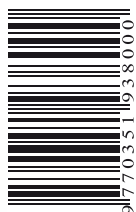


N A R O D N I Z D R A V S T V E N I L I S T



...ako je zima, nije lav

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

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.

SADRŽAJ

ZIMSKI IZAZOVI	3
Zima i hladnoća LJUBAV, NJEGA I ZABAVA	4
Akutne respiratorne bolesti DOLAZE HLADNI DANI.....	7
Cijepljenje IGLICA ZA ZDRAVLJE.....	8
Okulistika KAD JE OKU ZIMA	10
Smrzotine ČIZMA GLAVU ČUVA.....	12
Bol u grudima DIGNUTI PANIKU ILI NE.....	13
Blagdanska trpeza ODOLIJETI RADI ZDRAVLJA	14
Tjelesna aktivnost ZA ZDRAVIJI ŽIVOT	15
Potrošački mentalitet protiv granica u odgoju BLAGA DIPLOMACIJAZA PREDŠKOLCE	17
Potrošački mentalitet i vrednote mladih JESAM KOLIKO IMAM	19
Rad savjetovaništa za prehranu dojenčadi PEDESET PET GODINA POMOĆI, UPUTA, SAVJETA, PODRŠKE...	21
Postupak kod akutnog proljeva kod djece VAŠE DIJETE IMA PROLJEV?.....	23
Higijena prehrane UKUSNO NIJE UVIJEK I ZDRAVO.....	24
Trema – evolucijska uvjetovanost SA STRAHOM SMO BOLJI	25
Tjelesna aktivnost ČARI NORDIJSKOG HODANJA.....	28
Trnina DIVLJA VOĆKA IZ NEOLITIKA	29
Okultne moći biljaka S GRANICE (NE)MOGUĆEG	30
Zdrava prehrana IZ MORA NA STOL	31
Umetak: Prehlada SVAKOME BAR JEDNOM GODIŠNJE	

ZIMSKI IZAZOVI

Kad se govori o utjecaju godišnjih doba na očuvanje zdravlja, misli se na okružje ovog našeg, tzv. umjerenog pojasa, dijelova kugle zemaljske gdje se redovno izmjenjuju proljeće, ljeto, jesen i zima.

Kako se nalazimo na pragu zime, prigoda je podsjetiti se na zimske prijetnje očuvanju zdravlja:

♦ Zima je najhladnije godišnje doba, hladnoća dovodi do pothlađivanja, a ono do pojava koje zbirno zovemo prehlada. Stručno zvane "akutne infekcije gornjih dišnih putova" najčešći su skupni razlog odlaska liječniku: u općem prosjeku čine od jedne četvrtine do jedne trećine svih razloga, a kod djece i mladih to je više od polovine. Od prehlade do gripe ili upale pluća samo je jedan korak. Od upale pluća se i danas umire. U Primorsko-goranskoj županiji to je više od 50 osoba godišnje, pretežno osoba treće dobi (stariji od 65 godina). No, i od gripe se umire - oko pet osoba godišnje, isto tako pretežno starijih.

Teži su oblik pothlađivanja ozeblina, a najteži smrztotine, zbog kojih se mogu izgubiti dijelovi udova ili drugih okrajina.

♦ Zima je često i najvlažnije godišnje doba. Hladnoća udružena s vlagom ne pogoduje sustavu organa za kretanje, izaziva bolesti koje obično zovemo reumatskim. Sustav organa za kretanje žrtva je i inače premalog kretanja, a ono se zimi smanjuje u odnosu na druga godišnja doba.

♦ Zima je godišnje doba rizične prehrane. Smanjuje se količina svježeg povrća i voća. Povećava se unos mesa i suhomesnatih proizvoda i općenito masnoća. Ako je povećanje unosa veće od povećane potrebe za kalorijama (zbog hladnoće), posljedice su poznate: tijelo samo stvara masnoće. Nepotrebne pričuve jednostavno zovemo pretilost ili debljina.

♦ Zima je za neke od nas doba izazova za posebnim oblicima rekreacije. Radi se o skijanju. Nepripremljeni ili, kako se to popularno kaže, oni bez kondicije, u povećanom su riziku od ozljeda, kojiput vrlo teških.

To su samo neke od mnogih prijetnji za zdravlje koje donosi zima. Stoga, nije na odmet podsjetiti se na samo neke od pregršt savjeta kako izbjeći neke od težih posljedica:

♦ Kako se obući? Uz tijelo neka budu vuna i pamuk, a sintetika samo u vanjskim odjevnim predmetima. Imati na sebi više slojeva odjeće znači bolju (zračnu) zaštitu od hladnoće. Izvan kuće pet slojeva, a unutar tri nije previše. Oni koji se "junače", griješe.

♦ Spavanje u prostorijama s temperaturom ispod 16°C nije preporučljivo, kao ni boravak u prostorijama ugrijanim na više od 22°. Većina onih koji zimi spavaju kod otvorenog prozora griješi jer to pogoduje nastanku prehlada, ali i reumatskih tegoba.

♦ Cijepiti se protiv gripe vrlo je preporučljivo (smanjuje se i rizik od upale pluća). Treba se cijepiti svake godine.

♦ Treba izbjegavati, kad god je to moguće, zadržavanje vlažne ili mokre odjeće i obuće na sebi.

♦ Fizička aktivnost na otvorenom vrlo je poželjna, ali do granice koja ne izaziva pojačano znojenje. Zaljubljenici u skijanje neka ne zaborave na odgovarajuće fizičke pripreme.

♦ Zima ne treba biti doba pogrešne prehrane. Oni koji, u današnjim mogućnostima opskrbe, tvrde da treba jesti samo sezonske namirnice (voće i povrće), griješe. Oni koji misle da ne mogu bez "masnog i mesnog mrsa" te da su blagdani „krivi za sve“, neka paze na količine pa neće pogriješiti.

Svi oni koji različito "vole ili ne vole" pojedina godišnja doba, neka ne odustanu od svjesne prilagodbe. "Zimomrsci" se mogu raznim aktivnostima oduprijeti "zimskoj depresiji".

Sve u svemu, različito reagirati na pojedina godišnja doba nije neprirodno, ali, kao i uvijek, pretjerivanje je suprotnost očuvanju zdravlja.

Jednom jedan pjesnik reče: "... Zima, zima, e pa šta je? Zima, zima pa neka je, ne boji se 'ko je zdrav...'"

Vladimir Smešny, dr.med.

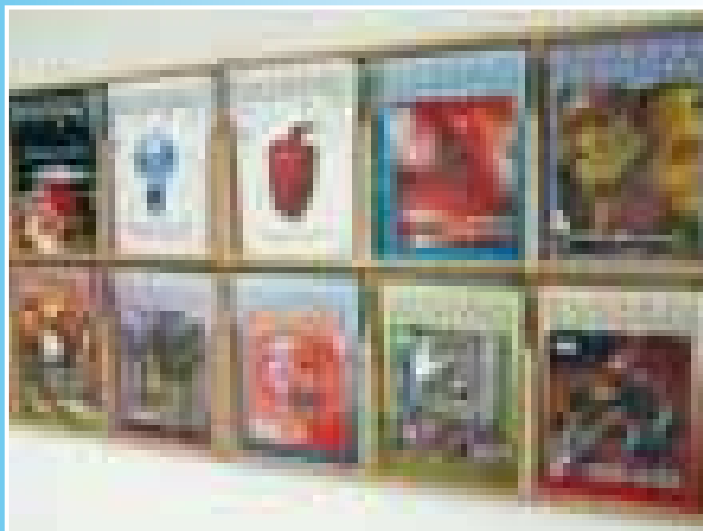
Promidžbeni prostor u NARODNOM ZDRAVSTVENOM LISTU

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

Uredništvo

051/ 35 87 92

051/ 21 43 59



Zima i hladnoća

LJUBAV, NJEGA I ZABAVA

Promjena godišnjih doba i dolazak zime nikome nisu ugodna razdoblja godine. Za roditelje s malom djecom zima je vrijeme mnogih dilema, jer mnoge roditelje više zabrinjava da li je djetetu hladno nego da li mu je pretoplo.

Kada se radi o novorođenčetu, to je pitanje svakako na mjestu, naročito ako se radi o prijevremeno rođenom djetetu (nedonošće).

Termoregulacija – održavanje stalne temperature tijela kod dojenčadi, a naročito kod prerano rođenih, nije još u potpunoj funkciji. Za prilagođavanje temperature tijela novorođenčeta u odnosu na temperaturu okoline treba znatno više vremena nego odrasloj osobi. Temperatura tijela prije će se povisiti ako je temperatura okoline visoka nego obrnuto - neće tako brzo doći do sniženja temperature tijela ispod normale ako je vanjska temperatura nižih vrijednosti.

Naravno, to ne znači da ne možemo zaštititi dojenče, odnosno malo dijete od niskih temperaturnih uvjeta. Srećom, u današnjim uvjetima dobrog standarda, zdravstveni radnici ne sreću se sa slučajevima pothlađene dojenčadi s kojima su se susretali nekada.

Optimalni stupnjevi

Temperatura prostorija u kojima borave mala djeca iznosi 20-22°C, uz dovoljnu vlažnost zraka od 50-60%. Kod presvlačenja, pranja, umivanja dojenčeta može se temperatura povisiti za 1 do 2°C do završetka postupka i oblačenja.

Kada se priprema kupanje temperatura u prostoriji mora biti nešto viša i kretati se oko 25-26°C, bez strujanja zraka (propuh). Okupanu bebicu ili malo dijete ne smijemo nakon kupanja, iz tog tako ugrijanog prostora, odnijeti u hladniju prostoriju, već će dojenče, od-

nosno dijete ostati u istoj temperaturi do sljedećeg podoja ili obroka.

Nagle promjene temperature neugodne su za svaki organizam i treba ih izbjegavati koliko god je moguće. Oblačenje novorođenčeta svakako treba prilagoditi uvjetima okoline, upravo zbog spomenutih mehanizama termoregulacije.

Optimalna odjeća

Potkožno masno tkivo dojenčeta, koje mu daje taj posebno ljupki «okruglasti» izgled, naravno, nema tu funkciju, već ima dvije osnovne zadaće: potpurnu ulogu i zaštitu tijela od prevelikog gubitka topline.

Površina tijela dojenčeta relativno je velika u odnosu na tjelesnu masu. Stoga bebicu treba utopiti dok ne prođe period adaptacije na vanjski svijet. Zdravo, donošeno novorođenče treba obući slojevito: košuljica ili benkica, body od pamuka, pelenice, hlačice na naramenice, s rukavima, čarapice ili papučice. Važno je spomenuti da roba koja je u direktnom kontaktu s djetetovom kožom mora biti platnena ili pamučna. Sljedeći odjevni predmet može imati primjese umjetnih vlakana jer će dodatno zaštititi od hladnoće, a laganiji je za održavanje. Vuneno rublje pogodnije je za stariju dojenčad, pod uvjetom da ima pamučni unutarnji sloj, i za manju djecu kod izlazaka po vrlo hladnom vremenu.

Ako je u vašem domu iz nekog razloga temperatura niža od optimalne, uz postojeću odjeću dodajte još jedan sloj deblje pamučne odjeće. Zapamtite da je slojevito oblačenje ne samo praktično, jer ako je pretoplo, lako skinemo jedan sloj odjeće,



već je možda i važnija činjenica da dobro drži toplinu zbog slojeva zraka koji se nalaze između dijelova odjeće.

Optimalno zagrijavanje

Najpogodniji način grijanja ovisi o okolnostima u kojima obitelj živi. Često smo u situaciji da sami ne možemo birati način grijanja, ali i tada možemo djelovati na način da stvorimo što povoljnije mikroklimatske uvjete sebi i svom djetetu.

Svaku sezonu prije početka grijanja treba provjeriti uređaje. To je posebno važno ako kuća ili stan imaju etažno grijanje na plin. Provjera dimnjaka i uređaja važna je da bi se isključila bilo koja mogućnost trovanja plinom, ugljičnim monoksidom ili dimom.

Centralno grijanje preko velikih sustava grijanja (toplane) daje određenu sigurnost, ali je rijetko usklađeno s potrebama i klimatskim uvjetima. Osim toga, nema ovlaživača pa je u tim prostorima često vrlo suh zrak, koji je za bebe i malu djecu izrazito nepovoljan. Takav suhi topao zrak isušuje nježnu bebicu kožu, ali i sluznicu. Roditelji će primijetiti da je u zimskim mjesecima koža njihove bebe više suha, a vrlo često će pomisliti da se dijete prehladilo jer je nosić začepljen ili se pojavio sekret iz nosa. Ta pojava samo je «odgovor» sluznice nosa na suhi zrak jer, da bi se obranila, počinje bubriti i lučiti sekret da se sama ovlaži. Uz jednostavne postupke čišćenja nosa fiziološkom otopinom, ili majčinim mlijekom ako majka doji, još je važnije da se zrak obogati vlagom ovlaživačima i češćim provjetranjima prostorija.

Grijanje pećima na drva ima neke prednosti i nedostatke: ne suši toliko zrak, ali zahtijeva puno vremena u pripremi ogrjeva, moguće su neugodnosti s dimom, zahtijeva čišćenje peći i dimnjaka, temperatura u prostorijama neujednačena je.

Grijanje električnim (termoaku-

mulacijskim) pećima, ili električno centralno grijanje, u današnjim je uvjetima najskuplja varijanta grijanja. Ugodan je način grijanja, ali jednako isušuje zrak kao i već navedeno centralno grijanje pa ista pravila vrijede za ovlaživanje zraka: stavljanje posuda s vodom na radijatore ili vlažnih ručnika, uporaba posebnih ovlaživača zraka te provjetranje.

Klimatski uređaji vrlo su praktični zbog dvojakog reguliranja temperature u prostoru, modernizirani su automatskim ovlaživačima zraka. Jedino treba biti na oprezu da bebu ili dijete ne izložimo direktnom strujanju zraka iz uređaja.

Uvijek je poželjno da se dijete, odnosno krevetić ili „vrtić“ ne nalaze uz izvor topline zbog mogućih opeklina, a tako mu je sigurno i pretoplo.

Mjesto za krevetić

Novorođenče, naročito ono koje je rođeno u hladnijim mjesecima, može spavati u manjoj košarici ili krevetiću u kojem je dodatak po ogradi koji smanjuje prostor i čini ga toplijim. U manjoj kolijevci beba se osjeća bolje i zaštićenije jer je to sličnije prostoru u kojem se donedavno nalazila.

Spavanje mora biti na ravnoj podlozi, koja nije premekana, u položaju na leđima. Smještaj krevetića u sobi bit će najčešće na majčinoj strani bračnog kreveta, po mogućnosti u dijelu prostora koja nije izložena strujanju zraka.

Temperatura u kojoj dojenče spava ne bi trebala prelaziti 18°C. Poželjno je da se prije odlaska na spavanje soba provjetri, jer se vjerojatno do jutra prozor više neće otvarati. Naravno, dijete će se u to vrijeme nalaziti u drugoj prostoriji te će u sobu biti smješteno kada se ona temperira. Svjetska zdravstvena organizacija-pedijatrijska služba preporuča da prvu godinu dojenče spava u istoj prostoriji s roditeljima pa je i činjenica da u prostoriji boravi više osoba razlog za provjetranje.

Starije dojenče i malo dijete vrlo rijetko mirno spavaju. U snu su nemirni te se često noću otkrivaju. Za tu dob vrlo su praktične «vreće» za spavanje, jer ostavljaju ruke slobodne, ali griju

cijelo tijelo. Važno je da su kvalitetne, od malo debljeg pamučnog materijala, odgovarajuće veličine, da nisu prevelike, ali da u donjem dijelu ostavljaju dovoljno prostora za slobodne kretne nogu. Madrac mora biti dobre kvalitete, s gornjim slojem od vate i pamuka. Pokrivač treba također biti od pamuka, može i vune, ali s navlakom koja se može lako održavati i često mijenjati.

Čest upit roditelja jest: po čemu će znati da li je djetetu hladno. Zbog specifičnosti cirkulacijskog sustava, a u ranoj dobi i manje mobilnosti, okrajine novorođenčeta hladne su. Prema tome, nećemo se po opipu ručica ili nožica orijentirati da li je našem djetetu toplo ili hladno. Isto tako, to nećemo moći učiniti po toplini glavice, jer je ona najtoplija zato što mozak dojenčeta raste najbrže pa je i cirkulacija u tom dijelu prilagođena toj potrebi.

Najlakše ćemo procijeniti na taj način da stavimo ruku na grudni koš ili leđa. Koža mora biti topla. U suprotnom, djetetu je hladno.

Idemo u šetnju

Kada započeti s izlascima? U samom početku to možda više ovisi o vremenu oporavka majke i njejoj spremnosti za izlazak, jer zdrava beba već nakon nekoliko tjedana može započeti s izlascima. Važno je da su ti izlasci postupni.

Za početak, to će biti izlazak na terasu ili balkon u trajanju od nekih 5 minuta. Sljedeći izlazak će biti nešto dulji, oko 10 minuta. Šetnja iza toga neka traje oko 15 minuta, pa kada tako postepeno dođemo do nekih pola sata, iza toga više neće biti bitno da li smo prošetali samo do dućana ili smo napravili pravi izlet u prirodu.

Zimi ćemo, za razliku od ljetnog godišnjeg doba, kada te izlaske izbjegavamo, planirati izlazak u najtoplije doba dana, znači od 11 do 15 sati. Dane kada su temperature ekstremno niske, kada puše jak vjetar, kada jako kiši ili su pločnici i ceste zaleđeni, naravno da ćemo i sami izbjegavati. Takve dane ćemo provoditi u domu, sretni da smo u toplom okruženju, i u igri s djetetom provesti dan.



Kod oblačenja za izlazak najčešća greška je previše odjeće. Različito ćemo odjenuti dojenče koje će u tijeku izlaska mirno ležati ili spavati u kolicima ili dijete koje će biti cijelo vrijeme u pokretu. Ponavljamo, slojevito odijevanje korisno je za malene i za one veće. Vjetrovke, kao i «skafanderi» za dojenčad praktična su odjeća za hladne dane, pod uvjetom da se ispod njih nalaze slojevi pamučne odjeće.

Vašim živahnim mališanima koji su u stalnom pokretu gotovo nikad nije hladno, njihovi aktivni mišići stvaraju puno topline.

Apćiha!

Bebe u kolicima, pa ako su i zaspane, kada je metabolizam slabiji i oslobađanje topline minimalno, a termoregulacija nedozrela, mogu biti u opasnosti od pothlađivanja. U takvim situacijama bebu treba utopli i zaštititi da se ne gubi toplina koju ona isijava. Za kraće izlaske može nam poslužiti nosiljka-marama, jer će toplina majčina tijela štiti bebu. Moramo uvijek imati na umu da nam beba i malo dijete ne mogu reći da li im je pretoplo ili prehladno.

Samo kratkotrajno pothlađivanje nije uzrok prehlade, ali pogoduje pojavi bolesti, jer smanjuje imunitet organizma i tako može biti povod nastanku bolesti. Bakterije koje se nalaze u sluznici nosa ili grla mogu «iskoristiti taj trenutak» za razmnožavanje i jave se simptomi infekta.

Kihanje, pa i kašalj, ne moraju ne-

minovno biti simptomi bolesti. Sluznica nosa vrlo je nježna i reagira na male promjene temperature okoline. Kapilare u sluznici nosa suze se pa opet rašire, dolazi do podražaja receptora i dijete – kiše. Slično se dešava kada je u zraku premalo vlage. Kihanje je obrambeni refleks kojim se organizam rješava čestica prašine, odlaska sekreta u donje dišne putove ili dima.

Važno je napomenuti da niti jedna osoba ne smije boraviti u zadimljenom prostoru, a pri tome se misli na dim od cigareta, a pogotovo ne djeca, bez obzira na dob. O štetnosti pušenja puno se govori, ali iz prakse znamo da je to u ljetnim mjesecima lako ispoštovati, jer pušači mogu biti na balkonu. Zimi to često nije slučaj.

Na sobnoj temperaturi bebama nije potrebna kapica, ali kod izlaska, kada je hladnije ili kada puše vjetar, stavit ćemo na glavu kapicu koja je dvoslojna: s unutarnje strane pamučna, a s vanjske od debljeg materijala (vuna, mikrofibra). U slučaju da jakna ima kapuljaču, ispod možemo staviti tanju pamučnu kapicu. Rukavice su također važan dio odjeće jer sprečavaju gubitak topline

Djeca vole izlaske, kretanje i događanja oko sebe. Odlasci u kupovinu vikendom bit će im zadovoljstvo, ali ipak bi ih više razveselio boravak na livadi ili u šumi, šetnja uz more. Kroz zatvorene prostore velikih trgovačkih centara prođe mnogo ljudi i, bez obzira na ventilaciju, zrak je zagađen mnoštvom različitih sojeva virusa i bakterija pa je i mogućnost zaraze znatna. Roditelji moraju znati da bolest neće izazvati hladan zrak, nego bakterije i virusi.

I zimsko sunce, koje još nazivamo «zubato sunce», vrlo je važno, jer je i kraći boravak na svjetlu i na čistom zraku pogodan za stvaranje endogenog vitamina D. Zato zimske šetnje ne treba izbjegavati.

Da odmor ne bude noćna mora

Odlazak na zimski odmor vrlo je ugodna promjena za cijelu obitelj. Prava kontinentalna zima sa snijegom može pružiti veliko zadovoljstvo. Prije odlaska potrebno je tražiti savjet pe-

dijatra. Dijete koje je sklonije prehladama, infekcijama dišnih putova, dob djeteta ili neki drugi poremećaj mogu biti razlogom da vam nije preporučljivo otići na takav odmor. Vjerojatno bi se to pretvorilo u «noćnu moru», a ne odmor.

