

ПРИПРЕМА: ЉУБИЦА ЗЕЛИЋ

ПОРОДИЦА

НАЈЛЕПША ДЕЦЕМБАРСКА РАДОСНИЦА КОРАК ДО ФИНАЛА

Преостало је, поштовани читаоци, да пре избора најлепше "Радоснице" за 2009. годину, изаберете још само најлепшу фотографију за децембар. Укупно смо објавили 8 прелепих фотки дечака и девојчица, који су, свако на свој начин, украсили ову исту страну. А они су: сестре Анђелина и Теодора Врбљанац, Миа Мрачина, Матија Мајор, брат

и сестра Никола и Јована Јосић, Лана Иванковић, па опет две сестрице Тања и Сања Бјелајац, и на крају једнопомесечни Стефан Миљеновић.

На купону који објављујемо напишите име детета за које гласате и доставите нам то најкасније до среде, 13. јануара до 12 сати. Купоне можете слати поштом (НИП "Сом-

борске новине", Трг ослобођења 1/1, за "Радосницу") или донети лично у нашу Еко службу или редакцију (Градска кућа, соба број 19). У наредном броју нашег листа (петак, 15. јануар), објавићемо победничку фотографију децембра и свих осталих 11 фотографија које су ушле у финални избор за фотографију године.

СЛУЖБА ЗА ТРАНСФУЗИЈУ КРВИ ОПШТЕ БОЛНИЦЕ
„ДР Р. СИМОНОВИЋ“ СОМБОР



ЧЕСТИТКА ДАВАОЦИМА

Нека те прати срећа и здравље!
Да се свако зло испред тебе повуче!
Где год гледао, нека ти поглед буде ведар!
Ма шта мислио, нека мисао буде весела!
Било куда ишао, нека ти пут буде лак!

Свим нашим добровољним даваоцима крви желимо срећне Божићне празнике и успешну Нову 2010. годину.



Анђелина и Теодора
Врбљанац



Миа Мрачина



Матија Мајор



Марко Маринић



Никола и Јована Јосић



Лана Иванковић

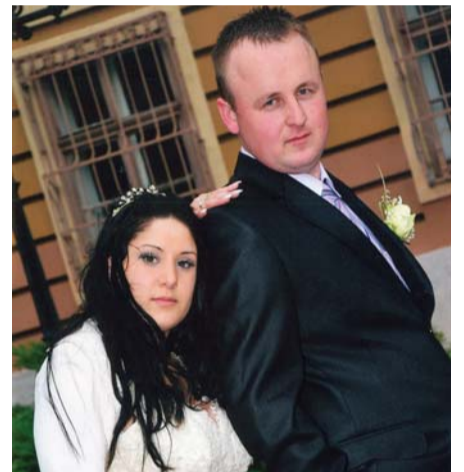


Тања и Сања Бјелајац



Стефан Миљеновић

Младенци



Јелена Поповић и Марко Шушњар

СОМБОРСКЕ
НОВИНЕ

**НАЈЛЕПША
РАДОСНИЦА 2009**

ДЕЦЕМБАР

ИМЕ И ПРЕЗИМЕ



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА

Друштво психолога
Западнобачког округа

Пише:
Изабела Раишковић,
психолог



ПОЗИТИВНО РАЗМИШЉАЊЕ

Да ли је могуће добро се осећати упркос животним проблемима, гледати у сунце уместо свуда примећивати таму и пропаст, трудити се видети добро у свему? Могуће је, наравно, уз помоћ концепта позитивног размишљања.

Код људи постоји аутоматска претпоставка да је негативно реално и добро, а позитивно нерално и лоше. Међутим, ништа није само по себи добро или лоше, оно таквим постаје само у нашим мислима, важно је шта ми мислимо о дајој ситуацији. Истраживања су показала да се преко 90 % ствари око којих се ми бринемо никад ни не десе. То значи да наше негативне бриге имају само 10 % шансе да се остваре.

Неки људи су по својој природи ведрог духа и добре нарави, међутим, да би смо заиста развили навику позитивног размишљања и лепшег погледа на свет, неопходна је свесна намера и конкретна акција.

Веома је важно схватити да позитивно размишљање не значи порицање проблема и чињенице да на свету постоје бол и патња. Порицање за собом повлачи неактивност и беспомоћност, а позитивно мишљење Вам повећава моћ и помаже да лакше савладате све оно што вам живот донесе.

