

ПОРОДИЦА

АКЦИЈА У АПОТЕКАМА „VIPERA“

BESPLATNI PAKETI ZA NOVOROĐENČAD

„Dar ljubavi“ naziv je poklon paketa za novorođenčad i njihove majke, koji se besplatno može preuzeti u apotekama „Vipera“. Informativni i edukativni poklon paket je osmišljen kao vodič mamama i tatama pri ulasku u nov i uzбудljiv svet roditeljstva. On sadrži knjigu – stručni priručnik „Nova strana života“, koji je pun praktičnih saveta za roditelje za rast i razvoj deteta od rođenja do drugog rođendana, časopis, losion za lice i telo, kremu protiv ojeda, kupku, šampon, kafu, vodu i još mnogo toga. Vrednost paketa je preko hiljadu dinara. U proteklih godinu dana u apotekama „Vipera“ podeljeno je oko 1.500 paketa. Više o akciji možete saznati i na sajtu www.darljubavi.com, kao i na www.najboljamamanasvetu.com.



„Bebe našem životu pružaju nevinost i radost. Beba će ojačati ljubav, skratiti dane, produžiti noći, ulepšati dom i dati nam razlog da zavolimo svaki dan.“

T. S.

POTPISAN MEMORANDUM O PREKOGRANIČNOJ SARADNJI SOMBORA I OSIJEKA

NA OBOSTRANU KORIST

Đerđi Šarić, ispred Društva za borbu protiv raka Sombor i **Zvonko Erak**, ispred Gradske lige protiv raka Osijek, potpisali su u utorak, 15. novembra, u Banji „Junaković“ memorandum o prekograničnoj saradnji. U Hrvatskoj je rad udruženja prepoznat od većeg broja stručnjaka, u većoj meri se podstiče od strane lokalne zajednice, a kod nas veća brojnost članstva pokreće i izgrađuje potrebu za udruženjem.

Dogovoreno je jačanje saradnje na stručnom (medicinskom, onkološkom) nivou, razmena iskustava i zajedničko učešće u programima prekogranične saradnje kao i podsticanje povezivanja društvenih zajednica (Osiječko-baranjske i Zapadno-bačke) u oblasti unapređenja zdravlja i prevencije maligne bolesti, rekla je Đerđi Šarić.

T. S.



ДУЊА МИЛЕТИН, 6 месеци:

- И мени је јасно да је захладило и да зима куца на врата! Моји ме тако утрпају да ме скоро мало ко може и препознати. Нема везе! Важно је да је мени топло и баш уживам у свакој нашој поподневној шетњи.



Јелена Жежељ и Горан Цвјетићанић

PISMA ČITALACA

SRBIJA PROTIV RAKA

Kad krenete na kontrolu s nadom da nemate metastaze, prvo morate kod izabranog doktora po šest uputa, ali ipak ste srećni jer zakazuje se danas za sutra, što ne znači da vaš doktor ima malo pacijenata.

Sutradan sreća nestaje jer od kada su Bolnica i Dom zdravlja dve firme, vaš izabrani doktor može ispisati samo tri uputa: za laboratoriju, ATD i onkologa. Preostala tri ispisaće vaš onkolog.

Ipak, u neku ruku opet ste srećni jer kod onkologa se ne zakazuje i ne čeka mesecima kao kod većine specijalista; u laboratoriji primaju pacijente svako jutro do deset sati, a u Antituberkuloznom dispanzeru zakazuju danas za prekосуtra.

Dok sve te „danase“ obavljate, stigli ste i kod onkologa po uput za tumorski marker i upute za ultrazvuk. Usput, od saboraca saznajete za nasilne prekide u lečenju.

Pacijenti koji su počeli da primaju konzilijumom propisane citostatike već mesecima ne primaju nikakvu terapiju osim ako je sami ne donesu, jer tih citostatika u

Srbiji trenutno nema. Na poziv za zračenje, a mnogima je to jedina terapija i treba je početi u roku od dva do tri meseca, čeka se od pet do devet meseci.

I opet ste nekako čudno srećni jer sa terapijama ste završili.

U laboratoriji za tumorske markere primaju danas za danas, ali pre toga odlazite da zakazete ultrazvuk.

E, tu ste stvarno zakazali.

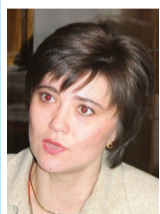
Medicinska sestra otvara dve sveske, prepisuje sve sa uputa, upisuje i vaš telefonski broj i ljubazno vam saopštava da ćete biti pozvani.

Na ultrazvuk stomaka trenutno pozivaju pacijente koji su se prijavili u maju, a na ultrazvuk kojim pregledaju operisani deo i sve što je ostalo ispod tog dela, pozivaju one koji su se prijavili lane u decembru.

Obožavam slogan „Srbija protiv raka“ i sve „kancerološke nedelje“ i mesece koji govore o značaju preventive.

Kako tek „preventivci“ prolaze?

