

ВАШ ЛЕКАР: САВЕТИ ИЗ ОРДИНАЦИЈЕ
„UROHEALING“ СОМБОР

ЛИМФНА ДРЕНАЖА

Пише: др Виолета Шкорић, уролог

Лимфни систем је јединствен систем у нашем организму, који само у једном смеру носи лимфну течност ка срцу. Улога овог система је да елиминира отровне производе нашег метаболизма, настале у органима, тј. у бубрезима, јетри, дебелом цреву, кожи и плућима.

Састоји се од течности која се још назива и лимфа, судова за транспорт ове течности и органа који садрже лимфно ткиво (лимфни чворови, слезина и тимус). Лимфна течност садржи хранљиве материје, кисеоник, хормоне и масне киселине, као и токсине и распаљене делове ћелија. Лимфни судови транспортују ову течност (лимфу) до венских крвних судова, док су лимфни чворови састављени од ћелија које припадају имуном, тј. одбрамбеном систему нашег организма. Они су смештени на местима важних транспортних укрштања. Из различитих ткива лимфом, малигне ћелије путују и долазе до лимфних чворова који служе као филтери. У њима се те малигне ћелије задржавају, започињу свој раст и повећава им се број, те тако и прве метастатске промене. Лимфни систем има три битне функције. Прва је

да врати вишак течности и протеина у крв, његова основа је вода која чини 60-70% наше телесне масе. Дели се на воде у ћелијама и ван њих, а ванћелијска течност на крв (крвну плазму), ткивну течност и лимфу. Друга улога лимфног система је да абсорбује (упије) масти и витамине из пробавног тракта и њихов

транспорт у венску циркулацију, а трећа је одбрана нашег организма од бактерија, гљивица, вируса, тј. борба са разним инфекцијама, као и ћелијама тумора. Овај систем нема никакав погон, никакву „пумпу“ која би покретала течност кроз лимфне судове, него се она покреће активношћу мишића, дисањем, негативним притиском.

Модеран стил живота у коме се мало крећемо, а више седимо, доводи до тога да лимфни систем трпи и не функционише правилно, што проузрокује накупљање течности између ћелија, прво у ногама. Код пацијенткиња које су оперисале дојку често се од стране лимфних чворова и то за последицу има накупљање течности и појаву отока руке. Лимфна дренажа је процедура чији је циљ да лимфни систем врати у „кондицију“ и повећа ње-



гову функционалност, при чему се смањује оток ткива. Лимфни систем се разликује од крвног система, а лимфна дренажа није иста као и класична дубока масажа мишића.

КОМЕ СЕ ПРЕПОРУЧУЈЕ?

Препоручује се особама које на послу дуго седе или стоје, што онемогућава лимфном систему циркулацију лимфе у телу. Препоручује се особама које често путују и пате од синдрома „тешких ногу“, као и онима који редовно и активно вежбају. Успорени лимфни систем је неопходно активирати како бисмо помогли и омогућили организму да се прочисти. У случају поремећаја у функционисању потребно је најпре утврдити дијагнозу, а затим комбинацијом различитих метода довести до дугорочног побољшања стања.

У СРПСКОЈ ЧИТАОНИЦИ 10. ЈАНУАРА ПРОМОЦИЈА КЊИГЕ МИЛАНА ГАРДИЈАНА

„Сумњам да ћеш ми поверовати“, назив је новог романа Милана Гардијана, у ком аутор на својеврстан начин покушава противречно поставити у равнотежу, односно целокупну про-

лазност сабити у једну тачку, која би сама по себи требала бити полазна, сваком од нас. Да ли је у томе Гардијан заиста успео, уверите се на промоцији књиге, која ће бити одржана у просторијама

Српске читаонице „Лазар Костић“, у уторак 10. јануара. Поред аутора, у програму ће учествовати Драгана Бапић, Владимир Јерковић и Душко Секулић. Почетак је у 18 часова.

УДРУЖЕЊЕ СОМБОРСКИХ УЧИТЕЉА РАСПУСТИЛИШТЕ ЗА ПОСЛЕДЊУ НЕДЕЉУ РАСПУСТА

На иницијативу Татјане Колар, учитељице у ОШ „Аврам Мразовић“, током друге недеље распуста биће организовано низ едукативних и ваннаставних активности намењених деци узраста од 6 до 12 година на отвореном. Све актив-

ности ће бити бесплатне, а реализоваће их учитељи – водитељи активности, а осим у граду активности ће бити организоване и у Гакову, Чонопљу, Кљајићеву и Риђици. СОЗИРА (Сомборско зимско распустилиште) одвијаће се у преподнев-

ним сатима у сарадњи са Градским музејом, а овај леп пилот пројекат подржао је и Град Сомбор. Заинтересовани деца и девојчице могу се пријавити путем мејла drustvoucitelja@gmail.com или на број телефона: 069-331-30-86.

