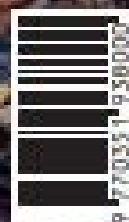


NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

GODINA LV, BROJ 634-635/2012, STUDENI-PROSINAC, CIJENA 7,00 kn,
ISSN 0351-8832 / Poštarna plaćena u postu 51 000 Rijeka



i humanost liječi

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

Izdaje:

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-
GORANSKE ŽUPANIJE U
SURADNJI S HRVATSKIM
ZAVODOM ZA JAVNO
ZDRAVSTVO

Za izdavača:

Prof. dr. sc. Vladimir Mićović, dr.
med.

Uređuje:

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj i
promociju zdravlja

Redakcijski savjet:

Dr. sc. Suzana Janković, dr.
med.; Nikola Kraljik, dr. med.;
prof. dr. sc. Vladimir Mićović,
dr. med.; dr. 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:

Dr. sc. Suzana Janković, dr. med.

Lektor:

Vjekoslava Lenac, prof.

Grafička priprema i tisak:
AKD

Rješenje naslovne stranice:

Prof. dr. sc. Saša Ostojić, dr. med.

Uredništvo:

Svjetlana Gašparović Babić,
dr. med.
Radojka Grbac, bacc. paed.
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.



UVODNIK

LJUDSKOST 3

VOLOINTERSTVO

PUT KA HUMANOSTI 4

POZITIVAN UTJECAJ HUMANOSTI NA ZDRAVLJE

ŠTO VIŠE DATE, VIŠE IMATE ... 6

DRUŠTVENA NEPRAVDA

PROMATRAČI 8

DOBROSUSJEDSKA POMOĆ

PRVI DO VAS 11

SOCIJALNA SAMOPOSLOGA

SIROMAŠTVO NIJE IZBOR 12

PROJEKT PRIPOVJEDAČ/ICA ZA LAKU NOĆ U DJEČJOJ BOLNICI "KANTRIDA"

TETE PRIČALICE 12

HRVATSKI CRVENI KRIŽ

**HUMANOST KAO SVRHA
POSTOJANJA** 14



DARIVANJE KRVI

HUMANOST BEZ PREMCA 15

DARIVANJE I PRESADIVANJE ORGANA

GOVORITE LI DONORSKI 16

DARIVANJE ORGANA

**ODGOVORI NA ČESTA
PITANJA** 17

DARIVANJE KRVOTVORNIH MATIČNIH STANICA

SRŽ DOBROTE 18

RAD S UČENICIMA S RAZVOJNIM TEŠKOĆAMA

**IZAZOV ZA OBRAZOVNI
SUSTAV** 20

UČENICI S OŠTEĆENJEM VIDA I PREDMETNA NASTAVA

**HRABRO U NASTAVAK
ŠKOLOVANJA** 23



POVEZANOST INDEKSA TJELESNE MASE I NEZADOVOLJSTVA IZGLEDOM

ISKRIVLJENA SLIKA 25

SMJERNICE ZA ZDRAVU PREHRANU

**DORUČAK - ZABORAVLJENI
OBROK** 27

PROPOLIS

**IZNIMAN PRIRODNI
PROIZVOD** 29

LJEKOVITO POVRĆE

SOJA 30

KRIŽALJKA 31

LJUDSKOST

Otkada je svijeta i vijeka, čovjek se trudi razumjeti samoga sebe, a potom sebi slične. Nije to lako pa nije čudo da nije ni naročito uspješno. Kad pripadnici ljudske vrste pokušaju odrediti sami sebe, obično si pripisuju, kao najvrjednije i stoga najpoželjnije svojstvo, „humanost”.

Eto opet jedne tuđice, kojoj možemo pridodati pregršt izvornih riječi: **čovječnost, čovjekoljublje, milosrđe, uzajamnost, suosjećajnost, ljubav prema bližnjem**, pa zašto ne i **ljudskost**? Riječi nisu posebno slagane, u nadi da imaju dovoljno zajedničkog...

Kako se ovo štivo (uporno) bavi unapređenjem i očuvanjem zdravlja, a ne samo ranim otkrivanjem i liječenjem bolesti, treba pokušati povezati pojam iz naslova s navedenim.

Prva je zabluda pretpostavka da je zdravlje osobna stvar pojedinca, odnosno samo pojedinca. Iako toliko naglašena odgovornost za vlastito zdravlje može djelovati sebično, ipak je jasno svakom malo pažljivijem da je „osobno” preduvjet za „zajedničko”. Svima je iz dana u dan jasnije da je zdravlje odgovornost koliko pojedinca toliko zajednice. Sam omjer i nije najvažniji.

Kratak osvrt u prošlost:

- * od praskozorja ljudske (zapamćene) povijesti, u prvim „podjelama rada” javljaju se osobe koje znaju i shvaćaju nešto više o zdravlju i to znanje (i vještine) ubrzo pretvaraju u poziv; često su cijenjene više od ostalih „vođa” i uz pokazivanje manje zavisti;

- * povezivanje utjecaja prirode i zdravlja javlja se prije i brže od smišljanja raznih pomagala neophodnih za svaki razvitak;

- * civilizacije koje „bolje pamte” ne napuštaju stara znanja, već ih nadopunjuju;

- * malo je toga usmena predaja tako pomno prenosila kao znanja i vještine koji se odnose na zdravlje...

Sadašnjost:

- * jedan od pokazatelja ljudskog osjećaja za zajedništvo jest uzajamnost preko „zdravstvenog osiguranja” (iako smišljeno u XIX. Stoljeću, još danas su neke „jako razvijene” sredine na početku);

- * nema stvarnih dokaza da odgovornost za zdravlje raste (pokazatelji zdravlja ne pokazuju pozitivne pomake);

- * raste u svim područjima ljudskih odrednica „osobno” pred “zajedničkim”;

- * većina ne povezuje činjenicu da bolesti kao pojava rastu u vezi s općim ponašanjem;

- * usprkos sve većoj općoj dostupnosti, radi se na otuđivanju znanja o znanju;

- * zdravlje nekima nije probitačno, ali im bolest jest.

Budućnost:

- * oni koji su spremni davati dijelove sebe drugima, nazovimo ih jednostavno humanima, „ne daju se”: uporno pomažući potrebitima, popravljaju štete bezobzirnih i neodgovornih, otporni su na sve „odmoći” koje im nudi moderno društvo;

- * oni koji stvaraju i nesebično prenose znanje, također vrlo uporno brane da poplava neznanja ne pobijedi; sve više djece i mladih usvaja znanja kao zaštitu svog zdravlja i zdravlja svoje bliže okoline (djeca spremna učiti roditelje kad izostane obrnuto).

Srž optimizma je u tome da će svjetlo znanja onih kojima je zajedničko ispred osobnog odagnati mrak neznanja onih koji „ne vide” ni sebe, a kamoli ostale.

Jedna mala svijeća upaljena je tako i u Lijepoj našoj. Naša djeca napokon su na svoje školske klupe dobila „Zdravstveni odgoj”. Njihova urođena sklonost upijanju važnog i pametnog sigurno je jača od svih napora „svebrižnika” da svojim puhanjem ugase plamičak jer znaju da, kad se on rasplamsa u plamen, puhanje (ni u kom smjeru) ne pomaže ...

Vladimir Smešny, dr. med.

*Dragi čitatelji,
želimo vam ugodne božićne
i novogodišnje blagdane.
Neka vam 2013. godina
donesse sreću i zdravlje.*

*Uredništvo
Narodnoga zdravstvenog lista*



PUT KA HUMANOSTI

Gledajući današnji način života, često se stječe dojam posvemašnje usamljenosti i otuđenosti ljudi, kao i izostanka brige za svoje bližnje. Gubimo li osjećaj za ljude oko nas u svakodnevnoj utrci za materijalnim dobrima i općoj komercijalizaciji? Postajemo li usmjereni na uspjeh, mjerljiv jedino u količini stečenoga? Postajemo li, prvo pojedinci, a zatim i društvo, lišeni osjećaja za sudbine drugih? Da li samo kada nas zadese prirodne nepogode ili ratovi materijalne vrijednosti gube smisao, a do izražaja dolazi ljudska solidarnost?

„Malo dobrote čovjeka prema čovjeku više vrijedi nego silna ljubav prema čovječanstvu.”

Dellen

Humanost je aktivan odnos prema ljudskim vrijednostima i drugim ljudima, posebno prema onima koji nisu u stanju zadovoljiti osnovne ljudske potrebe. Stoga, ako želimo ukazati na važnost humanosti, moramo našu djecu i mlade odgajati u duhu pomaganja i ljubavi prema drugom čovjeku. Baš volontiranje, kao društveni fenomen i jedan od načina socijalnog uključivanja i integracije, ima moć pridonijeti kvaliteti života zajednice i društva u cjelini. Volontersko djelovanje stvara prostor u kojem ljudi, bez obzira na nacionalnost, religiju, socioekonomski status i dob, mogu pridonijeti stvaranju pozitivnih promjena u društvu. Sam pojam dolazi od latinskih riječi: volo=htjeti, željeti; voluntas=volja; voluntarius=dobrovoljan, dragovoljan, a njegove bitne značajke jesu: **dragovoljnost** - obavlja se bez ikakve prisile, slobodno, **neplaćenost** - ne radi se iz želje za zaradom, nego besplatno i **solidarnost** - radi se iz suosjećanja s drugim, iz želje da se nekomе pomogne.

Zaštita ranjivih

Osim koristi za društvo u cjelini, volontiranje ima i niz pozitivnih učinaka na pojedinca koji obavlja navedenu aktivnost. Volontiranje osnažuje pojedince/ke, izgrađuje osjećaj solidarnosti, potiče na sudjelovanje, štiti ranjive skupine od ekonomske, društvene i političke marginalizacije. Kroz volontiranje ljudi razvijaju komunikacijske i organizacijske vještine, proširuju svoje socijalne krugove. Osobe koje obavljaju volonterski rad, odnosno koje dragovoljno i besplatno obavljaju rad/službu izvan svog redovitog zanimanja, u određenoj trajnosti, za dobro drugih osoba, neke zajednice ili društva općenito - nazivaju se **volonteri**. Volonteri su ljudi koje pokreću različiti motivi. Zajedničko im je to što je volontiranje njihov izbor i izvor unutarnjeg zadovoljstva. Davanjem svog slobodnog vremena, znanja, iskustva i entuzijazma, značajno pridonose razvoju svoje zajednice i društva u cjelini. Mladi volontiraju iz različitih razloga: netko jer želi pomoći drugima i dati svoj doprinos zajednici, drugi pak naučiti nešto novo, steći korisno i traženo radno iskustvo i pritom upoznati nove ljude, surađivati s osobama koje dijele slične interese i uvjerenja, učiniti svoju zajednicu ugodnijom za život te kreativno provesti slobodno vrijeme. Pomoć koju volonteri pružaju utječe i na njih same. Svrha je volontiranja, slažu se, pokazati građanima koliko su solidarni. I dok imaju njih, tvrde, neće biti sami.

Dodana humanost

Većini volontera za rad ne trebaju posebne vještine, dovoljni su pozitivan stav, volja za učenjem te malo kreativnosti i fleksibilnosti. Veliko srce i humanost, želja za boljitkom pojedinaca, ali i cjelokupne zajednice, karakteristike su volontera. U ustanovama zdravstvene i socijalne skrbi, u pružanju usluga njihovim korisnicima možemo reći da su volonteri neprocjenjivi resurs. Oni mogu dodatno humanizirati usluge zdravstvenih i socijalnih ustanova te pružiti socijalnu podršku korisnicima/štićenicima kroz druženje i različite kreativne aktivnosti. Osobe iz društvenih skupina u riziku od socijalne isključenosti (među kojima su, primjerice, dugotrajno nezaposlene osobe srednje životne dobi i nižeg obrazovanja, beskućnici, osobe s invaliditetom, žrtve nasilja te osobe romske pripadnosti i drugih nacionalnih manjina), kroz dugoročno i kontinuirano volontiranje imaju priliku steći ili osnažiti radno iskustvo i socijalne kompetencije, a istovremeno i organizatori volontiranja osnažiti svoju ulogu u zajednici.

Ponuda veća od potražnje

U svibnju 2007. godine, Sabor Republike Hrvatske usvojio je **Zakon o volontiranju**, prvi takav zakon u zemlji i regiji. Razvoj civilnoga društva kod nas je rezultirao povećanim brojem udruga koje raznovrsnim programima i aktivnostima pomažu u rješavanju mnogih društvenih problema te većina udruga i počiva na volonterskom radu. Točna procjena stanja volonterskog rada u Hrvatskoj težak je zadatak s obzirom na nedostatak istraživanja na području razvoja civilnoga društva, volonterstva i njegove ekonomske snage i vrijednosti. Naime, Republika Hrvatska nema službenih, sustavno prikupljenih podataka o razvoju volonterstva. Rezultati dosada ipak provedenih istraživanja u Hrvatskoj ukazuju na načelno pozitivan stav prema volontiranju, ali istovremeno i slabo sudjelovanje građana. Praksa volonterskih centara, koji bilježe veću ponudu od potražnje za volonterskim radom, pokazuje da nema dovoljno programa koji učinkovito koriste volonterski rad. Nadalje, istraživanja hrvatskih organizacija civilnoga društva ukazuju na činjenicu da volonterstvo uglavnom ostaje u sferi civilnoga društva. Broj volontera teško je točno utvrditi, budući da se kreću od 5% sve do 46%, a navedeno proizlazi iz korištenja različitih definicija volonterstva i neusporedivih istraživačkih metoda. Većina ljudi koji volontiraju nalaze se u dobnoj skupini od 30 do 60 godina. Značajan je podatak da osobe starije dobi više sudjeluju u volonterskim aktivnostima u odnosu na mlade generacije, dok, s druge strane, nema veće razlike glede spola.

Umreženi centri

U posljednjih nekoliko godina razvijaju se novi pristupi poticanju volonterstva. Tako je još 2001. godine osnovan **Nacionalni odbor za razvoj volonterstva**, dodjeljuju se volonterske nagrade,

neke nacionalne strategije kao jedan od ciljeva navode razvoj volonterstva. Kada je riječ o razvoju volonterstva, važna je i činjenica da u Hrvatskoj djeluju četiri regionalna volonterska centra u Splitu, Rijeci, Zagrebu i Osijeku, koji čine Mrežu volonterskih centara. Mreža je osnovana s ciljem promocije volonterstva, povećanja vidljivosti volonterskih aktivnosti i razvoja volonterske infrastrukture. Rad mreže prepoznat je od svih ključnih dionika u Hrvatskoj.

Kao što smo već istaknuli, volonterski centri bilježe veću ponudu od potražnje volonterskog rada. Velik broj udruga ne uključuje volontere izvan kruga svojih članova, dok su ustanove i institucije još uvijek razmjerno zatvorene za volontere. Razlog tome jest nedovoljno razvijena svijesti o dobrotima koje volonteri mogu donijeti organizaciji, kao i neučinkovita primjena volonterskog rada. Zemlje srednje Europe te Sjeverne Amerike razvile su mehanizme koji pridonose širenju volonterstva pa je volonterstvo ušlo u redovni školski program, a škole postale organizatori volonterskoga rada za svoje učenike i njihove roditelje. Socijalne i zdravstvene ustanove korištenjem volonterskog rada humanizirale su svoje usluge. Velike svjetske kompanije razvijaju programe korporativnog volontiranja, u sklopu kojih njihovi zaposlenici volontiraju za opće dobro. Uzimajući u obzir inozemna iskustva, u Hrvatskoj je nužno ustrajati na daljoj promociji volonterstva i taj oblik brige i pomoći iskoristiti kao putokaz za budućnost.

Ana Rajić,
prof.defektolog, smjer PUP

**Volonterstvo
(ili dobrovoljni/dragovoljni rad)
jedan je od kamena temeljaca civilnoga
društva, jer oživljava najplemenitija
stremjenja čovječanstva i zauzimanje
za mir, slobodu, mogućnost izbora,
sigurnost i pravičnost za sve ljude**

Opća deklaracija o volonterstvu



ŠTO VIŠE DATE, VIŠE IMATE



„Najsretniji je onaj čovjek koji je učinio sretnim najviše drugih ljudi.”

Denis Diderot

Koliko daleko ćete stići u životu, ovisi o tome koliko ste pažljivi prema mladima, suosjećajni prema starijima i potrebitima i tolerantni prema slabima i jakim. Jer, u nekom trenutku života, pripadat ćete svakoj od tih skupina.

Odmaknuti se od samoga sebe, od svojih problema, otvoriti se drugima i pridonijeti njihovim životima, a pogotovo u teškim vremenima, kada su ljudi zabrinuti zbog trenutnih ekonomskih prilika, jedna je od zdravijih stvari koju možete učiniti.

Prilike su oko nas

Ako pomognete svojoj starijoj susjedi odnijeti namirnice po stepenicama, jednom tjedno prikupljate hranu za siromašne, donirate krv, jasno je da ste učinili nešto dobro za osobe kojima je pomoć usmjerena, ali učinili ste, također, nešto dobro i za sebe. Brojnim

istraživanjima dokazano je da se osobe koje pomažu drugima rjeđe osjećaju depresivnima, smirenije su, osjećaju manje bolova te imaju bolje zdravlje.

Dostojanstvo, radost, strast i svrha pomaganja drugima razlozi su zbog kojih pomaganje ima pozitivne učinke na zdravlje, neovisno o tome da li pomažete drugoj osobi prestati pušiti, gradite dom za obitelji u potrebi ili pružite pomoć u učenju djetetu koje ima poteškoća s učenjem. Kako biste pomogli nekome koga ne poznajete, morate prevladati prirodni impuls izbjegavanja rizika i opasnosti. Svaki put kad pomažete nepoznatoj osobi, otvarate se prema drugima, zbog čega se možete osjećati ranjivo. Kako bi prevladalo te strahove, vaše tijelo otpušta hormon koji se zove oksitocin - „hormon suosjećanja”, koji vam pomaže ublažiti stres tako što smanjuje izloženost hormonima stresa

te, u isto vrijeme, povećava povjerenje i smirenost. Taj nalet euforije, uzrokovan lučenjem raznih „dobrih” hormona, nakon kojeg slijedi duži period smirenja, naziva se često „helper’s high”. Prati ga dugotrajni period poboljšanog stanja emocionalne dobrobiti, osjećaja vlastite vrijednosti, što sve dovodi do smanjenja stresa i na taj način poboljšava zdravlje osobe koja pomaže te utječe na njenu dugovječnost. Također, čak i kada samo pomislite na pomaganje, vaše tijelo otpušta tvari zbog koji se osjećate dobro, koje smirujuće djeluju na vas te zbog njih osjećate sreću i zadovoljstvo.

