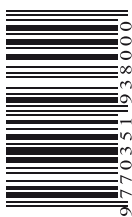


# N A R O D N I Z D R A V S T V E N I L I S T



zagadenje  
mozga?!

# NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

mjesečnik za unapređenje  
zdravstvene kulture

Izdaje

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORAN-  
SKE ŽUPANIJE U SURADNJI S  
HRVATSKIM ZAVODOM ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO, ZAVODOM ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO OSJEČKO-BARANJSKE  
ŽUPANIJE I ZAVODOM ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO SPLITSKO-DALMATIN-  
SKE ŽUPANIJE

Za izdavača

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Uređuje

Odjel socijalne medicine

Odsjek za zdravstveni odgoj i promociju  
zdravlja

Redakcijski savjet

Mr. sc. Suzana Janković, dr.med.; prof.  
dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.; mr.sc.  
Sanja Musić – Milanović, dr.med.; Ankica  
Perhat, dipl.oec.; Tibor Santo, dr.med.;  
Vladimir Smešny, dr.med.; mr.sc. Ankica  
Smoljanović, dr.med.

Urednik

Mr.sc. Suzana Janković, dr.med.

Lektor

Vjekoslava Lenac, prof.

Realizacija

Fintrade&tours d.o.o. Rijeka

Rješenje naslovne stranice

Doc.dr.sc. Saša Ostojić, dr.med.

Uredništvo

Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.

Radojka Grbac

51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a

p.p. 382

tel. 21-43-59, 35-87-92

fax 21-39-48

http://www.zzjzpgz.hr (od 2000.g.)

Godišnja pretplata 36.00 kn

Žiro račun 2402006-1100369379

Erste&Steiermarkische Bank d.d.

“NZL” je tiskan uz potporu Primorsko-  
goranske županije i Odjela gradske uprave  
za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke.

## “TEHNOKRACIJA” I ZDRAVLJE

“Tehnokracija” bi, u slobodnom prijevodu, mogla značiti “vladavinu tehnologije”, a “tehnologija” skup pomagala kojima se služimo u svakodnevnom životu, često ne znajući pobliže kako djeluju. Sve je to dio okruženja u kojem živimo, a već je znano da okruženje može biti “onečišćeno”, što na nas općenito djeluje, pa tako i na naše zdravlje.

Živeći u, više-manje, slobodna vremena, uglavnom sami odlučujemo kada, gdje i koliko ćemo koristiti “blagodati ponuđenih novotarija”. No, kad se radi o zdravlju, sjetimo se po enti put da su naša djeca dio našeg svijeta i da bez znanja i/ili iskustva teško mogu sama upravljati izazovima koji su, valjda se slažemo, prepuni rizika.

Netko će reći da su “stariji” sumnjičavi prema svemu novom, nespreni na usvajanje. Ima tu dosta istine, ali iskustvo kazuje da su oprez i mudrost u “najbližem srodstvu”.

Ako se pokuša ocijeniti ponašanje i djelovanja starijih u smislu zaštite zdravlja mladih kad je ono ugroženo “novotarijama”, tada ocjena nije pozitivna. To je najvjerojatnije zato što stariji nemaju dovoljno znanja, ali ni vremena da upute mlade na sigurnije korištenje “novotarija” i općenito uključivanje u suvremenost.

Nekoliko primjera kako “tehnologija” može rizično djelovati na zdravlje:

- Buka (količina, snaga i trajanje zvuka preko prirodnog praga podnošljivosti) jedan je od najčešćih “onečišćivača”. Ne samo da smo “uronjeni u buku” svakodnevnog života, već se ona povećava kad se mladi “odmaraju” ili zabavljaju. To je, naprimjer, preglasno slušanje glazbe (što god se inače pod tim pojmom krilo), “u samoći” ili u društvu (naročito su ugroženi oni pristojni koji slušaju preko slušalica pa ne “smetaju” ostale). Osim što to izaziva rana (u dvadesetim godinama) trajna oštećenja sluha, zbog izostanka upozorenja ili sankcija stvara bezobzirnost “proizvodnje” buke koja “truje cijelo susjedstvo”. Korištenje motocikla, “skutera” i sličnih prometala u noćne sate možda je najgori primjer. Mladi uglavnom o štetnosti za vlastito zdravlje obično ništa ne znaju, a za smetanje drugih “u ime slobode” ne mare.

- Bljeskovi svjetla (količina, snaga i učestalost promjena preko praga podnošljivosti) opet su jedan “onečišćivač” kad se mladi “odmaraju” ili zabavljaju. Kolika i kakva oštećenja vida izazivaju “svjetlosni ukrasi” noćnih “zabavišta” za mlade možda i nije do kraja istraženo, ali je sigurno da negativno, kao i buka, djeluju na opće psihičko stanje “korisnika”. Oni koji se time ozbiljno bave kažu da su buka, bljeskovi i neispavanost “sitnih noćnih” ili ranih jutarnjih sati uzrok smanjenja sposobnosti odupiranja “pozivima na eksperimentiranje” opojnim drogama (a da se o alkoholu i ne govori).

- U koju vrstu “onečišćenja” spada mobilna telefonija, još nije dorečeno. No, da mijenja oblike društvenih kontakata, da može biti u službi nasilja, to jest da remeti normalan rast i razvoj mladih sve je manje sporno.

- Televizija i internet u svojoj su kontroverznosti više od posebne teme.

Sve navedeno rizično djeluje na zdravlje mladih, prije svega kad se koristi u prevelikim količinama (intenzitetima), uz nedovoljno poznavanje i razumijevanje štetnih posljedica.

Kao i na svaki zdravstveni rizik, može se i mora djelovati preventivno:

- ciljano obrazovati obitelj i sve odrasle koji sudjeluju u odgoju i obrazovanju mladih,

- nadzirati i odgovarajućim mjerama smanjivati ili otklanjati “onečišćenja” (kao uostalom u svim drugim prilikama),

- što hitnije (bez suvišnog nadmudrivanja) uvesti u opće obrazovanje, u okviru “obrazovanja o zdravlju”, znanja i o tim rizicima; s obzirom na sposobnost učenja naših malaca: “Što ranije to bolje”!

Iz svega proizlazi da je odgovornost odraslih za ponašanje mladih nezaobilazna te da zahtijeva: znanje, upornost, ali i odlučnost u poduzimanju mjera.

Na kraju, podsjetimo se: svako je vrijeme bilo žrtvom vlastitih novotarija, ali još su, nama bliski, “prastari” Egipćani smislili: “Premalo ne koristi, umjereno dobro djeluje, previše škodi i ubija!”

Vladimir Smešny, dr.med.

## Televizija i odgoj

## MEDIJSKO OPISMENJIVANJE

**Ne pitam se više da li nam televizija odgaja djecu. Mislim da će se mnogi složiti s tvrdnjom da je to istina. Kao roditelj dvoje male djece koja obožavaju crtane filmove u velikim količinama, šarene i uzbudljive reklame, a pomalo i sve ostale sadržaje, često se pitam koliko im toga dopustiti, što im dopustiti, kada i na koji način, a da oni od toga nemaju štetu nego korist.**

Kao profesionalac koji se susreće s brojnim oblicima poremećaja u ponašanju kod djece i mladih, uviđam da bismo trebali više znati o utjecaju suvremenog življenja na neželjene društvene pojave među mladima, kao što su ovisnosti, nasilništvo ili prerana trudnoća.

## Kontekstualne promjene u društvu

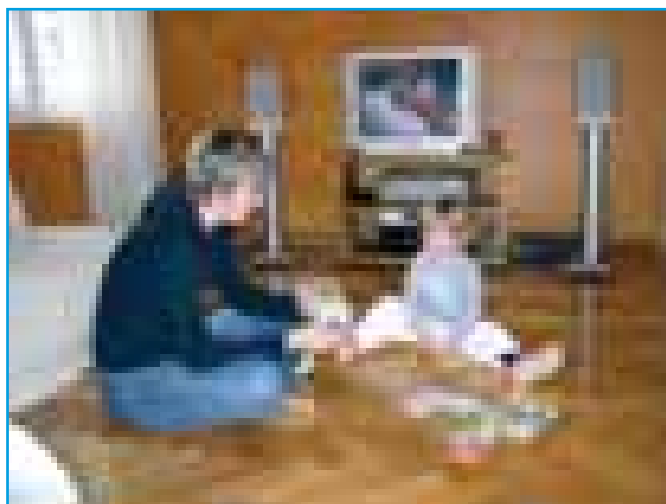
U odnosu na prošla vremena u kojima su odrastali sadašnji roditelji, ponuda je ogromna, više puta udvostručena, a na nekim segmentima teško je procijeniti koliko se puta uvećala. Nudi se sve i svašta i mnogi se ljudi teško snalaze pri izboru najboljega. Materijalna, pa i duhovna dobra pristižu na tržište skoro jednako brzo koliko se sporo roditelji i ostali odgajatelji uspiju prilagođavati promjenama. Djelomična je potvrda te pretpostavke, između ostaloga, u sve brojnijim supermarketima, trgovinama široke potrošnje, ali i komercijaliziranim televizijskim programima, kroz sadržaje različitih kategorija, od kojih nas ovdje ponajviše zanimaju oni sadržaji uz koje djeca i mladi provode najviše svog vremena.

Svakako se, prelaskom na tržišnu ekonomsku orijentaciju i pluralističko društveno uređenje, određena razina obilja i nužnosti izbora očekivala u društvu. U kojoj je mjeri civilizacijske zrelosti naše društvo dočekalo tranzicijske i demokratske promjene, tema je o kojoj se danas raspravlja s pozicije posljedica koje su uslijedile ili se očekuju. Ne ulazeći posebno u rasprave o tome koliko je rat ne samo usporio, nego će neki reći i unazadio demokratske procese u Hrvatskoj, fokusirajmo se na utjecaj ponude televizije, kao jednog od medija, na sustav vrijednosti djece, odnosno mladih.

## Nove materijalističke potrebe

Generacije u reproduktivno i ekonomski zreloj životnoj dobi odrastale su u sustavu koji je njihove roditelje donekle štiti od ekonomske nesigurnosti ili neizvjesnosti pravilnog izbora u bilo kojem segmentu života. Općeprihvaćene vrijednosti u društvu, bile one dobre ili loše, nije uopće relevantno, bile su bar prividno stalne, utemeljene i čini mi se da su naši roditelji i učitelji bili sigurniji u svoje odgojne metode nego mi. U poziciji sam, kao i većina roditelja, da trebam odgajati svoju djecu u novim društvenim okvirima i pravilima društvenih vrijednosti.

Neki meni poznati reći će da je danas pravilo da pravila nema. Ipak, da li je to stvarno tako? Kako danas roditelji odgajaju djecu dok trebaju otplaćivati stambene i druge kredite (prije su se stanovi dobivali uz minimalne doprinose, kuće gradile uz povoljne kredite), plaćati produžene boravke u školi (prije je bilo uobičajeno da dijete samo ili u društvu druge djece ide kući s ključićem oko vrata ili se živjelo u širim obiteljskim zajednicama), plaćati dodatne sportske, umjetničke ili druge aktivnosti, kao npr. dodatne tečajeve stranih jezika, radi jačanja konkurentnosti vlastite djece na tržištu rada? Ovaj dugački uvodni pasus zaključila bih tvrdnjom da danas brojni očevi i majke biraju (pazite, nisam rekla da su prisiljeni) raditi više, teže i dulje ne bi li zadovoljili što više novonastalih potreba. O kakvim je potrebama riječ? O tome odakle dolaze i zašto ih mi odrasli prihvaćamo sada ne bih nagađala. Ipak, što naša djeca dobivaju od svega toga?



## Televizija – superdadilja

Glede odgoja djece i vrijednosti koje im želimo prenijeti, opažam i uočavam bar tri stvari vezane uz dosad navedeno: 1) djeca manje vremena provode s roditeljima, 2) roditelji su pod visokom razinom svakodnevnog stresa, 3) kvaliteta interakcije roditelj-roditelj i roditelj-dijete vjerojatno je narušena. U kontekstu tih pretpostavki, pokušala sam ispitati do kakvih se saznanja kod nas došlo vezano uz utjecaj televizije na odgoj i socijalizaciju djece i mladih. Prema selektivnom i negeneralizirajućem informativnom pregledu domaćih istraživanja o utjecaju medija, a osobito televizije:

- Djeca se već rađaju u svijetu masovne komunikacije pa se privikavanje na medije zbiva sukladno općoj socijalizaciji i sama djeca vrlo rano iskazuju želju da se nauče služiti medijima, kao što su televizija, radio, tisak, kompjutor i internet.

- Djeca koja su manje zadovoljna životom i slabije socijalno prilagođena više koriste medije.
- Nešto starija djeca vrlo rado dijele sa svojim vršnjacima razmišljanja, impresije i zaključke o sadržajima konzumiranih medija, dok je istovremeno ta tema u komunikaciji s roditeljima znatno manje prisutna.
- Televizija ima najznačajniji utjecaj od svih medija. Televizija direktno i indirektno utječe na usvajanje društvenih normi, stavova, uvjerenja i raznih kulturalnih vrijednosti.
- Gledanje televizije jedna je od najučestalijih aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih, a time ujedno i jedan od najvažnijih čimbenika njihova funkcionalnog odgoja i obrazovanja.
- Djeca s televizijskim prijemnikom u vlastitoj sobi tjedno gotovo pet sati više gledaju televiziju od onih koji ga nemaju u sobi.
- Televizija osiromašuje osjećaj zajedništva. Što više djeca i odrasli gledaju televiziju, manje vjeruju jedni drugima i manje je vjerojatno da će sudjelovati u organiziranim aktivnostima izvan kuće.
- Postoji određena bojazan da, kao posljedica ovisnosti o televiziji, stajališta djece neće više biti plod odrastanja u obitelji i s vršnjacima, nego će biti rezultat pripremljenih i prostudiranih medijskih poruka s određenim ciljem koji u najviše slučajeva korespondira s težnjom da se zaradi.
- Gledatelji nisu prazne posude – čak ni mladi gledatelji, oni ne prihvaćaju pasivno sve što televizija kaže ili im pokaže.
- Rasprave o utjecaju televizije na vrijednosni sustav i ponašanje bave se negativnom stranom televizije (npr. nasilje, ovisnosti, seks, reklame), ali i mogućim pozitivnim aspektima gledanja televizijskih sadržaja (npr. razvoj empatije, učenje rješavanja konfliktnih situacija, kooperativnosti i poštivanja drugih).
- Auditivno-vizualni način stjecanja novih informacija atraktivniji je i brži od tradicionalne knjige pa je televizija u tom smislu za mnogu djecu i mlade odličan obrazovni medij.
- Poznata su istraživanja koja skreću pažnju odraslih na visoke mogućnosti manipulacije djecom pomoću televizijskih reklama.
- Učinci reklamnih poruka kod djece, što se tiče kupovine nekog proizvoda, kratkotrajni su, osobito ako proizvod ne zadovoljava njihova očekivanja. Ali se mnogo važnijom posljedicom gledanja reklama smatra interiorizacija ili usvajanje stereotipa koje reklame mogu djeci upućivati (npr., samo žene usrećuje novi svemogući deterdžent, a muškarce novi model automobila i brojni drugi primjeri).
- Jedan od ozbiljnih zdravstvenih problema koji je posljedica neaktivnosti uzrokovane prekomjernim sjedenjem ispred televizije jest pretilost i pogađa sve veći broj djece školske, ali i predškolske dobi.
- Pretilost potiču televizijske reklame i ostali sadržaji na televiziji koji promoviraju nezdravu prehranu u obliku grickalica, gaziranih pića te raznih vrsta brze hrane, predstavljajući ih na oku primamljiv način.

U posljednje vrijeme reakcije društva na uočene pokazatelje postaju učestalije i intenzivnije. Stječe se dojam da nema sustavnog pristupa spomenutoj problematiki i da većina roditelja

ne dobiva dovoljno važnih informacija o mogućnosti utjecaja medija i televizije na njihovu djecu.

### Medijsko opismenjavanje

S medijskim opismenjavanjem treba početi od ranih godina. Ključna je uloga roditelja, osobito kod mlađe djece koja se tek upoznaju s medijskom ponudom. Dok se restriktivan pristup i zabrane ne smatraju učinkovitim načinom televizijskog opismenjavanja djece, preporuča se takozvani evaluativni pristup koji uključuje diskutiranje s djecom o onom što je viđeno. Time se želi pomoći djeci u vrednovanju značenja, uočavanju moralne poruke i shvaćanju prirode medijskog prezentiranja sadržaja. Ili je, također, dobro zajednički sa svojim djetetom gledati, razgovarati i uživati u određenom sadržaju koji roditelj procjenjuje kvalitetnim. Mnogi će se ovdje upitati što je to kvaliteta i kome je što kvalitetno. Vraćamo se na pitanje obilja mogućnosti i, zapravo, imperativa izbora. Možemo ovdje govoriti o kriterijima vrednovanja kvalitete koji se kod ljudi razlikuju ovisno o mnogim čimbenicima: obrazovanju, starosti, spolu, temperamentu, etnicitetu, zdravlju, siromaštvu itd.

Znamo da danas na televizijama uistinu postoji širok spektar sadržaja koji se mogu podijeliti s djecom: od dokumentarnih i obrazovnih emisija pa sve do Big Brothera i sapunica. Sljedeće ovdje smatram važnim pitanjem: ako ja biram za svoje dijete kvalitetu prema mojem sustavu vrijednosti, imam li pravo to isto nametati ili određivati drugim roditeljima? Sokrat je u antičkoj Grčkoj bio osuđen na smrt, između ostalog, i zato jer je mlade poučavao krivim vrijednostima, zar ne? Nadalje, smije li se uopće, i ako se smije koliko, utjecati na slobodu televizijskog programa i time na oblikovanje sustava vrijednosti kod mladih? U današnjem društvu koje se uči demokratičnosti! Ili je to pitanje isključivo vezano uz odgovornost roditeljstva. Gdje su okviri i gdje su granice onoga što se treba djeci prikazivati? Na primjer, da li je omogućavanje gledanja eksplicitnog nasilja djetetu od sedam godina jedan od oblika zanemarivanja djeteta? To se pitam s obzirom na suvremene spoznaje o utjecaju takvih sadržaja na rizike za nepovoljan razvoj i agresivno ponašanje. Često smo zbunjeni tim pitanjima. U traženju odgovora, citirala bih dio pogovora iz knjige „Manipuliranje potrebama mladih“, dr.sc. Z. Miliše (2006:94), koji je napisala dr.sc. J. Zloковиć: „Svjestan neminovnosti suvremenih promjena te prava na slobodu izbora, kao i prava na informacije, autor smatra da je mlade ljude potrebno naučiti kako upotrijebiti medije kao sredstvo osobne ekspresije i socijalnog aktivizma, gdje će se promovirati odgojne vrijednosti... On smatra važnom rekonceptualizaciju pristupa djeci i mladim ljudima u kojoj će jedan od temeljnih ciljeva biti human pristup i promicanje kulture odgovornosti prema djeci.“

### Smjernice postoje

Nadam se da ne griješim u procjeni da tradicionalne etičke vrijednosti te uvažavanje osobne slobode, odgovornosti i humanosti imaju važno mjesto u našem društvu. Podsjetila bih da je naš Ured za ljudska prava objavio Nacionalni program zaštite i promicanja ljudskih prava u Republici Hrvatskoj od 2008. do 2011. U tom programu za jedan od ciljeva postavljeno



je razviti sposobnost kod mladih za kritičko razumijevanje medija u društvu i kritičku evaluaciju. Mjera koja je planirana za ostvarenje tog cilja jest organiziranje seminara o ulozi medija u društvu u obrazovnim ustanovama, a nositelj je Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa.

**Evaluativni pristup uključuje diskutiranje s djecom o onom što je viđeno.**

**Time se želi djeci pomoći u vrednovanju značenja, uočavanju moralne poruke i shvaćanju prirode medijskog prezentiranja sadržaja.**

**Ilišin, V. i sur. (2001): Djeca i mediji**

*Mr.sc. Nataša Vlah, dipl. defektolog – socijalni pedagog*

## Utjecaj televizije na djecu i uloga roditelja

# ODGOJ IZMAKAO KONTROLI

**Obitelj ima neizmjernu ulogu u našem životu, a čine je osobe koje nam pružaju ljubav, podršku i razumijevanje. Djetinjstvo, mladost, zrela dob i starost ispunjeni su s puno značajnih događaja koji ne bi imali jednaku vrijednost kad bi bili doživljeni izvan obitelji.**

Stoga ne iznenađuje činjenica da u djetetovu životu, od rođenja pa gotovo cijeli život, najveće značenje imaju roditelji i obitelj, koje kroz odrastanje ne nestaje, već se samo mijenja.

Osim obitelji, veliko značenje imaju i vršnjaci. To mogu biti djeca iz susjedstva, vrtića i škole. Vršnjaci su djeci važni jer zajedno prolaze rast i razvoj i uz njih se lakše suočavaju s teškoćama odrastanja i učenja.

Škola je, isto tako, vrlo važna jer tamo djeca uče, druže se s vršnjacima, ali i komuniciraju s mnogim drugim osobama koje mogu utjecati na njih. Nakon toga, na dijete utječu i razni klubovi vezani uz slobodne aktivnosti, organizacije, crkva i sl. Prema tome, na djecu tijekom rasta i razvoja djeluju razni utjecaji iz okoline, čija se jačina mijenja s godinama i nizom drugih okolnosti.

### Nadomjestak za članove obitelji

Pored navedenog, neizostavan je i sve raniji utjecaj medija na djecu, koji su prisutni svuda - od roditeljskog doma, automobila do ulice, trgovine i sl. Tako djeca rastu okružena medijima i navikavaju se na njih brzo i neopazice, a taj je utjecaj s godinama sve veći.

Pod terminom masovni mediji podrazumijevaju se mediji široke potrošnje i opsega gdje ubrajamo internet, novine, radio i televiziju. Njihova je prisutnost najveća u slobodno vrijeme, u kojem bi se trebali odvijati i različiti obiteljski sadržaji. Gledanje televizije svakako je najzastupljenije kod mlađe djece, a potom s dobi raste i zastupljenost računala i interneta.

Mediji su jako važni jer zapravo utječu na formiranje našeg mišljenja te pri tome imaju pozitivnu i negativnu stranu. Mladi i djeca skloni su oponašanju, najradije čine ono što su čuli i vidjeli oko sebe. Sposobnost odupiranja takvim utjecajima manja je što su djeca mlađe dobi.

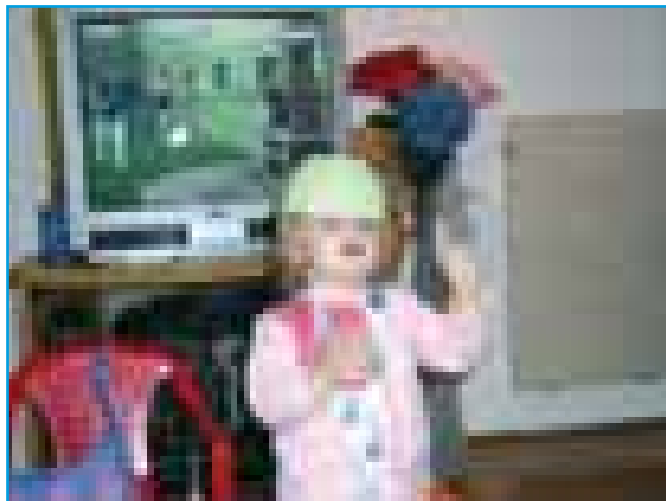
Djeca u današnjim obiteljima, zbog ubrzanog ritma života, sve više vremena provode sama u obiteljskom domu. Samoću ispunjavaju raznovrsnim medijima, poput televizije ili interneta, dok je knjiga postala nepopularan način ispunjavanja slobodnog vremena.

### Koliko su zbilja važni

Mediji nemaju isto značenje za djecu i odrasle, jer odrasli uglavnom gledaju televiziju iz zabave, dok djeca prate sadržaje kako bi putem televizije učili o svijetu i životu, pri čemu im se često prezentira imaginarna slika svijeta.

