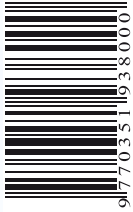


N A R O D N I Z D R A V S T V E N I L I S T



studiranje -
lijepo ali teško

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

mjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

Izdaje

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

Za izdavača

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Uređuje

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj i promociju
zdravlja

Redakcijski savjet

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

Urednik

Mr.sc. Suzana Janković, dr.med.

Lektor

Vjekoslava Lenac, prof.

Realizacija

Fintrade&tours d.o.o. Rijeka

Rješenje naslovne stranice

Doc.dr.sc. Saša Ostojić, dr.med.

Uredništvo

Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.

Radojka Grbac

51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a

p.p. 382

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

fax 21-39-48

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

Godišnja pretplata 36.00 kn

Žiro račun 2402006-1100369379

Erste&Steiermarkische Bank d.d.

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

SADRŽAJ

ZAŠTITA ZDRAVLJA MLADIH ODRASLIH OSOBA.....	3
Živjeti zdravu mladost - doživjeti sretnu starost MLADI IMAJU ŠTO REĆI.....	4
Važnost motivacije za postizanje uspjeha u školi JASNO MI JE ZAŠTO TO RADIM.....	5
Ispitna trema i strah POMAŽE ZAGRIJATI STOLICU.....	7
Zašto dijete bježi s nastave NEKA VAS DJECA POŠTUJU	9
Sveobuhvatni pristup zaštiti reproduktivnog zdravlja mladih I MLADOST JE RANJIVA.....	11
Prekidanje školovanja ODBAČENI ODLAZE	13
Studentska (ne)zdrava prehrana PRAVILNOM PREHRANOM DO KONCENTRACIJE	14
Sigurna i voljena djeca RODITELJI – UZORI ZA CIJELI ŽIVOT	16
Dječji osmijeh TRAJE TRENUTAK, A DANIMA NAS ČINI SRETNIMA.....	19
Tulumi i tulumarenje UGROŽENA DRUŠTVENA GRUPA.....	22
Što učiniti kada dijete ima dijete ODGOVORNOST CIJELOGA DRUŠTVA	23
Krećete li se i vi 30 minuta dnevno? ZDRAVIJI, SNAŽNIJI, SRETNIJI.....	26
Naše zdravlje GROŽĐE – HRANA I LIJEK	29
Naše zdravlje KOLUMBO ZASLUŽAN ZA OTKRÍĆE PAPRIKE.....	30
Zdrava prehrana IZ MORA NA STOL	31
Umetak: Poticanje studenata i profesora NOVE BAČVE ZA NOVO VINO	

ZAŠTITA ZDRAVLJA MLADIH ODRASLIH OSOBA

U (zlatno) doba procvata «primarne zdravstvene zaštite», sedamdesetih i osamdesetih godina XX. stoljeća, organizacija sustava zdravstvene zaštite bila je usmjerena pojedinim (rizičnim) skupinama stanovništva, odnosno korisnika.

Što mlađe odrasle (u dobi od 19 do 24 godine) čini zasebnom (potencijalno rizičnom) skupinom? Nekoliko činjenica (bez pokušaja sveobuhvatnosti) o toj dobi:

To je doba završetka (fizičkog) razvoja (psihički razvoj manje je oštro omeđen i više se razlikuje od osobe do osobe).

Postizanje «punoljetnosti», osim «prava na slobode», znači i dužnost preuzimanja odgovornosti za samoga sebe, među inim i za vlastito zdravlje.

Mnogi (tradicionalno) osnivaju obitelj, što znači preuzimanje obveza za druge osobe, uključujući i one najsloženije - za dojenčad i malu djecu.

To je doba ili nastavka školovanja (studiranja) ili prvog susreta sa «svijetom rada», gdje većina nastoji naći trajni posao, ostvariti zanimanje za koje su osposobljeni srednjim školovanjem ili steći zanimanje uz rad.

Pobol i pomor bitno su različiti i od dječje dobi i od dobi starijih. Najveći rizik čine (prometne) nesreće i drugi oblici nasilnih uzroka, uključeno samoubojstva.

Budući da je jedna od najznačajnijih odrednica primarne zdravstvene zaštite aktivan pristup ili tzv. «aktivna zaštita», bilo je logično organizirati «zdravstvenu zaštitu studenata» (kao proizetak «školske medicine») i «zdravstvenu zaštitu mladih radnika» (u sklopu «medicine rada»).

U sklopu aktivne zaštite, osim «sistematskih pregleda» (pregleda bez prethodne pojave znakova neke bolesti), mjere zdravstvene zaštite obuhvaćale su i niz preventivnih programa. Nekoliko najznačajnijih:

U sklopu općeg naglaska na «zaštitu duševnog zdravlja», najznačajniji su bili programi «borbe protiv alkohola i opojnih droga» i pokušaj prevencije samoubojstava.

U sklopu programa «planiranje porodice», bilo je organiziranje posebnih ginekoloških ordinacija s naglaskom na zaštitu

od spolno prenosivih bolesti te zaštitu od neželjene trudnoće, kao dio borbe protiv namjernog prekida (prve) trudnoće. Programi preventivne zaštite muške populacije bili su i ostali daleko ispod razine onih za žene.

Uz redovno studiranje nastoji se organizirati tjelovježbu, fizičke i sportske aktivnosti, kao oblik prevencije rastućih pojava bolesti organa za kretanje.

Rizici s osnove rada (uvećani nedostatkom radnog iskustva) bili su predmet preventivnih programa za mlade radnika.

U općoj krizi organizacije i položaja primarne zdravstvene zaštite, u krizi su i zdravstvena zaštita studenata i zdravstvena zaštita mladih radnika.

Sve navedene rizične pojave u porastu su, posebice: alkoholizam, ovisnost o drogama (pušenju) i (nove) spolno prenosive bolesti. «Epidemija» pretilosti, ili popularnije - debljine, odnosi se i na tu dob. Kao «navodno» nova pojava nije predmet posebnih programa.

Kako je odrastanje i starenje razlog za pojavu sve većeg broja poremećaja, bolesti i stanja, bilo bi krajnje vrijeme da našim mladima, na kraju tjelesnog odrastanja (oko 24. godine) omogućimo jedan sveobuhvatan (sistematski) pregled. Tom prigodom bi se, za trajnu uporabu, zabilježile sve (laboratorijske i druge) očekivano normalne vrijednosti. Postigla bi se potpuna individualnost podataka za svaku osobu, a ne cjeloživotna usporedba s prosječnim vrijednostima koje se odnose na neke druge ljude.

Ima li optimizma? Iako nisu najavljeni organizacijski pomaci u smjeru revitalizacije primarne zdravstvene zaštite, niti nadomjesni «novi» organizacijski oblici, po svemu sudeći sve više mladih traži nadomjestak za «tromost organiziranog javnog sektora» na internetu (sa svim rizicima prepoznavanja stupnja pouzdanosti odgovora na ne uvijek precizna pitanja).

Opći optimizam mogao bi glasiti: «Na kraju kult zdravlja pobjeđuje kult bolesti.» Zar ne?

Vladimir Smešny, dr.med.

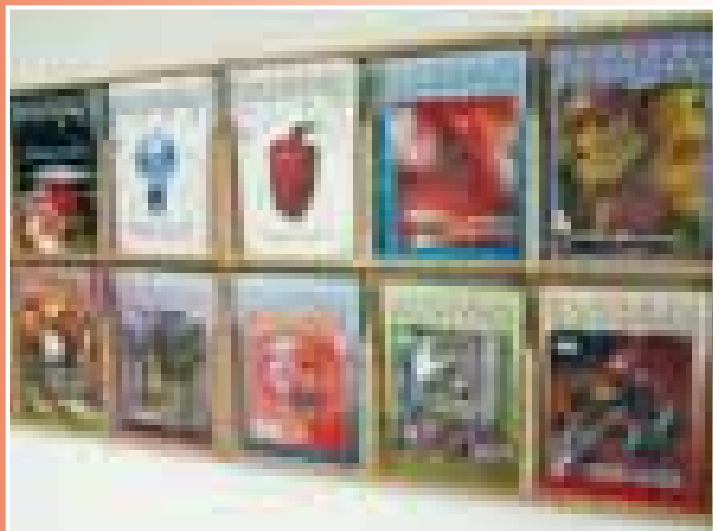
Promidžbeni prostor u NARODNOM ZDRAVSTVENOM LISTU

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

Uredništvo

051/ 35 87 92

051/ 21 43 59



Živjeti zdravu mladost - doživjeti sretnu starost

MLADI IMAJU ŠTO REĆI

Zvuči pomalo idilično i utopijski zamislimo li se nad cjelokupnom situacijom u društvu. Omogućiti mladima zdravo odrastanje i sazrijevanje - težak je izazov u današnjem društvu sveopćih kriza.

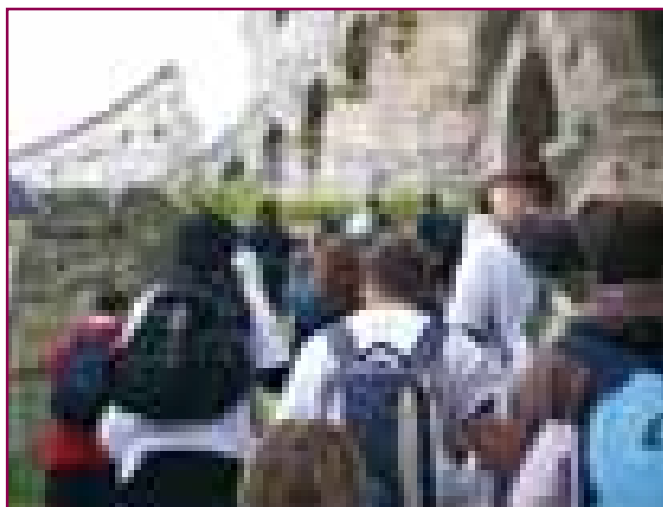
Na prvom mjestu svakako je obitelj i ona bi u prvom redu trebala to omogućiti mladima, no danas znatan dio mladih odrasta u nepotpunim i nesređenim obiteljima, u obiteljima u kojima se roditelji «bore» za puku egzistenciju, ili pak «tjeraju» vlastitu karijeru. Druga instanca su odgojno-obrazovne ustanove - škole. Iako se HNOSOM pokušalo školu učiniti po mjeri djeteta, ona to još uvijek nije.

Škola po mjeri djeteta

I dok odgovorni smišljaju kako bi trebala izgledati škola po mjeri djeteta, djeca «pucaju po šavovima», škole (većina od njih s tabellama «Škola je mjesto s nultom tolerancijom za nasilje») prepune su nasilja svakakve vrste, gotovo da je nemoguće naći razred u školi koji nema neko «problematično» dijete. Ta ista djeca, kao i njihovi roditelji, trebaju pomoći, no oni isti koji se silno trude smisliti način da učine školu po mjeri djeteta, ne prepoznaju taj problem (možda ga prepoznaju, no ništa ne poduzimaju), tako da roditelji s djecom lutaju tražeći pomoć stručnjaka, koju ne mogu dobiti jer škole takvih stručnjaka nemaju, dok s druge strane ti isti stručnjaci kucaju na vrata odgovornih ministarstava u potrazi za poslom, a odlaze s odgovorom da posla (čitaj novaca) za njih nema. Apsurd. Bilo bi dobro da je jedini, no apsurdna kud god se okrenete.

S obzirom na krizu obitelji i silne probleme s kojima se roditelji mogu susresti polaskom njihovog djeteta u školu,

Nastavni zavod za javno zdravstvo, Odjel školske i sveučilišne medicine organizirao je projekt pod nazivom «Škola odgovornog roditeljstva - prvašić u kući» koji se provodio u desetak osnovnih škola. Nije bilo potrebno odvojiti ništa novaca, osim malo svog «dragocjenog» vremena kako bi se možebitno nešto korisno čulo i eventualno isto primijenilo u odgoju i komunikaciji s djetetom, gdje se može čuti o tome kako kod djeteta utjecati na samopouzdanje, kako razviti samopostovanje i poželjne socijalne vještine, koje u budućnosti svakog djeteta mogu i te kako utjecati na donošenje ispravnih odluka glede ovisnosti, te mnoge druge informacije koje posredno mogu utjecati i na smanjivanje nasilja među djecom. Odaziv je roditelja ispod svakog nivoa. Apsurd.



Tko, u stvari, educira mlade

U današnje vrijeme, kada se dobna granica ulaska u spolne odnose mladih spustila za dječake na 16,3 godine, a za djevojčice na 17,2 godine, a po međunarodnom istraživanju iz 2006.g. 16,5 % petnaestogodišnjakinja i 28,6 % petnaestogodišnjaka stupilo je u spolne odnose, dok to isto jedan dio mladih doživljava kao «obavljanje», i 60% mladih pri prvom spolnom odnosu ne koriste nikakvu zaštitu, još uvijek ne postoji adekvatan

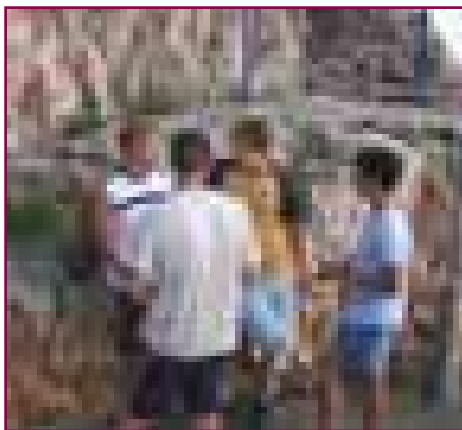
program spolne edukacije, jer nikako da se dogovore oko toga koji je program bolji. Pod povećalom se gleda da se ne bi ugrozila čija prava ako se kaže da je prirodno i da novi život mogu stvoriti muško i žensko, a ne žensko i žensko ili muško i muško; ili pak hoće li se u edukaciji kondom navlačiti na bananu ili na gipsane modele i, ako se to čini, da li se mlade potiče na spolne odnose. Apsurd. Prisjetite se samo kakve poticaje im daju mediji. Danas više ne možeš ni cenzurirati medije na svakom koraku, u svako vrijeme, na svakom mjestu, usudila bih se reći, «pornografija» im je dostupna. Ipak, u tim stvarima prednjači televizija, koja u moderno doba zamjenjuje roditelje. Eto tko nam educira djecu i mlade o seksualnosti i kako i stoga ne čudi što su neodgovorni i površno i nekvalitetno educirani. Mladima je potreban program

koji će ih educirati u prvom redu (jer su dosadašnja istraživanja pokazala korelaciju između znanja i ponašanja, tj. manje su skloni rizičnom ponašanju oni kod kojih je znanje na višem nivou), zatim koji će im pomoći razvijati i jačati pozitivne osobine ličnosti, kao i komunikacijske i socijalne vještine, a sve to zato da sami odaberu ono što je za njih najbolje, tj. zdrave životne navike. Na taj će način razvijati i odgovornost za svoje ponašanje. Često se zna čuti da se pozivaju na svoja prava, koja svakako ne bi smjela biti ugrožena, no kad se radi o obvezama i odgovornosti za njih su malo tiši.

O mladima – s mladima

Uočivši problematiku, navedena ustanova pokrenula je još jedan projekt pod nazivom «Živjeti zdravu mladost». Program je osmišljen kao vršnjačka edukacija namijenjena učenicima II. razreda srednje škole, radi jačanja pozitivnih osobina ličnosti, komunikacijskih i socijalnih vještina, usvajanja i proširivanja znanja o spolno prenosivim bolestima, o

planiranju obitelji te razvoja pozitivnih stavova prema zdravim životnim navikama. U edukaciju su bile uključene četiri riječke srednje škole, čiji su edukatori prošli kroz set radionica u kojima se raspravljalo i diskutiralo u fokus-grupama o komunikacijskim vještinama koje uključuju aktivno slušanje, asertivno ponašanje, razumijevanje svojih i tuđih osjećaja, poštivanje drugih, razgovor bez osuđivanja; kako se nositi sa stresom; kako razvijati pozitivnu sliku o sebi i samopoštovanje; o donošenju odluka; međuljudskim odnosima; odgovornom spolnom ponašanju; o spolno prenosivim bolestima i kako ih izbjeći; o planiranju obitelji; o stereotipima o spolnim ulogama; kako prepoznati situaciju koja može postati rizična i kako izbjeći rizik. Mladi su edukatori sve to prenosili svojim vršnjacima, uz superviziju svojih stručnih suradnika. Na kraju edukacije proveden je kviz znanja. Mladi edukatori, kao i učenici, pokazali su velik interes i zadovoljstvo takvom vrstom edukacije, kao i



odabirom tema. To ide u prilog uvjerenju da su mladi željni znanja i informacija te rasprava o svim njima bliskim temama. Rezultati dobiveni finalnim anketiranjem nakon provedene edukacije ohrabruju. Valja naglasiti da je bila provedena vanjska evaluacija programa od strane suradnika s Filozofskog fakulteta. Ono što smo uspjeli postići kod učenika svih škola koje su bile uključene u edukaciju jest zavidno podizanje razine znanja,

a to je prvi mali korak koji će, nadamo se, sa sobom donijeti i promjenu stavova i ponašanja. Sve to daje nam potvrdu o kvaliteti programa i ohrabrenje da i dalje nastavimo.

Mladi nam zaista imaju što reći. Treba im samo pružiti priliku da to iskažu i aktivno ih slušati. Dužnost je nas «starijih» da im omogućimo zdravo odrastanje kroz aktivnosti koje ćemo započeti provoditi već u vrtiću. Najbolji je način prevencije rizičnog ponašanja kod djece - razviti i jačati samopoštovanje, samopouzdanje i druge pozitivne osobine ličnosti, kao i poželjne socijalne i komunikacijske vještine. No, da bismo to mogli prenijeti na djecu, najprije bismo na tome trebali poraditi mi odrasli, odgovorne osobe prepoznati kvalitetne stručnjake na tom polju i pružiti im šansu da se iskažu jer na taj način posredno pružamo šansu i našim mladima da žive zdravu mladost i dožive sretnu starost.

Nevenka Vlah, dipl.učiteljica

Važnost motivacije za postizanje uspjeha u školi

JASNO MI JE ZAŠTO TO RADIM

Motivacija se često definira kao unutarnje stanje koje aktivira određeno ponašanje. U području psihologije dokazano je da je ona jako važan čimbenik za svako učenje te ju je zbog toga kod učenika potrebno na različite načine stalno razvijati i poticati kako bi rezultati bili što bolji.

Motivirani učenici imaju nešto što je jače od vizije cilja koji žele postići, a to je interes za postizanje tog cilja. Glavno pitanje među psiholozima, koje se često postavlja u vezi s motivacijom, vezano je uz utjecaj motivacije na naše ponašanje, odnosno da li motivacija djeluje primarno ili sekundarno na ponašanje ljudi.

S motivacijom se ne rađamo

Mi kao učitelji i odgajatelji ne trebamo gledati na motivaciju kao na nešto što je izvan naše kontrole, već kao na fenomen na koji u velikoj mjeri možemo utjecati tijekom našeg rada. Iako se ponekad čini da motivirani ljudi imaju energiju koja se nalazi unutar njih, kao naslijeđena osobina, motivacija je ipak nešto s čime se ne rađamo i može se tijekom života stalno razvijati.

Motivaciju učenika u školi mogli bismo definirati kao način na koji dijete razmišlja o svojim ciljevima i mogućnostima kako bi ih što uspješnije ostvarilo. Mnogi učenici rijetko sudjeluju u radu te pokazuju mali interes za rad jer ne razumiju što

treba raditi ili im nije dovoljno jasan cilj rada, odnosno zašto pojedini zadatak trebaju napraviti.

U takvim situacijama učitelji trebaju odigrati važnu ulogu i posvetiti više vremena motiviranju učenika, objašnjavajući im s kojim ciljem rade pojedini zadatak te zašto je tema ili aktivnost koju rade važna za njihovo napredovanje u životu. Na primjer, u nastavi stranih jezika potrebno je stalno ukazivati na važnost poznavanja stranog jezika te isticati kako će im to znanje koristiti u stvarnim životnim situacijama



i olakšati komunikaciju u cijelom svijetu.

Također je za povećanje motivacije učenika vrlo važna pohvala. Umjesto stalnog kritiziranja i isticanja negativnosti, bitno je učenike pohvaliti za trud koji su uložili u radu, pa makar to bio i mali, neznatni pomak, važno ga je istaknuti, jer je učenik ipak uložio trud da bi do tog neznatnog napredovanja došlo i jako mu je drago kad to učitelj primijeti i pohvali. Na taj način u sljedećem zadatku učenik ima veću motivaciju

za rad nego nakon kritike kako nešto nije dobro napravio. Često griješimo i ističemo samo negativnosti i greške, a zaboravljamo na pohvale. Pohvala je posebno važna kod učenika nižeg uzrasta, kojima se za nagradu nakon obavljenog zadatka može dati npr. balon ili nešto slično. Učenike na višem stupnju također je potrebno što češće pohvaliti nakon uspješno obavljenog zadatka. Čak i na pojedinim fakultetima profesori, kao nagradu za uloženi trud, studentima daju knjige ili nešto slično, kako bi ih nagradili za trud i potaknuli na bolji rad. Bitno je što češće izražavati usmene pohvale, jer na taj način ohrabrujemo učenike da poboljšaju svoj rad te da budu aktivniji i motiviraniji. Možemo im reći neke ohrabrujuće rečenice, kao npr.: «Neki tvoji odgovori su savršeni. Svaki od njih pokazuje da ulažeš napor kako bi došao do cilja.»

Razviti interes

Jedna je od ključnih stvari za motiviranje učenika tijekom nastavnog sata angažiranje učenika kada oni postaju aktivni sudionici nastavnog procesa. Potrebno ih je kontinuirano uključivati u aktivnosti rješavanja zadanih problema, izrade projekata te ih navikavati da pri tome pomažu jedni drugima i zajednički dolaze do cilja. Kod učenika nižeg uzrasta također je bitno uvoditi fizičke aktivnosti za vrijeme nastavnog procesa, npr. ples, pantomimu, glumu i slično. Na taj način učenici su motiviraniji i postižu puno bolje rezultate nego u isključivo frontalnom radu. Pri izboru nastavnih tema također je važno izabrati teme za koje su učenici zainteresirani i koje su im bliže. Npr. može se na početku školske godine provesti anketa te ponuditi učenicima nekoliko tema na izbor. Na taj način učenici se mogu odlučiti za koje teme su najviše zainteresirani pa se te teme obrađuju u grupnom radu tijekom školske godine, npr. glazba, sport, moda i sl. Bitno je kod učenika postići zainteresiranost za teme koje se obrađuju. Kada učenici za vrijeme nastavnog procesa počnu radoznalo postavljati pitanja vezana uz temu koja se obrađuje, imamo povratnu informaciju da smo postigli cilj i da su motivirani za rad jer aktivno sudjeluju. Ako samo pasivno sjede i slušaju, znači da ih još nismo dovoljno



motivirali pa ih moramo pokušati još dodatno motivirati kako bi počeli aktivno sudjelovati u radu i rješavanju zadanih problema.

