

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

**mjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture**

Izdaje

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Za izdavača

doc. dr. sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Uređuje

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj

Redakcijski savjet

doc. dr. sc. Vjekoslav Bakašun, dr.
med.; Suzana Janković, dr. med.; mr.
sc. Vojko Obersnel, dipl. ing.; doc. dr.
sc. Vladimir Mićović, dr. med.; Vladi-
mir Smešny, dr. med.; prof. dr. sc.
Ante Škrobonja, dr. med.; dr. sc.
Marija Varoščić; doc. dr. sc. Milan
Zgrablić, dr. med.; tel. 21-43-59,
35-87-26, fax 21-39-48

Odgovorni urednik

Vladimir Smešny, dr.med.

Glavni urednik

Suzana Janković, dr.med.

Lektor

Vjekoslava Lenac, prof.

Grafička priprema

"Welt" d.o.o. - Rijeka

Grafičko-tehničko uređenje

Ines Volf, graf. inž.

Rješenje naslovne stranice

Saša Ostojić, dr.med.

Uredništvo

51000 Rijeka, Krešimirova 52/a
pošt. pret. 382
tel. 21-43-59, 35-87-26
fax 21-39-48
<http://www.zzjzpgz.hr>

Godišnja pretplata 30.00 kuna
Žiro račun 2300007-1100028208 •
Godišnja pretplata za inozemstvo:
SFRS 10.- • Devizni račun kod
Riječke banke d.d. Rijeka,
SWIFT: RBRIHR 2X
7001-3393585-ZZJZPGŽ RIJEKA

Tisak

"Neograf" d.o.o. - Rijeka

"NZL" je tiskan uz potporu Odjela
gradske uprave za zdravstvo i soci-
jalnu skrb Grada Rijeke.

Autor fotografije na naslovnoj strani:
Saša Ostojić, dr.med.

Dojenje - ulaganje u majčino zdravlje

Slobodni prijevod ovogodišnje UNICEF-ove poruke u sklopu Svjetskog tjedna dojenja: "Breastfeeding: Healthy Mothers and Healthy Babies" glasi: "Dojenje: zdrave majke i zdrava dojenčad".

Ovogodišnji su ciljevi Svjetskog tjedna dojenja:

- vratiti dojenju poziciju integralnog dijela ženine reprodukcije i zdravlja,
- stvoriti svijest o ženinu pravu na humano i neinterventno rađanje,
- promicati "The Global Initiative on Mother Support (GIMS)" ("Svjetski poticaj za potporu majkama"), kao učvršćujuće sredstvo mnoštvu načina u potpori dojenja.

Da podsjetimo: "Majčino mlijeko je besprijekorna hrana dostupna ljudskim bićima", proizvodi se i dostavlja "korisniku" bez ikakvog zagađenja. Ono je prirodni izvor najveće moguće vrijednosti. Većina ljudi zna da je dojenje korisno za dijete, mnogo manje ih zna da je dojenje izvanredno za zdravlje majke.

Da bi se ustrajalo u ostvarivanju ovogodišnjih ciljeva i da bi se trajno dokazivalo spomenute konstatacije, treba se podsjetiti na nekoliko činjenica koje se odnose na našu zemlju:

- Hrvatska je zemlja "bijeke kuge" (rađa se manje stanovnika nego što ih umire).
- U Hrvatskoj "imati djecu donosi ekonomske probleme".
- U Hrvatskoj zaštita majki i djece nije u cijelosti pokrivena obvezatnim zdravstvenim osiguranjem, što će reći da nije predmet svekolike solidarnosti.
- Medijski prostor posvećen "svemu umjetnom" znatno je veći od onoga posvećenog "svemu prirodnom" kad se radi o začecu, trudnoći, rađanju, dojenju i općenito podizanju djece.

Netko će reći "Još jedan crni pogled", no iskustvo uči da nepriznavanje činjenica ne pomaže rješavanju problema (guranje glave u pijesak).

Proces ljudskog otuđivanja od svega što je prirodno uzeo je toliko maha da će povratak Prirodi zahtijevati borbu. O dilemi da li je proces otuđivanja spontan (neznanje) ili djelovanje "mračnih snaga" - drugom prigodom.

Stoga treba ponoviti: "Dojenje je najbolje ulaganje u dojenče, ali i ulaganje u dijete, odnosno buduću odraslu osobu. Dojenje je odlično ulaganje i u zdravlje žene - majke danas i buduće majke sutra."

Odgovorni urednik

Svjetski tjedan promidžbe dojenja 1. - 7. kolovoza

Zdrave majke i zdrava djeca

Promicanje dojenja svjetski je pokret koji ima svrhu mobilizirati cjelokupno društvo za opću podršku dojenju. U njega je uključeno preko 120 zemalja.

Dojenje može biti način unapređenja i zaštite zdravlja majke i djeteta. Za majku, ono može smanjiti rizik od krvarenja nakon poroda, različitih infektivnih bolesti, raka dojke i jajnika, anemije zbog nedostatka željeza. Za dijete, dojenje je važan činitelj za sprečavanje bolesti, napose proljeva, bolesti dišnog sustava (uključujući upalu pluća), uha, infekcija mokraćnog sustava. Za oboje, čin dojenja osnovni je činitelj za učenje materinstva, provođenja pravilne njege i skrbi za dijete i za pravilan fizički rast i psihički razvoj.

Dojenje je najučinkovitije kada je majka:

- zdrava, pravilno se hrani i tijekom trudnoće ima pristup i stalan nadzor zdravstvene službe,
- dobro informirana o zdravom načinu ponašanja, uključujući važnost dojenja u prvih šest mjeseci djeteta i zdrave dodatne prehrane nakon toga razdoblja,
- u prilici roditi u zdravom i podržavajućem okruženju, sa što manje intervencija, osim onih medicinski neophodnih,
- nakon poroda u okruženju koje joj pruža potporu za dojenje,
- u prilici planirati trudnoću i broj djece,
- svjesna da komercijalne poruke umanjuju važnost dojenja.

Uza sve moguće poteškoće, dojenje se može uspješno provoditi uz razumijevanje i potporu članova obitelji, prijatelja i zdravstvenih radnika. Ipak, urbani način života i život u malim obiteljima, bez članova šire obitelji, kao što je to nekad bilo, umanjuju utjecaj okoline. Porodi koji se obavljaju u bolnici čine da oni postaju iskustvo vezano za stručnu medicinsku pomoć, visoku tehnologiju



i korištenje lijekova, što sve ima utjecaj na smanjenje važnosti dojenja.