U Hrvatskoj je 2001. god., pod pokroviteljstvom UNESCO-a, Institut za društvena istraživanja proveo istraživanje čiji su rezultati pokazali da mladi od 11 do 15 godina dnevno provedu u prosjeku 3,5 h pred televizorom. Slični su pokazatelji i za djecu mlađe dobi prema istraživanjima provedenim u tri zagrebačke škole, na djecu od prvog do četvrtog razreda, što je u skladu s podacima koji pokazuju da mladi u većini zemalja provode 3-4 h ispred televizora.

Prema tome, djeca provode više od polovice slobodnog vremena gledajući televiziju, što je približno vremenu provedenom u školi. Potrebno je upozoriti da su sadržaji koje gledaju namijenjeni uglavnom odraslim osobama pa tako djeca



koja gledaju televiziju više od tri sata najviše gledaju akcijske filmove, krimice i filmove strave.

Gledano s obiteljskog aspekta, vrijeme ispunjeno medijima najčešće je vrijeme u kojem se mogu odvijati aktivnosti između roditelja i djeteta vezane uz svakodnevno funkcioniranje i kroz koje bi se pružila mogućnost za povećanje komunikacije i otvaranje prostora za međusobno razumijevanje i upoznavanje. Praksa pokazuje da slobodno vrijeme često nije ispunjeno na takav način, već je samo zamijenjeno korištenjem medija koji, pored odgojno-obrazovne, imaju i manipulativnu ulogu, čime se dijete stavlja u pasivnu ulogu potrošača.

Često smo svjedoci reklamiranja proizvoda za djecu i mlade u vrijeme emitiranja programa za djecu, sa sloganima poput "skupi ih sve", "kupi naš proizvod" i sl. Time se manipulira s djecom putem medija, čemu se ona ne mogu oduprijeti ako roditelji nisu prisutni kako bi potakli drugačiji način razmišljanja kod svog djeteta.

Kod nas nema jasne obrazovne politike u zaštiti djece i mladih od te vrste manipulacije, kao što to postoji u nekim drugim zemljama, poput Švedske u kojoj je zabranjeno propagiranje proizvoda za djecu u vrijeme trajanja programa za djecu.

Prema tome, zaštita djece od takvog načina manipuliranja u domeni je društva, ali i roditelja, kako bi djeca i mladi postali inovatori, a ne imitatori, kako bi kreativno iskoristili slobodno vrijeme, a ne bili samo u ulozi pasivnih promatrača i kako bi potaknuli čuvanje intime umjesto voajerstva, što čine reality show-emisije na našim komercijalnim televizijama.

Na takav se način guši dječja kreativnost i kritičnost jer nemaju dovoljno zrelosti za razumijevanje emitiranog materijala kao odrasle osobe, čime se stvara pozitivno okruženje za oglašavanje proizvoda, manipulaciju i formiranje dobrog potrošača.

Upravo zato kod nas i u svijetu djeca i mladi troše velike količine novca na kupovinu bespotrebnih proizvoda kojima su svakodnevno bombardirani u propagandnom programu.

### Znate li što dijete gleda?

Izuzetno je važno da su roditelji upoznati sa sadržajima kojima je njihovo dijete izloženo, kako bi pri emitiranju informacija koje loše utječu na formiranje djetetovih stavova mogli



na vrijeme intervenirati u smislu poticanja na promišljanje i kritičniji odnos.

Ako ne možete to učiniti neposredno u vrijeme emitiranja, svakako postoji mogućnost za otvaranje diskusije i razgovora o tome naknadno, kada ćete istovremeno iskazati pažnju svom djetetu, ali imati i mogućnost odgojnog djelovanja.

Roditelji često prepuštaju djeci da se sama snalaze u velikom medijskom prostoru i time propuštaju prigodu za nenametljivu edukaciju i usmjeravne djece. Zato bi bilo dobro zajedno s djecom pratiti njihove omiljene sadržaje i tako iskoristiti mogućnost za razmjenu razmišljanja i osjećaja. Takva podjela zajedničkog medijskog iskustva mogla bi povećati svakodnevnu komunikaciju djece i roditelja, otvarajući prostor za bolje međusobno upoznavanje i razumijevanje, koje će u kasnijoj dobi biti stavljeno na kušnju.

Obično nismo svjesni posljedica koje imaju mediji, prije svega televizija, na djecu. Tako su djeca koja provode sate pred malim ekranima pasivna, sklona debljanju, nisu fizički aktivna, teško se koncentriraju, lošije pamte, nemaju razvijene verbalne sposobnosti i ne znaju kako kreativno i zanimljivo iskoristiti slobodno vrijeme. Posljedice mogu biti dalekosežne i imati utjecaj na mnoge sklonosti djeteta u budućnosti: stvaranje slike o sebi, oblikovanje spolnog identiteta i odnosa prema seksualnosti. Naime, naša su djeca vidjela mnogo neprimjernih i negativnih seksualnih sadržaja na televiziji, na temelju kojih oblikuju vlastite stavove. Nije nimalo lako postići zdrav seksualni odgoj na takvim temeljima.

Podrazumijeva se da djecu ne možete (niti bi to bilo poželjno) potpuno izolirati od televizijskih sadržaja. Najviše što možete učiniti jest upozoriti dijete i ne dopustiti mu da gleda bilo što te predložiti i druge načine provođenja slobodnog vremena. Zajednički pročitajte televizijski program i unaprijed označite što ćete gledati. Odredite vrijeme kada se televizor gleda u vašem domu, a kada to nije dopušteno (npr. za vrijeme obroka ili kada su gosti u kući).

Izbjegavajte kažnjavanje djece zabranom gledanja TV-a, osim ako je to neposredan izvor neposlušnosti. Prema načelu "zabranjenog voća", ako djeci zabranite gledanje televizije, možda će im to postati još omiljeniji način provođenja slobodnog vremena.

Uloga je medija pružanje informacija i zabave, ali oni ne bi smjeli ometati obiteljsku komunikaciju. Istina je da djeca više vole zabavu s roditeljima, igru i obiteljsko druženje od medija, a medijima pristupaju onda kada to izostane.

Znakovita je i potresna rečenica jednog djeteta iz Italije: "Bože, daj da moje lice postane TV jer bi tata onda gledao mene."

### RODITELJI:

1. Okružite djecu ljubavlju i pažnjom.
2. Osmislite zajedno s djetetom njegovo slobodno vrijeme.
3. Ograničite i kontrolirajte sadržaje koje vaše dijete prati putem malih ekrana.
4. Zajedno s djetetom planirajte sadržaje koje ćete gledati na TV-u.

Danijela Perić Kosović

## Nasilje s ekrana

## UTJECAJ OKRUŽENJA I MEDIJA

Prije dvadesetak godina jedno je istraživanje pokazalo da je prosječno dijete u SAD-u do završetka srednje škole provelo 11 000 sati u školi, gledalo je televiziju 15 000 sati te je u tom vremenu vidjelo oko 18 000 ubojstava i svjedočilo nebrojenim scenama nasilja: tučnjavama, zlostavljanjima, pljačkama, fizičkom uništavanju, paleži, bombardiranju.

S obzirom na porast nasilja u medijskim sadržajima, danas je vjerojatno taj broj mnogo veći.

### Neka obilježja sadržaja u prikazima nasilja

- Nasilje na televiziji povezano je najviše s muškom ulogom, a događa se i među prijateljima.

- Nasilje može biti smrtnog ishoda, ali se samo rijetko prikazuje kao povezano s bolima ili mukama.

- Protagonisti, karakterizirani kao dobri ili loši, nasilje uspješno koriste kao instrument za ostvarivanje ciljeva i za rješavanje sukoba.

- Ukupno gledano, nasilničko se ponašanje u zabavnim emisijama televizije prikazuje kao normalna, svakodnevna strategija ponašanja, za kojom bez skrupula posežu i moralno besprijeekorni pojedinci.

- Često se to nasilje legitimira kao samoobrana.

- Na televiziji se nude modeli djelovanja koji demonstiraju kako se pomoću nelegitimnih sredstava (nasilja) mogu postići legitimno priznati ciljevi (blagostanje, moć, ugled, pravda).

Međutim, u literaturi je prijeporna interpretacija tih obilježja. Dok jedna strana tvrdi da televizija širi sliku nasilna, opasna svijeta, dotle druga strana glavnu poruku televizijskih krimića vidi u tome da će kriminalci biti uhićeni i zatvoreni, pa će tako ulice postati sigurnijima. Kvantiteta nasilja nije odlučujuća za očekivane učinke jer između kvantitete činova nasilja, s jedne strane, i violencije koju recipiraju gledatelji, s druge strane, nema konzistentne povezanosti, tj. pre-

ma mjeri utvrđenoga nasilja ne može se donijeti zaključak o možebitnim učincima. Osim toga, ocjena o tome da li su neki načini ponašanja nasilni ili nisu jako varira. Ona, između ostalog, ovisi o odnosnom filmskom žanru, o mjeri involviranosti recipijenta, o njegovu životnom iskustvu i specifičnim obilježjima osobnosti (npr. samosvijesti).

### Latentno agresivna djeca u većem riziku oponašanja

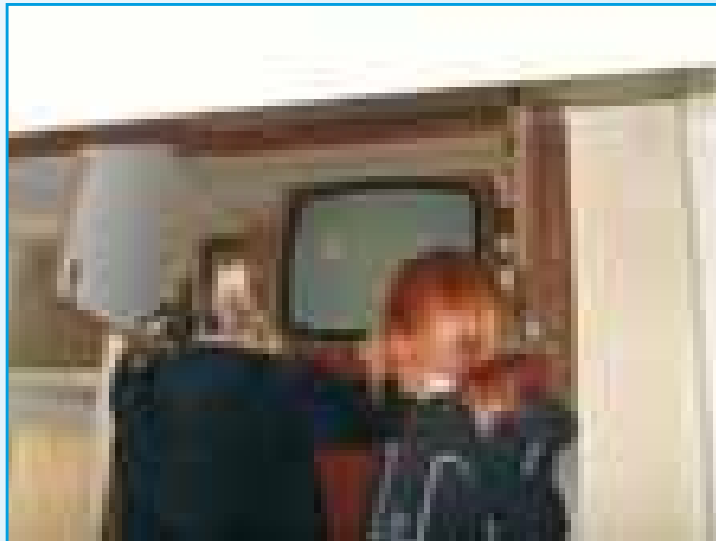
**Pristalice teze katarze**, koji najčešće polaze od postojanja urođenoga nagona za agresijom, tvrde da će se dinamičkim suizvršenjem činova nasilja, promatranih na fiktivnim modelima u

odvija u društvu roditelja. Crtani filmovi za djecu sadrže mnogo nasilnih scena i česta su tema razgovora i roditeljskih dilema. Brojni su crtani i burleskni filmovi koji sadržavaju, doduše, akte nasilja, ali nemaju nikakvih negativnih učinaka na djecu. Crtani su filmovi kod djece omiljeni jednostavno zato što se odlikuju pokretom i neočekivanim događajima, ignoriraju fizikalne zakone i sadržavaju likove koji više odgovaraju ukusu djece nego odraslih. Jednim je istraživanjem ustanovljeno sljedeće: izraz dječjih lica koja su gledala to nasilje na crtanim filmovima (oko 5,3 nasilne radnje po satu filma) odavao je užitak, dok je gledanje scena verbalnog nasilja i vikanja među

odraslima na njihovim licima odražavalo strah, zabrinutost, napetost, ljutnju. Djeca su se tada povlačila i tražila neku drugu aktivnost. Zaključak je toga eksperimenta da djeca, kroz gledanje nekih oblika nasilja, primjerice nasilja u crtanim filmovima, mogu osloboditi neprijateljske osjećaje koje su potiskivali te da je takva vrsta "zamjenske agresije" zapravo pomoć i olakšanje.

**Kod teze o habitualizaciji** polazi se od empirijski osigurane teze da jedan jedini film teško može traj-

no izmijeniti stavove, odnosno čak modificirati strukture osobnosti, tj. naglašavaju se dugoročni, kumulativni učinci. Prema tezi habitualizacije, stalnom konzumacijom televizijskog nasilja umanjuje se senzibilitet prema nasilju, na koje se napokon gleda kao na normalno, svakodnevno ponašanje. Habitualizacija ili navikavanje može se interpretirati vrlo različito, no to se shvaćanje susreće u



fantaziji, smanjiti spremnost recipijenta da i sam pokaže agresivno ponašanje. Teza katarze ima više varijanti, ali se sve mogu smatrati empirijski oborenim. Nema smanjenja agresivnosti zbog otežavanja nagona za agresijom koje bi bilo uzrokovano gledanjem televizijskog nasilja. Tezu da bi djeca trebala konzumirati televizijsko nasilje zastupa još samo manjina, ali i to pod uvjetom da se to



raznim izvorima kao određena hladnokrvnost ili bezosjećajnost prema nasilju kod konzumenata takvih sadržaja. Može se susresti i termin desenzitizacija, odnosno razvijanje tolerancije na nasilje.

**Teza racionalizacije** počiniteljima nerijetko služi kao izvor informacija za racionalizaciju, odnosno opravdanje njihova zločina. Moguće je da u tome leži opasnost od prikazivanja nasilja u masovnim medijima (bolje rečeno: javne diskusije o njegovim učincima) u znatnu potencijalno delinkventnog, odnosno nasilnog pojedinca da ukazivanjem na masovne medije može odgovornost za vlastito ponašanje ex post facto prikazati minimalnom, odnosno čak potpuno prebaciti na medije. Predstavnici teze o racionalizaciji argumentiraju da agresivni pojedinci konzumiraju nasilne programe zato što tada svoje vlastito ponašanje mogu ocijeniti kao normalno, odnosno mogu sebi izgraditi iluziju da djeluju kao kakav popularni televizijski heroj. Opravdanja (racionalizacije) štite pojedince od samopredbacivanja nakon što su počinili zločin.

**Teza medijski inducirano**g emocionalnog uzbuđenja pripisuje nagonski potencijal kojemu u procesu učinka pripada središnje značenje. Kratkotrajni porast agresivnosti, kakav se može promatrati nakon gledanja nasilnih medijskih sadržaja, ne interpretira se (samo) kao posljedica nasilja, već kao pitanje općeg uzbuđenja koje je moguće izazvati i drugim sadržajima (npr. pornografijom). U mnogim eksperimentima utvrđeni učinci prikaza nasilja interpretiraju se kao učinci

koji su neovisni o kvaliteti sadržaja. Postojanje zaostalog, dakle, još neminulog uzbuđenja dovodi do situacija koje nisu ni u kakvoj vezi s prvotnom situacijom, što je izazvala uzbuđenje, eventualno do intenzivnijeg ponašanja. Prema tomu, strah koji se temelji na uzbuđenju može dovesti do kasnije intenzivnije agresije, odnosno zaostalo uzbuđenje koje se te-

melji na agresiji može kasnije uzrokovati intenzivnije ponašanje. Prema toj tezi, za kvalitetu ponašanja koje će se u danom slučaju pokazati - odlučujuća je motivacija primjerena odnosnoj situaciji.

U kontekstu **teorije učenja** uzima se u obzir da se djelovanje kontrolira putem mišljenja, da različiti promatrači preuzimaju različite kombinacije obilježja identičnih modela i da ih mogu kombinirati u nove načine ponašanja. Socijalno integrirana djeca prikaze nasilja svrstavaju u negativan primjer, dok kod latentno agresivnih učenika dolazi

tome je važna identifikacija s nasilnim likovima.

## Nasilje u kompjutorskim igrama

O učenju nasilnog ponašanja u kompjutorskim igricama, psihologinja *Mihaela Rister izvještava sljedeće: "Opažajući ponašanja i postupke koje koriste likovi u kompjutorskim igrama, djeca usvajaju ta ponašanja te ona postaju dio njihovog repertoara. Ti postupci postaju nešto što djeca znaju i mogu upotrijebiti kada se nađu u sličnim situacijama. Ako likovi u igrama imaju opciju koristiti nasilje da bi riješili neki problem (a u većini akcijskih igara nasilje predstavlja praktički jedinu opciju) i došli do cilja, ili imaju opciju pretući ili ubiti ljude (vanzemaljce, životinje, robote) koji im se suprotstave, djeca će naučiti da je takvo ponašanje jedan od mogućih načina rješavanja sukoba te postoji vjerojatnost da će ga upotrijebiti u rješavanju vlastitih sukoba s drugom djecom ili odraslima. Ako je u igrama nasilje najbolji ili jedini način da se postigne cilj te ako na nasilni način riješen problem donosi bodove, omogućuje prelazak na sljedeći nivo ili neki drugi oblik nagrade (koji ispuni zadovoljstvom i osjećajem postignuća), takvo će se ponašanje učvrstiti te će se povećati vjerojatnost da ga dijete upotrijebi u sukobima s kojima se mora nositi u stvarnom životu. Istraživanja u kojima je proučavan utjecaj nasilja u filmovima na agresivnost kod djece, pokazala su da su djeca koja su gledala*

*filmove u kojima nasilni likovi nisu bili kažnjeni za nasilje, bila značajno agresivnija prema svojim igračkama i vršnjacima nego djeca koja nisu gledala takve filmove. Može se pretpostaviti da bi i nekažnjeno nasilje u kompjutorskim igrama moglo na isti način utjecati na povećanje agresivnog ponašanja kod djece.*



do porasta spremnosti na nasilje koja se, u odsustvu dostatnih kontrolnih mehanizama, može pretvoriti u nasilno ponašanje. U okviru shvaćanja učenja agresivnog ponašanja, smatra se da neposredno nakon gledanja nasilja na televiziji djeca u igri pokazuju više agresivnosti. Rano izlaganje nasilju na televiziji povezano je s agresivnosti u odrasloj dobi. Pri



*Nadalje, promatranje i izvođenje nasilnog ponašanja unutar igara, ako i ne povećava učestalost agresivnog ponašanja kod djece, moglo bi povećati toleranciju koju djeca imaju prema nasilju. Naime, djeca bi se mogla naviknuti na scene nasilja, što bi moglo dovesti do toga da u stvarnom životu manje spremno reagiraju na pojavu nasilja i manje spremno priskoče nekome u pomoć. Također, nerealno prikazivanje posljedica agresivnog ponašanja (npr., ubojstvo nakon kojeg lik može oživjeti, rana koja odmah zacijeli i ne ometa funkcioniranje lika) može dovesti do toga da dijete pogrešno percipira opasnost od nekog agresivnog čina i ne shvaća moguće posljedice nasilnih postupaka... naročito ako se takvi podražaji često ponavljaju.“*

#### Zaštitimo djecu

Sigurnom se može smatrati sljedeća hipoteza: što se neki film (odnosno televizijska emisija) ocijeni realističnijim (realističnijom), to se on (ona) čini

nasilnijim (nasilnijom). Djeca već od najranije dobi gledaju televiziju, mnogo prije nego što su sasvim sposobna razlikovati realni od virtualnog svijeta. Do trećeg razreda osnovne škole ne mogu sa sigurnošću razumjeti razliku između “stvarnosti” i “virtualnog svijeta” medija. Razumiju da su emisije na televiziji izmišljene i da su filmovi izmišljeni, ali vjeruju da bi se sve to “moglo dogoditi”. Posebno ih plaši nasilje u informativnim emisijama i drugim non-fiction žanrovima. Televizijske vijesti pune nasilja djeci su strašnije od filmskog nasilja i vrlo ih jasno razlikuju. Istraživanje obavljeno na djeci od 13 godina pokazuje da slike stvarnoga nasilja djecu više uznemiruju, osobito ako prikazuju drugu djecu ili ljude i mjesta s kojima se djeca mogu poistovjetiti. Stručnjaci smatraju da djeca, zbog prekomjernog gledanja nasilja u medijima, doživljavaju svijet kao mjesto nasilja, puno strašnije i opasnije nego što uistinu jest, jer se nasilje u životu događa desetke puta rjeđe nego u medijima. Izlaganje medijskom nasilju dovodi

djecu u situaciju da gledaju nasilje kao normalan odgovor na stres, odnosno kao prihvatljivo sredstvo za rješavanje sukoba.

#### Umjesto zaključka

Dakle, ključna je osviještenost roditelja i odgajatelja o tome koji se sadržaji i u kojim količinama djeci omogućavaju konzumirati. Što je dijete mlađe, treba biti oprezniji čime se opskrbljuje njegov iskustveni fundus. Pri tome treba imati u vidu da je za učenje nasilničkog ponašanja općenito najprije odgovorna obitelj, a potom supkulturni kontekst okoline, dok je direktni utjecaj sadržaja medija tek na trećem mjestu. Neka djeca, pa i neki odrasli, imaju tendenciju asocijalnog ponašanja, koja može biti naglašena specifičnim sadržajima na televiziji i/ili virtualnim igrama (materijali za izradu članka odabrani su i preuređeni s interneta).

Mr.sc. Nataša Vlah,  
dipl. defektolog-socijalni pedagog

## Promidžbeni prostor

u

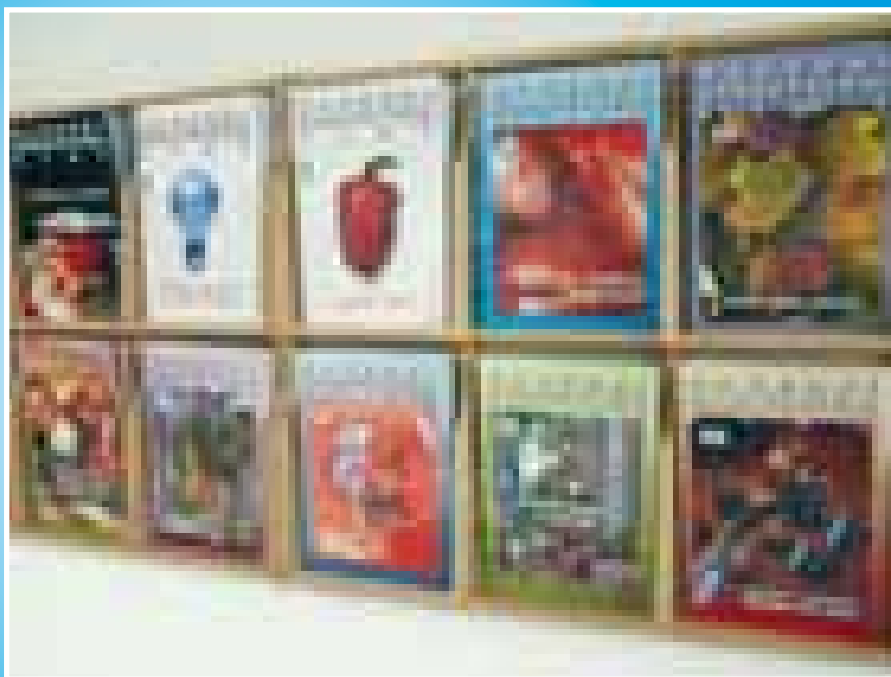
## NARODNOM ZDRAVSTVENOM LISTU

Ako želite oglašavati  
u našem listu,  
javite se na telefone:

Uredništvo

**051/ 21 43 59**

**051/ 35 87 92**



## Dijete i kompjutor

## ORUĐE ZA UČENJE I ZABAVU

**Vjerojatno ste i sami već primijetili da vaše dijete zna više o kompjutorskoj tehnologiji od vas, čak i ako nemate kompjutor kod kuće. Sve je raširenija upotreba kompjutorske tehnologije kod djece. Odgovornost je odraslih kritički se osvrnuti na utjecaj tehnologije i poticati upotrebu tehnologije na dobrobit djece.**

Prema nedavnom istraživanju Instituta za društvena istraživanja, čak 41,7% kućanstava u Hrvatskoj (prema uzorku od 1000 djece iz osnovnih škola) ima kompjutor, što je velik porast u odnosu na prošle godine. Djeca su odgovorila da kompjutore najčešće koriste za igranje kompjutorskih igara (39,6% često), zatim za pisanje (19,7%), crtanje (17,8%) te za surfanje internetom (11,3% često). Od 1000 djece, 26,3% koristi kompjutor do sat vremena dnevno, 13% do dva sata, a 6% djece koristi ga više od tri sata dnevno.