Kako bismo što bolje motivirali učenike, također je bitno vizualizirati proces učenja te za vrijeme nastavnog procesa koristiti crteže, slike, dijagrame i sl. Također je u nastavnom procesu važna upotreba novih tehnologija, npr. kompjutera, što također povećava motivaciju učenika. Za povećanje motivacije dobro je uče-

nicima davati da rade neke vrste projekata ili eksperimenata, koje rade kod kuće, npr. trebaju napraviti anketu u svom susjedstvu o nekoj zadanoj temi. Na taj način više je učenika angažirano u radu. Važno je davati im takve zadatke jer se veći dio procesa učenja odvija izvan učionice. Stoga je bitno da i izvan učionice budu aktivno angažirani u procesu stjecanja novih znanja i spoznaja. Čak i najslabiji učenici na taj se način uključuju i daju svoj doprinos u obavljanju zadatka.

I odrasli griješe

Za vrijeme svog rada u školi primijetila sam da su učenici motiviraniji i radije sudjeluju u radu ako se profesori prema njima odnose humano i pokazuju brigu za njihov uspjeh. Vrlo je bitno stvoriti korektan odnos između učitelja i učenika, npr. učenicima se može kroz razne priče iz života pokazati da su i učitelji koji im predaju u njihovoj dobi prolazili slične probleme i suočavali se s njima. To pomaže učenicima da dožive svoje učitelje kao ljudska bića, a ne isključivo kao autoritete koji ih kažnjavaju. Učenici su u tom prijelaznom, pubertetskom razdoblju dosta često nesigurni i cijene kad odrasli priznaju da su nesigurnost pa i greške u životu tipično ponašanje svih ljudi u pojedinim razdobljima njihova života, a ne samo karakteristika mladih. Učenici te dobi bolje prihvaćaju i lakše stvaraju kvalitetan odnos s učiteljima koji im se čine kao „stvarne osobe“, koji su u mladenačkoj dobi imali slične probleme te ih uspješno prevladavali i suočavali se s njima.

To su samo neki među mnogobrojnim načinima kojima možemo motivirati učenike za rad. Svakodnevno pronalaženje novih načina i metoda kako što više motivirati učenike za pojedine nastavne sadržaje trebalo bi postati sastavnim dijelom našeg rada, jer motivirani učenik postiže puno bolje rezultate te lakše svladava nastavne sadržaje, a atmosfera rada u razrednim odjelima puno je bolja i kvalitetnija u slučajevima kada su učenici motivirani za rad. Tada aktivno sudjeluju u nastavnom procesu i samim tim su problemi s disciplinom svedeni na minimum.

Ksenija Todorović, prof.

Ispitna trema i strah

POMAŽE ZAGRIJATI STOLICU

Svojim strahovima ne bismo trebali dopustiti da nas spriječe u ostvarivanju onoga čemu se nadamo.

John F. Kennedy

Trema je zbunjenost, osjećaj straha koji se javlja kod učenika u ispitnim situacijama. To je prirodna pojava koja nastaje kao reakcija organizma na nelagodu, neizvjesnost i pomisao da na ispitu neće zadovoljiti, odnosno da će dobiti nižu ocjenu od one koju priželjkuje, ili još gore – negativnu ocjenu. Taj strah često je nazočan kod učenika osnovnih škola, ali i kod srednjoškolaca. Istina, ispitna trema i strah ne pogađaju sve učenike jednako. Kod jednih su slabije, a kod drugih jače izraženi. U nekih prestaju čim počnu odgovarati, drugi ih uspješno prevladaju tijekom ispita, u trećih se ti osjećaji stalno očituju i čine teškoće pri odgovaranju.

Strah nije bez razloga

Stanje treme i straha u ispitnim situacijama osjećajno je stanje pri kojem se pojavljuju osjećajne napetosti i straha od nekih stvarnih i objektivnih opasnosti i posljedica. Za razliku od neurotičnog, taj strah nije bezrazložan, makar učenik bio kvalitetno pripremljen za ispit.

Strah je prirodna i nagona obrana svih živih bića od neke opasnosti, neugode, rizika, ugroženosti, prijatnje – tvrde psiholozi. Što je ta opasnost veća, to će trema i strah od ispita biti jači. Ako je, recimo, riječ o provjeravanju znanja tijekom školske godine, ili o ispitu koji se u slučaju neuspjeha može ponoviti, trema i strah su puno slabiji nego kad je riječ o ispitu koji odlučuje o gubitku školske godine ili o upisu na određeni fakultet. Mora li ispit biti bauk?

Strah i trema očituju se kao uznemirenost, crvenilo lica, nedostatna usredotočenost na postavljeno pitanje, uzbuđenost, teško prisjećanje naučenih činjenica, nepotpuni i pogrešni odgovori. Pravi i iskusni pedagog to lako uočava pa, prije početka ispitivanja, kroz spontan i prijateljski razgovor ohrabri učenika, a ako strah i trema i dalje budu snažni, učeniku treba dopustiti da na profesorova pitanja odgovara pisano. Bolje je ispit i odgovoriti na neko vrijeme nego mučiti i sebe i učenika i steći pogrešnu sliku o njegovu radu, učenju i znanju.

Prestankom «opasnosti», tj. završetkom ispita, bez obzira na njegov rezultat i dobivenu ocjenu, nestaju trema i strah, a nastupaju olakšanje i opuštenost. Trema nije «povlastica» samo slabih učenika. Njome su opterećeni čak i odličaši. Pojedince, čim pretpostave da će biti ispit, obuzme neopisiv strah, a kad ispit počne, dođe do slabljenja misaonih funkcija, teškoća u prisjećanju naučenih činjenica i formuliranju odgovora na postavljeno pitanje. To su, kako sami kažu, veliki «trtaroši». Tremu,

istina puno manju, imaju i kod pisanog odgovaranja.

Iako su trema i strah pred ispit prirodne pojave, ponekad mogu poprimiti široke razmjere i prijeći u pravi patološki strah. Čim to roditelji zapaze, moraju potražiti savjet i intervenciju stručnjaka: psihologa, defektologa ili pedagoga. Nasreću, takvi primjeri su zaista izuzetno rijetki i najčešće su posljedica sasvim drugih uzroka, a ispiti su ih pokrenuli iz latentnog stanja.

Blago i umjereno stanje straha u vrijeme učenja i polaganja ispita može biti korisno jer potiče učenika da uloži maksimum napora u učenje, da bolje i kvalitetnije pripremi ispit.

Zašto imam tremu

Povodi, uzroci i motivi treme, tjeskobnosti i pritajenog straha u ispitnim situacijama mnogostruki su i vrlo raznoliki. Stručnjaci drže da ispitnu tjeskobnost i tremu izazivaju:

- ➔ zabrinutost učenika, tj. njegovo razmišljanje o mogućnosti zakazivanja na ispitu i o negativnim posljedicama tog neuspjeha,
- ➔ osjećajnost koja se odnosi na neugodne osjećaje i fiziološke reakcije što ih izaziva ispitna situacija i stres.

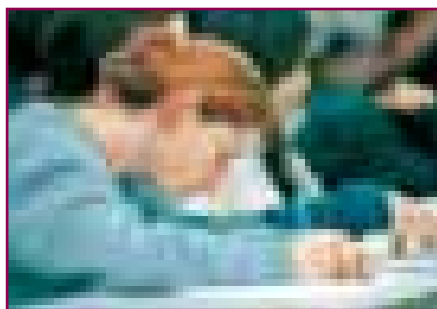
Svaki učenik na svoj poseban način doživljava ispitnu situaciju i nijedan prema njoj nije ravnodušan. Uzroke tih nelagoda i pojave treme možemo svrstati u one koji:

- izviru iz samog učenika,
- su proizvod obiteljske situacije,
- proizlaze iz škole i nastavnika.

Ako učenik nije u dostatnoj mjeri svladao nastavno gradivo, trema i strah su neizbježni. Dakle učenikov nerad, nedostatna pripremljenost za ispit (bilo iz opravdanih ili neopravdanih razloga), njegovo neraspoloženje, uzbuđenost, unutarnji nemir, kaos, malodušnost, izgubljeno povjerenje u sebe, vla-



stite snage i mogućnosti te mnogobroj- ni drugi čimbenici koji ovise o učeniku, mogu biti uzrokom pretjerano visoke tre- me i intenzivnog straha od ispita. Jednako tako, uzroci mogu biti u strukturi njegove ličnosti, osjećajnom stanju, frustriranosti, slabijim intelektualnim sposobnostima, lošem predznanju, nepoznavanju tehnika učenja... Ni najbolja priprema ne može potpuno ukloniti tremu, ali može ublažiti



samokritički osjećaj krivnje i osigurati punu usredotočenost, stalozeno, stabilno i mirno odgovaranje na postavljena pitanja.

Nesloga, razdor, sukobi i razne socijalno-patološke poja- ve u obitelji, autoritativan odgoj, strogi zahtjevi, zastrašivanja, prijetnje, ucjene mogu ometati učenika u radu, demotivirati ga za učenje, stvoriti nervnu napetost, uznemirenost, izazvati in- tenzivan strah i ispitnu tremu.

Strogim sustavom normi, zahtjeva, obveza i propisa, i ško- la kod učenika može izazvati strah i tremu. Natjecateljska kli- ma koja vlada u školi stvara kod slabijih učenika bojazan da će zakazati pa dolazi do straha od neuspjeha. Ipak, najjači strah izaziva učitelj i profesor koji ima krut stav, stroge zahtjeve, oš- tre kriterije ocjenjivanja, mrk pogled, nervozan i netrpeljiv od- nos.

Ako su roditelji dijete prije polaska u školu plašili učite- ljem, onda strah i trema od škole i ispita tu mogu imati svoje korijene. Takvo dijete nerado ide u školu, izbjegava svaki dodir s učiteljem, uplašeno je, neusredotočeno na izlaganje i samo očekuje kada će ga učitelj istući...

NE tremi i strahu

Trema i strah od ispita uklanjaju se ponajprije kontinui- ranim radom i učenjem, solidnom pripremom ispita, realnim zahtjevima i očekivanjima i učenika i roditelja, pravilnim stavom i odnosom učitelja. Otac i majka moraju dobro poznavati svoje dijete, njegove sposobnosti i mogućnosti i u tim okvirima tražiti najviše. Nikad mu ne smiju nametati svoje neostvarene ambicije.

Treba cijeniti njegov trud, napor i zalaganje, stalno pra- titi učenje i ponašanje, poticati ga i iskazivati mu povjerenje, a izbjegavati grdnju i prisilu. S njim valja uspostaviti ravno- pravan dijalog, uvažavati njegovu osobnost, saslušati njegove probleme, dvojbe, češće se družiti i s njime raspravljati o uče- nju, o školi i nastavnicima, o poteškoćama na koje nailazi u učenju, ponuditi mu pomoć, osigurati instrukcije, iskazati vjeru u uspjeh, oraspoložiti ga i ohrabriti, poglavito u vrijeme pri- premanja ispita. Ono mora u roditelju imati snažan oslonac i sigurnost.

Kada dijete autoritarnom i krutom roditelju kaže da se boji nekog teškog ispita, on mu, umjesto da ga ohrabri i kaže da nema razloga strahu jer je ispit dobro pripremilo, počne držati moralne propovijedi, prijetiti mu batinama i popravnim domom ako ispit ne položi. To njegov strah i tremu pojača i oni postaju kočnicom uspješnom odgovaranju na nastavnikova pitanja.

U zdravoj su obitelji zdravi odnosi između djece i rodite- lja: nema napetosti, sukoba i krize, djeca se slobodno razvija-

ju, bez strepnje, straha i pritisaka. Ljubav i obiteljska toplina najučinkovitiji su lijek za uklanjanje svih strahova u djece, pa tako i ispitne treme i tjeskobe.

Svojim pedagoškim umijećem, zna- njem, vještinom i humanošću učitelj može najviše pomoći i pridonijeti uklanjanju tre- me i straha u svojih učenika. Zanimljivim izlaganjem svoja predavanja čini privlač- nima, a učenika potiče na pažljivo praće-

nje i aktivno sudjelovanje u odvijanju nastavnog procesa. Pravi pedagog poštuje učenikovu osobnost, s njim uspostavlja prijat- eljske i suradničke odnose, gradi povjerenje i međusobno ra- zumijevanje. Od učenika traži da aktivno sudjeluje u nastavi i maksimum znanja, ali ne ono čemu psihofizički nije dorastao.

Bog zna za peticu, ja za četvorku, a učenik...

Istraživanja pokazuju, suprotno nekim očekivanjima, da se učenici manje plaše nastavnika, koji puno daju i još više tra- že, redovito provjeravaju znanje, imaju jednak kriterij ocjenji- vanja, bio on strog ili blag. Naprotiv, strah i trema prenatlaženi su kad ih učitelj iznenadi ispitom, kad je nestrpljiv, nervozan, nepristupačan, mrzovoljan i nekorektan. Ipak, najomraženiji su profesori koji strogoćom žele prisiliti djecu na učenje i tvrde: *!Bog zna za peticu, ja za četvorku, a učenik za trojku, dvojku, jedinicu.*» Oni učenike plaše, demotiviraju za rad jer, ako ne može dobiti željenu ocjenu, zašto da uči? Ako, uz tog krutog profesora, učenik ima roditelja koji mu prijeti: *«Ako ne polo- žiš razred, prebit ću te kao vola u kupusu, smjestiti u popravni dom»*, onda su njegova ispitna trema i strah dosegli nepodno- šljivu razinu i sigurno na ispitu neće zadovoljiti. Te su prijetnje nehumane, ugrožavajuće, jer ljubav gradi, a sila razgrađuje.

Bacon kaže: *Strogost rađa strah, ali grubost rađa mržnju*, a Filler dodaje: *Onaj tko te se boji kad si prisutan, mrzi te kad si odsutan.*

Mr.sc. Ivica Stanić



Zašto dijete bježi s nastave

NEKA VAS DJECA POŠTUJU

Djeca trud zaslađuju, ali nevolju čine još gorčom.

Bacon

Što se više približava kraj školske godine i što se intenzivnije provjerava i ocjenjuje znanje učenika, to su učestalija bježanja s pojedinih nastavnih sati i cjelodnevne nastave. Zašto učenici bježe s nastave? Kakve su posljedice učestalog bježanja? Može li se njihov bijeg spriječiti? Što treba učiniti da se odlazak učenika s nastave svede na najmanju moguću mjeru? Što može poduzeti predmetni nastavnik, što razrednik, a što roditelj da dijete, odnosno učenik to ne čini, da redovito pohađa nastavu? Koji učenici najčešće bježe?

To su pitanja koja najviše zanimaju roditelje i profesore. Odgovore smo zatražiti od učenika koji to čine. Ujedno smo ih pitali što bi trebalo učiniti da bi se njihovi bjegovi smanjili, pa i potpuno prestali. Na temelju dobivenih spoznaja pokušat ćemo naći rješenje.

Radi jasnoće i boljeg razumijevanja, ponajprije ćemo odrediti što obuhvaća taj pojam. Pod pojmom bježanja učenika s nastave razumijeva se svaki neopravdan odlazak s jednog ili više nastavnih sati, učinjen bez znanja i odobrenja profesora, odnosno razrednika.

Uzroci bježanja s nastave

Uzroci, povodi i motivi bježanja učenika s nastave mogu biti raznoliki. Svrstat ćemo ih u tri veće skupine, a svaka od njih dijeli se na veće ili manje podskupine:

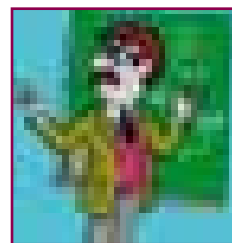
- bijeg po nagovoru i pod pritiskom vršnjaka,
- bijeg prouzročen poremećajima ponašanja,
- bijeg koji je izazvan školskim obvezama i okruženjem.

Nagovor vršnjaka, ako nije riječ o delinkventima i maloljetnim skitnicama, relativno je rijetka i ne tako opasna pojava. Tu je najčešće riječ o odlasku na športsku priredbu, na kupanje, u šetnju sa simpatijom i slično. Ti bjegovi s nastave obično su situacijskog karaktera, od prigode do prigode i najčešće ne ostavljaju neke složenije negativne posljedice. Ponekad je dostatan samo jedan dobronamjeran razgovor, ukazivanje na loše i štetne posljedice, malo više nadzora i kontrole pa da ti bjegunci više ne slušaju i ne prihvaćaju nagovor i pritisak vršnjaka, da im se odlučno odupru i ostanu na nastavi.

Bjegovi s nastave koji su prouzročeni poremećajima ponašanja znatno su češći, imaju teže i složenije posljedice, a izuzetno ih je teško spriječiti. Najčešće su povezani s bes-

ciljnim lutanjem gradom, raznim zastranjujućim pojavama, krađom, odlaskom u skitnju i delinkventnim ponašanjem, konzumiranjem alkoholnih pića, rjeđe zloporabom droga i prostitucijom. Gotovo uvijek su skupno izvedeni, unaprijed dogovoreni i planirani. Skupina je obično sastavljena od nekoliko mladića i/ili djevojaka iz jednog ili više razreda. To je najčešće skupina dobro poznata profesorima po zlostavljanju mlađih učenika u školi, a policiji po činjenju kaznenih djela, razbojstava, provala, po vožnji ukradenih automobila itd.

Najčešće je bježanje s nastave izazvano i uzrokovano školskim okruženjem, njezinim režimom, zahtjevima, obvezama, nenapisanom zadaćom, nenaučenim gradivom, a učenici predviđaju da će biti pitani za ocjenu ili da će pisati test, negativnim ocjenama, školskim neuspjehom, sukobom s profesorom te brojnim drugim razlozima, poticajima i uzrocima. Ponekad učenik pobjegne s nastave da bi se oslobodio stanja unutarnje napetosti, sukoba, kriza i problema koji ga tište, da bi se udaljio iz okruženja s kojim je u sukobu, koje na njega vrši pritisak, prisilu, za nešto ga optužuje, progoni... Uzrokom bijega može biti prijetnja i ucjena vršnjaka, strah od kazne za prijestup, učinjena materijalna šteta, prijetnja roditelja u stilu "dobiješ li negativnu ocjenu, ne dolazi mi kući, prebit ću te kao vola u kupusu" i slično.



Mirni protest

Praćenja i analiza statističkih pokazatelja neopravdanih izostanaka i bjegova učenika s nastave pokazuju da učenici najčešće bježe s nastavnih sati na kojima se nenajavljeno pišu testovi, ispituje za ocjenu... Dosta učenika kaže da im nisu zanimljiva izlaganja nekih profesora, pa ponekad odu s njihova sata i vrte se na sljedeći. Na drugom su mjestu bjegovi s nastavnih sati profesora koji, zbog lošeg ponašanja izvan škole, vrijeđaju učenika i nazivaju ga pogrdnim imenima. Zbog sukoba s profesorom, istina vrlo rijetko, učenici se dogovore pa iz protesta svi organizirano mirno odu sa sata na školsko dvorište, igralište ili u grad i vrte se na sljedeći sat. Događali su se i fizički obračuni profesora i učenika, neki su slučajevi, nažalost, tragično završili – ubojstvom profesora ili samoubojstvom učenika.

Skitnja u lošem društvu

Bježanje s nastave može imati dalekosežne negativne posljedice. Ono se vrlo loše i negativno odražava na for-

miranje i oblikovanje mlade osobe; vodi u nerad, neposlušnost, neodgovornost, skitnju i školski neuspjeh, proizvođa brojne štetne posljedice na odgojno-izobrazbenom, pedagoškom, psihološkom, socijalnom, osjećajnom, ekonomskom i ponašajnom području. Lako može prijeći u naviku i postati ustaljenom praksom reagiranja učenika na sve što mu se čini nepovoljnim u školi. Što je bježanje učestalije, to su negativne posljedice delikatnije, složenije, teže, osobito kad dulje traje ili je povezano s odlaskom na druga mjesta i maloljetničkom skitnjom. Tada mlada osoba lako dospije u loše društvo, počinje pušiti, konzumirati alkoholna pića, ponekad i droge, upušta se u kockanje, krađu, džeparenje, provale, razbojstva, prostituciju, dilanje droga i činjenje kaznjivih djela.



Takvi izostanci traju po nekoliko tjedana, pa su zaostaci u školskom učenju izuzetno veliki, često se ni uz instruktivni rad i dopunsku nastavu ne mogu nadoknaditi pa učenik biva upućen na popravni ispit ili ponavljanje razreda. K tomu valja pribrojiti posljedice neurednog života, loše prehrane, zapuštanja higijene, spavanja u parkovima i čekanicama, zapuštanje zdravlja, eventualna oboljenja i zarazne bolesti "zarađene" tijekom skitnje.

Valja naglasiti da ti bjegovi unose nemir, probleme, krizu i konflikte u obitelji te sukob na relaciji dijete – roditelj i međusobno optuživanje roditelja za propuste i postupke koji su izazvali bijeg. U nekim slučajevima učenici-bjegunci, zbog počinjenih kaznenih djela, odgovaraju pred sucem za maloljetnike, dospijevaju u odgojno-popravne domove itd.

Kod mene nećeš proći

Djeca i adolescenti koji često bježe s nastave gotovo u pravilu su slabiji učenici, imaju mnogo negativnih ocjena, idu na produžnu nastavu, popravni ispit ili pak ponavljaju razred. Njihovi su problemi višestruki, a navika bježanja čvrsta, pa ju je teško uklanjati. Ipak, planskom i stalnom aktivnošću na suzbijanju i sprječavanju bježanja, uz istodoban podučavateljski rad i uklanjanje uzroka neuspjeha u učenju, njihov broj može se svesti na razumniju mjeru, na minimum, pogotovo kad se u akciju, osim razrednika, uključe ostali profesori, učenici i njihovi roditelji. Potrebno je pravodobno uočiti i otkriti probleme, prepoznati ih i zabilježiti, obaviti s djecom individualne i skupne razgovore, ukazati im na negativne strane i posljedice bježanja s nastave. Poželjno je da s njima razgovara ravnatelj, školski pedagog, defektolog i psiholog. S njihovim roditeljima valja razgovarati, održati

sastanak, ukazati im na ozbiljnost problema i pridobiti ih za aktivne suradnike u prevenciji.

Da bi uspjeh u smanjivanju bjegova s nastave bio potpun i trajan, potrebno je uklanjati uzroke, a ne samo liječiti njihove posljedice. U tu svrhu valja ponajprije otkriti, analizirati i proučiti motive i uzroke bježanja. Treba utvrditi s kojih nastavnih sati i zašto bježe, pa kori-

girirati stavove i odnos tih profesora prema djeci. Praksa pokazuje da učenici više bježe sa sati onih nastavnika koji ne zapisuju u dnevnik njihove izostanke, zatim koji se s njima "obračunavaju" na satu, bilo da ih grde ili ispituju za ocjenu, koja je najčešće negativna jer je riječ o slabijim učenicima, a vjerojatno i subjektivan stav profesora utječe na taj rezultat.

