

ЗАВИЧАЈНО УДРУЖЕЊЕ „КОРИЈЕНИ“

ПРАЗНИЧНА РАДИОНИЦА

У организацији Завичајног удружења Срба „Коријени“, у недељу, 17. априла, у клубу „Борели“ одржана је јавна радионица за празничну декорацију. Око стотину

деце, младих и одраслих су на креативан начин украшавали јаја различитим техникама и радили ликовне радове на тему Васкрса. Млађи су уживали у украшавању темпера-

ма, фломастерима, вуном, пахуљима, а одрасли су поред сликања акрилом показали и интересовање за украшавање јаја традиционалним техникама, посебно воском.



Ленка Мудринић, 10 месеци

- Моје презиме говори све! Прва мала мудрица! Нисам баш увек тако озбиљна, само кад имам шеширић и кад морам да се сликам...



Николина Крендић, 5 година

- Ја сам прави мали мамин веселјак! Увек сам добра и насмејана, а волим помало и да позирам...



ДРУГИ ВАСКРШЊИ САБОР

Сомборско Завичајно удружење Срба „Коријени“ у недељу, 24. априла, на Тргу Светог Ђорђа организује други Васкршњи сабор. Од 11 часова биће постављена уметничка изложба васкршњих јаја, као и ликовних, литерарних и ручних радова.

Најлепше украшена јаја ће одабрати и наградити стручни жири којим ће председавати Сава Стојков. У оквиру манифестације биће организована и васкршња „Туцијада“.

Н. Ж.



Небојша Плавшић и Весна Златковић

УСКРШЊА ИЗЛОЖБА

Клуб љубитеља биљака „За срећу већу“, који делује при ХКУД „Владимир Назор“ Сомбор, одржао је у својим просторијама у петак, 15. априла, „Берзу бесплатне размене биљака“ и Ускршњу изложбу. Сомборке су донеле своје биљке на размену како би свака обогатила своју башту, балкон или собу понеки новим цветом. На Ускршњој изложби су осим чланова клуба учествовали и представници из Бачког Моноштора и Удружења грађана „Златне руке Сомборке“. Шарена јаја у разним техникама, ускршњи цветни аранжмани, изложба слика, зечићи и „киндер“ јаја за најмлађе, дегустација финог, домаћег пецива, показали су по ко зна који пут колико је жена креативна и драга, а ово дружење учинили правим уводом у предстојеће празнике.

Клара Шолаја Карас



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА
Друштво психолога

Питања за психологе:
psihologzbo@gmail.com

Пише: Јелена Лечић, дипл. психолог

ПАРАПСИХОЛОШКИ ФЕНОМЕНИ

Од давнина су људи учавали око себе необичне појаве које нису умели разумно да објасне, па су их приписивали „оностраним“ утицајима или народски речено „шестом чулу“. У првој половини прошлог века овим интересантним психичким процесима, који до сада нису научно објашњени, почињу да се баве парапсихолози који покушавају да уведу научност у истраживање ових феномена, да експериментирају са њима, да их мере и траже њихову физиолошку основу. Парапсихологија је грана психологије која се бави појавом сазнавања неких догађаја без учешћа чула, а који су од медијума (људи који имају посебне моћи), удаљени просторно (тзв. телепатија, повезивањем мисли на бази претпостављене заједничке „душе“ човечанства) или временски (тзв. видовитост) и другим паранормалним појавама за које се претпоставља да су психолошког порекла. Поменути феномен тзв. екстрасензорне перцепције, јаче је изражен код животиња и код људи ослабљеног свесног живота: у хипнотичком трансу, у сну, током неких болести и под дејством разних дрога. Типичан успешан медијум одликује се емотивношћу, нелогичношћу и интуитивношћу, а истраживања показују да деца и жене постижу највеће успехе као медијуми.

Овим појавама се нису бавили само парапсихолози. И неки еминентни психолози су их приметили, показавши велико интересовање за њих. Тако је Карл Густав Јунг увео појам синхронизитета за појаву када су извесни психички и спољашњи догађаји садржински повезани међусобно, не налазе се у узрочно-последичној вези, а просторно/временски су повезани или удаљени (нпр. психичко стање и будући догађај). Он мисли да су ови догађаји у некаквој вези са дубоким слојевима тзв. колективног несвесног.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

Центар за превенцију

Пише: Борис Јерковић, професор физичког васпитања, персонални тренер



ВЕЖБАЊЕ ЗА РЕКОНВАЛЕСЦЕНТЕ (II)

Током вежбања од изузетног је значаја избећи могуће повреде јер ће повреда проузроковати немогућност вежбања и дуг период опоравка. Уколико повреда настане, потребно је пуно времена и стрпљења до повратка вежбању и одговарајућем нивоу физичких способности.

Повреде које се најчешће јављају током вежбања су уганућа или ишчашења зглобова (најчешће као последица пада), потпуна или делимична руптура (пуцање) тетива, лигамената или мишићних влакана. Као повреде могу се третирати и упале мишића јер су оне последица микротраума мишићног ткива изазваних вежбањем већим интензитетом него што је мишић способан у датом тренутку.

Упала мишића је више знак упозорења него повреда, тако да је пожељно вежбати и са упалом мишића, али значајно мањим интензитетом и трајањем. За „разбијање“ упале мишића најбољи је аеробни тип вежби (кардио вежбе), који ће стимулисати бржи опоравак мишића.

Код слабијих уганућа, за која нису потребне лекарске интервенције, довољно је само прекинути вежбање или евентуално сачекати са вежбањем дан или два. Наравно, како би спречили будућа уганућа пожељно је вежбати све мишићне групе које окружују и подржавају одговарајући зглоб, поготово скочни зглоб који је често занемарен.

Руптуре лигамената и мишића су озбиљне повреде и ретко се јављају код рекреативног вежбања зато што се јављају у тренуцима максималне активности тела (када се ради нешто максимално брзо или максимално тешко). Процес опоравка од таквих повреда је изузетно дуг и напоран.



ЖЕНА - ЖЕНИ
НВО „Женска алтернатива“

Пише: Маја Пенчић, дипл. правник



27-321

ДИСКРИМИНАЦИЈА

Дискриминација подразумева свако неоправдано различито третирање, искључивање, ограничавање или давање предности било којој особи или групи особа на основу њихове расе, боје коже, језика, вере, етничке припадности, националног или социјалног порекла, везе са националном мањином, политичког или другог уверења, имовног стања, образовања, друштвеног положаја, пола и полне оријентације итд.

Искуства овакве врсте, нажалост, има велики број људи, било да су одбијени на конкурс за посао јер су ХИВ позитивни, или само зато што је у питању жена, па послодавац претпоставља да ће дуже одсуствовати с посла јер ће још рађати децу, било да је у питању особа са инвалидитетом која доживљава разне непријатности (исмевање, избегавање и сл.) само зато што се физички разликује од других (нпр. само зато што је у инвалидским количима) итд.

У основи дискриминације леже предрасуде, као и стереотипи. Они се формирају пре упознавања чињеница и без довољно информација о одређеној особи или групи, другачије речено, засновани су на незнању!

Дискриминација је кажњива и регулисана различитим законима: Законом о забрани дискриминације (2009), Законом о равноправности полова (2009), Кривичним закоником, односно посебним законима у различитим областима.

Природно је да се сви људи међусобно разликују, као и да су, истовремено, сви по много чему слични, јер припадамо истој врсти – хомосапиенсу. Сличности и разлике су богатство људског рода! А сва људска бића се рађају слободна и једнака у достојанству и правима. НЕМОЈМО ТО ЗАБОРАВТИ!