## Nepoznati utjecaji

Zašto su kompjutori tako zanimljivi djeci? Čini se da je jedan od razloga mnoštvo i bogatstvo podražaja koje pružaju djeci: auditivnih, vizualnih, taktilnih. Osim toga, koristeći kompjutore razvija se dječji osjećaj kompetentnosti i kontrole (jer stječu nove vještine koje druga djeca možda nemaju i jer mogu u potpunosti upravljati događanjima na ekranu), što povećava samopouzdanje. Mnogi roditelji mogu se, međutim, zapitati kakvi su utjecaji kompjutora i njegove upotrebe.

Najprije, da naglasimo, postoje mnoge pozitivne strane učenja korištenja kompjutorima, no i mogući negativni utjecaji o kojima je dobro biti informiran. Važan je i kontekst u kojem se koristi tehnologija, tj. igra li dijete većinom igre, ili koristi kompjutor u druge svrhe, poput traženja informacija, učenja ili komunikacije.

## Od slagalica do ubijanja

Većina roditelja izražava zabrinutost upravo zbog vremena koje njihovo dijete provodi igrajući kompjutorske igre, koje postaju sve popularnije kod djece, naročito nakon otvaranja kompjutorskih igraonica. Može li to imati i neke pozitivne utjecaje na djecu? Odgovor je da može, npr. kroz igru djeca uče na zabavan i zanimljiv način o korištenju tehnologije, igre čine tehnologiju zabavnom, mogu razvijati kognitivne vještine i vještine rješavanja problema te osjećaj kompetencije i samopouzdanja. Igre također mogu biti poticaj na druženje s vršnjacima sličnih interesa za djecu koja imaju teškoće u komunikaciji. Osim toga, neke igre imaju pozitivan utjecaj na koordinaciju oko-ruka, finu motoriku i specijalne vještine.

Ipak, većina je kompjutorskih igara, pogotovo onih najpopularnijih, prepuna nasilja i sastoji se u uništavanju protivnika na što nasilniji i efektniji način. Iz dječje psihologije poznato je da djeca imitiraju agresivna ponašanja koja vide, naročito ona koja se nagrađuju i opravdavaju, kao što je to slučaj u igrama.



Često su te scene vrlo realistično prikazane, jer je proizvođačima kompjutorskih igara najvažnija zarada, tj. komercijalnost, a to se postiže privlačenjem pažnje i izazivanjem pobudenosti kroz snažne emocije i mnoštvo jakih podražaja. Čestim i pretjeranim igranjem nasilnih igara može doći do identifikacije s nasilnim herojem, do izvjesne desenzitizacije na nasilje i povećane tolerancije na nasilje, a mogu se javiti i razni zdravstveni i socijalni problemi, kao što su: povećana agresivnost, pretilost, smanjena fizička aktivnost, nesanica, neuspjeh u školi, smanjenje komunikacije u obitelji, smanjena pažnja i interes.

## Zlostavljači iz kutije

Koristeći se internetom, djeca otkrivaju široke mogućnosti pronalaženja zanimljivih i korisnih informacija, vrlo efektivno prezentiranih. Tako kompjutor postaje medij za iskustveno učenje, istraživačko i otvoreno. Tim putem djeca također uče o novim mogućnostima komunikacije, na nov i zabavan način. Iako često ne razmišljamo o tome, internet pruža i mogućnost učenja pozitivnih socijalnih vrijednosti.

No, ako je dijete prepušteno samo sebi pri otkrivanju tog oblika tehnologije, javljaju se određene opasnosti o kojima je dobro biti informiran, kako bi ih se moglo izbjeći. Naime, postoji mogućnost da dijete bude izloženo sadržajima neprimjerenim za njegov razvoj i dob, tj. potencijalno traumatskim sadržajima, kao što su pornografija i nasilje. Također, valja biti svjestan mogućnosti da dijete stupi u kontakt s potencijalnim zlostavljačima, npr. pedofilima u chatroomu. Stoga je važno uputiti dijete u vezi s tim opasnostima i biti kao roditelj odgovoran i informiran.

Naravno, tu su i zdravstveni i socijalni problemi vezani uz prekomjerno korištenje interneta, koje se može javiti kod djece nedovoljno stimulirane na druge načine ili djece prepuštene sebi.

### Učenje vlastitim tempom

Osim što upotreba kompjutera individualizira učenje (jer se uči samostalno i vlastitim tempom), ujedno i omogućuje aktivnu participaciju - kompjutor je strpljiv, ne prosuđuje i daje trenutni feedback. Nađeni su pozitivni utjecaji učenja uz pomoć kompjutera, i to izraženije kod mladih nego kod starijih učenika, i kod djece sniženih sposobnosti nego kod prosječne populacije.

Prikladno korišteni, kompjutori mogu poboljšati dječje kognitivne i socijalne vještine, npr. kreativnu igru, učenje vještina ovladavanja, rješavanje problema, konverzaciju. Već u dobi od 3 ili 4 godine moguće je upotrijebiti prikladan softver. Djeca vole surađivati jedna s drugom dok rade na kompjutoru, pritom komuniciraju. To se odnosi na djecu rane školske dobi (koja znaju čitati i pisati).

Kompjutor kao medij omogućuje iskustveno učenje, istraživačko i otvoreno, a može biti i korisno oruđe za razne namjene. Može poboljšati sposobnosti planiranja i rješavanja problema. Može pomoći djeci u motivaciji za postizanjem školskih uspjeha i ciljeva, kao i u razvoju kreativnosti. Poboljšavaju se vještine pisanja i komuniciranja. Povećana je vjerojatnost da će djeca pregledavati i popravljati svoje pisane radove.

Motivacija za učenje postaje više intrinzična, učenje je zabavnije (npr. u okviru igara, zagonetki), potiču se znatiželja i izazov. Neki smatraju da kompjutori izjednačavaju šanse za edukaciju inače depriviranoj djeci. Uči se vlastitim tempom, što je povoljno za one koji otežano prate nastavu. Zbog toga su i velika podrška djeci s posebnim potrebama.

# NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete telefonski broj 21-43-59, 35-87-92 ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima (ime, prezime, adresa) u Nastavni Zavod za javno zdravstvo, Odjel socijalne medicine, 51000 Rijeka, Krešimirova 52a.

Prikladna tehnologija koristi se kao jedna od mnogih mogućnosti za promicanje i podršku u učenju i integrirana je u redovno edukativno okruženje. To se može postići na sljedeće načine:

- smjestiti kompjutore u učionicu, bolje nego napraviti poseban kompjutorski laboratorij,
- integrirati upotrebu kompjutera, kao jednu od aktivnosti pri učenju novog materijala, npr. rad u malim skupinama,
- upotrijebiti različite kompjutorske programe kako bi se obogatio sadržaj nastavnog programa,
- koristiti tehnologiju za integraciju sadržaja iz raznih predmeta,
- proširivati sadržaj nastave uz pomoć kompjutera.

Ipak, neki smatraju da uvođenjem kompjutorizirane nastave dolazi do dehumanizacije učionice. Učenje uz pomoć kompjutera homogenizira iskustvo učenja, a mnogoj je djeci potrebna interakcija i vodstvo pri učenju. Uza sve dokazane pozitivne utjecaje na učenje i razvoj, pokazalo se da kompjutori ne mogu zamijeniti mnoge važne dječje aktivnosti, kao umjetnost, glumu, kocke, pijesak, vodu, knjige...

Moguće je da dođe i do povećanja nejednakosti, zbog razlike u mogućnostima financiranja. Tako siromašnija djeca vjerojatno nisu imala iskustvo s kompjutorima.

Također, škola je i socijalna sredina, i djeca ne bi trebala biti cijele dane za kompjutorom, učeći.

Može doći i do sužavanja nekih nastavnih programa, jer je neke predmete lakše predavati uz pomoć kompjutera, kao npr. matematiku i znanost, za razliku od umjetnosti i književnosti. Pitanje je i kako prenijeti interes učenika na druge sadržaje koje ne prati tako bogata tehnologija.

### Savjeti za roditelje

- Važno je pronaći vremena za djecu, biti tu za njih i ne koristiti tv ili kompjutor kao baby sittera.
- Pokažite interes za ono što zanima dijete kako biste ostali uključeni u svijet djeteta i tako izbjegli potencijalno loše utjecaje na dijete.
- Vodite dijete u početku kroz korištenje kompjutera, koristite kompjutor kao priliku za druženje, a ne za izolaciju.
- Upozorite dijete i razgovarajte s djetetom o opasnostima interneta. Poučite ga da ne daje osobne podatke na chatu i ne dogovara susrete s nepoznatim ljudima.
- Potičite korištenje kompjutera kao oruđa za učenje i druženje, a ne isključivo za zabavu (npr. igre).
- Ograničite korištenje kompjutera na jedan ili dva sata dnevno (dobro je uvesti jasna pravila, npr.: nema kompjutera prije škole, prije spavanja, za vrijeme obroka ili prije nego što je napravljena zadaća).
- Držite kompjutor izvan dječje sobe/spavaonice.
- Svojim primjerom pokažite primjereno korištenje kompjutera.

*Mr.sc. Darko Sambol, prof. psiholog*

## Internetsko zlostavljanje djece

## I OPET SU RODITELJI NAJVAŽNIJI

Internet je medij koji, nažalost, često zlorabe seksualni zlostavljači djece i maloljetnika iz nekoliko razloga: to je jednostavan način na koji se može distribuirati i konzumirati dječja pornografija, odnosno razmjenjivati slike pornografskog sadržaja, što se u najgorem obliku može protegnuti do prodavanja djece putem interneta.

Internet se kao medij može zlorabiti u vrbovanju djece radi seksualnog zlostavljanja, a sama dječja pornografija, najfrekventnija upravo na internetu, olakšava seksualno zavođenje djece pa može dovesti do počinjenja kaznenog djela na štetu djece i mladeži (seksualno zlostavljanje); uz to, seksualni zlostavljači međusobno kontaktiraju putem interneta, prilikom čega pružaju jedni drugima informacije (npr. o tome kako pronaći, odabrati i zvesti žrtvu, kako izbjeći razotkrivanje, gdje kupiti pribor koji se koristi u seksualnom zlostavljanju i sl.) te uzajamnu podršku u smislu opravdanja seksualnog interesa za djecu, što rezultira intenziviranjem seksualnog interesa prema djeci pa se povećava vjerojatnost da će potencijalni zlostavljač realizirati svoje maštarije o seksualnom zlostavljanju.

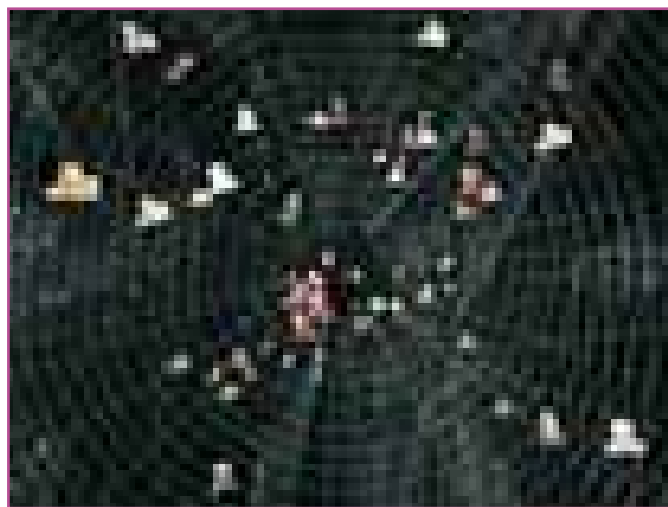
## Djeca su «čišća»

Seksualne zlostavljače djece i maloljetnika javnost obično poistovjećuje s pedofilima, no to nije tako. Pedofilija je psihijatrijska kategorija kojom se opisuju osobe koje imaju seksualne sklonosti prema djeci mlađoj od 13 godina, a koje su barem 5 godina starije od djeteta, dok su seksualni zlostavljači djece i maloljetnika (zasebna kategorija u kaznenopravnom smislu) osobe koje prisiljavaju ili nagovaraju djecu/maloljetnike na seksualne aktivnosti koje mogu obuhvaćati tjelesni kontakt, uključujući i penetraciju, i one seksualne aktivnosti pri kojima ne dolazi do penetracije, npr. poticanje djece na gledanje pornografskog sadržaja ili sudjelovanje u njegovom stvaranju, poticanje na promatranje seksualnih aktivnosti ili na seksualno neprimjereno ponašanje. Dakle, pedofili ne moraju realizirati svoje maštarije kroz stvaran seksualni kontakt s djecom, dok će seksualnom zlostavljaču to biti primaran cilj, za čiju realizaciju mu treba samo prilika. Pedofili mogu biti i seksualni zlostavljači djece maloljetnika, ali to postaju u trenutku kad prisile ili nagovore djecu na seksualne aktivnosti, a seksualni zlostavljači nerijetko imaju neseksualne motive za zlostavljanje djece i maloljetnika, npr. dječju prostituciju i dječju pornografiju koje su motivirane materijalnom koristi.

Prikupljanje dječje pornografije (koja se stvara pomoću interneta i distribuira tim putem!) zajednička je značajka pedofila i seksualnih zlostavljača djece. Drži se da je dob od sedam do osam godina i od deset do jedanaest godina tipična za dječju pornografiju, ali postoji tendencija spuštanja dobi, osobito za djevojčice (mlađe i od pet godina!) jer su prema konzumentima dječje pornografije mlađa djeca «čišća», «nevinija», bez šminke i «ženstvene» odjeće tipične za odrasle žene.

## Detaljno planirani postupak

Djeca i maloljetnici, po statistikama, najčešći su korisnici interneta u svrhu zabave. Oni kreiraju najviše blogova, stječu nova poznanstva, objavljuju i izmjenjuju svoje fotografije putem stranica s profilima korisnika, iznose interese, iskustva, traže zabavu i prijatelje, komuniciraju putem chata i maila i dr., što je očekivano i normalno s obzirom na dob. I pored svih poznatih prednosti interneta, anonimnost komunikacije putem interneta donosi i stanovite rizike. Jedna je od mogućih opasnosti da će dijete/maloljetnik nepripremljen na internetu naići na seksualnog zlostavljača, što u najboljem slučaju može rezultirati neugodnim iskustvom i razočaranjem ako ga dijete/maloljetnik prozre i prestane komunicirati s njim, dok su za lakovjernije, manje oprezne, jako usamljene i ranjive mogući teži ishodi.



Seksualni zlostavljač djece/maloljetnika treba proći nekoliko stadija da bi dovršio postupak tzv. seksualnog obrađivanja, odnosno pronalaženja i vrbovanja žrtve. Postupku pristupa promišljeno, detaljno planira, zaštićuje se od mogućih zakonskih sankcija i strpljiv je - mogu proći mjeseci od upoznavanja žrtve do realizacije zlostavljanja. Proces seksualnog obrađivanja **za-počinje** odabirom žrtve. Npr. podsredstvom chat-rooma kreira lažni profil u kojem se predstavlja kao dijete određene dobi, spola i interesa. Toliko se dobro «kamufliira» da se koristi jezikom, izrazima tipičnim za određenu dob i sredinu te nastoji stupiti u kontakt s profilom djeteta koje odgovara njegovom interesu. Može, nakon što su uspostavili komunikaciju, upasti



kao hacker u njegovo računalo i iz npr. elektroničke pošte doznati podatke o tome gdje i s kim stanuje, kako mu je u školi, kako se slaže s roditeljima, ima li bliske prijatelje i dr.

**Drugi je stadij** uspostavljanje prijateljstva, tj. upoznavanje djeteta, praćenje djetetovih odgovora u chat - roomu (hrvatski je, slabije korišten izraz, brbljaonica) i prilagođavanje svojih pitanja i odgovora njima. Vjerojatno je da će tražiti fotografiju neseksualnog sadržaja kako bi provjerio odgovara li dijete/maloljetnik njegovim sklonostima te da bi ga mogao prepoznati u vanjskom svijetu.

**Treći je stadij** uspostavljanje odnosa u kojem zlostavljač navodi dijete na razgovor o situaciji u školi i obitelji, nastoji da ga potencijalna žrtva prihvati kao prijatelja, inzistira na bliskosti.

**U četvrtoj fazi** procjenjuje rizik od mogućeg otkrivanja, provjerava je li se potencijalna žrtva kome povjerila, a kad je siguran da nije, nastavlja s obrađivanjem. Ako sumnja da se dijete/maloljetnik nekome povjerio, ili da će to učiniti, odustaje dok je još zaštićen anonimnošću.

**Peti je stadij** ekskluzivnosti u kojem mu je cilj dobiti obostranu ljubav i povjerenje, inzistira da između njega i žrtve postoji "poseban" odnos koji isključuje druge, usredotočuje se na bliskost, sklapa sa žrtvom sporazum o tajnosti (nitko ne smije znati da komunicira s njim!), što vodi **zadnjem**, seksualnom **stadiju** u kojem se uvode seksualni sadržaji, zlostavljač opisuje seksualne situacije, želi da se dijete/maloljetnik zaljubi u njega, obmanjuje žrtvu da se osjeća voljenom i koristi se emocionalnom ucjenom, odnosno prijetnjom da će prekinuti odnos i da će žrtva ostati bez prijatelja kako bi ju privolio na ispunjavanje njegovih zahtjeva. Obostranost se ostvaruje npr. putem online masturbacije, oralnog seksa ili virtualnog penetracijskog seksa i dr. Emocionalna šteta po žrtvu u takvom odnosu velika je: žrtva je prevarena, izmanipulirana, ucijenjena, ponižena, a omjer moći nerazmjernan je jer je dijete/maloljetna osoba iskorištena od strane manipulativne odrasle osobe.

### Smjernice za zaštitu od seksualnih zlostavljača (i protiv ostalih online "gnjavatora")

1. Ne stavljaš svoje ime i prezime na chatovima, forumima, blogovima... umjesto imena i prezimena radije stavi neko izmišljeno korisničko ime.

**Zašto ne?** Osobu s kojom komuniciraš online zapravo ne poznaješ i ne možeš znati koliko se ona istinito predstavlja. Ako želiš susresti nekog koga si upoznao/la online, uvijek možete dogovoriti sastanak u sigurnom okruženju na javnom mjestu.

2. Ne objavljuj javno osobne podatke, kao što su adresa, mobitel, telefon, niti ih šalji osobama s kojima komuniciraš

preko interneta ako osobu ne poznaješ i off line.

**Zašto ne?** Preko tih podataka seksualni zlostavljači mogu doći do drugih podataka, npr. o tvojim prijateljima, obitelji, mogu te pratiti, gnjaviti te telefonskim pozivima, zastrašivati i uznemiravati porukama preko mobitela i slično. Teško se možeš riješiti nekoga tko ti je neugodan, čije ponude ti smetaju i s kim ne želiš dalji kontakt kad on o tebi zna tako osobne podatke.

3. Ne dogovaraj susrete s nepoznatim osobama (osobama koje nisi upoznao/la "u živo") bez znanja roditelja.

**Zašto ne?** Cilj je seksualnih zlostavljača odvući te iz sigurnog okruženja osoba koje poznaješ i kojima vjeruješ kako bi bio/bila ranjivija, podložnija osoba kojom će manipulirati laskanjem, laganjem ili prijetnjama i ucjenama. Oni se boje osoba koje te vole jer znaju da njima ne mogu lagati.

4. Ne stavljaš u svoj profil fotografiju na osnovi koje bi te mogli prepoznati.

**Zašto ne?** Pretpostavka je da nitko ne želi dobiti neželjenog "obožavatelja" (čitaj: gnjavatora) jer je i to način na koji bi se moglo dobiti više informacija o tebi (gdje živiš, gdje se krećeš i dr.), a koje ne želiš podijeliti baš sa svakim, a osobito ne sa seksualnim zlostavljačem.

5. Nemoj slati svoje fotografije osobama koje ne poznaješ.



**Zašto ne?** Ne možeš sa sigurnošću znati kome fotografija ide i u koju će je svrhu ta osoba iskoristiti. Postoje slučajevi kad su se uz korištenje montaže "lažirale" fotografije (npr. glava sa neseksualnih fotografija stavljena na obnaženo tijelo u seksualnoj pozi) te bi se mogao/mogla naći u situaciji da tako "obrađena" slika bude dalje distribuirana kao dio dječje i maloljetničke pornografije ili da dođe do tvojih prijatelja i poznanika.

Obitelj u kojoj dijete doživljava podršku, osjeća se zaštićeno, prihvaćeno i voljeno, najjači je zaštitni čimbenik koji čuva djecu od toga da postanu žrtve seksualnih zlostavljača djece, a korisna informacija dodatna je zaštita te se stoga za roditelje preporučuju sljedeće stranice: [www.avirmail.com](http://www.avirmail.com) sadrži programe za filtriranje elektronske pošte prije nego što ona bude prikazana u dolaznu poštu, a na taj način može se spriječiti da djeca dobiju neželjene poruke. Zatim, [www.pedowatch.org](http://www.pedowatch.org) pregled je pedofilskih siteova na internetu, na njih je preporučljivo staviti zaštitu da djeca ne naiđu na njih; [www.cyberangels.org](http://www.cyberangels.org) sadrži informacije o opasnostima s kojima se djeca mogu susretati na internetu te savjete kako se zaštititi od njih; [www.ecpat.net](http://www.ecpat.net) stranica je za borbu protiv dječje prostitucije. Dodatne informacije mogu se pronaći, dakako, na internetu i u knjizi Christiane Sanderson "Zavođenje djeteta" u izdanju biblioteke "Mi".

*Tereza Čubranić, dipl. socijalni pedagog*

## Djeca i pornografija

## RODITELJI U PRVOJ LINIJI OBRANE

Ustavni je sud, svojom odlukom iz 1998. godine, pornografiju definirao kao „eksplicitno pokazivanje nekog seksualnog ponašanja na nizak, uvredljiv ili ponižavajući način, lišen svake političke, umjetničke ili znanstvene vrijednosti i poruke, s namjerom zadovoljenja nekog seksualnog interesa.“

Nešto kasnije detaljnije ćemo objasniti sastavnice te definicije, no jednako je važno znati i kako pornografija uistinu šteti djeci. Naime, djeca izložena pornografiji dobivaju opasnu poruku da je sve što su vidjela dio normalnog i dopuštenog spolnog ponašanja. Sklona su u igri i ponašanju ponoviti i pokazati što su vidjela pa se tako u odnosu s drugom djecom mogu početi seksualizirano ponašati. Mala djeca, pretjerano izložena seksualnosti odraslih ljudi, oponašaju neprimjereno radnje ili pričaju o njima, ponašaju se drukčije od svojih vršnjaka, a njihovo znanje i seksualni postupci složeniji su i često trebaju stručnu pomoć.

## Učiti prirodnim ritmom

Izloženost djeteta nepoželjnim pornografskim sadržajima uzrokuje velike teškoće u emocionalnom razvoju djeteta, a narušava i kontinuitet normalnog seksualnog razvoja te je dijete, suočeno s informacijama neprimjerenim njegovoj dobi, onemogućeno učiti o spolnosti vlastitim prirodnim ritmom. To može dovesti do zbunjenosti, uplašenosti ili traumatiziranosti te ostaviti neizbrisive posljedice na njegov seksualni život (Izvor: Spolni razvoj djeteta, Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, [www.poliklinika-djeca.hr](http://www.poliklinika-djeca.hr)).