Ove je godine poruka tjedna promicanja dojenja: **Zdrave majke i zdrava djeca**. Ona naglašava potrebu za hitnom zaštitom, promocijom i potporom zdravlju majki, isto tako i za promocijom i potporom dojenju za zdraviju dojenčad i djecu.





Promidžba dojenja

Motivirati mlade majke da se opredijele za dojenje!

Usmjerenje da se potiče dojenje, kao najzdraviji način ishrane u prvoj godini života, zapaženo je u Hrvatskoj još tamo od Štamparova vremena dvadesetih godina prošlog stoljeća. Sad je to poticanje, zahvaljujući Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji i UNICEF-u, unificirano i globalizirano.

Poticanje se temelji na za populaciju zamršenim znanstvenim činjenicama, koje zdravstvena služba mora pretočiti u razumljive popularne pouke.

Već dugo poznate znanstvene činjenice o dojenju malo se mijenjaju, ima promjena u izboru temeljnih natuknica za populaciju, što je ovisno o socio-ekonomskim promjenama. Ovaj bi se prikaz osvrnuo na neke od tih promjena, kako su nastajale tijekom proteklih pedesetak godina.

Istaknuti bečki pedijatar i osnivač dječje klinike u Zagrebu E. Maherhofer savjetuje prvi podoj po porodu za 6 do 12 sati. Sada je to drukčije. Savjetuje 8 podoja u 24 sata, svaka tri sata. Svijet se tada priklanjao nje-mačkoj i europskoj školi, a sada američkoj. I tada, 1984., savjetovao je dojenje do kraja prve godine života, a prvu umjetnu dohranu tijekom 5. i 6. mjeseca. Bolesno dojenče treba hraniti ženskim mlijekom!

Pravilno dojenje - napredno dijete

Rus M. S. Maslov detaljno navodi prednosti majčinog mlijeka nad kravljim, a žensko je mlijeko i sterilno. Najbolje su mjerilo za pravilno i dovoljno dojenje znaci dobrog napredovanja djeteta: živahan i veseo izgled, dobar san, dobra napetost kože i mišića, napredovanje u težini, rastu i životnim funkcijama poput probave.

Tada najistaknutiji hrvatski pedijatar N. Skrivanelli 1952. savjetuje da se prva 24 sata po porodu dijete ne stavlja na prsa. Upozorava da dijete na umjetnoj ishrani češće pobo-ljeva i više je izloženo raznim infekcijama jer kravljem mlijeku i umjetnim pripravcima nedostaju imuna tijela i biološki protektivni faktori.

G. Fanconi iz Züricha i A. Wallgren iz Stockholma 1953. konstatiraju da imunih ti-jela ima samo u majčinu mlijeku, i to protiv difterije, morbila, streptokoka. Dojenče na prirodnoj ishrani bolje izgleda od umjetno hranjenog.

U izvanrednom priručniku H. N. Bundesena (1956.) "Prve dvije godine", gdje mjesec po mjesec daje precizne i lako shvatljive upute o njezi i ishrani, ističe se da je majčino mlijeko najbolja hrana za dojenče: dojenče je sposobnije za život, čvršće i zdravije od umjetno hranjenoga. No, dojenje pomaže i majci da održi snagu i zdravlje. Majka mora jesti mlijeko, voće, povrće, umjereno mesa, jaja, mahunarke, masnoće, piti mnogo tekućine. Majka se zbog dojenja ne udeblja. Treba joj odmor, san, svjež zrak.

Majčino mlijeko najpotrebnije je dojenčetu prva 3 do 4 mjeseca, a korisno mu je do kraja 8. ili 10. mjeseca. Majci koja radi savjetuje da doji u 6, 18 i 22 sata, a ostali obroci da budu umjetna ishrana.

Majci je neophodna podrška

P. Erak 1956. upozorava da na ishrani kravljim mlijekom dolazi do zastoja u rastu i razvoju, da pada imunitet; i najboljoj umjetnoj ishrani nedostaju imuna tijela, biološki protektivni i neurofilaktički faktori; njih ima samo u mlijeku iste vrste. Dojenje je nastavak prirodne transplacentarne veze tijekom trudnoće između majke i čeda.

M. Sarvan 1959. piše da je dojilji dnevno dovoljno 3.000 kalorija, s mnogo tekućine, sokova, juha, mlijeka.

Pedijatri Š. i B. Purić 1963. ističu da je za prihvaćanje dojenja najvažnija želja majke da doji, uz podršku i poticaj obitelji i prijateljica. Tada joj zaposlenje neće biti ispri-ka. Za uspješno dojenje važni su savjeti liječnika i babice u rodilištu te patronažne se-stre čim pristigne kući. Nabraja prednosti majčinog mlijeka: nije zagađeno, svježije je, optimalnog je sastava, lakše je probavljivo, sadrži imune tvari, ne mora se pripremati, predstavlja psihološku vezu između majke i čeda. Savjetuje nošenje odgovarajućeg grudnjaka (taj se u posljednje vrijeme odbacuje). Pretjerano hranjenje majke ne pojačava sekreciju mlijeka. Umjerene količine blagog alkoholnog pića i dopuštene terapijske doze lijekova ne štete djetetu, ali pušenje šteti.

Ne postoji zamjena za majčino mlijeko

Vrlo je vrijedna i još uvijek suvremena (izdana je 1993.) knjižica "Dojenje" u redak-ciji SZO i UNICEF-a. Ona savjetuje: novo-rođenčadi davati samo majčino mlijeko; ne davati dude varalice; prvih 4-6 mjeseci djecu hraniti samo majčinim mlijekom, tijekom 24 sata 8 do 13 podoja, i noću. Uz majčino mli-jeko alergične su pojave rijetke. Dojenje smanjuje rizik od raka dojke i jajnika. Što ranije počinjanje dojenja po porodu steže ma-ternicu. Uz majčino mlijeko nema brige s kupovanjem i kuhanjem mlijeka. Dojiti treba kad to dijete želi, obično svakih jedan do tri sata, i to toliko dugo koliko to dijete želi. Prvi podoj obavlja se brzo poslije poroda, u tijeku prvoga sata. Grudnjaci nisu potrebni.

Dojenčetu ne treba dati ništa osim majčina mlijeka, čak ni u tropskoj klimi ne treba do-datna voda.

