

РАДОСНИЦА



**АНЂЕЛА
СТЈЕПАНОВИЋ**
1,5 година

- Обожавам да се фотографисhem. Мало са једне, мало са друге стране, онда један широки осмех, па поново у круг! Ову сличицу сам направила за време игре, а много ми се свиђала моја одевна комбинација.



**ЈОВАНА
ЈОСИЋ, 8 месеци**

- Много волим јутра! Она увек дођу када спавам, а сваки дан када се пробудим јутро поздравим веее-еликим осмехом! Он-да још већим осмехом поздравим све своје најмилије, а они ми узврате на исти начин! Ма, обожавам јутра!

Младенци



**Ивана Цветићанин и
Милош Катић**
Венчани 24. маја 2014. године

МЕЂУНАРОДНИ ПЛЕСНИ ФЕСТИВАЛ У БЕОГРАДУ



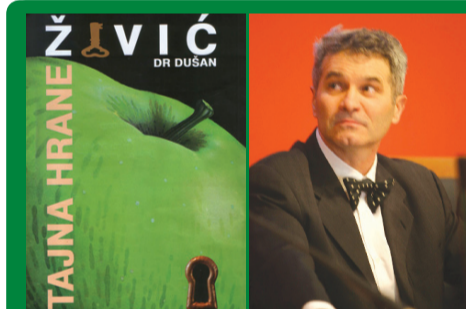
МЕДАЉЕ ЗА “РОНДИНЕ” ПАРОВЕ

Протеклог викенда у београдском хотелу “Холидеј ин” одржан је Отворени међународни плесни фестивал у спортом плесу (латино-амерички и стандардни плесови). Учествовали су клубови из Србије, Црне Горе и Босне и Херцеговине. Сомбор је представљао Плесни клуб “Ронда”, који је на такмичење дошао

са 90 плесача (45 плесних парова). Велики број “Рондиних” плесача је наступио у почетној категорији, где су као дебитанти показали да сомборски клуб има изузетан потенцијал и таленат како плесача, тако и тренерског кадра. Овај клуб показао је и изузетан квалитет у вишим категоријама. Тако је у “И” разреду насту-

пило 10 “Рондиних” парова у различитим узрастним категоријама, где су освојили 7 златних, 2 сребрне и 1 бронзану медаљу. У “Ф” разреду (у категоријама од млађих омладинаца до сениора), такмичило се 5 “Рондиних” парова: Александар Јонаш-Маријана Сарић, Страхиња Стричевић-Деа Харангозо, Немања Алексић-Анђела

Којић, Владимир Парчећић-Јелена Бараћ, Марко Церовчевић-Звездана Гроздановић. Ови парови освојили су 3 златне, 1 сребрну и 1 бронзану медаљу. Овим је на најлепши могући начин приведена крају такмичарска сезона, а постигнути резултати свакако су мотив за тренере и плесаче овог клуба за још већи напредак у будућности.



ТАЈНЕ HRANE

Prim. dr med. Dušan Živić

RIBIZLE Kiselo osveženje

Mogu biti crvene i crne. Mogu se gajiti i rasti kao divlje. Kao moguće preklone navode se Sredozemlje i Skandinavija. U srednjem veku njeni plodovi služili su kao obavezan začim uz skušu. Zbog svog dopadljivog izgleda, krasile su kraljevske vrtove još 16. veku. Danci su je nazvali “ribs”, od čega i potiče njeno naučno ime “ribes”.

Ribizle spadaju u grupu bobičavog voća, čiji izrazito crveni ili crni plodovi, ukusni i veoma sočni, ukrašavaju obično manji grm lomljivih grana. Bobice u grozdovima, kiselo-slatkog osvežavajućeg ukusa, u svom središtu imaju duguljastu košticu. Crvena ribizla sadrži 84% vode. Sto grama ovih sočnih bobica ima 56 kcal. Sadrže 13,8% ugljenih hidrata, 1,4% belančevina i vrlo malo masti, svega 0,2 odsto. Dijetnih vlakana ima sa 4,3%. Od vitamina najviše je zastupljen C vitamin (41%), što predstavlja polovinu preporučene dnevnog unosa. Karotin – provitamin A, daje ribizli crvenu boju. Antioksidantne osobine ova dva vitamina mogu biti korisne u sprečavanju nastanka malignih bolesti. C vitamin je važan u sprečavanju skorbuta, dok A vitamin utiče na zaštitu sluznice i pomaže razmeni materija u ćelijama. Vitaminsko bogatstvo ribizle može znatno doprineti održavanju zdravlja kostiju.

Aktivacijom materije osteokalcin, utiče na ugradnju kalcijuma. Pospesuje procese zgrušavanja krvi. Od minerala znatnije su zastupljeni kalijum, natrijum, gvožđe, magnezijum i fosfor. Crna ribizla je za nijansu kaloričnija od crvene (47 kcal), zbog veće količine ugljenih hidrata. Sadrži čak četiri puta više C vitamina (181 mg%) i duplo više dijetnih vlakana(6,8g). Kada je lekovitost u pitanju, crvena ribizla je oduvek važila za voće koje jača i čisti organizam. Utiče na poboljšanje apetita. Povećava lučenje pljuvačnih žlezda, što doprinosi boljem varenju hrane. Ubrzava oporavak slabih i obolelih, vraćajući organizmu neophodne minerale i vitamine. Reguliše rad creva i tako omogućava izbacivanje štetnih materija organizma, zahvaljujući bogatom sadržaju dijetnih vlakana. Sveži sok, izvrsno prija obolelim u slučaju groznice. Može uticati na smanjenje tegoba kod reumatskih bolesti, upala zglobova i išijasa. U narodnoj medicini čaj od lišća crvene ribizle savetuje se kod oboljenja jetre, bolesti srca i krvnih sudova. Čaj od korena i lišća može biti delotvoran kod upale bubrega i mokraćnih puteva. Kod opekotina žele od ribizle može ublažiti bol i pojavu plikova. Posebno je važno reći da je C vitamin u prerađevinama ribizli vrlo postojan, što nije

sličaj kod drugog voća.

Od ribizli se pravi sjajan pekmez i sok. Francuzi, u Dijonu, prave najpoznatiji evropski liker od ribizle. Služi još za proizvodnju ružičastog, srednjejakog vina (14% alkohola).

Daje izvrstan žele zbog bogatstva pektinom.

Prilikom kupovine birajte čvrste, sjajne, neoštećene bobice s peteljkom. U

zavisnosti od stepena zrelosti mogu se čuvati u frižideru i nekoliko dana, a zamrznute, u celosti ili kao pire, i mnogo duže.

Kolaču s malo cimeta, voćnoj salati ili želeu daće prijatan osvežavajući ukus.

www.dijetadrzivic.com

Novu, drugu knjigu “Tajna hrane 2” možete poručiti ako pozovete: 021/63-67-693 ili 063/52-67-80.