Uloga života

Samo zato što u početku niste sigurni kakve osjećaje kod vas budi pomaganje drugima, ne znači da nećete nakon nekog vremena osjetiti sve dobrobiti koje ono nosi. Pomaganje drugima možda vas promijeni zauvijek, a taj „odgođen” osjećaj koristi najuobičajeniji je za adolescente.

Pomaganje drugima, volontiranje ima pozitivan utjecaj i na mentalno zdravlje osoba. Volontiranje je svaka-

ko oblik društvene aktivnosti, odnosno društvene participacije, a utvrđeno je da je socijalna integracija povezana sa subjektivnim osjećajem vlastite dobrobiti. Socijalna integracija odnosi se na to koliko je osoba povezana s drugim ljudima, a jedna je od mjera socijalne integracije i broj socijalnih uloga - majka, radnik, supruga, volonter - koje osoba „igra” u isto vrijeme. Uloge imaju moć mijenjati način na koji je osoba tretirana, način kako se ponaša, što čini te, samim time, što misli i osjeća. Druga mjera socijalne integracije je broj „veza” ili kontakata koje osoba ima s drugim ljudima. Dakle, volontiranjem dodajemo svom životu još jednu ulogu - ulogu volontera, što pomaže u stvaranju i jačanju socijalne mreže, dovodi do osjećaja vlastite dobrobiti i ima pozitivan učinak na mentalno zdravlje.

Cjepivo protiv stresa

Drugi razlog zašto postoji veza između volontiranja i mentalnog zdravlja jest taj što je pomaganje drugima, neformalno ili na organiziran način, kroz volontiranje, samovrednujuće iskustvo, u određenim situacijama može njegovati povjerenje koje osoba osjeća prema drugima i ohrabriti pružatelja pomoći

da očekuje pomoć kada njemu samome bude potrebna. Ono što je također bitno: kroz pomaganje drugima osoba vjeruje da ona može mijenjati stvari, osjeća da ima kontrolu nad svojim životom i okolinom te time ublažava depresiju i povećava osjećaj samoefikasnosti. Znanstvenici tvrde da je jedan od razloga zašto pomaganje drugima smanjuje rizik od smrtnosti taj što ono povećava percepciju vlastite samoefikasnosti, samopouzdanja, smanjuje osjećaje hostilnosti - neprijateljstva i izolacije te povećava pozitivne osjećaje, što sve može djelovati kao „cjepivo” protiv stresa.

Dio je narodne mudrosti da volontiranje „gradi karakter” i „pomaže čuvati djecu od nevolje”. Volontiranje njeguje međuljudsko povjerenje, toleranciju i empatiju te poštovanje prema zajedničkom dobru. Pretpostavka je da se osobe koje volontiraju neće uključivati u destruktivna ili samodestruktivna ponašanja, iako to još uvijek nije znanstveno potvrđeno.

Brojne studije zaista su pokazale da pomaganje drugima može imati vrlo povoljan utjecaj na fizičko i psihičko zdravlje pojedinca: osobe koje pomažu drugima rjeđe doživljavaju depresiju, tje-

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete telefonski broj

051/21 43 59, 35 87 92

ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima

(ime, prezime, adresa) u

**NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE
ŽUPANIJE**

Odjel socijalne medicine
51 000 Rijeka, Krešimirova 52a

skobu, imaju bolje samopouzdanje, nižu stopu smrtnosti, jači imunološki sustav, bolju kontrolu težine, krvnog tlaka, manju učestalost srčanih bolesti, osjećaju smanjenje kronične boli te imaju brže vrijeme oporavka od operativnih zahvata.

Marta Hauser, prof.





PROMATRAČI

„Vidio sam. ... tu zemlju uronjenu u bol i patnju. Sada uspijeva onaj koji nikada ne bi uspio. Podiže se oružje za borbu jer zemlja živi u neredu.

Prave se bakrena koplja da bi se krvlju priskrbio kruh. Ljudi se iskvareno cerekaju. Svatko napada onog drugog. Pokazujem ti sina preobraćenog u tvog neprijatelja, brata pretvorenog u suparnika. Čovjek ubija svog oca.

Mržnja vlada među narodima i gradovima. Riječi su srcu poput plamena i ono ne može podržavati ništa što ijedna usta govore. Država je sve manje vrijedna, a njeni su vladari sve brojniji. Sunce se skriva od ljudi.

Kome ću sada govoriti? Srca su okrutna, svatko otima dobro svoga brata. Kome ću sada govoriti?

Čovjek koji te čini gnjevnim svojim zlom, biva slavljen u cijelom svijetu, prikriveno je njegovo zloglasje. Kome ću sada govoriti?”

(opis Starog Egipta)

Moralna dezorijentiranost

Tijekom cijele povijesti čovječanstva, nije bilo vremena kada se nije vodio neki rat ili kad se nasiljem nije nastojala steći neka korist. Odvajkada je bilo nasilja proizašlog iz pogrešnih uvjerenja, osjećaja ugroženosti, pohlepe za tuđim.

Ono što naše vrijeme čini drukčijim i što zastrašuje, jest eskalacija nasilja u kojem svatko može postati žrtva bezumnog, besmislenog nasilja koje je samo sebi postalo svrhom.

Pod izgovorom “ljudi to traže”, iz novina, časopisa, televizije zapljuskuju nas sadržaji koji podilaze najnižim ljudskim nagonima. Moralna dezorijentiranost naše civilizacije i kulture potiče izražavanje čovjekove nagonске i animalne prirode. Trebamo li očekivati od mladog čovjeka da se snađe u takvoj kulturi, ugasi televiziju, skrene pogled s časopisa, otrgne se od banalnosti, vulgarnosti, surovosti i u sebi pronade putokaze prema plemenitosti, suosjećanju, ljudskoj vrlini?

Kriza i nasilja uvijek je bilo i bit će, no važno je da čovjek nađe snage da i u takvim vremenima sačuva vjeru u istinske vrijednosti kako bi se jednom opet mogla probuditi zaboravljena ljudskost. I danas ima onih koji pokazuju da u ovom svijetu još živi dobrota i ljudska vrlina. Na nama je da im se pridružimo i da svojim primjerom jasno pokažemo što mislimo i želimo.

„Budi promjena koju želiš vidjeti u svijetu.”

(M. Gandhi)

Sve dok to nismo spremni, i sami smo odgovorni za nasilje i svijet u kojem je ono moguće, jer je velika većina nas, bez obzira na stavove koje imamo prema nasilju, zauzela ulogu promatrača.

Ako ne vidim, nije se dogodilo

Promatrači su podražavajuća kasta koja pomaže i ohrabruje nasilnika kroz propuštanje da reagira ili prešutno odobravanje nasilnika. Bodrenje nasilnika (odobravanjem ili izbjegavanjem reakcije) izaziva još veću patnju žrtve, potiče na antisocijalno ponašanje nasilnika i dovodi promatrača u rizik da postane neosjetljiv na okrutnost, ili da i sam postane nasilnik, ali i žrtva. Ako se nasilnik



participira kao pozitivan, jak ili hrabar, postoji veća vjerojatnost da će i sam promatrač početi imitirati agresivno - antisocijalno ponašanje. Očiti nedostatak negativnih posljedica, u kombinaciji s nagradama za nasilništvo (viši status među vršnjacima, aplauz, smijeh i odobravanje, čak i novčana nagrada), pridonosi slomu unutarnje kontrole promatrača prema opredjeljenju da reagira i spriječi nasilje, a skupina koja u tome sudjeluje, potičući nasilnika koji ima smanjeni osjećaj vlastite odgovornosti, utječe na smanjeni osjećaj krivnje (nasilnik više nije sam jer ga podupire skupina promatrača koji zajednički sudjeluju u činu nasilja).

Nedostatak sankcija za nasilništvo smanjuje osjećaj krivnje, pridonosi stvaranju svjetonazora koji potkrepljuje stereotipe, predrasude i diskriminaciju, što ometa stvaranje empatije (mogućnost zauzimanja tuđe perspektive).

Najčešća je reakcija promatrača mirno promatranje ili okretanje glave. Ignorirana nepravda nagriza samopouzdanje i samopoštovanje promatrača, koji se bori s vlastitim strahom od uplitanja i znanjem da je, ne učini li ništa moralno, odgovoran za vršnjaka koji je bio žrtva.

Epizoda nasilništva nikoga ne ostavlja nevinim. "Nema nevinih promatrača!"

Ako se ne suprotstavljamo nasilju, znači da ga prešutno prihvaćamo. Stravičan je podatak da je **tek 13% promatrača interveniralo** u slučaju nasilja, nesvjesno time prihvaćajući činjenicu da se na taj način svrstavaju i pokazuju spremnost da budu među 87% onih koji su spremni postati dio napada u kojem se okreće leđa žrtvi.

Proučavajući nasilje među djecom, B. Coloroso, u svojoj knjizi „Nasilnik, žrtva, promatrač“, navodi četiri najčešća razloga zbog kojih se ne intervenira:

1. Promatrač se boji da će i njega povrijediti jer je nasilnik veći, jači i ima reputaciju koja opravdava taj strah.
2. Promatrač se boji da će postati nova žrtva nasilnika čak i ako je sposoban da intervenira jer su nasilnici osvetoljubivi spram bilo koga tko se pokuša umiješati.
3. Promatrač se boji da će učiniti nešto što će pogoršati situaciju.
4. Promatrač ne zna što napraviti, jer ga nitko nije poučio kako treba intervenirati, prijaviti nasilje i pomoći žrtvi.

Također, B. Coloroso navodi da promatrači imaju više izgovora nego valjanih razloga za ne-intervenciju, a ti izgovori uključuju sljedeće:

1. Nasilnik je moj prijatelj (čak i kada je prijatelj nepošten i nekorektan).
2. To nije moj problem! To nije moja borba! (Nije dobro miješati se u tuđe poslove, treba raditi svoje poslove i paziti na sebe - ravnodušnost koja postaje smrtonosna).
3. Ona nije moja prijateljica (nasilnici često izabiru djecu koja imaju malo prijatelja).
4. On je gubitnik (promatrači se boje da će izgubiti status ako ih vide sa žrtvom, a kamoli da je brane).
5. On zaslužuje da ga se zlostavlja, tražio je to, tako mu i treba (nitko ne zaslužuje da mu se oduzme dostojanstvo, nitko ne smije biti prezren, biti meta nasilja).
6. Nasilništvo će ga očvrstnuti (nasilništvo ne očvršćuje metu, već je ponižava).
7. Djeca imaju duboko ukorijenjen zavjet šutnje (nitko ne želi da ga se zove tužibabom ili izdajicom - „nemoralnost tišine u svijetu zlobe“).
8. Bolje je biti u popularnoj skupini nego braniti otpadnike (formiranje „klike“ predstavlja normu ponašanja, odnosno etiketiranje na „oni“ i „djeca vrijedna prijezira“, a svako suprotno mišljenje i poriv da se intervenira ugušeni su, jer je skupina usko povezana i ne dopušta razlike).
9. Prevelika je to gnjavaža (mentalna kalkulacija kojom se prikloniti stvara emocionalnu napetost; način da se smanji napetost jest uvećavanje razloga/izgovora zašto biti protiv pomaganja žrtvi - nemoj se uplitati jer zauzimanje za nekog može biti složeno, rizično, teško i bolno).

Bilo da se radi o djeci i mladima ili o odraslima, razlozi i izgovori pasivnog promatranja pridonose eroziji uljudnosti i interakcijama unutar društva. Kada je uljudnost smanjena, na njezino mjesto dolazi lažni osjećaj ovlasti za nešto, netolerantnost prema razlikama i sloboda da se drugi isključuju, što dopušta da se nanese šteta i bol drugom ljudskom biću bez empatije, suosjećanja i srama. To razaranje uljudnosti također razara sposobnost da se komunicira, pregovara i čini kompromise - tri vitalne vještine potrebne za rješavanje problema, razrješavanje sukoba i mirnu pomirbu različitosti.

Nasilništvo stvara atmosferu straha u kojoj se svatko osjeća nesigurno. Krug nasilja može se prekinuti i krugovi brižnosti mogu postojati sve veći i jači ako i samo jedna osoba ima moralnu snagu i hrabrost progovoriti i zauzeti pravilno stajalište.

Stvaranje sigurne, tople, uljudne okoline bez nasilničkog ponašanja odgovornost je pojedinca i cijelog društva, koje se treba suprotstaviti tiraniji nasilnika.

Prekinimo krug nasilja!

Kako obitelji mogu odgojiti ljubaznu, brižnu, odgovornu djecu, koja će braniti svoje interese i znati zauzeti se za sebe, imati moralnu snagu i hrabrost zauzeti se i progovoriti protiv nepravde?

Ako želimo utjecati na prekidanje kruga nasilja, naše svakodnevno ponašanje mora proizlaziti iz tog vjerovanja. Ako

Zvezdana borba

“Oluja se smirila i lagana kiša počela je natapati pijesak. Dječak je primijetio, kao i mnogi drugi znatiželjnici, da su morski valovi na pješčanu obalu izbacili mnogo morskih zvijezda. One su se otimale smrti koja im je prijela. Njihovo mnoštvo privuklo je pozornost ljudi koji su se tiskali promatrajući neobičan prizor. Morske zvijezde ležale su nepomično svega nekoliko metara od mora koje im znači život. U tome mnoštvu našao se i dječak koji je promatrao ovu zvezdanu borbu sa smrću. Svi su mirno gledali, ali dječak se oteo svom ocu iz ruku i otrčao do morskih zvijezda. Sagnuo se, rukama zgrabio tri zvijezde i otrčao do mora. Vratio se i ponovio isto.”

„Što to radiš, mali?” upita ga neki znatiželjnik.

„Vraćam morske zvijezde u more, inače će uginuti na pijesku”, odgovori dječak, ponavljajući iste radnje.

„Ali zar ne vidiš da ih ima tisuće i da ih ne možeš sve spasiti? Previše ih je. To se uvijek događa nakon olujnih valova. Ti ne možeš promijeniti stvari!”

Dječak se osmjehne, zahvati opet nekoliko zvijezda, baci ih u more i odgovori: „Za ove sam uspio promijeniti stvari.”

Čovjek je nakratko ostao zatečen, potom se sagne te sam počne bacati zvijezde u more. Vidjevši to, dvije djevojke učine isto i sad ih je već bilo četvero koji su zvijezde vraćali u život. Malo nakon toga i ostali znatiželjnici pristupe i sad ih je već bilo pedesetak koji su morske životinje bacali u vodu. Tako su ubrzo bile spašene sve zvijezde.

dajemo pogrdne komentare o ljudima u našoj zajednici, učimo netoleranciji i mržnji. Ako u našim riječima i postupcima demonstriramo toleranciju, prihvaćanje, ljubaznost i suosjećajnost, to će raditi i oni oko nas. Ako se zauzimamo za vrijednosti u koje vjerujemo i progovaramo protiv nepravde, veća je vjerojatnost da će se te vrijednosti prenijeti u svakodnevna iskustva nama bližnjih, prije nego ako im samo govorimo kako nikada ne smiju biti nasilni.

Ako se mladima nude dvosmisleni kriteriji vrijednosti, ako im se ne postavljaju jasni ciljevi koje moraju postići kako bi ih društvo poštovalo, ako im odrasli nisu uzori u ostvarenju tih ciljeva i življenju tih vrijednosti, onda se javlja kriza, lutanje, praznina. Osim što smo im modeli, mladima možemo pružiti mogućnost da vježbaju biti svjedoci. Možemo im objasniti razloge za dijeljenje, brizičnost, pomaganje i pružati im priliku da to čine. Oni moraju znati da nam je njihova namjera jednako važna kao i njihova djela, da nauče kako njihova ponašanja utječu na druge ljude, da budu sposobni sagledati stvari iz tuđe perspektive, da su sposobni zauzeti stav i poduzimati akcije koje zahtijevaju hrabrost i moralnu neovisnost (da je odgovoran za posljedice svog ponašanja, da je sposoban donositi odluke te da može sam procjenjivati razloge svojih postupaka).



Promatrač može uspoređivati prednosti i nedostatke toga da ostane vjeran grupi nasuprot tome da stane na stranu žrtve te uvidjeti kako isprike pridonose sveukupnom smanjenju brizičnosti i povećavaju vjerojatnost da će i oni sami prihvatiti ulogu nasilnika, ali i da smanjenje brizičnosti može dovesti do mogućnosti da postanu žrtva skupine nasilnika. Sprječavanje nasilnika zahtijeva jednostavno etičko načelo: učiniti ispravnu stvar za vršnjaka žrtvu, bez obzira na postupke drugih promatrača.

„Jedina stvar koja ne podnosi pravilo većine jest osobna savjest.”
Harper Lee, *Ubili pticu rugalicu*

Rješenje sam ja

Nekoliko dana nakon pucnjave u srednjoj školi Columbine u Littletonu, Colorado, skupina učenika iz Neshvillea (Tennessee, SAD) napravila je internetsku stranicu na kojoj su pozvali sve učenike širom svijeta da potpišu sljedeću zakletvu:

Kao dio svoje zajednice, ja ću:

- ◆ zakleti se da ću biti dio rješenja,
- ◆ izbrisati zadirkivanje iz svog vlastitog ponašanja,
- ◆ ohrabriti druge da učine isto,
- ◆ učiniti sve što mogu kako bi moja zajednica bila sigurnija tako što ću biti osjećajni u odnosu prema drugima,
- ◆ biti primjer brižnog pojedinca,
- ◆ izbrisati psovanje iz svog rječnika,
- ◆ spriječiti da moje riječi ili postupci naškode drugima... čak i ako drugi neće postati dio rješenja, **ja hoću** (B. Coloroso, Nasilnik, žrtva, promatrač).

„Život nam ostavlja kamenje, a na nama je želimo li graditi zidove ili mostove.”

Nina Vela Vrabec, dipl. soc. pedagog

U tom slučaju starije osobe ovise o volonterskoj pomoći. U njihovu se korist angažiraju poznanici koji za njih obavljaju razne poslove. Pomažu im u nabavi životnih namirnica i lijekova, čine društvo u šetnjama ili im, zajedno s članovima Kluba umirovljenika, donose prigodne poklone za Božić i Uskrs.

