

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

**mjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture**

Izdaje

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Za izdavača

doc. dr. sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Uređuje

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj

Redakcijski savjet

doc. dr. sc. Vjekoslav Bakašun, dr. med.; Suzana Janković, dr. med.; mr. sc. Vojko Obersnel, dipl. ing.; doc. dr. sc. Vladimir Mićović, dr. med.; Vladimir Smešny, dr. med.; prof. dr. sc. Ante Škrobonja, dr. med.; dr. sc. Marija Varoščić; doc. dr. sc. Milan Zgrablić, dr. med.; tel. 21-43-59, 35-87-26, fax 21-39-48

Odgovorni urednik

Vladimir Smešny, dr.med.

Glavni urednik

Suzana Janković, dr.med.

Lektor

Vjekoslava Lenac, prof.

Grafička priprema

"Welt" d.o.o. - Rijeka

Grafičko-tehničko uređenje

Ines Volf, graf. inž.

Rješenje naslovne stranice

Saša Ostojčić, dr.med.

Uredništvo

51000 Rijeka, Krešimirova 52/a
pošt. pret. 382
tel. 21-43-59, 35-87-26
fax 21-39-48
<http://www.zzjzpgz.hr>

Godišnja pretplata 30.00 kuna

Žiro račun 2300007-1100028208 •

Godišnja pretplata za inozemstvo:

SFRS 10.- • Devizni račun kod

Riječke banke d.d. Rijeka,

SWIFT: RBRIHR 2X

7001-3393585-ZZJZPGŽ RIJEKA

Tisak

"Neograf" d.o.o. - Rijeka

"NZL" je tiskan uz potporu Odjela
gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke.

Zdravlje i turizam

Unapređenje i očuvanje zdravlja pojmovna su dostignuća XX. stoljeća. Ostvaruju se djelovanjem različitih (javnih) sektora ljudskih djelatnosti. Jedno je od većih dostignuća u podizanju kvalitete života reguliran radni odnos, a u tom sklopu pravo na odmor (tjedni i godišnji).

Iako bi se na početku pojam turizma mogao vezati na dokolicu, on se danas veže na masovno kretanje ljudi radi odmora i za vrijeme "godišnjeg" odmora.

Odmor je sasvim sigurno u funkciji unapređenja i očuvanja zdravlja iako mu se nije posvetila neka posebna medicinska disciplina analogno medicini rada. Isto tako se ni Svjetska zdravstvena organizacija u svojim porukama ne (stigne) bavi(ti) tim područjem.

Kaže se da je dobro da odmor bude organiziran i programiran. Ipak nije običaj otići svom liječniku po savjet kakav bi odmor trebao biti pojedincu u odnosu na njegovo opće zdravstveno stanje. Iznimku čine teži kronični bolesnici koji se često javljaju prije polaska, ali samo radi "stvaranja putne zalihe lijekova".

Ideal je sveukupne medicine svaki segment zdravstvene zaštite, pa bi tako i zdravstvene savjete trebalo u potpunosti individualizirati. No, kao i svaki ideal, u praksi nije postignut.

Pa, da li dobro činimo ono što činimo za vrijeme odmora? Većina ljudi ima ugrađen mehanizam zaštite, a to je, jednostavno rečeno, osjećaj ugone ili pak neugode.

Kad se radi o turizmu, u funkciji odmora, pitanje je da li nam je spomenuti "mehanizam zaštite" dovoljan. Mnogi ne mogu odoljeti raznim ponudnim izazovima, od onih prehrambenih do onih fizičkih. Obično je veći dio turističke ponude plaćen unaprijed pa stoga nepromjenjiv. Kad je već plaćeno...

Nije namjera ovih redaka ocijeniti turizam sumnjivim ili spornim, već doći do jednostavnog zaključka: odmor nije onaj pravi ako u sebi nosi prisilu bilo koje vrste. Nije pomodarstvo reći da je u mnogo čemu krivac stres, a prisila i stres drže se ruku pod ruku.

Isto tako, ovo nije raspra o tzv. zdravstvenom turizmu, a sasvim sigurno nije o liječenju prirodnim učincima koji se ostvaruju na posebnim mjestima (toplice i sl.).

Zaključno, ako je turizam ugodno zadovoljavanje znatiželje, prilagođeno općem zdravstvenom stanju, bit će dobar i koristan oblik odmora. Ako netko u sebi "ne nosi dovoljno nomadskih gena", "najviše voli svoju kućicu i slobodicu", neka jednostavno ne putuje.

Na kraju, treba se podsjetiti da je previše onih presiromašnih pa o ovoj temi ni ne razmišljaju. No, treba priznati, razlike u pravu na zdravlje prisutne su kao i svi drugi oblici diskriminacije.

Odgovorni urednik

Godišnji odmor

ODMAK OD SVAKODNEVICE

Rad je jedno od nekoliko temeljnih obilježja čovjeka. Promišljeni rad razlikuje čovjeka od drugih živih bića. Što je organiziraniji i što veći rad, to je veći standard života. Taj motiv tjera čovjeka da što većim radom postigne što više. To iscrpljuje i fizičke i intelektualne moći i snage. Posljedica su ili dnevni umor, ili tjedni zamor, ili kronična premorenost koja već predstavlja bolesno stanje.

Posljedice umora uklanjaju se dužim odmorom u pola rada i kratkim odmorom svaki sat. Posljedice zamora uklanjaju se 40-satnim radnim tjednom i dvodnevnom tjednim odmorom.

Okrepa za tijelo i duh

Kad bi se poštivale te zdravstvene preporuke za odgovarajuće provedeni odmor, ne bi došlo do kronične premorenosti koju je potrebno liječiti godišnjim odmorom u trajanju od 14 do 30 dana, ovisno o starosnoj dobi. Biološki bi bilo svrhovitije da se taj godišnji odmor koristi u dva navrata, možda i u tri, poput školskih ferija. Time se brže i bolje vraća i održava biološka snaga i svježina duha. Ako i ne dođe do pojave premorenosti, godišnji je odmor ipak potreban, ne samo zbog jednoličnosti rada, zbog fizičke i duševne iscrpljenosti, stresnih napetosti sa suradnicima, zbog možebitnog nezadovoljstva poslom, zbog sjedilačkog načina života, boravka u betonskoj urbanoj sredini, zbog rada koji sve više ima obilježja elektroničkog i mehaniziranog automatizma, koji skoro posve uklanja razliku između fizičkog i intelektualnog načina rada jer automatiziranost zahtijeva oboje, nego i zbog potrebe promjene životne, radne i socijalne sredine i zbog bijega od sumornosti egoističnog sivila.

Možda se godišnji odmor može definirati kao skup suprotnoga od svakodnevice u istoj sredini, kao bijeg iz stvarnosti u maštu. Godišnji je odmor period života koji osvježuje i obnavlja fizičke, duhovne i emocionalne sposobnosti čovjeka. To je odmor koji ne

smije biti pasivni nerad, nego aktivna psihofizička rekreacija. Godišnji je odmor kombinacija fizičkih, psihičkih i socijalnih aktivnosti, koja poštuje tjelesno-fiziološke, mentalno-higijenske i socio-kulturne norme i ponašanje čovjeka.

**Kome treba godišnji odmor**

Svima! Ne samo onima koji profesionalno rade. Treba ženama koje obično rade i na svom profesionalnom, i na svom kućnom radu. Treba školskoj omladini čije je vrijeme rada i učenja obično dvostruko od trajanja rada odraslih. Treba umirovljenicima zbog osjećaja osamljenosti, jednoličnosti života, osjećaja nepotrebnosti, podcjenjivačke isključenosti da bilo što pomažu u nečijem radu. Svaki čovjek ima potrebu za nekim i nečim, za socijalnim oblikom života u kome osjeća da može pomoći i koristiti drugima i da će oni pomoći i koristiti njemu, za oslobođenjem od napetosti, od nemira, od prezasićenosti, od jednoličnog svakodnevnog ponavljanja rituala "ustajanje - put na posao - posao - put natrag - televizija - noćni odmor", i opet sutra sve isto.

Tko može koristiti godišnji odmor

Mogu svi, ali svaki čovjek izabire vrijeme i vrstu odmora i rekreacije, po svojoj slobodnoj volji i po svojim mogućnostima. Oni i one koji su u profesionalnom radnom odnosu, imaju više ili manje prihvatljive materijalne mogućnosti za godišnji odmor.

Manje je onih čije su materijalne mogućnosti natprosječne, ali oni često provode odmor na način koji ne koristi unapređenju i učvršćenju zdravlja. Njima je više cilj raskošna zabava, neodgovarajuća ishrana i česta alkoholiziranost, sjedilačka putovanja na luksuznim brodovima i ležeci boravak na tropskim plažama. Način njihova društvenog života nije prikladan za skladan obiteljski život, za nesebična prijateljska druženja, za što više kretanja.

Oni čiji su prihodi prosječno zadovoljavajući, padaju u napast da oponašaju način odmora jet-seta, ali je većinom ipak njihov odmor u skladu s preporukama preventivne medicine. Za njih je važno da razumno planiraju odmor za koga svaki mjesec odvajaju potrebna sredstva: možda najbolje dvije trećine živahnosti na moru, jednu trećinu za pravi odmor u planinama, pa 2-3 dana na kraju da se sredi sve u kući koja je ipak pravo područje življenja cijele godine za cijelu obitelj. Naglasak na aktivnom odmoru obično je još nedovoljan.

Velik postotak pučanstva čiji su prihodi ispod prosjeka, ili pak žive od socijalne pomoći ili niske mirovine, ipak se može zadovoljavajuće rekreirati u uvjetima koji su drukčiji od njihova nezavidna života. Za dio njih ima

mogućnosti korištenja vansezonskih nižih cijena, korištenja jeftinog seoskog turizma u tijeku ili van glavne turističke sezone. Jeftine jednodnevne ili višednevne izlete organiziraju planinarska društva ili vjerske udruge i župe za vjernike: za malen novac vrlo raznolik i zdrav sadržaj, često uz zdravu izhranu, uz mogućnost aktivnog kretanja, u etički prikladnom društvu, u zdravom prirodnom okolišu. Takvi izleti, svaki mjesec, odmor su kome to treba, i rekreacija i osvježanje kome oni manjkaju.

Za školsku omladinu premalo se koristi mogućnost jeftinog boravka u ferijalnim odmaralištima, u nas i u inozemstvu. Djeca, kao i umirovljenici, imaju dobre pogodnosti za vlakove, pa zimi mogu na kratke skijaške izlete, u proljeće u planine, ljeti na more, ili u seoski turizam.



Kako unaprijediti zdravlje na godišnjem odmoru

Fizička aktivnost integralni je dio ljudskog ponašanja; ključna je za održavanje zdravstvene kondicije, radne sposobnosti i duševne ravnoteže. Tome odgovara i cilj godišnjeg odmora: dugo očuvanje zdravlja, visoka radna sposobnost, postizanje što bolje psihofizičke ravnoteže, vedra starost. Zato težište mora biti na fizičkoj aktivnosti, na što intimnijem kontaktu s prirodom, na socijalnim kontaktima, ali i na uživanju u izletničkim, kulturnim, znanstvenim, estetskim i gurmanskim užicima. To treba biti aktivni odmor s opuštanjem, ležerna zabava s užitkom. Ne valja ležati sav dan pod suncem, ili sjediti u lokalima. Gibanje i rad mišića

jačaju krvotok pa bude bolje proticanje kisika i šećera za rad mozga i mišića. Trenirani organizam bolje obavlja tjelesni i umni rad. Aktivnosti uvećavaju rezervni depo glikogena u jetri, potrebnog za uspješan fizički i umni rad. Tome pomaže ishrana s puno povrća za pravilnu probavu, i voća zbog vitamina i antioksidansa, s malo masnoća i mesa, mnogo srdela, umjerenog crnog vina. Tu su i plivanje, igre s loptom u vodi ili na suhom, kuglanje ili boćanje, ubrzano hodanje ili trčanje tko smije, plesanje; čitanje knjiga i pisanje pisama prijateljima, obilazak starih crkvi ili arheoloških lokaliteta; penjanje i spuštanje po neravnim terenima, kojih ima u prirodi uz more, a ne samo u šumovitim planinama. Svladavanje prirodnih prepreka jača samopouzdanje. Kad što treba biti u društvu, a kadšto sam, za meditaciju. Nesebično pomaganje drugima, gdje treba, smanjuje osjećaj osamljenosti i stvara osjećaj vlastite vrijednosti. Putovanja, raznolikost i novim utiscima, osvježavaju um i potiču kreaciju. Sve su aktivnosti i raznolikosti godišnjih odmora posebno važne za školsku omladinu, da u punoj kondiciji dočekaju svoje dvostruko radno vrijeme za školske i vanškolske napore.

Kako se ne razboljeti na godišnjem odmoru

Svaki godišnji odmor, svako putovanje, svaki izlet, uza sve velike koristi, stvara i rizik dovođenja zdravlja u opasnost. Na sve moguće rizike valja unaprijed misliti i unaprijed poduzeti određene radnje da ih se predusretne ili pomogne ako se zbiju. U ovom generalnom prikazu valja spomenuti najčešće i najteže rizike. Treba ponijeti dovoljno lijekova koji se uobičajeno troše, čuvati ih na prikladnom mjestu da se ne pokvare. Za visokotlakaše dobro je kad bi imali mali priručni samomjerač tlaka. Priručni materijal za pružanje prve pomoći otprilike je prošireni i brojniji asortiman automobilske kutije prve pomoći. Flastere valja uvijek nositi sa sobom, u novčarci na primjer. Na putu valja jesti umjerenog,



ne piti alkoholna pića nego dosta vode ili sokova, povremeno se odmarati; kome smeta vožnja, prije puta trebao bi uzeti lijek protiv mučnine. Na moru može doći do utapanja, može doći do uboda morskih otrovnih životinja, kukaca, gmazova, i to pogotovo zmija, a u planinama do padova i koštanih lomova, uganuća i iščašenja zglobova, uboda krpelja i zmija. Svuda može doći do sunčanih opekline, sunčanice ili toplotnog udara, smrzotina. Promjenjivi klimatski uvjeti ometaju mir i odmor meteoropatima. Moguća su iznenađena nevremena s munjama, lavine u visokim planinama, snježno očno sljepilo. Česte su crijevne infekcije od nehigijenske hrane i namirnica, nezdrave vode, nečistih ruku; zbog gubitka tjelesne tekućine, te su infekcije opasne za djecu. Valja misliti da se od nepoznatih prolaznih poznanstava mogu dobiti spolne bolesti, uključivo AIDS. Sve se nabrojeno može spriječiti ako se na to unaprijed misli!

Prim. dr. Ivica Ružička



Prirodni ljekoviti činitelji u medicini

BOGATSTVO U ZEMLJI, MORU I ZRAKU

Povezanost čovjeka s prirodom i njezinim ljekovitim činiteljima očituje se u njihovom tisućljetnom korištenju. Ljudske nastambe već su u pretpovijesti bile smještene blizu izvora termomineralnih voda. U rimsko doba bila su na cijeni mjesta s izvorima termomineralne vode i peloida. U njima su građena kupališta u kojima su se odmarali, liječili i oporavljali rimski vojnici, bogataši i običan puk.

Nakon srednjega vijeka, kada se prirodni ljekoviti činitelji slabije koriste, nastaje ponovni procvat njihova korištenja u 18. stoljeću i traje do naših dana. Otada se razvijaju balneologija i klimatologija, znanosti koje proučavaju prirodne ljekovite činitelje kopna, mora i atmosfere te načine i rezultate njihove primjene na zdrav i bolestan ljudski organizam.

Prirodni ljekoviti činitelji, kao dijelovi prirode, povoljno djeluju na očuvanje i unapređenje zdravlja, poboljšanje vrsnoće života te na sprečavanje i liječenje različitih bolesti te oporavak i rehabilitaciju od njih. Prema naravi, dijele se u klimatske, morske i topličke (balneološke) činitelje, prikazane u *Tablici 1.*

jepodnevnim satima, dnevni je odmor poslije ručka, a noćni od 22 sata navečer do 7 sati ujutro. Zdrava prehrana pretpostavlja zdrav način njezina dobivanja, pripreme i uzimanja. Obroci, određene kalorijske (džulske) energetske vrijednosti, moraju imati uravnotežen sastav bjelančevina, masti, ugljikohidrata, minerala i vitamina, a dijetalna prehrana mora biti osobno prilagođena svakomu korisniku. Isključenje pušenja, alkohola, droga i štetnih navika (neredovitost uzimanja obroka, sjedenje, raspored odmora) preduvjet su korisnoga djelovanja prirodnih ljekovitih činitelja. Jutarnja tjelovježba, naročito na čistom zraku, vrlo povoljno utječe na sustav za kretanje, srčani, krvožilni i dišni sustav te du-

tri načina liječenja: klimatoterapiju, talasoterapiju i balneoterapiju.

Klimatoterapija primjenjuje klimatska počela (elemente) i činitelje (modifikatore) karakteristične za neko područje, koji imaju povoljan fizikalno-kemijski, biološki i psihički utjecaj na ljudski organizam. Dozirani klimatski podražaji izazivaju reakciju organizma i time postižu ljekoviti učinak. Razlikuju se nizinska (0-300 m) kontinentalna i primorska klima, srednjegorska (500-800 m) i visinska klima (više od 800-1800 m). Ljekovitost klime mogu izraziti pokazatelj ohlađivanja po Hillu i bioklimatološki TWH (temperatura, vjetar, vlažnost) pokazatelj.

Talasoterapija, marinoterapija ili morsko liječenje, primjenjuje prirodne činitelje svojstvene moru i primorju u ljekovite svrhe. Stručna talasoterapija koristi ih u posebnim zdravstvenim ustanovama i/ili drugim mjestima boravka pod stalnim liječničkim nadzorom, a samostalno izvan zdravstvenih ustanova, po liječničkoj preporuci. Cilj je stručne talasoterapije sprečavanje i liječenje različitih bolesti te oporavak i rehabilitacija nakon njih, a samostalne održavanje i unapređenje zdravlja te poboljšanje vrsnoće života. Talasoterapija se koristi za pravilan rast i razvitak djeteta, u rekreaciji i zdravstvenom turizmu. Nakon tri do 12 dana boravka u morskim lječilištima, često dolazi do pojave općih i mjesnih promjena u ljudskom organizmu koje nazivamo talasoreakcija. Javljaju se umor, depresija, nesanic, probavne smetnje, hunjavica i slično. Mjesno se javlja bol u bolesnim i/ili oštećenim dijelovima tijela (zglobovima, kralježnici, operiranim mjestima). Talasoreakcija, reakcija organizma na stres izazvan primjenom ljekovitih morskih činitelja, pokazatelj je njihove jačine i pomaže pri doziranju.

Tablica 1. Prirodni ljekoviti činitelji

KLIMATSKI	MORSKI	TOPLIČKI (BALNEOLOŠKI)
promjena klimatskog mjesta	klima	termomineralne vode
klimatska počela i činitelji	čistoća zraka	peloidi
klimatski postupci	morska voda	naftalan
čistoća zraka	alge	klima
sunčevo zračenje	biljni pokrov	čistoća zraka
morski činitelji	šetnice i staze	biljni pokrov
kraške špilje	sunčevo zračenje	šetnice i staze
rudnici soli	pijesak	sunčevo zračenje
	solanski peloid	
	morski peloid (liman)	

Za optimalan rezultat primjene prirodnih ljekovitih činitelja, na njihovu nalažištu i/ili mjestu primjene, potrebno je zadovoljiti lječilišne uvjete primjene.

Umjeren dnevni ritam

Lječilišni uvjeti uključuju dnevni raspored obroka, liječenja, odmora i slobodnoga vremena. Preporuča se doručkovati od 8 do 9 sati, ručati od 13 do 14 sati i večerati od 18 do 19 sati. Liječenje se provodi u prijepodnevnim i/ili posli-

ševno stanje. Cjelodnevni boravak na čistom zraku vrlo povoljno utječe na cjelokupno tjelesno i duševno zdravlje. Društveni, kulturni, rekreacijski, športski i duhovni programi, koji uključuju raznovrsne sadržaje, vrlo su važni u lječilišnim uvjetima. Isključenje buke i zagađenja zraka u lječilišnim mjestima neophodno je u provođenju zdravstvenih programa.