Utvrđeno je da učenici manje bježe sa sati onih profesora koji tijekom čitave školske godine stalno ispituju, provjeravaju znanje i ocjenjuju. Praćenja pokazuju da je povećan broj bjegova s nastave u vrijeme pisanja kontrolnih zadataka i testova, ali samo u slučajevima kad oni nisu bili dobro pripremljeni. Tako, kad se učenicima unaprijed kaže iz kojega će se gradiva pisati test, kad im se ostavi dosta vremena za pripremu, bježanja gotovo i nema. To je pouzdan pokazatelj češćih uzroka bježanja učenika s nastave, ali i putokaz kako treba raditi da se bjegovi s nastave značajno smanje, pa čak i potpuno izbjegnu.

Sustavu rada profesora na satu valja poklanjati više pozornosti, jer s onih sati koji su dobro pripremljeni, znalački organizirani, na kojima su učenici maksimalno zaposleni i motivirani za rad, a izlaganje gradiva privlačno i zanimljivo, praktično nema bježanja.

Neopravdani sati nisu rješenje

Način na koji se opravdavaju izostanci ima važan utjecaj na učestalost bježanja s nastave. Ako razrednik redovito traži opravdanje za svaki izostanak, studiozno, savjesno i odgovorno razmatra, prosuđuje i odmjerava razloge koji su prouzročili bijeg, ako o tome pravodobno obavještava roditelje, bjegovi učenika s nastave bit će značajno smanjeni, pa značajno često i izbjegnuti. Nažalost, pravdanje izostanaka s nastave obično se provodi mjesečno, katkad i rjeđe. Za razrednika je ponekad i sam čin bijega dostatan da učeniku zapiše neopravdane sate, a zbog opterećenja i kratkoće vremena ne razgovara s učenikom o uzrocima i motivima koji su ga potaknuli na bijeg pa njegove krize i problemi ostaju neriješeni i on sve učestalije odlazi s pojedinih nastavnih sati, ponekad ni ne dolazi u školu, već se s društvom šeće po

gradu. Problem bježanja učenika s nastave i iz škole ne može se rješavati neopravdanim satima niti drugim mjerama prisile. Time se učenikova kriza samo pojačava i produbljuje, problemi gomilaju, nezadovoljstvo raste, a bježanje postaje mnogo učestalije. Ponajprije valja riješiti učenikove sukobe, probleme, krize, uklanjati uzroke i motive, a zatim primjenom pedagoških i odgojnih mjera korigirati njegovo ponašanje, učiniti učenika savjesnim i odgovornim prema školi i redovitim pohađanju nastave.

Bježanje s nastave može se suzbijati i spriječiti samo pravodobnom, učinkovitom, beskompromisnom i odlučnom akcijom, stručnim i znalačkim radom razrednika te učinkovitom suradnjom doma i škole. Roditelji obično drže da je

njihova dužnost na vrijeme otpremiti dijete u školu, a da je bježanje s nastave briga profesora. Naprotiv, dijete, njegovo učenje i ponašanje zajednička je briga učitelja i roditelja pa nema mjesta međusobnom optuživanju i prebacivanju krivnje jednih na druge. Samo njihovom brigom, zajedničkim trudom i zalaganjem problemi se mogu riješiti, ostvariti dobri i trajni rezultati.

Umjesto zaključka, na kraju dajemo jednu mudru izreku koja roditeljima, učiteljima i profesorima poručuje: "Potrudite se da vaša djeca imaju razloga da vas poštuju i vole." Njihov uspjeh, ljubav i sreća najveća su nagrada i priznanje za vaš nesebičan rad i zalaganje!

Mr.sc. Ivica Stanić

Sveobuhvatni pristup zaštiti reproduktivnog zdravlja mladih

I MLADOST JE RANJIVA

Spolno prenosive bolesti, neplanirane trudnoće i pobačaji te seksualno zlostavljanje, zbog proširenosti i posljedica koje ih prate, kao što su zloćudni tumori vrata maternice, neplodnost, vanmaternične trudnoće, poremećaji psihičkog zdravlja, te zbog golemih materijalnih troškova, predstavljaju globalni javnozdravstveni problem, posebno mladih, budući da su oni u toj dobi ovisni o rizičnom ponašanju.

Dugoročnim posljedicama utječu na reproduktivno zdravlje i plodnost te zdravstvene probleme i demografsko stanje u budućnosti. S obzirom na trend porasta problematike vezane za reproduktivno zdravlje u adolescentnoj populaciji, veoma je bitno da se u situacijama koje zahtijevaju stručnu pomoć intervenira na vrijeme, uz pomoć organiziranog, strukturiranog i, prije svega, adekvatno educiranog tima.

Sve raniji početak

Sve je niža prosječna dob stupanja u prvi seksualni kontakt, što je istovremeno povezano s većim brojem seksualnih partnera tijekom aktivnog spolnog života, a time i povećanim rizikom od dobivanja spolno prenosivih bolesti.

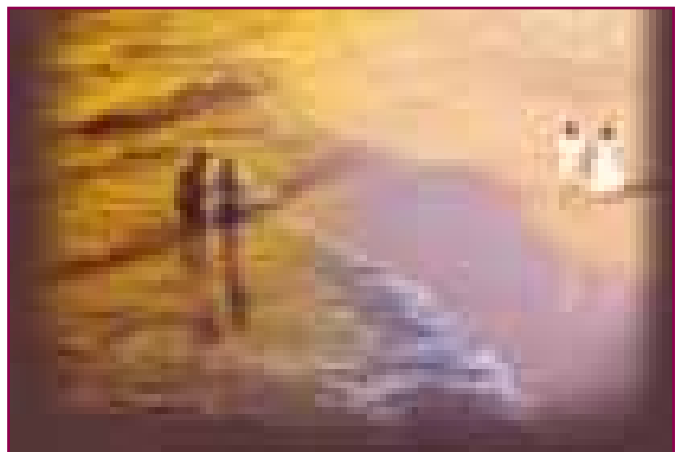
Potreba mladih za seksualnim eksperimentiranjem, iskušavanjem različitih oblika seksualnih odnosa, fragmentarno znanje, iluzija o nera-

njivosti, uz istovremeni nedostatak komunikacijskih vještina, snažan pritisak vršnjaka i vršnjačkih normi te hedonizam, kao važan dio životnog adolescentnog identiteta, predstavljaju dimenzije adolescentne spolnosti koje potiču seksualno ponašanje. Rano stupanje u seksualne odnose, uz druge oblike rizičnog ponašanja, kao što su seksualni odnos pod utjecajem alkohola ili drugih sredstava ovisnosti, pridonosi seksualnom odnosu s više partnera, ali i opasnosti od seksualnog zlostavljanja i uvođenja u svijet prostitucije i kriminala.

S druge strane, društvo je postalo tolerantnije prema ponašanjima i stavovima pojedinaca i grupa. Sve je ma-

nje zabrana i mišljenja koja sputavaju mlade i njihovo ponašanje, pa se ta tolerancija očituje i u seksualnom životu.

Zbog relativno visokog postotka rizičnog ponašanja spolno aktivnih adolescenata, kao i činjenice da u našoj zemlji ne postoje egzaktni pokazatelji o prisustvu klamidijske infekcije u najugroženijoj populaciji, Nastavni zavod za javno zdravstvo, uz potporu Grada



Rijeke i Primorsko-goranske županije, u postojećoj službi školske medicine formirao je centre za mlade – savjetovaništa otvorenih vrata polivalentnog tipa u kojima, pored specijaliste školske medicine i više medicinske sestre, rade i ginekolog za mlade i psiholog.

Po pomoć izravno s ulice

U Rijeci od 2004. godine djeluje Centar za mlade – Savjetovanište otvorenih vrata polivalentnog tipa, a od 2005. godine i ginekološka ambulanta za mlade (unutar Centra za mlade), tako da se na istom mjestu može obaviti ginekološki pregled, pregled mladića, osnovne pretrage te dobiti savjet i upute. U savjetovanište mladi dolaze bez uputnice i dugog čekanja, takoreći «s ulice», bez straha, srama i stigmatizacije iz okoline.

Veoma je važno mladim djevojkama osvijestiti potrebu za ginekološkim pregledom, a naročito nakon prvog spolnog odnosa, izostanka mjesečnice, zbog neuobičajenog i povećanog iscjetka iz rodnice, kod pojave ranica, bradavica ili promjena na vanjskom spolovilu, pri pojavi bolova u donjem dijelu trbuha koji nisu povezani s mjesečnicom, kod pojave krvarenja pri spolnom odnosu i slično.

Sljedeći je po važnosti problem psihoseksualne afirmacije mladih, podjednako zanimljiv za oba spola. Unatoč mišljenju da je današnja mladež promiskuitetna, većina mladih svoja prva seksualna iskustva i kontakte s osobama suprotnog spola ima u 16. godini, što često zbog nedovoljnog znanja i iskustva završava neželjenom trudnoćom, funkcionalnim smetnjama i psihičkim traumama.

Funkcionalne smetnje u spolnom životu mladih nisu rijetke. U nekim slučajevima aktiviraju se latentni poremećaji ličnosti, a katkad se javlja i strah od partnera s kojim još nije uspostavljena dovoljna bliskost. Poznato je da svaki neuspjeh rađa osjećaj straha i znatno umanjuje samopouzdanje, što



može rezultirati razvojem neuroze efikasnosti pa je potreban psihoterapijski tretman da se ne bi fiksirao taj začarani krug.

Zbog ranjivosti adolescentnog razdoblja i velike prijemljivosti na prihvaćanje «svega onog što mladi vole», što u današnje vrijeme vrlo često ima negativan predznak, koristeći suvremene metode zdravstvenog odgoja, započeli smo s još jednim dodatnim preventivnim programom namijenjenim srednjoškolicima.

Program «Živjeti zdravu mladost» sastoji se od niza radionica s ciljem jačanja pozitivnih osobina ličnosti, komunikacijskih i socijalnih vještina te razvoja pozitivnih stavova prema zdravim životnim navikama, kako bismo pomogli našim srednjoškolicima da uspješno prebrode taj period «bura i oluja» i završe srednju školu kao zdravi mladi ljudi.

Interaktivne radionice obrađuju teme: sa-

mopoštovanje i slika o sebi, komunikacijske vještine koje uključuju aktivno slušanje, asertivno ponašanje, razumijevanje svojih i tuđih osjećaja, poštivanje drugih, razgovor bez osuđivanja, kako se nositi sa stresom, stereotipi o spolnim ulogama, donošenje odluka, kako donijeti odluke o međuljudskim odnosima i spolnom odnosu i ostati pri tim odlukama, neugodni dodiri, kako prepoznati situaciju koja može postati rizična, spolno prenosive bolesti i kako ih izbjeći, planiranje obitelji, odgovorno i željeno roditeljstvo.

Zašto vršnjačka edukacija

«Edukacija vršnjaka strategijsko je sredstvo za motivaciju i izravno uključivanje mladih u zaštitu svojega zdravlja i razvoja, kao i učinkovito sredstvo za promicanje promjena kako svog vlastitog ponašanja, tako i ponašanja svojih vršnjaka.»

Činjenica je da se ljudsko ponašanje oblikuje uglavnom kroz oponašanje, a mladi su skloni oponašati svoje vršnjake, prihvaćati njihove modele ponašanja, norme i vjerovanja, što utječe na životni stil adolescenta. Može se reći da vršnjačka edukacija, provedena interaktivnim metodama učenja, kroz duži vremenski period, nije pogodna samo za širenje informacija, nego i za promjenu stavova, lakše usvajanje znanja i odgovornog ponašanja.

Prim.mr.sc.Jagoda Dabo, dr.med.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

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

Prekidanje školovanja

ODBAČENI ODLAZE

Prekidanje školovanja nije nikakvo čudo: zamislite kako je boraviti nekoliko sati svaki dan negdje gdje vas nitko ne voli. Svakako je riječ o vrlo uznemirujućem trenutku.

Kroz osjećaj odbačenosti i nedostatka prijatelja prođe gotovo svatko u određenju fazi djetinjstva ili mladosti. Primjer u osnovnoj školi: Ivan je učenik četvrtog razreda, s malobrojnim prijateljima. Od svog jedinog bliskog prijatelja Darka upravo je čuo da se za ovog školskog odmora neće igrati zajedno. Darko se želi igrati s nekim drugim dječakom. Ivan je pognuo glavu i zaplakao. Ivan viče na Darka: «Mrzim te iz dna duše!» «Zašto?», pita Darko. «Jer si mi lagao. Čitav tjedan govoriš da ćeš se igrati sa mnom, a lagao si.» Zatim Ivan uvrijeđeno odlazi do svog praznog stola, tiho plačući. Darko dolazi do njega i pokušava s njim razgovarati, no Ivan dlanovima pokriva uši. Odlučio je ignorirati ga i izlazi van, kako bi se sakrio iza školskog kontejnera za smeće. Skupina djevojčica koja je sve to vidjela pokušava odigrati mirotvornu ulogu, pronalazeći Ivana i govoreći mu da je Darko voljan igrati se i s njim. Ali Ivan ih uopće ne želi slušati i govori im da ga ostave na miru. Liječi rane.

No, ono što je najznakovitije u vezi s Ivanovom reakcijom jest to što nije reagirao na Darkove pokušaje da popravi njihov prijateljski odnos, a to je stav koji produžuje njegove muke i onda kada su već mogle prestati.

Od agresije do tjeskobe

Takva nemogućnost primanja ključnih signala tipična je za nepopularnu djecu. Društveno odbačena djeca obično loše očitavaju emocionalne i društvene signale. Čak i kada ih čitaju,

mogu imati ograničene repertoare reagiranja.

Prekid školovanja osobit je rizik za djecu koju društvo odbacuje. Stopa napuštanja škole kod djece koju su vršnjaci odbacili između dva i osam puta je veća nego kod djece koja imaju prijatelje.

Dvije vrste predispozicija navode djecu na to da završe kao društveni izopćenici. Kao što smo vidjeli, jedna je sklonost bijesnim ispadima i percipiranju neprijateljskog raspoloženja čak i ondje gdje ga u namjeri doista nije bilo. Druga je plahost, tjeskoba i društvena stidljivost. Ali, bez obzira na te fakto-



re temperamenta, najčešće se odbacuju djeca koja su "čudna", zbog čije je neprilagođenosti drugima učestalo neugodno. A kada se od tinejdžera tražilo da odglume tugu, bijes ili nestašnost, oni nepopularniji u toj su igri bili najmanje uvjerljivi. Stoga, možda i nije nimalo neobično da takva djeca stječu osjećaj da su nemoćna i da nikako ne mogu popraviti sposobnost stjecanja prijatelja. Njihova nesposobnost na društvenome planu postaje proročanstvom koje samo sebe ostvaruje. Umjesto da uče nove načine stjecanja prijatelja, oni jednostavno ustrajno čine isto ono što već nije dalo nikakve rezultate ili iskazuju još nesposobnije reakcije.

Na društvenim marginama

I premda djeca bez društvenog sluha – koja stalno nailaze na teškoće u čitanju i reagiranju na emocije – na koncu ostaju društveno izolirana, to, dakako, ne vrijedi za djecu koja prolaze kroz privremeno razdoblje osjećaja izostavljenosti. Međutim, kod djece koja su stalno isključena ili odbijana, taj njihov status izopćenosti ostaje s njima i u daljem tijeku školovanja. Posljedice ostajanja na društvenim marginama potencijalno su velike kada se dijete razvija i postaje zreloom osobom. Ako ništa drugo, upravo u krugu bliskih prijateljskih veza i u burnim igrama djeca profinjaju društvene i emocionalne sposobnosti koje će unositi u veze u kasnijem životu. Djeca isključena iz tog kruga učenja neizbježno su u nepovoljnijem položaju.

Posve razumljivo, odbačena djeca govore o pojačanoj tjeskobi i mnoštvu briga, kao i o deprimiranosti i osamljenosti. Zapravo, pokazalo se da to koliko je dijete odbačeno predviđa probleme s mentalnim zdravljem u dobi od osamnaest godina. Uz to, u kasnijim životnim razdobljima, osobe koje imaju malobrojne prijatelje i kronično su osamljene izložene su većoj opasnosti od bolesti i ranije smrti.

Psihoanaliza ističe da ostvarivanje prisnih odnosa kompromisima – izgladivanje razlika i razmjenjivanje najdubljih osjećaja – učimo u svojim prvim bliskim vezama s prijateljima istoga spola. Ali djeca koja tijekom prijelomnog razdoblja osnovnoškolskog obrazovanja nemaju najbolje prijatelje, ostat će bez jedne od temeljnih priloga za emocionalni razvoj. Jedan prijatelj može značiti puno, osobito kad svi ostali okrenu leđa (pa čak i kada to prijateljstvo nije osobito čvrsto).

Mr.sc. George Salebi, dr.med.

Studentska (ne)zdrava prehrana

PRAVILNOM PREHRANOM DO KONCENTRACIJE

Gotovo uvijek pri spomenu «studentske» prehrane pomislimo na studentske menze ili na pakete hrane koje brižne mame šalju svojim «izgladnjelim» studentima koji žive izvan roditeljskog doma. Povezati pojam «studentske» prehrane s pojmom zdrave, odnosno pravilne prehrane gotovo je nemoguće.

Možemo se zapitati zašto postoji uvriježeno mišljenje kako su «studentska» prehrana i nezdrava prehrana zapravo sinonimi. Danas se zna da je zdrava prehrana jedan od temelja zdravog stila života te očuvanja zdravlja.

Ručak na brzinu

Pod pojmom zdrave (pravilne) prehrane podrazumijevamo prehranu koja organizmu osigurava potrebnu energiju, kao i potrebnu količinu prehrambenih i zaštitnih tvari koje su nužne za održavanje fizioloških funkcija i zdravlja organizma. Uzimanjem hrane osigurava se unos tvari nužnih za izgradnju tkiva (npr. bjelancevine, kalcij, željezo), energija za metabolizam i tjelesnu aktivnost (ugljikohidrati i masti) te nutrijenti za fiziološke funkcije organizma (vitamini i minerali).

Poznato je da se većina stavova i predrasuda o hrani, kao i prehrambene navike, stječu tijekom djetinjstva u obiteljskom ozračju (osobito je važna redovitost i raspored obroka, ponuda raznovrsnih namirnica te da se hrana ne koristi kao sredstvo nagrađivanja, ucjenjivanja ili kažnjavanja djeteta). Međutim, tijekom odrastanja djeca se uče «brzom» životnom stilu, potrošačkom mentalitetu i «brzoj» prehrani, što ne smanjuje samo kvalitetu života, već dugoročno i nepovoljno utječe na zdravlje.

Studentsko doba razdoblje je osamostaljivanja i preuzimanja uloge odrasle osobe te specifičnog «studentskog» stila života koji donosi puno novih izazova. Hrana tada postaje nevažna, na njoj se štedi, a konzumiranje «brze» hrane postaje rutina. Zbog toga ne čude objavljeni rezultati istraživanja



koje je provela skupina autora s Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta u Zagrebu, koji su usporedili prehranu hrvatskih studenata u kontinentalnoj i mediteranskoj regiji i koji su pokazali da se više od 30% studenata-ispitanika loše hrani. Utvrdilo se da se studentice nešto pravilnije hrane, a najlošiji rezultati odnosili su se na uporabu maslinovog ulja u prehrani. Posljedice nebrige za prehranu u studentskoj dobi očitovali će se u odrasloj dobi nizom bolesti koje nastaju pod utjecajem genskih i/ili okolišnih faktora rizika koji bitno i trajno narušavaju zdravlje i smanjuju

kvalitetu života (npr. debljina, povišeni krvni tlak, ateroskleroza i sl.).

U čemu studenti griješe? Najčešće pogreške u prehrani odnose se na često konzumiranje «brze» hrane («fast food», «junk food» - pretežito pržena i previše masna hrana), prevelik unos gaziranih sokova i kave (razna pića s previše kalorija i/ili s kofeinom), prekomjeren unos namirnica sa šećerom (čokolada, kekisi, razne slastice), nedostatan unos vitamina i minerala («tko je vidio da studenti jedu voće?») te nedostatan broj dnevnih obroka (obično se jede jednom na dan, a tada preobilno).

Kako u toj dobi postoji povećana potreba za unosom većih količina energije i hranjivih tvari (osobito za vrijeme napornog učenja), nužno je svakodnevno unijeti dovoljne količine bjelancevina, željeza, kalcija te vitamina A, C i D.

Voće kao «grickalica»

Nerealno je zahtijevati od studenata koji žive izvan roditeljskog doma da sami spremaju obrok svaki dan (iako se danas putem interneta nude razni recepti o tome kako spraviti zdrav obrok za 20-ak minuta), tako da su uglavnom «osuđeni» na korištenje studentske menze. Srećom, danas se sve više pozornosti posvećuje hrani koja se studentima nudi u menzama pa je na meniju puno više povrća (npr. blitva,



vlasac, špinat...), voća, mliječnih proizvoda, ribe (npr. tuna, pastrva, srdele...) i mesa (porcije mesa trebaju biti jednake po težini). U nekim studentskim menzama na monitorima se može vidjeti kalorijska i nutricionistička vrijednost svakog jela koje se tog dana nudi, tako da svatko može izabrati što će i koliko pojesti.

Tijekom studiranja trebalo bi pripaziti na nekoliko jednostavnih pravila koja će umnogome pridonijeti boljoj kvaliteti prehrane, kao i boljoj koncentraciji pri učenju. Naime, dnevno bi trebalo planirati najmanje tri obroka (doručak je nezaobilazan) te pojesti svaki dan neki kvalitetan mliječni proizvod (npr. jogurt, mlijeko s niskim postotkom masti ili mladi sir), a kao međuobrok preporuča se unos svježeg ili sušenog voća te orašastih plodova (orasi, bademi, lješnjaci, kikiriki, pistacije i sl.). Istovremeno bi bilo dobro izbjegavati unos slastica i grickalica (čips, pereci i sl.), visokokaloričnih i/ili gaziranih pića s kofeinom, pretjerano konzumiranje sendviča (osobito bogatih majonezom, kečapom te masnim salamama i paštetom), kao i unos alkohola

(smanjuje koncentraciju i pridonosi depresivnosti).

Potrebno je naglasiti da pravilnim odabirom hrane možemo utjecati na sposobnost koncentracije i učenja. Od ukupno unesene hrane i time stvorene energije, mozak će iskoristiti oko 20%. Uzimanjem glukoze, dekstroze, saharoze i visoko rafiniranih šećera (koji se nalaze u slasticama, a koje studenti često jedu kao međuobrok ili zamjenu za obrok), zbog njihove

brzoga ulaska u krvotok i prekomjernog izlučivanja inzulina, u konačnici nastaje hipoglikemija (stanje snižene razine glukoze u krvi). Hipoglikemija izaziva razdražljivost, nervozu, pad koncentracije i pospanost te je sposobnost učenja tada dosta niska. Zbog toga je bitno unositi složene ugljikohidrate s niskim glikemijskim indeksom (ugljikohidrati koji ne ulaze brzo u krvotok i ne izazivaju posljedično prekomjerno lučenje inzulina, odnosno hipoglikemiju). Općenito se preporuča unos hrane koja povoljno utječe na rad mozga, a u nju ubrajamo:

✓ **svježe voće** (jabuka, naranča, grejp, trešnja, grožđe, banana itd.)

koje je uvijek bolje uzeti u cijelosti, nego u obliku soka, a osobito ne industrijskog soka;

✓ **mliječne proizvode** (jogurt, mlijeko, svježi sir itd.);

✓ **cjelovite žitarice** (npr. žitne pahuljice, klice žitarica, zobena kaša i mekinje, a *cornflakes* i njemu slični proizvodi sa šećerom ne spadaju u tu skupinu);

✓ **povrće** (grah, grašak, mahune, leća, zeleno povrće bogato folnom kiselinom itd.);

✓ **bijelo meso i ribu** (npr. piletina, tunjevina, srdela).