Volonteri koji pružaju takvu vrstu pomoći osjećaju društvenu odgovornost prema nemoćnima i socijalno ugroženima. Smatraju da je njihova obveza biti dio društveno korisne mreže koja će olakšati funkcioniranje manje sretnima od njih samih. Osobe koje u svoje slobodno vrijeme pomažu susjedima u zgradi ili poznanicima iz Kluba umirovljenika ne očekuju za to nagradu ili priznanje. Njima je jedina nagrada dobrobit osobe kojoj pomažu. Osjećaju ispunjenje kroz svoj rad i potaknuti su isključivo intrinzičnom (unutarnjom) motivacijom. Stoga je učinak njihovog rada nagrada sama po sebi. Istraživanja pokazuju da bi eventualna nagrada za njihov rad, koja predstavlja ekstrinzičnu (vanjsku) motivaciju, negativno djelovala na unutarnju motivaciju pojedinca. Unutarnja je motivacija stabilna i trajna i zato osobe koje osjećaju potrebu da odgovore na poziv potrebitih rade to zbog svog unutarnjeg zadovoljstva.

PRVI DO VAS



Što se događa s osobama treće životne dobi koje trebaju pomoć u obavljanju svakodnevnih aktivnosti, a njihova djeca i unuci nisu pri ruci? Kome će se obratiti za pomoć? Sustav socijalne i zdravstvene skrbi nema dovoljno kapaciteta i ne može reagirati dovoljno brzo da bi svi potrebiti primili pomoć. Institucije ne mogu imati individualni pristup korisnicima njihovih usluga pa mnoge potrebe ostaju nezadovoljene.

Dobar susjed vrijedi više nego brat

Volonteri koji pružaju dobrosusjedsku pomoć, na pitanje o tome da li osjećaju da rade nešto posebno, odgovaraju da se tako ne osjećaju. Vjeruju da bi svatko trebao imati nit koja će ga tjerati da pridonese društvu koje će i njemu jednog dana vratiti, ili je to već učinilo.

Ljudi inače imaju usađen osjećaj za reciprocitet i procjenjuju da za njihov rad to isto mogu očekivati zauzvrat. To je mehanizam koji omogućuje prepoznavanje događaja kojima ćemo pokloniti našu pažnju i učinkovito biranje aktivnosti od kojih možemo očekivati „povrat uloženog vremena”. Iako osobe koje pružaju pomoć svojim sugrađanima nemaju svjesnu računicu, ipak podsvjesno očekuju da će jednog dana i njima netko pružiti ruku.

Već se generacijama na tom humanom načelu ostvaruje dobrosusjedska suradnja, koja olakšava svakodnevno funkcioniranje brojnih starijih osoba.

Petar Nikolić





SIROMAŠTVO NIJE IZBOR

Potaknuti odličnim rezultatima akcije "Mladi protiv gladi" u listopadu 2010., Franjevački svjetovni red i Franjevačka mladež - Frama Primorsko-istarskog područnog bratstva, krajem travnja 2011. u Rijeci su otvorili prvu trajnu Socijalnu samoposlogu u Hrvatskoj za najsiromašnije građane.

Tako na vrata prostora na adresi Brajda 7 na tržnici, besplatno iznajmljenog na pet godina od Grada Rijeke, već godinu i pol svakodnevno, osim vikenda, kucaju korisnici pomoći za uzdržavanje Centra za socijalnu skrb Rijeka, kako bi jednom mjesečno, u skladu s brojem članova kućanstva, dobili besplatnu hranu, higijenske i kućanske potrepštine, ali i ono što je za neke od njih puno važnije - osmijeh i lijevu riječ volontera, s mogućnošću da se ljudima sa svega 500-600 kuna mjesečne državne pomoći, a takvih je oko 1 500 na širem riječkom području, pomogne u rješavanju pravnih, zdravstvenih i drugih egzistencijalnih problema, kanalizirajući ih prema pojedincima, udrugama, tvrtkama i institucijama koje mogu pomoći. Uz njih, u Socijalnu samoposlogu dolaze i oni koji koriste druge oblike socijalne pomoći, pa

čak i oni bez ikakve pomoći, ili pak novi siromasi, što govori koliko je Riječana u velikoj potrebi za onim osnovnim, a to je hrana.

Taj projekt prepoznat je od šire javnosti (mediji, građani), koja pozitivno reagira na njega kao na, vjerojatno jedini, takav u Hrvatskoj.

Kako bi se informacija o radu Socijalne samoposloge proširila do što većeg broja građana, a s obzirom na velik broj potrebitih korisnika i u nedostatku osnovnih živežnih namirnica, higijenskih i kućanskih potrepština na našim policama, svakoga petka u središtu grada, kod glavne pošte na Korzu, prikupljaju se donacije građana u hrani, ili pak u novcu za kupovinu hrane i potrebnih namirnica, pod geslom "Siromaštvo nije izbor! Pomaganje jest!". Cilj je akcije osvijestiti kod ljudi saznanje kako u našem gradu ima ljudi koji trebaju našu

pomoć te da svatko s malo dobre volje tu pomoć može i pružiti. U te su akcije, kao volonteri, uključene i osobe iz javnog života (glazbenici, glumci, sportaši...), koji dodatno, svojom nazočnošću i podjelom informativnih letaka, senzibiliziraju građane da se pomaganjem uključe u taj projekt.

Isto tako, subota je dan kada volonteri Socijalne samoposloge prikupljaju namirnice ispred velikih trgovačkih centara (Getro, Konzum, Plodine i Billa), jednom mjesečno u njihovim prostorima.

Siniša Pucić

Stoga, kada vidite mlade volontere u narančastim majicama s natpisom Socijalna samoposloga, uzmite letak koji vam nude i postanite i vi dio velikog srca koje kuca za najpotrebnije naše sugrađane! Sve informacije: Darko - 0992548177

PROJEKT PRIPOVJEDAČ/ICA PRIČA ZA LAKU NOĆ U DJEČJOJ BOLNICI "KANTRIDA"

Projekt Priповјedač/ica priča za laku noć u Dječjoj bolnici "Kantrida" provodi se od studenog 2009. godine, na Odjelu hematologije i onkologije. Ideja tog projekta temelji se na holističkom pristupu liječenju koji podrazumijeva cjelovitost u korištenju medicinskih i nemedicinskih postupaka, a oni zajedno pridonose pozitivnom ishodu liječenja.



TETE PRIČALICE

U prvom redu ovdje mislimo na kreativnu ili art-terapiju, tj. uporabu umjetnosti u terapijske svrhe. Strukovna udruga za promicanje dobrobiti djece „Portić” kreirala je projekt u kojemu volonteri svake večeri, uključujući nedjelje i blagdane, djeci pričaju priče za laku noć. Provedbi tog projekta prethodi trodnevna edukacija za volontere. Prije svakog odlaska u Dječju bolnicu “Kantrida” volonter ima obvezu, u suradnji s knjižničarom, odabrati kvalitetne slikovnice i pripremiti se za rad s djecom. Nakon pričanja priča, volonteri pišu izvješće koje objavljuju na zajedničkoj interaktivnoj stranici, kako bi ostali volonteri i organizator dobili što potpuniji uvid u tijek provedbe projekta. Na istoj stranici, pomoću kalendara, volonteri samostalno planiraju vrijeme odlaska u bolnicu i vode evidenciju volonterskih sati, koje se po završetku projekta upisuje u volontersku knjižicu. Tijekom projekta kontinuirano se, jednom mjesečno, obavlja supervizija volontera, dok se sustavna evaluacija učinaka pripovijedanja priča provodi tri puta tijekom godine. Cjelokupna inicijativa traje deset mjeseci u godini.

Ozdravljajuća priča

Pričanje odabranih priča i bajki pomaže djeci u oslobađanju potisnutih i/ili neprihvaćenih emocija u svakodnevnom životu, a posebno u uvjetima hospitalizacije. Djeca se uče nositi s vlastitim problemima slušajući i gledajući situacije u kojima su imaginarni junaci uspješno prebroditi svoje. Ozdravljajuća priča treba, koliko god je moguće, ostaviti slušatelju prostora za samostalno zaključivanje; na taj način “moć” priče sama djeluje, kako kaže Ben Okri (1996.), u tišini i nevidljivosti. Priče za laku noć čitaju se svake večeri i na taj način pridonose njegovanju rituala. Poznato je koliko su rituali potrebni djeci: oni osiguravaju predvidivost, stalnost i pridonose sigurnosti u dnevnom životu djece. Priče otvaraju umove, potiču maštu, razvijaju pažnju, upoznaju dijete s raznovrsnim osjećajima, razvijaju suosjećanje, potiču interes, socijalizaciju, moralni razvoj, razvijaju pamćenje, govor, jezik, izražavanje, kreativne sposobnosti i apstraktno mišljenje. Brojne blagodatne priče omogućuju da i odnos između pripovjedača i slušatelja dobije na važnosti. Pripovjedač se otvara slušatelju iznoseći mu, zajedno sa sadržajem i porukom priče, i vlastiti doživljaj ispričanoga. S druge strane, pripovjedač je prvi koji će vidjeti kakvu je reakciju u slušatelju izazvala ispričana priča. Poruku priče svatko može doživjeti i razumjeti samostalno pa, ako je prije pripovijedanja pripovjedač bio u prednosti pred slušateljem, ispričana priča stvorit će ravnopravan odnos između njih. Pričanjem priča pokazujemo slušatelju da ga poštujemo, a poruke koje smatramo važnima prenosimo mu nenasilno, djelujući na njegovu intrinzičnu motivaciju.

Danas postoji organizirano međunarodno udruženje Healing Story Alliance, sa sjedištem u Sjedinjenim Američkim Državama, koje se bavi očuvanjem i održanjem usmene tradicije koja obnavlja radost i cjelovitost govorne riječi-priče. Kod nas poznata istraživanja govore o iscjeljujućem učinku pripovijedanja priča: Jennings (1987), Kudek, Mirošević (2002, 2009), Prstačić (2003). Također, profesionalna pripovjedačica bajki Jasna Held svojim radom ohrabruje nas i potiče na ustrajnost u toj volonterskoj inicijativi.



Učinak projekta Pripovjedač/ica priča za laku noć u Dječjoj bolnici “Kantrida” provjerili smo i kroz evaluaciju projekta, ispitujući stavove hospitalizirane djece i njihovih roditelja, tri puta tijekom volonterskog ciklusa 2010./2011. godine. Evaluaciju su provele doc. dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić, Ksenija Vičić, prof. ped. i Lucija Jančec, prof. ped. i fil. Rezultati evaluacije pokazali su kako i djeca i roditelji dolazak “teta pričalice” ocjenjuju vrlo pozitivnim, a provedba projekta ublažava negativan efekt hospitalizacije djece, s obzirom na to da dolasci pripovjedača i pripovjedačica priča olakšavaju boravak u bolnici te su značajno pozitivno povezani s uvjerenjem djece da će ozdraviti.

Dobra praksa s Kantride

Treba naglasiti da bi bez volontera ostvarenje tog projekta bilo nemoguće. Volonteri pripovjedači pričaju s djecom, kreiraju interaktivni proces u kojem priča djeluje kao medij koji pobuđuje emotivne reakcije i pomaže djeci u odrastanju na emotivnom, spoznajnom i socijalnom planu. Tim projektom sustavno se povećava prepoznatljivost volonterskog doprinosa kao nove snage u zajednici. Samo 2011. godine u Projekt su bila uključena 92 volontera i ostvareno je čak 1868 volonterskih sati. Na ovogodišnjoj edukaciji sudjelovalo je 95 budućih teta i barba pričalice.

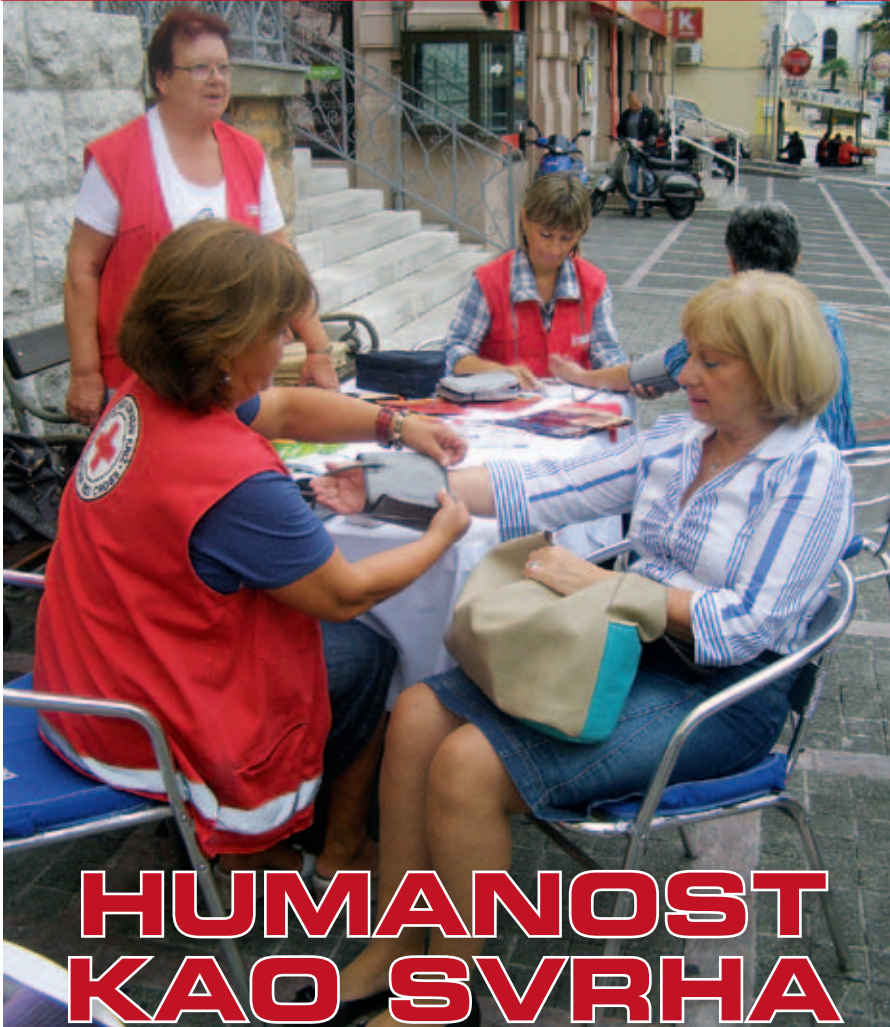
Rezultati volonterske evaluacije projekta Pripovjedač/ica priča za laku noć u Dječjoj bolnici “Kantrida”, koju su provele Lucija Jančec, Sanja Tatalović Vorkapić i predsjednica udruge “Portić” Ksenija Vičić, ukazali su na prilično visoko specifično i opće zadovoljstvo pripremom programa, edukacijom i supervizijom volontera te cjelokupnom organizacijom programa. Zadovoljstvo volontera vidljivo je kroz većinom pozitivne osjećaje doživljene zbog pomaganja, upoznavanja djece, roditelja i ostalih teta pričalice. Volonteri su pokazali velik interes i potrebu za daljnjim uključivanjem u projekt, čime su osigurali i njegov nastavak.

Budući da je inicijativa Strukovne udruge „Portić” primjer dobre prakse u našoj zajednici, 15. listopada 2011. godine, u suradnji s Gradom Zagrebom, organizirali smo seminar na kojemu smo prezentirali naš projekt lokalnim vlastima, institucijama i udrugama, potencijalnim organizatorima iz Zagreba i drugih sredina. Seminaru se odazvao Odjel za zdravstvo Grada Zagreba i 30-ak drugih udruga iz Hrvatske. Uz obećanu podršku, zainteresiranim sudionicima prepustili smo mogućnost samoorganizacije za provedbu pokrenute inicijative. Prema našim saznanjima, ta inicijativa pokrenuta je u Slavonskom Brodu, zahvaljujući trudu i entuzijazmu jedne volonterke. Još uvijek nas kontaktiraju udruge, volonteri i roditelji iz različitih gradova, koji traže način na koji bi se sličan projekt pokrenuo i u njihovim lokalnim zajednicama.

Eliana Čavrak, Ksenija Vičić, Marta Viduka

Humanost je:

- poticanje i unapređenje solidarnosti, promicanje volonterstva i međusobnog pomaganja te socijalne sigurnosti građana,
- ublažavanje ljudskih patnji, osobito onih izazvanih oružanim sukobima, ekološkim katastrofama i drugim nesrećama,
- doprinos unapređenju i zaštiti zdravlja, prevenciji bolesti i podizanju društvenog standarda.



HUMANOST KAO SVRHA POSTOJANJA

Kada govorimo o humanosti, ne smijemo zaboraviti jednu od najstarijih humanitarnih organizacija, koja će dogodne slaviti 135 godina svog postojanja. Humanost, nepristranost, neutralnost, neovisnost, dragovoljnost, jedinstvo, univerzalnost - načela su Hrvatskog Crvenog križa, a brojni volonteri diljem naše zemlje dobro znaju što to znači i koliko su ih puta primijenili u stvarnosti.

Ublažavanje ljudskih patnji, osobito onih izazvanih oružanim sukobima, ekološkim katastrofama i drugim nesrećama, cilj je Crvenog križa. Gradsko društvo Crvenog križa Opa-

tija redovno provodi niz humanitarnih akcija tijekom godine i na taj način vraća vjeru ljudima da postoji netko tko misli na siromašne, ugrožene, bolesne, stare i nemoćne, stradale u katastrofama....

Solidarnost na djelu

„Solidarnost na djelu” redovna je akcija i održava se 14. listopada u cijeloj Hrvatskoj, kada se prikupljaju novčana sredstva, hrana, odjeća, obuća. U prošloj se godini na nivou Hrvatske skupilo preko dva milijuna kuna. Ali organiziraju se i izvanredne akcije solidarnosti, kada se prikuplja pomoć osobama u potrebi, kao i žrtvama katastrofa i izvanrednih situacija.

Darivanje krvi vrlo je važna naša djelatnost, koju smo utemeljili davne 1953. godine, prema načelima dobrovoljnosti, anonimnosti, solidarnosti i besplatnosti. Godišnje se prikupi 180.000 doza krvi, što je 40 davanja na 1000 stanovnika.

Sudjelujemo u pomoći lokalnoj zajednici nizom programa: provodimo programe za starije osobe koje ne mogu same zadovoljiti osnovne životne potrebe.

Radimo na prevenciji i suzbijanju tuberkuloze, prevenciji AIDS-a, provodimo programe prevencije ovisnosti i smanjenja zdravstvenih posljedica ovisničkog ponašanja. Sudjelujemo u edukaciji građana, osnivaju se klubovi zdravlja, obilježavaju se datumi posvećeni zdravlju i druge aktivnosti s ciljem promicanja i zaštite zdravlja.

Služba spašavanja na vodi svake godine spasi nekoliko života i pruži prvu pomoć unesrećenima na moru.

Služba traženja jedna je od najstarijih djelatnosti Crvenog križa. Rad službe usmjeren je na traženje osoba nestalih u Domovinskom ratu, ali obuhvaća i traženja vezana za oružane sukobe u svijetu.

