



НОВОГОДИШЊЕ ОДЛУКЕ

## Припремите се одлучите и истрајте

Истраживања су показала како већ на крају јануара трећина људи схвата да су прекршили новогодишње одлуке, а сваки осми одустао је од одлуке већ дан након што ју је донео. Средном, увек је отприлике подједнак број и оних који уступају у новогодишњим одлукама и остварују их.

Да бисте лакше уступајали у одлукама, и да бисте схватили зашто је новогодишње одлуке тако тешко остварити, није лоше сазнати понешто о самим одлукама и разлозима зашто их доносимо. Новогодишње одлуке треба да буду реалне, оствариве и свакако

пронађемо мотивацију. Зато дубоко у себи требамо одговорити на питање зашто смо баш одлучили променити, зашто баш ту одлуку желимо спровести у дело. Кад размишљамо на тај начин, искрусуће бројне предности и позитивне стране које ће донети остварење новогодишње одлуке. Кад знамо зашто нешто желимо и шта ће бити боље ако то остваримо, нашли смо и мотив.

Страх од промена други је разлог зашто велики број људи одустаје од одлука. Колико год апсурдно звучало, свима је лакше ба-

не морају бити новогодишње, јер је свако доба године добро време за нове одлуке и њихову реализацију.

С друге стране, ако сте и прекршили новогодишње одлуке, Нова година је ипак замишљени датум и нема никаквог разлога да се не одлучите на "поправни испит". У свакој се одлуци крије и део самоодрицања зато одлуке није увек лако спровести. Тешко је нејести када вам је све фино, престати пушити кад вас цигарета смирује. Исто је тако тешко спремат испит кад вам је све занимљивије од учења или сваки дан



их треба написати у што јаснијој форми. Проблеми и настају зато јер новогодишње одлуке обично не доносимо о нечем неважном, до чега нам није нарочито стало, него о ономе што нам је важно и често није једноставно провести. Најчешће новогодишње одлуке су, показују истраживања, да ћемо држати дијету и смршати, престати пушити, више се кретати, мање трошити, завршити факултет, променити посао, стати на крају неком лошем понашању и слично. Све то није једноставно и по правилу су за остварење таквих одлука потребне велике промене, као и одлучност, уступајност, добра воља, а свега тога нам неретко недостаје.

Да бисмо лакше спровели новогодишње одлуке, без обзира што оне садрже и каквог су карактера, најлакше ћемо уступајати ако

вити се старим и познатим, него новим и неочекиваним, без обзира што је, дугорочно гледано, све то ново можда боље, здравије и сретније. Страх од непознатог природан је и најлакше ћемо га пребродити ако се увек присетимо зашто нешто желимо.

Помоћ блиских особа које нас разумеју увек је добродошла, па тако и дад поклекнемо у спровођењу новогодишњих одлука.

У практичном спровођењу одлука нема посебних рецепата, али како су одлуке обично крупне и важне, најбоље је кренути од малих ствари. Дакле, питање не гласи шта ћемо учинити од сутра, него шта можемо учинити већ данас.

Немојте бити попустљиви према себи. Кад спроведете један корак или чак једну целу одлуку, баците се на другу. Одлуке

сести за компјутер и писати кад је питање хоћете ли и кад успети издати књигу или остварити замишљени пројекат.

Чињеница је да се осећамо још лошије када одустанемо од планова. Каткад баш зато ни не подносимо одлуке, јер чему се трудити када ће ипак ускоро све бити по старом. Истраживања показују да је због таквог колебања 70 посто жена незадовољно и љуто на себе.

Нико нема рецепт како остварити новогодишњу или неку другу одлуку. Но, одлуку сте и донели јер не желите да буде по старом, а то значи да сте тим старим незадовољни или чак несрећни. Зато вај једино престојаје да покушате поново! Не заборавите да на самопоуздање ништа тако добро не делује као успех.

-С.Ј.

НОВОГОДИШЊА ЧЕСТИТКА ГРАЂАНИМА

## Градоначелник задовољан резултатима у 2009.

Општина Темерин делила је у 2009. години судбину Србије, функционисала је са скромним средствима, што су посебно осетили корисници буџетских средстава.

И поред тога започете или настављене многе инвестиционе активности, а председник општине Темерин, **Андраш Густоњ** истиче да општина нема дуговања, да стање у буџету општине крајем године улива наду да ће у 2010. години бити завршене све започете инвестиције.

