

НЕ ЖУРИТЕ ДА ПОЦРНИТЕ

ИЗАБРАНА МИС ТЕМЕРИНА 2007.

# Сунчање уз опрез

Сваке године у ово доба на хиљаде људи са радошћу ишчекује одлазак на море, реке, језера... Међутим, истраживања показују да излагање сунцу може бити и штетно по здравље уколико се не придржавамо одре-

бора. Порука је јасна: избегавајте сунчање, оно се сада сматра опасним по здравље. Може се рећи да је сунчање здраво скоро као и пушење.

Ризик за добијање рака коже зависи и од типа коже. Са највећим ризиком су особе са светлим тенем, плавим, зеленим или светлосмеђим очима, риђом или плавом косом и пегицама. Ове особе врло тешко добијају препланулу боју.

Мањи ризик имају особе са тамнијим тенем, које брзо и добро црне и ретко добијају опекотине од сунца.

Клоните се сунца између 10 и 16 часова, тада је зрачење најјаче. Кад год излазите из куће заштитите изложене делове тела препаратом за сунчање. Средство треба поново нанети сваких неколико сати, а обавезно после пливања или интензивног знојења. Исто се понашајте и када је облачно. Наиме, велики део опасних УВ зрака продира и кроз облаке па је заштита неопходна и онда када се сунце не види. Носите заштитну одећу и наочаре. Када сте на сунцу заштитите кожу одговарајућом одећом других рукава и дугих ногавица. Одећа од светлог, густо ткиног памучног материјала зауставиће највећи део УВ зрачења, наспрот томе, лагани синтетички материјали представљају слабу заштиту. Обавезно носите шешир или качкет.

Сва ова правила заштите важе и за децу, а сунчање у трудноћи није ни потребно ни препоручљиво



И НА ТЕМЕРИНСКИМ БАЗЕНИМА - Неопходна заштита од сунца

ђених мера заштите. Идеја да је сунчање здраво настала је тридесетих година прошлог века и убрзо су готово сви веровали да бронзана боја коже представља симбол добре форме и здравља. Међутим, препланули тен је једноставан одбрамбени механизам. То је очајнички и неуспели покушај вашег тела да тамном бојом - пигментом меланином - спречи ултравиолетне зраке да направе још више штете од оне која је већ учињена. Оштећења могу бити и непоправљива.

Излагање сунчевој светлости, међутим, поправља расположење и корисно је за здравље костију. Наиме, сунчева енергија, апсорбована путем коже, омогућује синтезу витамина Д и на тај начин поспешује минерализацију костију. Управо захваљујући том витамину калцијум се "учвршћује" у коштаном ткиву (превенција рахитиса). Затим помаже у решавању кожних проблема (акне, псоријаза), али претерано и неадекватно излагање сунцу оштећује кожу, повећава ризик за рак коже, а може довести и до оштећења очију или пролазног пада имунитета.

Стручњаци све гласније упозоравају да не постоји здраво сунчање. Препланулоост коже или таман тен је резултат одбране нашег организма од даљњег оштећења под утицајем УВ зрака, након првих опекотина. Сунчање изазива рак коже, катаракту ока, алергије, ослабљује имунолошки систем, смањује ефикасност вакцина, изазива убрзано старење коже и настанак

ћа од светлог, густо ткиног памучног материјала зауставиће највећи део УВ зрачења, наспрот томе, лагани синтетички материјали представљају слабу заштиту. Обавезно носите шешир или качкет.

Сва ова правила заштите важе и за децу, а сунчање у трудноћи није ни потребно ни препоручљиво

## Савет стручњака

**Стручњаци сматрају да се одређена заштита може постићи исхраном. Поврће и воће богато бетакаротином, као што су грожђе, шаргарепа или парадајз, помажу кожи да повећа свој унутрашњи механизам заштите. Осим овога одлично је пити и зелени чај, јер је богат садржајима антиоксиданског дејства. Осим тога зелени чај јача природне одбрамбене способности коже и препоручљиво га је пити неколико недеља пре почетка сунчања, али и током целог лета.**

И на крају, обратите пажњу на било какву промену на кожи или на постојећим младежима и одмах се обратите лекару. -М.Ми.

# Круна Тањи Зеремски из Бечеја

На комплексу базена у Темерину пред око 500 гледалаца у брани и за МИС публике. Многобројни спонзори обезбедили су



Прва пратиља, Мис и Друга пратиља

так, 27. јула, организован је избор за МИС Темерина. Жири је имао веома тежак задатак јер је учествовала 21 девојка из 14 места, од тога по једна из Темерина и Бачког Јарка.