Ponekad, osobito neposredno prije ispita, nije na odmet popiti kavu (kofein podiže raspoloženje, ali u većim dozama izaziva nesanicu i ovisnost) i pojesti čokoladu (koja podiže raspoloženje, a neki je smatraju «prirodnim antidepresivom», ali ne valja pretjerivati).



Pridržavajući se samo nekih danih savjeta o prehrani u studentsko doba, može se povećati sposobnost učenja i koncentracije te očuvati zdravlje, dok će se dobrobit koju donosi pravilna prehrana u mladosti povoljno očitovati na zdravlje u kasnijoj životnoj dobi. Zbog toga, dragi studenti, svaki put razmislite što ćete pojesti, i u slast!

Ivana Bočina, dr. med.

Poticanje studenata i profesora

NOVE BAČVE ZA NOVO VINO

Studiranje je najprije bila povlastica najbogatijih i najmoćnijih mladih i starih, a kasnije najdarovitijih osoba sa cjeloživotnim obrazovanjem. Oduvijek su se poštovale vrijednosti društva znanja, koje su omogućavale napredak poticateljima zdravlja u svim segmentima tadašnjih prostora tipa urbi et orbi.

Još je u staroj Grčkoj osoba smatrana pismenom ako je znala plivati i čitati. Trenutno pismena osoba zna trčati, plivati, jedriti, skijati, čitati, govori najmanje engleski jezik, vozi bicikl, motor, automobil, skuter na vodi, avion, koristi telefon, fax, mobitel, računalo, E-mail, I-pod i još samo stotinjak ili više tehnoloških čuda o kojima prosječni stanovnik nerazvijenoga svijeta nije ni čuo, pa ne zna kako postoji nešto o čemu može sanjati on i njegova mnogobrojna obitelj.

Oluja mozgova

Finci imaju za nas različite rezultate kada usporedimo broj upisanih i završenih studenata. Oni lepršavo, opušteno plivaju u visokom školstvu, najboljem u svim razinama akademske metodike, didaktike, edukacije i, onoga najbitnijega, zdrave sveučilišne zajednice. Naši dosadašnji rezultati, unatoč formalnoj usisanosti u Bolonjski proces, govore kako od deset upisanih studenata dvojica dođu do diplome. Vjerujemo u naše mlade eksperimentalne studente-bolonjce i njihovu sposobnost preskakanja ljestvice visine manje od 10% visokoobrazovanog stanovništva. Njihove norme ne mogu podizati saborski zastupnici dizanjem ruku, njihovi roditelji izluđeni nesigurnošću posla, potplaćenošću začimljenom stresovima 21. stoljeća, niti Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, već samo oni sami. Norme podižu uvijek oni koji su poticani jasnim motivima što jamče opstanak na novome, nepoznatom tržištu. Očekivanim maksimalnim ulaganjem u znanje studenata tipom oluja (ne oluje) mozgova današnjice za sutrašnjicu, bez primisli na igru s figama u džepovima, s istovremeno razvijenom izuzetnom osjetljivošću za nadarene bez roditelja te mlade izuzetno siromašnih roditelja, možda se može okrenuti zamašnjak hrvatskog, europskog i svjetskog blagostanja u kojemu najgladniji sutra mogu hraniti najgladnije bez lobističkog utjecaja grabežljivaca tipa homo sapiensa.

Studenti su mozak sutrašnjeg društva. Mozak društva može biti zdrav. O kakvoći nastavnih sadržaja, profesora, studenata koji mogu biti izvrsni, dobri, loši, zavisi uspjeh ili neuspjeh određenog profesora ili studenata, uz još puno naizgled nepovezanih i nebitnih sitnica. Jedni druge procjenjuju i ocjenjuju. Zdravi ljudi mogu biti dobri nastavnici.

Cvrčak i mrav

Današnje studente možemo razlikovati kao: samopoticane, provlačitelje te isključitelje. Iznutra, samopoticani studenti istinski su zainteresirani za svaki kolegij. Željni su znanja, nikada ne kasne na nastavu i vježbe, redovito i aktivno ih prate. Rade više od onoga što nastavnik očekuje od njih, uvijek rješavajući sve postavljene zadatke. Nastavnici pate za tom malobrojnom skupinom samopoticatelja.

Provlačitelji sličie svojim roditeljima. Kroz životne probleme provlače se jednostavnim ponašanjem: s najmanje uloženog rada uzimaju najviše u svakome pogledu, inteligentnim snalaženjem u svim novim problemskim situacijama. Možemo ih nazvati i inteligentnim lijenčinama. Profesorska znanja smatraju nevažnima za svoj život. Bitan je prolazak na kolokviju, ocjena u indeksu. Inteligentne lijenčine uče kampanjski, dan ili samo noć uoči kolokvija – ispita, čime samopotvrđuju izvrsnu osobnu emocionalnu i situacijsku inteligenciju. Zar smisao života nije provlakom odraditi ono što nam se ne radi, a što više vremena uživati u svim blagodatima života?

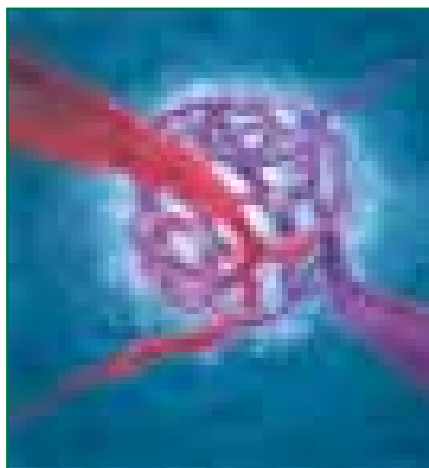
Isključitelji spadaju u izuzetno inteligentne studente koji, poput isključenja TV-a, mobitela, isključe njima nebitnog i dosadnoga profesora na dosadnom kolegiju s dosadnim nastavnim temama. Nedvosmisleno su preziratelji rutinerske vrste najčešće nepripremljenih komuniciranja zvanih fakultetska nastava. Poticani su zanimljivim novim tehnologijama o kojima njihovi profesori u pravilu znaju manje od njih - samotražitelja pažnje. Tko može okupirati pažnju isključitelja? Samo izvrsni radnici supermenskog tipa, koji zarađuju pažnju cijeloga svijeta: najkvalitetniji od najkvalitetnijih, glazbenici, sportaši, redatelji, glumci, dizajneri i svi ostali svih ostalih zanimanja...

Nema prodavanja magle

Studenti prepoznaju izvrsne profesore, njihov kreativno koncipiran pristup nastavi, obojen zadovoljstvom i otvorenošću u svakome trenutku i na svakome mjestu. Zainteresirani su izvrsnim skladom didaktičkog trokuta: studenti - nastavni sadržaj - profesor. Oni cijene individue koje potiču osjećaj partnera u komunikaciji, posebice kada se govori o onome zbog čega su i došli na studij: nova znanja, kreativnost, korist u sutrašnjem stručnom aplikativnom dijelu posla, održavanje i ulaganje u zdravlje u svakom pogledu, kao nešto bitno i nezaobilazno uz znanje, kako bi sutra s diplomom imali šansu osigurati sebi i svojoj obitelji život dostojan čovjeka. Ta skupina nastavnika redovito održava nastavu, dolazi točno i završava na vrijeme, ima izvrsne ocjene od studenata (jer su im centar svega), a studenti izvrsnu prolaznost na kolokvijima i ispitima. Znati potaknuti baš svakoga, osobina je rijetkih entuzijasta tipa visokokvalitetnog konobara usko specijalizirane, aplikativne, studentske edukacije. Ta vrsta ljudi zadovoljna je samom sobom. Njima nisu bitne usmene i pismene nagrade za izvrsnost, jer svakodnevno dobivaju darove studentskih intrizičkih poticaja koji su zdrava hrana začinjena igrom partnerstva u doslovnom smislu riječi.

Prosječni profesori uvijek sve stignu. Sličie prosječnim studentima - provlačitelji-

ma. Imaju korektne interpersonalne odnose s kolegama i studentima. Sadašnja zdrava, mlada, inteligentna, sebična osoba ne prihvaća lažno-partnersku komunikaciju koja je bila uobičajena na svim svjetskim sveučilištima. Ona preskače partnerstvo koje deklariraju rektori i dekani svih svjetskih sveučilišta. U osnovi, oni su vladari akademskog univerzuma samom činjenicom i spoznajom kako bez njih nema ničega: sveučilišta, fakulteta, odjela, rektora, dekana, profesora, studija, studiranja, studentske evidencije, računovodstva, biblioteke, informatike. Jer što je profesor na tržištu rada? Željnik rada pa zaposlenik poslodavca koji ga zakašnjelo formalno priprema za aktivno učenje i kritičko mišljenje mlađih partnera. Vladar nije partner jer on vlada.



Kormilari svoga života

Studenti jedre morima sloboda, računalom, mobitelom, svojim vremenom beskonačnosti. Dan im postaje noć, a noć dan. Svemogućí su istraživači svega i svačega, znaju kratke, jasne, sažete odgovore na svaki upit: što, tko, kako, kada, gdje, zašto? Žele i željeno ostvaruju milom ili silom... Sada su studenti u poziciji u kojoj su nekada, na početku bili njihovi profesori. Vješto kormilare svojim životima. Vješto koriste svoje veslače koje izabiru iz redova bližega i daljega roda, poznanstva, profesorstva. U osnovi, oni znaju kako se njihovi zahtjevi moraju ispunjavati primarno, kao 1968. godine. Tadašnji studenti, a sadašnji upravitelji svijeta, dobro znaju kako su ostvarivali svoja prava u najljepšim godinama svojega života. Mi ne znamo koji se potencijal krije u naizgled prosječnoj mladoj osobi-originalu sa svim svojim prednostima i nedostacima. Ako istražujemo u prostoru slobodnog vremena studenata, tada možemo znati kako preko tjedna u svoje krevete najčešće liježu između 23.00 i 02.00 sata, a danima vikenda između 00.00 i 05.00 sati, pa i kasnije. Neki san nadoknađuju buđenjem u poslijepodnevnim satima. Imaju život olujan i buran, jedu manje i nekvalitetnije nego u svojim domovima. Uz ispijanje kava, ljubitelji su svemogućih bezalkoholnih i alkoholnih pića. Naziru se dijelom nezdravi načini života. Dok jedni rade i samoškoluju se, drugi troše i studiraju roditeljskim novcem.

Dijelom oštećeni ljudi, istovremeno emocionalno natprosječno inteligentni, mogu biti oštećeni nastavnici. Da li dijelom oštećene nastavnike tko provjerava, utvrđuje njihovu zdravstvenu i radnu sposobnost? Je li takva osoba puna života i entuzijazma, darivanja znanja, razgovora, ugodne klime? Aktivno učenje i kritičko mišljenje u visokoškolskoj nastavi zahtijeva od nositelja kolegija energiju permanentnog stručnog i znanstvenog usavršavanja, uz izuzetno ulaganje u pripreme za održavanje svakoga pojedinog nastavnog

sata, za svaku specifičnu skupinu studenata, uz vedar i otvoren duh akademske komunikacije. Skupina rigidnih, frustriranih, nezadovoljnih nastavnika zadaje glavobolje studentima, svojim kolegama, prodekanima i dekanima, Ministarstvu znanosti, obrazovanja i športa.

Duševna, tjelesna i socijalna prilagodba profesora studentima potrebna je kao žednome voda. Izbjegavanje prilagodbe potiče otpore studenata koji svoja nezadovoljstva iznose u razgovorima po fakultetskim hodnicima, kafićima, u studentskim sobicama, u svojim obiteljima. Manji dio te izuzetne populacije rješava probleme putem studentskog zbora, odnosno službenih predstavnika izabranih po studentskim izborima.

Plivanje suprotno od cilja

Poslovna etika i ponašanje visokoškolskih profesora, na čelu kojih su pročelnici voda i katedri, prodekani i dekani te prorektori i rektori, teže ka razvoju izvrsnosti partnerstvom kao temeljem primjene izvornosti ECTS-a u duhu Bolonjske deklaracije. U toj težnji za boljim, zdravijim i kvalitetnijim visokim školstvom, izvrsni studenti i profesori nalaze izvorni smisao novoga visokoškolskog sustava, prosječni profesori i studenti-provlačitelji plivaju u novoj akademskoj vodi, a oštećeni profesori i studenti - isključitelji ve-slaju u suprotnim smjerovima, udaljujući se od zdravoga cilja. Postoje različita razmišljanja o novim nastavnim planovima, programima, ciljevima i zadacima, bodovima i broju ECTS bodova, (ne)usvojenim znanjima, kompetencijama, uz još štošta izuzetno bitnoga za suživot zdravoga, partnerskoga, didaktičkoga trokuta.

Vrijeme poticanja, realiziranja i provjeravanja visokih normi ponašanja u skladu sa svim donesenim pravilnicima, statutima, kodeksima za partnere koji se obostrano ocjenjuju, donosi nedopustivost nerješavanja opravdanih, usmenih i pismenih pritužbi svakoga partnera. Unatoč jasnim otporima, uskoro bi moglo biti prošlost ignoriranje rezultata studentskih anonimnih anketa o nastavnicima, nastavi i svemu što je podložno zdravoj i aktivnoj kritici subjekata kojima se uspješno skrivaju poražavajući rezultati. Jesmo li svjesni koliko nam dobrog može za život podariti izvrstan profesor, a koliko neprocjenjive štete nanijeti onaj koji radi suprotno? Nastavnici mogu poticati zdravlje promovirajući prave temelje i ciljeve povjerenim studentima, koji će sutra u svojim djelatnostima, životima, strankama, pa i Saboru, promovirati zdravlje, napredak i bogatstvo našega društva. Je li cilj ući među, danas nedostižnih, prvih 500 sveučilišta u svijetu?

Zdravi vrh piramide

Temeljeći se na rezultatima istraživanja javnog mnijenja o korupciji, naručenog od Ministarstva pravosuđa Republike Hrvatske, E. Marinković - Škomrlj piše o odgoju za korupciju (2008.). Naš ministar iz Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa dr. Primorac potpisuje deklaraciju s Udrugom «Zviždač» o omogućavanju poticanja razotkrivanja slučajeva korupcije u sustavu obrazovanja i znanosti. Izuzetno je važan izbor glasovanjem, nepostavljanjem podobnih osoba u etička povjerenstva sveučilišta i pojedinih fakulteta. U piramidi izvrsnosti na vrhu mogu biti samo superprofesorice, superprofesori,

superstudentice i superstudenti beskompromisni poticatelji zdravoga i otvorenoga sveučilišta.

ISO sustav podrazumijeva kontinuirano praćenje, poticanje i razvijanje kvalitete izvrsnosti u svim ravnima fakulteta. Odgoj za visokoškolsko zdravlje podrazumijeva aktivne predsjednike i članove etičkih povjerenstava za profesorice i profesore, studentice i studente. Oni nisu ukras sveučilišta iza kojega se mogu skrivati etički neprihvatljiva ponašanja i svjedočenja o korupciji.

Neki autori u svijetu današnju generaciju studenata nazivaju «baby looser». Nazivaju je gubitničkom jer, po odslušanim predavanjima, položenim ispitima i diplomiranju, kredit sa studija moraju vratiti, a sa zarađenim dohotkom ne mogu živjeti kao što su mogli njihovi roditelji. Sretniji, malobrojniji, od bogatih roditelja, moći će uživati u radostima života. Većina ostalih svjesna je što im donosi bliska sutrašnjica kod poslodavca koji puno traži, a malo daje (toliko da se provuku s materijalnim dohotkom nižim od željenog, očekivanog i zarađenog, kao kada su se provlačili zadovoljni s najnižim ocjenama). Većini diplomiranih prvostupnika i magistara struke sama diploma ne osigurava dobivanje sigurnog, stalnog posla, besplatnog korištenja osobnog automobila, laptopa, mobitela i ostale pogodnosti koje su privilegija malog dijela visokoškolaca.

Umjesto visokih odricanja, izabiru hedonistički način života. Kako nisu spremni zakopati se u ime izgradnje nepostojeće svoje, nove obitelji, koja bi se nalazila u malom, skupom, neprimjerenom podstanarskom prostoru, najčešće ostaju sami, u površnim vezama s povremenim partnerima. Time nisu kreatori ostvarivanja obitelji, kralježnice svakoga zdravog društva. Mi stariji nismo im omogućili ulazak u kreditnu zaduženost u ime ostvarivanja njihova načina života u svojem novome domu. Društveno poticana stanogradnja za nove mlade samce, mlade supružnike i obitelji s djetetom ili više djece potiče se deklarativno, ali ne ostvaruje osnovom realnosti potreba.

Studentima su neki profesori, a profesorima neki studenti, uzročnici stresa zbog čega su nemirni, razdražljivi, nenaspavani, ljuti. Uz osjećaj nemoći, mogu se pojaviti osjećaji beznačajnosti začinjeni osjećajem verbalnog i emocionalnog izoliranja. Ti osjećaji mogu se uočiti i u pojedinih prezapostavljenih, preumornih i podređenih djelatnika - članova obitelji po povratku s radnoga mjesta u svoje domove.

Znate li za bivšu suradnicu UNESCO-a, Europske komisije Vijeća Europe, Europskoga obrazovnog sindikata, predsjednicu ESIB-a (Europske studentske udruge), urednicu i autoricu brojnih članaka i priručnika o originalnom Bolonjskom procesu, hrvatsku studenticu-apsolventicu najstarijega i najpriznatijega našega sveučilišta? Diplomirat će na zagrebačkom Fakultetu političkih znanosti. Temeljem tih referenci, bilo bi opravdano očekivati kako je ona idealna osoba za automatsko zapošljavanje u našem Ministarstvu znanosti, obrazovanja i športa, u provedbi izvornoga Bolonjskoga procesa. Potaknuti zapošljavanje te apsolventice, uz stimuliranje ugovorom klase fair-play (automatskim poslom uz primjereni osobni dohodak, stipendijom za doktorski studij, stanom), može biti (ali ne mora) kapljica znanosti i radosti našega sutra. Zašto? Zato što ona pliva od izvora ka ušću i natrag, a plivajući kao iskusni putopisac bolonjizma, vidi prednosti i nedostatke

hrvatskih varijanti nama bolnog procesa za MZOŠ, rektore, dekane, profesore i one najbitnije: studentice i studente svih sedam naših sveučilišta i ostalih naših veleučilišta.

Je li pivo zakon

Akademski sustav mora hitro prihvaćati promjene donesene ECTS procesom. Novi, netom prihvaćeni pravilnici o studiranju u svojoj su biti poticajni i izgledaju izvrsno ako ne ulazimo u upitne rasprave: kako i zašto određeni kolegij ima recimo 6 bodova, a drugi 2. Koje kompetencije se zadovoljavaju kolegijem s najvećim brojem, a koje s najmanjim brojem ECTS bodova? Koje su prednosti, a koji nedostaci istog kolegija na istom sveučilištu na nekoliko fakulteta, s nekoliko raznolikih brojeva bodova? Kako pomoći studentima ovisnicima o cigaretama, alkoholu, lakim, srednjim i teškim sredstvima ovisnosti? Je li dobro zatvoriti oči pred reklamama tipa: pivo je zakon. Unutar zakona o pivu postoje zakoni s urednim brojem zakona i kratkom, jasnom porukom o zakonu. Koje su poruke pivskih lobija ovoj populaciji koja se strogo drži tih zakona? Može li čaša piva i gajba piva, ili pola kašete piva po studentu imati utjecaja na ponašanje i zdravlje?

Poticanje studenata nikada nije bilo bolje: ponude svega i svačega, nezamislivih sadržaja u svim smjerovima i oblicima slobodnog vremena - od glazbe, filmova, informatičkih tehnologija do dnevno-noćnih ponuda kafića, restorana, noćnih klubova i ostalih sadržaja, sportsko-rekreativnih sadržaja, kulturnih događanja, ekstremnih sportova i rekreacija. Naše sveučilišne ponude skromne su ako usporedimo razvijene i najrazvijenije sveučilišne centre. Nijedno naše sveučilište nema svoj plivački bazen, atletsku stazu i borilišta oko atletske staze. Samo rijetki imaju svoju sportsku dvoranu. Najveći broj sati nastave kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura u nas odvija se u iznajmljenim prostorima. Podstanarstvo toga kolegija pogubno je za studente i profesore. Još je pogubnije za njihovo osakaćeno slobodno vrijeme i niz potrebnih sportsko-rekreativnih sadržaja i svekolikih natjecanja unutar fakulteta, između fakulteta, između sveučilišta i veleučilišta u Republici Hrvatskoj, natjecanja istovrsnih fakulteta na razini države, Alpe-Adria natjecanja, europskih natjecanja, Zimske i Ljetne univerzijade, svjetskih studentskih natjecanja. Uz studentice i studente prvostupnike i buduće magistre struke, nezaobilazna je grupacija magistara znanosti, doktoranata po novome trogodišnjem studiju, znanstvenih novaka, asistenata, nastavnika - profesora svih dobnih skupina, od početnika do onih pred mirovinom te umirovljenih profesora, uz ostale djelatnike sveučilišta, od spremačica do pročelnika, prodekana, dekana, prorektora, rektora, službenika rektorata, studentske menze, sveučilišne knjižnice, studentskoga doma, gostujućih profesora i svih ostalih bližih i daljih suradnika sveučilišne zajednice temeljene na zdravom ozračju.



Studenti korak ispred nastavnika

Novi nastavni plan i programi za nove studente akademske godine 2008./09. zahtijevali su uporabu novih glagola, neuporabljivanih od većine profesora, nepoticanih do sada na razvoju novih, izvrsnih kompetencija studenata po odslušanom kolegiju. Cilj je student sa stvarno naučenim znanjima za život i struku. Do sada je profesor mogao misliti i reći što je naučio studente, a od sada bi trebali svi znati koja je znanja student usvojio za svoga budućeg poslodavca koji je htio, želio, trebao baš točna, određena znanja i kompetencije mlade osobe osposobljene za određenu djelatnost. Elektivnost kolegija skromno ulazi na ponudu studentima. Ona ima sigurnu sutrašnjicu društva izbornosti znanja.

Oduvijek su studenti, u svim povijesnim vremenima, bili korak ispred gotovo svih društvenih skupina, posebice svojih nastavnika. Nastava se mijenja iz temelja u svim svojim elementima zahvaljujući dokazanim rezultatima izvrsnih znanstvenika studentske edukacije. Baš svaku profesorovu, i neprihvatljivu situaciju svaki student može imati glasovno i slikovno snimljenu. Time ima corpus delicti u nastavnom procesu. Zastarjele, netočne nastavne teme neće moći olako izvoditi skupina nepripremljenih nastavnika, jer će ih studenti isključivati, bojkotirati. Zahtijevat će drugoga, izuzetno pripremljenog predavača, s novim, točnim podacima. Kako danas još uvijek istu materijalnu valorizaciju imaju izvrsni i oni koji to nisu, sutrašnjica onima koji nisu najbolji može biti neizvjesna, upitna, uz neprodužavanje dosadašnjeg petogodišnjeg ugovora, nestajanjem svih privilegija akademske zajednice.

