

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

GODINA LV, BROJ 642-643/2013., SRPANJ-KOLOVOZ, CIJENA 7,00 kn,
ISSN 0351-9384 / Poštarina plaćena u pošti 51 000 Rijeka



neka nas ljeto
ne zavede

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

Izdaje

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

Za izdavača

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

Uređuje

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj i
promociju zdravlja

Redakcijski savjet

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

Urednik

Dr. sc. Suzana Janković, dr. med.

Lektor

Vjekoslava Lenac, prof.

Grafička priprema i tisak

Gradska tiskara Osijek, d.d.,
J. J. Strossmayera 337, Osijek

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

DA LJETO BUDE ZDRAVO

UVODNIK 3

SVJETSKI TJEDAN DOJENJA 1. – 7. KOLOVOZA 2013.

PODRŠKA DOJENJU: BLIZU MAJKAMA 4



ZDRAVSTVENE TEGOBE U LJETNIM MJESECIMA

HVALI SUNCE, DRŽ' SE HLADA 6

SAVJETI ZA UŽITAK U GODIŠNJEM ODMORU

OPUSTI SE I UŽIVAJ! 9

PREHRANA LJETI

OBILJE LJETNOGA STOLA 12

KRONIČNI BOLESNICI LJETI

POJAČAN OPREZ 13

UTJECAJ KLIMATSKIH UREĐAJA NA ZDRAVLJE

OČI TREBAJU SUZE 14

ZAŠTITA OD INSEKATA

U PRIRODU S OPREZOM 16



SINDROM KRONIČNOG UMORA

OD TJELOVJEŽBE DO HIPNOZE 20

PROBIOTICI

DOBRE BAKTERIJE U SLUŽBI ČOVJEKA 22

GODIŠNJI ODMOR I NOVE ODLUKE

USPJEH NIJE LUTRIJA 24

PSIHOLOGIJA ZAVOĐENJA

ČAROLIJA LJUBAVI 26

KONTROLA LJUTNJE NA ZDRAV NAČIN

BROJITE DO DESET 28

EMOCIONALNA PISMENOST

EMOCIJE SU REFLEKSI DUŠE 29

DA LJETO BUDE ZDRAVO

Živimo u takozvanom umjerenom pojasu, pojasu u kojem su godišnja doba najčešće jasno naznačena. Većini ljeto slijedi proljetni optimizam nakon često neugodne zime. Manjina ne voli toplo i zato ne voli ljeto. Ako izuzmemo one koji su (kronično) bolesni od određenih bolesti, većina je „ljetomrzaca“ nakupila višak kilograma i ima problema sa (stručno rečeno) termoregulacijom. Debljina, ili prostije rečeno - salo „dobar“ je „izolator“ i čini lišavanje viška topline otežanim ili vrlo otežanim.

Mnogi danas misle da ne mogu bez „klima-uređaja“ (pritom koriste „zimske temperature“ oko 18°), iako smo kao vrsta preživjeli milijune godina bez toga. Mnogi misle da hladno (ledeno) osvježava i gasi žeđ, pa im je pivo poželjnije od mlakog čaja, naprimjer. Mnogi se hlade propuhom pa u stan puštaju topliji zrak izvana i tako povećavaju temperaturu (kao da se pokušavaju ohladiti fenom, sušilicom za kosu). Mnogi misle da je dobro na podnevnom suncu biti gotovo gol (iako su svi kad-tad vidjeli Beduine kako prolaze užarenom pustinjom pokriveni od glave do pete). Mnogi muškarci briju cijelo vlasište (to je u modi), ali ne nose, ni na suncu, pokrivala za glavu (to nije u modi). Mnogi i ljeti ručak smatraju glavnim obrokom, a svake godine ponetko okonča život skokom u vodu na prepun želudac. To je bio nasumičan izvadak iz dugog popisa: „Što ne činiti ljeti!“

Ovom prilikom malo više o najmlađima i onima koje svrstavamo u treću dob (pristojnije zvuči od „starije dobi“). Samo neki će u ovim olovnim vremenima imati prilike dio ljeta provesti na odmoru. Oni će promijeniti mjesto boravka i dnevni ritam i zato će imati više prilike malo unaprijediti zdravlje. Svi bi, kao i uvijek, trebali odgovorno čuvati zdravlje.

O najmlađima će brigu voditi roditelji. Organizirana ljetovanja djece i mladih (bez roditelja) uglavnom su ostala u povijesti pa ih ne treba posebno ni spominjati. Ima pregršt savjeta kako se spremati na put, kakvu odjeću i obuću ponijeti, no ovom prilikom nešto što se često zaboravlja. Za djecu skloniju kvarenju zuba, ili onu koja nisu posjetila svog zubara već duže vremena, bilo bi jako poželjno da to učine prije polaska na jedno od romantičnih ljetovališta gdje je svaka medicinska pomoć neugodan problem. **Iznenadna zubobolja mogla bi sve pokvariti.**

O suncu i zaštiti od sunčаницe ili opekline dovoljno je govora. O vodi za piće (onoj prirodnoj, u Hrvatskoj na javnoj vodoopskrbi uvijek zdravstveno ispravnoj, a ne onoj, tisuću puta skupljoj „industrijskoj“ iz plastičnih boca), te o svim mogućim „izmišljenim“ napicima također je bilo dovoljno riječi.



Najjednostavniji savjet je: **Uživati u danu, što ranije ujutro, spavati noću (ne „navlačiti“ djecu po noćnim izlascima)! Prespavana svježina jutra najveći je „grieh“, „prženje“ na suncu od 11 do 16 opasno je ili vrlo opasno, a večera poslije 19 sati je štetna!**

Oni koji nemaju mogućnosti otići nekamo „daleko“, uz malo mašte i ne previše novaca mogu puno toga pružiti svojoj djeci u okolici mjesta u kojem žive. **Više druženja i više pažnje djeci nego inače, djeca će nagraditi svojim zadovoljstvom, a zadovoljstvo je „zarazno“!**

Što poručiti trećoj dobi?

Ako si mogu priuštiti promjenu sredine, velikoj **većini puno je bolje i zdravije otići u gore nego na more.** Šetnja po šumi puno je zdravija od ležanja na obali, iako pametno (jutarnje) sunčanje i skupljanje vitamina D jako koristi, a može se organizirati gotovo bilo gdje!

Ljeto je idealno za zdraviju ishranu, s više voća i povrća, manje svega „kaloričnog“. Ako se posluša savjet o korištenju jutra, mirovanju oko podneva i spavanju noću, ljeto može biti jako blagotvorno!

Mnogi u trećoj dobi imaju „višak kilograma“, ali i drugih smetnji s organima za kretanje. To nije razlog za bijeg u mirovanje. Više šetnje po prirodi bit će dobar lijek. Mali savjet: pazite na obuću, ne nosite ju bosi, ako imate problema s ravnotežom ili uspravnim držanjem tijela, hodajte sa dva štapa (ako to rade vrhunski sportaši, možete i vi!)

Vladimir Smešny, dr. med.

Svjetski tjedan dojenja 1. - 7. kolovoza 2013.

PODRŠKA DOJENJU: BLIZU MAJKAMA

Tema ovogodišnjeg Svjetskog tjedna dojenja „Podrška dojenju: blizu majkama“ stavlja naglasak na savjetovanje majki.

Čak i kada majke imaju dobar početak dojenja, u tjednima ili mjesecima nakon poroda postoji jak pad dojenja, pogotovo isključivog dojenja. U periodu kada majke ne posjećuju zdravstvene ustanove ključna je podrška okoline. Kontinuirana podrška dojenju može se pružiti na više načina. Tradicionalno, podršku pruža obitelj. Međutim, promjenom društvenih odnosa, pogotovo u urbanim sredinama, potrebna je podrška šireg kruga, bilo da se radi o educiranom medicinskom osoblju, savjetnicima, društvenim čelnicima ili o prijateljicama, koje su također majke, ili/i o očevima/partnerima.

Program savjetovanja majki predstavlja isplativ i vrlo učinkovit način na koji se češće može doći do većeg broja majki. Savjetnik može biti bilo tko iz zajednice tko je educiran za pružanje podrške. Educirani savjetnici, uvijek dostupni, postaju vrlo važni majkama s pitanjima i problemima

u dojenju. „Ključ uspješnog dojenja leži u kontinuiranoj podršci, iz dana u dan, majkama unutar njihove obitelji i zajednice.“

Krugovi podrške majkama i djeci

Pet krugova podrške dojenju predstavlja mogućnosti utjecaja na odluku majke da doji i ima pozitivno iskustvo u dojenju. Već istaknuti na Svjetski tjedan dojenja 2008., krugovi podrške nastavljaju biti temelj za majke koje doje svoju djecu. Krugovi podrške su: obitelj i društvo, zdravstvena zaštita, radno mjesto i zaposlenje, vlada/zakonodavstvo i odgovor na krizna i hitna stanja, a svi ti krugovi okružuju ženu koja se nalazi u središnjem krugu.



Žena u središnjem krugu

Žene su u središtu jer prisutnost ili nedostatak podrške pogađa direktno njih. Žene također imaju važnu ulogu u osiguranju i pružanju podrške drugima. U Svjetskoj inicijativi za podršku majkama (Global Initiative for Mother Support – GIMS), u Izjavi o dojenju (Breastfeeding Statement),

Ciljevi Svjetskog tjedna dojenja 2013.

- *Privući pozornost na važnost savjetovanja u pomoći majkama da uspostave i nastave dojenje.*
- *Informirati ljude o visoko učinkovitim prednostima savjetovanja i ujediniti snage za proširenje savjetodavnih programa.*
- *Ohrabriti one koji podupiru dojenje, bez obzira na njihov stupanj obrazovanja, da se unapređuju i educiraju u pružanju podrške majkama i djeci.*
- *Uspostaviti kontakte u lokalnoj zajednici za majke koje doje, gdje mogu dobiti pomoć i podršku nakon poroda.*
- *Pozvati vlade i udruge diljem svijeta da aktivno podrže i implementiraju "Deset koraka za uspješno dojenje", osobito deseti korak, da se unaprijedi duljina i postotak isključivog dojenja.*

2007. godine zapisano je: „Majke se smatraju aktivnim sudionicama u procesu pružanja podrške budućim da su i pružateljice i primateljice informacija i podrške.“

Obitelj i društvo

Supružnici, partneri, budućim očevi, obitelj i prijatelji tvore neposrednu i kontinuiranu mrežu podrške majkama. Društvena podrška uključuje podršku zajednice – na tržnici, unutar vjerskih okupljanja, u susjedstvu, parku itd. Podrška tijekom trudnoće smanjuje stres. Podrška za vrijeme trudova i poroda osnažuje majku. Društvena podrška povećava samopouzdanje majki u vlastitu sposobnost dojenja i nakon prvih tjedana i mjeseci.



Zdravstvena zaštita

Unutar zdravstvene zaštite mnogo je mogućnosti podrške dojenju. Te mogućnosti idu od bolnica - prijatelja djece, prenatalne zaštite prilagođene majkama, podrške tijekom poroda do postporodajne njege, koja olakšava povezivanje majke i novorođenčeta i njegovo optimalno hranjenje. Zdravstveni radnici educirani za savjetovanje podržavaju majke prije i poslije poroda.

Radno mjesto i zaposlenje

Zaposlene žene suočavaju se s poteškoćama i trebaju podršku da bi uspjele raditi i dojiti. Mogućnosti podrške majkama variraju, kao i poslovi, ali obično uključuju olakšavanje kontakta majka-dijete i pohranu majčinoga mlijeka.

Vlada/zakonodavstvo

Žene koje planiraju dojiti ili već doje imaju koristi od međunarodnih dokumenata, zaštite optimalnog hranjenja novorođenčadi i aktivnih i dobro utemeljenih nacionalnih komisija. Ženama koje doje koriste i zakoni koji se bore protiv agresivnog reklamiranja zamjena za majčino mlijeko i aktiviraju plaćeni porodiljni dopust.

Odgovor na krizna i hitna stanja

Ovaj krug podrške predstavlja potrebu za podrškom ako se žena nađe u neočekivanoj ili ozbiljnoj situaciji, nad kojom ima malo kontrole. Stanja ko-ja zahtijevaju posebno planiranje i podršku jesu: prirodne katastrofe, kampovi izbjeglica, razvod braka, ozbiljna bolest majke ili djeteta ili život u području s visokom stopom HIV/AIDS-a bez potpore dojenju.

**Svjetska zdravstvena
organizacija**

Deset koraka za uspješno dojenje:

1. *imati pisana pravila o dojenju kojima se rutinski koristi cjelokupno zdravstveno osoblje,*
2. *podučiti sve zdravstveno osoblje vještina potrebna za primjenu tih pravila,*
3. *informirati sve trudnice o dobrobitima dojenja i kako se doji,*
4. *pomoći majkama da počnu dojiti unutar pola sata po rođenju djeteta,*
5. *pokazati majkama kako se doji i kako da sačuvaju izlučivanje mlijeka, čak i ako su odvojene od svoje dojenčadi,*
6. *novorođenčadi ne davati nikakvu drugu hranu ili piće, već samo majčino mlijeko, osim ako to nije medicinski uvjetovano,*
7. *practicirati „rooming-in“ – omogućiti majkama i djeci da budu zajedno – 24 sata dnevno,*
8. *poticati majke da doje na zahtjev novorođenčeta,*
9. *ne davati umjetne dudice ni dude-varalice djeci koja se doje,*
10. *poticati osnivanje grupa za podršku dojenju i uputiti majke na njih pri njihovom izlasku iz bolnice.*

Zdravstvene tegobe u ljetnim mjesecima

HVALI SUNCE, DRŽ' SE HLADA!



Pored mnoštva blagodati, ljetni period donosi i karakteristične zdravstvene probleme. S promjenom godišnjih doba, kao i naglijim promjenama vremena, čak 60% ljudi redovito osjeća zdravstvene tegobe. Osobito se to odnosi na valove velikih vrućina, koje sa sobom donose veće zdravstvene komplikacije, pa, nažalost, i povećanu smrtnost.

Poseban oprez potreban je kod djece te u osoba čiji su mehanizmi prilagodbe oštećeni zbog bolesti ili starosti, a osobito u kroničnih bolesnika s bolestima krvožilnog i dišnog sustava te bolesnika sa psihičkim poteškoćama. Kako bismo izbjegli moguće štetne posljedice koje sa sobom donosi ljetni val vrućina, potrebno je uvijek iznova prisjetiti se potencijalnih opasnosti, kao i preventivnih mjera.

Izlaganje suncu

Iako sunce ima niz korisnih učinaka na organizam - potiče cirkulaciju i metabolizam, osigurava stvaranje vitamina D i djeluje blago antidepresivno, pretjerano izlaganje, nažalost, pokazuje i brojne štetne učinke – kao što su ubrzano starenje kože, alergijske reakcije, opekline, mogućnost nastajanja tumora kože, osobito zloćudnog melanoma, a može biti i uzrokom oštećenja rožnice i mrežnice oka. Zbog toga boravak na suncu mora biti kratkotrajan, pri čemu moramo biti pravilno zaštićeni odjećom, posebno pokrivalom za glavu te zaštitnim naočalama.

Unos tekućine

Tijekom ljetnih vrućina, zbog pojačanog znojenja, preko kože gubimo više tekućine nego inače te prijeti opasnost od dehidracije, a posebno u starijih osoba, djece, trudnica, sportaša i rekreativaca. Najvažnije je piti dovoljnu količinu vode. Čaj, kava i kola napitci su koji sadrže kofein, odnosno teofilin (čaj), koji imaju diuretičko djelovanje, pojačavaju izlučivanje mokraće i potiču dehidraciju. Stoga je potrebno samo umjereno konzumiranje tih napitaka. Alkohol pojačava izlučivanje vode iz organizma i također može pojačati već postojeću dehidraciju. Osobama koje se zbog prirode posla dodatno pojačano znoje (rad na otvorenome, sportaši...) i uz to su sklone nižem krvnom tlaku, uz običnu vodu savjetuje se i mineralna negazirana voda s obzirom na to da znojem pojačano gubimo i elektrolite (magnezij, kalij, natrij i sl.).

Ishrana

Ljeti je potrebno jesti što više svježeg voća i povrća, mahunarki, integralnih žitarica, fermentiranih mliječnih proizvoda i lako probavljivih proteina (riba, puretina i pileтина bez kože,



grahorice, soja). Tijekom pripreme savjetuje se termička obrada, najbolje kuhano ili na pari, a što manje pečeno i prženo u dubokoj masnoći ili pohano. Osvježavajuće lagane juhe od povrća, sočno voće i povrće, obilne i raznovrsne salate također se savjetuju tijekom ljeta. Preporučljivo je i tri do četiri tjedna prije izlaganja suncu povećati unos namirnica kao što su dinja, marelica, breskva, mrkva, špinat, rajčica i paprika, koje obiluju beta-karotenom (provitaminom A), radi zaštite od negativnog učinka sunčevih zraka na kožu te smanjenja alergijskih reakcija.

Zdravstveni problemi s poremećajem općeg stanja

Dehidracija nastaje zbog povećanog gubitka tekućine znojenjem ili drugim poremećajem poput proljeva ili povraćanja. Na dehidraciju upućuju žeđ, suha usta, ubrzan rad i lupanje srca te, u težim oblicima, i ometanje mentalnih funkcija. Osobama koje rade na otvorenom treba omogućiti nadoknadu tekućine i redovit odmor.

Prolazni toplinski umor odgovor je organizma na vrućinu, a može se izbjeći postupnim izlaganjem visokim temperaturama. Boravak u zatvorenom treba olakšati klimatskim uređajima, a pomaže i višekratno tuširanje. Ako ni to nije moguće, dobro je koristiti umivanje vodom lica, ruku, vrata, umatanje u mokre ručnike, hladne kupke za noge.

Toplinska iscrpljenost posljedica je dugotrajnog i intenzivnog rada pri visokim temperaturama, uz neadekvatan unos tekućine i soli. Ako se ne liječi, toplinska iscrpljenost može dovesti do toplinskog udara. Javljaju se grčevi u mišićima, koža je hladna, vlažna i često blijeda, javljaju se glavobolja, umor, mučnina, povraćanje, ubrzan rad srca, ubrzano i plitko disanje, nervoza pa i nesvjestica. Potrebno se odmah skloniti iz uvjeta visoke temperature zraka, staviti hladne obloge, uzeti tekućinu s elektrolitima i odmoriti se.

Sunčanica je oblik toplinskog udara - poremećaj regulacije tjelesne temperature koji nastaje nakon intenzivnog izlaganja glave i zatiljka sunčevim zrakama. Svrstava se u hipertermije, stanje povišene tjelesne temperature izazvano vanjskim čimbenicima. Koža je suha i topla, lice crveno, tjelesna je temperatura iznad normalne, srčani ritam i disanje ubrzani su. U lakšim slučajevima javljaju se i glavobolja, mučnina, povraćanje, problemi s vidom, vrtoglavica, šum u

ušima, nemir, pospanost, nemogućnost orijentacije u vremenu i prostoru. U težim slučajevima može nastati proširenje zjenica, omamljenost i gubitak svijesti. Sunčanica je vrlo ozbiljno stanje koje u pojedinim slučajevima može završiti smrtnim ishodom. Potrebno je osobu smjestiti u hlad ili rashlađen prostor, hladiti tijelo vodom ili hladnim oblozima te omogućiti uzimanje dovoljno tekućine. U slučaju gubitka svijesti, neophodno je osobu postaviti u bočni položaj te zatražiti intervenciju hitne medicinske službe. Nakon preboljele sunčanice tegobe u obliku glavobolje, šuma u ušima, razdražljivosti mogu trajati danima, a posljedice se mogu osjećati godinama, naročito kod ponovnog izlaganja suncu.

Bakterijske i virusne infekcije u ljetnim mjesecima

Probavne tegobe infektivnog uzroka smatraju se najčešćim bolestima u ljetnom razdoblju. Kako bismo izbjegli te tegobe, važno je poznavati glavna obilježja najčešćih uzročnika te se striktno pridržavati pravila osobne higijene i higijene prehrane. Zbog znojenja i čestog dodirivanja lica i usta rukama, a s druge strane zbog umora i neispavanosti, ljeti često pada imunitet, što nas čini podložnima infekcijama.