J. Grgurić 2000. potvrđuje da majčino mlijeko potpuno zadovoljava djetetove po-trebe za hranom i tekućinom u prvih šest mjeseci života, a kao mliječni obrok može se davati i nakon prve godine. Nema ni jednog industrijski proizvedenog mlijeka za dojen-čad koje bi bilo identično majčinu mlijeku. Dojenje donosi zdravlje i djetetu, i majci. Postoji u nas još manji broj rodilišta koja primjenjuju tradicionalni način dojenja (sva-ka 3 ili 4 sata, po pola do jedan sat), koji se sve više napušta. Dojilji je potrebna dopun-ska izhrana od 500 kalorija dnevno, uz do-voljno tekućine, posebno mlijeka i mliječnih proizvoda (zbog kalcija).

Poduke nikad previše

Prije više od pedesetak godina postojala je potreba, kao i danas, za podukom o doje-nju, tada više o tehnicu dojenja, ali i o pred-nostima dojenja. Poduka je potrebna, ako ne i neophodna, i danas, no danas u jednakoj mjeri i o tehnicu dojenja, i o prednostima dojenja, kako za dijete, tako i za majku. To zato jer, što bliže sadašnjem vremenu, doji se sve rjeđe i tada sve kraće, neosnovano se odveć zavaravajući propagirano i reklami-ranom savršenosti industrijskih nadomje-staka za majčino mlijeko. Uzrok je odboj-nom stavu prema dojenju obuzetost poslom, bez čega nema potrebnih materijalnih sred-stava za zadovoljavanje željenih životnih užitaka i posjedovanja. Etika uspjeha prevla-dava nad etikom ljubavi. Valja zato, još više, na sve načine, poticati prihvaćanje navike dojenja, najviše putem televizije jer se drugi mediji manje koriste, a najslabije stoji s kul-turom čitanja. Cilj je takve stalno ponavlja-juće poduke da se postigne zdravstvena na-vika o potrebi dojenja. Podučava se i primje-rom ženskih članova obitelji i prijateljica. Poduka počinje od dječje dobi, pa do djedo-va i baka koji mogu biti odlični propagatori među mladima. Mladi trebaju vidjeti u svo-joj obitelji da se doji, trebaju čuti o tome u školi. Organizator je poduke o dojenju zd-ravstvena služba, ne samo preventivna, već i kurativna. Primjer su za stalnost poduke te-matski ljetni dvobroji o dojenju "Narodnog zdravstvenog lista".

Prim. dr. Ivica Ružička

Ljeto i mladi

UŽIVAJTE ODGOVORNO



Stiglo je dugo očekivano toplo ljeto i školski ljetni praznici. Velik broj djece i mladih zamjenit će svoja dosadašnja okupljališta (škole) plažama, ljetnim terasama, plesnjacima i sličnim mjestima. U opuštenoj atmosferi, s puno manje briga nego dok traje školska godina, mladi će se zabavljati, sklapati nova poznanstva i prijateljstva, putovati u druga, manje ili više poznata mjesta izvan njihovog dosadašnjeg prebivališta.

Stoga nije na odmet podsjetiti se da su vodeći javnozdravstveni problemi mladih povezani s određenim ponašanjem, navikama i stilovima življenja te se tom prigodom sjetiti i preporuka liječnika.

Hranite se pravilno

Pravilna se prehrana, kao jedan od preduvjeta zdrava življenja, temelji na raznovrsnosti namirnica i prehranbenoj piramidi. Temelj ili bazu piramide čine žitarice, krumpir, riža i proizvodi od žitarica. Pri odabiru namirnica prednost treba dati proizvodima od punog zrna i manje rafiniranim namirnicama. Namirnice iz obje skupine osiguravaju najveći dio energije, kao i znatnu količinu vitamina, minerala, oligoelemenata i prehranbenih vlakana.

Svakodnevno jedite više od 400 grama voća i povrća, po mogućnosti svježeg i sirovog, tamnije obojenog zbog većeg sadržaja provitamina "A" (karotenoida) i flavonoida.

Visokovrijedne bjelanjčevine, željezo i niz oligoelemenata osigurat ćete svakodnevnim unosom mesa (preferirajte bijelo meso), peradi, ribe, jaja i mahunarki.

Količinu kalcija potrebnu za izgradnju i očuvanje kosti osigurat ćete svakodnevnim uzimanjem mlijeka i mliječnih proizvoda.

Šećer, sol, masti i ulja smanjite na minimalnu količinu.

Jedite redovito, polagano i smireno, uvijek svježije pripremljenu hranu.

Voda - koja život znači

Ne zaboravite: za zdravo življenje potrebno je dnevno popiti oko 2 litre vode. Pijte uvijek običnu vodu, izbjegavajte gazirana pića i alkohol.

Oprez!!!

Na plesnjacima, u diskoklubovima i na sličnim mjestima naručite piće u originalno zatvorenoj boci. Sami ulijte u čašu piće koje ćete odmah popiti, a ostatak pića u boci zatvorite zatvaračem. Te mjere potrebne su zbog pojave takozvane "droge u čaši" (droga silovatelja), bezbojne lakotopive supstance bez mirisa i okusa, s vrlo brzim djelovanjem u obliku omamljenosti i nekritičnosti.

Bavite se tjelovježbom

Svakodnevno budite tjelesno aktivni barem 30 minuta. Hodajte što više, trčite, plivajte, vozite bicikl, planinarite... Na taj ćete način očuvati i unaprijediti zdravlje.

Sunce i more

Dermatolozi preporučuju odlazak na plažu u vremenu od 9 do 11 sati prije podne i poslije 16 sati. Na glavu obavezno stavite šešir za sunce, koji uz odgovarajuću maramu ili vrpce može biti dio vašeg novog imidža ovog ljeta.

Koristite zaštitna sredstva za sunčanje s visokim faktorom zaštite. Kožu nježite hidratantnim kremama s UV-filtrom. Pijte dosta tekućine.

Ne zaboravite: u adolescentnoj dobi odlučujemo kakvo ćemo lice i kožu imati u zreloj dobi.

Siguran seks - voljeti zdravo

Ljeto o opuštena atmosfera pogodni su za sklapanje novih poznanstava, veza... ljubavi.

