

dr sci Ирина А. Васиљев, dr sci Радивој Васиљев

Наше здравље у нашим рукама

Здравље. Оно предстљава залог личног, породичног, а на крају и социјалног благодостјања човека.

Народна мудрост гласи: "Здравље - то је половина среће." Често можемо да се сусретнемо са новинским чланцима у којима стоји да је здравље богатство једног друштва. О здрављу много говоре и пишу. Да ли свако од нас чини све како би био здрав и да би и наша деца исто тако била здрава?

Научници који се баве проучавањем процеса старења, физиолози и лекари тврде да човек већ сада може да живи без старости и болести до сто година. "Истина - додају они, под условом да од тренутка рођења воде здрав начин живота, поштујући законе природе и правила живљења у заједници, и да су такав начин живота водили и њихови родитељи".

Шта је то здрав начин живота? Појам "здравог начина живота" је прилично обиман и по садржају доста богат. У њега спадају кључне социјалне и психолошке стране понашања човека, најважнији хигијенски услови нормалног функционисања његовог организма. У компоненте здравог начина живота потребно је сврстати: социјалну активност човека, рационално смењивање професионалног рада, повећање активног одмора преко дана, рационалне и организоване културне активности (интелектуално - учење, уметничку активност), оптималну (баш за тог човека), физичке активности, личну хигијену, коришћење лековитих богатстава силе природе (сунца, ваздуха, воде), рационалну исхрану, здраву психоемоционалну атмосферу у породици, у радном колективу и школи. Сви ти фактори које смо навели су међусобно повезани. Један од веома важних компонента у здравом начину живота је мишићно оптерећење кроз рекреативну активност, физичке вежбе, а такође сви природни извори који омогућавају јачање организма и повећавају енергетски потенцијал људског организма, пре свега.

Човек је створен од природе за физичку активност и за то су и припремљени и сви органи и читав организам. Може се рећи да је физичка активност и формирала интелект и психичку код првобитног и развила их код савременог човека се тиче у првим месецима и годинама његовог живота.

Приликом мишићног рада - активности,

не само да се троши енергија, већ се акумулира много више материја него што је потрошено. Ако не би било рада мишића, размена материје - метаболизам би се нагло зауставио, енергија акумулирала, жива материја у ћелијама могла и тела се не би стварала. Може се рећи да би процес раста и развоја организма (пре свега деце) зауставио. Не би било могуће одржавати оптимални ниво рада свих органа и система, пре свега, оних који штите организм човека од болести.

Недостатак физичке активности доводи до лоших резултата. Мишићи постају млитали (пре свега срчани мишићи), долази до гојазности, повећања масног ткива, смањује се опште здравствено стање организма, опада физичка и умствена радна способност и повећава се ризик развоја обољења нервног, кардио-васкуларног система, долази до нарушавања метаболизма у организму.

Позитиван утицај физичких вежби на организм знатно се повећава уколико се њиме бавите у природи. Природа - сунце, ваздух, вода, окружење, само по себи позитивно утичу на емоције и психу човека. Осим тога, сунце, ваздух и вода су изванредно средство преко којих се организм јача - члиички, те представља превенцију од могућих обољења...

У оквиру базена у Темерину су створени услови за реализацију спортско-здравствених активности, кроз програме Пливачко-рекреативног клуба "Професионал". Програми су различити по свом садржају и њима руководе високо квалификовани специјалисти.

Позивамо вас да се активно укључите у програме "Професионал" и да кроз активности осетите сво богатство покрета које смо припремили за вас.

Програми активности имају неколико праваца, по групама. Свакодневно од 9,00 часова на програму су вежбе здравља (старији узраст, зрели узраст), а од 9,15 часова корективне вежбе у води, рекреативно пливање, обука у различитим пливачким стилевима, затим група базичног спортског тренинга и такмичарска група.

Сви заинтересовани се могу обратити dr sci Ирине А. Васиљев 064/8-353-373.

ДАНИ ПОЉА НА РИМСКИМ ШАНЧЕВИМА

У служби науке и праксе

Научни институт за ратарство и повртарство у Новом Саду израстао је из Експерименталне пољо-привредне станице коју је основало Министарство пољопривреде Краљевине Југославије 1938. године и постао највећа научна установа у области пољопривредних истраживања, посебно оплемењивања ратарских и повртарских биљака.