Ljetne virusne infekcije (ljetne viroze) najčešće uzrokuju virusi iz skupine enterovirusa. Ta skupina virusa najlakše se prenosi prljavim rukama, a izvor im je zaražena voda, posebno voda u bazenima i u plićaku na gradskim plažama. Tim infekcijama često podliježu djeca u dobi od 4 do 12 godina. Simptomi bolesti dišnih puteva slični su kao i kod zimskih viroza: upala grla, promuklost, vrućica koja počinje naglo i može biti visoka i do 40°C, a izaziva glavobolju i malaksalost. Nešto su češće crijevne smetnje koje se očituju obilnim, vodenastim proljevom, koji obično traje do tri dana, te povraćanjem. Vrlo rijetko, neki patogeni enterovirusi mogu prouzročiti i teže bolesti ako nastupi upala moždanih ovojnica (virusni meningitis) ili upala mozga (enterovirusni encefalitis), koje zahtijevaju bolničko liječenje.

Bakterijske infekcije ljeti se najčešće javljaju kao trovanje hranom. Visoke temperature pogoduju razvoju mikroorganizama u prehrambenim proizvodima, posebice ako nisu primjereno uskladišteni. Kvaranju su osobito podložne namirnice proteinskog podrijetla, kao što su meso, jaja, mliječni proizvodi, riba i školjke, jer su odlična hranjiva podloga za rast mikroorganizama. Ljeti je najčešće trovanje bakterijom salmonelom, ali mogu biti i ešerihija, šigela, proteus, stafilokok. Najopasnija su gotova jela bez prethodne termičke obrade, kao što su slastice i kremasti kolači, sladoled. Već nakon nekoliko sati izloženosti na otvorenom, preljev za salatu ili salata od krumpira mogu biti prepuni bakterija, čak i bez uočljive promjene u izgledu i okusu. Posebnu pozornost treba obratiti mliječnim proizvodima jer im se ljeti zbog visokih temperatura rok može skratiti u odnosu na onaj označen na deklaraciji. Stoga treba obratiti pozornost na izgled i na okus (svaka promjena okusa na gorkasto upućuje na moguću intoksikaciju).

Originali s deklaracijom

Termička obrada hrane najbolja je prevencija (primjerice, jaja kuhati 7 do 10 minuta na 100°C ili meso peći najmanje pola sata na 180° - 200°C). Prije svega treba obratiti pozornost na siguran izvor i svježinu namirnica, zbog čega se savjetuje kupovanje originalno zapakiranih proizvoda, s deklaracijom i rokom trajanja. Savjetuje se pripremati i jesti hranu isti dan. Također je potrebno hranu čuvati i transportirati u hladnjaku, a kuhinjske aparate nakon upotrebe pažljivo očistiti. Važno je koristiti ručnike koji se mogu iskuhati i često ih mijenjati. Simptomi infekcije salmonelom javljaju 12 do 24 sata nakon konzumacije kontaminirane hrane, iznenadnim nastupom glavobolje, povišenom tjelesnom temperaturom, bolovima u trbuhu oko pupka, proljevom, mučninom i povraćanjem. Zbog svega navedenog često se javlja teška dehidracija, posebice kod djece. Kako je *Salmonella* invazivni mikroorganizam, koji se iz crijeva može krvlju širiti u druge organe, ne čudi što kod nekih ljudi infekcija može postati kronična, bez ikakvih uočljivih simptoma. Ti ljudi tada postaju izvor zaraze za okolinu. Gastrointestinalni simptomi kod bolesti uzrokovane stafilokoknim enterotoksinom javljaju se vrlo brzo, već dva do tri sata nakon konzumacije zaražene hrane. Tjelesna temperatura obično nije povišena, a drugi simptomi nalikuju simptomima kod infekcije salmonelom.

Virusne infekcije uglavnom se liječe simptomatski, što znači da se ublažavaju simptomi bolesti. Za povišenu temperaturu i glavobolju primjenjuje se paracetamol, u dozi i obliku prilagođenom dobi osobe.

Kod proljeva, ali i jakog povraćanja, najvažnije je spriječiti dehidraciju. Najbolje je davati preparate koji se skraćeno nazivaju ORS, odnosno oralna rehidracijska sol, koji sadrže točno određen i vrlo važan omjer elektrolita i vode i koji će najprije oporaviti organizam. Kod povraćanja daje se žličicama tijekom cijelog dana ili nakon svakog proljeva jedna količina uobičajenog obroka hrane za dojenče, za djecu 200 ml ORS nakon svakog proljeva, a odrasli 200-400 ml ORS nakon svakog proljeva. Takva nadoknada tekućine obično je potrebna 1-2 dana. Danas se općenito smatra da nije potrebno vrlo strogo provođenje dijete te da treba čim prije početi jesti svu hranu koja je kuhana kako bi se i crijeva što prije oporavila, ali svakako treba izbjegavati voće, sirove i začinjene namirnice. Kod proljeva se može koristiti medicinski ugljen, koji će u crijevima na sebe apsorbirati toksine, a najbolje je crijevnu floru oporaviti primjenom nekog od probiotika.

Promjene na koži

Pri radu i boravku na otvorenom u uvjetima visokih temperatura i pri djelovanju sunčevog zračenja mogu se pojaviti lokalne promjene izloženih dijelova tijela i dijelova koji se više znoje

Osipi. Zbog preobilnog znojenja nastaju osipi, koji izgledaju kao nakupina prištića ili plikova, najčešće na vratu, gornjem dijelu prsiju, ispod grudi, na preponama i na unutar-njem dijelu lakta.



Opekline. Zbog dugotrajnog izravnog djelovanja sunca, ili nakon kontakta s jako zagrijanim predmetima, nastaju opekline. Kod jačih opekline izbijaju mjehuri ispunjeni seroznom tekućinom,

Alergija na sunce. Nastaje zbog naglog dužeg izlaganja sunčevim zrakama.

Tumori kože mogu nastati nakon dugogodišnje izloženosti suncu, a javljaju se u obliku prekarcinoznih promjena, kao što je aktinička keratoza, do različitih vrsta zloćudnih tumora kože, kao što su karcinomi i melanom.

Kronične bolesti i primjena lijekova

Kronična stanja zahtijevaju liječenje lijekovima koji mogu povećati štetni utjecaj vrućine na zdravlje. Takvim pacijentima preporuča se boravak u rashlađenim prostorijama i smanjenje izloženosti vrućini. Lijekove treba čuvati i transportirati na temperaturi nižoj od 25°C, ili u hladnjaku ako je tako naznačeno. Visoke temperature mogu smanjiti njihovu djelotvornost budući da je većina lijekova licencirana za čuvanje na temperaturi nižoj od 25°C. To je posebno važno za lijekove koji se koriste u hitnim slučajevima, uključujući i antibiotike, adrenergičke lijekove, inzulin, analgetike i sedative. Treba imati na umu da se preporučeni lijekovi moraju redovito konzumirati, posebice prije izlaska iz kuće. Sa sobom treba ponijeti „interventne“ lijekove po preporuci liječnika i bocu s hladnom vodom.

Prilikom kupanja u moru ili jezeru treba biti oprezan. Osobe s kardiovaskularnim bolestima ne bi se trebale kupati ako je razlika u temperaturi vode i zraka 10 i više stupnjeva. Nagle promjene temperature mogu izazvati infarkt miokarda, a moguće su i nesvjestice.

Osobe koje uzimaju lijekove za liječenje visokog krvnog tlaka moraju redovito mjeriti krvni tlak jer visoke ljetne temperature mogu dovesti do snižavanja krvnog tlaka, vrtoglavice, slabosti i općeg lošeg osjećanja te je, u dogovoru s liječnikom, ponekad potrebno privremeno smanjiti doze lijeka. Kroničnim bolesnicima ljeti je preporučljiv boravak u planinama.

Doc. dr. sc. Ines Diminić-Lisica, dr. med.

Savjeti za užitek u godišnjem odmoru

OPUSTI SE I UŽIVAJ!

Kako god provedli godišnji odmor - na moru, u planinama ili u mirnoći svoga doma, odmak od svakodnevice i neposredno iskustvo drukčijega pomažu nam da objektivnije sagledamo svoje životne pozicije, svoje vrijednosti te život u cjelini.

Da bi se taj trenutak dogodio baš ovoga ljeta, potrebna je promjena u kojoj ćemo iskusiti nešto novo za cjelokupno psihofizičko zdravlje. Tijelo treba dovoljno fizičke aktivnosti, odmora i zdrave hrane.

Savjeti za kvalitetan, ispunjavajući godišnji odmor

1. Vježbanje

Pružite svome tijelu gibanje: plivanje, planinarenje, također, možda prvi put, odvažite se i kupite bicikl, koji možete koristiti kroz cijelu godinu, ili se samo pridružite skupini vježbača na nekoj od plaža. Ne budite među onima koji se toliko opuste da nakon godišnjeg shvate kako su vrijeme trebali provesti aktivnije. Neka to bude poticaj na nove aktivnosti, koje ćete i kroz godinu redovito prakticirati.

2. Vodite dnevnik lijepih trenutaka

Ponesite na godišnji odmor dnevnik u koji ćete zapisivati lijepe trenutke koje ste osjetili, ugledali, iskusili i proživjeli. Zapisujte i fotografirajte divne pejzaže, zalaske sunca, bljesak mjesečine na morskoj pučini, toplo i mirisno more, lijepe riječi koje ste čuli od dragih osoba.

3. Poticajna knjiga ili glazba

Dok ležite na plaži ili uživate u prirodi, pročitajte ili poslušajte nešto što će vas potaknuti i inspirirati na pozitivnu promjenu.



4. Balansirana prehrana

Ovoga ljeta odlučite uživati u pripremanju zdravih, laganih i ne pretjerano zahtjevnih obroka. Uvedite svakodnevno, kao jedan od glavnih obroka, salate uz koje ćete imati dovoljno energije za sve aktivnosti, a izbjeći ćete prejedanje, samookrivljavanje i tromost koju vam donosi teška i procesuirana hrana. Stoga slijedite savjete o pripremi laganih ljetnih salata.

Svakodnevno konzumiranje salate jedna je od najzdravijih i najjednostavnijih prehrambenih navika koju možete usvojiti, napominju stručnjaci. Jedenjem salate najlakše ćete podmiriti preporučenu dnevnu količinu povrća i voća. Ako je ne stignete sami pripremiti, možete kupiti gotove salate u trgovini. Također, dodatkom voća možete i najmlađe članove obitelji naviknuti na tu zdravu namirnicu.

Salata obiluje vlaknima

Hrana bogata vlaknima smanjuje razinu kolesterola i sprječava zatvor. Osim toga, vlakna daju osjećaj sitosti. Dakle, ako salatu uvedete u svakodnevnu prehranu, manje ćete jesti i na kraju lakše skinuti višak kilograma.

Salata je puna antioksidansa

Zelena salata sadrži velike količine antioksidansa (vitamin C i E, folna kiselina, likopen i alfa i beta-karoten). Upravo oni štite tijelo od utjecaja štetnih radikala. Ako uz salatu jedete i sirovo povrće, učinak će biti još bolji. Istraživači već godinama napominju da voće i povrće smanjuju rizik od mnogih bolesti, posebice od karcinoma. To se odnosi čak i na osobe koje puno piju i puše. Neke od najboljih namirnica koje možete uključiti u svoju svakodnevnu salatu jesu grah, grašak, paprike, rajčice, mrkve, jabuke, nektarine, breskve, šljive, kruške i jagode.

Salatom smanjite unos kalorija

Jedna je studija dokazala da konzumiranje niskokalorične hrane, kao što je zelena salata, koja ima i manje od 150 kalorija, pojačava sitost i smanjuje ukupan broj kalorija unesenih tijekom obroka. Naravno, pozitivni učinci salata nešto su manji ako im dodate dresinge i masnije sastojke, pa probajte to imati na umu.

Salatom do duboke starosti

Unošenjem dobrih masnoća (maslinovo ulje, orasi i avokado), uz povrće, potaknut ćete tijelo na upijanje zaštitnih fitokemikalija, kao što su likopen iz rajčica i lutein iz tamno-zelenog povrća. Nedavno istraživanje pokazalo je da tijelo nakon konzumiranja avokada upija osam puta veću količinu alfa-karotena i čak trinaest puta veću količinu beta-karotena (oboje štite od karcinoma i srčanih bolesti). Druga je studija potvrdila da maslinovo ulje i sirovo povrće produljuju životni vijek.

Jednostavni recepti

Salata grčkih bogova

Sastojci: batat krumpir, zelena salata, bučino ili maslinovo ulje, đumbir u prahu, sol, kuglice mozzarelle, masline bez koštica.

Priprema: prvo stavite kuhati cijeli krumpir. Nakon što je kuhan, ogulite ga, narežite na okrugle ploške i stavite u posudu za salate. Dodajte kuglice mozzarelle, nekoliko maslina, listove zelene salate nasjeckane na sitne komadiće i izmiješajte s krumpirom te sve to prelijte bučinim uljem, posolite i dodatno začinite s malo đumbira. Uživanje u vašoj omiljenoj salati tek sad može započeti!

Salata od kukuruza

Ovaj je recept za salatu od kukuruza niskokaloričan i optimalan za dane kada planiramo manji unos kalorija. Ako pak ne brojimo kalorije i želimo malo obogatiti okus ove salate, može se slobodno dodati malo kiselog vrhnja.

Sastojci: 150 gr kukuruza, žlica limunovog soka, žličica suhog bosiljka, velika rajčica sitno nasjeckana, 1/2 crvenog luka sitno nasjeckanog, zelena paprika nasjeckana, 10 crnih maslina bez koštice sitno nasjeckanih, papar, maslinovo ulje, jabučni ocat, žličica soli.

Priprema: sve sastojke dobro promiješati, dodati maslinovo ulje i jabučni ocat po želji te staviti u frižider na nekoliko sati da se dobro ohladi.

Grčka salata

Za grčku salatu možemo reći da je zdrava i danas, na svakom koraku možemo pročitati da je mediteranska prehrana stil života - i to zdrav stil života. Grčka salata temelji se na svježem povrću koje našem tijelu daje potrebne hranjive tvari. Jako je bitan savjet za grčku salatu da maslinovo ulje mora biti ekstra kvalitete - to je jedan od najvažnijih sastojaka ove salate te, ako se držite toga - uspjeh je zagarantiran.

Maslinovo ulje osnova je mediteranske prehrane. Grci uvijek nastoje izbjeći margarin i maslo, posebno kada je priprema hrane u pitanju, jer ipak je maslinovo ulje prirodan lijek za smanjenje kolesterola, a i smanjuje rizik od srčanih oboljenja.

Sastojci: 15-ak komada sitne rajčice, svježi krastavac, zelena paprika, veliki luk, rukola salata, najmanje 100 grama tvrdog feta sira, 15-20 crnih maslina, peršin, origano, krupna sol, papar, ekstra djevičansko maslinovo ulje, jabučni ocat.

Salata od nektarina i rukole

Sastojci: paket rukola salate, 4 nektarine, luk, 250 gr feta sira, sol, papar, maslinovo ulje, sok od limuna.

Priprema: oprati rukola salatu, temeljito osušiti kuhinjskim ubrusima i staviti u zdjelu. Nektarine izrezati na kriške i posložiti na vrh salate. Očistiti luk, izrezati na kolutiće i posložiti povrh nektarina. Feta sir narezati na kockice, rasporediti na vrh salate. Začiniti solju, paprom, maslinovim uljem i limunovim sokom. Staviti u hladnjak da se ohladi prije posluživanja.

Miješana salata od povrća

Potrebne namirnice za 4 osobe: 300 gr brokule, 300 gr cvjetače, 150 gr mahuna, 150 gr mrkve, 0,7 dl maslinova ulja, 0,2 dl jabučnog octa, sol, papar.

Priprema: Skuhati cvjetove brokule i cvjetače u kipućoj slanoj vodi i ohladiti. Skuhati mahune rezane na 4 cm i mrkvu izrezanu na kockice, ohladiti. Sve povrće skupa pomiješati. Začiniti maslinovim uljem, soli, paprom i jabučnim octom te poslužiti.

Savjeti za pripremu voćne salate

Kod pripremanja voćnih salata, pored okusa, bitan je i izgled. Voće od kojeg se priprema salata najčešće se sjecka pa je važno da nož bude oštar kako se voće ne bi izgnječilo i salata pretvorila u kašu. Nekoliko malih, korisnih savjeta pomoći će da voćna salata uspije.

Da bi jabuke sačuvale prirodnu boju, poslije ljuštenja i sjeckanja treba ih staviti u hladnu, malo posoljenu vodu i ostaviti da stoje do upotrebe.

Ako se voćna salata začinja šlagom ili kremom, te sastojke treba dodavati neposredno prije služenja, inače će se šlag u dodiru s voćnim sokom istopiti. Ako je u pitanju veća količina, predviđena za više osoba, u frižideru treba držati voćnu salatu i šlag u zasebnim posudama.

Kora limuna kao dodatak voćnoj salati može se, bez straha, upotrijebiti ako se limun prethodno dobro opere četkičom i toplom vodom kojoj je dodano malo sode bikarbone ili se voće može ozonirati. Na taj način kemikalije za prašenje voća bit će uklonjene.

Da banane ne bi potamnjele u voćnoj salati, treba ih poprskati limunovim sokom i posuti šećerom u prahu. To pravilo važi i za drugo voće koje u dodiru sa zrakom mijenja boju (jabuke, kruške).

Suhe šljive prije stavljanja u voćnu salatu treba preko noći potopiti u zaslađen čaj kome je dodana kriška limuna. Do

jutra će nabubriti i dobiti ukusnu aromu.

Voće iz kojeg se lako cijedi sok (jagode, maline, kupine) treba prati pod blagim mlazom vode.

Voće jakih boja (crne višnje, kupine, borovnice) kao i voće kiselog okusa (ogrozd, ribizle), nije podesno za voćne salate. Ako se ipak upotrijebi, treba ga dodati salati neposredno prije služenja.

Šarena salata

Sastojci: 0,5 kg marelice, 0,5 kg banana, 0,5 kg jagoda, 0,5 kg jabuka, 2-3 žlice smeđeg šećera, 2-3 žlice finih integralnih zobenih pahuljica.

Narežite voće na komadiće, dodajte šećer i zobene pahuljice. Dobro promiješajte. Pričekajte 10 minuta. Poslužite! Možete dodati i drugo voće: svježe grožđe, dinju, kruške itd., orašaste plodove kao što su bademi i lješnjaci. Možete napraviti salatu i bez zobenih pahuljica.

Salata od ananasa

Sastojci: 2 šalice kolutova svježeg ananasa, šalice kriški naranči, 2 šalice kriški banana, 2 žlice meda, žlica limunova soka.

Ananas, kriške naranče i banana, šećer i limunov sok promiješaju se i dobro ohlade. Voćna salata servira se hladna.

Miješana salata

Sastojci: 3 jabuke, 2 banane, 4 mandarine, limun, 5 dag groždica, 5 dag badema, 1 dl slatkog vrhnja, 10 dag šećera.

Jabuke se operu i ribaju. Bademi se ogule i samelju, a banane se ogule i izrežu na ploške. Mandarine se ogule i

razdijele u kriške, a groždice se namoče u vodi. Kad je voće priređeno, pospe se šećerom, pošprica se limunovim sokom i izmiješa sa zapjenjenim slatkim vrhnjem.

Salata od grejpa

Sastojci: grejpfrut, glavica salate glavatice, kisela jabuka, limun.

Operite grejpfrut, osušite pa ga vodoravno razrežite na dvije polovice, izvadite mu koštice, a posebnim zaobljenim nožićem izrežite sve unutrašnje bijele gorke kožice te narežite grejpfrut na kockice. Odaberite najmekše listove salate, operite ih, ocijedite, osušite i izrežite na manje komadiće. Oljuštite jabuku, izvadite joj tvrdi sredinu i sjemenke pa je narežite na tanke ploškice (poškropite je odmah limunovim sokom da ne potamni). Izmiješajte komade voća i povrća u staklenoj zdjeli za salatu pa začinite sokom od limuna prema želji.