Uživajte u životu, ali imajte na pameti da rizično spolno ponašanje, rana spolna aktivnost, veći broj spolnih partnera, bez primjene zaštite pri spolnim odnosima (bez prezervativa), povećavaju rizik obolijevanja od spolno prenosivih bolesti, infekcija genitalnog trakta i njihovih posljedica te neplanirane trudnoće i pobačaja.

Sjetite se da su zdravstveni rizici adolescentnih trudnoća, koje su gotovo uvijek neplanirane i slučajne, više medicinskih komplikacija trudnoće, više komplikacija pri porodu kao što su prijevremeni porod, produženi porod ili zastoj u porodu kao posljedica uske zdjelice zbog nezavršenog košanog rasta. I djeca adolescentnih majki pod povećanim su rizikom prijevremenog porođaja, niske porođajne težine, nezrelosti, mrtvorodenosti i slično. Posebno valja istaći da, pored zdravstvenih, postoje i socijalno-ekonomski rizici, povezani s prekidom školovanja i budućim društvenim statusom mlade majke.

Glede spolno prenosivih bolesti, treba posebno naglasiti da one ako se ne otkriju na vrijeme i ne liječe, imaju dalekosežne posljedice za reprodukciju i opće zdravlje.

lje kao što su: trajna neplodnost, veća učestalost izvanmaterničnih trudnoća, češći spontani pobačaji i slično.

Ne zaboravite! Spolni odnos pod utjecajem alkohola i/ili drugih sredstava ovisnosti pridonosi seksualnom odnosu s više partnera, a bez uporabe kondoma povećava rizik od nastanka spolno prenosivih bolesti, neželjene trudnoće, ali i opasnosti od seksualnog zlostavljanja i uvođenja u svijet prostitucije ili kriminala.

STOGA koristite zaštitna sredstva (prezervativ) pri svakom spolnom odnosu i nemojte se rizično ponašati.

RECITE NE drogama, alkoholu i cigaretama

Bolesti ovisnosti najveći su javnozdravstveni problem suvremenog svijeta. One su uzročnik i faktor rizika cijelog niza bolesti i povezane su sa spolno prenosivim bolestima, AIDS-om, kriminalnim nasiljem, zlostavljanjem, neproduktivnošću i nezaposlenošću.

Posljedice su: nesposobnost preuzimanja odgovornosti za vlastiti život, ovisnost o drugima, niska radna produktivnost, gubitak života, uništenje obitelji...

Ovog ljeta:

- razvijajte samopoštovanje,
- mislite pozitivno - nema nerješivih problema,
- budite odgovorni - vaš život je u vašim rukama,
- volite sami sebe,
- vjerujte u sebe,
- budite uporni i pouzdani,
- prihvatite svoje slabosti - nitko nije savršen,
- ne dosađujte se,
- učinite nešto korisno za sebe i društvo,
- redovito spavajte 7-8 sati,
- jedite razborito,
- redovito se bavite tjelesnom aktivnošću.

I, na kraju, **BUDITE SLOBODNI I UŽIVAJTE U ŽIVOTU.**

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



Prevenција nasilja u školi

U ŠKOLU BEZ STRAHA

Škola je mjesto na kojem se događa najviše nasilništva među djecom. Često se nasilništvo događa i na putu do škole i na povratku iz nje. Napadačko ponašanje podrazumijeva verbalni, fizički i drugi oblik nasilja.

Verbalno nasilje podrazumijeva prijetnje, izrugivanje, zadirivanje i grđenje. Fizičko je nasilje kad netko udara rukama ili nogama, štipa ili sputava drugog tjelesnim dodirrom. Pod drugim oblicima nasilja mislimo na kreveljenje, nepristojne kretnje, namjerno isključivanje nekog iz skupine ili odbijanje da se udovolji željama druge osobe.

Nedolično ponašanje učenika mijenja se kroz vremenska razdoblja. Prije se smatralo nedoličnim ako su učenici trčali po školi, žvakali pod satom, stvarali buku i nosili neprimjernu odjeću. Danas je problem složeniji jer su učenici izloženi nasilju, drogi, alkoholu i preranim trudnoćama.

Strategija koja pomaže u prevenciji temelji se na otkrivanju rizičnih faktora i na dobroj suradnji škole i zajednice. Istraživanje u Americi pokazuje da 20% srednjoškolaca nosi oružje u školu, a oko 60% djece misli da nije sigurno u školi.

Radi pravodobne identifikacije potencijalnog nasilništva, roditelji i nastavnici trebali bi uočiti djecu s pasivnim i aktivnim oblicima agresivnog ponašanja. Pasivni oblici agresivnog ponašanja upozoravaju na frustraciju i pojavu agresivnosti. To su plašljivost, povučенost, nemir, rastresенost, lijenost, nezainteresiranost, površnost i autizam. Uočljivi su aktivni oblici agresivnog ponašanja, kao što su: tikovi, čupanje kose, grizenje noktiju, nametljivost, prkos, snažna ljutnja, laž, varanje, krađa, bježanje od obveza, ovisnost, psihogeni mutizmi (kašalj, mucanje i grčevi). Živimo u vremenu ovisnosti o pušenju, alkoholu, drogi i ovisnosti o modernoj tehnologiji zabave i razonode. Kafići su postali "kultna mjesta okupljanja", gdje mladi provode najviše slobodnog vremena. Iz takvih mjesta proizlazi nasilje, a druženje s osobama asocijalnog ponašanja vodi raznim deliktima, kao što su prostitucija, šverc i drugi oblici lake zarade.

Model prevencije po Al Valdezu

Amerikanac Valdez (1998.) iznio je program u kojem sudjeluje cijela zajednica. Uključeni su nastavnici, ravnatelj škole, policija, roditelji, javno tužilaštvo, djeca, susjedstvo, religijske grupe i dr. Osnovan je odbor koji prati djecu i njihovo ponašanje škole; izabran je roditelj koji će upoznati ostale sa svim događajima i zbivanjima u školi; policija je uključena tako da prati ponašanje učenika i ima pravo privesti učenika koji nije došao u školu; postavljene su stroge kazne i pravila kojih se učenici trebaju pridržavati. Učenici su obaviješteni o tome kome se u policiji mogu obratiti za pomoć i gdje mogu odmah prijaviti nasilnika. Osobe iz odbora za praćenje ponašanja djece podučavaju učenike u osnovnim i srednjim školama, a savjetuju i roditelje. Predloženo je da se ispuni vrijeme učenika kad nisu u školi, a u projekt su uključeni privatnici koji imaju radionice, gdje se učenici mogu upoznati s raznim zanimanjima, te bolnice, gdje djeca mogu pomagati starijim osobama, posjećivati i družiti se s bolesnom dje-

com. Na takve aktivnosti upućuje sud za maloljetničku delikvenciju i onu djecu koja su već počinila neka kaznena djela.