To je samo mali dio onoga što čini Crveni križ, ali ne smijemo zaboraviti brojne volontere koji sudjeluju u svim tim akcijama humanosti, a njih ima 8.852 u Hrvatskoj. Oni su nezamjenjivi u svim akcijama, povremeno ili stalno daruju nam svoje slobodno vrijeme, znanje, vještine.

Činiti humana djela znači poboljšati kvalitetu života građana. To bi trebala biti društvena obveza svakog pojedinca, da iskaže socijalnu osjetljivost, pruži ruku pomoći u trenutku bespomoćnosti.

Svim dobrim ljudima reći ćemo veliko HVALA!

Gordana Grgurina

HUMANOST BEZ PREMCA



Darivanje krvi je najhumaniji čin. Iznimna dobrota, ljubav i altruizam ostvareni su kroz odluku da se pruži ruka, bez razmišljanja i interesa, jer najveća je nagrada zadovoljstvo i sreća zbog darovanog života.

Darivatelji krvi su ljudi koji nesebično daruju svoju krv za liječenje bolesnika. Stoga je, u skladu s tim, i nastala definicija Svjetske zdravstvene organizacije i Međunarodnog udruženja za transfuziju krvi, koja je prihvaćena u svim zemljama svijeta: „Dobrovoljni darivatelj krvi jest osoba koja daruje krv, plazmu ili krvne stanice po svojoj slobodnoj volji i koja ne prima nikakvu naknadu za darivanje, bilo u novcu, bilo u obliku koji se može smatrati nadomjeskom novca. To uključuje i tzv. nadoknadu za izgubljeno radno vrijeme, kao i druge troškove, osim razboritih troškova potrebnih za putovanje do mjesta davanja krvi. Skroman dar za uspomenu, osvježanje nakon davanja krvi i nadoknada izravnih troškova prijevoza kompatibilni su s dobrovoljnim davanjem krvi.”

Budući da se darivanje krvi zasniva na načelima dobrovoljnosti, solidarnosti, anonimnosti i besplatnosti, promidžbom darivanja krvi nastoji se potaknuti altruizam svakog pojedinca i stvoriti pozitivan stav usmjeren na druge ljude i okolinu u kojoj žive. Program motivacije stanovnika za darivanje krvi bazira se na općoj edukaciji stanovništva kako bi se izgradila svijest o važnosti davanja krvi i potreba bolesnika za transfuzijskim liječenjem, odnosno opskrbe zdravstva dostatnim brojem krvnih pripravaka.

Nacionalno blago u nama

Zbog ljudskog podrijetla i ograničenih rezervi, lijekovi proizvedeni iz krvi jedinstveni su lijekovi i predstavljaju nacionalno bogatstvo svake zemlje. Stoga je velika odgovornost na transfuzijskoj medicini koja, osim što u suradnji s Hrvatskim Crvenim križem sudjeluje u organizaciji darivanja krvi, veliku pozornost posvećuje uzimanju krvi, racionalnoj iskorištenosti



prikupljenih doza krvi te kvalitetnom i sigurnom transfuzijskom liječenju.

Međutim, kvaliteta i sigurnost transfuzijskog liječenja i te kako ovise o dovoljnom broju “sigurnih davatelja krvi”, koji u anamnezi nemaju zarazne bolesti ili rizično ponašanje za zarazne bolesti. Kako se niti jednim laboratorijskim testom ne mogu otkriti svi oni davatelji čija je krv potencijalno rizična za bolesnika, sigurnost transfuzijskog liječenja još se uvijek temelji na razgovoru između liječnika i davatelja, njihovom dobro uspostavljenom odnosu, zasnovanom na povjerenju i iskrenim odgovorima davatelja. Stoga je neupitno da su darivatelji krvi aktivni i važni sudionici u transfuzijskom liječenju bolesnika i da se bez njihove dobrote, suradnje i susretljivosti to liječenje ne može planirati.

Iako krv mogu darovati sve zdrave osobe u dobi od 18 do 65 godina, a sam čin darivanja krvi traje kratko, svega 8 -12 minuta, te većina zdravih osoba dobro podnosi darivanje krvi, bez ikakvih štetnih posljedica, u Hrvatskoj, ipak, samo 3,8% stanovnika daruje krv. Kada se zna da se transfuzijama krvi prosječno liječi 10 - 15% bolesnika u bolnicama i da je za normalno funkcioniranje zdravstva potrebno osigurati 50 doza krvi na 1 000 stanovnika, onda je jasno da je velika odgovornost na svima koji još uvijek nisu razmišljali o darivanju krvi, jer odluka da se daruje dio sebe, da se daruje doza krvi koja život znači, sigurno je na najvišem mjestu ljestvice dobrih djela.

Zato svi mi koji radimo s davateljima krvi znamo da su to posebni ljudi, koji su spremni uvijek pomoći, bez pitanja kome i zašto. Oni znaju i žele činiti dobro. Oni se ne izgovaraju na to da ne znaju da je krv neophodna u liječenju. Oni ne kažu - ako treba dao bih krv, već dolaze, uvijek i odmah. Darivatelji krvi odgovorni su i razumni jer razmišljaju o budućnosti: darujući krv sada, stvaraju polog i unaprijed vraćaju dug onima koji će njima pomoći, ako ikada budu teško bolesni. Sretni su jer su zdravi i imaju privilegij darivati krv, sretni su jer imaju sposobnost empatije koja ih potiče na altruizam i na najhumaniji čin - darivanje krvi.

**HVALA SVIM DARIVATELJIMA KRVI NA SURADNJI,
UZ ČESTITKE ZA DAN DAVATELJA KRVI
25. LISTOPADA!**

**Snežana Buneta Skorup, dr. med.
specijalist transfuzijske medicine**

GOVORITE LI DONORSKI



Presadivanje ili transplantacija organa danas je u nas i u svijetu prihvaćen i uspješan način liječenja bolesnika kod kojih je, iz bilo kojih razloga, došlo do nepovratnog zakazivanja funkcije pojedinog, za život potrebnog organa. U posljednjim desetljećima na taj se način mogu organi, čija je funkcija prestala, zamijeniti drugima, od drugog čovjeka - tzv. davatelja ili darivatelja (za oba vrijedi naziv "donor").

Proteklih 50 godina presadivanje organa postalo je širom svijeta prihvaćena i uspješna metoda liječenja, koja je stotinama tisuća bolesnika omogućila najveću terapijsku dobit. Transplantacijska medicina postaje žrtvom vlastitog uspjeha zbog konstantnog nedostatka organa za presadivanje.

Svaki je građanin potencijalni davatelj, no on je u isto vrijeme i potencijalni primatelj organa. Vrijedno je naglasiti da postoje veći izgledi da nekome zatreba transplantirani organ negoli da će njegov organ trebati nekom drugom. Odluka o darivanju organa voljene osobe vrhunac je altruizma, nesebičnosti i ljubavi prema bližnjem i čin vrijedan divljenja.

Pretpostavljeni pristanak

Uz Austriju, Španjolsku, Luksemburg, Finsku, Poljsku, Portugal, Belgiju, Francusku, Mađarsku, Norvešku i mnoge druge zemlje, Hrvatska ima zakon o tzv. pretpostavljenom pristanku, što znači da su svi građani Republike Hrvatske mogući darivatelji ako se za života tome nisu protivili.

Osobe koje ne žele darovati organe i tkiva, trebaju popuniti Izjavu o nedarivanju kod izabranog doktora medicine primarne zdravstvene zaštite. Izjave o nedarivanju upisuju se u registar nedarivatelja pri Ministarstvu zdravlja.

Dijelovi tijela umrle maloljetne osobe te umrle punoljetne osobe koja nije imala sposobnost rasuđivanja, mogu se uzeti radi presadivanja samo ako na to u pisanom obliku pristanu oba roditelja, ako su živi, ili njegov zakonski zastupnik, odnosno skrbnik (Zakon o uzimanju i presadivanju dijelova tijela u svrhu liječenja čl.25., NN, 177/04).

Recite svoj stav

Presadivanje organa zahtijeva široku podršku i obaviještenost javnosti o važnosti darivanja organa i tkiva nakon smrti u svrhu liječenja. Broj osoba koje čekaju na presadivanje mnogo je veći od broja organa ili tkiva za presadivanje te je nedostatak organa glavni ograničavajući faktor dostupnosti te metode liječenja većem broju pacijenata.

Bez obzira na pozitivne zakonske propise koji omogućuju darivanje organa, ako se članovi obitelji umrle osobe izričito protive darivanju organa, njihova se želja poštuje. Obitelj koja je upoznata s pozitivnim stavom preminule osobe o darivanju dijelova tijela nakon smrti, uglavnom poštuje želju umrlog i ne protivi se eksplantaciji.

Nažalost, u praksi obitelj u većini slučajeva nije upoznata sa stavom umrlog člana o darivanju organa, no ako osoba posjeduje donorsku karticu, obitelj uglavnom poštuje njen stav i ne protivi se eksplantaciji. Donorsku karticu građani mogu zatražiti kod liječnika primarne zdravstvene zaštite ili u Ministarstvu zdravlja (pitajtenas@miz.hr).

Građani bi trebali donijeti odluku vezanu uz darivanje organa poslije smrti te o svom stavu informirati svoje bližnje.

Organizacija transplantacijskog sustava

Javnost - mogući darivatelji ili primatelji dijelova ljudskog tijela

Donorski centri - opće bolnice i kliničke ustanove

Transplantacijski centri - zdravstvene ustanove u kojima se obavlja presađivanje:

- ◆ KBC Zagreb: srce, jetra, bubrezi,
- ◆ KB Merkur: jetra, gušterača, bubrezi, tanko crijevo,
- ◆ KBC Rijeka: jetra, bubrezi,
- ◆ KB Dubrava: srce,
- ◆ KBC Osijek: bubrezi.

Nacionalna koordinacija pri Ministarstvu zdravlja - međunarodna suradnja i razmjena organa

Lista čekanja

Prijavu pacijenata na listu čekanja za transplantaciju obavlja nadležna specijalistička ambulanta u transplantacijskom centru („transplantacijska ambulanta“). Liječnik će indicirati potrebnu laboratorijsku i kliničku obradu koja je propisana stručnim smjernicama, a neophodna je za prijavu na listu čekanja. Također su, za vrijeme čekanja na transplantaciju, potrebne redovite kliničke i laboratorijske kontrole. Lista čekanja za Hrvatsku, kao i za sve druge zemlje članice Eurotransplanta, vodi se u elektroničkom obliku, pri koordinacijskom uredu u Leidenu, Nizozemska.

Kriteriji za dodjeljivanje organa donekle se razlikuju ovisno o vrsti organa. Dodjela organa provodi se pri Eurotransplant uredu u Nizozemskoj (Leiden), putem kompjutorskog programa, a prema strogo definiranim kriterijima koji uključuju: stupanj medicinske hitnosti, podudarnost u krvnoj grupi, tkivnu HLA podudarnost, vrijeme čekanja, stupanj senzibiliziranosti primatelja te balans danih i primljenih organa.

Presadeni organ predstavlja strano tijelo koje organizam nastoji odbaciti. Da bi se to spriječilo, potrebno je uzimati lijekove protiv odbacivanja. Primjena imunosupresivnih lijekova ovisi o vrsti presadenih organa i individualnom stanju pacijenta. Nakon otpusta iz bolnice, potrebne su vrlo česte kontrole prilikom kojih se, osim općeg stanja pacijenta, provjeravaju i laboratorijski nalazi, a s vremenom se učestalost kontrola smanjuje.

Branka Malnar Grubišić, dipl. psih.

ODGOVORI NA ČESTA PITANJA

1. Koji se organi i tkiva najčešće transplantiraju?

Najčešće se transplantiraju:

- ❖ **bubreg** (prekida se potreba za dijalizom),
- ❖ **gušterača** (prekida se potreba za uzimanjem inzulina kod nekih pacijenata),
- ❖ **jetra, pluća, srce ili tanko crijevo** (kada organ izgubi svoju funkciju te je pacijentov život ugrožen).

Transplantacija tkiva odnosi se na:

- ❖ **kožu** - kod po život opasnih opekline,
- ❖ **srčane valvule ili krvne žile** - zbog određenih bolesti,
- ❖ **rožnicu** - kod ozljede oka, očne mrežice,
- ❖ **kosti**.

2. Koji se organi mogu transplantirati u Hrvatskoj?

Suvremene transplantacijske metode u ovom trenutku nude gotovo neograničene mogućnosti. U Hrvatskoj se danas uspješno presađuju gotovo svi organi (izuzev pluća), uključivo i multiorganske kombinacije poput jetra-bubreg ili gušterača-bubreg.

U slučaju indikacije za transplantaciju pluća, našim pacijentima osigurano je liječenje u Beču, najuglednijem europskom centru za transplantaciju pluća.

3. Kada osoba može darovati organe i tkiva?

Za života osoba može, pod točno utvrđenim uvjetima, darovati bubreg za transplantaciju ili, nešto rjeđe, dio jetre ili pluća, ili krvotvorne matične stanice, kožu, hrskavicu...

Poslije smrti daruju se jetra, bubreg, gušterača, srce, pluća te drugi organi i tkiva, ali tek nakon što je stručno medicinsko osoblje potvrdilo smrt mozga.

4. Kakav je postupak za transplantaciju bubrega sa živih darivatelja?

Transplantacije bubrega (i iznimno jetre) sa živih darivatelja uglavnom se obavljaju između članova iste obitelji, a najvažnije su prednosti kraće vrijeme čekanja, mogućnost planiranja operativnog zahvata te bolji rezultati.

5. Koja je razlika između darivanja organa i darivanja cijelog tijela?

Eksplantacija podrazumijeva uzimanje organa i tkiva od umrle osobe **u svrhu liječenja** pacijenata kojima su organi i tkiva oštećeni ili uništeni.

Darivanje cijelog tijela **u svrhu znanosti** podrazumijeva odobrenje za uzimanje cijelog tijela u svrhu medicinskog ili znanstvenog istraživanja nakon smrti.

6. Postoji li minimalna dob da bi netko bio darivatelj organa ili tkiva?

Ne postoji dobna granica. Dovoljno je da su organi ili tkiva koji se eksplantiraju zdravi, a u slučaju djece jedino roditelji mogu dati pristanak za darivanje.



7. Kada organi mogu biti eksplantirani?

To je moguće kada liječnici utvrde smrt mozga, nakon čega se funkcija organa umjetno održava (umjetna ventilacija i umjetna perfuzija).

Eksplantacija (uzimanje) organa ne može se provesti ako:

- ❖ nisu ispunjeni svi medicinski, zakonski i etički kriteriji,
- ❖ se osoba protivila darivanju organa, tj. upisana je u registar nedarivatelja,
- ❖ obitelj nije upoznata o namjeri uzimanja organa.

8. Kako se organi eksplantiraju?

Eksplantacija organa kirurški je postupak koji se radi u operacijskoj dvorani, po strogo propisanim pravilima i protokolu struke, kako bi se tijelo vratilo obitelji u najboljem mogućem stanju.

9. Je li transplantacijski postupak jasno definiran?

U svim europskim zemljama darivanje i presađivanje organa zakonski je regulirano. Hrvatska ima jedno od najsuvremenijih zakonskih rješenja iz područja transplantacijske medicine u Europi.

Transplantacijski postupak jasno je definiran i provode ga samo visoko specijalizirani medicinski timovi, u ovlaštenim bolnicama, odnosno akreditiranim transplantacijskim centrima.





Pri tome se poduzimaju sve mjere opreza da bi se očuvalo dostojanstvo te zaštitila prava i anonimnost darivatelja i primatelja organa.

Dodjela organa obavlja se prema bodovnom sustavu i medicinskim kriterijima, dogovorno utvrđenim između zemalja članica Eurotransplanta.

10. Kako se uključiti?

Odluči postati darivatelj i sa svojom odlukom upoznaj obitelj!

Tvoja odluka o darivanju organa neće biti zabilježena ili pohranjena ni pri jednom službenom državnom tijelu.

11. Čemu služi donorska kartica?

Donorska kartica iskaz je osobnog pozitivnog stava o darivanju organa. Nositelji donorske kartice osobe su razvijene svijesti o važnosti darivanja organa poslije smrti i s osjećajem solidarnosti za druge.

Donorska kartica pomaže obitelji da poštuje odluku umrle osobe ako jednog dana bude u takvoj prilici.

12. Zašto biti darivatelj?

Svatko od nas mogući je darivatelj, no u isto vrijeme i mogući primatelj organa. Vrijedno je naglasiti da su značajno veći izgledi da će nekome od nas zatrebati organ nego da ćemo moći darivanjem organa pomoći drugome.

13. Što ako ipak ne želim biti darivatelj organa?

Popuni izjavu o nedarivanju kod svog obiteljskog liječnika i tvoja će želja biti poštivana. Naime, prije svake eksplantacije zakonska je obveza koordinatora provjeriti da li se osoba nalazi u Registru nedarivatelja.

14. Kakav je stav Crkve?

Sve religije podržavaju darivanje organa kao plemenit čin i iskaz humanosti i solidarnosti za druge.

„Sve što može poslužiti živomu, grijeh je pokopati.“ **Ivan Pavao II.**

Preuzeto iz brošure „Darivanje organa = novi život na dar“
Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske

DARIVANJE KRVOTVORNIH MATIČNIH STANICA



Pojam matične stanice vrlo je širok i opisuje vrlo nezrele stanice, koje imaju mogućnost razvoja u različite vrste stanica. Sadašnje zanimanje javnosti za matične stanice dolazi od mogućnosti njihove upotrebe u regenerativnoj medicini, koja se bavi obnavljanjem bolesnih tkiva ili organa njihovim uzgojem iz matičnih stanica.

Regenerativna medicina još je u razvoju, dok je transplantacija krvotvornih matičnih stanica (TKMS) metoda liječenja najtežih hematoloških bolesti, koja se kod nas i u svijetu uspješno koristi već nekoliko desetljeća. KMS, jedna od podvrsta matičnih stanica, u odraslog čovjeka nastanjuju koštanu srž i iz njih mogu nastati sve krvne stanice, kao što su eritrociti, trombociti i leukociti. Matičnim stanicama bogata je i krv iz pupkovine.

Uz malo poticaja

Transplantacija ili presađivanje KMS metoda je kojom se bolesna koštana srž zamjenjuje zdravim krvotvornim matičnim stanicama, koje potom preuzimaju ulogu stvaranja krvnih stanica. Bolesti koje se najčešće liječe transplantacijom jesu leukemije i limfomi te druge maligne bolesti ili oštećenja koštane srži. U svrhu transplantacije koriste se KMS iz koštane srži, krvi iz pupkovine, a i matične stanice periferne krvi. Naime, iako se u krvotoku normalno nalazi jako mali broj KMS, uz pomoć posebnih lijekova, kao što je granulocitni faktor rasta, moguće je potaknuti KMS da iz koštane srži prijeđu u krvotok. Kako je kao prvi izvor KMS korištena koštana srž, često se pojam darivanja i transplantacije koštane srži koristi za sve oblike transplantacije.

