

ПОРОДИЦА

НОВА АКЦИЈА КОЛА СРПСКИХ СЕСТАРА

ЈЕДНА ТЕГЛА - ЈЕДНО ДОМАЋИНСТВО

Од понедељка, 21. фебруара, Коло српских сестара поново ће организовати традиционалну акцију „Једна тегла - једно домаћинство“. Намирнице које могу дуже да стоје попут брашна, шећера, уља, масти, пиринча, тестенине и слично, као и „вишкове“ теглица зимнице, грађани могу да донесу у просторије Кола (зграда Сомборског певачког друштва) на главној улици **понедељком и петком од 11 до 13 сати и средом од 17 до 19 сати.**



Акција „Једна тегла – једно домаћинство“ трајаће до 5. марта, а храна ће социјално угроженим породицама бити додељена према списку Центра за социјални рад.

Чланице Кола српских сестара мо-

ле све суграђане да се у складу са својим могућностима одазову овој хуманитарној акцији, јер је, нажалост, број породица којима је потребна ова врста помоћи све већи у нашој средини.



МИЛОШ ВЛАЈИЋ, 1 година:

- Шта мислите шта ћу бити када порастем? Ма, не, нећу бити механичар! Знам, заварала вас је ова моја фотографија. То се ја само играм!



РОСИ БЕЗДАН, 1,5 година:

- Ја сам татин будући шампион! Већ вредно тренирам и вежбам! И то за воламом овог „фиће“! И он је шампионски!



МИЛИЦА САВИЋ, 9 месеци, Стапар:

- Бака Мила из Сомбора ми је купила сто гумица за кикице. Хоће да уз сваку гардеробицу имам и гумице које иду уз њу. И знам да вам је рекла како сам насмејана и весела девојчица, али да се увек уозбиљим када се сликам!



ВИШЊА ЖИВКОВИЋ, 6 месеци:

- Кад је мој брат Марко могао да буде у вашим новинама, могу и ја! Ако сте га заборавили, погледајте само мене и сетићете га се. Па нисмо ми цаба брат и сестра!

КУВАЈТЕ СА НАМА

ШПАГЕТИ МАТРИЋАНА

Потребно је: 600 г шпагета, кашика маслиновог уља, 150 г шунке, кашика першуна, 2 жуманцета, 200 мл неутралне павлаке, 3 кашике ренданог качкаваља и (по жељи) сецкане сланине.

Припрема: Док се шпагети кувају, пропржите ситно исецкану сланину на маслиновом уљу. Жуманца добро умутите с павлаком и ренданим сиром.

Оцедите скуване шпагете, прелијте их сосом од жуманца и павлаке, па посипите першуном и добро промешајте. Одозго посипите прженом сланином и шунком, одмах послужите.



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА

Друштво психолога
Западнобачког округа

Пише:
Меира Мрђенов,
психолог



РОДИТЕЉСТВО

Сви смо ми нечија деца. Сви смо одрастали у неким породицама, васпитавали су нас неки одрасли, онако како су најбоље умели и знали. Васпитавали су нас како су знали и како су и сами били васпитавани. Нису имали никакво образовање за можда најзначајнији посао у животу - бити родитељ. И данас се родитељству учимо из наше примарне породице, читамо доступну стручну литературу, размењујемо искуства са пријатељима... Неко послуша и савет неког стручњака...

Родитељи постајемо и почињемо да васпитавамо дете чим се оно роди - тако је говорио чувени др Спок. Рођење детета изазива пуно промена у породици - родитељи су узбуђени и срећни, али и уплашени у исто време. Родитељи који родитељство схвате као нормалну и природну „појаву“ учиниће и себи и детету велику услугу. Важно је знати одредити меру у бризи о детету, уживати у животу који је добио већи квалитет. Родитељство је врло озбиљна ствар, али је битно да се оно одвија што природније.