Na kraju školske godine učenici koji su se posebno istakli nagrađuju se.

Model prevencije po Helmut Lenzeru

Lenzer (1997.) je 1996. godine u Njemačkoj pokrenuo model prevencije nasilja u školi pod nazivom "Nasilnik u školama". Prijašnja iskustva pokazala su da je strah od kazne i represije osnovni problem nerješavanja nasilja. Žrtve su zataškavale napade i šutjele o njima. U policiji nije bilo kompetentne osobe za tu problematiku pa se žrtvu slalo od službenika do službenika.

Lenzer je osnovao grupu koju su sačinjavali nastavnici, ravnatelji, roditelji, policija i djeca. Cilj je bio da žrtve i svi koji nešto znaju o napadu prijave nasilnike bez straha od odmazde. Dijalogom između škole i policije došlo je do poboljšanja otvorenosti i suradnje između te dvije institucije. Policija je pratila učenike na putu do škole i u prijevoznim sredstvima. Nakon razgovora s učenicima, stariji su bili potaknuti na izradu plakata o radu projekta i prevenciji nasilja, plakati su umnoženi i stavljeni u škole, u prijevozna sredstva i na mjesta za plakate u gradu, a učenici su dijelili letke između sebe. Otvorena je telefonska linija pod nazivom "linija nevolje". Uključili su se TV-mediji i novine. Na taj je način rad programa postao otvoren. Razgovaralo se s predsjednicima razreda, predstavnicima škole i nastavnicima. Otvoreno je savjetovalište za roditelje. Tjedno su se održavali sastanci na kojima su iznošeni problemi. Nakon toga okupljali su se voditelji projekta, ravnatelji, sud za maloljetnike, voditelji domova za mlade, socijalna služba, policija i psiholozi te donosili mjere za pojedine slučajeve nasilja. Takav zajednički rad, posebno škole i policije, doveo je do smanjenja straha učenika i roditelja, koji su podnosili prijave.

Učenici su se javljali na telefon iznoseći svoje probleme (zbog pravnih razloga telefon nije bio anonim). U vremenskom periodu od 15. 1. 1996. do 31. 12. 1996. bilo je 178 poziva, a od toga 78 prijava. U vremenu od 1. 1. 1997. do 30. 7. 1997. bilo je 132 poziva, a 39 prijava.

Statistički podaci pokazali su da je u vrijeme prije projekta (1. 1. 1995. - 31. 12. 1995.) prijavljeno 20, a kažnjeno 15 nasilnika. Nakon otvaranja telefonske linije za probleme nasilja, u vremenu od 15. 1. 1996. do 31. 12. 1996. prijavljeno je 130, a kažnjeno 121 dijete. U periodu od 1. 1. 1997. do 30. 7. 1997. prijavljeno je 104, a kažnjeno je 88 djece. Registrirani su sljedeći delikti: povreda tijela (63), ucjena i krađa (42), prijetnja, najčešće oružjem (27), krađa (22), prekršaji protiv zakona o nošenju oružja (19), materijalna šteta (10), teška krađa (6), provala u kuću (4), seksualno zlostavljanje (4), prikrivanje djela (4), hakerstvo (3), povreda slobode (1), korištenje eksplozivne naprave (1), pornografsko

snimanje (1), krivo okrivljen (1), nije pružena prva pomoć (1), zavođenje maloljetnika (1), krivo predstavljanje (1), vožnja bez dozvole (1).

Podaci govore o uspjehu projekta i smanjenju nasilja u školi trudom svih sudionika.

Model prevencije po Dan Olweusu

Olweus (1998.) predlaže intervencijski program sa sljedećim sadržajem: osviještenost problema, poduzimanje mjera na razini škole, razreda i na individualnoj razini.

Cilj je intervencijskog programa smanjiti postojeće probleme nasilja u školi te spriječiti pojavu drugih problema. Potrebno je postići bolje odnose među vršnjacima u školi i stvoriti uvjete koji će omogućiti i žrtvama i nasilnicima da se osove i bolje snalaze u školskom okruženju.

Radi ostvarenja ciljeva intervencijskih programa, potrebno je osvijestiti problem nasilja u školi kod odraslih i utjecati na njih da se angažiraju kako bi promijenili postojeću situaciju. Svaka škola treba prikupiti podatke putem upitnika o prilikama u školi. Upitnik sadrži pitanja o raširenosti problema nasilnik-žrtva, učestalost nastavnikova reagiranja i znanju roditelja o tom problemu.

Mjere na razini škole obuhvaćaju sve učenike. Nastoji se smanjiti nasilništvo u školi kao cjelini. Organiziraju se školski sastanci u vezi s problemom nasilja, provodi se bolji nadzor tijekom odmora, preporuča se uređenje dječjih igrališta, češći sastanci roditelja i nastavnika, roditeljsko druženje, razvijanje društvenih aktivnosti u školi pod nadzorom nastavnika i telefonski kontakti.

Mjere na razini razreda odnose se na sve učenike u razredu. Organiziraju se redovni razredni sastanci, na kojima se pojašnjavaju razredni propisi protiv nasilništva te pohvale i kazne. Na satu se putem igranja uloga rješavaju problemi nasilnika i žrtve. Preporučaju se česti sastanci s roditeljima i učenicima zajedno. Potiču se zajedničke razredne aktivnosti i suradničko učenje.

Mjere na individualnoj razini provode se kod pojedinačnih učenika, kojima se nastoji promijeniti ponašanje, bilo da su u ulozi žrtve i nasilnika. Osim s djecom, razgovara se i s njihovim roditeljima. Djeci nastoje pomoći "neutralna djeca". Izrađuju se brošure za pomoć i podršku roditeljima. Socijalni pedagog može voditi grupe roditelja i djece (zlostavljane i nasilnika), a potom sastaviti obje grupe da promotre problem iz drugog stajališta. Ako je nemoguće riješiti problem s nekim učenikom, preporuča se promjena škole.