Postoje dva tipa transplantacije ovisno o darivatelju: autologna i alogenična. Kod autologne transplantacije bolesnik, nakon pripreme kemoterapijom, prima svoje vlastite, prethodno prikupljene i zamrznute KMS. U slučaju alogenične transplantacije, darivatelj može biti član obitelji, najčešće sestra ili brat, ali i osoba s kojom bolesnik nije u srodstvu, ali se podudaraju u antigenima tkivne snošljivosti (HLA), tzv. nesrodni darivatelj.

Važno je znati da, usprkos mogućnosti autologne transplantacije, ta metoda nije odgovarajuća u svih bolesnika, tako da velik broj oboljelih treba darivatelja. Kako tek trećina oboljelih nalazi pogodnog darivatelja u obitelji, ostalima šansu za liječenje i ozdravljenje pružaju nesrodni darivatelji. Nesrodni su darivatelji najčešće odrasle osobe upisane u registre dobrovoljnih darivatelja, no u svrhu nesrodne transplantacije mogu se koristiti i KMS krvi iz pupkovine, koje se čuvaju u bankama krvi iz pupkovine.



Punoljetni i zdravi

Podaci o svim nesrodnim darivateljima objedinjeni su u Svjetskom registru dobrovoljnih darivatelja koštane srži (BMDW - *Bone Marrow Donors Worldwide*), koji trenutno broji nešto manje od 21 milijuna odraslih darivatelja i doza krvi iz pupkovine. Kod nas, od 2006. godine, djeluje Registar dobrovoljnih darivatelja krvotvornih matičnih stanica (RDDKMS) Kliničkog bolničkog centra Zagreb, koji ima preko 30 tisuća upisanih darivatelja i dvije tisuće doza krvi iz pupkovine Banke krvi iz pupkovine «Ana Rukavinač».

Velik broj upisanih darivatelja RDDKMS može zahvaliti Zakladi «Ana Rukavinač», koja je provodila upise u registar u velikom broju akcija diljem Hrvatske, a i financijski pomogla tipizaciju prikupljenih uzoraka.

Nekoliko riječi o tome kako se upisuje u RDDKMS i što to znači. U Registar se mogu upisati punoljetne zdrave osobe do 40 godina starosti. Pri upisu se uzima uzorak krvi za tipizaciju tkiva te osnovni podaci o darivatelju. Podaci o darivatelju i nalazu tipizacije anonimno se prikazuju u Svjetskom registru. Kada nekom od bolesnika zatreba nesrodni darivatelj, njegov će liječnik pretražiti Svjetski registar u potrazi za najpodudarnijim darivateljem i kontaktirati registar u koji je darivatelj upisan. Tada osoblje registra kontaktira darivatelja i ispita je li još uvijek voljan biti darivatelj i kakvo mu je zdravstveno stanje. Potom se dogovaraju termini medicinske obrade darivatelja i prikupljanja transplantata KMS.

Važno je naglasiti da darivanje mora biti dobrovoljno i da potencijalni darivatelj u svakom trenutku ima pravo odustati. Isto tako, darivanje mora biti medicinski sigurno, što znači da darivatelj mora biti zdrav kako mu se postupkom prikupljanja ne bi ni na koji način pogoršalo zdravstveno stanje, a istovremeno ne smije bolovati ni od kakvih zaraznih bolesti koje bi mogao prenijeti na bolesnika. U odraslih se darivatelja prikuplja transplantat KMS ili iz koštane srži ili iz periferne krvi, ovisno o potrebama bolesnika, ali i preferencama darivatelja. Oporavak koštane srži darivatelja nakon darivanja traje oko mjesec i pol dana, a oporavak od samog čina darivanja puno kraće. Često postoji želja bolesnika i darivatelja da se upoznaju, što je dozvoljeno dvije godine nakon transplantacije. U slučaju transplantata KMS krvi iz pupkovine, ona se dostavlja smrznuta, iz banke u koju je pohranjena zahvaljujući donaciji roditelja. Nažalost, načini prikupljanja transplantata te donacije krvi iz pupkovine izlaze iz okvira ovog članka.

U cijeloj priči o nesrodnoj TKMS, najvažniji su čimbenici velikodušnost i nesebičnost dobrovoljnih darivatelja, koje motivira isključivo tuđa dobrobit. Do sada je iz RDDKMS ostvareno dvadesetak darivanja KMS za domaće i inozemne bolesnike, čime se iznimno ponosimo.

Dr. sc. Mirta Mikulić, dr. med.
Registar dobrovoljnih
darivatelja krvotvornih
matičnih stanica



IZAZOV ZA OBRAZOVNI SUSTAV

Radeći kao profesorica u školi, često sam imala priliku podučavati učenike koji imaju specifične potrebe i razvojne poteškoće, u skladu s kojima sam morala prilagoditi svoj način rada te pronalaziti metode i pristupe poučavanja kojima bih im olakšala svladavanje nastavnog gradiva i svakodnevno snalaženje u različitim situacijama u razredu.

Posebnu pozornost obraćala sam na to da se takvi učenici u razredu osjećaju prihvaćeni te da se kod njih ne pojavi osjećaj odbačenosti zbog razvojne teškoće koju imaju, jer takvi učenici ne vole da ih se smatra ili doživljava različitim od ostalih učenika koji nemaju određene razvojne poteškoće ili hendikep. Vrlo je važno da društvena sredina u kojoj takva djeca borave u potpunosti prihvati njihove nedostatke te ih prihvati na isti način kao i ostalu djecu koja nemaju razvojne poteškoće.

U ovom članku iznijet ću izazove, poteškoće, iskustva i načine rada koje primjenjujem u radu s nečujućom učenicom koja je od prošle godine uključena u redoviti odgojno-obrazovni proces u našoj školi.

Mi se moramo prilagoditi

Vrlo su često učitelji skeptični kada prvi put dobiju učenika koji ne čuje. Postavljaju si različita pitanja jer nisu do sada bili u sličnoj situaciji te ne znaju što ih očekuje. Najčešća pitanja, koja su se meni kao profesorici nametala na početku rada, bila su kako učiniti moje satove engleskog jezika što razumljivijima te kako motivirati učenicu na rad, odnosno na koje ju načine poticati na pisanje, čitanje te napredak u svladavanju stranog jezika. Odgovore na ta pitanja nije odmah lako pronaći, ali uz kontinuirano pronalaženje novih pristupa poučavanja, prikladnih za rad s nečujućom djecom, uz kontinuiranu edukaciju te suradnju sa stručnjacima i asistentom u nastavi, vrlo brzo postane jasno da u radu s nečujućom djecom možemo puno

postići jer su ona izrazito inteligentna, ne pripadaju grupaciji djece s dodatnim posebnim potrebama, već imaju razvojnu poteškoću kojoj moramo prilagoditi svoj rad.

Olakotna okolnost za mene, kao profesoricu koja podučava dijete s takvom razvojnom teškoćom, bila je ta što u našoj školi postoji pedagoški stručni tim koji se sastoji od defektologa, psihologa, pedagoga i socijalnog pedagoga, koji nastoje educirati učitelje za rad s djecom s razvojnim teškoćama te svojim savjetima, između ostaloga, olakšavaju rad učiteljima koji se prvi put susreću s učenicima koji imaju takvu ili slične razvojne poteškoće. Bez njihove pomoći, kao i bez pomoći asistentice koja svakodnevno pomaže učenici u razredu, rad s takvom djecom bio bi puno teži i zahtjevniji te bi inkluzija takve djece u redoviti školski program bila gotovo neostvariva.

Šaptanje u uho

Na samome je početku vrlo bitno ostvariti uspješnu komunikaciju s nečujućim djetetom, tj. pronaći najdjelotvorniji i najuspješniji način komunikacije s djetetom koje ima tu razvojnu teškoću. Postoji nekoliko načina koje možemo koristiti pri komunikaciji s nečujućom djecom, a to su čitanje s usana i govor tijela, odnosno korištenje pokreta, mimike. Također se mogu koristiti slušni aparati ili, ako imamo priliku, možemo naučiti znakovni jezik koji predstavlja vrlo efikasan način komunikacije s nečujućom djecom.

Potrebno je i ostalim učenicima u razredu ukazivati kako je vrlo bitno pronaći odgovarajući način komunikacije sa svojim nečujućim prijateljima. Možemo im dati aktivnost da međusobno pokušaju jedni drugima čitati s usana, odnosno da određene rečenice ne izgovore, već po redu jedni drugima prenose poruku čitajući s usana, slično kao u igri „Chinese whisper”, koju često koristimo pri usvajanju novog vokabulara iz engleskog jezika, u kojoj učenici jedni drugima šapću u uho zadanu riječ. Zanimljivo je uvijek čuti poruku, odnosno riječ koju je primio zadnji učenik u nizu, koja obično nije u potpunosti jednaka onoj koju je izgovorio prvi učenik. Također, možemo ostalim učenicima u razredu zadati aktivnost da izrazom lica pokušaju postaviti pitanje svom nečujućem prijatelju, ili izraziti neki osjećaj pantomimom. Igru pantomime također dosta koristimo prilikom svladavanja vokabulara na engleskom jeziku, tako da su učenici već naviknuti na takav način izražavanja.

Kada započinjemo komunicirati s nečujućim djetetom i pokušavamo mu nešto reći, prvo trebamo provjeriti je li ono u tom trenutku spremno slušati nas. Ako imamo dojam da nas ne sluša, odnosno da nije shvatilo da želimo komunicirati s njime, možemo ga nježno potapšati po ramenu ili mu mahnuti kako bi shvatilo da mu se obraćamo i kako bi se koncentriralo te pokušalo shvatiti našu poruku čitajući nam s usana. Moramo govoriti jasno te uobičajenom brzinom govora, bez ubrzavanja, usporavanja ili šaptanja. Također je bitno da nam

je lice osvjetljeno dok govorimo te da stojimo u blizini nečujućeg učenika. Učenik će vjerojatno na taj način uspjeti razumjeti jedan dio naše poruke, ali kako bi ju u potpunosti razumio, potrebno je još jednom ponoviti i napisati našu poruku, odnosno tražiti pomoć asistenta te omogućiti učeniku da uz pomoć asistenta u potpunosti razumije našu poruku, odnosno predviđeno nastavno gradivo za svaki pojedini sat.

Nacrtane riječi

Budući da u svakom nastavnom predmetu postoje pojmovi i riječi koji su specifični za određeno područje, tzv. stručne riječi, jako je bitno dati učeniku i asistentu u nastavi listu s objašnjenjima tih riječi, kako bi ih učenik u potpunosti shvatio. Listu s nepoznatim riječima koristim na satu engleskog jezika pri uvođenju novog vokabulara te ju predajem asistentici, kako bi uz njenu pomoć nečujuća učenica mogla usvojiti značenje novih riječi. Pojedine konkretne riječi mogu se s lakoćom objasniti i vizualno, odnosno pokazati ih koristeći „flash” kartice ili je pojedine riječi moguće nacrtati. Međutim, veće poteškoće predstavljaju apstraktni pojmovi koje je teže objasniti. Prilikom pisanja zadataka i rečenica za nečujuće učenike moramo imati

na umu da oni mogu razumjeti značenje pojedinih riječi unutar rečenice, ali ponekad ne mogu razumjeti potpuno značenje rečenice. Pri objašnjavanju značenja određene riječi mogu se koristiti i sinonimi te riječi koje učenica možda od ranije poznaje. Također se za rad mogu koristiti DVD, Power Point prezentacije. Ako koristimo DVD ili TV za gledanje, preporučljivo je da to bude gledanje uz titlove.

Također je korisno za vrijeme nastavnog sata koristiti glazbu, odnosno aktivnosti povezane s glazbom. Poznato je da ritam predstavlja osnovu svake glazbe i svakog jezika. Mnoga nečujuća djeca imaju isti sluh za ritam kao i njihovi čujuć prijatelji. U pojedinim su situacijama čak uspješniji u tom području od svojih čujućih prijatelja.

Takve aktivnosti uvijek možemo započeti jednostavnim pokretima tijela, uz pljeskanje rukama u istom ritmu, a zatim to popratiti i glazbom. Može se raditi i aktivnost slična onoj kada učenici jedni drugima u nizu šapću ili prikazuju neku određenu riječ ili pojam. Na isti način mogu u nizu pravilno ponavljati ritam koji su čuli. Na satu engleskog jezika često pjevamo pjesme koje su popraćene pokretima tijela, odnosno plesom, u čemu djeca uživaju i s lakoćom usvajaju ritam, melodiju i novi vokabular.

Za vrijeme sata potrebno je koristiti što više vizualnih materijala, kao što su mentalne mape, dijagrami, tablice, slike, predmeti, jer na taj način nečujući učenici najbolje razumiju i pamte određene riječi, sadržaje i pojmove. Bilo bi dobro uvijek naglasiti, odnosno napisati, ključne riječi koje su bitne u tekstu. Riječi koje imaju više značenja, kompleksne rečenice ili fraze, kod nečujućih učenika predstavljaju poteškoću pa ih oni ne mogu u potpunosti razumjeti.



Učenje vizualnih pojmova

Pri provjeravanju razumijevanja teksta, nečujućim učenicima potrebno je dati zadatke s višestrukim izborom, zatim zadatke u kojima odabiru je li odgovor točan ili netočan, kao i jednostavne zadatke u kojima trebaju umetnuti jednu ili više ponuđenih riječi u zadanu rečenicu, ili u riječi umetnuti slovo koje nedostaje. Diktat se, naravno, s njima ne može provoditi, jer nečujući učenici ne mogu u isto vrijeme pisati, čitati i gledati u vas dok čitate.

Na radnim listovima koji se daju učenicima, odnosno asistentima u nastavi, trebalo bi uvijek naglasiti ono što je bitno, koristeći razne boje, zaokruživanje, podcrtavanje, a pri tome izbjegavati pisanje rukom i predati radne listove isprintane. Mogu se dodati i dijagrami, slike, tablice, kako bi učenik na vizualan način dobio što bolji uvid u to o čemu se radi. Radni listovi trebali bi biti pisani logičnim slijedom i sadržavati jasne upute za rad. Ako postoji neki pojam koji učenik teže shvaća, potrebno je pokušati parafrazirati ga i ponoviti objašnjenje nekoliko puta. Naravno, to objašnjenje slijedi uz pomoć asistenta koji svakodnevno pomaže učenici za vrijeme nastave.

Nečujući učenici mogu raditi razne vrste prezentacija i sudjelovati u grupnom radu, dajući svoj doprinos u izradi zajedničkih projekata na satu. Kao što sam već na početku spomenula, jako je važno da ih se ne izdvaja od ostale djece u provođenju raznih aktivnosti, da se ne osjećaju drugačijima od ostalih. Kad god je to moguće, potrebno ih je pokušati uključiti u zajedničke aktivnosti.

Dragocjeno iskustvo i za nastavnike

Kada pišemo pismene provjere, podrazumijeva se da ćemo nečujućem učeniku dati posebne, pojednostavljene zadatke. Ako uočimo da učenik pri pisanom izražavanju čini puno gramatičkih pogrešaka, trebamo ih pokušati zanemariti i više se orijentirati na sadržaj njegovog napisanog teksta, a grama-

tiku pokušati zanemariti, ne uzimati je toliko u obzir pri ocjenjivanju pisanog rada. Prije početka pisanja pisanog rada, uvijek trebamo provjeriti razumije li učenik što treba napraviti.

Svi mi koji smo uključeni u rad s nečujućom djecom, možemo učiniti puno kako bismo takvoj djeci olakšali rad i boravak u školi. Prije svega, trebamo prilagođavati nastavno gradivo potrebama i mogućnostima djeteta. Stalno je potrebno stvarati razredno ozračje koje pozitivno utječe na djetetov razvoj te, kod ostalih učenika, razvijati spoznaju o uvažavanju različitosti. Trebamo stalno raditi na prilagodbi didaktičkih aktivnosti učenicima s teškoćama i imati uvid u njihov kognitivni stil i mogućnosti.

Ovdje sam iznijela samo neke od načina rada s nečujućom djecom koja su uključena u redovni školski sustav te nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći u radu s njima. Dakle, ako imate nečujućeg učenika u razredu, to ne bi trebalo bitno promijeniti način vašeg poučavanja. Inkluzija učenika u razrede redovitog školovanja trebala bi nam biti jedno dodatno dragocjeno iskustvo, iz kojeg možemo puno naučiti i primjenjivati novostečeno znanje za naš dalji odgojno-obrazovni rad. Pripremanje raznih dodatnih materijala za sat i razumijevanje potreba učenika s razvojnim teškoćama može naš rad učiniti još kvalitetnijim te obogatiti naše iskustvo u području poučavanja i odgoja.

Osvrćući se na prošlost, možemo zaključiti da počinje razdoblje mnogo humanijeg i otvorenijeg odnosa prema djeci sa svim teškoćama u razvoju, kojima se u znatno većoj mjeri nastoji omogućiti njihov razvoj u skladu sa saznanjima o njihovim mogućnostima. Primjer naše škole u kojoj je, zahvaljujući dopuštenju našeg ravnatelja, postignuta i ostvarena prva inkluzija nečujućeg djeteta u zagrebačke osnovne škole, mogao bi potaknuti i ostale da omogućće djeci sa sličnim razvojnim teškoćama uključivanje u redovni odgojno-obrazovni proces te njihov normalni razvoj i napredovanje.

Ksenija Todorović, prof.



Predmetna nastava, dakle u pravilu ona koju učenici pohađaju od petog razreda osnovne škole pa sve do kraja školovanja, definira se kao proces u kojem gotovo svaki predmet podučavaju različiti učitelji ili profesori.



HRABRO U NASTAVAK ŠKOLOVANJA

Učenici petog razreda susreću se sa situacijom kakvu do tada nisu poznavali - treba se naviknuti na više učitelja, umjesto na jednog odnosno nekoliko, koliko su poznavali u prethodnim godinama. Također se treba naviknuti na veći broj predmeta, koji će se do kraja školovanja svake godine sve više povećavati, kao i na činjenicu da pauze između satova treba koristiti za prelazak u novu učionicu i pripremu za sljedeći sat, umjesto za mali odmor u pravom smislu riječi, kao što je omogućavala organizacija nastavnog procesa u razrednoj nastavi.