Važno je znati da će u mnogim slučajevima, i kod osjetljivije djece, boravak u planinama imati povoljan učinak.

S liječnikom, specijalistom pedijatrije, dobro je posavjetovati se koje lijekove možete uzeti sa sobom i u kojim situacijama ih koristiti.

Za razliku od ljetnog godišnjeg odmora, kada u putnim torbama ne moramo nositi puno odjeće, na zimskom odmoru moramo torbe napuniti. Snijeg je voda, samo u drugom fizikalnom stanju. Zabava na snijegu, zimski sportovi, igra, šetnja neminovno za sobom nose problem mokre odjeće i obuće, koja se dulje suši. Da biste bili bezbrižniji i potpuno uživali sa svojom djecom, spakirajte za dijete barem tri kompleta presvlake, za slučaj da se smoči.

Boravak u višim nadmorskim visinama donosi problem zaštite kože koja je izložena sunčevim zrakama koje su, u takvim uvjetima, jednako opasne kao i ljeti. Zato sa sobom morate ponijeti kreme koje imaju visoku ili potpunu zaštitu od ultraljubičastih zraka te zatim kreme koje osiguravaju zaštitu od hladnoće i isušivanja. Vrijeme boravka na suncu treba ograničavati, već prema dobi djeteta, pa će za starije dojenče to biti o 15-20 minuta dva puta dnevno, a za starije dijete, već prema dobi, i dulje.

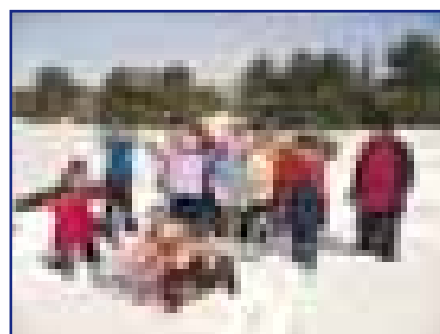
Obitelj u zimskom periodu

Nikada ne dopustite da vas oshrabre vremenski uvjeti u bavljenju vašom djecom. Morate znati da djetetu nije važno kakvo je vrijeme vani, već da li se bavite njime i na koji način. Jedino ograničenje je vaša i djetetova mašta.

Naša Primorsko-goranska županija idealna je po svojoj raznolikosti i mogućnosti korištenja blagodatni od mediteranske klime do gotovo alpskih

uvjeta zimi.

Zato, dragi roditelji, «odlijepite se od naslonjača» i krenite u prirodu. U danima rane jeseni, pune sunca kojega se sada ne moramo kloniti, krenite u traženje gljiva, skupljanje lišća u prekrasnim bojama, branje šumskih ciklama koje prekrasno mirišu. Na plažama nema gužve, ali možemo skupljati školjkice u svim oblicima, koje nam je more velikodušno izbacilo na žal. Tata može naučiti dijete kako baciti kamenčić da se naprave «žabice».



Kad snježni pokrivač zabijeli, ne morate biti Janica ili Ivica da biste s djetetom uživali. Dovoljno će biti zajedno napraviti snjegovića, grudati se, raditi likove u snijegu, sanjkati se. Ako roditelji skijaju, bordaju ili kližu, u svim većim skijaškim centrima postoji organizirano profesionalno bavljenje djecom, već prema dobi vašeg djeteta, pa će tako i roditelji uživati u onim sportovima u kojima objektivno ne mogu zajedno. No, ako su vremenski uvjeti takvi da stvarno ne možete izaći, a dani su kraći, pa su večeri duže, isplanirajte druženje koje će zabaviti dijete, a vas oraspoložiti i oplemeniti. Umijesite s djetetom neki jednostavan kolač jer, kao što je jedan petogodišnjak rekao: «Sve mi je fino, ali mi je najbolje ono što sam pripremio.»

Uključite se sa svojom bebom na baby-fitness, igrajte zajedno igre koje su primjerene dobi vašeg djeteta, čitajte mu priče. Pokušate li tako, brzo ćete otkriti da zimsko godišnje doba za vašu obitelj nije «depresivno» vrijeme dugih večeri i loših vremenskih uvjeta, već upravo suprotno, vrijeme kada ćete sa svojom djecom provesti još više radosnih trenutaka.

Jasna Čepić, vms

Akutne respiratorne bolesti

DOLAZE HLADNI DANI

S dolaskom jeseni i hladnih dana višestruko raste broj oboljelih od akutnih respiratornih bolesti. Posljedica je to opće osjetljivosti stanovništva na njih i načina njihovog širenja s oboljele osobe na zdravu.

Kao što je poznato, uzročnici respiratornih bolesti šire se prvenstveno kapljičnim putem, tj. zrakom. Ulazna vrata ili njihovo mjesto ulaska u organizam jesu dišni sustav, točnije usta i nos. U hladnijim danima veća je vjerojatnost duljeg boravka ljudi u zatvorenim prostorijama, koje se zbog hladnoće i loših vremenskih uvjeta manje prozračuju. Osim toga, na njihovo naglo širenje znatno utječu velika okupljanja ljudi koja se događaju u javnom prijevozu, na radnom mjestu, u školi, vrtićima, kinima i slično. U svemu tome velik utjecaj ima i brzina javnog prijevoza. Zbog velikog broja uzročnika, a istih ili sličnih kliničkih simptoma te kratkotrajne otpornosti nakon preboljenja bolesti, moguće je od njih oboljeti i više puta godišnje.



npr. gripa), redovito dovode do izrazito smanjene otpornosti organizma koja se može manifestirati i dulje vrijeme nakon njihovog preboljenja. Zbog toga su moguće pojave relativno čestih komplikacija, koje se prvenstveno pojavljuju u obliku raznih tzv. sekundarnih bakterijskih infekcija u dišnom sustavu, ali isto tako i u nekim drugim sustavima (probavnom, mokraćnom, živčanom). To može izazvati veću smrtnost kroničnih bolesnika i drugih osoba pod povećanim rizikom (mala djeca, stare osobe, osobe oslabljena imuniteta).

Virusi haraju

Približno dvije trećine uzročnika akutnih respiratornih bolesti jesu virusi, dok ostatak čine bakterije i neki drugi mikroorganizmi. Zbog toga su respiratorne infekcije najučestalije i najmasovnije infekcije u ljudi. Najpoznatija skupina akutnih respiratornih infekcija u općoj populaciji poznata je pod pojmom viroza, tj. prehlada. Osim prehlade, krajem prosinca svake godine javlja se i svima poznata gripa, koja je znatno ozbiljnija i teža bolest.

Iako su u velikom broju slučajeva akutne virusne respiratorne bolesti blagog ili srednje teškog tijeka (iznimka

Prevenција akutnih virusnih respiratornih bolesti relativno je teška. Svodi se prvenstveno na provjetranje i vlažno čišćenje, tj. brisanje prostorija, izbjegavanje okupljanja u zatvorenim i neprozračenim prostorijama, reduciranje nepotrebnih putovanja, uzimanje većih količina tekućine i vitamina, izbjegavanje suvišnog umaranja i izlaganja hladnoći. Potrebno je napomenuti da je samo kod nekih respiratornih bolesti (npr. gripe) moguće provesti cijepljenje, što je ujedno i njihova najbolja prevencija. Cijepljenje se posebno preporuča kroničnim bolesnicima i starijim osobama.

Tomislav Dijanić, dr. med.

Cijepljenje

IGLICA ZA ZDRAVLJE

Jedan od značajnih uzročnika zaraznih bolesti jest bakterija *Streptococcus pneumoniae* (*S. pneumoniae*). Taj uzročnik prisutan je svuda u svijetu, izaziva oboljenje u svih dobnih skupina ljudi. Karakterizira ga pojava teških (takozvanih invazivnih) oblika bolesti, i to naročito u male djece i u osoba starije dobi. Neke bolesti uzrokovane tom bakterijom jesu upala uha (otitis), upala pluća (pneumonija), upala moždanih ovojnica (meningitis sepsa) i bakterijemija kod prodora u krv.

Karakteristična građa kapsule *S. pneumoniae* razlikuje se u preko 90 do sada poznatih serotipova tog mikroorganizma. S time u vezi, u organizmu napadnutog domaćina potiče se stvaranje različitog tipspecifičnog protutijela za određeni serotip *S. pneumoniae*, tj. određenu antigenu strukturu. Većinu bolesti koje taj uzročnik može izazvati uzrokuje manji broj serotipova (23 tipa koje sadržava suvremeno cjepivo uzrokuju 90% ozbiljnih pneumokoknih infekcija u odraslih). To je značajno za proizvodnju cjepiva za cijepljenje, kao mjere specifične zaštite protiv invazivne pneumokokne bolesti.

Kada cijepiti

Prisustvo tog uzročnika (kolonizacija) dokazano je, prema nekim autorima, u više od 30% zdrave djece i



odraslih osoba, a čak i u preko 60% zdrave djece predškolske dobi.

Uzroci nastanka bolesti kod napadnutog domaćina jesu višestruke mogućnosti, odnosno mehanizmi, a s time u vezi zadate su i preporuke za cijepljenje.

Najčešće su to:

- oštećenje respiratorne sluznice zbog neke akutne upale, pušenja ili gripe,
- smanjenje prokrvljenosti kod srčanih bolesti ili nekih oblika anemije (srpasta),
- prijelom baze lubanje s posljedičnim istjecanjem cerebrospinalne tekućine (likvoreja),
- oštećenje obrambenog mehanizma (humoralne imunosti) i određenih mehanizama imunološkog odgovora organizma (npr. kod bolesti slezene ili ciroze jetre).

Stoga su posebno visokorizične skupine za obolijevanje od invazivne pneumokokne bolesti osobe starije dobi, osobe s kroničnim bolestima krvožilnog sustava i pluća, osobe kojima je izvađena slezena (splenektomirani) i bolesnici s oslabljenim imunitetom.

Povećanje rizika za teške (invazivne) pneumokokne bolesti u osoba starije dobi povezano je sa slabljenjem mehanizama obrambenog (imunološkog) sustava te smanjenjem fizičke aktivnosti koja je karakteristična za stariju dob, s prisustvom pratećih kroničnih bolesti te neodgovarajućom prehranom, kao pogodovnom za sve navedeno.

Stoga su obolijevanju posebno podložni štićenici u stacionarima umi-



rovljeničkih domova i pacijenti gerijatrijskih bolnica ili odjela.

Koga cijepiti

Pneumonija je vrlo česta pneumokokna bolest. U osoba starije dobi najčešći je uzrok smrti, uz mogućnost bakterijemije kao komplikacije. Posljedica širenja *S. pneumoniae* (pneumokoka) u druge organe prodorom u krvotok jest nastanak teških invazivnih (septičnih) bolesti, kao što su meningitis (upala moždanih ovojnica), endokarditis (upala unutrašnje srčane opne) artritisa (upala zglobova).

Usprkos odgovarajućoj terapiji u uvjetima obvezne hospitalizacije za takve bolesnike, smrtnost od bakterijemije tim uzročnikom značajna je, osobito u osoba starije dobi i bolesnika iz visokorizičnih skupina.

Uz činjenicu da je već poznata otpornost pneumokoka na antibiotsku terapiju, uz trend porasta, značajna je mogućnost specifične zaštite cijepljenjem osoba starije dobi i ostalih iz skupina rizičnih za obolijevanje.

U očekivanju ovogodišnje epidemije gripe, preporuča se, kao moguća, istodobna primjena cjepiva i protiv pneumokokne bolesti i protiv gripe, kod istih indikacija za cijepljenje (osobe starije od 65 godina, kronični bolesnici i dr.).

Indikacije za cijepljenje polisaharidnim cjepivom protiv invazivne

pneumokokne bolesti, prema preporuci Referentnog centra za epidemiologiju Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi, Službe za epidemiologiju zaraznih bolesti Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (podebljano je besplatno), jesu:

- ➔ **štićenici umirovljeničkih domova (u stacionarima domova umirovljenika),**
- ➔ **gerijatrijske ustanove/odjeli,**
- ➔ **srpasta anemija,**
- ➔ **ugradnja umjetne pužnice,**
- ➔ **osobe s funkcionalnom ili anatomskom asplenijom (splenektomija),**
- ➔ **bolesnici s patološkim otjecanjem likvora,**
- ➔ **kronična kardiovaskularna bolest,**
- ➔ **teški oblici kronične opstruktivne bolesti pluća (KOBP),**
- ➔ **diabetes mellitus,**
- ➔ **alkoholizam i kronična bolest jetre,**
- ➔ **imunokompromitirane osobe:**
 - hiv-infekcija, kongenitalna imunodeficijencija, leukemija, limfomi, hodgkinova bolest, multipli mijelom, generalizirana maligna bolest, imunosupresivna terapija ili terapija kortikosteroidima, kronično oštećenje renalne funkcije, transplantacija organa ili moždane srži,
- ➔ nefrotski sindrom.

Gdje i kako se cijepiti

U Republici Hrvatskoj besplatno se, tj. na teret Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, mogu cijepiti pacijenti koji boluju od nekih bolesti prema indikacijama za cijepljenje protiv invazivne pneumokokne bolesti. Za ostale bolesnike, za koje se cijepljenje preporuča, ali troškove podmiruju sami, u tijeku je razmatranje u HZZO-u da i ti bolesnici, odnosno bolesti po široj listi indikacija za cijepljenje budu na teret HZZO-a.

Cijena jedne doze cjepiva za osobu koje same snose troškove iznosi 60,00 kn u Zavodu. Osobe za koje je cijepljenje besplatno, mogu se cijepiti kod svog odabranog liječnika ili u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo i ispostavama Zavoda – u higijensko-epidemiološkoj službi, uz uputnicu odabranog liječnika.

Cijepljenje se provodi jednom dozom cjepiva u nadlakticu (duboko intramuskularno), uz docjepljivanje (revakcinaciju) nakon 5 godina.

Na tržištu postoji više vrsta cjepiva, s obzirom na sastav i oblik, a namijenjena su ciljanoj populaciji – za cijepljenje djece u dobi do dvije godine 7-valentno konjugirano pneumokokno cjepivo; za djecu stariju od dvije godine i odrasle osobe 23-valentno polisaharidno cjepivo.

Mr.sc. Đana Pahor, dr.med.

Dragi čitatelji,

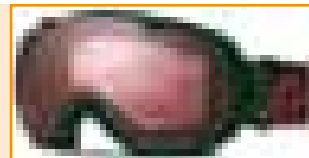
Želimo vam ugodne božićne i novogodišnje blagdane.

Neka vam 2009. godina donese sreću i neka u njoj budete i ostanete zdravi.

Uredništvo Narodnoga zdravstvenog lista

KAD JE OKU ZIMA

Probajte se istuširati u rano zimsko jutro, pa onako goli i mokri istrčite na balkon. Ne mora ni puhati, dovoljno je da je ispod nule. Koliko biste dugo tamo izdržali? Ni sekunde. Zbrisali biste u toplinu doma svog i dobro se umotali.



Zašto onda od očiju očekujemo da uživaju na hladnoći? Jeste li ikad razmišljali o tome kako su baš oči jedini stalno mokar, a pritom stalno izložen dio tijela? Nije im lako. Moraju izaći na kraj s ekstremnim vanjskim uvjetima, od vrućine ljeti pa do ispod nule zimi. Kad se pri tome malo rasplaču, mi se čudimo i brinemo da s njima nešto nije u redu.

Ima dana kad me pacijenti redom pitaju zašto im oči suze kad u rano jutro idu na posao, zimi, po riječkoj buri. Svucite se, pa da vas vidim.

Bliži se sezona odlaska na skijanje. U tih tjedan dana nećemo žuriti na posao, neće biti riječke bure, ali će hladnoća gadno stisnuti. To i priželjkujemo. Kakvo bi to skijanje bilo kad bismo na brdu brali tratinčice? Iako smo na odmoru, suzne nas oči mogu i te kako iznervirati. Najradije bismo ih stalno držali zatvorene, da nas kapci griju i štite. Ali tada ne vidimo. Kakvo bi to pak skijanje bilo?

Ne žmirkajte - trepćite

Iskusni skijaši dobro znaju kakvi uvjeti vladaju na stazi dok se brzinom bolida spuštaju na skijama, a vjetar ih šiba. Smrznuto oko refleksno žmirka da smanji procjep kroz koji mu puše. Nije dobro ako stišćemo. Puno je djelotvornije ako učestalo trepćemo i gledamo prema dolje. Tad je procjep sužen, ali su pritom kapci opušteni. Zašto vam to naglašavam? Ako žmirimo, zgrčimo kapak. Grč mišića istjera suze preko ruba. Sad ne samo da je oko mokro, nego nam suze cure i niz lice. Imamo puno veću površinu «mokrog» na licu izloženom vjetru i studeni. Gadno! Stani, skidaj rukavicu, otvaraj džep skafandera, vadi maramicu i - briši smočeno lice... A obrazi bride! Trepćemo li opuštenim kapcima, odoše suze kroz sifon pa u nos. Onda par puta dobro ušmrknemo i riješen problem - idemo dalje.





Skijaši se danas unaprijed pobrinu da, osim skija, pancERICA, šarenih skafandera, kaciga, rukavica... pone-
su i dobru zaštitu za oči. To se već smatra standardnom
opremom. Zaštitne naočale i posebne maske izmišljene su
baš za takve prilike, da «obučemo» mokre oči, a pritom
dobro vidimo kud se krećemo.

Mnogo je onih koji nose neko dioptrijsko optičko
pomagalo. Ako ga skinu da bi stavili zaštitne naočale ili
masku, tada im je sve mutno. Previdjet će neki hupser i
polomiti se.

I zaštita i dobar vid

Optička industrija, u suradnji s proizvođačima sport-
ske opreme, odavno je izmislila posebne zaštitne maske
na koje se s unutrašnje strane može montirati «uložak» s
dioptrijom. Oni koji na očima nose kontaktne leće, mogu
jednostavno koristiti uobičajene maske, kao svi drugi ko-
jima optičko pomagalo uopće nije potrebno.

Da bi pojednostavnili, proizvođači u posljednje vri-

jeme dizajniraju zaštitne maske zaobljenih, skoro
«polukuglastih» oblika tako da iza vizira ima do-
voljno mjesta i za postojeće svakodnevne dioptrij-
ske naočale.

Sunce prži dvaput

Ultravioletne zrake postale su svakodnevna
pošast za oči. To znaju već i oni koji ne idu na skija-
nje. U nizinama i gradovima «kapa» magle i smoga
ublažit će njihovu prodornost. Međutim, na planini
nema ni oblaka. Iznad nas je prekrasno plavo nebo
i sunce. Kako se oči tada osjećaju? Na stranu blje-
štanje, to je samo subjektivna nelagoda. Mislimo
na štetu koju će sunčeve zrake izazvati u oku. I to
dvostruko! Ne samo da prže s neba, nego se refle-
ktiraju i od snijega. Poput milijuna ogledala, snijeg
će nas dočekati odblijeskom i onda kad instinktiv-
no spustimo pogled. Zato je jako važan filter protiv
štetnih sunčevih zraka. Svake ga sportske naočale
i maska već imaju.

Dječje su oči osjetljivije na sunčevo zračenje,
jer im je leća u oku prozirnija od leće odraslih ljudi.
Čak ne moraju skijati. Dovoljno je da se igraju na
snijegu, grudaju i sanjkaju i - već su im oči izložene
ogromnoj dozi zračenja. Dioptrijske naočale imaju
ugrađen štit protiv sunca i onda kad nisu tamne.
Međutim, što je s onom djecom koja ih ne nose?
Njima treba priuštiti prave sunčane naočale pril-
agođene veličini dječje glave, da sunce ne «curi» sa
strane.

Zato, svi vi koji se spremate na zimovanje bilo
koje vrste, aktivno ili samo kao šetači, neka vas ove
male teškoće ne obeshrabre. Porazgovarajte sa svo-
jim okulistom o optičkom pomaganju za tu priliku i zajed-
nički ćete naći najbolje rješenje.

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

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.

Smrzotine

ČIZMA GLAVU ČUVA

Dolaskom zime i hladnog vremena postajemo izloženi nepovoljnim učincima niske temperature na organizam. Ne kaže se uzalud kako se za zimu treba dobro pripremiti, a to se u prvom redu odnosi na nabavu primjerene odjeće i obuće te na zaštitu površinskih (uške, nos, lice), odnosno perifernih dijelova tijela (šake, stopala) koji su izravno izloženi hladnoći.

Kad je tijelo izloženo niskim temperaturama, površinski dijelovi mogu se doslovno slediti te nastaju lokalna, akutna oštećenja kože i potkožnog tkiva koja nazivamo **smrzotinama**. U slučaju dulje izloženosti niskim temperaturama (osobito onima ispod 0° C), može doći do stvaranja ledenih kristala u stanicama, što izaziva trajna oštećenja cirkulacije i/ili dubljih tkiva, koja često završavaju infekcijom i gangrenom (potpunim propadanjem tkiva).

Reakcije tijela na hladnoću

Hlađenje tijela u početku izaziva stiskanje (vazokonstrikciju) krvnih žila posvuda u tijelu, a to se manifestira bljedilom kože. Hladnoća podražuje simpatički živčani sustav (tzv. simpatikus) koji izaziva nakostriješenost dlaka, a centar za regulaciju tjelesne temperature, koji se nalazi u mozgu (hipotalamus), potiče drhtanje (za najjačeg drhtanja stvaranje topline u tijelu može se povećati 4 do 5 puta). Hipotalamus potiče i tzv. kemijsku termogenezu u stanicama (stvaranje topline kemijskim procesima), kao i lučenje hormona tireotropina (hormon štitnjače), kako bi se povećanjem metabolizma u stanicama povećala i tjelesna temperatura. Kad se temperatura tkiva snizi gotovo do smrzavanja, zbog hladnoće paraliziraju se glatki mišići u stijenkama krvnih žila, pa nastaje naglo širenje krvnih žila (vazodilatacija), što se manifestira crvenilom kože. Taj mehanizam pokušava spriječiti nastanak smrzotina jer dovodi toplu krv u kožu. Međutim, kod ljudi je znatno slabije ra-

zvijen u usporedbi sa životinjama koje žive u hladnijim krajevima. U slučaju da je osoba i dalje izložena hladnoći, nastaje opće hlađenje organizma, odnosno **smrzavanje (hipotermija)** organizma u kojem je izražen potpuni gubitak sposobnosti regulacije tjelesne temperature, a osoba postaje usporena, pospana te na posljeticu nastaju koma i zastoj rada srca.