ГОДИШЊИ КОНЦЕРТ ГКУД „СОМБОР“



ЛЕПОТА И РАСКОШ ПЕСАМА И ИГАРА

У великој сали Културног центра „Лазар Костић“, 22. децембра одржан је годишњи концерт Градског културно-уметничког

друштва „Сомбор“. Бројној публици су представили свој рад: играчи извођачког састава фолклорне секције, дечија група фолклорне секције,

група ветерана и почетника фолклорне секције, изворна певачка група и плесачи из плесних секција. Играче је музиком пратио оркестар Миленка Мартића.

МЕДИЈАТОРИ НА УСЛУЗИ ГРАЂАНИМА

ПОСРЕДОВАЊЕ (МЕДИЈАЦИЈА) И ЗЛОСТАВЉАЊЕ НА РАДУ (МОБИНГ) – II ДЕО



Medijacija Centar Sombor

Пише: Весна Ковач, дипл. правник, спец. медијације за област злостављања на раду (мобинг)

Посредовање (медијација) је као техника и начин решавања спорова у делу злостављања на раду (мобинга), показала своју ефикасност у земљама које је користе дужи низ година као алтернативу судским споровима.

Чињеница је да у нашем окружењу посредовање (медијација) није заживела на прави начин. Међутим, са сигурношћу можемо закључити о злостављању на раду (мобингу) да је све већи број људи изложен разним врстама малтретирања и

стављен у конфликтну ситуацију, из које излаз није нимало лак.

У процесу приватизација и транзиције посебно су присутна морална малтретирања:

- психолошко малтретирање запослених које има за циљ ослобађање вишка запослених у предузећима која су се приватизовала,
- масовни откази способним и стручним, а запосљивањем и стручним, а запосљивањем образованих кадрова и кадрова без искуства,
- врло често је присутна и елиминација политичких противника.

Упознали смо се са законском регулативом везаном за злостављање на раду (мобинг).

Проблем настаје у спровођењу одредби закона и правилника. Запослени, који би евентуално имали храброст да покрену тужбу због злостављања, немају поверења да ће им би-

ло ко помоћи. Присутан је страх запосленог да ће се злостављање само повећати. Не може се занемарити ни околност да велики број запослених и не зна шта је злостављање на раду (мобинг) и не познаје прописе који штите запослене у случају злостављања.

С друге стране и послодавци морају сагледати значај примене законских одредби из области злостављања, првенствено због угледа свог предузећа (тужбени захтеви стварају врло лош репутација за предузеће).

Зато је важна што шира примена посредовања (медијације) у решавању конфликата у предузећима.

Поступци посредовања (медијације) се темеље на проналажењу решења прихватљивог за све стране. Базира се на задовољавању интереса, тражи да се јасно идентификују и затим задовоље прави интереси страна у сукобу. Полазно

становиште је да се конфликт реши на бржи, лакши начин, са мање одрицања сваке стране у сукобу и да се у први план ставе стварни интереси сукобљених страна, а не моћ и сила. Међусобни договор сукобљених страна дозвољава странама да споразумно разреше своје разлике и наважније, настаје сарадњу у будућности.

Поступак посредовања (медијације) почиње:

- кад се јасно идентификују мобер и жртва мобинга,
 - кад обе стране добровољно прихвате поступак, уз прихватање мобера одговорности за своје понашање.
- Посредник (медијатор) у поступку медијације обавља разговоре са мобером и са жртвом, са циљем да процени, пре свега да ли је мобер погодан за посредовање (медијацију), односно да ли преузима одговорност и постојање последица свог понашања. Важан је и разговор са жртвом из разлога што је

неопходно проценити мотивацију жртве за укључење у поступак и процена психичког стања жртве.

Поступак посредовања (медијације) може да се одвија на индиректан начин, односно када стране у поступку комуницирају посредством посредника (медијатора) или директно, кад стране у поступку седну за заједнички сто и разговарају, односно размењују мишљења, дискутују, испољавају своје скривене емоције и на крају да покушају да саслушају једно другог.

Посредник својом вештином и техником изналази начин да разговор страна у поступку доведе до схватања њихове међузависности и изградње будуће сарадње и дође до решења које је прихватљиво за све стране. Дobar посреднички (медијацијски) споразум је:

- јасан и недвосмислен,
- написан језиком страна које су у сукобу, позитиван

и остварив, - не садржи оптужбе, - говори о будућим односима.

Врло је важно дефинисати рокове за реализацију споразума. Споразум може да садржи и одређивање ставки из споразума које ће посредник (медијатор) да прати. Важно је истаћи да су код нас истраживања показала да чак 60,8% запослених трпи малтретирање и не обраћају се никоме за помоћ, бојећи се последица јер верују да не постоји механизам за заштиту од малтретирања.

Ситуација везана за тему злостављања на раду (мобинг) мора се побољшати кроз програме обука, са циљем да се стекну знања о карактеристикама и последицама злостављања на раду и да се запослени упознају са законском регулативом и специфичностима примене поступка посредовања (медијације).