

У ŽUPANIJI ODRŽANA PROMOCIJA KNJIGE „ŽIVETI KAO PRE“

# DIRLJIVE I TOPLE LJUDSKE PRIČE

■ **Derdi Šarić:** Knjiga je namenjena svima, onima koji su bolesni da pronadu motiv da se bore za svoj život, da se ne utope u strahu i strepnji

■ **Nada Dušanić:** I drugim ljudima se to isto dešavalo, i oni su imali snage da se izbere i pobede

Nedavno se u našem gradu pojavila jedna nova knjiga. Zove se *Živeti kao pre*, a autorke su **Milica Marinković, Biljana Benić i Derdi Šarić**, iz Društva za borbu protiv raka Sombor. Knjiga sadrži 52 priče naslovljene imenima ljudi koji su se susreli sa teškom bolešću. Njena promocija je održana 29. novembra u Županiji, kada su autorke sa mnogobrojnom publikom po-

tpisuje lekturu, a **Stana Libić** motiva za korice.

- Knjiga govori o muškarcima i ženama kojima se to stvarno dogodilo i postoji najmanje tri razloga da bude zanimljiva čitaocu. Prvo, ima snagu autentičnosti. U njoj je sve stvarno, nema izmišljanja. Priče su dirljive i tople, ljudske. Kada se jednom pročitaju, ne zaboravljaju se lako. Drugo, daje odgovore na razna

on nije sam. I drugim ljudima se to isto dešavalo, i oni su imali snage da se izbere i pobede. I napišu knjigu o tome. Ja kao pisac mogu samo da čestitam članicama Društva što su uspele da objave knjigu, jer je situacija u izdavaštvu izuzetno teška - rekla je u uvodnoj reči **Nada Dušanić**, domaćin večeri.

**Milica Marinković**, jedna od autorki knjige, ispričala je da se ideja za knjigu rodi-



Derdi Šarić, Milica Marinković, Nada Dušanić i Biljana Benić

ne trag za njom. Milici je bilo jako teško što je obećala, a nikako nije stigla da ispuni obećanje. Tada, pre devet godina, na sastanku na kome su klubu, koji okuplja žene lečene od raka, dali ime "Nada", rodila se ideja za knjigom u kojoj bi bile zabeležene životne priče

la je **Derdi Šarić**, predsednica Društva za borbu protiv raka.

**Biljana Benić** iz Apatina se pridružila Društvu prošle godine. Ideja o knjizi je u to vreme već počela da se realizuje.

- Mnoge priče o ljudima koji su svojim životom i borbom sa bolešću, ali pre i iznad

rekla je Biljana Benić.

Govoreći o književno-umetničkim odlikama knjige, profesorica **Mila Čatović** je, između ostalog, istakla u svome govoru:

- Iz živog tkiva pričama autora zbirke izranjaju likovi, pravi gorostasi, ne slabici, klesani



Velika posećenost i zainteresovanost sugrađana za knjigu

delile svoja iskustva. Čitani su i odlomci iz nekih priča, a nastupio je i hor „Musica Viva“. Čitavu knjigu uradili su članovi Društva, **Suzana Sekulić** po-

pitanja, dakle, korisna je i u informativnom smislu. I treće, najvažnije, govori čoveku da i kad ga snađe najteža bolest, kada se oseća potpuno izgubljen,

la još 2003. godine, kada je u razgovoru sa jednom mladom članicom Društva, koja je bila jako bolesna, obećala da će njenu priču zabeležiti da osta-



Hor „Musica Viva“

članova Društva. Ideja je tada izgledala kako nestvarno, tako i ostvarljivo.

- Ova knjiga je nešto najviše što smo do sada uradili u našem Društvu - zajedno. Hvala svima koji su smogli snage i ispričali priče. Knjiga je namenjena svima, onima koji su bolesni da pronadu motiv da se bore za svoj život, da se ne utope u strahu i strepnji. Knjiga motiviši i zdrave da redovno kontrolišu svoje zdravlje. Ona podstiče na bolje razumevanje i potrebu da pomognemo svima oko nas koji su bolesni. Volela bih da knjigu pročitate, poklonite, preporučite - kaza-

svoga svojom nadom, ljubavlju i verom u dobro u ljudima i u svetu oko nas, su već bile napisane. Vreme pisanja ove knjige je bilo neponovljivo ispunjeno ogromnom energijom i zanosom koji su se preivali iz nade naših junaka u nas i omogućili da samo za mesec dana napišemo ovu knjigu. Koliko smo uspele da iskažemo molbu i želju da briga o zdravlju svih ljudi svuda u svetu pa i ljudi oko nas postane uslov i motiv svake ljudske misli, napora i delovanja, to će proceniti čitaoci pročitavši knjigu, ali i učinivši i praktični korak protiv isključavanja ove teške bolesti -

surovim i nepredvidljivim događanjima, brušeni životnom zbiljom iz koje u svojoj ljudskoj i moralnoj veličini izlaze kao pobednici, da im se čitaoci dive. Njihov govor je snažno intoniran, iskren, bez veštačkih fraza, živ i dinamičan, te nam postaje blizak i drag, kao i njihova kristalno jasna i koncizna misao, nastala negde u nejasnim dubinama srca, odakle nas kao fluid zapljuskuje i očarava. Pred našim očima izranja čitava lepeza različitih sudbina nosioca i protagonista dramatičnih zbivanja.

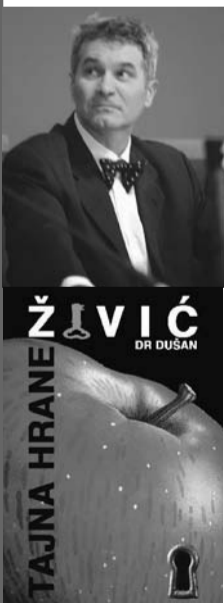
T. S.