U medicini razlikujemo, prema vrsti korištenih prirodnih ljekovitih činitelja,

Balneoterapija primjenjuje mineralne vode, peloida i naftalan u ljekovite svrhe. Stručna balneoterapija koristi ljekovite topličke činitelje u posebnim zdravstvenim ustanovama i/ili drugim mjestima boravka pod stalnim liječničkim nadzorom, a samostalna izvan zdravstvenih ustanova, po liječničkoj preporuci. Cilj je stručne balneoterapije sprečavanje i liječenje različitih bolesti te oporavak i rehabilitacija nakon njih, a samostalne očuvanje i unapređenje zdravlja te poboljšanje vrsnoće života. Balneoterapija se koristi u rekreaciji i zdravstvenom turizmu. Nakon 3-6 kupelji i/ili 5-7 dana boravka u topličkim lječilištima, često dolazi do pojave općih i mjernih promjena u ljudskom organizmu, što nazivamo balneoreakcija. Javljuju se umor, depresija, nesаница, gubitak apetita te bol u bolesnim i/ili oštećenim dijelovima tijela (zglobovima, kralježnici, operiranim mjestima). Balneoreakcija, oblik reakcije organizma na stres izazvan primjenom ljekovitih topličkih činitelja, pokazatelj je jačine topličkih činitelja i pomaže pri njihovu doziranju.

Lječilišna mjesta u Hrvatskoj

Hrvatska je bogata mjestima koja imaju ljekovite klimatske i morske činitelje, kao i nalazištima prirodnih činitelja koji su rezultat geoloških procesa: ter-

momineralne vode, peloidi, morski peloidi ili limani, naftalan i pijesak. U kontinentalnom dijelu nalazišta su termomineralnih voda i peloida, dok je primorska i otočka Hrvatska bogata prirodnim ljekovitim klimatskim, morskim i drugim činiteljima. U popisu s prirodnim ljekovitim činiteljima u Hrvatskoj nalazi se njih 156. Razvrstana su kao nalazišta i/ili mjesta primjene, a prema vrsti činitelja u klimatoterapijska, talasoterapijska i balneoterapijska. U hrvatskoj medicini djeluje 18 lječilišnih mjesta (Tablica 2.).

Zdravstveni turizam, kao grana turističke djelatnosti, stručno i pod nadzorom koristi prirodne ljekovite činitelje i/ili postupke fizikalne medicine i rehabilitacije radi očuvanja i unapređenja zdravlja i/ili poboljšanja vrsnoće života. U njemu se koriste povoljna djelovanja klime, sunčeva zračenja, termomineralnih voda, jezera, mora, alga, peloida (morskih i slatkovodnih), pijeska i naftalan. Korisnik je turist, hotelski, u kampu i/ili privatno smješten gost, koji živi odabranim načinom života, dok dio dana odvaja za primjenu spomenutih činitelja i postupaka. To su zdrave osobe ili osobe s kroničnim oštećenjima sustava za kretanje, s određenim bolestima dišnog, krvotoknog i drugih sustava te kože. Za održanje i unapređenje zdravlja i poboljšanje vrsnoće života potrebni su svekoliki



ka briga i raznovrsni programi: zdrave klime i okoliša, zdrave i/ili dijetalne prehrane, stjecanja pozitivnih navika i odvikavanja od štetnih navika, dobroga stanja sustava za kretanje, zdravog srca i krvnih žila, aktivnog odmora, rekreacije i športa, dobrog mentalnog zdravlja, visoke vrsnoće života, druženja, kulture i zabave te duhovnosti.

Radi osiguranja budućnosti primjene prirodnih ljekovitih činitelja u Hrvatskoj potrebno je zaštititi nalazišta i/ili mjesta primjene prirodnih ljekovitih činitelja, redovito ispitivati njihov sastav, istraživati i ocijeniti njihove povoljne učinke na zdrav i bolestan organizam, potaknuti i usmjeriti izgradnju lječilišnih i zdravstveno-turističkih objekata u blizini njihovih nalazišta te koristiti prirodne ljekovite činitelje u medicini, zdravstvenom i lječilišnom turizmu, prehrambenoj, farmaceutskoj i kozmetičkoj industriji.

Prim. mr. sc. Goran Ivanišević,
dr. med.

Tablica 2. Lječilišna mjesta u Republici Hrvatskoj

MJESTO	VRSTA ZDRAVSTVENE USTANOVE	LJEKOVITI ČINITELJI*
Biograd	Specijalna bolnica za ortopediju	KT
Bizovac	Poliklinika "Bizovačke Toplice - medicinska rehabilitacija"	Btmv
Crikvenica	Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju <i>Thalassotherapy</i>	KT
Daruvar	Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju <i>Daruvarske Toplice</i>	Btv
Ivanić Grad	Specijalna bolnica za medicinsku rehanilitaciju <i>Naftalan</i>	Btmvn
Krapinske Toplice	Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju	Btv
Lipik	Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju	Btmv
Makarska	Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju <i>Biokovka</i>	KT
Nin	Specijalistička ambulanta	KTI
Opatija	Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju, bolesti srca, pluća i reumatizam <i>Thalassotherapy</i>	KT
Rovinj	Bolnica za ortopediju i rehabilitaciju "Prim. dr. Martin Horvat"	KTps
Sv. Stjepan, Livade	Lječilište <i>Istarske Toplice</i>	Btmvp
Stubičke Toplice	Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju	Btv
Topusko	Lječilište	Btv
Tuheljske Toplice	Turističko-rekreacijski centar <i>Mihanović</i>	Btvp
Varaždinske Toplice	Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju	Btmp
Vela Luka	Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju <i>Kalos</i>	KTI
Veli Lošinj	Lječilište za bolesti dišnih organa i kože	KT

*K klimatoterapijski, T talasoterapijski, B balneoterapijski
tv termalna voda, tmv termomineralna voda, p peloid, l liman, ps pijesak, n naftalan.

Zdravstveni turizam u Gorskom kotaru

ZDRAVO KLIMATOLOŠKO PODRUČJE

Gorski je kotar po nizu odlika područje s mnogim specifičnim obilježjima, od geografskih, klimatoloških, kulturoloških do demografskih, koja ga jasno određuju u jednu cjelinu.

I pored raznolikih mogućnosti razvoja turizma koje pruža Gorski kotar, od izletničkog, lovno-ribolovnog turizma, sportskog, obiteljskog itd. naglasak je stavljen na zdravstveni turizam s obzirom na komparativne prednosti tog kraja.

Pored toga, isticalo se da Gorski kotar u svojoj bližoj i daljoj okolini ima značajne gradske aglomeracije i jaku osovину Zagreb - Rijeka, koja će imati velike potrebe za zdravstveno-rekreacijskim sadržajima tog gorskog područja. U međuvremenu se taj dio prometne osovine bitno poboljšao, a Gorski kotar postaje kraj ugodan za oko putnika, koji se sve brže prometno prelazi, sada i bez prijašnje obvezne okrepe na putu.

Rađanje turističke ideje datira od vremena prije Prvog svjetskog rata, a regenerira se između dva svjetska rata. Moglo bi se reći da je taj interval između dva svjetska rata i najplodnosniji. Izgrađeni su mnogi hotelski kapaciteti, vrlo je rasprostranjen obiteljski turizam, dolazi do izgradnje mnogih sportskih, posebno skijaških objekata.

Zatim slijedi prekid zbog Drugog svjetskog rata te 70-ih godina ponovno poticanje i razvoj turističke ponude. Onda opet slijedi rat, sada Domovinski rat, da bi se ponovno našli na početku.

Nepovoljni demografski trendovi višeslojni su. Međutim, opće je poznato da na njih snažno utječe gospodarska situacija.

Prema djelatnostima kojima se ljudi bave, prerađivačka industrija po broju zaposlenih na prvom je mjestu, zatim slijede poljoprivreda i šumarstvo, a iza toga trgovina i građevinarstvo. Od društvenih službi, značajno mjesto zauzimaju zaposlenici u sustavu obrazovanja (njih 479), dok je u zdravstvu goranskih općina 109 zaposlenika. Svega 106 zaposlenika u hotelima i restoranima u goranskim općinama vjerojatno govori o zapošljavanju sezonske radne snage, ali i najrječitije o današnjem položaju ukupnog turizma u Gorskom kotaru.



Jedan od izvora rijeke Čabranke

U tekstu se posebno želimo usredotočiti na zdravstveni turizam, kao jedan od najpotencijalnijih dijelova opće turističke ponude Gorskog kotara. Kod toga ne mislimo da ga treba izolirano promatrati, već naprotiv u ozračju opće turističke ponude. Naravno, da bismo mogli govoriti o zdravstvenom turizmu, potrebno je prije svega učiniti stručnu valorizaciju klimato-bioloških čimbenika klime nekog kraja na zdravlje ljudi. Posebno treba ocijeniti komparativnu prednost Gorskog kotara za zdravlje ljudi. Naravno da su nam od značenja povijesne činjenice i dokazi. Međutim potrebno je u tom pristupu više dokaza iz sadašnjosti. U tome značajnu ulogu mogu odigrati zdravstveni djelatnici, stručno-znanstveno valorizirajući prednost kli-

me jednog kraja za zdravlje ljudi. To je zapravo i najteži dio posla, jer ga zajednica ne prepoznaje kao vrijednost u koju treba također ulagati, koja nije trenutno isplativa, u to individualno turistički djelatnici neće ulagati, čak će teško i sponzorirati. To zahtijeva dugoročan, strpljiv, stručno i znanstveno argumentiran pristup, koji se tek nakon toga može marketinški plasirati.

Prema tome, osnovna poruka jest da nam je prvi korak izrada materijala o komparativnoj prednosti Gorskog kotara u zdravstvenom turizmu, kao pretpostavci za izradu Programa razvoja zdravstvenog turizma. Rečeno je u uvodu da postoji već stoljetna tradicija koja je formirala svijest da je područje Gorskog kotara i zdravo klimatološko područje. ►

Zdravlje - izazov za razvoj turizma

Zdravlje dobiva danas sve više na važnosti, ne samo kao genetski čimbenik, već i kroz saznanje da je zdravlje moguće unaprijediti i sačuvati. Zdravlje nije samo kao bitan čimbenik za proizvodnju i održavanje života; zdravlje postaje i čimbenik novih društvenih vrijednosti: što dužeg aktivnog života, fizičke i mentalne kondicije, mladosti, pa i ljepote.

Naravno, život čovjeka današnjice prvenstveno je koncentriran na urbane sredine, na mjesta gdje su okolišni čimbenici sve nepovoljniji. Može se slobodno reći da ti problemi rastu eksponencijalno s veličinom urbanog središta.

voljnim uvjetima. Prema tome, raznovrsni rekreativni programi u smislu očuvanja zdravlja u za to povoljnim uvjetima daju velike mogućnosti Gorskom kotaru. Potrebno je razraditi ponudu raznovrsnih programa kao na primjer:

1. zdravstveno-rekreacijskih programa preko cijele godine,
2. programa u ljetnim mjesecima, pogotovo za osobe s dišnim, kardiovaskularnim i neurogenim smetnjama,
3. programa u zimskim mjesecima, pogotovo za djecu, sportaše,
4. korištenja odmora u dva dijela (na primjer: 2 tjedna na moru te 1 tjedan u gorju),
5. vikend sadržaja.

žajnu klimu koja ima povoljan utjecaj na veći broj kroničnih oboljenja (*Tablica 1.*).

Pretpostavke za razvoj zdravstvenog turizma

Zaključno bi se moglo reći da je razvoj zdravstvenog turizma svojevrsna šansa za opći razvoj, ali da je potrebno mnogo više stručnog pristupa, kontinuiranog i koordiniranog rada, koji će tek dugoročno dati rezultate. Nadalje je potrebno:

- učiniti stručnu valorizaciju klimatsko-bioloških čimbenika na zdravlje ljudi,
- posebno ocijeniti komparativnu prednost Gorskog kotara u zdravstvenom turizmu,
- izraditi strateške osnove razvoja turizma u Gorskom kotaru.

Tablica 1. Indikacije za primjenu klimatoterapije u Gorskom kotaru

Područje mentalnog zdravlja

- neurovegetativna distonija
- neuroza
- menadžerske bolesti
- nesanica
- razne smetnje u starijim godinama

Područje bolesti srca i krvožilnog sustava

- hipertenzija
- koronarna bolest bez stenokardičnih tegoba
- kompenzirana miokardiopatija
- anemije

Područje alergijskih i plućnih bolesti

- bronhalna astma (koja iziskuje terapiju u gorskim predjelima)
- bronhitis i emfizem pluća

Endokrinološke bolesti

- dijabetes bez komplikacija
- hipertireoza

Očne bolesti

- kronične upalne bolesti
- degenerativni procesi srednje očne ovojnice

Opće bolesti

- astenije
- rekonvalescencije

Prof. dr. sc. Josip Grgurić, dr. med.



Prirodne ljepote Gorskog kotara

S druge strane, u modernoj civilizaciji skraćuje se radni tjedan onih koji rade. Stvara se vrijeme dokolice, koje ljudi mogu provesti pasivno, sjedeći uz televizore, ili razvijati potrebu za aktivnim pristupom: rekreacijom, sportskim aktivnostima, kretanjem. Nije na odmet spomenuti da ovogodišnji Svjetski dan zdravlja pod motom "Kretanjem do zdravlja", daje poruku cjelokupnom pučanstvu svijeta da je potrebno kretati se više.

Teško je danas zadovoljiti potrebe za kretanjem bez odlaska u prirodu, čiji se utjecaj i dobiti pojačavaju programiranom rekreacijom u klimatološkim po-

S obzirom na to da se Gorski kotar nalazi na prometnoj transverzali Zagreb - Rijeka, valjalo bi razraditi posebne zdravstveno-rekreacijske programe tijekom vikenda, te kombinacije zdravstveno-rekreacijskih zabavnih programa.

Klimatsko-terapijski programi

Pored rekreativnih programa, koji su prvenstveno preventivni, radi očuvanja zdravlja i bolje psihofizičke kondicije, klimatsko-terapijski programi imaju za cilj iskoristiti klimatska načela i činitelje nekog područja kako bi izazvali terapeutske učinak. Gorski kotar ima podra-

Razgovor s Mirjanom Jurković, vlasnicom pansiona u Tršču, dobitnicom nagrade akcije Goranska razglednica za najgostoljubiviju domaćicu Gorskog kotara

Gorski kotar - Švicarska u malom

"Često se poslije ručka, kada se gosti odu odmoriti, opustim u šetnji po prirodi. I to onda nije samo odmor, nego i doping koji me napuni energijom i umor nestane. Dvadeset godina, koliko se bavim ovim poslom, prošlo je u trenu. Nedavno me jedan gost podsjetio da je prije dvadeset godina bio među prvima, onda kada sam tek kupovala ležajeve za njihov smještaj. Iznenadila sam se: zar je prošlo već toliko godina?"

Gorski kotar, prekrasan brdsko-planinski kraj naše zemlje, idealan je za razvoj, kod nas nedovoljno razvijenog, seoskog turizma. Ugodna klima, posebno ljeti, pogodna je i za zdravstveni turizam, naročito za oporavak rekonvalescenata. Te je prednosti Gorskog kotara prepoznala naša sugovornica Mirjana Jurković, vlasnica pansiona "Jurković" u Tršču, malom mjestu u čabarskom kraju, smještenom na 830 metara nadmorske visine. Svoju ponudu obogatila je zdravom, ukusno pripremljenom hranom, a što je najvažnije, toplim, prijateljskim pristupom svakome gostu.

• Koja je specifičnost i bogatstvo ovoga kraja? Kakav je Gorski kotar i ovaj sjeverniji dio, čabarski kraj? Što ljudi rade, od čega žive?

- Specifičnost Gorskog kotara velike su šume, blaga klima, ljeta bez vrućine, a zimi su temperature jako niske, i do -29°C. Vrijeme je mirno, nema vjetera i ako se čovjek dobro obuče, nije mu zima. Na visini od 830 m, na kojoj se nalazi Tršće, nema magle ili je ona izuzetno rijetka. Ali ni klima nije više što je bila. Nekada su zime trajale po 6 mjeseci, sve je bilo bijelo, a sada zimi po 2-3 puta zapadne snijeg i brzo se otopi.

Ljudi ovoga kraja žive uglavnom od drvne industrije, a dio ljudi radi i u Sloveniji. Odavde odlaze školovani ljudi i rade u velikim slovenskim firmama. Izgleda da ih izvan ove sredine više cijene nego u njihovome kraju.

Djeca, koja se školuju u Rijeci ili Zagrebu, pretežno tamo i ostanu. Gor-



Pansion Jurković u Tršču

ski kotar izumire. Uvjeti života nisu pogodni, nedovoljno je radnih mjesta, nema dovoljno industrije. Čitava će sela izumrijeti. Međutim, koliko god ima starih i napuštenih kuća, gosti koji dođu u ovaj kraj uvijek se vraćaju. Neki čak naprave vikendice. Zato Gorski kotar mora potražiti spas u turizmu. Svi koji dođu ovamo, kažu da je ovaj kraj mala Švicarska. Mi imamo puno neiskorištenih kapaciteta za seoski turizam. Gotovo svaka kuća može se iskoristiti jer u većini živi po dvoje ljudi. Samo, ljudi nemaju dovoljno poduzetnosti pa se time ne žele baviti.

Raj za ljubitelje prirode

• Što onda Gorski kotar može, vezano za turizam, ponuditi?

- Ovisno o interesu gosta, može ponuditi lov, ribolov, rafting na Kupi, različite sportske sadržaje - tenis, ski-

janje, skijaško trčanje, jahanje, biciklizam, planinarenje, pješčenje. Kraj je idealan za zimske pripreme sportaša. Gosti uživaju u planinarenju, u prekrasnim vidikovcima. Blizu su Risnjak i Snježnik, izvor Kupe. Šume su bogate vrganjima, borovnicama, malinama, od proljeća pa do kasne jeseni svim vrstama ljekovitog bilja. Ima puno sadržaja i svakome gostu treba zasebno prići i vidjeti koji je njegov interes, što bi volio obići i onda tako napraviti program od tjedan ili deset dana.

K meni gosti pretežno dolaze s obiteljima i u malim grupama. Prednost je takve grupe što im je interes pretežno zajednički i sadržaj se osmisli za svih. Svi su ili planinari, ili biciklisti, imaju nešto zajedničko.

Zato što su zime oštre, hladne, a ljeta ugodna, nisu vruća pa je na mojim krevetima uvijek zimski pokrivač, ne- ▶

ki gosti ljeti kombiniraju boravak - danju odlaze na more, koje je odavde udaljeno sat i pol, a noću spavaju ovdje. Na žalost, kod nas more i planine nisu dovoljno povezani. Oni se mogu kombinirati i dnevno, jednodnevnim izletima, različitim piknicima, boravkom u prirodi koji se može provesti na lovačkoj čeki, na kojoj možete gledati različite divlje životinje, ili barem tako da se dio odmora provede na moru, a dio u ovoj predivnoj planinskoj klimi.

Ovaj je kraj prvenstveno raj za ljubitelje netaknute prirode. U blizini je hranilište jelena i košuta. Sjećam se jednog starijeg bračnog para koji je sate provodio na tom hranilištu i jedan dan su mi došli i rekli da su postali "kumovi". Gledali su okot jedne srne i pričali kako su uživali u prizoru i u malom lanetu koje je pokušalo stati na klimave, tanke noge. Tko god voli životinje, na hranilištu uživa jer sve životinje jedu iz ruke.



Mirjana Jurković u svome okruženju

• **Kako proširiti informacije o Gorskom kotaru i turistima koji ovdje još nisu bili?**

- Niti promidžba nije problem. Problem su smještajni kapaciteti i razvojne mogućnosti turizma zbog nepostojanja poticaja i interesa financijskog

sektora. Kuće u ovome kraju puno su niže cijene nego one na moru i ako uzimate kredit na hipoteku, iznos će biti puno manji, odnosno nedovoljan za bilo kakav ozbiljniji razvoj. Nadalje, nema turističkih navika primanja gostiju i bavljenja turizmom. Kada bi banke kreditima pratile apartmane, kuće, seoska domaćinstva i kada bi agencije punile te kapacitete, što bi omogućilo otplatu tih kredita, turizam bi krenuo. Ali kod nas banke djeluju samostalno, nema širokog državnog interesa da se ovaj kraj oživi, a agencijama nije zanimljiv prostor u koji ne stane barem jedan autobus ljudi. Agencije žele zaraditi ne obiteljskim turizmom, nego velikim turama - masovnim turizmom. Tako je, što se tiče našeg lokalnog turizma, sve razjedinjeno.

• **Može li Gorski kotar ponuditi eko-turizam?**

- Gorski kotar može ponuditi eko-turizam zatvorenog tipa, manjim grupama. Jedan mi gost kaže: "Sad znam zašto Tršće nije na svim autokartama, ni na putokazu. Zato jer ovu ljepotu čuvate sami za sebe. Pa i bolje da ga nema. Mi ćemo dolaziti." Ali, nije to istina. Sve ima svojih prednosti, i to što nemamo puno kapaciteta i ne možemo primiti nekoliko stotina gostiju.

