

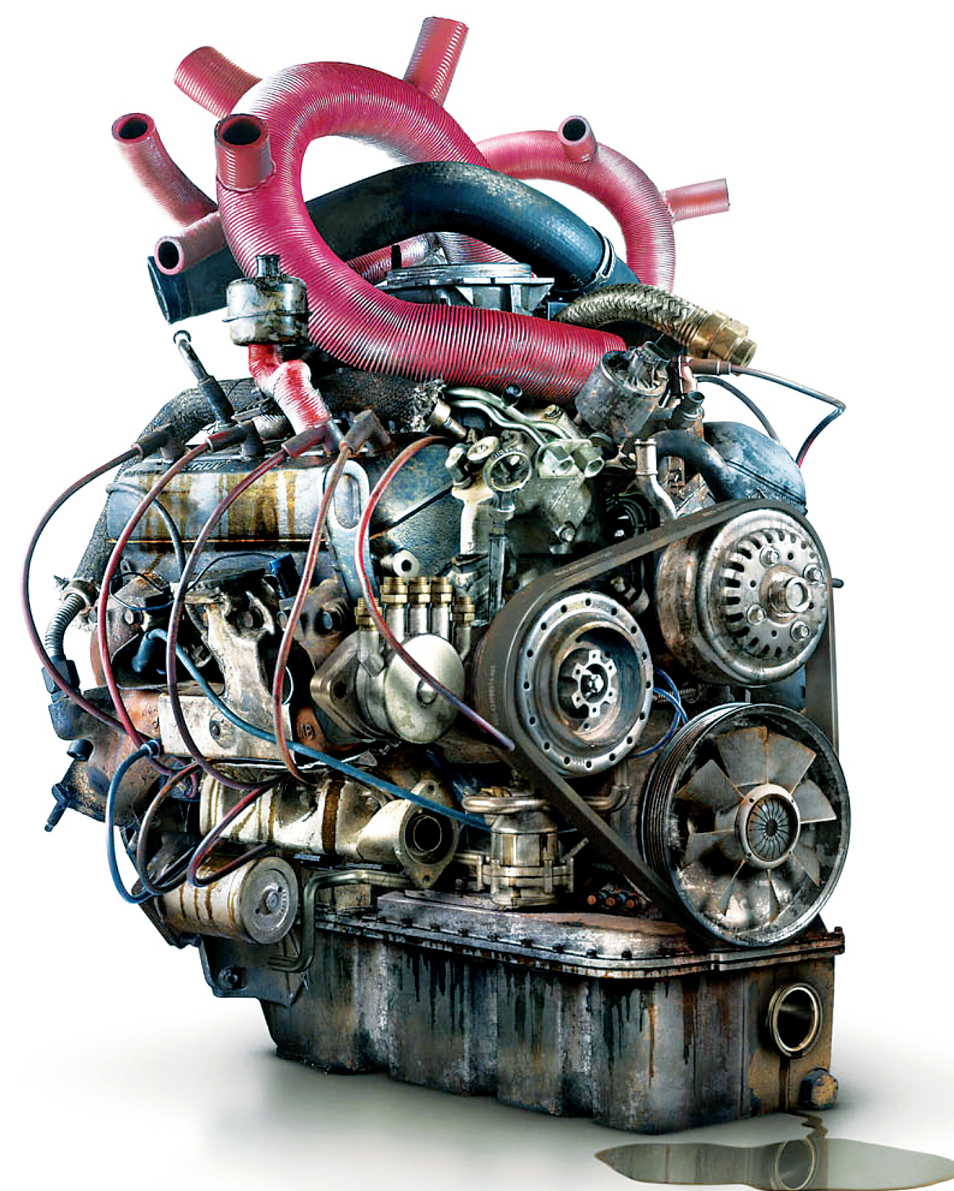


**World Breastfeeding Week
2011**

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



GODINA LIII, BROJ 618-619/2011, SRPANJ-KOLOVOZ, CIJENA 7,00 kn,
ISSN 0351-9384 / Poštarina plaćena u pošti 51 000 Rijeka



tijelo kao stroj

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

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:

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

Urednik:

Mr. sc. Suzana Janković, dr. med.

Lektor:

Vjekoslava Lenac, prof.

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.

SADRŽAJ

UVODNIK

ANATOMIJA I FIZIOLOGIJA 3

SVJETSKI TJEDAN DOJENJA 2011.

RAZGOVARAJ SA MNOM - DOJENJE JE 3D ISKUSTVO 4

MOZAIK ČOVJEKA

MISTERIJ KOJI TRAJE 5

PROBAVNI SUSTAV

PRERADA ŽIVOTNE ENERGIJE 7

DIŠNI (RESPIRATORNI) SUSTAV

IZMJENA PLINOVA U ORGANIZMU 9

ENDOKRINI SUSTAV

KONTROLORI ŽIVOTNIH FUNKCIJA 11

URINARNI SUSTAV MUŠKARACA

VODA ISPIRE SVE 13

POREMEĆAJI EREKCIJE

KADA ŽELJA NIJE DOVOLJNA 15

SUSTAV ORGANA ZA POKRETANJE

TIJELO U AKCIJI 17

ULOGA RODITELJA U FORMIRANJU NE/ZDRAVIH PREHRAMBENIH NAVIKA

HRANA - POTICAJ I IZVOR UNUTARNJEG MIRA 20

PRAVILNA PREHRANA

BUDUĆNOST JE U SJEMENJU SADAŠNJOSTI 22

VODA

ISTINE I MOTIVI 25

HIGIJENA

ČISTE RUKE - POLA ZDRAVLJA 28

PSIHOLOGIJA I DUHOVNOST ANTHONY DE MELLA

ŽIVOT JE GOZBA 29

ANATOMIJA I FIZIOLOGIJA LJUDSKOGA BIĆA

Oni koji će se, pozivom ili na drugi način, posvetiti zdravlju ljudskih bića, na samom početku usvajanja znanja i vještina susrest će se s građom i ulogom pojedinih dijelova i potom cijeloga tijela. No, što je s onom ogromnom većinom ostalih?

Na ovom mjestu više je puta spomenuto kako je znanje o zdravlju te, naravno, o ustroju i djelovanju našeg tijela, nedostatno. Neznanje kao da raste sukladno primjerenom rastu samog znanja. Posljedica je toga da i dalje suvremeni ljudi ne upravljaju svojim zdravljem pa su svaki dan sve ovisniji o „tuđoj” pomoći, koja je na ovaj ili onaj način sve manje dostupna.

Sasvim malo o samim riječima:

- „anatomija”, **disciplina o građi, obliku i sastavu ljudskoga tijela** (doslovno, riječ starogrčkog podrijetla u značenju „rasi-jevanje”),
- „fiziologija”, **znanost o vitalnim aktivnostima i tipičnim procesima** (djelovanju i ulozi) **ljudskog tijela** (u prijevodu, također starogrčki: „priroda + znanost”).

Usput, zanimljivo je da je jezikoslovac prvi pojam objasnio jednoznačnim hrvatskim riječima,

a drugi tuđicama, uz uzdizanje na razinu znanosti (pojašnjenje u zagradama nije izvorno).

Također, više je puta naglašena potreba da našoj djeci što ranije omogućimo znanja i vještine kao bi mogla što uspješnije unaprijediti, očuvati vlastito zdravlje ili što ranije uočiti poremećaj. U okviru odgojno - obrazovnog procesa, netko će reći, sve se to događa. Bez imalo pretjerane strogosti, svega toga je daleko premalo i, što je još gore, započinje prekasno.

Nigdje na svijetu, što samo po sebi nije utješno, ni u osnovnom, niti u srednjem školovanju nije programirano „svakogodišnje” i cjelogodišnje obrazovanje o jednoj od najvažnijih odrednica života svake buduće odrasle osobe, o zdravlju. Ako se ne počne od najranijih dana, kako očekivati da će budući odrasli moći unaprijediti i očuvati svoje zdravlje i zdravlje budućih generacija, za koje su posredno ili neposredno odgovorni?

Nekoliko upozoravajućih istina:

- broj ljudi (globalno) raste,
- broj bolesti također,
- broj zdravstvenih radnika i djelatnika ne raste istom brzinom, dakle, realno opada,
- dijagnosticiranje i liječenje apsolutno i relativno poskupljuju,

- živi se sve duže, ali ne i kvalitetnije.

Ima li optimizma? Trebalo bi biti:

- znatiželja mladih veća je i jača od tromosti i nedostatnosti odgojno - obrazovnog sustava,
- treba se nadati da će „van-institucijski” izvori obrazovanja (Internet, npr.) biti sve pouzdaniji i tako zatomiti nepresušnu znatiželju.

Tek kad mladima, našoj djeci omogućimo dobro poznavanje građe i djelovanja pojedinih dijelova pa potom cijelog njihovog tijela, bit će oni u stanju upravljati svojim zdravljem.

Ako je istina, a jest, da neznanje stvara nesigurnost, a ona je uvod u nasilje ili agresiju, nije teško zaključiti da će znanje uspješno okrenuti mnoga negativna i pogubna kretanja.

Za kraj samo jedan primjer: međuljudski odnosi znatno bi se unaprijedili kad bi osobe jednoga spola spoznale sličnosti i razlike građe i djelovanja tijela osoba drugoga spola, odnosi koji danas započinju u „sumraku neznanja”, danas kad je sve bitno poznato i spoznato.

Od teorije do prakse, od zapisanog do primijenjenog, samo je jedan korak, zar ne?

Vladimir Smešny, dr. med.



RAZGOVARAJ SA MNOM -

DOJENJE JE 3D ISKUSTVO



WABA (Svjetski savez za promociju dojenja) obilježava Svjetski tjedan dojenja od 1. do 7. kolovoza, u više od 170 zemalja. Glavna tema ove godine usmjerena je na sudjelovanje i pokretanje mlađe generacije sa sloganom „Razgovaraj sa mnom! Dojenje je 3D iskustvo”. Tema obrađuje komunikaciju na različitim razinama i između različitih sektora.

Kada se govori o potpori dojenju, vrlo često se na dojenje gleda dvodimenzionalno: kroz pojam vremena (razdoblje prije trudnoće do prestanka dojenja) i kroz pojam mjesta (kuća, zajednica, sustav javnog zdravlja, ostalo). Međutim, niti jedan od ta dva elementa ne dolazi do izražaja bez TREĆE dimenzije, a to je komunikacija.

Komunikacija čini sastavni dio promocije, zaštite i potpore dojenju. Živimo u svijetu gdje se pojedinci i globalne zajednice povezuju s velikih i malih udaljenosti u istom trenutku.

Novi načini komunikacije kreiraju se svaki dan i mi možemo koristiti te informacijske kanale, proširiti svoje horizonte i širiti informacije o dojenju izvan mjesta i vremena te na taj način stvarati važan dijalog.

Treća dimenzija uključuje komunikaciju među: generacijama, sektorima, spolovima, kulturama i potiče dijeljenje znanja, iskustva te na taj način omogućuje širi doseg informacija i bolje rezultate u propagiranju dojenja.

Središnji živčani sustav (SŽS ili CNS) dio je živčanog sustava koji koordinira aktivnosti svih dijelova tijela svih višestaničnih životinja i sastoji se od dva osnovna dijela: mozga i kičmene moždine. U njima se nalaze područja ispunjena pretežno živčanim stanicama - neuronima (siva tvar) i područja ispunjena mijeliziranim nervnim vlaknima (bijela tvar).



MISTERIJ KOJI TRAJE

Mozak je najvažniji organ za čovjekovu sposobnost razmišljanja, osjećanja, pamćenja. Njime rješavamo probleme, zamišljamo, volimo i sanjamo. Međutim, mozak je ujedno i organ koji služi kao kontrolni centar u našem tijelu. On prikuplja sve informacije i na osnovi njih djeluje, odnosno šalje druge informacije nazad prema mišićima koji pokreću naše tijelo.

Jači od kompjutora

Aktivnost u mozgu je veoma visoka, postoje milijuni i milijuni veza između različitih dijelova mozga. Po kapacitetu informacija koje može obraditi, iza sebe ostavlja i najbolje kompjutore. Postoje procjene da bi moderno računalo trebalo biti deset tisuća puta veće od mozga da bi dostiglo njegov kapacitet. Iako mozak izgleda simetrično, moždane se polutke - hemisfere međusobno razlikuju po veličini, obliku i funkciji. Desna hemisfera upravlja radom lijeve strane tijela i obrnuto. Pretpostavlja se da je u većine ljudi lijeva hemisfera dominantna u kontroli govora i logičkih operacija, dok je desna hemisfera zadužena za kontrolu prostorne orijentacije, umjetnost, glazbu i kreativno mišljenje.

Dijelovi mozga

Mozak možemo podijeliti na sljedeće anatomske dijelove:

1. **Veliki mozak (cerebrum)** najveći je dio centralnog nervnog sustava. Ima dvije polutke - hemisfere koje nepotpuno dijeli duboka uzdužna pukotina (*fissura longitudinalis*) u kojoj je i vezivna pregrada (*falx cerebri*).

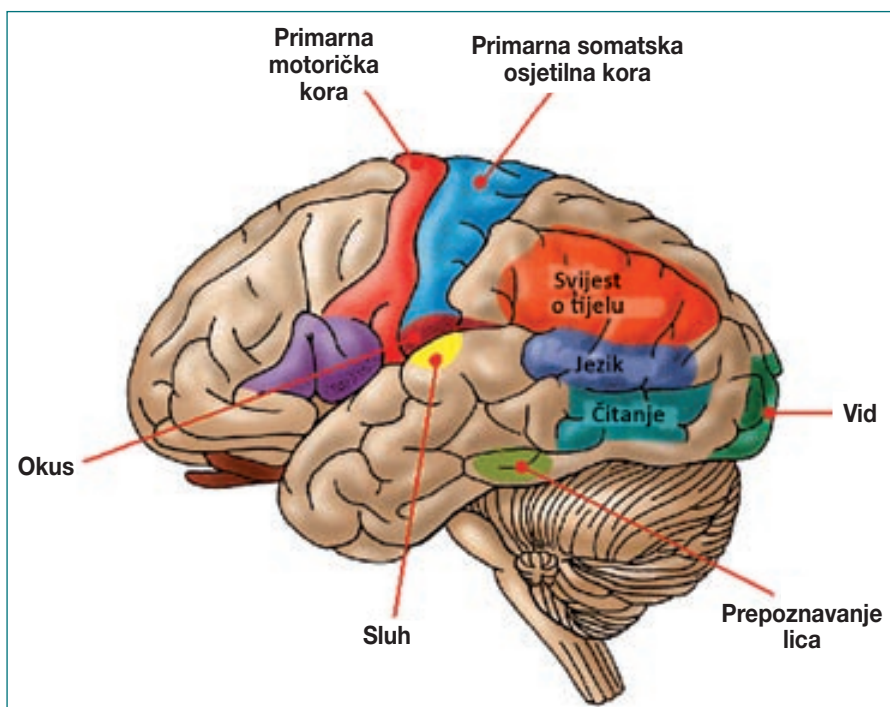
Područje smješteno ispod uzdužne pukotine, a između polutki velikog mozga i moždanog debla nazivamo međumozak (*diencephalon*). Međumozak sadrži dvije glavne strukture: talamus i hipotalamus.

Talamus je važan za povezivanje informacija što dolaze iz nižih regija mozga s moždanom korom.

Hipotalamus, koji leži ispod talamusa, važan je za regulaciju au-

tomatskih i endokrinih funkcija te funkcija vezanih uz unutarnje organe. Iznad i oko diencefalona nalaze se moždane polutke ili hemisfere. One se sastoje od moždane kore i dublje smještenih struktura, uključujući bazalne ganglije, jezgre koje sudjeluju u kontroli motoričkih pokreta, hipokampus, uključen u pohranjivanje pamćenja, te amigdala koja su koordinacijski centar za automatske i endokrine odgovore povezane s emocionalnim stanjima.

Na svakoj moždanoj hemisferi razlikujemo po četiri režnja, i to su **čeonni, sljepoočni, tjemeni i zatiljni režanj**.



2. **Moždano deblo** (*truncus cerebri*) povezuje mozak s kičmenom moždinom. Moždano deblo je naziv kojim obuhvaćamo srednji mozak (*mesencephalon*), most (*pons*) i produženu kičmenu moždinu (*medulla oblongata*).

3. **Mali mozak** (*cerebellum*) smješten je u stražnjoj lubanjskoj jami. Sudjeluje u koordinaciji mišićne aktivnosti (upravlja pokretima koji ne ovise o našoj volji), reguliranju mišićnog tonusa i održavanju ravnoteže, a utječe na sve vrste motoričke aktivnosti.

CNS okružuje međusobno povezan sustav četiri komore, ventrikula, koje sadrže moždanu tekućinu.

Moždana kora (*cortex cerebri*) sloj je živčanih stanica - neurona koje su razmještene u nekoliko redova i njihov oblik, veličina i raspored različiti su u pojedinim područjima kore. Različita građa pojedinih dijelova moždane kore upućuje na to da svakome od tih područja pripada i posebna funkcija. U području moždane kore, ispred centralne brazde, odnosno precentralne vijuge (*gyrus praecentralis*), nalaze se vrlo velike, piramidama slične stanice koje upravljaju radom mišića pa govorimo o **pokretačkom (motoričkom) području** ili motoričkim centrima i svako pojedino mjesto u tom području upravlja pojedinom skupinom mišića suprotne strane tijela koja obavlja određenu kretanju (npr. stiskanje šake, pregibanje lakatnog zgloba, pokret očiju itd.). Područje moždane kore iza centralne brazde, odnosno postcentralna vijuga (*gyrus postcentralis*) sadrži **primarne osjetne centre** koji prihvataju obavijesti iz osjetnih organa u

Ljudski je mozak vrlo kompliciran. Osim što obavlja milijune svakodnevnih uobičajenih radnji, sklada koncerte, izdaje manifeste i jednadžbama daje elegantna rješenja, mozak je izvor ljudskih osjećaja, ponašanja, doživljaja, kao i svojevrsno spremište sjećanja i samosvijesti. Stoga i nije iznenađenje da mozak ostaje veliki misterij za sebe. Dodatak tom misteriju jest i rasprava da ljudi koriste samo 10% svojih mozgova, no prava istina je da danas razumijemo samo 10% njegovog sustava funkcioniranja.

različitim područjima kože i dijelovima tijela. Pritom svakom području kože pripada posebno područje moždane kore suprotne polutke, a raspored je sličan kao i u motoričkom području precentralne vijuge. Podraživanjem takvih mjesta nastaje osjet, kao da je obavijest stigla iz pojedinih područja kože na suprotnoj strani tijela (npr. osjet pritiska ili osjet topline u nozi) pa govorimo o osjetnom (senzibilnom) području.

