

НАМИРНИЦЕ КОЈЕ УБЛАЖАВАЈУ БОЛ, СМИРУЈУ И ПОДИЖУ ПРИТИСАК

19. МАЈА НА ЈЕГРИЧКОЈ

Храном против бола

Линоленска киселина из соје ублажава болове тако што спречава производњу простагландина Е2, хормона који узрокује бол

Неке намирнице, осим што су веома укусне, могу да замену и лекове. Не морате баш за сваку ситницу да трчите у апотеку, понекад је довољно да одете до баште или свратите на пијацу.

У намирнице које ублажавају бол можемо сврстати соју, маслиново уље и ђумбир, у оне које штите од инфаркта - цвеклу, рибу и парадајз, против поремећаја сна помоћи ће нам вишња, зелена салата и банана, а да би подigli крвни притисак користите сојиним рузмарин, јодирану со и коштуњаво воће и семенке.

Соја

Соја је богата линоленском киселином која ублажава болове тако што спречава производњу простагландина Е2, хормона који узрокује бол. Ако патите од менструалних тегоба препоручљиво је да, као превентиву, што више користите соја сос у припреми хране, а укус салате олемените сојиним изданицима и сиром од ове махунарке (тофу).

Малсиново уље

"Зелено злато" садржи супстанцу која има слично дејство као противупални лек "ибупрофен". Довољне су само четири кашике овог уља дневно да би се постигао исти ефекат који има лек. Зато кад купујете - купујте најквалитетније маслиново уље, јер садржи највише блокатора бола.

Ђумбир

Ђумбир садржи етерично уље гингерол, чија је хемијска структура слична структури аспирина. Традиционална кинеска медицина препоручује три шоље чаја од ђумбира против мигрене. Прелијте

Риба

Нека се на вашем јеловнику два пута недељно нађе свежа морска риба. Масне врсте, као што су скуша, харинга, лосос и туна, снижавају ниво холестерола - омега 3 масне киселине штите срце и крвне судове. И риба из конзерве садржи здраве масти. Купујте ону у маслиновом уљу или сопственом соку!

Парадајз

"Јабука љубави" садржи секундарну биљну супстанцу ликопен која штити ћелије, спречава артериосклерозу и смањује ризик од инфаркта. Конзумирајте кувани парадајз јер се тако лековито дејство ликопена удесетостручује. Сваки дан једите кечап, парадајз из конзерве и парадајз-пире.

Вишња

Антиоксиданс мелатонин регулише ритам будности и сна. Када се смањи ниво ове супстанце у крви јавља се поремећај сна. Довољна је само једна шака вишања да лакше заспите. Поједите их најкасније два сата пре одласка на спавање да би желудац имао времена да их свари.

Зелена салата

Знате ли да зелена салата делује успављујуће? Супстанца лактуреол има слично дејство као наркотици: умирује и успављује. Поједите увече чинију зелене салате, обавезно зачињене уљем, јер се активне материје из ње растварају у уљу. Једите и спољне листове јер они садрже половину укупне количине витамина Ц!

Банана

Ово јужно воће садржи градивни елемент беланчевина триптофан, од кога у организму настаје хормон среће серотонин. Ова супстанца поправља расположење, делује против стреса и помаже да лакше заспите. Поједите три банане дневно, једну пред спавање.

Рузмарин

Етерична уља рузмарина побољшавају циркулацију и подижу притисак. Попијте две до три шоље чаја од рузмарина дневно. Прелијте једну кашичицу рузмарина шољом кључале воде и оставите да одстоји 10 минута. Овај чај немојте да пијете увече јер повећава будност!

Јодирана со

Јод стимулише циркулацију и подстиче производњу хормона Штитасте жлезде који делује стимулативно. Користите јодирану со за кување. Пошто се приликом кувања јод уништава зачините јело тек непосредно пре сервирања.

Коштуњаво воће и семенке

Напуните шпајз коштуњавим воћем и семенкама. Ове укусне грицкалице подстичу рад жлезда, сужавају крвне судове и побољшавају циркулацију. Идеално би било да поједете шаку коштуњавих плодова и семенки дневно (бадеме, лешнике, семенке бундеве). Сами крцкајте орахе, јер на старима може да се ухвати плесан која изазива рак. -М.М.

