

Kućna ljekarna bake Anke

PISÉ:
Mirjana Bašak



Stevija - slatki list bez kalorija



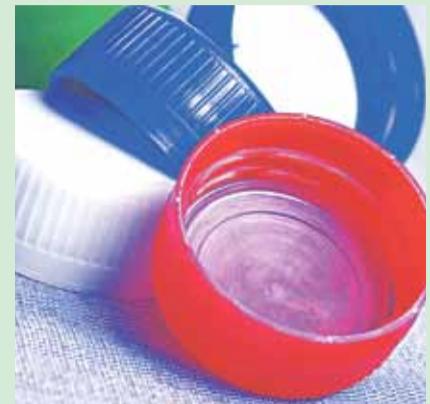
Stevija korijene vuče iz Paragvaja gdje se stoljećima koristila u medicinske svrhe kao zaslađivač. Ova biljka koju su počeli sve više uzgajati i Zagorci prirodno je sladilo jednako šećeru, ali za razliku od šećera nema kalorija. Stevija je višegodišnji zeljasti grm iz porodice glavočika koji može narasti do jedan metar. Sadrži hranjive sastojke poput kalija, kalcija, željeza, magnezija... Ovaj medeni list bez imalo kalorija, kako su joj tepali 'južnoamerički domoroci', poboljšava probavu, smanjuje razinu kolesterola i razinu šećera u krvi, visoki krvni tlak, ima antiseptičko i antimikrobično djelovanje, pomaže kod bakterijskih upala probavnog sustava i

regulira prekomjernu tjelesnu težinu. Također pomaže oporavku organizma nakon gripe i prehlade te kod oboljenja od gihta. Stevija ujedno jača imunitet te proljepšava ten. Brojna su ljekovita svojstva ovog slatkog lišća, no kod nekih ljudi može izazvati mučnine. Stoga, kao i kod svake biljke valja biti oprezan. No, osim u medicinske svrhe, stevija kao prirodnji zaslađivač dodaje se i u razne umake, predjela, salate, konzerviranom voću i povrću, ali i u kave, čajeve i voćne sokove. U našim klimatskim uvjetima sadi se u mjesecu svibnju, nakon što prođe opasnost od pojave mraza. Nije prezahtjevna kultura, a godišnje izraste iznova tri do četiri puta.



U žutom spremniku: odvajanje na kućnom pragu plastike i tetrapaka

U žutom spremniku: odvajanje na kućnom pragu plastike i tetrapaka
Najbolji način primarne selekcije otpada je ona na kućnom pragu tj. kad komunalno poduzeće dolazi do Vaše kuće i iz posebno namijenjenog spremnika (najčešće vreće) preuzima odvojeni otpad. Eko-flor plus u žutim vrećama preuzima plastiku i tetrapak.
Plastičnu ambalažu je najčešće označena jednim od slijedećih simbola:



Što nikako nije plastika iz domaćinstva? Plastika opasnog otpada, poput ambalaže nagnizujućih kiselina i tvari (pesticida, boja, lakova, otapala) i ambalaže motornih ulja i maziva. Ima li ambalaža na sebi neku oznaku opasnosti (najčešće u narančastoj boji), molimo ne stavljajte istu u spremnik za odvojeni otpad već u odnesite u najbliže reciklažno dvorište. A što je zapravo plastika iz domaćinstva?

plastični čepovi i poklopci	vrećice od slatkiša i slanih grickalica	plastične kutijice od namaza, sladoleda
plastični pribor za jelo	vrećice iz trgovina	boce od jogurta i ostalih napitaka
kutije od cd-a i dvd-a	vrećice za zamrzavanje ili od zamrznutih proizvoda	plastične boce od ulja i octa
zaštitna plastična ambalaža plastika ili folija	prozirna folija	boce od deterdžentata (bez oznake opasnog otpada)
plastične igračke (bez dijelova koji su od nekog drugog materijala)	vrećice od wc papira i papirnatih ručnika	plastična pakiranja od kozmetike i sredstava za osobnu higijenu (kreme, šamponi...)

Godišnja skupština GCK Zlatar



ZLATAR – Na posljednjoj radnoj i svečanoj skupštini Gradskog društva Crvenog križa Zlatar u 2014. godini ravnateljica društva Vesna Pavleković posebno je istaknula rad Kluba liječenih alkoholičara koji se može pohvaliti članovima i s 10 godina apstinencije te prikupljanje pomoći za poplavljenu Slavoniju. Ujedno, najavljen je prvi ovogodišnji ciklus dobrovoljnog darivanja krvi koji započinje 5. siječnja u Srednjoj školi u Konjščini, nastavlja se 7. siječnja u Vatrogasnog domu u Zlataru te 8. siječnja u ambulantu u Zlatar Bistrici. Skupštinu je pozdravio gradonačelnik Stanko Majdak i zahvalio članovima na

doprinosu, plemenitosti i odricanju, načito darivateljima krvi kojima je uručio prigodne darove. Priznanja Hrvatskog Crvenog križa gradonačelnik Majdak i predsjednica Gradskog društva CK Zlatar Jadranka Kiš Šaulovečki uručili su Štefici Škrlec i Jasni Lugarić (zlatni znak priznanja), Mariji Car i Suzanu Žunić (srebrni znak priznanja) te Mariji Tišljar i Vlatki Brlečić (brončani znak priznanja). Plaketu Hrvatskog Crvenog križa, kao najviše priznanje za pravne osobe, odnosno poslovne subjekte, primio je Krešimir Krivdić, ravnatelj OŠ Franje Horvata Kiša iz Llobora. (sp)

Đurđa Barić - Dakić otišla u mirovinu

HRVATSKO ZAGORJE - Dosadašnja predstojnica Ureda državne uprave u Krapinsko-zagorskoj županiji Đurđa Barić-Dakić, s danom 31. prosinca 2014. godine otišla je u mirovinu, a za obavljanje poslova predstojnik Ureda dana je ovlast voditeljici ispostave Donja Stubica, Snježani Mezdić i to do provedbe raspisanog javnog natječaja, a najduže na vrijeme od 6 mjeseci. (mb)

ZIMSKE RADIONICE NA HUŠNJAKOVOM

KRAPINA - Muzej krapinskih neandertalaca tijekom ovih zimskih praznika, kao i svake godine, do 9. siječnja organizira tradicionalne 10. po redu Zimske radionice i igraonice namijenjene djeci predškolske i osnovnoškolske dobi. Radionice se održavaju svakog dana od 10 do 12 sati na Hušnjakovom. Polaznici mogu razgledati stalni postav Muzeja te se kroz igru i druženje upoznaju s geološkom prošlošću Zemlje i životom krapinskog pračovjeka. Na raspolaganju je i mali geološki laboratorij, a organizirane su i likovne radionice. (zl)

Otvoreno skijalište za djecu

SVETI KRIŽ ZAČRETJE - Na poligonu Žitnica u Svetom Križu Začretju otvoreno je skijalište za djecu u organizaciji Ski kluba Stars. Odaziv je za početak odličan, kažu organizatori, koji su pripremili i informativnu školicu te skijalište infrastrukturno opremlili. Reportaža o novom skijalištu potražite u idućem broju Zagorskog lista. (zl)