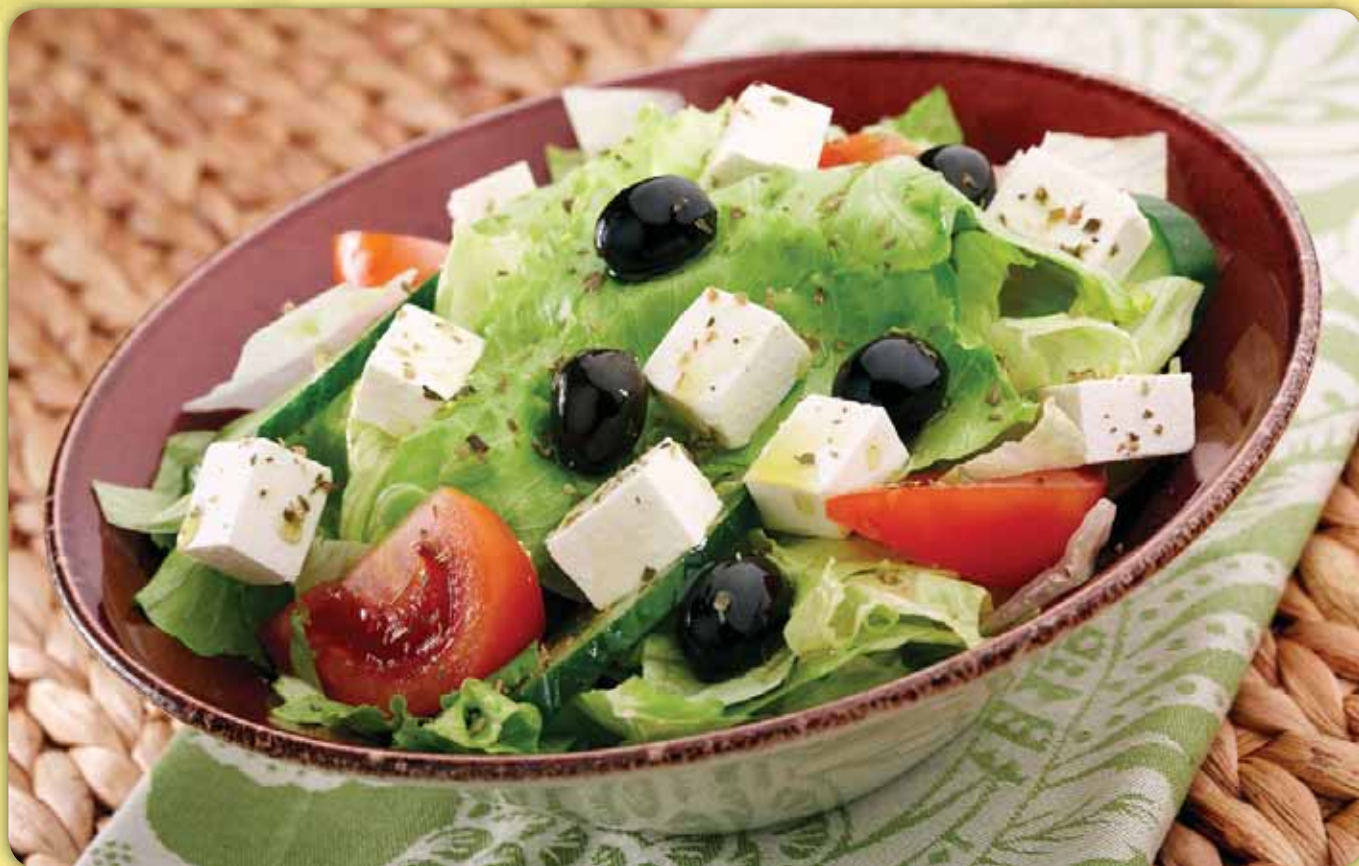
Voćna salata u kremi od vanilije

Sastojci: ananas, 2 kivija, zrela banana, mango, žlica smeđeg šećera.

Krema od vanilije: 2 dcl običnog acidofilnog jogurta, prutić vanilije, 2 žlice smeđeg šećera.

Voće isjeći u sitnije komade (par komada odvojite za dekoraciju). Dodati šećer i izmiješati. Izmiješati sve sastojke za vanilija kremu. Posipati kremu po voću. Odozgo ukrasiti komadima voća. Ostaviti u hladnjaku da se ohladi. Hladno poslužiti.

Dr. sc. Silvija Zec Sambol, dr. med.



Prehrana ljeti

OBILJE LJETNOGA STOLA

U ljetnim mjesecima mnogi pože, osim skidanja slojeva odjeće, skinuti i koji kilogram. Sunce sve jače sije, temperature su sve više i dobro je svoj način prehrane prilagoditi godišnjem dobu. Neki se odlučuju za stroge dijetete i naglu promjenu prehrane, ali mnogo je jednostavnije uzeti ono što nam pruža priroda te u ovo doba godine uživati u namirnicama koje donosi ljeto.

Najbolji su izbor kvalitetne i raznovrsne sezonske namirnice, što više voća, povrća, laganih salata, pileline, puretine, ribe i svježih cijedenih sokova, kako bismo organizmu osigurali energiju i sve potrebne hranjive tvari. Većina namirnica koje se preporučuju ljeti, poput obilja voća i povrća, sadrži mnogo hranjivih tvari koje blagotvorno djeluju na naš organizam. Tako je voće i povrće bogato antioksidansima i drugim fitonutrijentima koji povećavaju imunitet te smanjuju rizik od karcinoma, poboljšavaju krvni tlak i preveniraju srčano-žilna oboljenja.

Osim toga, voće i povrće ima nisku energetska vrijednost (25-40kcal/100g) te je dobro kod održavanja i smanjenja tjelesne težine. Zbog velikog volumena i velikog sadržaja vode, smanjuje se potreba za unosom ostale hrane i do 30%, a zbog svog diuretičkog svojstva voće i povrće pomaže pri uklanjanju toksina iz organizma te smanjuje tegobe s bubrežima i mokraćnim kanalima.

Ne manje važna je i boja voća i povrća, koja ne predstavlja samo ukras na tanjuru i doživljaj za oči, nego ti biljni pigmenti djeluju blagotvorno na naš organizam i na našu psihi. Preporuča se konzumirati što više raznovrsnog voća i povrća različitih boja (crvene sorte voća i povrća, narančasto i žuto, zeleno, ljubičasto i plavo te bijelo voće i povrće). Povrće i voće sadrži i biljna vlakna koja pomažu uklanjanju štetnih tvari iz organizma, djeluju na regulaciju šećera u krvi i smanjuju apsorpciju kolesterola iz hrane, daju dulji osjećaj sitosti i većeg volumena u probavnom sustavu te na taj način pomažu u reguliranju tjelesne težine.

Saveznici zaštite od sunca

S obzirom na jačinu i izloženost sunčevim zrakama, ljeti je dobro konzumirati hranu koja popravlja «oštećenja» koja ono može izazvati. Voće i povrće također sadrži antioksidanse koji pomažu u borbi protiv štetnih UV-zraka. Znanstvenici su dokazali da postoje tri antioksidansa koji smanjuju štetan učinak sunčevih zraka na kožu i zapravo preveniraju trajnija oštećenja. To su selen, vitamini E i C. Selen ima najviše u morskoj hrani, mesu, cjelovitim žitaricama i nekom povrću. Vitamin C nalazimo u svom voću i povrću, ali ga najviše ima u citrusnom voću, kupusu, tamnozelenom povrću, rajčici. Biljna ulja, zeleno lisnato povrće, žitarice, jetrica i sjemenke bogate su vitaminom E.

Vrlo popularna i zdrava ljetna namirnica je rajčica, koja je vrlo bogata vitaminima A i C te likopenom koji štiti organizam od nekoliko vrsta karcinoma, snižava «loš» LDL kolesterol i štiti srce i krvne žile. Jedna rajčica srednje veličine sadrži oko 35 kalorija, ali nam osigurava 40% dnevnih potreba vitamina C i 20% vitamina A.

Kao izvor proteina najbolje je konzumirati ribu, piletinu, puretinu te mahunarke (grah, grašak, leća, soja...) koje su izvrsna zamjena mesu i, uz proteine, bogate su vlaknima i željezom. Ljeto je izvrsno za konzumiranje što veće količine ribe, pogotovo plave, koja je izvor višestruko nezasićenih masnih kiselina. Ne treba pretjerivati s unosom proteina, jer se za probavu bjelancevina troši više energije nego za masti i ugljikohidrate, a samim time se i organizam više zagrijava. Od masnoća, preporuča se korištenje hladno prešanih ulja, pogotovo maslinovog ulja koje treba koristiti u varivima i salatama, a ne za prženje. U ljetnim mjesecima treba biti oprezan s unosom soli. Potreban je umjeren unos soli, pogotovo pri dužem izlaganju suncu i pojačanom znojenju, kada se gubi natrij iz organizma, dok prevelik unos soli može povećati krvni tlak.

Ne zaboravite na vodu!

Zbog visokih temperatura naše se tijelo ljeti znoji i voda je možda najvažnija namirnica. Voda nema hranjivu vrijednost, ali je katalizator kod mnogih tjelesnih funkcija, kao što su probava, metabolizam i stanična funkcija. Preporuka je piti 1,5 do 2 litre vode na dan, a s povećanjem tjelesne aktivnosti povećava se i potreba za vodom. Osim vode, preporuča se pijenje nezaslađenih biljnih čajeva, iscijeđenih voćnih sokova i prirodne mineralne vode. Ne preporuča se pijenje gaziranih pića, pića koja sadrže kofein i alkohola jer oni potiču izlučivanje vode iz organizma. Mnoga gazirana pića i sokovi sadrže konzervanse, boje i šećere te razrijeđenu fosforu kiselinu, koja može oštetiti probavni trakt, povećati nivo fosfora u krvi te povećati resorpciju kalcija iz kosti. Dobro je vodu piti tijekom cijeloga dana, u malim količinama, bez obzira na osjećaj žeđi, a pogotovo se to odnosi na starije ljude i djecu čiji osjećaj za žeđ ne slijedi potrebe organizma za vodom.

Niti jedna namirnica ne sadrži sve hranjive tvari koje su nam potrebne i zato je namirnice potrebno kombinirati. Važna je raznovrsna i uravnotežena prehrana, koju je u ljetnim mjesecima lakše osigurati zbog obilja svježih namirnica koje su nam dostupne.

Dr. sc. Sandra Pavičić Žeželj, dipl. san. ing.

Kronični bolesnici ljeti POJAČAN OPREZ

Sunce je izvor života, o njegovoj energiji, svjetlosti i toplini ovisi cjelokupan život na Zemlji.

Kod ljudi sunce jako utječe na tijelo i psihu jer smanjuje umor i stres i potiče dobro raspoloženje. Može liječiti, ali može biti i opasno i štetno za ljudsko tijelo, koje pamti svaki neoprezan i štetan potez u svom životu.

Opasnost od pretjeranog direktnog izlaganja suncu višestruko je veća kod ljudi s dugotrajnim bolestima (kronične bolesti), koje oslabljuju tijelo i ono postaje jednako neotporo na toplinu kao i na hladnoću. To se posebno odnosi na osobe s bolestima srca i krvnih žila, visokim krvnim tlakom, šećernom bolesti, s kroničnim ranama izazvanima popuštanjem krvnih žila na nogama, koje ne podnose nikakvu toplinu jer može doći do njihovog proširenja i pojačanog vlaženja.

Kad su kronični bolesnici izloženi suncu i visokim temperaturama ljeti, svakako može doći do pogoršanja svih znakova njihove bolesti iako redovito uzimaju propisane lijekove.

Jednostavni savjeti

Medicinske sestre iz zdravstvene njege u kući, kod dolaska radi provođenja potrebnih postupaka, nailaze na različite uvjete stanovanja u kućama i stanovima. Ponegdje ima klimatski uređaj za rashlađivanje prostora, ali u većini nema. Važan postupak medicinske sestre u kući jest pomoć kod održavanja osobne higijene nepokretnog ili teško pokretnog bolesnika kojemu je kod velikih vrućina potrebna pojačana njega

da se spriječe komplikacije dugotrajnog ležanja i mirovanja. Često savjetuju kronične bolesnike kako da se sačuvaju od neželjenih posljedica visokih temperatura ljeti dajući im samo nekoliko pravila koja će primijeniti:

1. pojačano održavanje osobne higijene,
2. redovito uzimanje propisane terapije,
3. u razdoblju od 10 do 17 sati, kad su visoke temperature zraka, zatvoriti sve staklene prozore i vrata da toplina ne ulazi u kuću ili stan te spustiti rolete ili drugo da se spriječi ulazak sunca kroz staklo,
4. prozračivati kuću ili stan do 10 sati ujutro, ili iza 17 sati, kad se temperature zraka snize,
5. jesti više voća, povrća i ribe i uzimati više vode,
6. izlaziti iz kuće samo ujutro do 11 sati, ili popodne iza 16 sati, da bi obavili odlazak liječniku, kupovinu, platili uplatnice ili samo išli u šetnju,
7. kad se izađe van, ljeti je važno obući laganu i prozračnu odjeću i udobnu obuću, u kojoj se sigurno hoda, te zaštititi glavu od direktnog sunca kapom ili šeširom. Zaštititi bi trebalo i oči sunčanim naočalama jer mnoge kronične bolesti oštećuju vid, a sunce može ta oštećenja i ubrzati.

Ljubinka Rovis-Sanković
prvostupnica sestrinstva

Utjecaj klimatskih uređaja na zdravlje OČI TREBAJU SUZE



Riječ klima označava meteorološke karakteristike mjesta pod Suncem na kojem tražimo sreću. Toplina, vlažnost, sunčanost, vjetrovitost, kao i njihove suprotnosti, uz tlak zraka, čine glavne odrednice klimatskih i meteoroloških raznolikosti na koje se neki lakše, a neki teže prilagođavaju (meteoropati).

Priroda je tisućljećima uspješno usavršavala organizme u prilagodbi određenom podneblju. A onda je pripomogao i homo sapiens: premda ideja ventiliranja zraka preko leda i rashlađivanja prostora datira još iz 1830. godine, klima u modernom smislu nastaje 1902., oboje u SAD-u.

Varanje prirode

Prvotna je namjera bila zavarati prirodu i vrućinu ljeta te stvoriti uvjete „druge klime“ bolesnima, a kasnije i

zdravima. Posljednjih desetljeća svjedoci smo eksplozije korištenja klimatskih uređaja kod kuće, na poslu, u vozilima i ugađanja osobnim toplinskim prohtjevima, oko kojih se također, često drastično, ne slažemo.

Ulazimo u ljeto. S obzirom na snažno zahlađenje krajem proljeća, promjene će biti izrazito oštre, možda najoštrije u našim dosadašnjim životima. Preporuka je za sve ista, no za zdravstveno osjetljive naglašenija. Treba ublažiti sezonske utjecaje i pomoći organizmu u nagloj prilagodbi, pri čemu mogu biti od pomoći: prikladna odjeća, kape, dostatan unos tekućina - prvenstveno vode, sezonska prehrana, tjelesno opterećenje u skladu s tjelesno-zdravstvenom kondicijom, pravilno izlaganje tijela suncu kao prevencija preranog starenja i raka kože, kvalitetne sunčane naočale s dobrim UV-filtrima kao prevencija degeneracije makule.

Moderni klimatski uređaji pri tome mogu biti od značajne pomoći budući da nude filtriran, gotovo sterilan zrak, točno određene temperature, vlažnosti i ionizacije, oslobođen alergena, što je od izuzetne važnosti u uvjetima zdravstva (operacijske sale; srčani, plućni i neurološki bolesnici, alergičari, meteoropati), ali i kod kuće.

Zlatno pravilo

Zlatno je pravilo klimatizacije snižavanje temperature u prostoriji najviše **5 do 6°C ispod vanjske temperature zraka**. Pretjerano snižavanje temperature, kao i klimatizacija bez dovoljne izmjene zraka, štete organizmu i treba ih izbjegavati. Ventilacija unutar prostorije treba biti neutralno usmjerena. U protivnom, strujanje zraka može pojačati i izazvati sindrom suhog oka. Suho oko nastaje zbog slabog lučenja suza (Sjogrenov sindrom kod kojeg sve žlijezde s vanjskim lučenjem nedostavno luče) ili zbog pretjerane evaporacije suznoga filma, čija je važna podvrsta ona uzrokovana klimatskim uređajima.

Oči su posebno i prečesto izložene isušivanju u klimatiziranim prostorima (posao, kuća) i zbog drugog modernog trenda - kompjutorizacije. Poznat je podatak kako pri radu na osobnom računalu oko trepće pet puta rijeđe (!), znatno se više isušuje i time je također znatno podložnije sindromu suhog oka i upalama.

Prva su pomoć pravilna orijentacija ekrana (izvor svjetla neka ne bude iza ekrana jer ometa gledanje u tamniju ekransku podlogu, niti iza nas jer tada rad ometa refleks s ekrana), naočale s pravilnom dioprijom i slojevima koji

smanjuju titranje i blještanje ekrana, pauze u radu na računalu (barem svaki sat učiniti malu pauzu i dopustiti očima prirodni ritam treptaja i opuštanje očnih mišića gledanjem u daljinu). Od značajne pomoći mogu biti neke od umjetnih suza iz već bogate palete, osobito ako nosite kontaktne leće. U slučaju jačih smetnji i upale, svakako treba konzultirati oftalmologa radi najbolje terapije.

Život pod staklenim zvonom

Premda se život u klimatiziranom prostoru čini lagodniji, moramo naglasiti da je to ipak život pod staklenim zvonom iz kojeg moramo izaći. Stoga preporučamo, osobito zdravima, radostan život u skladu s prirodom i osobnom tjelesnom konstitucijom, kako je to od davnina uvriježeno na našim prostorima. I organizam mora osjetiti „štajon“. A i „fjaku“.

Tako možemo i osobno, premda neznatno, pridonijeti uštedi energije i smanjenju stakleničkih plinova i globalnog zatopljenja, koje nam nekako kasni ove godine (je li točna tvrdnja našeg akademika Paara da predstoji novo ledeno doba?).

I, na koncu, budimo tolerantni, aktivni i odgovorni u podešavanju i kreiranju klime i mikroklime, jer je i time naš doprinos obitelji, zajednici i društvu naizgled sitan, no u vremenu koje će tražiti brojne i nagle aklimatizacije i beskrajno bitan.

Ugodno vam ljeto!

Mr. sc. Bernard Mrak, dr. med.
specijalist oftalmolog

**Promidžbeni prostor u
NARODNOM ZDRAVSTVENOM
LISTU**

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

051/35 87 92 * 051/21 43 59

Zaštita od insekata U PRIRODU S OPREZOM

Lijepo vrijeme neizbježno nas mami van – u prirodu, u šumu, na livade, rijeke, more. Međutim, boravak u prirodi uvijek je vezan uz prisustvo ostalih stanovnika tih prostora! Svi ćemo se raznježiti ako imamo sreću ugledati srnu na proplanku, ali ne volimo da nas u uživanju u prirodi ometaju razni leteći napasnici. Međutim, moramo poštivati činjenicu da smo u njihovoj sredini.

Stoga je važno znati koji su insekti kao potencijalni uznemirivači bezopasni i mogu nas samo dekoncentrirati, možda nas natjerati da se premjestimo zbog upornog oblijetanja oko nas. S druge pak strane, neki insekti mogu biti prijenosnici pojedinih zaraznih bolesti i mogu uzrokovati jake alergijske reakcije, do anafilaksije. Dakle, u prirodu s oprezom!