Unatoč neospornoj štetnosti, svjedoci smo gotovo pa preplavljenosti medija pornografijom, kako tiskanih, tako i elektronskih. Primjerice, ako analiziramo male oglase koji se gotovo svakodnevno objavljuju u mnogim dnevnim novinama, oglasnicima i drugim tiskovinama, svakako ćemo u njima naći sve elemente iz definicije Ustavnog suda koju smo naveli. Seksualno ponašanje nedvojbeno je izraženo tako, da osobe na

fotografijama dodiruju tijelo na način koji može biti identificiran sa samozadovoljavanjem, seksualiziranim kontaktom s drugom osobom i poziranjem koje je očit pokušaj ostvarivanja izravnog kontakta s primateljima poruke u smislu poziva, poticanja i motivacije. Eksplicitno pokazivanje ne treba detaljno obrazlagati budući da se radi o fotografijama na kojima su prikazana polugola ili gola ženska tijela u sugestivnim pozama. Namjera poticanja seksualnog nagona putem oglasa također je nedvojbeno, budući da je sadržaj na koji se oglas odnosi usmjeren upravo zadovoljenju seksualnog nagona ili ostvarenju očekivanog ponašanja, odnosno korištenju usluge koja se oglašava, a dodatno je izražen i u tekstovima tipa «vrela mašta, uzbudljivi razgovori, samo za tebe», «vruća sam», «gorim za tobom» i slično, koji su sastavni dio gotovo svakog oglasa. Samo je po sebi jasno da su navedene fotografije lišene i svake političke, umjetničke ili znanstvene vrijednosti i poruke.

## Časopis na kuhinjskom stolu

No, unatoč brojnim pozivima pravobraniteljice za djecu, navedeni oglasi i dalje se objavljuju u nekoliko hrvatskih tiskovina, iako svakako moramo navesti i primjere pozitivne prakse budući da su Novi list, Glas Slavonije i Besplatni oglasnik značajno promijenili način ili posve prestali objavljivati takve pornografske oglase.

Pitanje dostupnosti dnevnih novina djeci bespredmetno je budući da i djeca koja su tek naučila čitati pokazuju interes za zabavnim ili edukativnim sadržajima koji se u njima objavljuju. Djeci je dostupno ono što će roditelji, uvjereni u to kako djecu ne izlažu neadekvatnim sadržajima, ostaviti, primjerice, na kuhinjskom stolu, a dnevne novine ili sve druge tiskovine koje nisu označene pornografskima, to svakako jesu.

Uredu pravobraniteljice za djecu obratilo se i nekoliko roditelja s pritužbom kako su na kioscima i prodajnim mjestima Tiska izloženi pornografski sadržaji, tiskovine i filmovi, i to na način koji je dostupan i djeci. Da je tome uistinu tako, uvjerali smo se i osobno na slučajnom odabiru nekoliko kioska Tiska. Naime, DVD-i pornografskog sadržaja ponekad su izloženi upravo pored DVD-a s animiranim filmovima, a pornografski časopisi u razini dječjih očiju, iako je njihovo javno izlaganje zabranjeno. Ne radi se, nažalost, o izoliranim primjerima, nego svi o tome možemo svjedočiti na gotovo svim kioscima na kojima se prodaju novine. U jednom je slučaju čak pozvana i policija, nakon čije je intervencije sporni DVD uistinu i uklonjen, ali



je, nažalost, sljedeći dan bio ponovo izložen. Pravobraniteljica je zatražila od uprave Tiska da spriječi izlaganje pornografskih tiskovina na takav neprimjeren način, ali bez učinka.

Glede izloženosti videokazeta i DVD-a pornografskog sadržaja u videotekama, ni jedan propis do sada nije regulirao posebne prostorne uvjete koje bi videoteke trebale ispunjavati kako pornografski sadržaji ne bi bili dostupni djeci. Također, često smo svjedočili emitiranju pornografskih sadržaja na televiziji, bilo oglašavanjem ili filmovima, u vrijeme u koje se može očekivati da su i djeca pred televizorom.

Nadamo se da će novi Zakon o audiovizualnim djelatnostima ipak dovesti do unapređenja na tom području budući da se njime zabranjuju distribucija, prodaja i iznajmljivanje, javno izlaganje i oglašavanje videograma djeci čija kategorija nije primjerena njihovoj dobi, no početak njegove stvarne primjene ne očekuje se prije 1. siječnja 2008. godine. To, zapravo, znači da će osobe koje stavljaju u promet ili prikazuju audiovizualna djela, prije prvog stavljanja u promet i javnog prikazivanja, na odgovarajući i jasno vidljiv način istaknuti kategorizaciju djela, a radi zaštite djece i mladih od sadržaja koji je neprimjeren njihovoj dobi.

### Razviti kritički stav kod djece

Vezano uz sankcioniranje, zadani zakonski okviri koji reguliraju pitanje dostupnosti pornografije uopće, pa tako i dostupnosti djeci, određeni su Zakonom o medijima i Kaznenim zakonom. Naime, Zakonom o medijima propisano je kako nije dopušteno oglašavanje u kojem se žene i muškarci prikazuju na uvredljiv ili ponižavajući način te kako je zabranjeno javno izlaganje i oglašavanje tiskovina s naslovnicom pornografskog sadržaja. Predviđene su kazne u rasponu od 20.000,00 do 100.000,00 kuna. Zanimljiva je i odredba Kaznenog zakona: člankom 197. propisano je da će se onaj tko djetetu proda, pokloni, prikaže, javnim izlaganjem ili na drugi način učini pristupačnim spise, slike, audiovizualne ili druge predmete pornografskog sadržaja ili mu prikaže pornografsku predstavu, kazniti zatvorom od šest mjeseci do tri godine. Dodatno je, uz prijetnju istom kaznom, propisano i sankcioniranje onoga tko djetetu učini pristupačnim slike, sadržaje ili predmete pornografskog sadržaja putem računalnog sustava, mreže ili medija za pohranu podataka.



Vezano uz dvije razine odgovornosti, prekršajnu i kaznenopravnu, dva su moguća oblika pravne zaštite: u slučaju da je prekršen Zakon o medijima, tijelo nadležno za njegov nadzor je Ministarstvo kulture i ono je, slijedom toga, nadležno za eventualno podnošenje prekršajne prijave, ali Prekršajnom sudu može se obratiti i svaki zainteresirani građanin koji misli da su mu prava povrijeđena. Za podnošenje kaznene prijave nadležno je državno odvjetništvo, a pravobraniteljica za djecu već je i zatražila da se pokrene postupak protiv nakladnika koji objavljuju navedene pornografske oglase.

No, kada govorimo o zaštiti djece od neželjenih sadržaja, ne samo pornografskih, nego i nasilnih, onih koji promoviraju nezdrave životne navike i drugih, nikako ne smijemo zanemariti pitanje roditeljske kompetencije i odgovornosti. Roditelji su prije svih pozvani da, komunicirajući s djecom, razviju u njima kritički stav prema sadržajima koji im se nude. Osim toga, i ne manje važno, roditelji, odnosno odrasli su ti koji, osobito kad su djeca mala, određuju potrošačke navike, odnosno odlučuju što će kupiti, a što neće, a upravo je komercijalni interes, nažalost, najčvršći argument onima koji neželjene sadržaje plasiraju. Stoga, pritisak krajnjih korisnika na izdavače, nakladnike i urednike medija da ne izlažu djecu pornografskim sadržajima ne bi trebao proći bez odjeka.

*Mr.sc. Lora Vidović  
zamjenica pravobraniteljice za djecu*



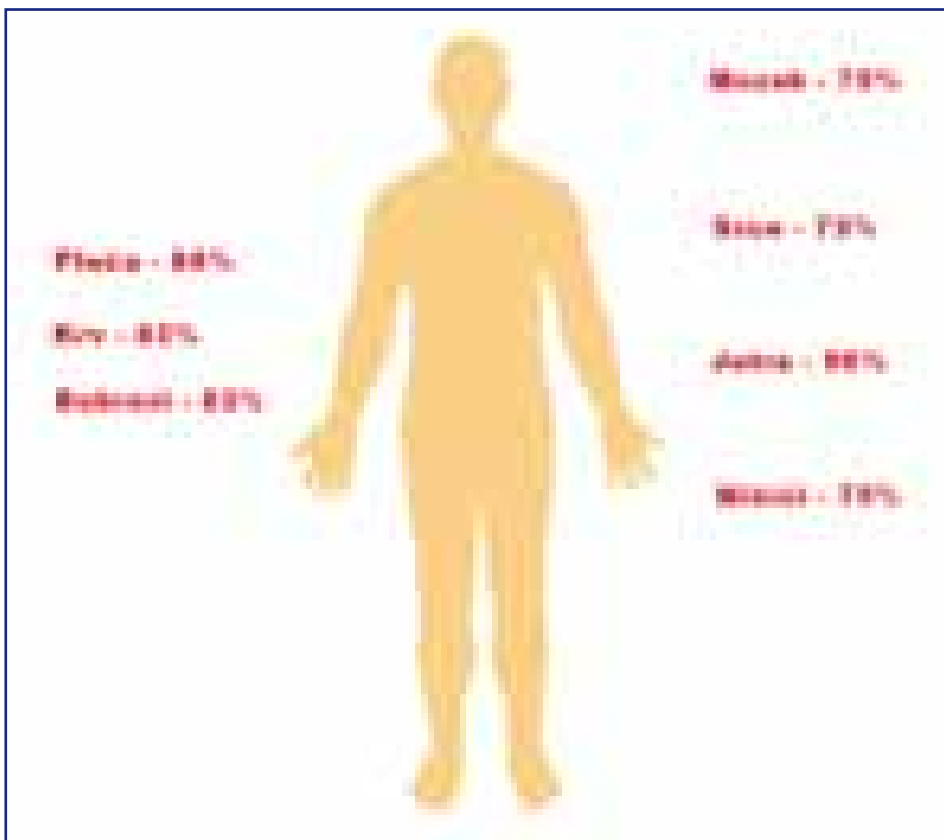
*Dragi čitatelji,  
u novoj 2008. godini  
želimo vam  
puno sreće i zdravlja.*

*Uredništvo Narodnog zdravstvenog lista*

# SASTAVNICA ŽIVOTA

**Voda je najvažniji sastojak ljudskog organizma jer tijelo sadrži u sebi najviše vode (2/3). Voda je i esencijalna tvar organizma. Čovjek može bez hrane živjeti i mjesec dana, ali bez vode samo tjedan dana.**

Neki važni organi čovjeka sadrže i mnogo više vode od prosjeka, kao što je prikazano na sljedećoj slici.





Svaka stanica tijela treba vodu radi obavljanja svojih esencijalnih funkcija. Voda održava ravnotežu sustava, podmazivanje, ispiranje otpadnih tvari i toksina, vlaži kožu, regulira tjelesnu temperaturu, djeluje kao prigušivač za zglobove, kosti i mišiće, prenosi potrebne minerale, vitamine, nutrijente, proteine i šećere za njihovo korištenje u pojedinim dijelovima organizma. Čovjek može bez hrane živjeti mjesec dana, ali bez vode samo tjedan dana.

Važno je pripomenuti da žeđ nije pouzdan signal da tijelo treba vodu. Žeđ ukazuje na to da je već došlo do dehidracije organizma. Također, žeđ nestaje već i prije nego što je organizam primio dovoljnu količinu vode. Zbog toga je neophodno obratiti pozornost na dovoljnu konzumaciju vode svakog dana. Razna pića koja u vodi sadrže šećere, alkohol i druge otopljene tvari povećavaju potrebu za vodom umjesto da je smanjuju, jer se prilikom njihove razgradnje troši voda. Jedino je čista voda najbolji način zadovoljenja potreba organizma. Kad govorimo o dovoljnoj konzumaciji vode, pritom zapravo mislimo o potrebi organizma za intercelularnom (međustaničnom) vodom, kako bi omogućili i stanicama opskrbu vodom.

Stanična (celularna) voda upravo je ona najbitnija voda za organizam. Dovoljna količina vode u stanici, zbog koje ona nabubri, aktivira receptore za anaboličke mehanizme u tijelu, koji predstavljaju mehanizme oporavka i faktora zdravlja organizma, čime se omogućuje:

- ravnoteža dušika,
- sinteza proteina,
- oslobađanje optimalne količine hormona,
- regulacija kiselosti stanice,
- regulacija autoimunih odgovora,
- povećanje izgaranja masnoća,
- obnova DNA,
- povećanje otpornosti na viruse.

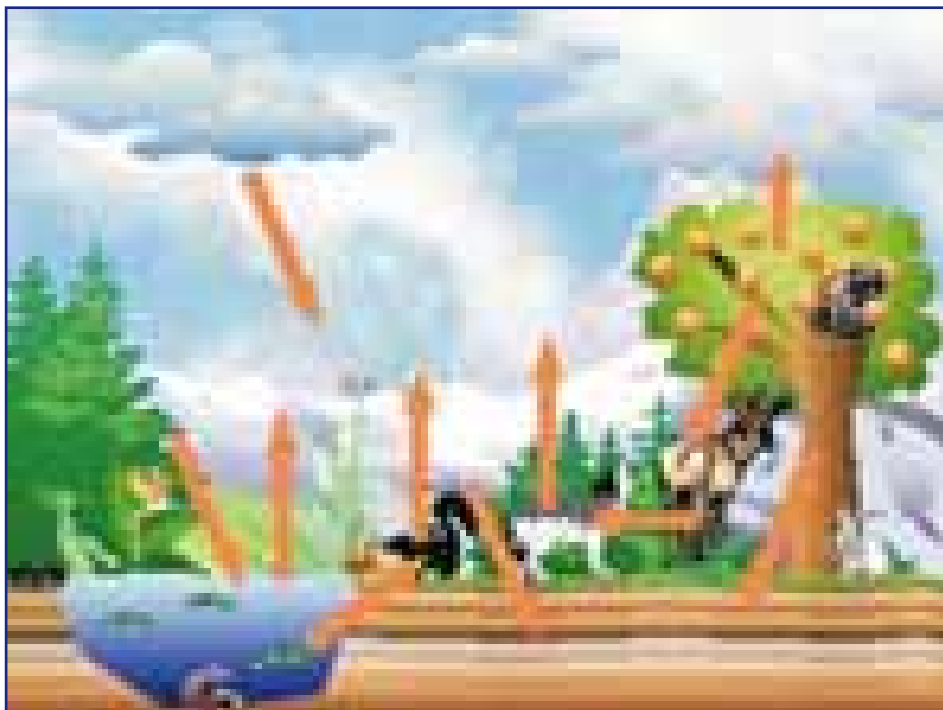
Kad stanica postane dehidrirana, aktivira se kataboličko stanje koje je povezano s propadanjem mišića, hipoksijom stanica (nedostatkom kisika), oštećivanjem DNA, ubrzanim starenjem, većom osjetljivošću stanice na slobodne radikale, većom osjetljivošću na viruse i autoimune bolesti. Gotovo svi simptomi starosti rezultat su stanične dehidracije i povezani su s oštećenjima od slobodnih radikala.

Konzumiranjem dovoljne količine normalne pitke vode smanjuje se dehidracija stanica. Međutim, konzumirana voda ima veću površinsku napetost (veću kohezivsku silu), nego što je napetost vode u stanici, pa voda sporo prodire u stanicu. To je

osnovni razlog zbog kojeg ne smijemo dopustiti žeđ – dehidraciju stanica, nego stalnom konzumacijom određene količine vode omogućavamo vodi dovoljno vremena da prodre u stanicu.

Voda čisti i ostale dijelove tijela. Dovoljna količina konzumirane vode smanjuje zadržavanje u tijelu tekućina punih otpadnih tvari i toksina, poboljšava funkcije žlijezda i hormona, oslobađa jetra više masnoća, smanjuje se glad.

Posebno je važno dovoljno konzumiranje vode pri niskokaloričnoj prehrani i prehrani s više bjelanjčevina. Danas se smatra da je minimalna dnevna potreba vode odraslog čovjeka sa slabom fizičkom aktivnošću oko 20-25 g po kilogramu mase čovjeka, što znači da čovjek od 75 kg treba minimalno dnevno popiti 1500-1875 g (1,5-1,9 l) vode. Kod veće fizičke aktivnosti čovjeka te pri višim okolnim temperaturama zraka potrebne količine vode znatno su veće. Osnovni princip u konzumiranju vode uz hranu treba biti da uvijek prije obroka popijemo barem čašu vode.



## Pitka voda

Oko 70% površine Zemlje prekriveno je vodom. Od ukupne količine vode na Zemlji, samo 3% je slatka voda (97% je morska), a od toga je samo 1/3 tekuća voda (ostale 2/3 zamrznute su na polovima Zemlje). Prema tome, samo oko 1% od ukupne količine vode na Zemlji danas je uvjetno raspoloživo za piće. Od toga je jedan dio voda toliko zagađen da nije upotrebljiv za piće, a drugi je nedostupan. Tako konačno dolazimo do količine manje od 0,25% ukupne vode, koja je uvjetno upotrebljiva i raspoloživa za piće.

Međutim, smatra se, nažalost, da je većina takve vode za piće danas u znatnoj mjeri onečišćena (i zato opasna za zdravlje) u prirodnim crpilištima, ili naknadnom obradom, ili u distribuciji, a najčešće u svemu zajedno.

## Zagađena pitka voda

Kiša i topljenje snijega nose otrove direktno u naše tekućice, rijeke, jezera, podzemne vode i bunare. I kiša je već jako prljava. No, to uopće nije čudno pored tolikih automobilskih i industrijskih ispusta u atmosferu. Pesticidi, herbicidi, nitrati iz dušičnih gnojiva koriste se za poljoprivredu i travnjake oko kuća. Trikloretilen, benzen, uzročnici raka uobičajeno se nalaze u okolini deponija otpada.

Podzemne vode, iz kojih se crpi pitka voda, često su zagađene. Sve se dalje i sve dublje traže kvalitetni izvori pitke vode.

Gradska voda u vodovodu tretira se klorom kao dezinfekcijskim sredstvom za uništenje mikroba. Ali kad se klor spaja s organskim tvarima, kojih može biti u vodi, nastaje po zdravlje opasan – karcinogeni spoj poput trihalometana i kloroforma.

Trovanje pitkom vodom može se dogoditi i nakon što je voda bila obrađena. Kako voda dolazi do slavine iz centralnog vodovoda, povećana količina olova i drugih teških metala te azbesta može biti otopljen u vodi. Teški metali otopljeni u vodi uzrokuju teška otrovanja. Stanje kakvoće vode, zbog mnogo utjecajnih faktora, stalno je promjenljivo i svakim danom sve gore.

Voda može sadržavati velik broj uzročnika bolesti (bakterija, virusa, parazita), razne otrovne kemikalije, razne polutante, radioaktivne tvari, može imati loš okus i izgled.

Problem obrađivanja vode za piće, kakva je u vodovodnim sustavima, svodi se najčešće samo na kloriranje vode, da se unište mikrobi. No, to se najčešće obavlja na samom izvoru, velikim količinama klora, bez adekvatnih dozatora klora unutar

mreže, čime se značajno kvari kakvoća vode, iako voda time nije sigurna od parazita. Naime, u svijetu su poznati mnogi primjeri vode za piće zagađene *Cryptosporidium* protozoa parazitom, kojega kloriranje vode ne uništava.

Problem pitke vode nije samo u tome što ona može biti loša za zdravlje čovjeka, nego je još veći problem u tome što se često događa da javnosti nisu dostupni detaljni podaci o kakvoći vode za piće, posebno oni koji se odnose na rezultate analize na slavini kućanstva. Najčešći su primjeri uvjeravanja kako je voda izvrsna ili zdravstveno ispravna, ali bez stalnih dokaza dostupnih javnosti.

Poznati su mnogi primjeri zataškavanja velikih ekscesa u pogledu kakvoće vode u javnim vodoopskrbnim sustavima.

Također, izostaje zadovoljavajuća briga o zaštiti izvorišta pitke vode, pa se zbog toga kakvoća vode iz dana u dan na mnogim mjestima dramatično kvari.

## **Alternativa vodi iz vodovoda**

### ***Kišnica***

U krajevima gdje nema izvorske pitke vode, ljudi su skupljali i pili kišnicu. Danas to u većini slučajeva više nije sigurno. Kišnica više ne može biti dobra nakon padanja kroz kilometre zagađenog zraka, punog bakterija, dima i industrijskih ispusta.

### ***Prokuhavanje vode***

Kuhanje vode godinama je stara metoda dezinfekcije, koja ubija mikroorganizme; međutim, ona ne čisti vodu od kemikalija i teških metala.

### ***Omekšavanje vode***

Omekšivači vode obrađuju tvrdu vodu na taj način da zamjenjuju tvrde minerale, poput kalcija i magnezija, natrijem. Uklanjanje takvih minerala omogućava sapunima i deterdžentima lakše otapanje. Omekšivači imaju mali učinak na bakterije i ne odstranjuju niti kemikalije, niti teške metale. Omekšivači su jako ograničeni u svojoj svrsishodnosti pročišćavanja vode za piće. Osim toga, prevelika količina natrija u vodi može, također, predstavljati vrlo opasan problem.



## *Procjedni filtri*

Pročišćavanje vode filtrima, kroz koje voda slobodno prolazi, a primjenjuju se kao dodaci na vrčevima, bocama i slavinama, predstavlja samo procjeđivanje vode. Takvi filtri vrlo su ograničenih mogućnosti jer ne filtriraju mikroorganizme i razne kemikalije otopljene u vodi, nego samo krupne čestice, popravljajući vodi samo okus.

## *Ugljeni filtri*

Ti filtri sastoje se od prašine ili granula drvenog ugljena, koji omogućuje strujanje vode oko čestica ugljena. Ovisno o protočnosti filtra, on više ili manje otklanja neugodne okuse i mirise vode. Međutim, takvi filtri mogu potaknuti razvoj mikroorganizama (bakterija) u vodi.

### *Ugljeni filtri sa srebrom (bakteriostatski)*

Dodatak srebra ugljenim filtrima sprečava razvoj bakterija u vodi. Međutim, srebro može u određenim koncentracijama biti otrovno za ljudski organizam.

## *Destilacija vode*

Destilacija vode ne garantira uklanjanje svih kemikalija iz vode, jer i kemikalije isparavaju i ponovno kondenziraju zajedno s vodom. Takvim načinom pročišćavanja iz vode se eliminiraju otopljeni minerali. Čista destilirana voda vrlo je agresivna i nepogodna za dugu primjenu, osim ako se ponovno u određenoj mjeri ne mineralizira.

## *Obrnuta osmoza*

Kod pročišćavanja vode obrnutom osmozom voda je filtrirana kroz membranu s vrlo sitnim porama, kroz koje ne mogu proći ni velike molekule onečišćivača, ni najmanji virusi. Visok tlak vode tjera molekule vode kroz membranu, dok sve ostalo zaustavlja i ispušta u kanalizaciju. Količina otpadne vode je 3-9 puta veća od one filtrirane.

## *Kombinirana filtracija*

Današnji komercijalni filtri za pročišćavanje vode najčešće su kombinacija tri do četiri vrste filtriranja, obično sa zadnjim stupnjem obrnute osmoze. Često se radi popravljivanja okusa filtrirane vode obavlja i lagana mineralizacija vode.

## ***Voda u bocama***

Voda pakirana u plastičnim bocama ponekad je vodovodna voda ili procesirana vodovodna voda. Nažalost, voda u bocama ne podliježe propisima za kakvoću vode, nego propisima o kakvoći namirnica, pa se može dogoditi da voda u bocama nije ništa bolje kakvoće od one u vodovodu. Međutim, kod nas je voda u bocama najčešće prirodna izvorska voda dobre kakvoće i zdrava za piće, ali je prilično skupa.

Kod vode u bocama neobično je važna ambalaža, tj. sama boca. Ona mora biti od takvog plastičnog materijala koji je otporan na otapanja kiselina.

Swježina vode je, također, neobično važna, jer se anaerobne bakterije mogu razmnažati i u zatvorenim bocama, pa mogu uzrokovati probavne smetnje i dovesti do otrovanja. Američka uprava za kontrolu hrane i lijekova (FDA) nedavno je objavila podatak da je kod 1/3 od 50 poznatih tvrtki za proizvodnju vode u bocama voda bila zagađena bakterijama.

## **Propisi o kakvoći vode**

Radi očuvanja zdravlja građana, mnoge su zemlje donijele vrlo stroge propise o kakvoći i kontroli vode za piće, koji se iz godine u godinu pooštavaju i dopunjuju, a razlikuju se od zemlje do zemlje.

