

LANA MOMIROVIĆ - SVETSKA PRVAKINJA U FITNESSU ZA DECU

NAJMLAĐA, ALI NAJBOLJA

Osim kulturnoistorijskih znamenitosti i baštine, prirodnih lepota, arhitekture, ono čime jedan grad može i treba da se diči jesu svakako ljudi. Još ako su mladi i uspešni, eto i razloga više. **Lana Momirović** ima samo 8 godina i najmlađa je svetska prvakinja u „Fit-kid“ fitnessu za decu. To je individualna disciplina za decu uzrasta do 14 godina, koja u sebi sadrži sledeće elemente: akrobatika, gimnastički skokovi, elementi snage, izdržljivosti i elementi fleksibilnosti. Izvodi se uz muzičku pratnju i koreografiju i traje jedan i po minut. Pored toga što je najmlađa svetska prvakinja u istoriji Srbije u ovom sportu, Lana je i jedina devojčica koja je uspeła u jednoj takmičarskoj sezoni da postane

prvakinja Srbije u svim federacijama za koje je nastupala (WFF, NABBA, IFBB). Tim koji je svojim profesionalnim pristupom i ličnim iskustvom doprineo da ovo postanu istorijski rezultati čine treneri gimnastike **Dragana Pezelj** i **Ines Braklić** i trener aerobne gimnastike **Dajana Janović** (državna prvakinja u aerobnoj gimnastici).

- U skladu sa tim, nastaviv ćemo da prezentujemo i promoviramo naš grad Sombor i našu zemlju Srbiju u najboljem mogućem svetlu, na



svetskom i evropskom nivou takmičenja, potvrđujući na taj način mišljenje da iz naše sredine dolaze izuzetni talenti i uspešni sportisti“, stoji u dopisu koji su Lanini treneri i roditelji uputili Turističkoj organizaciji grada.

PROLEĆNO SPREMANJE U SVETOZARU MILETIĆU

SREĐEN CENTAR SELA

Dolaskom lepog vremena, počelo je prolećno spremanje u Svetozaru Miletiću. Protekle nedelje očišćen je centar sela, orezana su stabla u parku kod crkve i oko fudbalskog terena. Obavljena je i sadnja novih sadnica sibirskog bresta, javora i četinarana javnim površinama u selu. Nažalost, sadnice tuja, koje su posadene na groblju, nisu dugo krasile taj prostor jer su nepoznati počinioci preko noći izvadili svih 10. Naredne nedelje u selo će stići i ekipa JKP „Čistoća“ sa korpom za

orezivanje drveća na visini, a „Mesec čistoće“ ove godine biće organizovan krajem aprila i početkom maja. U delu sela koji je ugrožen podzemnim vodama u toku je snimanje terena za izradu glavnog projekta atmosferske kanalizacije, koji finansira Pokrajinski sekretarijat za poljoprivredu. Geodetsko snimanje kompletnog sela vrši se i za potrebe izrade projekta postojećeg stanja vodovodne mreže, koji finansira grad Sombor.

Aleksandar Vidaković



ТАЈНЕ ХРАНЕ

Прим. др мед. Душан Живић

ПЕРШУН

Више од зачина

Води порекло из источног средоземља, одакле се раширило по земљама јужне Европе. Римљани су га давали гладијаторима, пре борбе. Веровали су, да даје снагу, изоштрава рефлексе и лукавост. Данас је десна рука савремене домаћице. Неизбежан је састојак скоро сваког рецепта. Без њега супа није права. У заблуди су они који га сматрају само зачином. Представља хранљиво, корисно и вредно поврће.

Першун је двогодишња зељаста, ароматична биљка, белог танког репастог корена са листовима различитог облика. Корен се вади у пролеће и у јесен. Листови представљају најчешће, омиљени зачин. Има ниску калоричну вредност. 100 г. першуновог листа има око 50 Ккал. Садржи у просеку 4% беланчевина, 7% угљених хидрата и врло мало масти (око 0,5 %). Има 1,4 % дијетних влакана. Першунов корен је упола мање калоричан и сиромашнији хранљивим материјама. Значај першуна је у његовом минерално - витаминском богатству. После шипка и боровнице, садржи највише витамина Ц, чак 170 мг %. Четири пута мање га има у корену. Од осталих витамина богат је провитамином А, као и витаминима из гру-

вишак течности и штетних материја из организма.