Pčele, ose, stršljeni

Najčešći slučaj kod eventualnog pojedinačnog uboda pčele, ose ili stršljena jest otok i bol na mjestu uboda, a kasnije i slabiji ili jači svrbež na istome mjestu. Međutim, ako se boravkom u prirodi naiđe (nehotice nagazi) na roj tih letećih insekata, mogući su i teži simptomi trovanja, sa značajnijim oštećenjem živčanog sustava i mogućim smrtnim ishodom zbog anafilaksije. I pojedinačni ubod može biti vrlo opasan ako je u području jezika, ustiju, usana (npr. kod navale pčela, osa i sl. dok konzumirate slatka jela i pića) jer može nastati značajna otekлина koja dovodi do gušenja. Jedan od „bizarnih“ načina uboda tijekom boravka vani može biti i ispod zaštitne kacige u vožnji motorom.

Nadalje, kad su osobe alergične na otrov pčela, osa ili stršljena, moguća je burna, po život opasna reakcija i nakon samo jednog uboda (npr. gušenje jezikom zbog anafilaksije). Preporučljivo je da osoba koja zna da je alergična na ubode pčela, osa ili stršljena s time upozna i najbliže društvo kod odlazaka u prirodu i da svakako sa sobom nosi lijekove preporučene od odabranog liječnika. Osobe koje očekuju težu reakciju u konačnici trebaju izbjegavati mjesta gdje je moguća veća prisutnost tih insekata. U principu, svi ti insekti napadaju u „samoobrani“, stoga je potrebno kod bližeg susreta s njima ostati „hladne glave“ i mirno pričekati da se insekti udalje te izbjegavati neučinkovita „mahanja“ i nagle pokrete rukama i raznim pomagalima, što zapravo izaziva suprotan učinak.

Naravno, kod neočekivanog bliskog susreta potrebne su odmah mjere prevencije za osobe koje znaju da su alergične, a ostali mjesto uboda trebaju, po mogućnosti, što prije hladiti (led, hladna boca, tekuća hladna voda i sl.). Treba

pokušati odstraniti žalcu ako je zaostao kod uboda pčele. Žalcu se uklanja na način da se spriječi dodatno istiskivanje otrova u kožu (npr. tupu stranu noža). Kod pojave eventualnih simptoma kao što su povraćanje, proljev, pojačano lučenje slina, suženje zjenica, nemir i slično, treba odmah ići liječniku (ti simptomi su naročito mogući kod uboda stršljena čiji otrov sadrži veću količinu acetilholina). Kod uboda ose i/ili stršljena žalcu u koži ne zaostaje, ali su češće jače alergijske reakcije na njihov otrov.

Krpelji

Krpelji su vrsta tzv. ektoparazita (vanjski paraziti); skupina su člankonožaca, razred paučnjaka, red grinja. Krpelji borave u prirodi, najčešće na rubnim područjima šuma, na niskom raslinju po šikarama, grmlju i visokotrvnatim staništima. Najveća je aktivnost i brojnost krpelja u proljeće, rano ljeto i početak jeseni. Javnozdravstveni značaj krpelja vezan je uz njihovu biologiju: za razvoj i razmnožavanje krpelji trebaju obroke krvi (ženke). Stoga kao nametnici borave na životinjama (ptice, sisavci) kojima sišu krv. Poslije obroka krvi mogu narasti do veličine zrna graška. Krpelji su prvenstveno paraziti životinja, a čovjek slučajno dospje u taj krug.

Krpelji na vlatima trave ili listovima grmlja čekaju domaćina – životinju za hranjenje. Na taj ga način i čovjek, u prolazu kroz njihovo biostanište, može dotaknuti, nakon čega se krpelj nožicama zakači na njega te po tijelu traži pogodno mjesto za probijanje kože i sisanje krvi, što može trajati nekoliko sati. Čovjek ne osjeti sam ubod krpelja jer u slini krpelja postoji tvar koja djeluje kao anestetik. Krpelji mogu prilikom uboda svojom slinom u čovjeka prenijeti neke zarazne bolesti, od kojih su za naše podneblje značajne Lyme boreliozu i krpeljni meningoencefalitis.

Lyme boreliozu uzrokuje bakterija *Borrelia burgdorferi*. Bolest u tipičnoj kliničkoj slici počinje kožnom manifestacijom na mjestu uboda krpelja, gdje nastaje tzv. migrirajući eritem – crveni prsten koji se širi oko mjesta uboda krpelja, pri čemu s vremenom sredina postaje bljeđa. Obvezno je kod te pojave javiti se liječniku koji će ordinirati antibiotsku terapiju. Kožne se promjene uobičajeno javljaju u razdoblju od 7 – 14 dana (2 – 32 dana) od ubodnog incidenta. Neliječenje bolesti u toj fazi može dovesti do razvoja kroničnog oblika, s reumatološkim, srčanim, neurološkim i kroničnim kožnim manifestacijama.

Krpeljni meningoencefalitis virusna je zarazna bolest koju uzrokuje virus iz roda Flavivirusa, a krpelj je njegov prenositelj. Ta bolest ima karakter prirodnog žarišta vezanog uz stanište krpelja i životinja na kojima se on zarazi.

Kod nas je prirodno žarište uzvodno od Save, u sjevernoj i sjeverozapadnoj Hrvatskoj. Bolest se razvija s općim simptomima često sličnima gripi, u roku 7 - 14 dana (2 - 32 dana) nakon uboda krpelja. U nastavku bolesti karakteristični su simptomi u području živčanog sustava: upala moždanih ovojnica i/ili upala mozga. Najčešće bolest ima blagi tijek, a teži oblici s paralizom mišića javljaju se rjeđe. Obvezna je hospitalizacija bolesnika, gdje se provodi simptomatsko liječenje.

Ako se po povratku iz prirode uoči krpelja na tijelu, treba ga što prije odstraniti kako bi se skratilo vrijeme potencijalnog rizika unosa uzročnika zaraznih bolesti slinom krpelja.

Postupak vađenja krpelja

U slučaju nalaženja krpelja na koži, treba ga pažljivo odstraniti namjenskom pincetom, lagano ga povlačeći, bez suvišnih manipulacija; prije toga treba oprati ruke, a pincetu prebrisati antiseptičkim sredstvom. Pincetom treba krpelja obuhvatiti što bliže njegovoj glavi, uz kožu. Neispravno je bilo čime tretirati krpelja (benzin, alkohol, ulje) i neispravno je vaditi ga okretanjem npr. u pravcu kazaljke na satu i čupati naglim pokretom, stiskati ga niti gnječiti, kao što je nekad bilo uvriježeno mišljenje. Naime, sve to potiče pojačano lučenje slina krpelja u organizam, što povećava šansu za obolijevanje od zaraznih bolesti koje se mogu prenijeti krpeljima!

Mjesto uboda krpelja nakon njegova vađenja treba dezinficirati. Ako krpelja ne možete izvaditi sami, potražite stručnu pomoć liječnika. Ako je prilikom vašeg pokušaja odstranjenja krpelja njegova glavica ostala u koži, a samo

tijelo odstranjeno, također više nema rizika za prijenos zaraznih bolesti putem krpelja, ali ako nakon više pokušaja ne možete sami izvaditi glavicu krpelja (npr. dezinficiranom iglicom), obratite se liječniku. Crvenilo na mjestu uboda obično prolazi za jedan do tri dana; ako traje duže i ako se crveni otok širi, obvezno se javite liječniku.

Komarci

Komarci su insekti koji uznemiravaju, ali i bodu, što može dovesti do kožnih promjena, alergije, ali i prijenosa nekih zaraznih bolesti. Bodu ženke radi sisanja krvi za potrebe polijeganja jajašaca. Kožne reakcije koje komarci izazivaju ubodima mogu biti blaže, s oteklinom koja svrbi ili peče, a kod osjetljivih osoba te reakcije mogu biti jače. Svojom slinom prilikom uboda ženka komarca može u organizam čovjeka prenijeti zarazne bolesti kao što su malarija, žuta groznica, Dengue groznica, Chikungunya te neke vrste virusnih encefalitisa i druge. Na našem području, kao i u drugim zemljama Mediterana, posljednih se godina udomaćio naročito agresivan azijski tigrasti komarac koji bode tijekom čitavoga dana i jači je napasnik od udomaćenih vrsta komaraca.

Mjere zaštite od razvoja komaraca najučinkovitije su kada se uklanjaju vodeni recipijenti (rezervoari vode) koji su neophodni u razvojnem ciklusu komarca. Uklanjanjem vode sprječava se razvoj odrasle jedinke komarca koja bi, kao leteći insekt, ometala i ugrožavala čovjeka.

Otrovni pauzi

Pauzi iz prirode mogu izazvati lokalne reakcije na mjestu ugriza, koje najčešće prođu bez posljedica. Međutim, u





našim krajevima, više priobalno (Istra, Jadran, Dalmacija) opasan je za zdravlje ljudi pauk crna udovica. Gnijezda tog pauka mogu se naći ispod kamenja prilikom radova oko kuće, vikendica, pa je prilikom tih radnji potreban oprez uz korištenje namjenskih zaštitnih rukavica, a dokazana su gnijezda crnih udovica čak i na plantažama lubenica i slično. Grize ženka zbog potrebe hranjenja za polaganje mladih.

Taj je pauk karakterističnog izgleda, baršunastocrne boje, s crvenim točkama. Izaziva jaku bol, crvenilo i oteklinu na mjestu ugriza te, u nastavku, simptome živčanog sustava, tzv. kolinergični učinak - pojačano znojenje, pojačano lučenje slina, povraćanje te tzv. adrenergični učinak s povišenim krvnim tlakom te ubrzanim i nepravilnim radom srca; javljaju se i psihički poremaćaji (halucinacije, delirij, psihoza), uz moguću smrtni ishod. Već kod sumnje na ugriz crne udovice treba se hitno javiti najbližoj zdravstvenoj ustanovi radi dobivanja specifičnog antiseruma. Preporučljivo je u nekoj staklenci ili slično ponijeti i primjerke pauka radi točne identifikacije.

Ostali

Škorpioni našeg podneblja ne spadaju u otrovne vrste pa se simptomi uboda javljaju uglavnom kao oteklinu i crvenilo, a tretiraju se kao i u slučaju uboda pčela ili osa.

Ugrizi **mrava** našeg podneblja mogu također izazvati alergijske reakcije, ali one su najčešće rjeđe i blaže.

Ubod na **otrovne bodlje riba** moguć je kod riba morski pauk, škarpina, golub te kod slatkovodnih riba patuljasti somić, balavac. Preporuča se da zaostale otrovne bodlje ne pokušavate sami ukloniti, već se za to obratite najbližoj zdravstvenoj ustanovi. Na mjestu uboda obično se javlja jača bol, oteklinu, crvenilo i osjećaj ukočenosti

(anestetički učinak). Karakteristika za otrove svih tih riba je termolabilnost, odnosno mogućnost uništavanja visokom temperaturom. Stoga je kod ubodene osobe potrebno hitno uroniti ubodeni dio tijela u vodu temperature 50-60°C, kroz što duže razdoblje (cca 30-60 minuta), ali pritom paziti da ne dođe do pojave opekline. U nedostatku tople vode, eventualno se može ubodeni dio tijela pokušati prisloniti na vruću podlogu (kamenja ploča, hauba automobila i sl.). Pri tome također treba paziti da ne dođe do opekline.

Kako se zaštititi

Kod boravka u šumi treba se kretati stazama predviđenim za šetnju te izbjegavati skretanja sa staza kojima se najčešće kreće (utabani trag), a naročito hodanje po nepreglednom tlu (šikara, graja, grmlje, guste i zapuštene šume, kamenjari, zarasla trava, puno otpalog lišća) jer se tu npr. može „kriti“ gnijezdo stršljena. Treba obratiti pozornost na mjesta hvatanja rukama i gazišta, biti na oprezu prilikom branja plodova, cvijeća i samoniklih biljaka, čime se može uznemiriti insekte kojima su to staništa.

Kod piknika u prirodi dobro je izabrati „brisani“ prostor, a svakako ga prije pregledati. Valja izbjegavati mjesto blizu drveća s tamnim lišćem (tamno lišće privlači komarce.) Ruksake i sličnu opremu nije dobro odlagati direktno na tlo ili zemlju već na prostirku za piknik i treba ih zatvoriti svaki put nakon uporabe kako bi se spriječio ulazak insekata (nepoželjnih uljeza). Odjeću ne valja odlagati na grmlje i treba izbjegavati ležanje direktno na tlu. Kod oblačenja i obuvanja dobro je ponovno pregledati odjeću i obuću da se u međuvremenu nisu u nju zavukli insekti ili škorpioni.

Ne preporuča se jesti i piti slatko na otvorenome jer to također privlači insekte. Ostatke hrane, pića i ambalaže treba obvezno pospremiti i ponijeti sa sobom. Osim što nagrđuju okoliš, oni privlače insekte pa već i za vašeg dužeg boravka na istom mjestu mogu dovesti do neugoda.

Mjere osobne zaštite

Odjenuti se treba tako da je što više kože pokriveno – dugi rukavi, duge nogavice hlače (preporučuju se hlače čvršćeg materijala), nogavice hlače eventualno staviti u čarape, nositi zatvorene cipele (ne preporuča se hodati bosih nogu). Na taj način smanjuje se mogućnost kontakta insekta s kožom. Dobro je koristiti prirodne materijale svijetlih boja (pamučne, gazene majice, bluze i sl. za topla vremena), a izbjegavati materijale kao što su vuna, flanel i slično jer se na njima npr. krpelj lakše uhvati.

Sa sobom treba ponijeti repelente - kojima se prije odlaska u prirodu namažu slobodni (insektima dostupni)

Za osobe koje češće borave u prirodi rekreativno ili profesionalno, preporuča se i osobna zaštita cijepljenjem protiv Krpelnog meningoencefalitisa kojeg prenose krpelji. Cijepiti se možete u Epidemiološkom odjelu Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ, u svakoj ispostavi Zavoda na području PGŽ te u drugim županijskim zavodima na području RH.

Svaku povećanu najezdu komaraca u gradu, vašem stambenom okružju te povećano prisustvo krpelja na zelenim površinama u gradu možete prijaviti Epidemiološkom odjelu u Rijeci te u ispostavama Zavoda na području PGŽ.

dijelovi kože; eventualno se može repelentima tretirati i odjeća, uz konzultaciju s ljekarnikom. Repelenti su sredstva za odbijanje insekata, kojima se smanjuje mogućnost ugriza ili uboda insekata. U ljekarnama postoji velik izbor repelenata u raznim oblicima za primjenu na koži (sprej, roll-on, kreme i sl.). Kod odabira repelenta važno je tražiti preparat s visokim postotkom zaštitnog sredstva, tzv. DTA. Nanosite ih više puta prema uputi proizvođača, koju obvezno pročitajte prije primjene. Svakako treba paziti na alergije od sastojaka tih preparata i primjenjivati ih u skladu s uputom proizvođača. U ponudi postoje i tzv. prirodna sredstva za efikasno odbijanje komaraca i/ili drugih insekata. U praksi su učinkovita, ali ih treba češće nanositi (npr. neka eterična ulja). O tome se možete više posavjetovati u ljekarnama prilikom odabira najpovoljnijeg repelenta za vas, a naročito kada je u pitanju primjena za malu djecu ili bebe.

Kod odlaska u prirodu treba izbjegavati intenzivne mirise, npr. parfeme, kreme za lice i tijelo i drugu kozmetiku (npr. voćni i cvjetni mirisi mogu privući komarce i druge insekte).

Po povratku iz prirode dobro je otuširati se i pregledati cijelo tijelo, a naročito vlasište i dijelove s mekšom kožom (gdje je koža najtanja) kao pazuh, lakat, koljeno, vrat, zatiljak, iza uha, prepone, dojke, pupak i sl., radi eventualne prisutnosti krpelja. Češće se krpelji nađu na glavi ili u gornjem dijelu tijela kod djece.

Za osobnu mjeru zaštite, općenito kod odlaska u prirodu ili za osobe koje su osjetljivije na ubode i ugrize insekata, preporuča se u kućnoj apoteci redovito imati te sa sobom

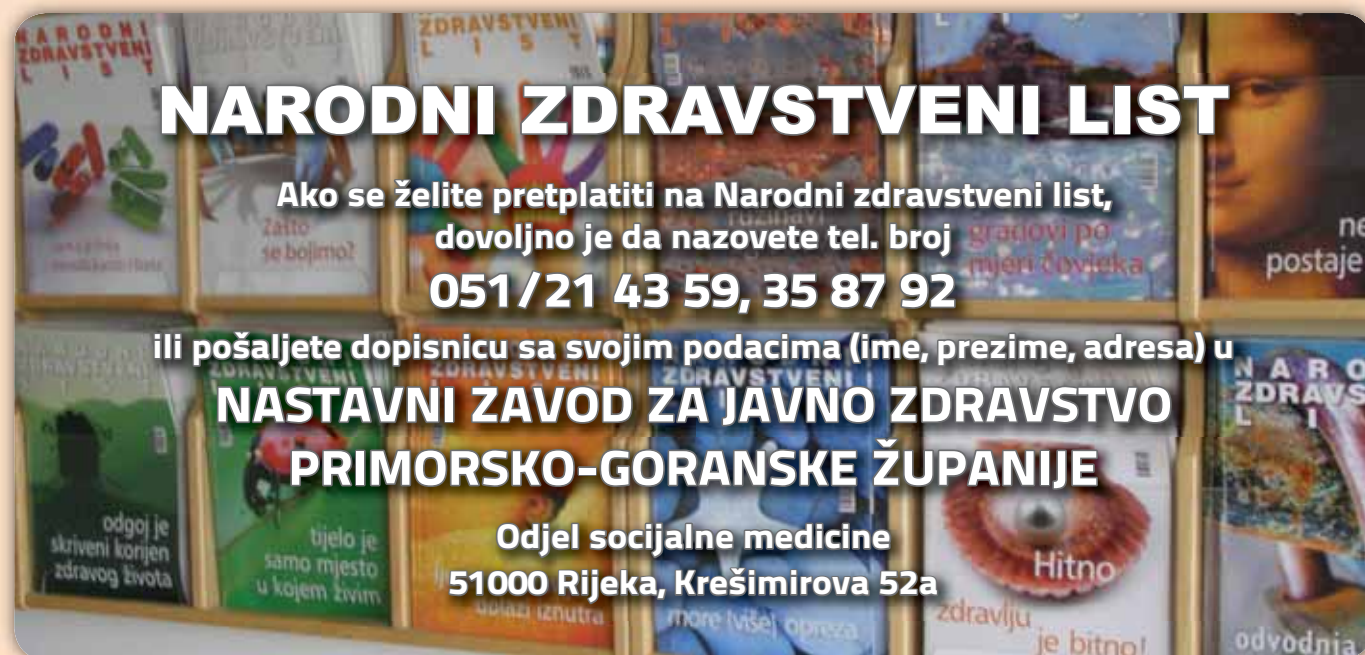
u prirodu ponijeti lijekove za ublažavanje lokalne boli, antialergijske kreme. U ljekarnama danas postoji velik izbor namjenskih krema za ublažavanje simptoma od uboda insekata.

Za osobe koje znaju da su alergične na ubode otrovnih insekata preporuča se boravak u prirodi blizu urbane sredine, gdje je stručna medicinska pomoć dostupna u kratkom vremenu.

Mjere zaštite za vikendice i obiteljske kuće:

- redovito kositi travu, uklanjati otpalo granje i lišće, održavati ukrasno zelenilo,
- redovito uklanjati ostatke vode (kantice, kade) i redovito mijenjati vodu u vazama za cvijeće (najmanje jednom tjedno) za prevenciju prisutnosti komaraca,
- prije prvog korištenja vikendica pažljivo pregledati okoliš, uključivo krovšte, grilje na prozorima, vratnice i slična mjesta koja mogu biti mjesta na kojima se gnijezde ose i obadi,
- postaviti zaštitne mreže ili guste zavjese na prozorima i vratima radi sprječavanja prodora insekata u kuću; mogu se, prema uputi ljekarnika, koristiti i repelentna sredstva dodana na zavjese.

Mr. sc. Đana Pahor, dr. med.



NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete tel. 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
51000 Rijeka, Krešimirova 52a

Sindrom kroničnog umora OD TJELOVJEŽBE DO HIPNOZE



Sindrom kroničnog umora bolest je koja se sve češće dijagnosticira i kod sasvim mladih ljudi. Poslije infektivnih bolesti, kada prođe akutni period, neko vrijeme osjećaju se mišićna slabost, depresija, poremećaj sna, lako umaranje, glavobolja, ali ti simptomi prolaze kroz nekoliko tjedana. Ako je osoba u tom stanju duže od pola godine, to je zabrinjavajuće.

Bolest može početi od obične prehlade, pri kojoj se rinovirusi šire organizmom, imunološki sustav se uključuje u borbu s infekcijom i poslije toga, kada bolest prođe, skoro svaki čovjek osjeća da nije baš „u formi“. Osjeća slabost, glavobolju, umor, potištenost, depresiju. Kod zdravih osoba stanje se brzo vraća u normalu, a kod podložnih javlja se sindrom kroničnog umora. Češće boluju žene i mlađe osobe.

Visoko podignuta ljestvica mogućnosti

Bolest se obično javlja kod radoholičara, energičnih, častoljubivih, odgovornih osoba, s ranjivim živčanim sustavom. Oni žele biti bolji od svih, žele mnogo postići, ostvariti neostvarivo. To su ljudi s podignutom ljestvicom vlastitih mogućnosti, koji teže ostvariti sve što su zamislili, čak i više od toga. Oni su aktivni, poslovni, uspješni, a u prošlosti su imali psihičku traumu (tragedija u obitelji, razvod itd.). U djetinjstvu su patili od kompleksa niže vrijednosti i vjerojatno zbog toga imaju naviku da stalno nešto dokazuju sebi i drugima. Na njihovim je leđima prevelik teret odgovornosti, teže tome da budu nezamjenjivi u svim sferama života. Mogućnosti živčanog sustava ljudskog bića nisu neograničene i prije ili kasnije doći će do sloma. Bolesnika stalno prati osjećaj panike, straha, tuge, poremećaj sna.

Osnovni su simptomi te bolesti:

- umor koji ne prolazi,
- nesanica (loše spavanje; izostaje osjećaj odmora nakon dugog sna; putovanje, preseljenje, mijenjanje

vremenskih zona, rad pred spavanje dovode do nesanice),

- poremećaj termoregulacije – bolesnik može duže vrijeme imati povišenu ili sniženu temperaturu, što je uvjetovano poremećajem nekih funkcija limbičkog sustava mozga,
- drastično gubljenje težine (10-12 kg za 2 mjeseca), koje je izazvano poremećajima u mozgu,
- mogu se javiti fobije (strah od svjetla), crijevni poremećaji, faringitis, alergijski rinitis, glavobolja, vrtoglavica, tahikardija (ubrzani rad srca), suhoća sluznica oka i usta, bol u limfnim čvorovima, bolovi u zglobovima, kod žena intenziviranje PMS-a.

Dijamant za lijek

Protiv sindroma kroničnog umora koriste se lijekovi nazvani „adamantini“ (od grčke riječi „adamantos“ – dijamant). Tu spadaju bromantan, kemantan i drugi. U osnovi preparata je ugljikovodik, u kome su atomi ugljika raspoređeni isto kao u kristalnoj rešetki dijamanta. Zahvaljujući toj strukturi, preparat prodire u staničnu membranu, koja postaje lakše propusna za različita biološki aktivna sredstva, a sve se to snažno odražava na cijeli organizam.

Normalizira se rad živčanog sustava, dolazi do jačanja imuniteta i hormonalne regulacije, značajno raste fizička i umna radna sposobnost. Terapija preparatima adamantina osobito je učinkovita ako se uzima u kompletu s drugim sredstvima – s akupunkturom, refleksoterapijom, autogenim treningom i dr. Ako je pacijent depresivan,

uz adamantine propisuju mu se trankvilizatori; ako je iscrpljen, potrebna mu je vitaminska kura; ako mu je narušen san, daju mu se hipnotici; ako je imao jake nervne potrebe, uključuje se liječenje hipnozom.

Pacijenti koji su prošli kuru liječenja osjećaju priliv novih snaga, raste njihova samosvijest, smanjuju se strah, neuroza i uzbuđenje.

Pacijenti se dijele na nekoliko kategorija. Jedni osjećaju strašnu krivicu prema ukućanima i bliskim osobama zato što moraju drastično promijeniti način života. Drugi sebe ne smatraju bolesnima, već im bolest djeluje kao vlastita lijenost i trude se pokrenuti, uzeti sve u svoje ruke. Treći se smatraju kažnjeni sudbinom. Sve te nijanse liječnik mora imati u vidu kako bi pacijenta doveo do definitivnog ozdravljenja, a izliječiti se mogu i ljudi koji su sebe smatrali beznažno bolesnima.

Vratite energiju

U sindrom kroničnog umora može se svrstati umor koji traje dulje od 6 mjeseci i ometa normalne aktivnosti. Najčešće se javlja između 25. i 45. godine života, a 80% oboljelih su žene. Taj sindrom može se javiti nakon virusne infekcije (gripe, infekcijske mononukleoze i dr.), psihijatrijskih poremećaja (depresija, psihosomatski sindrom), endokrinoloških bolesti, metaboličkih poremećaja, stresa, traume. Bolest obično počinje nakon nekog stresnog događaja (selidba, promjena radnog mjesta, prometna nesreća...).

Za taj poremećaj karakteristični su neobjašnjiv umor (stalni ili povremeni), fizička i psihička iscrpljenost koja ograničava dnevne aktivnosti i ne prolazi ni nakon odmora. Javljaju se glavobolja, mučnina, nesanica, oticanje limfnih čvorova, bolovi u mišićima i zglobovima, pad koncentracije, vrtoglavica, otežan govor, globolija, nesvjestica, gubitak daha i prevelika osjetljivost na mirise, zvukove i svjetlost.

Pravilna prehrana

Da bi se unijele hranjive materije koje povećavaju psihičku i fizičku energiju, treba jesti namirnice bogate vitaminom B (meso, riba, mlijeko, integralne žitarice), vitaminom C (svježe voće i povrće), vitaminom E (plava riba, koštunjavo voće, sjemenke, biljna ulja), željezom (meso, riba, žumanjak, zeleno lisnato povrće) i kalijem (voće i povrće). Soja i njeni derivati (tofu, sojino mlijeko) korisni su za oporavak organizma jer obiluju bjelančevinama, esencijalnim masnim kiselinama i vlaknima.

Tjelesna aktivnost

Umor se može eliminirati i tjelesnom aktivnošću na svježem zraku, laganim vježbama, šetnjom i plivanjem. Ako se stanje popravlja, može se vježbati intenzivnije i duže, ali ne smije doći do iscrpljivanja, odnosno, čim se osjeti umor, s vježbom treba stati.

Kada potražiti pomoć liječnika

Ako umor i iscrpljenost ne prođu nakon kućnog liječenja, ako znatno ometaju svakodnevne aktivnosti, negativno utječu na odnose s drugim ljudima ili se vrate u težem obliku nakon dužeg perioda poboljšanja, obvezna je konzultacija s liječnikom.

Recepti

1. Sladić i ginseng

Sladić sadrži supstance koje imaju snažno antidepresivno djelovanje. Ako za 6-8 tjedana, tijekom kojih se uzima čaj od sladića, ne dođe do poboljšanja, treba postepeno smanjiti količinu sladića i u naredna tri mjeseca konzumirati male dnevne doze ginsenga. Ginseng se smatra jednim od najboljih lijekova protiv iscrpljenosti. On stimulira ili opušta centralni živčani sustav, ovisno o potrebi, povećava otpornost na stres i djeluje osvežavajuće.

2. Biljne smjese protiv sindroma kroničnog umora

- Veoma su djelotvorni čajevi od smjese ehinacee, kiseljaka i divljeg indiga. Piti šalicu dnevno, najmanje 6 tjedana.
- Pomiješati po 25 g sjemenki korijandra i koromača, korijena hrena i gencijana. Jednu žlicu te smjese staviti u jednu šalicu hladne vode i kuhati 2-3 minute. Ostaviti da odstoji poklopljeno 10 minuta. Procijediti i zasladiti po želji.

Napomena: koromač moraju izbjegavati trudnice, hren se ne preporuča osobama koje imaju žučne kamence, a gencijan ne smiju konzumirati hipertoničari.

- Pomiješati 40 g šipka, 30 g listova i cvjetova čestoslavice i 30 g listova ginka. Jednu žlicu smjese staviti u 2 dcl ključale vode, poklopiti i ostaviti da odstoji deset minuta. Procijediti i zasladiti medom.

Napomena: ginko se ne smije uzimati u slučajevima krvarenja i istovremeno s antikoagulantima.

3. Aromaterapija

Masaža eteričnim uljima ima blagotvorno djelovanje. Za opuštanje i oporavak udišite miris maramice poprske s nekoliko kapi lavandinog ulja ili se okupajte u kupki u koju ste dodali po dvije kapi geranijumovog, lavandinog i sandalovog ulja.

U jednu žlicu bademovog ulja ili ulja od sjemenki grejpa dodati četiri kapi lavandinog ulja za osveženje.

Masirati lice, stopala, noge, trbuh, šake i ruke s po tri kapi lavandinog ulja i ulja ilang ilanga, kojima se dodaju dvije kapi ulja rimske kamilice s jednom žličicom ulja od slatkog badema ili sjemenki grejpa.

Staviti u raspršivač nekoliko kapi ružmarinovog ulja ili smjesu ulja crvene žalfije, kleke i melise. Ta kombinacija smiruje i smanjuje umor izazvan stresom.

Petar Radaković, dr.med.

Probiotici

DOBRE BAKTERIJE U SLUŽBI ČOVJEKA

Otvorimo li hladnjak, odemo li u trgovinu, prolistamo li tisak, pogledamo li televizijski program, posjetimo li ljekarnu, vjerojatno ćemo naići na znane proizvode povezane s probiotičkim bakterijskim kulturama. Jedni se obogaćuju tim mikroorganizmima, drugima su oni neophodne karike u procesu proizvodnje, treći su farmaceutski proizvodi specifične namjene itd.

Ukratko, probiotici su prisutni u našim životima bili mi toga svjesni ili ne.

Probiotici, prebiotici i simbiotici

Probiotici (grč. bios – život) se uvelike spominju posljednjih godina, iako su u službi čovjeka od njegovog postanka. Ti se nepatogeni mikroorganizmi kao normalni stanovnici nalaze u usnoj šupljini, crijevima, rodnicima i na koži, podržavajući zdravlje, a da na to ne obraćamo pažnju. Također, fermentirani mliječni proizvodi te kiseli kupus i repa konzumirali su se od davnina, između ostalog i zbog očuvanja zdravlja i vitalnosti. Još se u Bibliji spominje kako Abraham svoju dugovječnost može zahvaliti upravo kiselom mlijeku, a Rimljanima je bilo poznato da taj osvježavajući fermentirani napitak ublažava probavne tegobe.

Prema definiciji, probiotici su bakterije koje se nalaze u različitim prehrambenim proizvodima (npr. fermentiranim mliječnim napitcima i ukiseljenom povrću) i dodacima prehrani, a povoljno djeluju na čovjeka i životinje, pomažući ravnotežu njihove crijevne mikroflore. To su većinom bakterije iz rodova *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* i *Streptococcus* koje proizvode mliječnu kiselinu pa se nazivaju i bakterije mliječno-kiselog vrenja. Potrošači

Uravnotežena i raznolika prehrana, koja uključuje voće, povrće i nepreporučene žitarice kao izvore prebiotika te različite proizvode dobivene djelovanjem bakterija mliječno-kiselog vrenja, igra važnu ulogu u očuvanju zdravlja. Ipak, treba naglasiti da se njihov pozitivan učinak postiže kontinuiranim unosom, što još jednom potvrđuje da u zdravlje treba neprestano i bezrezervno ulagati tijekom cijelog života.

se svakodnevno susreću s prehrambenim proizvodima za čije su dobivanje odgovorni jedan ili više sojeva tih bakterija, od kojih su poznatiji *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus plantarum*, *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*.

Prehrambeni proizvodi s probiotičkim bakterijama, od kojih se očekuje da povoljno djeluju na zdravlje čovjeka, moraju:

- biti netoksični,
- sadržavati dovoljno velik broj poželjnih bakterijskih stanica,
- sadržavati bakterije koje su u stanju preživjeti i biti metabolički aktivne u probavnom sustavu,
- zadržati svoje pozitivne karakteristike za vrijeme skladištenja te
- imati dobre organoleptičke karakteristike.

Kada se govori o probioticima, valja spomenuti i neprobavljive komponente hrane, **prebiotike**, koji potiču selektivni rast i razmnožavanje poželjnih bakterija. Neki su od prebiotika fruktooligosaharidi iz crvenog luka, banane, cikorijske, ječma, pšenice, poriluka, češnjaka i dr. pa potreba za konzumiranjem tih namirnica naglašava značaj uravnotežene i raznolike prehrane. Nažalost, visokoprerađena hrana zauzima značajno mjesto u prehrani mnogih ljudi, što nepovoljno djeluje na razmnožavanje prebiotika.

Učinkoviti prebiotici zadovoljavaju sljedeće uvjete:

- ne podliježu hidrolizi i apsorpciji u gornjem dijelu probavnog trakta,
- predstavljaju selektivan supstrat za jednu ili ograničen broj bakterija koje nastanjuju probavni sustav stimulirajući rast bakterija, njihov metabolizam ili oboje,
- potiču stvaranje povoljnog omjera bakterija debelog crijeva.

Simbiotici su gotovi farmaceutski i prehrambeni proizvodi koji u svom sastavu sadrže prebiotike i odgovarajuće prebiotike koji selektivno favoriziraju razmnožavanje prvih.

Veza od rođenja

Probiotici su vezani za čovjeka već od prvih trenutaka života novorođenčeta i na formiranje crijevne mikroflore utječu brojni čimbenici. Iako se u mnogim slučajevima ne mogu usporediti ljudi i životinje, nije na odmet spomenuti

ti podatak kako su životinje koje nemaju razvijenu mikrofloru crijeva lošijeg imuniteta od onih koje imaju. Mikroflora gastrointestinalnog trakta novorođenčadi razvija se pod utjecajem mikroflora rodnice i analnog otvora majke te okoliša. Ne čudi stoga činjenica da je kod djece rođene carskim rezom i one smještene u inkubatoru, u najranijem životnom

razdoblju prisutno značajno manje poželjnih bakterija. Prehrana novorođenčadi također utječe na razvoj mikroflora te su u povoljnijem položaju djeca hranjena majčinim mlijekom. Kod njih se rjeđa pojava infekcija probavnog sustava može zahvaliti dominaciji bifidobakterija. Uz to, probiotici kod male djece ublažavaju alergijsku reakciju na kravlje mlijeko, koja se očituje kao atopični ekcem.

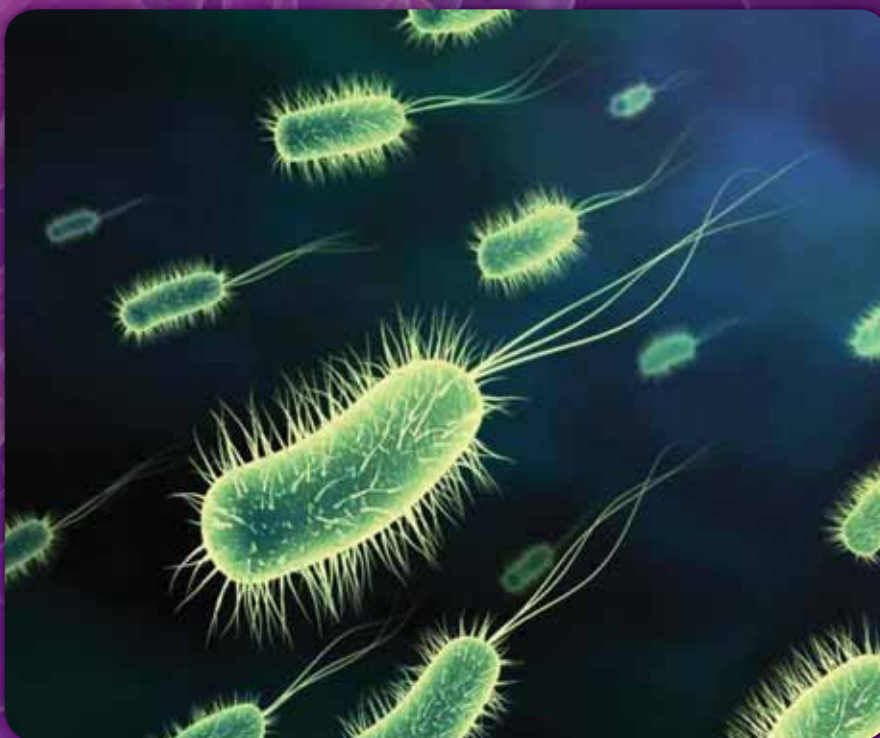
Broj bakterija u lumenu tankog crijeva je, zbog bržeg prolaza njegovog sadržaja, manji nego u debelom crijevu. Iz tog razloga, bakterije se nastoje čvrsto vezati za mukozu i prilagoditi uvjetima okoline. Uspješnost u natjecanju, u vezivanju na receptore, između patogenih i nepatogenih bakterija, ovisi o uvjetima okoline, a nepravilna prehrana i prisutnost stresa pomažu razmnožavanju patogenih bakterija.

Antibiotici i nadraženo crijevo

Probiotici se danas općenito primjenjuju u slučajevima:

- kada se želi osnažiti prirodna zaštita probavnog sustava,
- vaginalnih infekcija,
- infekcija mokraćnih putova,
- oslabljenog imuniteta, uključujući i pomoć kod alergijskih tegoba,
- intolerancije na laktozu te
- povećane koncentracije kolesterola u krvi.

Primjeni probiotika kao pomoći u liječenju bolesti probavnog sustava prethodila su intenzivna istraživanja u drugoj polovici prošloga stoljeća. Te bakterije i njihovi enzimi koče razmnožavanje patogenih mikroorganizama, pomažući time očuvanje ravnoteže crijevne mikroflora,



što je posebno značajno ljudima na terapiji antibioticima. Tada je, prema rezultatima studija, organizam podložniji razvoju patogenih mikroorganizama, što rezultira različitim tegobama, između ostalog i proljevom. Pokazalo se kako se unosom bakterije *Lactobacillus acidophilus* znatno smanjuje aktivnost enzima patogenih bakterija, no taj uči-

nak izostaje prestankom „terapije“. S obzirom na to da je lako utvrditi koji pacijenti spadaju u rizičnu skupinu, relativno je jednostavno, unosom adekvatnih probiotika, spriječiti ili barem ublažiti nuspojave.

Uz to, probiotici su se pokazali učinkoviti u ublažavanju tegoba iritabilnog crijeva i infekcije uzrokovane bakterijom *Helicobacter pylori*, a njihov dodatak u rehidrationsku otopinu pomaže oporavak od akutnog proljeva.

Povoljno djelovanje probiotika na ljude posebno se očituje kod pojedinaca koji lošije probavljaju mliječni šećer, laktozu. Ti mikroorganizmi metaboliziraju laktozu, a isto se tako pokazalo da potiču aktivnost laktaze, enzima neophodnog za razgradnju laktoze, što sve doprinosi boljem prihvatanju fermentiranih mliječnih proizvoda, koji našu prehranu obogaćuju lako iskoristivim visokovrijednim bjelancevinama i kalcijem.

Također, nije na odmet podatak kako probiotici povoljno djeluju na metabolizam minerala, što se pozitivno odražava na gustoću kosti.

Nadalje, preventivno djeluju protiv pojave raka te ublažavaju nuspojave izazvane kemoterapijom.

Ranija istraživanja, koja su ispitivala mogućnost primjene određenih probiotičkih kultura *Laktobacila* u liječenju bakterijskih i gljivičnih infekcija urogenitalnog trakta kod žena, dala su obećavajuće rezultate. Rezultat je to djelovanja metabolita spomenutih bakterija, od kojih se izdvajaju kiseline, bakteriocini, vodikov peroksid, biosurfaktanti. Uz to, probiotici stimuliraju aktivnost makrofaga koji djeluju protiv različitih patogenih bakterija. To je još jedan dokaz da se radi o mikroorganizmima velikog potencijala.

