



МИРКА ПЕШУТ, 9 месеци

Уф, да знате како је тешко спуштати се по тобогану! Попнеш се, спустиш се, па се опет попнеш и тако у круг! Понекад морам мало да седнем да се одморим, али много волим ову игру!



МАРКО ВАЖИЋ, 2 месеца

Руке иду горе, односно једна са стране и једна подигнута, а ноге у накрст! Вежбао да постанем голман! А знате ко ми је дао идеју? Моји најдражи дедови, имам их двојицу!

ПРИПРЕМА: МАРИНА ВУЈАКОВИЋ

ПОРОДИЦА

ПОКРАЈИНСКА СМОТРА ДЕЧИЈЕГ ФОЛКЛОРНОГ СТВАРАЛАШТВА



„ЈАГОДИЦЕ“ ОЧАРАЛЕ ВРБАШАНЕ

Певачка група «Дивље јагодице» основне школе у Станишићу је на празник рођења Пресвете Богородице - 21. септембра, учествовала на Покрајинској смотри изворног фолклорног стваралаштва деце у Врбасу. На ову смотру су се пласирале после наступа на Општинској и Зонској смотри, и биле су једна од 16 дечијих група Војводине које су изабране за овај фестивал по мишљењу стручног жирија од преко 300 фолклорних група. У оригиналној ношњи из Западне Босне, коју је «Дивљим јагодицама» позајмио господин Свето Качер из

Челарева, девојнице су певале песму «Крајишка котра». То је песма из кола коју води једна «почимаља», а остале прате у понављању. Песму је од «Јагодица» водила Оливера Обрић, која је ове године и уписала Средњу музичку школу у Сомбору - етномузиколошки смер. Након наступа „Јагодице“ су добиле све похвале и савет да морају да наставе да певају јер ће кроз коју годину бити важан ослонац у очувању традиције нашег народа. Ова певачка група постоји већ 8 година и води је наставник географије Влада Ђурковић.



Татјана Мамула и Душан Пејин
Венчани 12. маја 2012.



Радмила Тишма и Љубиша Илкић
Венчани 16. јуна 2012.



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА

Друштво психолога

Питања за психологе:
psihologzbo@gmail.com



Пише:
Милка Баста, психолог

ЖЕНА ЗАПОСЛЕНА У ПОМАГАЧКОЈ ПРОФЕСИЈИ (3)

У претходном броју је речено, али није на одмет поновити да уколико се особа у свом пословном окружењу осећа исцрпљено и сагорело, а самим тим очекивано незадовољна својим послом, готово је немогуће замислити да се то не одрази и на њено функционисање у породичној улози и односима са члановима породице. Наиме, код особа које раде прековремено и при томе нису задовољне својим пословним улогама, негативно преливање пословног окружења на породичну улогу је израженије, док је особа која је задовољна својим послом најчешће успешнија у балансирању обавеза из различитих животних домена. Запослени унутар помагачких професија сведоче да су задовољни својим послом уколико је нижи ниво емоционалне исцрпљености, уколико су мање дистанцирани од клијента и уколико процењују своје компетенције вишим, као и уколико их дешавања на послу не ометају у обављању приватних обавеза након напуштања пословног окружења. Поддршка од стране чланова породице, без обзира да ли је у питању преливање позитивних или негативних аспеката посла на породично окружење, води већем задовољству брачне релације и у великој мери олакшава бављење оваквим, стресним пословима. Породични односи помагача морају бити очувани и стабилни како би високу дозу емоционалне исцрпљености особа могла да поднесе на што адекватнији начин. Осим наведених чињеница, забрињава и то што запослени унутар помагачких професија најчешће нису на адекватан начин упознати са начинима и могућностима вентилирања свакодневних пословних стресова што би за све помагаче, њихове породице, клијенте и друштво уопште било од изузетног значаја.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

ЦЕНТАР ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ

Пише:
Др Сандра
Мартиновић,
спец. опште медицине



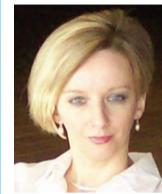
ПОВИШЕН КРВНИ ПРИТИСАК

Повишен крвни притисак или артеријска хипертензија дефинисана је када је систолни притисак 140 и више, а дијастолни 90 и више милиметара живиног стуба. Значај повишеног крвног притиска је у томе што је он главни фактор ризика за мождани удар, коронарну болест, хроничну срчану инсуфицијенцију, хроничну бубрежну инсуфицијенцију и изненадну смрт. У Србији, по последњим истраживањима, 43 % жена и 50 % мушкараца има артеријску хипертензију. У више од 90 одсто случајева узрок повишеног крвног притиска је непознат и тада се назива примарна или есенцијална хипертензија, док је у мање од 10 одсто случајева последица неког другог обољења и тада се назива секундарна хипертензија. Артеријска хипертензија је често обољење без симптома (у 50 % случајева) и зато представља додатну опасност.

Како спречити појаву артеријске хипертензије?

Применом мера које мењају лоше животне навике у здраве може се успешно снизити систолни притисак за 10-20 ммХг, а дијастолни за 5-10 ммХг. У здраве стилове живота убрајамо престанак пушења, смањење телесне тежине код гојазних, одржавање нормалних вредности масноће и шећера у крви, редовне контроле крвног притиска, нарочито код мушкараца преко 60 година и жена после менопаузе, редовне лекарске контроле код особа у чијој породичној историји има података о болестима срца и крвних судова, смањење уноса соли на мање од 5 г по дану, рестрикција уношења алкохола, свакодневна физичка активност, разноврсна исхрана са више воћа, поврћа и рибе, спречавање излагања стресу.

Нормалан крвни притисак је нижи од 130/85 ммХг.



ЖЕНА ЖЕНИ

НВО „Женска алтернатива“

Пише:
Вања Петровић,
правник



ЗАКЉУЧЕЊЕ УГОВОРА (4)

Приликом закључења уговора, уговарачи врло често договоре давање капаре или одустанице. Капара је одређен износ новца коју један уговарач даје другом, као знак да је уговор закључен, односно као обезбеђење да ће доћи до његовог испуњења. Капара спада у реална средства обезбеђења, јер се састоји у предаји новца или друге количине замењивих ствари. Према нашем праву, уговор се сматра закљученим кад је капара дата, ако није нешто друго уговорено. У случају испуњења уговора, капара се мора вратити или урачунати у испуњење обавезе. Висину капаре странке одређују споразумно, али наш Закон о облигационим односима предвиђа могућност да суд, на захтев заинтересоване стране, смањи претерано велику капару. По правилу, страна која је дала капару не може одустати од уговора остављајући капару другој страни, нити то може учинити друга страна враћањем усвојене капаре. Уколико једна од страна не изврши уговор, друга страна може тражити или извршење уговора, уколико је то могуће, или накнаду штете. С друге стране, одустаница је сума новца или нека друга ствар коју једна уговорна страна обећава да ће дати другој, уколико се одлучи да одустане од уговора. Уговарач у чију је корист уговорена одустаница има могућност избора: или да изврши уговор и испуни своју обавезу, или да преда одустаницу. Ако се одлучи за одустанак, дужан је дати одустаницу истовремено са изјавом о одустајању. Не постоји обавеза плаћања одустанице када је уговорна обавеза постала немогућа због околности за које дужник не одговара. Уколико је уз капару уговорено право да се одустане од уговора, онда се капара сматра као одустаница и свака страна може одустати од уговора. У овом случају, ако одустане страна која је дала капару, она је губи, а ако одустане страна која је капару примила, она је удвојено враћа.