Пре седам деценија стартовао је са 13 хектара земље и 10 запослених. Данас Институт на Римским Шанчевима располаже са 3.100 хектара најплодније земље и има 611 радника, од тога више од 200 из Бачког Јарка и Темерина.

Користећи резултате домаће и светске науке, упорним и стрпљивим радом научни радници Института створили су 333 светски признате сорте пшенице и јечма, високог генетичког потенцијала за висок принос, различитог технолошког квалитета, отпорне према ниским температурама, полагању и боле-

стима, прилагођене климатско-земљишним условима.

Србија ће имати довољно пшенице за своје потребе, али не и за извоз - истакнуто је у Новосадском институту за ратарство и повртарство. Очекује се веома добар род пшенице од 1,8 милиона тона. Поводом традиционалног Дана поља стрних жита на којем је учествовало више од 1.000 пољопривредника, аграрних стручњака и других гостију из земље и света - наглашено је да је прошле јесени у Србији пшеницом посејано свега 462 хиљаде хектара, најмање од када се та житарица сеје на већим површинама.

У години када Институт за ратарство и повртарство, највећа домаћа семенска компанија обележава седам деценија постојања, почеће изградња центра за дораду семена кукуруза, соје и пшенице, који ће бити најсавременији објекат те врсте у овом делу Европе.

- М.Милојевић

ЦРНА ХРОНИКА

Напад на двојицу Темеринаца

У суботу, 14. јуна, око 1 час у Темерину, у пекари "ММ" два НН лица су без икаквог разлога и повода напала **Роланда К.** (1989) и **Виктора К.** (1990), оба из Темерина. НН извршиоци су младинама стакленим пивским флашама задали више удараца у пределу главе и тела.

Оба лица су пребачена у Клинички центар у Новом Саду где им је указана лекарска помоћ. Дежурни лекар је код Виктора К. констатовао да се ради о лаким телесним повредама у виду расекотине испод левог ока, док су код Роланда К. констатоване тешке телесне повреде и исти је задржан

ради операције ока.

Полиција предузима све неопходне мере и радње у циљу проналазке извршилаца ових кривичних дела - стоји у саопштењу Министарства унутрашњих послова Полицијске управе у Новом Саду.

- М.Милојевић

Temerin IZRADA ENTERIJERA

KiMgips

ARMSTRONG
GIPSANI PLAFONI
SPUŠTENI PLAFONI
PREGRADNI ZIDOV
POTKROVLJA

VAŠ PARTNER U GRADNJI

Novosadska 274, Temerin
Tel.: 021/843-558, mob.: 063/553-819

QUALITEM

KONSULTANTSKE
USLUGE PRI UVODENJU
SISTEMA KVALITETA ISO 9000

TEMERIN, Železnička 3
021/845-813, 063/85-35-861

 **ProCredit Bank**



SPECIJALNA PONUDA
NAJPOVOLJNIJI USLOVI ZA
KUPOVINU OPREME, VOZILA
I POSLOVNOG PROSTORA.

Pro Biznis KREDITI ZA PREDUZETNIKE,
MALA I SREDNJA PREDUZEĆA

Potrebna Vam je nova oprema ili mehanizacija, roba ili sirovine, proširenje ili adaptacija poslovnog prostora u skladu sa potrebama Vašeg posla?

Ostvarite svoj puni poslovni potencijal uz ProBiznis kredite: po brzoi jednostavnoj proceduri, za najviše 5 dana, sa rokom otplate do 15 godina, uz savet Vašeg ličnog kreditnog službenika.

U svakoj situaciji, gde god da se nalazite – ProCredit Banka je uvek na visini zadatka

NAŠ POSAO JE DA BUDEMO UZ VAS INFOCentar: 0 700 700 000
www.procreditbank.co.yu

AGENCIJA PCB

 **"Ciks" doo Novi Sad**
Somborska 12

Tel./fax: 021/4746-228; Mobilni: 064/6138-516; e-mail: ciks@ptt.rs

Od septembra poslovnica u Temerinu, ul. Zmaj Jovina 28



PREDUGOVARANJE - TEMERIN
Ugao ulica Narodnog fronta i Zmaj Jovine

Stanovi svih struktura, garaže, lokali
Prvoklasna oprema
Početak gradnje - novembar 2008.
Useljenje - novembar 2009.

CENA STANOVA U PREDUGOVARANJU OD 700E/m²

projektovanje stambenih, poslovnih i industrijskih objekata
izvođenje građevinskih objekata
prodaja nekretnina
vršenje stručnog nadzora