И поред изузетно тешке године успели смо да реализујемо више важних питања. По први пут издавање у закуп државне земље донело је задовољство међу пољопривредницима а обезбеђен је

приход буџету. Наставили смо изградњу канализације према Бачком Јарку, потписан је уговор о завршетку пречистача отпадних вода за око 2.500 корисника канализације у ужем делу Темерина, почела је санација крова нове школе у МЗ Старо Ђурђево у Темерину. Значајно смо помогли решавање кључних стамбених проблема избеглих и прогнаних лица, конкурисали смо за средства ИПА кредита са општинама из Хрватске и Мађарске. 29. децембра усвојили смо и стратешки план развоја општине Темерин од 2010. до 2015. године – истакао је у новогодишњој честитки грађанима општине Темерин, градоначелник **Андраш Густоњ**. -М.М.

НОВОГОДИШЊИ КОКТЕЛ У КИЦ "ЛУКИЈАН МУШИЦКИ"

## Успешна сезона

Новогодишњим коктелом у галерији Културно информативног центра „Лукијан Мушицки“ окончана је једна успешна година.



Аудио презентацијом представљени су аутори и теме емисија које су најслушаније у редакцијама на српском и мађарском језику.

Након тога видео презентација програма у области културе показала је да је у 2009. години у Темерину организовано на десетине вредних културних мафифестација, изложби слика, ликовних колонија, презентација нових књига, концерата озбиљне музике, позоришних и дечијих представа, а 21. децембра уручена је књижевна награда „Карољ Сирмаи“.

У самом финишу године у делу галерије отворена је продавница сувенира и слика еминентних уметника.

Завршном коктелу у КИЦ Лукијан Мушицки, поред запослених и хонорарних сарадника - присуствовали су председник и помоћник председника општине **Андраш Густоњ** и **Бела Чорба**, чланови Општинског већа, председник Управног и надзорног одбора КИЦ „Лукијан Мушицки“.-М.М.

ДОНОРСКА МРЕЖА ВОЈВОДИНЕ

## Шанса за нови живот

Стотине хиљада људи широм света болује од тешких неизлечивих болести. Овим болесницима како би се пружио и побољшао квалитет живота неопходно је пресађивање органа.

Трансплантација или пресађивање органа данас је у свету и код нас прихваћен и успешан начин лечења болесника, код којих је из било којих разлога дошло до неповратног отказивања функције појединог, за живот потребног органа. Данас се могу пресађивати органи (бубрези, јетра, панкреас, срце, плућа) и ткива (кожа, делови кости, рожњача, срчани залисци). Органи се добијају од умрлог у болничкој установи, на начин редовног хирушког захвата код особа код којих је наступила можда смрт. Кад је мозак неповратно оштећен, пацијент је можда мртав - нема изгледа да се то измени. Али, његови органи - срце, јетра или бубрези, могу даље остати у функцији и то само уз подршку савремених медицинских апарата. Ови органи могу тада бити пресађени другом човеку.

Донирање органа је знак човекољубља и племенитости, којом једна особа исказује своју жељу и намеру да након смрти поклони било који део тела због пресађивања, како би се помогло тешким болесницима. Свака особа је потенцијални давалац органа, ако се за живота није изричито и писмено томе про-

тивила. Медицински услов за то је да су органи и ткива у тренутку смрти особе погодни за пресађивање. Поступак добијања органа одвија се у стерилним условима, у операционој сали, који извршава тим квалификованих лекара. Даривање органа не нагрђује тело покојника и не одлаже сахрану. Све светске религије подржавају даривање делова тела, сматрајући то чином племенитости и личног избора.

Када особа за време живота одлучи да завешта органе и ткива након своје смрти у жељи да се спасу животи других тешко болесних људи, пожељно би било да ту одлуку потврди писменим путем, тако што ће попунити донорску картицу. Ову своју одлуку пренесите својим најближим пријатељима и родбини, јер ће они бити први којима ће лекар саопштити констатовану можда-ну смрт.

Донорска картица постала је тема за разговор, изазов за размишљање, стварање става у заједницама људи, у првом реду у породици. Уједно представља знак племенитости бриге за другог човека.

Сваки потенцијални давалац органа уједно је и потенцијални прималац органа.

Донорски информациони центар налази се у Клиничком центру Војводине. Телефон за информације је 021/520-141. -С.Ј.