Першун важи за изванредан аперитив, јер подстиче лучење желудачних сокова и побољшава варење. Спречава надимање, јер онемогућава процесе врења у цревима. Тако делује благотворно на стомачне грчеве. Позитивно делује на нормализацију менструалног циклуса, захваљујући материји-апиол. Першун може помоћи и у превенцији малигнух болести, због присуства антиоксидантних материја. Познато је да неутралише неке канцерогене дуванског дима.

Важно је напоменути да са першуном не би требало претеривати када је количина у питању. Његова етарска уља садрже одређене материје (миристицин и апиол), које, у већим дозама, могу деловати наркотично - изазвати јаке контаркције, па и оштетити јетру. Због те особине се некада користио и као средство за изазивање побачаја.

Кувањем се уништава најзначајнији састојак першуна, витамин

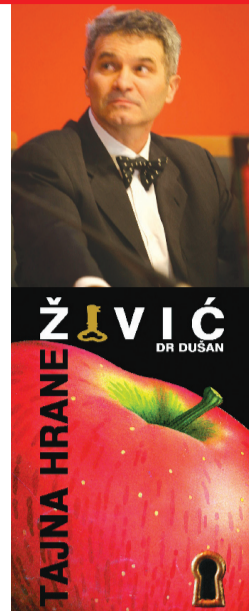


п е Б. Садржи посебно редак у витаминском свету. Поменути витамин је веома значајан за стварање црвених крвних зрнаца. У богатству минералних материја, пре свега треба истаћи значајне количине калијума. Чак половина отпада на овај значајан минерал. Важно је и присуство гвожђа, калцијума, мангана, магнезијума и бакра.

Када су лековите особине у питању, пре свега би требало истаћи, да поспешује мокрење и представља изванредан природни диуретик. Због тога погодује код мокраћних инфекција, појаве камена у бубрегу, оболења простате, отежаног мокрења, реуматских болести, упале зглобова, целулита, и других болести, код којих је потребно избацити

Ц, а испаравају и корисна етарска уља. Због тога би лишће першуна требало конзумирати сирово, у салатима и другим јелима. Домаћице, першун је најбоље набављати свакодневно, за дневне потребе. Стајањем и сушењем, услед оксидације на дневном светлу, губи знатне количине витамина Ц, па је непотребно стварати његове залихе. Ако ипак желите да га сачувате, најбоље га замрзните, свежем, у целисти. Избегавајте сецкање. Тако ћете сачувати, не само његов мирис, већ и остале корисне особине. Куван у супи и чорби или свеж у разним салатима, учиниће јело укусним и пријатним.

www.dijetadrzivic.com
Књигу ТАЈНА ХРАНЕ можете поручити ако позовете: 021 63 67 693



RADIMO SVE MOLERSKO FARBARSKO RADOVE!

NE MENJAJTE STARE DOBRE DRVENE PROZORE PRE KONSULTACIJE SA NAMA!

Po našem iskustvu od 10 prozora 8 NE TREBA MENJATI, već IH TREBA STOLARSKO I TEHNIČKI OBNOVITI kao i TERMO I ZVUČNO IZOLOVATI!

REZULTAT NAŠEG RADA JE:

- od 10 do 30% uštede energije,
- nema promaje, nema prašine,
- nema neprijatnih mirisa,
- 40% bolja zvučna izolacija

TRAŽITE NAŠ BESPLATAN PREDMER, PREDRAČUN I STRUČNU KONSULTACIJU TRAJNA GARANCIJA

ZVORINJI JOŽEF

065/694-72-24

www.zavrnsniradovi.net

STG ENGINEERING