Norveški model pokazuje smanjenje za više od 50% problema nasilja u školi tijekom dvije godine nakon uvođenja intervencijskog programa. Smanjilo se i protudruštveno ponašanje, poput vandalizma, tučnjave, krađe, neopravdanih izostanaka i opijanja. Poboľjšala se klima u razredu, djeca su bila discipliniranija, razvili su se pozitivni društveni odnosi i bolji odnosi prema učenju u školi.

Uočeno je da djeca koja su zakazala u školi pokazuju i veću sklonost kriminalitetu. Obitelj i škola smatraju se temeljnim institucijama za socijalizaciju djece, a za nastanak kriminalnog ponašanja u školi važno je subjektivno iskustvo učenika o vlastitom neuspjehu. Zbog navedenog, razumljivo je zašto se ističe važnost prevencije nasilja u školi, kojoj je krajnji cilj sprečavanje kasnijeg razvoja kriminaliteta.

Feltes (1979.) predlaže da se u nastavu uvedu sljedeći nastavni ciljevi:

1. učenici trebaju naučiti što se smatra normom,
2. oni trebaju shvatiti značenje norme u svom životu,

3. trebaju shvatiti nužnost norme za opstanak zajednice,
4. trebaju naučiti kako će oblikovati vlastite norme kojih će se pridržavati u svojoj svakodnevici. Potrebno je poboljšati pedagošku kompetentnost nastavnika i omogućiti im kontinuirano usavršavanje i školovanje.

Uvjeti u školskom okolišu pridonose nastajanju upadljivog ponašanja. Potrebno je voditi računa o veličini školskih igrališta, broju razreda, broju učenika u razredu i dr.

Josipa Bašić (2001.) ističe važnost prevencije poremećaja u ponašanju u lokalnoj zajednici. Na nivou zajednice potrebno je omogućiti dobre socioekonomske uvjete obitelji, kojima će se stvoriti uvjeti za rad, karijeru i vođenje brige o djeci i kući. Na nivou obitelji treba provoditi zdravstvenu brigu, nuditi programe za bolju obiteljsku komunikaciju i interakciju, nuditi obiteljska savjetovanja i treninge za roditelje.

Na nivou škole prevencija nasilja može se provoditi putem detekcije rizične djece na osnovi bioloških, psiholoških i socijalnih čimbenika. Potrebno je provoditi treninge učenja životnih i socijalnih vještina, razvijanja prijateljstva, odupiranja rizičnim vršnjacima, učenja nenasilnog rješavanja sukoba i poticati kooperativno učenje.

Dobro je:

- organizirati parlaonice s temama za mlade,
- otvarati sandučice povjerenja otvorene za probleme mladih,
- poticati humanitarne akcije usmjerene vršnjacima kojima je potrebna pomoć,
- uključivati zdravu djecu u rad s invalidnom djecom,
- organizirati psihoedukativne radionice s ciljem jačanja otpornosti djece, kroz predavanja i pisane materijale i dr.

Primjer programa primarne prevencije

Čest je problem u školi neprimjerena komunikacija između učenika, konflikti između njih i nastavnika.

Primjer programa za poticanje i usvajanje pozitivnih društvenih vrijednosti te prevenciju nasilja kod učenika, roditelja i nastavnika:

Vrijeme održavanja programa: tijekom školske godine.

Oblici rada:

- sat razrednika,
- predavanje za roditelje,
- radionice za učenike,
- volonteri "mladi za mlade" (starije učenice educiraju mlade),
- radionice za roditelje,
- radionice za nastavnike.

Sadržaj rada:

NASTAVNICI		
Sadržaj	Sudionici	Nositelj
Zlostavljana djeca, vještine za nošenje s agresijom, prevencija ovisnosti, razrješavanje sukoba, komunikacijske vještine, prepoznavanje poremećaja u emocionalnom i socijalnom razvoju	nastavnici	socijalni pedagog
RODITELJI		
Sadržaj	Sudionici	Nositelj
Nasilje u obitelji i zajednici, odnosi u obitelji i vrijednosti, poticanje zadovoljavanja emocionalnih i socijalnih potreba djeteta, problem razvoda, odgojni stil, učenje normi	roditelji	socijalni pedagog

UČENICE I UČENICI

Sadržaj	Sudionici	Nositelj
Odgoj za humanost, prava djece, razumijevanje potreba, prihvaćanje i tolerancija, zdravstveni odgoj, odrastanje, prevencija ponašanja koja dovode do ovisnosti, humani odnos među spolovima, obitelj i ja, definiranje nasilja, markiranje iz škole kao rješenje problema	adolescenti	socijalni pedagog

Zaštita demokratskog prava

Prihvaćanjem Konvencije o pravima djece priznaje se da su djeca po pravima jednaka odraslima. Djecu treba učiti ponašanju koje će biti svrsishodno. Osim zadovoljavanja vlastitih potreba, djeca trebaju voditi brigu i o potrebama druge djece i odraslih. Jedno je od temeljnih demokratskih načela da svaki pojedinac mora raspolagati pravom da bude pošteđen ugnjetavanja i opetovanog, namjernog ponižavanja, u školi kao i u društvu u cjelini. Nijedan učenik ne bi se smio bojati odlaska u školu zbog straha od zlostavljanja i izvrgavanja ruglu. Ako škola ne poduzima nikakve

sankcije protiv nasilnika, postavlja se pitanje kakvo je stajalište nastavnika prema nasilju i ugnjetavanju jer to zapravo znači prešutno prihvaćanje. "Tolerantno" i popustljivo ponašanje prema nasilniku ne pomaže nikome i povećava opseg poteškoća u vezi s nasilništvom.

Djeca su hedonistička bića, traže akciju i doživljaj. Potrebni su im ljubav, pomoć, razumijevanje i stalna potpora. Škola bi trebala biti mjesto na kojem bi djeca osjećala radost, sigurnost, stjecala nova iskustva i vještine. Trebala bi prepoznati djecu kojoj je potreban poseban pristup i pomoć, kako bi se smanjio rizik pojave poremećaja u ponašanju. Uz nastavne programe, djeci treba osmisliti i organizirati slobodno vrijeme, kako bi bili što manje izloženi štetnim utjecajima. Time se prevenira dosada i stvara navika produktivnog korištenja vremena.

Svaka škola može provesti anketu između učenika, roditelja i nastavnika o problemima koji ih tište. Temeljem ankete i događanja u školi, odabiru se preventivni programi. Uspješnost će biti bolja što je program kvalitetniji i ako je povezan s drugim programima.