Nerad ne treba tolerirati

Učitelji predmetne nastave koji dobivaju obvezu podučavanja petog razreda također se trebaju naviknuti na specifičnosti koje sobom donosi svaki pojedini razredni odjel i svaki pojedini učenik. Ako je član petog razreda i dijete s teškoćama u razvoju, a time i dijete s oštećenjem vida, zadatak privikavanja na novi razredni odjel postaje složeniji.

Bilo bi idealno učiteljima i profesorima predmetne nastave osigurati edukaciju o djeci s oštećenjem vida i njihovim razvojnim i obrazovnim potrebama prije

nego što dijete s oštećenjem vida postane njihov učenik, i tako im osigurati dovoljno vremena za navikavanje na tu činjenicu, kao i na to da im se putem edukacije otvore nova pitanja za koja ranije nisu znali da postoje te da im se osigura dovoljno vremena da na ta pitanja pronađu ili dobiju odgovor.

Idealni uvjeti, međutim, rijetko postoje. Svjedoci smo činjenice da učitelji edukaciju dobiju prekasno ili ju uopće ne dobiju, da trebaju raditi s velikim brojem razrednih odjela te da se razredna vijeća često i brzo mijenjaju. U takvim se uvjetima učitelji učenika s oštećenjem vida teško snalaze, pa često od njih ne traže onu razinu i kvalitetu znanja koju je tražio učitelj razredne nastave i koju učenik realno može postići.

U razgovoru s učenicima s oštećenjem vida - novopečenim polaznicima predmetne nastave, često se čuje kako su oslobođeni čitanja lekti-

re, nastave geometrije, snalaženja na zemljopisnoj karti, svladavanja osnova pisanja stranog jezika i slično. Iako profesori pristupaju takvim metodama oslobađanja djeteta u najboljoj namjeri, a dijete naprosto koristi situaciju, takva situacija nikome nije od koristi. Naravno da treba izbjeći zlostavljanje, ali svakako treba izbjeći i toleriranje nerada. Sve nabrojeno treba raditi svako dijete s oštećenjem vida. Umjesto samostalnog čitanja lektire dostupne u knjižnicama, dijete može slušati zvučnu knjigu ili čitanje druge osobe, može čitati uvećani tisak i slično. Umjesto izbjegavanja geometrijskih sadržaja, treba izbjegavati crtanje u milimetrima ili djetetu ponuditi reljefno crtanje, dati mu mogućnost izbora pisanja pisanim ili tiskanim slovima, prilagoditi mu zemljovid itd. U svakom slučaju, potrebno je izbjegavati oslobađanje, barem potpuno oslobađanje.

Najčešća pitanja budućih profesora slijepog djeteta odnose se na to hoće li i oni trebati, kao i učitelj razredne nastave, svladati Brailleovo pismo. Činjenica je i istina da se na to nikoga ne može prisiliti. Odrasla osoba, zahvaljujući svom životnom i radnom iskustvu, može procijeniti kada se učenik ponaša iskreno, a kada ne, ali se isto tako učeniku čiji učitelj ne zna njegovo pismo ne smije zamjeriti kada tvrdi da je u određenim trenucima nadmoćan jer je to istina. Izbor je, dakle, na profesoru, tim više što je riječ o sadržaju koji je lako svladati.

Pravilan rad s pomagalima

Opći savjeti o prilagodbi nastavnog procesa i radnih zadataka, **poput onih da je prilikom pisanja po školskoj ploči potrebno glasno govoriti, provjeravati točnost i potpunost zabilješki učenika s oštećenjem vida, omogućavati prepisivanje s plana ploče pripremljenog na papiru, izbjegavanja brzinskih testova, održavanja učenika sa zdravim vidom da pruže pomoć u prepisivanju učenicima s oštećenjem vida stoje i dalje.** Karakteristika održavanja nastavnih satova u razdoblju predmetne nastave svakako je i korištenje **grafoskopa i prozirnica, odnosno projekcije** u novije vrijeme. Iako je riječ o pomagalima

koja su definitivno unijela revoluciju u svijet nastave, time što su omogućila okretanje predavača prema auditoriju i trajno čuvanje jednom pripremljenih nastavnih jedinica, valja imati na umu da to nisu dobra rješenja i za učenika s oštećenjem vida. Učenik s oštećenjem vida na razini slabovidnosti može tekst pripremljen na prozirnici ili projekciju čitati samo teoretski (osobno nisam sreća slabovidnog učenika koji se može pohvaliti tom sposobnošću) pa bi, bez obzira na napredak tehnologije, učeniku s oštećenjem vida trebalo omogućiti prepisivanje s papira. Neki profesori rješenje takve situacije prividno nalaze u tome da učenicima s povjerenjem posuđuju svoje prozirnice. Iako takvo povjerenje zaista zaslužuje pohvalu, a učenici ga i opravdavaju, valja imati na umu da rukopis učitelja slabovidnom učeniku nije lako pročitati, kao i to da je prozirnica materijal koji stvara jak odsjaj i uzrokuje zamor očiju, koje se same po sebi umaraju brže od zdravih. Naravno da ne treba tražiti od profesora da se odreknu tog pomagala koje ostvaruje princip ekonomičnosti u nastavi samim svojim postojanjem, ali bilo bi dobro kada bi koristili tiskana slova umjesto pisanih (ako tekst nije pripremljen pomoću osobnog računala), barem za dijete s oštećenjem vida.

Smanjena kritičnost u pubertetu

U periodu predmetne nastave, učenik također prolazi kroz neke karakteristične razvojne faze. Najpoznatija, najimpresivnija i možda najosjetljivija jest ona u kojoj se učenik nalazi u sedmom i osmom razredu, dakle razdoblje puberteta.

Taj period slijepa i slabovidna djeca podnose puno teže nego druga djeca, kojoj je također izuzetno teško. To je posebno izraženo u djece kod koje u doba puberteta dolazi do naglog pogoršanja, opadanja vizualnih sposobnosti. Vrlo često inzistiraju na tome da im nije potreban nikakav rehabilitacijski rad ili prilagodba zadataka ili nastavnog procesa, bijesni su kada shvate da nešto pred sobom uistinu nisu vidjeli i uvjeravaju druge da niti oni sami nisu vidjeli, a tijekom profesionalne orijentacije uvjeravaju da se mogu snaći u zanimanjima za koja postoje jasne kontraindikacije i slično. Tome znatno pridonosi i nova klima u razrednom odjelu, jer u to vrijeme razred prestaje biti homogen i postaje grupa individua s potpuno različitim interesima, stavovima i slično. Ponekad se mogu pojaviti prijateljstva koja prežive doba krize, ali vrlo često to i nije slučaj, pa neka djeca zapravo ne mogu dočekati kraj osnovne škole. Kod djeteta s oštećenjem vida usamljenost je puno naglašenija. Između ostalog, manifestira se kao želja djeteta da upozna još slijepih ljudi, s jedne strane, ali i kao odbijanje priznanja da je i ono samo slijepa osoba, s druge strane.

Gotovo redovna pojava kod djece s oštećenjem vida te dobi jest ogroman interes za sve moguće uzroke oštećenja vida, u prvom redu za ono što je uzrokovalo njihovo oštećenje. Često se to proširuje na interes za druge teškoće i kako do njih dolazi, pa i za teorijska polazišta rehabilitacijskog rada.

Iako će dijete s oštećenjem vida koje je došlo do kraja osnovnoškolske obrazbe svaki pokušaj odraslih da ga ohrabre za ulazak u svijet daljeg školovanja smatrati napornim, u tom je razdoblju potrebno upućivati ih na svijetle primjere ljudi koji su, unatoč invaliditetu, zadužili svijet svojim djelovanjem. Efekt će biti bolji ako učitelj i sam duboko vjeruje u te primjere.

**Javorka Milković,
prof. defektolog**



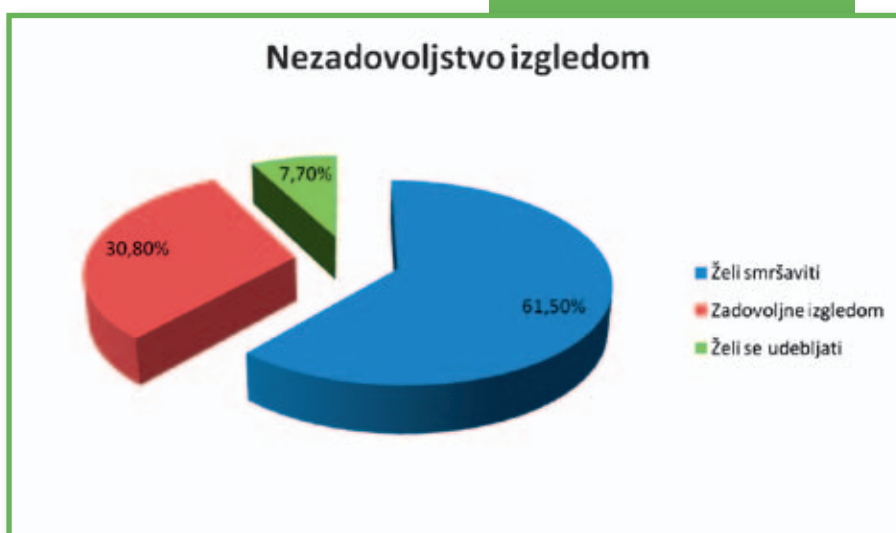
ISKRIVLJENA SLIKA

Slika ili predodžba tijela subjektivan je način na koji osoba doživljava svoj tjelesni izgled i tjelesna iskustva i važan je aspekt psihološkog i interpersonalnog razvoja u adolescenciji.

Nezadovoljstvo tijelom razlika je između percipiranog izgleda (kako osoba doživljava svoje tijelo) i željenog izgleda (kako bi htjela izgledati). Ono je usko povezano s poremećajima prehrane, neučinkovitim dijetama, niskim samopoštovanjem, depresijom i rizičnim ponašanjima u adolescenciji. U jednom međunarodnom istraživanju ustanovljeno je da su djevojčice u dobi između 11 i 15 godina vrlo nezadovoljne svojim tijelom, tako da je čak njih 34,1% nezadovoljno u Nizozemskoj, 61,8% u Češkoj, u SAD-u njih 51% , dok je u Hrvatskoj gotovo 70% djevojaka nezadovoljno svojim izgledom. Studentice 5. godine psihologije provele su istraživanje na učenicama 4. razreda srednje Medicinske škole u Rijeci (školska godina 2011./2012.) i rezultati pokazuju da je svojim izgledom nezadovoljno njih čak 69,2%; od toga 61,5% djevojaka želi biti mršavije, a 7,7% deblje. Od djevojaka koje su sudjelovale u tom istraživanju, samo je njih 30,8% zadovoljno svojim izgledom, što je zabrinjavajući podatak.

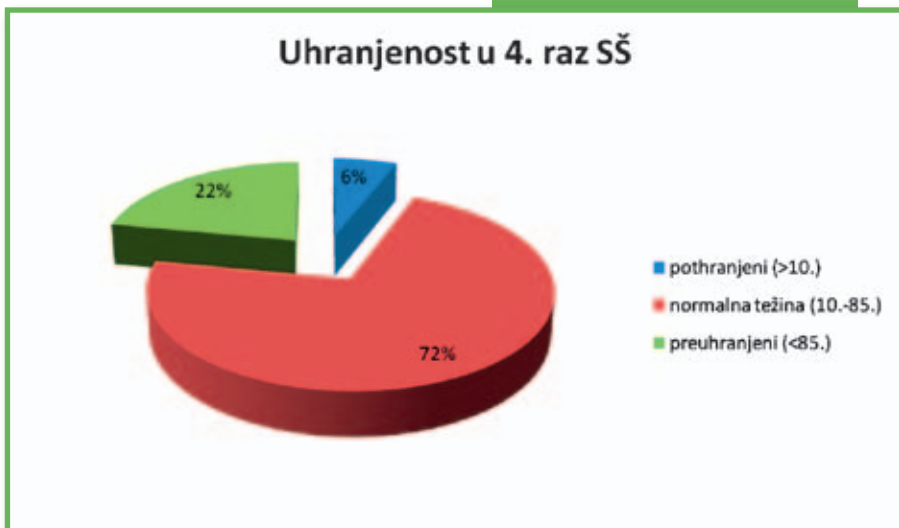
Nezadovoljstvo izgledom u maturanica

Indeks tjelesne mase omjer je težine tijela izražene u kilogramima i visine izražene u metrima na kvadrat (ITM). Brojna su istraživanja pokazala da djevojke često precjenjuju svoj indeks tjelesne mase i smatraju se težima nego što jesu. Stoga češće provode dijetu i pokušavaju smanjiti svoju tjelesnu težinu. Također se pokazalo da su djevojke višeg ITM manje zadovoljne tijelom. U



već spomenutom istraživanju na maturanticama dobiveno je da je 72% djevojaka normalno uhranjeno, 6% pothranjeno i 22% preuhranjeno, što i nije neobičan rezultat: naime, ipak većina maturanica spada u skupinu normalno uhranjenih.

Stanje uhranjenosti maturanica





problema, koji se gotovo isključivo javljaju kod mladih adolescentica. Jedan od najboljih načina predviđanja nastanka poremećaja hranjenja jest negativna slika tijela djevojaka. Djevojke koje su nezadovoljne vlastitim izgledom češće provode dijete, izgledaju se, vježbaju i pokušavaju promijeniti vlastiti izgled, što ponekad dovodi do razvoja poremećaja hranjenja.

Rezultati provedenog istraživanja jasno pokazuju da je čak 69,2% djevojaka u dobi od 17, 18 godina nezadovoljno vlastitim izgledom, odnosno iskazuje nezadovoljstvo vlastitim tijelom i tjelesnom težinom, te ih želi promijeniti. Više od dvije trećine djevojaka nezadovoljno je vlastitim tijelom i tjelesnom težinom, a 72% djevojaka ima normalan (prosječan) ITM, što nikako nije proporcionalno.

Takvi podaci upućuju na potrebu za razvitkom i upotrebom programa za prevenciju poremećaja hranjenja, ali i negativne slike tijela, u srednjim školama i ranije. Jedan je od prvih koraka uvođenje edukacije o zdravoj prehrani i važnosti tjelesne aktivnosti od najranije dobi. Kroz educiranje mladih o zdravoj prehrani, oni razvijaju zdrav i pozitivan stav prema hranjenju i raznolikoj hrani, čime se smanjuje stopa gladovanja, ekstremnih i nekontroliranih čišćenja, kao i provođenja niza neefikasnih i nezdravih dijeta.

U današnje su vrijeme djevojke izrazito svjesne svog tjelesnog izgleda i tjelesne težine te konstantno ulažu napor kako bi smanjile svoju tjelesnu težinu i promijenile oblik tijela, najčešće kroz rigidne dijetete. U društvu je općeprihvaćen ideal mršavog ženskog tijela, a djevojke, pod utjecajem medija, vršnjaka, ali i obitelji, sve više prihvaćaju taj ideal i pokušavaju ga dostići. Jedan je od načina prevencije poremećaja hranjenja i negativne slike tijela razvijanje kritičkog stava prema medijskim porukama te odupiranje pritiscima iz okoline. To se može postići kroz radionice i preventivne programe u školama.

**Mrakovčić Matea
Vukelić Nena**

S obzirom na to da su istraživanja pokazala postojanje povezanosti između indeksa tjelesne mase i nezadovoljstva izgledom, u ovom su istraživanju povezani rezultati nezadovoljstva izgledom kod maturantica i njihove promjene indeksa tjelesne mase kroz osnovnu i srednju školu. Rezultati su pokazali da postoji razlika u nezadovoljstvu tijelom ovisno o promjeni indeksa tjelesne mase tijekom razdoblja od 5. razreda osnovne škole do 4. razreda srednje škole. Što je veća promjena indeksa tjelesne mase kroz vrijeme, koja odstupa od prosjeka, veće je i nezadovoljstvo tijelom. Na temelju tih

nalaza možemo zaključiti da je održavanje relativno jednakog indeksa tjelesne mase kroz vrijeme očigledno dobar pokazatelj zadovoljstva tijelom, odnosno zaštitni faktor. S druge strane, osobe čiji indeks tjelesne mase varira kroz vrijeme konstantno su opterećene izgledom i željom za promjenom vlastitoga tijela, što je usko povezano s nezadovoljstvom tijelom, provođenjem dijeta, a na kraju i poremećajima hranjenja, kao najgorim ishodom.

Pogrešni ideali

Poremećaji hranjenja jedan su od ozbiljnijih zdravstvenih i psiholoških

Edukacijom o zdravoj prehrani i primjerenom tjelesnoj aktivnosti razvijamo svijest o zdravlju, o važnosti ispravnog hranjenja, ali i utječemo na stvaranje pozitivnog odnosa prema svemu tome, što je bitan zaštitni faktor u sprječavanju razvitka poremećaja hranjenja i negativne slike tijela. Razvijanjem pozitivnog stava prema vlastitoj tjelesnoj težini i tijelu osnažujemo mlade djevojke i pomažemo im u razvijanju visokog samopouzdanja i samopoštovanja, koje dovodi do kvalitetnijeg i zadovoljnijeg života.



DORUČAK - ZABORAVLJENI OBROK

Ako bi netko proveo anketu većih razmjera, uvjeren sam da ne bi došao do drugačijih rezultata. Stavimo ruku na srce i priznajmo da još uvijek velika većina jednostavno preskoči, zaboravlja na doručak kao dnevni obrok. Međutim, na ručak još nitko nije zaboravio, pa makar u prolazu, negdje na brzinu nešto pregrizao! Takav je režim dnevne prehrane pogrešan, no već poodavno nam je usađen u naše prehrambene navike. Da li doručak zanemarujemo zato što smo skoro svakog jutra u nekoj žurbi, u trci na posao, u školu, da uhvatimo autobus, vlak, ili zato što jednostavno želimo spavati, ili zato što nam se ne da pripremati svakog jutra sličnu hranu? Što god bio razlog, ostaje činjenica da nam stručnjaci za prehranu preporučuju mijenjanje navika. Nemojmo smetnuti s uma da nam doručak treba osigurati oko četvrtine dnevnih potreba u energetskim, građivnim i zaštitnim tvarima, sastavnim dijelovima naših namirnica. Većina čini baš suprotno: gladni radimo, a siti se odmaramo, što je sasvim pogrešno. Upravo bi doručak trebao biti obilat i kaloričan, da započnemo dan jaki, siti i tako udovoljimo fizičkim i psihičkim naporima, koje pred nas postavlja naše radno mjesto. Uključimo u naš doručak i druge prehrambene artikle. Naročito je mlijeko vrijedna hrana, bogata vitaminima i drugim hranjivim sastojcima.

