



ЗВЕЗДАНА ПАВЛОВ, 1 година:

- Имам личну фризерку. То је, наравно, моја мама. Посебно је инспиративна када ме окупа. Е, онда раде и фен и четка. А највише њена машта. Производ је ово што видите на фотографији. У уторак ми је, иначе, био рођендан. Нећу вам рећи какву ми је фризуру направила мама. То препуштам вашој машти!



НИКОЛА И НЕНАД БУРКОВИЋ, 1 година:

- Све што радимо, радимо заједно! Ако треба и коло ћемо повести! Ношњу имамо, шешире смо накривили, а знамо и запевати... Припаз'те сте се фрајлице, стижу опасни бећари!



АЛЕКСАНДРА И ГОРАН КОЗЛИНА, Кљајићево:

- Скоро да се ни сам нисам могао препознати како су ме скоцкали за мој први рођендан. Моја дивна сека је била стално уз мене, а искрали смо се на тренутак и да се заједно сликамо.

КУВАЈТЕ СА НАМА

МАРИНОВ ГУЛАШ

Рецепт препоручује: *Марин Јагер, Бачки Моноштор*

Потребно (за двадесетпет особа): 13 кг младе јунетине, 4 кг свињских ногица (папака), 3 кг лука, 200 г млевене паприке, 100 г соли, (2 супене кашике), 50 г љуте паприке, 1 кесица "Алева" зачина за гулаш и 7-8 сувих љутих феферона.

Припрема: На благој ватри динстати исецкан лук и папке око пола сата (док лук не омекша). Додати месо и налити водом тек да покрије месо. И све то лагано кувати још пола сата. Стално вртети котлић. Потом додати још 3 литре воде, паприку и зачин, убацити суве фефероне и наставити са кувањем на јакој ватри још око сат - сат и по времена. Последњих петнаестак минута смањити ватру, чешће вртети котлић да гулаш не би загорео.

Гулаш служити са тестом и купус салатом.

(Гулашем Марина Јагера били смо прошлог петка послужени у моношторском Ловачком дому. Гулаш је био изванредан, а љубазни кувар овај свој рецепт поклања и читаоцима "Сомборских новина").



Младенци



Жаклина Фаркаш и Кристијан Карас



Татјана Ђалић и Саша Балаша



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА

Друштво психолога Западнобачког округа

Пише: **Изабела Рашковић, психолог**



ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГИЈА (1)

Шта је то што људе чини срећним и задовољним и како живети, а да то буде добар живот? Људи ово себи вековима постављају, а сасвим сигурно то и данас чине. Многи су се у тражењу одговора на ова питања окретали и психологији, али одговоре најчешће нису налазили, јер су се психолози у својим истраживањима ретко бавили оваквим темама.

Психологија је на почетку у великој мери била усмерена на разумевање и ублажавање негативних стања и појава. Покушаја да се одговори на питање о томе како "просечни људи" могу живети добро и развијати се, било је врло мало. Један од разлога је и чињеница да су негативна стања изразито непријатна и могу нам учинити живот неподношљивим, а са позитивним емоцијама обично немамо проблема.

Интересовању психолога за проблеме и њихово ублажавање су допринели и историјски догађаји. После Другог светског рата се појавио велики број људи са неуропсихијатријским поремећајима. Хиљаде психолога се почело бавити дијагностиковањем и терапијом менталних болести, а урађен је и велики број истраживања претежно усмерених на патологију.

То је резултирало великим помацима у разумевању и терапији менталних болести, али је довело и до готово потпуног занемаривања позитивне стране људске природе. Психологија је открила много тога о негативној страни и проблемима људске природе, а много мање о позитивној страни.

Позитивна психологија је нова грана у психологији која покушава успоставити равнотежу у науци стављајући нагласак на истраживања позитивних људских страна и оптималног људског функционисања. Њен циљ је разумевање и изградња оних фактора који омогућавају појединцима и заједницама да напредују, односно изграђивање оних особина које чине живот вредним живљења.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

Центар за превенцију

Пише: **Борис Јерковић, професор физичког васпитања, персонални тренер**



ПОЧЕТАК ЈЕ НАЈТЕЖИ

Сваки почетак је тежак. Поготово када је почетак вежбања у питању. Најчешће проблем није у самом вежбању, већ у константном одлагању почетка. Најчешћи изговори су: "Немам довољно времена за вежбање", "Имам здравствених проблема", "Вежбање је досадно", "Превише сам стар(а) за вежбање" или "Превише сам уморан да бих вежбао".

Универзални изговор је недостатак времена. Особа која занста жели да упражњава физичке активности, увек ће наћи времена. Иако већина људи сматра да је за активност-тренинг и одлазак до одговарајућег објекта потребно издвојити бар два сата, два или три петнаестоминутна интервала физичких активности или вежби врло лако се могу реализовати свакога дана, независно од броја обавеза, а учиниће да се појединац осећа здравије, одморније и боље расположен.

Што се тиче осталих популарних изговора, ситуација је иста. Увек постоји решење ако појединац заиста жели да вежба. Особе са здравственим проблемима уз препоруку лекара могу да изаберу начин вежбања који је савршено безбедан, а допринеће и побољшању њихове здравствене ситуације. За људе којима је класично вежбање у фитнес центрима досадно, нека са пријатељима нађу неку рекреативну активност у којој ће уживати (мали фудбал, шетња, вожња бицикла итд.). Старијим особама се препоручују лагане активности ниског интензитета које ће успорити старење и повећати функционалност целог тела.

Вежбање не треба да буде обавеза, још један посао који нико не жели да ради, већ активан одмор од седентарног начина живота који је наметнут последњих деценија. Када појединац схвати да ће уживати и да ће се боље осећати током и након активности, престаће и да налази изговоре.



ЖЕНА - ЖЕНИ

НВО "Женска алтернатива"

Пише: **Маја Пенџић, дипломирана правница**



РАВНОПРАВНОСТ ПОЛОВА (3)

У области образовања, културе и спорта, наши закони конкретизују обавезе произашле из потврђених међународних уговора.

Васпитање о равноправности полова саставни је део целокупног процеса образовања и остварењу тог циља намењена је обавеза надлежних у образовању да у поступку доношења наставних планова и програма, уџбеника, студијских програма, наставних метода и норматива школских простора и опреме, предвиде инструменте који ће омогућити спровођење политике једнаких могућности жена и мушкараца и отклањање предрасуда о њиховом друштвеном положају. У складу са начелом равномерне заступљености припадника оба пола, закон предвиђа обавезу да се приликом именовања чланова управних и надзорних органа у јавним службама предложи најмање 30 % представника мање заступљеног пола.

У политичком и јавном животу постоји принцип једнаких могућности учешћа који се односи на удруживање у политичке странке, синдикате и удружења и могућност политичког и синдикалног деловања и принцип равномерне заступљености у органима власти који подразумева равноправност приликом кандидовања за изборе на све функције и именовање у органе јавне власти.

Закон прописује обавезу политичких странака и синдиката да сваке четири године утврђују план деловања на унапређивању равноправности полова као и посебне мере за подстицање равномерне заступљености жена и мушкараца у органима политичке странке, односно синдиката и посебно приликом кандидовања за изборе посланика и одборника.