Najbolji je pekmez od malina

• **Što ste vi vidjeli kao svoj interes i zašto ste se počeli baviti ovim poslom?**

- Ja prvenstveno volim ovaj posao. Volim kuhati, pripremati zimnicu, prvo za sebe. Ja prvo sebe volim i sve što spremam sebi volim spremati i mojim gostima. Volim znati što jedem. I sada su to i gosti prepoznali, čak sam prisiljena raditi ajvare, zimnicu, silne komplete, u kojima nema nikakvih konzervansa osim šećera, soli i octa. Spremam jako puno zimnice za svoje goste, i kiselo, i slatko, često nešto kuham i do duboko u noć, jer neke vrste voća, kao npr. trešnje, ne mogu čekati. Najbolji je pekmez onaj od malina. Gosti koji vole prirodu, naberu puno različitih plodova koje ja onda odmah

ukuham, pa sobom kući ponesu teglice kompota, pekmeza ili ukiseljenih vranganja.

A tu je i prekrasno druženje s ljudima. Seoski turizam nije pristup gostu: "Izvoli ključ, gore ti je soba, ručak je u toliko sati, doviđenja." Mi se toliko zblizimo s gostima da oni prestanu biti gosti i postanu prijatelji. I svrte kada su na proputovanju, dođu na kavu. Taj se osjećaj ne može platiti. Novac nije mjerilo tog prijateljstva.

• **Da imate sve uvjete, što biste voljeli promijeniti? Koji bi bio idealan oblik bavljenja turizmom?**

- Prvo bi trebalo biti više ovakvih seoskih domaćinstava, koja bi se trebala sjediniti: jedan bi imao mljekaru i siranu, drugi bi radio kobasice i druge mesne proizvode, treći bi uzgajao povrće. Netko bi održavao staze za šetnju, netko bi imao konje za jahanje, iznajmljivao bicikle ili imao kočiju za razgledavanje ovoga kraja. Mogućnosti je bezbroj, a sve bi trebala povezivati jedna agencija i kreditima pratiti banke. I, naravno, neophodni su smještajni kapaciteti. Mnogi kažu da, ako se otvori neki novi hotel, on će biti konkurencija. Ne, nama nitko nije konkurencija, zajednički možemo samo bolje raditi. Kada bi nas bilo više, puno bismo ljepše i lakše radili nego pojedinac sam. Treba raditi promidžbu. Nitko nije dovoljno jak da to čini sam za sebe. Turistička zajednica ima taj zadatak. Ja u početku nisam bila u stanju sama sebe reklamirati jer je trebalo smještaj graditi, dograđivati i uređivati. A kasnije je bilo dovoljno par puta biti na TV i pozivi su krenuli iz cijele zemlje. A sada je Internet čudo. Svi podaci su dostupni.

• **Želite li vi povećati svoje kapacitete ili je ovo optimum kojim ste zadovoljni?**

- Nisam zadovoljna. Moj je životni cilj kompletirati smještaj za autobus ljudi. Tko god se bavi turizmom, on zna što to znači, jer to je poželjni optimum kada se svakom gostu još uvijek može pružiti maksimum zadovoljstva i pažnje. Ako je više ljudi, to se rasplina. To više nije prava stvar, sve je ma-

sovno i serijski. Toliko ljudi uspijem opslužiti za jednodnevne izlete, ali nemam smještaj, kreveta. Svi vole biti na okupu, zajedno se zabaviti i nitko ne želi biti na drugom kraju mjesta iako bih i takav smještaj mogla organizirati po kućama, vikendicama, a problem je pogotovo s djecom koja trebaju imati nadzor na jednom mjestu, biti na okupu. Imala sam jednu takvu priliku, ali nisam imala dovoljno financijskih sredstava, a banka me nije pratila kreditima.

Na planinarenje se ne nosi kišobran

• Kakve su vam sve organizirane grupe dolazile?

- Bilo je puno različitih sportaša, planinara, motociklista, biciklista. Ove godine ćemo organizirati obilježenu biciklističku stazu kroz šumu. Prošle smo godine imali i automobilske utrke. Ima pomaka, ali trebalo bi puno više raditi. Treba početi od male djece. Ja smatram da škole u prirodi treba organizirati već za malu djecu. Djeca nauče razlikovati što je smreka, što je jela, što je bor. Upoznaju biljke, cvijeće. Današnji odgoj i odnos generacija promijenjen je. Ja sam odgajana tako da sam već u osnovnoj školi znala brati ljekovito bilje; brali smo borovnice, cvijeće i svako sam ljetom prodajom zaradila džeparac. Ne samo što sam učila o ljekovitosti biljaka, nego sam i zara-



dila za cijelo ljetovanje jer sam svaki dan s tetom i bakom išla nešto brati. A, što je najvažnije, tako sam stvorila radne navike. Tako bi se danas moglo u tim ekoškolama raditi s djecom, pogotovo s gradskom, da ona nauče nešto o prirodi, da beru vrganje ili druge plodove. Ako ništa drugo, ono što naberu, to sami pojedu, što je djeci poseban doživljaj - na primjer palačinke s borovnicama, ili voćna salata, ili gljive spravljene na različite načine. Jednom su se djeca iz Zagreba podijelila u više grupa i mladi planinari su, na primjer, naučili kako se trebaju obući, obuti, kako treba učvrstiti zglobove da ne dođe do uganuća u penjanju, kako se na planinarenje ne nosi kišobran nego kabunica i još svašta. Djeca to vole naučiti, pogotovo u prva četiri razreda osnovne škole. Tako bi upoznali različite pojave u prirodi, a što je najvažnije, promijenili klimatske uvjete, što uvijek povoljno utječe na njihovo zdravlje i otpornost. Uživam gledati kako im se u prirodi otvara apetit i kako, kao mali gladni ptići, pojedu sve što spremim. Dogodilo mi se da me zvala jedna majka i pitala kakve ja to fritule radim, da njezine nisu više tako dobre kao od tete Mirjane. Koliko sam samo recepata izdiktirala preko telefona!

• Znam da Tršće ima novu, desetak godina staru osnovnu školu, u kojoj je čak predviđen smještaj za djecu-goste iz drugih krajeva.

- U školi je četrnaest soba s kupaoinicama koje nisu dovršene. Ideja je bila da naša djeca idu na ljetovanje na more, a da s mora dođu djeca za boravak u prirodi, za školu u prirodi, školu jezika, informatike... To, nažalost, nije nikada zaživjelo.

Škola u Tršću postala je ekoškola?

- Da, dobila je zelenu zastavu i primljena u europsku mrežu ekoškola, što je rezultat višegodišnjeg truda, rada s učenicima, u školi, na okolišu škole, a to je poticaj i za razvoj raznih drugih sadržaja.

• Koliko ljudi ili obitelji ima organiziran ovakav oblik turizma?



- U Tršću sam jedina, a i na nešto širem području. Kada popunim svoje kapacitete, ako baš dođe veća grupa, smjestim ih i u susjedne kuće, vikendice, ono što imam na raspolaganju.

• Što je najveća nagrada u ovome poslu?

- Najveća je nagrada kad se gost vraća i kada vam šalje drugog gosta. Najdraži su mi oni gosti došli po preporuci. Ni jedna reklama ne može zamijeniti preporuku iz prve ruke. Takvi gosti već znaju na što dolaze, sličnog su karaktera kao prijatelji koji su ih poslali. Najveća mi je nagrada kada je gost zadovoljan. Da se ovim poslom bavim zbog novaca, već bih davno bila jako bogata, ali time se bavim jer volim ovaj posao i stvarno ga radim sa srcem. I najmanjem djetetu treba posvetiti istu pažnju kao odrasloj osobi i ono će htjeti opet doći sa svojim roditeljima. A ponovni radosni zagrljaj malih dječjih ruku nagrada je o kojoj vam govorim.

Boravak u prekrasnoj prirodi, uz pažnju i ljubaznost domaćice, pravi je odmor. I gost se uvijek rado vraća. Razlog tome su i riječi jednog dugogodišnjeg gosta gospođe Mirjane koji joj je rekao: "Sada znam zašto ste vi uvijek nasmijani i nikad se ne razljutate. Zato što oko sebe okupljate ljude iste kao što ste vi i, onaj tko je drukčiji, više se ne vraća."

Razgovor vodila:
Suzana Janković, dr. med.

Zdravlje u turizmu i sportska rekreacija

PASIVNO DO UMORA ILI AKTIVNO DO ODMORA

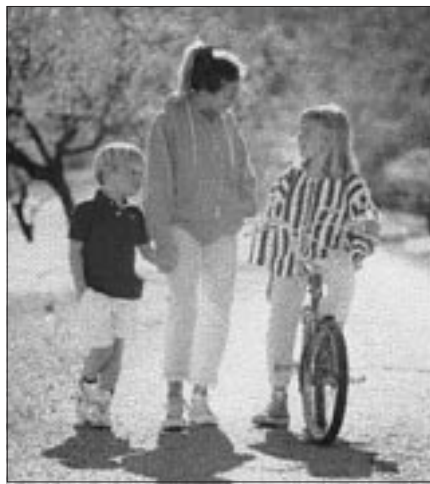
Današnjica je sastavljena od stalnih odlazaka milijuna turista cijeloga svijeta na svakojaka turistička odredišta, s najčešćim ciljem: održavanjem i podizanjem psihofizičkoga zdravlja. Rodeno je liječenje odmorom. Brojni turisti svijeta liječe se medicinski programiranim aktivnim odmorom (MPAO). Bitno je razlikovati turističku medicinu i zdravstveni turizam. Zdravstveni turizam ima zadatak pomoći očuvanju i unapređenju zdravlja pomoću prirodnih faktora okoline.

Izletnikom smatramo osobu-posjetitelja zemlje u kojoj ostaje manje od 24 sata ili ne prenoći niti jednom. Po Deklaraciji iz Haga, turist je osoba koja je u posjećenoj zemlji ostala duže od 24 sata ili ostvarila najmanje jedno noćenje radi rekreacije ili odmora, zdravlja, studija, športa, religije, obitelji, posla, javnih skupova i misija.

Kad popustimo uzde

Opušteno i različito ponašamo se u drugom, novom prostoru, koji nas relaksira, zavodi i potiče na znatno ublažavanje (samo)kontrole, koja je naša tipična svojina ponašanja u svojem domu, četvrti ili na poslu. Želja za promjenom standardnih jela i pića ostvaruje se ponekad na štetan način, tako da se pretrpavamo neumjerenim količinama različitih vrsta tekućina (najčešće alkohola) i hranom preobilnom masnoćama i šećerom. To bi bio dio slike karakterističan za izabrani pasivni i nezdravi način života turista, po principu "od kreveta do stolice i natrag, može i puzajući, san na podu ili može u bolničkom krevetu!" Neprimjerena vožnja osobnim automobilom pod utjecajem alkohola češća je u mlađih vozača, koji imaju veću šansu da lakše ili teže povrijede, pa i usmrte sebe, suvozače, druge vozače i suvozače te pješake. Uz pušenje cigareta, puši se i marihuana te uzimaju različita "čista" i "prljava" sredstva ovisnosti. Češće se za vrijeme odmora razmišlja o toj vrsti

izazovnog, štetnog i bolesnog opuštanja. "Zdravlje se učvršćuje šetnjama, planinarenjem, trčanjem, plivanjem, jedrenjem, daskarenjem i podvodnim športovima. Katkad se u tome i pretjeruje, što može ugroziti zdravlje, pa i život", ukazuju nam M. Capar, G. Murr i G. Popić. Današnja mišljenja turista o učvršćivanju zdravlja u turizmu sportsko-rekreacijskim sadržajima obiluju nama naizgled nemogućim, brojnim ostvarivim sadržajima koje nude uskospecijalizirani turistički lanci, hoteli, planinarski domovi, učitelji, vodiči, instruktori i drugi. U posljednje vrijeme se nude "adrenalinski sadržaji".



Obiteljski turizam sastavljen je od specifičnih priprema i pravog izbora odlaska prijevoznim sredstvom do prikladne destinacije. Grupni turizam poželjan je za osobe lakouključive u skupine nepoznatih osoba.

Brojni sportski užici

Sportska rekreacija zauzima posebno mjesto u gotovo većine gostiju. Raznolike sadržaje raznolikih aktivnosti zapravo je nemoguće nabrojiti jer se svakodnevno javljaju nove, do tada nepoznate ponude, pripremljene za "gladne" goste, željne specijaliteta primijenjene kineziologije, prihvatljive za običnog i specijalnog gosta.

Plivanjem turist održava zdravlje. Njime utječemo na cijeli organizam. Danas neke države u svijetu (npr. Australija) za vrijeme vremenskih prognoza prikazuju i posebnu kartu opasnoga ozonskog zračenja, s uputama o neizlaganju kože suncu. Poznati proizvođači kreme za zaštitu kože od sunca proizvode kreme sa zaštitnim faktorom 40, 50, pa i 60. Ljudi na moru, jedriličari koriste takve kreme. Na proljeće, a osobito ljeti kapice s "frontinom" pomažu, uz naočale, zaštitu glave i očiju.

Neki ljudi ne razlikuju kupanje od plivanja. Skup usklađenih pokreta koji omogućavaju osobi u vodi da se održi na njezinoj površini i da se u njoj kreće naprijed zovemo plivanje. Neke sportsko-rekreacijske aktivnosti koje turisti rado prihvaćaju jestu: plivanje perajama, plivanje monoperajom, ronjenje na dah, ronjenje uz upotrebu ronilačke opreme, orijentacijsko ronjenje, podvodno fotografiranje, podvodno snimanje filmova i istraživanje osobina mora i morskoga dna, podvodni ribolov (koji je dopušten samo za osobe starije od 16 godina).

Podvodne sportske aktivnosti izuzetno su zanimljive turistima. Želja za razgledavanjem podmorja, podvodnim sportskim ribolovom, kvalitetnom obukom s izvrsnim instruktorima i skupocjenom opremom tolika je da lako izdvajaju znatne materijalne iznose oni gosti koji traže izazove u novome i nepoznatome.

Planinarenje omogućuje niz različitih djelatnosti turista i pomaže potpunom organizmu. Nekada je bilo, a sada nije vezano s alpinizmom, orijentacijskim natjecanjima, speleologijom. Ovisni su oblici planinarenja, hodanje, uspinjanje, penjanje u stijeni. Planinarska djelovanja mogu imati oblik izleta, pohoda, putovanja ili ekspedicije.

Kodeks planinarske etike nepisan je, ali uvijek primjenjiv. U skupini se brzina uspona prilagođava najsporijem članu. Član skupine nikada se ne ostavlja sam u planini. U slučaju nesreće, pomaže se spašavati na račun odgode osobnih planova. Otpatke se sklanja na jedno mjesto, cvijeće ne trga, ne loži vatra u šumi. Uljudno se ponaša prema gorštacima. Poštuje se kućni red u planinarskim domovima.

Stotine novih, tzv. **ekstremnih sportova**, kao što su npr. ronjenje u dubine preko 100 m, jumping, paraglajding, alpsko skijanje u nepoznatim i neprovjerenim, nezaštićenim prostorima, pomažu višestrukim smrtonosnim završecima ekstremnih sportaša.



Koje vježbe preporučiti vozač-turistu? Jutarnja istezanja u krevetu, što duže to bolje, tuširanja pa samomasiranja rukama i ručnikom, dovoljno tekućine prije vožnje poželjni su za svakoga vozača. Alkohol? Hvala, ne!

Uvijek može vježbati: vježbe disanja, istezanja, uzručenja, zaručenja, odnoženja, prednoženja, stopala, zatvora očiju, razgibavanja kralježnice, čučnjeva. Ako vozimo osobno vozilo, automehaničar nam može preporučiti: "Na svakih 100 km odmorite svojega limenog ljubimca - auto." Postavlja se pitanje: brinemo li jednako i za sebe, svoju obitelj ili suputnike u vozilu? Običaj je većine vozača da nakon izlaska iz vozila ne vježbaju, već hodaju samo do prvog kafića i ponovno sjede. Hodanje, šetnju i vježbanje izabiru rijetki.

Zašto turist treba vježbati? Tradicionalne su preporuke o kontinuiranom provođenju aerobnih aktivnosti u trajanju od 20-60 minuta. Prosječna je duljina trajanja vježbanja između 30 i 40 minuta. Ako ga nije moguće provoditi na taj način, moguće je kao vrijedne aktivnosti kraćeg trajanja: 10-15 minuta više puta dnevno, kako bi ukupno dnevno trajanje aktivnosti ili vježbanja iznosilo najmanje 30 minuta.

Turist može oštetiti zdravlje, pa i usmrtniti se, nepažnjom i potpunim opuštanjem. On se najčešće, nakon dobrovoljno izabраниh, prikladnih, ciljanih športsko-rekreacijskih aktivnosti, zadovoljno vraća kući, psihofizički aktivno obogaćenim organizmom, spremnim nastaviti osobnu profesionalnu radnu godinu.

Albin Redžić, prof.

ZAŠTO TURISTIMA PREPORUČAMO PLANINARENJE?

1. omogućuje uspostavljanje tjelesne i duševne ravnoteže urbanom pučanstvu,
2. pruža svim dobima prihvatljivu duhovnu i tjelesnu rekreaciju,
3. djeluje uspješno u prevenciji tipičnih bolesti civilizacije, vidljivih kao neuroze nastale zbog različitih napetosti, gradske buke, zagađenja zraka i sl.,
4. dopušta ostvarivanje raznolikih aktivnosti s obzirom na sposobnosti, mogućnosti i sklonosti osobe,
5. potiče etičku prednost jer isključuje borbena nadmetanja, čime ističe prave društvene i odgojne vrijednosti, uz obrazovanje osobnosti,
6. pridonosi napretku prirodnih znanosti prodiranjem u nepoznata i teško pristupačna područja,
7. obogaćuje i oplemenjuje turiste razvojem ljubavi prema prirodi i neposrednom kontaktu s njom,
8. potiče pozitivan stav o pokretu za zaštitu prirode i čovjekove okoline.



Stopalo

SPONA TIJELA I PODLOGE (II)

Šećerna bolest

Diabetes mellitus najčešći je uzrok (i još je u porastu!) nastanka patologije stopala i najčešći uzrok potrebe za amputacijom donjih udova! Šećerna bolest dovodi (već nakon 8 i više godina) najprije do smanjenja, a zatim i gubitka senzibiliteta na stopalu, nakon čega nastaju vrijedovi (ulceracije) koji se postupno obično produbljuju i proširuju i vrlo teško zarastaju, a mogu se i komplicirati (infekcijom, krvarenjem, razvojem kompletnog dijabetičkog stopala, *Charcot* frakture ... /Sl. 1./). Na njihovo liječenje troši se mnogo vremena i novaca s, nažalost, obično malim učinkom pa se u razvijenim zemljama sve više uvode programi prevencije u smislu probira (*screening*) te patologije u njenom začetku. Kako ti vrijedovi značajno reduciraju kretanje bolesnika, **liječenje** ima za cilj, prije svega, smanjiti pritisak težine tijela na sam vrijed (što se postiže specijalnim ulošcima, odnosno "dijabetičkim" cipelama ili drugim ortopedskim umetcima i sredstvima), ali i utjecati na bolesnike glede smanjenja njihove prekomjerne tjelesne mase. Važno je omogućiti i što bolju lokalnu prokrvljenost tkiva i kirurški ukloniti (*débridement*) nekrotično i inficirano tkivo. Jasno je da regulacija dijabetesa, prestanak pušenja i neuzimanje vazokonstriktora (npr. kofeina!) predstavljaju temelj uspješnoga cijeljenja. Previše je metoda, lijekova i načina liječenja, ne/operativnog, što se rabe u liječenju da bismo ih samo nabrojili.



Sl. 1. /vrijed stopala/

Trauma/artrodeza gležnja/
umjetni gležanj

Teške ozljede područja gležnja i stopala u sve različitim čovjekovim aktivnostima nerijetko ostavljaju funkcionalno nezadovoljavajući gležanj i stopalo, uz upornu bolnost i pri najkraćem hodu. Prije svega, problem predstavljaju hrskavične zglobove ploštine koje se, po traumatskom oštećenju, moraju osposobiti za naporna i dugotrajna nošenja cijeloga tijela. Unatoč odista vehementnom naporu kirurških tehnika u ortopediji i traumatologiji (artroskopska kirurgija poboljšala je rezultate), taj se problem u nekim slučajevima još čini preteškim (-praktički trenutno obećavaju samo osteogeni morfogenetički proteini /BMP/!?, ali su još u fazi eksperimenata na životinjama ili testiranja na specijalnim skupinama ozljeđenika). Novost i poboljšanje duguju se i uvođenju novih bioresorptivnih fiksacijskih materijala (K. žice, vijci i dr. iz polilaktične kiseline. *PLA*) koji, unatoč početnoj skupoći, imaju svoje medicinsko i financijsko opravdanje. Glavna komplikacija u smislu izražene artroze gležnja trenutno se najčešće rješava artrodezom (koštanim zglobnim ukočenjem u funkcionalnom položaju stopala), s prednošću smanjenja bola, ali ograničenjem funkcije zgloba, što bolesnici (nepušači!) uglavnom dobro prihvaćaju. Želja za umjetnim zglobovima gležnja, funkcionalnim i trajnim

Sl. 2.
/Hallux valgus/

kakve danas imamo u kuku i koljenu, još se uvijek ima smatrati eksperimentalnom. Stoga, iako pomažu samo djelomično i kratkotrajno, može se razumjeti bolesnike koji koriste razna rasteretna, stabilizirajuća, korigirajuća i sl. ortotska i pomoćna ortopedska sredstva.