Kako prepoznati smrzotine

Smrzotinama su najčešće zahvaćeni površinski/periferni dijelovi tijela: uške, nos, lice, prsti ruku i stopala. Koža na tim dijelovima postaje bijela, tvrda, manje osjetljiva na dodir, bolna i ponekad svrbi. Slijedi nastanak crvenila ili plavkaste boje kože te oticanje zahvaćenih površina. Nagli prestanak osjećaja hladnoće i/ili boli siguran je znak početka smrzavanja. Kod površinskih smrzotina nakon par sati do nekoliko dana mogu nastati mjehuri ispunjeni bistrom tekućinom, dok kod dubokih smrzotina nastaju mjehuri ispunjeni krvavom tekućinom. Duboke smrzotine znatno su opasnije jer zahvaćaju dublja tkiva: potkožno tkivo, živce, krvne žile, tetive. Nepravilno liječenje dubokih smrzotina često završava infekcijom i gangrenom (a gangrenu je nužno kirurški tretirati).

Postupak kod smrzotina

Osobu koja ima smrzotine ili je pothlađena, treba što prije dovesti u toplu prostoriju, skinuti joj vlažnu odjeću i obuću te nakit. Smrzotine treba pokriti sterilnom gazom, a nakon toga ih se ne smije zamatati zavojem (zbog stezanja). Bitno je istaknuti da se na njima ne smiju stavljati nikakve masti, alkohol, različiti pripravci i sl. Ako su zahvaćeni prsti ruku ili nogu, treba ih pojedinačno pokriti sterilnom gazom i odvojiti ih drugom gazom ili suhom, mekanom tkaninom. Ni u kojem slučaju ne smiju se namjerno probiti mjehuri, trljati ili masirati smrzotine te za zagrijavanje smrzotina koristiti direktne, odnosno suhe izvore topline (npr. termofor, kalorifer, fen i sl.). Nije dopušteno ni za-



grijavanje smrzotina uranjanjem u toplu vodu. Smrznute udove potrebno je omotati mekanom tkaninom (vunena deķica i sl.), zatim imobilizirati udlagama, a ako pri ruci nisu prave udlage za imobilizaciju, mogu se iskoristiti priručna imobilizacijska sredstva (štap, grana i sl.). Nije dopušteno navlačenje čarapa ili rukavica preko smrzotina na rukama ili stopalima zbog toga što stežu i dodatno ometaju uspostavu cirkulacije. Osobi sa smrzotinama donjih udova nije dopušteno hodati, a donje udove treba imobilizirati i staviti u povišen položaj. Osobi sa smrzotinama daju se topli, zašećerani napitci kako bi nadomjestila izgubljenu tekućinu, a nije joj dopušteno pušiti ni piti alkohol jer je dokazano kako dodatno kompromitiraju ionako oštećenu cirkulaciju. Što žurnije treba doći u najbližu zdravstvenu ustanovu.

Prevenција

Poznata izreka «bolje spriječiti nego liječiti» još jednom ukazuje na važnost dobre pripreme prije bilo kakvog izlaganja niskim temperaturama okoline. Odbir prikladne odjeće znači da je potrebno odjenuti se slojevito, pri čemu vanjska odjeća treba biti nepropusna za vjetar i vlagu. Obvezno je nositi kapu, koja mora prekrivati uške (postoje i kape koje štite cijelo lice, a imaju samo otvor za oči), šal (može se iskoristiti i za prekrivanje donjeg dijela lica) te rukavice (npr. izvana nepropusne za vlagu, a iznutra obložene toplom tkaninom). Na nogama je dobro imati dva para čarapa (prvo pamučne, pa vunene), a obuća bi trebala biti topla i nepropusna za vlagu; ni u kom slučaju ne smije biti tijesna. Kod izlaganja ekstremno niskim temperaturama (npr. planinari, pripadnici gorske službe spašavanja, vojnici itd.) potrebno je imati za tu namjenu specijalno izrađenu odjeću i obuću.

Ivana Bočina, dr. med.

Bol u grudima

DIGNUTI PANIKU ILI NE

Bol u grudima izaziva strah i nelagodu jer se odmah pomisli na anginu pectoris ili na infarkt miokarda, a osobu s tim problemima hvata strah od smrti. Međutim, postoje i drugi, manje opasni uzroci te neugodne tegobe. Kako ih razlikovati?

Angina pectoris

Angina pectoris je bolest uzrokovana suženjem srčanih arterija, zbog čega je smanjen dotok krvi i kisika u srčani mišić. Bolovi su obično koncentrirani u sredini grudnoga koša, ali nisu ograničeni na jedno mjesto. Javljaju se najčešće kod fizičkog napora (kada organizmu i mišićima treba više kisika) i kod emocionalnog uzbuđenja. Obično se javlja bol u obliku stezanja iza grudne kosti, uz osjećaj pritiska ili tereta, koji ponekad može biti vrlo jak, ne pojačava se pri disanju ili pokretu niti ako se rukom pritisnu rebro i grudni mišići. Često se širi prema vratu i donjoj vilici, kao i k lijevom ramenu i lijevoj ruci. Osim boli mogu se javiti nesvjestica, osjećaj mučnine, otežano disanje, pacijenta oblijeva hladan znoj. Potrebno je napraviti EKG pa, ako ima poremećaja u srčanom radu, potrebno je učiniti holter i ergometriju. Ako nalazi pokažu da se radi o angini pectoris, preporučuju se dalja ispitivanja, što podrazumijeva hospitalizaciju i pripremu za koronarografiju – invazivno rendgensko snimanje koje omogućava da se pomoću katetera i kontrastnog sredstva vide koronarne arterije i procijeni stupanj njihove suženosti.

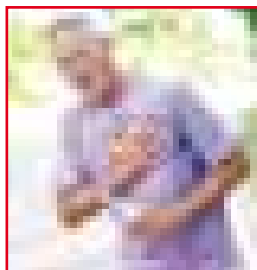
Infarkt miokarda

Infarkt miokarda posljedica je potpunog začepjenja koronarnih arterija i prekida dotoka krvi i kisika u srčani mišić, a najčešće se događa zbog stvaranja tromba na već suženoj koronarnoj arteriji. Bol je jaka, razarajuća, javlja se u centralnom dijelu grudnog koša, iza grudne kosti, često se širi prema lijevoj ruci, leđima i donjoj vilici. Može biti praćena

otežanim disanjem, mučninom, povraćanjem i preznojavanjem. Bol od angine pectoris slična je, ali slabija i traje kraće. Infarkt miokarda otkriva se pomoću EKG-a, na temelju određenih enzima u krvi i koronarografijom.

Perikarditis

Upala srčane ovojnice (perikarditis) započinje snažnom boli u grudima, pa se često prvo posumnja na infarkt. Bol je intenzivna, probadajuća, traje danima i pojačava se prilikom kašlja, gutanja, dubokog disanja ili u ležećem položaju. Može biti praćena povišenom temperaturom, groznicom i ubrzanim disanjem. Otkriva se ultrazvukom srca (ehokardiografijom), EKG-om, kompjutoriziranom tomografijom (CT-om) grudnog koša.



Međurebrani bolovi

Probadanje između rebra jedno je od najčešćih bolnih stanja u grudnom košu, a uzrok treba tražiti u međurebranim mišićima, međurebranim hrskavicama, rebrima i kralježnici. Bol je jaka, probadajuća, slična ubodu igle, ali bezopasna. Najčešće traje nekoliko sekundi, javlja se na točno određenom mjestu i ne širi se na druge dijelove grudnog koša.

Upala rebrane hrskavice

Upala međurebrane hrskavice (ona povezuje rebra s grudnom kosti) može uzrokovati bolove u grudnom košu. Ti bolovi nisu opasni i predstavljaju reakciju organizma na jače napore. Bol je stalna i širi se po grudnom košu, a manifestira se kao osjećaj težine u sredogrudju. Pojačava se pritiskom prsta na bolno mjesto.

Promjene na kralježnici

Diskus hernija je bolest uzrokovana promjenama i propadanjem diskusa koji se nalazi između kralježaka, a do bolova dolazi zbog pritiska na korijen međurebranog živca, na mjestu na kojem izlazi iz kralježnice, ili zbog upale kojom je zahvaćen korijen živca. Bol dugo traje i obično prati linije samog živca, protežući se od kralježnice duž grudnoga koša, a pojačava se pri kašljanju i promjeni položaja tijela.

Upala pleure

Plućna maramica (pleura) sastoji se od dva tanka sloja (jedan naliježe na pluća, a drugi oblaže unutarnji zid prsne šupljine). Upala pleure može biti posljedica upale pluća, tumora i drugih bolesti plućnoga tkiva. Bol je vrlo snažna (posebno u srednjem i donjem dijelu grudi), a pojačava se pri disanju i kašljanju. Može biti praćena povišenom tjelesnom temperaturom i suhim kašljem.

Gastroezofagealni refluks

Nekad bol u prsnoj koši može biti izazvana upalom jednjaka zbog vraćanja kiseline iz želuca, a zbog prekomjernog opuštanja prstenastog mišića koji razdvaja jednjak od želuca. Ponekad i dio želuca može prodrijeti u prsni koš kroz otvor na dijafragmi (ošitu) i uzrokovati bol. Obično se osjeća kao pečenje iza prsne kosti i u gornjem dijelu trbuha.

Iscrpljenost i stres

Bol u grudnom košu može se javiti i kao posljedica neurednog života, iscrpljenosti, obiteljskih i poslovnih problema, pa se u tom slučaju javljaju i drugi simptomi (lupanje i preskakanje srca – aritmije, gušenje...). Kada se isključe svi ostali uzroci, tek se tada može posumnjati da je riječ o tom problemu.

Bol u prsima, pogotovo ako se ponavlja, zahtijeva konzultaciju s liječnikom koji će odrediti načine dijagnostičiranja i otklanjanja uzroka.

Dr. Petar Radaković

Blagdanska trpeza

ODOLJETI RADI ZDRAVLJA

Pomisao na blagdane u većine osoba pobuđuje slike živopisnih trpeza prepunih raznovrsnih slanah i/ili slatkih delikatesa kojima je «nemoguće» odoljeti. Posve daleki i nestvarni tada nam izgledaju gotovo zagwarantirani problemi s probavom i mogući suvišak kilograma, koji nastaju blagdanskim prejedanjem, pri čemu (ne)namjerno zaboravljamo da se dio nas neće uspjeti riješiti tog «suviška» ni do blagdana sljedeće godine.

Kako blagdane uistinu svi željno očekujemo i veselimo im se, da ih ne bismo pokvarili (ne samo sebi, nego i drugima) dobro je podsjetiti se kako je umjerenost ključ za zdrav i kvalitetan život. Zato bi bilo dobro imati na umu nekoliko preporuka koje će nam pomoći da zadržimo blagdansko ozračje i uživamo u blagdanskoj hrani i piću.



Počnimo od početka

Doručak, koji za blagdane gotovo redovito preskačemo, ovaj put pokušajmo pojesti jer će nam pomoći da dulje zadržimo osjećaj sitosti i da se ne prejedemo za ručak.

Jelovnik ručka bilo bi dobro prilagoditi novim prehrambenim smjernicama (više voća i povrća, laganija jela, manje masti i ugljikohidrata, bezalkoholna pića) te unaprijed odlučiti što pojesti (npr. samo omiljeno jelo i salatu) i pritom osobito paziti na količinu hrane. Porcije hrane smanjite jer je bolje uzeti hranu više puta u maloj količini nego odjednom u velikoj. Pritom ne zaboravite ostaviti «mjesta» i za desert. Ako se pojavio osjećaj sitosti, nemojte se siliti dodatno jesti, već pristojno odbijte ponudeno te radi sebe zanemarite običaj da se mora jesti i/ili «samo probati» baš sva ponudena hrana.

Hranu žvačite dovoljno dugo (tako ćete i uživati u njoj), ograničite unos masnih, prženih ili pečenih namirnica, ra-

zličitim vrsta umaka te visokokaloričnih slastica ili pića, ne pretjerujte s alkoholom (deblja!), kao ni s pićima koja sadrže kofein. Ako nije vrijeme obroka, ne uzimajte međuobrok (osobito grickalice i kolače), a «zavarajte se» uzimanjem voća (npr. jabuka, naranča itd.). Nije na odmet napomenuti da izbjegavate hranu za koju znate ili pretpostavljate da bi

vam mogla naškoditi, te pokušajte izbjeći kasnu večeru, kao i odlazak na spavanje s punim stomakom. Poseban oprez savjetujemo dijabetičarima (češće mjerite razinu glukoze u krvi i na temelju toga odredite dozu lijeka, odnosno inzulina), kao i osobama s bolestima probavnog sustava. Ako ste ipak pretjerali s blagdanskim hranom, nemojte osjećati preveliku krivnju (svima se može dogoditi), već se sljedećih nekoliko dana vratite uobičajenom dnevnom ritmu prehrane (naravno, uz nešto «lakšu» prehranu) i ne zaboravite vježbati.

Slušajmo upozorenja svoga tijela

Ako ste zanemarili sve navedene preporuke (ili jednostavno nemate sreće), pa su vam se pojavili i simptomi poremećaja probavnog sustava, pokušajte si pomoći dietom i uzimanjem dovoljno tekućine (osobito u slučaju povraćanja ili proljeva), odnosno uzimanjem primjerenih lijekova. Naime, ako su se pojavili problemi u smislu pojačanog lučenja želučane kiseline ili žgaravice, mogu pomoći antacidi ili lijekovi antagonisti histaminskih receptora (mogu se kupiti u ljekarni bez recepta). Masna hrana i kolači mogu često izazvati pojačano lučenje žučnih kiselina, što posljedično može dovesti do upale žučne vrećice (kolecistitis), a uzimanje većih količina alkohola može uzrokovati akutnu upalu gušterače (pankreatitis). Obje bolesti manifestiraju se mučninom, povraćanjem te bolovima ispod desnog rebrenog luka, koji se mogu širiti u leđa ili preko cijelog trbuha. Pri samoj sumnji na pojavu bilo koje od navedenih bolesti potrebno je javiti se u najbližu zdravstvenu ustanovu.

Na kraju: budite umjereni u jelu i piću i uživajte u nadolazećim blagdanima!

Ivana Bočina, dr. med.

Tjelesna aktivnost

ZA ZDRAVIJI ŽIVOT

Tjelesna aktivnost čovjeka važna je karika u očuvanju zdravog života jer ona pokreće mnoge korisne mehanizme u radu pojedinih organa i tkiva.

Većina energije potrebne tijelu koristi se za održavanje tjelesne temperature (bazalni metabolizam), za što su primarni izvori energije ugljikohidrati (glukoza) i masti. Svaka mišićna aktivnost tijela zahtijeva energiju u obliku adenozin-fosfata (ATP-a), koji stvaraju enzimi. Taj se izvor energije brzo troši prilikom pokretanja mišića, pa ga je potrebno stalno obnavljati. Za to su enzimima potrebne dostupne sirovine, a to su ugljikohidrati (glukoza i glikogen) ili masti (masne kiseline). Prvo će se koristiti glukoza iz krvi, a zatim masti pretvorene u glukozu, ako je do njih moguće doći. U protivnom će se koristiti ugljikohidrati iz rezerve u mišićima (glikogen). Za dostupnost masti i njihovo korištenje iz rezervi pohranjenih u masnom tkivu, neophodna je odgovarajuća hormonalna ravnoteža.

Potrošnja masnih rezervi

Aerobna tjelesna aktivnost, ustvari, znači laganu tjelesnu aktivnost uz dovoljnu količinu zraka (kisika) za mišićne stanice, u kojima dolazi do oksidacije (izgaranja) energenata. Takva aktivnost idealna je za potrošnju vlastitih masnoća. Naime, pri aerobnoj tje-



lesnoj aktivnosti dolazi do smanjenja razine hormona inzulina, a povećanja razine hormona glukagona u krvi, što zajedno omogućava korištenje masnoća iz rezervi i njihovo pretvaranje u glukozu putem jetara. Utjecajem određenih parakrinih hormona šire se krvne žile, čime se povećava potreban dotok glukoze i kisika do stanica mišića. Pri takvoj tjelesnoj aktivnosti glukoza iz krvi u složenom kemijskom procesu (glikolizi) najprije prelazi, praktički bez potrošnje kisika, u pirogroždanu kiselinu, koja onda u aerobnim uvjetima, uz veliku potrošnju kisika, u jednom kružnom ciklusu oksidira do ugljičnog dioksida, oslobađajući velike količine energije u obliku ATP-a za rad mišića.

No, što se događa ako tjelesna aktivnost postane mnogo intenzivnija? Tada je potrošnja energije u stanicama mišića veća od one koju organizam može transformirati iz masnih rezervi pomoću aktivnosti jetara u oblik glukoze i putem krvi dopremiti do stanica. Takvo stanje tjelesne aktivnosti prebacuje korištenje energije na potrošnju ugljikohidrata (glikogena), pohranjenih kao rezerva u mišićima. Kako ni količina kisika, koji dolazi do stanica, više nije dovoljna, takva mišićna aktivnost prestaje biti aerobna i ona prelazi u anaerobni način rada (metabolizam). Kod toga dolazi do pretvorbe energije uz nedostatak kisika, pa se nastala pirogroždana kiselina, zbog nedostatka kisika, pretvara u mliječnu kiselinu.

Učinkovitost anaerobne pretvorbe energije u odnosu na aerobnu višestruko je manja, čime se brzo prazne rezerve ugljikohidrata (glikogena) u mišićima, dolazi do intenzivnog stvaranja



mliječne kiseline te brojnih promjena kod oslobođenih metabolita u mišićnom tkivu i do oštećivanja mišićnih stanica. Nakon pet minuta takve anaerobne aktivnosti i potrošnje rezervi ugljikohidrata u mišićima, mliječna kiselina djelovanjem na enzime inhibira (sprečava) proces oksidacije glukoze i prelazi u stanje adaptacije, kod koje se u mišićnim stanicama neposredno koristi oksidacija masti, s manjom potrošnjom kisika i slabijom efikasnošću od oksidacije glukoze.

Bolni mišići

No, i za takav proces anaerobne aktivnosti, kod kojeg dolazi do oštećivanja mišićnih stanica, postoji odgovor organizma, tako da se počinje izlučivati hormon rasta iz hipofize. Taj hormon popravljaju štetu prouzrokovanu anaerobnim tjelesnim aktivnostima, koristeći za popravak ogromne količine energije iz rezervi masnog tkiva. No, izlučivanje hormona rasta za popravak nastale štete na mišićima moguće je samo onda ako se organizam nalazi u odgovarajućoj hormonalnoj ravnoteži (niska razina inzulina u krvi), koja omogućuje takvo korištenje masnih rezervi. Ako takva hormonalna ravnoteža nije osigurana, nastala šteta na mišićima ne popravljaju se, pa se oštećenja mišićnog tkiva osjećaju kao bolovi u mišićima (tzv. «muskulfiber») i do nekoliko dana nakon takve aktivnosti.

Čak i u slučaju povoljne hormonalne ravnoteže i oporavka mišićnog tkiva, gledajući na dulji rok, ipak anaerobna tjelesna aktivnost u cjelini ne daje toliko dobrih učinaka kao aerobna, jer se kod visokog intenziteta aktivnosti povećava opseg oksidacijskih procesa u tijelu i stvara previše slobodnih radikala koji štete organizmu. Također, takve intenzivnije aktivnosti povećavaju izlučivanje hormona kortizola (hormona stresa), kao reakciju na napor, što negativno djeluje na sveukupnu ravnotežu hormona.

Jedini pozitivni aspekt anaerobne tjelesne aktivnosti očituje se u povećanju mišićne mase (koju stvara hormon rasta) i snage, što poboljšava fizičku funkcionalnost organizma, čime podiže kakvoću života. No, zbog stradavanja stanica mišićnog tkiva, neophodna je njihova stalna obnova replikacijom genoma, čime se izaziva njihovo brže starenje, odnosno skraćuje životni vijek mišićnoga tkiva.

Za osiguranje pozitivnih efekata anaerobnih tjelesnih aktivnosti dobro je da organizam ne bude prethodno u stanju inzulinske rezistencije (koja nastaje zbog neuravnotežene prehrane ili stresnog načina života). Za održanje organizma u izuzetno važnoj hormonalnoj ravnoteži prilikom anaerobnih aktivnosti, neophodno je osigurati ispravnu konzumaciju hrane u tri obroka:

Prvi je obrok konzumiranje oko 100 kcal hrane, pola sata prije tjelesne aktivnosti, a koja približno odgovara «uravnoteženoj prehrani» tj. oko: 6 g bjelančevina + 3 g masti + 12 g ugljikohidrata.

Drugi je obrok konzumiranje iste količine hrane pola sata nakon tjelesne aktivnosti.

Treći je obrok konzumiranje oko 400 kcal hrane oko 2 sata nakon tjelesne aktivnosti, a koja također odgovara «uravnoteženoj prehrani» tj. 4 puta više od prvog obroka.

I masaža je korisna

Osim navedenih općih koristi u trošenju vlastitih masnih rezervi, tje-



lesna aktivnost dovodi organizam u stanje povećanog metabolizma, koji ga čisti od raznih otpadnih tvari i toksina, opušta ga i daje mu vitalnost.

