

ДАНИЕЛ ИЗ МЕЛБУРНА

Веровали иле не: Даниел Павелић-Јеловац, двогодишњи дечачић из Мелбурна (Аустралија) победник је новембарске "Радоснице". Али, ова победничка фотографија направљена је у Сомбору, на "Дужијанци", када је Даниел био у посети својој многобројној фамилији. Његова бака Бела и деда Ницо биће посено срећни.



РАДОСНИЦА



МАТИЈА МАЈОР, 4 месеца:

-Није да се жалим, али око мене се отимају. Тако вам је то када сам мамин и татин првенац. А тек баке и деке! Ево иду празници. Е баш да видим како ће се показати!

ПРИПРЕМА: ЉУБИЦА ЗЕЛИЋ ПОРОДИЦА

ЗОРКА И БРАНКО ПАРАЋИНА ПОЛА ВЕКА У БРАКУ НА МУЦИ СЕ ПОЗНАЈУ ЈУНАЦИ

Зорка и Бранко Параћина прославили су пре неколико дана у кругу породице пет деценија брака. Венчали су се новембра 1959. године у Станишићу и имају четворо деце: Снежану, Светлану, Душанку и Милана, седморо унучади и једног праунука. Бака Зорка каже да су времена у којима су они склапали брак била тешка али и лепа, јер се ишло напред. Брак и породица су били светиња,



Павенчању

поштовали су једно друго, у свему су били заједно. По оној Његошевој: "У добру је лако добар бити, на муци се познају јунаци", њихов брак је остао непољуљан и у најтежим моментима. Компромис, љубав и разумевање су брашно, вода и со у хлебу брака, каже бака Зорка.

Драгана Ђапић



Вања Медић и Милан Стакић



Јелена Ступар и Милован Зорић



Ивана и Александар Керић

КУВАЈТЕ СА НАМА

ПИТА БУКОВАЧА

Рецепт препоручује: Данилка Будић, Коло српских сестара



Издинстати: 2 средње главице црног лука и 150 г сецкане сланине. Када лук и сланина омекшају додати 400 г биковаче исецкане на резанце. Све динстати још 15 минута и оставити да се охлади.

Посебно улупати: 4 цела јаја,

шаку ситно исецканог першуна, 2 чаше јогурта, 2 чаше брашна (може једна чаша кукурузног, а друга белог брашна), 1 прашак за пециво, соли и бибера по укусу. Све спојити и промешати. Тепсију подмазати и пећи.



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА

Друштво психолога
Западнобачког округа

Пише:
мр сци. Миа Марић,
клинички психолог



ОПТИМИЗАМ

Оптимизам је за разлику од наде, која се кроз читаву историју повезује са позитивним очекивањима, појам новијег датума. Почетком 18. века филозоф Лајбниц је оптимизам описао као начин размишљања, док га је Волтер додатно популаризовао као термин.

Оптимизам представља једно опште очекивање да ће нам се у животу догодити више добрих него лоших ствари. Другим речима, оптимисти очекују да ће им будућност углавном донети нешто добро, док песимисти очекују лоше. Оптимисти и песимисти се разликују у начину размишљања, генерално. Када им се догоди нешто лоше, оптимисти узрок тих лоших догађаја виде у спољашњим, привременим и специфичним чињеницама. За разлику од њих, песимисти узроке проналазе у унутрашњим, трајним и глобалним факторима. Дакле, песимисти верују да ће се лоши догађаји увек догађати, да је узрок томе у некој њиховој лошој особини, те да ће им се лоше ствари догађати и у другим подручјима живота. За разлику од њих, оптимисти верују да је лош догађај пролазан, да је узрок у спољашњим околностима и да је ограничен само на одређену ситуацију у њиховом животу.

