

ПОРОДИЦА



МИЛИЦА ПОПОВИЋ, 9 месеци:

-Како волим ову моју пиццицу! Баш зато што ми је овако комотна. Понекад се сва запетљам у њој, па сам сама себи смешна.



ИВАНА ГАГРЧИН, 6 месеци:
ТЕОДОРА ЖМИРАКОВИЋ, 4,5 године:

-Ми смо сестре од тетка и знамо колико нас воли наш деда Владо. Највише на свету! Само прича о нама и показује наше сличице. Ето тако смо стигле и у ваше новине! И ми њега пуно волимо и поздрављамо!

КУВАЈТЕ СА НАМА

ТОРТА ОД ПРОКЕЉА

Потребно је: 250 грама брашна, кесица прашка за пециво, пола шоље млека, 50 грама маргарина, пртохват соли

Фил: килограм прокеља, 200 г сланине или сувог врата, пола чаше (а може и цела чаша) киселе павлаке, 4 јаја, со, бибер, мускатни орах

Припрема: У дубљој посуди помешајте брашно и прашак за пециво. Додајте растопљен маргарин и пртохват соли. Долијте млако млеко. Умесите глатко тесто и остави-

те да одстоји пола сата. Прокеље бланширајте 10 минута. Исецкате сланину и кратко је пропржите. Подмазан калуп за печење обложите тестом и подигните рубове. Додајте процеђени прокељ. Преко прокеља ставите испржену сланину. Умутите јаја са павлаком и зачинима. Сипајте ову смесу преко прокеља и сланине и пеците око 30 минута на 200 степени.



Фото: Рале Радовић

Владимир и Јована Радаковић



Фото: Рале Радовић

Владимир и Санела Церовчић

СРЕБРНА СВАДБА ЗОРИЦЕ И ДРАГАНА ЈАКШИЋА



Зорица и Драган Јакшић на венчању пре четврт века

ОН СА ТАРЕ, ОНА ИЗ СОМБОРА

Данас ће у госте својим најближима у Сомбору из Бајине Баште доћи Зорица и Драган Јакшић. На први поглед ништа необично. Међутим, Зоричина породица пожелела је да је изненади овом причом у нашим новинама и да Јакшићима на овакав начин честита сребрни пир. Зорица је рођена Сомборка, од Пејића је. Тачно пре 25 година упознала је Драгана Јакшића са Обагоре код Бајине Баште. Љубав на први поглед убрзо је крунисана браком који траје ево већ пуних 25 година. Из те љубави девојке из равнице и момка са планине родила су се и три сина: Никола, Василије и Јован који и дан-данас обожавају мамин родни град.

УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА

Друштво психолога
Западнобачког округа

Пише: Радмила
Михаљичић, дипл.
психолог



СЕЗОНСКА ДЕПРЕСИЈА

Назива се још сезонски афективни поремећај (САП). Сезонски јер се обично јавља у исто доба године, са почетком јесени, а кулминира зими (најчешће у јануару). Афективни јер долази до поремећаја у расположењу.

Основне емоције код ове врсте депресије јесте нерасположење и туга без конкретног разлога. Остали симптоми су хронична исцрпљеност, повећана потреба за храном (највише слаткишима), константна поспаност и жеља за спавањем, недостатак воље и мотивације, повећање телесне тежине, стомачне тегобе, нетрпељивост, раздражљивост. **Чешће се јавља код жена** и то између 30 и 40 година.

Узроци САП-а нису у потпуности познати, али се сматра да до депресије долази због промене лучења и односа мелатонина и серотонина (неуротрансмитера) и поремећаја циркадијалног ритма (ритма будности и спавања). У зиму количина природне светлости је смањена (дани су краћи, а ноћи дуже) што утиче на хемију мозга. **Природно светло је јако битно за производњу серотонина (хормона среће) који подстиче добро расположење, осећај задовољства и спокоја.** По мраку мозак производи мелатонин, хормон који изазива поспаност.

