

Ishrana: Najboljih 6 vitamina koji mogu da vam smanje stres

Najboljih 6 vitamina koji mogu da vam smanje stres

Izvor: Novosti

Kako bismo sprečili moguće probleme uzrokovane stresom mogli bismo da promenimo rutine u toku dana i unosimo više vitamina koji mogu da pomognu u borbi protiv stresa i anksioznosti.

Vitaminski koji pozitivno deluju na stres:

Vitamin B5

Takođe poznat kao pantotenska kiselina. Ovaj vitamin igra ulogu u proizvodnji hormona nadbubrežnih žlezda i poznat je kao vitamin "antistres". Kada je vitamin B5 prisutan u adekvatnim količinama, on je u stanju da smanji lučenje kortizola, što pomaže telu da se oporavi. Takođe, pantotenska kiselina igra ulogu sa koenzimom-A, koji je uključen u sintezu neurotransmitera, a to su epinefrin, serotonin i acetilholin, koji utiču na kognitivne funkcije, pamćenje i raspoloženje.

Vitamin B6

Ovo je takođe poznato kao piridoksin koji pomaže u sintezi hormona stresa, epinefrina i norepinefrina. To znači da kada je telo pod stresom, ima manje B6 za obavljanje drugih funkcija. Vitamin B6 je takođe odličan za formiranje neurotransmitera, serotoninina i dopamina.

Vitamin C

Ovaj vitamin je poznat po svojstvima za imunitet zbog visokog sadržaja antioksidanata, ali takođe igra važnu ulogu kod stresa. Kada su naša tela pod stresom, vitamin C se prirodno smanjuje u telu.

Omega 3

Riblje ulje je najbolji vitamin kada je u pitanju pomoć u prevazilaženju upale u telu. Oni su osnova zdravog nervnog sistema i zdravlja mozga. Jedno istraživanje je pokazalo da je unos omega-3 masnih kiselina (povezan sa poboljšanim raspoloženjem i kognicijom).

Cink

Cink je odličan dodatak koji je povezan sa poboljšanim imunitetom, otpornošću na infekcije, poboljšanom energijom i smanjenim umorom. Cink se prirodno nalazi u hrani bogatoj proteinima, posebno u govedini, piletini i morskim plodovima.

Vitamin B-12

Vitamin B-12 se smatra jednim od najboljih suplemenata za poboljšanje raspoloženja i upravljanje stresom. Utiče na oslobađanje hormona endorfine, koji zapravo čine da se osećate bolje i podstiče smireno i euforično mentalno stanje. Prirodni izvori vitamina B-12 uključuju govedinu, jaja, sir i školjke.

Vremenske prilike: Danas pretežno oblačno i hladno

Danas pretežno oblačno i hladno

BEOGRAD, 9. januara (Tanjug) – U Srbiji danas pretežno oblačno i hladno.

Na jugu i istoku Srbije mešovite padavine (kisa i sneg), na severu i zapadu u toku dana biće uglavnom suvo, a noću sa snegom uz stvaranje ili povećanje visine snežnog pokrivača.

Vetar slab, promenljiv. Najniza temperatura od -2 do 4, a najvisa od 1 do 6 stepeni.

U Beogradu pretežno oblačno i hladno. Provejavanje slabog snega moguće je ujutro i pre podne. Posle podne bez padavina. Vetar slab, promenljiv.

Najniža temperatura oko 0, a najviša oko 2 stepena. U toku noći sneg i manje povećanje visine snežnog pokrivača.

U ponedeljak oblačno sa padavinama. U Vojvodini, istočnoj i jugoistočnoj Srbiji uglavnom s kišom, a u ostalim krajevima sa snegom uz povećanje visine snežnog pokrivača za 10 do 20 cm.

U utorak slabljenje i postepen prestanak padavina. U Vojvodini posle podne razvedravanje.

U sredu na severu Srbije pretežno suncano, a u brdsko-planinskim predelima umereno do potpuno oblačno, ali uglavnom suvo. Od četvrtka pretežno suncano uz slab i umeren jutarnji mraz.

Ministarstvo prosvete: Za srednjoškolce prva nedelja nastava na daljinu

Za srednjoškolce prva nedelja nastava na daljinu

OPOVO, 8. januar 2022 – Ministar prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Branko Ružić, rekao je da je Tim za škole, na sastanku održanom 5. januara 2022. godine doneo odluku da se od ponedeljka, 10. januara 2022. godine nastava u svim srednjim školama na teritoriji AP Vojvodina organizuje po trećem modelu

(na daljinu).

Prioritet, kao i do sada, je da sačuvamo zdravlje i bezbednost svih u obrazovnom sistemu. Tim za škole doneo je odluku da srednjoškolci u AP Vojvodina, od ponedeljka 10. januara, kada za njih počinje drugo polugodište, nastavu prate na daljinu, odnosno po trećem modelu organizacije obrazovno-vaspitnog rada“, istakao je Ružić.