Цвекла

Цвекла се користи као лек већ две хиљаде година, а данас знамо и зашто је она толико корисна. Богата је фолном киселином, а она делује против отровног градивног елемента беланчевина хомоцистеина, који оштећује крвне судове и троструко увећава ризик од инфаркта. Попијте свако јутро чашу сока од цвекле.

Хуманитарна акција за 300 врт у Темерину

Пријаве се примају у продавници риболовачке опреме "Фазан" сваког радног дана, где ће заинтересовани добити и правилник њакмичења.

Удружење спортских риболоваца "Караш" из Темерина организује такмичење у кувању рибе чорбе које ће се одржати код рибарске кућице поред Јегричке 19. маја, са почетком у 16 часова.

Котизација је 2.000 динара по такмичару, а организатор ће за то обезбедити по 3 кг очишћене рибе и огрев. Сваки такмичар треба да са собом поведе још седморо људи који ће појести кувану чорбу после оцењивања.

Стручни жири - **Карољ Киш, Бела Миавец и Милан Сантрач**, оцењиваће чорбе, а за пласиране ће организатор обезбедити перхаре и вредне награде.

Пријаве се примају у продавници риболовачке опреме "Фазан" сваког радног дана, где ће заинтересовани добити и правилник такмичења.

Сви остали који се не такмиче и не припадају ни једној екипи могу на лицу места појести рибу чорбу из заједничког котлића по приступачној цени и, наравно, уживати уз тамбурашки оркестар.

Сав приход од ове манифестације Риболовачко друштво ће проследити зоолошком врту Мини ЗОО из Темерина.

Позивамо све људе добре воље да се прикључе својим учешћем, спонзорством или донацијом за ову хуманитарну акцију! -О.Р.

ВАРАЛИЧАРЕЊЕ 3

Воблером на сома

Воблери су варалице израђене од дрвета или пластике у облику рибице. Постоје многе врсте ових варалица, али најчученији су оне марке Рапала, из три хиљаде километара далеке нам земље Финске.

Једна од најзахтевнијих техника вараличарења свакако јесте и циљни лов на сома. Ова техника захтева изузетно јак прибор, где све мора бити подешено до перфекције (па не би сомови расли до 400 килограма и три метра дужине да их је тако лако уловити, зар не?).

су најубојитије у лову на слатководног оријаша. Значи са Стормових, Бомберових и Рапалних варалица скините фабрички намонтиране удице и уместо њих намонтирајте оригинал ВМЦ-ове трокраке удице. Ово урадите под обавезно, у противном ће вам се оригинално намонтиране трокраке отвари код силовитих удараца и мањих сомова (опет лично искуство...).

Где си соме један

Места на којима капитални сомови обитавају нису само поједине функционерске фотеље, него дубока места у токовима река са јаким повратним струјањем воденог тока. У пролеће пред мрест сом једе током читавог дана, док се у лето и јесен најрадије опредељује да вечера у сам сумрак. Веома добро, а приступачно, место свакако јесте Новобечејска брана на реци Тиси, када је вода ниска (гледајте водостај код Титела), идеално испод 250, тада имате око двеста метара обале под самом браном са Бачке стране. Вечерњи сати у сам сумрак су идеални, а варалица пливајућа дводелна Рапала од 9 цм, наравно са измењеним удицама. Повлачите у наглим трзајима, тактиком крени-стани, ударци сома су изненадни и изузетно силовити. Ако вам кочница за замарање није фино подешена, да код првог контакта рибе са варалицом струна тече са шпулне, онда збогом Брус Ли, пардон лапсус, збогом соме, сомцило или сомино. Контра јаке и обавезно бар две (двапут је двапут, зар не?).

Боља варијанта је да имате неког доброг другара који има чамац на поменутој локацији. Онда се наместите са воде под другу и трећу капију са Бачке стране, па ако вам је свети Никола, заштитник рибара наклоњен, биће и улова, ако не, будите упорни, то се сигурно исплати. Уловићете своју рибу живота сигурно, ако не у води онда на сувом, па нека је са срећом.

-Е.Перо

RNC Tel.: 021/844-372,
KOPIRSERVIS 063/521-569
RECİKLAŽA LASERSKIH KERTRIDŽA (PUNJENJE),
SERVIS LASERSKIH ŠTAMPAČ
I FOTOKOPIR APARATA
HP, CANON, LEXMARK, SAMSUNG
IZLAZAK NA TEREN



неколико колотова врућом водом и оставите да одстоји десет минута. Грицкајте штапиће од ђумбира да бисте спречили мамурлук.