Pozitivni efekti od tjelesnih aktivnosti na organizam provode se zapravo kroz dvostruko djelovanje:

aktiviranjem samih mišića, a time i odgovarajućih hormona (tj. cjelokupnog metabolizma),

aktiviranjem refleksnih točaka na tijelu (poput masaže), koje potiču aktivniji rad svih organa, enzima i hormona.

Način poticanja metabolizma putem aktiviranja refleksnih točaka nekad se koristi izolirano, bez tjelesnih aktivnosti za postizanje boljeg stanja organizma. To su razne vrste masaža, koje vrlo blagotvorno djeluju, a posebno na opuštanje organizma opterećenog stresom.

Od ostalih koristi koje dobijemo od tjelesne aktivnosti, neophodno je pripomenuti sprečavanje i ublažavanje nastanka inzulinske rezistencije mišićnog tkiva (zbog neophodnog transfera energije u mišićne stanice), a koja se javlja zbog neuravnotežene prehrane i stresnog načina života. Inzulinska rezistencija, naime, rezultira trajno povišenom razinom inzulina u krvi, čije su

posljedice u duljem vremenskom razdoblju pojava 40-ak kroničnih i akutnih bolesti organizma.

Samoopravdavanja pojedinaca da nemaju dovoljno vremena za tjelesne aktivnosti ne spadaju, zapravo, u ozbiljne argumente. Odvojiti dnevno 15 minuta za laganu vježbu, izabrati stubu umjesto dizala, prijeći pješice neku manju razdaljinu umjesto autom (ili tramvajem), otići pješice do najbliže trgovine, naći neku aktivnost u vrtu, prošetati psa, ili više takvih aktivnosti zajedno u tijeku dana, sigurno nikome ne može biti ozbiljan problem, pa ni onim najzaposlenijima, tim više što takve aktivnosti upravo povećavaju efikasnost poslova koje svakodnevno obavljamo. Već i takav izbor tjelesnih aktivnosti daje mnogostruke koristi organizmu.

Pozitivno djelovanje tjelesnih aktivnosti

Za zaključak o djelovanju tjelesnih aktivnosti na život čovjeka možemo potvrditi da je tjelesna aktivnost čovjeka bitna i nezaobilazna komponenta života i brige o zdravlju. Aerobna tjelesna aktivnost, uz dovoljnu količinu zraka za mišićne stanice, omogućava efikasno korištenje masnoća iz rezervi organizma putem njihove pretvorbe u glukozu te dalje pretvaranje u energiju. Anaerobna tjelesna aktivnost, kod koje dolazi do pretvorbe energije uz nedostatak kisika, omogućava manje efikasno neposredno korištenje masnoća kao izvora energije, a dovodi i do oštećivanja stanica mišića. Tjelesne aktivnosti pridonose značajnom trošenju vlastitih masnih rezervi, dovodeći organizam u stanje povećanog metabolizma, koji čisti organizam od raznih otpadnih tvari i toksina, opušta ga i daje mu vitalnost. Odvojiti dnevno 15 minuta za laganu vježbu, ili odabrati lagane aktivnosti kretanja u tijeku dana, omogućuje svakom čovjeku barem minimum blagotvornog djelovanja tjelesnih aktivnosti na organizam.

Stjepan Šaban, dipl.ing.

Potrošački mentalitet protiv granica u odgoju

BLAGA DIPLOMACIJA
ZA PREDŠKOLCE

Najvažniji zadatak svakog roditelja jest djetetu pružiti ljubav, hranu i dom. Ali, kad vaš mališan prohoda, odjednom ste suočeni s novim zadatkom: trebate postaviti granice. Vaše s ljubavlju postavljene granice nalik su zidovima koje vaše dijete usmjeravaju na njegovu životnu putu. Te zidove možete podignuti blizu (stroža ograničenja s mnogo pravila) ili daleko (popustljiva ograničenja s velikom mjerom prilagodljivosti).

Granice koje postavite pomoći će vašem djetetu da razlikuje ispravno od pogrešnog i da prepozna opasnosti, ali nijedno dijete neće biti sretno zbog postavljenih granica. Ono će se možda opirati ograničenjima koja ste mu postavili, ali će, dugoročno gledano, zbog njih biti sretnije. Djeca koja u svom životu nemaju ograničenja, osjećaju se neobuzdano, nesigurno i čak nevoljeno.

Ignorirati svijetleće izloge

Društvo i mediji potiču nas da se mi, kao roditelji, i naša djeca ponašamo «razuzdano», prikazuje se lažna slika o svedostupnosti materijalnih dobara (prisjetite se reklama za obuću, odjeću, tehnička pomagala; mobitele, MP3 plejere, plazme i sl.) U šumi ponuda važno je ostati trezvene glave i, svojim ponašanjem (jer smo mi dominantni model prema kojem naša djece uče) pokazati kako se ne opterećujemo navalama reklamnih kampanja i svijetlećih izloga i kako suvereno ignoriramo sve ono što nam nije potrebno. Pri svemu tome treba postati i ostati roditelj-odgajatelj, koji će razumjeti iskušavanje granica i znati protumačiti zašto se djeca katkada ponašaju «zločesto».

Djeca u početku ne poznaju osjećaj ograničenja i vjeruju da novac dolazi «iz bankomata», kao što mnoga djeca vjeruju da se hrana jednostavno dobiva u supermar-

ketu, dok ih netko ne poduči odakle ona zapravo dolazi. Za malo dijete, sustav protoka novca može biti presložen da bi ga ono potpuno shvatilo te ono može biti šokirano i povrijeđeno činjenicom da mu toliko mnogo zanimljivih stvari ostaje izvan dohvata. Gotovo da nije moguće potpuno izbjeći taj šok, ali možete ga ublažiti mudrim pristupom.

Navest ću nekoliko razloga zbog kojih se i najbolja djeca katkad pobune protiv pravila i granica koje im roditelji postavljaju.

♦ **Djeca ne mogu istraživati bez iskušavanja određenih pravila.** Vaš je mališan vrstan istraživač - uporan,

odvažan i pomalo «sirov». Njegov je posao istraživati, dodirivati, skakati po svemu i vući sve. Nije ni čudo da se osjećate kao da neprestano iskušava granice. No, s njegovog stajališta, vi ga neprestano gnjavite jer stojite na putu njegovom najvećem užitku – otkrivanju.

♦ **Mala su djeca impulzivna, usredotočena na sebe i «kratkovidna».** Koliko god bio pustolovan, on slijedi svoje impulse i ne brine se mnogo o posljedicama. Od njega se ne može očekivati

razboritost, npr. da razumije koliko nešto košta ili da neki svjetlucavi predmet koji je skup nema nikakvu korisnu i/ili uporabnu vrijednost (osim što teži izvući posljednji novčić iz roditeljskog džepa, uz obrazloženje kako našem djetetu baš to treba da bi bilo «sretno»).

♦ **Naša su pravila često nerealna.** Naša se djeca katkad ponašaju «zločesto» jer su nam očekivanja previsoka. To se najčešće događa kada roditelji ne znaju kakvo je normalno dječje ponašanje. Od osamnaestomjesečnog djeteta ne možete očekivati spremnost na dijeljenje, od dvogodišnjaka ne možete očekivati da nikada neće lagati, a od trogodišnjaka ne možete očekivati da će mirno sjedi-



ti na jednom mjestu. Ako su vaši kriteriji previsoki, vaše bi se dijete moglo pobuniti, kao da kaže: «Zašto bih se trudio? To je jednostavno preteško!»

♦ **Sami nehotice potičemo loše ponašanje.** Vaše vas dijete od rođenja pomno promatra. Naučilo je cviljeti i gnjaviti jer te tehnike djeluju. Dapače, i jednogodišnjaci brzo otkriju koliko prodoran plač treba biti da bi privukao našu pozornost.

♦ **Vaše dijete katkad jednostavno proživljava loš dan.** Svi proživljavamo dobre i loše dane. Raspoloženje nam se katkad potpuno preokrene ako na ulici nađemo novac ili ako nas zaustavi prometna policija. A djecu, koja su emocionalno još nezrela, još je lakše izbaciti iz ravnoteže.

Među čimbenicima koji našu malu djecu čine «primitivnijima» nego inače jesu: umor, glad, nicanje zuba, bolest, dosada, ljubomora, zagušljive prostorije, svađe roditelja, televizija, promjena rutine i dr. Te su teškoće poput «ležećih policajaca» - jednostavno morate usporiti i izaći na kraj s njima.

Konstruktivno postavljanje granica

U najmlađoj dobi važno je učiniti sve što možete da postavite zdrave granice, ali da kod djeteta ne izazovete osjećaj da je nemoćno, da se njegove želje ne uvažavaju i da se mora pomiriti s oskudicom. Osnovni je cilj razviti u djetetu istovremeno zdrav osjećaj da je sposobno i da zaslužuje ostvariti svoje želje, kao i sposobnost razlikovanja



dubokih unutarnjih želja koje ga stvarno raduju, od privremenih, površnih želja, uvjetovanih utjecajem okoline.

Objasnite djetetu, koliko god jednostavno možete, da je novac način na koji ljudi razmjenjuju ono što proizvode. Kako ne bi

došlo do toga da neki samo rade, a drugi samo uzimaju, novac je način na koji se poštuju vrijeme i rad uloženi u proizvodnju. Naravno, ne živimo u idealnom svijetu pa mu nastojte objasniti da mnogi ljudi imaju bolesne, iskrivljene stavove o novcu, zbog kojih postoji mnogo borbe i nepravednih postupaka, te da većina ljudi nažalost ne pri-

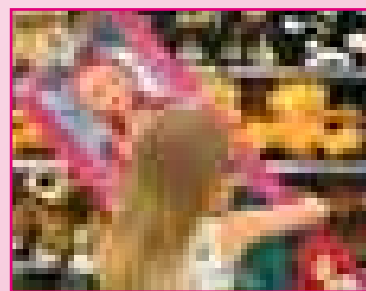
ma onoliko novaca koliko zaslužuje svojim radom. Možete reći da su mnogi ljudi naučili vjerovati da nisu sposobni ostvariti nešto bolje, pa zato niti ne pokušavaju i ostaju u takvim uvjetima, dok ih drugi iskorištavaju.

Možete reći, ako je takva situacija, da mu zbog određenih okolnosti u društvu ili vašem životu, u ovom trenutku ne možete ispuniti neke želje, ali da će ih ono u budućnosti samo moći ostvariti ako skupi dovoljno znanja i uloži vremena i truda.

Voditi u razvoju stavova

Sljedeća ključna stvar kojoj je potrebno posvetiti pažnju jest: upoznati dijete s načinima na koje se njime pokušava manipulirati.

Objasnite mu da ima ljudi koji su toliko bolesni da im je važnije da imaju što više novaca nego da proizvedu nešto dobro, a ponekad im nije čak niti važno hoće li naškoditi ljudima, emocionalno ili fizički, ili čak indirektno



uzrokovati njihovu smrt. Objasnite mu da često upravo ti ljudi imaju najviše utjecaja na druge, jer ne biraju sredstva manipulacije i spremni su lagati koliko god treba, pa često i uspiju navesti ljude da im povjeruju. Možete mu reći da ga oni nastoje uvjeriti da manje vrijedi ili da se neće dobro osjećati ako ne kupi njihov proizvod. Recite mu da ti ljudi svjesno nastoje izazvati u njemu što jaču želju za bezvrijednim, pa i štetnim proizvodima, da ga nastoje navesti da se osjeća loše i da vjeruje da će se zbog njihovih proizvoda osjećati bolje.

Kad ste u trgovini zajedno, obratite djetetovu pažnju na privlačnu ambalažu i izgled proizvoda, a zatim na njegovu kvalitetu. Kad gledate ili čitate reklame, usmjerite njegovu pažnju na manipulativne poruke i objasnite mu na temelju čega su odabrane i što se njima pokušava postići. Djeca, kao i svaka zdrava odrasla osoba, osjećaju kad nešto nije u redu i malo - pomalo naučit će prepoznavati laži. Isto tako osjećaju i što je zdravo i iskreno. No, maloj djeci potrebna je pomoć i podrška da taj urođeni instinkt nauče prepoznavati, cijeniti i svjesno analizirati. Bez vodstva drugih ljudi, taj se unutarnji glas može ugušiti u moru manipulativnih poruka.

Roditelji, važno je znati da su u odgoju naše djece poželjne granice i da će upravo one postaviti zdrav okvir za dalji rast i razvoj mlade osobe.

Mr.sc. Darko Sambol, prof.psiholog

Prehlada

SVAKOME BAR JEDNOM GODIŠNJE

Prehlade su u jesen na svom vrhuncu. To osobito važi za djecu. Uzročnici su virusi, njih oko 200 vrsta, koji se prenose kihanjem i kašljanjem, a na predmetima mogu živjeti oko tri sata. Do zaraze dolazi kada virus stigne u nos ili oči, počne se množiti i, putujući prema dušniku, uzrokuje kašalj i upalu grla.

Prehlada se javlja češće nego sve ostale bolesti zajedno, jer se većina ljudi prehladi nekoliko puta godišnje. Tako se npr. odrasli Amerikanac prehladi u prosjeku tri puta godišnje, a djeca osam puta, što stvara trošak veći od 3,5 milijardi dolara godišnje.

S jednog na drugog

Simptomi prehlade mogu biti različiti. Najčešći su glavobolja, opća slabost, nadražnost sluznice nosa i /ili grla, kihanje, suženje očiju, osjećaj hladnoće, u djece često povišena tjelesna temperatura, obično viša od 38,5°C. Opaženo je da 6–10% populacije nikad nema prehladu, najvjerojatnije zahvaljujući prirodnoj otpornosti, u čemu važnu ulogu ima pravilna prehrana i fizičko stanje organizma.

Između 200 vrsta virusa, najčešći je uzročnik rinovirus. Infekcija nastupa nakon inkubacije od 18–22 sata. Javlja se upala gornjih dišnih putova. Prehlade se najčešće javljaju u vrijeme hladnijih mjeseci zato što je većina uzročnika (virusa) najaktivnija na niskim temperaturama i pri niskoj vlažnosti zraka. Ako ljudi provode više vremena u zatvorenom prostoru, postoji mogućnost širenja virusa s jedne osobe na drugu. Kad nastupi infekcija, nastanu promjene u fiziologiji sluznice nosa i grla pa se javljaju karakteristični simptomi, koji uglavnom prolaze za sedam dana. No, ponekad se prehlada može zakomplicirati i prijeći u upalu dušnica (bronhitis), sinusa (sinusitis), srednjega uha (otitis media) i sl. Virus prehlade šire se kapljičnim putem (udisanjem zraka sa sitnim kapljicama iz okoline bolesne osobe), izravnim dodirrom ili zaraženim predmetima. Prehladu treba razlikovati od alergije i gripe, jer imaju slične simptome, a gripa je ozbiljna i teža bolest, koja zahtijeva mirovanje i liječenje.

Jačanje organizma prehranom

Kad se prehladite, nudi vam se vitamin C, koji nije lijek za prehladu, ali ublažava simptome bolesti zbog svog antihistaminskog učinka i jačanja imuniteta. Ima ga dosta u narančama, limunu, šipku, brokulima, prokulicama. Što je boja voća i povrća tamnija, to ono sadrži više vitamina C. Osjetljiv je na povišenu temperaturu i svjetlost pa se dodaje u ohlađen čaj. Bolje je čaj zasladiti medom nego šećerom. Vitamin C ne uzima se pred spavanje jer razbudi.

U vrijeme prehlade treba uzimati vitamin A jer on «daje snagu» staničnim membranama, pomaže u zaštiti sluznice nosa, usta, grla, pluća pa stoga smanjuje podložnost, ali i učinak

infekcije. Od mikroelemenata potreban je cink, koji jača imunitet, sprečava množenje nekih virusa, čime se mogućnost komplikacija i trajanje bolesti smanjuju. Dnevne su potrebe za odraslu osobu 15 mg, a najviše ga ima u crvenom mesu, mesu peradi, jajima i mahunarkama. Preparati cinka uzimaju se do dva puta tjedno jer previsok unos može djelovati kontraproduktivno.

Prehlada je virusna infekcija gornjeg dišnog sustava, najčešće blagoga tijeka, koja traje sedam dana. To je dosadna bolest za koju nema lijeka. Vodeći je razlog posjete liječniku opće medicine, izostanka s posla i iz škole. Govori se u narodu da, ako se liječi, traje sedam dana, a ako se ne liječi, traje jedan tjedan. Najčešća je kod djece, zbog njihove relativne neotpornosti na infekcije i zbog kontakata s drugom djecom u vrtićima i školama. Prevencija je često pranje ruku, nedodirivanje nosa i oči. Oboljeli trebaju ostati kod kuće da ne šire zarazu; kihati i kašljati treba u papirnate maramice, a zatim ih treba baciti; zdrave osobe trebaju izbjegavati bliske, dulje kontakte s prehladenim osobama. Predmete i dodirne površine treba čistiti nekim dezinfekcijskim sredstvom koje ubija viruse.

Lijekovi iz prirodne ljekarne

Razne vrste hrane stoljećima su se koristile u suzbijanju prehlada i slično djeluju kao današnji lijekovi u obliku sirupa, tableta, kapsula i inhalacija. Zajedničko im je djelovanje u tome što suzbijaju kašalj, šire dišne putove, razrjeđuju iskašljaj, smanjuju upalu. Hipokrat je protiv prehlade propisivao ocat i papar. Često se koriste jake, ljute vrste hrane (paprika, hren, bijeli luk). U ljutoj paprici antivirusna tvar je kapsaicin, u bijelom luku alicin, u korijenu hrena izotiocianat. Bijeli luk je u Rusiji u tolikoj uporabi da se naziva «ruski penicilin». Uzimanjem laktobacila i bifidobakterija iz mlijeka tijekom nekoliko mjeseci smanjuje se trajanje (za 2 dana) i težina epizoda prehlade, ali ne i učestalost pojavljivanja. Kiselo mlijeko, kefir, pileća juha i vitaminsko - mineralni dodaci prehrani prevencija su za prehlade. Neki narodni lijekovi izdržali su znanstvenu provjeru:

Ruski napitak od hrena: u čašu tople vode dodajte žlicu ribanog svježeg hrena, žlicu meda i žlicu mljevenih karanfilića. Djeluje umirujuće i pomaže kod upale grla.

Čaj od slatkog korijena (sladića): slatki korijen ima anestetički učinak, umiruje nadraženo grlo i suzbija kašalj. Koristite ga umjereno jer može povisiti arterijski pritisak.

Sredstvo od kadulje za ispiranje ždrijela: uzmite jednu do dvije žlice osušenih listova kadulje na šalicu kipuće vode i ostavite da odstoji desetak minuta. Njeni tanini smanjuju upalu.

Sirup od luka protiv kašlja: stavite šest nasjeckanih glavica crvenog luka u posudu, dodajte pola šalice meda i kuhajte polako na laganoj vatri dva sata, a zatim procijedite.

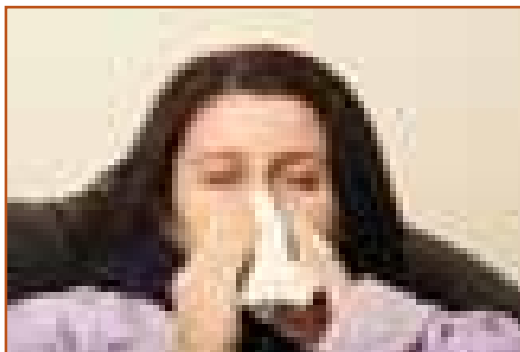
Pileća juha smatra se pravim lijekom protiv prehlade jer sadržava male količine lako probavljivih proteina, vitamina B i malo masti za poboljšanje okusa. Olakšava iskašljavanje, razrjeđuje sluz i pomaže da se izliječi prehlada i spriječi njeno dalje širenje. Riblja juha je još bolja, bogatija je visokokvalitetnim bjelanjčevinama i solima, koje se gube prekomjernim znojenjem, a ako dodate žlicu maslinovog ulja, poboljšava se okus i dobiva se nutritivno visoko vrijedan obrok. U srednjeeuropskim područjima lijekom protiv prehlade smatra se juha od crvenog luka, koja je bogata flavonoidima (antioksidantima), vitaminima C i E, mineralima (cink, bakar), koji jačaju obrambeni sustav organizma. Za vrijeme prehlade preporučuju se vrlo lagani obroci, bogati kompleksnim ugljikohidratima. U prehranu treba obvezno unositi

ti tjesteninu, rižu, krumpir i dosta kruha od integralnog brašna, obogaćenog sjemenkama sezama (sadrže dosta kalcija) i suncokreta (bogat je vitaminom E). Od povrća treba uzimati mrkvu, špinat, blitvu, brokulu, jer su bogati betakarotenom, a naranče, kivi, radič, peršin i paprika sadrže velike količine vitamina C.

Kod prehlada praćenih povišenom tjelesnom temperaturom, zbog obilnijeg znojenja potreban je obilniji unos tekućine nego obično. Znoj isparava s kože i tako se hladimo, a štetni metaboliti nastali kao posljedica virozne infekcije izlučuju se znojem iz organizma. Tuširanjem toplom vodom s površine kože uklanjaju se znojem izbačene tvari. Voda se ne nadoknađuje samo pijenjem, već i hranom (voće i povrće sadrži 80–95% vode, a meso 45–65%). Tekućina se obično nadoknađuje čajevima: ruskim, indijskim, kineskim, zelenim, crnim, domaćim čajevima (od kamilice, kadulje, metvice, lipe, jabuke, šipka, šumskog voća itd.). Poželjno je piti svježe cijeđene sokove, koji su bolja opcija od voćnog sirupa.