Hallux valgus

Česta je deformacija prednjeg dijela stopala, naročito u žena sa spuštenim svodovima, *hallux valgus*. Najnovija istraživanja utvrdila su da je prvi događaj u nastanku tog kompleksnog deformiteta addukcija (pomak prema unutra) prve metatarzalne kosti u odnosu na drugu, a tek sekundarno nastaje i svinuće prvog članka palca prema van (uz ostale prateće biomehaničke poremećaje u stopalu, poput koštane "izrasline" na unutrašnjem rubu prve metatarzalne kosti s pripadajućom i često upaljenom burzom, ili bez nje, subluksacije, rotacije i kutne devijacije palca, uz promjenu položaja sezamoidnih kostiju i dr. /Sl. 2./). Treba istaknuti da mnoštvo pomoćnih ortopedskih sredstava, uključiv i korektivne ortopedске uloške, ne može zaustaviti progresiju te kompleksne deformacije pa je učinkovito liječenje isključivo kirurško (navodno je opisano više od 100 raznih operativnih metoda za korekciju valgusa nožnoga palca!).

Sandi Stošić, dr. med.

Prehrana za vrijeme godišnjeg odmora

OPREZOM SMANJITI RIZIKE

Ljeto je vrijeme putovanja i godišnjih odmora. To je također vrijeme kada postoji mogućnost obolijevanja turista od raznih želučano-crijevnih oboljenja, uzrokovanih zagađenom hranom ili pićem. Taj rizik, uz malo opreza, može se smanjiti.

Za vrijeme putovanja prehrana je orijentirana na mnoge nepoznate restorane. Da bismo procijenili sigurnost prehrane u takvim restoranima, potrebno je obratiti pažnju na zaposlenike koji nam pružaju uslugu te na čistoću u objektu, uključujući i zahode. Nečistoća u sali za jedenje indicira lošu higijenu u kuhinji. Potrebno je provjeriti da li su čisti i bez mrlja posuđe za jelo, pribor i čaše. Obratite pažnju na bifee u kojima je hrana pohranjena: vruća hrana treba se pariti, a hladna treba biti na temperaturi hladnjaka ili na ledu.

Pijte samo sigurna pića

Hrana i piće kojima se ne rukuje pravilno mogu biti zagađeni bakterijama, virusima ili parazitima. Ako ne postoji sigurnost u kvalitetu vode, tada treba piti samo čaj ili kavu i pića u bocama ili limenkama, te piti direktno iz njih, tako da se prije otvaranja očiste. Potrebno je provjeriti da li su čepovi neoštećeni.

Prilikom izbora hrane treba izbjegavati sirovu hranu i proizvode od nepasteriziranog mlijeka. Jestiti treba samo kuhano hranu koja je još vruća, ili voće/povrće koje sami ogulite jer je možda isprano kontaminiranom vodom. Treba obratiti pažnju na gratis prehrambene proizvode koji nisu u originalnom pakovanju (kikiriki i keksi, čokolada, slani štapići i sl.) jer su došli u dodir s rukama mnogo ljudi koje mogu biti zagađene bakterijama. Budite vrlo oprezni s hranom kupljenom od uličnih prodavača.

Naše loše prehrambene navike dolaze naročito do izražaja za vrijeme godišnjeg odmora: izbjegavanje doručka, konzumiranje "brze" hrane te masnih, slatkih ili slanijih obroka koji osiguravaju puno energije, ali nisu punovrijedni. Često je i u ugostiteljskim objektima ponudena hrana masna, preslana, s previše umaka, s nemaštovitim i oskudnim izborom salata i priloga.



Disciplina u prehrani

Godišnji odmor je vrijeme opuštanja, razonode, prikupljanja energije i obnove organizma, stoga je potrebno i prehranu prilagoditi u tom smjeru. Prehrana bi se trebala sastojati od biološki punovrijedne hrane i proizvoda od žitarica, s obiljem povrća i voća koje nudi ljetni period te ribe i plodova mora. Od mesa je najidealnije konzumirati bijele vrste mesa, u manjim količinama. Posebno je važno istaknuti konzumiranje dostatne količine tekućine. Treba izbjegavati slatka gazirana pića, a preporuča se piti naravne, nezašćerene voćne sokove ili te sokove pomiješati s mineralnom vodom u istom omjeru. Potrebno je napomenuti da unos alkoholnih pića mora biti umjeren. Važno je da se za vrijeme godišnjeg odmora jede polagano i uživa u hrani, jer jedenje je jedan od najvažnijih dijelova čovjekova života. Stoga i hrana koju jedemo treba biti ukusna i hranjiva.



Loše prehrambene navike konzumiranja "brze" hrane, koja se nudi i koja je praktična, može se zamijeniti pravilnim punovrijednim "brzim" obrocima:

- komadom kruha od cijelog zrna žitarica s obranim ili poluobranim mlijekom ili kiselim mliječnim napitkom,
- krekerima od punog zrna žitarica s namazom niskokaloričnog sira,
- malim pecivima od cijelog zrna žitarica napunjenima zelenom salatnom, salatnom od svježeg kupusa, mrkvom, grožđicama, orašastim plodovima.

Slatke obroke, kao što su kolači i omiljena čokolada, može se zamijeniti zdravim i vrlo ukusnim obrocima:

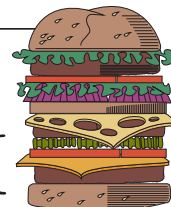
- komadom svježeg voća,
- voćnom salatnom,
- kiselim mliječnim napicima sa svježim voćem,
- suhim voćem (zdjelica suhog voća: marelice, smokve, šljive, grožđice, datulje i sl.) - idealnim kao povremeni obrok, a računa se kao jedan obrok.

U slučaju konzumiranja zagađene hrane, čovjek može oboljeti od crijevnih infekcija i dobiti proljev. On može biti opasan jer oboljeli može dehidrirati, a uzrokuje i slabost i vrtoglavicu. Tada je potrebno javiti se liječniku. Za vrijeme proljeva potrebno je piti sigurnu tekućinu što je više moguće: vodu, čajeve, bisteru juhu.

Kasnije se može početi s laganom hranom, kao što su dvopek, riža i krekeri, a potom dodajte kuhano povrće i dijelno nemasno kuhano meso. U toj fazi izbjegavajte mlijeko, mliječne proizvode, svježe proizvode, prženu hranu i začine ili masnu hranu, osim jogurta i slične probiotske hrane koja dopunjuje "dobro" floru, poremećenu zbog proljeva.

Ako se slijede navedena pravila, može se značajno smanjiti rizik na odmoru i uživati u običajima mjesta odabranog za ljetovanje.

**Prim. doc. dr. sc.
Elika Mesaroš-Kanjski, dr. med.**



Ljeto i crijevne zaraze

OPREZNO S PRIPREMOM I KONZUMIRANJEM HRANE

Pojedine zarazne bolesti, ali i cijele skupine, karakteristično i mnogo učestalije javljaju se u određeno godišnje doba. Među takve spadaju crijevne zarazne bolesti, koje se mnogo učestalije javljaju u ljetnim mjesecima, što je posebno izraženo u zemljama umjerenog zemljopisnog pojasa, gdje spada i naša zemlja, a posebno njezino obalno područje. Javljaju se one i u zimskim mjesecima, ali s mnogo manje oboljelih.

Za svaku zaraznu bolest mora postojati neki izvor zaraze. Za crijevne zaraze to može biti čovjek koji boluje od neke crijevne zarazne bolesti, ali isto tako i čovjek koji je prebolio takvu zarazu i ostao kliconoša. I jedni i drugi izlučuju uzročnike putem stolice, a mnogo rjeđe i putem mokraćne. Bolesnici ih izlučuju tijekom vidljivih znakova bolesti i kraće vrijeme po prestanku bolesti, a kliconoše (koji inače nemaju nikakvih vidljivih znakova bolesti) mjesecima, pa i godinama, a iznimno i doživotno. Izvor za neke crijevne zaraze mogu biti i bolesne životinje.

Bolesti prljavih ruku

Da bi čovjek obolio, moraju uzročnici zaraze dospjeti putem usta u probavni sustav. To se događa uzimanjem hrane ili vode zagađene uzročnicima zaraze, te stavljanjem u usta zagađenih predmeta. Iz ljudskog izmeta uzročnici mogu prijeći na hranu ili u vodu na razne načine. Najvažniju ulogu u tom prijenosu zaraze imaju zagađene ruke čovjeka koji radi s namirnicama, a na rukama se nalaze djelići ljudskog izmeta (ponekad je dovoljna i najmanja količina). O tome koliku ulogu imaju ruke u tom prijenosu, možda najbolje govori činjenica da se u našem narodu za crijevne zarazne bolesti uvriježio naziv "bolesti prljavih ruku". U današnje vrijeme taj način prijenosa crijevne infekcije ipak je sve rjeđi, kao i prijenos posredstvom muha, koji je u ranijem razdoblju, u nehigijenskim uvjetima (posebno na selu) bio vrlo značajan.

Mnogo značajniju ulogu u širenju crijevnih zaraza imaju danas namirnice koje potječu od životinjskih proizvoda dobivenih od bolesnih životinja. To se posebno odnosi na bolesti izazvane salmonelama, danas kod nas, među najčešćim i najpoznatijim uzročnicima crijevnih zaraza. Mnoge životinje, čije se meso upotrebljava u ljudskoj ishrani, obolijevaju od bolesti izazvanih salmonelama (kojih je danas

u svijetu već poznato više od 2000 raznih serotipova). Proširene su po čitavom svijetu. Najčešće obolijevaju kokoši, posebno one na farmama u brzom uzgoju za meso, a zaraze se jedući industrijski pripremljen koncentrat hrane. Isto se događa, ali mnogo rjeđe, i u uzgoju teladi i svinja.

Praktički se svi uzročnici zaraznih bolesti uništavaju na visokim temperaturama koje se postižu prilikom kuhanja ili pečenja namirnica, pa i mesa. Sirove se namirnice rjeđe jedu, a sirovo meso samo iznimno. Pa kako to da se zaraza, posebno ona izazvana salmonelom, ipak češće javlja? Vodeći je razlog tome naknadno zagađenje već jednom termički obrađene hrane, kao i njezino neadekvatno i predugo čuvanje.

Bakterije vole toplinu

Bakterije imaju sposobnost brzog razmnožavanja pod povoljnim uvjetima, a to su oni koji odgovaraju organizmu čovjeka i toplokrvnih životinja. Ti uvjeti su: a) povoljna temperatura, a najpovoljnija je 37°C; b) vlažnost i hranjivost medija u kojem se nalaze (što također odgovara tjelesnim organima i sokovima). Tu sposobnost razmnožavanja zadržavaju bakterije i kada se nađu izvan organizma čovjeka i životinja. I što su uvjeti bliži onima najpovoljnijima, namnožavanje teče vrlo brzo. Ako se temperatura hrane snizi ili hrana nije vlažna i hranjiva za bakterije, proces namnožavanja usporava se, a pri vrlo niskim temperaturama i potpuno prestaje.

I sada dolazimo do pitanja: zašto ljudi ljeti češće obolijevaju od crijevnih zaraza? Osnovni je razlog u tome što se u uvjetima ljetne topline vrlo često postižu uvjeti okoline vrlo bliski onima koje bi ta bakterija imala u organizmu čovjeka. Ali značajan je i drugi moment: to je vrijeme koje je prošlo od trenutka zagađenja hrane do njezine konzumacije. U medicini je poznat pojam "doza zaražavanja" (infektivna doza), kojim označavamo onu najmanju količinu klica koja je potrebna da bi se mogli pokazati simptomi bolesti. To, drugim ri-

ječima, znači da ne mora svaka zagađena hrana dovesti do bolesti u osobe koja ju pojede (ili popije), nego samo ona u kojoj su se bakterije namnožile u dovoljnoj mjeri da izazovu bolest. Tako, na primjer, ako zagađenu hranu ljeti držimo na sobnoj temperaturi ili recimo na plaži (pa makar i u hladovini), bit će i šest sati dovoljno da se klice-uzročnici bolesti namnože u broju koji može izazvati bolest, svakako pod uvjetom da je hrana zagađena klicama koje izazivaju bolest.

Međutim, u svakoj se hrani nalaze i klice koje nemaju sposobnost izazivanja bolesti, nego dovode do njezinog kvarenja. Svatko tko se našao u ljetnim (ali i zimskim) uvjetima u prilici konzumirati hranu koja je dugo stajala, zna da je ta hrana promijenila svoja osnovna svojstva i neće je jesti. Na kraju će svaka hrana koja dugo stoji biti neupotrebljiva za prehranu.

Treba napomenuti da su povraćanje, proljev i grčevi u trbuhu osnovni znaci najvećeg broja zaraznih bolesti, a posebno trovanja hranom.

Treba, međutim, napomenuti i to da postoje neke namirnice koje su posebno pogodne za širenje crijevnih zaraza. Spomenut ćemo samo neke, koje su najčešće u svakodnevnoj uporabi. Pritom treba navesti da se ovo odnosi samo na hranu koja stoji određeno vrijeme neadekvatno čuvana. Redoslijed nabravanja nije bitan.

Kreme - raj za bakterije

Takve namirnice su sve salame i slični suhomesnati proizvodi, a posebno oni koji su narezani. Zašto? Zbog toga što se pri rezanju može zagađiti površina svake odrezane šnite, pa će doći do bujanja bakterija istovremeno na velikoj površini (kao što se vatra brzo razvije ako potpalimo sitno nacijepane trešćice). Zatim su tu mlijeko i mliječni proizvodi (posebno svježi mekani sir); sladoled koji nije iz industrijske proizvodnje, nego se priprema u slastičarskoj radnji; šlag-pjena i svi proizvodi u kojima ima šlaga, svi kremasti kolači; sva

hrana koja u svom sastavu ima jaja, naročito ako jaja nisu dovoljno ili nisu uopće termički obrađena; majoneza pripremljena u domaćoj proizvodnji; sva hrana sa sosovima (gulaš i sl.); sve vrste hrane pripremljene od mljevenog mesa; krumpir-salata. Još bi se moglo nabrajati, ali i to je dovoljno da posluži kao jedan oblik upozorenja.

Zbog toga je najvažnije znati kako čuvati pripremljenu hranu. Svakako treba nastojati takvu hranu konzumirati u razumnom roku (do oko dva sata bez posebnih

načina čuvanja). Ako je želimo sačuvati za kasnije, tada mora biti u hladnjaku, ali ni to ne zadugo, možda od obroka do obroka. Netko će se zapitati: a kako to rade oni u primitivnim uvjetima i na žarkim temperaturama u Africi? Jednostavno: hrana se ekstremno brzo kvari i ako nije pojedena unutar vrlo kratkog vremena nakon pripreme, nije više za upotrebu i mora se baciti. Za duže vrijeme namirnice i hrana mogu se čuvati u zamrzivaču, gdje se zbog niske temperature bakterije ne mogu namnožavati, pa hrana duže zadržava svoju vrijednost.

Crijevne zarazne bolesti praktički nije moguće iskorijeniti pa ma koliko podigli razinu opće i zdravstvene kulture. Ali možemo, uz određenu dozu opreza, u radu na pripremi ili u konzumiranju hrane, učiniti mnogo na smanjenju broja oboljelih, ali svakako i na očuvanju svojeg zdravlja. Taj oprez mora biti posebno prisutan ljeti, a naročito za vrijeme boravka na plaži. Neka ovih nekoliko napomena pred početak ljetne sezone bude doprinos tome.

Doc. dr. sc. Vjekoslav Bakašun

Proljetni umor

AKTIVNOST JE NAJBOLJI LIJEK

Proljetni je umor poremetnja zdravlja koja zahvaća skoro svakog drugog čovjeka. Ne obara u postelju, ali smanjuje radnu sposobnost te, slabeci imune snage, priprema teren za druge bolesti. Posljedica je, prije svega, manjka vitamina C, a svoj udio ima i utjecaj ekstremno mijenjajućih se meteoroloških okolnosti kojima se tijelo s naporom prilagođava.



Smetnje počinju istekom zime i traju do pojave prvog obilnog i jeftinog voća i povrća krajem proljeća. Smetnje su posljedica jednolične zimske prehrane namirnicama koje su siromašne vitaminom C. Tako su krajem zime rezerve vitamina C u organizmu iscrpljene.

Proljeće traži unos C vitamina

Zbog manjka vitamina C smanjena je iskorištenost kisika u stanicama i tkivima, a uz to dolazi do slabljenja imunoloških obrambenih snaga organizma, pa organizam lakše pobolijeva. To je vrijeme vrhunca epidemije gripe i drugih virusa. Proljetni umor obilježen je vrlo brzim zamaranjem, manjkom koncentracije, stalnim zivjanjem i potrebom spavanja u tijeku dana. Potrošnjom namirnica koje sadrže veće količine vitamina C vrlo brzo nestaju opisane pojave i opasnosti. Za vrijeme raznih bolesti utrošak C vitamina veći je pa se zato uzima, uz ostale lijekove, i vitamin C.

Evo nekoliko savjeta kako spriječiti i liječiti proljetni umor.

VITAMIN C. Zimi i u proljeće treba trošiti što više voća i povrća. Vitamin C učinkovitiji je ako se uzima iz prirodnih izvora nego kao lijek, jedino što su prirodni izvori zimi skuplji. Veća je količina vitamina C u nekuhanim, prijesnim namirnicama. Jedite uz svaki obrok neku svježiju salatu, trošite voćne salate, agrume. Mnogo vitamina C ima npr. u peršinu, paprici,

raznom povrću, a malo ga je u grahoricama.

OSVJEŽAVAJUĆI SAN. Najbolji je lijek protiv proljetne pospanosti - spavanje. Navečer legnite spavati ranije no obično. Ujutro, čim se probudite, odmah ustanite i budite aktivni. Ne leškarite po buđenju, postat ćete sneni i umorni, bezvoljni, tromi. Ustanete li odmah, bit ćete svježiji, raspoloženi, puni snage. Doručkujte bez žurbe, uz pristup svježeg zraka, radije med i marmeladu nego narezke i sir.

JUTARNA GIMNASTIKA. Svako jutro, poslije tuširanja, posvetite pet minuta gimnastici, uz otvoren prozor, ali zato u trenirci. Najbolji su: savijanje trupa i koljena, istezanje tijela i udova, okretanje u kukovima.

TUŠIRANJE I KUPKA. Ujutro, poslije vrućeg tuširanja, slijedi tuširanje hladnom vodom, snažnim mlazom vode, kao da vas voda masira. To toliko poboljšava krvotok da vas odmah učini tjelesno aktivnim. Poslije toga dobro se istrljajte ručnikom i četkom, masirajući s periferije spram srca. *Navečer* kupka u toploj vodi, u vodi s dodatkom eteričnih tvari potiče mijenu tvari, krvotok, probavu, smiruje od dnevnih stresova, osvježava kožu.

TRČANJE ILI HODANJE. Ako ste dokazano u dobroj kondiciji i pri zdravlju, koristite trčanje u prirodi tridesetak minuta dnevno. Ako niste, tada ubrzano hodajte 30-40 minuta. Sve to pojačava dotok kisika u tjelesne stanice.

VOZITE BICIKL. Izbjegavajte auto,

to je često moguće, i radije koristite bicikl, ne samo za izlete, nego i za vožnju na posao i s posla. Ako niste u zadovoljavajućoj kondiciji, prve dane vozite na kratke razdaljine i postepeno ih povećavajte; kad se umorite, stanite malo. Idealna je vožnja u prirodi. Bicikl jača mišiće, krvotok i srce, imuni sustav, stvara zadovoljstvo uspjehom vožnjom.

PLIVANJE. To je najbolji šport uz trčanje, brzo hodanje, bicikl, trčanje na skijama, gimnastiku. Koristite bazen dva puta tjedno. To je šport koga lako podnose i stariji ljudi.

SAUNA. Smijete je koristiti samo ako vam to dopusti vaš liječnik, jedanput tjedno, najviše po 12-15 minuta. Naizmjenično korištenje hladnoga i vrućega čisti krv od otpadnih tvari i očvršćuje organizam.

MINERALNA VODA, s dodatkom voćnih koncentrata ili sirupa, ili s limunovim sokom, podiže osjećaj tjelesne snage i regulira probavu. Time se smanjuje osjećaj umora.

