродницима детета, о трошковима издржавања детета, о евентуалној имовини детета, организацији дневног живота детета.

Одлуку о заједничком вршењу родитељског права могу донети они родитељи који су у потпуности и обострано прихватили чињеницу да више нису брачни партнери и успели да се у потпуности оријентишу на родитељство. Уколико родитељи након партнерског раскида донесу овакву одлуку, НА НАЈБОЉИ НАЧИН ЋЕ ЗАШТИТИ ИНТЕРЕСЕ ДЕТЕТА.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

Пише:
Наташа Маринковић
- Грба, мсц.
психолошкиња



СУЗЕ СУ ОК

Емотивно здрава особа је у контроли својих емоција и понашања. Способна је да се носи са неизбежним животним изазовима, да гради снажне везе са другима и живи продуктивно, испуњен живот. У стању је да **прихвати и изрази сва своја осећања, не губи животни фокус, флексибилна је и креативна** како у лошим временима, тако и у добрим.

Емотивно здравље подразумева присуство позитивних карактеристика као што су: **самопоштовање и самопоуздање, осећај смисла у свему што радимо, уживање у животу и способност да се смејемо, прилагодљивост и способност да се опоравимо од животних удараца, да тражимо помоћ кад не можемо сами, способност остваривања и одржавања веза са другима.** Што више времена и енергије инвестирамо у своје емотивно и ментално здравље, оно ће бити јаче и отпорније.

Научите да препознате своје емоције и да их везујете за догађаје који их непосредно изазову. Многи по сваку цену теже да избегну тугу, те се туга претопи у љутњу или се затрпа негде дубоко, па после избија кроз нервозу или психосоматске проблеме. Ако доживите губитак: развод, смрт кућног љубимца, губитак посла, одлазак детета из вашег дома, или пак изгубите омиљену шналу за косу, **туга је сасвим нормално осећање.** Прихватите је и изразите: осамите се на неко време, процесујте свој губитак, **дајте себи одушка кроз сузе,** разговарајте са неким блиским о томе. Затим размислите колико је реално да будете тужни. Губитак шнале ипак не заслужује толико суза колико губитак брачног партнера. Након времена које сте дозволили себи да будете тужни, **повуците црту.** Пребаците фокус на живот који се одвија пред вама. Узмите опет узде у своје руке и крените даље.



ХРАНА КАО ЛЕК

Пише:
Бојана Коберски,
нутрициониста,
Завод за јавно здравље



УЖИНЕ

Многи дијететски режими у потпуности елиминишу ужину јер она може да представља крах настојања оних који те режиме примењују. Особе код којих је ниво шећера склон варирању, имају тенденцију да посежу за ужинама неби ли на тај начин компензовале промене тог нивоа и хормонске реакције које за таквим променама следе. Већина комерцијалних грицкалица има изузетно висок садржај шећера и масноће. „Марс“ чоколадица нпр. садржи готово две трећине шећера, с тим што је остатак углавном сама масноћа. Чак и неке од такзованих „мусли“ - табли представљају **обману за поборнике здраве исхране,** јер су заправо врло нездраве, спремљене са рафинисаним шећером и изданим количинама хидрогенисане масноће. Међутим, истраживања јасно показују да је **често узимање мањих количина хране много здравије од преједања, тј. уношења једног или два обилна obroka** у току дана. Једна од многих предности чешћег конзумирања малих количина хране јесте **одржавање стабилности шећера у крви.** Између obroka препоручљиво је јести воће. Што се тиче количине, довољно је појести једну воћку средње величине или чинијицу нпр. трешања. Воће се брзо вари и представља један од најбољих избора енергије без оптерећивања органа за варење. Воће треба јести сирово, без сирупа и заслађивача. Сезону воћа треба искористити и свакодневно јести воће које пристиже. У идеалне воћне ужине спадају трешње, крушке, шљиве, брескве, јабуке, грожђе и све јужно воће.