U krevet, a ne na posao

Istraživači smatraju da i obična prehlada, s neznatno povišenom tjelesnom temperaturom, može dovesti do povećanih napora srca i do početka razvoja bolesti srca. Profesor Michael Marmont sa suradnicima s University Collegea u Londonu, u studiji su promatrali 10 000 zaposlenika u britanskoj vladi u razdoblju od 10 godina i rezultati su pokazali da je 30–40% ispitivanih, u danima kad se nisu osjećali dobro, ipak odlazilo na posao, čime su udvostručili vjerojatnost pojave koronarne bolesti u razdoblju od 10 godina. Ljudi uopće nisu bili svjesni rizika kojem se izlažu odlazeći na posao kad se ne osjećaju zdravo. Oni su mislili da rade dobro, a povećavali su rizik od prerane smrti.



Nezaobilazni savjeti

- ☒ Pri prvim znacima prehlade treba uzimati vitamin C i cink.
- ☒ Opskrbite se kvalitetnim vitaminsko-mineralnim dodacima.
- ☒ Unosite dovoljne količine tekućine u organizam (čajevi, sokovi, juha, voda), posebno ako imate povišenu tjelesnu temperaturu.
- ☒ Vitamin C i med dodaju se u čaj tek kad se ohladi, jer toplina uništava vrijedne sastojke.
- ☒ Radi pojačanja tjelesnih imunofunkcija, pridržavajte se izbalansirane ishrane (voće, povrće, integralne žitarice i hrana siromašna jednostavnim šećerima i zasićenim mastima).
- ☒ Konzumirajte bijeli i crveni luk, jer djeluju antivirusno i jačaju obrambeni sustav.
- ☒ Jedite pileću juhu jer razrjeđuje sluz i olakšava iskašljavanje.
- ☒ Češće provjetravajte prostorije.
- ☒ Češće perite ruke jer tako umanjujete mogućnost infekcije sebe i drugih.

Bolje spriječiti nego liječiti

Nastojte spriječiti stres ili ublažiti njegove posljedice. Uzimajte dodatni vitamin C u obliku vitaminskih napitaka. Jedite što više mliječnih proizvoda dobivenih fermentacijom (acidofilno mlijeko, jogurt, mliječne kulture...). Uzimajte preparate cinka ili jedite namirnice bogate cinkom (crveno meso, ribe, orasi, školjke...). Svaki dan pijte barem 1,5 litara tekućine (najbolje vodu i biljne čajeve). Jedite hranu bogatu biljnim vlaknima (voće, povrće, žitarice...). Unos alkohola smanjite na najmanju mjeru. Jednostavni, rafinirani šećer koristite što manje. Prehranu organizirajte tako da jedete manje obroke i češće tijekom cijelog dana. Redovito vježbajte, držite svoje mišiće u optimalnoj formi. Svaki dan spavajte 7 – 8 sati. Priuštite si jednomjesečnu «terapiju» visokokvalitetnim vitaminskim pripravcima.

Svaki je dan samo jedan u nizu koji određuje naš život na ovom planetu i zato je vrijedno upravo sada početi misliti na sebe, kako bismo se mi sami i oni oko nas veselili svakom novom danu provedenom u zdravlju.

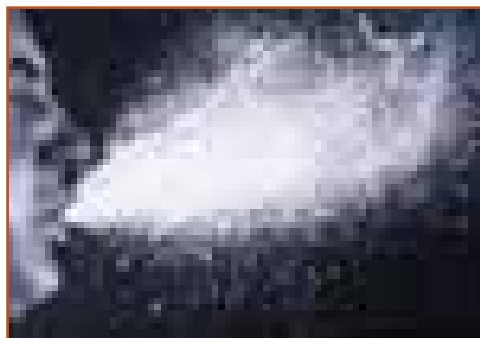
Kako zaštititi najmlađe

Kod djece prehlada može završiti komplikacijama, kao što su upala uha ili sinusa, bronhitis, tonzilitis. Prehlada traje 5–10 dana. Djetetu je za to vrijeme dovoljno malo propolisa, koja šalica vrućeg čaja s limunom i okruženje s dovoljnom količinom vlage. Djetetu treba čistiti nos, jer je nakupljena zaražena sluz plodan teren za bujanje bakterija koje uzrokuju upalu sinusa. Za čišćenje nosa koristite fiziološku i sterilnu otopinu u propisanim, dovoljnim količinama. Prije ispuhivanja nosa ostavite je da djeluje i ponavljajte postupak dok se djetetov nos ne oslobodi. Nakon svega nasmijte svoje dijete, jer protiv prehlade pomaže i dobro raspoloženje.

Za sniženje povišene tjelesne temperature mogu se koristiti biljni antipiretici – kora vrbe (*Salicinia cortex*), cvijet suručice (*Filipendulae ulmariae herba*), a kao sredstva za znojenje - u što toplijim čajevima cvijet lipe (*Tiliae flos*) i cvijet bazge (*Sambuci flos*). Kora vrbe i suručica ne preporučuju se trudnicama i dojiljama, djeci do 12 godina i onima koji boluju od astme ili su alergični na salicilate.

Kod upale sluznice dišnih putova (posebno sluznice nosa), kao dodatna terapija preporuča se inhalacija, a za te se svrhe upotrebljavaju biljke s eterskim uljima, koja djeluju antiseptično i protuupalno. To su: eterska ulja eukaliptusa (*Eucalypti aetheroleum*), nane (*Menthae piperitae aetheroleum*), četina bora (*Pini aetheroleum*), kamfor; mentol i njihove smjese.

Preparati s eterskim uljima ili njihovim izoliranim sastojcima upotrebljavaju se i izvana, u obliku masti ili gelova, kao dodatna terapija kod uobičajenih respiratornih infekcija. Utrljavaju se u kožu na grudima ili leđima i na taj se način aktivni sastojci brzo resorbiraju, a dio se tijekom mazanja inhalira. Inhalacija i vanjska upotreba preparata sa eterskim uljima ne preporučuju se pacijentima koji su alergični na njih, kao ni



onima koji boluju od astme i velikog kašlja. Dojenčadi i maloj djeci preparatima koji sadrže mentol, etersko ulje eukaliptusa ili kamfor ne bismo smjeli mazati lice ni regije blizu nosa.

Vitamini (posebno vitamin C) jačaju imunitet organizma i u slučajevima akutnih infekcija ubrzano se troše, pa su potrebne dodatne količine vitamina C. Osim ishrane bogate voćem i sokovima, preporučuju se i vitaminski čajevi, npr. od šipka.

Pobijedite gripu i prehladu

Gripu i prehladu prate isti simptomi, ali ipak se razlikuju po intenzitetu. Prehlada započinje blagim simptomima: kihanjem, šmrcaњem, grlobolјom, suhim kašљem i blago povišenom tјelesnom temperaturom, a ako uz to još imate groznicu, jaku glavobolјu, bolove u mišićima i ledima, a temperatura prelazi 40°C, riječ je o gripu. U oba slučaja radi se o virusnim infekcijama koje se prenose kapljničnim putem; za njih ne postoji poseban lijek i ne treba odmah «trčati» liječniku jer su često čekaonice domova zdravlјa pravi «rasadnici» virusa. Prehlada obično traje do sedam, a gripa do deset dana.

Povišena tјelesna temperatura

Povišena tјelesna temperatura način je obrane organizma od virusa. Ako je ona između 37,5 i 38°C, dovolјno je samo istuširati se mlakom vodom, a ako je viša od 38°C, treba uzimati lijekove za snižavanje temperature (antipiretike), a može pomoći i fitoterapiја. Čaj od lipe pospješuje znojenje: tri žličice čaja prelići s pola litre ključale vode, ostaviti pokloplјeno desetak minuta, a zatim procijediti i piti čaj dok je vruć - gutљaj po gutљaj, zatim se opustiti u kadi punoj tople vode. Temperatuру snižava i čaj od kore vrbe (2 – 3 šalice dnevno) i sok od maline (piti 5 – 8 dana, uјutro i uvečer). Preporučuju se lagane juhe i sirova hrana.

Kašalj

Kašalj je simptom koji prati gripu i prehladu. U početku je suh i nadražujući, bez izbacivanja sluzi, umara i remeti san koji je neophodan za što brži oporavak organizma. Kod suhog kašљa pomažu:

- čajna mješavina: pomiješati dvije jušne žlice stolisnika i cvijeta podbjela, tri jušne žlice lipe, četiri jušne žlice crvenog luka sitno isjeckanog, sve dobro pomiješati; jednu jušnu žlicu smjese staviti u 3 dl tople vode i kuhati 15 minuta; uzima se svaka 2 sata po nekoliko gutљaja čaja;
- čaj od šipka: jušnu žlicu plodova šipka (suhog i dobro istucanog) prelići s 2 dl ključale vode i zasladiti smeđim šećerom; piti tri puta dnevno, sve dok kašalj ne prestane.
Nakon nekoliko dana kašalj postaje produktivan, a cilj je liječenja da se kašalj «isprovocira» kako bi se izbacila sluz nakupљena u dišnim putovima, a s njom i čestice mikroorganizama. Preporučuju se:
 - čaj od bosilјka: žlicu bosilјka i žlicu meda prelići s 3 dl ključale vode i ostaviti pokloplјeno da odstoji 10 minuta, nakon toga procijediti; može se dodatno zasladiti medom; piti tri puta jednu šalicu dnevno, prije jela, do potpunog oporavka;
 - za izbacivanje sluzi: pomiješati po 50 g korijena bijelog sljeza, komorača i lista podbjela; žlicu smjese prelići s 2 dl vrele vode, poklopiti, ostaviti da odstoji 2 sata i piti po jednu žlicu svakih 10 – 15 minuta.

Bol u grlu

Prehlada i gripa praćeni su suhoćom u ustima i ždrijelu, bolovima u grlu, promuklošću te gubitkom glasa.

Izmiješati 3 jušne žlice bijelog sljeza i crnog korijena, pa od smjese uzeti jušnu žlicu, preliti je s 2 dcl ključale vode i ostaviti da odstoji 10 – 15 minuta, procijediti, dodati med i time ispirati grlo, a može se i piti.

U litru vode staviti 4 – 5 jušnih žlica iglica jele i ostaviti 1 – 2 sata da se namoče. Zatim ih 5 minuta kuhati, a nakon toga ostaviti da odstoji 10 minuta, procijediti i tom vodom ispirati grlo, a još tople i ocijedene iglice staviti kao oblog na bolno mjesto. To ponavljati nekoliko dana, ujutro i uvećer.

Promuklost

Treba se inhalirati ćajem od kamilice u koji se stavi žličica morske soli.

Oveću crvenu rotkvu u sredini izdubiti, zatim naribati žlicu hrena. Pripremljen hren i dvije žlice meda staviti u izdubljeni dio rotkve. Svaku večer pripremiti rotkvu koju treba pojesti sljedećega jutra, nakon ćega se priprema rotkva za večer. To ponavljati do izljećenja.

Upala sluznice nosa (rinitis)

Zaćepljen nos stvara probleme jer se, dišući na usta, dodatno isušuje već suha sluznica usta i ždrijela.

Uzeti 4 jušne žlice cvijeta lipe, 3 jušne žlice kamilice i 4 jušne žlice nane. Sve izmiješati pa od smjese uzeti 2 jušne žlice, preliti ih s 2 dcl ključale vode i ostaviti da poklopljeno odstoji 10 – 15 minuta. Procijediti i dodati sok od limuna. Piti ćaj dok je topao, 3 puta dnevno ili svakih 1 – 2 sata, po nekoliko gutljaja.

Jušnu žlicu sitno isjeckane biljke vrkuta (*Alchemilla vulgaris*) staviti u 3 dcl vruće vode i ostaviti da se kuha 2 – 3 minute. Nakon toga treba poklopljeno odstajati 10 – 15 minuta. Piti svaka 2 sata po nekoliko gutljaja.

Dobro je piti sok od limuna, naranće, grejpa, vreli ćaj od bazge zaslaćen slatkim od malina, ćaj od lipe s medom, vrelo mlijeko s medom i slatkim vrhnjem. Prija i mlijeko s medom, žumanjkom i žlicom rastopljenog maslaca, a može se popiti šalica vrela, paprom zaćinjene domaće gušćje ili pileće juhe u kojoj su se kuhali pastrnak, mrkva i luk. Svakodnevno se može konzumirati ćaj od kantariona, kamilice, nane, šipka, maline, crvenog ribiza. Prirodni antibiotici i antivirusni jesu bijeli i crveni luk i treba ih jesti svježe, dugo žvaćući.

Recepti

Ćaj od lipe: 2 grama (1-2 žličice) osušenog cvijeta prelijte šalicom vrela vode, ostavite poklopljeno 5 – 10 minuta i procijedite. Pijte više puta dnevno po šalicu što toplijeg ćaja.

Ćaj od cvijeta bazge: oko 3 grama (2 žličice) osušenog cvijeta bazge prelijte šalicom vrela vode, poklopite i poslije 5 – 10 minuta procijedite. Pijte više puta dnevno.

Ćaj za znojenje: a) pomiješajte 20 g cvijeta kamilice i po 40 g cvijeta zove i cvijeta lipe, pa 5 g ćajne smjese prelijte šalicom vrela vode, ostavite da odstoji poklopljeno 10 – 15 minuta, procijedite i pijte 3 puta po šalicu dnevno, zaslaćeno;

b) pomiješajte 70 g cvijeta lipe, 10 g cvijeta suručice i 20g lista metvice; veliku žlicu mješavine prelijte šalicom vrele vode, poklopite i poslije 10 minuta procijedite; pijte 3 puta dnevno po šalicu što toplijeg čaja.

Čaj protiv prehlade: pomiješajte 30 g cvijeta lipe i 30 g cvijeta bazge sa po 20 g cvijeta suručice i ploda šipka; veliku žlicu čajne smjese prelijte šalicom vrele vode, poklopite, ostavite 10 minuta da odstoji i procijedite; pijte 3 puta dnevno po šalicu što toplijeg čaja.



Čaj od šipka: 2 – 5 grama usitnjenog ploda šipka prelijte šalicom vrele vode i poslije 15 – 30 minuta procijedite; pijte više puta dnevno.

Bijeli luk u jogurtu: 2 – 3 češnja bijelog luka isjeckati ili samljeti, pa pomiješati s 2 dl jogurta. Ta antivirusna bomba djeluje vrlo brzo, a dobro ju je uzimati već s prvim simptomima.

Čaj od đumbira: svježe naribane dvije žličice korijena đumbira preliteri s 2 dl ključale vode, ostaviti da odstoji 5 – 10 minuta i piti nekoliko puta dnevno. Taj je čaj odličan protiv gripe, kašlja i groznice.

Pileća juha: uzeti komad pilećeg bijelog mesa, zabatak, glavicu crvenog luka, 2 mrkve, pastrnak, ½ korijena celera i sve te sastojke kuhati dok ne omekšaju. Na kraju začiniti bijelim lukom i paprom, dodati tjesteninu i jesti što toplije. Ta juha ima antibakterijsko i antivirusno djelovanje. Sadrži cistein, prirodnu aminokiselinu, koja olakšava iskašljavanje sluzi iz pluća.

Salata s hrenom: krupno naribati korijen celera, dodati jedno kiselo vrhnje, jedan jogurt, naribati korijen hrena i dodati struk peršinovog lista.

Hren za plućne bolesti: 10 g naribanog hrena preliteri s 2 dl ključale vode, pustiti da odstoji nekoliko minuta i piti 2 – 3 puta dnevno malu šalicu.

Mješavina od mrkve: pomiješati 2 dl soka od mrkve, žlicu maslinovog ulja i žličicu meda i uzimati po ½ čaše nekoliko puta tijekom dana.

Protiv suhog kašlja: jezgre od 5 oraha staviti u litru vode i dodati 250 g šećera, pa kuhati dok voda ne ispari do ½ litre. Taj sirup treba piti nekoliko puta dnevno.

Čaj od crvenog luka: neočišćenu glavicu crvenog luka, zasječenu na četvrtine, preliteri s 4 dl vode i kuhati dok pola vode ne ispari. Zasladići šećerom ili medom i piti toplo. Taj čaj vrlo je učinkovit kod prehlade i gripe.

Za iskašljavanje: u litru vode usuti 10 žličica šećera i kuhati kao slatko, a kad provri, skinuti pjenu i dodati 2 vrećice indijskog ili ruskog čaja i ostaviti poklopljeno nekoliko minuta. Oguliti limun, narezati ga na kockice i ukloniti sjemenke, pa staviti u termos i preliteri čajem. Zatvoriti i mučkati 10 minuta, pa piti slatko.

Sunčani čaj: 30 g suncokretovog sjemena usuti u litru hladne vode i zagrijavati do ključanja, smanjiti vatru i lagano kuhati dok se količina ne smanji na ½ litre, zasladići šećerom ili medom, procijediti, naliti u bočice i dobro zatvoriti. Piti 3 puta na dan po jednu žlicu. Taj čaj koristan je kod bronhitisa i kašlja.

Limun i bijeli luk: neoguljen limun i češanj bijelog luka kuhati 7 minuta u lončiću, procijediti i piti pomalo svakih 8 sati.

Čokolada, med i maslac: ½ tegle meda i 150 g maslaca miješati dok se ne dobije homogena masa, dodati 100 g gorke otopljene čokolade za kuhanje i dobro umiješati. Taj ukusni melem jede se nekoliko puta dnevno po žličicu.

Super kupka: u omjeru 1:3 pomiješati čaj od bijelog luka s vodom za kupanje zagrijanom na 45° C. Kupati se par minuta (ne duže od 5 min.), potom se istuširati toplom vodom (nekoliko stupnjeva hladnijom od kupke) i utopli se u krevetu. Ta se kupka ne preporučuje onima koji boluju od kardiovaskularnih bolesti.

Bazga

Čaj od cvijeta bazge uzima se na početku prehlade, kod upale grla i gripe, jer izaziva znojenje, potiče krvotok i organizam čisti od otrovnih materija. Za prehladu uzeti 3 žlice cvjetova i preliti ih litrom kipuće vode. Piti tijekom dana po nekoliko gutljaja. Kod upale grla vrućim mlijekom preliti cvjetove bazge i zasladiti medom.

Bijeli luk

Bijeli luk jača imunitet i djeluje kao prirodni antibiotik i antivirusni lijek. Može se jesti sirov ili uzimati u obliku kapsula. Slično djeluje i crveni luk, koji potiče izlučivanje sekreta i smiruje noćni kašalj.

Sljezov čaj

Sljezova sluz iz čaja stvara zaštitni sloj i vlaži sluznicu grla i dišnih putova te tako smiruje podražaj na kašalj, ublažava upalu i olakšava disanje. Učinkovit je kod suhog kašlja, a mogu ga piti trudnice, dojilje i djeca.

Eukaliptus i mentol

Listovi tih biljaka ili njihova esencijalna ulja pomiješana s vrućom vodom i inhalirana vlaže nosnu šupljinu, potiču izlučivanje sekreta iz nosa i tako olakšavaju disanje. Prilikom inhaliranja pokrijte glavu ručnikom i duboko udišite paru te otopine barem 3 puta dnevno. Nešto slabije djelovanje ima inhalacija vodenom parom.

Vitamin C

Dnevna je potreba tog vitamina 200 mg, a tijekom prehlade 500 mg. Taj vitamin snažan je antioksidans koji jača organizam u obrani od virusa. Najbolje ga je uzimati iz svježeg voća (limun, naranča, grejp, kivi...).

Med

Med je nezaobilazan lijek za upalu grla i dišnih putova. Djeluje antibakterijski. Koristi se rastopljen u čaju ili mlijeku, ali najbolje djeluje sam i zato ga treba popiti u čaši limunade.

Ehinacea

Korijen te biljke prirodna je zamjena za antibiotik. Potiče stvaranje antitijela u organizmu. Njegov ekstrakt ili kapsule treba uzimati 2 – 3 tjedna, poslije čega njegovo djelovanje lagano slabi.

Dr. Petar Radaković

Potrošački mentalitet i vrednote mladih

JESAM KOLIKO IMAM

Uz konzumerizam (društvo orijentirano na potrošnju), tu masovnu pojavu građanskog bivstvovanja, veže se niz drugih pojava koje određuju takvo umjetno postojanje, da budemo blagi. Jer, sve to kupovanje, skupljanje i bacanje, cijelo to razigrano gibanje, gibanje u bjesomučnom ritmu zgrtanja i trošenja, rezultat je prije svega čovjekove percepcije, i to o njegovim potrebama. To su većinom nametnute potrebe, nametnute od bogate manjine. S tom je manjinom opet povezan niz drugih stvari, kao npr. politička, socioekonomska, psihološko-filozofska realnost itd.

Čežnja za obiljem jedna je od najstarijih i najdubljih potreba čovjeka. Ali, potrebno je razmotriti kakvu vrstu obilja čovjek treba. I tu slijede: psihološko-filozofska premisa potrošačkog doba da *egoizam i pohlepa vode napretku i općoj dobrobiti* želja za imanjem samo za sebe, uvjerenje da je sreća primanje, a ne davanje, da moram postati sebičan i pohlepan ako želim «to» imati... Jednadžba je suvremenosti: onoliko više jesam koliko više imam (dakle, i trošim).

Tako Fromm opisuje te fenomene (vidi njegovu knjigu "Imati ili biti"), u kojima upravo mi moderni, «prosvijećeni» ljudi prije nalikujemo djeci nego oni primitivni: kupiti najnoviji model mobitela da bismo ga što prije pokazali, stariji auto zamijeniti za drugi, prodati ga, oglas, potražnja, izbor, neograničeni izbor raznoraznih oblika s funkcijom ispunjavanja onih najsitnijih, upravo najmanje bitnih detalja...