Tijekom embrionalnog razvoja, živčane stanice se organiziraju u tubularne strukture koje ostaju i u odrasloj dobi. Dio koji završi u glavi razvija se u mozak, a ostatak formira leđnu moždinu.

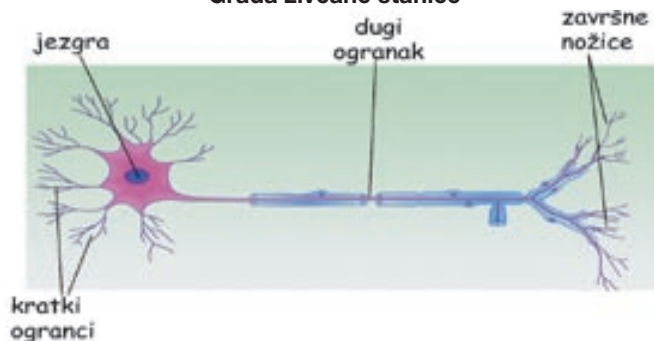
Mozak se sastoji od približno 25 milijardi stanica, od kojih je 13 milijardi živčanih stanica - neurona. *Živčana*

stanica sastoji se od tijela i ogranaka. Na tijelu živčane stanice možemo uočiti više kratkih ogranaka, zvanih dendriti, i jedan dugi ogranak, zvan neurit ili akson. Pomoću kratkih ogranaka (*dendrita*) neuron prima informacije iz svoje okoline, dok mu dugi ogranak (*neurit, akson*) služi da bi djelovao na svoju okolinu, tj. prosljedio informacije drugim stanicama (živčanim, mišićnim itd.). Živčane stanice najčešće su povezane sinapsama koje, između ostalog, sadrže i procjep tako da se ne dodiruju direktno, već komuniciraju izmjenom neurotransmitera. Brojne stanice i njihovi ogranci čine bogatu mrežu koja ima strukturu "maloga svijeta" i koja u konačnoj cjelini čini živčani sustav.

Kičmena moždina smještena je u sredini kičmenog stuba, između trupova kralježaka i njihovih nastavaka te je tako zaštićena od mehaničkih udara. Kičmeni se stub (vertebra) sastoji od dva dijela: **koštani** čine 33 - 34 pršljena, koji osiguravaju čvrstinu i mehaničku zaštitu kičmenoj moždini, i diska između dva kralješka (intervertebralni discus) koji učestvuju u pokretljivosti. Tako čine cjelinu za pokret - dinamički vertebralni segment. Vratni dio kičme (cervikalni) čini sedam kralježaka, grudni (torakalni) dvanaest, slabinski (lumbalni) pet, a krstačni (sakralni) dio pet spojenih kralježaka. **Kičmena moždina** veza je sa svim dijelovima našeg tijela: rukama, trupom, kao i nogama, mišićima, tetivama, kontrolom kretanja, mokrenja, seksualnih funkcija. Ne može "misлити" kao mozak, već samo prenosi naređenja prema ostalim dijelovima tijela. Tako kontrolira pokrete šaka i stopala, ostale pokrete ruku i nogu, pokrete trupa, kao i rad mokraćnog mjehura i crijeva. Upravlja osjetom na koži, mišićima i tetivama. Iz kičmene moždine izlaze dvije vrste živaca: oni koji ulaze u mišiće ruku i nogu i odgovorni su za njihove pokrete - to su motorni živci, i drugi koji prenose osjete za dodir, bol, temperaturu i pritisak - to su senzitivni (osjetni) živci.

Mr. sc. Ines Strenja Linić, dr. med.

Građa živčane stanice





Probavni sustav funkcionalna je cjelina, zatvoren sustav šupljih organa, odnosno „cijev” dužine oko 6 metara, koja započinje u ustima, proteže se kroz vrat, prsni koš i trbuh sve do analnog otvora. Osnovna funkcija probavnog sustava jest prerada, obrada i upijanje hranjivih tvari i vode te, istovremeno, eliminacija suvišnih, tijelu neiskoristivih ili štetnih tvari.

Jedan sustav, bezbroj funkcija

Probavni sustav podijeljen je na dijelove sukladno razlikama u ulozi i gradi pojedinih odjeljaka. U užem smislu, u probavni trakt možemo ubrojiti usta, jednjak, želudac, tanko i debelo crijevo (kolon), rektum i anus, ali za normalno obavljanje opisanih funkcija tim organima pridruženi su i drugi organi, odnosno tkiva, kao što su žlijezde slinovnice, gušterača te najveća žlijezda ljudskog organizma, jetra. (c)uplje organe s unutarnje strane oblaže tanki sloj zvan mukoza, u kojem su smještene sitne žlijezde koje izlučuju probavne sokove, s funkcijama ovisnim o razini u probavnom sustavu u kojem se one nalaze. Također, probavna je cijev obložena slojem mišićnoga tkiva koje omogućava miješanje hrane i

PRERADA ŽIVOTNE ENERGIJE

Tijekom povijesti čovjek je probavnom sustavu, kao skoro niti jednom drugom sustavu, dodjeljivao posebnu, gotovo magičnu ulogu. Iako je u današnjem modernom medicinskom shvaćanju takva mistična predodžba napuštena, svatko mora ostati zapanjen činjenicom da tijekom života prosječnog čovjeka kroz probavni sustav prođe oko 50 tona hrane i oko 42 000 litara tekućine.

olakšava pokretanje sadržaja u probavnoj cijevi.

Probavni je sustav bogato opskrbljen živčanim vlaknima, kao i krvožiljem, čija je uloga ne samo to da donosi kisik i hranjive tvari u probavnu cijev, već da obrađene i iz crijeva apsorbirane osnovne građevne molekule (aminokiseline, ugljikohidrate i masti) raznosi po organizmu za korištenje u ostalim organima i tkivima. U regulaciji probave i normalnog funkcioniranja probavnoga sustava sudjeluju i mnogi hormoni (gastrin, sekretin, kolecistokinin) koje luče žlijezdane stanice u želucu ili tankom crijevu.

Probava započinje mirisom

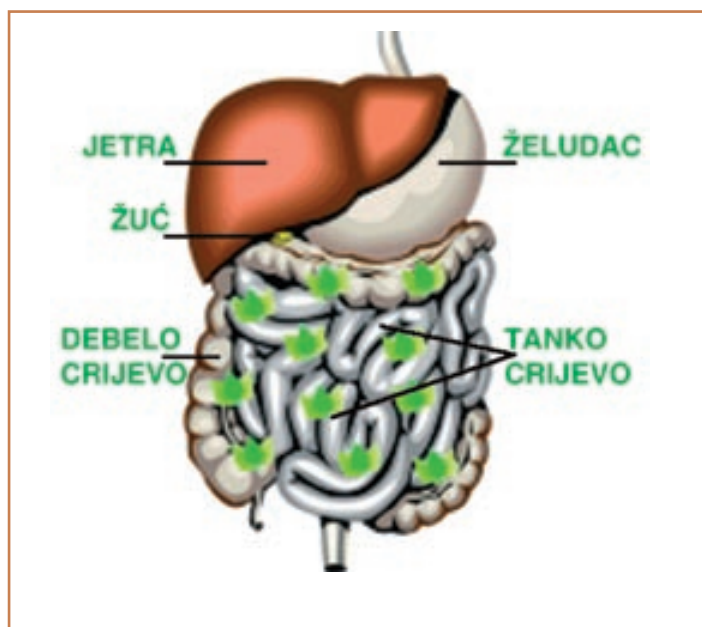
Probava hrane počinje prije nego što okusimo prvi zalogaj. Samo razmišljanjem o hrani ili njušenjem mirisa hrane dolazi do lučenja slina u ustima i time pripreme probavnoga sustava da unesenu hranu mehanički i kemijski obradi u sve manje komade, do molekula koje može unijeti kroz sluznicu.

Prerada započinje mehaničkom silom, djelovanjem zubi i jezika te miješanjem zalogaja sa slinom iz žlijezda slinovnica. Najvažnije su žlijezde slinovnice podušna (parotidna žlijezda ili parotida), podjezična (sublingualna) i podčeljusna (submandibularna) žlijezda. Slina sadržava enzim α (alfa) amilazu, kojom započinje razgradnja škroba, i tvari koje podmazuju hranu radi lakšeg gutanja. Složenim aktom gutanja usitnjeni zalogaj iz usta, putem ždrijela, ulazi u jednjak gdje valovitim pokretima mišićnog sloja jednjaka, zvanim peristaltični val, nakon 5-10 sekundi ulazi u želudac. Jednjak je od ždrijela i želuca odijeljen jaki mišićnim prstenima (gornji i donji ezofagealni sfinkter) koji propuštaju hranu iz ždrijela u jednjak, odnosno iz jednjaka u želudac, a između prolaska hrane zatvoreni su. Donji ezofagealni sfinkter ima osnovnu zadaću sprečavanja povrata hrane

i tekućine iz želuca u jednjak kako bi se spriječila oštećenja sluznice jednjaka kiselinom koja se normalno nalazi želucu, a za koju na sluznici jednjaka ne postoje isti mehanizmi rezistencije kao što su razvijeni na sluznici želuca.

Jedimo sjedeći

Smjer kretanja hrane uvijek je prema smjeru želuca, osim u prilikama u kojima se, pod vodstvom posebnih centara u produljenoj moždini, sadržaj iz želuca, ili čak i iz početnog dijela tankoga crijeva, obrnutim peristaltičkim valom vraća u suprotnom smjeru i to nazivamo emeza (povraćanje). Prije prijelaza u želudac, jednjak iz područja prsišta prolazi kroz ošit (dijafragmu). Želudac je vrećasti organ smješten u lijevom gornjem dijelu abdomena (trbuha) koji, kada je prazan, ima zapreminu od jedva pola litre, da bi se, zbog jake mišićne stijenke nakon uzimanja velikih obroka, raširio te primio i više od četiri litre hrane. Ulaskom hrane u želudac i njegovim posljedičnim širenjem podražuju se živčana vlakna koja, povratom signala u mozak, dovode do pobuđivanja osjećaja sitosti. Stoga je preporučljivo i za proces probave izrazito bitno hraniti se uvijek u sjedećem položaju te hranu polagano i temeljito žvakati. Lučenjem posebnih žlijezda sluznice želuca stvaraju se želučana kiselina, sluz i enzimi (pepsini) koji započinju probavu bjelancevina. Iz sluznice želuca luči se protein koji veže vitamin B12 i omogućava dalju apsorpciju vitamina u završnom dijelu tankoga crijeva. Osim navedenih, želudac ima tri mehaničke funkcije. S obzirom na svoju građu, početni i srednji dio želuca služe kao spremište za hranu i tekućinu primljene obrokom. Sadržaj se u želucu dalje usitnjava u



manje čestice te se, predominantno u završnom dijelu želuca, miješa sa želučanim sekretima. Napokon, funkcija je želuca da obrađeni sadržaj polako ispušta u tanko crijevo. Različite tvari zadržavaju se u želucu različito dugo. Voda vrlo brzo prolazi i djelomično se i apsorbira u samom želucu. Ugljikohidrati (šećeri) i bjelancevine slijede po brzini prolaska kroz želudac, dok se najdulje u želucu zadržavaju masti koje, pod utjecajem niza regulatora, želudac sporo, otpušta u početni dio tankoga crijeva kako bi se tamo adekvatno dalje razgradile utjecajem žučnih soli i enzima (lecitin). Također, kiseli sadržaj koji se nalazi u želucu u tankom se crijevu mora neutralizi-

Složenost i uredenost svega navedenog o probavnom sustavu razlog je zbog čega bismo se u svakodnevnom životu trebali posvetiti vlastitom tijelu, dovoljno se kretati, pažljivo birati kvalitetu i način unosa namirnica te konzumirati dovoljno tekućine kako bi se održalo zadovoljavajuće funkcioniranje svih sustava uključenih u probavu, a ujedno i u funkcioniranje organizma kao cjeline.

rati te je i za tu zadaću potrebno određeno vrijeme. Obično su potrebna dva do četiri sata da se sav sadržaj u želucu ispusti u početni dio tankoga crijeva - dvanaesnik (duodenum).

Lučenje i upijanje

Tanko crijevo najduži je dio probavnoga sustava (obično čini 1/3 ukupne dužine probavne cijevi) i u njemu se odvija najveći dio probave i apsorpcije hranjivih tvari,

vitamina i minerala. Stanice sluznice na unutarnjoj površini tankoga crijeva sadrže male izdanke koji na sebi imaju još manje izdanke, čime se ukupna površina tankoga crijeva sposobna za upijanje hranjivih tvari višestruko povećava. Dijeli se na tri dijela, koji se razlikuju smještajem u trbuhu, građom i funkcijom koju obavljaju: prvi je dio dvanaesnik, srednji dio jejunum i završni dio ileum. U dvanaesnik se ulijevaju sekreti jetara, do tada uskladišteni u žučnoj vrećici, kao i sekreti gušterače, s ulogom u završnoj probavi ugljikohidrata, bjelancevina i masti.

Gušterača je organ koji teži jedva 100 g, dok dnevno izluči oko litru gušteračnih sekreta (čak 10 puta više od svoje mase). Sav neapsorbirani sadržaj iz tankoga prelazi u debelo crijevo, koje ima dvije glavne zadaće: upijanje tekućine i elektrolita i formiranje mase (feces) nepotrebne za organizam, koja će biti izbačena. Debelo crijevo ima tri osnovna dijela: početni dio cekum (na koji se veže slijepo crijevo), srednji dio kolon i završni dio rektum. Mišićni prsten koji regulira prolaz fecesa iz organizma naziva se anus. Sluznicu debeloga crijeva normalno nastanjuju brojne vrste bakterija, koje čine nezamjenjiv dio probavnoga sustava vršeći vrijedne zadaće u probavi.

Dragana Grohovac, dr. med.



IZMJENA PLINOVA U ORGANIZMU

Dišni (respiratorni) sustav čovjeka dijeli se na gornji i donji. Gornji dišni sustav tvore nos, paranazalni sinusi, ždrijelo i grkljan. Donji dišni sustav sastoji se od dušnika, dušnica i pluća.

Temeljna funkcija dišnog sustava jest uspostava disanja, kojim se djeluje na:

- unos kisika u tijelo;
- uklanjanje ugljičnog dioksida iz tijela;
- reguliranje tjelesne temperature te
- reguliranje acido-bazne ravnoteže u tijelu.

Gornji dišni sustav

Nos (*lat. nasus*) spaja ždrijelo s vanjskom okolinom, izvana je prekriven kožom, a iznutra nosnom sluznicom, koju čini nekoliko slojeva. Nosna sluznica dobro je prokrvljena, ona luči sluz (mukus) i prekrivena je dlačicama. Nos je podijeljen pregradom (*lat. septum*) na dvije nosnice. Nos ima dvije funkcije: funkciju disanja i olfaktornu funkciju (njuh). Tijekom udisanja zraka kroz nos,

zrak se pročišćava, vlaži i zagrijava/hladi. Kad zrak dopre do ždrijela, gotovo je sterilan i puno vlažniji. To je važno jer prilikom izdisanja zrak dijelom izlazi kroz nos, a dijelom ide u paranazalne sinuse.

Paranasalni sinusi (*lat. s. paranasales*) šupljine su u kostima glave koje ostvaruju komunikaciju s gornjim dišnim sustavom, odnosno s nosom, dok srednje uho preko Eustahijeve tube komunicira sa ždrijelom. Sinusi u procesu disanja nemaju aktivnu ulogu, a njihova je sluznica jednostavnije građe od nosne sluznice. Paranasalne sinuse tvore par frontalnih i par maksilarnih sinusa te etmoidni i sfenoidalni sinus. Iako je funkcionalna uloga sinusa upitna, činjenica je da pridonose vlaženju zraka, rezonanciji glasa i „olakšavanju” težine kostiju glave.

Ždrijelo (*lat. pharynx*) cjevasti je organ koji spaja usnu i nosnu šuplinu s grkljanom. Njegova je glavna uloga zagrijati zrak iz usne i nosne šupljine na tjelesnu temperaturu, prije no što uđe u grkljan.

Grkljan (*lat. larynx*) također je cjevasti organ, smješten u prednjem dijelu vrata, između ždrijela i dušnika. On započinje u donjem dijelu ždrijela (*lat. hypopharynx*), a nastavlja se u dušnik. Njegove su glavne uloge disanje i fonacija (govor). Posebnu, zaštitnu ulogu ima grkljanski

poklopac (*lat. epiglottis*), koji sprečava udisanje hrane i moguće posljedično gušenje.

Donji dišni sustav

Dušnik (*lat. trachea*) nalazi se u donjem dijelu vrata, ispod Adamove jabučice, i ulazi u prsni koš. To je „cijev” sastavljena od hrskavičnih prstenova i nastavlja se na grkljan, a na završetku se račva na dvije cijevi, tzv. bronhe (**dušnice**, *lat. bronchi*) prve generacije. Svaka sljedeća cijev račva se na cijevi manjeg promjera od prethodnih, do najsitnijih cjevčica, odnosno bronhiola. Bronhioli završavaju alveolama, plućnim mjehurićima u kojima se odvija izmjena kisika (O_2) i ugljičnog dioksida (CO_2) između krvi i zraka.



Pluća (*lat. pulmones*) sastoje se od alveola, bogate mreže krvnih žila i tkiva između njih. Dijele se na desno i lijevo plućno krilo, pri čemu se srce stražnjim dijelom „naslanja” na prednji dio lijevog plućnog krila. Pluća se nalaze unutar prsnog koša, sprijeda zaštićena prsnom kosti (*lat. sternum*) s rebrima, koja tvore obroč zajedno s kralježnicom (straga). Dno prsnoga koša čini ošit (*lat. diaphragma*), glavni dišni mišić, koji ujedno dijeli prsnu (*lat. thorax*) i trbušnu šupljinu (*lat. abdomen*). Pluća obavija poplućnica (*lat. pleura*), koja onemogućava da pluća kolabiraju.

