



**EKO-INSTITUT**  
ZA BEZBEDNOST I ZDRAVLJE NA RADU DOO NOVI SAD  
Bulevar Mihajla Pupina 1/I

## ПРЕВЕНЦИЈА И ПРОВЕРА СВИХ АСПЕКТА ПОСЛОВАЊА Еко-институт за безбедност и здравље на раду – за ваш сигуран посао

Еко-институт за безбедност и здравље на раду Нови Сад д. о. о., основан у октобру прошле године, бави се пословима у области безбедности и здравља на раду, заштите од пожара и заштите животне средине. За обављање ових делатности Еко-институт поседује одговарајуће лиценце Министарства рада Републике Србије, а у раду се користи интегрисани систем управљања у складу с међународним стандардима: ИСО 9001:2008, ИСО а14001:2004 и ОХСАС 18001:2007.



– Ради заштите безбедности и здравља на раду обављамо превентивне и периодичне прегледе и испитивања опреме за рад, електричних и громобранских инсталација, као и услова радне околине, хемијских и физичких штетности, микроклиме, осветљености... Не треба посебно истицати опасност од пожара, те смо изради нормативних аката која покривају ову област посветили посебну пажњу. Слично је и са заштитом животне средине: за све заинтересоване можемо да направимо планове управљања отпадом, израдимо студије о процени утицаја на животну средину, измеримо ниво буке... – кажу у Еко-институту за безбедност и здравље на раду Нови Сад.

Уз то, у потпуно заокруженом деловању, Медицина рада овог института ради на откривању штетности и на процени ризика на радном месту и у радној околини, организује обуку из прве помоћи те даје мишљење о психофизичким способностима на радним местима с повећаним ризиком.

**ЕКО-ИНСТИТУТ ЗА БЕЗБЕДНОСТ И ЗДРАВЉЕ НА РАДУ, ДОО**  
**21000 Нови Сад, Булевар Михајла Пупина 1/1**  
**Тел: 021/ 526-277, 2100-997, 2100-998, Факс: 021/ 2100-996**  
[www.ekoinstitut.rs](http://www.ekoinstitut.rs)

## MERKUR - BOJE I LAKOVI

Sombor, Arsenija Černojevića 21 /preko puta BOJE/  
Tel: 433-880

AKCIJA do 3. jula 2013.

-Stiropor fasadni	5 cm	225 din/ m <sup>2</sup>
-Lepak za stiropor	25 kg	375 din
-Mrežica	1 m	45 din
-Vodoperive boje za krečenje od	264 din/kg	
-Cement 1 džak	675 din	
- Gips karton ploče 9 mm	1 m <sup>2</sup>	180 din
- Email lak na vodenoj bazi	0,75	450 din
- Pločasti kamen /kao Benkovački/	790 din	
- Teraco zrno 1 , 2, 3	1 kg	11 din

### Komercijalna banka AD Beograd, OGLAŠAVA AUKCIJSKU PRODAJU NEPOKRETNOSTI:

Stan br. 19, površine 57m<sup>2</sup>, koji se nalazi u stambenoj zgradi za kolektivno stanovanje u ul. Lenjinova br. 18, na kat. parceli broj 2840/4, upisan u List nepokretnosti br. 9529 KO Kula.

Usmena javna prodaja održaće se dana 15.08.2013. godine u 12h u zgradi Komercijalne banke, Filijala Sombor, ul. Stuparski put br. 14, po početnoj ceni od 21.320,00 EUR, u dinarskoj protivvrednosti po srednjem kursu NBS na dan uplate, što čini 100% procenjene tržišne vrednosti nepokretnosti i ispod ove cene se neće licitirati. Korak za licitaciju je po 5% više od početne cene. Sve dopunske informacije možete dobiti na telefon 011/30-80-282, 065/956-1011 ili putem e-maila: prodaja.nepokretnosti@kombank.com

KOMBANK NEKRETNINE

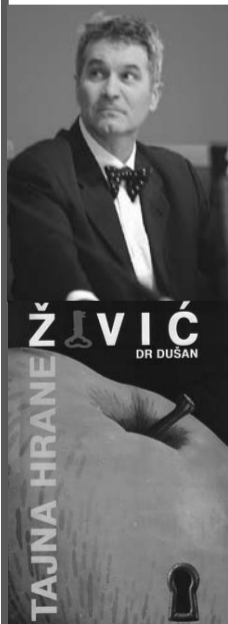
KOMERCIJALNA BANKA

[www.kombank.com](http://www.kombank.com); kontakt centar 011 20 18 600 i 0700 800 900; kontakt.centare@kombank.com

# ТАЈНЕ ХРАНЕ

Прим. др мед. Душан Живић

## ЛИГЊЕ Укус Медитерана



Још у античко време биле су радо виђене на трпезама. Данас су незаобилазни део медитеранске кухиње, посебно у Француској и Шпанији.

Лигње спадају у групу такозваних плодова мора. То су главоношци с десет кракова, налик на мале сипе, величине до 40 цм. Свеже лигње имају енергетску вредност 92 ккал на 100 грама. Конзумирају се углавном пржене, чија је енергетска вредност знатно већа и износи око 175 ккал. Свеже сад-

рже 78% воде, 1,4% масти и 3,1% угљених хидрата. Најбогатије су беланчевинама, којих има 15,6%. Оне су лако сварљиве јер имају мање колагена. Садрже квалитетне аминокиселине и мало натријума. Богате су селеном. Важно је знати да лигње обилују холестеролом, кога има чак 233

милиграма на 100 грама. То морају имати на уму срчани болесници, као и особе које имају проблема с повишеним нивоом холестерола у крви. Од витамина, требало би издвојити знатније количине оних из групе Б (Б1, Б2, Б3, Б5, Б6 и Б12), витамин Е и Ц. Од садржаних минерала има више фосфора, калцијума, гвожђа, калијума, магнезијума и цинка.

Када је реч о лековитости, на првом месту морамо споменути садржај селена. Овај природни антиоксиданс штити ћелије организма од разорног дејства слободних радикала, па има знатног удела у заштити организма од појаве многих опасних болести, као што су болести срца и крвних судова и малигне болести. Може спречити настанак катаракте и превремено старење.

Незасићене омега-3 масне киселине, иако нису заступљене у већим количинама, могу допринети заштити организма, пре свега када су у питању оболења срца и крвних судова. Утичу на нормализацију триглицерида и холестерола у крви, продужавају време згрушавања крви, а могу бити делотворне и у случајевима реуматских болести, упала зглобова и при зарастању рана. Важне су за организме у расту, због развоја појединих структура мозга и ретине ока. Наводи се значај омега-3 масних киселина у спречавању настанка поје-

диних дегенеративних болести, малигних, па и одређених облика депресије.

Када купујете свеже лигње, обратите пажњу да буду белог, чврстог, тела, с танком црвенкастом кожицом, угодног мириса. Свеже би требало искористити у року од дан-два. Замрзнуте се могу сачувати до три месеца. Након одмрзавања, употребите их истог дана.

Као салата, обарене, исецкане на колутиће, пржене на уљу или жару, пуњене, поховане или динстане у сопственом соку, уз мало белог вина, рузмарина или другог зачина, сигурно ће вас задовољити.

[www.dijetadrzivic.com](http://www.dijetadrzivic.com)

Нову, другу књигу ТАЈНА ХРАНЕ 2 можете поручити ако позовете: 021/63-67-693 или 063/526-780.