Истраживања показују позитивну повезаност између оптимизма и здравља, како менталног, тако и телесног. Тако је добијено да су оптимисти далеко склонији ка доживљавању позитивних емоција свих врста, они извештавају о вишем степену животног задовољства, као и квалитета живота уопште. Искуство негативних емоција, а посебно депресивног афекта, код њих је сведено на најмању могућу меру. Оптимисти ређе оболевају, поседују јачи имуни систем, а оптимизам се показао и као врло значајан савезник у борби против малигних и срчаних обољења. Стога не чуди што оптимисти имају и дужи животни век, а како се оптимизам учи, трудите се да мислите позитивно и да у Нову годину уђете са лепим жељама и свакако, са вером у њихово испуњење.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

Центар за превенцију

Пише:
Вуковић Маријана,
дијететичар -
нутрициониста



ЛЕКОВИТИ КУПУС

Купус сладак, кисео, као салата, главно јело или као додаток месо, основа је наше кухиње. Док траје опасност од грипа и прехлада потребно је да ојачате ваш имуни систем повећаним уносом витамина Ц који се у великој количини налази у укусном киселом или свежем купусу. Истраживања су показала да се купус по садржају витамина Ц може мерити с лимуну и наранџом (у 100 грама купуса има 55 мг витамина Ц). Купус има малу енергетску вредност (100г свежег купуса има 22 кјал, а киселог 12 кјал). Изузетно је богат минералима, посебно садржи калијум и калцијум, затим гвожђе, магнезијум, сумпор, бакар и фосфор. Од витамина купус поред Ц и А витамина садржи и витамине Б комплекса (Б1, Б6 и Б12). У нашим кулинарским навикама мало се користи сирови кисели купус, и ако је управо он најбогатији хранљивим и лековитим састојцима. Не може се порећи да се тешко вари и да ствара надутост у стомаку, али је томе главни "кривац" управо кување у води, јер га вода лишава елемената који погодују добром варењу. Кисели купус има вишеструку улогу у нашем организму. Повећава отпорност организма, снажан је антиоксиданс, повећава апсорпцију гвожђа. Велики је извор витамина Ц, К и Б6, као и фолне киселине. Ферментација купуса у току кисељења замењује врење и има предност јер задржава све минералне соли и витамине сировог купуса. Ако је купус укисељен правилно, у њему се развијају микроорганизми који сузбијају процесе труљења у црева штетне материје. Током ферментације ствара се млечна киселина, која спречава раст свих других бактерија и гљивица те их на крају сасвим уништава. Након завршетка врења (ферментације), кисели купус се може дуго одржати, јер му недостају узрочници труљења, па се може чувати дуже време.



МЕДИЦИНСКИ БУКВАР

Завод за јавно здравље

Пише:
др Наталија Баришић,
руководилац Одсека за
промоцију здравља



СКИДАЊЕ ТЕМПЕРАТУРЕ

Повишена температура код деце најчешће се јавља због инфекција (вирусних и бактеријских); код раста зубића.

Представља реакцију на инфекцију. Неки лекари препоручују - ако је мања од 38,5 °C не треба је ни скидати, него пустити да се организам бори против инфекције. Одрах почети са надокнадом ТЕЧНОСТИ- детету давати што више чаја, воде, сока и слично. И дете одвести ЛЕКАРУ (педијатру).

За скидање температуре може да користи туширање млаком водом као и облози са млаком водом без квашења главе. Треба избегавати облоге од алкохола или ракије, пошто кожа може да их упије. Детету облачити лаганију гардеробу али не претопљавати дете. Пожељна је и лакша исхрана.

ЛЕКОВЕ који се користе за скидање температуре употребљавати само по ЛЕКАРСКОМ РЕЦЕПТУ. То су: 1. ПАРАЦЕТАМОЛ, (комерцијални називи: фебрицет, парацет, панадол, ефералган, парацетамол). Постоји у виду сирупа, таблета, и чепаћа. 2. БРУФЕН (ибупрофен) - у виду сирупа или таблета.

НИКАДА не треба давати препарате АЦЕТИЛСАЛИЦИЛНЕ КИСЕЛИНЕ (аспирин, андол, ацетисал) због могућности настанка Рејовог синдрома, који је ретка али тешка компликација. Захтева хитну интервенцију, а може да се јави, неколико дана после инфекције, третиране са антипиретицима типа ацетилсалицилне киселине. Настаје нагло, с повраћањем, неуролошким поремећајима, и тешким општим стањем.