Sada su profesori prisiljeni uporabljavati glagole: stvorite, uključite, istražite, pobijedite, izgradite, glagole uzete iz videofilmova ili videoigara: stvori, uključi, pobijedi, izgradi..., u do sada mogućoj, pa i dosadnoj, jednoličnoj, monotonj nastavi s uspavanom atmosferom mladih studenata prava, školstva, ekonomije, medicine, tehnike i svega ostalog što se studira i što će se studirati sutra. Studenti - isključitelji zahtijevaju, ne mole, jer iz njih izlazi bijes. Žele i pobjeđuju profesore svim (ne)dopuštenim sredstvima s njihovim ciljem: cilj opravdava sredstvo. Oni su iznudili partnerstvo, a ponašaju se isto kao prije nekoliko desetljeća, kao hijerarhijski nadređeni nastavnici. Stare načine nastave tipa ex katedra uglavnom isključuju, no zato prihvaćaju poticajnu igru i igrajući način nastave i vježbi. Uklanjanjem studentskih, profesorskih, poduzetničkih nezadovoljstava po dobitnim rezultatima po ocjenjivanju nastavnika, nastave i ostalih naizgled nebitnih situacija, ocjenjivanju studenata te poduzetničkom ocjenjivanju (ne)osposobljenosti diplomca za rad, može se ući u prostor akademske izvrsnosti.

Motivacija ili manipulacija

Recept za vitalnost sveučilišne zajednice slanje je jasnih poruka za poticanje i ostvarivanje ciljeva današnjice, u koje vjeruju studenti, profesori i poslodavci poticani zdravim odlukama vrha naše domovine. Ako su interesi sveučilišta, odnosno još uvijek fakulteta, primarni, a studenata samo prividno uvaženi, potiče se nepotrebna vanjska motivacija: manipulacija. Poticanje i ostvarivanje izvrsnosti može biti samo uz uvažavanje interesa

studentata i profesora te uz blagoslov sveučilišta sklonog izvornim razvojinama ISO sustava partnerskom komunikacijom. Potreba je razvijati programe i kolegije sukladne potrebama budućih poslodavaca studentata. E-komunikacija i I-komunikacija, uz nove, sada nepoznate komunikacije, omogućuju bez posrednika praćenje svih obavijesti, propisa, pravilnika, statuta, kodeksa, zapisnika sjednica i svega ostaloga, bitnoga i objavljenoga na web-stranicama. Uklanjanjem nedostataka, razvijanjem i poticanjem sustava za učestalo poboljšavanje kvalitete života studentata i svih sveučilišnih zaposlenika, nagrađivanjem izvrsnih studentata i zaposlenika, stegom neprimjerenih ponašanja svih sudionika akademskog života, poticanjem zdravih interpersonalnih odnosa u zdravom okruženju postiže se izvrsna sveučilišna klima.

Metodika i metodologija ponašanja «vidim, (d)a, ne vidim» nisu odlike 500 najboljih sveučilišta u svijetu u koja želimo i mi ući kao ravnopravni i vrijedni natjecatelji. Neki naši daroviti, vrijedni profesori i studenti i sami su kreatori i realizatori najboljih sveučilišta svijeta. Zadatak je svih naših institucija ulagati u izvore izvrsnosti, uz istovremeno razvijanje službi protiv zagađenosti izvora.

Nasušna su ulaganja u hitru izgradnju najmanje desetak studentskih domova za studentice i studente sedam hrvatskih sveučilišta i ostalih veleučilišta, ostvarivanje besplatnih stipendija najboljim studentima, masovnih prosječnicima, a davanje realnih stipendija nižeprosječnim studentima. Ulaganje u same studente najbitniji je segment razvoja našega visokog školstva. Kategorija samofinanciranih osobnim radom za vrijeme studija, vrijednih, redovitih studentata, najčešće nije u situaciji dobivanja materijalnih potpora neophodnih toj socijalnoj skupini akademskih građana. Sve dok naši studenti vide budućnost u stranim zemljama, kompanijama svih kontinenata jer, nažalost, samo malo naših diplomiranih studentata može dobiti odgovarajuće poslove, usklađene s potrebama poslodavaca i mladih netom diplomiranih prvostupnika, a uskoro i magistara struke, neće biti ubrzan razvoj Hrvatske u svim segmentima svih struka. Omogućavanjem stvarne moći studentima, partnerskim prihvaćanjem njihovih bogatih, raznolikih mišljenja, neuvijenih u celofan, omogućujemo sigurnost uzimanjima prednosti koje sa sobom nosi globalizacija. Oni će sami pronaći načine izbjegavanja nedostataka globalizacije.

Svaka igra ima svoja pravila. Pravila igre donose se uvijek prije početka igre. Mijenjanjem pravila igre za vrijeme igre potiče se nesigurnost, napetost, razvijaju nepotrebni stresovi koji završavaju nemirima. Prva faza Bolonjskog procesa ostavlja sliku žurbe, tlake, nejasnoća, vremenskog tjesnaca, s novim vinom u starim, neodržanim, ali zakrpljenim i obojenim bačvama. Zdravom pripremom, karakteriziranom primjerenim rokovima, može se izvrsnim mladim, novim studentima, znanstvenim novacima i studentima apsolvencijom omogućiti premošćivanje druge faze Bolonjskoga procesa obogaćenog fair igrom. Očekujemo smirenu sliku jasnog i zadovoljnog akademskog utakanja novoga vina u nove, izvrsne sveučilišne bačve, za nove (ne)poznate poslodavce. In vino veritas! Gaudemus igitur!

Albin Redžić, prof.
Maja Redžić, prof.

Sigurna i voljena djeca

RODITELJI – UZORI ZA CIJELI ŽIVOT

*Naša djeca to je naša starost.
Pravilan odgoj, to je naša sretna starost;
loš odgoj, to je naša buduća nesreća, naše suze,
naša krivnja pred drugim ljudima,
pred čitavom zemljom.*

Makarenko

Djeca su poput ružina pupoljka: ako ga dobro njegujemo, razvije se u divan mirisan cvijet; ako ga zapustimo, postat će uvela ruža. Jednako se tako željeno, voljeno i pravilno odgojeno dijete razvija u zdravu ličnost, postaje moralna, humana i cijenjena osoba, sa svim pozitivnim karakternim ljudskim vrednotama. Bez roditeljske nježnosti, skrbi, ljubavi, patit će cijeli život.

Bez djece ne raste kuća

O djeci su spjevani predivni stihovi, napisane snažne mudre izreke, ali sreća, bogatstvo, ljepota i radost kojom djeca ispune dušu i srce roditelja ne mogu se opisati, jedino se mogu osjetiti i živjeti. Talijanska mudrost tvrdi: *Tko nema djece, taj ne zna što je ljubav*, kineska kaže: *Djeca su ogledalo roditelja*, a albanska tvrdi: *Bez djece ne raste kuća*. Euripid je govorio: *Djeca su za sve ljude njihov život*. Luther je isticao: *Djeca su najljepkiji zalag braka. Ona vežu i održavaju vezu ljubavi*. Gorki je pisao: *Djeca – to su naši sutrašnji suci*, Rousseau upozoravao: *Prve suze djeteta su molbe; ako ih ne spriječite, postat će naredne*, a Bacon naglašavao: *Djeca zaslađuju trud, ali nevolje čine još gorčim*. Kenijata poručuje: *Djeca znače temelj društva, ona su sol zemlje*. Dukić savjetuje: *Odgajaj svoju djecu da zarana stvaraju i stvoreno da čuvaju*, a Churchill kaže: *Ni za jednu zajednicu ne postoji boljeg ulaganja od davanja mlijeka djeci*. Za Tadijanovića: *Dijete je najbolji kalendar: kad pođe u školu, za sedam godina si stariji; kad ono postane čovjek, mlad čovjek, ti to više nisi; kad stvori nov život, tvoj je gotovo na izmaku*. Te mudre izreke i istine završimo albanskom poslovicom: *Dijete je slavuj u kući*. Dijete je naše najveće blago, naš život, naša sreća, naša budućnost, sve naše... Kad je tako, a jest, onda se tako prema njemu i odnosimo, budimo mu dobar uzor za oponašanje, osigurajmo mu sretan

život u obitelji koja će biti oaza sloge, ljubavi, mira, spokoja i sreće, u kojoj ćemo svi uživati blagodati, odmarati dušu i tijelo, a svojoj djeci omogućiti odgoj i formiranje zdrave, moralne, dostojanstvene i karakterne osobe koju će krasiti dobrota, humanost, koja će voljeti ljude, biti sretna. Kako to postići, što činiti u uvjetima nezaposlenosti, siromaštva, oskudice...?

Stvari ne zamjenjuju ljubav

Materijalno blagostanje nije uvjet dobrog odgoja djece, već ljubav, kvalitetni roditeljski uzori i ispravni postupci prema njima, a toga barem imamo i nitko nam ga ne može oduzeti. Ne odgajaju se djeca slatkišima, novcem, odjećom vodećih svjetskih proizvođača, luksuznim vilama, skupocjenim automobilima niti blagom cijeloga svijeta; djeca se odgajaju ljubavlju, nježnošću, uzorom... Djeca su sretnija u složnim obiteljima s puno skrbi, ljubavi, nježnosti, sigurnosti..., pa makar i u skromnim životnim uvjetima, nego u materijalnom blagostanju i raskoši, u obiteljima u kojima imaju sve što požele, ali ne i ono najvažnije – roditeljsku ljubav.

Roditeljska nesloga, razdor, svađe, sukobi, preljubi, rastave... u dječja srca i dušu unose strah, nemir, nesigurnost. To su loši uzori i još gori odgajatelji djece, koja im, kako kažu, život znače. Ta djeca su željna toplog majčinog krila i dragog očeva zagrljaja, a to im je najpotrebnije. Nema dvojbe da su materijalni uvjeti važni, ali oni ne mogu zamijeniti

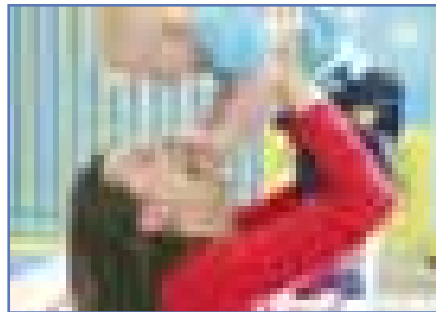


Stalno djeci šalјite poruke ohrabrenja:

- volim te, mnogo te volim;
- imam puno povjerenja i siguran sam u tebe;
- uvijek ti s razlogom vjerujem, jer mi to dokazuješ svojim radom i ponašanjem;
- siguran sam da ti to hoćeš i možeš;
- ja te pozorno slušam, reci sve što želiš i što te muči;
- znam da ti je teško i sudjelujem u tvojoj patnji; sve bih učini(o)la da ti je olakšam;
- možeš mi slobodno iznijeti svoje probleme, dileme i tajne;
- računaj na moju potporu; bez obzira na sve, ti si naš dragulj, naša sreća;
- znaš da mnogo brinem(o) o tebi i za tebe;
- jako si mi važan(a), sigurno to znaš, ali ću ti ipak reći...

Ljubav, nježnost, skrb i uzor roditelja. Skromnije materijalne i životne obiteljske uvjete mogu uspješno kompenzirati snažna roditeljska ljubav, nježnost i skrb o djeci, njihova sreća, sloga i uzori. Dakle, važna je materijalna podloga, ali je djelotvornija roditeljska ljubav, nježnost sigurnost i kvalitetni uzori, koje mlada osoba oponašajući usvaja i na njima izgrađuje vlastita uvjerenja, stavove, načela i trasira put u budućnost.

Da bi se osjećala sigurno, voljeno, sretno i vrijedno, da bi razvila pozitivnu sliku o sebi, samopoštovanje, samopouzdanje i dostojanstvo, da bi postala odgovorni, progresivni, humani, zreli i sretni ljudi, potrebna im je nesebična ljubav, ohrabrenje, poticaji, pohvala, priznanja, vođenje, savjeti roditelja i "rame za plakanje". Zato ne škrtarite na nježnosti, iskazivanju ljubavi, potičite, hrabrite, odajte priznanje, hvalite i otvoreno i iskreno pokazite to djeci djelom, odnosom, gestama, riječima, svim svojim bićem i ne plašite se da će im škoditi prevelika nježnost i ljubav jer još nitko zbog toga nije patio, ali su svi bili neizmjereno sretni. Zato, kad god prođete pored djeteta, zagrlite ga, poljubite i tiho recite: "Volim te!" Ponavljajte to iz dana u dan i vaša će djeca biti sretna, ali i vi s njima. Ona su zahvalna i uzvratit će većom mjerom, povjerenjem, boljim ponašanjem, marljivim učenjem, a tako će se odnositi i prema svojoj djeci, vašim unučićima. Bit će dostojanstveni, moralni, vrijedni, humani, voljet će ljude i uživati njihovo povjerenje. Zar ima većeg priznanja?



Time djeci pokazujemo da vidimo njihove dobre i loše strane i da sve činimo da dobre budu još bolje, a loše korigiramo i svedemo na minimum te da ih, bez obzira na pogreške, mnogo volimo, ali smo jako žalosni zbog toga, ne osuđujemo njih, nego njihove postupke; da ih shvaćamo i dajemo pravo na poneku pogrešku ali tako da ju poprave, izvuku pouku i više je ne ponavljaju. Gandhi je govorio: *Patmetni roditelji dozvole svojoj djeci da poneki put i pogriješe.*

Ljudski je griješiti, ali i korigirati greške, tako da svaka pogreška bude nova pouka.

Uvijek želјni pohvala

Po svojoj naravi djeca žele udovolјiti roditeljima i sve čine da im ne učine nešto nažao. Mnogo cijene roditeljsku pohvalu, a prihvaćaju i opravdanu kaznu, uskraćivanje povlastica... Stoga savjetujemo roditeljima da djetetova pozitivna ponašanja zapaze, da javno reagiraju, pohvale njegov trud, uspjeh, napredak, da mu odaju priznanje i istaknu ga kao uspješnu osobu. Uz iskazivanje ljubavi, nježnosti, pohvale, podrške i priznanja, od neprocjenjive je vrijednosti roditeljsko druženje, razgovori, spremnost saslušati ih onda kad imaju problem ili su zapali u krizu, kad žele čuti roditeljevo mišljenje, savjet, kad osjećaju da ih je netko puno povrijedio i očekuju zaštitu, potporu ili se jednostavno pozele izjadati, pomaziti, bezvezno razgovarati.

Na žalost, rad u smjenama, pohađanje nastave u turnusima, velika nezaposlenost i niske zarade tjeraju roditelje na dodatno zarađivanje i borbu za osiguranje onih najelementarnijih egzistencijalnih potreba obitelji, pa su sve rjeđa druženja, okupljanja obitelji i zajedničko objedovanje. Predlažemo roditeljima da maksimalno iskoriste vikend i nedjeljni ručak da djeci budu na raspolaganju i koliko-toliko nadoknade im propušteno tijekom tjedna. Neka nedjelja bude mali obiteljski praznik za okupljanje svih članova, razmjenu misli, nježnosti, ljubavi...

Službeni put ili odsutnost roditelja iz drugih razloga remeti uhodani ritam života, djecu prikrati za mnoge ugodne trenutke. Da bi im to olakšao, odsutni roditelj mora naći vremena za kratak telefonski razgovor, napisati razglednicu, poslati SMS-poruku s one dvije slatke riječi: "Volim te!", s puta obvezno donijeti mali dar da djeca osjete koliko ih on voli i kad je odsutan.

Jedinstveni roditelji

Veliku grešku čine majke koje se ne suočavaju s problemom, nego se skrivaju iza očeva autoriteta i često kažu: "Neka, neka, reći ću to ocu kad se vrati s puta, pa će ti on

pokazati...” Time čine mnogo pogrešaka – pokazuju svoju odgojnu nemoć, gube autoritet kod djece, a oca stavljaju u ulogu istražitelja, suca i izvršitelja presude po kratkom postupku. I to baš u vrijeme koje je najpoželjnije za razmjenu pozitivnih emocija, prepričavanje zgoda i nezgoda tijekom odsutnosti te prilika da se djeca pohvale dobrom ocjenom, da ga obraduju nekim uspjehom, da mu se požale, da se pomaze i kažu ona njemu i on njima koliko im je nedostajalo maženje.

Oba roditelja moraju biti jedinstveni u odnosu i zahtjevima prema djeci. Ne smije se dogoditi da jedan nešto zabranjuje, a drugi to odobrava. Ako se jedan ne slaže s postupcima drugoga, moraju to sami raspraviti i usuglasiti zajedničke stavove, bez prisutnosti djece.

Sretna su djeca koja neizmjereno puno vole svoje roditelje i koju roditelji također mnogo vole, maze i brižno skrbe o njima, koja se osjećaju željenom, cijenjenom, voljenom, sigurnom i koja znaju da su usrećila svoje roditelje i da ih oni žele zbog njih samih, ne postavljajući im uvjete da to moraju nečim zaslužiti ili uzvratiti. To je ključ za poticanje dječjeg psihofizičkog, emocionalnog i socijalnog razvitka, kreativnih sposobnosti, samopoštovanja, samostalnosti... Sretni su roditelji koji imaju tako vrijednu, marljivu, odgojenu i naprednu djecu. To je iskrena i obostrana ljubav koja usrećuje cijelu obitelj na bazi uzajamnog povjerenja, ljubavi, uvažavanja, osjećaja pripadnosti obitelji.

Roditelji svojim uzorima i postupcima potiču dijete na određena ponašanja, sukladna društvenim i običajnim normama socijalne sredine u kojoj žive. Ono slijedi zdrave roditeljske modele ponašanja. Iskreno i prijateljski je raspoloženo prema drugima jer se tako i prema njemu odnose u roditeljskom domu. Usto, ima izgrađenu pozitivnu sliku o sebi i vlastitoj vrijednosti i mogućnostima. Takvo dijete voli i poštuje okolina, od nje je toplo i ljudski prihvaćeno, što je dodatni motiv uvažavanja drugih ljudi, pa se tako odnosi prema svakome i u svim sredinama (vrtić, škola, sportsko društvo...).

Djeca uče ono što doživljavaju

Ljubav prema djeci mora biti iskrena, nesebična i bezuvjetna. Griješe roditelji koji kažu djetetu: “Ne voliš ti mene, pa ne volim ni ja tebe” ili “Nisi me poslušao pa te više ne volim”. Dijete to najozbiljnije shvati i bolno doživljava jer je o roditeljima ovisno i mnogo ih voli. Osim obitelji, djeca su u svakodnevnom kontaktu s vršnjacima i odraslim osobama iz svog životnog i socijalnog okruženja, s njima su u stalnoj interakciji, od njih prihvaćaju pozitivna i negativna ponašanja, socijaliziraju se i stječu dragocjena socijalna iskustva. Usto, na njihov odgoj i ponašanje djeluju i svekoliki drugi čimbenici: vrtić, škola, televizija, radio i internet, razne brošure, letci i knjige. Evo letka koji je izdao Obiteljski centar Kaptol:

DIJETE KOJE DOŽIVLJAVA NEPRIJATELJSKO PONAŠANJE, UČI SE SVAĐATI.
 DIJETE KOJE DOŽIVLJAVA RAVNODUŠNOST, UČI BITI OSAMLJENO.
 DIJETE KOJE DOŽIVLJAVA KRITIZIRANJE, UČI OSUĐIVATI.
 DIJETE KOJEMU SE ČESTO PRIGOVARA, NE PRIMJEĆUJE DA GA OKOLINA VOLI.
 AKO SE DIJETE ISMIJAVA, ONO UČI BITI POVUČENO.
 AKO DIJETE DOŽIVLJAVA OSRAMOĆIVANJE, UČI SE STIDJETI SAMOGA SEBE.
 DIJETE KOJE NEMA BRAĆU I SESTRE, NE ZNA ŠTO JE BRATSKA I SESTRINSKA LJUBAV.
 DIJETE KOJE DOŽIVLJAVA TOLERANCIJU, UČI BITI STRPLJIVO.
 AKO SE DIJETE OHRABRUJE, ONO SE UČI SAMOPOUZDANJU I SIGURNOSTI.
 AKO DIJETE DOŽIVLJAVA POHVALU, ONO UČI PRIMJEĆIVATI I CIJENITI DOBRO.
 DIJETE KOJE DOŽIVLJAVA POŠTENJE, UČI SE BITI PRAVEDNO.
 AKO DIJETE ŽIVI SA SIGURNOŠĆU, ONO SE UČI POVJERENJU.
 AKO DIJETE DOŽIVLJAVA ODOBRAVANJE, ONO SE UČI BITI ZADOVOLJNO SOBOM.
 DIJETE S KOJIM SE RAZGOVARA, UČI SE RAZMIŠLJATI.
 DIJETE KOJE DOŽIVLJAVA DA SE RODITELJI VOLE, UČI DA JE OBITELJ ZAJEDNICA LJUBAVI.
 AKO DIJETE ŽIVI S PRIHVAĆANJEM I PRIJATELJSTVOM, UČI PRONALAZITI LJUBAV U SVIJETU

U tim je napomenama sažeta snažna poruka roditeljima i odraslima općenito kako da postupaju s djecom, pa će biti, ne samo pristojna, istinoljubiva, vrijedna i zadovoljna sama sobom, svojom obitelji, školom, vršnjacima i ljudima s kojima svakodnevno dolaze u kontakt i s kojima surađuju u druženju, zabavi, radu, učenju i igri, nego i dobro odgojena, kompetentna i spremna, kad porastu, preuzeti odgovornost za svoje odluke, ponašanje, društveno-političke, građanske i obiteljske dužnosti, humane odnose među spolovima i odgo-

vorno roditeljstvo.

I za kraj, poruka A.S. Makarenka: «*Roditelji, nemojte misliti da odgajate svoje dijete samo kad s njime razgovarate, kada ga poučavate ili mu zapovijedate. Vi ga odgajate u svakom trenutku svojeg života, čak i onda kad niste kod kuće.*» Uzori roditelja trajni su savjetnici djeci i pokazivači što činiti, kako postupiti i onda kada se nađu sama pred problemima i dvojbama.

Mr.sc. Ivica Stanić

Dječji osmijeh

TRAJE TRENUTAK, A DANIMA NAS ČINI SRETNIMA

*Osmijeh gradi sreću u domu,
stvara dobro raspoloženje na poslu, znak je prijateljstva.
On donosi odmor slabom, radost obeshrabrenom,
sunčeve zrake tužnom i najbolji je lijek u tuzi.*

Edward W. Reiller

Čovjek ima tijelo i dušu, ali tijelu posvećuje znatno veću pažnju nego duši. Dan započinje jutarnjom higijenom, umivanjem, pranjem zubi, brijanjem, šminkanjem, uljepšavanjem, odijeva se, doručkuje, popije svoju omiljenu kavicu... To je poželjno i dobro. Brine o sebi i svom tijelu, ali na dušu svoju i svojih najdražih zaboravi. Ne poljubi ih, ne pokloni im osmijeh, a ni nakraj pameti mu ne pada reći im: «Volim vas!»