Viša med. sr. Suzana Ribarić

CAP-program U II. I IV. osnovnoj školi u Bjelovaru

SVAKO DIJETE IMA PRAVO BITI SIGURNO, JAKO I SLOBODNO

Pod motom "Svako dijete ima pravo biti sigurno, jako i slobodno" proteklih se dana u II. i IV. osnovnoj školi u Bjelovaru provodio tzv. CAP-program s ciljem sprečavanja napada na djecu.

Program je odobren od Zavoda za unapređenje školstva Ministarstva prosvjete i sporta, provodi se na inicijativu Međunarodnog centra za prevenciju napada na djecu u Sewellu, New Jersey, a u Hrvatskoj ga provodi Udruga roditelja "Korak po korak" iz Zagreba. Glavni je cilj CAP-projekta smanjiti ranjivost djece i njihovu izloženost svim vrstama nasilja, postići da sprečavanje nasilja među ljudima postane cilj i nastojanje cijele zajednice, poboljšati i proširiti postojeće programe za prevenciju nasilja te povećati svijest javnosti o problemu nasilja među ljudima. U program su uključeni učenici drugih razreda. CAP-program provodi se na tri nivoa, i to u obliku radionica. Naime, posebno su organizirane radionice za roditelje, učitelje i školsko osoblje te za učenike. Roditelji i učitelji, kao i ostalo osoblje škole, osposobljavaju se da prepoznaju simptome zlostavljenog djeteta. Nakon što se simptomi prepoznaju, treba spriječiti viktimizaciju djece te pružiti savjet djeci u kriznim situacijama. Ka-



ko bi djeca što lakše shvatila o kakvim je sve opasnostima riječ, bilo da se radi o verbalnom, fizičkom ili seksualnom zlostavljanju, radionice su kombinacija diskusija i niza igrokaza na temu situacija u kojima se djeca svakodnevno nalaze. U igrokazima su prikazane situacije zlostavljanja djeteta od strane drugog djeteta, zlostavljanja od strane nepoznate osobe, ali isto tako i zlostavljanje od starijih osoba koje dijete poznaje. U provođenju

programa sudjeluje stručno educiran tim CAP-voditelja: Jadranka Solar-Šorgić, dipl. soc. radnik, Vjekoslava Daničić, pedagog, Marcia Šabić, defektolog, i Milijan Bojanović, dipl. učitelj, koji su na prihvatljiv način pokazali djeci kako da ne samo prepoznaju moguću opasnost, već da se i obrane od nje, a ako budu zlostavljena, kako da to iznesu najbližima.

Učenici su s oduševljenjem prihvatili takav način edukacije.

EKOLOŠKI ODGOJ U OSNOVNOJ ŠKOLI

Problem koji bi mogao ujediniti čitav svijet u njegovu rješavanju jest očuvanje čovjekova okoliša. Ekološka kriza suvremenog svijeta otvara brojna pitanja, a jedno je od njih: kako odgajati generacije koje stasaju, a koje će se prema vlastitu okruženju odnositi odgovorno? Kako odgojiti generacije koje će održati barem postojeće stanje ili smoći znanja i snage da isprave neke propuste, vrata prirodi narušeni sklad gdje je to još moguće? Osnovna škola prepoznala je tu važnu ulogu i ekološkom odgoju učenika odredila mjesto u cjelokupnom odgojno-obrazovnom procesu. Nema te dobi u kojoj se, pa i svakodnevno, ne mogu obavljati aktivnosti na promicanju ekološke osjetljivosti učenika. Naravno da se sadržaji mijenjaju ovisno o učenikovu uzrastu, no jedno je svima zajedničko - aktivan, istraživački i optimističan pogled na svijet. Kako su to djeci svojstvene osobine, zadaća je učitelja da ih potraži i potiče njihovo ostvarenje. Odgovornost je učitelja da razvija kod učenika svijest o povezanosti njih samih s okolišem, kao i osjetljivost prema njemu. Svrha ekološkog odgoja nije usvojiti što više znanja, već izgraditi pozitivan odnos učenika prema okolišu. Osobito se to odnosi na razvoj stava "i ja mogu učiniti nešto za svoj okoliš!". Razvojem učenikove samostalnosti i inicijative, sve se više jača i mogućnost učvršćivanja takvog stava i odnosa. Potvrđuje se to u konkretnim, učenicima primjerenim aktivnostima, kao što su:

- izrada ekopanao,
- pričanje ekopriča,
- skupljanje starog papira i otpadnih materijala,
- štedljivo korištenje energije,
- racionalna potrošnja vode,
- briga o čistoći učionice,
- održavanje i urednost školskog dvorišta (sadržaj ukrasnog grmlja, uklanjanje smeća...),
- izrada ekokodeksa razreda itd.

Milijan Bojanović, dipl. učitelj
IV. osnovna škola Bjelovar

Psihologija obitelji

Kako (ne)odgojiti nasilnika

Iz načina na koji se agresivnost prenosi s generacije na generaciju moguće je naučiti određenu lekciju. Uz naslijeđene sklonosti, takve su problematične osobe imale roditelje koji su ih disciplinirali impulzivnom i neumoljivom strogošću; kao roditelji oni su samo ponavljali taj obrazac. To je vrijedilo bez obzira na pitanje jesu li visok stupanj agresivnosti u djetinjstvu iskazivali majka i otac.

Agresivne su se djevojčice u odrasloj dobi, kad su postale majke, ponašale jednako impulzivno i bile jednako sklone strogo kažnjavanju, jednako kao što su dječaci postali agresivni očevi. Takvi su roditelji djeci pružali vrlo zoran i nasilan primjer agresivnosti: uzor koji su djeca donosila sa sobom u školu i na igralište i kojeg su se držala čitavog života. Roditelji pritom nisu bili nužno zli, svojoj su djeci željeli najbolje. Međutim, činilo se da jednostavno oponašaju stil kakav su naučili od svojih roditelja. Djecu se discipliniralo na hirovit način: ako su im roditelji bili neraspoređeni, kažnjavali bi ih strogo; ako su bili dobro raspoređeni djeca bi se kod kuće mogla nekažnjeno izvući unatoč divljanju.

Emotivno hladne osobe

Riječ je o izvrsnom receptu za stvaranje osjećaja bezvrijednosti i bespomoćnosti, osjećaja da se prijatelji nalaze posvuda i da se napad može dogoditi bilo kada.

