



Лана Кунић, 10 месеци

- Фотографија ове праве мале даме са шеширом настала је на крштењу. Она је као и свака добра мамина и татина принцеза пристала да позира за успомену својим најближима.



Андријана Појжак, 8 месеци

- Ја живим у Новом Саду али сам често код баке и деке у Кљајићеву који ме највише воле јер сам њихова прва и једина нука.

ПРИПРЕМА: МАРИНА ВУЈАКОВИЋ

ПОРОДИЦА

АПОТЕКА „VIPERA“
НАЈСТАРИЈА ПРИВАТНА АПОТЕКА У SOMBORU

DVE DECENIJE USPEŠNOG RADA

Povodom proslave jubileja – 20 godina uspešnog rada na teritoriji Grada Sombora, apoteka „Vipera“ organizuje susrete pacijenata i predstavnika deset najpoznatijih farmaceutskih kuća u Srbiji. Proslava će se održati **od 1. do 7. septembra** u objektima Apoteka „Vipera“ u Mirnoj broj 2 i kod glavnog ulaza u bolnicu.

**АПОТЕКА
VIPERA**

► Sombor, Mirna 2 tel: 025/441-464; fax: 433-110
► Sombor, Vojvođanska 75 tel: 025/42-11-66

RASPORED PROMOCIJA:

„Vipera“ (Mirna 2)
od 9 do 13 časova

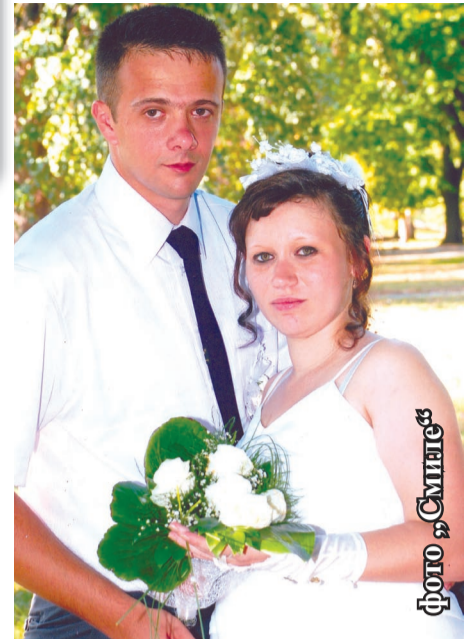
- 3.09. PRIZMA (Kragujevac) - Medicinski aparati
- 4.09. SIBIRSKA ARONIJA
- 5.09. ALEKSANDAR MN – program za sportiste i prevencija osteoporoze
- 6.09. EUCERIN – Medicinska kozmetika
- 7.09. CERIN, ASCALIX – Da li imate akne? Dodite da vam pomognemo! Pomoć kod prehlade i gripa

„Vipera“ (Bolnica)
od 9 do 13 časova

- 3.09. PRECISION aparati- Dodite da proverite šećer u krvi s novim Precision trakama
- 4.09. KRKA – vitamini, septolete za grlo, cirkulacija
- 5.09. IMUNO-SISTEM I PSORIJAZA
- 6.09. GLUCOLAB aparati za merenje šećera u krvi
- 7.09. Dr Colić medicinska kozmetika

Pozivamo sve naše pacijente na BESPLATNE preglede i konsultacije, a očekuju Vas i poklon iznenađenja!

Младенци



Драгомир Јокић и Наташа Борић



Валентина Громиловић и Јосип Џинић венчани 04.08.2012.



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА
Друштво психолога

Питања за психологе:
psihologzbo@gmail.com



Пише:
Моника Вук, психолог

МЕХАНИЗМИ ОДБРАНЕ I

Људи користе механизме одбране у разним ситуацијама. Механизми одбране представљају психолошке инструменте који омогућају успешнију адаптацију на окружење у коме живимо. Могу имати алопластичко значење (мењање окружења) и аутопластичко значење (мењање себе). Алопластичко подразумева, на пример, да дете које се осећа запостављено тражи пажњу родитеља све док је и не добије. Аутопластичко би подразумевало да дете нађе начин само да се заигра и забави. Механизме одбране користимо како бисмо сачували самопоштовање, како пред другима тако и пред собом. Они нас штите од честих неуспеха и осећања мање вредности. На тај начин ми желимо да докажемо да разлози наших неуспеха нису у нама самим већ да је неко други одговоран за наше неуспехе. Ови механизми се користе несвесно и аутоматски и чувају наш психолошки интегритет. Њихова сврха је да прикрију или ублаже стресове и конфликте (који могу изазвати анксиозност). Механизми одбране су корисни док спречавају осећање непријатности и спречавају негативним осећањима и док омогућају свакодневно функционисање особе. Међутим, често коришћење примитивних механизма одбране може угрозити психолошко и социјално функционисање, али и ометати адаптацију на окружење. Иако могу да ометају процену различитих ситуација, они такође помажу да лакше подносимо те исте (тешке) ситуације. Учестало коришћење механизма одбране води аутоматизацији, истим облицима понашања и емоционалног реаговања. То даље доводи до стереотипности у суочавању са различитим ситуацијама и до ригидности у начину на који особа поима и прихвата свет око себе. На тај начин механизми одбране могу управљати нашим животом, а познато је да су флексибилност и прилагодљивост реаговања један од критеријума успешног психичког функционисања.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ
ЦЕНТАР ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ

Маријана Вуковић,
дијететичар –
нутрициониста



ИСХРАНА КОД ДИЈАРЕЈЕ

У случају акутне или хроничне дијареје (пролива) неопходно је придржавати се одређених правила исхране. Пре свега је неопходно надокнадити изгубљену течност. Дозвољена је употреба прокуване или флаширане воде, пиринчана вода, бистре супе, чајеви од нане или шипка без шећера. Узимати у почетку по мало течности (гутљај или два) сваких пар минута.

По престанку дијареје исхрани додати: банане – представљају добар избор воћа за смирење грчева који су настали у пробавном систему. Добар су извор калијума и због тога помажу да се надокнаде електролити који се губе код чешћих столица. Банане су такође добар извор пектина, растворљивих влакана који помажу да се апсорбује течност у цревима. Садрже и инулин, пребиотик, супстанца, која подстиче раст корисних бактерија (пробиотици) у цревном систему. Барени пиринч и пире кромпир – ове намирнице због ниског садржаја биљних влакана се лако варе у пробавном систему. Сос или пире од јабука – јабуке су добар извор пектина, шећера и других хранљивих материја. Међутим, свежа јабука садржи већу количину биљних влакана који отежавају варење. Јабуку треба ољуштити, скувати и припремити пире или сос. Тост и крекери – код дијареје је неопходно користити искључиво само тост или двопек од белог брашна и слане крекере. Додатни бонус је со (натријум) која се налази у крекерима, који ће бити од користи у враћању равнотеже изгубљених електролита. Јогурт – садржи живе или активне културе, тачније *Lactobacillus acidophilus* и *Bifidobacterium bifidum*. Ове активне културе су пробиотици који ће помоћи да се успостави здрављај равнотежа бактерија у дигестивном систему. Пилеће бело месо – барено пилеће бело месо је лако за варење и представља добар извор хранљивих материја за време акутне или хроничне дијареје. Сушена боровница – може се користити сушена боровница или чај од боровнице (скувати сушене боровнице у води, затим боровнице изгњечити и оставити да одстоје 10 минута у води и процедити). У саставу боровнице се налазе антоцијани, добро познати антиоксиданси који имају антибактеријска својства. По оздрављењу, првих неколико дана треба избегавати тешко сварљиву храну као што су пасуљ, грашак, купус, зелену салату и неолуштено сирово воће.



ЖЕНА ЖЕНИ
НВО „Женска алтернатива“

Пише:
Маја Пенчић,
правник



МЕЂУНАРОДНИ УГОВОРИ О СОЦИЈАЛНОМ ОСИГУРАЊУ (2)

Сама процедура закључивања и ступања на снагу међународних споразума изузетно је комплексна. Пре покретања иницијативе за регулисање питања из социјалног осигурања између две земље потребно је размотрити да ли постоји интерес за закључивање споразума, односно већи број држављана једне државе који гравитирају према некој другој држави (грађани на привременом раду у другој држави, суседне земље, земље са великим бројем иселиених лица и сл.). Тек тада се приступа упознавању система друге државе и проналажењу механизма за паралелно функционисање и сарадњу два система социјалног осигурања.

Имајући у виду чињеницу да нису сви системи базирани на истим принципима осигурања, долазимо до ситуације да се са појединим земљама закључују споразуми који обухватају само одређене делове система социјалне сигурности, најчешће само пензијско осигурање (нпр. Швајцарска, Кипар).

Након закључивања новог споразума, а пре почетка његове примене, потребно је спровести одговарајуће мере и процедуре. У том смислу, органи за везу држава уговорница договарају двојезичне образце за примену споразума и утврђују процедуре за остваривање права, сходно националним законодавствима. Са почетком примене споразума највећи део посла припада надлежним носиоцима осигурања, фондovima здравственог и ПИО осигурања, и другим органима, према правним прописима које један споразум обухвата.

Министарство за рад и социјалну политику током 2011. године предузело је бројне активности у поступцима закључивања нових међународних споразума и иновирању већ постојећих у овој области. У неким земљама механизми одобравања потписивања споразума су изузетно комплексни и веома често се дешава да након усаглашавања текста споразума, прође и по годину или две дана, док се стекну сви услови за његово потписивање.