

ПОРОДИЦА



КРИСТИНА КОСАНОВИЋ, 9 месеци:
- Веровали или не, ја већ знам да звиждим! Показали ми је и ја одмах научила. Једино ми није јасно зашто им је то толико смешно.

ЕПИДЕМИОЛОГ ДР ГОРДАНА В. ЦВЕТИЋ О НОВОМ ГРИПУ АКО СЕ РАЗБОЛИТЕ - НЕ КРИЈТЕ!

Стиже нам јесен, и са хладнијим данима и дужим боравком у затвореним просторијама, повећава се и потенцијални ризик за епидемијско јављање заразних болести, као и за ширење новог вируса грипа А(Х1Н1).

Ради спречавања уноса и ширења овог обољења у школе и вртиће и уопште у колективе, потребно је да се поступи на следећи начин:

Уколико имате знаке и симптоме болести потребно је да останете код куће и да се телефоном јавите свом лекару и обавестите надлежне у колективу о изостанку.



Уз савет лекара боравите у кући до престанка симптома и ограничите –избегавајте контакте са људима. Уредно узимајте препоручену терапију, а у случају погоршања здравственог стања, одмах се јавите лекару.

Обавестите о својој болести и све особе које су биле у контакту са вама протеклих седам дана. Симптоми болести су: висока температура (преко 38 степени Ц), кашаљ, отежано дисање, слабост, малаксалост.



Лидија и Иван Јозић



МАРКО КНЕЖЕВИЋ:
- Како ми је жао што је лето прошло! А када дође ново, ја ћу бити већ велики дечко!



ВАЛЕНТИНА КОНКОЉ, 3 године:
- Мој стрица Синиша се оженио. Е стрица, нек ти је са срећом. Ово ти је мој свадбени поклон! И теби и стрини! (слика десно)



Данијела и Синиша Конколј



Биљана Лукић и Мирослав Рожић

062-108-0-317
ДРУГА СТРАНА ЖИВОТА
Центар за социјални рад
Пишу: **Божана Пинтарић и Роберт Хаук, психолози-психотерапеути**

КАДА ДАЉЕ ВИШЕ НЕ ИДЕ (2)
Фаза уласка у нову везу је заправо довршавање развода од првог партнера. Може бити праћена екстремним притиском првог партнера да се особа врати у везу, макар и на даљину. Често се инструментализује родитељско партнерство преко деце. Тада се неретко јавља или појачава постојећи симптом код саме деце. Када се особа, поред свих искушења, реши отићи у нову везу, друга страна може одједном показати потпуни губитак интереса за сарадњу и у родитељству, и у испуњавању својих обавеза. Ово је такође критичан момент за појаву породичног насиља.
Фаза планирања новог брака је праћена дефинисањем нових партнерских релација у браку и реструктурирањем родитељских релација. Познате су стереотипне приче о маћехама и очусима, али оне нису увек нужно истоветне бајковитим представама о њиховим односима са пасторцима/пасторкама. Неретко се нови партнер може показати као добар сурогат родитељ, користећи се предношћу биолошке дистанце у односу на децу или дете. У таквим околностима може успоставити ближи психолошки однос и бити квалитетан извор искустава.
Фаза успостављања нове породице је време у којем мора да се интегрисне парцијално или секвенцијално искуство претходне породице, осмисле нова правила и направи места новим члановима. Сада говоримо о проширеном родитељском и партнерском систему. Са овом последњом фазом се затвара овај животни циклус породице.
Некада сматран најтежом брачном дисфункцијом, сада се развод разуме и као шанса за разрешење многих породичних и индивидуалних проблема, нерешивих на други начин. Ако се сви изазови везани за развод и животне догађаје асоциране за њега колико - толико успешно преброде, његови актери се могу стабилизирати и адаптирати на нове obrasce живљења.

ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ
Центар за превенцију
Пише: **др Милан Грба, уролог**

ПРОСТАТА
Простата је мала жлезда величине и облика кестена (зове се и кестењача) и тежине је од 16 до 22 г. Налази се испод мокраћне бешике и окружује почетни део уретре – цеви која носи урин и семену течност кроз пенис. Простатична жлезда производи густу, бистру течност, која улази у састав семене течности.
Најчешћа обољења простате су: акутни и хронични простатитис, бенигна и малигна хиперплазија простате.
Простатитис је запаљенско обољење простате праћено боловима у доњем делу стомака, честим мокрењем, боловима при мокрењу, појавом крви у мокраћи и семеној течности. Дијагнозу поставља уролог. Најчешћи узроци су грам-негативне бактерије, микоплазме и хламидија. Лечење се спроводи антибиотикима и биљним препаратима (Простамол Уно и др).
Бенигна хиперплазија простате (БПХ) подразумева доброћудно увећање простате које сужава мокраћни канал и доводи до отежаног мокрења.
Карцином простате је први или други најчешћи карцином код мушкараца и трећи најчешћи карцином уопште. Може да се рашири и на друге делове организма. Код многих мушкараца рак простате расте споро и без икаквих симптома до тренутка када се прошири изван простате. Дијагноза се може поставити и прегледом крви: висок ПСА (простата специфични антиген) указује на рак простате. Потом следује допунска дијагностика. Раним откривањем рака простате може се довести до потпуног излечења.
ФАКТОРИ РИЗИКА: мушкарци изнад 50 година старости, ако је неко од блиских рођака боловао од рака простате, исхрана богата животињским мастима, а сиромашна у воћу, поврћу и риби.
Обавезно се јавите урологу ако: отежано или болно мокрите, често мокрите ноћу, имате болове у доњем делу стомака, губите на телесној тежини, приметите крв у мокраћи или семеној течности, или имате непрестани бол у леђима. Препорука је да се прегледате једном годишње и ако немате тегобе!

МЕДИЦИНСКИ БУКВАР
Завод за јавно здравље
Пише: **др Наталија Баришић, руководилац Одсека за промоцију здравља**

У сусрет Светском дану срца (27. септембар) - Фактори ризика:
СТРЕС
Стрес може бити фактор ризика за настанак болести срца и крвних судова, као и окидач за настанак других болести. Може бити **акутни** и **хронични**. Током стреса долази до убрзања срчаног рада, повећања крвног притиска, повећања холестерола у крви, слабења имунолошког система.
Посао, трка са временом, трка за новцем, рокови, превише обавеза, конфликти на послу, конфликти у породици, физички фактори, социјални, напетост, саставни су део наше свакодневице.
Стрес и код куће и на послу је најгора варијанта. Хронични стрес доводи до исцрпљења организма, и до симптома и знакова од стране многих органа: умор, смањена концентрација, стомачни проблеми, бол или напетост у леђима, врату, притисак у грудима, главобоље, знојење, поремећаји спавања и многи други.
Заштита и превенција: Будите са људима који вам пријају; избегавајте расправе; избегавајте околности и догађаје који вас узнемиравају; радите оно што волите; окрените се пријатним садржајима: ТВ, музика, читање, филм, посете изложбама, биоскопу, позоришту, вечерњи изласци и сл; идите у природу; шетајте; редовно идите на одмор; размишљајте о лепим стварима; позитивно мислите; разговарајте о проблемима; физички се активирајте; смех је лек... Избегавајте планирање и трку са временом; мислите на данас; радујте се малим стварима; храните се здраво: црни хлеб, воће, поврће, пахуљице...
Некад је стрес стање на које не можемо утицати. Избегавајте узрок стреса или научите да се са њим носите на начин који није штетан по ваше здравље.
СКАЛА стреса животних догађаја: 1. смрт супружника 2. развод, 3. раздвојеност 4. затвор 5. смрт блиског рођака 6. повреда или болест 7. склапање брака 8. отказ 9. брачно помирење 10. пензионисање.