

ПРИПРЕМА: ЉУБИЦА ЗЕЛИЋ

ПОРОДИЦА

РАДОСНИЦА



ДАРИО КАТАЧИЋ:

- Кувани кукуруз! Ништа слађе. Још када је овако велик, а не морам ни са ким да га делим.



НАБА ТЕРЗИЋ, 6 месеци:

- Ту сам! Само мало боље погледајте! Кад сада имам оволико играчака, замислите колико ћу да их имам када још мало порастем. Моје плишане меде, зек, пачићи и остале животињце, тренутно су моје "најмекше" одмориште!



НАЈЛЕПША ЈУНСКА РАДОСНИЦА МИЛОШ ОСТАВИО

СВЕ ЗА СОБОМ

Ова фотографија једногодишњег Милоша Елеза, добила је највише гласова у јунском избору најлепше "Радоснице". Фотографију нам је донела његова бака која нам је такође рекла да је то Милошева слика са крштења. И ова, као и све досадашње победничке фотографије месеца, улази у избор фотографије године. Милошу честитатмо крштење и победу, и желимо му срећно детињство.



АЛЕКСЕЈ ЦВИЈИЋ, 6 месеци:

- Кад ме мама само види! Знам да ће се изненадити и питати откуд ја у новинама. Бака је, мама, крива за све! Знаш колико има мојих фотографија и како се свима хвали са унуком!

ИСПРАВКА

У рубрици "Младенци" у прошлом броју нашег листа, поткрала нам се ненамерна грешка. Уместо Александра Мирковић и Зоран Гајић, треба да стоји **Александра МАРКОВИЋ** и Зоран Гајић. Извињавамо се брачном пару Гајић и нашим читаоцима.

Младенци



Бојана Витас и Бобан Милованчев



Сандра Цвијановић и Далибор Селик



Снежана Јосић и Дејан Грба

062-108-0-317



ДРУГА СТРАНА ЖИВОТА

Центар за социјални рад

Пишу: Божана Пинтарић и Роберт Хаук, психолози-психотерапеути



АДОЛЕСЦЕНЦИЈА

Тренутак кад дете уђе у телесно сазревање, обично називамо **пубертет**. Девојчице добијају менарху или прву менструацију, и као и код дечака, јављају се интензивне телесне промене. Деца су често збуњена тим променама и тешко ће "о томе" (сексу и сексуалним активностима), тражити објашњења од родитеља. Радије ће консултовати вршњаке, часописе, интернет. То што у глави имају збирку информација о сексу и полности измешану са порнографским садржајем, не значи да имају и емоционалну свест. Ако постоје **породични табуи** на ову тему, биологија сексуалног развоја ће се постарати да границе родитељског "моралисања" буду пробијене. **Родитељски пар је у овом периоду изложен сталном, екстремном тестирању граница од стране свог детета - час бунту, час испољавању крајње зависности.** Дечак-адолесцент се често идентификује са стереотиповима мушкараца који припадају овој култури - да "прави" мушкарац не показује осећања и не плаче, и да унутар те предрасуде научи да "не брка" блискост и сексуалност. Задатак девојчица који намеће иста та култура готово да је супротстављен онима које имају дечаки и пун је унутрашњих противречности. Девојчица мора да се својски потруди да као жена освоји аутономност у понашању и ставовима, јер се од ње углавном тражи **конформизам**. **Очеви су често збуњени појавом младе жене и неретко постоји конфузија у односу са кћеркама и удаљавање од њих.** Све ово паралелно може пратити екстензивна **криза у брачној релацији**. И за родитеље је ово период сумација и одлучивања куда и како даље. Адолесценцији и њеној кризи не одолева нико у породици адолесцента, а највећи изазов је редифинисање породичних граница и реинтеграција нових вредности, које ће омогућити деци, стасалим девојкама и младићима, да закораче даље...



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

Пише: Наташа Маринковић - Грба, мсц психолошкиња



САМОПОУЗДАЊЕ

Онако како себе доживљавате и видите, има огроман **утицај на то како вас други виде**. А перцепција обликује реалност. Што више имате самопоуздања, веће су вам шансе да успете у разним аспектима живота.

Самопоуздање се обликује од најранијег детињства. Деца родитеља који и сами имају високо самопоуздање, често имају више вере у себе. Веће самопоуздање имају они који су одрастали уз охрабрења да се опробају у новим активностима и да изразе своје индивидуалне афинитете, па макар то значило да је девојчица у одређеној животној фази играла фудбал, а дечак уживао да помаже у кухињи. С друге стране контрапродуктивно је усађивање претераног страха од најранијег детињства: "немој то - паићеш"; "ћути - ти си мали"; "дечаки не плачу", "не питај глупости"...

Постоје и многи фактори којима можемо да доградимо самопоуздање. Пробајте неку од следећих стратегија:

Исправите се, главу уздигните и гледајте људе у очи док говорите. Говорите гласно, одлучно и смирено. Ако вам то није у природи, вежбајте прво док сте сами, те пред неким блиским док се не осетите спремним за изазовније друштвене ситуације. Кад вам нешто није по вољи, **немојте то прећутати**, кажите то јасно, али без агресије: „Желим курсор, а не жваку“.

Шетајте, пливајте, возите бицикл, не избегавајте степенице, играјте уз музику коју волите... **Физичка активност је добра инвестиција у ваш изглед, енергију и позитивнији став према себи.**

Померите фокус са себе на ваш допринос средини у којој живите, тако не само да ћете бити мање оптерећени сопственим манама, већ ће награда и задовољство које пружа алтруизам, подићи ваше самопоуздање.

ХРАНА КАО ЛЕК



Пише: Бојана Коберски, нутрициониста, Завод за јавно здравље



ДА ЛИ УНОСИТЕ ДОВОЉНО БЕЛАНЧЕВИНА?

Мањак беланчевина може изазвати **проређивање косе и пуцање ноктију, суву косу коју је тешко обликовати, слабо памћење, испуцале пете и јагодице прстију, боре и прерано старење, сталну глад, задржавање течности и честе инфекције, умор и недостатак енергије, суву кожу која се перута, слабу концентрацију, лоше расположење, слаб мишићни тонус, слабе мекане мишиће, лоше држање и затвор.** Многи људи пате због мањка беланчевина зато што нису довољно информисани о храни. Ми складиштимо врло малу количину беланчевина, тако да их морамо уносити сваког дана. Оне су основни градивни материјал тела и део структуре сваке његове ћелије. Потребне су нам због текућих поправки у организму, за стварање ензима за варење који разлажу храну и за стварање крвних ћелија, посебно белих крвних зрнаца која се боре против инфекције. Зато никада не прескачите оброк богат беланчевинама. **Њихов мањак изазива пуштошење у целом телу и неизбежно узрокује болест.** Свакодневне конзумирање доброг оброка са беланчевинама може изазвати изненађујућу промену вашег стања. Индивидуалне потребе за беланчевинама веома варирају и неки људи остају у доброј форми и уз количину мању од препоручене. Не може свако бити вегетаријанац. Месо и риба неким људима су просто неопходни. Из салате која се конзумира уз концентроване беланчевине организам добија додатне витамине и минерале који потпомажу варење и неутралишу кисела својства беланчевина.