Propisima o kakvoći vode najčešće se kontroliraju sljedeći elementi:

- anorganske tvari:
  - antimon, arsen, azbestna vlakna (ne u Hrv.), barij, berilij, kadmij, krom, bakar, cijanid, fluorid, olovo, živa, nitrati, nitriti, selen i talij;
- organske tvari:
  - akrilamid\*, alaklor\*, atrazin, benzen, benzopiren, karbofuran\*, karbon-tetra-klorid, klordan, klorobenzen, diklorofenol, dalapon\*, dibromo-kloropropan\*, o-diklorobenzen, p-diklorobenzen\*, dikloroetan, cis-dikloroetilen\*, transdikloroetilen\*, diklorometan, dikloropropan, diadipat\*, diftalat\*, dinoseb\*, dioksin, dikvat\*, endotal\*, endrin, epiklorohidrin\*, etilbenzen, etelin-dibromid\*, gli-fosat\*, heptaklor, heptaklor-epoksid, heksaklorobenzen, heksaklorociklopentadien\*, lindan, metoksiklor, oksamil\*, poliklorirani bifenil, pentaklorofenol, pidoram\*, simazin, stiren, tetrakloroetilen, toluen, trihalometan\*, toksafen\*, silveks\*, triklorobenzen, trikloroetan, trikloroetilen, vinil-klorid, ksilen;
- radioaktivnost:
  - beta-čestice i emisije fotona, alfa-čestice, radij;

- mikroorganizmi:
  - giardia lamblia\*, heterotropijsko brojanje\*, legionela\*, coliformi, zamućenje\*, virusi\*.

Osim tih obvezujućih propisa o dopuštenim sadržajima, postoje i preporučeni propisi o preporučenim sadržajima za:

- aluminij, klorid\*, bakar, cink, fluorid, srebro, sulfat\*, željezo, mangan, boju\*, miris\*, korozivnost, agense koji se pjene\*, pH (kiselost), ukupno otopljene tvari\*.

**Napomena:** Tvari označene zvjezdicom \* ne podliježu obveznoj kontroli u Hrvatskoj.



U propisima o kakvoći vode vidljivo je da ima izuzetno mnogo elemenata koji utječu na ispravnost vode za piće (iako u hrvatskim propisima nema svih elemenata koje provjeravaju druge zemlje), a o kojima običan čovjek zapravo ne zna ništa. Sve je slabije vjerovanje ljudi u ispravnost vode za piće u vodo-vodnim sustavima i sve je veća orijentacija na konzumiranje vode iz boca. Sve dok postoji mogućnost manipulacije podacima o ispravnosti vode za piće, tj. dok za svaku slavinu domaćinstva ne bude izdavana deklaracija o ispravnosti vode sa svim ispitanim podacima, i to od nezavisnih institucija (a ne od ospkrbljivača s vodom), te obavljana kontinuirana provjera takve vode, dotle običan čovjek ne može vjerovati pričama. Svjetska iskustva (pa i neka naša) u tom pogledu upućuju na oprez.

*Stjepan Šaban, dipl.ing.*

## Psihologija odrastanja

# MAMA, POŠTUJ MOJU PRIVATNOST

**Kad vjerujem u sebe i poštujem sebe, dovoljno da doista budem ono što jesam, drugi reagiraju povjerenjem i poštovanjem.**

*Joh Stevens*

Zamislite što mi je napravila moja kćerka! Prije mjesec dana, kao i ranijih dana, došla sam vidjeti što radi i treba li joj što za školu. Vrata njezine sobe bila su zaključana, a na njima nalijepljen papir na kojemu je krupnim slovima napisano «MOLIM, KUCAJTE». Pomislila sam da se to vjerojatno odnosi na njezinog brata koji joj često upada u sobu i ometa ju u radu. Uхватила sam kvaku i pokušala otvoriti vrata, ali bila su zaključana. «Gabriela, kćeri, zašto se zaključavaš?» – upitala sam. «Zato da u moju sobu ne upada svatko kad poželi!» – odgovorila je grubo. «Pa nisam ja svatko. Ja sam tvoja mama!», kažem joj još uvijek mirnim glasom. «Da si i sveti Petar, ne možeš u moju sobu ulaziti kad hoćeš. Zapamti, ovo je moja soba, samo moja i ničija više!», uzvraća ona povišenim tonom. Vidim da je uzrujana pa prelazim na drugu temu kako bih izbjegla veći sukob. «A što si ovo napisala na vratima, kćeri?» – pitam je. «Pismena si pa čitaj! Ako nisi shvatila, objasniti ću ti. Ovo je moja soba, moj intimni kutak i želim da svi posjetitelji prvo pokucaju pa da tek kad čuju «slobodno», uđu.» – kaže ona odlučno i oštro. «Pa ne odnosi se to valjda i na mene?» – pitam ja. «Upravo na tebe i sve druge posjetitelje. Zašto bi ti bila izuzetak? Jesam li ja ikada ušla u tvoju spavaću sobu bez kucanja? Nisam! Onda želim da se i ti tako ponašaš!» Naljutila sam se i vratila u kuhinju.

### Zašto je soba zaključana

Nekoliko dana očekivala sam ispriku, ali ništa od toga. Onda sam opet pokušala ući u sobu, ali bila je zaključana. Učinila sam to još nekoliko puta, ali nisam htjela kucati, a ona se više nije javljala. Već mjesec dana nas dvije ne komuniciramo. Molim te, reci mi tko je ovdje pogriješio? Kako ću riješiti nastalu situaciju? – obratila mi se dugogodišnja poznanica, iskazujući uvjerenje da je to reakcija djevojčice jer je vjerojatno posumnjala da joj pregledava stvari, čita pisma, intimni dnevnik... «A jesi li ti to činila?» – upitao sam. «Pa, jesam ponekad, onako iz radoznalosti» – odgovorila mi je s velikom dozom nelagode i srama što je to činila.

– Načinila si nekoliko pogrešaka. Prvo, švrljala si po njezinoj sobi dok je ona bila u školi i time teško povrijedila njezin suverenitet. Drugo, čitala si njezina pisma i dnevnik, pretresala stvari i time duboko prodrila u njezinu intimu i privatnost. Dakle, učinila

si veliko nasilje prema vlastitoj kćerki. Kad je ona to otkrila, naljutila se i posve logično reagirala: stavila upozorenje na vrata i zaključala sobu da bi zaštitila svoju privatnost. I treće, upustila si se u rat, koji si izgubila, a na kraju prihvatila si šutnju i tvrdoglavila se s kćerkom. Kako si mislila rješavati taj složeni problem? Šutnjom se on sigurno ne rješava, nego se još više produbljuje.

Dobro sam je poznao pa sam tako izravno i oštro reagirao. Malo se zamislila i rekla: «U pravu si. Stvarno sam loše postupila, mnogo griješila i teško povrijedila svoje dijete. Sada ću joj se ispričati, pokušati uspostaviti dobre odnose, suradnju i povjerenje, poštovati njezinu odluku. Sve do tog incidenta bile smo prave prijateljice, očekujem da će prihvatiti moje kajanje i ispriku.»

### Poštujte dječju privatnost pa će i ona vašu

Ulaskom djeteta u pubertet, naglo poraste njegova želja za privatnošću. Prvi je znak te nagle životne promjene zatvaranje u sobu i slušanje glazbe satima. Pojedini roditelji smeta to njegovo odvajanje i dugi boravak u sobi. Iznenadeni su time jer je do jučer stalno bio s njima, a sada se odvaja i zatvara u sobu. Jedni su ljubomorni, drugi znatiželjni pa ga najčešće iznenade upadom u sobu, bez najave i kucanja. To ga rasrdi, naljuti pa počne vikati jer se osjeća nesiguran i ugrožen u svom malom carstvu, prostoru koji je samo njegov i koji nitko nema pravo povrijediti, niti u njega ući bez odobrenja. Konfucije je govorio *Uvijek i u svemu neka postoji poštovanje*. Ono je temelj na kojemu

se grade odnosi.

Dječčaci će grubo protestirati i energično zahtijevati od roditelja da, prije nego što uđu u njegovu sobu, obavezno pokucaju i uđu tek kad dobiju dozvolu. Tako i on postupa kad želi ući u njihovu. Djevojčice će obično reći: «Mama/tata, poštuju moju privatnost! Ne ulazi u moju sobu bez kucanja. Kad to činiš, osjećam nelagodu jer zadireš u moju privatnost, moju intimu.» Ima roditelja koji grubo reagiraju. Majke obično kažu: «Pa ja sam ti mama» i pokušavaju dijete uvjeriti da među njima nema tajni, a tražeći da im ono povjeri svoje tajne mnogo griješe.

Ovdje je dijete u pravu pa mu ne treba držati prodike, ljutiti se, grditi ga, osuđivati... Ispravno postupa roditelj koji prizna svoju pogrešku i pristojno se ispriča, a kasnije uvijek pokuca, sačeka dozvolu i tek onda uđe, koji ne uzurpira njegova prava i privatnost.

Neoprostivu pogrešku čine roditelji koji, kad dijete ode u školu, pretresaju njegove stvari, čitaju intimni dnevnik i pisma. To je nekorektno, podlo prema svom tinejdžeru / tinejdžerici. Svaka mlada osoba ima pravo na svoj kutak i svoju privatnost. Također



ima pravo sama birati osobu od povjerenja kojoj će moći povjeriti svoje male tajne ili od nje zatražiti savjet i pomoć kad za to osjeti potrebu. Ta osoba ne mora biti majka ili otac. To može biti baka, djed, teta, stric, profesor u školi ili netko drugi. Istina, ona najčešće odabere jednog od roditelja, obično onoga koji se nje više bavio, zbližio, osvojio njezine simpatije i povjerenje, koji je bolje čuvao povjerenje mu tajne... Drugi roditelj ne smije biti ljubomoran, svom tinejdžeru ili tinejdžerici predbacivati, nazivati ga nezahvalnikom za sve što mu je pružio kroz djetinjstvo, ili se pak osjećati manje voljen, izdan... Možda se djeca plaše hoće li ih njihov roditelj moći shvatiti, kako će reagirati na povjerenje mu tajnu... Roditelj mora biti sretan što su se njegov sin ili kćerka osamostalili, što samostalno misle, prosuđuju i odlučuju. Mudra narodna izreka kaže: *Potrudite se da vaša djeca imaju razloga da vas poštuju i vole*, a u Talmudu piše: *Tko poštuje druge ljude, i sam biva poštivan*. Da bi dijete poštovalo roditelje, moraju i oni njega poštovati i uvažavati kao ličnost.

### Ja sam ti najbolji prijatelj

Tinejdžeri se osjećaju zaštićenima i sretnima kad netko brine o njima i njihovoj sigurnosti, kad iskazuje zanimanje za njihove mladenačke probleme i potrebe, kad ih razumije i pomaže im iznaći rješenje ili im diskretno i dobronamjerno ukazuje na određene propuste. Zato je razborito da roditelj kojemu dijete ne želi povjeriti tajne, ne insistira na tome, nego da preispita svoj odnos

prema njemu i da eventualne pogreške korigira. Možda je dijete u pravu, a možda je sud donijelo na temelju samo jednog incidenta, provokacije... Bilo kako bilo, nitko ga ne može prisiliti da mu se povjerava. Osim toga, mlada osoba ima pravo neke stvari nikome ne povjeriti. Pokušaj prodiranja u njezinu privatnost i intimu najgrublja je povreda mlade osobe. Neke majke pokušavaju udarati u emotivnu žicu. «Ti znaš da te najviše volim, pa mi sve možeš reći. Nitko ti neće biti tako iskren prijatelj kao mama. Meni moraš sve reći!»

Intimni dnevnik nije knjiga koju može svatko čitati kad mu se prohtije.

Tinejdžeri su posebno osjetljivi ako im roditelji čitaju intimni dnevnik koji je njihovo najintimnije spremište, u kojemu mlada osoba čuva svoje male tajne, dvojbe, pogreške. On je vjeran prijatelj, kojemu su mladić ili djevojčica otvorili svoje srce i sve što im se dogodilo vjerno opisali. On je vjeran slušatelj i čuvar povjerenje mu tajne, ventil za ispuštanje agresije, nakupljene napetosti, gnjeva, bijesa, ljutnje, očajanja. *Povjeravanje dnevniku pružalo mi je zadovoljstvo, kao i mnogim tinejdžerima. No, kako bi se zaštitila da ga za slučaj, ne daj Bože, moja majka ikad nađe, izmislila sam šifrirane riječi da ne bi znala o čemu pišem* – kaže Judy Blume. Djeca se na razne načine snalaze u čuvanju svojih malih tajni povjerenih dnevniku. Tajno čitanje intimnog dnevnika pedagoški je loš i nedopušten čin, na koji mlade osobe najoštrije reagiraju, od izazivanja sukoba, zatvaranja u sobu do bijega od kuće, u skitnju.

Mr. sc. Ivica Stanić

## Psihologija odgoja

# ZABRANE, KAZNE, POHVALE I NAGRADE U OBITELJSKOM ODGOJU

**Djetetu nikada ne valja zadavati kaznu kao kaznu, nego da je osjeti kao naravnu posljedicu svojeg nevaljalog čina.**

Rousseau

Djetetu se ponekad nešto mora zabraniti. Ono, posebno u ranoj i predškolskoj dobi, nije sposobno prosuditi što je dopušteno, što nije, zato moraju postojati zabrane i ograničenja. To nije sporno. Sporan je način na koji se to čini jer postoji mnogo mogućnosti izricanja određene zabrane.

### Zabrana s puno roditeljske dobrote

Zabrana se može djeci izreći kroz prodiranje, omalovažavanje, vrijeđanje, kritiku, ignoriranje, ucjenu, s obrazloženjem ili bez njega, povišenim tonom, vikanjem ili mirno, s puno blagosti i žaljenja što mu se to mora zabraniti. Ako

dijete upita «zašto to ne smijem raditi?», umjesto argumentiranog obrazloženja, ljutit roditelj neprikosnoveno i prijeteći odgovara: «Zato što tako kažem ja!» I tu prestaje svaka rasprava. Uplašeno i nezadovoljno dijete, iz straha od batina i još drastičnije kazne, slijepo i bez pogovora, razumijevanja i shvaćanja izvršava sve što mu naredi. Roditelj to koristi i manipulira njegovim strahom. Dijete ga sluša i sve više mrzi. T. Filler kaže: «Onaj tko te se boji kad si prisutan, mrzi te kad si odsutan!» Koristeći ovisnost djeteta i svoju fizičku nadmoć, roditelj ušutka dijete i učini ga poslušnim, ali nije korigirao njegovo ponašanje, niti u njemu razvija svjesnu disciplinu i ljubav prema radu. Morley kaže: «Ako ste ušutkali ne-

koga, niste ga i preobratali!» Dijete nije stroj koji samo izvršava naredbe, nego je živo biće koje mora shvatiti zašto je nešto dobro i poželjno, a nešto zabranjeno i nepoželjno. Mora zavoljeti rad, u njemu biti kreativan i naći osobno zadovoljstvo, osjećati radost i sreću dobro obavljenim poslom. Od izuzetnog je značenja za odgoj i pravilno formiranje mlade ličnosti da dijete zna zašto je nešto zabranjeno i koje štetne posljedice proizlaze iz kršenja te zabrane. To je mnogo važnije nego da bespogovorno sluša, slijepo i bez razumijevanja prihvaća zabranu. Takav postupak roditelja ne samo da šteti odgoju djece, nego narušava njihovo međusobno povjerenje i prijateljske odnose.

Kako onda možemo nešto djetetu zabraniti, postići da nas posluša, shvati i razumije zašto je to za njega dobro i važno da ne čini? Kako izbjeci navedene negativne posljedice i zadržati odnos povjerenja i međusobnog razumijevanja? Vrlo



jednostavno! Ponajprije, valja prosuditi je li zabrana potrebna ili nije, imati jasno definiran cilj i znati zašto to činimo. Nakon toga ćemo mu mirno, iskreno, s puno pedagoške razboritosti priopćiti zabranu, uz argumentirano obrazloženje, koje mora biti konstruktivno, kratko, jasno i primjereno dobi djeteta. Poželjno je čuti što ono misli o zabrani. Je li ju shvatilo kao nužnu i korisnu potrebu ili kao kaznu? Prihvaća li je i kojom drugom aktivnošću se ona može kompenzirati? Ako ima pitanja, na njih treba odgovoriti konkretno i otvoreno. Pri tome se valja čuvati da ne padnemo u zamku zvanu prodika.

### Kažnjavati smije onaj tko voli

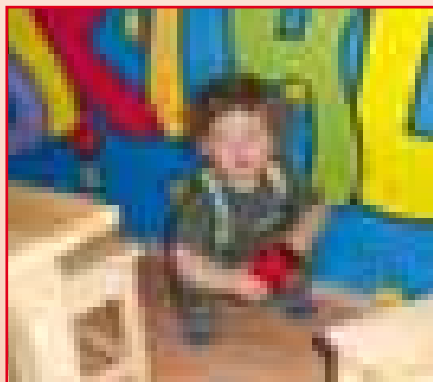
«Kažnjavanje je vrlo teška stvar. Ono je za odgajatelja ogroman teret i zahtijeva opreznost; zato preporučujemo roditeljima da, po mogućnosti, izbjegavaju primjenu kazne, već da, prije svega, uspostave pravilan režim. Za to će, razumije se, biti potrebno mnogo vremena, ali treba biti strpljiv i spokojno čekati rezultate» - savjetuje A. S. Makarenko.

Kazna je odgojna i korektivna mjera koja se često primjenjuje u obitelji i školi. «Suština kazne je u tome da čovjek doživi da je osuđen od kolektiva znajući da je postupio nepravilno. U kazni nema nasilja, već postoji doživljavanje greške, odvojenost od kolektiva, makar u mislima» - tvrdi A. S. Makarenko. Cilj je kažnjavanja mijenjanje ponašanja djece, poštivanje reda, rada i svjesne discipline, a ne slijepa poslušnost. Kazna mora biti primjerena dobi djeteta i prekršaju te vrlo učinkovita i postići svoj cilj, a da ne ostavi negativne i štetne posljedice na mladu osobu.

Kako to postići? Mudro, dobronamjerno, humano, u pravom trenutku i na pravom mjestu, uz konkretno obrazloženje, čvrste dokaze i puno ljubavi! «Samo ja ga smijem kazniti, zato što kažnjavati smije samo onaj koji voli» - naglašava Tagore. S kaznom se ne smije odugovlačiti, ne izricati je pred drugom djecom. Važno je da kazna ne uključuje vrijeđanje, omalovažavanje, poniženje, tjelesno kažnjavanje ili bilo koji drugi oblik nasilja i povrede dječje ličnosti i njegova dostojanstva. Ako je dijete uznemireno, ljuto, bijesno i nesposobno za miran i razborit razgovor, treba ga poslati u njegovu sobu,

da se malo smiri i razmisli o svom ponašanju. To vrijeme dobro će doći i roditelju da razmisli što je uzrok takvom ponašanju djeteta i pronađe najdjelotvorniji način i metode kojima će moći uspješno korigirati i mijenjati to neprihvatljivo ponašanje. Boravak u sobi obično traje onoliko minuta koliko dijete ima godina. Naime, djeca to shvaćaju kaznom i opiru se odlasku u sobu. Tu roditelj mora biti dosljedan: strogo ga upozoriti da želi da ono ode u svoju sobu. Unatoč njegovu komentaru, roditelj mora sačuvati živce, mirno, ali ipak odlučno insistirati na odlasku u sobu, čuvajući se da ga dijete ne isprovocira i uvuče u sukob.

Prije izricanja kazne, s djetetom treba mirno, otvoreno i konkretno razgovarati, dopustiti mu da ono iznese svoje viđenje kršenja discipline, nerada, odnosno prekršaja kućnih pravila i reda, zatim mu objasniti zašto to njegovo ponašanje zaslužuje kaznu, uvjeriti ga da to nije odmazda, nego mjera upozorenja da se tako



više ne ponaša. Napomenuti mu treba da se oglašilo o sve ranije opomene da to ne čini te da je bilo dosta upozorenja i od sada će, ako kazna ne bude polučila zadovoljavajuće rezultate, kazne biti sve strože. Pri tomu se ne smije zaboraviti reći mu da je kazna usmjerena na njegove postupke, a ne na njega kao osobu te da to neće utjecati na njihove odnose, jer ga i dalje voli istim žarom kao i prije. Razgovor mora biti otvoren, prijateljski, ugodan, a kaznu može predložiti dijete, s tim da se odmah dogovori i redosljed ostalih kazni koje će uslijediti ako ne dođe do promjene ponašanja, tako da ono zna što ga čeka ako nastavi s takvim ponašanjem. Najvažnije je da dijete shvati svoju pogrešku i kršenje discipline i da kaznu prihvati kao primjerenu prekršaju te da zna da više nema tolerancije i da za isto

neprihvatljivo ponašanje slijedi veća kazna. Bez obzira na neuspjeh primijenjenih pedagoških mjera, tjelesno kažnjavanje ne smije se primjenjivati. «*Batine i sve vrste ropskih i tjelesnih kazni nisu ona stega koju treba unijeti u odgoj onih koje hoćemo učiniti mudrim, dobrim i slobodnim ljudima, pa ih zato treba vrlo rijetko rabiti, i to u krajnjem slučaju*» - preporuča Džon Lok. Primjena sile i drugih oblika nasilja, čuškavanje i batinanje pedagoški su nedopuštene metode jer svako nasilje rađa novo nasilje. Ako ga dijete odmah ne iskaže, ono će se u njemu akumulirati, a svoj gnjev i bijes iskalit će na drugoj, fizički slabijoj djeci. Osim toga, tjelesno je kažnjavanje duboko ponižavajuće i vrlo negativno se odražava na formiranje mlade osobe. «*Nikakve lijepe riječi ne mogu skinuti primljene batine*» - kaže Antun Radić. Iako će zadržane modrice brzo proći, ožiljci na dječjoj duši ostaju trajno. *Nisam vidio da je tjelesna kazna imala ma kakvo drugo djelovanje osim da ljude načini plašljivim ili podmuklim*» - kaže Montenj. Ako se roditelj osjeća nemoćan, savjetujemo mu da ode u savjetovalište ili u školu i zatraži stručnu pomoć psihologa, pedagoga ili defektologa. Oni će mu sigurno dobrim savjetom pomoći u rješavanju nastale krize i problema ili će, ako je poremećaj delikatniji i složenije naravi, uključiti dijete u tretman u školi.

### Pohvale i nagrade – vrijedna sredstva odgoja

«*Pohvale drugima mogu nas korisno poučavati, ne što jesmo, nego što bismo trebali biti*» - tvrdi August Hare. Pohvale i nagrade izuzetno su djelotvorna odgojna, motivacijska i poticajna sredstva na kojima roditelji ne bi smjeli škrtariti, ali niti se njima razbacivati. Djeci treba odati priznanje za trud i visoke uspjehe na planu ponašanja, učenja, izvršavanja domaćih i školskih obveza. Pohvale i nagrade moraju uslijediti ubrzo nakon što ih je ono zaslužilo jer u protivnom gube snagu. Izriču se, odnosno uručuju javno jer tada mnogo snažnije djeluju na osobu kojoj su namijenjene, ali i na sve nazočne u kojima će se pobuditi želja da ih i oni osvoje svojim uzornim ponašanjem i marljivim radom. Nagradu dijete mora zaista zaraditi. Griješe roditelji koji ih djeci daju i onda kad to njihov rad i po-

našanje nikako ne zaslužuju. Tako dolazi do prave inflacije pohvala i nagrada, što značajno slabi njihovu pedagošku moć i djelotvornost.

Također griješe roditelji koji djeci obećavaju nagrade ako dobro obave neki posao, jer to nije nagrada nego kupovanje izvršavanja obveza. Posebno griješe roditelji koji djecu ucjenjuju nagradom. Kupit ću ti za nagradu... ako učiniš to i to. Nagrada i pohvala priznanja su koja se daju za postignuti uspjeh.