Džungla poslovnoga svijeta

Dakle, osnovni cilj kapitalističko-potrošačkog čovjeka jest uživanje u blagostanju, u slobodnom vremenu, relaksaciji, društvenim igrama i drugim oblicima zabave. Te si ciljeve moderni, civilizirani čovjek mora zaraditi uz tegobno probijanje kroz džunglu poslovnoga svijeta, tu stalnu prodaju (ili žrtvu) vlastite ličnosti kroz cijeli radni dan da bi se uvečer mogli opustiti, malo zabaviti, osvježiti za sljedeći teški, radni dan.

Od mladih se uopće ne očekuje da rade, sve dok ne zađu u kasne dvadesete ili tridesete godine (uz to većemo aktualizirani pojam produljene adolescencije: u skoroj prošlosti bilo je prihvatljivo početi raditi i osnovati brak čim nastupi punoljetnost; danas podržavamo mlade da se "malo opuste" uz studij, putovanja, izlaske i provode do tridesetih godina). Sve to slobodno vrijeme oni provode u jelu, piću, igri, društvenim vezama i odnosima, drugim riječima: upravo u onim aktivnostima koje mi vezujemo za blagostanje.

Neoklasična ekonomska teorija vidi u pojedincima izolirane proizvođače i potrošače koji se uvijek nalaze u odnosu konkurencije. Nečija vrijednost kao osobe u najvećoj je mjeri funkcija njegovog ekonomskog uspjeha, odnosno dostignutog nivoa akumulacije i potrošnje. Način na koji zapadna ekonomska teorija vidi ljudsku prirodu u povijesnom smislu predstavlja anomaliju.

Psihologija medija

Postoji druga vrsta medija, a to su elitni mediji (kod nas Red Carpet, Big brother, Raelity show...). Oni određuju program rada i okvir unutar kojega svi ostali djeluju (poslovni ljudi, menadžeri, šefovi korporacija, znanstvenici, kao i sveučilišni profesori itd.). Elitni mediji svojim posebnim odabirom vijesti i informacija stvaraju određen mentalitet, tj. odre-

đuju što bi nas trebalo zanimati, što zaokupljati itd., znači uniformiraju naša mišljenja. Tako postoje određene, vrlo strogo određene stvari koje se izlažu u masovnoj svakodnevici, i sve te stvari su tu isključivo da podržavaju funkcioniranje trenutno postojećeg društvenog sistema, a taj sistem stoji na nogama već opisanog potrošača, i bez kojeg on ne samo da ne bi mogao postojati, nego ne bi imao čak nikakvog smisla.



Iz svega toga možemo zaključiti kako je cijeli sistem iz temelja kriv, pogrešan, a sistem ima svoje vrijednosti i mi smo, kao osobe koje žive unutar tog sistema, pod njihovim utjecajem; prirodno, naše aktivnosti će biti manje-više takve kakve taj sistem zahtijeva od nas.

Mladima se šalju različite poruke o tome što je dobro; nema sustavnoga pristupa toj problematici na razini cijeloga društva (npr. djeca i mladi nisu uopće zaštićeni od negativnog utjecaja neprimjerenog televizijskog programa). Nasuprot mnogobrojnim (ne)

odgojnim metodama mlada je osoba danas dezorijentirana. Uza sve naglašeniju globalizaciju, sve je očitija globalna dezorijentiranost, kao posljedica gubljenja tradicionalnih vrednota.

A što s vrednotama

Jedno od ključnih pitanja koje se veže uz aktualne promjene pitanje je odgoja i vrednota. Za koje vrednote želimo odgajati današnju djecu i mlade? Kakvog čovjeka želimo odgojiti? Kakvo društvo želimo izgrađivati?

To su pitanja koja izazivaju različita, nerijetko i oprečna razmišljanja. No, može se reći da je gotovo u svim europskim obrazovnim sustavima povećano zanimanje upravo za etičku i moralnu perspektivu odgoja i obrazovanja. Brojne tendencije u ponašanju djece i mladih ukazuju na ozbiljnu krizu vrijednosnog sustava u društvu. U posljednje vrijeme sve češće smo svjedoci devijantnog ponašanja među mladima, ali i među djecom. U suvremenim razmišljanjima često se ističe problem odgoja kao jednog od najvažnijih i najtežih zadataka s kojim se učitelji svakodnevno suočavaju. Odgojna pitanja u suvremenom svijetu sve više postaju, čini se, pitanja života i smrti. Prisjetimo se samo negativne statistike koja je sve prisutnija.

Navode se brojne konkretne činjenice i primjeri: nasilje, droga, zlostavljanje, samoubojstva, alkohol i sl. Postoje brojni «odgojitelji» koji pokušavaju utjecati na djecu i mlade: uz tradicionalne odgojne ustanove, kao što su obitelj, škola i crkva, danas se sve više nameću mediji, osobito televizija, internet i mobilni telefoni. Možda se ponekad olako optužuje školu zbog odgojno-obrazovnih propusta, dok se zaboravlja ili namjerno prešućuje utjecaj drugih čimbenika s kojima djeca i mladi dolaze u dodir. Između društva i škole postoji, naime, složen odnos interakcije: društvo utječe na školu, škola utječe na društvo. Škola je sastavni dio društvene sredine, u

njoj i na njoj reflektiraju se zbivanja u društvu i utječu na njezino funkcioniranje. Tako, na primjer, svjedoci smo istodobnosti borbe protiv nasilja i svakodnevnih nasilničkih obrazaca koje nam nude mediji.

Stop nasilju

Nasilje u školi predstavlja ozbiljan problem, ali ga se ne može gledati izvan cjelokupnog društvenog konteksta. Nasilje može imati mnogo različitih oblika, od fizičkog napada do psihičkog i emocionalnog nasilja: udaranje, ismijavanje, nazivanje pogrdnim imenima, klevetanje i ogovaranje, namjerno isključivanje i izolacija, ponižavanje i sl. Premda različiti oblici nasilja vjerojatno oduvijek postoje, posljednjih je dvadesetak godina, čini se, nasilje postalo prisutnije i u svijetu i kod nas.



Očito je riječ o problemu koji je potrebno sustavno rješavati na različitim razinama. Pitanje nasilja u školi teško da se može riješiti samo na razini djelovanja škole. Iako, valja priznati, škola ima iznimno veliku ulogu u promicanju određenih vrednota koje pridonose miru, solidarnosti, međusobnom upoznavanju i prihvaćanju i sl.

Potrebno je promicati odgoj koji potiče međusobno prihvaćanje i uvjerenje da se čovjek ne može do kraja ostvariti ako se ne otvara drugima. Odgojno-obrazovno djelovanje ima zadaću graditi mostove između poje-

dinaca i društva. Škola svojim sadržajem, a još više načinima poučavanja, treba pomoći mladima da nauče živjeti zajedno, treba stvarati mreže društvenih odnosa i raditi zajedno u društvu za zajedničko dobro. Sve ono što je plemenito: sloboda, pravednost, posao, napredak, bratska pomoć za siromašne, zajedništvo među narodima treba biti prisutno u odgojnom planu škole.

Optimistična budućnost

I na kraju - vratimo se pitanju u vezi s naslovom ovog teksta: utječe li i u kolikoj mjeri potrošački mentalitet na razvoj univerzalnih vrednota kod mladih? Autor ovog teksta sklon je optimističnijoj formulaciji ovog odgovora, a to je da je velika uloga roditelja i odgojno-obrazovnih institucija (vrtića i škole) u tome kako će djeci i mladima prezentirati događanja u svijetu i funkcioniranje svijeta. Neosporno je da mladi moraju biti upoznati s tehničkim i znanstvenim dostignućima, ali uza sve to, potrebno je cijeniti i uživati sve one blagodati koje su nam ostavili naši preci na ovako malom komadiću zemljine kugle koji nam je zalag za budućnost. Stoga je veliko bogatstvo prenositi mladima običaje različitih krajeva, kulturne vrijednosti, podučavati ih upotrebnoj vrijednosti oruđa, uključivati ih u različite vrste poslova (počevši od kućnih pa do tradicionalnih – sjetve, sadnje voća i povrća, rada oko životinja i sl.), obilježavati važne datume i blagdane (npr. Dan kruha, Dan voda, Dan planeta Zemlje, Božić...) kako bi izgrađivali svoj identitet znajući tko su, gdje pripadaju i kamo idu. Osim toga, sve što se u djetinjstvu upozna i nauči, ostaje trajno vrijedni kapital koji se može uvijek upotrijebiti, a potrošački stil je nešto što se začas upozna i prozre kao nešto što ima prolaznost, a ne trajnu vrednotu.

Mr.sc. Darko Sambol, prof. psiholog

Rad savjetovališta za prehranu dojenčadi

PEDESET PET GODINA POMOĆI, UPUTA, SAVJETA, PODRŠKE

Priču o Savjetovalištu za prehranu dojenčadi u Rijeci već smo objavljivali prije nekoliko godina, kada se obilježavalo 50 godina djelovanja, ali vrijedi se podsjetiti, jer ta priča još traje, sada već punih 55 godina, i sve je sadržajnije. Započela je u dalekim pedesetim godinama prošloga stoljeća, točnije 1953. godine.

Teške poslijeratne socijalno-ekonomske prilike bile su uzrok visokog dojenačkog mortaliteta koji je 1953. godine iznosio 9,3%. To je bio razlog da zdravstveni radnici započnu s programiranim preventivnim djelovanjem na suzbijanju poremećaja prehrane, koja je tada bila najveći uzrok smrtnosti dojenčadi. Spoznaje o važnosti utjecaja pravilne prehrane na zdravlje te da će pravilno pripremljena hrana omogućiti ambulatno liječenje i smanjiti obolijevanje i zabrinjavajuće visoku smrtnost dojenčadi, dovode 1. lipnja 1953. do otvaranja MLIJEČNE KUHINJE pri tadašnjem Dječjem dispanzeru «Stari Grad».

Skromno, ali učinkovito

U skromnim uvjetima počinje se s pripremom mliječnih obroka, prema tadašnjim standardima i preporukama malobrojnih pedijatara. U početku se pripremala samo dijetetska hrana za dojenčad s poremećajem prehrane, bez obzira na socijalno-ekonomske prilike, a ubrzo za svu socijalno ugroženu dojenčad, na prijedlog patronažnih sestara.

U jesen te 1953. godine, uz mliječnu kuhinju otvara se LAKTARIJ ili sabirnica ženskoga mlijeka. Odaziv dojilja sve više raste, a skupljenim dnevnim količinama ženskoga mlijeka hrane se nedonoščad u rodilištima i kod kuće te distrofična dojenčad u dječjoj bolnici. Majčino mlijeko dijeljeno je besplatno, ali uz novčanu nadoknadu dojiljama. Smatra se da je padu mortaliteta najviše pridonio Laktarij, odnosno majčino mlijeko kao ljekovita hrana. Godine 1969. mortalitet pada na 2%, a zbog malog interesa dojilja 70-ih dolazi do prestanka djelovanja Laktarija.

Industrijska proizvodnja adaptiranog mlijeka i dječje hrane te porast životnog standarda dovode do sve veće primjene gotovih pripravaka, a time do pada broja obroka pripremljenih u Mliječnoj kuhinji. No, kako u riječkoj migracijsko-urbanoj sredini i dalje ima socijalno i medicinski rizične dojenčadi, nakon 25 godina djelovanja MLIJEČNE KUHINJE dolazi do njene preorijentacije u SAVJETOVALIŠTE ZA PREHRANU DOJENČADI. Počinje se s

izdavanjem adaptiranog mlijeka u prahu majkama koje nemaju vlastitog mlijeka, ili ga nemaju dovoljno, a njihova dojenčad spada u tu rizičnu skupinu. Istovremeno se provodi individualno zdravstveno prosvjećivanje majki savjetovanjem o načinu pripreme obroka i o pravilnoj prehrani.

Treba naglasiti da su tijekom Domovinskog rata i poratnog razdoblja gotovo sva dojenčad i mala djeca iz prognaničkih i izbjegličkih obitelji s riječkog područja koristila usluge Savjetovališta za prehranu.

Savjetovalište danas

Danas je Savjetovalište na istom lokalitetu, u Cambierijevoj 7 u Rijeci, pri Domu zdravlja PGŽ Ispostava Rijeka, u sklopu djelatnosti za zdravstvenu zaštitu predškolske djece.

Rad sestre u Savjetovalištu temelji se na zdravstvenom prosvjećivanju koje provode medicinske sestre, dajući najveći doprinos očuvanju zdravlja i prevenciji bolesti kod djece. U svakodnevnim osobnim ili telefonskim kontaktima sadržaj zdravstvene edukacije majki najčešće je u vezi s prehranom. Kroz te kontakte:

- promoviramo dojenje,
- propagiramo prehranu adaptiranim mlijekom kad dojenje izostane,
- savjetujemo dohranu ili komplementarnu prehranu,
- savjetujemo prehranu bolesnog djeteta.

Počeci promidžbe dojenja datiraju još od spomenute davne 1953. godine, kada je uz Mliječnu kuhinju s radom počeo spomenuti Laktarij ili sabirnica ženskoga mlijeka. Međutim, s kontinuiranom promidžbom dojenja započelo se 1981. godine, na inicijativu SZO i UNICEF-a, kada su stručnjaci svih razina iz rodilišta, patronažne djelatnosti, pedijatrijskih timova i Savjetovališta, poduzeli niz aktivnosti. Taj rad redovito podupire Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb u Rijeci.

Naše istraživanje o utjecaju zdravstvenog prosvjećivanja majki na učestalost dojenja, koje smo proveli još 2004. godine, na uzorku od 2 864 dojenčeta, a za razdoblje od 1998. do 2002. godine, bilježi kontinuiran porast broja dojene djece u prvoj godini života, što pokazuje da je promidžba dojenja



uspješna. Cilj SZO I UNICEF-a da se svako dijete doji do svoga šestog mjeseca još ne možemo postići, ali nas hrabri činjenica da raste broj dojene dojenčadi do kraja prve godine, a istovremeno pada uporaba kravljeg mlijeka u dojenačkoj prehrani, što znači da se riječka dojenčad hrani adekvatnom zamjenom - adaptiranim mlijekom, kako preporučuje struka.

Pomoć i kada nema mlijeka

Ako dojenje iz nekog razloga izostane, preporuka je struka da zamjena za majčino mlijeko do kraja prve godine života bude jedino zamjenski pripravak - adaptirano mlijeko, odnosno početno ili prijelazno mlijeko, a ne kravlje niti kozje mlijeko. Za mnoge je majke spoznaja da ne mogu dobiti svoje dijete stresna, velika dilema i briga. U takvim prilikama Savjetovalište za prehranu ima najznačajniju ulogu: možemo pomoći u davanju savjeta, uputa, podrške dojenju ako je još imalo moguće, kako pripremiti zamjenski pripravak, koliku količinu i broj dnevnih obroka. Izvjestan broj dojenčadi ostvari pomoć i u dodjeli adaptiranog mlijeka i dječje hrane, temeljem socijalnog programa Grada Rijeke, koji od 1994. godine u cijelosti financira rad Savjetovališta. Godišnje pravo na besplatnu dojenačku prehranu ostvari prosječno od 16% do 20% dojenčadi u odnosu na ukupan broj rođenih u Rijeci. Najveći je broj, njih 60%, u dobi od 1-2 mjeseca, a kao najčešći razlog prelaska na adaptirano mlijeko majke navode da nemaju mlijeka ili ga nemaju dovoljno. U rodilištu je ablaktirano 5,9% majki zbog bolesti, terapije i malodobnosti (1,9% majki rodilo je prije 16-e godine). Svakodnevno doživljavamo da mnoge majke s uzdahom olakšanja i zadovoljstva izlaze iz Savjetovališta, ostvarivši pravo na besplatnu prehranu, jer uviđaju da ipak imaju sreću što žive u gradu u kojem se briga o dojenačkoj prehrani vodi na poseban način.

Rad i sa zdravstvenim radnicima

Dohranu nemliječnim obrocima ili komplementarnu prehranu savjetujemo prema preporukama struke. Pomoć roditeljima u provedbi pravilne prehrane upotpunili smo pisanim letkom sa shemom dojenačke prehrane, koji smo izradili 2004. godine, a prema preporukama ESPGHAN-a te uz stručnu pomoć pedijataru KBC Rijeka-Klinike za pedijatriju i Doma zdravlja PGŽ Ispostava Rijeka. Izdavanje letka omogućio je Grad Rijeka. Koristan je doprinos u davanju ujednačenih savjeta o prehrani i zdravstvenim radnicima. Tijekom 2008. godine pedijatrijska struka prihvatila je nove smjernice ESPGHAN-a u dojenačkoj prehrani, da se s dohranom može započeti ranije od 4-6 mjeseci života, ali se preporuča individualni pristup svakom dojenčetu, što je i način rada u Savjetovalištu.

Redovito pratimo provedbu preporučene prehrane kod naših korisnika-dojenčadi praćenjem podataka iz zdravstvenih knjižica o porastu na težini i visini ili vaganjem u Savjetovalištu. Podatke vezane za težinu i visinu bilježimo u «somatogram» i na taj način otkrivamo eventualne greške u prehrani, pogotovo danas sve prisutniju pretilost i kod djece. Važno je istaknuti da dosad nismo imali pretilu dojenčadi.

Savjeti i kod poremećaja zdravlja

Za djecu s posebnim potrebama, pored savjeta, o prehra-

ni osiguravamo i tzv. specijalne pripravke adaptiranog mlijeka, a savjeti o prehrani bolesnog djeteta također su u domeni medicinskih sestara. Naš novi doprinos u zdravstvenom prosvjećivanju dali smo novim pisanim uputama kako postupiti kod kuće kad dijete dobije proljev. Izradili smo ga 2008. godine, prema novim preporukama pedijatrijske struke, a također uz pomoć Odjela gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb. Potreba za letkom takvog sadržaja bila je naglašena jer se, unatoč višem standardu života, proljev često javlja u dječjoj dobi, a sve je češće izazvan virusima. Letak «Vaše dijete ima proljev» distribuiran je dječjoj bolnici Kantrida, rodilištu, patronažnim sestrama i pedijatrijskim timovima.

Povod ovom osvrtu je 55 godina postojanja Savjetovališta. Za dugogodišnje uspješno djelovanje zaslužne su, u velikoj mjeri, mnoge medicinske sestre koje su uvijek imale stručnu podršku pedijataru, ali bez financijske pomoći. Bez financijske pomoći Grada Rijeke posljednjih 14 godina, njegovo bi djelovanje bilo nemoguće. Od sestara rad u Savjetovalištu zahtijeva ulaganje napora, iskustva, sklonosti i ljubavi prema djeci te znanja koje treba stalno dopunjavati novim saznanjima o prehrani i šire.

U više od 40 godina rada u predškolskoj zdravstvenoj zaštiti stekla sam mnoga iskustva i još dobro pamtim Mliječnu kuhinju, velike lonce i sestre koje su u njima pripremale gotove obroke mlijeka, bokseve u laktariju u kojima su dojilje izdajale višak svoga mlijeka, prve kutije industrijskih pripravaka mlijeka, razdoblje Domovinskog rata, kada su se uz pomoć donacija u Savjetovalištu opskrbljivala sva izbjegla i prognana djeca iz šireg područja Rijeke.

Tu smo radi vas

Nadam se da će Savjetovalište nastaviti svoju priču na dobrobit mnogih budućih generacija djece i roditelja, jer će potrebe za pomoći u dojenačkoj prehrani i dalje postojati, te da će ih odgovorni u Rijeci znati, htjeti i moći rješavati.

Za sva pitanja, savjete, preporuke možete nam se obratiti na broj telefona/faxa 336-046, u naše radno vrijeme:

ponedjeljak-srijeda-petak	7,00 do 14,00 sati
utorak-četvrtak	13,00 do 19,00 sati.

Ostvarivanje prava na besplatnu dojenačku prehranu

Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb, temeljem Odluke o socijalnoj skrbi, osigurava hrvatskom državljaninu koji ima prebivalište na području Grada Rijeke prava iz socijalne skrbi, kako slijedi: PRAVO NA BESPLATNU PREHRANU može ostvariti dijete u dobi do 12 mjeseci života, tijekom razdoblja od najviše 6 mjeseci, ako ispunjava jedan od četiri propisana uvjeta te uz potvrdu patronažne sestre i odabranog liječnika. Također, Grad Kastav, općine Viškovo, Jelenje, Čavle i Klana sufinanciraju rad Savjetovališta te, u skladu sa svojim socijalnim programima, ostvaruju pravo na besplatnu dojenačku prehranu za određen broj dojenčadi. Značajnu financijsku potporu Savjetovalište ima i od Primorsko-goranske Županije – Upravnog odjela za zdravstvenu zaštitu i socijalnu skrb.

Durđa Bralić, vms

Postupak kod akutnog proljeva kod djece

VAŠE DIJETE IMA PROLJEV?

Proljev je pojava učestalih (više od 5 na dan), kašastih ili vodenastih stolica, uz primjese sluzi, a ponekad i krvi. Najčešći su uzroci proljeva bakterije i virusi (bolest prljavih ruku i zdravstveno neispravne hrane i pića).

Proljevom se gube voda i elektroliti (minerali) iz organizma, što može biti vrlo opasno; što je dijete mlađe, to je takvo stanje za njega opasnije.

Kako pomoći djetetu

U prva četiri sata od početka proljeva, vodu i elektrolite treba u potpunosti nadoknaditi povećanim unosom tekućine na usta. Dijete koje se hrani isključivo majčinim mlijekom treba nastaviti normalno dojit. Ako pak siše kraće no obično, treba ga češće dojit.

Djetetu do dvije godine života, nakon svake proljevaste stolice treba dati 50 do 100 ml (približno 10-20 žličica) tekućine, a djetetu u dobi od dvije do deset godina 100 do 200 ml tekućine (približno 20-40 žličica). Najbolje je koristiti pripravke za oralnu rehidraciju koji se mogu kupiti u ljekarni, ili neki od kućnih pripravaka (rižina sluz ili juha od mrkve). Preporučuje se i davanje sredstava za regulaciju crijevne flore – probiotika, koji se također mogu nabaviti u ljekarni.

