

TRIKOVI PROTIV GLAVOBOLJE

Glavobolja ume da bude prava muka. Pored toga što je izuzetno neprijatna kao stanje, skoro da nema jasnih razloga zbog kojih ona nastaje, a trebalo bi pronaći adekvatan način kako bi se ona otklonila i da biste se opet osećali dobro. Hm! Ako često patite od glavobolje, sledeći put kad osetite da se približava kriza, nemojte gubiti kontrolu. Probajte da savladate to neprijatno stanje zbog kojeg "gubite glavu".

Ako mislite da vas je glava zabolela zbog stresne situacije, pokušajte da se udaljite od izvora stresa. To je bar jednostavno i lako. Ukoliko ste tabletoman, i tu

vam izmasira potiljak i rameni pojas. Prevencija je takode adekvatan lek. Glava će vas ređe boleti ako na prvom mestu vodite zdrav način života. Spavajte sedam do osam sati dnevno, svakoga dana radite lake gimnastičke vežbe, redovno po deset minuta, i pazite na ishranu: izbegavajte tešku hranu, čokoladu, alkohol i zadimljene prostorije. Glavobolje ponekad umeju da budu veoma jake i da ometaju normalno obavljanje posla i svakodnevnih aktivnosti.

Ukoliko bolovi budu trajali više od 24 časa i ne smanje se ni nakon uzimanja lekova, obavezno se konsultujte sa svojim lekarom.



se rešenje javlja samo od sebe. Uzmite običan lek protiv glavobolje za koji vam nije potreban recept. Ako pak niste pristalica hemijskih pomagala, izađite na vazduh i dišite duboko, ili ležite, pokušajte da dremnete i dišite duboko. Ukoliko su bolovi koje osećate ozbiljni, opružite se i stavite toplu oblogu na potiljak i ramena, ili zamolite nekoga da

Glavobolje praćene vrtoglavicom, mučninom ili povraćanjem nisu nimalo naivna stvar, a ako je sve to praćeno povišenom temperaturom ili bolovima u potiljku, moguće je da imate ozbiljnijih zdravstvenih problema od onih koji se mogu prokomentarisati uz snuždeni grimasu lica i jedno kratko: "Boli me glava."

DEČIJI KUTAK



SVOJ DECI SVETA
SREĆNU NOVU
2005. GODINU
ŽELI NASTASIJA

POSNA



KUHINJA

POSNA SARMA

Potrebno je :

- 15 listova od rena
- 15 listova kupusa
- pola kilograma pirinča
- 3 šargarepe
- 4 glavice crnog luka
- četvrt litre ulja
- so, biber, vegeta



Obarite listove rena i kupusa (na jedan ključ), skuvati pirinač i pomešati ga sa sitnim seckanim lukom, šargarepom i začinima.

U duple listove (ren+kupus) stavljati smesu i sarme redati u pleh sa uljem.

Kuvati na laganoj vatri ili zapeći u remini.

PASULJ SA ZELJEM

Potrebno je :

- 250g pasulja
- 150g zelja
- 150g kopriva
- 150g kajmaka
- pola litre mleka, so



Pasulj se kuva na uobičajen način, a pola sata pred kraj kuvanja mu se doda oprano i isečeno zelje i lišće koprive i posoli.

Gotovo jelo se skloni sa ringle i začini kajmakom razmućenim u mleku, pa služi.

BEZMESNI PAPRIKAŠ

Potrebno je :

- kilogram krompira
- pola kilograma luka
- dva-tri veća paradajza
- jedna paprika

- so, peršun, ulje

Luk se očisti, iseče na rebarca i dinsta na ulju dok ne postane staklast.



Pred kraj se doda paprika iseckana na kockice i oguljen i usitnjen paradajz. Kuva se oko 5 minuta a tada se doda očišćen krompir isečen na osmine. Nalije se vrelom vodom da ogrezne, posoli i kuva poklopljeno oko pola sata. Pred kraj se otklopi da ispari višak vode i pospe seckanim peršunovim lišćem.

ČORBA OD PASIRANOG PASULJA

Potrebno je :

- 250g pasulja
- 2 glavice luka



- 1 koren zeleni
- 40g oštrog brašna
- 1dl ulja
- muskatni oraščić
- biber, so

Skuvati pasulj u vodi zajedno sa glavicom iseckanog luka, muskatnim oraščićem i korenom zeleni. Potom sve propasirajte. Dobijeni pire pomešajte sa zaprškom pripremljenom od ulja, brašna i glavice seckanog luka. Nalijte vodu i još malo kuvajte pa posolite i pobiberite.

ČORBA OD PASULJA I KUPUSA

Potrebno je :

- manja glavica kupusa



- 200g pasulja
- 2 glavice luka
- 2 šargarepe
- 2 lista lovora
- so, biber
- parmezan (ili strugani kačkavalj)

Pasulj potopiti uveče u vodu blago zasoljenu. Kuvati 15 minuta celu glavicu kupusa u vrijućoj vodi. Zatim ga ocediti. U jedan lonac staviti kupus, pasulj, šargarepu, so biber, lovor i tri litra vode. Kuvati sve zajedno sat i po.

Kupus se izvadi, iseče na komadiće i ponovo vrati u čorbu.

Pri serviranju u tanjir se stavi parmezan..

BOGATA SUPA

Potrebno je :

- 300g krompira
- 100g pasulja
- velika glavica crnog luka
- 3 šargarepe
- 3 korena persuna
- veza peršunovog lista
- biber, so, zacín C, ulje

Pasulj skuvati uobičajeno u dve vode. Luk, šargarepu i koren peršuna sitno iseckati i propržiti na ulju. U vrelu vodu sa dodatkom začina C (ili preostalu supu, recimo) stavi se kuvani pasulj, propirjano povrće, krompir isečen na kockice, biber i so po ukusu. Sve se kuva jos deset minuta. Poslužiti posuto seckanim peršunovim listom.

