

У ДУХУ СТАРИХ ОБИЧАЈА

Сваке године у другу недељу пред Божић по Јулијанском календару, Српска православна црква обележава Материце. Ово је највећи хришћански празник мајки и жена. По старом обичају, деца тога дана поране и унапред припремљеним канопом, шалом, марамом или каишем, на препад завежу својим мајкама ноге, на исти начин као што су њих њихове мајке везивале на Детинце. Мајка се прави да не зна зашто је везана. Деца јој честитају празник, а мајка онда дели деци поклоне и на тај начин се "дрешу". У новије време празник Материце се прославља при православним храмовима, организују се и посете болницама, нарочито дечијим одељењима,

где се деца дарују поклонима што овом празнику даје пун хришћански смисао.

Сомборско Коло српских сестара је у недељу (26. децембра), након јутарње литургије у Великој православној цркви, већ по традицији



ни су везали ноге за столицу. Тек када су сва деца која су се тог недељног преподнева затекла у Храму светог Ђорђа била даривана пакетићима, бака Боска је "ослобођена". Коло српских сестара укупно је поделило 132 пакетића најмлађима.

М. Стричевић
Фото "Радојевић"



обележило Материце како то обичаји и налажу. Бака Боски, најстаријој сестри у Колу, малиша-

ПАКЕТИЋИ ЗА НОВОРОЂЕНЧАД

Коло српских сестара је у понедељак, 27. децембра, даровало све бебе рођене на Материце у сомборском породилишту. Златним привесцима и беби опремом дароване су четири бебе - три девојчице и један дечачић. Коло српских сестара се најтоплије захваљује свим добротворима који су помогли да се овим пакетићима обрадују новорођенчад и њихове мајке.



УРЕЂУЈЕ: ЉУБИЦА ЗЕЛИЋ

ПОРОДИЦА

У СУСРЕТ БОЖИЋУ

БОЖИЋНО ДУХОВНО ВЕЧЕ

Коло српских сестара, месни одбор Сомбор, поводом Божића, у среду, 5. јануара, у Српској читаоници "Лаза Костић" приредиће традиционално духовно Божићно вече.

У програму, који су припремиле саме чланице Колола, учествоваће Црквени хор "Цар Константин и царица Јелена" (диригент Милан Радишић), Дечија појачка група (под руководством Владимира Ђурковића), солисти Маја Дошен, Стојанка Лакобрија-Савић, Анита Кремпатић, Бран-

ка Жижка и Бранко Поповић у пратњи Народног оркестра ГКУД-а "Раванград" (корепетитор Страхиња Рашић). Водитељи програма биће Сандра Штајнер и Бојана Банда, а почетак програма је у 19 сати. Улаз је слободан.



НАЈЛЕПШИ БОЖИЋНИ КОЛАЧ

Као и сваке, и ове Божићне Духовне вечери биће организован избор најлепшег Божићног колача. Коло српских сестара позива све домаћице да учествују у овом лепом надметању. Колач (хлеб) треба донети у просторије Српске читаонице "Лаза Костић" у среду, 5. јануара, најкасније до 18 сати.



Детеаљ са прошлогодишњег избора најлепшег Божићног колача



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА

Друштво психолога
Западнобачког округа

Пише:
Изабела Рашковић,
психолог



НОВИ У НОВОЈ ГОДИНИ

Новогодишњи празници су време веселја, славља, дружења, опуштања, породичног окупљања и позитивне енергије. Завршетак једне и почетак друге године је, такође, и период свођења рачуна и прављења планова. Пред крај године сумирамо урађено и постигнуто у претходној години, како на пословном, тако и на личном плану. Од тога колико смо задовољни овом годином и учинком у њој донекле зависи и наше предпразнично и празнично расположење и очекивања везана за следећу годину.

Када правимо планове за неку активност или промену, обично се везујемо за почетак недеље или месеца. Управо због тога је Нова година идеално време за прављење дугорочнијих планова. Да би све те планиране промене, активности и успеси били реализовани и постигнути, неопходно је да самом планирању посветите мало времена.