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

Godišnji odmor i nove odluke

USPJEH NIJE LUTRIJA

*«Nikad nećete promijeniti svoj život
ako ne promijenite nešto što činite svaki dan.
Tajna uspjeha počiva u svakodnevicu.»*

John C. Maxwell

Priznajte da ste se u mislima već spakirali za godišnji odmor: neka nova egzotična destinacija ili pak neko staro, dobro uhodano mjesto, s dobrim društvom i dragim domaćinima! I kad se malo odmorimo (bar desetak dana), počnemo vrtiti filmove o inovacijama i promocijama na poslu... o vlastitom uspjehu...

Uspjeh nije odredište

Tko od nas ne želi uspjeh? Možda vam se ovo pitanje čini čudno, pa ipak, većina ljudi koje poznajete do njega nikada neće doći. O njemu će sanjati, o njemu će govoriti. No, većina nikada neće doživjeti uspjeh. A to je šteta.

Zašto je to tako? Zato što većina ljudi ne razumije uspjeh. To nije lutrija. Nije dovoljno samo stati na putu do kuće, uplatiti loto i zatim čekati da vas uspjeh «pogodi». Niti je to mjesto na koje ćete dospjeti u nekom čarobnom životnom trenutku. Uspjeh nije odredište - to je svakodnevica. Jedini način na koji ćete ga postići je taj da na tome radite iz dana u dan.

Način na koji gledate svijet i ljude oko sebe utječe na to kako se osjećate. Gledajući na svijet i ljude pozitivno, osjećat ćete se bolje, a svi imamo potrebu i želju da se osjećamo dobro. Da biste bili uspješni, ne morate biti sretni ni bogati. Ali trebate znati šest koraka do uspjeha.

Šest koraka do uspjeha

1. Odlučite svakodnevno rasti. Jedna od najvećih ljudskih grešaka je krivi fokus. Uspjeh ne donosi ni stjecanje, ni dostignuća, ni promaknuća. On je rezultat rasta. Ako vaš cilj počne svakog dana pomalo rasti, ubrzo

ćete vidjeti pozitivne rezultate.

2. Cijenite proces više od događaja. Određeni nas događaji vode donošenju odluka, ali trajna je vrijednost u procesu promjena i rasta. Želite li dospjeti na sljedeću razinu, stalno se usavršavajte.

3. Ne čekajte nadahnuće. Daleko dopijevaju samo oni koji sami sebe motiviraju i koji životu daju ono najbolje što imaju, bez obzira na to kako se osjećaju. Da biste uspjeli, morate ustrajati.

4. Sanjajte o velikim stvarima. Ništa na svijetu ne može izmjeriti ljudske mogućnosti. Kad netko slijedi svoj cilj, daleko će nadmašiti svoja ograničenja. Naše su mogućnosti neograničene i neotkrivene. Čim razmišljate o ograničenjima, stvarate ih.

5. Odredite prioritete. Svi uspješni ljudi znaju upravljati svojim vremenom. Prije svega, znaju se organizirati. Svaka minuta planiranja uštedjet će vam dvije minute izvođenja. Izgubljeno vrijeme nikada nećete moći nadoknaditi, stoga svaki trenutak iskoristite najbolje što možete.

6. Održite se radi uspinjanja. Ništa vrijedno ne dolazi bez žrtvovanja. Život je pun važnih trenutaka u kojima ćete morati mijenjati jednu stvar za neku drugu. Tada držite oči širom otvorene i budite sigurni da mijenjate gore za bolje, a ne obratno.

Posvetite li se ostvarenju tih šest koraka, stalno ćete rasti i postati uspješniji. To možda neće odmah svi primijetiti, ali vi svakako hoćete. Ne gubite nadu zbog toga. Samo nastavite, na kraju ćete uspjati.

Savjeti za rad na sebi

Ulažite u sebe - kako se vremena mijenjaju, tako se mijenjaju i preduvjeti za uspješnu karijeru. Živimo u vremenu kada se - više nego ikada - traži kvalitetno obrazovanje. Naime, upravo znanje postaje najtraženija roba na tržištu. Kako ne biste nakon diplome dodatno trošili novce, nastavite svoj studij uistinu iskoristiti za stjecanje znanja i ne propuštajte ni jednu priliku za usavršavanje u okviru studija u pojedinim područjima izvan vaše uske specijalizacije, jer znanje je trajno, a ulaganje u sebe uvijek i dugoročno isplativo! Uz to, još tijekom studija potrebno je napraviti "praktični" doticaj sa strukom, makar bila riječ samo o volonterskom radu.

Uz kvalitetno obrazovanje, doduše, potrebne su i neke dodatne sposobnosti, od kojih je često najvažnija vaša osobnost, odnosno način na koji komunicirate s okolinom i, općenito, način na koji funkcionirate u životu! Prije svega, u vremenu kad nas okružuje prilično beznade, **važno je imati jaku nadu, viziju i jasan cilj**. Ako nemate cilj u životu, onda ćete puno teže birati jasne putove na svakodnevnim životnim raskrižjima. A pri planiranju u životu nikada se nemojte podcjenjivati, jer biti širokih pogleda i ciljati visoko jest kao da otvarate neka čarobna vrata s kojih vam se širi pogled, i tako možete vidjeti uvijek nove mogućnosti. Trebate imati jasan cilj u životu, jasan godišnji plan, pa i mjesečni. Na koncu, ako već dan ranije nemate jasno isplaniran sutrašnji dan, vaša dnevna učinkovitost je značajno smanjena, a slobodno vrijeme izgubljeno.

Jačajte vjeru u sebe, a odbacite strah. Uvijek držite do sebe jer ono što drugi misle o nama vrlo često je samo refleksija naših vlastitih prosudbi o sebi. No, pritom budite umjereni kako ta razmišljanja ne bi prešla u samoljublje! U svakom slučaju, morate vjerovati u sebe jer vi "možete učiniti samo ono što uistinu mislite da možete"!

Nemojte se bojati aktivnosti. Zapamtite da i najdalje putovanje počinje prvim korakom. Kad pobijedite strahove i prestanete brinuti, stvarate prostor i samopouzdanje za napredak. Umjesto da se osjećaju poraženo ili paralizirano zbog straha, uspješni ga ljudi svladavaju i idu dalje! Vaše su prilike takve kakve jesu i do sada su bile takve kakve su bile. Vrijeme je da se prestanete tužiti na sve oko sebe i tražiti krivce. Neka to bude stvar prošlosti, a vi otvorite novu stranicu! Znaite da okolnosti ne čine ljude, već ih samo pokazuju u pravom svjetlu.

Mijenjajte sebe i svoje okruženje. Često nam jedan neuspjeh tako zamagli pogled da ne vidimo nove, možda još bolje mogućnosti. Ako vam se nešto ispriječi na putu, nemojte se ljutiti na sebe ili svoje bližnje. To ionako neće riješiti vaš problem. Time samo gubite energiju. Pronađite alternativu jer ona sigurno postoji! Pritom uvijek budite svjesni onoga što vam ne ide od ruke. Vjerojatno ste izvrsni u nečem drugom, pa zašto se ne biste posvetili tome?

Nitko ne zna sve na ovome svijetu. Mnoge stvari nikada nećete ni naučiti. Zato, što god radili u životu, nastojte se okružiti stručnim ljudima, po mogućnosti pametnijima

od sebe! To nije grijeh, a može biti presudna činjenica u vašem životu!

"Prodajte" sebe! Zapitajte se kakav imidž imate u društvu! Ono što drugi osjećaju prema vama i kako vas doživljavaju, često može biti presudno u vašem životu. U većini slučajeva vi ste ono što želite biti, a ljudi vas doživljavaju onako kako istinski doživljavate sami sebe!

Na putu do uspjeha nemojte se bojati ljudi koji vas okružuju i njihove pomoći. Jednostavno budite neposredni i zatražite ono što želite. Zatražite pomoć, preporuku ili savjet od onih koji vam ih mogu dati. Ljudi to obično cijene i rado pomažu jer je divan osjećaj kad vas netko treba. No, nemojte uvijek čekati da vam nešto zatreba pa onda zaskočiti neku osobu. Izgradite odnose s ljudima prije nego vam zatreba njihova usluga. I ne budite škrti prema ljudima oko sebe, već davajte! Dajte ono što imate, bilo da je riječ o novcu, usluzi ili samo osmijehu. Sve se to stotruko vraća u životu! Naravno, nemojte to očekivati odmah. Budite strpljivi i nemojte zazirati od uspjeha sitnim koracima.

Budite jednostavni, poštteni, otvoreni, točni i zanimljivi. Izgradite kod ljudi velik fond povjerenja, jer ljudi koje imate oko sebe u biti su jedina prava vrijednost u ovome svijetu. Kako ćete to učiniti? Jednostavno odgovornošću za vlastite postupke, točnošću, ispunjavanjem obećanja, pouzdanošću. Uvijek je važno znati kada se treba upustiti u nešto, kad zastati, a kada odustati. Mnogi su ljudi uspjeli zahvaljujući pravim procjenama. Nemamo uvijek istu energiju ili inspiraciju, a na koncu okolnosti se stalno mijenjaju. Nemojte se bojati zastati, pričekati trenutak inspiracije... Život nastojte prihvatiti s lakoćom. Njeguajte smisao za šalu i naučite se smijati. Statistike pokazuju da su u životu uspješniji optimističniji ljudi!

Na kraju, postanite svjesni da samo vi držite kormilo vašeg života u svojoj ruci i da ćete isključivo i samo vi jednoga dana odgovarati za rezultate vašeg životnog putovanja. Pritom shvatite da **vaš pravi život može početi baš u ovom trenutku i da je današnji dan prvi dan ostatka našeg života!**

Sretan vam i ispunjen novim pozitivnim idejama godišnji odmor!

I, na kraju, što reći? Pozitivno razmišljanje i optimizam uče nas da se zauzimamo za sebe, svoje obitelji, svoje ideje, da unatoč svim lošim događanjima u okruženju imamo svoje svijetle ciljeve i vjeru u sebe i drage ljude koji nas okružuju. Sigurno ćete naći dobar kutak za sebe i razmišljanje nad ovime što ste pročitali jer sam siguran da ste se „zakačili“ za bar jednu misao koja vas inspirira. Jer vi to želite i možete!

Mr. sc. Darko Sambol, prof. psihologije

Psihologija zavođenja

ČAROLIJA LJUBAVI

U ovom užurbanom 21. stoljeću, kada su minute dragocjene kao kap vode u pustinji, rasipanje vremena smatra se izuzetnim luksuzom i zato imamo brzu hranu, piće s nogu, „seks na eks“, sve na gotovo, instant. Stručnjaci smatraju da u ljubavi ne treba štedjeti ni vrijeme, ni emocije, a jedan je od prvih koraka u začetku muško-ženskih odnosa - zavođenje.

Neki smatraju da je zavođenje vještina, drugi umjetnost, a treći sumnjaju da u modernim vremenima još postoji nešto tako staromodno. Vještina zavođenja može biti i mit i istina. Za manji broj mladića ona je mit, jer su nesigurni, nemaju dovoljno samopouzdanja ni iskustva u odnosima s djevojkama. Vještina zavođenja za njih je nedostižna i nepoznata pa se zbog toga mogu osjećati i manje vrijednima. U suvremenim uvjetima življenja većina mladih ima čestu i dobru komunikaciju sa suprotnim spolom, stekli su neka iskustva u ljubavi i njima je vještina zavođenja istina.

Može se naučiti

Zavođenje je vrlo značajna životna vještina, koju ne bi trebali zapostavljati ni muškarci ni žene, a naročito ne mladi jer, uz komunikaciju, predstavlja temelj zdravih ljubavnih odnosa. Poznavanje vještina zavođenja neophodno je jer one utječu na kvalitetu ljubavnih odnosa, odnosno pridonose uspješnom postizanju cilja, osvajanju drage osobe, budućnosti neke veze. Mladići ili djevojke

silno žele osvojiti osobu o kojoj maštaju ili čeznu, a vještina zavođenja, srećom, može se naučiti i usavršiti, što svakako utječe na uspjeh zavođenja.

Nepoznavanje vještina zavođenja, naročito kod mladih, može dovesti do predugog čekanja i neprepoznavanja ljubavnih signala druge osobe, a zbog neodgovarajuće emocionalne reakcije i do sindroma neuzvraćene ljubavi, koji je veoma traumatičan i nerijetko vodi povećanoj nesigurnosti i depresivnim reakcijama, povlačenju iz društva i osamljivanju, veoma rijetko i autoagresivnim ili heteroagresivnim reakcijama. Vještinu zavođenja treba naučiti iz osobnog iskustva, iskustva drugih ili bliskih osoba, ali i iz priča, romana, jer ljubav je odnos s voljenom osobom koji vodi k zajedničkoj sreći i lijepoj budućnosti. Učenje i primjena vještina zavođenja nije ni lak ni brz proces pa se treba „naoružati“ vremenom, strpljenjem i upornošću.

Savjeti „Don Juana“

Ne treba se mnogo zamarati pitanjima kako započeti razgovor, o čemu pričati, kako izabrati pravu temu. Isku-

sni zavodnici preporučuju da treba razgovarati opušteno i ugodno, bilo gdje, čim se ukaže prilika. Važno je „uhvatiti“ signale osobe koju zavodimo, njene reakcije na našu priču i na temelju toga procjenjuje se da li je ona zainteresirana ili treba promijeniti temu. „Zavodnik“ treba ostaviti dojam ugodne i simpatične, tolerantne i pozitivne osobe. Takvo ponašanje otvara mogućnosti zavodniku da bude prihvaćen, ostvari cilj i osvoji osobu s kojom želi započeti ljubavnu vezu.

Neke teme u početku treba izbjegavati, što ovisi o situacijama i okolnostima. Zavodenje je igra stvaranja i čarolija ljubavi, dinamički odnos dvoje mladih, koji se beskonačno vole, pripadaju jedno drugom i svjesno i nesvjesno sudjeluju u stvaranju zajedničke ljubavi, prihvaćaju naizmjenično dominantnu ili recesivnu ulogu u tom procesu. Teško je reći tko su bolji zavodnici – muškarci ili žene. Muškarci su aktivniji, više se trude oko dame, posvećuju joj puno pažnje, čine ono što ona voli ili očekuje, dok dame prvo uočavaju, zatim promatraju pa tek onda stupaju u akciju. Sve to prate brojne pozitivne i jake emocije, koje jačaju ljubavni žar.

Slika zavodnika

Osobine:

- strpljiv, staložen, uporan, vedrog duha, tolerantan,

osjećajan.

Poželjno je da:

- ima pozitivna životna razmišljanja,
- je spreman/spremna prihvatiti voljenu osobu sa svim vrlinama i manama,
- pruža pomoć i podršku u svakoj situaciji,
- spremno rješava nastale osobne nesporazume i konflikte,
- ne pokazuje ljubomoru,
- prihvati i u praksi primjenjuje zdrave stilove življenja,
- razvija sportski i kreativni duh,
- brine o svom zdravlju i zdravlju voljene osobe,
- izbjegava duhan i alkoholna pića.

Podsjetnik:

Vještinu zavodenja trebaju poznavati i muškarci i žene koji već imaju zavidan staž u braku ili zajedničkom životu, jer je ona neophodan preduvjet kvalitetnih i dugotrajnih ljubavnih odnosa. Neophodna je na početku veze, a značajna i kasnije, jer njeno povremeno aktiviranje osvježava ljubavnu ili bračnu vezu i pridonosi kvalitetnijem življenju.

Petar Radaković, dr.med.
specijalist hitne medicine



KONTROLA LJUTNJE NA ZDRAV NAČIN

Brojite do deset

Prvo jedna novost: vjerovanje da je zdravo „dati si oduška“ više ne vrijedi. Ispitivanja su pokazala da provala gnjeva povećava taj gnjev i produžuje ljutnju, kao što mijeh raspiruje vatru. Ono što još više zabrinjava: iskaljivana ljutnja pojačava zdravstvene rizike, od srčanog oboljenja do moguće pojave raka.

Nažalost, ljudi koji prigušuju bijes doživljavaju iste fizičke reakcije kao i oni koji izražavaju svoje neprijateljstvo (napetost mišića, povišenje krvnog tlaka).

I srce može otkazati

Ne iznenađuje ni to da su najosjetljiviji ljudi oni s neprijateljskim osobnostima, kojima je pred očima samo ljutnja, bez obzira na to da li ju izražavaju ili ne. Ljudi koji su kronično ljuti imaju više nego dvostruku vjerojatnost da će doživjeti srčani udar nego mirne, hladnokrvne osobe. U jednoj studiji utvrđeno je da izrazito ljute žene imaju četiri puta veću vjerojatnost da će imati povećanu koncentraciju kolesterola u krvi i da će imati prekomjernu tjelesnu težinu nego one mirnije. Ljudi toga tipa osobnosti češće obolijevaju i od drugih bolesti. Oni imaju sklonosti da više jedu, da više puše, da piju i da imaju jaču reakciju „napadni ili pobjegni“ nego mi ostali kad smo ljuti.

Ljutnja potiče lučenje hormona stresa koji uzrokuje ubrzanje srčanoga ritma i povišenje krvnog tlaka. Prekomjerna količina tih hormona može oštetiti krvne žile i srčani mišić, suziti krvne žile i, zbog pomicanja naslaga na njihovoj stijenci, začepiti ih i konačno izazvati srčani infarkt. Ti hormoni mogu kompromitirati i obrambeni imunološki sustav, koji je od velike pomoći u borbi protiv infekcija, zloćudnih tumora itd.

Oko 20% nas ima ljutitu osobnost, 20% je ležerno i ostatak je negdje u sredini. Kronično ljute osobe imaju neke zajedničke karakteristike: negativne osjećaje, agresivnost i cinizam – općenito nepovjerenje prema drugim ljudima i njihovim motivima. Nažalost, nitko ne može točno kazati u kojem trenutku ljutnja postaje opasna.

Treningom do kontrole

Međutim, ako je loše razbjesnjeti se, a potiho u sebi kipjeti nije bolje, što je onda zdrava alternativa? Upravljanje svojim emocijama – niti ih „zakopati“, zatomiti, niti im dati oduška. Postoje organizirani programi treninga kako postupati s ljutnjom. Klasični način postupka sa

svojom ljutnjom jest uzmaknuti, odbrojiti do deset, otići na jednu šetnju. To čovjeku daje nekoliko minuta da se smiri i da ponovo stekne uvid, vidik na neposredni razvoj situacije. Međutim, neke postojeće tehnike omogućuju da se ljutnja „preseli“ iz srca u glavu – s emotivne razine na intelektualnu razinu. Naprimjer:

Preispitati sebe. Kadgod ste ljuti, eksperti preporučuju postaviti sebi četiri pitanja: „Je li to nešto važno?“, „Je li moja ljutnja odgovarajuća?“, „Može li se situacija promijeniti?“, „Je li vrijedno poduzimanja akcije?“. Takva procjena pomaže pretvoriti ljutnju u racionalno razmišljanje i tada je ljutnja pod vašom kontrolom.

Razmotriti svoju opciju. Ako se čovjek nade u situaciji koja izazove u njega ljutnju, preporučljivo je da „izvaže“ alternative i njihove posljedice (kako će reagirati druga osoba ako zatražim da me sasluša, da li da konzultiram prijatelja kako bi on reagirao u toj situaciji itd.). Razmišljajući o takvim ili sličnim pitanjima čovjek se smiri, odvlačeći fokus s ljutnje i dajući mu novu perspektivu, novi izlaz.

Zabilježiti. Proces zapisivanja prisiljava čovjeka da organizira svoje misli, da jasno razmisli, da upotrijebi svoju glavu, radije nego da ju „izgubi“.

Napraviti analizu „troška i koristi“. Dobro je zapitati sebe: hoće li mi ljutnja donijeti bilo kakve koristi? Čovjek može pustiti da ljutnja jednostavno prođe, što nije isto kao kad ju se priguši u sebi. Uputno je napraviti inteligentan izbor kako se ponašati.

