

Blic žena S.O.S.

Zajedno rešavamo sve probleme

bliczenasos@ringier.rs

PITALI STE, A NAŠI VRHUNSKI STRUČNJACI I DUGOGODIŠNJI SARADNICI VAM ODGOVARAJU I POMAŽU DA LAKŠE PREBRODIMO KRIZU



Tu smo za vas



Karolina Herbut

finansijska savetnica

Zbog okolnosti izazvanih korona virusom firma mi je smanjila platu za 20 odsto. Kako da prilagodim kućni budžet novoj situaciji?

Mila K. iz Vršca

Prvo što treba da uradite jeste da smanjite troškove gde god možete. Pogledajte koje troškove imate svakog meseca i vidite šta možete da smanjite, ili kako da ukinete ono što vam nije toliko potrebno. Lakše ćete odlučiti šta vam nije neophodno ako zamislite situaciju da i vi i vaši ukućani ostanete skroz bez primanja, pa vidite šta je ono što biste čak i tada plaćali i kupovali. Ukoliko vam pretplata za internet, kablovsku televiziju, telefon nije potrebna, otkazite je, a možete i da smanjite paket ili da kao stari klijent pregovarate i dobijate isti paket po nižoj ceni. Ako plaćate kiriju za stan, zamolite zakupodavca da vam smanji cenu stanarine koju plaćate za onaj iznos za koji vam je smanjena plata. Takođe, ako poslodavac ima svoje proizvode, možete da razgovarate sa njim o tome da li postoji mogućnost kompenzacije za tih 20 odsto plate koji su vam umanjeni da, na primer, dobijete u toj vrednosti robu iz njegovog asortimana. Vi ćete posle naći način da te proizvode unovčite prodajom svojim poznicima ili preko interneta.



Jovana Srejić Ferluga
nutricionista

Za vreme izolacije moja ćerka od četiri godine ugojila se dva kilograma za mesec i po dana. Počela je znatno više da jede. Kako da joj pomognem da ne postane gojazna?

Bojana Š. iz Niša

Deca ne treba da budu na redukcionom režimu. Korekcija ishrane podrazumeva da cela porodica počne zdravije da se hrani. Najvažnije je povećati unos povrća i voća, a sa njima i vitamina, minerala i vlakana. Istovremeno treba smanjiti unos slatkiša, sokova, testenina, pekarskih proizvoda i grickalica, tj. svih namirnica koje su izvor praznih kalorija. Povrće treba da bude deo svakog obroka: kajgana sa povrćem, sendvič sa namazom od pavlake ili sitnog sira i kockica povrća, za ručak i večeru obavezna je salata ili čorba/potaž od povrća. Užina je dobar trenutak za voće. Deca vole slatkiše, pa im ponudite sladoled od zamrznutog grčkog jogurta, pasirane banane i bobičastog voća ili kockice voća na štapiću za raznjič umočene u rastopljenu čokoladu i orahe. Apetit ćete smanjiti povećanim unosom tečnosti i proteinima (meso, riba, jaja, sir) u svakom obroku. Važno je da budete i što aktivniji, to je dobra navika za celu porodicu.



Ljubica Bogetić
psiholog i psihoterapeut

Moji roditelji imaju više od 65 godina i iako sad mogu da se vide sa nama, to odbijaju i ne žele da vide ni unuke jer se plaše da ćemo im nešto preneti. Kako da im pomognemo da prevaziđu ovaj strah?

Tanja P. iz Beograda

Dobro je da vaši roditelji brinu o svom zdravlju jer to što je ukinuto vanredno stanje ne znači da je virus automatski i nestao, tako da je jednim delom njihov strah opravdan. Ne treba ga negirati, već razumeti i prihvatiti jer strah je tu da nas čuva od opasnosti. Ali treba im i pomoći da se postepeno otvaraju ka spoljašnjem svetu i da razmišljaju o svom psihičkom i fizičkom zdravlju. Možete da predložite roditeljima, ako žele da vide unuke, da ćete organizovati viđanje na otvorenom prostoru uz sve mere prevencije, gde deca mogu slobodno da se kreću, a oni da nose maske i rukavice. Podsetite ih na blagodeti izlaska iz kuće i viđanja sa unucima za njihovo fizičko i psihičko zdravlje i tako im pomozite da se manje plaše i osećaju bolje.