Jelena Janičić-Holcer u knjizi «Uspješni roditelji, uspješno dijete», roditeljima savjetuje:

- Pohvalite dijete uvijek kad ste zadovoljni njime. Ne zaboravite da pohvalu zaslužuje i njegov trud i uloženo vrijeme, a ne samo postignuti rezultati. Uostalom, ako ne pohvalite zalaganje, često izostanu i rezultati. Pohvala motivira dijete da se što više trudi.

- Nagrađivanje ne samo da ne mora, nego najčešće i ne treba biti materijalno. Dijete nagrađujete riječima.

- Nagrađivanjem, tj. hvaljenjem djeteta postižete prisnije odnose. Utječete na njegovo samopouzdanje i stvaranje pozitivne slike o sebi. Djeca koju roditelji hvale mnogo se lakše povjeravaju kad imaju problem i prijateljski su raspoložena te spremnija da saslušaju roditeljske potrebe i zahtjeve.

- Obratite pozornost na to da vaše nagrade ne budu podmićivanje. Ako dijete darujete (nagrađujete ga) kad učini nešto dobro (npr. ako dobije dobru ocjenu), zapravo ga podmićujete. To će ga naučiti manipuliranju, pa će vrlo brzo početi očekivati nagrade za određena ponašanja, što će stvoriti uzajamnu manipulativnu vezu. Ako ga pitate zašto uči, može se dogoditi da dijete odgovori da uči zato što želi dobiti nagradu. Ako nešto kupujete djetetu, dajete mu džeparac ili mu



pričinjate neko drugo zadovoljstvo, to ne treba biti nagrada, već vaš dogovor.

Umjerenost u zabranama, kažnjavanju, pohvalama i nagradama potiče djecu na ulaganje još većih napora, da bi opravdala dobivena priznanja. To su upozorenja i korektivi ponašanja, ali i najbolja povratna informacija da je ono što rade i kako rade, ne samo dobro i po-

željno, nego i radost njihovim roditeljima koji kontinuirano prate njihovo ponašanje, rad, trud, zalaganje i ostvarene rezultate. To je snažan motiv da se maksimalno zalažu u radu, da u njemu nalaze zadovoljstvo i sreću, da uživaju u radu i njegovim plodovima, a ne da rade da bi zaradili neku nagradu i priznanje. Njima je najveće zadovoljstvo i užitek rad i postignuti rezultati, a pohvale i nagrade potvrda su kvalitete toga rada. Tolstoj je pisao: «Nije dragocjenost u nagradi, već u radu. Tko radi i ljubi svoj posao, nalazi već u samom radu svoju nagradu», a A. S. Makarenko tvrdi: «Kazna u odgoju ima mjesta, ali osnovno načelo koje treba osigurati cjelokupan sustav kazni jeste: što više poštovanja čovjeka u odgajaniku i što više zahtjeva prema njemu.»

Zato s djecom, bilo da ih nagrađujete, pohvaljujete, kažnjavate ili im nešto zabranjujete, postupajte s dužnim poštovanjem njihova dostojanstva i ličnosti. Imajte na pameti da su djeca vrlo osjetljiva na nepravdu i obmane pa im uvijek pristupajte s ljubavlju, korektno i iskreno, jer znajte da ih i nezaslužena nagrada ili pohvala, podjednako kao i nezaslužena kazna, mogu duboko povrijediti.

Mr. sc. Ivica Stanić

## Dijete i razvod

# RAZMISLIMO O POSLJEDICAMA

**Kao profesorica, radeći s učenicima u osnovnoj školi, sve češće imam priliku susretati i podučavati učenike koji dolaze iz specifičnih obiteljskih okruženja – roditelji su im se razveli ili su pred razvodom. I jedna i druga situacija za svako dijete predstavlja vrlo teško novonastalo stanje, u kojem se ono vrlo teško snalazi te ponekad smatra da je ono samo razlog razvoda roditelja i zbog toga počinje osjećati krivicu.**

Takva djeca mogu doći u vrlo teške situacije i zapasti u psihičke krize koje, ako na njih na vrijeme ne obratimo pažnju, mogu dovesti do teških depresija, regresija te niskog samopoštovanja.

Svako je dijete individualno te na krizu koja nastaje razvodom reagira na specifičan način. Neki se učenici nakon razvoda roditelja počinju previše povlačiti u sebe. U nastavnoj praksi imala sam djevojčicu koja je do razvoda roditelja bila izrazito vesela,

komunikativna i uglavnom se isticala u razredu, da bi odjednom postala vrlo tiha i povučena, nerado sudjelovala u aktivnostima u kojima se do tada isticala. Nakon razgovora s roditeljima saznala sam da se upravo razvode i odmah mi je bio jasan razlog nagle promjene njezina ponašanja. Ona nije jedinstven primjer djece koja nakon razvoda, pa i u samom njegovu tijeku, počinju izrazito popuštati u školi te odlične ocjene počinju zamjenjivati puno nižim, pa čak i negativnim. Imala sam, također, učenika koji je

do razvoda roditelja bio vrlo dobar učenik, da bi nakon završetka procesa razvoda bio upućen na ponavljanje razreda zbog velikog broja negativnih ocjena.

### **Koga više volim**

Svi ti primjeri upućuju na to da takva skupina učenika zahtijeva našu posebnu pozornost prije nego što dođe do težih posljedica, koje ih ponekad mogu pratiti cijeli život. Razvod roditelja proces je koji ponekad traje godinama. U tom procesu negativni događaji nižu se jedan za drugim, što neka djeca vrlo teško proživljavaju. Ona postaju preplašena i nesigurna, pogotovo nakon što počnu roditeljske svađe, praćene vikom i nasilnim ponašanjem, naročito noću, kada im remete dječji san i prijeko potreban odmor. Takva djeca dolaze u školu neispavana i pod dojmom oštrih roditeljskih svađa i vrijeđanja čega postaju svjedoci. Takve situacije su im neizbježne, jer nemaju drugog izbora dok se one ne riješe. Često se rješenje nalazi u odvojenom životu, pri čemu najčešće odlazi otac, a djeca ostaju s majkom. Ponekad se od djeteta traži da samo donese odluku kod kojeg će roditelja živjeti, što je za njega vrlo teška situacija, jer voli oba roditelja, a sam taj postupak u njemu izaziva osjećaj krivnje.

U velikom broju slučajeva imala sam priliku susretati samohrane majke svojih učenika koje su bile prisiljene raditi i po nekoliko dodatnih poslova kako bi mogle prehraniti djecu nakon razvoda, jer se pojedini očevi, nakon što odu, prestaju skrbiti o djetetu pa novac postaje problem. Naravno da se u takvoj situaciji majka ne može više u tolikoj mjeri posvetiti djetetu jer po cijeli dan radi, a ono se osjeća zapostavljeno. Nije rijedak slučaj da roditelji svoje probleme pokušavaju riješiti preko djece, što djecu dodatno opterećuje u situaciji koja je za njih ionako teška, jer djeca roditelje vide kao cjelinu i ne razmišljaju o njima kao o odvojenim bićima s vlastitim interesima. Oni su za njih nerazdvojna cjelina, a dovedeni su u situaciju da ih odjednom moraju prihvatiti odvojeno, što u njima vrlo često izaziva čitav niz negativnih emocija.

### **Nitko me ne voli**

Vrlo je čest slučaj da se djeca počnu bojati da će ih roditelji koji se razvode prestati voljeti. Smatraju da, ako su se njihovi roditelji prestali voljeti, također prestaju voljeti i njih, ne shvaćajući da je supružnička ljubav različita od one koja se osjeća prema djeci. U početku je djeci vrlo teško prihvatiti da im se roditelji definitivno razvode i da više neće živjeti svi zajedno. Jednostavno, u početku poriču nastali problem jer se ne mogu odmah suočiti s njime te poricanjem žele pobjeći od njega. Tek poslije faze poricanja postaju svjesni problema, počinju ga shvaćati, suočavajući se s njim i postupno ga prihvaćati.

Česti su slučajevi kada djeca sebe okrivljuju zbog svađe roditelja te smatraju da su ona skrivila njihov razvod. Pogotovo je to slučaj među djecom mlađeg uzrasta koja misle da se sve događa zbog njih. Takva djeca često raznim situacijama pokušavaju privući pažnju roditelja, npr. nekom bolešću, problemima u školi,

nastojeći ostati u centru pažnje oba roditelja, misleći da će ih na taj način možda pomiriti. Osim toga, takvim postupcima pokazuju potrebu za dodatnom pažnjom. U situacijama razvoda, dok se roditelji bore za imovinu te razvijaju svoju neovisnost, dijete se često osjeća zapostavljeno pa tada u školi vrlo često negativnim postupcima želi postati primijećeno i biti u centru pozornosti. Pošto ga je napustio jedan roditelj, ono se boji da će ga napustiti i drugi. Roditelji se tijekom i nakon razvoda manje posvećuju djeci, jer su zaokupljeni sobom i novonastalim problemima, a djeca taj nedostatak pažnje osjećaju i nastoje ga na razne načine kompenzirati. Jednom prilikom iznenadila me izjava jedne učenice koja se osjećala toliko zanemarena i neprimijećena od svojih roditelja da je željela pobjeći od kuće kako bi se uvjerila da li bi oni to uopće primijetili i da li bi ju tražili. Bila je uvjerena da su toliko zaokupljeni svojim svađama i problemima da im ona uopće više nije bitna.

### **Sačuvati staro okruženje**

Naravno da takvi učenici zahtijevaju posebnu pozornost u nastavnoj praksi. Bitno je na vrijeme uočiti njihov problem i pokušati im pomoći. Takva djeca ne bi se nikako trebala osjećati odbačenima i u školi, ne bi trebala mijenjati razred niti prijatelje, jer je to jedino okruženje koje se u njihovu životu nije promijenilo i gdje se osjećaju sigurnim, prihvaćenim i voljenim. Ako se i u toj razrednoj situaciji dijete razvedenih roditelja osjeti odbačenim, posljedice razvoda će prolaziti puno teže te će doći ili do potpunog povlačenja u sebe ili do ispada bijesa i agresije prema drugima, osobito prema vršnjacima, koja često završava žestokim svađama, pa i tučnjavom. Dijete se tijekom krize kroz koju prolazi nakon razvoda nastoji vratiti u vrijeme kada se osjećalo sigurno i voljeno. Kao odgajatelji, trebali bismo odmah zaustaviti zadirkivanja među djecom, npr. rečenice kao što su: „Ti nemaš tatu,“ ili „Nisi nacrtao mamu na ovoj slici,“ ili „Imaš li ti dvije mame?“, kako se dijete ne bi osjećalo još teže u situaciji kad ne može nacrtati svoju potpunu obitelj koja se raspala, već živi u novonastalim zajednicama, u kojima moraju prihvatiti novoga partnera jednog od svojih roditelja s kojim su ostali živjeti nakon razvoda. Vrlo su česti i slučajevi da djeca ne prihvaćaju novog partnera roditelja s kojim žive, a ako roditelj ima više novih veza, dijete ponovo doživljava osjećaj krivnje te se u njemu javlja osjećaj nepovjerenja prema ljudima, koji ga može pratiti cijeli život.

Da bismo pomogli takvoj djeci koja prolaze teške traumatizirajuće situacije u procesu razvoda roditelja, naša uloga kao odgajatelja i učitelja jako je bitna, jer niti jedan poremećaj ne ostavlja tako teške posljedice kao razvod braka. Uz smrt roditelja, to je za dijete najpotresniji događaj u životu i zato takva djeca zahtijevaju našu posebnu pozornost, specifične oblike rada i komunikacije. Takvoj djeci trebamo ponuditi osjećaj stabilnosti, prijateljstva i potpore, čime ćemo im olakšati probleme s kojima se susreću tijekom i nakon razvoda.

*Ksenija Todorović, prof.*





## Indigo - djeca

## posebni u začaranome krugu

**Indigo - djeca teško se pokoravaju krutim pravilima i tradicionalnim ulogama, često ruše pravila i sustave. Osobito su nadarena, ali se mogu pobuniti ako se s njima ophodimo kao s malom djecom ili ih želimo podučiti nečemu što već znaju.**

Obično svoju dozu buntovništva zadržavaju i do odrasle dobi. Međutim, često je riječ o suptilnoj, mudroj vrsti suprotstavljanja, kojom zapravo postaju izuzeti od očekivanih pravila. Za njih birokracija kao da ne postoji. Neki bi ih nazvali izvrsnim manipulatorima; odbijaju slijediti zapovijed i uputstva, osim ako im zaista dobro ne objasnite zašto bi nešto trebali napraviti. Ne možete im nabiti osjećaj krivnje, jednostavno morate imati snažne argumente. To su ona djeca koja nam postavljaju bujicu «nemogućih» pitanja na koja im prečesto ne znamo odgovoriti.

## Škola – nužno zlo

Indigo - djeca vrlo su kreativna i mogu raditi više stvari odjednom, zapravo lako im nešto drugo odvuče pažnju. Sklona su skakati s jedne teme/aktivnosti na drugu. Imaju problema sa strpljenjem, teško čekaju red, teško se nose s rigidnošću i jednodimenzionalnošću našeg obrazovnog sustava; školu često smatraju nužnim zlom i jedva čekaju da završi. Stoga nije rijetko da mnogi od njih naprasno prekidaju školovanje iako su veliki zaljubljenici u knjige i učenje. Mnoga indigo - djeca ostaju s par ispita do diplome i nikada ne završe fakultete koje su započeli.

Njihovi su interesi intenzivni i strastveni te potpuno uranjaju u područja koja ih zanimaju; istovremeno vide i cjelinu i djeliće od kojih je sastavljena. Mnogi su indigovci, mladi i oni stariji, strastveni zaljubljenici u znanstvenu

fantastiku, mitologiju, priče o vilama i čarobnjacima, parapsihologiju, igre uloga; zapravo, u sve što inspirira i potiče njihovu maštu i predstavlja intelektualni izazov. Skloni su povlačenju u intimni svijet knjige i mašte i zapravo preferiraju samoću ili uski krug bliskih osoba, a velike gužve ih pomalo plaše i odbijaju.

Indigo - djeca (i odrasli) često su frustrirana lošim načinima na koje se neke stvari rade. Karakterizira ih ekstremna fizička i emotivna osjetljivost; izuzetno su osjetljivi na intenzivne mirise, buku, vrućinu, jarke boje i gužvu. Znaju patiti zbog pretjerane izloženosti svim tim podražajima suvremenoga svijeta. Mogu biti skloni različitim alergijskom oboljenjima i problemima s dišnim sustavom. Nužna im je povremena samoća, tišina i mir, potrebno im je vrijeme za njih same kako bi obnovili svoje baterije. Senzibilna su za tuđe probleme i patnje i često, za malu djecu, neobično svjesna generalnih problema čovječanstva, poput ekološkog zagađenja, ratova i gladi.

## Od duhovnosti do delinkvencije

Izgleda da takva djeca često u ranoj dobi doživljavaju različite oblike zlostavljanja ili doživljavaju neku veliku traumu (smrt roditelja, napuštenost i odbačenost, bolest i sl.) Takvi problemi mogu na njih dvojako djelovati: s jedne strane, takva ih iskustva tjeraju da se okrenu sebi, unutra i da traže duhovno vodstvo i utjehu te ih čine senzibilnim i empatičnim.

S druge strane, mogu popustiti pritisku i, «zaboravivši» svoju misiju, postati sklona zloporabi različitih droga i alkohola, delinkventnom ponašanju, čak i suicidu. Mnogi autori koji se bave problemima ovisnosti često pišu kako su ovisnici zapravo izuzetno senzibilni i duhovnosti sklone osobe.

Nažalost, često se događa da senzibilnost i talent indigo - djece naiđu na nerazumijevanje i ismijavanje, njihove se vizije i mudrost često smatraju poremećajem, bolešću ili, u najboljem slučaju, rezultatom bujne mašte. Mnoga su od te djece svrstana u kategoriju poremećaja u ponašanju, poremećaja deficita pažnje (ADD - Attention Deficit Disorder) ili nekog drugog oblika hiperaktivnosti, jer se smatralo da imaju problema s pažnjom, disciplinom te se teško koncentriraju na nastavne sadržaje. Međutim, čini se zapravo da obrazovni sustav nije dorastao njihovim sposobnostima i da se takva djeca jednostavno dosaduju zbog sporosti i preplitkog sadržaja informacija koje im se u većini škola nude. Ako im date temu koja će ih zaista interesirati i biti im izazov, vidjet ćete naglu promjenu njihove koncentracije i vjerojatno stvarnu demonstraciju njihovih izuzetnih intelektualnih sposobnosti i zadivljujućih kreativnosti.

Moglo bi se reći da se indigo - djeca rađaju s izuzetnim potencijalima, ali o obitelji i sredini u kojoj se nađu ovisi hoće li te mogućnosti zaista (i kada) izraziti. Potrebna im je naša potpora i ljubav kako bi otkrili sebe.

## Razvojna slika disharmoničnog odnosa s tom djecom

Ekstremna fizička i emocionalna osjetljivost te djece izuzetno je podložna svim najsuptilnijim neuravnoteženim utjecajima, vezanim uglavnom uz energiju prošlosti. Od samog začeca, preko intrauterinog razvoja, poroda i djetetove potpune senzoričke otvorenosti nakon poroda, dijete biva izloženo stresnim iskustvima kojih odrasli najčešće uopće nisu svjesni. Dijete može biti izuzetno osjetljivo na intenzivne mirise, buku, vrućinu, jarke boje, zračenja kućanskih uređaja... Najčešće, već tu počinje stvaranje obrambenih mehanizama djeteta te

nastaju prvi problemi u interakciji djeteta s osnovnim okruženjem. Neutješno plakanje, problemi spavanja, hranjenja ugrožavaju razvoj adaptivnog ponašanja djeteta i tu mogu započeti rani regulacijski poremećaji. Polako dolazi do narušavanja dinamike obiteljskih odnosa te djetetove poteškoće u razvoju autonomije dovode do poremećaja u razvoju socijalnog ponašanja. Ovisno o «biološkoj dinamici», ponašanje djeteta može se kretati prema jednoj od dvije krajnosti na skali polariteta:

- jedan se dio djece «isključuje» zbog pretjerane izloženosti podražajima; traže samoću, tišinu, mir, lutaju između «stvarnog» i «nestvarnog», djeluju nezainteresirano, nesigurno, «lijepe se za roditelje», mogu biti sklona različitim alergijskim oboljenjima, problemima dišnog sustava itd.;

- drugi dio djece nesvjesno se «lijepe» za sve podražaje koji ih hiperstimuliraju, što rezultira ubrzanim govorom, ubrzanim reakcijama i ponašanjem, tvrdoglavošću, prkošenjem, stalnim traženjem pažnje, sklonošću neobuzdanim izljevima bijesa, ljutnje i sveukupnim ponašanjem koje često biva okarakterizirano kao ADHD (hiperaktivni poremećaj i pomanjkanje koncentracije i pažnje).

Djeca s opterećujućim obrascima ponašanja kasnije imaju problema u vrtiću, s vršnjacima i s autoritarnim ili popustljivim odnosom odraslih. Neriješeni problemi imaju tendenciju rasta pa se gomilaju problemi dolaskom školskih odgojno - obrazovnih obveza. Sveukupno, osjećaj različitosti djeteta od drugih čini dijete nesigurnim, nepovjerljivim, s niskim samopoštovanjem te ugrožava postojeći razvojni potencijal djeteta. RODITELJI nastoje kompenzirati odstupanje i najčešće produbljuju i učvršćuju manjkave komunikacijske obrasce. Tako nastaju «začarani pakleni krugovi» odnosa. RODITELJSKO ponašanje karakterizira pojačana stimulacija i direktivnost, uporno «odgajanje», preuzimanje

dominantne uloge, obavljanje zadataka umjesto djeteta, pretjerano ugađanje, osuđivanje i stalno kritiziranje djeteta (zastrašivanje), podčinjavanje djetetu, razvijanje osjećaja bespomoćnosti, razvijanje osjećaja krivnje, ignoriranje djetetovih potreba i samozaokupljenost.

### Djeca budućnosti rođena na Planetu prošlosti

Ta djeca nisu sretna što nasljeđuju planet na kome raste strah, neizvjesnost i koji je krajnje zagađen pohlepom, licemjerjem, prijevarama i nasiljem. Premda je oduvijek bilo posebno senzibilne i nadarene djece, u posljednje vrijeme primjećujemo pravu «naježdu» malih genijalaca. Znanstvene studije u svijetu prate učestalije javljanje djece koja izlaze iz postojećih uobičajenih okvira u po-



sljdnjih 40 godina. Ovisno o vremenu u kojem su rođena, učinjena je podjela u, do sada, 5 generacija. Specifičnosti svake generacije mijenjaju se svakih deset godina. Svaka generacija ima posebne osobine i vremenski okvir u kome osobe ulaze u krizno razdoblje života tzv. godine buđenja. Svijest djece koju zovemo indigo djeca karakterizira jasnoća i odlučnost u djelovanju. Imaju visok osjećaj samopoštovanja i jak integritet. Čitaju ljude kao otvorenu knjigu, brzo primjećuju, vide skrivene namjere i kad ih osobe nisu svjesne. Sve nejasnoće i skrivene namjere majstorski, intuitivno naslućuju i vješto preokreću situaciju u svoju korist. Svaki pokušaj i najsuptil-

nije manipulacije njima svojim ponašanjem neutraliziraju, odlučno djeluju bez obzira na to što njihovo djelovanje može činiti zbrku. Tako koriste svaku neravnotežu da uravnoteže i neutraliziraju sve skrivene sadržaje.

Upravo iz tih razloga roditelji - odgajatelji - nastavnici te djece često imaju «glavobolje» i vrte se u «začaranom krugu».

Osjeća li vaše dijete da je «drugačije», a taj ga osjećaj odvaja od drugih? Ili se povlači, ili se nameće drugima? Ako smo svjesni da povlačenje vodi u nesigurnost, tjeskobu, a nametanje u oblik fine tiranije i ovladavanja drugima, bit će nam jasno: dijete se osjeća «drukčije» i ponašanjem kompenzira osjećaj nesigurnosti

Budimo oprezni! Svatko bi htio da je njegovo dijete posebno. Ne stavljamo na dijete teret posebnosti jer on koči prirodni razvoj. Oprezno koristite svako poistovjećivanje, etiketiranje i prosuđivanje koje kaže da je dijete ili «zatajilo», ili je različito i posebno, kao i sam naziv indigo dijete.

Svako dijete je isto i jedinstveno. Sa zajedničkom misijom, mogao bi to biti put u «buđenje», smanjenje stresa, uravnoteženje odnosa između srca i uma kroz sređivanje kaotičnih obrazaca i emocija. Djeca će nas povesti na put u iskustva bezuvjetne ljubavi i veće odgovornosti za kvalitetu vlastitog života.

Naš je zajednički zadatak prepoznati sve što u nama ljubav nije jer :

- ljubav daje mir,
- mir vraća povjerenje,
- povjerenje stvara osjećaj sigurnosti,
- u sigurnosti se znaju granice,
- unutar granica dijete raste emocionalno - mentalno – duhovno zaštićeno.

Pustite da ljubav otapa vaše strahove kako biste u djetetu imali mudrog suradnika. Pomozimo mu da se ne osjeća odvojeno od drugih.

*Mr. sc. Darko Sambol, prof. psiholog*



## Pozitivna vrtićka iskustva

## VOĆE ZA ROĐENDAN

**Rođendan je važan dan svakom djetetu. Pripreme za proslavu rođendana dugotrajne su i pomno planirane. Većina djece rođendan slavi u različitim igraonicama, s prijateljima, u vrtiću i kod kuće sa širom obitelji.**

Bez obzira na to gdje se slavi, za svečanost se pripremaju slatkiši, grickalice, sokovi i sl. Takav način proslave ustaljena je navika i često ne razmišljamo o kvaliteti tako obilježenog rođendana jer „djeca tako žele“. Da može i drugačije, kvalitetnije i zdravije, dokazali smo svojim iskustvom u sklopu projekta „Zdrava hrana“.