Manjak duševne hrane

Kruh hrani tijelo, a osmijeh dušu. To svi zaboravljamo. Prikraćujemo sebe i svoje najmilije za duševnu hranu. Ljudi ulažu goleme napore da obitelji osiguraju pristojnu egzistenciju. Da bi djeci osigurali novac za knjige, mjesečnu pokaznu kartu, užinu u školi i druge potrepštine, rade čak i prekovremeno, ali ako ih upitate kada su posljednji put svojoj djeci i supruzi rekli «Volim te!», koliko ih je na odlasku na posao ili pri povratku s posla poljubilo, koliko ih je podarilo im osmijeh - mnogi ne samo da se neće moći prisjetiti, nego će reći: «Pa što bi oni još htjeli... Ja nemam vremena ni za odmor, a kamo li da im govorim kako ih volim. Brinuci da imaju što jesti, obući i obuti – sve sam im rekao.» Pojedinci će se začuditi i reći: «Ja sam umoran i nije mi do smijeha i ispraznih riječi», ili pak: «Pa zar i to netko čini? Djecu ne treba maziti, valja im utjerati strah u kosti pa neće biti narkomana, alkoholiziranja, krađa, delinkvencije, kriminala, zla...»

Nikog još ljubav nije pokvarila i učinila delinkventom. Naprotiv,

nerazumijevanje, krutost, strogoća, ponižavanje, omalovažavanje mladih – uzrokom su mnogih nevolja, kriza, konflikata i problema. Djeca tako krute roditelje slušaju samo zato što moraju i dok moraju. Dijete koje se boji roditelja kad je s njime, mrzi ga kad je odsutan. Najveće je zlo što djeca i adolescenti oponašaju te roditelje pa će biti okrutni i prema vlastitoj djeci. Tako se loši odgojni postupci prenose s naraštaja na naraštaj. Nasuprot njima, roditelji koji humano, toplo, s ljubavlju postupaju s djecom, koji se vole, o svemu dogovaraju, svojim uzorom uče djecu kako se trebaju ponašati. Oponašajući roditeljske modele, djeca uče, izgrađuju vlastitu ličnost, usvajaju pozitivna ponašanja. Zdravi obiteljski odnosi, ljubav, konstruktivna ponašanja najbolji su edukatori i učitelji. I obrnuto, obitelji u

kojima vlada nesloga, tiranija, nasilje i zlostavljanje, pružaju djeci loše modele ponašanja koje ona usvajaju. Djeca što čuju - zaborave, što vide - zapamte, što oponašaju - usvoje kao trajne vrijednosti i tako rade. Ne rađaju se djeca lažljiva, neposlušna, kradljiva... To nauče od odraslih, ponajprije od roditelja.

I, da se prisjetimo onih koji zbog posla i umora nemaju vremena poljubiti djecu, reći im «Volim te», podariti im makar jedan osmijeh: za to nisu potrebni sati. Dovoljno je nekoliko minuta, a to svatko može odvojiti. *Osmijeh traje možda samo jedan trenutak, ali u sjećanju može ostati možda cijeloga života* – tvrdi Edvard W. Reiller. Znači, umor i posao samo su izgovor. Nema mi razvijene te navike. Zapamtimo, dajući djetetu kruh, hranimo njegovo tijelo, a duša ostaje gladna. Time činimo dva zla: prikraćujemo njih i sebe za veliku radost, jer dječji je osmijeh najdjelotvorniji lijek za iscrpljeno tijelo i tužnu dušu. *Kada srce plače za onim što je izgubilo, duh se smije zbog onog što je pronašao* - tvrdi mudra izreka.



Dječji osmijeh – vrjedniji od dragulja

Mladost se smije bez ikakva razloga. To je jedna od njezinih najdražih draži - tvrdi Oscar Wilde. Dječji osmijeh najdjelotvorniji je lijek boleznima, najbolja okrepa umornima, najveća sreća i radost tužnima i nesretnima. On hrani dušu čovjeka, posvađene pomiruje, u mladima budi radost, smrknute natjera na smijeh, stare podsjeća na mladost. Dječji je osmijeh pravi dragulj, a iskreni smijeh najveća radost i sreća. Kuća u kojoj se čuje dječji smijeh, ispunjena je srećom. Navratite u nju, osvježite dušu, ali ne zaboravite uzvratiti osmijeh jer dječji osmijeh je radost davanja i primanja

U časopisu *Pediatrics* objavljeni su rezultati istraživanja kojima su znanstvenici objelodanili otkriće da bebin osmijeh kod majke aktivira dio mozga za osjećaj ugone i čini je presretnom.

Od svih darova koje je priroda dala ljudima, iskren smijeh zacijelo je pri vrhu – kaže Norman Cousins. «*Dan bez smijeha izgubljen je dan*» - tvrdi kineska mudrost. Smijeh je zarazan, a otkriven je i način na koji se mozak može zaraziti očaravajućim i fascinirajućim poticajima na smijeh. Tako je reakcija mozga jača na zvukove smijeha, a slabija na zvukove poput povraćanja i vriske. To dokazuje da je smijeh djelotvoran pokretač radosti i sreće.

Ljudi se svemu smiju i uvijek nađu neki razlog za smijeh i sreću, pa ako ga i nema, to im nije razlog da se ne nasmiju. Potvrdila je to i velika tjedna anketa koju je proveo tjednik za suvremenu ženu «*Lisa*», čiji su rezultati djelomično objavljeni u broju 26 od 23. lipnja 2003. po kojima je 62% anketiranih izjavilo da ih smijeh usređuje, a u skupini od 20-30 godina života čak 72% muškaraca i žena. A što je za njih sreća? Odgovori su raznoliki: od dobrog zdravlja, sretne obitelji do uvažavanja na poslu... Vrlo je zanimljiva činjenica da ih 71% tvrdi da im je najveća sreća u životu dječji smijeh. U skupini između 40 i 50 godina života to je reklo

čak 79% ispitanika. «Kad čujem dječji smijeh, oko srca osjetim neku neopisivu toplinu, radost i sreću» – najčešće su izjave ispitanika. I kad smo najtužniji, na dječji osmijeh ili smijeh reagirat ćemo smijehom i barem nakratko zaboraviti svoje probleme, nedaće i

djece može puno naučiti.

Dragi roditelji, upitajte se da li možda tako postupate sa svojom kćerkom ili sinom. Ako je odgovor pozitivan, ne čekajte kutiju jer oni su vam je dali, ali to ne znate. Sjetite se kutije i uživajte u njihovim poljupcima. Pre-



patnje. Iskreni dječji osmijeh djeluje na naš centar za radost u mozgu i naprosto nas prisili na smijeh, a donese nam neopisivo olakšanje. Svi smo zapazili i to da na svaku radosnu gestu odraslih djeteta prasne u smijeh. Ako ga mrko pogledamo, odmah se prestaje smijati.

Kutija puna poljubaca

Negdje sam pročitao da je otac bio strog prema kćerkici, kažnjavao je, grdio i odnosio se kruto prema njoj. Za rođendan mu je poklonila kutiju. Otvario ju je i kad je vidio da je prazna, pomislio je da ga time želi uvrijediti, naljutio se i počeo je grditi, a ona mu je rekla: «Ne, kutija nije prazna. Puna je mojih poljubaca.» Otac je shvatio da mu je djevojčica dala vrijednu pouku. Zamolio je za oprost i svako jutro otvarao je kutiju i dobivao poljupce. Što ih je više uzimao, bilo ih je sve više. Sad kćerkicu obožava, s njom dijeli sve njeine radosti i patnje. Shvatio je da se od

ma djeci budite dobrotivci jer vas silno vole. Usto, slijedit će vaš primjer i tako odgajati svoju djecu, vaše unučiče, a zar ima veća nagrada i priznanje? Ne zaboravite ih češće poljubiti, nagraditi osmijehom i reći «volim te». Ona će vam uzvratiti ljubav, povjerenje, pažnju...

Uzeo «jedan mali»

Mama je očekivala prijateljicu, koja je obožavala njenu tortu. I dok ju je pripremala, njen četverogodišnji sinčić ušao je u kuhinju, uzeo čokoladu i pojeo. Vidjevši da je čokolada nestala, ušla je u njegovu sobu i zatekla ga zanesenog igrom. Što je učinila? Budući da je bila ljuta i očajna što neće prijateljicu obradovati tortom, moglo se očekivati grdnju i batine. U najboljem slučaju barem prodiku i neupotrebljive savjete koje ono ne bi ni čulo jer bi se rasplakalo u strahu od batina. Ipak, odabrala je treće rješenje. Uzela ga je

u naručje i onako umazanog po licu i odjeći odnijela pred ogledalo. Kad se dječčić vidio sav umazan, prasnua je u smijeh. Učinila je to i mama. Dugo, dugo su se smijali, grlili i mazili. A onda ga je upitala je li uzeo čokoladu. «Uzeo ju je jedan mali i pojeo.» Sada je mama prasnula u smijeh i rekla: «Nijete valjda taj mali i namazao po licu čokoladom?» Mališan ju je shvatio, ali je ostao pri svojoj tvrdnji da je to učinio «jedan mali». «Drugi put ti reci tom malom da je čokolada za tortu, a ne za jelo. Znaš koliko teta voli moju tortu, a i ti je jako voliš. Zbog toga maloga svi ostajemo bez torte»- reče ona. Dječčak se ražalostio i bilo mu je žao što će ostati bez omiljene torte i, ne misleći više na «jednog malog», rekao: «Mama, nikad više neću uzeti čokoladu jer više volim tortu nego čokoladu.» Cilj je postignut bez grdnje. Sve je riješeno kroz smijeh. Dječččić je bio kažnjen time što nije dobio komad torte, bez pritiska, ucjene i batina priznao je, uvidio grešku, obećao da to više neće činiti. Treba mu vjerovati. Tortu više voli od čokolade za kuhanje. Je li majka dobro postupila? Kako biste vi učinili? To priznajte sebi i, ako držite lošim, mijenjajte se.

Smijeh je besplatan, učinkovit, ali malo korišten lijek

Američka psihologinja Doris Bazini provela je opsežno istraživanje i, između ostalog, zaključila da zajedničko smijanje oživljava i učvršćuje ljubavnu vezu, čini je dugotrajnijom i zbližava partnere. Govorimo o djeci, ali to je divan savjet i roditeljima. Smijte se, volite jer to djelotvorno djeluje na djecu i njihov odgoj. Smijeh stvara dobro raspoloženje. Oraspoložite se i djetu razveselite. Neka vam osmijeh stalno bude na usnama, a «volim te» često s njih odleti!

Kada se radujete, mišići lica dobivaju od mozga naredbu za smijeh. To je svima poznato i smijeh se često javlja na licima mnogih ljudi. No, malo ih zna da ta spomenuta veza mozga i lica funkcionira i u suprotnom smjeru.

Zato malo ljudi loše volje koristi smijeh da izazove veselo raspoloženje. Sad znate i tu informaciju i čim se naljutite, smrknete, kad vam sve smeta, kad jednostavno ne trpíte ni sebe ni druge, razvucite usta u osmijeh, ili stanite ispred ogledala i nasmijte se, izvodite kojekakve grimase i signal za dobro raspoloženje i smijeh će, od lica i već aktiviranih mišića, stići u mozak i odmah ćete se mnogo bolje osjećati.

Novija fiziološka istraživanja pokazuju da smijeh povoljno djeluje na ljudsko zdravlje. Humor, šala, dosjetka i vic zaslužuju visoko mjesto u terapijskim sredstvima, smatraju liječnici. «Dugo živi onaj tko se često smijel!», tvrdi narodna mudrost. Koristite šalu i humor. Izbjegavajte uzrujavanje, ljutnju, mrk pogled. Čim osjetite krizu ili neraspoloženje koje vedrinu može pretvoriti u ljutnju, pronađite veselu, komičnu i smiješnu stranu pojave ili događaja. Smijeh, dosjetka i humor prava su protuteža i najdjelotvornija preventiva patnji.

Istraživači s Harvard Medical School, koji su proučavali vitalnost osoba u zrelih godinama i izgleda za dugotrajan život, otkrili su da ljudi s pravim osjećajem za humor imaju veliku prigodu doživjeti stotu. Utvrdili su da

vježba, trčanje ili druge fizičke aktivnosti. Mentalno smiruje, opušta mišiće, poboljšava disanje, cirkulaciju i metabolizam, a najvažniji je njegov psihološki učinak na stvaranje ugodnog i poticajnog ozračja u obitelji, na poslu i u životnom okruženju. U opuštenoj, vedroj, ugodnoj i poticajnoj atmosferi, produktivnost i kvaliteta uratka bolji su, a međuljudski odnosi kvalitetniji. Sukobi, krize, uzrujavanja i loši odnosi slabe disciplinu, stvaralački polet, a humor, vic i šala podižu ih na višu razinu.

Kad se čovjek nađe u vrtlogu života koji mu nije naklonjen, kad ga nasekiraju suradnici, djeca i problemi, umjesto da na drugima prazni gorčinu i živčanu napetost, razboritije je ispričati vic, šalu, nasmijati se, zaboraviti ljutnju i, umjesto sukoba i svađe, zajedno se slatko smijati i nastaviti posao.

Smijeh je sigurnosni ventil duše. Ispušta nagomilanu unutarnju nervnu napetost, ne dopušta gnjevu, bijesu i gorčini ući u psihu i zatrovati je. Smijeh vraća životni optimizam, radost, vjeru u ljude, uvodi ih u pozitivne interakcije, zbližava, a eventualne nesporazume i krize potisne u zaborav. Freud je držao da smijeh oslobađa od agresivnosti, stvara ugodu i raspoloženje. A kako to postići?

SMIJTE SE ŠTO ČEŠĆE, I U NAJTEŽOJ SITUACIJI NAĐITE VEDRE STRANE KOJE ĆE VAS POTAKNUTI NA SMIJEH.

NEKA SE OSMIJEH NA VAŠEMU LICU JAVI ČIM USTANETE S NJIM ĆE RADNI DAN PROĆI BRŽE I USPJEŠNIJE.

VEDRO RASPOLOŽENJE I OSMIJEHE POKLONITE SURADNICIMA, PRIJATELJIMA I TIME IM ULJEPŠAJTE DAN.

DIJELITE RADOST, SREĆU I OPTIMIZAM, OTKRIJTE ZBIVANJA KOJA ĆE VAS RAZVESELITI, OPUSTITI...

posjedovanje smisla za humor i šalu znatno produljuje život, potiče ljudsku sreću, jača obrambene sposobnosti, dušu i tijelo. Prema izvješću dr. Margery Hutter Silver, znanstvenice koja je vodila istraživački projekt, smijeh ima iste rezultate kao i svakodnevna tjelo-

Poslovni osmijeh – poslove sklapa. Osmijeh trgovca prava je reklama za robu, a osmijeh liječnika – univerzalni lijek za sve bolesti, ali samo ako je iskren i obostran.

Mr.sc. Ivica Stanić

Tulumi i tulumarenje

UGROŽENA DRUŠTVENA GRUPA

Zatvorena zabava (u slengu «tulum») oblik je zabavne prakse i druženja mladih, koji u stvarnosti čini poseban mikroprostor, relativno savršene unutarnje dinamike, društvenog reda i pravila.

Od prvih početaka organiziranih društvenih zajednica, kroz ljudsku povijest, različiti oblici masovne zabave, karnevali i slično omogućavali su nastajanje posebne atmosfere u kojoj pojedinac prelazi u prostor oslobođen svakodnevnog stege, vlastitih navika i društvenih normi, sudjelujući u masi i zajednici.

Prelazak u oslobođeni prostor

Područje slobodnog vremena i, unutar njega, prostor zabave pruža i ima moć odvajanja određene grupe ljudi od svakodnevnog života te smještaja u neku vrstu vremenske izolacije. Time se na neki način postiže prekid između prijašnjeg tijeka vremena i aktivnosti, pri čemu to nikako nije bijeg iz stvarnosti, kako se to na prvi pogled može činiti i nerijetko površno gledano i doživljava, već prelaženje u oslobođeni prostor u kojem se stvarnost može sagledati u svim svojim dimenzijama i kritički doživjeti. Tako slobodno vrijeme i zabava postaju mladima prostor za ostvarivanje životnih ciljeva i želja, prostor za samoizgrađivanje, kojim pojedinac raspolaže sam, koji sam i organizira, planira i osmišljava.

Nerijetko se noćni izlasci, zabave, «tulumi» mladih - bilo da se događaju u diskotekama, kafićima ili u privatnim stanovima i inim prostorima, u javnosti percipiraju kao slika sociološkog nemira, nereda, raznih izgreda, nekontroliranog konzumiranja alkohola i narko - prijestupa, pri čemu se kroz medije, prikazujući brojke sve većeg broja prometnih nesreća, zlorabe opojnih droga i alkohola, stvara slika o mladima

kao izgubljenim, nezainteresiranim, o opadanju njihovog kulturnog nivoa i uopće slabljenju mladih kao društvene vrednote.

Protest na stvarnost

Je li stvarnost uistinu takva? Nisu li zbivanja kakvima ih odrasli doživljavaju svojevrsan protest prema zbivanjima u trećem tisućljeću, kako u visoko razvijenom svijetu, tako i u tranzicijskim zemljama kamo i mi spadamo (promjena društveno-ekonomskih odnosa); protest protiv društva u kojemu mladi trebaju znatno više prostora za vlastitu kreativniju orijentiranost prema izgradnji civilnog društva i društva znanja, u kojemu im odrasli nedovoljno otvaraju te iste prostore, a koje su prethodno rezervirali isključivo za sebe.

Naime, gorući problem nezaposlenosti ugrožava direktno mlade, kao društvenu grupu koja sada u velikoj mjeri ovisi o svojim roditeljima i njihovoj ekonomskoj pomoći te pri tome njihovi potencijali, u smislu inovativnosti i kreativnosti, bivaju neiskorišteni, pa se dalje ni ne razvijaju.

Nadalje, ne

treba podcijeniti činjenicu da upravo mladi čine zanimljivog potrošača jer su i najmanje štedljiv društveni sloj te da upravo to komercijalizacija tržišta, od modnih trendova, glazbe, alkohola pa do opojnih sredstava, vješto koristi u svoje svrhe i interese. Tako uvjetovana društvena marginalizacija mladih preslikava se i u njihovoj zabavi.

Otvoreni društveni prostori

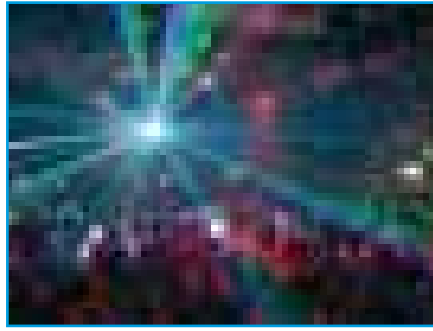
Mladim je osobama druženje s vršnjacima bitno za sazrijevanje, oblik je pozitivne socijalizacije te je nužno kulturu mladih prepustiti njima i omogućiti mladima da se pronalaze u svojoj zabavi, da budu kreativni, da teže za



univerzalnim, da postaju velikodušniji, osjetljiviji, skromniji, brižniji, možda i nespokojniji, ali skloniji ljubavi, bez ograda i tabua. Jer, upravo se u noćnoj zabavi mladih očituje sva ambivalenost mladosti.

Mladim ljudima treba ponuditi bolju i racionalniju organizaciju slobodnog vremena i zabave, privlačnije i atraktivnije te korisnije sadržaje druženja. Na pozitivan ih način treba okupirati i privući njihovu pozornost te zadovoljiti njihovu znatiželju, interese i razvojne potrebe.

Mladi su ljudi samosvjesni i pa-



metni. Stoga, ako im jednostavno otvorimo društvene prostore, koje odrasli svjesno ili nesvjesno zatvaraju, pružimo im toliko potreban prostor u kojem oni žele ravnopravno stvarati vrijed-

no, civilno društvo, društvo u kojem bi mladi i njihova obrazovna snaga, moć i kompetencije imali relevantniju društvenu ulogu, oni bi intenzivnije razvijali svoje kulturološke identitete, kreirali postupke, odluke i načine (stilove) života u cijelosti.

U takvim je uvjetima moguće očekivati njihovu zabavu kao dinamičniju, otvoreniju i svestraniju, a slika tulumara i tulumarenja kao sociološkog nemira, nereda, raznih izgreda, nekontroliranog konzumiranja alkohola i narko-prijestupa postajat će sve bljeđa.

Petra Debeljak, VMS

Što učiniti kada dijete ima dijete

ODGOVORNOST CIJELOGA DRUŠTVA

Sreća oči zatvara, a nesreća ih otvara.

Slovačka mudrost

Malo čudno ali, nažalost, istina je da djeca rađaju djecu. Zašto? Imaju li te maloljetnice majke i očeve? Što oni čine da to spriječe? Što poduzimaju škole, zdravstvene institucije i organi socijalne skrbi? Znaju li za to prosvjetni organi od općinske i županijske do državne razine? Zar su društvo i obitelj toliko neosjetljivi za te vitalne probleme maloljetnika? Što valja činiti da se ta pojava zaustavi i spriječi? Tko će to učiniti?

Što činiti kada doznamo da je naša djevojčica trudna, što kad rodi? Tko je odgovoran za tu situaciju? Kada će se spolna edukacija uvesti u škole? To je dio pitanja koja postavljaju roditelji, profesori, socijalni djelatnici i građani. Odgovor je poznat, čak i onima koji pitaju, jednostavno zato što ih nitko ne podučava spolnosti, ili to čini površno.

Maloljetni roditelji

Ne možemo, poput noja, zabadati glavu u pijesak i praviti se da ništa ne vidimo, ne čujemo i ne znamo. Pa o tome nas svakodnevno bombardiraju dnevne tiskovine! Moramo istini pogledati u oči i suočiti se s činjenicama i životnom realnošću. Nažalost, svi su - od roditelja, škole i onih koji na drugi način brinu o mladima, manje ili više odgovorni za to. Oni koji s djecom razgovaraju o seksualnosti, prate njihov razvoj i kvalitetno ih pripreme za promjene u pubertetu

i adolescenciji, koji odgovaraju na njihova pitanja, nemaju te probleme ili su oni minimalni. Suviše smo ravnodušni prema patnji drugih osoba. Istina, potrebe nas, ali ju brzo zaboravimo. Nema osobe koja nije bila šokirana viješću koju su objavile sve novine, dva dana prije Božića 2007.: da je 14-godišnja učenica osmog razreda jedne osnovne škole u Dalmaciji rodila zdravo žensko dijete i da je mogući otac djeteta njezin vršnjak iz istog razreda. Svi smo bili emocionalno potreseni, šokirani; pedagozi, psiholozi, defektolozi i drugi školski i medicinski stručnjaci uznemirili su se, zaprepastili... Nismo vjerovali da se to moglo dogoditi.