On je naveo, da će Tim za škole i dalje budno pratiti situaciju i da je sledeća sednica Tima za škole zakazana za 13. januar 2022.godine.

Za učenike srednjih škola u Vojvodini, drugo polugodište počinje 10. januara, za osnovce 17. januara, dok će, prema Kalendaru obrazovno-vaspitnog rada, za ostale učenike drugo polugodište početi 24. januara 2022.godine.

Veterinarska stanica Pančevo – Opovo: Veterinarska medicina i usluge u vašem komšiluku

Veterinarska medicina i usluge u vašem komšiluku

Na teritoriji Opštine Opovo pružajmo usluge iz oblasti veterinarske medicine:

-Pregled mesa na trihinelu

Kod malih životinja:

- Pregled i lečenje pasa i mačaka
- Testiranje i lečenje „srčanog crva“
- Vakcinacija, dehelmintizacija i mikročipovanje
- Hirurške intervencije – sterilizacija pasa i mačaka i carski rez

Kod velikih životinja:

- Sprovođenje Programa mera na teritoriji opštine Opovo
- Dijagnostička ispitivanja goveda, ovaca, koza, kopitara i pčela
- Registracija gazdinstava
- Izdavanje zdravstvenih i transportnih uverenja
- Lečenje velikih životinja

Besplatni veterinarski saveti

Kontakt telefoni: 063/8725709 – Marina veterinar

Vremenske prilike: RHMZ najavljuje povećanje visine sneznog pokrivača

RHMZ najavljuje povećanje visine sneznog pokrivača

Srbija, 8. januar 2022

Republički hidrometeorološki zavod (RHMZ) najavio je da će danas u nižim predelima doći do formiranja manjeg snežnog

pokrivača, a u višim do daljeg povećanja visine snega.

Sutra i početkom sledeće sedmice zadržaće se hladno vreme sa snegom, uz dalje povećanje visine snežnog pokrivača, objavljeno je na sajtu RHMZ.

U nižim predelima južne i jugoistočne Srbije očekuju se i kiša i susnežica.

Saopštenje Opštinskog odbora SNS Opovo: Recidivi političke prošlosti ponovo „jašu“

OPOVO, 8. januar 2022 – Opštinski odbor Srpske napredne stranke Opovo objavio je saopštenje za javnost:

– Nakon posete opštini Opovo nekoga ko sebe naziva političarem i poljoprivrednikom, iz političke stranke Dragana Đilasa, čoveka koji opljačkao Srbiju i preko svog poslovnog partnera Dragana Šolaka novcem naših građana kupio suvlasnički deo u fudbalskom klubu „Southampton“ u Engleskoj za 180 miliona eura, imali smo potrebu da se oglasimo i kažemo neku reč.

Žalosno je što recidivi političke prošlosti naše opštine pokušavaju da preko neke nove političke opcije ostvare svoje političke ciljeve kao i gazda njihove političke stranke, a to je da Opovo ponovo izgleda kao jedna zapuštena i nerazvijena „selendra“, i pokušavaju da još malo očerupaju opštinski budžet i napune svoje džepove, kao što su to uradili sa projektom „Opovo-Debeljača“, kanalizacijom u Opovu, komasacijom u Barandi, itd.

Očajno je i to što je baš domaćin ovog „eminentnog“ skupa

pričao o „lošoj“ poljoprivrednoj politici, baš on koji je sve „loše“ u toj politici iskoristio da ekonomski ojača i predstavi sebe onako kako je to uradio, jer termin „leukoza“, kao i „uzurpacija“ su vrlo jasni termini koji su svim Barandanima dobro poznati. Treba da se zapita zašto se na tom skupu nisu odazvali čestiti i pošteni poljoprivrednici koje je zvao, slao im poruke i ubeđivao da dođu, jer politika delovanja radnih i poštenih ljudi, nije pljuvanje neistomišljenika, već radni rezultati jedne odgovorne politike koju vodi ova Vlada Republike Srbije, a to je ono u šta veruju oni koji tu nisu došli.

Vrlo je indikativno i pojavljivanje nekih davno zaboravljenih političara, koji su u ovom „prelaznom“ periodu od 10-15 godina, iskoristili privatitizacije, u kojima su i sami učestvovali, kako bi za sebe ostvarili lične benefite, jer su toliko puta izgubili na političkim utakmicama, da se sada kriju iza članova svojih porodica, jer nikada nisu preboleli poraze od kojih i danas imaju noćne more. To su ozbiljni kompleksi koji se ne leče novcem i kupovinom društvenog statusa, već poštenim i čestitim radom.