Fiziologija disanja

Pluća uvijek teže tome da se isprazne. Međutim, to im ne dopušta povezanost s prsnim košem. Svaki naš

udah je aktivan, dok je izdah pasivan. Zbog povezanosti s prsnim košem, pluća se ni kod maksimalnog izdisaja ne isprazne u potpunosti (rezidualni volumen, RV). Uдах (in-spirij) izvršava se povlačenjem ošita i donjih dijelova pluća prema dolje (prema trbušnoj šupljini), odnosno rastezanjem pluća. Drugi način kojim se pluća šire jest podizanje rebranog koša pomoću inspiracijskih mišića. Disanje zapravo predstavlja izmjenu plinova koja se odvija u alveolama. Metabolizmom ugljikohidrata, masti i bjelancevina u tijelu se troši O_2 , a nastaju voda i CO_2 . Voda je neutralnog pH, međutim „ostankom” CO_2 i spajanjem s vodom nastaje previše vodikovih iona koji „zakiseljavaju” organizam, a to nisu uvjeti u kojima stanice mogu normalno funkcionirati. Zato se CO_2 mora izdahnuti. Izmjena plinova, odnosno difuzija,

odvija se u alveolama, uz pomoć različitih razina parcijalnih tlakova plinova u krvnim žilama i zraku, tako da alveolokapilarne polupropusne membrane „otpuštaju” CO_2 u zrak. Međutim, da bi kisik „prošao” kroz navedenu membranu, nužan mu je „nosač”, odnosno hemoglobin. Hemoglobin je bjelancevina u eritrocitima koja, zahvaljujući kemijskoj strukturi (svaka molekula hemoglobina ima četiri atoma željeza, a svaki atom željeza veže jednu

molekulu kisika), lako veže kisik i lako ga otpušta na periferiji u stanice.

Za pravilno funkcioniranje dišnoga sustava odgovoran je i živčani sustav. Naime, kad CO_2 u krvi dosegne određenu „neprihvatljivu” razinu (bolje rečeno, kad se povisi koncentracija vodikovih iona koji nastaju „spajanjem” CO_2 i vode), aktivira se centar za disanje u mozgu koji živčanim impulsima prenosi podražaj u ošit, što osjećamo kao nagon za disanjem. Živčani sustav prilagođava veličinu plućne ventilacije gotovo točno potrebama organizma, tako da se tlak kisika i tlak ugljičnog dioksida jedva mijenjaju, čak i u tijeku teškog rada ili drugih oblika opterećenja dišnog sustava.

**Mr. Ivana Bočina, dr. med.,
spec. javnog zdravstva**

Endokrine žlijezde luče u tjelesne tekućine **hormone**, kemijske tvari koje služe za regulaciju različitih metaboličkih funkcija (npr. intenziteta kemijskih reakcija u stanicama, transporta tvari kroz stanične membrane, rasta, sekrecije itd.).

Žlijezde

Najvažnije su endokrine žlijezde: hipofiza, epifiza, štitna žlijezda, doštitne žlijezde, nadbubrežne žlijezde, gušterača te spolne žlijezde, odnosno jajnici u žena i sjemenici u muškaraca.

Većina žlijezda endokrinog sustava u izravnoj je vezi sa živčanim sustavom, a povezane su i međusobno te djeluju preko osovina (npr. hipotalamus - hipofiza - nadbubrežne žlijezde). Rad endokrinog sustava temelji se na mehanizmu povratne sprege, pri čemu je važno znati kako hipotalamus može otpuštati i oslobađajuće i inhibirajuće hormone. Naime, hipotalamus otpušta hormone koji živčanim vlaknima dolaze u hipofizu i tu oslobađaju hormone hipofize, koji onda djeluju na hormone periferne endokrine žlijezde. Djelatni hormoni periferne endokrine žlijezde kruže krvotokom i stižu do ciljnih organa. Svako povećanje razine djelatnog hormona registrira se u hipotalamusu, pa slijedi otpuštanje inhibirajućih hormona, čime se koči/ inhibira izlučivanje hormona hipofize, kao i hormona periferne endokrine žlijezde. Takvim mehanizmima pozitivne, odnosno negativne povratne sprege održava se poželjna razina djelatnog hormona u organizmu.

Hipofiza

Hipofiza je endokrina žlijezda veličine zrna graška, smještena ispod hipotalamusa, na bazi mozga („tursko sedlo“), a glavna joj je zadaća upravljanje svim endokrinim žlijezdama. Ona se sastoji od dva režnja: prednjeg i stražnjeg.

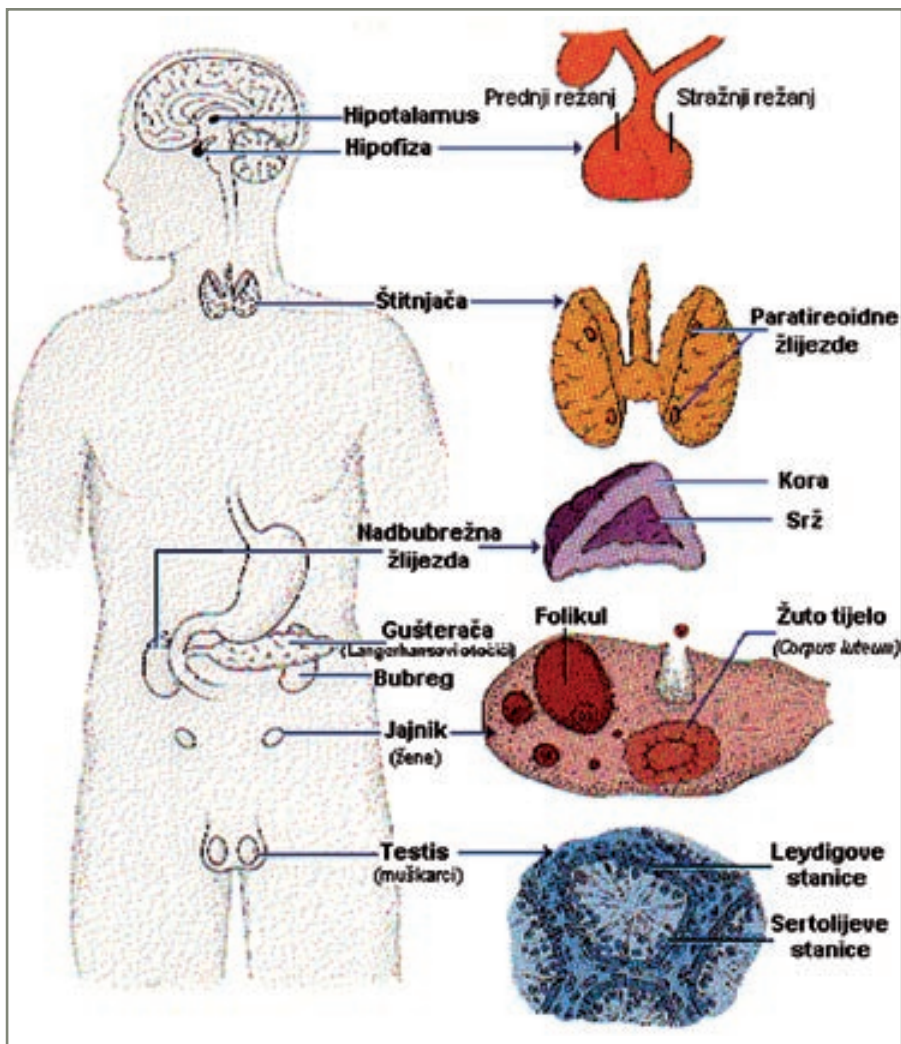
Prednji režanj hipofize (adenohipofiza) luči:

- *hormon rasta* (STH) koji potiče proizvodnju proteina i rast stanica/tkiva;

KONTROLORI ŽIVOTNIH FUNKCIJA

Djelovanje organizma reguliraju dva glavna kontrolna sustava: živčani sustav i endokrini sustav, čiji je rad umnogome povezan i uvjetovan radom živčanog sustava. Endokrini sustav je složen sustav žlijezda s unutarnjim izlučivanjem (endokrinih žlijezda).

- *adrenokortikotropni hormon* (ACTH) koji uzrokuje lučenje hormona kore nadbubrežne žlijezde;
- *tireotropni hormon* (TSH) koji uzrokuje lučenje hormona štitne žlijezde, tiroksina (T4) i trijodtironina (T3);
- *gonadotropine*, i to *folikulostimulirajući hormon* (FSH), koji uzrokuje sazrijevanje folikula u jajnicima kod žena i potiče stvaranje spermija u muškaraca, i *luteinizirajući hormon* (LH), koji regulira sazrijevanje folikula, lučenje estrogena i progesterona,



ovulaciju i nastanak žutog tijela u žena, a u muškaraca potiče lučenje androgenih hormona;

- **prolaktin (PL)** koji uzrokuje razvoj mliječnih žlijezda i izlučivanje mlijeka.

Stražnji režanj hipofize (neurohipofiza) izlučuje *antidiuretski hormon* (vazopresin, ADH) koji djeluje na izlučivanje/zadržavanje vode u bubrežima i povisuje krvni tlak i *oksitocin*, koji uzrokuje kontrakcije glatkih mišića maternice prilikom poroda te omogućava naviranje i istjecanje mlijeka pri dojenju.

Epifiza ili pinealna žlijezda

Smještena je između moždanih hemisfera, a luči melatonin (*melanocit stimulirajući hormon*, MSH) koji potiče proizvodnju pigmenta u koži, a također utječe i na regulaciju ciklusa budnosti i sna (cirkadijalni ritam).

Štitna žlijezda - štitnjača

Nalazi se u prednjem dijelu vrata, ispred dušnika, a sastoji se od lijevog i desnog režnja koji su povezani suženim dijelom (*lat. isthmus*). Ona izlučuje hormone *tiroksin* (T4) i *trijod-tironin* (T3) koji povećavaju intenzitet kemijskih reakcija u svim stanicama, zbog čega se povećava opći metabolizam tijela. Štitna žlijezda luči i hormon *kalcitonin* koji potiče odlaganje kalcija u kosti smanjujući koncentraciju kalcija u izvanstaničnoj tekućini.

Paratiroidne (doštitne) žlijezde

Smještene su uz stražnje rubove štitne žlijezde, uz dušnik, a najčešće ih je ukupno četiri (jedan gornji i jedan donji par, iako broj žlijezda može individualno varirati od 2 do 6). One luče *paratiroidni hormon* (PTH) koji kontrolira koncentraciju kalcija u izvanstaničnoj tekućini (odnosno apsorpciju kalcija u crijevima, njegovo izlučivanje bubrežima i otpuštanje iz kostiju).

Nadbubrežne žlijezde

Nadbubrežne žlijezde poput kapiće prekrivaju gornje polove lijevog i desnog bubrega. Sastoje se od kore

(*lat. cortex*) i moždine (*lat. medulla*), koje se razlikuju i po podrijetlu i po funkciji.

Kora nadbubrežne žlijezde luči *mineralokortikoidne hormone*, odnosno *aldosteron* i *kortikosteron*, koji reguliraju promet elektrolita (natrija i kalija) i vode te održavaju homeostazu. Također, kora luči i *glukokortikoidne hormone*, od kojih je najvažniji *kortizol* jer djeluje u kontroli metabolizma proteina, ugljikohidrata i masti te inhibira obrambene reakcije i upale u tkivima. Kora luči i androgene i estrogene hormone koji utječu na razvoj spolnih organa u dječjoj dobi.

Srž nadbubrežne žlijezde luči *adrenalin* i *noradrenalin*, koji djeluju na ubrzavanje rada srca, povisivanje krvnog tlaka, pojačavanje metabolizma glukoze, širenje dišnih putova i usporavanje probave.

Gušterača

Gušterača se nalazi ispod želuca, pokraj prednjeg dijela tankog crijeva (dvanaesnika). Ona nije dio probavne cijevi, ali njeni enzimi ulaze u probavnu cijev kroz *papilu Vateri*, zajedno s probavljenom hranom. Gušterača anatomske ima tri glavna dijela: glavu (*lat. caput*), tijelo (*lat. corpus*) i rep (*lat. cauda*). Funkcionalno, gušteraču izgrađuju dvije glavne vrste tkiva: **Langerhansovi otočići** (*lat. insulae pancreatice*) i **acinusi** (egzokrino žljezdano tkivo). Langerhansovi otočići zapravo su „endokrini dio“ gušterače jer luče hormone *inzulin*, *glukagon* i *somatostatin* izravno u krv. Inzulin djeluje na metabolizam ugljikohidrata tako da pojačava ulazak glukoze u stanice, ali utječe i na metabolizam masti i bjelancevina. Glukagon potiče razgradnju glikogena u jetrima i otpuštanje glukoze u krv, izaziva razgradnju masti i povećavanje razine masnih kiselina u krvi. Somatostatin sudjeluje u regulaciji hormona rasta, ali i u regulaciji probavnog sustava. Važno je znati kako inzulin inhibira lučenje glukagona, a somatostatin inhibira lučenje inzulina i glukagona.

Spolne žlijezde

Ženske spolne žlijezde - jajnici (*lat. ovarium*)

Jajnici su parni organi, dio unutarnjeg ženskog spolnog sustava, a smješteni su u maloj zdjelici, na krajevima jajovoda s obje strane maternice. Uloga im je stvaranje ženskih spolnih hormona: *estrogena* (*estradiol*, *estron* i *estriol*) i *progestina* (*progesteron*). Glavna je funkcija estrogena da potiču razvoj jajašca i bujanje stanica i rast tkiva spolnih organa i drugih tkiva u vezi s reprodukcijom. Oni utječu i na lokomotorni sustav, na metabolizam bjelancevina i masti, imaju učinke na kožu i ravnotežu elektrolita. Progesteron, pak, potiče cikličke promjene endometrija maternice i na taj način priprema maternicu za prihvatanje oplođenog jajašca, potiče sekrecijske promjene u jajovodima te razvoj režnjica i alveola dojke, a pokazuje i učinak na ravnotežu elektrolita, kao i katabolički učinak na bjelancevine.

Muške spolne žlijezde - sjemenici (*lat. testis*)

Sjemenici su muški parni spolni organi, a smješteni su u skrotalnoj vrećici (mošnice). Svaki sjemenik sastoji se od spiralno izvijuganih sjemenih kanalića. Osnovna im je funkcija stvaranje muških spolnih hormona i stvaranje spermija (spermatogeneza). Oni luče nekoliko muških spolnih hormona, koji se svi zajedno zovu *androgeni*, a među njima su *testosteron*, *dihidrotosteron* i *androstendion*. Testosteron je odgovoran za svojstva kojima se odlikuje tijelo muškaraca, a već u fetusnom razvoju utječe na spuštanje testisa u skrotum. Nadalje, testosteron uzrokuje razvoj primarnih i sekundarnih spolnih oznaka u odraslih muškaraca (učinak na raspored dlaka na tijelu i vlasištu, učinak na glas, kožu i razvoj akna, učinak na stvaranje bjelancevina i razvitak mišića, učinak na rast kostiju i zadržavanje kalcija; pokazuje i učinke na bazalni metabolizam, eritrocite te ravnotežu vode i elektrolita).

Mr. Ivana Bočina, dr. med., spec. javnog zdravstva

VODA ISPIRE OTROVE

Naoko mala razlika u žena i muškaraca, ipak je značajan čimbenik u očuvanju zdravlja inače identičnog građom i funkcijom, po život neophodnog sustava - urinarnog sustava u čovjeka.

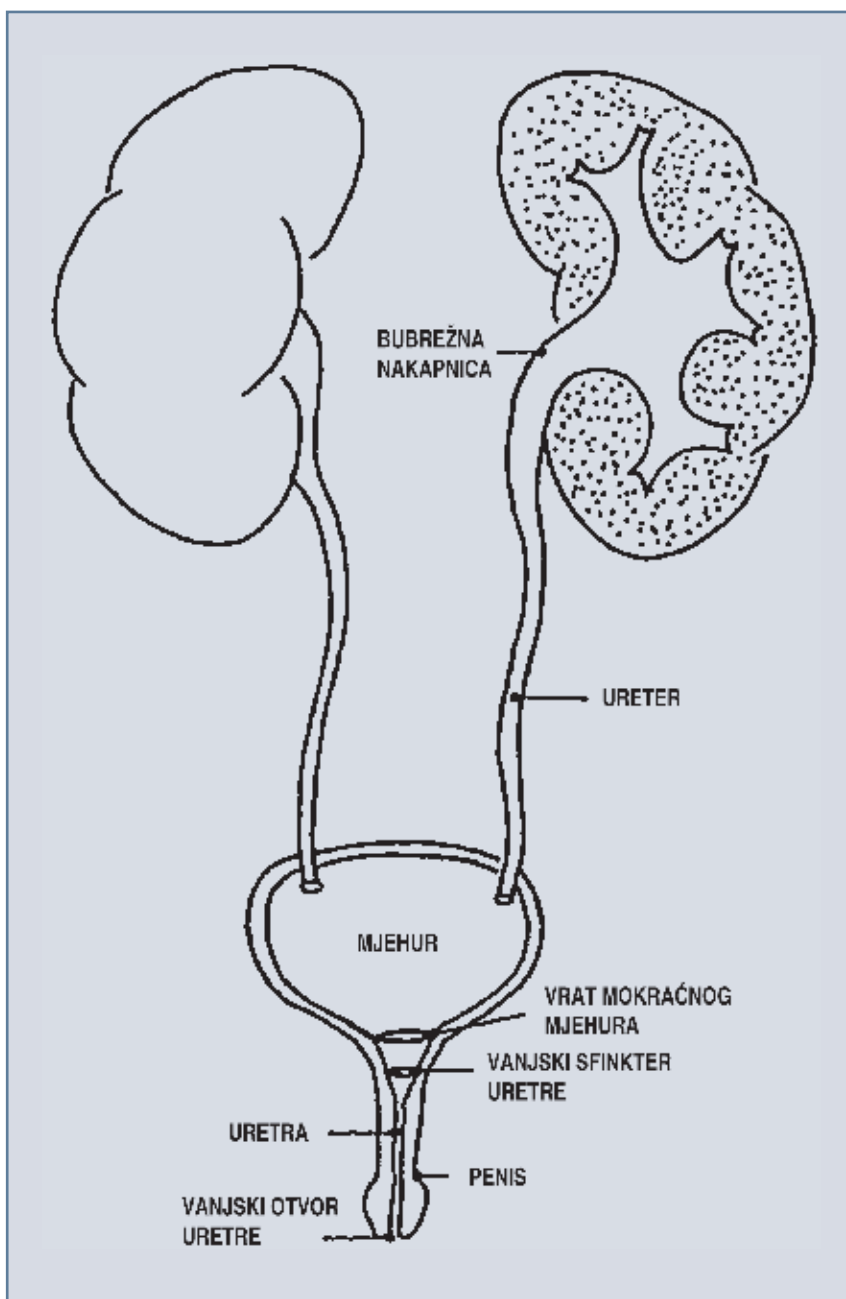


Jednak među jednakima, urinarni sustav čini možda i najznačajniji sustav u čovjeka. To se očituje u njegovoj temeljnoj zadaći: odstraniti sve otpadne proizvode iz tijela i tako spriječiti da se njima sami ne otrojemo, ali i moći zadržati mudro gospodariti svim produktima koji su nam neophodni za funkcioniranje i život. Kada to kažemo, onda mislimo na regulaciju kiselina i soli u tijelu i onog najvažnijeg, a to je voda.