Ako dijete uz proljev i povraća, tekućinu (nekoliko žličica ili manjih gutljaja) treba mu davati svakih 3 do 5 minuta. Ako povrati uzetu tekućinu, treba pričekati dok se nadražaj na povraćanje smiri te oprezno nastaviti davati tekućinu.

Djetetu koje ima proljev ne smiju se davati sokovi i gazirana pića, a oprez je potreban i s davanjem većih količina raznih čajeva, pa i vode.

Što činiti nakon prva četiri sata od početka proljeva

U slučaju da dijete hranite adaptiranim mlijekom, preporučujemo davanje specijalnog pripravka mlijeka koji se daje kod proljeva (nabavlja se u ljekarni) i pripravka za oralnu rehidraciju sve dok proljev ne prestane, te postupno vraćanje na uobičajen način hranjenja.

Dijete starije od godinu dana nastavite hraniti na uobičajen način (preporučujemo kuhanu hranu), uz davanje pripravka za oralnu rehidraciju između obroka, po želji djeteta, sve dok proljev ne prestane. Nadalje, treba izbjegavati masnu i slatku hranu.

Kada obvezno potražiti liječničku pomoć

U slučaju da se proljev ne smiruje, a dijete uz to povraća, ima povišenu tjelesnu temperaturu, oskudno ili rijetko mokri, ima krvi u stolici i znakove lošega općeg stanja (glavobolja,



bezvoljnost, klonulost), obvezno potražite pomoć djetetova liječnika. Liječnik će procijeniti je li liječenje moguće nastaviti kod kuće ili je potrebno bolničko liječenje.

Ako je dijete blijedo, ima hladne noge i ruke, ako mu je koža suha i naborana, jezik suh, obložen bjelkastim naslagama ili ima zadah po acetonu, treba hitno bolničko liječenje.

Ako je vaše dijete još dojenče, a ima proljev, nužno je posjetiti liječnika.

KUĆNI PRIPRAVCI

Priprema rižine sluzi

Jednu veliku žlicu očišćene i oprane bijele riže stavite kuhati u pola litre vode u koju se doda ½ žličice soli. Kada se riža dobro raskuha (nakon 40 do 50 minuta), propasira se i procijedi. U to dolijte prokuhanu vodu tako da ukupna količina pripravka iznosi pola litre.

Priprema juhe od mrkve

250 grama oprane i očišćene mrkve nareže se na kockice i stavi kuhati u pola litre vode u koju se doda ½ žličice soli, sve dok se ne raskuha. Potom mrkvu propasirajte i dolijte prokuhanu vodu do količine od pola litre.

**Đurđa Bralić, vms
mr.sc. Kristina Dankić, dipl. psiholog**

Higijena prehrane

UKUSNO NIJE UVIJEK I ZDRAVO

Oko 4% djece ima višak kilograma, a broj pretilih djece od 6 do 17 godina u posljednja se četiri desetljeća utrostručio. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, broj pretilih u svijetu nadmašio je broj neuhranjenih i našim planetom hoda preko 300 milijuna pretilih osoba, a taj se broj iz godine u godinu stalno povećava.

Da bi zaštitila zdravlje djece (juvenilna gojaznost opasnija je od one u srednjim godinama), Francuska je još 2005. godine zabranila prodaju brze hrane u školskim dvorištima, a Velika Britanija donijela je takvu odluku 2007. godine. Skandinavske zemlje zabranile su reklamiranje proizvoda poznatih koncerna brze hrane.

Ukusan otrov

Trećina naše djece pojede svakoga dana nešto s kioska, iz pekare ili restorana brze prehrane. Klinci dnevno popiju po ½ litre soka ili coca-cole, što je isto kao da pojedu 10 žlica bijelog, rafiniranog šećera. Jedna litra soka, 100% bez šećera, sadrži čak 500 kalorija. Razne kole i gazirana pića prave su energetske bombe, a masne naslage koje pri tome stvaraju izazivaju niz zdravstvenih poremećaja. Kod nas je «in» i «kul» ići u restoran brze hrane čiji hamburgeri sadrže 7% mesa i 300 tzv. praznih kalorija bez biološke vrijednosti; ti restorani mame mlade tako što im uz visokokalorični obrok dijele igračke i uživanje je potpuno. Reklame su usmjereno ciljane na djecu do 14 godina. One preporučuju proizvode koji



nisu zdravi, ali šarene i atraktivne sekvence «kupuju» mlade. Za uspjeh u društvu rođendan treba slaviti u restoranu brze prehrane gdje se, radi brze zarade i gomilanja profita, uz stolove nalaze i čitave hrpe igračaka – da se klinci i klinceze zabave. Ključ uspjeha je stvaranje navika odlaska na takva mjesta, jer namamljeno dijete tako postaje redovni konzument brze hrane («jank food», kako kažu stručnjaci, hrane – smeća). Pravo su iskušenje za mlade i pekare, kojih ima skoro na svakom koraku, a prodaju peciva od bijelog, rafiniranog brašna, kvasca, šećera i masnoća, uz dodatak konzervansa koji «poboljšavaju» okus hrane. Masnoće za pravljenje tih proizvoda jesu tzv. zasićene masti, ulja koja na visokoj temperaturi prelaze u transaminazne kiseline, izuzetno štetne za krvne žile. Masnoće iz tih peciva potiču stvaranje slobodnih radikala, loših faktora u organizmu, koji utječu na razgradnju stanica i uzrokuju tumore.

Provod uz grickalice i TV

Prema podacima SZO, u svijetu postoji više od 40 milijuna djece predškolske dobi koja su pretila, a taj broj se utrostručava, i to zabrinjava, pa se govori o pandemiji gojaznosti, koja je ozbiljan faktor rizika za kardiovaskularne i maligne bolesti i dijabetes. Razlozi su tome bukvalno proždiranje brze i nezdrave hrane, u koju spadaju i grickalice i gazirani napitci, sve manja fizička aktivnost mladih i višesatno sjedenje ispred kompjutera i TV-ekrana, siromaštvo, koje nameće ishranu s više brašna, krumpira i masti, odnosno hranu koja pruža osjećaj sitosti i goji. U nekim sredinama je 4 – 6%



djece gojazno i svako treće dijete od 7 do 14 godina ima povišen krvni pritisak. «Pekarska hrana» stvara rizik od kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa tipa 2.

Kako onda dalje? Ako primijenimo metodu sasijecanja u korijenu, treba se vratiti na točku gdje problem nastaje, a to su velike kompanije koje proizvode nezdravu hranu (tu spadaju i «čipsare»). Najmoćnije svjetske kompanije potrošile su u 2007. godini 12,8 milijardi dolara na reklamiranje bezvrijedne hrane, a oko 5,4 milijardi dolara na promociju gaziranih napitaka. Da bi se smanjio broj mladih koji bukvalno proždire brzu hranu, država treba povesti brigu o zdravlju nacije donošenjem odgovarajućih zakonskih akata, kojima treba regulirati cijenu takve hrane, kakav je slučaj npr. s duhanskim proizvodima. Tada bi visoka cijena kojekakvih grickalica obeshrabrila potrošače tih proizvoda, a može se i na njihovim omotnicama, kao kod cigareta, naglasiti štetnost, npr. «ova boca gaziranog pića ima 1 000 potpuno bezvrijednih kalorija, štetnih za vaš organizam».

Dr. Petar Radaković

Trema – evolucijska uvjetovanost

SA STRAHOM SMO BOLJI

Trema... Prisutna je kod svih ljudi. Definiramo je kao osjećaj straha koji se javlja pred javni nastup. Naziv potječe od latinske riječi «tremere», što znači drhtati. Taj doživljaj straha traje obično prve tri minute.

Psiholozi tvrde da postoje samo dva urođena straha: strah od gubitka podloge i strah od iznenadnih snažnih zvukova. Svi su ostali strahovi naučeni, pa tako i strah od javnog nastupa. U svojoj knjizi “Moć uvjeravanja - govornišтво za menadžere”, autorica Mirela Španjol Marković kazuje nam da su ovo neki od čimbenika koji utječu na strah od javnog nastupa:

- **Osjećaj prostorne izloženosti.** Naime, predavač/interpretator nalazi se prostorno izdvojen iz skupine ljudi, sve su oči uprte u njega i taj doživljaj pozicije na “brisanom prostoru» može producirati osjećaj nelagode i straha.
- **Zahtjevan auditorij.** Ako je percepcija predavača/interpretatora da neće moći zadovoljiti očekivanja auditorija jer je on možda prezahtjevan, javlja se osjećaj straha od ishoda prezentacije.
- **Strah od kritike.** Često se u publici nađu nesklone osobe kojima je cilj osobna promocija i stoga su sklone provocirati predavača/interpretatora.
- **Strah od autoriteta.** Ako se u publici nalaze osobe za koje pretpostavljamo da o temi znaju više od nas, to nas može donekle kočiti u našoj ekspresivnosti. Jeste li nekad bili u sličnim okolnostima? Upravo se pripremate za nastup i doznajete da će vas doći slušati gospodin X? Reakcija je: “Joj, pa to je strašno!” Gospodin X je neka vrsta istaknutog autoriteta u tom području.
- **Strah od zastoja (blackout).** Govorniku se katkad dogodi da se ne može sjetiti najprikladnije riječi ili nekog podatka i tada ima subjektivan doživljaj mučne tišine u kojoj mu sekunde traju kao vječnost. No, publika uglavnom tek tada postane pažljiva! Praznina u sjećanju - to se događa i najboljima.

Ake Lundeberg piše: “Jednom sam uživo slušao Birgit Nilsson. Slavnoj sopranistici dogodilo se nešto sasvim neočekivano: na samom početku operne arije potpuno se izgubila. Zatim je učinila nešto nevjerojatno. Zadržala je istu olimpijsku pozu i izviknula jedan grandiozni UU-UUPS s punom podrškom dijafragme, lijevom rukom

ponosno je pokazala pijanista, koji je počeo svirati od početka, a i ona je počela pjevati. Publika je bila luda od oduševljenja. Niste mogli osjetiti ništa slično zbunjenosti, koja se obično proširi publikom kad je umjetnik u nevolji; naprotiv, ozračje je bilo uzvišeno i puno iščekivanja. To je izvrstan primjer kako se uspijeva prihvaćanjem svojih pogrešaka.”

- **Strah od gubitka dobre reputacije.** Taj je strah prisutan kod vrhunskih predavača/interpretatora, jer se od njih očekuje samo najbolje! Ako je publika navikla na njihovu briljantnost, oni svaki put zapravo trebaju biti sve bolji.

Perfektnost – strah od blamaže

Još jednom naglasimo tu posljednju točku – strah od gubitka dobre reputacije. Iskustvo samo po sebi ne isključuje tremu. Mlađi glumac se nakon prvog nastupa obraća starijem kolegi, kao iskusnijem u problemu s tremom: “Zar će uvijek biti ovako?” “Mladiću, kako stariš bit će ti sve gore!” Kako vrijeme prolazi, rastu očekivanja publike i samokritičnost izvođača. Štoviše, javlja se unutarnja težnja za nadilaženjem samoga sebe. “Što ste više na Mont Parnasu, pad je bolniji” – kaže poslovice. Kao što znate, Parnas je visoka gora u Grčkoj na kojoj je, prema vjerovanju starih Grka, stanovao Apolon, bog umjetnosti, s muzama.

Ingmar Bergman često je govorio: “Ne dopustite da vas poraze vaši tamničari, a to su strah i arogancija!”

Daska na travi ili u zraku

Ake Lundeberg u svojoj knjizi “Trema – Umjetnost nastupanja pod pritiskom” daje ovaj lijep primjer:

Daska leži na travi. Zadatak je hodati po dasci da ne dotaknete zemlju. Lako, zar ne?

Daska je postavljena tri metra iznad zemlje. Ojedom postaje teško.

Daska se nalazi između dva tornja katedrale. To se čini nemogućim.

Podizanjem daske u zrak izlažemo se opasnosti od pada, što u nama izaziva različite reakcije: sumnju u naše

sposobnosti (mogu li zaista hodati?), strah, pokušaj da kontroliramo ono što mnogo bolje funkcionira bez naše kontrole (stavi sada svoje desno stopalo naprijed!) itd.

Problem je u tome što pod utjecajem pritiska gubimo kontrolu koju inače primamo “zdravo za gotovo”. A upravo tu vrstu kontrole trebamo! Kontrolu koja – paradoksalno – oslobađa našu spontanost.

Ni jedan običan smrtnik ne bi pristao šetati po dasci visoko u zraku bez posebnog razloga. S druge strane, akrobat je obučen da to učini. Hod akrobata pred publikom je uravnotežen i nadahnjujući. Publici se čini da se događa nešto nesvakidašnje, a izvođač je potpuno obuzet čineći to nesvakidašnje mogućim.

Daska je na zemlji:

Ponašanje: Lako hodamo po dasci.
 Misli: “Ovo je lako!”
 Osjećaji: Opuštenost, tijelo osjećamo lakim.
 Vizualna sjećanja: Sjećanja na prijašnja laka svladavanja.
 Osnovno pravilo: Kad nešto radiš, onda si uspješan.

Daska je u zraku:

Ponašanje: Ako se uopće usudimo, hodamo nesigurno.



Misli: “Mogao bih nastradati!”
 Osjećaji: Nervoja, zabrinutost, tjeskoba, panika.
 Vizualna sjećanja: Sjećanja na doživljenje promašaje.
 Osnovno pravilo: Nemoj misliti da si netko, jer to nisi.

Iako sam čin hodanja ostaje isti, pod pritiskom on postaje uzvišeniji!

Evolucijska uvjetovanost

Već spomenuti autor Ake Lundeberg u svojoj knjizi “Trema – Umjetnost nastupanja pod pritiskom” piše da, kad izlazimo pred publiku, možemo reagirati na tri načina. Naš nastup može postati:

- 1 bolji, inspiriraniji, življi, karizmatičan,
- 2 lošiji, sa smanjenom koncentracijom i inspiracijom; prateći simptomi su brži puls, znojenje, drhtanje ruku i nogu,
- 3 lošiji, ali bez neposrednih simptoma; komunikacija s publikom je slaba, nedostaje uključenosti i snage.

Tjelesne reakcije nisu slučajne ni bez razloga. Promatrano s biološkog stajališta, kad nam prijete opasnost, fiziološka aktivacija je korisna jer nam pomaže na sljedeće načine:

- 1 bijegom,
- 2 borbom,
- 3 privremenom ukočenošću (“lie dead” – “ukočio se od straha”).

Usporedite reakciju tijela kad ste strasno zaljubljeni i kad ste puni treme. Reakcija tijela je zapunjuće slična. U oba slučaja osjećate lupanje srca, škakljanje u trbuhu, drhtanje koljena i tisuće misli prolaze vam glavom.

Biološki, svaka fiziološka aktivacija ima ulogu u našem preživljavanju: izoštrava se senzorna osjetljivost kako bismo se bolje nosili sa situacijom. Pa ipak, čini nam se da nam ta trema djeluje destruktivno.

Evolucija mozga

Razvoj ljudskog mozga ima pradrevnu povijest. Mnogi dijelovi mozga potječu iz ranijih faza razvoja i ostali su većinom nepromijenjeni. Ti dijelovi i danas imaju svoju biološku ulogu. S tog gledišta, mozak možemo podijeliti na instinktivni mozak, emocionalni mozak i kognitivni mozak (prema Mac Leanu, Saganu: sustav reptila, limbički sustav i neokorteks).

Instinktivni mozak... Najosnovniji dio mozga, koji se otprilike podudara s moždanim deblom, veoma je sličan mozgu reptila. On upravlja osnovnim funkcijama odgovornim za opstanak: spavanje nasuprot budnosti, regulacija krvnog tlaka i temperature, ali i aktivnosti kao što su napad i obrana, kontroliraju se iz tog dijela mozga. Taj dio mozga uočava opasnost i uključuje alarm. Tada tijelo po-



staje spremno za borbu, bijeg ili se pravi mrtvim.

Mi ne možemo i ne bismo htjeli sasvim uništiti alarmni sustav, jednostavno zato što nas on štiti od stvarnih opasnosti, ali i pridonosi *onom nečemu* na nastupu. Vrlo je nejasna granica između onoga što tijelo doživljava kao opasnost i onoga što traži malo veću pažnju.

Uspješnost dostiže najvišu razinu kad napetost nije ni prevelika ni preniska. Stoga će određena, ali ne i najjača aktivacija alarma olakšati postizanje boljih rezultata.

Vrlo je relativan utjecaj tjelesnog stanja. Bitnija je, za rezultate i presudna, kognitivna interpretacija tog tjelesnog stanja. Nisu puls i ubrzano disanje sami za sebe ono što stvara fizičke simptome kod nastupa, već su to prije mentalne interpretacije koje signaliziraju opasnost.

Kad nešto stvarate, bacate se u nepoznato. Tako upoznajete svoja ograničenja. Stvarati također znači preuzeti odgovornost za svoje sposobnosti. Za to je potrebna hrabrost. Ulog je veoma velik, pa se reptilski mozak - alarm aktivira kao da na kocku stavljamo svoj život.

Simpatikus

Autor **Carola Grindea** u svojoj knjizi “**Napetosti u glazbenoj izvedbi**” piše da, filogenetski gledano, naše tijelo nije stvoreno za zahtjeve javnog nastupa, već za opstanak u divljoj prirodi, za traženje hrane i zaklona, za čuvanje tjelesne temperature, za razmnožavanje i za borbu u

životno opasnim okolnostima, npr. prilikom suočavanja s predatorom. Životno opasna stanja pobuđuju “reakciju bijega ili napada”, tj. tijelo ima takvu strukturu fiziološke aktivacije da pod djelovanjem stresa bježi ili napada. Pretci koji nisu tako reagirali izumrli su pa njihove značajke više ne posjedujemo. Sa stajališta prirodne prilagodbe, kada smo u opasnosti, poželjne su neke reakcije.

Kada smo u stanju stresa, krvne žile na površini sužavaju se – naročito one u stopalima i rukama. Zbog smanjenog protoka krvi u tim područjima stvara se osjećaj hladnoće u rukama i nogama. Ali to također omogućuje manji gubitak krvi u slučaju ozljede, jer je smanjena količina krvi na površini tijela. Ta reakcija korisna je pri bijegu i pri borbi, jer osigurava energiju za velike mišiće koji su potrebni za trčanje ili napad. Međutim, hladne ruke smanjuju taktilnu osjetljivost u ekstremitetima, što može utjecati na instrumentalnu izvedbu.

Osmijeh mijenja obrazac napetosti na mišićima lica. Svako emotivno stanje ima drugačiji obrazac, pa mijenjanjem obrazaca napetosti mišića možemo utjecati na vlastite osjećaje.

Kad smo anksiozni, glavna promjena ponašanja očituje se u izbjegavanju nekih situacija. Veoma anksiozni ljudi mogu postati agorafobični, pa ostaju kod kuće cijelo vrijeme jer se boje izaći – a to im pojačava anksioznost.

Vrlo je učinkovit način za uklanjanje treme nastupati što češće.

Iz narodnih priča poznato je da moramo odmah uzjahati konja kada nas zbaci.

Socijalna facilitacija

Konstruktivna trema čini nas spremnijima nego kod kuće, ona poboljšava izvođenje, interpretaciju čini izražajnijom.

Da biste dali najbolje od sebe, dobro je imati tremu.

U skladu sa socijalnim utjecajima koje zovemo socijalna facilitacija i socijalna inhibicija, mi znamo da je za pripremljenog predavača/interpretatora taj strah čak i poticajan, a za nepripremljenog je on poguban. Naime, u prisutnosti drugih osoba, promatrača, dolazi do povišene razine aktivacije ili uzbuđenja: prisutnost publike lagane zadatke čini još lakšima (facilitacija), a teške još težima (inhibicija).

Trema u organizmu stvara novu energiju, kao i svako drugo uzbuđenje. Dobra priprema učinit će da to “pogonsko gorivo” bude korisno za dinamičniji, bolji javni nastup.

Mr. sc. Dario Miletić, prof.

Tjelesna aktivnost

ČARI NORDIJSKOG HODANJA

Nordijsko hodanje novi je oblik tjelesne aktivnosti, koji se uključuje u rekreativne programe jer je pogodan za razvoj snage i izdržljivosti, pogotovo gornjeg dijela tijela, djelujući tako na pravilno držanje i pojačavajući aktivnost kardiovaskularnog sustava. To hodanje aktivira mišiće leđa, ramena i ruku zbog upotrebe štapa, pa se zbog toga troši i veća količina energije.

Nastanak nordijskog hodanja povezuje se s nordijskim skijaškim trčanjem jer su ga nordijski skijaši prakticirali godinama tijekom svojih ljetnih treninga, kao oblik koji uspješno stimulira i nadopunjuje skijaško trčanje kad nema snijega. To je, u stvari, hodanje pri kojem se koriste štapovi slični štapovima za skijanje, a može se provoditi na većini terena - preporuča se kombinacija priroda – svjež zrak. Od sportske opreme potrebni su samo odgovarajući štapovi, a da bi se naučilo i svladala osnovna tehnika, dok se ne nauči, potrebno je vježbati pod nadzorom stručnog trenera.

