

# ПОРОДИЦА



**СТЕФАН МИЛИНКОВИЋ, 8 месеци:**

- Та моја тетка... Све што вам није јасно - питајте њу! Ово се посебно односи на оне који ће се силно изненадити када ме виде у новинама. Поздрав и њима и тетки, а и мојим комшијама, наравно!



**МАРИЈА - МАРИЈАНА ЗАКАЊ, 1 година:**

- Прошле недеље имала сам прву рођенданску журку. И наравно, била сам главна звезда. Лепша и слађа од мене била је само моја рођенданска торта!



**ПЕТАР МАЛЕШЕВИЋ, 5 година:**

- Све је ту: љута машина, фенси опрема, мирис бензина и асфалта! Сliku савршеног бајкера кваре ми само ове кратке панталонице! И што мотор није упаљен! Нека, нека... Порашћу ја!



Марија Даниловић и Горан Стокућа



Јелена Фишер и Срђан Катанић



Маја Бурсаћ и Никола Ђурић

## КУВАЈТЕ СА НАМА

Рецепт препоручује:  
**Јелена Митровић, Коло српских сестара**



## ЛОНДОН ШТАНГЛЕ

**Тесто:** 10 дека масти, 20 дека брашна, 10 дека шећера, мало лимунове коре, пола прашка за пециво, мало млека (по потреби) и 3 жуманцета. Све то сјединити, разваљати тесто по тепсији и премазати пекмезом од кајсија. Ставити у топлу рерну да се мало испече.

**Прелив:** Од преосталих беланаца умутити снег са 20 дека шећера. Додати 15 дека млевених ораха и прелити преко печеног теста. Тепсију вратити у рерну и подесити температуру тако да се колач практично само суши. Када се охлади, исећи на танке шните.

## ПОЛА ВЕКА БРАКА МАРИЈЕ И ПАВЛА ОЛАХА ИЗ СТАНИШИЋА ЉУБАВ И СЛОГА

Марија и Павле Олах из Станишића прославили су у кругу породице и пријатеља 50 година брака. Венчали су се 25. маја 1960. године, а пре неколико дана завети су обновљени уз благослов католичког свештеника Антала Егедија у католичкој цркви у Станишићу. Павле је радио по целом свету као зидар, а Марија се бринула о



њиховој деци, о Јосипу, Клари, Оту и Золтану. Налазила је времена и за себе, а како каже, воли да се дружи са женама и активна је у удружењу пензионерки. Овај брак украсило је 9 унучади: Милица, Јовица, Бригита, Саша, Беата, Горан, Данијел, Тијана и Давид, и праунук Стахиња. Обоје кажу да је за брак потребна слога, разумевање и поштовање. Посебно изненађење на прослави била је велика свадбена торта, а Марија и Павле заиграли су бечки валцер уз сузе које су дирнуле све присутне.

Драгана Ђапић



062-108-0-317



## ДРУГА СТРАНА ЖИВОТА

Центар за социјални рад

Пише: **Божана Пинтарић и Роберт Хаук, психолози-психотерапеути**



## КО ЈЕ КО У КУЋИ...

Није у тој мери важно шта је проблем изазвало, колико шта га актуелно одржава - чест је одговор који дајемо оним клијентима који инсистирају на откривању догађаја из прошлости који су обликовали проблем са којим долазе. Често је довољно елементарно и доследно поштовање неких општих ментално-хигијенских правила да би дошло до првих ефектних помака у терапији породице.

Када се чланови породице не држе својих улога, већ из њих "цуре", први савет терапеута је да без обзира на то са којим су очекивањима дошли, **сви превентивно учине промене** које ће довести до јасније комуникације и лакшег обављања актуелних задатака и функција. То понекад подразумева и препоруку за просторно размештање укућана, у дневним активностима и спавању.

Од тренутка рођења па надаље дете би требало да има одвојену постељу, а од друге до треће године било би добро да спава у соби одвојено од одраслих.

Децу различитог пола потребно је одвајати што раније, а најкасније у основношколском узрасту.

Телесни интегритет детета и интегритет брака родитеља најбоље се штити доследним поштовањем правила о одвојеном спавању.

Свака друга комбинација показатеља је и уједно и изазивач проблема у породици: фузија мајки или очева са децом, лошег сексуалног функционисања родитеља, непоштовања полног идентитета или чак и придавања инцестуозног значења односа (у случају заједничког спавања одраслих и деце)... Неретко такви родитељи и предуго купају своју децу, мада су она врло рано спремна да уз надзор сама обаве ову активност.

