

ПРИПРЕМА: МАРИНА ВУЈАКОВИЋ

# ПОРОДИЦА

РАДОСНИЦА РАДОСНИЦА

**БОЈАНА МЕРЛИ 5, 5 година**  
Највише волим да се одморим крај цвећа. Зато сваки пут када идем у шетњу пронађем zgodno место где могу да седнем и uživam у цвећу. Ух, како је добро што нам је центар сав миран! Зар не?



УДРУЖЕЊЕ ЗА ПОМОЋ МЕНТАЛНО НЕДОВОЉНО РАЗВИЈЕНИМ ОСОБАМА

## ЈЕДНОДНЕВНИ ИЗЛЕТ У РЕСАВСКУ ПЕЋИНУ

Чланови Удружења за помоћ ментално недовољно развијеним особама недавно су били на једнодневном излету у Ресавку пећину, која спада у најлепше и најстарије пећине у нашој земљи. Имали су прилику да виде унутрашњост пећине, која обилује бројним и разноврсним дворанама, каналима, галеријама, стубовима, сталактитима, сталагмитима, драперијама и окамењеним водопадима. Након тога посетили су манастир Манасију, задужбину Деспота Стефана Лазаревића, који спада у најзначајније споменике српске средњовековне културе. Након ручка у подножју планине Лисине, пут су наставили шетњом кроз уређену стазу преко рибњака са поточном пастрмком и преко нових дрвених мостића којом су стигли до извора у подножју планине. И ове године излет су реализовали захваљујући власнику туристичке агенције „Црвени сигнал“, који им је омогућио превоз по приступачној цени.



ПЛЕСНИ КЛУБ „РОНДА“ НА ТАКМИЧЕЊУ У КИКИНДИ

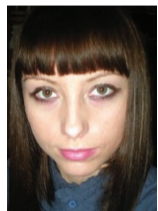
## ДВА ПАРА НА ПОСТОЉУ

Шампионат Лига региона Србије у спортском плесу, латиноамеричким и стандардним, и првенство Војводине у латиноамеричким плесовима, одржан је 10. јуна у Кикинди. Плесни клуб „Ронда“ поново је остварио запажене резултате, када је од десет „Рондиних“ парова девет ушло у финалну рунду такмичења. Сомборци су кући стигли са две златне медаље. У категорији пионири 2 у конкуренцији 19 парова из целе Србије прво место освојили су **Страхиња Стричевић и Деа Харангозо**, а у категорији старији омладинци 2, први су били **Предраг Топалов и Ксенија Гргић**. У категорији млађи омладинци 2 медаља је овога пута за длаку измакла **Матеју Божићу и Ани Станић**, који су завршили турнир на четвртном месту. Оваквим наступима у овој сезони већина парова Плесног клуба „Ронда“ стиче право за прелазак у виши квалитативни разред такмичења у спортском плесу и тиме наставља да пробија сомборски спортски плес и подиже га на виши ниво.



## БЕСПЛАТНО КЛАЦКАЊЕ СВАКЕ НЕДЕЉЕ

Удружење грађана „Породица“ обезбедило је за све клинцце и клинцезе из Сомбора бесплатне вожње на новопостављеним клацкалицама у кафе-бару „Плус“ на главној улици сваке недеље у преподневним сатима. Према речима Александра Бранковића, председника удружења, овим пројектом желе да омогуће свој деци да проведу пријатно недељно преподне заједно са својим родитељима и да се међусобно упознавају и друже. Ова акција само је једна у низу које ће током лета организовати Удружење „Породица“.



**УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА**  
Друштво психолога

Питања за психологе:  
psihologzbo@gmail.com

Пише: Моника Вук, психолог

### ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА

Даниел Големан под емоционалном интелигенцијом подразумева некогнитивне способности, компетенције и вештине које омогућују да успешно савладамо изазове свакодневног живота. Големан је идентификовао пет подручја емоционалне интелигенције. **Познавање властитих емоција** - Немогућност примећивања сопствених осећања оставља нас њима на милост и немилост. Понекад ако нам већ ујутро крене лоше, цео дан смо мрзоволни, а често нисмо ни свесни правог разлога. Када део мозга задужен за емоције обради наше стање и када га постанемо свесни, могућност да се наше понашање поправи је већа. Није препоручљиво потискивати осећања, већ развијати снагу воље која ће та осећања надвлађати, контролисати и правилно усмерити. **Управљањем емоцијама** смањујемо опасност да постанемо заробљеници сопствених емоција, омогућује нам да тешимо сами себе, да се ослободимо забринутости, потиштености или раздражљивости. Нормално је пролазити кроз раздобља лошег расположења, али самоконтрола нам омогућује да јаке емоције контролишемо и каналишемо и да се оне користе за наше добро. **Самомотивисање** подразумева да можемо наћи задовољство у ономе што радимо, а да нам нису потребни спољашњи подстицаји (статус, висока плата, награде, казне) да би се покренули на одређену активност. **Емоционална самоконтрола** подразумева способност одгађања примања награде и обуздавања импулса. Људи који поседују ову способност показују виши ниво продуктивности и ефикасности. **Препознавање емоција у другима** представља основну вештину за опхођење са другим људима. Особе које су склонее емпатији боље опажају суштинске сигнале који показују шта је потребно другима или шта други желе и боље су прилагођене у друштву. **Сналажење у везама** - Умеће одржавања социјалних веза у великој мери подразумева вештину управљања емоцијама код других. Реч је о способностима које су основ популарности и ин-терперсоналне ефикасности.



