

ПОРОДИЦА



ТРИ ГРАЦИЈЕ

Јана, Олга и Мина су три најбоље другарице. Заједно се играју и друже. Недавно су за своје укућане приредиле и праву малу модну ревију. А у таквим приликама - зна се! Правац мамини ормари! Хаљина, ципела, торбица и осталих модних детаља у изобиљу!



МИЛИЦА ТОДОРОВИЋ, 5 година, Риђица:

- Ово је моја омиљена играчка. И морам да се пожалим да је јако несташна. Чим је пустиш из руку - она побегне. Али зато сваки дан имам пратњу до вртића!

ЧОНОПЉА: КАО У СТАРА ВРЕМЕНА

СИТНА ПРЕЂА СРЦЕМ СЕ ТКА

Први топлији дани измамили су из кућа све оне којима се дуга и досадна зима попела "на врх главе". Пролећу и сунцу обрадовале су се и добре комшинице **Зора и Сеја** из Чонопље. Како би "убиле досаду", а радни је дан, Зора се присетила старог, скоро заборављеног обичаја пређења вуне, па не буди лења, дограбила се преслице да испреде мало плетива за чарапе, пуловер или мрежа рукавице. Комшиница је ту да јој прави друштво, јер је она своју преслицу одавно негде оставила.



- Овако сам прела док сам живела у Босни - прича **Зорка Тодоровић**, спретно вртећи вретено и правећи велики намотај предива. То је био и један од наших обичаја, а када се увече, нарочито зими, скупи већи број девојака, онда се направи прело. Било је то занимљиво у мојој младости, јер су на прело позивани и момци, па су се тако рађале и прве симпатије, прве љубави, а

врло често су настајали и бракови. Нема тога више ни у Босни, а камоли овде. Али ја волим да предем вуну, подсети ме то на младост, а и корисно је јер исплетем чарапе за целу породицу, понеки прслук или џемпер - вели **Зора**. У сваком случају, за данашње време веома необичан приказ, али било их је лепо видети како једна комшиница седи и са сетом се присећа своје младости, док друга преде вуну као у нека добра и стара времена.

3. Панић

ПОДРУЖНИЦА ДРУШТВА ПСИХОЛОГА ЗАПАДНОБАЧКОГ ОКРУГА

Е-МАИЛ АДРЕСА ЗА ЧИТАОЦЕ "СОМБОРСКИХ"

У жељи да изађу у сусрет што већем броју читалаца "Сомборских новина", Подружница Друштва психолога Западнобачког округа, чије прилоге објављујемо на овој страни, отворило је е-маил адресу преко које ће читаоци моћи да остваре непосредни контакт са психолозима. На ову адресу не само наши читаоци, него и сви заинтересовани грађани могу постављати питања, давати коментаре и сугестије и предлагати теме о којима желе да пишу психолози. Адреса је: psihologzbo@gmail.com.

КУВАЈТЕ СА НАМА

ТОРТА ЈАГОДИЦА БОБИЦА

Рецепт препоручује: **Катарина Коловић** (II место на осмомартовској изложби торти и колача Савеза жена).

Пишкота: Умутити посебно 6 беланаца. У другој посуди пенасто умутити 6 жуманаца, 6 кашика воде и 200 гр шећера. Додати кашкицу уља и прахак за пециво. У смесу постепено додати још 200 гр брашна. На крају ручно умешати умућена беланца. Сипати у подмазан калуп пречника 28 цм и пећи на 180 степени 45 - 50 минута. Кад се пишкота добро охлади, пресећи на 4 дела.

Фил I: У 700 мл млека скувати мешавину два пудинга од ваниле и 12 жуманаца. Кад се охлади у фил умутити мешавину од 1 маргарина и 250 гр шећера у праху.

Фил II: Паковање смрзнутих јагода (или свежих), 250 гр шећера и 1 дцл сока кувати 5 минута. Посебно помешати 1 пудинг од јагода са 1 дцл сока и додати у јагоде што се кувају. Додати комадић маргарина и кувати док се маса згусне.

Фил III: У 2 дцл воде густо умутити 12 кашика шлага.

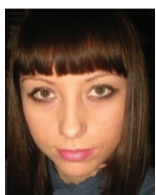
Ређати: Пишкота, I фил, II фил, III фил и тако редом до четврте пишкоте која треба да буде одгоре.

Премазати целу тарту са остатком првог фила и украсити.

НАПОМЕНА: Ако се ставља фондан одгоре припазити да се воће и фондан не додирују, него ред са воћем обрубити са филмом или шлагом.