Суштина је у следећем: уз добро и јасно дефинисане улоге у кући омогућава се јасна комуникација међу члановима породице и избегава симболичка збрка, што је један од основних ментално-хигијенских предуслова за здраво функционисање.

## ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

Центар за превенцију



Пише: **мр Александра Шафран, психолог, Школски диспансер**



## АГРЕСИВНОСТ КОД ДЕЦЕ (II)

Агресивна деца имају већу вероватноћу од других да имају неке дефиците социјалних вештина као што су слаба контрола импулса, ниска толеранција на фрустрацију, ограничена способност генерализације адекватних одговора на стрес и ограничен увид у властита осећања као и осећања других. Често се дете понаша агресивно зато што не може да изрази та осећања вербално. Мала деца немају добре вештине језика у односу на старију децу и одрасле. Зато децу треба подучавати да изразе себе вербално. Нека деца се агресивно понашају зато што су љути због нечега што се дешава у њиховом животу, а над чим немају контролу. То су најчешће ситуације у којима се дете осећа анксиозно (развод, селидба, породични проблеми). Такође, агресија може бити одбрана од депресивности. Оно што одрасла особа може доживети као тугу, дете може изразити као бес (губитак вољене особе, сепарација).

Понашање родитеља које је повезано са агресивним понашањем код деце: дисхармоничан однос родитеља, слаба укљученост у дететове активности, смањење родитељског ауторитета, снижени захтеви и развојна очекивања, недоследност у васпитању, занемаривање детета, недостатак охрабривања и подстицања пристојног понашања код детета, недостатак намерног игнорисања неприкладног дечијег понашања које се може толерисати, смањено изражавање нежности и љубави, одбијајући или претерано ригидан васпитни стил, посебно физичко кажњавање деце.

Поред поменутих најважнији фактори у превенцији агресије код деце су развијање поштовања према себи и другима, искрен однос према њима и гледање на њих као вредна, достојна људска бића. Постизање тог циља је процес у којем родитељи, наставници и сви одрасли који се брину о деци, могу одиграти кључну улогу.

## МЕДИЦИНСКИ БУКВАР

Завод за јавно здравље



Пише: **др Наталија Баришић, руководилац Одсека за промоцију здравља**



www.zjzsbombor.org

## МЕТАБОЛИЗАМ И КАЛОРИЈСКЕ ПОТРЕБЕ (1)

Октобар је месец правилне исхране

Стопа базалног метаболизма (BMR=Basal Metabolism Rate), односно број калорија на дан потребан за организам у стању мировања, израчунава се у односу на пол, доб, телесну масу и телесну висину, на следећи начин: за МУШКАРЦЕ:  $BMR = 66 + (13,7 \times TM \text{ у кг}) + (5 \times TV \text{ у цм}) - (6,8 \times \text{број година живота})$ ; за ЖЕНЕ:  $BMR = 65 + (9,6 \times TM \text{ у кг}) + (1,8 \times TV \text{ у цм}) - (4,7 \times \text{број година живота})$ .

Харис-Бенедиктова (Harris-Benedict) формула израчунава укупан потребан број калорија на дан у односу на потребе базалног метаболизма и ниво физичке активности: 1. Седантерни начин живота (мало или нимало физичке вежбе):  $BMR \times 1,2$ ; 2. Лака физичка активност (1-3 пута недељно, мање од 30 минута на дан):  $BMR \times 1,375$ ; 3. Умерена физичка активност (3-5 пута недељно, 30-60 минута на дан):  $BMR \times 1,55$ ; 4. Јака физичка активност (6-7 пута недељно, јака физичка активност, више од 60 минута на дан):  $BMR \times 1,725$  5. Екстра физичка активност (врло тешке физичке вежбе, спорт или физички рад, или тренинг 2 пута дневно):  $BMR \times 1,9$ .

Ове формуле најбоље функционишу за оне који су у рангу нормалног индекса телесне масе ( $TM \text{ у кг} / TV \text{ у м}^2$ ): 18,5-24,9  $\text{кг/м}^2$ , тј. нормално ухрањене (унос калорија једнак је потрошњи калорија). Прекомерна телесна маса је она са БМИ индексом 25 и више, а гојазност са 30 и више (унос калорија већи од потрошње калорија).

Наставак у следећем броју.