METEOROPATI. Ljudi osjetljivi na meteorološke promjene mnogo češće podliježu proljetnom umoru. Jer, upravo u proljeće česti su nadolasci ciklonalnih fronti s niskim atmosferskim tlakom i južnim vlažnim vjetrovima. Ako ste zdravi, koristit će vam sve opisane mjere. Ako imate neke zdravstvene poremetnje, naročito sa srcem ili krvotokom, tada je najbolje da mirujete kod kuće dok vremenska promjena ne prođe.

Prim. dr. Ivica Ružička

Oči na odmoru

Nevolje s očima i kako im doskočiti

Razmišljate li o odmoru? Kako to lijepo zvuči! Putujete li nekamo?

Planirate li što ćete ponijeti sa sobom? Vjerojatno ćete ponijeti fotoapararat. Šteta bi bilo da vam se pokvari? A što ako vam vaše prirodne kamere - oči zakažu?

Imam običaj prije pakiranja za put napraviti popis stvari koje treba ponijeti. Među njima značajno mjesto zauzimaju osnovni lijekovi za svaki slučaj. To je važno, pogotovo kad na put vodite djecu. Nikad ne znate što će ih zadesiti i hoće li vam pomoć stručne osobe i otvorena ljekarna biti pri ruci.

Što ponijeti

Pitaju me ljudi što bi bilo dobro imati pri ruci za slučaj problema s očima. Priznajem da ja, iako okulist, ne znam. Kako to?

Na putovanju i odmoru oči mogu oboljeti od svačega, pa bi za sve situacije trebalo ponijeti "polu apoteke". To ne bi stalo u kofer, a osim toga - tko tada misli na bolest? Idemo na odmor, a ne na liječenje. O mogućoj krivoj primjeni nekog lijeka bez savjeta okulista da i ne govorim. Ozljede samog oka nisu tako učestale u relaksiranim trenucima odmora. Češće su na radu i u svakodnevnim aktivnostima. A i bolje je liječenje povrede tada prepustiti stručnjaku.

Dakle, što ponijeti? Pojma nemam. Mogu vam jedino pričati što se meni dosad dešavalo i kako sam to riješila. Možda vam moje iskustvo pomogne.

Putovanje

Krećemo, autom. Ima klimu, nema klimu - svejedno. Vruće je pa nam je ugodno da hladi i puuuuše. Struji zrak iz svih rupa, a sve puše ravno u oči. Žmirimo, jer naše oči ne vole propuh koji ih hladi i suši. Trepćemo uglavnom nesvjesno, a što smo više koncentrirani na cestu, to je treptanje manje učestalo. Posljedice su takve da nam nakon sat-dva vožnje oči postanu crvene, kao da su pune pijeska i, naposljetku, počnu pretjerano suziti da nadoknade ono što ih je propuh prethodno osušio. E, sad nas to suženje nervira. Smanjuje oštrinu vida, jer gledamo kroz sloj vode, i iziskuje učestalo brisanje očiju. Čime? A rukom, dakako. Tko će svaki čas tražiti papirnatu maramicu?

Tom istom rukom prethodno smo nosili kofer, otvarali prtljažnik, držali volan, dakle dirali puno toga što i nije pretjerano čisto. Pokupili smo svašta na prstima kojima sad brišemo suze i nesvjesno zagađujemo oči. Nema veze, glavno da se vozi dalje. Na oči obično počnemo misliti tek kad se doista upale.

Dovoljno bi bilo namjestiti strujanje zraka indirektno i staviti naočale, bilo za vid, bilo sunčane, da napravimo štit pred očima. Najpametniji su oni koji za vrijeme vožnje spavaju. Njima su oči zatvorene.



Na prve znakove iritacije, dobro bi bilo zaustaviti se i nakapati u oči "umjetne suze". Ima ih pod raznim imenima. Sve su prozirne da ne bi umanjile oštrinu vida i sluzave da podmažu oko. Razlikuju se, doduše, po gustoći, vrsti konzervansa i, naravno, po cijeni. Zadatak im je da preko oka naprave zaštitni sloj koji neće brzo ishlapiti kao vlastite suze, da smanje trenje kapka pri spuštanju i dizanju, da zapune sitne neravnine i oštećena mjesta na sloju površinskih stanica oka koje žuljaju. Ukratko, služe za zaštitu, vlaženje i podmazivanje. Možemo ih ukapavati koliko god puta osjetimo iritaciju oka, jer po svom kemijskom sastavu nisu štetne.

Naravno, bilo bi uputno da svatko ima svoju vlastitu bočicu kapi. Razmjena iste bočice jednako je kao da pijemo iz iste čaše: bakterije se lako mogu prenijeti vrškom bočice s oka na oko. Ruke bi trebalo dobro prebrisati vlažnom maramicom, ako tekuća voda nije pri ruci, da ih operemo prije ukapavanja. Ako ni toga nemamo, barem nastojmo pri ukapavanju imati ogledalo i rastegnuti kožu vjeđa povlačeći je prstom daleko od oka. Tako prljavština s prsta neće dospjeti u oko.

Na odredištu

Sretno smo stigli. Umorni, ali zadovoljni. Jedva čekamo na spavanje. Ako ste na moru, ali i u planinama, računajte na komarce. Mnogi već znaju kako je dobro ponijeti razne tablete i "zujalice" koje će ih štititi od napasnika u snu. Ja ću radije izabrati "antirepelent" losione, sprejeve i gelove koji se nanese na tijelo. Štite i kad ste na otvorenom prostoru, a ne samo tamo gdje ima struje za "zujalice", kao npr. u sobi.

Što ne valja s tim sredstvima koja se nanose na tijelo? Ne smiju se nanijeti na oči, točnije, iz opreza, blizu očiju, tj. na vjeđe. Što tada komarci rade? Nadu malu oazu nezaštićene kože i navale. Ujutro želimo otvoriti oči, a ono - katastrofa: kapci toliko natečeni da ih uopće ne možemo podići. Nerijetko roditelji znaju uspaničeno dotrčati okulistu s djetetom natečenih kapaka u naručju. Odmah se dađe primijetiti da je dijete začuđujuće mirno s obzirom na zastrašujući izgled. Ne plače, samo ne može otvoriti vjeđe. Dovoljno je obratiti pažnju na to ima li u blizini oka na koži kakav znak uboda insekta. Tad je već sve jasno. Slično će izgledati i puno ozbiljnija gnojna upala vjeđa, ali će tada koža biti ne samo natečena, već i topla, crvena, a dijete će biti uznemireno, plačljivo i lošeg općeg stanja. To zahtijeva bolničko liječenje.

Prva pomoć

Pri ubodu insekta dovoljno je hladnim oblozima i nježnim pritiskom omogući koži vjeda da sama splasne. U zdjelicu se ulije što hladnija voda (može i morska) i, po mogućnosti, doda nekoliko kockica leda. Čestom izmjenom obloga, koji močimo u hladnu vodu i nježno pritisnemo na vjede, sa svakom minutom hlađenja oteklina će splašnjavati i oči će se sve bolje otvarati. Bez panike, samo strpljenja. Nemate li vode i leda, razmislite ima li u hladnjaku što hladno i podjednako da se pritisne na natečene vjede (hladna boca soka, vrećica rastresite smrznute hrane, npr. graška i slično).

Sjećam se epizode kad je moju kćer ubola osa posred čela. Za nevolju nije bilo leda, ali smo se sjetili vrećice s batkom iz zamrzivača. Koliko god izgledalo smiješno, smrznuti batac (hladan, plosnat i tvrd), pritisnut na čelo, pomogao je neutralizirati otrov na mjestu uboda. Inače bi se oteklina s čela slila u kožu vjeda i zatvorila djetetu oči. Plač, pečenje i panika prestali su za petnaestak minuta.

Oprez s lijekovima po vlastitom izboru

Pomoći će i šumeći kalcij otopljen u čaši vode. Kalcij nas čini otpornijima na alergijske reakcije, u koje spada i reakcija na ubod insekta. Ne preporučujem ga kod male djece bez savjeta pedijatra.

Savjetujem oprez kod primjene anti-histaminskih krema protiv alergija, kakav je npr. Synopen, Phenergan. Nisu dobrodošle za nanošenje na vjede jer mogu slučajno dospjeti u oko pa će jako peći. Osim toga, nakon nanošenja takvih krema, ne bi se trebalo izlagati suncu, jer sunčeve UV-zrake mijenjaju djelovanje kreme i izazivaju dodatne probleme na koži vjeda.

Reakcija lijeka i sunčevih zraka događa se pri ukapavanju Sulfasol kapi. Dođete li u ljekarnu i kažete li da vam je oko crveno, najčešće će vam preporučiti upravo te kapi. S uvjerenjem da nisu štetne, a



mogu suzbiti infekciju, koriste se prilično olako. Treba znati da te kapi nemaju konzervansa i da se tjedan dana od otvaranja moraju baciti. Nakon tog roka, u njima bi se namnožile bakterije koje prodiru kroz vrh bočice. Koliko su u prvih tjedan dana uništavale bakterije, kapljice kojima je "prošao rok" sada vraćaju bakterije u oko. Mogu poslužiti za "prvu pomoć". Ako problem ne nestane u prvih tjedan dana, uputno je javiti se okulistu. Za to vrijeme ne smijete se izlagati suncu jer će kapi koje isure preko ruba vjeda, pod utjecajem sunčevih zraka, izazvati tamne mrlje na koži kojima će trebati tjedni da izbljedu.

Lijekovi mogu štetiti

Još su jedne kapi jako popularne i samoliječenju. Mnogi moji pacijenti, čije su oči povremeno crvene iz raznih razloga, kupuju u ljekarni "kapi za izbjeljivanje" očiju, npr. Visine, Proculin i sl. Nemojte me krivo shvatiti. Nisu to loše kapi ako se pametno koriste. Uostalom, kao i svi lijekovi, one su nužno zlo. Jedan problem otklanjaju, a usput drugom štete.

Nemam ništa protiv ako se ponekad želimo kamuflirati zbog neprospavane i prolumpane noći. Razumijem glumice koje pred snimanje žele lijepo izgledati. Slažem se da svi oni kojima je ponekad neugodno izaći među ljude crvenih očiju, u takvim prilikama upotrijebite kapljice pomoću kojih će im oči izgledati ljepše. Međutim, takva praksa postana nam navika koja na duže staze šteti oku.

Svakodnevno pacijentima pričam ovu priču. U takvim kapima nalazi se sastojak čiji je zadatak stisnuti krvne žile oka. Tada oko djeluje "bistrije", bjelije, ljepše, ali za onog tko nas gleda. Pritom uopće ne radimo uslugu našim očima. Stisnute krvne žile dopremaju oku manje krvi i hranjivih sastojaka od onog što mu treba. Stisne se cjevovod i oko stalno gladuje. Nakon duže primjene, kronično izgledanjelo, oko počne patiti. Postaje manje otporno na vanjske utjecaje. Postaje suho, jer i suznoj žlijezdi treba dovoljno krvi za proizvodnju suza. Efekat kemije na sužavanje žila s vremenom traje sve kraće. Kad popusti djelovanje, krvne žile koje su na umjetan način bile stisnute, sad se omlohavie i prošire još više nego prije ukapavanja. Oko je sve crvenije između dva kapanja. To nas obično navede da te kapi ukapavamo još češće. Postajemo ovisni o njima poput narkomana.

Cijelo to vrijeme uzrok crvenila oka i dalje postoji. Mi kapamo, vrijeme prolazi, oko pati... Konačno se sjetimo i okulista koji bi nam mogao pomoći. Hoće! Ustanovit će pravi uzrok crvenila i nastojati ga otkloniti. Priznate li mu da ste sve vrijeme ukapavali neke kapi protiv crvenila, naučit će vas kako one djeluju i upozoriti da to ubuduće radite samo iznimno. Nadam se da, kad se otkloni pravi uzrok, one više neće biti potrebne.



Ako kapi za oči koristimo trajno

U posebnoj su situaciji oboljeli od glaukoma. Oni koji za bolest još niti ne znaju, a koriste kapi za izbjeljivanje, dovode svoje oči u opasnost od povišenja očnog tlaka. Sastojak takvih kapi može širiti zjenicu. Proširena zjenica provokativni je faktor za porast očnog tlaka što, kod onih predisponiranih za glaukom, može dovesti do ozbiljnih komplikacija.

Oni koji znaju za svoj glaukom i već koriste kapi za snižavanje očnoga tlaka, moraju voditi računa o tome da na odmor sve ponesu sa sobom i da nastave redovito ukapavati kao i kod kuće.

Ponijeti sav pribor, uključujući i kapi (umjetne suze) važi i za one koji nose kontaktne leće. Možda neće cijelo vrijeme na odmoru nositi leće, jer će im biti komotnije s naočalama, pogotovo na plaži. Svejedno, za ostatak dana i večernje izlaske mogu poželjeti staviti leće. Svi moraju znati da improvizacija s lećama ne bi smjelo biti. Zato: čiste ruke, tekućine po propisu, šminke što manje i - ne otići spavati s lećama ma kako kasno stigli kući.

Želim vam sretan i nezaboravan odmor i što manje problema s očima. Uostalom, šteta odmora ako sve ljepote koje na određitu zateknemo ne možemo dobro i vidjeti.

Mr. sc. Inge Bošković Dragičević,
dr. med.

Savjeti otorinolaringologa

Kako zdrav provesti godišnji odmor

Počeli su topliji dani i već maštamo o ljetovanju i izletima. To je ugodno razdoblje našeg života i većina od nas radi s veseljem sanjajući o godišnjem odmoru.

Pored svih zgoda na poslu oko termina, ako imamo sreću da oba roditelja rade, dogovaranje termina dvostruki je problem. Ako su djeca malo veća, moramo uskladiti i njihove želje da se "odmore". Kad smo sve riješili, pitanje je prognoza vremena. U financije ne ulazim jer su one individualni problem, odnosno ne želim povrijediti privatnost.

Ono o čemu malo mislimo i o čemu želim pisati (kao specijalist za bolesti uha, nosa i grla) jest priprema za ugodan odmor, odmor u punom zdravlju, ili kako sačuvati zdravlje ili spriječiti da se razbolimo. Pred očima mi je slika tri majmuna koji imaju rukama pokrivene oči, uši i usta. Na sličan način možemo čuvati zdravlje na godišnjem odmoru. Mudrost je u opreznom izlaganju činiocima okoliša.

Uho

Krenimo od uha. *Uho*-vanjsko (uška i zvukovod) predstavlja rudimentarni organ, pojačava i vodi duboke tonove i ima malu ulogu u lokalizaciji zvuka i za stereofonsku orijentaciju. Uška služi kod prijenosa niskih šumova, kod šaptanja i prislušivanja. Kitovi i tuljani imaju sfinkter i dilatator zvukovoda koji prema potrebi otvaraju i zatvaraju zvukovod, pa tako štite srednje uho od utjecaja vode i hladne temperature. Budući da čovječji zvukovod konvergira u dva smjera, naprijed i dolje, tim zavincem predstavlja zaštitu za bubnjić. Šupljina zvukovoda djeluje poput rezonatora visokog tona četvrte oktave, a stupac zraka koji se stalno nalazi u zvukovodu ima postojanu srednju temperaturu i time štiti organe srednjeg uha od štetnih utjecaja promjene temperature.

Zvukovod je savijena cijev, presvučena kožom različite debljine i osjetlji-

vosti. Grijanje kože zvukovoda na tjelesnu temperaturu (36,0°C), relativni mrak te ušna smola i dlačice, uz promjenjiv oblik zvukovoda realnost su.

Zvukovod izgleda kao položen pješčani sat. Sve što uđe dublje od suženja zvukovoda (isthmusa), otežano se može odstraniti bez ispiranja uha. Ako je voda u zvukovodu, ona se osuši, ali može omekšati i oštetiti površinski sloj kože. Ako je šampon u zvukovodu, sušenjem postiže veću koncentraciju, djeluje poput deterdženta, što je pogubnije za kožu zvukovoda ako pH šampona nije približan 5,5. Oštećenja su jača ako se "kemiji" pridruži "fizika" štapića i sličnih pribora za čišćenje zvukovoda.

Na moru su najčešća začepjenja uha ušnom smolom nakon zaranjanja ili ušna voda u zvukovod. Ušna smola histioskopna je i u doticaju s vodom bubri te zatvara zvukovod. Posljedica je slabiji sluh. U ordinaciji primarne zaštite može se otoskopom vidjeti začepjenje zvukovoda ušnom smolom i isprati uho (zvukovod).

Savjet: prije ljetovanja provjerite kod svog odabranog liječnika stanje zvukovoda. Ističem: *uho nije blatno, već je koža zvukovoda zaštićena ušnom smolom*. Nije potrebno prati niti čistiti uho jer se samo čisti, rastom kože od bubnjića prema otvoru zvukovoda, i to brzinom od 24 mm godišnje, a to je prosječna dužina zvukovoda. Još je veća šteta "čistiti" i češati uho štapićima ili sličnim instrumentima. Ako uho svrbi, treba pogledati zašto svrbi.

Ako dijete ima defekt bubnjića, ne preporuča se ronjenje, jer svaki ulazak vode u bubnjište može uzrokovati upalu uha ili često izaziva podražaj osjetila za

ravnotežu, vrtoglavicu. Ako je ugrađena ventilacijska cjevčica, plivanjem i ronjenjem (do 1 m) u čistoj morskoj vodi, zbog površinske napetosti, voda neće ući u bubnjište, ali će šampon kod pranja kose ući u cjevčicu.

Ako se prehladite i curi vam nos, nepravilnim se čišćenjem začepi Eustahijeve tube, zagluše uši, bolje čujete sebe nego drugoga. Smetnje su jače kada se mijenja okolni pritisak (spuštanje s planine, Platka ili Učke, odnosno kod pokušaja dekompresije u tijeku ronjenja). Smetnje se rješavamo ronjenjem ili dugotrajnije, na radost djece, žvakanjem gume za žvakanje.

Nos i sinusi

Nos i paranazalni sinusi čine početak dišnog sustava. S fiziološkog patofiziološkog i terapijskog gledišta, cjelovitost tog sustava naglašava važnost patoloških promjena u nosu za sveukupnu respiraciju. Da bi se nazopulmonalni refleksi mogli nesmetano odvijati, potrebne su uredna prohodnost nosa i zdrava sluznica.

Respiratorni dio sluznice nosa pokriven je višerednim cilindričnim epitelom s cilijama. Cilije trepere u rijetkom sekretu, a preko vrhova cilija pomiče se tepih gustog sekreta koji uklanja štetne čestice pomičući se prema ždrijelu.

Funkcija cilija optimalna je kod temperature od 28 do 33°C, a prestaje kod temperature od 7 do 10°C. Gubitak vlage izaziva prestanak cilijarnog gibanja. Normalan pH sluzi kiseo je - 5,5 do 6,5. Ako je pH veći od 6,5, smanjuje se aktivnost cilija. Imobilnost cilija ovisi o djelovanju bakterijskih toksina i histamina.



U ciklusima od 30 minuta do 3 sata u jednoj nosnici sluznica školjki zadeblja, protok se smanji. U to se vrijeme veći dio zraka usmjerava kroz drugu nosnu šupljinu. Respiracijski epitel zatvorene nosnice oporavi se od isušivanja.

Bitne su funkcije sluznice nosa čišćenje, zagrijavanje i vlaženje udahnutoga zraka. Sluznica nosa, za potrebe ovlaženja zraka, proizvede 180 kubičnih centimetara tekućine tijekom 24 sata. Najjednostavniji način čišćenja nosa jest općepoznato ispuhivanje sekreta iz nosa tako da se jedna nosnica prstom zatvori, a kroz drugu, koja je širom otvorena, energično se ispuhne. To je pučki način čišćenja (à la paysanne), koji najbolje odgovara svim propisima higijene. Opasno je i štetno zatvoriti obje nosnice i, kad je tlak u respiratornom traktu jako narastao, tek tada djelomično otvori samo jednu nosnicu. Na taj način može se ispuhati i sekret iz sinusa, pa i osušeni sekret, ali je taj način opasan jer sekret, a s njim i infekcija, mogu prodrijeti u srednje uho i suznu vrećicu. Prečesto i prejako ispuhivanje nosa nije potrebno i ne služi svrsi, a spojeno je s opasnostima. Ispuhivanje je nepoznato životinjama i divljacima i samo kod civiliziranih ljudi postalo je više lošim običajem nego potrebom. Činjenica je da je malo ljudi koji znadu obrisati nos na ispravan način. "Civilizirani" način čišćenja nosa izvrgava opasnostima uho i oko. Običnim ispuhivanjem nije moguće očistiti nos ako se osušeni sekret previše prilijepio. Tada nos treba "isprati" izotoničnom otopinom mora, barem jednom na dan, ali i više puta. Kod toga se ne smije ni govoriti ni gutati jer bi se mogle otvoriti tube pa bi inficirana tekućina ili sam sekret mogli prodrijeti u uho.