Навика да будемо позитивни се стиче једноставно тако што се трудимо да нам мисли буду ведре. Да би смо у томе заиста успели, постоје разне вежбе које треба редовно спроводити. Треба се потрудити да се надгласа сопствена негативност. Физичке вежбе, опуштајуће шетње и здрава храна, су такође веома битни.

Позитивно мишљење ће Вам дати енергију и снагу, смејаћете се и волети много више, привлачићете све више позитивних људи у свој живот, бићете физички здравији и срећнији.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

Центар за превенцију

Пише:
др Сања Марковић,
спец. болести зуба и
ендодонције



НЕГА ЗУБА У ТРУДНОЋИ

Период трудноће представља специфичан и осетљив период у животу жене, када посебну пажњу треба посветити очувању здравља уста и зуба.

Познато је да због повећаног деловања полних хормона у трудноћи постоји склоност ка упалама десни (гингивитис). То је едсудативно запаљење десни и карактеришу га црвенило, оток и крварење десни на најмању провокацију (нпр. при прању зуба).

Лечење подразумева уклањање узрочних фактора, а то су дентални плак и зубни каменац. Уз добру оралну хигијену постиже се терапијски успех.

За очување оралног здравља у трудноћи важно је: правилна исхрана, апстиненција од употребе алкохола, никотина, неких лекова, беспрекорна хигијена (редовно и правилно прање зуба, употреба конца, нега десни), употреба флуора (путем хране и флуорисане воде и таблетама флуора које преписује стоматолог. Кокално, у виду паста за зубе, раствора флуора, гелова и сл.), посета стоматологу.

Зашто је важно да труднице дођу на стоматолошки преглед?

Стоматолог ће детаљним прегледом извршити контролу већ постојећих испуна (пломби), стање ваших десни, евентуално запаљење десни. Ако је потребно, санираће зубни квар, заменити дотрајале испуне, уклонити зубни каменац, дати детаљна упутства о нези ваших уста и зуба у трудноћи.

Све труднице и породиље (до 12. месеци после порођаја), могу се обратити и доћи на стоматолошки преглед у специјалистичку стоматолошку амбуланту др Сање Марковић, спец. болести зуба и ендодонције у Улици Кнеза Милоша понедељком, уторком и четвртком од 13 до 20 часова, и средом и петком од 7 до 14 часова. Све услуге (сем протетских надокнада) су бесплатне за труднице и породиље.



МЕДИЦИНСКИ БУКВАР

Завод за јавно здравље

Пише:
прим. мр сци. мед. др
Драгослава Чубрило,
специјалиста хигијене



ПРАЗНИЧНА ТРПЕЗА - ОПРЕЗ

Намирнице које се припремају за славања су обично врло калоричне, од сармица, разних печења па до колача и торти свих врста. Често се уносе и велике количине алкохола. Желудац у то време излажемо непотребном оптерећењу. Реакција су болови, горушица и мучнина, може да се заврши и озбиљнијим поремећајима као што је акутни панкреатитис. Добије се и по који килограм више, осећа се тромо и незадовољно. Како све ово избећи? Препорука је да се узме од свега помало. Сме се све јести, али у умереним количинама. Не треба заборавити на довољни унос свежег воћа и поврћа. Треба знати да се укусни и богати оброци могу направити и од намирница које су мање калоричне. Уместо, на пример, свињетине и јагњетине, бирајте ћуретину и пилетину које имају мање калорија, а и здравије су. Као прилог уместо кромпира припремите разноврсно поврће кувано на пари и зачињено маслиновим уљем. То ће бити здраво и укусно, а истовремено и с мало калорија. Празничне послатице не морају нужно да буду колачи богати филловима и шлагом. И воћне салате могу да буду врло укусне, а истовремено су и здраве. Опште је познато да се у време празника појачано конзумира алкохол. Треба имати на уму да су алкохолна пића врло калорична. Наравно да је у реду наздравити уз свечани ручак чашом вина, али не треба претеривати. Препоруке су да се не мешају акохолна пића, не пију на празан желудац, и наравно, не заборавите да за време празника пијете и воду, како би ублажили деловање алкохола и избегли дехидрацију организма. Празничне дане треба искористити за шетњу (најмање 30 минута дневно), а не само за излеживање пред телевизором, седење и спавање.