U rješavanje problema odmah su se uključile stručne službe škole i pomogle učenicima da što bezbolnije prebrodi krizu koja neminovno prati oproštaj s bezbrižnim djetinjstvom i preuzimanje teške uloge djeteta-majke i skrbi o bebi. Sada je njoj i njejoj djevojčici potrebno najviše ljubavi, razumijevanja, nježnosti i pažnje, jer ona je, i pored svega što je prošla, ipak samo dijete. O njoj i njejoj bebi i dalje će skrbiti pedagozi, psiholozi, defektolozi, zdravstveni i socijalni djelatnici, jer joj je, uz ljubav i podršku vlastite obitelji, uz prihvaćenost i razumijevanje školskih kolega i njene socijalne sredine, izuzetno važna stručna psihološko-pedagoška pomoć, medicinska njega, zaštita i pedijatrijska skrb o zdravlju, razvoju i napretku djeteta. Tako je to kad dijete dobije dijete. Iako je to složena situacija, zahvaljujući takvoj skrbi i ljubavi, ona i njena kćerkica osjećaju se sretne i voljene. Tek joj je 14 godina i zakon nalaže da centar za socijalnu skrb imenuje skrbnika djetetu.

Nema tabu teme

Taj je slučaj apel Ministarstvu znanosti, obrazovanja i sporta da usuglasi stavove oko sadržaja i naziva programa spolne edukacije učenika, a zeleno svjetlo dobije edukativni program koji polazi od životne realnosti i koji će zaustaviti spuštanje prvog spolnog odnosa u sve mlađu dob, osigurati zaštitu od začeća, trudnoće, pobačaja... Razborito postupa onaj tko zna. Spolni odgoj važan je segment cjelokupnog odgoja, a njegovo uvođenje u škole imperativ vremena.

Razlozi za uvođenje seksualnog odgoja u škole nisu samo rani seksualni odnosi mladih osoba, trudnoća i majke u pubertetu, nego i cjelovitost odgoja mladog naraštaja, priprema za humane odnose među spolovima, odgovorno roditeljstvo i drugi čimbenici vezani uz spolnost.

Uz to, škole će morati osposobiti roditelje za pravilan odnos prema djeci, skinuti tabu s tema i razgovora o spolnosti, što je golema prepreka seksualnom odgoju u obitelji i odgovaranju roditelja na «škakljiva» dječja pitanja i dileme u vezi sa seksualnošću. U spolnom sazrijevanju i odgoju djece najvažniji je njihov odnos s roditeljima i međusobno povjerenje. Roditelji se moraju više baviti djecom, bolje upoznati njihov intimni život, razborito, diskretno reagirati i savjetovati. To ne znači uhoditi i špijunirati, već uzorom, povjerenjem, primjerenim informacijama, spolnom edukacijom i sigurnošću stalno biti prisutni pa će im djeca povjeriti probleme, tražiti savjet... Krutim stavom, prijetnjom, strašenjem i ucjenom to se ne postiže, već gubi dječje povjerenje pa će ih njihove tinejdžerice i tinejdžeri izbjegavati, svoje ljubavne jade, krize i probleme skrivati «kao zmijske noge».

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, u 2004. bilo je 1 793 maloljetničkih trudnoća, u 2005. čak 1 865., a 350-400 ih godišnje legalno pobači. U Primorsko-goranskoj županiji rodilo je u 2007. 145 maloljetnica., što je 4,8% svih poroda, a u Slavonsko-baranjskoj županiji u tri je rodilišta 2005. bilo 3 194 poroda, od toga 231 porod maloljetnica, što čini 7,23 % svih poroda te županije. U razvijenom svijetu to se kreće od 1,26 do 2,44%, ali ima zemalja sa čak 20% maloljetničkih poroda.

Zašto i kako reći roditeljima

Sram i strah goleme su prepreke. S majkom kćer ima bliske i dobre odnose, vjeruje joj, ali se prisjeti savjeta i prijetnji kad je odlazila u grad na školovanje i odustane. Očeva je miljenica i zna koliko je voli, ali reći da je trudna nije lako jer to drži izdajom. Zato se obično odluči na abortus ili skupi hrabrost i u vrijeme njihova dobrog raspoloženja kaže im da je trudna. Oni to shvate šalom, ali kad vide nježno zabrinuto lice, shvate ozbiljnost problema i u tom prvom

šoku reagiraju burno jer se s tim ne mogu pomiriti. Ako je to bila majka, počet će s pitanjima kojima nema kraja. Ali, ako kaže da će razgovarati s tatom, pola je riješeno. Otac obično izgubi živce i drekne ili svoju ljubimicu zagrlji, čvrsto stegne i šuti, a to je dobar znak da će problem sigurno biti riješen. Ako su uznemireni, valja ih razumjeti. Treba im vremena za prilagodbu jer se obiteljska situacija mijenja iz temelja. Brine ih kako će to okolina prihvatiti. Kad to proanaliziraju, izlaze s prijedlogom.

Ponekad je ucjenjuju da tajno obavi abortus radi očuvanja obiteljskog ugleda, ili predlože udaju ako im odgovara budući zet ali, uz nekoliko kratkih savjeta i napomena, najčešće kažu: «Nisi ni prva ni posljednja kojoj se to dogodio. Što je, tu je, nastavi školu, rodi, a svi ćemo brinuti o djetetu.» Postoji mogućnost da kćerki prepuste odluku. Ovo posljednje je grozno rješenje pa djevojčicu valja zbrinuti u neku instituciju, osigurati joj psihološku pomoć i zdravstvenu skrb.

Ako mlada trudnica nije imala hrabrosti reći roditeljima da je u drugom stanju, već su to oni saznali od nekoga drugog, naći će se u mnogo težoj situaciji, ali će njihovu opravdanu kritiku morati prihvatiti, a rješenja problema opet mogu biti ona koja smo već iznijeli.

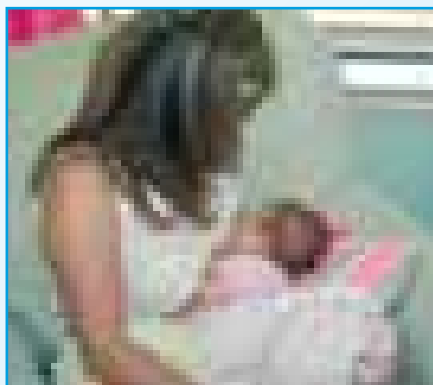
Bez obzira na rješenje, djevojčici je potreban razgovor s psihologom ili defektologom koji će, uz stručnu pomoć, angažirati pedagoga i razrednika na iznalaženju mogućnosti nastavka školovanja i polaganja ispita, a s ravnateljem i učiteljskim vijećem donijeti potrebne odluke da sve bude zasnovano na zakonskim odredbama. Nadalje, pripremit će je za održavanje dobrih odnosa s roditeljima, ako odnosi nisu značajnije poremećeni, jer su joj roditelji najveća sigurnost i podrška.

Važno je i održavati kontakt s vršnjacima i do kraja trudnoće ići na nastavu i učiti, a poslije porođaja nastaviti školovanje. Time se održava normalan tijek odrastanja, sazrijevanja i proces obrazovanja, ali i skrbi o svom djetetu. Tu značajnu koordinatorsku ulogu ima razrednik

Pojedini su roditelji jako razočarani, odbacuju dijete i potreban je velik napor i uvjerenje da shvate da su sada najpotrebniji svom djetetu, da su njihov zagrljaj, topao prijem, sigurnost i razumijevanje – najbolji lijek njihovoj djevojčici, da svoj ponos, sram, patnju i muku potisnu u drugi plan, da ne istražuju kako je i zašto do problema došlo, da sa svojim djetetom sudjeluju u njezinoj patnji, krizi i nevolji, da posvete punu skrb i ljubav njoj i kasnije svom unučetu.

Sve sam znala, ali...

Većina roditelja razborito prihvati svoje dijete, posveti mu svu svoju pozornost, ljubav i skrb pa rješavanje problema teče na najbolji mogući način. Takvim se roditeljima djevojčica obično najprije i povjeri jer su sigurnost i međusobno



povjerenje jamac da će od njih biti prihvaćena. Takav je slučaj Marine, studentice prve godine ekonomije. Izvanbračno je dijete i živi s majkom u garsonijeri koju je majka dobila od poduzeća. «Majka mi je o svemu pričala, samo ne o ocu. Navodno je to bio njezin profesor na fakultetu, koji je nedavno umro. No, to je njezina tajna. Zaklela sam se da nikom neću to reći i to neka bude jedina tajna među nama» – bio je njen odgovor na moje inzistiranje. Radila je mnogo i bez ičije me pomoći odgajala. Ljeto sam provodila kod bake i djeda na selu. Mrzila je muškarce, ali mene je odgajala u duhu ljubavi i istinoljublja. Sa seksualnom edukacijom počela je od kada znam za sebe. Ljubav, kontracepcija, spolnoprenosive bolesti i odgovorno ponašanje u partnerskim odnosima bile su česte teme naših razgovora. Nikada me nije plašila seksom i muškarcima, ali me je upozoravala da mi njezino iskustvo bude pouka. Govorila je: «Život me nije štedio. Prošla sam paklene muke, osude, odbila sam udvaranja svih muškaraca jer jedan je od njih moj život učinio paklom. Ne osuđujem ga, ni svoje ponašanje. Bila sam odrasla, ali sam o ljubavi i seksu malo znala. Nitko me nije poučavao. Zato sam tebe do detalja upoznala i na sva pitanja ću ti uvijek odgovoriti. Nadam se da nećeš ponoviti moju grešku i proživjeti moju golgotu. Bio bi to drugi udarac, koji ne bih preživjela. Život mi je uzeo sve, a dao još više – tebe.

Izdržala sam sve patnje samo zahvaljujući ti.» Nažalost, razočarala sam i sebe i svoju majku. Nasjela sam svom profesoru, nisam svjesna čak ni kako se to dogodilo. Čvrsto sam vjerovala da nisam trudna, ali pokazalo se da sam bila u zabludi. Mogla sam prekinuti trudnoću i skriti to od mame, ali nisam je htjela lagati, izdati njeno povjerenje. Odlučila sam joj sve reći i poći putem koji je ona prošla. Nisam se toga plašila jer, ako je to ona izdrža, izdržat ću i ja. Morala sam joj to reći, ali tako da ju ne povrijedim i ne razočaram jer ona je živjela samo zbog mene, odrekla se ljubavi i potpuno posvetila meni. Znala sam da me neće tjerati da prekinem trudnoću, znala sam da se na mene neće ljutiti, ali nisam znala kako će to podnijeti. Bila je nedjelja poslije podne, popile smo kavicu i tada sam joj sve rekla. I danas osjećam tu patnju, bol, stid i krivnju i to neće nikada proći. Pozorno je slušala, a suze su joj tekle niz lice. Ni riječi nije izgovorila. Zagrlila me i ljubila. Od njenih suza bila je mokra moja bluza. Razumjela sam sve što mi je šutnjom rekla. Potpuno iscrpljena, osjećajno slomljena, u grču, ispružila se na kauč i tiho rekla: «Hvala ti što nećeš ubiti moje unuče jer ono nije krivo za tvoju ludost, kao što ni ti nisi bila kriva za moju. Računaj uvijek na moju pomoć. Ti imaš mene, a mene su svi napustili, ja sam njima učinila sramotu, a ti meni donijela radost i sreću.»



Primjeri mogu biti pouka

Odabrali smo nekoliko karakterističnih primjera iz prakse, koji najbolje govore o tome kako su adolescentne trudnice bile prihvaćene od vlastitih roditelja ili roditelja svog mladića, i što su činile.

Primjer 1: Kad sam rekla dečku da sam trudna, nasmijsao se i upitao: «Je li ti to mene zezaš», a kad sam mu rekla da je test pokazao trudnoću, poljubio me i rekao: «Pa to je divno!» Divno je tebi, ali kako ću ja dogurati do mature – rekla sam i predložila da abortiram, jer nas osim mature očekuje i studij, a to s djetetom neće biti moguće. Kad završimo, bit će djece. Žestoko se opirao i molio me da to ne činim. «Ti rodi, a svu dalju brigu preuzimam ja. Ako treba odustat ću od studija i zaposliti se». Nisam mogla pristati na to i čvrsto sam ostala pri svojoj odluci. Znala sam da će me roditelji podržati jer uvijek su na mojoj strani, nisam se plašila reći im istinu. Od vrtića slobodno raspravljamo o svemu. Ništa nisam od njih krila. Nevoljko sam pristala na prijedlog moga dečka da čujemo mišljenje naših roditelja. Oni su susjedi i kućni prijatelji, pa je on došao na ideju da u nedjelju njegovu pozovu moje na ručak i da im kažemo iznenađenje – da će postati djedovi i bake.

- Koji je razlog našeg okupljanja i ovog divnog objeda? – upitao je moj tata.

- Znam koliko i ti. Sin mi je rekao da ima za nas iznenađenje i to je sve što znam.

- Prvo iznenađenje i zdravica, pa ručak – kaže domaćica, držeći da je riječ o zaručama.

- Čvrsto sjedite jer je iznenađenje za vas neugodno. Postat ćete djedovi i bake – reče Mile.

Nastala je grobna tišina, a onda moj tata upita: «Milice, kćeri, je li to točno?» Postiđeno sam kimnula glavom u znak potvrde. Prišao mi je, poljubio me i rekao: «Ako si mislila da je naziv djed meni neugodno iznenađenje,

grdno si se prevarila, ja sam na to jako ponosan. Volio bih da je to bilo po završetku školovanja, ali hvala ti na toj radosti! Ti nastavi školu, a brigu o unuku/unučici preuzimam ja.» Pobunio se drugi djed i rekao da je to njegov unuk i njegova briga. Bake su pitale za svoja prava. Svi su mislili što i tata – bolje bi bilo da smo prvo završili školu, ali su jasno rekli da preuzimaju brigu o djetetu, a mi da nastavimo školu i studij. Rekla sam da imam i drugo iznenađenje, a to je da ću abortirati, a kad završimo studij, podarit ćemo im čitav razred djece pa neće biti prepirke oko jednog unučeta. Ti si, tata, pedagog i baviti ćeš se odgojem; ti, mama, liječnica i brinut ćeš o njihovoj zdravlju. Vi ste glavni kuhar u hotelu i skrbite o prehrani unučića, a vi ćete, bako, tada u mirovinu,

odgajateljica ste i otvorit ćete privatni vrtić» – kažem njegovim roditeljima. Tati su potekle suze niz obraze i jedva je izgovorio. «Nećeš, valjda, počiniti taj zločin prema tom našem dragulju i prema nama!» Svi su bili razočarani, tužni. Poljubim tatu i ostale redom i kažem da sam se šalila, a ono s razredom djece ozbiljno mislila. Svi su bili sretni, a najviše moj dečko.

Primjer 2: «Moj dečko, moji i njegovi roditelji, vršili su pritisak da rodim i obvezali se čuvati dijete. Nisam htjela obveze, abortirala sam, dečko me napustio, roditelji sa mnom ne razgovaraju, a ja živim u studentskom domu i studiram. I, bez obzira na sve, ne mislim da sam loše postupila. Da sam rodila, drugima bih nametnula teret, djetetu i studiju se ne bih mogla dovoljno posvetiti, a što se dečka tiče, da me iskreno volio, poštovao bi moju odluku.»

Primjer 3: «Moj dečko me ucijenio – ili abortiraj ili te napuštam. Otac me izbacio iz kuće jer sam osramotila obitelj. Zbog svojih načela nisam mogla, a niti imala pravo biti ubica svog čeda, a znala sam tko mene voli i tko će voljeti moje dijete: moj dragi djedica. Kad sam mu rekla što me za-

desilo, toplo i ljudski me prihvatio, oca izgrdio, razbaštinio i sve namijenio unučetu.»

Primjer 4: Ana je bila izuzetno lijepa djevojčica. Po završetku osnovne upiše srednju školu, iz svog sela odlazi u grad. Odmah su je dečki zapazili. Zaljubila se u tri godine starijeg kolegu koji je ponavljao drugi razred. Više je bio u skitnji nego u školi. Na polugodištu je nestao i više se nije vraćao. Ana je tugovala i trudila se da bude odlična učenica. Nije ni sanjala da je trudna i zaprepastila se kad je to gazdarica primijetila. Odvela ju je liječniku, ali za prekid trudnoće bilo je prekasno. Otac je, kad ga je gazdarica o tome obavijestila, došao, pretukao je, gazdarici platio stan, a kćerki rekao da se kući ne vraća. Zahvaljujući gazdarici, brigu o njoj preuzela je služba socijalne skrbi. Trbuh je rastao, a ona uporno išla u školu i završila razred. Od društva žigosana, dečko i roditelji se ne javljaju, rodila je i ugušila bebu jer ju je držala krivcem svih patnji. Kad je postala svjesna zločina, nestala je, a mnogi drže da je pala u ruke nekog svodnika i završila u Italiji.

Mr.sc. Ivica Stanić

Krećete li se i vi 30 minuta dnevno?

ZDRAVIJI, SNAŽNIJI, SRETNIJI

Suvremenu civilizaciju karakterizira izrazito smanjenje tjelesne aktivnosti. Teški tjelesni rad u razvijenim zemljama svijeta iščezava pred mehanizacijom i robotikom. Broj osoba čiji se način života može označiti sjedećim nikada nije bio veći. Za većinu odraslih osoba tjelesna aktivnost u profesionalnom radu, u dolascima i odlascima na posao kao i u obavljanju kućanskih poslova izrazito je smanjena.

Povećava se vrijeme koje čovjek provodi sjedeći i gledajući TV i video, igrajući videoigre, sjedeći u automobilu, pred računalom (surfajući internetom, koji često prorjeđuje i odlaske u trgovine). Razina uobičajene svakodnevne aktivnosti smanjuje se u odraslih i u školske djece i omladine. Drastično smanjenje dnevne aktivnosti opaža se

u djece s polaskom u školu. Istovremeno se opaža porast pojavnosti pretilosti (debljine) i čimbenika rizičnih za razvoj ateroskleroze. Redovita tjelesna aktivnost u djece i omladine iznimno je važna za rast i razvoj djece, njihovo zdravlje i sposobnost, ranu prevenciju razvoja čimbenika (opasnosti) za razvoj ateroskleroze te utječe na njihovo zdravlje u odrasloj dobi. Navika redovite tjelesne aktivnosti usvojena u mladenačkoj dobi ostaje i u odraslih.

Sve je veći broj dobro argumentiranih studija čiji rezultati povezuju sjedeći način života s većom učestalosti mnogih kroničnih bolesti i niskom funkcijskom sposobnosti organizma. Velik dio smanjenja funkcijskih sposobnosti srčanožilnog i dišnog sustava, kao i mišićno-koštanog sustava tijekom starenja, pripisuje se njihovom nedostatnom opterećenju u starijoj dobi.

Utjecaj i važnost tjelesne aktivnosti

Danas je poznato da je određena razina tjelesne aktivnosti značajna u prevenciji i korekciji: debljine, blagog povišenja krvnog tlaka, šećerne bolesti neovisne o inzulinu, povišene razine masnoća u krvi, čimbenika opasnosti za razvoj bolesti srčanožilnog sustava u podlozi kojih postoji aterosklerotski proces, prije ostalih za razvoj koronarne bolesti srca. Te su bolesti među vodećima u suvremenoj civilizaciji. Dobro je argumentiran i značaj odgovarajuće tjelesne aktivnosti u sekundarnoj prevenciji koronarne bolesti srca. Tjelesno aktivni način življenja povezan je s manjom učestalosti razvoja nekih zloćudnih bolesti, prije ostalih karcinoma debelog crijeva i dojke u žena. Potvrđena je uloga tjelesne aktivnosti u očuvanju gustoće

kosti tijekom starenja, posebno u žena, te time i u prevenciji razvoja osteoporoze i njenih tipičnih kliničkih manifestacija: prijeloma vrata bedrene kosti, podlaktice, kompresivnih prijeloma kralježaka. Nadalje, u obitelji s aktivnim načinom življenja rjeđi su pušenje i ovisnost o drogama. Takav način življenja smatra se značajnim i u borbi protiv depresije – sve većeg zdravstvenog problema današnjeg vremena, u rehabilitaciji niza bolesti te osiguranju neovisnosti u starijoj dobi.

Svijest o štetnosti neaktivnog načina življenja sve je prisutnija, a posebno se ogleda u rastućoj popularnosti tjelesno aktivnog provođenja slobodnog vremena. Suvremeni javnozdravstveni pristup promicanju tjelesno aktivnog načina življenja uključuje **promicanje umjerene tjelesne aktivnosti u ukupnom dnevnom trajanju od 30 minu-**



ta svakodnevno (npr. 30 minuta hodanja pješaćenja/brzog hodanja/vrtlarstva ili tri puta dnevno po deset minuta). Umjerenom svakodnevnom aktivnosti postiže se poboljšanje zdravlja, prevencija niza kroničnih bolesti i povećava kvaliteta života. Dodatni zdravstveni učinci postižu se većom količinom redovite aktivnosti, u osoba kojima to zdravstveno stanje dopušta, uključivanjem u organizirane oblike tjelesnog

vježbanja.

Model promicanja umjerene aktivnosti omogućava da se na siguran i učinkovit način u aktivnost uključi velik dio odraslog stanovništva. Pješaćenje, primjerice, ciklička je aerobna aktivnost koja ne zahtijeva posebne sposobnosti, moguće ju je uklopiti u dnevni raspored obveza (primjerice: pješaćenje na posao cijelim putem ili dijelom puta, korištenje stepenica umjesto

dizala u cijelosti ili dijelom, ovisno o zdravstvenom stanju), primjenjiva je u velikom dijelu odrasle populacije, a brzina hodanja i njegovo trajanje prilagođuju se individualno, prema razini sposobnosti i zdravstvenom statusu osobe. Svaka tjelesna aktivnost treba biti prilagođena zdravstvenom stanju i funkcionalnoj sposobnosti pojedinca kako bi aktivnost i/ili vježbanje bili sigurni i učinkoviti.

Intenziteti nekih sportskih i radnih aktivnosti u slobodno vrijeme - modificirano prema podacima Hansona (1982.) i Ainswortha (1992.)

NISKI (<3 MET-a ili 4 Kcal/min)	UMJERENI (3-6 MET-a ili 4-7 Kcal/min)	VISOKI (>6 MET-a ili 7 Kcal/min)
<ul style="list-style-type: none"> - pješaćenje (spori hod 4 km/h), - vježba na sobnom cikloergometru (minimalnim naporom <300 kpm), - lakši kućni poslovi (usisavanje, manji popravci), - vrtlarstvo (lakši poslovi), - lagano igranje s djetetom, čuvanje djeteta u sjedećem i stojećem stavu, - plivanje lagano, sporo. 	<ul style="list-style-type: none"> - pješaćenje (brzi hod), - vježbe na sobnom cikloergometru (300-600 kpm) ili rekreativna vožnja biciklom, - kućni poslovi umjereni, s podizanjem ili nošenjem kućnih potrepština, ličenje zidova i slično, - umjereni vrtlarski poslovi, - igranje s djetetom u hodu ili trčkanju, zbrinjavanje djeteta-oblačenje, hranjenje s ustajanjima, - plivanje umjereno, - lagano trčanje (oko 7 km/h) 	<ul style="list-style-type: none"> - pješaćenje (brzi hod uzbrdo ili s teretom), - cikloergometar (>600 kpm) ili brza vožnja biciklom, - teži kućni poslovi: premještanje namještaja, nošenje teških predmeta, - teži vrtlarski poslovi, - plivanje brzo, kralj, - trčanje (>7,5 km/h), - tenis (6-10 MET-a), - nogomet (7-15 MET-a), - košarka (7-15 MET-a), - odbojka (5-12 MET-a), - rukomet (8-12 MET-a).