Voda je početak svega

Gotovo u pravilu nismo svjesni činjenice kako je život upravo nezamisliv bez vode. Ljudski život u tome pogledu nije iznimka. Stoga, iako ne živimo u vodi, naše tjelesne stanice žive. Na vodu otpada više od polovice naše tjelesne težine, a na ljestvici najvažnijih tjelesnih potreba voda zauzima drugo mjesto, odmah iza kisika. U organizmu odrasla čovjeka prosječne težine nalazi se oko 45 l vode, a od toga dvije trećine u stanicama. Voda održava oblik i veličinu stanica i čini oko 90 posto plazme (tekućeg sadržaja krvi). Ona je i medij u kojem se odigravaju svi kemijski procesi i ima životnu važnost u održavanju sastava tjelesnih tekućina koje moraju ostati u svakom trenutku nepromijenjene.

Mali podsjetnik na to koliko je voda važna: pokojni indijski vođa Gandhi, i ostali koji su pribjegli štrajku gladu





NAJMANJE OSAM PUTA NA DAN PO DVIJE ČAŠE VODE ZNAČE DOBRO ZDRAVLJE

No, bez obzira na to, bili muškarac ili žena, podsjetimo se da je voda našem tijelu doista neophodna i da ćemo našem urinarnom sustavu pomoći da vrlo vrijedno obavlja svoju zadaću tako što ćemo u tijelo unijeti potrebnu količinu vode. Stoga svakodnevno unesimo najmanje osam čaša vode, a ako smo fizički aktivni i za topla vremena, još i više.

kao sredstvu mirnog protesta, dokazali su kako bez krute hrane možemo živjeti nekoliko tjedana. U tim nastojanjima zasigurno ne bi uspjeli toliko dugo da nisu uzimali vodu. S vodom je uistinu drukčije - bez nje ne možemo živjeti duže od nekoliko dana. Svakodnevno moramo unijeti u organizam najmanje 1,6 l vode kako bismo nadoknadili vodu, koju inače gubimo isparavanjem iz pluća (0,3 l), iz kože (0,5 l), izmetom (0,1 l) i vodom iz bubrega (0,6 l).

Skromnih dimenzija, ali čudesne moći

Dva bubrega, slična grahu, teška oko 140 g i uronjena u mast, smještena su blizu kralježnice, u stražnjem dijelu trbušne šupljine, uz dvanaesto rebro. Boja im je tamnocrvena, široki su oko 6 cm i dužine oko 10 cm. Iako skromnih dimenzija, imaju vrlo složen sastav. Svaki bubreg sastoji se od oko milijun nefrona (djeluju kao filtri) i kada bismo ih odmotali, protezali bi se na udaljenost veću od 80 kilometara. Svaki taj nefron prima krv iz bubrežne arterije posredstvom snopića sićušnih krvnih žila koje nazivamo glomerulus (jer izgledaju poput loptica). Kroz bubrege u tijeku dana prolazi oko 170 litara vode, a mokraćom se konačno izbaci samo oko jedne i pol litra. Ako u tijelu postoji suvišak tekućine, bubrezi je izbacuju više, ako postoji manjak, čine obratno. To se jasno vidi za topla vremena, kada izbacujemo manje mokraće, koja je i žućkaste boje.

Nakon što se krv profiltrira, najveći dio vode i soli vraća se u krvotok, a otpadne tvari kao mokraćna odlaze iz nefrona nizom kanalića koji se ulijevaju u veće čašice i konačno u spremište koje nazivamo bubrežna zdjelica. Iz bubrežne zdjelice mokraćna dalje putuje iz svakog bubrega kroz jedan mokraćovod. Oni su mišićne cijevi dugačke oko 25 cm i odvođe mokraću u mokraćni mjehur.



Kruška od šest decilitara

Kad je prazan, nalikuje kruški, no kako se neprestano puni kapanjem mokraće iz mokraćovoda, poprima više okrugao oblik. U puni mokraćni mjehur stane oko 6 dcl mokraće. Nalazi se u zdjelici, a sprijeda je djelomično zaštićen stidnim kostima. Kada je napunjen, seže u trbušnu šupljinu. Kako se mokraćni mjehur neprestano puni, želja za mokrenjem i refleks za mokrenje počinju se javljati već kada je on do pola napunjen, što nastaje kao posljedica rastezanja mokraćnog mjehura na što reagiraju živčani završeci u njegovoj stijenci. Veća je vjerojatnost da će se to dogoditi danju negoli noću, osobito ako smo fizički aktivni ili putujemo nekim prijevoznim sredstvom od kojeg nam se trese cijela utroba. Konačno, kada se refleks za mokrenje javi iz mokraćnog mjehura, mokraćna odlazi iz tijela van putem mokraćne cijevi (mokraćnica ili uretra).

Sada se konačno možemo vratiti na onu nako malu razliku u građi urinarnog sustava žene i muškarca. Naime, ona je uvjetovana samom građom spolnog sustava u žene i muškarca. Dok mokraćna cijev kada izađe iz mokraćnog mjehura žene završava vrlo kratko, u blizini predvorja vagine, a time i međice i analnog otvora, kod muškarca je ona smještena i seže cijelom dužinom muškog spolnog organa, na čijem se vrhu nalazi njen otvor i završetak. Upravo zbog nešto duže mokraćne cijevi, ali i nekih drugih kemijskih spojeva koje nalazimo kod muškarca, a potječu iz prostate (koju žene nemaju), muškarci imaju nešto rjeđe infekcije mokraćnoga sustava, jer je kod njih otežan prolaz infektivnim mikroorganizmima u urinarni sustav.

Nikola Kraljik, dr. med.

Erektilna disfunkcija ili impotencija (u daljem tekstu ED) najčešći je seksualni problem u muškaraca. ED definiramo kao trajnu nemogućnost postizanja i održanja erekcije kojom bi se osigurala seksualna aktivnost. Riječ je o vrlo čestom oboljenju pa iz dostupnih podataka vidimo da jedan od deset muškaraca u svijetu ima problem tipa ED.



KADA ŽELJA NIJE DOVOLJNA

Pojavnost te bolesti povećava se s dobi, pa se tako smatra kako 65% muškaraca u dobi preko 65 godina ima tu vrst oboljenja. Temeljna odrednica ED je uistinu negativan utjecaj na kvalitetu života u muškaraca.

Kako to funkcionira

Penis se sastoji od dva „šupljikava” tijela (lat. corpora cavernosa) koja se pružaju duž cijelog organa. Ta su tijela napunjena „spužvastim” tkivom. Corpora cavernosa obavijena su membranom. Spužvasto tkivo sadrži glatke mišiće, vezivna tkiva, šupljine, vene i arterije. Uretra ili mokraćna cijev je kanal koji služi za protok urina i ejakulata, a proteže se donjom stranom corpora cavernosa.

Erekcija je rezultat složene interakcije neuroloških, vaskularnih, hormonalnih i psiholoških događanja. Vizualna, taktilna ili neka druga vrsta ugodne stimulacije uzrokuje da mozak odašilje živčane impulse koji kralježničnom moždinom i živčanim okončinama dolaze do penisa. To dovodi do promjena u arterijama koje dovode krv u penis. One se prošire i povećaju protok u kavernozna tijela. U isto se vrijeme mišići koji okružuju vene (kojima otječe krv iz

penisa) stegnu, usporavajući otjecanje krvi i povećavajući krvni tlak u penisu. Taj niz događaja povećanog utoka i smanjenog otjecanja krvi ono je što uzrokuje erekciju: „zarobljavanje” krvi s posljedičnim povećanjem u dužini, širini i tvrdoći penisa.

Kad to ne funkcionira

Iako misli i emocije imaju uvijek presudnu ulogu u postizanju erekcije, ED je obično uzrokovana tjele-

snim uzrocima, kao što su npr. kronična srčana bolest. Mogući uzroci su i nuspojave lijekova, a ponekad do ED dovodi kombinacija različitih uzroka.

Primarni su uzroci ED, u osnovi, zdravstveni problemi koji zahtijevaju liječenje da bi se spriječile ozbiljne komplikacije, koje su same po sebi mnogo ozbiljnije od ED. Najčešći su uzrok ED oštećenja živaca, arterija, glatkih mišića ili vezivnog tkiva koja nastaju kao posljedica bolesti. (c)ječna bolest, bubrezne bolesti, kronični alkoholizam, multipla skleroza, ateroskleroza i krvožilne bolesti, neurološke bolesti uzrokom su ED u oko 70% slučajeva. Životne navike koje pridonose srčanim i krvožilnim bolestima također povećavaju rizik od ED. To su pušenje, pretilost, tjelesna inaktivnost. Mogući su uzroci hipertenzija i hiperkolesterolemija koje uzrokuju ozljedu arterija koje dovode krv u penis.

Različiti medicinski postupci (zračenje ili operacije prostate zbog maligne bolesti), smanjena koncentracija testosterona ili psihološki uzroci (stres, tjeskoba, depresija, gubitak samopoštovanja i strah od seksualnog nezadovoljavanja) često su uzrok ED.

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

Činjenica je da su neke grupe ljudi pod povećanim rizikom od pojave ED, kao npr.:

- starije dobne skupine,
- bolesnici s kroničnim bolestima (plućne, jetrene, bubrežne, srčane bolesti),
- bolesnici koji redovito uzimaju lijekove poput antihipertenziva, antidepresiva, antihistaminika, analgetika,
- bolesnici nakon određenih kirurških zahvata (kirurgija male zdjelice - mjehur, prostata, debelo crijevo),
- bolesnici nakon ozljeda zdjelice regije ili kralježnične moždine,
- redoviti konzumenti alkohola, pušači ili narkomani,
- ljudi izloženi prekomjernom stresu, tjeskobni ili depresivni bolesnici.

Kako to prepoznati

Simptomi su ED nemogućnost ostvarenja erekcije ili održanja erekcije dovoljno dugo do postizanja zadovoljavajućeg spolnog odnosa. Povremene se poteškoće ili nemogućnost smatraju normalnima, ali česte epizode ili problemi koji traju duže od nekoliko tjedana zahtijevaju dalju liječničku obradu. Bez sumnje, učestali problemi s erekcijom znak su erektilne disfunkcije i trebaju biti evaluirani. U nekim slučajevima ED je samo prva manifestacija neke druge bolesti.

Uz adekvatnu anamnezu i fizikalni status, liječniku uključenom u rad s tim bolesnicima stoji na raspolaganju niz testova.

Tako se krvnim pretragama obično utvrđuje razina testosterona, hormona koji je povezan s libidom. Razina kolesterola u krvi značajan je podatak jer kolesterol indirektno pridonosi smanjenom protoku krvi u penisu. Poznato je da jetrene i bubrežne bolesti stvaraju hormonalnu nestabilnost. Hormoni štitnjače reguliraju metabolizam i produkciju spolnih hormona tako da njihov nedostatak može dovesti do ED.

Iako većina muškaraca može povremeno iskusiti epizode seksualnih problema, suočavanje s razlozima koji su u podlozi problema može pomoći u boljem razumijevanju i nošenju s tim problemom kada se dogodi. Nekoliko je stvari koje mogu pomoći u održavanju dobre seksualne kondicije:

- poštujuće plan liječenja bolesti, kao što su šećerna bolest, srčana bolest,
- izbjegavajte prekomjernu konzumaciju alkohola,
- prestanite pušiti,
- vježbajte redovito,
- riješite se stresa, tjeskobe i depresije,
- otvoreno komunicirajte sa svojom partnericom.

Uspjeh u liječenju ED ovisi o uzroku samog problema.

Isključimo sumnju

Normalno je da muškarac ima do šest erekcija tijekom spavanja. Te se erekcije pojavljuju otprilike svakih 90 minuta i traju, približno, 30 do 60 minuta. Iako brojem i trajanjem opadaju sa starenjem, njihov nedostatak može upućivati na problem s funkcijom penilnih živaca ili krvnom opskrbom penisa. Testom noćne penilne tumescencije mjere se promjene u rigiditetu i cirkumferenciji penisa tijekom noćnih erekcija.

Ultrazvuk je koristan u procjeni krvnih protoka, u detekciji znakova ateroskleroze, kao i u detekciji ožiljnih promjena ili kalcifikacija erektilnog tkiva. Doppler ultrazvučnim pregledom prati se širenje krvnih žila i mjeri penilni krvni protok. U tu svrhu se „umjetno“ izazove erekcija injekcijom prostaglandina.

Testovi, kao što je bulbokavernozni refleks, koriste se da bi se utvrdila funkcija penilnih živaca, odnosno da li je dovoljan živčani osjet u penisu. Osoba koja izvodi test pritisne glans penisa, što promptno izazove kontrakciju analnog sfinktera (u slučaju uredne funkcije živaca). U tom se

testu mjeri vrijeme koje prođe između pritiska glansa i kontrakcije sfinktera.

Pažljivo s liječenjem

Promjena životnih navika u svrhu liječenja ED odnosi se na prestanak pušenja, redovitu tjelovježbu i smanjenje stresa.

Posljednjih godina metoda su izbora u liječenju ED peroralni pripravci iz grupe inhibitora fosfodiesteraze. Lijekovi poput selektivnih inhibitora fosfodiesteraze (neki od primjera su sildenafil, vardenafil, tadalafil) koriste se u liječenju ED jer povećavaju razinu cGMP (faktor u metabolizmu), čime posljedično pojačavaju efekt dušičnog oksida (tvari koja opušta glatke mišiće u penisu), što omogućuje pojačan dotok krvi u kavernozna tijela. Apsolutno su kontraindicirani u srčanih bolesnika koji imaju nitrate u terapiji (npr. nitroglicerina). Mjera opreza potrebna je i u onih na redovitoj antikoagulantnoj terapiji ili terapiji alfa-blokerima.

Alprostadil je sintetska verzija hormona prostaglandina E koji pomaže u relaksaciji mišićnog tkiva u penisu i time aktivira i pojačava protok krvi potreban za erekciju. Taj se lijek primjenjuje na dva načina: injekcijom u kavernozna tijela ili intrauretralno putem gela.

Nadomjesna terapija testosteronom metoda je izbora u liječenju manjeg broja bolesnika.

Naprave, tipa penilnih pumpi, rade na principu stvaranja parcijalnog vakuuma koji dovodi do povećanja protoka krvi u penisu, što pomaže u postizanju erekcije. U svrhu što duljeg zadržavanja krvi u penisu, i samim tim održanja erekcije, može se koristiti i penilni prsten.

Penilni implantati ili penilne proteze danas predstavljaju jednu od zadnjih mogućnosti u liječenju ED, a indicirani su u visoko motiviranih bolesnika, u kojih su druge mogućnosti liječenja bile neuspješne.

Ako su uzrok ED stres, tjeskoba ili depresija, uputno je bolesnika uputiti psihologu ili seksualnom terapeutu.

Mr. sc. Kristian Krpina, dr. med.

TIJELO U AKCIJI

Sustav organa za pokretanje sastoji se od skeleta (uključuje kosti, hrskavice i ligamente) i pripadajućih mišića.

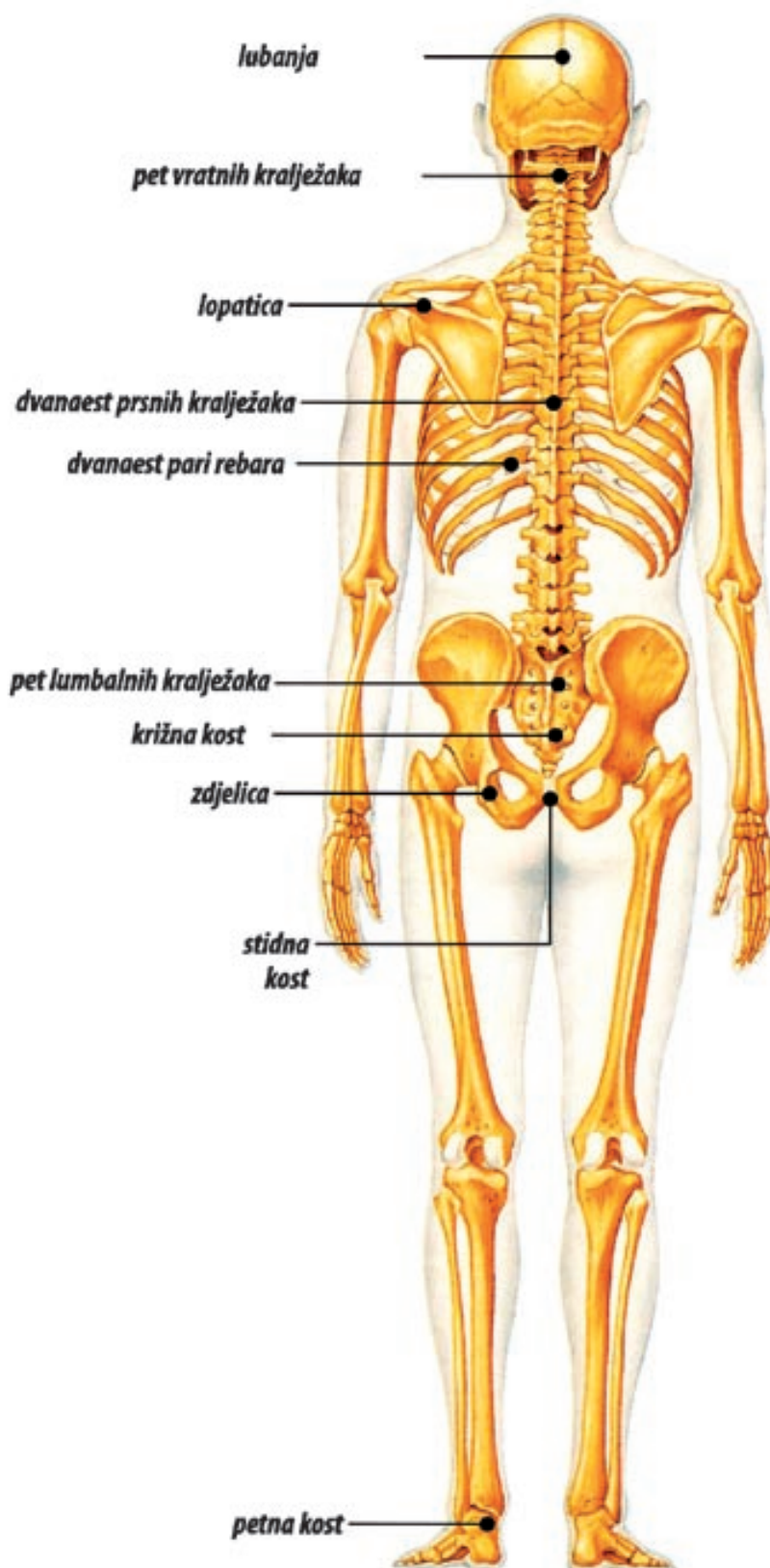
Kosti

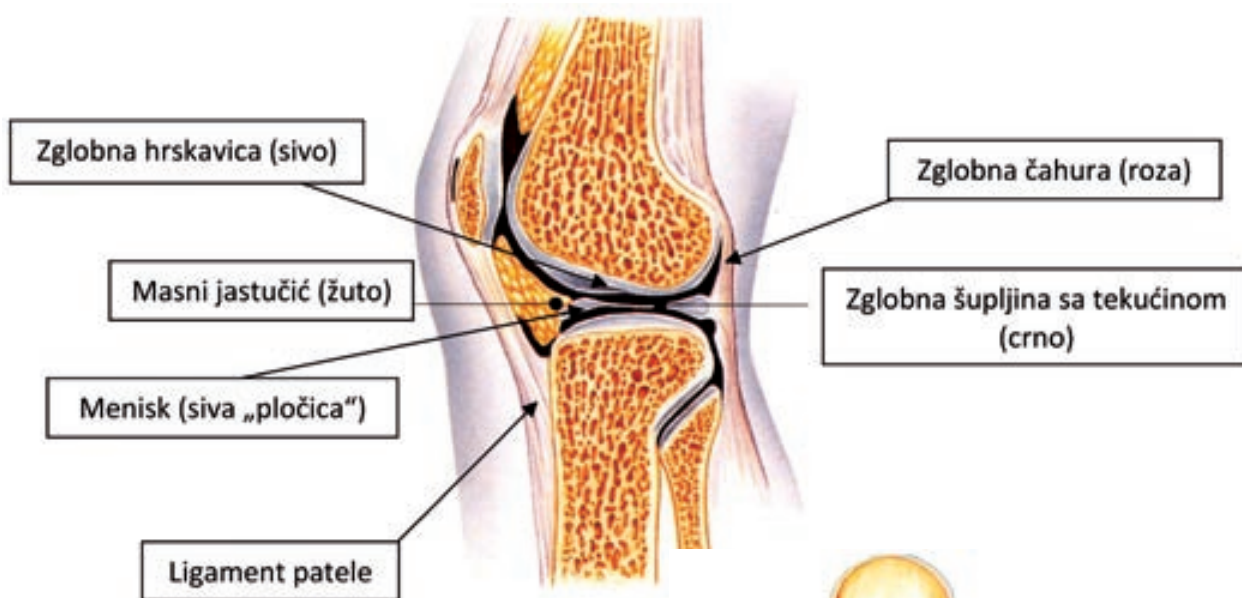
Kostur ljudskoga tijela sačinjava 206 kostiju. Koštani sustav ima nekoliko funkcija:

- daje osnovnu strukturu i potporu našem tijelu,
- služi kao hvatište mišićima,
- štiti organe u tjelesnim šuplinama,
- mjesto je stvaranja krvnih stanica,
- skladište je kalcija, fosfata i drugih minerala.