Sigurnije i lakše

Prezentacija tog sporta bila je 1997. godine, u Finskoj, a on danas u Europi ima više od 30 milijuna poklonika. Istraživanja pokazuju da je energetska potrošnja pri radnoj brzini veća za 20% od uobičajenog hodanja iste brzine, a ako se brzina nordijskog hodanja poveća, uz primjenu pravilne tehnike može se potrošiti i 45% kalorija više. Osim na funkcionalne sposobnosti, nordijsko hodanje pozitivno djeluje i na sustav organa za kretanje, jer se uporabom štapova pri hodu i aktivnim korištenjem ruku i ramena smanjuje opterećenje donjih ekstremiteta, posebno zglobova koljena, kuka i kralježnice. Starijim osobama upotreba štapova omogućuje veću stabilnost, jer se povećava površina oslonca, vrlo važna za održavanje ravnote-

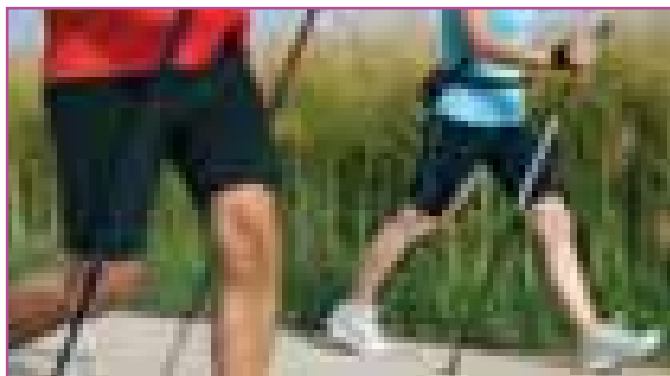


že pri hodanju, a time se smanjuje rizik od padova koji su opasni za nastanak prijeloma. Pri odabiru štapova koriste formulu za izračunavanje visine štapa: vaša visina X 0,7 = odgovarajuća visina štapa.

Positivni su učinci nordijskog hodanja:

- ✓ do 45% bolji učinak od hodanja istom brzinom bez štapova,
- ✓ aktivno uključuje 90% mišića tijela,
- ✓ povećana kalorijska potrošnja 20 – 45%,
- ✓ smanjuje opterećenje zglobova nogu i kralježnice za 30%,
- ✓ pogodno je za svaku dob, čak i za one koji se ne kreću dovoljno zbog povećane
- ✓ tjelesne težine, bolova u zglobovima ili problema s ravnotežom,
- ✓ na siguran način povećava razinu srčane i plućne kondicije,
- ✓ pozitivno utječe na motivaciju i podnošenje stresa,
- ✓ pozitivno djeluje na pravilno držanje.

Dr. Petar Radaković



Trnina

DIVLJA VOĆKA IZ NEOLITIKA

Trnina (*Prunus spinosa* L.) u nas je poznata pod više naziva: trnjina, trnula, trnavka, trn, crni trn, divlja šljiva, grmulja i kukinja. Ona raste kao gusto razgranat grm s trnovitim ograncima, visok od jednog do pet metara. Listovi su razmjerno maleni (2 do 4 centimetra), a mnogobrojni sitni bijeli cvjetovi stoje pojedinačno ili po 2-3 zajedno i (u travnju i svibnju) prekrivaju čitave grančice – prije nego što trnina prolista. Plod trnina je plavkastocrna, sivkasto zamagljena, okrugla koštunica promjera 1-1,5 centimetar, iznutra mesnata i zelena.

Trnina raste u gotovo cijeloj Europi (prema sjeveru je sve rjeđa) te u dijelu sjeverne Afrike.

Plodovi trnina počinju dozrijevati u kolovozu, ali ostaju na stablu i zimi jer se čvrsto drže na granama. Najčešće se beru prezreli – u prosincu, jer su tada najukusniji (nakon što ih nekoliko puta „opari“ mraz). Prezreli plodovi trnina sadrže manje kiseline, a više šećera. Vijek stabla trnina je oko 40 godina. Dokazano je da plodovi trnina imaju lagano laksativno, a pripravci od cvjetova blago diuretičko djelovanje. Cvjetove i plodove trnina možemo naći u sastavu raznih čajeva za mršavljenje i „čišćenje“ krvi te u čajevima koji se preporučuju kod oboljenja bubrega i mokraćnog mjehura.

Trninu su jeli i stari Rimljani

Na temelju nekih nalaza sjemenki trnina iz neolitika (najmlađeg razdoblja kamenog doba) zaključuje se kako je uporaba plodova tog divljeg voća za jelo prastara. Nalazi povijesnih istraživanja pokazali su kako su trnina – kao voće – jeli i stari Rimljani.

Primjerice, u Rumunjskoj trnina beru u vrijeme zime – nakon što prezriju, i tada ih suše.

U vrijeme Drugoga svjetskog rata u našim primorskim krajevima osušene trnina služile su za dobivanje brašna. Od osušenih trnina dobiva se i vrlo ukusan čaj.

Kompot od jabuka, krušaka ili šljiva poboljša se ako mu dodamo žlicu osušenih plodova trnina. Takvi voćni kompoti nisu samo ukusno jelo, već su i ljekoviti.

Rusi piju ternovku

U Rusiji od plodova trnina proizvode poznato i cijenjeno alkoholno piće – rakiju *ternovku*. U Francuskoj trnina ukiseljene u octu rabe umjesto maslina. Naročito su poznati francuski liker pripremljeni od sjemenki trnina (*prunelle*).

U francuskim i njemačkim priručnicima ima bezbroj

uputstava za preradu plodova trnina u voćne sokove, vino, rakiju, ocat i liker te kompote, žele, miješane marmelade i konzerviranje zrelih plodova sušenjem.

Listove trnina u nekim krajevima rabe kao zamjenu za *duhan* te za *ruski čaj*.

Trnina su i ljekovite jer u njima ima oko 200 miligrama vitamina C (na 100 grama ploda). I od cvjetova, koji imaju slab miris po gorkim bademima, kuha se čaj. Plodovi, kora i korijen trnina upotrebljavaju se u narodnoj medicini od najstarijih vremena.

Sirup od plodova trnina

Prezrele plodove trnina (nakon što ih je „opario“ mraz)

kuhamo dok ne postanu posve mekani te protisnemo kroz sito, gazu ili kroz gusto cjedilo. Dobiveni sok umiješamo s jednakom količinom cvjetnog meda te ulijemo u staklene tegle i čuvamo na hladnijem i tamnom mjestu.

Žličica pripremljenog sirupa, ujutro i navečer, jača želudac i pomaže kod gnojnih prištića u ustima (afte).

Čaj protiv umora

U litru ključale vode stavimo jušnu žlicu zdrobljenih plodova trnina i kuhamo tri minute. Nakon toga posudu s

čajem skinemo s vatre i ostavimo da se ohladi. Posve hladan čaj od plodova trnina ocijedimo i popijemo ga (u više navrata, u laganim gutljajima) tijekom dana.

Taj čaj pomaže za ublažavanje umora. Posebno se preporučuje sportašima i starijim osobama.

Trnina u octu

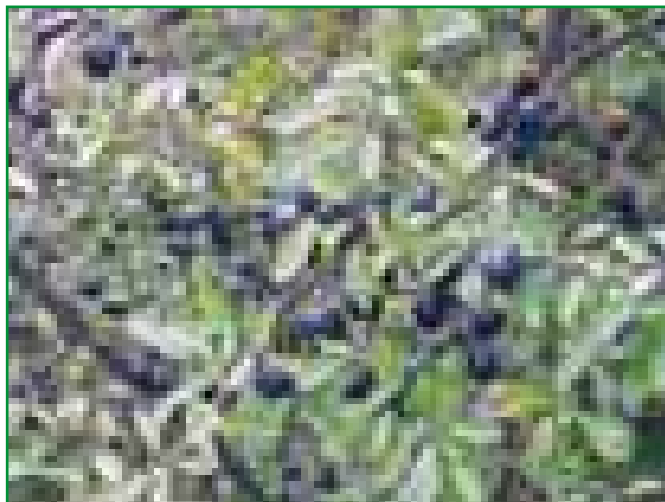
Očistimo zrele plodove trnina, odstranivši im peteljke. Zatim ih dobro operemo u hladnoj vodi i osušimo na zraku, prethodno ih obrisavši papirnatim ubrusom.

Tako pripremljene trnina stavimo u staklenku i zalijemo vinskim ili jabučnim octom (razrijeđenim po želji) te dodamo žličicu šećera, nekoliko zrna crnog papra i korijandara.

Nakon mjesec dana kiseljenja, plodove trnina služimo kao dodatak ribama i mesnim naresecima – umjesto maslina.

Ukiseljene trnina čest su dodatak jelima u francuskoj kuhinji. U nas trnina u octu imaju samo oni restorani koji teže posebnostima i različitosti od drugih ugostitelja.

Borislav Ostojčić



Okultne moći biljaka

S GRANICE (NE)MOGUĆEG

Prosinac je mjesec u kojem (za Božić i Novu godinu) mnogi u svoje domove unose imelu, veprovinu ili božikovinu. Taj prastari običaj nije vezan samo za činjenicu što su spomenute biljke zelene i u vrijeme zime, pa u nedostatku drugog cvijeća ili bilja i one dobro dođu, već i za određenu simboliku.

Mnogi – tamo gdje raste djetelina, traže tu biljku s četiri lista jer vjeruju da im taj rijetki izdanak donosi sreću.

Kad mladenci izlaze s vjenčanja – širom svijeta – na njih se baca riža, a da se ni ne zna zašto se to čini. To je tradicijski običaj koji se njeguje, pa čak i tamo gdje s rižom oskudijevaju.

Jedini razlog za navedene primjere jest drevno vjerovanje u biljne čarolije.

Proučavanje narodnih običaja i vjerovanja širom svijeta pokazuje da je okultna moć biljaka globalna pojava, poznata među narodima koji nisu ni u kakvom dodiru ili su je, pak, jedni preuzeli od drugih (obično susjeda). Brojna stručna proučavanja pokazuju da bezbroj mitova i legendi – vezanih uz biljke – nije temeljen na mašti, već na stvarnim činjenicama. U simbolici biljaka nalazimo ilustraciju – čovjekov pokušaj da poveže svoje najtanjanije osjećaje sa svojstvima biljaka i cvijeća. I u nas mnogi znaju za simboliku određenih biljaka iako se to ne uči gotovo ni u jednoj obrazovnoj ustanovi – od osnovne i srednje škole do fakulteta. Ta se saznanja prenose usmeno – kroz narodnu predaju. Tek tu i tamo pojavi se neki podatak i o toj problematici – u knjigama o cvijeću, posebno u priručniku za bonton u darivanju cvijeća, ili u novinskim tekstovima.

Maslinova grančica – univerzalni simbol mira

Maslinova grančica bila je tijekom povijesti univerzalni simbol mira. Osoba koja je dolazila u goste i nosila grančicu masline – davala je jasan znak da donosi i želi mir. Golub s maslinovom grančicom u kljunu i danas je, širom svijeta, vjesnik (simbol) mira.

Besprijeborni bijeli ljiljan može predstavljati samo čistoću, suncokret je uvijek okrenut suncu i predstavlja simbol odanosti. Ružmarin, što postojano čuva svoju izrazito zelenu boju lista, simbol je vječnog sjećanja. U mnogim našim krajevima sudionici svečanosti vjenčanja nose u zapučku odijela ili prikačenu na haljini grančicu ružmarina – da se vjenčanje nikada ne zaboravi. Ponosna grana palme rašireni je simbol pobjede...

Proučavanjem starih misterija o čarobnim svojstvima biljaka dolazi se do zaključka da su prva pravila na kojima se temelje neke legende možda i skrivena, ali nisu zauvijek izgubljena. Suvremenom čovjeku zaista se zagonetnom čini činjenica da su stari narodi već prije pet tisuća godina znali za ljekovitost biljaka. Ne samo da su znali da biljke mogu biti ljekovite, već su i vrlo precizno razlikovali koja se biljka rabi kod određene bolesti. Ta pradavna saznanja – kemijskim istraživanjima u laboratorijima – potvrdili su suvremeni stručnjaci.

Čarobna vještija mast

Gotovo da nema naroda na svijetu koji nema legendu o vješticama koje jašu na metli i sastaju se jednom u godini na svoj vještiji dan. Dakle, za vještice svi znaju, ali malo ih zna da postoji *vještija mast*, razumljivo, s atributom *čarobna*. Prema legendi – čarobnu vještiju mast u Njemačku su, u srednjem vijeku, donijeli Romi. Krajem prošloga stoljeća njemački liječnik Will-Eric Peuckert iskušao je u literaturi pronađen stari recept vještije masti i došao do vrlo zanimljiva rezultata. Naime, spomenuti njemački liječnik pripremio je mast pridržavajući se srednjovjekovnog recepta i primijenio je na sebi i jednom podvorniku ni ne sluteći što bi im se moglo dogoditi. Čim su se namazali pripremljenom vještijom masti, istog trenutka pali su u duboki trans koji je trajao dvadeset sati. Nakon što su ponovno došli k svijesti, obojica su govorili kako su imali osjećaj da lete zrakom, da se dižu u vrtoglave visine te da su, na kraju, sletjeli na vrh neke planine gdje su sudjelovali u vještijem okupljanju i orgijanju. Dr. Will-Eric Peuckert ispravno je zaključio da čarobna vještija mast ne djeluje na ljudsko tijelo fizički, već psihički.

Dakako, pitanje zašto su dvije osobe doživjele baš isti psihički doživljaj rabeći istu mast – ostat će bez odgovora. Međutim, ipak bi se moglo reći da sastojci u spomenutoj masti – kod različitih osoba – proizvode iste učinke.

Halucinogene biljke

Među brojnim biljem koje se rabi u halucinogene svrhe, odnosno za doživljavanje transa u vrijeme nekog obreda, bilo kolektivnog ili individualnog, nalazimo *oliliqui* ili *vražji pletenac* – *slak*, *ayahuascu* ili *biljku duše* (iz Amazona), *hašiš* – *božju biljku* za neke arapske sekte, *cohobu* – čarobni duhan s Kariba te nama bliske i poznate *buniku*, *tatulu* i *beladonu*.

Magična gljiva

Po svojim halucinogenim svojstvima poznata je i gljiva *Amanita muscaria* ili *amanit muhojedac*. Ta gljiva zaista ima neobična svojstva. Tako sibirski šamani njome povećavaju svoju mišićnu snagu i izdržljivost pa mogu svoje obrede izvoditi satima. Prema nordijskoj predaji muškarci koji bi popili napitak pripremljen od magične gljive *Amanita muscaria* dobili bi nadnaravnu snagu koju su koristili u bitkama. Indijanci iz Meksika i Srednje Amerike tu svetu gljivu zovu *teonanacatl* ili *koža bogova*, a rabili su je za postizanje vizija i ekstaza u proricanju budućnosti. Istraživači života u Sibiru zapisali su (u XVIII. i XIX. stoljeću) kako sibirski seljaci koriste svetu gljivu.

Amanita muscaria svoje djelovanje duguje trima opasnim sastojcima – muskarinu, bufoteninu i atropinu. Muskarin utječe na porast snage i fizičku otpornost.

Dobro je znati da muskarin djeluje kao otrov koji paralizira živce. Stoga, onome tko pojede *Amanitu muscariju* prijete tragičan ishod. Bufotenin kod ljudi izaziva halucinacije. Osim što ga ima u spomenutoj gljivi, izlučuju ga i neke europske i afričke žabe.

Borislav Ostojić

Zdrava prehrana

IZ MORA NA STOL



KRATKO O BAKALARU

Nekadašnja hrana siromaha postala je specijalitet. Ništa novo nismo otkrili! Naše none i nonići znali su kako s malo bakalara i par kilograma krumpira nahraniti i usrećiti veliku obitelj. Vrijednost bakalara nije upitna. Sjećam se najranijeg djetinjstva i obvezne dnevne žlice ulja od bakalara (od jetre bakalara). To je bilo prije pola stoljeća i bilo je nezaboravno odvratno. Ali, gripu nisam imao. A antibiotici nisu ni postojali!

Bakalar je riba iz porodice GADIDA, kao i naš oslić. Ima ih na desetke vrsta. Koliko vrsta – toliko različitih cijena. Najkvalitetniji je na tržištu i najskuplji.

U domovini bakalara - Skandinaviji, koristi se pretežno svjež ili usoljen. Sušenoga proizvode, tradicionalno, samo za mediteransko tržište.

Teško je običnom potrošaču dati pravi savjet kako prepoznati kvalitetan bakalar. Kakve su šare, koje boje, kako su preklopljene prsne peraje, koji je oblik i raspored leđnih i trbušnih peraja – nikad kraja! Današnji trgovci prezentiraju to i pakiraju veoma mudro.

Zato se treba malo žrtvovati i učiniti jednostavan pokus: kupiti oko 400 g najjeftinijeg i oko 400 g najskupljeg bakalara. NAKON PRIPREME PRVOGA I DRUGOGA – SVE ĆE VAM BITI JASNO!

Treba se prisjetiti i starih "regula": sušeni bakalar **PRODAJE** se po južnom i vlažnom vremenu, a **KUPUJE** po burnom i suhom vremenu. Kako nije jeftin, 50-60 grama razlike na vagi nije beznačajno. Naravno, trgovački centri klimatizirani su pa vrijede druga pravila.

JEDITE I DALJE BAKALAR "NA BIJELO" I "NA GULAŠ".

Ali, evo par načina pripreme suhoga i usoljenoga. Naime, svježiji do Hrvatske vjerojatno neće doći. Usoljenoga ima na čitavom tržištu Europe, pa možda dođe i do nas.

USOLJENI BAKALAR TREBA NAJPRIJE ODSOLITI!

Namočiti ga u hladnoj vodi 2 dana.

Vodu je potrebno mijenjati barem 2 – 3 puta dnevno, a na kraju dobro isprati pod tekućom vodom.

ODSOLJAVANJE JE DUGOTRAJAN, ALI JAKO BITAN POSTUPAK. OSTANE LI PRESLAN – BIT ĆE NEJESTIV.

USOLJENI BAKALAR S PORILUKOM

600 g bakalara, prethodno odsoljenog kako je opisano, i kome je uklonjena koža, narezati na komade oko 5 x 5 cm,
800 g poriluka, narezanog na fetice,
propirjati u padeli, na 5 – 6 žlica maslinovog ulja.

Čim poriluk omekša, dodati bakalar i 400 g usitnjenih pečata. Popapriti i kuhati 20 minuta, dodajući povremeno po žlicu vode.

Poslužiti s palentom ili kuhanim krumpirom.

USOLJENI BAKALAR S KRUMPIROM U PEĆNICI

600 g bakalara, prethodno odsoljenog kako je opisano, narezati na komade veličine oko 5 x 5 cm,
1 kg krumpira očistiti i narezati na fete,
400 g malih zrelih pomidora narezati na fete.

Žlicom maslinovog ulja nauljiti dno posude za pećnicu. Na dno posložiti fete krumpira. Na njih naizmjenice poslagati komade bakalara i fete pomidora. Posuti s 2 zrna češnjaka narezanog na tanke listiće i šakom listova mente, ručno usitnjenih. Lagano posoliti, popapriti i zaliti maslinovim uljem. Raditi 40 minuta, u pećnici zagrijanoj na 180°C.

PEČENI BAKALAR

1 suhi bakalar (350-500 g),
2 kapule, 1 dl kiselog vrhnja, 2 žlice krušnih mrvica,
sol, papar, 4 žlice maslinovog ulja.

Bakalar močite u vodi 24 sata. Par puta mijenjajte vodu. Istucite ga drvenim batom i kuhajte u slanoj vodi da omekša. Izvadite, ocijedite, očistite od kože i kosti i nasjeckajte.

Na zagrijanom ulju zažutite nasjeckanu kapulu, neka ne zagori, neka ostane staklasta.

U vatrostalnu posudu staviti na dno malo ulja i kapule. Na to složiti sloj kuhanog bakalara, posuti paprom i mrvicama i zaliti s malo kiselog vrhnja i tako, naizmjenice, potrošiti sve sastojke, s time da na vrhu moraju ostati mrvice i kiselo vrhnje.

Staviti u zagrijanu pećnicu i peći dok se kiselo vrhnje ne zapeče, a mrvice porumene.

BAKALAR I SUHA HOBOTNICA (za 6 osoba)

Za ovo vam treba veza na kvarnerskim otocima, jer samo poneki još suše hobotnicu.

400 g suhog bakalara,
500 g suhe hobotnice,
300 g kapule, 50 g pirea od pomidora, 4 zrna češnjaka, sjeckani peršin, 30 g brašna, sol, papar,
1 dl maslinovog ulja.

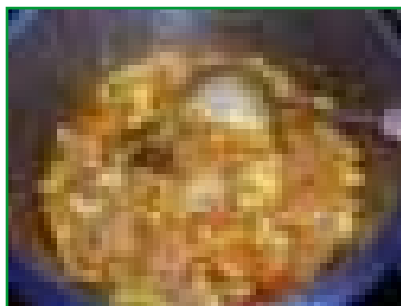
Bakalar močiti 24 sata u vodi. Potom ga skuhati u usoljenoj vodi, očistiti od kože i kosti i zdrobiti u sitne komadiće. Vodu od kuhanja sačuvati.

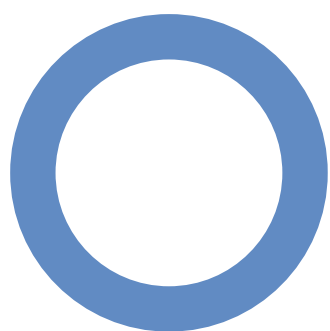
Hobotnicu močiti 12 sati u vodi. Potom dobro isprati i narezati na komadiće.

Zažutiti kapulu na maslinovom ulju, dodati bakalar i hobotnicu, kratko propirjati pa dodati brašno i sve sastojke, začine i vode u kojoj se kuhao bakalar. Po potrebi podliti s još vode i pustiti da kuha oko 30 min.

Poslužiti s toplom palentom. A može i hladna.

Damir Tonc





world diabetes day

14. studenog - Svjetski dan šećerne bolesti