## Projekt „Zdrava hrana“

Tijekom protekle dvije godine u vrtiću „Turnić“ radili smo na projektu „Zdrava hrana“. U projekt su bila uključena djeca jedne odgojne skupine, a u ovoj su nam se godini pridružile i ostale vrtićke skupine, što znači da je projektom obuhvaćeno oko 90 djece u dobi od 3 do 7 godina.

Projekt je prvenstveno usmjeren na djecu, iako se kasnije spontano, a zatim planirano proširio i na roditelje. Roditelji su se zainteresirali za to što djeca rade i čime su tako zaokupljena pa su se aktivno uključili u realizaciju projekta, prikupljajući nam potrebne materijale, literaturu, priče i slikovnice i sl. Uključivanje roditelja u projekt pridonijelo je mijenjanju ustaljenih stavova i navika. Dječji vrtić Rijeka već niz godina u prehrani djece koristi namirnice koje su u funkciji zdravog načina prehrane. Osjetili smo potrebu informirati roditelje o tome kakav je vrtićki jelovnik i zašto je takav te koliko je važna kvaliteta hrane za rast i razvoj djece. U tom smo smislu, zajedno s medicinskom sestrom našeg vrtića, sa stručnjacima iz Zavoda za javno zdravstvo organizirali predavanje o važnosti zdrave prehrane i vode za organizam.

Da bi tu temu zaokružili i nadopunili, organizirali smo i degustaciju nekoliko jednostavnih jela koja jedemo u vrtiću. Reakcija roditelja bila je iznad očekivanja jer je predavanje bilo edukativno i bogato novim spoznajama te poticajno za razmišljanje, a degustacija je kod roditelja izazvala zadovoljstvo jer su prepoznali kvalitetu ponuđene hrane. Tijekom druženja podijelili smo i recepte za ponuđenu hranu, što je također dobro prihvaćeno.

Osim takvog predavanja, za roditelje smo izradili i edukativne letke o važnosti doručka, o tome što sačinjava dobar doručak koji bi zadovoljio potrebe djece. Taj letak nastao je kao rezultat suradnje odgajatelja, medicinske sestre i ZZJZ.

## Igrom do znanja

Tijekom projekta redovito smo informirali roditelje o tome kako on napreduje i do kud smo stigli, što smo naučili. Djeca su



se igrala i stjecala nove spoznaje o hrani na različite, njima zanimljive načine. Organizirali smo istraživačko-spoznavne aktivnosti kako bismo upoznali različite vrste hrane i njihova svojstva. Puno smo spoznavali neposrednim iskustvom, pomoću eksperimenata jer su na taj način stečene dječje spoznaje kvalitetom i kvantitetom bogatije, a znanja trajnija. Kroz bogatstvo pisane riječi upoznali smo puno stihova, priča i slikovnica koje govore o hrani i prehrambenim navikama.

Takve aktivnosti zbog svoje zanimljivosti poticale su djecu na postavljanje bezbroj zanimljivih pitanja, na koja smo odgovore tražili u stručnoj literaturi i edukativnim slikovnicama. U bogatstvu dječjih likovnih radova o toj temi očituje se njihov interes za temu. Kroz životno praktične aktivnosti učili smo pravila ponašanja pri jelu, urednosti pri postavljanju stolova i serviranju hrane, stvarali smo svoja jela, kuhali, pekli, pisali recepte i sve to prezentirali roditeljima.

Kako je interes djece rastao, tema se proširila i na šire područje ekologije i na fiziologiju ljudskog tijela, a onda se interes djece preusmjerio na načine prehrane u životinjskom svijetu. Kako projekt još traje, ne znamo u kojem će nas smjeru odvesti interesi i znatiželjni dječji duh.

Značajna je posebnost, nastala iz tog projekta, a na koju smo osobito ponosni, proslava dječjeg rođendana voćem umjesto slatkišima, grickalicama i zaslađenim, često gaziranim napitcima. Dakle, dijete koje slavi rođendan donosi u vrtić voće koje mi najprije upoznemo kroz osjet vida, dodira, okusa, imenujemo ga i popričamo o njegovim karakteristikama koje su nam poznate temeljem prijašnjih i neposredno stečenih iskustava, zatim ga peremo i pripremamo prostor za rad. Slijedi guljenje, sjeckanje, nizanje, dogovaramo se kakve ćemo voćne kreacije raditi i krećemo u realizaciju. Djeca se estetski i kreativno izražavaju, a sve

zato da svojem prijatelju pripreme lijepu i zdravu rođendansku proslavu. Kasnije zajedno slavimo, uživajući u okusu različitog voća, u estetskom doživljaju ponuđenog, u radosti darivanja i primanja. Teško je reći koji dio te aktivnosti djecu više raduje: proslava rođendana uz voćne kreacije ili tijekom pripreme voća. Djeca su svoj entuzijazam i želju za voćnim rođendanom prenijela i na roditelje i često i u kućnoj proslavi žele slaviti voćem. Je li to mali korak u promjeni do sada duboko ukorijenjenih stavova?



*Radmila Bajić, odgajateljica*

## Fiziologija

## TJELESNA MANIFESTACIJA OSJEĆAJA

**Učenicima zadam ovakav pismeni zadatak: "Objasni evolucijskim razlozima zašto pri doživljavanju svih osjećaja (pa čak i ljubavi) imamo simpatičku fiziološku aktivaciju!" Uglavnom imaju dosta poteškoća s razumijevanjem te teme i pismenim objašnjenjem.**

Ja bih želio da mi napišu otrlike ovakav odgovor: Simpatikus je funkcija vegetativnog perifernog živčanog sustava koja se očituje u bržem radu srca, povišenom krvnom tlaku, povećanoj brzini disanja, proširenju zjenica, a smanjenoj probavi.

U davno doba, kada su čovjekovi i životinjski preci bili suočeni s predatorom (grabežljivcem), da bi sačuvali život, morali su se boriti ili bježati. Bez obzira na to da li su izabrali borbu ili bijeg, bilo je potrebno mobilizirati energiju u organizmu, tj. reorganizirati hranjive tvari u organizmu za tu novu hitnu situaciju. Zato se krv povlači iz probave i odlazi u mišiće, srce brže radi, brže se diše (da se energenti – glukoza i kisik – brže transportiraju u mozak i mišiće), a zjenice se proširuju da se bolje vidi. Iz te prve aktivacije nastaju osjećaji straha i bijesa (srdžbe). Strah, dakle, odgovara bijegu, a srdžba borbi. To su evolucijski – filogenetski najstariji osjećaji. Ako pogledamo ontogenetski razvoj, to su također osjećaji koji se najprije pojavljuju kod bebe: strah (separacijski strah i strah od nepoznate osobe) te srdžba (plakanje koje izražava frustraciju) – dok se drugi osjećaji razvijaju kasnije.

Kako, dakle, svi osjećaji imaju istu fiziološku osnovu, tako danas imamo simpatičke efekte (koji su zapravo nastali iz razloga opstanka) kod doživljavanja svih osjećaja, pa čak i ljubavi: ako si kada bio jako zaljubljen, znaš kako ti je srce brzo kucalo i kako si disao kada

si bio uz voljenu osobu; također se šire zjenice, a kaže se i da zaljubljeni nemaju apetita – zato što se krv povlači iz probave.

## Fiziološka osnova

To bi bilo tako najkraće rečeno. Dajmo još i ovo: srž nadbubrežne žlijezde luči hormon adrenalin, hormon koji se u većoj koncentraciji oslobađa u stresnim stanjima. Tijelo reagira na stres tako što povećava i mobilizira energetske zalihe za svladavanje njegova uzročnika. Adrenalin će pojačati aktivnost srca i tako brže opskrbiti krvlju mozak i mišiće. Krvne žile bliže koži stežu se, vrijeme zgrušavanja krvi skraćuje se, tako da se smanjuje vjerojatnost teških krvarenja pri ranjavanju. U stresu dišemo brže i dublje, dovodeći stanicama više kisika. Smanjuje se lučenje slina i sluzi, pa se omogućuje povećan prolaz zraka u pluća. Povećanim znojenjem snizuje se tjelesna toplina. Mišići se napnu kako bi tijelo bilo spremno za brzo djelovanje. Čak se i zjenice oka prošire, čime oči postaju osjetljivije. U stresu se iz timusa u krvotok naglo otpušta veći broj limfocita kako bi pomogli u svladavanju moguće infekcije. U isto vrijeme odgađaju se manje bitne reakcije tijela radi očuvanja ukupne količine energije za potrebe stresa, pa se zato smanjuje probava. Iz svega navedenog vidi se da će tijelo poduzeti brojne svrsishodne reakcije kako bi svladalo opasnost i prijetnje po život. Sve reakcije koje se javljaju u stresu korisne su za organizam da se odupre opasnosti u kojoj se trenutno nalazi.

Međutim, valja znati i ovo: opetovani stresovi najčešće uzrokuju teže promjene u organskim sustavima, od kojih je najosjetljiviji organ srce. Kao posljedica opetovanih stresova često se javlja srčani infarkt. Zbog djelovanja adrenalina stežu se koronarne žile srca koje hrane srčani mišić. Smanjuje se hranidba dijelova mišića srca, koje

u stresu radi brže, te oni propadaju, što dovodi do srčanog infarkta. Zbog istih razloga može nastati oštećenje mozga – moždani udar.

## Goleman o evoluciji i emocionalnoj inteligenciji

Dvije su knjige u posljednje vrijeme veoma revolucionirale poglede na evoluciju i tzv. emocionalnu inteligenciju. To su knjige autora **Daniela Golemana** "Emocionalna inteligencija" te "Emocionalna inteligencija u poslu", a ovdje ću navesti neke meni najbitnije naglaske.

Sa stajališta biološke građe osnovnih emocionalnih živčanih krugova, ono s čime se rodimo zapravo je ono što je davalo najbolje rezultate u posljednjih 50 000 generacija ljudi, ne posljednjih 500 generacija – i nikako ne posljednjih 5. Sile evolucije, koje su oblikovale naše emocije, svoju su zadaću obavljale u razdoblju od milijun godina; posljednjih 10 000 godina – unatoč tome što je u njima došlo do vrtoglavog razvoja ljudske civilizacije i eksplozije stanovništva, koje se povećalo s nekoliko milijuna na šest milijardi – ostavilo je vrlo malo tragova na biološke obrasce na kojima se temelji naš emocionalni život.

Ukratko, postmodernim nedoumicama prečesto prilazimo s emocionalnim repertoarom skrojenim za potrebe pleistocena.

Kod osjećaja srdžbe krv teče u mišiće ruku, zbog čega je lakše uhvatiti oružje ili udariti neprijatelja; rad srca ubrzava se, a navala hormona, napose adrenalina, izaziva pulsiranje energije dovoljno snažne za odlučnu akciju.

Kod straha krv odlazi u velike skeletne mišiće, napose nogu, zbog čega je lakše bježati; lice postaje blijedo jer se krv iz njega povukla. Tijelo se na trenutak ukoči, ostavljajući vrijeme za procjenu je li skrivanje bolja reakcija od bijega. Tijelo je napeto i pripravno za

akciju, pozornost se usredotočuje na neposrednu prijetnju, zjenice se šire, donosi se procjena kako je najbolje reagirati.

Podizanje obrva kod iznenađenja omogućuje primanje šireg vizualnog dojma, a i mrežnici daje više svjetla. Tako mozak prima više podataka o neočekivanom događaju, zbog čega mu je laže dokučiti što se događa i smisliti kako reagirati.

Izraz lica koji pokazuje gađenje jednak je širom svijeta i odašilje jednaku poruku: nešto je ružnog okusa ili mirisa, ili je neugodno u prenesenome smislu. Izraz lica – gornja usna izvijena u stranu i lagano naboran nos – ukazuje na iskonski pokušaj, kako je to primijetio Darwin, da se zatvore nosnice pred odvratnim mirisom ili da se ispljuvne otrovna hrana.

### I bez govora – poruke su se prenosile

Dugotrajno razdoblje evolucije, u kojem su oblikovane takve emocionalne reakcije, svakako je bilo obilježeno stvarnošću surovijom od onoga što je većina ljudi u smislu vrste proživjela tijekom pisane povijesti. Bilo je to vrijeme kad je malo novorođenčadi doživljavalo djetinjstvo, a malo odraslih osoba tridesetu godinu, kada su grabežljivci mogli napasti u svakom trenutku, kada su hirovite izmjene suša i poplava značile razliku između smrti od gladi i preživljavanja. Ali, uz pojavu ratarstva i čak i najrudimentarnijih oblika ljudskih zajednica, izgledi za preživljavanje počeli su se iz temelja mijenjati. U posljednjih deset tisuća godina, kada se takav napredak već udomačio u čitavom svijetu, stisak okrutnih okolnosti koje su ljudsku vrstu odlučno držale u šaci počeo je popuštati.

U primitivnoj ljudskoj zajednici emocionalna zaraza – širenje straha s osobe na osobu – vjerojatno je djelovala poput znaka za uzbunu i brzo usmjeravala pozornost svih na neposrednu opa-

snost, primjerice na grabežljivca koji vrebava.

Emocijama kao signalnom sustavu nisu potrebne riječi – što je činjenica koju teoretičari evolucije smatraju razlogom zašto su emocije igrale tako presudnu ulogu u razvoju ljudskog mozga davno prije nego što su riječi postale simboličko ljudsko oruđe. To evolucijsko naslijeđe znači da nas naš emocionalni radar čini osjetljivima na ljude oko nas i pomaže nam da komuniciramo djelotvorno.

Tijekom milijuna godina evolucije mozak se razvijao odozdo prema gore, pri čemu su se viši centri razvijali kao

vanje. Od moždanog debla razvili su se emocionalni centri. A nakon milijuna i milijuna godina evolucije, iz tih emocionalnih područja razvio se mozak koji misli ili neokorteks. Činjenica da je neokorteks, zadužen za razmišljanje, izrastao iz emocionalnih centara otkriva puno o vezi misli i osjećaja: emocionalni mozak postojao je davno prije racionalnog!

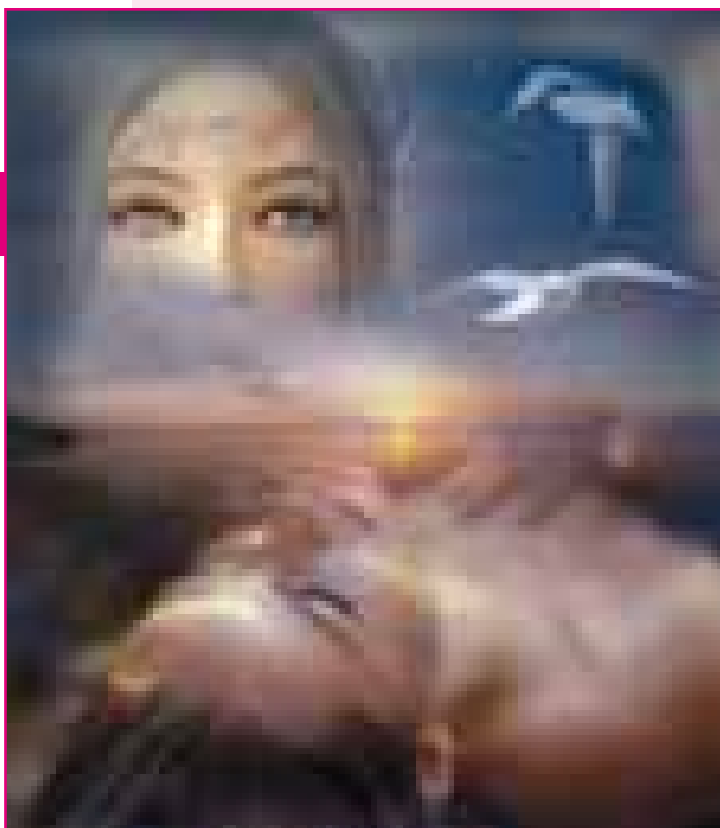
### Emocije imaju zaštitnu ulogu

I danas nam je važno znati ovo: što su osjećaji intenzivniji, to emocionalni um postaje dominantniji – a racionalni utoliko neučinkovitiji. Čini se da takvo stanje stvari potječe od eona evolucijske predanosti koju su emocije i intuicija imali pri rukovođenju našim trenutnim reakcijama u situacijama kada nam je život u neposrednoj opasnosti – i u kojima bi zastajanje i razmišljanje o mogućim rješenjima moglo stajati života.

Pridodani neokorteks i njegove živčane veze s limbičkim sustavom omogućili su ostvarenje veze majka-dijete, koja je osnova obiteljske zajednice i dugoročne predanosti podizanju djeteta koja omogućuje razvoj ljudske vrste. Kod životinjskih vrsta koje nemaju neokorteks, primjerice kod gmizavaca, nema majčinske ljubavi; kada se njihovi mladunci izlegu, moraju se skriti kako bi izbjegli kanibalsku gozbu. Kako se uspinjemo fi-

logenetskom ljestvicom od gmizavaca, preko majmuna do čovjeka, povećava se i sama masa neokorteksa; s njom se geometrijskom progresijom povećavaju i međuveze u moždanim krugovima. Što je veći broj takvih veza, to je veći raspon mogućih reakcija. Zbog toga što je toliki broj viših moždanih centara nastao ili se proširio iz područja moždanog debla i limbičkog sustava, emocionalni mozak u živčanoj arhitekturi igra ključnu ulogu.

*Mr.sc. Dario Miletić, prof.*



proširenje i razrade nižih, starijih dijelova. Razvoj mozga ljudskoga zametka približno ponavlja taj evolucijski tijek.

Najprimitivniji je dio mozga moždano deblo, koje obavlja vrh leđne moždine. Regulira osnovne životne funkcije, poput disanja i metabolizma drugih tjelesnih organa, te nadzire stereotipne reakcije. Za taj primitivni mozak ne može se reći da misli ili uči; prije je riječ o nizu programiranih regulatora koji održavaju ispravno funkcioniranje tijela i reagiraju na način koji jamči preživlja-

## Tenzidi i deterdženti

# OPASNIJI OD PUŠENJA I TELEFONIRANJA

Nakon neuspješnog zalaganja da se pored telefoniranja zabrani i pušenje u automobilu za vrijeme vožnje, kao mogući uzrok gubljenju kontrole nad upravljačem, posustao sam u antipušačkoj aktivnosti, ali sam se našao na tragu, po meni, veće opasnosti za javno zdravstvo, s malo pretjerivanja, i od DDT-ja. I to ne toliko zbog intenziteta djelovanja, koliko zbog ekstenziteta prisutnosti. Riječ je o TENZIDIMA ili površinski aktivnim tvarima (američki: surfaktantima), koje se nalaze u svim sredstvima za čišćenje i pranje u uvjetima suvremenog stanovanja, pa i življenja ako uzmemo u obzir sredstva uljepšavanja i liječenja.

Slušao sam tako jednog dana vrlo dobru radioemisiju, nazvanu po promidžbenoj poruci antipušačke domene «Izaberi zdravlje», u kojoj su dvije doktorice, s po dva prezimena koja nisam zapamtio, iznijele neke zabrinjavajuće podatke koje sam zapamtio, kao: «da se broj alergija godišnje udvostručuje» i da «češće od alergijskih bolesti pate djeca, i to više ona iz urbanih boravišta». Uzbudjujuće! Zamolio sam moćne elektropretraživače da mi pomognu da vidim uzbudjuje li se još tko zbog toga.

## Prirodna i sintetska sredstva

Potrošnja deterdženata datira od polovice prošloga stoljeća, dok se razna prirodna sredstva za čišćenje, pranje i održavanje higijene spominju u kulturama Sumerana, Egipćana, preko Grka i Rimljana do naših dana. Odmah kažimo da postoji velika razlika između tih, pretežno prirodnih i sadašnjih, sintetskih sredstava u štetnosti za zdravlje.



A oštećenja se najčešće zapažaju na koži i sluznicama, organima za disanje i svim unutarnjim organima, do akcidentalnih akutnih otrovanja. Složeni utjecaj na pojedine sustave nije detaljnije izučavan.

Površinski aktivne kemikalije pokazuju interakcije s bjelanjčevinama, peptidima, aminokiselinama, fosfolipidima staničnih membrana i mikroorganizmima, mijenjajući njihovu strukturu i propustljivost, čime se ugrožava funkcija, pa i uzrokuje smrt stanice. Ono zbog čega ih najčešće koristimo jest njihova osobina da se otapaju u mastima i čine ih topljivima u vodi kojom se odstranjuju sa

željene površine.

Radi komercijalnih prednosti, proizvođači dodaju tenzidima (kao površinski aktivnim tvarima) izbjegljivače na bazi klora, koji je poznat po toksičnosti za živi svijet, ili perborate, kao manje agresivne, te razne enzime i omekšivače. Za maskiranje neugodnih mirisa dodaju se parfemi koji ne umanjuju toksičnost, čime se još povećava opasnost od alergijskih reakcija, slično kao kod aromatiziranja cigareta. Neki proizvođači nude čarobne formule koje odmašćuju i u hladnoj vodi. Epidemije «alergija na suncu», koje su «izliječene», uzrokovane su fotosenzibilizirajućim tenzidima. Fitotoksičnost tih tenzida, na primjer, na *Nicotiana tabacum* mogla bi se koristiti i za suzbijanje pušenja uništenjem duhanskih nasada, a to navodim zato da pokažem štetnost za živu stanicu.

## Kemijske tvari svuda oko nas

Zašto štetnost surfaktanata uspoređujem sa štetnosti po zdravlje od pušenja duhana?



Ne samo zato što sam potiskivanju pušenja s javnih mjesta posvetio više od polovine svoga života, već zbog toga što smo tenzidima okruženi puno više nego pasivni pušači duhan-skim dimom. Da krenemo od starog dobrog sapuna, na bazi lužina i parfimiranih lanolina, biljnih ulja, alkohola i agruma do anionskih, kationskih, amfoternih agresivnih, korozivnih deterdženata, biotehnoški opasnih za ljude, životinje, biljke, mikroorganizme i njihove biološke procese. Oni koji su nam sve te surfaktante smučkali, svoju kreativnost izivljavaju na iznalaženju neionskih površinski aktivnih tvari koje su manje toksične (ne i netoksične, zavisno od doze), a njihovu osobinu da mijenjaju permeabilnost žive stanice nude za korištenje u farmaciji i medicini, na primjer za pospješivanje resorpcije antihelmintika u crijevima, ili u kozmetici, da stanice upiju više vode, da žene izgledaju jedrije, kao kad su im to hormoni činili. I u odvikavanju od pušenja nalaze primjenu omogućujući resorpciju nikotina kroz kožu radi olakšanja apstinencijske krize. Neionski tenzidi mogu kod mikroorganizama stimulirati ili inhibirati rast zbog čega opčinjavaju organokemijske manipulatore, koji nastoje odabrati one minimalne toksičnosti. Potrošači, kada kupuju deterdžente, misle da su oni upravo takvi. Ovdje ne mogu a da se ne sjetim zidara s kojim sam gradio vikendicu i govorio mu o brojnim štetnostima uživanja duhana, posebno pušenjem o kome je bio ovisan.

On bi se jako ljutio na državu koja dopušta da se nešto takvo nađe na tržištu i bude njemu dostupno.

### I sama voda opere ruke

I proizvođači deterdženata obavezni su dati pisana uputstva kako iskoristiti čudotvoran učinak njihovog proizvoda uz što manje trovanja.



