

# DOGOVOR KUĆU GRADI

- **Nada Starčević, direktorka:** Naša vrata su svakom širom otvorena i svima želimo dobrodošlicu, ali samo u dogovoru sa nama kada i šta je to što našoj deci treba
- **U protekloj godini dosta toga je temeljno rekonstruisano i popravljeno, fale još kupatila za devojčice i novi ormari u sobama**

Ako ovih dana svratite do somborskog Doma za decu i omladinu "Miroslav Mika Antić", verovatno ćete biti prijatno iznenađeni čitavim ambijentom. Dočekaće vas uređeno dvorište sa cvetnim lejama, okrečene i uredne dečije sobe i prateće prostorije, rekonstruisana kupatila sa tuš kabinama i novim sanitarijama, čista trpezarija...

- Posla je u poslednjih godinu dana zaista bilo puno. Radili smo sve ono za šta smo mislili da je najpotrebnije i najhitnije kako bi deci koja su zbrinuta ovdje život bio što udobniji i bezbedniji. **Pokrajinskim sredstvima u iznosu od milion i po dinara, kompletno smo obnovili krov, a sredstvima iz republičkog budžeta rekonstruisane su elektroinstalacije u svim našim objektima. Od kotlarnica sa vešerajem, upravne zgrade do objekta gde su smeštena deca sa vaspitačima - kaže Nada Starčević, direktorka somborskog Doma za decu i omladinu "Miroslav Mika Antić". - Dosta toga urađeno**

zadovoljna onim što bude videla - kaže **direktorka Starčević**.

U domu su preuređene, okrečene i opremljene i učionice, biblioteka, holovi, trpezarija i ostale prostori-



**Nada Starčević, direktorka doma** je, a i ogromno dvorište doma je "umiveno" i "zategnuto".

- Kod dece negujemo i podsti-

je i JP "Čistoća", kao i „Direkcija za izgradnju grada“, a pre neki dan u akciju se uključila i profesorka Svetlana Stojanović iz Poljoprivredne škole sa grupom učenika. Pomoć nam nudi i Udruženje građana "Moj Sombor". Veoma nam

## KONTAKT

Somborski Dom "Miroslav Mika Antić" nalazi se u Ulici Radoja Domanovića, broj 98. Telefon na koji se svi darodavci mogu javiti radi dogovora oko posete Domu i sadržine donacije je (025) 450 - 743. Zaposleni u domu se unapred zahvaljuju svima koji budu ispoštovali ovu njihovu molbu.

je važno da nam se uradi projekat uređenja dvorišta, a od ostalih krupnijih investicija čeka nas **rekonstrukcija kupatila za devojčice i nabavka novih ormara u svih 14 soba**. Trenutno nam 20 devojčica ima na raspolaganju samo dva tuša, ali verujem da ćemo i to uspeti da završimo - navodi **Nada Starčević** i dodaje: - Tek tada ćemo zaokružiti čitavu ovu finansijsku konstrukciju oko adaptacije i rekonstrukcije doma.

## VAŠA POMOĆ, NAŠA ODGOVORNOST

**I u svetlu svega ovoga što je poslednjih godinu dana urađeno u Domu, sama po sebi nametnula se i potreba zaposlenih da se utiče na menjanje nekih navika svih onih koji deci u domu žele da pomognu na ovaj ili onaj način.**

- **Problem nam je što građani po malo nekontrolisano donose pomoć u dom. Verujem i nadam se da će nas naši građani razumeti, bilo da su u pitanju pojedinci ili članovi nekih humanitarnih**

## PUN DOM

Trenutno je u Domu smešteno 42 dece. Iz svih su opština u Srbiji, uzrasta su od 6 do 20 godina. O njima brine 29 zaposlenih, od toga je 10 vaspitača, a rad se odvija u tri smene.

zajedno kopali i sadili cveće, postavljali ograde i slično. Još uvek uređujemo dvorište, pomoglo nam

**organizacija ili udruženja. Svim ljudima dobre volje naša vrata su širom otvorena. Mi jesmo so-**



Pogled sa terase na dom

**cijalna ustanova otvorenog tipa, ali neke norme ponašanja, neki kućni red prosto mora da se poštuje.** Mi koji smo zaposleni u ovom domu smo zaduženi da ovoj deci obezbedimo što kvalitetniji život, da ih izvedemo na put i da ih sačuvamo. Za sve to pred zakonom odgovaramo i svesno smo se prihvatili toga. **Pojedini građani, nažalost, daju sebi za pravo da, zato što hoće nešto da poklone, banu kada hoće, da donesu šta hoće i da to sami daju deci.** To pogotovo dolazi do izražaja s proljećem i jeseni, valjda kada ljudi kreću pa krče ormare i donose nam kese s garderobom. Često smo bili prinuđeni da čak drugima plaćamo da tu garderobu odnesu u Crveni krst ili u subotičku "Kolevku", jer na-

de radimo i koji o njima brinemo. Vaspitači tačno znaju da li je neko dete bolesno ili ne, da li sme da konzumira šećer i slično, i kakve posledice na zdravlje tog deteta mogu da ostave prekomerno konzumiranje slatkiša i slično. Događa se da na poklon dobijemo 25 torti, a nama je, recimo, potrebno samo četiri-pet. Ili, ako neko donese pet kilograma keksa, on nema pravo da to sam deli deci i da ne nabrajam više. **Prosto se pribojavamo da ovakve stvari po malo izmiču kontroli, a mi smo ti koji odgovaramo za posledice.** Evo dolazi i Uskrs. Zamislite samo šta bi se dogodilo kada bi nam sve političke stranke, humanitarne organizacije i udruženja građana doneli samo po sto jaja i podelili to