Foto: Dona Vajgand

## ТАЈНЕ ХРАНЕ

Прим. др мед. Душан Живић

### СЕНФ За апетит



Спомиње се још у Старом завету. За њега су знали Египћани. Стари Грци и Римљани користили су га и за конзервирање.

Сенф је намирница без које се данас не може замислити модерна кухиња. За прављење овог зачина, тачније његове пасте, користе се зрна биљке која се на овим просторима назива слачица или горушица. Слачица спада у породицу купусњака. Постоји око 40 различитих подврста слачице. По боји и укусу разликујемо три основна типа: црну – продорног укуса и мање величине, смеђу – љуткасту, која се чешће гаји, и белу – бледе боје, која даје највише семенки, али је најслабијег укуса.

Данас се за припрему сенфа семенке слачице претходно потопе у воду, вино, јабуковачу, грожђани сок или сирће. Затим

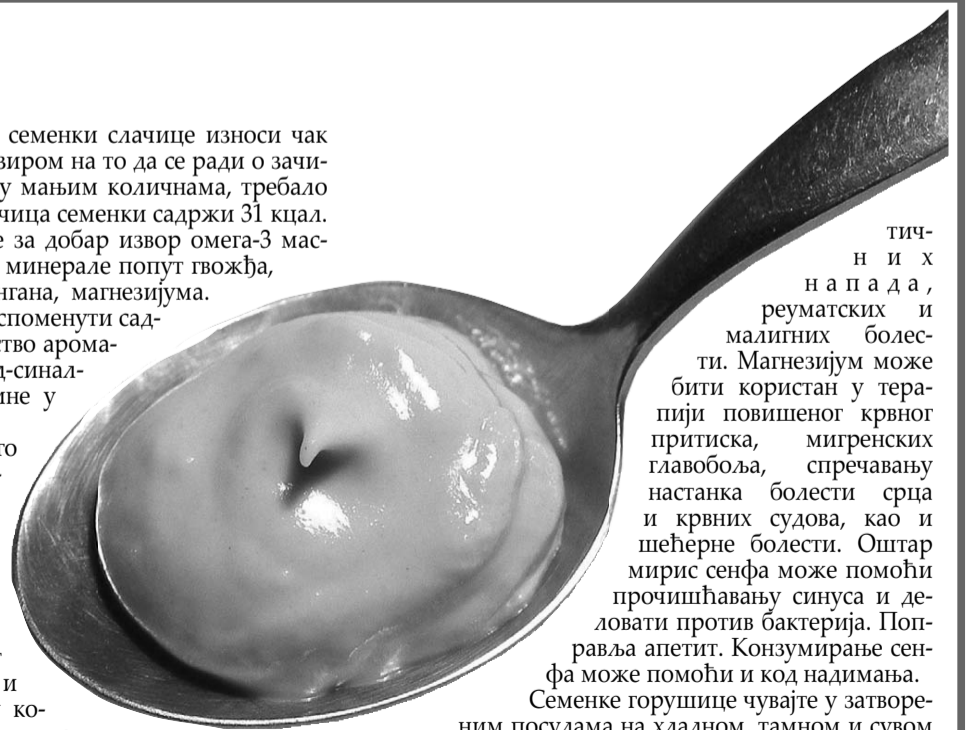
се међу и претварају у кашу. Поред соли, додаје му се зачинско биље: босиљак, метвица, зелени бибер, естрагон, феферони, рен и неки воћни сирупи као што је лимунов. Разликујемо љути и слadak, благи и јак сенф. Благи се добијају од неољуштених семенки, док обрадом ољуштених настају такозвани јаки. Од количине црне горушице зависи оштрина сенфа.

Енергетска вредност семенки слачице износи чак 469 кјал на 100 г. С обзиром на то да се ради о зачину који се конзумира у мањим количинама, требало би рећи да једна кашичица семенки садржи 31 кјал. Семенке слачице важе за добар извор омега-3 масних киселина. Садрже минерале попут гвожђа, калцијума, цинка, мангана, магнезијума.

Од витамина је важно споменути садржај нијацина. Присуство ароматичних уља и гликозид-синалбин дају осећај врелине у устима.

Сенф садржи много више воде – 80 %, и калоријска вредност му је много мања од саме слачице и износи око 75 кјал. Садржи 4,7 % беланчевина, 6,4 % угљених хидрата и 4,6 % масти. Сенф је богат извор беланчевина и селена. Има и знатну количину витамина Е. Од минерала би требало издвојити садржај магнезијума, гвожђа и фосфора, а од витамина Б1, Б6, нијацин и витамин Ц.

Семенке слачице, као и остале купусњаке, садрже веће количине глукозинолата, који могу спречити раст туморских ћелија, пре свега органа за варење. Садржани селен може помоћи у спречавању настанка астма-



тичних напада, реуматских и малигних болести. Магнезијум може бити користан у терапији повишеног крвног притиска, мигренских главобоља, спречавању настанка болести срца и крвних судова, као и шећерне болести. Оштар мирис сенфа може помоћи прочишћавању синуса и деловати против бактерија. Поправља апетит. Конзумирање сенфа може помоћи и код надимања.

Семенке горушице чувајте у затвореним посудама на хладном, тамном и сувом месту. Сенф у оригиналном паковању, на сувом и хладном месту, може трајати и до годину дана. Ипак не заборавите – чим се отвори, укус почиње да му слаби па би га требало што пре потрошити.

www.dijetadrzivic.com

Књигу ТАЈНА ХРАНЕ можете поручити ако позовете: 021/63-67-693