Kosti muzejskih kostura suhe su, krhke i lomljive. Ali u tijelu je kost veoma aktivna i živa. Kost nije suha - jednu petinu njezina sadržaja čini voda; nije ni krhka - jer se donekle može saviti (zahvaljujući vlaknima tjelesnog proteina kolagena), a nije ni lomljiva, naprotiv, vrlo je kruta, jer sadrži kristale minerala kao što je kalcijev fosfat. A poput svih dugih organa u tijelu, i kost sadrži svoje krvne žile i živce. Struktura kostiju neprekidno se mijenja, istodobno se odvija razgradnja "starog" i izgradnja "novog" tkiva. Proces pregradnje kosti odvija se cijeli život.

Po obliku, kosti mogu biti plosnate (primjer su kosti svoda lubanje), duge (kosti ekstremiteta, npr. natkoljenice) i kubične (npr. kralješci). Gornji je sloj kostiju, koji se naziva tvrdo koštano tkivo, tvrd, gust i krut. Unutrašnji dio kosti, gdje je tvrdoća bitno manja, naziva se koštana moždina, a nalikuje na pčelinje saće ili spužvu. To je zbog toga da bi kost bila što lakša. U središtu je nekih (najčešće dugih) kostiju šupljina u kojoj se nalazi mekana, želatinozna koštana srž. Srž proizvodi crvena i bijela krvna zrnca brzinom od oko 2 milijuna jednih i drugih u sekundi (kako bi zamijenila stara i potrošena krvna zrnca).





Zglobovi

Kosti su međusobno spojene zglobovima. Postoje tri osnovne vrste zglobova:

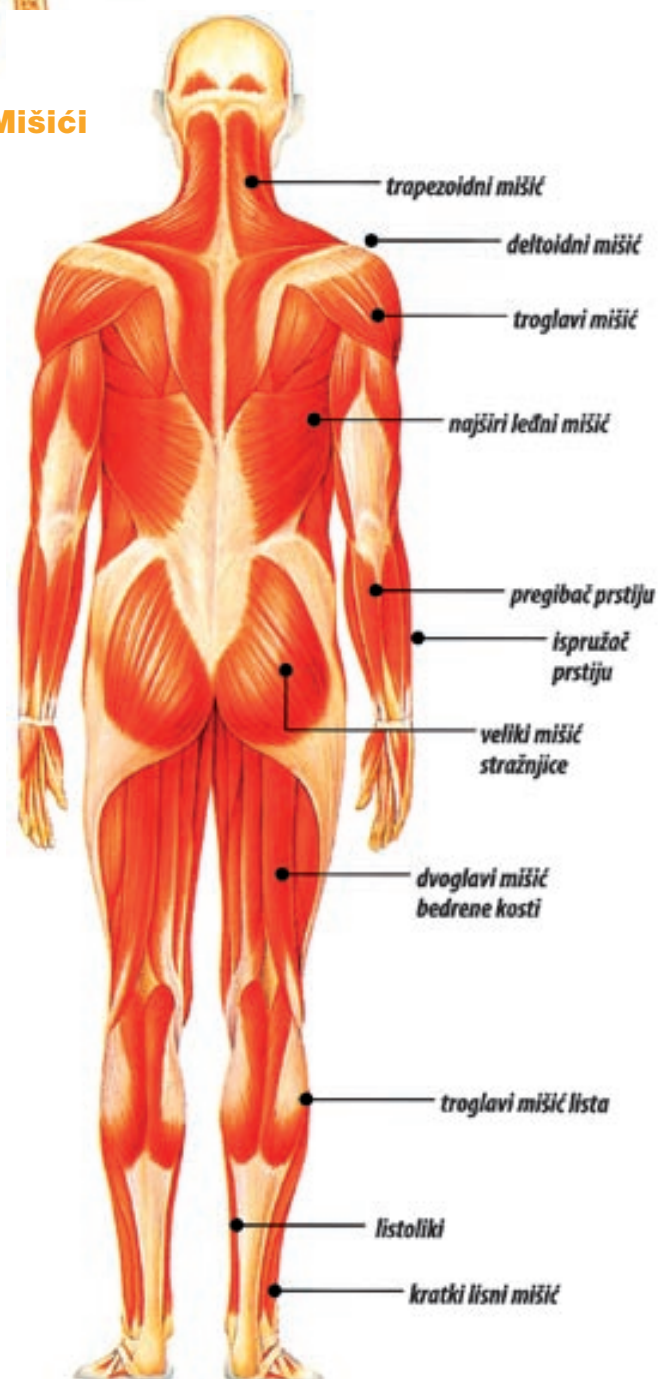
- pokretni ili pravi zglobovi, u kojima postoji mogućnost slobodnih pokreta, imaju sinovijsku membranu i sadrže sinovijsku tekućinu,
- minimalno pokretni zglobovi, u kojima su susjedne kosti odijeljene zglobnom hrskavicom ili diskom, vezani su čvrstim ligamentima, što omogućuje vrlo male pokrete (npr. intervertebralni disk između dva kralješka),
- šavni zglobovi, koji se nalaze samo na lubanji, a pokreti među kostima nisu mogući.

Završeci kostiju u pokretnom zglobu prekriveni su zglobnom hrskavicom i omotani zglobnom čahuricom. Zglobna je hrskavica glatka, sjajna, čvrsta i otporna na djelovanje sila kod pokreta. Ona ne dopušta završecima kostiju da se pri pokretima taru jedni o druge i time se ubrzano troše. Zglobna čahura čvrsta je ovojnica oko krajeva kostiju, koja štiti zglob, osigurava negativni tlak unutar zgloba i stvara zglobnu, uljenu tekućinu koja podmazuje zglob, baš kao što ulje podmazuje motor.

Ligamenti

Kontakt između kostiju osiguravaju ligamenti ili sveze. Ligamenti su razapeti između dvije kosti, poput trake ili savitljivog remena. Njihova je funkcija održavanje odgovarajućeg kontakta među zglobnim tijelima: s jedne strane ne dopuštaju kostima da se pretjerano razmaknu, a s druge ograničavaju prevelik pokret (savijanje) u zglobu.

Mišići

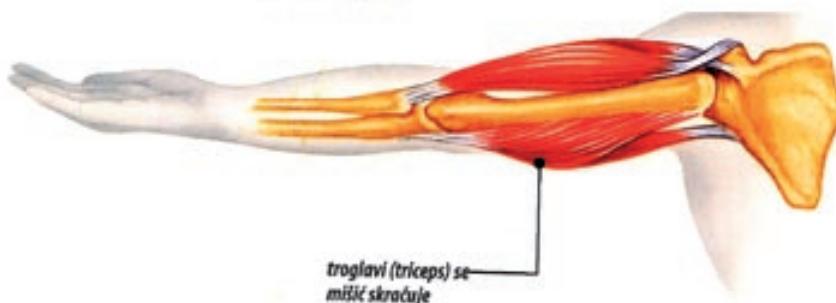




Mišići mogu samo povlačiti kost, ali ne i gurati je. Zbog toga svi mišići imaju svoje antagoniste.

Primjer su biceps i triceps.

- Biceps se skraćuje i povlači podlakticu kako bi se ruka savila u laktu.
- Kada se triceps skraćuje, izravnavu ruku u laktu, a istodobno se biceps izdužuje.



Mišići koji pokreću zglobove i daju im stabilnost poprečno su prugasti mišići (za razliku od glatkih mišića ili srčanog mišića). Najčešće su mišići dugački i tanki, sastavljeni od velikog broja pojedinih snopića i obavijeni ovojnicom. Na svom kraju mišić se suzuje u tanku, čvrstu tetivu, nalik vrpci. Tetivom je mišić vezan za kost.

Mišići su motorička snaga svakog pokreta u tijelu. Za razliku od ligamenata, mišići se tijekom pokreta produžuju, skraćuju, grče.

Kada se mišić skupi, on postaje deblji i povlači kost za sobom, tj. pokreće dio tijela. Najveći je mišić u tijelu veliki mišić stražnjice. On pri hodu i trčanju

povlači natkoljenu prema natrag. Duboko u unutrašnjosti uha najmanji je mišić u čovječjem tijelu - stapedius. Dug je svega nekoliko milimetara i tanji je od konca. Kod buke povlači malu ušnu košćicu - stremen, kako prejak zvuk ne bi oštetio unutarnje uho.

Pokret

Kako bi se dio tijela, odnosno kost pomaknula na točno određen način, mišići moraju djelovati u skupinama. Uz jednu kost može biti pripojeno 20 do 30 mišića. Svaki od njih spojen je na nekom drugom mjestu i vuče u različitim smjeru. Zahvaljujući tomu naši pokreti su odmjereni i precizni.

Za primjer opisujemo pokret kod tenisa. U pokretu udarca loptice sudjeluje više od 100 mišića ramena, ručnog zgloba i šake. Ali, u tom pokretu sudjeluju i drugi mišići. Druga ruka pomiče se prema natrag kako bi se održala ravnoteža. Središnji dio tijela naginje se prema naprijed kako bi udarac imao dodatnu snagu. Stopala se pomaknu prema nožnim prstima, a pri kraju tog pokreta jedna se noga izbacila naprijed. Da bi pokret u potpunosti završio, potrebno je sudjelovanje gotovo svih mišića.

Violeta Vičević Srdoc, dr. med.





Kao što biljci za život, rast i razvoj trebaju svjetlost, toplina, voda i zrak, tako i čovjeku, da bi živio, trebaju hrana i voda, zrak (disanje), kretanje, spavanje, sigurnost i reprodukcija. Dakle, svaki čovjek treba svakodnevno zadovoljavati svoje biološke potrebe.

što ne. Buntovnim adolescentima, koji će prigovarati idejama o okupljanju za stolom, može se „ići na ruku” ako im dopustimo da pozovu prijatelje, uključimo ih u odabir hrane, a zajednički obrok koristimo kao priliku za razgovor ravnopravnih (nema lekcija ni raspravljanja). Obiteljski obrok ne mora biti u kući, može biti u prirodi, na izletu. U svakom slučaju, prakticiranjem obiteljskih obroka, osim zajedničkog vremena i druženja, može se izbjeći hranjenje nezdravom hranom, a utvrđeno je da djeca i mladi koji njeguju obiteljske tradicije rjeđe puše, piju i konzumiraju sredstva ovisnosti.

Hrana - zamjena za ugodu

Djeca i mladi najčešće jedu namirnice koje se nalaze u kući i na dohvata ruke. Zato je važno da se u kući nalaze raznovrsne namirnice, oprane i pripremljene za konzumaciju (jogurt, voće, sir, krekeri od cjelovitog brašna, orasi). Odaberite integralni kruh ili cerealijske, ograničite masnoću izbjegavajući prženu hranu, nemojte potpuno izbaciti „fastfood” namirnice kako ih djeca ne bi doživjela kao „zabranjeno voće” (što bi pojačalo znatiželju), ograničite gazirana i zaslađena pića. Prije i poslije svega, svojim načinom hranjenja (količinom i kvalitetom) budite dobar primjer djeci.

Zadovoljavajući biološke potrebe, čovjek uspostavlja unutarnju higijenu svog organizma za koju su ključne riječi formiranje: uvjerenja, stavova, navika, pravila te samostalnosti i osobne odgovornosti.

Drugim riječima, ako stvorimo adekvatne uvjete za naše tjelesno zdravlje (zadovoljavajući, na adekvatan način, biološke potrebe), lakše ćemo realizirati i druge oblike zdravlja koje, prema Staineru, čine emocionalno, socijalno, osobno, mentalno i duhovno zdravlje (unutar kojih zadovoljavamo psihološke potrebe, potrebu za pripadanjem, afirmacijom, slobodom i zabavom).

Obiteljsko njego vanje navika

Kvaliteta tjelesnog zdravlja utječe na razvoj mozga i potiče ga. Stoga još

uvijek nije kasno za detoksikaciju sobnog prostora i postojećih stilova života, zamjenjujući ih novim, zdravim stilovima života.

U stvaranju kvalitetnih prehrambenih navika važno je da obitelj njeguje:

- redovitost obiteljskih obroka,
- raznovrsnost zdravih obroka i užina,
- izbjegavanje „borbe” oko hrane,
- uključivanje djece u odabir i pripremu obroka.

Obiteljski su obroci prilika za ugodno druženje roditelja i djece.

Vrijeme u kojem živimo, prezaposlenost prepreka su mogućnosti da se takvi obroci češće prakticiraju, ali važna je i želja da se realiziraju, makar se radilo samo o zajedničkim obrocima vikendima. Prakticirajući obiteljske obroke, djeca upoznaju nove namirnice, roditelji bolje znaju što im djeca vole, a

Uključite dijete u odabir hrane, planiranje uravnoteženog obroka, zajedno kupujte, osvijestite važnost nutricionističkih vrijednosti. U kuhinji im dajte zadatke koje mogu obavljati i veselite se zajedničkim pripremama. Sve to može potaknuti samostalnost u odabiru hrane, a ako usadimo zdrave prehrambene navike u ranom djetinjstvu, one će ih pratiti i kroz budući život.

Prepirke oko hrane mogu se izbjeći ako se djeci prepusti izbor hrane, ali im se pri tome ograniči konzumacija „nezdrave hrane” tako da je ne držimo u kući. Nikako od hrane ne stvarajte objekt kojim djecu ucjenjujete ili nagrađujete (npr. slatki desert kao nagrada za pojedeni obrok), jer nagrađivanje djece hranom (slatkišima) može postati emocionalno potkrjepljenje i u kasnijoj dobi, kada hrana može postati zamjena za ugodu, pa čak i ovisnost.

„Mi smo ovisnička civilizacija. Koristimo sve moguće načine i aktivnosti radi odvratanja pažnje od svojih stvarnih osjećaja i potreba. Hrana je jedna od najraširenijih, ali i najsuptilnijih ovisnosti; u pravilu smo vrlo malo svjesni ne samo učinaka, nego i samog ovisničkog ponašanja” (K. Muk).

Razlog je tome što se hrana od malena povezuje s ljubavlju i emocionalnom ugodom. Hranu, koju nam roditelji daju u najranijoj dobi (dojenjem), na vrlo dubokoj razini doživljavamo kao nešto što ima emocionalnu vrijednost i to je čini psihološki privlačnom, stvarajući osjećaje prisnosti i privrženosti.

Slatkiš kao nagrada

Prestankom dojenja, roditelji nastavljaju hranu vezati na doživljaj ugone za dijete, umjetnim i neprirodnim putem te, kako dijete raste, sve mu se više i više nude slatkiši (puni kemikalija) kao izraz ljubavi, nagrade ili sredstvo za odvratanje pažnje.

Ugodnim okusom i poticanjem produkcije endorfina, određena se hrana od malena počinje povezivati s emocionalnom ugodom i ublažavan-



jem stresa. Mnogima je poznata žudnja za slatkim kada su pod stresom ili traže emocionalnu ugodu. Šećer ima molekularnu strukturu sličnu alkoholu te slatkiši, osim emocionalne, stvaraju i kemijsku ovisnost.

„Kada bi se samo polovica onoga što je poznato o šećeru znalo o bilo kojoj drugoj tvari koja se koristi kao prehrambeni aditiv, ta bi stvar bila smjesta zabranjena za ljudsku prehranu” (H. i M. Diamond).

Znanstvena istraživanja pokazala su da su djeca, nakon konzumiranja šećera i druge brze hrane, pokazala povećanu agresivnost, razdražljivost i hiperaktivnost (F. Klammrodt, Prehrana i poremećaji u ponašanju).

Možemo li prekinuti tu, dokazanu, kemijsku (fizičku) i psihičku ovisnost o hrani koristeći je kao „supstitut psihoterapiji”, znajući da su emocije ener-

gijska koja se ne može riješiti potiskivanjem i odbacivanjem, a posebno ne emocije koje su toliko jake i duboke da kontroliraju naše živote i potiču nas na ovisnost? „Molekula emocije pokreće svaki sustav u vašem tijelu” (C.B. Pert, Zašto se osjećamo tako kako se osjećamo).