Терапија САП-а је излагање светлости. Од важности је јачина и дужина излагања светлости. Препоручено је излагање светлости од 20 – 30 минута у периоду од 11х до 15 х. Ова врста депресије **не захтева терапију лековима.**

Шта чинити да до САП-а не дође? Правилно се храните – воће, лешници, риба, доста течности и витамина. Бавите се физичком активношћу и боравите на свежем ваздуху. Дружите се и излазите са драгим особама. Облачите се у ведрим бојама. Нађите неки хоби – бидите креативни. Спавајте довољно.

ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

Центар за превенцију

Пише: Мр сци.
Раде Дамјановић,
клинички психолог



РАЗВОЈНО САВЕТОВАЛИШТЕ (II)

Рад са децом са развојним поремећајима подразумева сарадњу педијатра, реедукатора психомоторике, логопеда, клиничког психолога за развојно доба и лекара специјалисте за развојну неурологију и психијатрију. Такав **мултидисциплинарни тим стручњака** обавља послове који укључују преглед, дијагностиковање, план третмана и подршку породици детета.

Лекар педијатар обавља прегледе деце, редовно прати њихов развој, упућује их на консултативне прегледе код сарадника из тима, те у договору са сарадницима одлучује о томе какав третман и колико дуго би требало да се спроводи са одређеним дететом.

Реедукатор психомоторике сачињава план вежби у зависности од конкретне клиничке слике. Реедукација психомоторике представља корективно васпитање, под којим се подразумева свеукупност метода које се користе с циљем да се исправи губитак или промена неке функције код детета (вежбе релаксације, познавања тела, латерализованости, за препознавање другог, контроле импулса и координације покрета). Циљ реедукације психомоторике јесте да се оштећеној функцији врати што већи капацитет деловања.

Логопед ради са децом која манифестују тешкоће у језичком и говорном развоју, а које су често пратилац развојних проблема. У Београду је у току запошљавање логопеда у свим вртићима, а такав стручњак свакако би имао своје оправдано место и у сомборским вртићима.

Посао **клиничког психолога** у Развојном саветовалишту подразумева клиничку процену, третман деце са развојним психопатолошким феноменима и, уколико се такве интервенције процене као неопходне, упућивање детета психијатру за развојну неурологију и психијатрију који ће донети коначну одлуку о укључивању медикаментозне терапије. Изузетно важно поље деловања клиничког психолога јесте едукација и саветовање родитеља деце са развојним потешкоћама.

ЖЕНА - ЖЕНИ

НВО "Женска алтернатива"

Пише:
Јадранка
Радојчић, психолог



27-321

НАСИЉЕ НИЈЕ ПРИВАТНИ ПРОБЛЕМ

Насиље у породици је најчешћи вид доказивања и одржавања моћи и контроле према слабијим чановима породице који економски, психолошки или на неки други начин зависе од других. То су често деца, стари, болесни, лица са инвалидитетом, али **најчешће жене**. Насиље које се одиграва у породици, специфичније је и разликује се од насиља учињеног ван породице и представља врло сложен психосоцијални проблем у чије се решавање, осим саме жене, жртве насиља и чланова породице и блиског окружења, морају укључити и појединци и институције и представници читавог низа различитих професија. Зато што само на први поглед насиље изгледа као приватан проблем те породице, али је у ствари проблем који увек траје дуго, мења облике и ситуације и никад не представља појединачни инцидент. То је увек догађај који има везе са претходним насиљем и са растућим насилничким понашањем онога ко врши насиље и не треба га посматрати само као појединачни акт, иако је сваки појединачни – кажњив! **Појавни облици насиља од физичког, сексуалног, психичког, економског или духовног су толико раширени да је и сама средина пре(више)-толерантна и пре(више)-навикнута да се најтежист реактује најчешће у само у циљу заштите од најтежих физичких повреда, пребијања, прелома или покушаја убиства.** Вређање, понижавање, ускраћивање, разне претње и принуде, најчешће остају некажњене, чак и непримећене. Пошто су друштвене институције насиље над женама најчешће третирале као приватни проблем широм света иницирани су пројекти, отворани СОС телефони и друге женске групе, за пружање помоћи женама- жртвама насиља.