Jedna od momačkih soba

je i zahvaljujući donatorima i sponzorima, humanitarnim i verskim organizacijama poput "Mormona", udruženjima, kao i svim ljudima dobre volje koji su nam nudili pomoć. Posebno bih istakla donaciju **princeze Katarine Karadorjević**, koja nam je donirala četiri kupatila u prizemlju doma gde su smešteni dečaci. Ovih dana očekujemo da će nam princeza Katarina ponovo doći u goste i verujem da će biti

ćemo osećaj da dom doživljavaju kao svoju kuću. Zajedno sa nama učestvuju u nekim akcijama, pa smo



U vešeraju uvek ima posla...

ma nije potrebna bebi oprema, ne možemo otići na pijacu i to prodavati, nisu nam potrebne farmerice s pola nogavice i slično. **Ne želim da me neko pogrešno shvati, ali molim sve one građane, udruženja ili organizacije, koje imaju želju da nam nešto poklone i obidu našu decu, to učine isključivo u dogovoru sa nama - naglašava direktorka Starčević.** - Pogotovo kada je hrana u pitanju. Našu decu niko bolje ne zna od nas koji ov-

deci, a dete ne sme da pojede više od dva jajeta.

**Mi za ovu decu odgovaramo, nikome ne zatvaramo vrata, ali molimo sve donatore za neku vrstu dogovora s nama. Svima želimo dobrodošlicu u naš Dom, ali uz najavu i dogovor šta je to što nam i koliko nam treba - kaže Nada Starčević, direktorka somborskog Doma za decu i omladinu "Miroslav Mika Antić".**

Lj. Zelić

## DTD RIBARSTVO

### PR TEKST

# RIBLJE MESO NAJZDRAVIJE ZA ISHRANU

Riblje meso je jedna od najvrednijih namirnica u ishrani. Veoma je važan činilac zdrave ishrane i zdravstvene zaštite svih kategorija stanovništva, jer ima optimalnu količinu hranljivih materija potrebnih ljudskom organizmu. Riblje meso je slično mesu toplokrvnih životinja, ali ga po mnogim svojim karakteristikama premašuje. Riblje belančevine imaju visoku biološku vrednost i u dovoljnoj meri sadrže sve esencijalne amino-kiseline, pa se zato nalaze odmah do belančevina iz mleka i jaja. Sadrži visok sadržaj fosfora i svarljivih belančevina. Riblje belančevine su izuzetno

svarljive (oko 97%) uz malo prisustvo kolagena i elastina, te se preporučuju u svakodnevnoj ishrani svih kategorija stanovništva, u dijetalnoj ishrani, u ishrani dece, bolesnika i dr. Za razliku od mesa toplokrvnih životinja, meso ribe sadrži malo vezivnog tkiva. Zbog toga je mekanije, lako svarljivo i manje zasićuje. Poređenja radi meso ribe se svari za 2-3 sata, a goveđe meso od 8-10 sati.

Zbog visokog sadržaja fosfora, razlog je više da se riba preporučuje pri pojačanom psihofizičkom naporu, kao i osobama koje se bave intelektualnim radom.

Osim fosfora, riblje meso sa-

drži i druge minerale (oko 0,2%) npr. gvožđe, kalcijum, natrijum itd. Bogato je vitaminima A, D, E, K, F i B-kompleksa (B1, B2, B6 i B12), najčešće kojih nema dovoljno u ishrani. Zbog visokog sadržaja vitamina D, riblje ulje se koristi u ishrani dece i omladine u razvoju.

Meso slatkododne ribe sadrži veoma značajne visoko nezasićene masne kiseline, kao što su omega-3 EPA, omega-3 DHA, omega-6 AA, koje imaju vrlo povoljan učinak na smanjenje visine triglicerida u krvi, smanjenje koncentracije holesterola i mogućnost nastanka ugruška krvi.

Brojnim istraživanjima dokazane su prednosti ishrane ribljim mesom. Danas postoji čitav niz oboljenja kod kojih se riba u ishrani upotrebljava kao sredstvo zaštite, pa i lečenja. O tim prednostima ribe sve više pišu specijalizovani časopisi ali i lekarska literatura

**Šaran (cyprinus carpio)** živi u mirnim i toplim vodama. To je najzačajnija riba sa privrednog aspekta. Uzgoj šarana u Srbiji datira još iz 1860. godine i danas se uzgaja na oko 14.000 hektara. Ukupna proizvodnja šarana na godišnjem nivou je oko 12.000 t i najzastupljenija na srpskim

trpezama.

Postoje dve vrste tolstolobika i to:

**Sivi tolstolobik (Hypophthalmichthys nobilis) i Beli tolstolobik (Hypophthalmichthys molitrix)** i oni su vrste ribe koje se uzgajaju na šarskim ribnjacima u malim količinama (do 3%).

Hrane se isključivo nižim vodenim biljem - fitoplazmom. Nutritivne vrednosti tolstolobika su visoke zbog vrlo povoljnog odnosa masnih kiselina omega 3 i omoga 6. (1:4) vrlo povoljno utiče na smanjenje koagulacije krvi, proširenje krvnih sudova i smanjenju štetnog LDL holesterola.