Da rezimiramo. Dobro je da u Opovu postoji ljudi koji drugačije misle i koji imaju iskrenu potrebu da svojim ličnim angažovanjem promene nešto i učine Opovo boljim i lepšim, ali to sigurno niste vi. Znaju građani opštine Opovo vaše „ranije radove“ od zakupa ribnjaka na 40 godina, neuspele realizacije puta „Opovo-Debeljača“, komasacije koja je nekima omogućila ukрупnjavanje zemlje u „livadama“ od 30 ha a da pre toga tamo nisu imali ni ar, otpuštanje preko 200 radnika, gomila betona „kanalizacija-Opovo“, da ne nabrajamo dalje. Drugari, Baranda i barandanski atar, nisu samo vaši, „malo“ pripadaju i svim ostalim građanima Barande.

Badnji dan: Načaganje badnjaka u pravoslavnim crkvama (video)

Načaganje badnjaka u pravoslavnim crkvama

OPOVO, 6 januar 2022 – Povodom proslave Badnjeg dana, crkvene opštine Opova, Barande, Sakula i Sefkerina održale su večernje službe i u portama zajeno sa vernicima palili badnjak.

U Opovu je prisustvovao veliki broj vernika na večernjoj službi kao i prilikom paljenja badnjaka. Pored građanstva, na službi je prisustvovao i predsednik opštine Miloš Markov zajedno sa svojim saradnicima.

Božićno jutrenje se održava u 00:00, božićna liturgija sutra u 9:30 časova, a nakon toga i lomljenje božićne česnice.





Lokalna samouprava: Božićna čestitka predsednika opštine

Božićna čestitka predsednika opštine

OPOVO, 6. januar 2022 – Predsednik opštine Miloš Markov uputio je božićnu čestitku građanima i pravoslavnom sveštenstvu.

„Svim građanima, sveštenstvu Srpske pravoslavne crkve i vernicima čestitam najradosniji hrišćanski praznik. Božić treba da nas nadahne da negujemo vrednosti zajedništva, mira i sloge i da nam da snagu da se izborimo sa svim izazovima i teškoćama koje smo imali tokom prethodne godine. Želim vam da praznik proslavite u miru, ljubavi, spokoju i radosti, u krugu svojih najmilijih. Mir Božji, Hristos se rodi!“, navodi se u

čestitki predsednika opštine Miloša Markova.

Skupština opštine Opovo: Božićna čestitka predsednika SO Opovo

Božićna čestitka predsednika SO Opovo

OPOVO, 6. januar 2022 – U ime Skupštine opštine Opovo i u svoje lično ime svim našim sugrađanima želim srećan Badnji dan i Božić sa željom da ga proslavite u radosti, blagostanju, ljubavi i slozi u krugu svojih najdražih. Želim da nam svima ovaj praznik rođenja i radosti da veru u zajedništvo, solidarnost i uzajamno uvažavanje, i pokaže put iskrenog praštanja i poštovanja.

Verujem da će nam praznični duh dati snagu da se suočimo sa svim izazovima pred nama i istrajemo u gradnji bolje i sigurnije budućnosti za nas i našu decu.

Mir Božiji, Hristos se rodi!

Predsednik SO Opovo

Badnji dan: Božićna pečenica

u opovačkom Kertizu (video)

OPOVO, 6. januar 2022 – Već tri decenije u opovačkom naselju Kertiz na Badnjidan, tradicionalno se kolektivno sprema božićna pečenica.

Poznati po zajedništvu, bez obzira da li su „dodoši ili nađoši“, Kertizanci se druže i pomažu, a ovo zajedništvo posebno dolazi do izražaja tokom božićnih praznika.



Ove godine, na tri lokacije priprema se oko 25 božićnih pečenica, a Miroslav Mitić ističe njihovo zajedništvo i upućuje božićne čestitke svim građanima.

„Već 30 godina traje ova naša lepa tradicija pripreme pečenice na Badnji dan. Ove godine pečemo na tri lokacije 25 pečenica, a ujedno bih hteo da čestitam svima današnji Badnji dan i sutrašnji Božić. Hristos se rodi“, rekao je Mitić.

Kao i prethodnih godina, lokalna samouprava je podržala ovu akciju, a tim povodom Kertiz je obišao predsednik opštine Miloš Markov zajedno sa svojim saradnicima.



„U razgovoru sa našim meštanima iz naselja Kertiz ovo je jedna tradicija duga tridesetak godina, oni kažu od 1990. pa na dalje. Jedna lepa tradicija, a mi kao lokalna samouprava smo godinama unazad, kao i ove godine, prepoznali ovo građansko okupljanje, pomogli u ogrevnom drvetu i osveženju, tako da želim da se ovakve tradicije nastavljaju, da se građani okupljaju u duhu ovih predstojećih praznika. Našim sugrađanima čestitam predstojeći Božić i da poželim sve najbolje, a pre svega dobrog zdravlja“, poručio je Markov.

Kako je u toku božićni post, tokom pripreme božićne pečenice, koja će se na trpezi naći sutra, danas je na meniju bila pita krompiruša i zeljanica, pržena riba i riblja čorba.