Oni koji ne znaju, ili nemaju vremena, ili ne mogu pročitati sitno i nečitko napisana uputstva za uporabu, često ugrožavaju zdravlje, svoje i svojih ukućana. Domaćice stradavaju češće nego zaposlene žene, a one s preko petero djece niti ne čitaju uputstva. Među učenicima televizijom odgajani agresivci u svojim «nestašlucima» napune razne štrcaljke deterdžentom, te u «ratnim igrama», ako dobro ciljaju, može doći do oštećenja vida

ili drugog nejasnog (!) narušavanja zdravlja.» U SAD-u godišnje više od 2 milijuna djece ispod 6 godina bude otrovano, najčešće ingestijom sredstava za čišćenje. Njihov Centar za nadzor trovanja 1998. godine evidentirao je više od 227000 incidenata. A ono što se ne evidentira blaga su svakodnevna trovanja, između ostalog unošenjem hranom rezidualnih konvencionalnih deterdženata s tanjura i posuđa. Te subletalne količine surfaktanata, po navodu akademika susjedne prijateljske zemlje, kumulativno utječu na rad žlijezda s unutarnjim lučenjem. Veći broj malignoma kod domaćica nego kod žena zaposlenih u drugim zanimanjima također se povezuje s većom izloženosti djelovanju sredstava za čišćenje. Kod raznih peraća to je izraženo u obliku oštećenja kože, ekcema, alergija, astme, anemije i sl. Tako, izgleda da nije svemu kriv Černobil!

Onima koji podučavaju djecu higijenskim navikama treba naglasiti da je i voda površinski aktivno sredstvo koje se upija između prljavštine i površina. Neki preporučuju da se za pranje ruku primijeni samo voda kad ruke nisu vidljivo zaprljane, a kad se primijene površinski aktivna sredstva, tada ih treba dobro isprati. O značenju rezidualne flore ovdje nećemo govoriti i zbog čega CDC preporuča intermitentnu uporabu sredstava za dezinfekciju i čišćenje.

U spomenutoj radioemisiji javila se jedna oštroumna žena, koja kod pranja rublja dopunski programira ispiranje. Korisno za mnoge nejasne multiformne kožne osipe...

*Prim. Petar Konjević, dr. med.*



# KAKO PRIPREMITI ČAJ

Mnogi misle da će svaki čaj biti jednako dobar i koristan, znači ljekovit, bez obzira na to kako ga pripremili. Bezbroy ljudi kuha čaj tako da ljekovitu biljku stavi u hladnu vodu, pa čeka da voda zavrije i onda puste da kuha nekoliko minuta. Drugi pak biljku stave u ključalu vodu i ostave da kuha nekoliko minuta, zatim odmaknu s vatre i odmah procijede.

Odmah valja reći da su navedeni načini pripremanja čaja, u pravilu, posve pogrešni. U većini slučajeva tako skuhan čaj gotovo je beskoristan, a u nekim slučajevima i štetan.

## Pripremanje čaja s proključalom vodom

Stručnjaci za fitoterapiju savjetuju da se čaj priprema na sljedeći način: treba staviti vodu na štednjak i pričekati da proključa. Kada voda zavrije, valja je pomaknuti s vatre i ostaviti poklopljenu – da odstoji 5 minuta. Temperatura vode tada će biti oko 90 stupnjeva Celzijevih. Nakon toga u vruću vodu valja staviti potrebne biljke i dobro promiješati. Ponovno ćemo lončić s čajem poklopiti i držati određeno vrijeme (onoliko koliko se preporučuje u određenom receptu) da odstoji.

Ako se čaj ne može piti nezaslađen, može ga se zasladiti medom i dodati mu limunova soka, ali tek kada je čaj mlak jer su i med i limunov sok (vitamin C) termolabilni i na visokoj temperaturi gube sva korisna svojstva.

Ako na opisani način pripremate čaj od kamilice, onda će on biti izvanredno ljekovito sredstvo za niz bolesti – od smanjenja ili potpunog uklanjanja bolova i grčeva u želucu,

dvanaesniku i crijevima do liječenja bolesti jetara, žuči i bubrega, odnosno razdražljivosti, neuralgije, reumatizma itd. Međutim, kuhate li cvijet kamilice samo nekoliko minuta, dobiveni će čaj, najčešće, izazvati povraćanje i od njegove ljekovitosti neće biti ništa.

## Poneki čaj može se i (duže) kuhati

U pojedinim slučajevima ljekovita biljka može se kuhati određeno vrijeme i dobiveni čaj će biti vrlo koristan. Tako se, za rastvaranje pijeska i kamenca u bubrezima i mokraćnom mjehuru, čaj od poljske preslice i borovice te nekoliko listića pelina (na 2,5 decilitra vode stavi se jedna jušna žlica usitnjene mješavine navedenih biljaka) mora kuhati pet minuta, a zatim se ostavi da odstoji 15 minuta prije cijedenja i korištenja.

Za dobivanje korisnog lijeka protiv noćnog mokrenja u krevet, poljsku preslicu valja kuhati čak 10 minuta.

I čaj od plodova šipka, u pravilu, treba kuhati pet minuta. Kad se priprema čaj od plodova šipka za jačanje starijih osoba, zdrobljene plodove valja najprije močiti u hladnoj vodi 6 sati, a zatim kuhati u istoj vodi – 45 minuta. Nakon cijedenja i hlađenja, tom se čaju dodaje med. Iako je vitamin C termolabilan, kuhanjem plodova šipka on se ne uništava!

## Priprema čaja s hladnom vodom

Čaj se može pripremati i s hladnom vodom. Dakako, u tom slučaju valja koristiti isključivo čistu, izvorsku vodu. Ako se koristi sumnjiva bunarska voda ili kišnica iz cisterni, potrebno ju je najprije prokuhati pa ohladiti kako s čajem u organizam ne bi došle i štetne bakterije.

U pripremi čaja od imele prednost ima «hladni način» jer se grijanjem njena ljekovitost smanjuje. Imeline listove treba močiti u hladnoj vodi 6 do 8 sati. Nakon toga čaj se ocijedi i pije nezaslađen. Čaj od imelina lista, pripremljen na hladan način, obično se pripremi navečer, a pije ujutro, odnosno pripremi se prije podne, a pije popodne.

## Može li čaj biti štetan?

Da bi neka ljekovita biljka bila zaista ljekovita i korisna, potrebno je ispuniti nekoliko uvjeta.

Ljekovite biljke valja sabirati u godišnjem dobu kada u njima (odnosno njihovim pojedinim dijelovima) ima najviše ljekovitih tvari. Ljekovite biljke treba brati na čistim područjima, bez zagađenog tla ili zraka. Biljke ubrane uz



frekventne prometnice gotovo redovito imaju (na listovima i cvjetovima) nataložene štetne tvari (metale, sol i druge kemijske tvari).

Ljekovite biljke koje rastu u blizini područja prskanih pesticidima nije dobro brati i koristiti. Primjerice, poljska preslica ubrana u kasno ljeto obično je napadnuta parazitom – gljivicom *Ustilago equiseti* koja stvara alkaloid ekvizetin – štetan za ljudsko zdravlje.

I u slučaju uzimanja čaja od čiste i visokokvalitetne preslice valja pripomenuti da se on ne preporučuje za uzimanje kroz duže vrijeme.

U svakom boljem fitoterapijskom priručniku (o ljekovitom bilju i pravljenju pripravaka) preporučuje se vrijeme sabiranja ljekovitih biljaka, način kuhanja ili pripremanja čajeva i vremensko određenje njihova uzimanja.

Također nije dobro prekoračiti preporučenu dozu ljekovite biljke na količinu od 2,5 decilitra vode misleći kako će takav «jači» čaj i bolje djelovati.

Ima čajeva koji kod određenih osoba potiču stvaranje viška želučane kiseline i pojavu žgaravice, pa ih u određenim slučajevima valja izbjegavati.

Dugotrajno stajanje ljekovitih biljaka u «kućnoj ljekarni» (duže od 6 mjeseci, a pogotovo godinu dana) čini ih beskorisnima i ne preporučuje se od njih pripremati čaj.

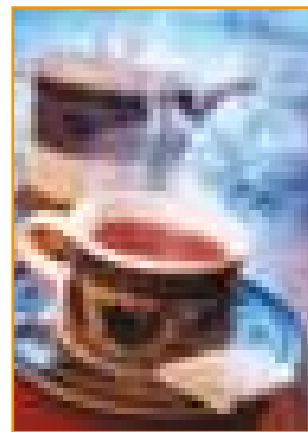
### Doziranje čaja prema uzrastu

Kao jedinicu mjere za pripravljanje čaja za odrasle pojedini recepti preporučuju uzimanje pune jušne žlice sušene ljekovite biljke. Jušna žlica za mjeru odnosi se na pripremanje veće količine čaja. Jušna žlica suhog lista ili cvijeta neke biljke odgovara masi od 6 grama, a svježeg lista ili cvijeta odgovara masi od 6 do 10 grama. Jušna žlica suhog korijena

biljke teži oko 8 grama, a svjež korijen 10 do 12 grama.

Čajna žličica, kao mjera, najčešće se odnosi na pripremanje 2 do 2,5 decilitra čaja. Masa biljke koja stane u čajnu žličicu 2 do 3 puta je manja od one koja stane u jušnu žlicu.

Jušna ili čajna žlica pune se do njihova gornjeg ruba. Biljke moraju biti dobro usitnjene jer je, u suprotnom, količina biljke manja od preporučene.



### Djeca i čaj

I djeca, baš kao i odrasli, mogu piti čaj, ali valja paziti da se ne prekorači preporučena doza. Za djecu uzrasta do jedne godine pojedinačna doza smije biti jedna jušna žlica gotovog čaja, od 1 do 3 godine – dvije jušne žlice, od 3 do 6 godina – 4 jušne žlice, od 10 do 14 godina – 5 jušnih žlica te od 14 do 18 godina – 6 jušnih žlica čaja. Za osobe starije od 18 godina pojedinačna doza je 2 do 3 decilitra čaja.

Čaj za djecu priprema se na isti način kao i za odrasle. Za djecu se ne kuha neki blaži čaj, s manjom količinom biljke, već se samo smanjuje količina pripremljenog čaja. Za djecu se čaj skuha ujutro, a piju ga tijekom dana, dok se za odrasle, u pravilu, čaj priprema uvijek svjež.

Djeci se čaj daje poslije jela, a odrasli ga uzimaju, prema receptnoj preporuci, prije ili poslije jela – obično dva do tri puta dnevno.

Borislav Ostojić

naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje

## Dunja - VOĆE PLODNOSTI

Drži se da dunja potječe iz sjevernog Irana, gdje je rasla kao samonikla biljka. U staroj Grčkoj spominje se 650. godine prije Krista, gdje su je zvali *jabuka iz Kido-na*, prema području u kojem su se uzgajale najkvalitetnije sorte dunje. Danas dunju možemo naći u zemljama Sredozemlja te sjeverne i južne Europe.

*Sir od dunja* (dunje kuhane do tvrdoće da se mogu rezati nožem) poznat je u Francuskoj već stoljećima, a Ivani Orleanskoj bio je omiljena poslastica.

Dunja je raširena i u Hrvatskoj, od sjevera do juga Lijepe naše. Zanimljivo, u Hrvatskom primorju mogu se

naći i divlje, samonikle dunje.

U Sjevernoj Americi, to izrazito jesensko mirisno voće uzgaja se tek od 17. stoljeća. U stara vremena dunju su držali znakom plodnosti. Tako su mladenci – uoči vjenčanja – morali pojesti dunju kako bi im *brak bio plodan i sretan*.

U mnogim našim kućama, od Hrvatskog zagorja i Slavonije do Dalmacije, u jesen se dunje stavljaju na ormare ili zidne police u dnevnom boravku ili spavaćoj sobi jer prostor ispunjavaju ugodnim mirisom. Dunja je svoje mjesto dobila i u brojnim pjesmama, naročito narodnim.

## Dunja je ljekovita

Sok i sirup od dunje vrlo su ljekoviti. Zahvaljujući taninu i sluzi, povoljno djeluju na rad crijeva i pomažu kod suzbijanja infektivnih bolesti. Dunjin sok, ukuhan s istom količinom šećera, liječi kašalj i astmu te akutan proljev. Pečena ili kuhana dunja preporučuje se kod upale želučane i crijevne sluznice. Čaj od cvjetova dunje pomaže za smirenje kašlja.

## Spremnik minerala i vitamina

U dunji ima kalija, kalcija, magnezija, natrija, željeza, sumpora, klora i bakra, a od vitamina: karotena (provitamina A), vitamina B1, B2, vitamina C i niacina. U dunjinim sjemenkama ima masti, tanina, pektina, šećera, jabučne kiseline, amigdalina, emulzina i protida.

Deset dekagrama svježe dunje ima energetske vrijednosti od 63 kalorije, a džem od dunja jači je više od četiri puta jer ista količina daje čak 258 kalorija.

## Dunja protiv opekline

Dvije žličice dunjinih sjemenki valja kuhati 3 do 5 minuta, zatim vodu odiliti i skuhanu koštice dobro zgnječiti (u mužaru) te pomiješati s istom količinom (neslane) svinjske ili gušće masti. Kada dobijete dobro izmiješanu glatku smjesu, mast protiv opekline spremna je za uporabu. Opeklina se tom mašću maže svakodnevno – do izlječenja, odnosno zacjeljenja rana.

## Protiv bora i ispucanih usana

Jušnu žlicu sjemenki dunje izrežite sitno ili usitnite u mužaru pa prelijte dvjema jušnim žlicama proklučale vode. Ostavite da stoji 10 minuta i dobro izmiješajte. Dobivenom mješavinom mažite ispucane usne ili mjesta na licu s izraženim borama. Učinak dunjinih sjemenki naprosto je čudesan, ali terapija valja biti redovita i dugotrajna.

Mnoge naše prabake i bake ključ za lice bez bora i lijepo njegovane usne (bez kozmetičkih krema i šminke) tražile su u dunjinim sjemenkama. Protiv bora može se pripremiti i dunjin losion: 20 dekagrama kože dunje va-

lja držati dva tjedna u tri decilitra jače rakije (komovice). Nakon toga rakija se procijedi, ulije u tri bočice i hermetički zatvori. Pripremljenim losionom mažu se dijelovi lica s borama, dva puta dnevno.

## Za bolju probavu

Pomoću sokovnika iscijedite litru soka dunje pa ga pomiješajte s 1,5 kilograma šećera. Dobivenu smjesu kuhajte na laganoj vatri (ne smije ključati) sat vremena. Dobiveni sirup ohladite i ulijte u tamne boce. Za bolju probavu uzimajte – 20 dana – tri puta dnevno, prije jela, po jušnu žlicu dunjina sirupa. Razumljivo, zbog velike koncentracije šećera, dijabetičari taj sirup moraju zaboraviti.

## Istarska juha s dunjama

Pola kilograma dunja izrežite na kriške i ispecite u pećnici. Ispečene dunje stavite u zemljanu posudu, prelijte ih litrom dobrog crnog vina (terana ili burbonje), dodajte 15 dekagrama šećera i čajnu žličicu maslinova ulja. Prema želji popaprite. U tu istarsku juhu moći se

kruh ispod peke ili prepečenac. Oprezno s količinom jer ta juha vodi u pijanstvo! Dijabetičari je mogu gledati samo izdaleka!

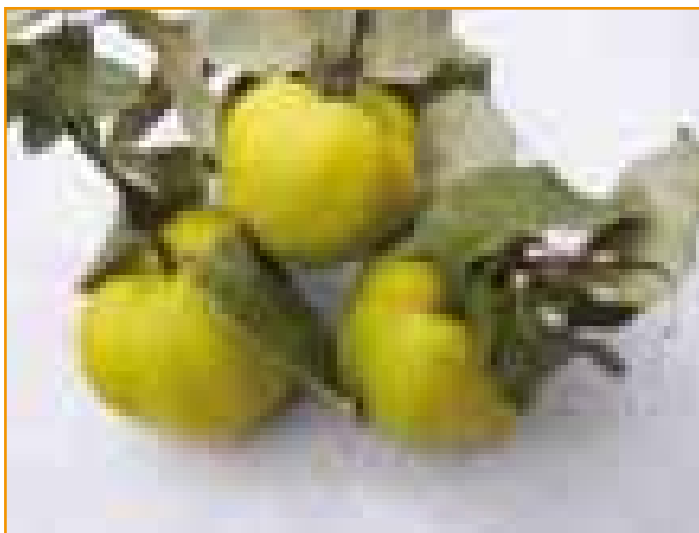
## Francuski sir od dunja

Dva kilograma dunja dobro operite u hladnoj vodi i obrišite suhom krpom. Nemojte im guliti kožicu. Kuhajte ih u vodi dok potpuno ne omekšaju. Kada se dunje ohlade, izrežite ih na komadiće i propasirajte. Dobivenu

masu izvažite pa na 1,5 kilogram pirea od dunja stavite kilogram šećera. Izmiješanu smjesu kuhajte na laganoj vatri 45 minuta, neprestano miješajući da ne zagori. Odmah nakon završetka kuhanja *sir od dunja* ulijte u odgovarajući lim, plitku staklenu posudu ili u manje limene ili staklene posudice. Kad se ukusna slastica ohladi, veće komade treba narezati na kocke i uvaljati u šećer u prahu. Čuva se na suhom i tamnom mjestu.

*Francuski sir od dunja* jak je izvor energije, ali se može uzimati i kao lijek jer poboljšava probavu. Razumljivo, ne preporučuje se debelim osobama i dijabetičarima.

Borislav Ostojić



naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje

# BIJELI ILI CRVENI KUPUS

Kupus je prastara kultura, potekla od divlje, samonikle biljke koja raste na kamenitim obalama priobalja Europe – od Sredozemnog mora, na jugu, do Irske, na sjeveru.

Višestoljetnom selekcijom od samonikle biljke nastao je današnji kupus – u devet varijeteta.

Zanimljivo, Egipćani nisu poznavali kupus (a kako bi im dobro došao kod gradnje piramida!), dok su ga stari Grci i Rimljani jeli i prije rođenja Krista. Rimljani su jako cijenili kupus. Katon Stariji (oko 200 godina prije Krista) hvalio je kupus kao «najbolje povrće» pa je uz njega dao niz kulinarskih i medicinskih uputstava. Rimljani su držali da kupus otklanja melankoliju, smanjuje djelovanje alkohola ako ga se jede pola sata prije uzimanja alkoholnog pića. Također su ga koristili – oblažući njegovim listovima vanjske dijelove tijela – kod zacjeljivanja rana i ubrzavanja smanjenja otekline.

*Dok su Rimljani jeli kupus i kašu od žita, bili su zdrav, jak i sposoban narod. Čim su na jelovnik stavili kamenice, fazane, biserke i druge masne, slane i slatke specijalitete te ispijali velike količine vina, počeli su osjećati posljedice nezdrave prehrane – zapisao je rimski povjesničar Gaj Plinije Drugi (u 1. stoljeću poslije Krista).*

U germanske zemlje kupus je došao, poput brojnih poljoprivrednih kultura, preko samostanskih vrtova.

Suvremeni čovjek jako se iznenadi kada sazna da ni Grci ni Rimljani nisu znali za kiseli kupus, a baš je on danas, širom svijeta gotovo nezamjenjiva zimsko namirnica.

## Crveni hranjiviji, bijeli probavljiviji

Danas, najčešće, možemo birati između dvije kultivirane podvrste kupusa: bijelog i crvenog.

Deset dekagrama crvenog kupusa daje 157 kalorija, a ista količina bijelog kupusa – 103,8 kalorija. Komu je potrebna «jača» hrana, neka uzme crveni kupus, a oni koji su na dijeti ili se plaše debljanja, neka biraju bijeli kupus.

Crveni kupus nešto je teže probavljiv pa se preporuča pripremati ga uz dodatak

raznih začina (timijana, lovora, kima) kako bi ubrzali probavu.

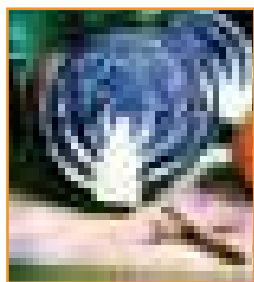
Crveni i bijeli kupus podjednako su bogati mineralima i vitaminima. U njima ima kalija, kalcija, fosfora, magnezija, natrija, željeza, mangana, bakra, cinka... Od vitamina, u kupusu ima karotena (provitamina A), vitamina E, vitamina B1, B2, B3, B6 te – najviše – vitamina C. U bijelom kupusu vitamina C ima 30 do 60 miligrama posto, a u crvenom 40 do 72 miligrama posto, odnosno 10 do 18 puta više nego u mrkvi.

Premda se i bijeli i crveni kupus mogu pripremati za jelo i sirovi i kuhani, ipak ih je najbolje jesti sirove jer se tako iz njih «izvuče» maksimum korisnih tvari.

## Kupus umjesto aspirina

Patite li od glavobolje, nekoliko listova svježeg bijelog kupusa stavite u lagano zagrijanu pećnicu kako bi omekšali. Zatim ih – mlake – privijte na bolno čelo. Činite to tri puta na dan ako glavobolja nije prošla već od prvog oblaganja čela listovima kupusa.

## Rasolom protiv – mamurluka



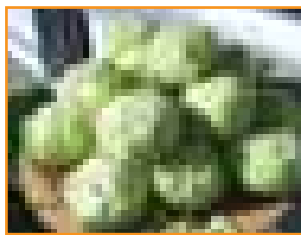
Jedan od najstarijih i najpoznatijih prirodnih lijekova protiv mamurluka izazvanog prekomjernim ispijanjem alkohola je – rasol – tekućina koja nastaje kiseljenjem kupusa. Osoba koja navečer malo više zaviri u čašicu ili čašu, ujutro će ustati s glavom kao bundevom u kojoj sve zvoni.

Nastali mamurluk može se dosta brzo i efikasno ublažiti ispijanjem (natašte) 2 do 4 decilitra kisela kupusova rasola.

## Za ljepšu kožu

Primjena kupusa u fitokozmetici temelji se na istom principu po kojemu kupus djeluje ljekovito na sluzokožu organa za probavu.

Ljepšu kožu lica imat će osobe koje dnevno popiju 2,5 decilitra vode u kojoj se kuhao bijeli kupus.



Također je efikasan i sljedeći recept: tanko naribajte bijeli kupus pa ga posložite po licu (u obliku maske) i ostavite da stoji 20 – 30 minuta.

Maska od svježeg bijelog kupusa utječe na brže zarastanje ožiljaka poslije odstranjivanja bubuljica.

## Kupus protiv čira na želucu i dvanaesniku

Svježe iscijeđen sok od bijelog kupusa dobro je poznat narodni lijek za liječenje čira na želucu ili dvanaesniku. Mnogi koji su iskušali ljekovitost bijelog kupusa kod čira na želucu ili na dvanaesniku riješili su se te neugodne bolesti uzimanjem svježeg kupusova soka – umjesto operativnim zahvatom.

Treba pripomenuti da kupusov sok ima pomalo neugodan okus, ali se to može zanemariti kada se zna koliko je ljekovit. Kura liječenja kupusovim sokom obično traje 3 do 4 tjedna. Kroz to vrijeme svaki dan se – u gutljajima – raspoređeno od jutra do večeri – popije 0,5 do jedne litre svježe iscijeđena soka svježeg bijelog kupusa. Istom terapijom može se liječiti i kolitis – upala debelog crijeva.

## Sirovi kiseli kupus kao lijek

Vrlo je korisno jesti i kiseli kupus. Dobro je znati da je probavljiviji sirovi kiseli kupus od kuhanoga. Od davnine je kupus (zbog obilja vitamina C) poznat kao odlično preventivno sredstvo protiv skorbuta. U prošlosti ni jedan veći brod nije polazio na duže putovanje bez dobre zalihe kiseloga kupusa. Kiseli kupus spasio je Kolumba i njegove mornare od skorbuta.

Sirovi kiseli kupus, pomiješan s crvenim lukom i začinen maslinovim uljem preporučuje se osobama koje boluju od želučanih bolesti, skorbuta, kroničnog zatvora i slabokrvnosti.

Kada se uzima kao lijek, sirovi kiseli kupus najbolje je jesti prije jela, na prazan želudac ili između glavnih obroka. U jednom obroku potrebno je pojesti 10 do 20 dekagrama kiseloga kupusa – 2 do 3 puta na dan.

Borislav Ostojić



# povedi



# stop AIDS

1.XII. Svjetski dan borbe protiv AIDS-a