

УРЕЂУЈЕ: ЉУБИЦА ЗЕЛИЋ

РАДОСНИЦА

# ПОРОДИЦА

КОЛО СРПСКИХ СЕСТАРА



## УСКРШЊА РАДОВАЊА

Чланице Кола српских сестара су и ове године поделиле ускршња радовања и обичаје са најмлађима и најстаријима. На Велики четвртак посетиле су децу у Дому "Мирослав Мика Антић", где су се дружиле са малишанима и фарбале јаја. Послужиле су им кексе, бомбоне, сокове, а највише их је обрадовала торта са прскалицом коју је поклонила

посластичарница „Селенча”. На Велику суботу су посетиле најстарије суграђане збринуте у Дому старих на Апатинском путу. Даровале су им шарена ускршња јаја, домаће колаче које су сестре саме умесиле, јабуке и сокове. Дружење са декама и бакама било је дирљиво и са пуно обостраних емоција.



Тијана Ђурковић, 9 месеци

- Ја баш волим да се играм, а занимљиво ми је све чега се дочепам... Мала сам и несташна, али сам и модерна девојчица са минђушама и шеширићем.



Урош и Огњен Бало, 4 месеца

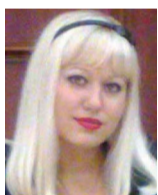
- Много смо јаки! Већ смо се метнули на тату, па ћемо бити велики спортисти као и он. И сада док смо мали већ вежбамо све по реду...

Стефан Милош, 10 месеци

- Је л'те да ми одлично стоје трегерице? Прави сам мали фрајер! Шта ће тек бити кад порастем...

### ГЛАСАЊЕ ЗА НАЈЛЕПШУ РАДОСНИЦУ

Поштовани читаоци, у наредном броју „Сомборских новина“ објавићемо све фотографије беба које су у априлу биле на страни породице, у „Радосници“. Тада ћете се подсетити слатких малишана и моћи на купону да гласате за најлепшу фотографију месеца која ће ући у избор за фотографију године!



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА  
Друштво психолога

Питања за психологе:  
psihologzbo@gmail.com

Пише: Мр сци. Миа Марин, психолог



### РАСПОЛОЖЕЊЕ И ГОДИШЊА ДОБА (I)

Расположења представљају пролазна емоционална стања, при чему се догађа да разлог њиховог јављања и промене ни самој особи није јасно видљив, а нарочито не њеној околини. Често нам се учини да је неко без икаквог повода потиштен, тужан, или пак раздраган и суфоричан, али узроци томе свакако постоје. Расположења као посебна врста емоционалног тона дају карактеристичну боју нашим доживљајима и активностима, те су од изузетног значаја у нашем целокупном психофизичком функционисању и свакодневном животу.

Многобројни унутрашњи и спољашњи чиниоци делују на промене расположења, па због тога они представљају један од најнестабилнијих феномена у домену психичког живота особе. Промене емоционалног тона могу бити врло брзе. Сам начин манифестовања позитивног или негативног расположења разликује се од особе до особе. Расположење је увек субјективни доживљај индивидуе, о њему не можемо закључивати само на основу посматрања и објективног мерења, а као што је већ речено, ни сами испитаници често нису свесни прaviх разлога свог тренутног расположења. Све ово доприноси томе да расположења представљају једну од најсложенијих области испитивања у психологији.

На емоционални тон особе у одређеном моменту утиче широк спектар чинилаца: биолошки фактори, личне особине и предиспозиције, догађаји из спољашње средине, а у последње време све више се говори о утицају различитих годишњих доба, првенствено пролећа и јесени на промене расположења. Наиме, евидентно је да ова два годишња доба изазивају значајне позитивне и негативне промене у емоционалној сфери код већине особа.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ  
Центар за превенцију

Пише: Др Сандра  
Мартинковић, спец. опште  
медицине, начелница  
Службе опште медицине града



### НАГЛЕ ПРОМЕНЕ ВРЕМЕНА

Последњих година временске прилике се све више мењају и бришу се разлике између четири годишња доба. Метеоропате су изузетно осетљиве особе, не само на промену времена, већ и на прве наговештаје да ће се променити ваздушни притисак, влага, температура...

**Хронични болесници** најинтензивније реагују на дешавања у атмосфери, нарочито на нагле промене атмосферског притиска, као и код наглих температурних промена. Приближавање дневне и ноћне температуре прија свим хроничним болесницима. **Срчани болесници** тешко подносе хладно и ветровито време. На њих лоше делују ниске, као и изразито високе температуре. На хладноћи долази до сужавања крвних судова, што може да доведе до повишеног крвног притиска, као и до ангиозног бола, можданог удара. **Болесници са сметњама органа за дисање** тешко подносе хладно, влажно и магловито време. Они су зими осетљиви на вирусне инфекције, а у пролеће на дејство алергена. **Реуматичари** имају јаче болове и отоке у захваћеним зглобовима. **Осетљиве особе** могу имати изражене симптоме као што су напетост, несаница, поремећај концентрације, главобоље, пад имунитета, симптоме хроничног умора.

**Како помоћи?** Треба, пре свега, водити здрав живот, што подразумева правилну исхрану. Јести свеже воће и поврће, избегавати масне, зачињене и преобилне оброке, узимати доста течности, нарочито воде, природних сокова и чајева, избегавати конзумирање алкохолних пића и пушење, упражњавати умерену физичку активност. Осим тога треба **следити савете лекара** и редовно узимати препоручену терапију.



ЖЕНА - ЖЕНИ  
НВО "Женска алтернатива"

Пише:  
Сања Стојишић,  
психолог



### МАРГИНАЛИЗОВАНЕ ГРУПЕ

Под маргинализованим групама подразумевамо групе које су на „маргинама“, периферији друштва, које су неутрицајне и које су ускраћене у својим социјалним, економским, политичким и културним правима, а која су доступна другима. У ове групе убрајамо: децу и младе, жене, старе, породице са једним родитељем, дуготрајно незапослене, особе са инвалидитетом, ратне ветеране, сиромашне, расне и етничке мањине, избеглице и повратнике, особе оболеле од тешких болести, бескућнике, странце, сексуалне мањине, жртве кривичних дела итд. Све чешће се ове групе означавају као **социјално искључени**. Бити „социјално искључен“ значи бити изостављен из главних токова друштва и без могућности остваривања својих законом загарантованих права, која омогућавају достојанствен и испуњен живот. Када за неку групу кажемо да је маргинална, ми заправо одређујемо њену позицију у друштву, која је далеко од центара моћи, односно која не учествује или само делимично учествује у доношењу одлука битних за њен статус. Готово свако од нас у одређеном тренутку може у мањој или већој мери бити маргинализован, па према томе, проблем маргинализованих група **није проблем мањине, него већине чланова сваког друштва**, па тако и нашег.

Водећи рачуна о достојанству и једнаким правима свих људских бића, као и порасту насиља, нетрпеливости и других негативних друштвених појава, уведено је једно ново право (Европска социјална повеља; 1996), а то је **право на заштиту од сиромаштва и социјалне искључености**, чије кршење повлачи за собом и кривичну одговорност. А одговорност свих нас је да стварамо боље и праведније друштво!