Tekućina koja se upotrebljava za ispiranje nosa treba biti na temperaturi što bližoj tjelesnoj. Tekućina hladnija od 25°C draži i izaziva bol u nosu. Tekućina ne smije kemijski dražiti sluznicu. Nakon ispiranja, tuba može dulje vrijeme biti otvorena pa je upravo tada opasnost od infekcije uha najveća. Zato se nakon ispiranja ne smije odmah ispuhivati nos. Kad se zaroni u more, voda ulazi u nos, malo smeta, ali nije opasno. Hipertonična otopina mora ljekovita je

za kronične suhe upale nosne sluznice. U izotoničnom omjeru upotrebljava se za toaletu nosa. Ulazak čiste morske vode u nosne šupljine koristan je za toaletu sluznice nosa, češće kod kroničnih, ali i kod subakutnih rinitisa. Preporuča se ispiranje nosa ronjenjem i ispuhivanjem. Ako se roni u nečistoj vodi, doći će do upale sinusa, i to češće kod djece gdje su otvori sinusa relativno veći.

Ako ste alergičar, pelud se zadržava u vašoj kosi i ljeti je vrlo lako pranjem kose smanjiti količinu peluda koji ćete prenijeti na jastuk. Ako vas smetaju peludi trava i korova, razmislite o šetnji drugim putem, ili puteljkom iza zgrade jer je tamo manje peluda. O temperaturi, vjetru i dobi dana ovisi količina peluda u zraku pa treba prilagoditi kretanje kad ga je najmanje. Preporuča se odjeća od materijala koji se iskuhavaju jer se termičkim postupkom smanjuje količina alergena.

Ždrijelo

Ždrijelo često uzrokuje probleme koji mogu skratiti odmor. Jedete ribu - divan doživljaj uz koju čašicu i priče iz davnine! Zaboravili smo da se ne priča dok se jede. Bolni ubod u grlu, kašljanje. Smetnje ovise o veličini riblje kosti, ali i mala, jedva vidljiva košćica pokvari doživljaj večere. Prvi loš savjet jest gutanje velike količine kruha u namjeri da se odstrani riblja kost. Uspjeh je djelomičan: odstrani se (obrije) vanjski dio kosti, a bol i košćica u sluznici ostaju dalje. Otorinolaringolog ne može tada odstraniti riblju kost jer ne vidi ispod nivoa sluznice. Treba početi da sama otpadne.



Ljeti su visoke temperature, znojimo se i odgovaraju nam razni oblici rashlađivanja. Ali nije zdravo sve što nam godi. Naša temperatura je 36°C, a pravilno servirano piće je minimalno 26°C, tj. oko 10°C hladnije. Ali nekada u čaši pića ima više leda i temperatura je bliža ništici. Opravdanje za to imaju ko-

nobari koji, za razliku od Eskima koji grade kolibe od snijega i leda, grade kuće od tekućine koju istisne led u čaši pića.

Slično je sa sladoledom. Zapamtite: njega se liže, a ne grize i guta.

Divan je osjećaj piti čaj jer je to prokuhana voda i može se, za razliku od vode i ostalih pića, piti hladan, topao, mlak ili na temperaturi stola. Kako znate da ste pretjerali s hladnim pićima? Jednostavno jer, ako ste dešnjak, a boli vas lijeva strana ždrijela, postoji velika mogućnost da hladni zalogaj ide suprotnom stranom, pothlađivanjem pripremi sluznicu za djelovanje virusa koji mogu biti prethodnica bakterija. Oni koji se ne slažu s mojim uputama, kažu da se od bakterija hrana čuva smrzavanjem i da se organizam "čeliči" na niskim temperaturama. Slažem se, to vrijedi za zdrave i mlade. Takvih, nažalost, ima manje od onih koji to nisu. Neki pacijenti kažu da prije nisu pazili što jedu i piju i da su bili OK. Imali su sreću živjeti puno zdravije, bar u jednoj fazi života, dok mnogi tu privilegiju nisu mogli iskoristiti. Usporedio bih nas sa staklenim bočicama: vatrostalna bočica ne puca ako u nju ulijemo vrelo mlijeko i hladimo je pod hladnom vodom; obična staklena ambalaža pukne ako je peremo u vrućoj vodi i isperemo u hladnoj. Ako smo u toj drugoj skupini, u trenucima uživanja izbjegavajmo hladna pića i jela da bismo mogli uživati u zdravlju, bez smetnji i bolova u ždrijelu.

Grkljan

Grkljan je proizvođač glasa. Stradava ljeti jer se preglasno govori, dovikuje, jer se ne puštaju pravila komunikacije da se govori s onim koji vas gleda u oči i da se ne govori dok drugi govori. Poštujući spomenuto pravilo, u disku bismo morali šutjeti. U vožnji automobilom vozač i suvozač ne vide si usta, odnosno ne mogu gledati u oči sugovornika, a motor (često i radio) stalno "govori" i promuklost može biti posljedica razgovora u autu za vrijeme putovanja na ljetovanje.

Neka vama i vašima ljetovanje prođe u željenom trajanju i u zdravlju!

Prof. dr. sc. Darko Manestar, dr. med.

Zubi i godišnji odmor

PRIPREME UKLJUČUJU I POSJET STOMATOLOGU



Prvi sunčani proljetni dani bude u nama razmišljanja o tome kako i gdje ćemo provesti dane ljetnjeg godišnjeg odmora. Vrijedno krećemo u turističke agencije po njihove kataloge, koji nas zbog svoje šarolike i obilne ponude dovode u dilemu što odabrati. Nakon brojnih rasprava s članovima obitelji, konačno se donosi odluka koja treba zadovoljiti želje svih ukućana. Poslije toga slijedi nužna obnova i kompletiranje odjeće i opreme. Obilazak prodavaonica dovodi do novog utroška vremena, novca i živaca. Ali, nije nam žao jer se spremamo na godišnji odmor.

Muški dio obitelji posvetit će nekoliko dana svom metalnom ljubimcu (automobilu) za pregled, potrebni popravak i uljepšavanje.

Djeca trebaju odabrati i spakirati svoje igračke i ostale predmete kojima će si ispuniti slobodno vrijeme.

Tijekom svih tih priprema otac se žalio da ga bole zubi uz zubno meso kad pije nešto hladno, majku od tople kave zaboli prednji zub, a mali Jurica ne može žvakati ništa tvrdo. Svi oni troše dane i dane na pripreme za put, a te neugodne signale iz usta potpuno zanemaruju i potiskuju, jer će se valjda oni sami riješiti.

Krećemo

Napokon je stigao dan polaska na put. Svi su sretni, puni nade u dobar provod, auto pun prtljage... Putovanje je ugodno i sretno stižu pred hotel, vade torbe iz automobila i hitaju na terasu ugasiti žeđ. Naravno, svi naručuju najhladnije moguće piće. I evo ga, svi su zadovoljni, samo oca kao munja ošinu bol u zubima negdje dolje desno, tako da je nekontrolirano glasno opsovao. Naravno, on "krivca" odmah nalazi u žamoru

djece ili pitanju supruge o prvim utiscima.

Nakon kratkog prvog kupanja, odlazi se na ručak. Restoran je čist, stolovi lijepo postavljeni, a i njihovi trbušići dobro su prazni pa se jedva dočekuje donošenje juhe. Ukusna, mirisina juhica izmamљуje osmijehe za stolom. A onda: jauk majke i njeno hvatanje za usta. Svi ju značajno pogledaju, a niz njeno, pomalo umorno lice otkotrlja se velika suza. Jedva je nakon par trenutaka uspjela izreći što joj se dogodilo: vruća juha, kao i kod kuće kava, izazvala je jaku bol u zubu. Nakon par gutljaja hladne vode, na njeno lice vratio se osmijeh.

Mama, boli!

Nakon juhe, konobar donosi lijepo, rumeno zapečeno meso s krumpirićima i salatam. Svi su zadovoljni i nemaju nikakvih zamjerki na količinu i kvalitetu hrane, samo mali Jurica ne jede meso. Otac to zamjećuje i opominje Juricu, ali on negoduje i objašnjava da ne može žvakati meso jer ga onda boli gornji kutnjak. Tako je prošao ručak i sretna obitelj kreće na posljepodnevni odmor.

Odlazak na plažu u popodnevnom satima pravi je užitek. Boravak na plaži upotpunjava se uzimanjem pića i sladoleda. Taj užitek malu Petru podsjeća da ima zube. Ona ne zna da li joj se bol pojavila zbog hladnoće ili slatkoće sladoleda. No, što je kod nje sada izazvalo bol, gotovo je nevažno jer je ona na godišnjem odmoru, kada želi uživati, a ne plakati, a od svog odabranog stomatologa udaljena je tristotinjak kilometara.

Takve priče još uvijek kod nas nisu iznimke, već gotovo pravilo. Dva do tri mjeseca utroši se na odabir mjesta za odmor te na ostale pripreme, a da se niti jedan dan ne odvoji za posjet stomatologu, koji bi mogao spriječiti takve neugodne senzacije izazvane uobičajenom hranom, pićem i poslasticama.

Stoga preporučujem da se ne kreće na godišnji odmor, a da se ne obavi stomatološki pregled, a prema potrebi i zahvati kojima će se spriječiti pojava bolova izazvanih hladnim pićem i slasticama, karakterističnima za vruće ljetne dane.

Mr. sc. Ana Fajdić-Furlan, dr. stom.

NARODNI
ZDRAVSTVENI
LIST

AKO SE ŽELITE PRETPLATITI NA NARODNI ZDRAVSTVENI LIST, DOVOLJNO JE DA NAZOVETE TELEFONSKI BROJ 21-43-59 ILI POŠALJETE DOPISNICU SA SVOJIM PODACIMA (IME, PREZIME, ADRESA) U ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO, ODJEL SOCIJALNE MEDICINE, 51000 RIJEKA, KREŠIMIROVA 52A.

Promidžbeni prostor

u Narodnom zdravstvenom listu!

Ako želite oglašavati u našem listu, javite se Uredništvu na telefon: 21-43-59

Promidžbeni prostor

prostor



Mediteranska prehrana

UMJERENO, UKUSNO I ZDRAVO

A. Keys, američki liječnik i istraživač u području medicine i prehrane, istraživao je nakon II. svjetskog rata, desetak i više godina sa svojim suradnicima u ekipama, način prehrane u sedam zemalja Mediterana, i to u južnoj Italiji, Grčkoj, otoku Kreti, Hrvatskoj (u okolici Makarske), Španjolskoj, Portugalu i Tunisu, u vezi sa srčanožilnim (kardiovaskularnim) bolestima kod tamošnjih stanovnika. Jednu od svojih knjiga, odnosno studija, naslovio je 1975. "Kako jesti i živjeti dobro - mediteranski način".

Prehranu stanovnika uz more istraživali su i mnogi talijanski i zapadnoeuropski (istraživanja "Euratom", 1963.-1965.) liječnici i nutricionisti, a sva su ta istraživanja pokazala da se mediteranskom prehranom postiže zdrav i dug život te zaštićuje od infarkta i drugih srčanožilnih bolesti, kao i od raka, dakle bolesti zbog kojih se u privredno razvijenim zemljama najviše umire (oko 75% od smrtnih slučajeva).

Sastojci mediteranske prehrane

U Mediteranskoj prehrani dobivaju se prosječno ovi prehranbeni sastojci:

- **bjelančevina** 70 g, od toga najviše 38 g - od kruha i druge žitarične hrane, zatim životinjskog podrijetla 22 g (od mesa 8 g, jaja i sira 8 g, riba 6 g), od suhih mahunarki 3 g (graha, slanutka, boba i dr.), od krumpira, povrća, voća 7 g - kalorijski udjel bjelančevina u jednodnevnoj hrani je 11% od ukupnih kalorija, koje iznose 2400;

- **masnoća** 85 g, od čega, što je osobito važno za zdravlje, pretežno od maslinova ulja 63 g (oko 3 žlice), od mesa, sira i jaja 19 g, od riba 3 g - kalorijski udjel masnoća je 31%;

- **ugljikohidrata** 355 g, od toga najviše, oko 3/4, od kruha i druge žitarične nerafinirane hrane, a ostalo od krumpira, voća i povrća, a minimalno od šećera i kolača - kalorijski udjel ugljikohidrata je 58%.

Uobičajeni ručak u mediteranskoj prehrani čine: domaća tjestenina s umakom od rajčica, ili tjestenina ("pašta") sa slanim ribama, ili na drugi način, ili maneštra (gusta juha) od domaće tjestenine ili kukuruza, graha i raznog povrća, riblji brodet s palentom ili na drugi način zgotovljena riba uz povrće i krumpir; mnogo se jede lisnati kelj ili raštika i drugo kupusno povrće s krumpirom, sve začinjeno maslinovim uljem, a uz dnevne obroke pije se vino, uglavnom razrijeđeno vodom; od voća jedu se smokve, grožđe, bademi.

Na osnovi navedenih istraživanja i studija, proizlazi da mediteranska prehrana (s osobinama koje je imala prije 1960. godine, jer nakon toga se mediteranska prehranbena tradicija sve više mijenja uvođenjem industrijskih namirnica, rafiniranih žitarica, šećera, kolača i sl.) osigurava zdrav život i zaštitu od kronično-degenerativnih bolesti, jer ima sljedeće osnovne značajke:

- **umjerenost u jelu** što se vidi iz količina kalorija u takvoj prehrani, koje se kreću oko 2400 (za oko 20% manje nego u Njemačkoj, Francuskoj i drugim zapadnoeuropskim zemljama s 2900-3200 kalorija), premda je to prehrana za cjelodnevni naporan rad, za kakav se u tim zemljama daje hrana s 4000-5000 kalorija;

**Maslinovo ulje - masnoća broj jedan**

- **ograničenje ukupnih masnoća** na oko 30% od ukupnih kalorija, tj. oni troše oko 85 g masnoća na dan (od toga samo 20 g životinjskog podrijetla), što je za 40-50% manje nego npr. u Njemačkoj, gdje se troši 146 g, u Francuskoj 130 g (od toga više od 100 g životinjskog podrijetla). Osobito je važno, u vezi s masnoćama, da se u mediteranskoj prehrani pretežno troši maslinovo ulje koje je, prema svim dosadašnjim istraživanjima, idealna masnoća za prehranu, između ostalog lakše probavljiva i smanjuje prekomjerni kolesterol, ne utječe na razinu inzulina, djelujući zaštitno za srčanožilne bolesti, osteoporozi, hipertenziju, dijabetes. Esencijalne masnoće (potrebno ih je 4-6 g na dan) dobivaju se od riba, suncokretova i drugih biljnih ulja

(hladno prešanih, nerafiniranih), maslinovog hladno tiješnjenog ulja (u njemu ima oko 9% masnih kiselina omega-6), uljanosnih sjemenki;

- **bjelančevina** ima oko 70 g, a to je količina ni prekomjerna ni premala za tjelesne potrebe (oko 1 g na svaki kg težine), a u mediteranskoj prehrani pretežno su bjelančevine biljnog podrijetla (oko 70%);

- **ugljikohidrata** ima oko pet puta više nego bjelančevina (dakle mnogo više nego po dr. Searsu); međutim, ti su ugljikohidrati uglavnom u namirnicama koje su bogate biljnim vlaknima (njihov je glikemijski indeks nizak, tj. njihovi ugljikohidrati sporo ulaze u krvotok i ne izazivaju prekomjerni inzulin), a osim toga, obilniji ugljikohidrati potrebni su za težak fizički rad i, vjerojatno, ta dva faktora, uz maslinovo ulje, dopuštaju unošenje i većih količina ugljikohidrata bez štetnih posljedica;

- **sastavni je dio mediteranske prehrane i vino** kao piće u dnevnim obrocima. Novija istraživanja pokazuju da umjerena količina vina, 1-2 čaše na dan, osobito crvenog, djeluje zaštitno na krvne žile, dakle zaštićuje od smrtonosne ateroskleroze - koja djeluje postupno, a postaje opasna tek nakon desetak i više godina razvoja, dakle, daje mogućnost da se prikladnom prehranom i lijekovima zaštićujemo od glavnog uzročnika infarkta srca i drugih srčanožilnih bolesti. Naime, vino, crno ili bijelo, povisuje dobri, korisni HDL kolesterol (koji zaštićuje arterije od taloženja, nakupljanja kolesterolom), a crveno vino, još k tome, sadrži i flavonoide, biljne pigmente, koji djeluju antioksidativno (kao i najvažniji antioksidansi: vitamini C, A, E, beta-karoten, minerali selen i cink), protiv prekomjernih slobodnih radikala koji, ako ih ne spriječe antioksidansi, oštećuju i uništavaju tjelesne stanice i njihove membrane i gene, čime uzrokuju nastajanje i razvoj aterosklerotičnih i kancerogenih procesa.

Dr. Branko Prijatelj

Još o voću



KUPINA (RUBUS FRUTICOSUS)

Naziva se još i kupinjača, ribidnica, kupinjaš, crna jagoda, crna malina, črna kupina, murga, kapinka.

Kupina je višegodišnji grm, obrastao trnjem. Raste samoniklo uz ivice šuma, po živicama i šikarama, u sto različitih vrsta. U novije vrijeme stvorene su i pitome sorte kupina bez bodlji. Spada u najraširenije šumsko voće. Plod je vrlo ukusan, sastavljen od crnih, rjeđe crvenih koštunica. Koriste se i plod, i list.

Plod kupine sadrži oko 7% šećera, 13% ugljikohidrata i oko 1% bjelančevina, biljnih vlakana 7,3 grama te jabučnu i vinsku kiselinu. Od vitamina sadrži karotene 100 µg, vitamine grupe B i vitamin C, a od minerala ima puno kalija 210 mg, kalcija 63 mg, magnezija 30 mg, fosfora, željeza i bakra. Energetska vrijednost u 100 grama iznosi 121 kJ (29 kcal).

Koristi se na razne načine, ali je najbolje uzimati je u svježem stanju, kao plod ili sok. Prerađuje se u džem, sok ili vino. U narodnoj medicini upotrebljava se odavno, najviše kao čaj od lišća kupine te sirup i vino od ploda. Liječnik Dioskorid preporučao je žvakanje lišća kupine za jačanje desni. Galen je tvrdio da korijen kupine odstranjuje zubni kamenac, a Plinije da njeni izdanci zaustavljaju proljev i krvarenje. Za čaj se upotrebljavaju mladi listovi kupine koji se osuše. Oni sadrže tanine, flavone, organske kiseline, nešto vitamina C i minerale.

U narodnoj medicini koristi se svjež plod kod želučanih problema, za jačanje organizma, poboljšavanje probave i izlučivanje vode iz organizma, kod prehlade i upale grla, za jačanje desni i protiv proljeva.

Čaj od kupina - 3 žlice suhog usitnjelog lišća kuha se u pola litre vode, 5-10 minuta te ostavi stajati dok se ne ohladi.

Tada se procijedi i doda se dok od limuna ili malo prirodnoga jabučnog octa te se ispiru usta i desni. Pomaže kod paradenitoze.

Voćna salata - 1 šalicu svježih plodova kupine, pola šalice narezane jabuke i 1 šalicu kuhane pšenice u zrnu prelije se vrhnjem i pospe nasjeckanim lješnjacima - blagotvorno djeluje na čitav organizam.



MALINA - RUBUS IDAEUS

Nazivi su joj i himer, nimper, crvena jagoda, jagodnjak, črlena kupina.

Malina raste u obliku grma, samoniklo po šumama, a i uzgaja se u predjelima umjerene klime.

Plod maline sastoji se od mnogo malih, zajedno sraslih koštunica, koje su sočne i vrlo ukusne. Sazrijeva od lipnja do kolovoza. Plod sadrži 80% vode, 0,9% bjelančevina, 6% ugljikohidrata, pektine, puno biljnih vlakana - 7,4 grama, limunsku, jabučnu i mravlju kiselinu, aromatične tvari, flavonide, alkalioide. Energetska vrijednost 100 grama iznosi 105 kJ (25 kcal). Od vitamina sadrži karotene 80 µg, vitamine grupe B, vitamin C i E te od minerala 220 mg kalija, 41 mg kalcija, 22 mg magnezija, fosfor, željezo, bakar.

U lišću maline ima vitamina C, i to čak 200 mg u mladom lišću, karotena, gorkih tvari, organskih kiselina, eteričnih ulja, flavonida.

Svježje maline zdrave su i vrlo hranjive, kao i sušene. Od malina se prave sokovi, sirupi, džemovi, kompot, vino. Sok maline - malinovac sadrži voćne kiseline, vitamine, minerale, pektin. U vrijeme sezone malina najbolje je piti svjež, nekuhan sok, a zimi kuhan.