Nedavno sam organizirao privatnu mini anketu: znance i prijatelje iz najbliže okoline te druge s kojima sam dolazio u dodir pitao sam da li svakog jutra imaju doručak, zajutak i, ako ga imaju, što jedu. Rezultati su bili porazni. Osamdeset posto ispitanika odgovorilo je da ujutro ne jede ništa, deset posto ulije u sebe, na brzinu, šalicu čaja ili crne kave (uz obaveznu cigaretu!), a svega deset posto sjedne mirno za stol i pojede doručak koji se sastoji od nekoliko prehrambenih artikala.

Hrana je jedan od najvažnijih sastavnih dijelova čitavog našeg života. U njoj valja uživati i uzimati je u društvu svoje obitelji ili prijatelja. Ako slijedite navedene smjernice, u hrani možete još više uživati. Bez pravilne prehrane nema efikasne produktivnosti rada, nema zadovoljstva i nema života.

Kako si pomoći?

Mnogi od nas imaju spreman odgovor: "Ja bih doručkovao, ali nemam vremena za pripremanje." Ako se ne možete ili nećete ustati 15 - 20 minuta ranije, pripremite si doručak večer prije toga (recimo nekakav puding, kompot itd.), ili upotrijebite ujutro pahuljice od žitarica, koje ne treba kuhati, koje su odmah spremne za jelo. Napravite sendvič od šunke, izvadite voćni sok iz frižidera. Ako već jurite iz stana, zgrabite u ruku nešto suhih grožđica, lješnjaka, krišku sira, ili jednu bananu, ili mrkvu! Kao što vidite, gotovo svaka hrana može biti dio dobrog doručka. Vodimo brigu o tome da nam doručak bude raznovrstan, da u njemu budu zastupljene i bjelancevine, masti, ugljikohidrati i vitamini.

Dorothea Rothman, direktorica njujorškog instituta za prehranu, kaže: "S malo mašte i planiranja unaprijed možete učiniti doručak obrokom koji vi i vaša obitelj nećete željeti zaboraviti."

Nije naodmet ovdje raspraviti o još nekim smjernicama zdrave, ispravne prehrane. Hrana koju jedemo daje nam energiju i hranjive sastojke da možemo preživjeti i uživati u životu. Važno je uspostaviti ravnotežu između količine i vrste hrane koju jedemo. Malo je ljudi koji odabiru hranu ponajprije zbog njezine hranjive vrijednosti, a velika većina kupuje ono što voli jesti. To se pokazalo vrlo jasno u jednom istraživanju u kojem se ljude pitalo da izdvoje onu hranu za koju misle da je za njih najbolja. Većina je rekla da smatra da je crni kruh hranjiviji nego bijeli, pa ipak 90 % svih ljudi (u Engleskoj) redovito kupuje bijeli kruh.

Uživajte u hrani. Važno je da hrana bude hranjiva, ali i takva da čovjek u njoj uživa. Potrebno je jesti raznoliku hranu, a ne upasti u neku jednoličnu rutinu. Nastojte odvojiti dovoljno

vremena kako biste uživali u obrocima. Konzumirajte hranu s prijateljima ili s obitelji, kad god je to moguće.

Jedite različite vrste hrane. Nijedna pojedinačna hrana ne pruža sve hranjive sastojke koje ljudski organizam treba. Različita hrana sadrži različitu mješavinu bjelancevine, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala. Postoje četiri glavne grupe hrane. To su: škrobna hrana (kruh, tjestenina, riža, žitne pahuljice, krumpir), mliječni proizvodi (mlijeko, sir, jogurt), meso i zamjene (meso i mesne prerađevine, ribe i riblji proizvodi, jaja, grah, leća, orasi), povrće i voće (lisnato i ostalo povrće, jabuke, kruške, naranče, banane, voćni sokovi).

Jedite ispravne količine hrane za zdravu tjelesnu težinu. Ako uzimate više kalorija nego što ih potrošite, vi ćete se debljati. Prekomjerna tjelesna težina može rezultirati srčanim oboljenjima, visokim krvnim tlakom, šećernom bolesti i drugim tegobama. Ako želite izgubiti na težini, konzumirajte manje kalorija i posvetite više pažnje tjelovježbi. Tjelesno vježbanje ne mora biti naporno i iscrpljujuće.

Jedite hranu bogatu škrobom i vlaknastim komponentama. U takvu hranu spadaju, naprimjer, kruh, krumpir, riža, tjestenina, kukuruz. Tih namirnica ima dovoljno i obično nisu skupe. Žitarice od cjelovitog zrnja posebno su bogate tim vlaknima. Vlaknaste komponente iz žitarica pomažu u sprečavanju začepjenosti, dok vlakna iz voća, mahunarki i ostalog povrća mogu pomoći u smanjenju količine kolesterola u krvi. Mnogi ljudi misle da kruh deblja, ali ne deblja kruh, nego špek ili maslac na kruhu. Jedna kriška kruha ima 65 kalorija, ali sa špekom ili maslacem na njoj ima 150 kalorija!

Nemojte jesti previše masnoća. Razumljivo, nešto masnoća (oko 30 %) u našoj prehrani potrebno je. Međutim, mi jedemo znatno više masnoća nego što ih trebamo. Hrana koja sadrži puno masnoća, posebno zasićenih, znatno povećava rizik od srčanog infarkta. Valja kazati da nije nikakav problem imati ponekad obrok s puno masti. Važno je da to ne bude stalna navika u ukupnoj prehrani.

Nemojte prečesto jesti slatku hranu. Slatka hrana glavni je uzrok krvarenja i propadanja zubi. Preporučljivo je ograničiti uzimanje slatke hrane i slatkog pića (kolači, bomboni, čokolade, slatka gazirana pića) u vrijeme glavnih obroka, a i inače. Debeli ljudi trebaju reducirati uzimanje šećera.

Vodite brigu o vitaminima i mineralima u svojoj prehrani. Ako jedete različite namirnice iz spomenute četiri grupe hrane, dobivat ćete sve vitamine i minerale koje trebate. Hranu treba jesti što je moguće svježiju, ili nakon propisnog uskladištenja. Valja paziti da se kod pripreme povrća predugim kuhanjem, u prevelikim količinama vode ne uništi sve dobro u njemu. Upotrebljavajući ekspres - lonac ili mikrovalnu peć, očuva se više vitamina u hrani.

Hranu ne solite više nego što treba. Često se ističe, s punim pravom, da je potrebno smanjiti količinu soli u hrani. Previše soli u hrani može pridonijeti pojavi visokog krvnog tlaka, koji opet može uzrokovati srčano i bubrežno oboljenje ili moždani udar. Većina od nas soli hranu više nego što treba, a preporučljivo je upotrebljavati manje soli za vrijeme kuhanja i jednostavno izbjegavati držati sol na stolu.

Ivo Belan, dr. med.



IZNIMAN PRIRODNI PROIZVOD



Ljudi su svjesni činjenice kako uravnotežena i raznovrsna prehrana, redovito bavljenje primjerenom tjelesnom aktivnošću te smanjenje stresa pridonose očuvanju dobrog zdravlja. Nažalost, rijetko se to znanje primjenjuje u praksi, što se tijekom hladnijeg dijela godine negativno odražava na imunitet te povećava rizik za pojavu gripe i bolesti dišnog sustava.

Mnogi, poučeni iskustvom, preventivno modificiraju svoju prehranu i posežu za različitim dodacima prehrani. Valja naglasiti kako samo kvalitetne i provjerene suplemente treba uzeti u obzir. Svakako je prije kupnje potrebno realno sagledati situaciju, utvrditi manjkavosti koje su pomogle pojavi bolesti i mogućnosti njihovog otklanjanja te se posavjetovati sa stručnom osobom. Pri tome se ne smiju previdjeti podaci o terapiji lijekovima, dob osobe, alergije i druga moguća ograničenja koja utječu na odabir suplementa. Sasvim je jasno da, osim rečenog, prosječnog potrošača zanima podrijetlo i osnovna sirovina proizvoda, njegova sigurnost i cijena, dostupnost, jednostavnost te preporučeno trajanje primjene. Kada se razmotre svi kriteriji, jedan od mogućih izbora svakako je propolis - proizvod prirode koji je čovjek počeo koristiti znatno prije nego su znanstveno potvrđena njegova ljekovita svojstva.

Propolis i njegova primjena

Riječ propolis potječe od grčkih riječi pro - pred i polis - grad, što bi značilo da stoji pred gradom (tj. košnicom) u svrhu obrane. Pčelama služi za popunjavanje šupljina u košnici, čime se stvara zaštita od vjetra, mikroorganizama i sl.

Propolis je ljekovit pčelinji proizvod, ugodnog aromatskog mirisa, smolaste konzistencije, žute do tamnosmeđe boje, koji čine izlučevine biljaka i pčela te tvari nastale njegovim formiranjem. Sastav propolisa specifičan je i teško ga je standardizirati jer ovisi o vremenu skupljanja, vegetaciji i podneblju, a čini ga oko 200 sastojaka: različiti alkoholi, aminokiseline, aromatske kiseline, esteri, flavoni, šećeri i dr. Uz to, propolis sadrži i vitamine B₁, B₂, B₆, C i E te neke rijetke mineralne tvari.

Povijesni podaci govore da su propolis još davno koristili stari Egipćani, Babilonci, Arapi, Grci i Rimljani. U narodnoj medicini primjenjuje se kod jačanja imuniteta, kao pomoć pri zacjeljivanju rana, protiv gljivičnih bolesti, bolesti usne šupljine, grlobolje i sl., što ne čudi s obzirom na njegova antibakterijska, antivirusna, antitumorska, antioksidativna, protuupalna i druga svojstva. Tako se pokazala djelotvornost protiv bakterija rodova Staphylococcus i Streptococcus. Štoviše, zahvaljujući prisutnosti flavonoida i aromatskih kiselina, propolis pojačava učinak klasične terapije antibioticima te može biti od koristi ljudima gotovo svih dobnih skupina. Važno je naglasiti da na antibakterijske sastojke propolisa bakterije ne razvijaju rezistenciju. Nadalje, propolis pokazuje i antivirusno djelovanje, pomažući oboljelima od gripe i onima koji pate od herpesa. Uz to, učinkovit je protiv gljivica te svojom prisutnošću pojačava djelovanje antimikotika. Zbog svega navedenog, nerijetko se propolis zove lijekom 21. stoljeća te je čest sastojak farmaceutskih proizvoda, u prvom redu ranije spomenutih dodataka prehrani i dermokozmetike. Svojim pozitivnim djelovanjem na kožu pomaže u prevenciji raka, što je od posebnog značenja ljudima svijetle puti koji su dugotrajno izloženi djelovanju sunca.

Antioksidansi kao čuvari

Moderan čovjek svakodnevno je izložen zagađenom zraku, tlu i vodi, pa su važni antioksidansi koji štite organizam od nestabilnih i izrazito reaktivnih slobodnih radikala. Uzroci nastajanja slobodnih radikala različiti su. Njihovo nastajanje može biti poželjno kada se u organizmu stvaraju kao obrambeni odgovor na prisutnost bakterija i virusa. Međutim, slobodni radikali nastaju i djelovanjem duhanskog dima, razgradnjom pesticida, nekih lijekova, radijacijom, prehranom bogatom mastima i dr. Te reaktivne čestice izazivaju niz povezanih reakcija, koje rezultiraju promjenama na membranama stanica, remeteći tako izmjenu tvari, što može stvoriti znatna oštećenja pa dovesti i do njihove smrti. Uz to, dolazi i do degradacije staničnih proteina, čime oni gube funkciju, te do promjena na DNA koje mogu rezultirati mutacijama. Ne smije se previdjeti ni činjenica kako slobodni radikali oksidiraju višestruko nezasićene masne kiseline lipoproteina, što mijenja strukturu i funkciju LDL kolesterola. Oksidirani LDL kolesterol potpomaže razvoj aterosklerotskih promjena, toliko prisutnih u današnje doba.

Srećom, organizam se sam, zahvaljujući obrambenim mehanizmima i mogućnostima popravka oštećenja, neprekidno bori protiv nepoželjnog djelovanja slobodnih radikala. Učinkovitost obrane slabi njihovim nagomilavanjem te starenjem, što za posljedicu može imati nastajanje tumorskih stanica, bolesti srca i krvnih žila te brojnih drugih promjena poput artritisa i katarakte.

Neke antioksidanse organizam sam sintetizira, a za druge se čovjek svakodnevno treba pobrinuti, odnosno treba ih unijeti. Upravo se radi dodatnog unosa antioksidanasa koristi propolis, proizvod prirode koji svoja antioksidativna svojstva uvelike može zahvaliti prisutnosti flavonoida.

Prirodna pomoć klasičnom liječenju

Istraživanja su pokazala kako flavonoidi smanjuju rizik od pojave raka pluća kod pušača, što je posebno važno onima koji su osjetljiviji, a pasivni su pušači, ne svojom voljom. U prvom redu misli se na djecu i rekonvalescente. Uz to, pokazao se i zaštitni učinak tog proizvoda na želudac i debelo crijevo. To je od iznimne važnosti danas, kada se mnogi ljudi oslanjaju na polugotovu i gotovu hranu, siromašnu antioksidantima. Valja spomenuti i zaštitno djelovanje propolisa na jetru i bubrege, organe važne za detoksikaciju štetnih tvari i njihovo izlučivanje iz organizma. Ne manje važan je i podatak kako propolis štiti usnu šupljinu, srce i bubrege ljudi koji primaju kemoterapiju, a uz njega je terapija citostaticima i zračenjem uspješnija.

Djelovanje aktivnih komponenata propolisa ogleda se i u zaštiti organizma od upalnih reakcija. Tu spadaju reakcije potaknute različitim nepoželjnim zračenjima koja rezultiraju pojavom slobodnih radikala. Također, sastojci propolisa neutraliziraju slobodne radikale nastale bakterijskom upalom bubrega. Uz to, oni potiču stvaranje protuupalnih čimbenika imunološkog odgovora, istodobno djelujući na smanjenje proizvodnje onih koji potiču upalnu reakciju, zbog čega je propolis od pomoći kod respiratornih tegoba, npr. kroničnog bronhitisa. Treba imati na umu kako propolis, svojim antioksidansima, pozitivno djeluje u zaštiti srca ljudi koji boluju od šećerne bolesti jer i tada dolazi do stvaranja slobodnih radikala.

Ipak, propolis kod nekih ljudi može izazvati alergijske reakcije pa pozornost moraju obratiti ljudi alergični na pelud.

Vjerujemo da je ovo predstavljanje propolisa opravdalo njegovu široku primjenu u prevenciji pojave bolesti. Također, treba se nadati kako će se više koristiti kao prirodna pomoć pri klasičnom liječenju.

Ivana Paun
Dr. sc. Vesna Bosanac, dipl. ing.,
nutricionist



Soja (*Hispida moench*) pripada porodici lepirnjača, niskog je rasta i malog sjemena. Prvobitno je nađena kao divlja biljka u dalekom Japanu, a udomaćena je u Mandžuriji. Kroz uzgoj, danas je soja proširena po čitavoj Zemlji i nalazimo je u mnogobrojnim varijetetima. Najvredniji je dio biljke njeno sjeme, koje se razlikuje po vrstama - od plosnato-duguljastog do bubrežastog oblika, ali ga ima i ovalnog i okruglog.

Sjeme soje veliko je 5 do 12 milimetara i u pravilu je žućkaste, smeđe do crne boje. Međutim, u Mandžuriji se uzgaja soja kojoj je sjeme žute, zelene i crne boje.

Danas se soja uzgaja u Zapadnoj Indiji, Africi te Južnoj i Sjevernoj Americi. Do Sjeverne Amerike soja je došla preko južnoazijskih zemalja, baš kao i do mediteranskog područja. Nalazimo je i u Njemačkoj, kao i u nekim drugim europskim zemljama, udaljenijima od Sredozemlja.

Ljekovitost soje

Sjeme soje sadrži oko 37 posto bjelancevina i oko 20 posto masnog ulja.

SOJA

Iz sojinog ulja izdvojene su sljedeće supstance: linolna, linoenska, arahinska i eruka kiselina, kampesterin, ergosterin, sitosterolin, stigmasterin i drugi, manje bitni sastojci. Od vitamina, u soji se nalaze vitamin B6 i K1.

U soji ima čitav niz vrijednih tvari, a svakako valja spomenuti lecitin. Usput, lecitin iz soje mnogo se primjenjuje u farmaciji (u pripremanju više vrsta lijekova) te u kozmetici (kod pripravaka ulja, mlijeka i krema za tijelo).

Soja je vrlo korisna biljka i njeno ljekovito djelovanje vrlo je bogato. Već kao zelena biljka može se koristiti kao hrana biljojednim životinjama, ali i kao drugo zeleno povrće u ljudskoj ishrani. Ona je i dobra medonosna biljka, a njeno osušeno lišće, na dalekom Istoku, koristi se kao nadomjestak duhanu.

Soja u kulinarstvu

Zrelo sojino sjeme može se pržiti, peći, kuhati te podvrći vrenju. Vrenjem soje dobije se sojino mlijeko, odnosno

sojino brašno iz kojeg se kasnije priređuje niz živežnih namirnica - primjerice, sojin sir te nekoliko vrsta sojinog brašna i umaka. U trgovinama namijenjenim vegetarijancima i makrobioticarima može se naći niz proizvoda od soje, pa i polugotovih pripravaka za kuhanje.

Sojino ulje se, prvenstveno, koristi za kuhanje, zatim kao važan sastojak u proizvodnji margarina, kao ulje za salatu... Međutim, sojino ulje koristi se i u proizvodnji sapuna te za izradu firnisa i laka (koji se koriste u drvoprerađivačkoj industriji te u slikarstvu i proizvodnji nekih glazbala).

Soja se preporučuje dijabetičarima

Proizvodi od soje važne su živežne namirnice u prehrani šećernih bolesnika.

U trgovinu dolazi sojino brašno (pod imenom agua brašno) kojemu je oduzet sadržaj ulja. To se brašno, uvelike, primjenjuje za vezivanje povrća kod dijetne kuhinje, kao i škrob od krumpira za pripremu dijetnih juha.

Nutricionisti preporučuju sojino ulje kao obveznu živežnu namirnicu u kuhi-

nji. Jestivo sojino ulje zdrav je i punovrijedan nadomjestak za životinjsku mast.

Sojino mlijeko i sir

Sojino mlijeko slično je kravljem mlijeku i u trgovinu dolazi kondenzirano ili kao mliječni prah. Ono je vrlo važno u prehrani osoba koje imaju želučane tegobe, a ne podnose kravlje mlijeko. Iz sojinog mlijeka priprema se mekani sir (japanski tofu), izvanredno jelo, koje - putem daljeg vrenja, daje takozvani sojin sir, poznat pod imenom budistički sir.