Катарина Коловић



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА

Друштво психолога
Западнобачког округа

Пише:
Моника Вук, психолог



ГУБИТАК И ТУГОВАЊЕ (I)

Свако од нас доживео је неки вид губитка. Губици не настају само због смрти. Можемо изгубити кућу, домовину, па чак и идеале, кад оставимо некога или неко остави нас. Након губитка следи уобичајен природни процес који називамо туговање. Прилагођавање на губитак подразумева да морамо научити живети са чињеницом да те особе више нема. Суштина је да треба завршити задатке из процеса туговања и проћи све фазе да би процес прилагођавања био потпун и без застоја. Први задатак обухвата прихватање стварности губитка, што значи да кроз мисли и емоције морамо прихватити да је губитак стваран. Потешкоће могу настати када људи потискују чињеницу да се губитак десио. Годинама, на пример, држе собу умрлога нетакнуту и тиме упорно умањују важност губитка и његов утицај. Следећи задатак подразумева да је потребно изразити бол и све друге емоције које осећамо због губитка. Ово може бити отежано ставовима друштва да није добро показивати осећања („Мораш бити јака и издржати“). Важно је рећи да потиснути бол неће нестати. Ако смо овоме често склонили и ако то траје дуго, веома је вероватно да ће се сва та нагомилана осећања појавити у неком, обично неповољном тренутку. Следи прилагођавање на живот у коме више нема умрлога. Односи се на разне животне ситуације које смо делили са умрлом особом. Неопходно је стећи нове вештине које ће вам помоћи у животу без блиске особе. Могу се односити на кућне послове, васпитање деце, привређивање за живот и сл. Последње, емоционално смештање умрле особе на "друго место" и наставање живота, не односи се на одустајање од умрле особе. Потребно је наћи у свом емоционалном животу прикладно место за умрлу особу, како би остала важна, а како би могли да наставимо са својим животом.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

Центар за превенцију

Пише:
Др Габријела
Арнаут, онколог



РАК ГРЛИЋА МАТЕРИЦЕ

Инвазивни карцином грлића материце други је по учесталости карцинома у свету и са скоро пола милиона нових случајева сваке године чини 12% свих случајева рака у жена. Србија има највећу инциденцу цервикалних канцера у односу на све друге земље југоисточне Европе.

Старосна дистрибуција цервикалног канцера показује типичан пораст после 30. године живота, са врхом учесталости у жена старости од 45 до 49 и 70 до 74 године. Последњих година врх у обољевању се помера према млађим старосним групама. Непосредни узрок карцинома грлића материце није познат. Чиниоци који повећавају ризик су извесне гениталне инфекције (ХПВ), пушење, имуносупресија, сексуалне навике (рано ступање у сексуалне односе, промискуитет), факторе везане за мушког партнера, начин живота (лоши социоекономски услови).

Неопходан је редован гинеколошки преглед жена три године после почетка сексуалне активности, а најкасније у старости од 20. година. После три узастопна нормална цитолошка бриса урађена у годину дана, периодични прегледи се женама које припадају групи ниског ризика могу радити на 2 до 3 године. За сексуално активне жене млађе од 30 година предлаже се цитолошки брис једном годишње.

Резултати цитолошког бриса могу се исказати применом класификације по Папаниколау. У случају патолошког налаза бриса предузимају се даље дијагностичке методе (колпоскопија, биопсија, ендоскопска киретажа). У неким случајевима прецизна дијагностика промене на грлићу материце захтева потпуно одстрањење промене.

Редовне контроле код гинеколога су кључни фактор спречавања развоја ове опаке болести.



ЖЕНА - ЖЕНИ

НВО "Женска алтернатива"

Пише:
Маја Пенчић,
дипломирана правница



ЗАШТИТА ОД

ЕЛЕКТРОНСКОГ НАСИЉА

Злонамерни појединци користе нове технологије како би угрожавали кориснике. На тај начин крше закон. Од електронског насиља се може одбранити на један од следећих начина: Не треба одговарати на злонамерне поруке примљене на мобилни телефон или на интернету. Примљени нежељени позив треба прекинути, али сачувати све неугodne поруке и бројеве телефона са којих су примљени нежељени позиви. Они су доказ злостављања и могу помоћи у проналажењу особа које малтретирају. Блокирати број са којег стижу нежељене поруке, односно пријавити и блокирати кориснике у причаоницама, на Фејсбуку или другим друштвеним мрежама. Набавити нови број мобилног телефона и дати га само особама којима се верује уз договор да без твог знања не дају твој нови број мобилног телефона никоме. Пре него што се било коме прослеђују информације о себи, треба сазнати како ће се ти подаци користити и да ли ће и коме од стране примаоца даље бити прослеђивани. Не би требало одговарати на поруке са ознаком SPAM уколико нисмо сигурни да познајемо пошиљаоца. Лозинке за електронске налоге за пошту и др. никада не треба чувати аутоматски у пољима за унос. Када год је могуће избегавајте постављање својих фотографија на интернету које могу бити јавно доступне другим корисницима без могућности контроле. Треба водити рачуна о подацима које остављамо када вршимо преузимање података са интернета (download), а на рачунару треба инсталирати и ажурирати антивирус програм и оперативни систем и угасити рачунар када поред њега нисмо присутни.