Što emocije više potiskujemo, to su one snažnije i traže više potkrjepljenja. Trpamo hranu u sebe vođeni navikom, emocionalnim žudnjama - svime osim slušanja poruka tijela. Propuštamo mogućnost iscjeljivanja emocija i razotkrivanja vlastitih sposobnosti da na spontan i prirodan način stvorimo osjećaj užitka i emocionalne sreće unutar nas samih. Zato:

„Želiš li da ti se ostvare snovi, probudi se!”

Nina Vela Vrabec, dipl. soc. pedagoginja



BUDUĆNOST JE U SJEMENJU SADAŠNOSTI



O uskoj povezanosti, međuovisnosti funkcija crijeva i mozga Hanne Marquardt piše: "Probava nije samo tjelesni, nego i duševni proces. Očita oblikovna sličnost između mozga i crijeva - između crijevnih petlji i moždanih vijuga - nije slučajna jer oblik uvijek sadrži neku informaciju i služi nekoj funkciji. U stručnoj literaturi posljednjih se godina crijeva vrlo često nazivaju „nesvjesnim mozgom u trbuhu“.

E. Jensen, u knjizi „Poučavanje s mozgom na umu”, ističe da je fetus koji se razvija vrlo osjetljiv na stres i prehranu jer se većina moždanih stanica stvara između četvrtog i sedmog mjeseca gestacije.

Masti za mozak

Prehrana djece najčešće se temelji na elementima potrebnim za rast mišića i kostiju, a što je s **hranom potrebnom za razvoj mozga**? Je li za mozak potrebna određena hrana, kakva je povezanost hrane i mozga?

Da bi stvorilo zdrave moždane stanice, tijelu su potrebne dvije vrste masnoća. To su omega-6 masne kiseline, koje nalazimo u uljima (šafuranovo, suncokretovo, sezamovo i kukuruzno), te omega 3-masne kiseline, koje nalazimo u lanenim i bučnim sjemenkama, orasima, ribama koje žive u hladnim morima. Prehrana bogata omega-3 masnim kiselinama (LNA iz lanenog ulja, EPA i DHA iz ribljih ulja) ne samo da opskrbljuje tijelo zdravim masnoćama, već i snižava razinu štetnih masnoća poput kolesterola.

Hranjive masnoće potrebne su svakom mozgu, posebno mozgu koji raste i mozgu koji stari (do 2. i od 60 g. života), i to u podjednakim omjerima.

Mozak najbrže raste tijekom prve godine života te do prvog rođendana utrostruči obujam. Mozak koristi 60% energije koju dijete unese. Masnoće su glavni sastojak membrane moždanih stanica i mijelinske ovojnice oko svakog živca. Uzimanjem dovoljne količine kvalitetnih masnoća može se značajno utjecati na razvoj i rad mozga (50% kalorija u majčinom mlijeku dolazi od masnoća) (S.G. Bythe, Uravnoteženi razvoj).

Boje u tanjuru

Neke namirnice pomažu mozgu da bolje radi, a neke slabe i usporavaju rad mozga. Budite pametni i hranite



svoju djecu hranom od koje će biti pametnija (a i sami jedite te namirnice).

Zdrava prehrana ovisi o ravnoteži između različitih prehrambenih skupina, različitih vrsta masnoća, o klimi i stilu života. Određene masnoće zaista su važne, no manjak cinka, magnezija i vitamina B3, B6 i C sprečava sintezu masnih kiselina, što sve ukazuje na važnost raznolike i zdrave prehrane u svim razdobljima života, koja uključuje „6 boja u tanjuru”.

Jeste li znali da...

Cink je neophodan za iskorištavanje nekih vitamina te za stvaranje krvi, enzima i hormona, pomaže pri zacjeljivanju rana, ključan je u funkcioniranju imunostava i uključen u reprodukciju kod oba spola.

GRADITELJI MOZGA		UNIŠTAVAČI MOZGA
• Avokado • Banane • Brokula • Dinja cerovača • Govedina (nemasna) • Grašak • Jaja • Jogurt • Kelj (lisnati) • Krumpir • Losos • Mahunarke • Maslac od kikirikija • Mlijeko	• Naranče • Piletina • Pivski kvasac • Prokulice (kelj pupčar) • Pšenične klice • Puretina • Sir • Smeđa riža • Soja • Špinat • Tuna • Ulje sjemenki lana • Zelena salata marula • Zobena kaša	• Alkohol • Bijeli kruh • Hidrogenizirane masnoće • Kukuruzni sirup • Pića s kolom i/ili šećerom • Nikotin • Prejedanje • Rafinirani šećer • Šećerni preljevi • Umjetne boje za hranu • Umjetni zaslađivači

Neophodan je za stvaranje DNK ili RNK, utječe na produkciju spermija, plodnost, uspješan ishod trudnoće i majčinsko ponašanje.

Izvori su cinka: krto meso, kamenice, korijen đumbira, zob, žumanjak, cjelovita pšenica i raž, škampi i tuna, grašak, piletina, leća, cvjetača, špinat i kelj.

Glavna je uloga **magnezija** aktiviranje određenih enzima, onih koji su uključeni u metabolizam ugljikohidrata, održavanje električnog potencijala živaca i staničnih membrana, pomaganje u stvaranju bjelancevina i skladištenje i oslobađanje energije.

Kalcij i magnezij djeluju kao antagonisti, zajedno radeći na stvaranju savršene ravnoteže (kalcij stimulator, magnezij relaksator).

Psihološki, magnezij ima umirujući efekt i pomaže u zaštiti od prekomjernog reagiranja (nalazi se u svježem grašku, orašastim plodovima, sjemenkama).

Kalcij je najzastupljeniji mineral u tijelu. Osim za zdravlje kostiju i zuba, potreban je i za prijenos živčanih impulsa, zgrušavanje krvi, aktiviranje enzima koji prenose hranjive tvari kroz stanične membrane. Ako je razina kalcija u krvi nedostatna, štitnjača ga oslobađa iz kostiju i zubi, s posljedicama osteoporoze, propadanja zubi.

Mangan je povezan s radom sustava za ravnotežu.

Udio **fosfata** u namirnicama u proteklih je 30 godina porastao za 300%. Poremećaji u metabolizmu izazvani „viškom fosfata u namirnicama” vrlo su ozbiljan problem. Prema Herthi Hafer, djeca i mladež s poremećajima u ponašanju trebala bi imati prehranu sa smanjenim unosom fosfata (reducirati integralne žitarice, orašaste plodove, mahunarke, jaja, mlijeko, sir).

Manjak **folne kiseline** izaziva poremećaje u koncentraciji, oslabljenost trenutačnog pamćenja („zaboravlja rečenicu pri govorenju”), utječe na poremećaje fine motorike (nečitljiv rukopis).

Manjak **niacina** izaziva razdražljivost, agresivne i nasilne reakcije, osjećaj nezadovoljstva i zavidnosti, nesposobnost samostalnog zabavljanja i nedostatak mašte.

Umjesto kraja...

Način prehrane uspostavljen u djetinjstvu ostaje za cijeli život. Prehrambene navike ne tiču se samo hrane, tu su i mnogi drugi faktori koji uključuju genetski predodređenu brzinu metabolizma, načine hranjenja u ranoj dobi, odabir hrane, a u nekim

slučajevima i emocionalne probleme koje nastojimo kompenzirati hranom. Hrana je čvrsto povezana i sa socijalnim kontekstom, a to je područje u kojem sredina, roditelji i učitelji mogu utjecati na prehrambene navike, vrijeme i količinu uzimanja hrane.

Razmišljam li o tome kako ću izgledati i osjećati se za 20 godina nastavim li hraniti se na isti način ili ako jedem prirodnu, svježiju hranu, punu energije?

Želim li odgovor na to pitanje prihvatiti kao svoju budućnost ili je vrijeme za promjene?

„Naša budućnost je u sjemenu sadašnjosti.” (kineska poslovice)

Nina Vela
Vrabec, dipl. soc.
pedagoginja



ISTINE I MITOVI

Voda je najvažniji faktor u nastajanju života. Čak je 80% Zemljine površine pokriveno vodom, a naše je tijelo sadrži još više, do 90%. Dakle, sav je život nastao i održava se u vodi. Čovjek može živjeti bez vode svega 72 sata. (D. Plečko, Čudesna voda)

Voda čini 65-90% čovječjeg organizma pa ju s pravom nazivamo „unutrašnje more“. „Unutrašnje more“ obavijeno je zaštitnim omotačem - kožom. Voda je najvažniji nutrijent, neophodan za funkcioniranje svakog organizma. Sastoji se od minerala, mineralnih soli, bikarbonata, sulfata, klorida, kalcija, magnezija, fluorida, željeza i natrija.

Osvježava i čisti

U organizmu se voda nalazi u slini i želučanim sokovima (pomaže pravilnu probavu hrane), u krvi (pomaže transport nutrijenata i kisika prema svim stanicama u organima), u tjelesnim tekućinama (pomaže u podmazivanju te održavanju elastičnosti organa i tkiva), u urinu (odnosi otpadne tvari iz organizma, pomaže u pročišćavanju bubrega kako bi se riješili toksičnih tvari), u znoju (regulira tjelesnu toplinu), pomaže u uravnoteživanju naših elektrolita koji sudjeluju u kontroliranju krvnog tlaka, ovlažuje oči, usta i nosne putove, osvježava naše tijelo kada je vruće i izolira ga od hladnoće, apsorbira šok kako bi se zaštitili tjelesni organi. Unos adekvatnih količina vode važan je radi održavanja zdrave kože.

Različite stanice sadrže različite količine vode: mišićne stanice 70-75% vode, krv 87%, mozak 80%, zubi 10%, dok masne stanice imaju samo 10-15% vode. Stoga osobama koje imaju više mišićnoga tkiva veći postotak tjelesne mase potječe od vode, odnosno ima veću potrebu za vodom.

Koža - vanjski pokazatelj

Gubitkom tekućine krv se počinje zgušnjavati, a gubitak od samo 2% dovoljan je da dođe do osjetnog pada životnih potencijala i pojave osjećaja sveopćeg umora (pri tjelesnoj aktivnosti i natjecanju učinak opada za oko 20%). Kod gubitka tekućine od 4% javljaju se glavobolja i mišićni umor, 5% rezultira nesvjesticom i grčevima, a gubitak od 10-15% volumena tekućine u organizmu završava fatalno po život. Nedostatak vode posebno je vidljiv na koži (čini je 80% vode), koja je glavni sakupljač tekućine. Do trenutka kad mozak signalizira žeđ, gubi se oko 1% tjelesne težine. Povećanom izlučivanju tekućine iz organizma „pomažu“ alkoholna pića i napici bogati kofeinom (čaj, kava, coca-cola), pa i o tome treba voditi računa.

Svakodnevno se, kroz proces disanja i znojenja, izluči oko 3 litre tekućine, pa je potrebno redovito je nadoknađivati kako bi njezina razina u tijelu bila stalna. Potrebu za tekućinom organizam bi trebao zadovoljavati putem hrane (oko litre dnevno) te direktno ispijanjem vode i različitih vrsta napitaka (oko 2 litre dnevno). Ljeti je, zbog visokih temperatura i pojačanog kretanja, izlučivanje vode jače, pa je potrebno piti više tekućine.

Svakome drukčija kontrola

Djeca - osjet žeđi kod djece nije još dovoljno razvijen, djeca su fizički aktivna i važno je pratiti koju količinu tekućine popiju.

Radna populacija - blago izražena dehidracija česta je pojava zbog nerazvijene navike da se tijekom cijelog dana pije, zbog okupiranosti radom i brzim tempom života. Stoga je važno sobom nositi vodu.

Starije osobe - osjećaj žeđi smanjuje se s godinama. Kod starijih se ljudi brzo pojave znakovi dehidracije (suha usta i koža, problemi sa znojenjem i manje lučenje mokraće) pa je važno redovito piti, bez obzira na žeđ.

Tjelesna aktivnost - povećava potrebu za tekućinom, kada se, osim znojenja, voda gubi isparavanjem kod disanja. Nedostatak tekućine djeluje na tjelesnu aktivnost; preporuča se na svaki sat tjelesne aktivnosti popiti 3 dcl vode.

Voda i organi

Mozak je siromašan energijom. On čini oko 2% ukupne tjelesne mase, no troši oko 20% ukupne energije koju proizvodi tijelo. Kako mozak koristi energiju za učenje? Primarni je izvor energije krv koja dostavlja hranjive tvari, kao što su glukoza, bjelančevine, elementi u tragovima i kisik. Mozak dobiva oko 30 l krvi svaki sat, oko 720 l dnevno. Voda omogućuje elektrolitsku ravnotežu za odgovarajuće funkcioniranje. Mozak treba 8-12 čaša dnevno za optimalno funkcioniranje. Dehidracija je čest problem u školama, ona vodi u letargiju i oštećuje učenje. (E.Jensen, Podučavanje s mozgom na umu)

U ubrzanom tempu života mnogi ljudi zaboravljaju piti. Stoga se

ne bi trebalo oslanjati na osjećaj žeđi, već steći naviku redovitog uzimanja tekućine. Organizam puno brže šalje signale za osjećaj gladi od signala za osjećaj žeđi te se potreba za tekućinom zadovoljava sa zakašnjenjem i neredovito. Da li je unos tekućine dovoljan najjednostavnije je ustanoviti kontrolom boje i količine mokraće. Poželjno je da bude svjetlije boje i slabijeg mirisa. Najbolji izvori tekućine jesu:

- negazirana ili gazirana mineralna voda; stručnjaci se slažu da je bolje dati prednost negaziranoj mineralnoj vodi jer ne sadrži ugljični dioksid i ima relativno nisku količinu natrija;
- svježije istisnuti sokovi od voća i povrća,
- čajevi,
- mlijeko i mliječni proizvodi s malim postotkom masnoće.

Zašećerene napitke, razne sokove, kavu, crni čaj i alkohol, koji sadrže previše šećera i kofeina i malo ili nimalo hranjivih sastojaka, treba umjereno konzumirati. Njihovo djelovanje je i diuretsko, što znači da pospješuju izlučivanje tekućine iz organizma. Oni koče upijanje vode iz bubrega, uzrokujući da se više vode gubi urinom. Pri gubljenju vode uspostavlja se neravnoteža između soli i vode. Povećanje soli, ako smo nastavili s pijenjem tih napitaka (a ne vode), može izazvati poteškoće, pa i stres.

Istraživanja su pokazala da ispijanje 5 čaša vode dnevno smanjuje rizik od raka debelog crijeva za 45%, rizik od raka dojke za 79% i od raka mjehura za 50%. (C.Hannaford, Pametni pokreti)

Iako je naš planet Zemlja, zbog količine vode na njemu, nazvan Plavim, samo je 0,26% lako dostupne pitke vode. Hrvatska je po bogatstvu i dostupnosti vodenih izvora peta zemlja u Europi, tako da imamo 20 puta više rezervi vode nego što je godišnje potrošimo.

Zanimljivosti o vodi (D. Plečko, Čudesna voda)

• Voda ima moći koje nadilaze ono što možemo zaključiti iz njene kemijske strukture. Ona, kako vjeruju mnogi istraživači, ima stanovitu moć memorije.

• Postoje vode čudesnih svojstava na mjestima poput Lourdesa, čiji su izvori iscijelili tisuće bolesnika, a 65 tih iscjeljenja priznao je kao čudo i sam Vatikan. Izvori vode u Tlacoteu u Meksiku mjesto su hodočašća preko deset tisuća ljudi dnevno, koji tamo znaju čekati i 48 sati kako bi sa čudnog izvora uzeli desetak litara vode o kojoj kruže gotovo nevjerovatne priče. Iz povijesti su poznate legende o izvorima mladosti, poput onog plemena Irokeza na Floridi, norveškog Junkertala (doline mladosti), ali i naroda Hunza u pakistanskim planinama. Svojedobno je svjetsku senzaciju izazvala bosanska kladanjska voda, koja se u malim bocama prodavala čak i u Hong Kongu. Legenda je govorila kako se kod Kladnja zaustavio neki turski plemić, iscrpljen i bolestan. Kada su svi očekivali da će starac umrijeti, on se, pijući kladanjsku vodu, sasvim oporavio. Kako se čini iz brojnih anegdotskih dokaza, takve čudesne vode, čiji kemijski sastojci ne pokazuju ništa neobično, mogu izliječiti razne oblike raka, leukemije, teških degenerativnih oboljenja, reumatski artritis, plućne i mnoge druge bolesti, a mogu katkada regulirati metabolizam i smanjiti pretjeranu tjelesnu težinu čak za nekoliko desetaka kilograma.

• Rosa skupljena na ljekovitim biljkama, posebice u noći punog Mjeseca, ima iste karakteristike kao i sama biljka, vjerovanje je starih alkemičara, ali i princip na kojemu je velški liječnik Richard Bach razradio svoje danas svjetski poznate kapi. Riječ je, kako

to kaže, o prirodnim vibracijama koje su neka vrsta potpisa svakog biljnog organizma.

U prilog sposobnosti vode da upija životnu silu:

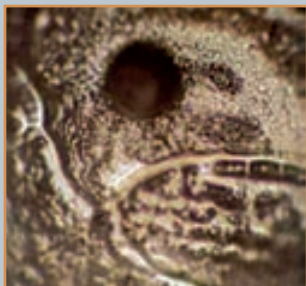
• Viktor Schaubberger je godinama promatrao ponašanje vode u gorskim potocima i situacijama gdje je voda slijedila svoj prirodni tijek. Zaključio je da će voda uvijek nastojati pronaći put kojim će postići optimalni učinak, kao da sadrži neku vrstu primitivne inteligencije. Kada voda napušta neki prostor, uvijek će to nastojati učiniti najkraćim putem, tako da će se vrtložiti, što je također oblik spirale u kretanju. Konačno, oblik spirale nalazi se u osnovi svih životnih procesa, što ilustrira činjenica da i DNK ima spiralni oblik.



• Masaru Emoto zapanjio je svijet tvrdnjom da su kristali dokaz kako voda razumije što joj se govori! Tako je prljava voda s japanskih brana davala ružne, nesimetrične kristale, kao i voda kojoj su se govorile ružne riječi poput "ubit ću te", "budalo" i slično, bez obzira na to na kojem su jeziku riječi izgovarane. Nezgrapni su kristali nastali i nakon sviranja heavy metal glazbe, dok je voda pokazivala više sklonosti prema glazbi Bacha, Mozarta i Chopena i glazbi iz filma Sedam godina u Tibetu. Nije joj se dopalo ime Hitlera, ali je prvobitno zagađena voda s brane, nakon noći provedene u posudi s natpisom „hvala“, drugog jutra dala izuzetno lijepe i pravilne kristale! Posebno šokira činjenica da se voda, nakon naglog zamrzavanja poslije molitve sedam božica sreće, kristalizirala u obliku rijetkih sedmerostranih kristala!