U narodnoj medicini, pored sokova i sirupa koji se prave u ljekovite svrhe širokog spektra, ljekoviti su i čajevi od malinovog lišća, kao i suhih malina od kojih se prave ukusni i zdravi voćni čajevi. Čajevi se koriste kod upale grla, prehlada, snižavanja temperature, za jačanje srca, kod hemoroida, lišajeva, osipa, kao oblozi kod upale očiju, za jačanje organizma.

Čaj od malinovog lišća - 3 žlice usitnjenog lišća prelije se s pola litre kipuće

vode, pusti odstajati i, kada se ohladi, piju se dvije šalice na dan, ili služi za ispiranje, ili za obloge.

Sok od malina - 3 litre malina, 2 litre vode, 40 grama vinske kiseline - stavi se na sunce 24 sata, procijedi kroz gustu gazu i u sok se doda šećer koliko ima soka te kuha na laganoj vatri, a pri kuhanju skida se pjena.



JAGODA - FRAGARIA VESCA

Višegodišnja je niska zeljasta biljka, koja uspijeva u šumama - šumska jagoda i u vrtovima u predjelima umjerene klime. Poznato je oko 400 vrsta jagoda u svijetu.

Šumska jagoda - plodovi su sitni, fine arome, ugodnog okusa i aromatičniji od uzgajanih jagoda. U svom sastavu sadrži više vitamina, minerala i drugih važnih sastojaka od vrtne jagode i zbog toga se koristi u narodnoj medicini. Bogata je inwertnim šećerom 10%, vitaminom C, vitaminima grupe B, folnom kiselinom, karotenom, vitaminom E, aromatičnim eteričnim uljima, slobodnim organskim kiselinama te kalijem, magnezijem, kalcijem, željezom, fosforom, cinkom i bakrom. U prehrani se koriste svježje jagode, a mogu se i sušiti kao drugo voće te prerađivati na razne načine - džem, marmelada, sirup, kompot, slatko, sladoled, žele, vino.

U narodnoj medicini koriste se svježje jagode, ali i list i korijen. Korijen i lišće upotrebljavaju se protiv proljeva. Svježje jagode koriste se protiv napetosti i stresa, za bolju probavu, kod bolesti bubrega i žuči.

Čaj - 2 žlice suhog korijena, 5 žlica suhog lišća prelije se i prokuha s pola litre vode te ostavi stajati oko 15 minuta. Procijedi se i pije toplo, tri puta po jedna šalice.

Vrtne jagode - pripadaju jednom od najvećih rodova voća i pojavljuju se u više od 60 vrsta. Jagoda je bila jedno od najnepravednije zaboravljenog voća u razdoblju od kraja Rimskog Carstva do početka 18. st., kada je skoro potpuno pala u zaborav. U Francuskoj je slučajno jedan vrtlar, koji je radio na francuskom dvoru, donio nekoliko stručaka jagoda s putovanja po Italiji, te ih zasadio. U vrije-

me jedne velike svečane večere na dvoru uspio je svakoj uzvanici, unatoč protivljenju, poslužiti svega tri jagode. Večeri je prisustvovao i Luj XV. kome se to voće jako sviđjelo i nakon toga je prihvaćeno. Slavni botaničar Carl Linné tvrdio je da je izljuje upalu zglobova jedući redovito ujutro i uveče samo jagode.

U narodnoj medicini preporučuju se anemičnim osobama, reumatičarima i ljudima s oboljenjem jetre, bubrega i zglobova.

BOROVNICA - VACCINIUM MYRTILUS

Nazivi su joj i brosnica, borovnika, bornica, crna jagoda, borovnjača, divlja mrča, crna borovnica.

Borovnica raste kao nizak žbun, sa sitnim bobicama tamoplave boje, veličine zrna graška. Raste uglavnom u brdskim krajevima, u listopadnim i crnogoričnim šumama. Ne smije se zamijeniti s borovicom. Koriste se plod i list. Svježi plod borovnice izvanrednog je okusa, idealan za jelo u svježem stanju. Izuzetne je biološke vrijednosti. U 100 grama ploda borovnice ima 85% vode, 0,5 grama bjelanjčevina, 0,6 grama biljnih ulja s višestruko nezasićenim masnim kiselinama te 14,5 grama ugljikohidrata, pektina, organskih kiselina i tanina od 5-10%. Energetska vrijednost je 234 kJ (56 kcal). Od vitamina sadrži 130 µg karotina, vitamina C 22 mg i manje količine vitamina grupe B. Od minerala sadrži 65 mg kalija, 10 mg kalcija, 9 mg fosfora te magnezij, željezo, bakar, cink i mangan.

Tamnoplava boja soka i vina borovnice pripisuje se prisustvu antocijanskih heterozida, koji djeluju na poboljšanje vida.

Koristi se svježa i sušena te sokovi, želei, kompoti, marmelada, džem, vino.

List borovnice sadrži tanine, glikozide, flavone i dr.

U narodnoj medicini sušeni plodovi i čaj koriste se protiv proljeva, upale ždrijela i sluznice usne šupljine, afti i protiv šećerne bolesti.

Čaj - 3 dcl kipuće vode prelije se preko 2 žlice suhih listova i kuha 10 minuta, pusti da kratko odstoji, procijedi i pije 2-3 puta na dan po jedna šalica. Taj čaj koristi se i za obloge.

**Prim. doc. dr. sc.
Elika Mesaroš-Kanjski, dr. med.**

ŠTO JE "ZDRAVA HRANA"?

Što reći o takozvanoj "zdravoj", "organskoj" ili "prirodnoj", "biološkoj" hrani i pomodarskim dijetama i aditivima?

Prirodna hrana je svaka hrana koju stvara priroda. To su povrće, voće, meso zdravih pitomih i divljih životinja. U svijetu i kod nas u posljednje se vrijeme nalazi sve više pojedinih proizvođača koji nude "prirodnu", "zdravu" ili "organsku" hranu, koja se navodno proizvodi pod posebnim ekološkim uvjetima, ne prskajući je nikakvim kemijskim sredstvima itd. Dakako, takva oglašena "vrijedna" hrana mnogo je skuplja od uobičajene, svakom dostupne hrane. Danas i kod nas i u SAD potrošači, barem mnogi među njima, znaju da tako reklamirana skupa "zdrava", "prirodna", "organska" hrana nije ništa drugo nego hrana koju nalazimo svugdje na tržištu. Naime, kultivirati namirnicu, na primjer grah, grašak ili kruške i jabuke, bez utjecaja okoline, nemoguće je. Zaštićivanje povrća i voća raznim kemijskim sredstvima nije dopušteno ni u jednoj državi, bez prethodno kompetentne znanstvene analize proizvoda i na temelju toga dobivene zakonske dozvole za prodaju te namirnice. Sve što može štetiti ljudskom zdravlju odgovarajući državni organi, na primjer u SAD *Food and Drugs Administration* (FDA) ili Uprava za hranu i lijekove, zabranjuju. Tako je, na primjer, kemikalija dietilpirokarbonat, koja je vrlo kratko vrijeme bila dopuštena u SAD, ubrzo zabranjena, kad je znanstveno dokazana njezina štetnost za ljudsko zdravlje.

Danas mnogi primjenjuju pesticide, ostatke antibiotika i hormone u mesu životinja hranjenih tim sredstvima, zatim polutante teške metale, npr. živu ili arsen, azbest, vinil klorid i ostale štetne industrijske proizvode, koji potencijalno zagađuju hranu. To osobito čine špekulanti koji navodno proizvode namirnice potpuno oslobođene tih potencijalno štetnih tvari u hrani. Mnogi ljudi u SAD, a sve više i kod nas, znaju da su pesticidi kao nenamjerni aditivi velika opasnost za živežne namirnice. Ipak, stanje nije tako alarmantno, jer je primjena pesticida u državi podložna strogim zakonskim propisima pa se i te kako posvećuje zakonska pažnja čuvanju čovjeka od njihova indirektnog djelovanja. Osim toga, čim se za neki kemijski spoj, bio on direktan, namjeran ili indirektno, slučajno i nenamjeran aditiv ili pesticid dokaže da može oštetiti zdravlje, podvrgava se vrlo detaljnoj kontroli stručnjaka i znanstvenika i zabrani, ako se sumnja dokaže, a odobri uporaba ako se sumnja otkloni. Primjer je aspartam, umjetno sladilo, kojeg su u SAD zabranili pod sumnjom da može uzrokovati rak, da je karcinogen. Nakon strogih istraživanja utvrđeno je da to nije točno pa je aspartam ponovno, ali tek nakon nekoliko godina ispitivanja, odobren, uz određena upozorenja, koja se odnose uglavnom na primijenjenu dozu tog sladila.

U suzbijanju špekulanata može mnogo pomoći, ali i odmoći javni tisak i ostala javna sredstva priopćavanja, osobito radio i televizija. Pomoći može tako da prije nego objavi neku "senzacionalnu" vijest o tome kako "brokula liječi rak" konzultira stručnjake i znanstvenike koji znaju o čemu je riječ. Tako će doći do vjerodostojnih činjenica. Na primjer, ovih se dana u našem tisku počela napadati kava kao opasan neprijatelj zdravlja. Znanstvenici i stručnjaci dobro znaju kome je kava potencijalno štetna, tko je i koliko može uživati, a o kavi postoje i knjige u kojima se mogu naći te informacije. Ne zaboravimo da je svako piće ili hrana otrov ili lijek, ovisno o dozi. Jer i voda i krumpir, koji nam gotovo svakodnevno trebaju, mogu štetiti čovjeku ako ih neumjereno troši.

Odmoći može svaki novinar, bilo tiska bilo radija ili televizije, kad u želji da se istakne objavi nekritično neku "senzaciju", koja nije senzacija i koju stručnjaci dobro poznaju, pogotovo kad iz lošeg prijevoda neke strane vijesti dade pogrešne informacije čitateljima, slušateljima ili gledateljima. Dobra suradnja javnih medija i nutricionista, ponajprije liječnika-nutricionista, pomoći će da se takvi slučajevi svedu na zanemariv minimum.

Iz knjige: **Roko Živković "Hranom do zdravlja"**

nje adrenalina i pripremu tijela za reakciju. To samo znači da mi nećemo biti svjesni ZAŠTO se to događa.

Moguće je da smo ljutnju u sebi toliko zatamili da uopće ne znamo da smo ljuti. Reći ćemo: "Ja se nikad ne ljutim, ali imam neočekivane napade tuge, straha ili bezrazložne netrpeljivosti prema nekome!" Nekad smo čak agresivni prema ljudima koji nam nisu ništa učinili jer si nećemo priznati da nam je netko drugi napravio nepravdu. Umjesto da sa šefom raspravimo svoj problem, vikat ćemo na djecu. Osim toga, dugotrajno potiskivanje i nepriznavanje ljutnje siguran je put prema psihosomatskim oboljenjima.

Druga je mogućnost da smo svjesni svoje ljutnje, ali je ne smijemo iskazati. Tada ćemo biti svjesni što nam smeta, ali ćemo se suzdržati od reakcija. Dugo ćemo skupljati svoje emocionalne naboje, KONTROLIRAJUĆI SE, dok brana ne popusti i ljutnja ne eskalira u bujicu bijesa. Tada se događa upravo ono od čega smo bježali zabranjujući si ljutnju. Nepravde proglašene sitnicama i nečim malo važnim, preko čega možemo prijeći, nakupit će toliko emocionalnog naboja da izazovu nekontroliran prasak. Zato se dogodi da miran i povučen čovjek, kojemu su učinjene tolike nepravde, jednog dana uzme pištolj i pobježe koga stigne, ili bez riječi spakira kofere. Nakon toga obično slijedi okrivljavanje i okretanje ljutnje protiv samoga sebe.

Ne priznati samom sebi da smo povrijeđeni i da želimo promijeniti to stanje, znači samog sebe osuditi na patnju i bolest. Osim toga, ono od čega bježimo i što ne prihvaćamo, obično nam se nameće još većom silinom.

Kako spriječiti nekonstruktivne izljeve bijesa

Dakle, ako nam se nakupilo puno neriješeno i važnog, može nam se dogoditi da nas ljutnja malo previše "podgrije". Tada nam se počne lagano pušiti iz glave. To je znak! Imamo i previše energije. To je ujedno i alarm koji nalaže: "MORAMO ODGOBITI SVOJU REAKCIJU I HITNO POTROŠITI VIŠAK ENERGIJE!"

Kad nas ljutnja ovlada u domu ili u kancelariji, nužno je izaći iz tog prostora (npr. u toalet), ili na drugi način zatražiti odgodu razgovora. Usijane glave ne mogu riješiti problem.

Drugi je korak potrošiti višak energije. U tome nam najbolje pomažu fizičke aktivnosti. Ako imamo malo vremena, možemo potrčati gore - dolje po stepenicama,

hodati gore - dolje po kancelariji ili otrčati do susjedne zgrade i nazad, već će pomoći. Više nam vremena daje priliku da se bavimo sportom, pospremamo, planinarimo ili prekopamo cvijetnjak.

Treći je korak opustiti se duboko dišući ili na bilo koji vama znan način. Za vježbu pokušajte odjednom zategnuti sve mišiće u tijelu, kratko zadržati dah i napetost u mišićima i zatim ih s izdahom opustiti. Udahnite potom nekoliko puta duboko i s izdahom ponavljajte u mislima: opuštam se... opuštam se... opuštam se... Pomoći će ako nakratko zaklopite oči.

Sada ćete već biti spremni za razmišljanje. Upitajte sami sebe: "Zašto sam se naljutio? Što me je povrijedilo? Zašto mi je to važno? Što želim? Kako to mogu postići poštujući i sebe i svog sugovornika? Koju bi cijenu za to trebalo platiti?"

Nakon tih priprema neke će se ljutnje naprosto rastopiti. One koje ostanu, neće nas dovoditi do bijesa, već će biti jasno uobličene u našim glavama. Ipak, to nije dovoljno. Završni korak tek slijedi.

Izražavanje ljutnje

I tako smo došli do pitanja: kako izraziti svoju povrijeđenost, nezadovoljstvo i ljutnju?

Jedan je način OPTUŽITI sugovornika za postojeće stanje ili KRITIZIRATI. Što ćemo postići? Obranu postojećeg stanja i dodatno učvršćivanje stare pozicije. Kako se osjećate kad vas optužuju ili kritiziraju? Isto je i drugima!

Koja je druga mogućnost? Kako biste se osjećali kad bi vam netko rekao: "Osjećam se grozno napeta i uznemirena kad te čekam. Znam da nekad moraš ostati duže nego što si rekao, ali kad mi se ne javiš, to mi postane muka."

Što smo napravili u tom primjeru?... OPISALI smo u prvom licu kako je nešto za nas, kako se osjećamo. Umjesto optužbe, sami smo unijeli dozu opravdanja. Sugovornik se ne treba braniti jer ga razumijemo. Dajemo mu informaciju o svom stanju bez optuživanja.

Kako biste vi reagirali da vam netko tako kaže? A da vam kaže: "Ti si postao krajnje bezobrazan. Baš te briga kako je meni čekati te kad ostaneš duže i ne javiš se!"

Slijedeća je konstruktivna mogućnost POSTAVLJATI PITANJA O NAMJERI svog sugovornika, o njegovim željama, o onom što mu je važno, o njegovim viđenjima i mogućim rješenjima... Pri tome se trebamo suzdržati od komentara i primjed-

bi dok naš sugovornik ne završi s izlaganjem. Postavljajući pitanja, mi ga možemo voditi kroz temu tako da sam dođe do onoga što smo mu mi htjeli objasniti. A kad čovjek sam nešto otkrije i zaključi, to će puno lakše prihvatiti nego kad mu isto kaže netko drugi.

I konačno: što učiniti kad je netko na vas ljut i izliva lavinu neugodnih izjava ili čak prijetnji? PRVO JE PRAVILO: PUSTITE GA DA PRIČA, SLUŠAJTE I STVORITE DOJAM DA RAZUMIJETE NJEGOVU LJUTNJU I POZICIJU.

Npr. prijatelj je ljut na vas i zaspe vas lavinom optužbi. Vi ga pustite da to izrazi. Kad izgovori svoju bujicu riječi, odgovorite: "Imaš pravo, to se može i tako shvatiti!", ili: "Razumijem da ti nije lako ili da si ljut!" Poruka: "Ja se s tobom slažem ili ti se barem ne suprotstavljam, ja te razumijem i prihvaćam da to tebe ljuti", umirit će većinu ljutih sugovornika jer se više ne moraju boriti da bi bili shvaćeni. Ponekad možemo reći i: "Oprosti ako sam te naljutila. To mi nije bila namjera." Sugovornik će tako na neki način dobiti zadovoljštinu, pa na njoj više neće morati inzistirati.

Slušajući, moći ćemo otkriti zašto je netko povrijeđen, što mu je važno, koja su njegova vjerovanja. Dopustimo da drugi mogu biti povrijeđeni i zbog nečeg zbog čega mi ne bismo bili. Nemojmo ih uvjeravati da NEMAJU PRAVO. Kad se "ispušu", možemo im reći da nismo znali da im je to jako važno. Umjesto da se nadmudrujete, potaknite ih na rješavanje problema pitajući: "Što možemo oboje učiniti da ostvarimo ono što je i jednom i drugom važno?"

Ako nam je cilj DOBAR ODNOS, sva-ku ćemo ljutnju shvaćati kao poziv da se čujemo i razumijemo sa sugovornikom te da iskreiramo konstruktivno rješenje. Tako ljutnja može UNAPREĐIVATI naše odnose umjesto da ih upropaštava.

I, da rezimiramo: LJUTNJA je emocija koja od nas traži da je PREPOZNA- MO, PRIZNAMO i SVJESNO UPOTRIJE- BIMO za zaštitu svojih "granica". Ona nam daje podatke o nama samima, pokreće nas na rješavanje problema i jasno pokazuje jesmo li u tom uspjeli. I zato: LJUTIMO SE MUDRO!

Vesna Špalj, prof.



Obiteljski odnosi

MAMIN SIN I TATINA KĆER

"Svekrva se ne sjeća da je nekad i ona snaha bila."

Sindrom snaha-svekrva tipičan je primjer kombinirane međugeneracijske i međuspolne otuđenosti, koja se može riješiti samo ako između generacija i spolova stvaramo spone zajedništva, a ne kopamo rovove, i ako to shvatimo kao zajednički posao muškarača i žena. Ako treba nekoga optuživati, onda neka to ne budu svekrve i snaha, roditelji i djeca, muškarci i žene, već odnosi koji su povijesno stvorili takva stanja. Ta misao jedne bake, svekrve i majke doista je jedino rješenje tog zamršenog i sigurno ne samo psihološki, nego i povijesno uvjetovanog međuljudskog problema. Ne optuživanje, nego razumijevanje, ne međusobna, nego zajednička borba, ne neurotsko povlačenje u sebe, nego aktivno angažiranje, ne visoko filozofiranje, nego praktično dogovaranje - to može promijeniti ono što je do takvog stanja u našem životu dovelo.

Vežanost muža uz majku

Marija: Ja nemam nekih većih problema u odnosu s mužem, ali imam sa svekrvom. Živimo u zajednici (svekar, svekrva, muž, ja i dvoje male djece). Muž je veoma vezan za svoju majku. Imamo sobu pored njihove, moramo živjeti zajedno, a svekrvu ne mogu izmijeniti jer su joj 64 godine. Moj muž ne želi shvatiti da se moji stavovi i stavovi njegove majke moraju razlikovati jer je meni samo 26 godina.

Za sve sam ja kriva

Darija: - U braku sam dvije godine. Imamo jedno dijete. Živimo s muževim roditeljima. On je jedinac, imamo dosta problema s njegovim roditeljima. Svekar voli popiti, stalno nekoga vrijeđa, u sve se miješa, čak i u kuhanje, a da ne govorim o ostalome. Viče na svekrvu i na mene, na muža manje jer se boji da će ga napasti. Njegovi roditelji okrivljuju mene za sve što se dešava u kući. Prije je galamio na susjede, a sada na mene i svekrvu. Otkada sam došla u kuću, više pije. Ako muž na njega galami, svekar to

poslije prigovara meni, tvrdeći da ga ja na to nagovaram. Kada bih se s mužem i djetetom odselila, bilo bi još gore jer bih ispala kriva i još bi mi više prigovarali.