1 MET (metabolička jedinica) odgovara primitku kisika u mirovanju – 3,5 ml/kg x min. Energetski utrošak od 1 MET iznosi približno 1 Kcal/kg/h.

STANJA KOJA OGRANIČAVAJU TJELESNO VJEŽBANJE

Zabrana vježbanja

- jasni klinički znakovi popuštanja srca ili angine pektoris pri aktivnosti <4 MET-a,
- novonastala angina pektoris ili pogoršanje postojeće smetnje provođenja: atrioventrikulski blok drugog i trećeg stupnja,
- nedavno preboljeli infarkt miokarda (<6 tjedana),
- pojava aritmije srca u naporu unatoč primjeni lijekova,
- arterijska hipertenzija u naporu:
RR sistolički > 250 mm Hg
RR dijastolički > 120 mm Hg,
- plućno srce i kronična opstruktivna bolest pluća s nedovoljnom saturacijom kisikom već u početku tjelovježbe,
- neke nekompenzirane metaboličke bolesti: hipertireoza, insuficijencija nadbubrežne žlijezde ili dijabetes,
- aktivne zarazne bolesti, artritis ili tromboflebitis.

Tjelesno vježbanje uz nadzor

- pojava angine pektoris pri aktivnosti 6-8 MET-a,
- električni stimulator srca s fiksnom frekvencijom ili s frekvencijom «na zahtjev»,
- lijekovi (beta - blokatori, ganglion - blokatori),
- izrazita pretilost,
- tranzitorna cerebralna ishemija,
- zatajivanje bubrega,
- anemija (hemoglobin < 70 g/l.)



NE ZABORAVITE OVIH 10 PRAVILA !!!

- 1 Tjelesna aktivnost značajna je za rast i razvoj djece i omladine, prevenciju niza kroničnih bolesti u odraslih, očuvanje funkcionalne sposobnosti i neovisnosti o pomoći druge osobe u starijih.
- 2 Preporuča se umjerena aktivnost, sigurna za sudionike, ciklička, aerobna, kumulativno dnevno tridesetak minuta.
- 3 Početak aktivnosti u prethodno sedentarnih osoba obuhvaća: lagane aktivnosti – pješaćenje, brzo hodanje, vrtlarjenje kraćeg trajanja.
- 4 Svakoj aktivnosti treba prethoditi zagrijavanje, postupno uvođenje u aktivnost i postupan prestanak aktivnosti.
- 5 Treba znati prepoznati znakove razvoja kardijalnih komplikacija tijekom aktivnosti.
- 6 Obratite pažnju na opasnosti ekstremnih klimatskih uvjeta (primjerice, visoka temperatura uz visoku vlažnost okoline).
- 7 Važna je adekvatna nadoknada tekućine.
- 8 Provjerite opasnosti vježbanja tijekom trajanja i za vrijeme oporavka od akutnih virusnih i bakterijskih bolesti.
- 9 Važno je postupno uključivanje u aktivnost i zagrijavanje te postu-

pan prestanak vježbanja.

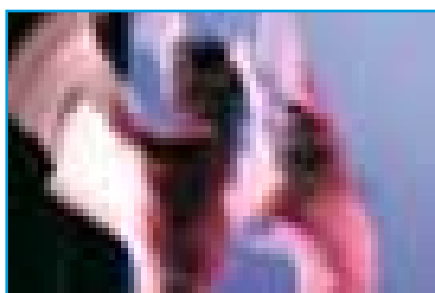
- 10 Nužno je savjetovanje s liječnikom, posebno u osoba s rizičnim čimbenicima, ili poznatom metaboličkom bolesti, ili bolesti srčanožilnog sustava, koje se žele uključiti u intenzivniju aktivnost.

Krećite se svakoga dana najmanje 30 minuta, na način koji vam najviše odgovara i najbolje se uklapa u vaš dnevni ritam; više hodajte - od umjerenog 5-minutnog do oštrog 30-minutnog svakodnevnog hodanja, trčite, vozite bicikl, rolajte, plešite, bočajte, igrajte košarku, nogomet, odbojku, izvedite psa u šetnju, obrađujte vrt, kosite travu.

Krećite se kad god i gdje god možete, 3 puta po 10 minuta ili 6 puta po 5 minuta. Važno je da to radite svakoga dana, najmanje 30 minuta i da u tome uživajte! Ako do sada niste bili aktivni - počnite s umjerenim aktivnostima u trajanju 5 - 10 minuta pa ih postupno produžite i intenzivirajte. Više dnevnog kretanja učinit će vas zdravijom, snažnijom i sretnijom osobom, izgraditi jače kosti i snažnije mišiće, osnažiti srce. Bit ćete tjelesno snažniji i mentalno opušteniji.

Učinite prvi korak - to ovisi samo o vama - vi to možete!!!

Mr.sc. Sanja Musić Milanović,
dr.med.



Grožđe – hrana i lijek

Vinova loza jedna je od najstarijih kultiviranih biljaka. Drži se da je prva vinova loza uzgajana u Zakavkazju, sjevernom Iranu te Maloj i Srednjoj Aziji. Odatle se – u predrimsko doba – proširila Europom. U Grčkoj je vinova loza bila poznata još od 1700. godine prije Krista, a u latinskim zemljama počela se uzgajati tek u VII. stoljeću. Arheološka istraživanja pokazala su da se vinova loza uzgajala u dolini rijeke Rhone u Francuskoj te uz sjeverni dio rijeke Rajne u Njemačkoj. Rimski car Marko Aurelije Prob vinovu je lozu donio u Hrvatsku, u Panonsku nizinu, a još u to davno rimsko doba stigla je i u naše primorje – od Istre do juga Dalmacije.

Vinova loza, ali nešto drukčije vrste, bila je poznata i u Americi, još prije Kolumbova otkrića, odakle je prenesena u Europu, kako bi se križala s europskim vrstama. Iz Europe vinova loza je *otplovila* u daleku Australiju i Južnu Ameriku. Europska vinova loza prenesena je iz Meksika u Kaliforniju (prije dva desetljeća). Za razvoj uzgoja vinove loze i proizvodnju najkvalitetnijih vina u SAD zaslužni su hrvatski iseljenici iz Dalmacije.

Groždani sok – bijelo mlijeko

Stručnjaci za prehranu nazivaju groždani sok *bijelim mlijekom*, što dovoljno govori o hranjivosti i korisnosti grožđa. Grožđe se jede sirovo ili se prerađuje u sok, vino, konjak, ocat, džem i marmeladu.

O grožđu i vinu napisane su brojne knjige, a vino je – u povijesti i književnosti – zabilježeno na bezbroj mjesta. Tko ne zna za rimske *bakanalije* u kojima su se sudionici *kupali* u vinu, ili za Odisejev način svladavanja diva Kiklopa? Carevi su gubili glave nakon uživanja u vinu, zbog vina su padale države, a ono se spominje i u bajkama, komedijama i tragedijama. Od suhoga grožđa u Španjolskoj se pravi čuveno vino *malaga*, slično našem dalmatinskom *prošek*.

Groždice – prepune minerala

Deset dekagrama svježeg grožđa ima 73 kalorije energetske vrijednosti, a u suhom grožđu ima čak 269 kalorija. Od minerala u grožđu ima: kalija, fosfora, kalcija, magnezija, sumpora, natrija, klor, bakra, cinka i željeza.

Tko ima manjak navedenih minerala, valja jesti groždice (umjesto svježeg grožđa) jer je u njima tri puta veća količina ljudskom organizmu potrebnih minerala.

Ne bacajte groždane sjemenke i opnu

Grožđe valja jesti s opnom i sjemenkama, u kojima je velika količina proteina. Grožđe treba samo dobro oprati i jesti.

Crno grožđe liječi zatvor i hemoroide, a koristi se i kod oboljenja jetara, žučne vrećice, želuca, slezene, mokraćnih kanala te kod niskog krvnog tlaka. Bijelo grožđe pomaže za

snižavanje visokog krvnog tlaka, a dobra je prirodna pripomoć i kod zatvora, gihta, reumatizma, debljine, kod oboljenja urinarnog trakta te raznih kožnih bolesti.

Slatko vino (još dok je mošt) preporučuje se oboljelima na plućima i onima koji pate od želučanih tegoba. Kvalitetno suho vino služi i kao digestiv (za bolju probavu), ali – ne zaboravimo – u umjerenim količinama.

Kod upale želuca

Tri puta dnevno – kroz 20 dana – jedite (natašte) po 40 dekagrama crnoga grožđa – s komadom crnoga kruha, starog najmanje jedan do dva dana.

Za bolju cirkulaciju

Dvije šake (usitnjenih) svježih listova vinove loze kuhajte 15 minuta u litri vode. Vodu s kuhanim listovima vinove loze dodajte pripremljenoj kupki (u kadi ili većoj posudi) i u njoj držite noge (do koljena) pola sata. Činite to mjesec dana – svake večeri prije spavanja.

Protiv crvenih bubuljica

Jednu žličicu usitnjenoga suhog lista vinove loze (neprskane) kuhajte 10 minuta – u 2,5 decilitra vode. Ostavite da

se ohladi, procijedite i pijte – tri puta dnevno – između glavnih obroka. Terapija traje mjesec dana. Ponavlja se po potrebi.

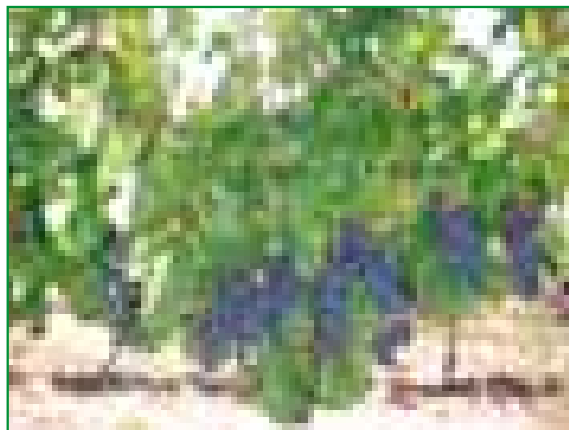
Protiv naprslina na bradavicama

Tri žličice sjemena bijeloga grožđa i sjemena dunje (neprskane) usitnite u mikseru ili mužaru te prelijte s dva decilitra proključale vode. Kada se sve ohladi, pripremljenom mješavinom mažite naprsle bradavice nekoliko puta dnevno. Nakon dvadesetak minuta bradavice obrišite vatom namočenom u mlaki čaj od kamilice.

Osvježavajući losion

Čistu vatu natopite bijelim vinom pa premažite lice i vrat. Nakon dvadesetak minuta tretirana mjesta isperite mlakim čajem od kamilice. Bijelo vino odličan je osvježavajući losion koji će vašoj koži dati svjež izgled. Navedeni tretman primjenjuje se povremeno. Međutim, od rijetkih tretmana ne očekujte čudesa jer se samo upornost nagrađuje.

Borislav Ostojić



Kolumbo zaslužan za otkriće paprike

Pradomovina je paprike tropska Amerika, određenije – Meksiko i Gvatemala. Sjemenke jedne vrste paprike pronađene su u grobovima starih Peruanaca, što je dokaz o postojanju toga povrća još od (pra)давnine. Za prijenos paprike iz Amerike u Europu zaslužan je Kristofor Kolumbo. Naime, 1494. godine dr. Chanca, liječnik iz Sevilje, koji je pratio Kolumba na njegovom dugom putovanju do Amerike, prvi je (nakon povratka u Španjolsku) opisao plodove paprike – tadašnjim Europljanima nepoznate biljke.

Međutim, trebalo je proći čak čitavo jedno stoljeće da paprika prijeđe put od ukrasne biljke do korisnog povrća i pojava se na stolovima Europljana kao dio ukusne i korisne hrane. Nakon ukrašavanja vrtova ili kao dekoracija stolova, paprika je konačno postala ono što i zaslužuje – visokovrijedna namirnica.

Zabluda da je ljuta paprika stigla k nama iz Indije

U našoj zemlji paprika je bila poznata već u XVI. stoljeću, a k nama je stigla, najvjerojatnije, preko Italije kojoj su papriku darovali Španjolci. Zanimljivo je istaknuti kako se dugo držalo da je ljuta paprika (kao začín) stigla iz daleke Indije, poput papra. To je bio razlog da se ljuta paprika zvala i «španjolski papar» i «turski papar».

Današnje ime paprika je dobila u Mađarskoj (u XVIII. stoljeću), gdje se plantažno uzgajala. Mađari su ubrzo postali poznati kao veliki uzgajivači crvene (slatke i ljute) paprike koju su sušili i mljeli. Mađarima je paprika vrlo važan poljoprivredni (pa i industrijski) proizvod za njihove domaće potrebe, ali i za izvoz. Mađarska kuhinja poznata je po brojnim jelima s obilnim dodatkom crvene – i slatke i ljute paprike, naročito ljute.

Paprika – nezamjenjiv začín

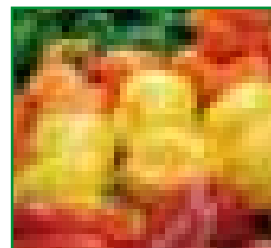
Mljevena paprika (slatka i ljuta) danas je nezamjenjiv začín u kulinarstvu mnogih zemalja širom svijeta. Bez ljute paprike neka se jela (kao npr. *fiš paprikaš* ili *ljute slavonske kobasice*) ne mogu ni zamisliti.

Danas se paprika plantažno uzgaja u Indiji, Kini, Španjolskoj, južnoj Francuskoj, Italiji, Mađarskoj, Bugarskoj, Rumunjskoj, južnoj Rusiji, Srbiji (naročito u Vojvodini), Makedoniji i, dakako, u Hrvatskoj (od Slavonije do Dalmacije). U Hrvatskoj ima više proizvođača koji su se specijalizirali za industrijsku proizvodnju mljevene crvene – slatke i ljute paprike.

Crvena paprika ispred zelene

Crvena paprika ima znatno veću energetska i hranjivu vrijednost (100 dekagrama ima 176,2 kalorije) od zelene paprike (100 dekagrama ima 117,2 kalorije). Crvena paprika bogatija je od zelene i vitaminima (karoten, B1, B2 i C). Paprika se

posebno cijeni zbog velike količine vitamina C. Od nje je vitaminom C bogatiji samo peršinov list. U 100 grama jestivog dijela paprike ima 50 do 250, a prema nekim podacima – čak 400 miligrama vitamina C.



Kako čistiti papriku

Kod čišćenja paprike valja voditi brigu da se baci što manje onog dijela koji se nalazi blizu drške ploda jer se u njemu nalazi najviše vitamina C. Što je paprika zrelija i veća (mesnastija), to je u njoj više vitamina C. Tko pojede jednu papriku (mase 100 grama), zadovoljio je dnevnu potrebu za vitaminom C.

Papriku jesti što prije nakon branja

Papriku valja jesti što prije nakon branja. Stajanjem ona rapidno gubi svoje korisne sastojke, naročito vitamin C. Čeka li paprika na tržišnici kupca nekoliko dana, pretvara se u gotovo beskorisno vodenasto povrće. Papriku – za salatu – valja rezati neposredno prije jela jer se u dodiru sa zrakom (kisikom) gubi dragocjeni vitamin C. U crvenoj paprici

ima karotena (provitamina A) – zbog kojeg je crvena, a u zelenoj ga nema.

Premda se u kulinarstvu širom svijeta zelena paprika koristi kao kuhana (punjene paprike ili kao dodak u jelu), a zelena i crvena – konzervirane (u kiselinu), svakako prednost valja dati sirovoj svježoj paprici.

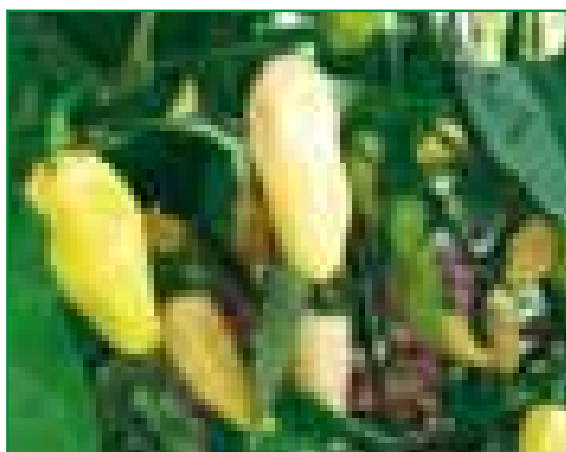
Paprika – kao lijek

Citrin u paprici povoljno djeluje na cirkulaciju krvi pa se ona preporuča osobama koje boluju od arterioskleroze i poremećaja u krvotoku i krvnim žilama.

Ljuta paprika pojačava apetit i poboljšava probavu. Kod uzimanja ljute paprike valja biti oprezan jer kapsaicin (zbog kojeg je paprika ljuta) može dovesti do gastritisa (upale želučane sluzokože) i povećanja želučane kiseline, pa čak i upale bubrega. Osobe koje imaju želučane i crijevne tegobe, probleme s bubrezima, mokraćnim mjehurom i hemoroidima, moraju zaboraviti ljutu papriku i u najmanjim količinama jer im ona, bez iznimke, pogoršava ionako tegobno stanje.

Tko ima slab apetit (a uz to je i mršav), može dnevno uzeti 0,5 do 2 grama mljevene slatke crvene paprike. Time će mu se povećati apetit, a snaga i tjelesna masa, zna se, idu na usta.

Borislav Ostojić



Zdrava prehrana

IZ MORA NA STOL

RIBLJA «NOĆNA» MANEŠTRA (ZA ŠEST OSOBA)

Ova maneštra namijenjena je onima koji namjeravaju probdjeti cijelu noć (tulumariti, slaviti, Božić, Novu godinu, dežurati). Servirati iza ponoći.

1,5 l ribljeg temeljca od glave ribe koja se koristi (a može i još druge jeftine sitne ribe). Profiltrirati da temeljac bude bistar,

250-300 g repa grdobine, narezanog na komade,

250-300 g oslića, narezanog na komade,

6 svježih srednjih škampa,

dvije deblje fete pršuta narezanog na male kockice,

jedna šaka graška,

jedna velika friška crvena paprika, narezana na kockice,

6 žlica majoneze (koja neka bude vrlo svijetla, s dosta limuna),

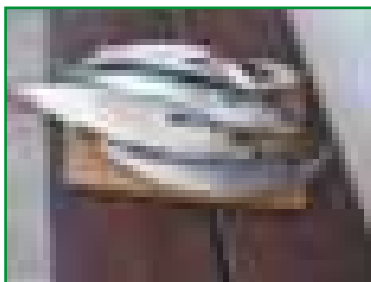
prepržen kruh, narezan na male trokute,

u dovoljnoj količini za 6 osoba.

ALI NE PRETJERATI (nakrcali ste se prije ponoći)!

U riblji temeljac, kada zavrije, ubaciti komade grdobine, oslića, škampe, grašak i papriku. Sve to kuhati na laganoj vatri dvadesetak minuta. Pri samom kraju dodati pršut, majonezu i prženi kruh.

Dobit ćete maneštru lagano mliječnog izgleda, osvježavajućeg okusa, pri čemu će kontrasti boja (ružičasta od pršuta i škampa, crvena od paprike i zelena od graška) biti užitak za nepce i oko, a oni jako pospani ipak će se malo razbuditi.



Poslužite u toplim tanjurima (ili zdjelama) i vodite računa o tome da svatko dobije komad grdobine, oslića i škampa.

NE SOLITE I NE PAPRITE. NEKA TO SVATKO ČINI PO SVOM UKUSU, ALI NIJE POTREBNO!

BRUDET GENOVA - «BURRIDA» (za 10 osoba)

(za osobe s dubljim džepom, ili ribare, ili njihove dobre prijatelje)

Ne mora biti 10 osoba, može razmjerno manje, ali veća količina još je bolja!

Potrebno:

3 kg (neto) razne ribe: škrpun, grdobina, kokot, pauk, mačka (pas), hobotnica (ili muzgavac), sipa, dagnje, mali škampi (ili kozice),

4 fileta slanog inćuna ili srdele,

50 g nasjeckane pancete,

1 kapula, 1 mrkva, 2 zrna češnjaka, 1 grančica celera,

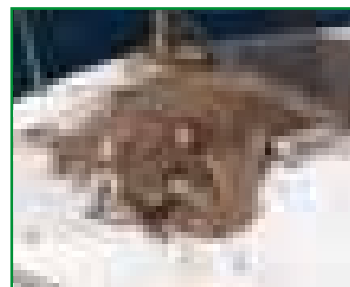
1 kitica peršina (sve to nasjeckano),

0,5 kg pomidora, oguljenih, bez sjemenki, nasjeckanih,

malo suhog mljevenog bosiljka, sol, papar,

4 žlice maslinova ulja, 2 dl bijelog vina, 2 dl vruće vode, pržene fete kruha.

U širokoj padeli zagrijati ulje skupa s pancetom. Ubaciti kapulu i lagano zažutiti. Potom dodati mrkvu, češnjak, celer, peršin i filete slane ribe, a poslije 5 minuta i pomidore, bosiljak, vodu, vino, sol, papar te hobotnicu i sipu, narezane na komadiće. Sve to kuhati na laganoj vatri 30 minuta.



Sada ubaciti komade ribe, pa škampe, pa dagnje.

Kuhati na srednjoj vatri još 20 minuta.

U međuvremenu prepržiti fete kruha.

Poslužiti u dubokim tanjurima ili zdjelama. Na prženi kruh staviti veće komade ribe, preliti umakom i ostalim sastojcima. Ravnomjerno rasporediti škampe i dagnje.

NE ŽURITE, NE RAZGOVARAJTE PREVIŠE, UŽIVAJTE!

MORSKI PAS U UMAKU S CRNIM MASLINAMA

1 kg odrezaka morskog psa (ne debljih od 2 cm), 750 g pomidora, oguljenih, bez sjemenki, narezanih na kockice (može i pelati iz konzerve, ali u tom slučaju dovoljno je 400-500 g),

150 g crnih maslina iz salamure (bolje sitnijih),

2 zrna češnjaka i kitica peršina, sitno nasjeckano,

0,5 dl maslinovog ulja, sol, papar.

U širokoj, plitkoj padeli zagrijati ulje i češnjak. Kad češnjak počne žutiti, dodati pomidore, peršin, sol, papar. Pirjati nekoliko minuta, dodati masline i odmah posložiti ribu.

PIRJATI DOK RIBA POTPUNO POBIJELI I NI TRE-NUTKA VIŠE!

Trebalo bi biti gotovo za 10-ak minuta.



Damir Tonc



Iskustvo je bogatstvo!

1. listopada - Međunarodni dan starijih osoba