

ПРИПРЕМА: МАРИНА ВУЈАКОВИЋ

ПОРОДИЦА

Младенци



Ксенија Цинги и Данијел Адамко



Миљана и Петар Кљајић, венчани 28. јула 2012.

НАЈЛЕПША ЈУЛСКА РАДОСНИЦА

ЛЕТЊЕ ГЛАСАЊЕ!

Дошло је време да поново узмете оловке у руке и да гласате за најлепшу „Радосницу“ у нашим и вашим новинама. За нама је јул, најтоплији месец ове године, а у овим врелим данима објавили смо шест фотографија ваших малишана. За најлепшу „Радосницу“ можете да гласате тако што ћете на купону који објављујемо да напишете име и презиме детета за чију фотографију гласате и да га пошаљете најкасније до среде, 8. августа, на адресу: НИП

„Сомборске новине“ а. д, Трг слободе 1/1, 25000 Сомбор, донесете лично у нашу редакцију (Градска кућа, соба број 19) или у Еко-службу “Сомборских новина” (Градска кућа, улаз из Улице Лазе Костића). Фотографија која добије највећи број гласова директно улази у годишњи избор најлепше фотографије детета за 2012. годину, а све малишане на крају године очекују вредне награде.



Наја и Лука Тулибрк



Михајло Кукић



Владана Попов



Биљана Каралић



Лена Радовановић

НАЈЛЕПША "РАДОСНИЦА"

ЈУЛ

2012.



Антонија Шош



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА
Друштво психолога

Питања за психологе:
psihologzbo@gmail.com

Пише: Драгана Брдарих,
психолог



ОД ПОНЕДЕЉКА НА ДИЈЕТУ! (2)

У прошлом чланку смо почели да се бавимо питањима зашто је држати дијету лакше рећи него и спроводити. Један психолошки модел који се бави променама у понашању објашњава зашто одуштамо од започете дијете, зашто понекад дуго одлажемо њен почетак и зашто се обесхрабримо када на ваги не видимо жељену промену. Наиме, људи током држања дијете пролазе кроз неколико фаза промене. У првој фази особа нема намеру да држи дијету и о тој опцији ни не размишља. Један од разлога за то је доживљај да у томе неће успети. Често је таква особа већ много пута имала неуспеха у мршављењу, те сматра да је узалудно и покушава. Наредну фазу одликује сагледавање предности и мана сопствених навика у исхрани. Да би се прешло у ову фазу, потребно је размислити да ли такав начин исхране води остваривању личних циљева (нпр. побољшање здравља или мањи конфекцијски број). Особа постаје свесна проблема у свом понашању и разматра могућност да са тиме нешто предузме, али још увек није спремна да начини конкретне кораке како би промену остварила. „Ако смршам, моћи ћу да обучем старе фармернице, али ће требати пуно труда и времена“, типична је реченица за ову фазу. У следећој фази, особа сматра да јој је смањење уноса хране потребно, те почиње да се припрема за спровођење дијете. Овде је важно обратити пажњу на могуће препреке. Уколико особа зна да јој је теже да се придржава дијете у друштву, потребно је да унапред испланира како ће се тада понашати или шта уместо тога може да ради. Фаза акције је следећа и подразумева све оно што особа ради док држи дијету. Особа има задатак да се суочи са изазовима живота без старих навика исхране. Након што особа успешно спроведе дијету, прелази на завршну фазу промене где је основни циљ одржавање постигнутог губитка килограма. Важни задаци у овој фази су спречавање повратка на стари начин понашања и поновног добитка изгубљене килаже, као и прилагођавање нових навика свакодневном животу.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ
ЦЕНТАР ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ

Пише:
Маријана Вуковић,
нутрициониста -
дијететичар



ИСХРАНА КОД ИНФЕКЦИЈЕ КАНДИДОМ

Превна кандидијаза је данас све већи проблем како у развијеном свету, тако и код нас, пре свега због веће употребе прехранбених производа са већим садржајем шећера и високо прерађене хране. Узрок кандидијазе је гљивица *candida albicans*, која је нормално присутна у дигестивном систему заједно са другим микроорганизмима. **Принципи исхране код кандидијазе:** Од житарица се у исхрани могу користити пшеница, хељда и просо, интегрални пиринач. Избегавајте производе који садрже гљивице као што су пекарски и пивски квасац. Може се користити хлеб и пециво од интегралног брашна, без квасца или са прашком за пециво. **Млечне производе** не треба избегавајте, осим ако постоји алергија на њих. Пробиотик јогурт и ацидофилни напци имају предност над млеком и сиревима. Од **меса** се препоручује морска риба (ослић, скуша, туњевина и сардине у уљу), говедина, пилеће месо и јаја. Од **поврћа** се могу користити све врсте, више свеже или кувано. **Воће** треба избегавајте, нарочито свеже, суво и конзервисано воће, као и заслађене воћне сокове. Избегавајте кикирики и пистаће. Може се користити једна, евентуално две свеже воћке дневно. Од већег значаја је употреба **лимуна, наранџе и грејпфрута. Забрањена је употреба шећера који се додају намирницама** (бели шећер, смеђи шећер, фруктоза, мед, манитол, сорбитол итд.), као и свих заслађених намирница и оброка (торте, колачи, слаткиши, десерти, газирани напци са шећером, воћни сокови са додатком шећерима, сладолед). **Од напитака користити** чај од камилице, нане, чај од цимета, каранфилића, ђумбира. Користити воду и свеже цеђене воћне сокове без додатка шећера. Алкохол не користити, а црну кафу и јаке чајеве свести на минимум. **Од зачина** се препоручују црни бибер, со, морска со, сок од лимуна, кари, бели лук, босиљак, ђумбир, оригано, рузмарин, цимет, каранфилић. **Избегавајте сирће, мајонез, сенф, кечап, соја умак.**



ЖЕНА ЖЕНИ
НВО "Женска алтернатива"

Пише:
Маја Пенцић,
правник



УГОВОР О ОРГАНИЗОВАЊУ ПУТОВАЊА (2)

Битни елементи овог уговора су: скуп туристичких услуга и укупна цена тих услуга. Морају бити одређене туристичке услуге које организатор путовања треба да прибави путнику и увек је нужно постојање и комбинација најмање две услуге: превоза и смештаја, али и повезаних услуга као што су услуге исхране, забаве, излета, посета музеја и друге које су са њима повезане. Уговором мора бити одређена и једна укупна цена за скуп услуга обухваћеним уговором, а одређује се према уобичајеним условима уговора.

Обавезе организатора путовања су: 1) пружање услуга које су предвиђене уговором и старање о правима и интересима путника; 2) пружање потребних обавештења (о ценама и условима превоза, боравка и посебних услуга); 3) чување обавештења добијених од путника (дужан је да чува као пословну тајну све оно што је сазнао о путнику, његовом пртљагу и кретањима и може их саопштити трећим лицима само са одобрењем путника или на захтев надлежног органа; 4) накнада штете за пропусте у организацији путовања. Обавезе путника су: 1) исплата једне укупне цене 2) придржавање услова за уредно одвијање путовања (путник је дужан да на тражење организатора достави благовремено све потребне податке, а посебно за прибављање превозних карата, резервацију смештаја и исправа потребних за прелазак преко границе и да се стара да он лично, његове личне исправе и његов пртљак испуњавају услове предвиђене граничним, царинским, монетарним и другим административним прописима; 3) накнада штете (путник је одговоран за штету коју причини организатору путовања неизвршавањем обавеза које за њега произилазе из уговора и закона).