Родитељство није једноставан „посао“, али није ни тако компликован да би морао да постане неподношљив. О свему је добро размишљати на време и имати на уму да је породица најзначајнија за развој детета. Улога мајке и оца је пресудна. Дете, па чак и мала беба, осећа какви су односи међу родитељима и важно је да се оно осећа сигурним. **Осећању сигурности доприносе складни односи међу родитељима.**

Важно је да брига и васпитавање детета буде заједнички посао оба родитеља у ком ће се допуњавати и подржавати.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

Центар за превенцију

Пише: Маријана
Вуковић,
дијететичар -
нутрициониста



СО У ИСХРАНИ ЉУДИ

За добро функционисање нашег организма неопходно је да свакодневно уносимо одређену количину соли (натријум - хлорид). Један од најважнијих задатака натријум - хлорида је одржавање равнотеже нивоа течности у целом организму. Неопходна је организму човека јер недостатак соли може да доведе до функционалних и органских поремећаја.

Многи кухињску со убрајају у зачине, међутим, она није зачин већ минерал који се употребљава пре свега за побољшање укуса јела и конзервисање различитих врста намирница. У циљу очувања здравља неопходно је да водимо рачуна о свакодневном правилном коришћењу кухињске соли. Здраве навике у употреби соли треба развити још у раном детињству, јер деца често развијају свој осећај за слану храну према навикама својих родитеља. Дневна количина соли која се може унети у организам износи од 3 до 5 грама. Нажалост, данас у исхрани савременог човека влада једна веома лоша навика, а то је прекомерна употреба соли. Последња истраживања су показала да се дневно уноси између 15 и 20 г соли. Овај податак је заиста алармантан, с обзиром на негативне последице које прекомеран унос соли има на здравље појединца. **Прекомеран унос је последица навике сољења и оних намирница које већ у природном облику садрже управо ону количину соли која је довољна нашем организму.** Со се у природном стању налази у месу, риби, јајима, млечним производима, затим у разним готовим јелима, сухомеснатим и конзервисаним производима, разним зачинима, хлебу, грицкалицама, крекерима...

Дуготрајно коришћење пресољене хране може да буде штетно по ваше здравље и зато водите рачуна о дневном уносу соли. Храну солите тек на крају кувања, а већ припремљена јела немојте никада досољавати.



ЖЕНА - ЖЕНИ

НВО „Женска алтернатива“

Пише: Јадранка
Радојчић, психолог



27-321

ТРАГАЊЕ ЗА СМИСЛОМ НАКОН ТРАУМЕ (1)

Одрасли или деца која преживе неке облике несрећних искустава као што су рат, избеглиштво, губитак блиских особа, насиља или неке друге облике опасних и угрожавајућих ситуација, неминовно имају психолошки доживљај трауме. **Ово далекосежно изазива читав низ поремећаја у комплетном животном искуству, тадашњем и будућем.**

То је посебно тешко када су ови догађаји понављани, када особе нису изложене само појединачном катастрофичном доживљају, него нечији цео живот јесте непрекидно трауматско искуство као што је то код деце изложеног хроничном насиљу у породици.

Како дати смисао страшном животном искуству, а затим и како га превазићи? Како уопште започети процес превазилажења трауме и развијање нових начина прилагођавања и стицања психолошке равнотеже и упркос преживљеном, изаћи јачи и са позитивном оријентацијом према свету? **Како дати смисао нечем што само по себи нема оправдања као што је рат, злостављање, изненадна смрт...?**

Размере последица зависеће од многих околности, а не само од тежине и обима догађаја. **Кључ даљег развоја догађаја у животу те особе лежи у разумевању трауматског доживљаја и однос тог доживљаја према разумевању себе и света око себе. Обликовање, схватање преживљеног искуства, представља основу за враћање заштите, равнотеже и сигурности. Тражење смисла или интеграција искуства је основна покретачка снага особе за даље.**