Nina Vela Vrabec, dipl. soc. pedagoginja

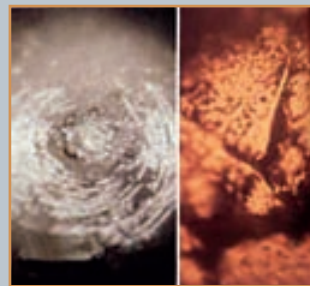
RAZLIČITI OBLICI KRISTALIZACIJE VODE



Zagađena voda



„Ubit ću te”



„Budalo”



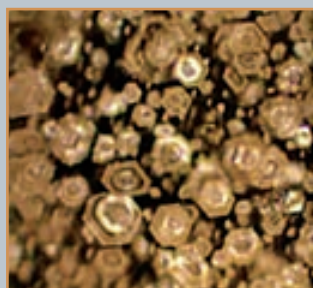
Bachova glazba



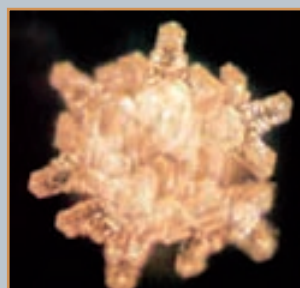
Heavy metal glazba



Mozartova simfonija



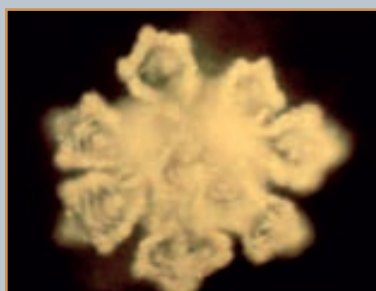
Chopinova glazba



Glazba iz filma Sedam godina u Tibetu



Nakon „hvala”



Molitva sedam božica



Tijekom svakodnevnih aktivnosti na rukama se može naći više od 3 000 bakterija, a prljave, klicama zagađene ruke najčešći su prenosioci uzročnika crijevnih, respiratornih i kožnih zaraznih bolesti. Preko zagađenih predmeta i stvari, koje je prethodno koristio bolesnik ili kliconoša (ručnici, maramice, odjeća, igračke, pribor za jelo, kvake na vratima, slavine, knjige), dodirom se mogu prenijeti zarazne bolesti.

ČISTE RUKE - POLA ZDRAVLJA

Crijevne infekcije po učestalosti su odmah iza respiratornih, čine 20% svih zaraznih bolesti i češće se pojavljuju ljeti i u jesen, a najčešće se prenose prljavim rukama (fekalno-oralnim putem). Uzročnik ili njegovi toksini ulaze kroz usta, razmnožavaju se u crijevima, oštećuju njihovu sluznicu i izlučuju se stolicom. Manifestiraju se proljevom (tri ili više stolica u 24 sata), bolovima u trbuhu, mučninom, povraćanjem, s povišenom tjelesnom temperaturom ili bez nje.

Samo dva sapuna

Pranje ruku sapunom jedna je od najučinkovitijih i najisplativijih mjera prevencije proljeva, upale pluća, meningitisa, žutice, crijevnih bolesti, dječje paralize, respiratornih infekcija, gripe, šarlaha, gnojne angine, difterije, kao i infekcija uha, oka, usta i kože. Pranje ruku smanjuje 45% slučajeva bolesti praćenih pro-

ljevom. U Hrvatskoj 75% odraslog stanovništva i 80% djece i omladine od 9 do 19 godina redovito pere ruke, ali svaki stanovnik Hrvatske u prosjeku troši samo dva sapuna godišnje. Od posljedica bolesti prljavih ruku godišnje umire oko 3 milijuna djece širom svijeta.

Ruke treba prati ne samo prije jela, već i poslije korištenja toaleta i u sličnim situacijama. Ako se ruke ne operu odmah, ne treba njima dodirivati usta, nos, oči kao ni predmete preko kojih bi se mogli naknadno zagađati prsti. Pranje ruku tekućom vodom i sapunom najvažnija je mjera prevencije, jer se tako smanjuje opasnost da se čovjek zarazi i da zarazu prenese na druge. Posuda s vodom u kojoj je sapun može sadržavati mikroorganizme, uzročnike zaraznih bolesti, pa se preporučuje da se koristi tekući sapun. Za brisanje ruku ne smije se koristiti zajednički ručnik, već treba koristiti papirnate ubruse ili maramice, fen ili sačekati da se ruke osuše.

Što je ispravno

Pravilno pranje ruku podrazumijeva pranje toplom, tekućom vodom i sapunom:

1. smočiti ruke i dobro ih nasa-punati;
2. energično trljati ruke najmanje 15 - 20 sekundi;
3. istrljati dobro sve površine (nadlaktice, ručne zglobove, između prstiju, ispod nokatnih ploča); ako su ruke jako zaprljane, može se upotrijebiti i meka četka;
4. dobro isprati, obrisati ruke čistim ručnikom ili papirnatim ubrusima;
5. ne zaboraviti da su ruke bile prljave kada ste otvarali slavinu, tako da je treba zatvoriti laktom ili koristeći papirnati ubrus.

Petar Radaković, dr. med.



Anthony De Mello rođen je 1931. godine u Bombayu u Indiji. Kao mladić stupio je u Družbu Isusovu. Studirao je filozofiju u Barceloni (Španjolska), psihologiju u Chicagu (SAD) i duhovnost na Sveučilištu Gregoriana u Rimu (Italija). Tijekom svoga života vodio je mnoge terapijske tečajeve u kojima je sjedinjavao iskustva iz psihologije i duhovnosti. Umro je 1987. godine u New Yorku. Njegove knjige prevedene su na sve vodeće svjetske jezike. I na hrvatskom je jeziku objavljeno desetak njegovih knjiga.



De Mello piše: Shvatio sam da smo ljudi do te mjere da, složte li se svi oko nečega, možete biti sigurni da je to pogrešno! Svaka nova ideja, svaka velika ideja, potekla je od manjine koju čini jedan čovjek. Čovjek zvan Isus Krist bio je manjina. Svi su govorili upravo suprotno od onoga što je on naučavao. I Buddha je bio manjina od jednoga čovjeka. Svi su govorili suprotno od onoga što je on propovijedao. Mislim da je upravo Bertrand Russell rekao: "Svaka velika ideja počela je kao svetogrđe." To je prilično lijepo i točno rečeno. Od Anthony De Mella možemo čuti dosta svetogrđa.

Uspavani ljudi teško prihvaćaju novost. Ne želimo nove stvari, posebno kada nas uznemiravaju. Mi ne želimo spoznati, jer u trenutku spoznaje gubimo kontrolu nad svojim životom, koji ionako jedva držimo pod kontrolom.

"Život je gozba"

Život je gozba. Tragedija je u tome što većina ljudi umire od gladi. Ima jedna istinita priča o nekolicini ljudi koji su

danima plutali na splavi nedaleko brazilske obale, umirući od žeđi. Nisu imali pojma da je voda na kojoj su plutali bila - pitka voda. Upravo na tome mjestu rijeka se ulijevala u more takvom silinom da je slatka voda dopirala kilometrima na pučinu. To je dakle to o čemu De Mello govori: ploviti po pitkoj vodi i umirati o žeđi.

Na isti smo način i mi okruženi radošću, srećom, ljubavi. Većina ljudi kao da o tome pojma nema. Oni će vam ponosno pokazati fotografije sa svojih putovanja, slike mjesta koja nikada nisu vidjeli, samo su ih slikali. Zato usporite malo, okusite, čujte, pomirite i dopustite svim osjetilima da ožive.

Željeli bismo nešto bolje od onoga što imamo sada. A zaboravljamo da to bolje imamo već sada, a da to ne znamo. Zašto se ne usredotočiti na ovo sada, umjesto da se stalno nadamo nečemu boljemu što treba doći? Zašto ne probuditi se i spoznati sadašnjost, umjesto tratiti je nadajući se "boljoj" budućnosti? Kada biste doista znali uživati u malim životnim stvarima, bili biste zaprepašteni njihovom ljepotom.



Netko je rekao: "Život je nešto što nam se događa dok smo zauzeti drugim stvarima." Nije li to jedno? Život se odvija sada. Život će se početi događati onoga trenutka kada se probudimo. Koliko je samo ljudi koji ne jedu pravu hranu, nego se cijeli život hrane jelovnikom? A jelovnik je samo naznaka onoga što stoji na raspolaganju. Život je gozba. Također, život je samo bljesak. Tratimo život svojim strahovima, svojim brigama, svojim teretima. De Mello kaže da prvo moramo umrijeti kako bismo mogli stvarno živjeti. Putovnica za život je - zamisliti sebe u grobu. Zamislite kako ležite u lijesu. Zamislite grobnicu u kojoj ležite i da ste mrtvi. Sagledajte svoje probleme iz tog položaja. Sve se mijenja, zar ne? To je vrlo lijepa meditacija. Imate li vremena, možete je svakodnevno prakticirati i vidjet ćete da je vaš današnji problem neznatan i to će vas učiniti živim.

Svjesnost

Kada ste svjesni, imate više energije. Osviješten čovjek oslobodio se straha od gubitka. Osloboden je nepotrebnih kočnica. Možete to nazvati svjesnost, ljubav, duhovnost, sloboda, buđenje, stvarno je svejedno. Sve je, u biti, isto. Nesvjesni život je poput mehaničkog života. Nije ljudski, programiran je i uvjetovan. Uvijek ste rob stvari kojih niste svjesni, jer kad ih postanete svjesni, oslobađate se od stege ovisnosti. Niste više kontrolirani, niste porobljeni.

Živjeti ne znači imati neki odgovoran posao u vladi ili biti uspješan poslovni čovjek. Živjeti znači odbaciti sve okove i živjeti u svakom trenutku.

Ovisnost o riječima... Mark Twain je vrlo lijepo rekao: "Bilo je toliko hladno da bismo se vjerojatno smrznuli da je termometar bio samo dva centimetra duži." Nije bitna vanj-

ska temperatura, nego termometar; nije u pitanju stvarnost, nego način na koji sebi objašnjavamo stvarnost.

Hinduistima bi zasigurno bilo loše kada bi znali kako im je upravo poslužena govedina, dok Amerikanci uživaju u njoj. Pitat ćete: "Zašto ne žele jesti govedinu?" Iz istog razloga iz kojeg vi ne želite pojesti svog kućnog psa. Krava je indijskom seljaku isto što i vama vaš pas. Prema tome, jasno je zašto seljak ne može pojesti svoju kravu. Postoji naraštajima usađena kulturna predrasuda koja pomaže sačuvati životinju potrebnu za obradu zemlje.

Nesvjestan život nije vrijedan življenja. Zato ostavite svu tu bol, neka se brine sama za sebe.

Kako okolina reagira na "probudene ljude"

Što reći o zahtjevima prema našoj djeci? De Mello kaže: "Ne bismo imali

pravo drugom čovjeku postavljati bilo kakve zahtjeve. Prije ili kasnije dijete će se osloboditi vašeg utjecaja i zadržati svoju božansku bit. I vi nećete imati nikakva prava na nje. U stvari, ono uopće nije vaše dijete, nikada nije ni bilo. Ono pripada životu, ne vama. Nitko ne pripada vama. Ono o čemu vi govorite jest odgoj djeteta. Ako želiš ručati, dođi kući u vrijeme ručka ili ostaješ bez ručka. Gotovo. Ti si slobodan, i zato moraš snositi posljedice svojih odluka."

Ljudima smijete reći: "Ne." To je sastavni dio buđenja. Sastavni je dio buđenja shvatiti da trebate živjeti svoj život onako kako vam odgovara. I shvatite da to nije sebično. Sebično je zahtijevati da netko drugi živi svoj život onako kako vama odgovara.

Ljudi koji nas okružuju neće biti sretni kada budemo probuđeni, jer u trenutku kada otvorimo oči i progledamo, postajemo opasni. Kako kontrolirati nekoga tko je slobodan, nekoga tko nije podložan društvenim kritikama, nekoga tko ne mari što će ljudi reći ili misliti o njemu? Takav čovjek presijeca sve te konce, prestaje biti nečija lutka. Za društvo je to uistinu zastrašujuće: "Takvih se treba osloboditi. On govori istinu, postaje neustrašiv, nije više čovjek." A on konačno postaje čovjek. Prekinuo je lance ropstva i izišao iz njihova zatvora.

"Mango"

Na Istoku kruži izreka: Oni koji znaju, ne govore; oni koji o tome govore, ne znaju.

De Mello piše: To vam je kao da niste kušali zeleni mango pa me pitate: "Kakvog je okusa?" Rekao bih vam: "Kiseo", ali time bih vas samo odvratio od pravoga okusa. Ljudi posežu za riječima, za riječima svetih spisa, primjeri-

ce. Vi ne odustajete pa pitate: "Kiseo kao ocat ili kao limun?" "Ne, nije kiseo kao limun, kiseo je kao mango." "Ali ja nisam kušao mango i kako onda mogu znati?" - vi ne odustajete i pišete doktorat o toj temi. Da ste kušali zeleni mango, nikada ne biste pisali doktorat. Možda o drugoj temi, ali nikako o mangu.

Sva otkrivenja, kako god božanska bila, samo su prst koji pokazuje. Ali na Istoku postoji uzrečica: Kada mudrac pokaže na Mjesec, sve što budala vidi jest prst.

Deprogramiranje

Kaže De Mello: Ja vam neću govoriti o istini, nego o zaprekama istini. Njih vam mogu opisati. Istinu vam ne mogu opisati. To nitko ne može. Mogu vam samo dati opis zabluda, tako da biste ih mogli ispustiti.

Ljudi su zauzeti raznim borbama. Kada vam prosječni Amerikanac kaže da se bori za bolji život, to za što se on bori nije život. Jer svi imaju znatno više nego što im uopće treba da bi živjeli.

Jedan od mogućih izlaza iz tog programiranja je - postati svjesni da ste programirani. To znači putovati s jako malo prtljage, s tako malo tereta da ćete moći proći i kroz iglene uši.

Mijenjati sebe

Ljudi su previše zaokupljeni popravljanjem onoga što ne razumiju. Nikada nam pritom nije palo na pamet da neke stvari možda ne treba popraviti. Treba ih samo razumjeti. Budemo li razumjeli, stvari će se promijeniti. Mi smo ti koji

se moramo mijenjati. Možda mislimo: "Dobro mi je jer je u svijetu sve dobro." Krivo! U svijetu je sve dobro jer se ja osjećam dobro. To je ono o čemu govore mudraci.

Zamislite da se ne osjećate dobro, prilično ste neraspoloženi, a vozite se kroz prekrasan krajolik. Priroda je krasna, ali vama nije ni do čega i ništa od te ljepote ne primjećujete. Nakon nekoliko dana prolazite istim predjelom i kažete sami sebi: "Bože, kako nisam vidio svu tu ljepotu!" Sve postaje prelijepo kada se vi promijenite. Ili, to vam je kao da promatrate drveće i planine kroz zamagljeno i mutno staklo, pa vam se sve čini prljavo. Imate potrebu promijeniti to što je vani. A trebalo je porediti staklo. Tada ćete pogledati kroz čist prozor, gotovo u čudu: "Kako je sve predivno!" Isto tako vidimo i ljude oko sebe, ne onakve kakvi stvarno jesu, nego onakve kakvi smo mi.

Ne tražimo da se promijeni svijet oko nas - promijenimo se prvo mi. Onda ćemo moći sagledati svijet u pravom svjetlu i moći ćemo jasno vidjeti što treba mijenjati. Izvadimo prvo brvno iz svoga oka. U protivnome gubimo pravo mijenjati bilo što ili bilo koga.

Zato svakodnevno trebamo primjenjivati ova četiri koraka: 1) prepoznati svoje negativne osjećaje, 2) shvatiti da su oni u nama i da nisu stvarni, 3) ne poistovjećivati te osjećaje sa svojim bićem i 4) shvatiti kako se, kada se mi mijenjamo, mijenja i sve ostalo.

Mr. sc. Dario Miletić, psiholog





NJEŽNO I DOSLJEDNO

Podizanje djece nedvojbeno je jedno od najljepših i najzahtjevnijih iskustava koje ljudsko biće može imati. Previše pravila i smjernica ubija život u nama, a premalo njih vodi u kaos opasan po život.

Iako ne tvrdimo da znamo sve prave odgovore, vi ćete možda ustanoviti da su neke muke koje proživljavate kao roditelj, barem djelomično uzrokovane jednom od ovih sedam roditeljskih grešaka.

Djeca i roditelji bolje se snalaze u jasnoj strukturi. Ako posustajete u provođenju promjena koje pokušavate uvesti u svom domu, ne gubite nadu. Da bi postali dobri roditelji, svima je potrebna vježba.

1. Razmazili ste svoje dijete

Od rođenja do približno osamnaestog mjeseca, potrebama beba mora se dosljedno udovoljavati kako bi shvatile da će uspjeti i da se mogu osloniti na svoju okolinu - dakle, imati povjerenja u nju. Ali u kasnijim mjesecima te faze, približno od dvanaest do osamnaest mjeseci, isto tako je važno da se nekim potrebama beba ne udovoljava odmah. Kad bebe moraju neko vrijeme čekati na razne stvari, uče dvije vrlo važne činjenice o životu:

1. da nisu jedno s ljudima koji ih podižu,
2. da ne mogu uvijek dobiti ono što žele.

Prvo, kao roditelji skloni smo raditi ono što je učinjeno nama ili raditi suprotno onome što su radili nama. Ako ono što je nama učinjeno nije bilo dobro, na primjer, odrastanje u prekrutoj obiteljskoj strukturi, s previše pravila i uputa, mi ćemo ili ponoviti obrazac, ili raditi suprotno - svojoj djeci pružit ćemo vrlo malo strukture, što je jednako loše.

Drugo, mnogi od nas osjećaju se toliko krivima zbog onoga što kao roditelji radimo, da nastojimo nadoknaditi greške u jednom području tako što smo popustljivi u drugom. To staroj patnji samo dodaje novu patnju, uvećavajući probleme kao kamate na štednom računu.

Što učiniti umjesto toga? Otkrijte problem. Krenite hrabro, pošteno i odlučno, s nepokolebljivim duhom. Vode li vaši klinici glavnu riječ? Nisu oni stvoreni da bi odgajali vas. Nisu oni uspostavili obiteljska pravila,

nego vi! Djeca su puno sretnija i zdravija kad imaju ograničenja i strukturu.