Marijin muž je "veoma vezan za svoju majku", a "Darijinom mužu njegov otac sve popušta jer se boji da će ga ovaj napasti". Radi se o vežanosti muževa za svoje roditelje, što remeti njihov sadašnji bračni odnos. Dolazi do sukobljavanja i miješanja odnosa između bračnih partnera te između njih i njihovih roditelja. Ta vežanost, miješanje i međusobno sukobljavanje imaju dva osnovna uzroka: prvi se nalazi u nezrelosti, nesposobnosti jedinog bračnog partnera (u ovom slučaju muža, što ne znači da to ne može biti i žena) da razgraniči ta dva odnosa, kvalitetno ih razlikuje, te ih, doduše, i dalje održava, ali na različit i odijeljen način. U pozadini se nalazi neuspjelo odvajanje od roditelja u tijeku adolescencije, nerazvijen vlastiti identitet, nedovršena adolescentna faza životnoga razvoja pojedinca, što onemogućuje prijelaz u višu razvojnu fazu braka i zrelih odnosa u njemu. Kao što je teško ili gotovo nemoguće studirati na fakultetu ako se nakon osnovne škole ne završi uspješno i srednja škola, tako je gotovo jednako nemoguće zrelo ponašanje unutar bračnih odnosa bez uspješnog psihološkog odvajanja od roditelja i zaokruženog razvoja vlastite ličnosti u mladenačko doba.

Sve postaje još kompliciranije ako tako nezreo i nespreman bračni partner postane roditeljem vlastite djece. On je tada opterećen trima različitim odnosima: - prema vlastitim roditeljima, - prema bračnom partneru, - prema vlastitoj djeci.

To je za njega previše i on se ne snalazi te ne može istovremeno međusobno pomiriti svoje tri uloge: kao odraslo dijete, nezreo bračni partner i nespreman roditelj.

Drugi se uzrok nalazi u roditeljima toga bračnog partnera, zapravo u njihovoj potrebi da ga i dalje zadrže kao isključivo svoje dijete, a razlog je u nezadovoljstvu vlastitim brakom i životom jer je

upravo to dijete, a sadašnji bračni partner, imalo ulogu održavanja braka, nadomještanja i jedinog izvora barem nekakvih zadovoljstava.

Snaha mora biti poslušna (nepravedna uopćavanja)

Snaha: - Svekrva je glava u kući, s njom se ne može ništa dogovoriti jer je to njena kuća. Ja sam prije svega snaha, i to u onom starinskom smislu riječi, snaha od koje se očekuje da bude poslušna, da sve radi, svima ugađa, da bude pristojna, da nema svoje volje.

Sve to, međutim, nije u njenoj prirodi. Zato u njoj grmi: "Želim stvarati, želim živjeti" (a to su krivi "mamini sinovi"). Problem odnosa snaha - svekrva doista je klasičan problem, na bezbroj načina obrađivan u lijepoj književnosti i stručnoj literaturi. U narodu kola bezbroj viceva na račun svekrva, koje se uspoređuju sa suncem što se ne može dugo gledati, s puricom koja je bolja hladna nego topla, sa zmajem kojeg se može gurnuti kroz prozor s petog kata jer "vjerojatno zna letjeti", itd., itd.

Mislim da je takvo gledanje jednostrano, nepravedno, neistinito. Problem nije samo u svekrvi. On je obostran. Snaha i svekrve kao da su si međusobno potrebne takve kakve jesu. Mnoge od tih snaha nastavljaju svoju još uvijek nedovršenu borbu za odvajanje od vlastitih majki, a mnoge od tih svekrva samo koriste snahu kao opravdanje za nastavak svog grčevitog i nužno frustrirajućeg osvajanja i prisvajanja sina, koji im izmiče iz ruku. Često je to sve nesvjesno i nijedna od njih ne želi to sebi priznati. I opet imamo na jednoj strani nezrelu i nesigurnu snahu, a na drugoj nezadovoljnu i razočaranu svekrvu. Nastaje rat velikih razmjera, dugog trajanja i teških posljedica. Energija se troši na krivom mjestu. Umjesto da snaha produbljuje i učvršćuje odnos s mužem, ona se iscrpljuje u ratu sa svekrvom. Umjesto da svekrva shvati kako joj je sin odrastao, oženio se i sada treba prvenstveno ženu, a ne majku, ona

troši sve svoje snage na to da ga zadrži za sebe, i to onakvim kakav joj više ne pripada. Prva bi se morala boriti za muža, a ne protiv svoje svekrve, a druga bi se trebala vratiti svom mužu, ako ga je emocionalno napustila, ili tražiti druge oblike životnih zadovoljstava na svojoj razini i među svojim vršnjacima, a ne trošiti preostalu životnu energiju na razbijanje braka svoga djeteta.

Međugeneracijsko manipuliranje

Feministice bi rekle da su lukavi muškarci gurnuli snahama i svekrvama, kao predstavnicama tog drugog, nepotpunog i sporednog spola, djecu u ruke, da se preko njih glodu, svađaju i tuku, kako bi oni mogli mirno vladati onim važnijim područjima života. Međutim, to nije rezultat svjesnog, racionalnog i lukavog muškog manevra, niti odrasle i agresivne međuženske netrpeljivosti, nego posljedica neodgovornog i nezrelog odnosnog

sustava, kojega su glavni dijelovi, s jedne strane, infantilni i patrijarhalno hendikepirani "mamin sinčić", a s druge strane, na mamu ljuta, na svekrvu agresivna, a osobno nesigurna, kronološki odrasla, formalno udana, a u stvari za majčinstvo i brak nespremna "tatina kćerka", dok je na trećoj strani vlastitim brakom nezadovoljna, životno frustrirana "mamica", koja se za sina grčevito drži kao za utopljeničku slamku. Dijete ili unuča koje ulazi u taj sustav direktna je posljedica, a kasnije i žrtva nezrelosti onih koji bi trebali biti zreli, infantilnosti onih koji bi trebali biti odrasli, odraslih koji, na žalost, nisu prestali biti djecom.

Ne optuživanje, nego razumijevanje

Našem braku nisu potrebna samo znanstvena istraživanja, nego i svakodnevna praktična pomoć. Mislim da je vrijeme da se razmišlja o tome!



Brak i obitelj preozbiljne su društvene institucije da bi bile prepuštene spontanom snalaženju bračnih partnera i njihove djece, a još manje nekolicini stručnih entuzijasta čije je djelovanje samo kap u moru teških problema na koje nailaze naši bračni partneri i njihove obitelji.

"Brak je kemijski pokus u kome od dva neopasna elementa, kad se spoje, može nastati otrov."

Mr. sc. George Salebi, dr. med.

✍ Prikaz knjige

Daniel Slumsky: Između svjetla i tmine (U znaku "Raka")

Suvremene bolesti, poput raka, napadaju pojedince, ali pogađaju i njihove obitelji, prijatelje, pa i čitavo društvo. Kako se život i njegove pojavnosti zrcale u svim čovjekovim djelima, tako i u književnosti sve češće susrećemo likove i sudbine obilježene tim teškim bolestima, strahovima, patnjama, ali i borbom do izlječenja, koje ponekad zalazi i u znanstvenu fantastiku.

Ove godine u nas objavljena knjiga "Između svjetla i tmine" Daniela Slumskog započinje posvetom koja otkriva autorovu osobnu motiviranost u nastanku te proze:

"Napisane riječi kitica su cvijeća koju polažem na grob ljubljene supruge."

A u Pogovoru nalazimo autorovo opravdanje za iznošenje intimnih proživljavanja svojih likova:

"Kada sam nakon dugog razmišljanja donio odluku da život Mami i Starog bacim na papir, bilo mi je jasno da će među njihovim najbližima biti onih kojima to neće biti drago, i da će me neki od njih osuditi..."

... Možda imaju i pravo. To što činim nije ni zahvalno, ni ugodno. No, ako te napisane riječi budu od pomoći bar jednoj ženi u skupljanju snage pri donošenju odluke i produže joj život, spriječe svu onu bol i suze koje su oni gubitkom Mami prolili, bit će to puna nadoknada za te zamjerke i prigovore.

Ovo posljednje je prevagnulo!"

Riječ je, naime, o nesretnoj sudbini jedne žene koja je,

po svoj prilici prekasno, otkrila da boluje od raka dojke, godinama to skrivala od svojih najbližih, do neizbježnog tužnog kraja, kada se više ništa nije moglo učiniti za njeno ozdravljenje.

Zatečeni iznenadnim otkrićem da im je vješto zatajila svoju bolest i da nisu znali osjetiti da se s njom nešto osobito događa, članovi njene obitelji pitaju se zašto je to uradila, zašto si je svjesno uništila život, a njih unesrećila.

Autor na više mjesta pokušava objasniti njen postupak: u početku nije ni mislila da se radi o toj bolesti, a kasnije se bojala bolnice, operacije, zračenja; bilo je tu i osjećaja sramote zbog bolesti, želje da svoju obitelj poštedi od boli...

Priča je uokvirena uglavnom skladnim obiteljskim životom i opominje da se pojedinac mora brinuti za svoje zdravlje, liječiti se, jer svojom nebrigom ne uništava samo sebe, nego i svoje najbliže. I, kako kaže autor, postigne li da se bar jedna žena odluči na borbu za svoje zdravlje, bit će to njegov doprinos smanjenju broja onih koji stradaju zbog nebrige i neodlučnosti, svoje vlastite, ali i svog okruženja, u pravovremenom uočavanju simptoma i liječenju opake bolesti.

Knjiga se može preporučiti zdravima, ali i oboljelima - da, čitajući je, dobro razmisle o sebi i o svima onima koje bi njihova nebriga za zdravlje mogla teško pogoditi.

Vjekoslava Lenac, prof.

Ljekovite biljke

LIJEK ZA TIJELO, UŽITAK ZA DUŠU

Naš su cilj zdravlje i sreća

Da taj cilj postignemo, sva su sredstva podjednako dobra: nesmiljena borba i najskromniji pokušaji. Upoznavanje s ljekovitim biljkama važan je faktor za narodno zdravlje. One mogu u kućanstvu poslužiti kao izvrstan pomoćni lijek, a neke i kao dodatak jelu. Mnogi ljudi zahvaljuju svoju radnu sposobnost prirodnom načinu ishrane i ljekovitom bilju. Te biljke možemo uzgajati u vrtu, druge brati po poljima, tragati za njima po livadama, brežuljcima, a nikako ne brati ono što raste uz cestu jer je zagađeno, kao ni u blizini obradivih površina, jer mogu biti poprskane kemijskim proizvodima.

Srce je zahvalno ljekovitim biljkama. I za bilje važi pravilo: nešto se zavoli tek kad se bolje upozna. Botaničko poznavanje ljekovitog bilja i razlikovanje od sličnog neljekovitog ili otrovnog, potreba je bez koje se uopće ne mogu zamisliti pravilan rad i uspjeh. Izvjesne biljke vrlo su slične, a druge imaju mnogo podvrsta; za lijek se, međutim, upotrebljava samo jedna od njih. Osobitu pažnju treba obratiti otrovnom bilju.

Skupljanje

Skupljač treba i smije skupljati u tijeku jednog dana i sezone samo jednu vrstu ljekovitog bilja. Tek kada ono ocvjeta, "prođe", onda se može i smije prijeći na skupljanje druge vrste. Ako se istog dana, u istu košaru stavi više vrsta bilja, može se pomiješati. Treba paziti da se otrovno bilje ne pomiješa s neotrovnim. Na licu mjesta odabiru se zdravi dijelovi biljke, a odbacuju nepotrebni, truli i pljesnivi.

List i cvijet skupljaju se za vrijeme toplih, lijepih i sunčanih dana, a ne po kiši, odmah poslije kiše, ni za vrijeme rose. Ipak ih je najbolje brati kada ishlapi rosa. Kod svake biljke treba poštivati određena pravila, a ona se mijenjaju već prema tome da li se beru cvjetovi, listovi, pupoljci, stabljika, korijen, kora, lukovice, sjeme ili plod. Tako su stabiljke bogate sokom osobito ujutro, a korijenje navečer. Lišće, cvjetove i stabljike naj-

bolje je brati čim ishlapi rosa. Najprikladnije je doba za većinu biljaka ljetni stolsticij. Pupiljci se beru dok se još nisu razvili. Kora se skida s drveta, odnosno s grana debelih kao ruka. Ne smije biti ispucana ni izbočena. Obično se guli u proljeće, a rjeđe u jesen. Koristi se samo mlada, zdrava i glatka kora. Lukovice, sjemenke i plodovi beru se sasvim zreli. Ali ima izuzetaka pa se crveni šipak, drenjine, trnine i gljive beru prije sazrijevanja, dok su još tvrdi. Tako sadrže više vitamina, lakše se suše, ne podliježu kvaćenju pa im je ljekovita vrijednost još veća. Korijen jednogodišnjih biljaka vadi se u proljeće, dok biljke još cvjetaju, jer se tada najlakše raspoznaje. Kod višegodišnjih biljaka u jesen se uvijek odstrane suhi i truli dijelovi, potrebno ih je očistiti od zemlje, zatim oprati hladnom vodom i isjeći, nanizati na tanki konopac i sušiti.

Sušenje

Cvijeće, lišće i ostale nježne nadzemne dijelove bilja treba sušiti na propuhu, u hladovini, na platnu, na pleterima, dakama prekrivenim čistim bijelim papirom, u tankim slojevima, uz često prevrtanje i čuvanje od insekata. Sušenje je ipak najvažnije jer od njega zavisi hoće li biljke sačuvati svu svoju djelotvornost. Radi se o jednom trenutku: ne smiju se presušiti, a ni zadržati previše vlage. Ne smiju se sušiti na suncu, inače sušenjem gube boju. Korijeni se suše u pećnici, na temperaturi od 60-70°C, u zagrijanoj sušnici ako se radi o većim količinama. Najbolje sušenje obaviti će se na suncu. Lukovice, sjemenke i plodovi suše se na prozračnoj razastrtoj tkanini, na propuhu, na hladnoći. Kod sušenja treba jako paziti na čistoću.

Čuvanje

Čuvaju se u mraku da ne izgube boju, a time i znatan dio djelotvorne moći. Aktivnije su ako im boja zadrži sjaj. Svaka vrsta bilja čuva se na drugi način. Važno je da ono u čemu se čuva bilje bude čisto, po mogućnosti novo, bez stranog mirisa.

To mogu biti dobro zatvorene posude, sanduci obloženi jakim papirom za pakiranje, vreće (ili vrećice od debljeg papira), od gustog tkanja, limene kutije i tome slično. Biljke se mogu čuvati samo jednu godinu, najkasnije do slijedeće berbe. Svako, i najmanje pakiranje mora biti obilježeno.

Kemijski sastav

Kada se traže "trave" ("herbe"), uvijek se misli na nadzemni dio biljke u cvijetu, ali i tu ima izuzetaka. Treba izbjegavati donje, gole, odrvenjele dijelove biljaka jer u njima nema ljekovitih sastojaka. Ti sastojci su najvažniji. Zato svaku biljku treba brati kada joj je vrijeme, jer je u to vrijeme najbogatija tim sastojcima. Jedna te ista biljka s raznih mjesta i u raznim godinama nema uvijek istu ljekovitu moć. To ovisi o klimi, nasljednim svojstvima, zemljištu i drugim vanjskim faktorima. Treba je brati tamo gdje je najbrojnija, najljepša i najzdravija.

Upotreba

Prilikom pripremanja lijekova mora se, prije svega, voditi računa o kemijskom sastavu svake biljke, o tome koji kemijski sastav želimo ekstrahirati i na koji način. Kemijski sastav bilja vrlo je složen. Pored ljekovitih, ima i neljekovitih sastava koji ponekad smetaju pri tome. Ljekovitost ili otrovnost potječu od sastojaka: alkaloida, glikozida (heterozida), saponina, tamina, eteričnih ulja i drugih materija. Otkrivene su i nove materije: vitamini, hormoni, antibiotici, fotonocidi i dr. Zato način izrade lijeka od svake biljne vrste zavisi od vrste njenih kemijskih sastojaka. Ako ljekoviti sastojci nisu rastvorljivi u vodi, onda se koristi alkohol razne jačine, ocat, ulje i dr. Zato se nekad upotrebljava hladna ili topla, pa čak i ključala voda, ponekad se droga stavi u hladnu vodu pa se kuha, ili se prije kuhanja ostavi neko vrijeme da bubri, ili da hladna voda izvuče ljekovite sastojke, a kuhanjem se nakon toga izvuče druge materije. Usitnjenost droge

znatno utječe na vrijednost dobivenog pripravka. Za lijek je najbolje pripremiti čaj od jedne jedine biljne vrste, npr. samo od kamilice, ili samo od sljeza, kima itd., zato što svaka biljka na drugi način otpušta ljekovite tvari.

Uzgajanje

Ljekovite biljke mogu se i uzgajati u vlastitom vrtu. Možda je dobro u tom slučaju nešto znati o biljnom zajedništvu jer biljke žive kolektivnim životom. One divlje su, kao proizvod prirodne selekcije, otpornije, djelotvornije. Same su odabrale najpodesnije tlo.

Zaštita

Nikada se na jednom mjestu ne pobere i ne iskopa sve bilje. Određena područja zakonom su zaštićena. I skupljač bilja treba se zaštititi. Najvažnije ljekovite bilje raste vrlo daleko, na teško pristupačnim mjestima. Na svakom koraku skupljaču prijete opasnost od ujeda otrovnih zmija, zvijeri, od odvaljenih stijenja i šumskog drveća. Moguća je i opasnost od trovanja otrovnim biljem. Nakon rada s njim, treba oprati lice i ruke mlakom vodom i sapunom.

Razmnožavanje

Razmnožavanje bilja u prirodi od značenja je za održavanje bogatih nalazišta, gustih sastojaka na malom prostoru.

Prerada i izrada prostih biljnih lijekova

Od bilja se pripremaju razni lijekovi. U apotekama ima gotovih prašaka, tinktura, ekstrakta (macerati, digesti, perkolacije), pilula, globula, supozitorija i dr. Najjednostavniji su oni biljni lijekovi koje možemo sami pripremiti: infuz ili oparak (čaj), dekokt, vodene iscrpine, alkoholature, ljekovita ulja i rakije, medicinska ili ljekovita vina, sirupi, tinkture, disperti, dijalizati, ljekovite masti i kataplasme (razne vrste melema).

- Infuz ili oparak najčešći je način pripremanja biljnih lijekova. Najčešće je dobiven prelijevanjem droge ključalom vodom. To je ono naše "kuhanje čaja".

- Dekokt je ekstrakt dobiven kuhanjem droge u vodi. Za dekokt i infuz preporučljivo je upotrijebiti destiliranu vodu, ili čistu prokuhanu kišnicu jer je i ona vrlo meka, ili je vodu kojom se ra-

spolaže dobro desetak minuta prokuhati u otvorenoj posudi.

- Vodene iscrpine dobivaju se na taj način da se biljke koje sadrže sluzave tvari stave u prikladnu bocu i u njoj zaliju vodom.

- Alkoholatura se dobiva od suhog bilja koje se moči u alkoholu.

- Ljekovita ulja pripremit ćemo ako u staklenu bocu stavimo osušenu travu, nalijemo ulje i začepimo. Moguć je i drugi način dobivanja tog ulja.



- Ako želimo proizvesti ljekovitu rakiju, umjesto ulja nalijemo rakiju. Bocu treba držati određeno vrijeme na toplom mjestu, a sadržinu dnevno više puta promućkati kako bi došlo do bolje ekstrakcije.

- Medicinska ili ljekovita vina tekući su preparati dobiveni miješanjem lijekova s vinom, rastvaranjem čvrstih lijekova u vinu ili ekstrakcijom ljekovitih sastojaka maceracijom (močenjem) ljekovitog bilja u vinu.

- Sirup je u procijedenom čaju ukuhan šećer. Kuha se i čuva u bočicama ili teglama.

- Tinkture su tekući, obojeni oblici lijekova, dobiveni ekstrakcijom droga alkoholom razne jačine ili mješavinom alkohola i etera.

- Disperti su posebni oblici lijekova u prašku.

- Dijalizati su tekući ekstrakti svježeg, tek ubranog bilja.

- Ljekovite masti najčešće se izrađuju digestijom (varenjem) biljnih droga u masnom ulju, svinjskoj masti, vosku, lanolinu i drugim podlogama.

- Kataplazma, melem može se spraviti na razne načine. Najčešće se sitno samljevena droga u obliku brašna popari potrebnom količinom ključale vode da se dobije kaša željene gustoće, ili se kuha s malo vode.

Teži je posao upoznati se s baš svim biljkama, i to u tančine. Mnogo je lakše brati one koje su dobro poznate, a s vremenom se ljubitelj prijatelji i s ostalima. U interesu preventivnog sprečavanja bolesti, dobro je upoznati se s najopćenitijim ljekovitim biljkama. Kad one i ne bi imale druge moći osim da zagolijaju nosnice te razdragaju oči, već bi i to bila pobjeda. A one mogu i više od toga, pa zato stječu naše povjerenje. Preostaje im još da pruže i dokaze. Vrijedne ruke čekaju ljekovite biljke. Bez primjene i korištenja biljnih sirovina ne može se.

Jadranka Gržinić