Nije uvijek u pitanju napad na osobnost onoga koji se ljuti. Ljutiti ljudi imaju sklonost sumnjati u motive drugih. Mnoge stvari koje nas ljute kod drugih – sporost, grubost, neuljudnost, bezobzirnost – nemaju nikakve osobne veze s nama. Držeći to stalno na umu, čovjek može pretvoriti ljutnju u neutralnost, ili čak u uživanje u probleme drugih (empatija).

Ako je ljutnja svakodnevni pratitelj čovjeka (ako se javlja kod svakog čekanja u redu u banci, pošti ili trgovini, ili kod svakog čitanja burzovnog izvještaja), možda je vrijeme da se potraži stručna pomoć psihoterapeuta. On nas može podučiti raznim metodama opuštanja, poput joge, meditacije, vježbe dubokog disanja, promatranja provocirajućih situacija u mirnijem svjetlu i drugih.

Ivo Belan, dr. med.

Emocionalna pismenost

EMOCIJE SU REFLEKSI DUŠE

Poznato je da djeca najčešće uče kroz promatranje i modeliranje načina na koji se odrasla osoba nosi s emocionalno nabijenim situacijama. Dakle, izražavanje, razumijevanje i kontroliranje emocija u najvećoj mjeri ovise o načinu na koji su djeca odgojena, kako se s njima komunicira i kako ona međusobno komuniciraju.

Obrazac ponašanja odraslih često ih poučava da konflikte rješavaju sličnim modelom, nerijetko da je galama jedini način stizanja do cilja, da je laž korisna, dapače i dobrodošla pomagalička za vlastiti probitak.

Stoga je važno naglasiti potrebu preispitivanja, samopoimanja svakog čovjeka koji je i roditelj, jer jedino vjerodostojnošću mijenjamo sebe, tek potom i svoju okolinu. Dakle, uloga roditelja ključna je u tome kako će se dijete nositi s emocijama; ako su roditelji otvoreni prema svojim emocijama, najvjerojatnije će i njihovo dijete slobodno izražavati emocije, razumjeti ih kod sebe i drugih te ih adekvatno kontrolirati.

Dijete promatra

Roditelj koji želi promijeniti stvari i uputiti dijete na emocionalno zdravo reagiranje, mora biti svjestan da će biti podvrgnut djetetovom promatranju, da će svojem djetetu poslužiti kao model za proučavanje i učenje i da jedino osobnim primjerom potiče na promjene. P. Salovey navodi da roditelj koji se osjeća dobro sa svojim emocijama, koji razumije svoje emocije i emocije drugih (drugim riječima – emocionalno inteligentan roditelj), sigurno bolje uči djecu vještinama emocionalne inteligencije.

U ranoj životnoj dobi djeca susreću osnovne, a potom i složenije emocije, igraju se s njima, preispituju njihovo djelovanje na druge i koriste ih svjesno za zadovoljenje svojih potreba. Također shvaćaju da emocije mogu biti ugodne i neugodne, ali u svakom slučaju korisne jer ih štite od opasnosti: tuga od gubitka, strah od opasnosti, ljutnja od povređivanja.

Emocionalne vještine

Danas se govori o emocionalnoj pismenosti kao osnovi za razvoj djeteta ka sretnom biću koje zna

motivirati samog sebe, uspijeva biti ustrajan unatoč poteškoćama i frustracijama, obuzdava impulzivnost, odgađa trenutak primanja nagrade, regulira svoja raspoloženja, onemogućuje uzrujanosti da ovlada razmišljanjem, suosjeća i ostvaruje kvalitetne međuljudske odnose jer biti emocionalno inteligentan znači posjedovati skup emocionalnih vještina koje nam pomažu da na ispravan način odaberemo osjećaje i nesvjesne mehanizme u interakciji s drugim ljudima.

Svakodnevno je potrebno omogućiti djeci da govore o svemu onome što ih ljuti, rastužuje ili zbog čega se osjećaju krivima, te da analiziraju te situacije. Isto tako, potrebno je razgovarati i o veselijim osjećajima – što ih čini sretnima i ponosima, pomoći im da nauče načine kako da povećaju zastupljenost tih pozitivnih osjećaja. Time uče ostvarivati kontrolu nad emocijama i postupcima. Razgovor o emocijama najizravniji je put do njihova razumijevanja i kontrole.

Djeca koja ne nauče razumjeti i izraziti svoje osjećaje teško će se snaći u situacijama emocionalnih konflikata. Istraživanja su ukazala na to da su emocionalno pismene osobe cjenjenije i uspješnije kao prijatelji, suradnici i bračni drugovi. Znati prepoznati i priopćiti emociju važan je dio komunikacije i značajna je vještina emocionalne kontrole. Roditelj treba omogućiti djetetu širenje vokabulara – govor emocija, razmišljanje djece o emocijama (što mi se događa) i izražavanje emocija (govorom, mimikom, crtežom i sl.).

Emocionalne navike najlakše se razvijaju kroz otvoreno življenje odraslih i djece s emocijama, ali i kroz razne igre i aktivnosti.

Kad govorimo o emocionalnim navikama, tada se misli na:

1. samosvijest o osjećajima i upravljanje njima,

Emocije su zrcala našeg odrastanja i mogućnosti odabiranja putova našeg ko- račanja kroz život.

**Razvijanje svijesti o emocijama osnovni je način ostvarivanja životnih promjena
– omogućuje se izbor.**

2. kontrolu poriva,
3. empatiju i sposobnost uživanja,
4. suradnju i rješavanje razmirica.

Prepoznavanje i imenovanje nekog osjećaja predstavlja polovicu rješenja problema emocionalne nestabilnosti. Učeći imenovati osjećaje, dijete uči razumijevati što mu se to događa, odnosno ulazi u srž problema koji je taj osjećaj izazvao. To je početak introspekcije koju razvijamo još od najranije dobi da bi kasnije, u odrasloj dobi, naučili kako kontrolirati negativne emocije i tražiti rješenje za probleme u samome sebi i u svojem pogledu na svijet.

Kontrola poriva

„Možete reći da ste snažni ako ste u stanju razlomiti čokoladu vlastitim rukama u komadiće, a pojesti samo komadić.“

Sposobnost kontrole emocija predstavlja najvažniju stepenicu osobnog rasta svakog čovjeka. Može se reći da je čovjek istinski odrastao tek kada može svojeosjećaje držati pod kontrolom, raščlanjujući njihovo pojavljivanje dio po dio, uz postavljanje pitanja: „Što je to što još ne znam o samome sebi, a javilo se upravo tim i takvim osjećajem?“ Dijete uči čineći, pokušavajući i puštajući da se dogodi, a emocije su prilika za učenje, kao iskustvena saznanja o vlastitom reagiranju, ali i o mogućnosti i znanju vlastitog upravljanja njima. Učiti se samokontroli treba početi u djetinjstvu jer je u svijetu i previše primjera emocionalne zapuštenosti odraslih.

Empatija i sposobnost uživanja

„Nikog ne procjenjuj dok nisi hodao u njegovim cipelama.“ Empatija je nadogradnja koja slijedi iz saznanja o svojim emocijama i pravilnog djelovanja iz emocija. Ona je za mnoge mislioce sam razlog postojanja - svrha življenja prema usvojenim načelima ponašanja jer predstavlja otvaranje srca za probleme drugoga; to je poštivanje unutarnjih poriva koji nas gone na razumijevanje drugih i pomoć u nevolji.

Empatiju razvijamo od malih nogu, učeći o njoj iz prirode, iz odnosa u društvu i iz raznih djelokruga čovjekova rada. Poslovice kaže: „Biti u tuđoj koži korisno je i za našu vlastitu.“ Govor srca isti je na svim jezicima svijeta i razumiju ga svi uzrasti. Znanje, djelovanje i postojanje čine zaokruženu cjelinu koja obuhvaća cjelovitost ljudskoga bića.

Suradnja predstavlja okvir kako u budućnosti stvarati odnose među ljudima. Vjerojatno će, dok je čovjeka biti i razmirica, neslaganja, drukčijih mišljenja. To je korisno za pročišćenje odnosa, za postizanje boljih i povoljnijih rješenja, ali i način promatranja nekog problema iz više kutova. Saznanje da svatko vidi istinu iz svoga kuta gledanja može pomoći bržem i lakšem prevladavanju nesuglasica. Da bismo pripremili dijete za vrijeme kad će biti potrebno nositi se sa svakodnevnim izazovima okoline, moramo suradnju među djecom njegovati, a načine rješavanja razmirica „trenirati“ u djetinjstvu.

Igre koje pomažu razviti djetetovu emocionalnu inteligenciju

1. Emocionalni rječnik

U slobodnom razgovoru s djetetom, napiše se lista svih osjećaja koji mu padnu na pamet. Za svaki osjećaj napravi se mali album koji će sadržavati slike iz časopisa koje predstavljaju taj osjećaj. Uz slike se napiše kada se dijete tako osjećalo ili se izradi osobna priča uz crtež djeteta (može i slikovnica) u kojoj dijete detaljno opisuje kada se tako osjećalo.

Igra je vrlo korisna za širenje vokabulara o emocijama.

2. Pantomima osjećaja

Dijete i roditelj izrade kartice koje označavaju razne emocije, dijete izvuče jednu karticu i bez riječi odglumi osjećaj koji je označen na kartici. Ono dijete koje prepozna osjećaj, dobiva karticu, zatim uzima novu i glumi. Pobjednik je ono dijete koje na kraju igre ima najviše kartica.

3. Pogodi osjećaj

Jednu neutralnu rečenicu, npr. „Idem u dućan“, treba izraziti različitim tonom glasa (može se dodati i pokret tijela) kako bismo izrazili različitu emociju (npr. ljutito, veselo i sl.). Ostali pogađaju koji je osjećaj u pitanju.

4. Što kaže ovo lice

Igra se igra sa slikama iz časopisa, fotografijama lica ili izrađenim crtežima lica koja pokazuju određenu emociju, a djeca pogađaju što osjeća to lice, a kasnije što kaže to lice - koju bi priču to lice moglo nama ispričati.

5. „Memory“ s emocijama

Potrebno je izraditi „memory“ kartice sa slikama emocija, dalje se igra kao i klasični memory.

6. Dramatizacije lutkama

Sve dramatizacije lutkama vrlo su značajne jer dijete

samo glasom mora izraziti osjećaj.

7. Skala emocija

Na zidu se nacrtaju (nalijepe) jednostavna lica (smajlići) koja iskazuju tri stanja: sreću, neutralno i tugu - djeca na osnovi njih uče gradaciju emocija. U svakodnevnoj komunikaciji dijete i roditelj koriste ih kako bi naglasili kako se trenutno osjećaju ili su se osjećali kad se nešto dogodilo i sl.

8. Nastavi rečenicu

Djeca nastavljaju započete rečenice: „Sretan sam kada...“, „Tužan sam kada...“, „Ljut sam...“, „Volim...“, „Ne volim...“ itd. Roditelj zapisuje odgovore, a zatim zamijene uloge i roditelj odgovara.

9. Prstiću, reci mi kako se osjećaš

Poznata igra u kojoj djeca daju odgovore pomoću prsta jedne ruke (palac znači jako puno, srednjak srednje, a mali prst malo ili nimalo). S rukom se razgovara kako se dijete osjeća u određenoj situaciji uz gradaciju - jako sretan ili malo sretan i sl.

10. Crtanje/modeliranje osjećaja

Djecu se potiče da nacrtaju (modeliraju u glini) situacije kada su se osjećala na određeni način, da kroz boju i liniju izraze kako je osjećati sreću, tugu i sl.

11. Društvene igre tipa „Čovječe, ne ljuti se“

Sve društvene igre u kojima postoje pravila i u kojima je potrebno nositi se s gubitkom, ljutnjom i sl. izvrstan su način za učenje kako se nositi s emocijama.

12. Ja sam miran

Igra se može igrati s bilo kojom društvenom igrom koja zahtijeva dobru koncentraciju i precizno izvođenje (npr. mikado). Jedno dijete treba izvršiti zadatak (npr. izvući

štapčić), dok ga drugo dijete zadirkuje (omete ga riječima). Zadatak je dvojak: ostati hladan i ne reagirati na zadirkivanje i izvršiti bazični zadatak igre (u mikadu, izvući štapčić). Dobivaju se bodovi: jedan bod za svaki izvučeni štapčić i dva boda za hladno reagiranje u kojem dijete nije pokazalo da ga to smeta.

13. Brojim do 10

Brojanje do deset stara je i poznata tehnika kako ne reagirati na „prvu loptu“ - naučite je i svoju djecu.

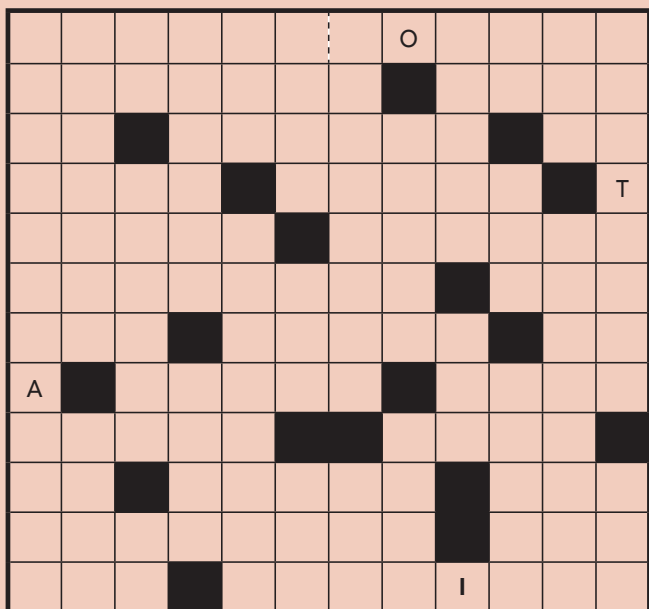
14. Kelsovi izbori

Služe za rješavanje malih problema (mogu se napisati i nacrtati kako bi stalno bili u vidokrugu djece). Dijete može za svaku manju konfliktnu situaciju izabrati dva, po njegovom izboru najbolja rješenja: pričekaj i smiri se; prebaci se na neku drugu aktivnost; sudjeluj i čekaj svoj red; porazgovaraj; ne obaziri se; udalji se; reci im da prestanu; ispričaj se; nagodi se.

15. Lanac dobrih djela

Lanac dobrih djela izgleda poput lanaca kojima se u praznično vrijeme ukrašavaju kuće. Svaka karika lanca od raznobojnog papira predstavlja dobro djelo ili osobno postignuće pojedinog djeteta. Lanac se postavlja na vidno mjesto i predstavlja ukras prostorije. Dobro je na kariku napisati zašto je dodana karika, npr. „Luka je danas prvi put sam pospremio svoj stol“ ili „Maja je danas podijelila slatkiše svoj djeci u parku.“ Djetetu daje osjećaj postignuća i omogućuje rast samopouzdanja.

Nina Vela Vrabec, dipl.soc.pedagoginja



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

VODORAVNO: AIR, AJA, ANA, BA, CITAT, ELENA, ELIA, EROTIKA, GIN, IMUNITET, IR, JAMETINA, MORSKA BOLEST, NANAR, NG, OKER, RARITETI, RATAR, RI-ALI, RR, SAGA, SLET, SPARTA, TZARA, UMA, VRANCI.

OKOMITO: AARE, AKAR, ANU, ASK, ATENTATI, BANISTER, CAPIN, EL, ELA, GARANT, IRA, IRAN, KIR, LEGAT, LEILA, MA, MENSTRUACIJA, NAT, ORAN, ORGAZAM, RO, SIR, STVARI, TARTARAT, TIBERIJE, TIM.

Autorica: LAURA



**Međunarodni
tjedan dojenja
1.-7. kolovoza 2013.**

Specifičnosti tjelesnih aktivnosti ljeti

OD MORSKIH DUBINA DO VRHOVA PLANINA

Velik broj znanstvenih i stručnih istraživanja u svijetu i u nas ukazuje na izrazito pozitivne učinke primjerenih, umjerenih tjelovježbenih aktivnosti, usklađenih s provjerenim zdravstvenim stanjem. Šetanjem i trčanjem smanjuju se rizici od visokog krvnog tlaka, povećane razine kolesterola te učestalost dijabetesa, srčanožilnih i drugih bolesti. Rizici se smanjuju nešto više šetanjem nego trčanjem.

Samo zdravoj, odmorenoj, zadovoljnoj osobi ostvarive su specifične tjelesne aktivnosti ljeti. Bolesne osobe imaju ograničen izbor, no u razgovoru s liječnikom mogu dobiti korisne savjete o tome, kako, kada i gdje ljeti mogu biti tjelesno aktivne radi održavanja osobnoga zdravstvenog stanja.

Slušanjem otkucaja svojega srca, brojenjem udisaja zraka u jednoj minuti možemo uočiti jesu li to otkucaji našega zadovoljstva, jesu li udisaji usklađeni s osobnim mirom, jesmo li ikada osluškivali svoje srce, jesmo li brojili udisaje pri ljetnoj opuštenosti u vrijeme godišnjih odmora?

Disanje kao simptom

Načini disanja kazuju nam u kojem smo trenutnom duševnom, tjelesnom i socijalnom stanju. Procjenjujemo li kako se osjećamo u odnosu svojega duha i tijela, odnosu s kolegama na poslu, članovima obitelji, odnosu prema poštovanju svojega slobodnoga vremena?

U isto vrijeme, brzo se možemo sjetiti nekih trenutaka straha, kada nam je srce kucalo tako brzo da smo pomislili kako će iskočiti iz naših grudi, a disali smo tako brzo i kratko da nam je nedostajalo zraka iako ga je bilo posvuda, oko nas, ili ga je možda bilo malo, pa možda ga i nije bilo dovoljno kada smo plivali, ronili, veslali, skakali iz sportskog aviončića, svađali se s dragom i bliskom osobom, u osnovi zbog svoje gluposti, umora, osjetljivosti, naše organske dishomeostaze (neravnoteže organa).

Kao izaberemo neku aktivnost po želji, postoji vjerojatnost uživanja u uloženom slobodnom vremenu u toj aktivnosti. Kada nam nadobudni kineziolozi nameću aktivnost u nastavi u osnovnoj ili srednjoj školi, pa i na fakultetu, tada tu aktivnost možemo nakon određenog vremena prihvatiti kao poželjnu, ali i učvrstiti, produbiti svoj otpor prema njoj. Opasniji su oni ležerni kineziolozi koji nemaju namjeru ostaviti traga u razvijanju specifično-životnih kompetencija, vrijednih za kvalitetno slobodno vrijeme, odnosno utjecati na svekoliki sustav povjerenih im mladih osoba. Primjereni kineziološki podražaji na organizam potrebni su im poput

sunca, zraka i vode u doba njihova rasta i razvoja, za ono nepoznato vrijeme sutrašnjice, do doba poželjne zdrave starosti.

Ljeti lagano!

U većine ljudi blag intenzitet ljetnih tjelesnih aktivnosti zdraviji je od srednjeg intenziteta, dok visok intenzitet može biti poguban za zdrave osobe, a bolesne mogu biti još bolesnije. Ponekad nepovoljni uvjeti u kojima se vježba mogu imati i smrtni ishod, kao izrazito visoka temperatura zraka, nepovoljna vlažnost zraka, prevelik umor, izrazito visok stres i mnogi drugi čimbenici poput narušenih zdravstvenih osobnih statusa.

Ljetne vremenske prognoze pomažu svima znati zašto, kako i kada izbjegavati sunce, odnosno izlaganje tijela na suncu. Boravak u prirodnoj hladovini ljeti je poželjan u vremenu između 10 i 16 sati, a osjetljivim osobama između 8 i 20 sati.