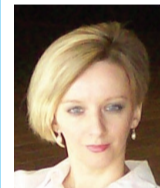
**ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ**

Пише: Владимир Шијан, струковни  
медицинско-лабораторијски техноло



### ЛАБОРАТОРИЈСКА АНАЛИЗА МОКРАЋЕ (УРИНА)

Биохемијске анализе телесних течности данас се сврставају у ред дијагностичких поступака који су доступни сваком. Редовна контрола ових параметара је један од предуслова за очување здравља. Анализа мокраће је једна од кориснијих *screening* метода чији резултати могу дати основне информације о стању метаболизма и о стању генито-уринарног система. Рутински преглед мокраће је једна од основних лабораторијских анализа. Сваки такав преглед састоји се од три дела: 1. Опис физичких и физичко-хемијских карактеристика мокраће: изглед, боја, мирис, ПХ реакција и специфична тежина; 2. Хемијска анализа. Најчешће хемијске анализе су анализе на протеине, шећер, кетонска тела, уробилиноген, билирубин и нитрите; 3. Преглед мокраћног седимента тј. микроскопски преглед талога који се добија након што се мокраћа центрифугира. Урин здравих особа је обично бистар и има бледожуту или нијансу жуто-наранџасте боје (потиче од пигмента који се излучују путем бубрега). Нормалан свеж урин има карактеристичан мирис и може бити благо кисео или благо базан (ПХ вредност између 4.5 и 8, најчешће између 5 и 6). Релативна густина урина значајно варира у зависности од његове количине и количине воде у организму, спољашње температуре и других фактора, а креће се у интервалу између 1,010 и 1,025. Што се хемијске структуре урина тиче, анализе су усмерене на квалитативно и квантитативно одређивање неколико врста једињења. То су беланчевине (до 0,1 g/L), глукоза (до 0,8 mmol/L) кетонска тела и жучне боје (код здравих људи су немерљиви) еритроцити, леукоцити (сигнализирају упални процес) и нитрити (индикатор присуства бактерија у уринарном тракту, не постоји код здравих људи). Седимент мокраће може бити неорганизован (разне соли) и организовани (цилиндри, епителне ћелије, леукоцити, еритроцити, сперматозоиди, микроорганизми).



**ЖЕНА ЖЕНИ**  
НВО „Женска алтернатива“

Пише:  
Вања Петровић,  
правник



### ВОЛОНТИРАЊЕ (2)

Волонтирање представља добровољно пружање услуга од стране појединаца и група из разлога који су најчешће моралне природе, односно пружање помоћи другим људима како би се свет који нас окружује променио на боље. Међутим, често се волонтира и ради стицања стручног искуства које може бити предност приликом будућег запошљавања, али поред тога, волонтирање је прилика да се упознају различите земље, културе и људи. Волонтеризам је заснован на идејама самопомоћи и узајамне помоћи. Може се изводити у разним областима, али најчешће су то медицина, образовање, заштита животне средине, спасавање људи након елементарних непогода и слично.

У свету почеци волонтеризма се везују за двадесети век јер се почетком века формирају прве такве организације, док се након Другог светског рата хиљаде волонтера укључује у пружање помоћи и скупљање хране или збрињавање повређених. Након рата, делатност оваквих организација је била усмерена пре свега на помагање сиромашнима. Крајем прошлог и почетком овог века рад волонтера постао све више формализован, што се види кроз формирање великог броја волонтерских центара. У Србији волонтирање се обавља на основу уговора о волонтирању који закључују организатор и волонтер. **Волонтер** може бити свако домаће или страног физичко лице старије од 15 година. Закон изричито прописује да се волонтирање у складу са овим законом **не губе права по основу незапослености**. Организатор волонтирања дужан је да волонтеру осигура за случај повреде и професионалног обољења током волонтирања. Ради спречавања разних злоупотреба, прописи изричито забрањују организовање волонтирања у циљу стицања добити. С друге стране, **волонтер нема право на новчану накнаду** или другу имовинску корист за волонтирање, изузев на накнаду нужних трошкова нпр. за одећу, путовање или смештај. Страни држављани у Србији такође могу да волонтирају у складу са законом и потврђеним међународним уговорима.