

# ПОРОДИЦА

ZABELEŽENO U MONOŠTORU

## UDOMILA PSEĆU PORODICU



ЛУКА РАКИЋ, 2,5 године:

- Мене "саватати"? Е, то је мало тежи задатак! Нема где ме нема. Као у оној реклами "У све се мешам". И знате шта? Сваки несташлук ми се у старту прашта!



НИКОЛА СТОЈАНОВИЋ, 3 месеца:

- Моје прве фармерке! Срећа па ме "има", по мало и "кипи", па сам их онако, без проблема, елегантно попунио. По томе сам на тату!



Studentkinja Lana Sudar iz Bačkog Monoštora ovih dana pokazala je svu svoju humanost u brizi za životinje. Lana je krajem oktobra primetila u uglu pijačne ograde četvero slepih štenaca i odmah je stupila u akciju. Uz pomoć Mirne Patarić, devojčice iz komšiluka, obezbedila je drvenu kućicu u koju je smestila majku i štenad. Iako stanuje na suprotnom kraju sela, počela je redovno da im donosi hranu, a kad je zahladnelo i prostirku. Zanimljivo je da se i mužjak odomaćio, pa je sad zajedno sa svojom porodicom.

Lana zbog studentskih obaveza skoro svakog dana putuje u Sombor i kako kaže, sprijateljila se sa psima lualicama

na glavnoj ulici. Smatra da su ljudi krivi za agresivnost pasa i ističe da bi rado volontirala u projektima i akcijama u vezi sa zaštitom životinja.

V. K.

KOLO SRPSKIH SESTARA

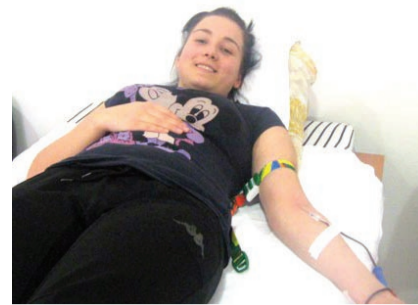
## SOLIDARNA POMOĆ

Članice Kola srpskih sestara u okviru svojih redovnih aktivnosti posetile su Psihijatrijsku bolnicu, „C“ odeljenje, u utorak, 22. novembra. Tom prilikom

pacijentima ovog odeljenja odnele su garderobu, slatkiše, jabuke, sok i cigarete. Provele su sa njima prijatno prepodne uz razgovor i već tradicionalno druženje.



CRVENI KRST SOMBOR



## AKCIJA DOBROVOLJNOG DAVANJA KRVI

U Studentskom domu „Dr Zoran Đinđić“ u sredu, 16. novembra, organizovana je akcija dobrovoljnog davanja krvi. Godinama unazad u zimskom i letnjem semestru studenti i zaposleni u ovoj visokoškolskoj ustanovi dobrovoljno daju krv. U ovoj akciji prijavljeno je 68 studenata, a njih 48 moglo je i dalo krv. I ovu akciju organizovali su studenti Pedagoškog fakulteta u Somboru, Crveni krst i Regionalna služba za transfuziju krvi. Organizatori zahvaljuju svim studentima koji su pokazali dobru volju i učestvovali u akciji, kao i predstavnicima Studentskog doma „Dr Zoran Đinđić“ za ustupljen prostor.