Smiješni su izgovori ljudi o razlozima nekretanja, odnosno minimalnih kretanja u obliku osnovnih, neophodnih tjelesnih aktivnosti. Oduvijek su radovi zdravih i dugovječnih ljudi ljeti bili u znatno različitoj vremenskoj satnici od proljetnih i jesenskih satnica, za radova poljodjelaca u polju, ribara na moru, rijeci, jezeru. Kako danas najčešće imamo nov sjedilački stil života, a organizam traži primjerena stalna opterećenja, potrebno je slobodno vrijeme ulagati u servisiranje svih sustava koji izabranom tjelovježbom pridonose zdravlju.

Šetnja je uvijek dobar izbor

Možemo se zapitati: zašto šetati? Zato što je primjereno šetanje zdravo i ne moramo imati novaca za uživanje u toj aktivnosti. U koje vremensko doba šetati ljeti? Rano ujutro i kasno navečer. Koliko duge dionice? Kilometar ili deset? Gdje šetati? Individualno - u skladu sa svojim stanjem, odnosno dok nam šetnja čini zadovoljstvo. Umjerenost je temelj šetnje.

Koje je najdraže razdoblje za šetnju? Ozonske rupe za ljetnih sunčanih dana opasne su za kožu. Srčanožilni bolesnici za vrijeme sparina i vrućina trebaju se držati isključivo preporuka svojega liječnika i ne vježbati na svoju ruku. Ljeti je uvijek potreban oprez od vrućina i od toplotnog udara, sunčаницe, koji vrijedi za sve dobne skupine, a ljudi su ljeti najviše u šetnji onda kada ne bi smjeli biti.

Korisnost je šetnje duševna, tjelesna, na lokomotorni sustav, kardiovaskularni, duševni i ostale sustave. Alergičari prate poseban kalendar trenutnih alergena te su oprezni u izlaganju alergjenima, u skladu s kalendarom akutnih alergija.

S kim šetati? S prijateljem, suprugom, rođakom, kolegom, susjedom, kućnim ljubimcem, npr. psom, planinarskim društvom.

Ako želimo pratiti naše korake, možemo kao pomagalo koristiti pedometar, koji broji učinjene korake i propješačenu udaljenost.

Svako je društvo dobro

Danas, u vrijeme krajnje otuđenosti, ubrzanog načina života, premalo je zdravih interpersonalnih komunikacija. Pas nam može biti prijatelj, besplatni liječnik, psihijatar i životinja koja



nas uči istezanju, protezanju, mirnoći, pažnji, strpljivosti, radosti i povezivanju sa susjedima, poznatim i nepoznatim osobama. Ako mi imamo ljubimca, možda psa, tada nam se i nepoznati ljudi obraćaju i razgovaraju, a time podižu kvalitetu komunikacije. Samcima psi vrijede ponekad neizmjereno, a ti samci mogu imati duži i kvalitetniji život, jer radnom terapijom oni brinu za nemoćnu životinju.

Velika je uloga psa, posebno u prenapučenim urbanim, ali i ruralnim, malo naseljenim prostorima, upravo u uspostavi zdrave, socijalne, nenametljive komunikacije. Vlasnici pasa žive tjelesno aktivnije, zdravije i socijalno kvalitetnije. Sunce, zrak i voda oduvijek su neophodni za život, a sa svojim ljubimcem osjetimo i vidimo ta tri medija. Pas je (može biti, ako to izaberemo) sigurna spona otuđene osobe u komunikaciji s mladima i starima. Ako imate psa, imate sigurnu komunikaciju s ljudima. Komunikacije psećih vlasnika u urbanim prostorima nešto su najpoželjnije za stanovnike nebodera i ostalih gradskih prostora.

Trčanje – po stazi, moru, travi

Trčanje je monostrukturalno cikličko gibanje, korisno za sve dobi, uz primjeren oprez i potrebna istezanja, labavljenja, opuštanja, kojima pripremamo organizam prije i poslije te tjelesne aktivnosti. U pripremi organizma prije i poslije trčanja posebno su bitni lokomotorni i srčanožilni sustav.

Primjerena dobi, zdravlju, motivu, želji, ranojutarnja i kasnovečernja trčanja, trčanja bosih stopala u plićini mora, trčanja po atletskom stadionu, po travici, po neravnim terenima, u šumi, uz more, na atletskoj stazi, po travi bosih stopala (ako smo sporom šetnjom provjerili da li je prirodna podloga bez razbijenog stakla, otvorenih limova konzervi i ostali sitnih nevidljivih opasnosti) besplatna su i izuzetno zdrava tjelesna aktivnost. Povoljno utječu na sve organske sustave.

Mudrost planine u stanju tijela i uma

Planinarstvo je grana tjelovježbe povezana s brojnim aktivnostima u planinama. Ono je planirana, ciljana, aktivnost po brdima. Stil života planinara možemo razumjeti po staroj narodnoj izreci: „Prije ko prječe, naokolo bliže!“ Planinarenje nije natjecanje. Kada bi bilo sport, poslužili bismo se kratkim natjecateljskim pravilom: najbrži je onaj natjecatelj koji najbrže dođe do vrha brda (planine). Ne može se osvojiti vrh planine, već samo neko vrijeme s njega gledati, uživati, slikati, fotografirati, snimiti trenutke ljepote, mira, sklada prirodnih bogatstva.

Glavna je vrijednost planinarenja boravak u slobodnom, prirodnom okruženju, potican drugim, zdravim vidicama, nasuprot bolesnom natjecateljstvu u kojemu se čovjek može zapitati je li on čovjek. Socijalizacijski aspekt planinarstva očituje se i u brojnim cjeloživotnim, kvalitetnim prijateljstvima. Energija i zadovoljstvo planinara čine dobrobit njegovu zdravlju: duševnom, tjelesnom i socijalnom, u ljekovitom, prirodnom okruženju. Planinar jede sporo i zadovoljno, zna što je i kako pojeo, kada, koliko i gdje je popio vode. Mirnoća i mudrost planinara potiču duži i kvalitetniji život.

Alpinizam se u nekim zemljama potpuno odvojio od planinarstva. Posebno su vrijedna samostalno organizirana orijentacijska natjecanja i speleologija.

Izletništvo – uvijek nova avantura

Izletništvo, po mišljenju dijela planinara, čine izletnici, osobe koje u osnovi imaju skromna znanja o kretanju i boravku u prirodi. Osnovna veza izletnika i planinara jest ljubav za samostalno kretanje na izlet i u planinu, odnosno kretanje u prirodi. Izletnik nema izletničku knjižicu. Planinar može, ali ne mora, imati planinarsku knjižicu, koju bi trebao dobiti po svladanim teoretskim i praktičnim znanjima iz osnova kretanja i boravka u planinama.

Pod izletništvom podrazumijevamo skupne odlaske u prirodu, s unaprijed planiranom rutom kretanja i mjestom boravka. U narodu izlet može značiti i odlazak u shopping, posjet crkvama, kulturno-povijesnim znamenitostima, spomenicima, (ne)poznatim velikim gradovima, morima... Izletnici mogu biti aktivni, pasivni i aktivno-pasivni. Aktivni izletnici mogu pješčiti, skijati, voziti bicikl, veslati čamac, jahati, voziti aviončić, helikopter, zmajariti, roniti i činiti još mnoge nenabrojene tjelesne aktivnosti. Pasivni izletnici su pasivni te se prevoze vlakom, autobusom, brodom, avionom i ne uživaju u radostima tjelesnih aktivnosti aktivnih izletnika. Danas je najveći broj aktivno-pasivnih izletnika, koji izmjenjuju aktivna i pasivna tjelesna kretanja.

Plivanje – dar ljeta i čar mora

Kada govorimo o znanju plivanja, osobe možemo podijeliti na plivače i neplivače. Plivač može biti vrhunski, prosječni, ispodprosječni. Oduvijek je voda (more) imala nevjerojatnu privlačnost za ljude. Ljeti plivanje u moru ima posebno mjesto u odmoru osoba svih dobnih skupina. To godišnje doba potiče održavanje obuke neplivača, uglavnom u posebnim, specijaliziranim plivačkim bazenima, prilagođenim neplivačima.

Za starije ljude ljeti je manje bitna tehnika znanja plivanja (kraul, prsno, leđno, delfin). Njima je bitan ulazak u vodu u kojoj netko pliva izuzetno sporo, zadržava se u njoj i do sat vremena, pa tek tada izlazi iz nje. Mlađe osobe sklone su naglom ulasku u more, skokom na glavu, brzim pokretima ruku (sličnim kraul tehnici plivanja), s kratkim dionicama plivanja, obično oko 20 metara, i brзом izlasku iz mora. Najčešće su mlađe osobe sklone uživanju u sitno pjeskovitom plićaku, u igri plicigin.

Kapa sa šiltom ili šešir, krema s visokim zaštitnim faktorom, napitak, svjež, ljetni, primjeren obrok, dva para kupaćih gaćica ili kostima, dva ručnika i još pokoja sitnica (npr. sunco-bran, knjiga, novine, mp3, možda ležaljka ili stolica) sastavni su dio opreme iskusnog kupača, odnosno plivača na moru, u bazenu, uz rijeku, jezero. U narodu za ljetnih sparina podrazumijevamo istu aktivnost i pod pojmom kupanje. Zato se kaže: idem na kupanje. Misli se obično o osvježanju u moru.

Sunce je ugodno ali i...

Plaže, kupališta, plivališta puni su ljudi, iako su putem medija (internet, TV, radio, novine i dr.) stanovnici izvještavani o izuzetnim opasnostima izlaganja organizma, posebice kože, suncu u ljetnom vremenu između 10 i 16 sati. Poslijepodnevna kupanja imaju draž jer, nakon jakoga sunca, pristiže slabije, pa slabo sunce te po njegovom zalasku dolazi ugodna i pravo osvježanje u moru.

Posebni ljetni užici mogu biti plivačko - gimnastički elementi u moru, kada sunce zađe: kolut naprijed, kolut natrag, zvijezda, skokovi na glavu, bombu, „pancu“, ludi skokovi, spavanje na vodi ispruženih ruku i nogu, s dignutom bradom i dignutim kukovima.

Rijeke imaju svoju draž, ali vrebaju opasnosti za neplivače i slabe plivače. Muljevite pre-djele bolje je izbjegavati, a uživati u bistroj vodi pjeskovitih plažica. Jezera su, poput rijeka, opasna za neplivače jer ljeti, nažalost, imamo najveći broj utopljenika u ta dva medija, dije-lom i zbog specifične težine vode, koja je u rijekama, jezerima i bazenima bitno teža za plivanje od morske vode, koja u sebi sadržava morsku sol. Morska sol omogućava tijelu lakše plivanje.

Vanjski i unutrašnji bazeni raznih oblika, veličina, dubina danas su u urbanim prostorima znatno korišteni. Neki bazeni ljeti izgledaju poput mra-vinjaka. Najčešće se nalaze u urbanim, prenaseljenim



prostorima. Potreba je strogog ponašanja u skladu s pisanim, izvješnim pravilima na bazenu. Njihov osnovni cilj je red i zaštita zdravlja svakog korisnika bazena.

Rekreativno plivanje perajama prihvaćeno je od svih dobnih skupina, posebice kod najmlađih uzrasta, koji uživaju najprije pri učenju neplivača plivanju, a zatim pod vodom, istražujući čarobni podvodni svijet. Plivanje samo nožnom tehnikom delfina, s posebnom, jednom perajom, a s dvije papuče za stopala u peraji, uz uporabu maske ili naočala i disalice, zovemo monoperajaštvo koje zahtijeva zdravu, snažnu kralježnicu. Oprez je naročito potreban u lumbosakralnom predjelu, jer su moguće opasne povrede tog ranjivog dijela našega tijela.

Ronjenje – sirenski zov morskih dubina

Ljetne podvodne sportske aktivnosti odvijaju se pod vodama mora, rijeka, jezera, u speleološkim vodama u dubinama, uz posebna pomagala i opremu. Zahvaljujući razvoju tehničkih pomagala, koja ostvaruju normalno podvodno gledanje, omogućeno je masovno zanimanje za podvodne sportske aktivnosti.

Osnovna je plivačka disciplina svih vrsta podvodnih aktivnosti apnea, odnosno ronjenje na dah, koja može biti u duljinu, dubinu, na brzinu na određenoj stazi i duljinu zadržavanja pod vodom. U sportskom ronjenju upotrebljavaju se podvodna maska, peraje, a kod dubinskoga ronjenja i utezi.

Oduvijek je čovjek sanjao o dužem boravku pod vodom, u svijetu tišine, bez osjećaja osobne tjelesne težine, krećući se osobnom snagom. Plivanjem pod vodom pomoću autonomnog ronilačkog aparata ostvario je taj san autonomnim ronjenjem. Postoje posebna pravila ronjenja s lakom ronilačkom opremom, koja reguliraju vezu svih elemenata stručno-tehničke, obrazovne i organizacijske prirode u osposobljavanju autonomnih ronilaca.

Podvodni ribolov

Podvodni ribolov je sport u kojem se ribe love strijelom iz podvodne puške. Podvodni ribolovac ima poseban način disanja jer je pod vodom izuzetan tjelesni napor. Tijelo brzo troši kisik, uz stvaranje opasnog ugljičnog monoksida. Posebne su vježbe dubokog, disanja odnosno udisaja i izdisaja. Podvodni ribolov opasan je sport.

Veslanje - snažni kao galijoti

Pored najprirodnijih tjelesnih aktivnosti: šetanja, trčanja, plivanja, ronjenja, značajno je veslanje, najprije mornarsko, pa zatim sportsko, na moru, rijekama, jezerima ili u posebno uređenim veslalištima. Ono ima najstariju sportsku udrugu na svijetu, stariju i od nogometne FIFA-e.

Veslanje vuče trag iz davnih vremena u kojima se veslalo morem zbog ribarenja, putovanja s otoka na kopno i obrnuto, dolaska do obradive zemlje jedino morskim putem, jer nije bilo cesta, cestica pa ni kozjih putića, prijenosa poljodjelskog alata, hrane (povrće, voće), bolesne, onemoćale, umrle osobe. U davna vremena (morski) ribari bi nakon napornih veslanja za svakakvih vremena, pri povratku svojim domovima rekli: „Ajmo ragatavat!“ Tada se još nije znalo za jarbol ni jedrenje, koji su relativno noviji izumi iz prošlosti. Taj izraz „ragatavat“

u osnovi je imao ovo značenje: „Idemo se natjecati u mornarskom veslanju na moru, kako bismo što prije došli do kraja i vezali svoju barčicu, ušli u kuću (suhozid), presvukli mokru robu, zagrijali se uz ognjište i pojeli, jer smo umorni i želimo odmor.“

Regate su sinonim za jedrenje, a one svoj korijen duguju mornarskom veslanju iz koje ga su tek nedavno, posljednjih stotinjak godina, krenula akademska natjecanja u čuvenim veslačkim osmercima Oxforda i Cambridgea. Danas postoje plovila za veslanje različita po težini, dužini, širini, materijalu. Nekada isključivo građena od drveta, a danas od plastike i ostalih (ne)poznatih materijala, vesla i veslački čamci osvježuju slobodno vrijeme pojedinaca i skupina.

Jedrenje – sport, hobi i strast

Jedrenje predstavlja pozitivno zarazni stil života za svaku dob. Jednima je ono bijeg od stvarnosti, drugima rekreacija, trećima hobi, četvrtima profesija, a petima strast, zdrava ovisnost koja doslovno ispunjava kvalitetan život.

Jedrenje na moru je, od svih navedenih tjelesnih aktivnosti, najkompleksnija kineziološka, duševna i tjelesna aktivnost, sa zahtjevima izvrsnog poznavanja svega što ima veze s morem, vodama, osnovama jedrenja, naprednim jedrenjem, navigacijom, održavanjem i sigurnošću, meteorologijom, elektronikom, specifičnim, modernim, skupim tehnologijama i ostalim ljudskim znanjima, vještinama ugrađenima u tijelo jedrilice.

Jednostavni principi jedrenja zahtijevaju od umješnog jedriličara upravljanje jedrilicom u svim vremenskim (ne)pogodama, po raznolikim smjerovima vjetrova i nepredvidljivim stanjima mora (ili voda, ako se jedri na jezeru), u svako doba dana ili noći. Vještina jedrenja nekada je imala vrijednost u ribarstvu, nakon postavljanja prvog jarbola i prvog jedra u ribarsku barčicu, a dugo kasnije u gospodarstvu, ratnim i trgovačkim mornaricama svijeta. Rekreacijsko se jedrenje proširilo u svaki kutak svijeta, na različitim sportskim, turističkim, privatnim jedrilicama.

Biciklizam – vlastitim snagama na dva kotača

Rekreativni biciklizam obuhvaća grupnu vožnju na biciklima, u obliku poludnevni, jednodnevni i višednevni biciklistički tura ili biciklističke turiste. Poludnevni i jednodnevni biciklistički izleti organizirani su u blizoj okolici mjesta stanovanja. Za višednevne izlete biciklisti su opremljeni opremom za kampiranje u prirodi. Biciklistička turistika obuhvaća oblik ljetovanja biciklista u turističkim mjestima. Moguća je u većim ili manjim skupinama, ali i u paru, pa i samostalno, za individualce.

Razvojem novih, brzih, lakših bicikla za vožnju, s kvalitetnim sjedalom, papučicama i velikim brojem mogućih ostvarivih brzina, olakšana je lokomocija, a smanjen broj tegoba u slabinsko-trtičnom dijelu kralježnice.

Biciklizam u planinama posebno je prihvaćen ljetni, specifični oblik tjelesnih aktivnosti. Njegova vrijednost očituje se u pozitivnom utjecaju na sve organske sustave, posebice na mozak, srčano-žilni, dišni i lokomotorni sustav.

Neke druge specifične tjelesne aktivnosti ljeti

Postoje gotovo nebrojene specifične sportske aktivnosti ljeti. Možemo nabrojiti samo neke od njih: windsurfing, paraglajding, zmajarstvo, kitesurfing, badminton, spidminton, nightbinton, obalni ribolov, ribolov na plovilu, odbojka, odbojka na pijesku, rolanje, stolni tenis, mini-golf, golf, jahanje i dr.

Kineziologijske specifične tjelesne aktivnosti ljeti

Kineziologija je znanost o pokretu. U nekim zemljama zovu je prikladnije antropološka kineziologija, pa i antropokineziologija, čime pojašnjavaju pojam znanosti o vrsti čovječjeg pokreta u smislu tjelesne aktivnosti.

Ljetne, aplikativne kineziologijske, tjelovježbene edukacije posljednjih desetljeća nude se u organiziranim, specijaliziranim ljetnim sportskim kampovima (nogomet, košarka, odbojka, rukomet, plivanje, atletika, gimnastika, vaterpolo, jedrenje, podvodno ronjenje i dr.), pod vodstvom bivših sportskih zvijezda. Te aktivnosti omogućavaju dijelu kineziterapijskih pacijenata povratak u zdravo stanje, zahvaljujući izvrsnosti interdisciplinarnih, supspecijalističkih medicinskih timova, obogaćenih najnovijim znanjima znanosti i struke, uz potporu brojnih, najnovijih tehnoloških pomagala radi kraćeg trajanja liječenja pokretom (kineziterapijom).

Organizam homo sapiensa građen je za primjerene, cjeloživotne, specifične, tjelovježbene procese u svim godišnjim dobima, a posebno ljeti, držeći se uvijek osnovnih maksima: prilagođenog vježbanja, uskladenih umjerenosti u jelu, piću, spavanju, tjelesnoj aktivnosti, uz osluškivanje svakog organskog sustava.

Iz raznolikih, (ne)opravdanih razloga određeni broj učenika i studenata ima negativan stav prema tjelesnom vježbanju, odnosno sportu i sportskoj rekreaciji. Njima slobodno vri-

jeme može biti izvor neprihvatljivih ponašanja, pa i ovisnosti. Zdrave osobe ulažu slobodno vrijeme u sadržaje koji im omogućuju obnavljanje tjelesnih, duševnih i socijalnih sposobnosti, za dobar san i nove napore u radnom okruženju. Izmjene pravilnih odnosa rada (umora), odmora u slobodnom vremenu (tjelesnim vježbanjem za sprječavanje brojnih bolesti) i sna potiču sklad organizma.



Albin Redžić, mag.cin.
Maja Redžić, mag.cin.