Infantilizirana djeca

Radite li sve za svoju djecu? Trčite li za njima, uništavate si ledne mišiće saginjući se da ih uhvatite kako ne bi pala na stranjicu dok uče hodati? Isto to radite kad im u njihovoj dvadeset i prvoj godini podmirujete dugovanje na kreditnim karticama ili tražite od svog prijatelja odvjetnika da ih izvuče od optužbe za vožnju u pijanom stanju, a pri tom jako dobro znate da su vozila u pijanom stanju. Ako vezujete cipele svojoj djeci zato što vjerujete da je to preteško za njih, uspostavljate opasan presedan. A jednom kad se uspostavi, teško ga je promijeniti. Njemu danas vezujete cipele. Njoj ćete sutra, kad joj bude devet godina, pisati domaću zadaću. Kad god se on nađe u nekoj maloj razmirici s vršnjacima, vi ulijećete i spašavate ga uz veliku buku. Kad njoj s dvadeset četiri godine bude teško steći prijatelje jer je uvijek bila pomalo povučena, vi ćete joj postati najbolja prijateljica zato da joj ne bi bilo teško i ona nikada neće odrasti.

Ako odgajate djecu uz nekoliko pravila koja se stalno primjenjuju, to uopće ne bi trebao biti problem. Klinici se osjećaju puno sigurnije i puno su zdraviji kad u njihovom životu postoji pravilan ritam.

Djeci ćete najbolje pomoći da odrastu ako s rješavanjem problema počnete odmah sada. Jedna promjena, dosljedno uvedena, može promijeniti cijeli sustav. I, ne pokušavajte promijeniti sve odjednom.

Infantiliziranje djece

Ne zaboravite, život nije test nego eksperiment, dakle, nesavršenstvo neće dovesti do kaznenih bodova u igri života. Upustite se u rizik i iskušajte ove savjete.

1. *Pustite ih da sami vezuju cipele.* Naučite svoju petogodišnjakinju da sama vezuje cipele. Namjerno joj ujutro pustite pet ili čak deset minuta viška za spremanje, kako bi za to imala

dovoljno vremena. Prvih nekoliko puta, kad to obavi barem približno kako treba, istaknite to i pohvalite je zbog uspjeha. Nevjerojatna osobna radost zbog tog uspješno obavljenog zadatka održat će naviku jednom kad je usvojena.

2. *Neće im biti ništa ako moraju pričekati nekoliko minuta.* Ako se vaš osamnaestomjesečnjak probudi iz sna baš kad ste vi usred posla, doviknite mu vedrim glasom da ćete za minutu biti kod njega. Ako počne protestirati, čak i ako je protest ozbiljan, nastavite raditi ono što ste radili (osim ako vam to ne bi oduzelo više od pet ili deset minuta). Onda, kad ste gotovi, s pouzdanjem, vedro otidite u njegovu sobu i zahvalite mu što vas je čekao i pobrinite se za njegove potrebe. Nemojte iz toga raditi veliku stvar. Budite opušteni, najviše što možete. Izlažući svoju djecu takvim, vrlo malim dozama frustracije, pomoći ćete im da nauče kako čekaње nije kraj svijeta i da vi i oni niste jedna osoba.

3. *Pustite neka se isplaču.* Kad vaša četrnaestogodišnja kći dođe iz škole u suzama zato što je njezin prvi dečko prekinuo s njom, samo je slušajte. Izbjegavajte dijeljenje savjeta. Samo slušajte, slušajte i slušajte. Sama činjenica da ste s njom i slušanje i procjenjivanje dovoljno je da ona zna kako vam je istinski stalo do nje.

4. *Nemojte mu pokrivati dugove!* Vaš dvadesetogodišnji sin dolazi kući i objavljuje da ima dug koji ne može platiti. Recite: "Stvarno, to je puno novaca." Nemojte se mrštiti, nemojte izgledati užasnuto, nemojte

odmah uletjeti u shemu spašavanja situacije. Pričekajte koji trenutak. Napeta stanka bit će neugodna za oboje, ali kad on shvati da mu nećete pokriti dug, počet će smišljati što bi se moglo učiniti.

Svi bi roditelji htjeli potpuno očistiti put svojoj djeci. Kompetentni roditelji uspijevaju se othrvati tim porivima jer znaju da bi, s vremenom, ublažavanje svih oštrica života osakatalo njihovu djecu i spriječilo ih da zaista odrastu. To je bit njihova izbora.

2. Stavljate brak na posljednje mjesto

Koliko je prošlo otkako ste vas dvoje otišli nekamo sami, bez djece, i ostali preko noći?



Ako su djeca dobro zbrinuta, treba podržati i ohrabriti razdvajanje djece i roditelja. Kada djeca vide čvrst bračni odnos, opuštena su i dobro napreduju.

Uspješni roditelji navode stvari kao "slušajte svoje dijete", recite "molim" i "hvala" i "ne očekuj-

te da ćete biti savršeni roditelji". Kao što su naveli "važno je da je vaše dijete voljeno i da osjeća pripadnost", naveli su i "neka potreba vašeg partnera bude na prvom mjestu - obitelji usmjerene na djecu ne daju ni zdrave roditelje ni zdravu djecu".

Bračni vrt možete održavati na mnoge načine. Ako negujete svoj brak i usto pružate strukturu svojoj djeci, tada će oni imati redovno vrijeme za spavanje zato što vi znate da je to dobro za njih i za vas.

Jedanaest najboljih stvari koje mogu učiniti roditelji

1. Ako vam vlastita prošlost stoji na putu, tada je u svakom slučaju raščistite.
2. Razgovarajte s drugim ljudima o svojim roditeljskim problemima - ako se previše bojite ili stidite, prisilite se na to.
3. Ne zaboravite: nema savršenih roditelja, obitelji i djece.
4. Vaša djeca nisu tu da vas podižu, služe, savjetuju ili budu vaše stalno društvo i potpora.
5. Ne zaboravite da jedna mala promjena koje se dosljedno pridržavate vrijedi koliko i tisuće krupnih kojima nedostaje ustrajnosti.
6. Ako ste previše ozbiljni i kruti, naučite se i vi opustiti i zabaviti.
7. Ako ste previše labavi, pritegnite se.
8. Zapamtite, kad iz ekstrema krenete prema zdravoj sredini, to izgleda "krivo".
9. Ispitajte vlastite vrijednosti i način života i budite spremni na male, djelotvorne promjene ako je to nužno.
10. Pokažite vodstvo, a ne vlasništvo. Ne bojte se pokazati vodstvo. Mi nismo vlasnici svoje djece, nego smo njihovi čuvari, zaštitnici i vodiči. **Zapamtite da dobro vodstvo uključuje ljubav, brigu i toplinu, jednako kao i strukturu i ograničenja.**
11. Ne bojte se eksperimenata. Otvorenost za alternativna rješenja i spremnost na eksperimentiranje u načinu odgoja djece i oblikovanja vlastitih uvjerenja pokazuju fleksibilnost koja će i vama i vašoj djeci na kraju dobro poslužiti. Život nije test. Ne dobivamo ocjene na kraju svake godine. Život možemo živjeti najbolje što možemo, što potpunije i sa što više dostojanstva. Isto vrijedi i za naše roditeljske napore.





Roditelji: rukovodeće osobe u sustavu

Sva nesvjesna pravila za život i međusobne odnose u obitelji potječu od rukovodećih osoba u sustavu - od roditelja. Ako ste odrasli gledajući kako su djeca uvijek na prvome mjestu, tada ćete morati paziti da od svog braka ne napravite roditeljsku **jedinicu za podizanje djece**. Dobri roditelji provode puno vremena sa svojom djecom. Isto tako, provode dovoljno vremena nasamo, jedno s drugim, bez klinaca na vidiku, da bi sačuvali svoj brak.

Sjednite i smislite kako ćete naći vremena za svoj brak. Neki savjeti uključuju i ovo:

1. Uzmite malo vremena svaki dan, makar nekoliko minuta, i stvarno razgovarajte.
2. Odvojite barem jednu večer tjedno za izlazak.
3. Najmanje jednom godišnje otidite na nekakav odmor koji ne uključuje djecu.
4. Pronađite kompetentnu, valjanu osobu koja čuva djecu različite dobi.

Ako su djeca u mlađoj dobi lišena zdravog iskustva odvajanja, kao odrasli često trpe strah od odvajanja i nedostatak sposobnosti da ostvare iskrene veze.

Naša djeca nas trebaju na svojim nastupima, utakmicama, školskim predstavama i koncertima zbora. Trebaju nas da ih vozimo liječniku i zubaru. Trebaju nas da im pružimo osjećaj obitelji i pripadnosti, zajedništva i jedinstva. Trebaju vidjeti kako izgleda zdrav brak, kako funkcionira, kako se suočava s problemima i kako se rješavaju sukobi. Trebaju vidjeti da tata i mama imaju svoj život.

3. Namećete djetetu previše aktivnosti

Što učiniti umjesto toga

1. *Upitajte se je li vaše dijete uravnoteženo*

Sposobnost i samopoštovanje proizlaze iz borbe i napora, ali ne iz tetošenja i razmaženosti. Ako su vaša djeca u vrtlogu aktivnosti od jutra do kasno navečer, pokušajte primijeniti

jednostavno pravilo: uspijeva dobivati odlične ocjene, ide na tri aktivnosti, ne razbolijeva se često (to uključuje emocionalna oboljenja, kao što su depresija, ovisnost i upadanje u destruktivne veze), ima vremena za društveni život i za obitelj, tada se vaše dijete vjerojatno sasvim dobro snalazi.

S druge strane, ako je dijete stalno bolesno, nema društvenog života ni društvene snalažljivosti, nema vremena da bude s ostatkom obitelji, emocionalno je otupjelo ili prigušeno, onda je nesumnjivo vrijeme za promjenu.

2. Preispitajte vlastite vrijednosti

Korisno je vidjeti odrasle kako se bore za ono što im je važno. Moramo naučiti lekciju o tome kako trošimo vrijeme i energiju. Radi se o vrijednostima. Radi se o onome što nam je važno, a djeci je vrlo jasno što je nama važno, govorili mi to ili ne. Oni to uče kroz život kakav živimo.

3. Najprije promijenite sebe

Jedini je djelotvorni način mijenjanja bilo čijeg života taj da promijenimo sebe. Ne možemo natjerati druge da se promijene. Za djecu je smisleno ono što vide oko sebe. Što god vi radili, radit će i oni, što god vi vjerovali, vjerovat će i oni, što god je za vas vrijedno, bit će vrijedno i za njih.

4. Raspravite s djetetom mogućnost da smanji količinu aktivnosti; ako to ne uspije, intenzivirajte.

5. Budite ustrajni, i više nego ustrajni.

Dakle, kada dođe do toga da su vam djeca preuzeta do krajnjih granica i iscrpljena, morate priznati problem, a onda biti ustrajni.

4. Zanimarujete svoj emocionalni ili duhovni život

Velik broj iznimnih istraživanja povezuje kvalitetu naših odnosa s fizičkim zdravljem. Duhovnost i religija nisu isto, iako mogu biti čvrsto povezane. Skloniji smo promatrati

duhovnost kao sposobnost svojstvenu svim ljudskim bićima, kao što je sposobnost rasta, reprodukcije, komuniciranja, razmišljanja ili osjećanja. Duhovnost shvaćamo kao:

1. sposobnost ostvarivanja odnosa s onim što je izvan nas,

2. osjećaj koji često uključuje dubok doživljaj povezanosti sa svime što postoji i

3. osjećaj divljenja i strahopoštovanja pred univerzumom koji je nemoguće opisati.

Duhovni ljudi imaju mudrost koja se pretvara u znanje o tome kada treba mijenjati stvari, a kada ne, kada se predati, a kada se boriti dalje, kada se suprotstaviti pravilima, a kada ne.

Mnogi od nas znaju što možemo učiniti kako bismo svojoj djeci pomogli da postanu duhovni, ali ponekad nam je to teško učiniti jer to zahtijeva promjenu i predanost s naše strane.

5. Svom djetetu ste najbolji prijatelj

Kad roditelji i djeca imaju slabe međusobne granice, rezultat je kaos. Kada postoji kruta granica između roditelja i djece, rezultat je udaljavanje i izolacija. Ni jedno od toga nije zdravo. Kada je granica između roditelja i djece jasna i fleksibilna, sustav bolje funkcionira.

Emocionalni kaos

Ako mama i tata nastoje biti prijatelji djetetu, zašto bi to izazvalo kaos? Pogledajte oko sebe. Na što sliču učionica kada nastavnik uvijek pokušava biti "dobar"? Djeca trebaju i žele strukturu. Glavni je problem za roditelje i djecu u tome što jedni i drugi žele da ih se voli, jer međusobno osjećaju ljubav i brigu, a opet, i jednima i drugima potrebna je struktura.

Izolacija i udaljavanje

Druga su krajnost obitelji u kojima su roditelji toliko odvojeni od djece da među njima ima malo topline ili povezanosti. To bi uključilo roditelje koji su pretjerano strogi,



kruti, nefleksibilni i autoritarni, kao i one koji su previše nezainteresirani. U takvim sustavima obično je vrlo malo šansi da roditelji postanu prijatelji svoje djece.

Neće vam biti ništa ako oni pobjesne

Ne možete popraviti ništa unutar sustava ne izazivajući pritom teškoće. Nije ništa neobično ako se djeca razljute na roditelje kad im oni kažu "ne". Prirodno je da se naljutimo kad netko odbija naše zahtjeve.

Primjeri prijateljskog ponašanja

Često je lakše imati poseban odnos sa sinom ili kćeri nego poseban odnos s odraslim partnerom jer su djeca ranjiva i prirodno sklona da nas vole zato što su toliko ovisna o nama. Ako dovoljno dugo loše postupamo s odraslim partnerom, on/ona će nas najčešće napustiti. Puno je manje vjerojatno da će nas napustiti djeca. Postupajući tako da vam brak ostane

nešto posebno (a ne dijete mezimac nešto posebno), a svi članovi obitelji se osjećaju važno, pošteđet ćete svoj brak.

Mama je dio škvadre!

Najjednostavnije je kod tog problema pronaći za sebe drugi život osim života s djecom i njihovim prijateljima. Zapamtite, svaki put kada kažete da nešto ne možete, ili da se nešto nikada neće dogoditi, onda zaista i neće. Kad zadatak smatrate izazovom koji je ostvariv uz napor, tada će biti ostvaren. Između roditelja i djece trebale bi postojati jasne, fleksibilne granice. To znači da postoje određene stvari koje roditelji trebaju raditi međusobno ili s drugim odraslima, a ne s djecom. Zapamtite, mi i naši klinci nismo jednako biće. Oni su ljudi za sebe. Vaši problemi njih ni približno neće zanimati toliko koliko vas. Kad im to bude važno, ako ste bili otvoreni i sigurni, oni će pitati. **Djeca nauče ono što vide, a ne ono što im govorite.**

6. Ne uspijevate pružiti strukturu svom djetetu

Ne pomaže ako djeci držimo predavanja. Ne pomaže ako djeci govorimo kako da razmišljaju i zaključuju. Ako pokažemo, umjesto da kažemo, to zaista djeluje, i to dobro. Puno je djelotvornije da roditelji imaju nekoliko pravila koja dosljedno primjenjuju, umjesto mnogih pravila koja primjenjuju kaotično. Nemojte djeci držati predavanja ili im propisivati strategiju. Odaberite strategiju koju sami interno koristite i govorite na glas dok prolazite zadatak koji podučavate. Kad je sustav u kaosu, možete ga načiti s bilo koje strane, i ako se usredotočite na ostvarivanje jedne male promjene i držite se te promjene bez obzira na sve, to će na kraju smiriti kaos i omogućiti da se u većem broju pojave elementi strukture.

7. Očekujete da dijete ostvari vaše snove

Ako roditelji žive u skladu s vlastitim vrijednostima i svojim postupcima iskazuju predanost, tada djeca imaju veliko poštovanje za svoje roditelje. Ako su roditelji samo na riječima zastupali svoje vrijednosti, a u djelima bili nedosljedni, tada djeca nisu imala puno poštovanja za njih. Djeca iz obitelji sa stalnim vrijednostima i sama su odrasla u ljude s jasnim vrijednostima i identitetom; s druge strane, djeca iz obitelji "jakih na riječima" postala su zbunjena, nejasnih vlastitih vrijednosti.

Licemjerno je govoriti djeci kako želimo da postanu jaki, čvrsti, dosljedni, promišljeni, predani odrasli, kad mi sami nismo bili takvi i nismo bili voljni ponuditi svojoj djeci jasan primjer. Djeca zaista uče ono što žive.

Jedan od najmudrijih savjeta koje možemo ponuditi roditeljima kad im se djeca približe odrasloj dobi glasi: "Pustite ih." To ne znači da trebate zapustiti svoje tinejdžere. Oni moraju

imati dogovoreno vrijeme dolaska kući, kućanske zadatke i odgovornosti. Ali, znatan dio popuštanja mora poteći s roditeljske strane, i to nije uvijek lako. Roditeljstvo danas zahtijeva puno više fleksibilnosti nego ikad ranije. Izazov je ponuditi dovoljno strukture i roditeljskog vodstva kako bi naši klinici imali vlastito unutarnje kormilo kad odrastu, ali ne toliko strukture da uopće ne mogu odrasti.

Uklanjanje neodgovarajućeg ponašanja:

1. Ako to namjeravate učiniti, onda i učinite; ne kolebajte se.

Dakle, kad odlučite da ignorirate ispade - kad krenete tim putem - preuzeli ste obvezu. Nikad to nemojte izgubiti iz vida.

2. Ustrajte do kraja, pa i dalje od kraja. Kad uklonite poticaj na neko ponašanje, tako mora i ostati. Nema ako, ali i iznimaka, posebnih prilika ili podilaženja našoj neurotičnoj svijesti. "Ne" znači "ne".

3. Ne pokušavajte, ponavljamo, ne pokušavajte raspravljati s djetetom koje je izvan kontrole. Možda ćete pomisliti da je raspravljanje s nekim tko je izvan kontrole dobra ideja. To nije dobra ideja ni kad je riječ o odrasloj osobi, a glupo je kad je riječ o djetetu.

4. Ma što radili, nemojte sabotirati svojeg partnera. Parovi koji za svoju djecu ne predstavljaju ujedinjenu frontu, ne riskiraju samo da će zbuniti svoju djecu, nego i to da će narušiti svoj brak.

Kaznu koristite vrlo rijetko, a prije toga se upitajte nemate li potrebu za kažnjavanjem zato što svojem djetetu ne posvećujete dovoljno pažnje. Najbolji su oni roditelji koji imaju malo pravila i dosljedno ih primjenjuju, barem kad je riječ o disciplini. Disciplina bi trebala nečemu učiti, a ne ubijati djetetov duh. Trebala bi pomoći djeci da izgrade temeljno poštovanje prema roditeljima i da se upoznaju sa strukturom i ograničenjima, a ne da roditeljima omoguće apsolutnu totalitarnu dominaciju nad djecom.

Gordana Stolf, dipl. soc. radnica