T. S.

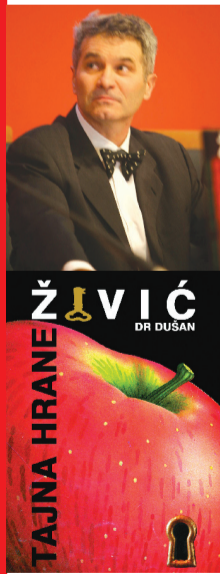


# TAJNE HRANE

Pim. dr med. Dušan Živić

Sponzor rubrike **TAJNE HRANE**

## ORAH I mast i slast



ŽIVIĆ  
DR DUŠAN  
TAJNA HRANE

Grci su ga zvali kraljevsko stablo, dok je u starom Rimu važio za sveto drvo najmoćnijeg boga Jupitera. Poreklom je sa dalekog istoka i male Azije. U Evropu su ga preneli rimski legionari. U našim krajevima postojao je običaj, da se po rođenju deteta zasadi u dvorištu oca-domaćina. U podnožju Himalaja, kao i nekim delovima južnog Balkana i danas postoje njegove šume. Gaji se zbog skupocenog drveta, masnog, ukusnog, hranljivog i lekovitog ploda. Ruski naučnik Mičurin, nazvao ga je „voćka kombinat“ pošto se od njega koristi sve: drvo, lišće, pupoljci, ljuska ploda, mladi i zre-

li plodovi.

li plodovi.

Orah spada u grupu koštinjavog voća. Energetska vrednost je zavidna oko 660 kcal, pre svega zbog znatne količine ulja, koga ima od 55 - 65 %. U sastav ulja ulaze, većim delom, nezasićene masne kiseline, kojih ima sedam puta više od zasićenih (najzastupljenija je linolna). Jezgro zrelog oraha predstavlja izvor visoko

vrednih belančevina (15 %). Ugljenih hidrata ima oko 14 %, a biljnih vlakana 6,7 %. U mladom orahu ima 25 % vode, pet puta više nego u suvom. Plod oraha je bogat vitaminima grupe B (B1, B2, niacin), posebno folnom kiselinom. Tu su i A, E i C vitamin. Nedo zrelo jezgro oraha sadrži, čak 1800 mg% vitamina C, čiji se sadržaj smanjuje sazrevanjem. Obiluje mineralima, kao što su kalijum, magnezijum, fosfor, kalcijum, gvožđe, cink, hlor, sumpor, mangan i bakar.



Zbog pomenutog bogatstva mineralima, vitaminima, kao i hranljivim materijama može biti značajan u ishrani pothranjenih, osoba u oporavku i to u umerenim količinama. Konzumiranje pravovremeno i umereno, može biti vrlo značajan u ishrani sportista pre svega zbog bogatstva kalijuma. Zbog niskog sadržaja natrijuma,

možu ga koristiti bubrežni bolesnici. Dozvoljen je i obolelim od šećerne bolesti. U narodnoj medicini koristi se u lečenju upala sluznica, usne šupljine, ždrela kao i crevne sluzokože. Može otkloniti smetnje pri varenju i biti koristan u lečenju retnih stolica, hemoroida

REZULTAT USPEHA

GOLD **SCORE**®  
SERVIS ZA KNJIGOVODSTVO

Telefon: 021 520 070

www.goldscore.rs

i crevnih parazita. Preporučuje se kod malokrvnosti kao i za jačanje nervnog sistema.

Mladi, zeleni, mlečni oraščići, se po običaju na Balkanu, stavljaju u med, kao slatko za posluženje bolesnika, slabih, bledih i malokrvnih ukućana. Ova vrsta slatkog, spremljenog bez termičke obrade, predstavlja našu najbolju narodnu konzervu vitamina C. U ishrani, orah se koristi, kao dodatak mnogim jelima. Kombinuje se sa žitaricama, mahunarkama, povrćem i voćem. Nezaobilazan je u pravljenju torti, kolača i ostalih poslastica. Kada je lepota u pitanju ne bi trebalo zaboraviti upotrebu takozvanog orahovog ulja za mazanje kože pre sunčanja. Samleveni orah sa alkoholom, koristi se, kao losion, za jačanje kose.

Ako želite da ih duže sačuvate, birajte one sa debljom ljuskom, neoštećene. U ljusci, na suvom hladnom i mračnom mestu mogu se sačuvati i do godinu dana. Lako su kvarljivi. Očišćeni, dobro upakovani u plastičnoj kesi u frižideru mogu se očuvati i par meseci.

www.dijatadrzivic.com