"Мис Темерина 2007" је **Тања Зеремски**, ученица Економске школе из Бечеја. Прва пратиља је **Оливера Јовановић**, Друга пратиља **Дијана Ковачевић** која је иза-

вредне награде за најлепше девојке, али и све учеснице. Мисице са такмичења у Темерину ускоро ће се појавити и на сличним манифестацијама у Зрењанину, Сремским Карловцима и многим другим местима. Група "Пирати" из Темерина приредила је праву забаву, избором песама из репертоара поп звезда ЈУ сцене, али и са музиком са сопственог албума. - Милојевић

ОКОНЧАН ШТРАЈК ПОЛИЦАЈАЦА

## Раде сви шалтери

Независни синдикат полиције донео је одлуку да се штрајк у који су ступили пре десетак дана обустави на неодређено време. Како је наведено у саопштењу, штрајк је суспендован због ступања на снагу владине Уредбе којом се права на штрајк радника Министарства унутрашњих послова своде на ми-

нимум.

Уредба је донета у четвртак 26. јула, потписао ју је потпредседник Владе Србије **Божидар Ђелић**, а ступила је на снагу у суботу, 28. јула.

Сва три шалтера у Полицијској станици у Темерину нормално раде са странкама. -М.Ми.

У 2008. ГОДИНИ

## Већи дечји додатак?

Дечји додатак у Србији прима близу 400 хиљада малишана. Месечни износ је само 1.490 динара, док се деца самохраних родитеља исплаћује 500 динара више.

Сви су свесни тога да је сума толико мала и да од ње нема баш превелике помоћи родитељима, исто као што нема ни стимуланса да се рађа више деце. Уколико Влада Србије на јесен подржи мере Министарства за рад и социјалну политику за повећање natalитета, родитељи би већ од почетка наредне године могли да добијају већи дечји додатак, који би требало колико-толико да им помогне у подизању деце. -М.Милојевић

**NA STAROM MESTU**  
RESTORAN DOMAĆE KUHINJE  
**STARI RUBIN**  
021/844-190  
KVALITET PREPOZNATLJIV  
CENE PROMOTIVNE  
~ DODITE I UVERITE SE ~  
TEMERIN, Nikole Pašića 75  
Tel.: 021/844-190, Mob.: 062/195-49-34

РИБОЛОВНА ПОМАГАЛА 5

## Светли, свира индикатор не да мира

Кроз време су постојали разни индикатори трзаја који су олакшавали риболовцу да региструје моменат угриза рибе. Од парчета трске, уместо пловка, преко гушчијег пера, па све до пловка од пластике и балзе. Техника дубинске методе познаје исто неколико индикатора трзаја рибе, од најједноставнијег, али веома замарајућег гледања у врх штапа, до пластичних карика које се каче на основни најлон између проводника на штапу, да би се на крају појавили звучно-светлећи индикатори које данас користи велики број риболоваца највише у циљном риболову на шарана.

бачених штапова, што је ноћу и скоро немогуће јер чак ни светлосне ампуле које се причвршћују на врхове штапова не могу током ноћи бити испраћене погледима риболоваца, од сумрака до свитања. У неко доба ноћи сан обузме и најупорније па ил' остану без забаченог штапа који одвуче упецана риба, или просто до јутра из воде ваде огољену удицу.

Ова справица функционише веома једноставно. Кључни део је точкић у средишту индикатора преко којег иде најлон забаченог штапа. Индикатор се активира у моменту када се најлон усред повлачења рибе почне кретати преко точкића који активира струјно коло, које се напаја најчешће на батерију од 9 волти. Тада, у зависности да ли риба правилно извлачи најлон, или иде према обали, звучни индикатор свира без прекида или са прекидима. Уз тонско обавештавање риболовац добија и визуелни ефекат, који је веома значајан код ноћног риболова. Обично постоје две лампиче на овом индикатору од којих је једна упозоравајућа (црвена), док друга лампича (зелена) показује да упецана риба извлачи најлон из машинице без прекида, а то је и прави моменат за контру.

## Колико пара - толико и музике

Не тако давно ови индикатори били су углавном недоступни широј популацији риболоваца, наравно због превисоке цене. Данас то није случај, јер постоје бројни модели разних произвођача. Није свеједно (као у оној реклами) за које ће те се одлучити приликом куповине. У принципу, избегавајте оне који се производе у Кини, а разлога има више. Ови индикатори најчешће буквално гутају батерије, док се и после најмање кише наквасе па почињу да свирају сами од себе, а разлог је слабо дихтовање кутије индикатора која иначе мора да буде водонепропусна.

И на крају замислите: Ви у шатору у друштву лепе копнене рибе, а баш у том тренутку засвира вам један од индикатора. Шта радити или којим редоследом, сигуран сам да дилеме нема, зар не? -Е. Перо



везано неколико дана и ноћи. Предност ових више јављача трзаја него показивача јесте управо у томе што не морамо сво време да погледом пратимо врхове за-