Zdenka Fedver



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА

Друштво психолога

Питања за психологе:
psihologzbo@gmail.com



Пише:
Меџра Мрђенов, психолог

ГЕШТАЛТ ТЕРАПИЈА (2)

Гешталт терапија наглашава два принципа: принцип **Сада и овде** и принцип **Свесности**. Када кажемо сада и овде мислимо на оно што неки организам тренутно ради. Оно што је радио пре пет минута није део садашњости. **Прошлост је нешто што је прошло и што не можемо да променимо, а будућност је нешто што не унемо да предвидимо и мењамо.** Једино што можемо је да утичемо на оно што сада доживљавамо, мислимо, осећамо, радимо... да мењамо ставове о важним догађајима и доживљајима из прошлости. У процесу терапијског односа психотерапеута и клијента се разговор ограничава на **садашњост** и то тако што се обраћа пажња на комуникацију, како вербалну, тако и невербалну. Прошлост коју је клијент доживео јесте присутна и није занемарљива, представља важан извор информација. Важна прошлост је видљива ако не кроз речи, онда кроз телесну напетост. Искључива оријентација на било које време или изоловање једног од другог су знаци поремећаја.

Овде и сада се посматра и као техника рада са клијентима. То је техника доживљавања у садашњости. Када се клијент усредсређује на сваку област свесности, више сазнаје о себи, сазнаје оно што заиста доживљава, како то доживљава, како су осећања и понашање у једној области повезана са осећањима и понашањем у другим областима. **Гешталт терапија посматра јединку као целивото биће, као јединство свих процеса, и физичких и психичких.** Клијент је целивото особа чије тело, емоције и мисли функционишу као целина. Психотерапеут се тако и понаша – поштује клијентове изборе и када се не саглашава са њима, ради на откривању и прихватању одбачених делова себе, развија одговорност за изборе.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

ЦЕНТАР ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ

Пише: Борис
Јерковић, професор
физичког васпитања,
персонални тренер

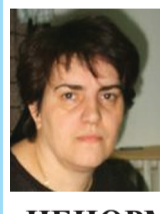


АЛТЕРНАТИВНИ ОБЛИЦИ ВЕЖБАЊА (II)

Најстарији, најпознатији и најраспрострањенији од алтернативних облика вежбања је јога. **Представља физичку, менталну и духовну дисциплину, која за циљ има унапређење здравља и унутрашњи мир.** Јога побољшава циркулацију, снижава крвни притисак, повећава снагу и покретљивост зглобова, еластичност лигамената, повећава плућни капацитет, ублажава болове у костима и зглобовима, као и главобоље и менструалне болове. Поред физичких, јога пружа и многе менталне, емотивне користи: умањује стрес, поправља самопоуздање, расположење и менталне функције. Једноставно речено – успорава процесе старења и дегенерације тела. Најважније од свега, јога је и превентива и терапија, а препоручује се и деци и одраслима и особама у трећој доби.

Многе дечије игре и активности са реквизитима представљају изузетан начин вежбања целог тела, у више нивоа оптерећења и што је најважније, невероватно су забавне. Многе од њих не захтевају скупе реквизите нити велики број учесника, а могу се одржавати и на отвореном и у затвореном простору. Ту спадају **хула-хуп, бадминтон, бацање фризбија или бумеранга, прескакање ластиша или вијаче** итд. Скупље, али подједнако забавне активности су веслање кајаком или кануом, скакање на трамбулини, вежбање уз играчке конзоле, часови класичног или латинског плесова, сквош, пењање уз вештачке стене, кулање и сл.

Од вртења обруча (хула-хупа), прескакања ластиша и вијаче у свету су настале посебне фитнес дисциплине, а од бацања фризбија и бумеранга, трамбулине, сквоша и бадминтона – спортови. То само говори о њиховом позитивном утицају на развој психофизичких способности и њиховој занимљивости. Имајући то у виду, поведите своје пријатеље, децу или родитеље напоље и играјте се.



ЖЕНА - ЖЕНИ

НВО „Женска алтернатива“

Пише: Јадранка
Радојчић, психолог



„НЕНОРМАЛНО“ И „НОРМАЛНО“ НА ТРЖИШТУ РАДА (I)

Ненормално никад не може постати нормално, без обзира колико је распрострањено или уобичајено. Навикавање и прихватање неког врло неповољног, девијантног, чак патолошког стања, статуса и ситуација, не може да промени карактер „погрешног“ у „исправног“. Нека врта адаптације, функционисања, какво год оно било у тим околностима, неисправљање стања, неосуђивање, несанкционисање, не пружање отпора, доживљај немогућности контроле или чак реална немогућност контроле, говори о тежини тог стања, а не мења му карактер из „лошег“ у „добро“.

У домену рада и запошљавања законом, а посебно радним правом, је регулисано и прописано шта чини адекватне тржишне односе који обезбеђују добротит људи и привређивања. **Законом је регулисано да ови односи морају задовољити следеће услове: мора бити регистрован и испуњавати неке додатне захтеве, мора стећи статус пореског обвезника и мора поштовати радно законодавство.**

Међутим, закон је једно, а примена закона је нешто друго. Велики део економије одвија се изван формалног, законом прописаног оквира. Велики део економије није регистрован службеном националном статистиком и измиче евиденцији пореских власти. Ове незаконитости су врло слојевите у својим појавним облицима и ретко значе незадовољење баш свих услова незаконитости.

Законски оквир је подложен променама, а његово мењање је под јаким утицајем политичких процеса и представља огледало свеукупних склоности и карактеристика једног, у овом случају нашег друштва.

Ово тржиште је свакако под утицајем вероватноћа откривања, висине и вероватноћа кажњавања, склоности ризику послодавца, али и степена корупције тржишта и функционисања правног извршног система власти, јер власт са својим доминантним вредностима, нормама и санкцијама представља или подстицај или препреку.