Размислите о томе каква Вам је била одлазећа година. Присетите се свега што сте урадили, постигли, али и онога што сте хтели, а нисте успели да урадите. Прошлост не можемо да мењамо, али на будућност и те како можемо да утичемо. На папир напишите све оно што одлучите да у току следеће године треба да урадите. Одлуке које донесете треба да буду јасне и конкретне, а њихова реализација бар оквирно временски одређена. Одлучите какви бисте желели да budete у наредној години, а донетих одлука и временских одредница се придржавајте. Нека Вам Ваше новогодишње одлуке буду смернице и позитиван подстицај да истрајате.

Будите срећни, али не заборавите да је најсрећнији онај човек који је учинио срећним највише људи.
Срећну Нову годину и све најлепше желе Вам психолози Западнобачког округа!



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

Центар за превенцију

Пише:
Наташа
Маринковић-Грба,
мр психологије



ПРАЗНИЦИ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

Новогодишњи и Божићни празници традиционално су време за радост и опуштање, које се дели са најближима, али за многе је то и време усамљености, туге и финансијског стреса. За људе који су силом прилика далеко од своје породице, или који су изгубили блиску особу, празници делују као појачало осећања депресије, жалости због губитка и породичних конфликта. Стога је веома важно да будемо свесни онога кроз шта, како блиски, тако и остали људи око нас, пролазе ових дана, те да у Божићном духу покажемо људскост и несебичност у давању. А давање има различите форме: давање помоћи, пажње, љубави... Ово је време и за увиђање, те евентуално исправљање личних грешака; за извињења и за праштања. Новогодишњи празници су често обележени свођењем рачуна како у друштву, тако и појединачно. Многи ће се ових дана упитати шта су то постигли у претходној години и позабавити се постављањем циљева за наредну годину. Код планова за будућност треба имати у виду шта је то што желимо да променимо - а можемо. Док оно што је изван личног утицаја треба научити прихватити као такво. На крају, да би лакше и лепше провели празнике, пробајте да се усредсредите на оно што имате и будите захвални за сво добро у вашем животу. Ако вам је тешко, потражите помоћ, поделите проблем. А у давању не занемарите себе, пробајте да се опустите и допустите себи да уживате чак и ако сарма није баш најбоље успела ове године. Срећна нова 2011. Христос се роди!



ЖЕНА - ЖЕНИ

НВО "Женска алтернатива"

Пише:
Мирјана Лукач,
психолог



ПАТОЛОШКИ ИМПЕРАТИВИ (1)

У оквиру психотерапијског правца познатог као трансакциона анализа, чији је оснивач Ерик Берн, велика пажња је посвећена разумевању људског понашања, узроцима нечијих поступака, природи уверења која стоји иза тога као и емоционалном одговору на та уверења.

Посебна врста уверења, која се често преносе и генерацијски, јесу одређени императиви. У стручној литератури ти императиви се зову драјвери, а једна од њихових посебно значајних одлика је што их ми доживљавамо као изузетно позитивне подстрекаче наших активности, значајне да бисмо остварили наше циљеве и у чију исправност често ни најмање не сумњамо. Чак шта више, особе су често поносне на своју патологију (несвесно, а понекад и свесно).

Међутим, као што сам назив каже, ови драјвери носе у себи једну врсту присиле, тј. особа осећа да је дужна да се понаша у складу да одређеним драјвером, а ако покуша да не послуша императив, често пролази кроз изузетно непријатна стања која тешко подноси, а која су обично праћена и интензивним емоцијама. Ово се дешава због тога што је особа још као дете добила поруку каква треба да буде да би била вољена или да би уопште имала право да постоји.

Трансакциони аналитичари су препознали укупно пет врста драјвера, који се јављају са већим или мањим интензитетом код свих особа. Важно је рећи да код појединца доминира један драјвер који је за њега најважнији и често одлучујући за ток његовог живота, али да обично има још један који је у великој мери присутан. Поред тога, може се догодити да особа има присутне и остале драјвере, али да се они испољавају само понекад, у уско специфичним ситуацијама. Ти драјвери су следећи: **Буди савршен** (Be perfect), **Буди јак** (Be strong), **Ради напорно** (Work hard), **Пожури** (Hurry up) и **Угађај мени/ Угађај другима** (Please me/ Please you). О карактеристикама сваког појединачног драјвера ће бити речи у следећем броју.