Vegetarijanci i makrobiotičari obožavaju soju

Vegetarijanci i makrobiotičari naprosto obožavaju soju i jedu je pripremljenu na stotinu načina - od juha i glavnih jela do kolača. Soja služi kao vrlo ukusan nadomjestak za meso u proizvodima koji se jedva razlikuju od mesnih preradevina priređenih od govedeg ili svinjskog mesa. Sojini odresci i mljeveno sojino sjeme - u punjenoj paprici ili sarmi - prava su delikatesa. Tko se navikne na soju kao nadomjestak za meso, za mesom teško da će ponovno posegnuti.

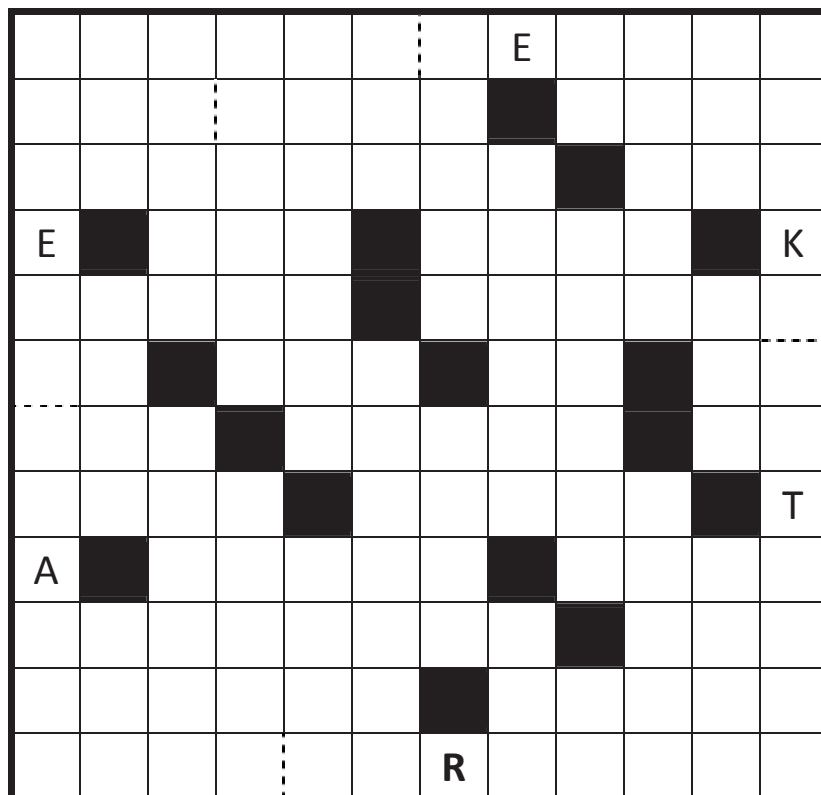
Soja u prehrani, kao nadomjestak mesu, nije samo rezultat sažaljenja zbog ubijanja životinja (vegetarijanci), već i okretanje prema zdravoj prehrani, posebno onoj kojoj je cilj održavanje zdravlja ili ozdravljenje od neke bolesti (makrobiotičari).

Soja je izvanredan (i bogat) izvor bjelančevina, a sadrži i vrijedne minerale i druge vitalne tvari. Primjerice, u

Kini, u prošlosti (zbog nedostatka životinjskog mesa za mnogoljudnu zemlju), soja je spasila život milijunima Kineza.

Nažalost, u našoj zemlji soja u prehrani nema ono mjesto koje zaslužuje. Ima nade da se to ispravi jer se i naši ljudi sve više okreću zdravoj prehrani i jelu koje ozdravljuje i prevenira bolest.

Borislav Ostojić



KRIŽALJKA

Križaljku rješavajte kombinirajući pojmove iz popisa. Pri rješavanju će vam najviše pomoći upisana slova u izoliranim (jednosmjernim) poljima, ucrtana polja koja su jedina u pojedinom retku te crtice prijeloma riječi.

Ugodna zabava!

VODORAVNO: ALDO, AN, ANTE MARKOVIĆ, AV, BALKAN, BUAKA, DS, GRBA, GRK, IO, ITA RINA, KEJ, LEOŠ, LIJEVI CENTAR, MAKARENA, NAVOZ, NISKI, ONO, RTOVI, SAM, SOJ, ŠTAKA, TLAK, UPRAVO, ZLATNINA.

OKOMITO: ABO, ALKOV, ALPAKA, ANAM, ARK, ARNIKA, AVRE, CANTU, DEVI, ERANOS, INE, ITA, JAKOV, KOBALT, LAN, LIMENA GLAZBA, MIŠKINA, NG, RAJKO OSTOJIC, STAN, ŠUTKE, TO, TRSKA, VID, VIROZAN.

Autorica: LAURA



STVORENI ZA LJUBAV, A PROVODE I TRPE NASILJE

*Muškarci uvijek štite nevinost žene od nasilnika,
ali nikad ne propuštaju priliku da joj je oni uzmu.*

Nepoznat autor



Mnoge su žene stoljećima izložene nasilju svojih roditelja, vršnjaka, bivših i aktualnih partnera u adolescentskim, izvanbračnim i bračnim vezama, ljubavnika, ponekad kolega i šefova na poslu, ali i raznih nepoznatih manijaka i silovatelja. Nasiljem su ugrožena njihova osnovna ljudska prava, tijelo, ličnost, dostojanstvo i zdravlje, ponekad i život. Ugrožena su im i građanska prava: pravo na školovanje, zapošljavanje, odlučivanje, pravo da biraju i budu birane u organe vlasti, društveno-političkih i radnih organizacija. Žene su se, višegodišnjom borbom i pot-

porom progresivnih ljudi, Svjetske zdravstvene organizacije i OUN-a, izborile za svoja ljudska prava, ali se nisu oslobodile nasilja. Među prvima je Univerzalna deklaracija o ljudskim pravima, koju su prihvatile i potpisale mnoge zemlje, 10. prosinca 1948. godine po kojoj sva ljudska bića imaju pravo na život, slobodu, sigurnost, ali u praksi su to žene teško ostvarile. Ipak, mnoge su se školovale, zapošljavale i osiguravale ekonomsku neovisnost o mužu pa su lakše napuštale svoje agresivne partnere, zlostavljanje su prijavljivale, a mnogo kasnije otvorene su autonomne ženske kuće, utočišta za žene koje su zlostav-

ljane u obitelji. Za problem nasilja i zlostavljanja žena senzibilizirana je šira javnost, policija, sudstvo i zakonodavna vlast.

Ljudski je život najveća dragocjenost - njegova zaštita najveći prioritet

Odlukom OUN-a od 17. prosinca 1999. godine, obilježava se Međunarodni dan protiv nasilja nad ženama, u znak sjećanja na dan kada je 25. studenog 1960. sestre Patriu, Minervu i Mariu Teresu Mirabal, u Dominikanskoj Republici, dao brutalno ubiti diktator Rafael Trujillo. U Hrvatskoj se svake godine obilježava Međunarodni dan protiv nasilja i Nacionalni dan protiv nasilja nad ženama u spomen na 22. rujna 1999., kada su na zagrebačkom općinskom sudu ubijene tri žene - ubojičina supruga u brakorazvodnoj parnici, njezina odvjetnica i sutkinja.

Međunarodni dan protiv nasilja nad ženama je, osim borbe za zaštitu žena, njihovih prava i osude nasilnika, i upozorenje da više ne mogu proći nekažnjeno za nasilje koje provode nad ženama, ali i prisjećanje na mnoge žrtve obiteljskog nasilja. Mnoge zemlje

uz Međunarodni dan borbe protiv nasilja traže bolju zaštitu žrtava, oštrije kažnjavanje nasilnika i ubojica. Tako je 1991. kanadska vlada proglasila 6. prosinca Nacionalnim danom sjećanja i akcije protiv nasilja nad ženama. Taj dan obilježava sjećanje na montrealški masakr koji je 6. prosinca 1989. počinio 25-godišnji Marc Lepine. Naoružan poluautomatskom puškom i noževima, ubio je 14 žena i ranio 13 osoba na kanadskom sveučilištu u Montrealu, uzvikujući: „Vi ste žene, vi ćete postati inženjerke. Vi ste horda feministkinja. Ja mrzim feministkinje.” Na taj dan, ženske grupe diljem zemlje organiziraju javna okupljanja - bdijenja, marševe i komemoracije u znak sjećanja i žalosti za prerano ugašenim životima te osude nasilnika koji ugrožavaju zdravlje i živote žena, jer ljudski je život najveća vrijednost, a njegova zaštita najveći prioritet.

Žene - žrtve svojih zaštitnika

Od davnih vremena žena je bila obespravljena i ugrožena. Već se rođenje ženskog djeteta držalo nesrećom, a majku koja ga je rodila nazivali su pogrdnim imeni-

ma, omalovažavali, vrijeđali. Još i danas se u nekim krajevima, kad se rodi muško dijete, danima slavi i veseli, a za žensko samo kažu: „Rodilo se dijete.” Žena je služila muža, rađala djecu, brinula o njima i o kući. Bila je obespravljena, u školu nije išla jer joj obrazovanje i profesionalno osposobljavanje ne treba. Nije imala nikakvo vlasništvo, živjela je u očevoj, zatim u muževoj kući i morala ih je pokorno slušati i činiti sve što traže. Naviknula se na njihova vrijeđanja, omalovažavanja i batine. Bila je

poput robe koju je otac prodavao, a muž kupovao i tako je prelazila iz očevog u muževu vlasništvo. Muža joj je birao otac i nerijetko ga nije vidjela sve do vjenčanja. Tu je i pravo prve bračne noći po kojemu gospodar provodi prvu bračnu noć sa ženama svojih podanika.

Prastari indijski zakon sadržavao je sati (lomača) po kome se udovica živa spaljuje na lomači zajedno sa svojim umrlim mužem. Lord Bentik, vicekralj Indije, donio je 1829. strog zakon protiv sati, odnosno (samo)spaljivanja udovi-



ca na lomači svoga mrtvog muža. Indijske vlasti više su puta tijekom 19. stoljeća u taj zakon ugrađivale strože mjere i svele sati na minimum. Tradicija se u nekim dijelovima Indije ipak na napušta, a obitelji žena koje ga izvrše stječu posebno uvažavanje sredine. Neki satiju pridaju religijske motive, drugi ga vežu uz socijalne uvjete života indijskih žena. O podrijetlu satija dvije su teorije: prva sati veže za sprječavanje udovica da naslijede muževo bogatstvo; druga tvrdi da je kraljica čula da kraljeve u raju čekaju stotine lijepih žena, pa svojom smrću želi spriječiti rajsku nevjeru muža.

Žene su iskorištavane za prisilnu prostituciju. I danas otimaju djevojke ili ih na prijevaru odvođe i prodaju svodnicima i vlasnicima javnih kuća, gdje su prisiljene na pružanje seksualnih usluga muškarcima. O tome, a češće o silovanju djevojanke, čitamo u novinama.

Kad se poljupci pretvore u šamare

Mnoge su žene praktično žrtve nasilja i zlostavljanja od rođenja do smrti. U obitelji nasilje najčešće

vršiti otac, osobito alkoholičar, poneki čini incest, a tjelesno i emocionalno nasilje je u alkoholičarskim obiteljima gotovo svakodnevno. Kao tinejdžericu zlostavljaju je vršnjaci, u adolescentskim vezama njena simpatija, na poslu šef i kolege. Kad se uda, muž je zlostavlja. Zar je moguće da se onaj divni i nježni udvarač, koji je svoju djevojku prije braka obožavao, zaklinjao se u vječitu ljubav, tako promijeni i pretvori u siledžiju, zlostavljača i silovatelja, osobu koju žena više ne prepoznaje? Pita se: gdje je nestala ona silna ljubav? Zar je moguće da se ljubav pretvorila u svoju suprotnost - mržnju, a poljupci u šamare? Gotovo u svim vezama u kojima vlada fizičko nasilje postoji emocionalno i seksualno zlostavljanje. Sva ta nasilna ponašanja obično su usmjerena na podčinjavanje žene, slamanje njenog duha, njene ličnosti, dostojanstva i osjećaja vlastite vrijednosti te nametanja sebe i svoje ličnosti. Lao Ce kaže: „Nametati svoju volju drugima je nasilje, a nametati sebe sama vrhunac je nasilja.”

Umjesto da obiteljski dom bude oaza mira, ljubavi i sreće, on je

poprište borbe i nasilja u kojemu je žrtva žena. Mnogi se pitaju: „Pa kad je tako, zašto ga ne napusti? Jer današnja žena nije ovisna o mužu kao prije. Ona je školovana, zaposlena, materijalno situirana kao i on.”

Pojedine žene drže da muž proživljava neku krizu koja će ga proći i on će biti nježan kao u početku veze. Neke se samozavaravaju, vjeruju u onu staru ljubav i romantičnu vezu. Druge tvrde da sve trpe zbog djece, jer su djeci potrebna oba roditelja, a plaše se da bi napuštanjem muža on uzeo djecu. Mnoge se srame ostaviti nasilnika i vratiti se roditeljima, a time i njih osramotiti. Neke pak sumnjaju da će im itko vjerovati da proživljavaju taj pakao te da će ostati bez podrške prijatelja i roditelja. One žene koje su u vlastitoj obitelji vidjele nasilje koje je podnosila njihova majka, drže to svojom sudbinom i potrebom da se žrtvuju za dobrobit djece. Ima žena koje se boje muževih prijetnji jer ih upozorava da će, ako ga napusti, ubiti nju, djecu i njezine roditelje. Takav zločin neki su i počinili i one se ne usuđuju izložiti tolikom riziku.

Vrste i učestalost nasilja nad ženom u obitelji

Obiteljsko je nasilje nad ženama vrlo različito, a možemo ga svrstati u četiri skupine:

1. **Psihičko ili emocionalno - očituje se omalovažavanjem, ismijavanjem i ucjenama u društvu, obezvredivanjem, prijetnjom, zabranama i izolacijom od prijatelja i starog društva; to na ženino psihičko zdravlje i ličnost djeluje razarajuće, uništava njeno ljudsko dostojanstvo...;**
2. **Tjelesno - obuhvaća šamaranje, čupanje kose, zatim udaranje rukama, nogama i predmetima, vrlo rijetko nožem i oružjem; posljedice su podljevi krvi, kontuzija, otvorene rane, prijelomi;**
3. **Seksualno - obuhvaća seksualno uznemiravanje, napastovanje i silovanje; seksualno je nasilje najgore traumatizirajuće iskustvo svake žrtve jer duboko po-**

**nižava, budi osjećaj srama,
zbog čega mnoge žene taje
i ne prijavljuju silovanje;**

**4. Ekonomsko - oduzimanje
novca i ostavljanje žene
bez sredstava potrebnih za
život.**

Svjetske statistike i rezultati brojnih istraživanja pokazuju:

- *Svakih 10 minuta jedna je žena izložena tjelesnom zlostavljanju od strane muškarca.*
- *Više od 80% nasilja nad ženama vrše njihovi sadašnji i/ili bivši partneri.*
- *Od svih ubijenih žena, 45% ubili su njihovi partneri.*
- *Čak 72% žena izjavljuje da nasilje i zlostavljanje u njihovoj obitelji traje više godina.*
- *52% žena-ispitanica izjavilo je da je nasilje u njihovoj obitelji svakodnevno.*

Prema istraživanju koje je 2003. provela Autonom-

na ženska kuća Zagreb, u suradnji s Državnim zavodom za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, svaka je treća žena u Hrvatskoj pretrpjela fizičko nasilje, a 50% su žrtve psihičkog nasilja koje čini bivši ili sadašnji partner.

U Kanadi je svaka deseta žena žrtva nasilja svog partnera, u SAD-u svaka šesta, a u Hrvatskoj je svakih 15 minuta fizički zlostavljana jedna žena.

Istraživači Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), između 2000. i 2003. godine, u 10 zemalja: Bangladešu, Brazilu, Etiopiji, Japanu, Namibiji, Peruu, Samoi, Srbiji i Crnoj Gori, Tajlandu i Tanzaniji, anketirali su više od 24.000 žena od 15 do 49 godina u 15 gradova (prosječno po 1.500 žena). Tijekom 12 mjeseci koji su prethodili ispitivanju, teškom fizičkom nasilju bilo je izloženo od 4% u



jednom japanskom do 49% u peruanskom gradu. Dodamo li i silovanja, tada će nasilje porasti od 6% u japanskom gradu, Srbiji i Crnoj Gori do 54% u etiopskoj pokrajini.

Najmanje opasan grad je japanska Yokohama, s 15% žena žrtava, a najopasnije je u seoskom području Etiopije, gdje je 71 posto ispitanica izjavilo da su bile žrtve nasilja. Studiju s rezultatima tog istraživanja objavio je britanski medicinski časopis The Lancet.

Nasilje je oružje glupana

Hrvatska nema sustavnog praćenja položaja žene u društvu i obitelji. U raspravama se koriste policijska izvješća, rezultati istraživanja, procjene stručnjaka, zaključci UNICEF-a... No, i to govori o široko rasprostranjenom nasilju, a veći dio uzroka pripisuje se patrijarhalnom odgoju, u kojem se pljuska često drži prihvatljivim načinom komuniciranja, a muž ženu drži svojim vlasništvom pa se tako i odnosi prema njoj. Da zlo bude veće, tim obiteljskim nasilnim scenama prisustvuju djeca i tako se s naraštaja na naraštaj prenosi nasilje, maltretiranje žene, mentalna tortura, manipuliranje i obespravljenost u obitelji.

Zato valja provoditi sustavnu prevenciju, odgoj i organiziranu kampanju protiv svih oblika nasilja, a zlostavljače i silovatelje preodgajati i strogo kažnjavati. Nitko nema pravo drugog podčinjavati, oduzimati mu slobodu. Nasilje je u pojedinačnim slučajevima kršenje temeljnih ljudskih prava. Riječ je o problemu koji je osobni, obiteljski, javnozdravstveni i društveni pa je za njegovo rješavanje odgovorno i društvo koje će prevencijom, odgojem, edukacijom, pa i zakonskim mjerama, nasilnike morati privoljeti na mijenjanje ponašanja, priznanje prava žena na ravnopravnost, punu slobodu i ljudsko dostojanstvo. Svi oni koji budu ugrožavali, omalovažavali, zlostavljali i silovali žene moraju za ta svoja nedjela snositi zakonom propisane sankcije. Usto, ženama valja osigurati zaštitu i odgovarajuću pomoć u slučajevima nasilja. I za kraj, jedan savjet koji nasilnicima daje Sabir Termezi: „Čini dobra djela, i ne budi okrutan, jer nasilje je oružje glupana.”

Mr. sc. Ivica Stanić