Iz obiteljskog života koji stvara takve osjećaje, borbenu i prkosnu držanje takve djece prema svijetu općenito ima određene logike. Koliko god i dalje bilo štetno, ono što obeshrabruje jest koliko rano djeca mogu naučiti takve štetne lekcije i koliko visoka i strašna može biti cijena koju plaća djetetov emocionalni život.

Ta djeca, dakako, odnose se prema drugima onako kako su se drugi odnosili prema njima. A bezobraznost te zlostavljane djece tek je ekstremnija verzija onoga što pokazuju djeca čiji su roditelji skloni kritiziranju, prijateljima i strogim kaznama. Takva djeca najčešće se uopće ne brinu kada im se prijatelji ozlijede ili plaču, čini se da ona pokazuju oblik hladnoće koji doživljava vrhunac u brutalnosti zlostavljane djece. Kako ta djeca odrastaju, vjerojatnije je da će kao skupina u učenju imati kognitivnih poteškoća, da će biti agresivni i nepopularni među vršnjacima, skloniji depresiji i, kao odrasle osobe, skloniji sukobljavanju sa zakonom i nasilnim prijestupima.

Primitivna reakcija u krizi

Ono što možda najviše zabrinjava u vezi s zlostavljanom djecom jest to koliko su rano naučili reagirati na postupke svojih nasilnih roditelja. Sjetite se da primitivne sklonosti preuzimaju dominantniju ulogu u trenucima kada smo obuzeti žarom i kada se nalazimo u kriznim situacijama.

U takvim trenucima nadzor nad našim ponašanjem preuzet će navike koje je emocionalni mozak neprestano ponavljao, bilo da su one pozitivne ili negativne naravi. S obzirom na to kako na mozak djeluju okrutnost ili ljubav, moglo bi se reći da je djetinjstvo vrijeme osobitih otvorenih mogućnosti za učenje emocionalnih lekcija. Zlostavljana djeca rano i bez prestanka doživljavaju traumatična iskustva.

Možda se i najupućeniji primjer za razumijevanje emocionalnog učenja kojem su bila podvrgnuta takva djeca nalazi u spoznaji o tome kako traumatično iskustvo može ostaviti trajnoga traga na mozgu i kako je čak i takve divljački urezane tragove moguće liječiti.

Mr. sc. George Salebi, dr. med.





Maloljetnička delikvencija

OPASNA DRUŠTVENA POJAVA

Način na koji dijete provodi svoje slobodno vrijeme snažno utječe na vrijednost i kvalitetu njegova ponašanja.

Elizabet B. Hurlock

Pojam delikvencije (tal. delinque - pogriješiti, činiti kaznena djela) obuhvaća teže oblike asocijalnog, antisocijalnog, socio-patološkog i kriminalnog ponašanja (s izuzetkom ubojstva), kao što su: krađa, pljačka, namjerno izazivanje šteta i požara, prijestupništvo, devijantno ponašanje, huliganstvo, razbojstvo, vršenje kaznenih djela, krađa i vožnja automobila i motora, itd. Pojam kriminalitet (lat. krimen - kaznena aktivnost, zločinstvo) obično se rabi kad je riječ o odraslima, a delikvencija kad je riječ o maloljetnim počiniteljima kaznenih djela. To je protudruštveni oblik ponašanja, opasna i složena socijalno-patološka pojava, vrlo delikatan ne samo kriminološki, pravni, ekonomski i sociološki, nego, jednako tako, ozbiljan obiteljski, pedagoški, medicinski i težak općedruštveni problem. Zasiurno je jedan od najuočljivijih segmenata i najtežih oblika poremećena ponašanja mladih osoba.

Delikventne aktivnosti mogu biti usmjerene protiv imovine i vlasništva, protiv tijela, ličnosti i osobne slobode te protiv društvenih običaja. To su kaznena djela, delikti i zločini, koji, osim skitnje i laži, podliježu kaznenoj odgovornosti. Takav društveno neprihvatljiv i devijantan način ponašanja i činjenje kaznenih djela naš pravosuđni sustav označava terminom *maloljetnička delikvencija*, a osobu koja to čini *maloljetnim delikventom*. U delikventa je izrazit deficit moralne svijesti, prenaplašena prisutnost nasilnosti, drskosti, siledžijstva, huliganstva, asocijalnosti, prijestupništva, destruktivnosti i patoloških poriva.

Pojedinci povremeno čine kaznena djela pa ih nazivamo recidivistima (povratnicima), a drugi to vrlo često rade pa za njih kažemo da su multirecidivisti (višestruki povratnici).

Postoji mnogo različitih vrsta i tipova delikventnog ponašanja L. E. Hewitt i L. R. Jenkins svrstali su ih u tri velike skupine:

- agresivno asocijalno ponašanje (okrutnost, stvaranje nereda, izazivanje),
- socijalizirano delikventno ponašanje (krađa u skupini, izostajanje iz škole, skitnja),

- inhibirano ponašanje (stidljivost, apatija, iritabilnost) (prema, Grudenu, 1996.).

Delikventne radnje mogu biti izvedene individualno (pojedinačno), u parovima ili u manjim skupinama. Delikventne skupine vrlo su opasne jer djeluju poput neke epidemije, a osim činjenja kaznenih djela, nerijetko u svoje redove vješto uvlače i druge mlade osobe.

Počinitelji kaznenih djela - poduzimanje odgojnih mjera i sankcija

Djeca mlađa od 14 godina ne mogu kazneno odgovarati niti se protiv njih podnosi kaznena prijava. Za njih su odgovorni roditelji. Njihovo se ponašanje ispravlja isključivo odgojnim metodama i pedagoškim postupcima u obitelji, školi i dječjim domovima.

Maloljetnički počinitelji kaznenih djela osobe su koje su u vrijeme počinjenja tog djela navršile 14, a nisu napunile 16 godina života. Njima se mogu izreći odgojne i popravne mjere.

Stariji maloljetnici počinitelji kaznenih djela osobe su koje su u vrijeme počinjenja kaznenog djela imale 16, a nisu navršile 18 godina života. Izriču im se odgojne i popravne mjere, a u posebno teškoj situaciji, uz uvjete predviđene Zakonom, i maloljetnički zatvor.

Maloljetni počinitelji prekršaja osobe su koje su u vrijeme počinjenja prekršaja imale 14, a nisu navršile 18 godina života, protiv kojih je prekršajni postupak pravomoćno završen sudskom odlukom kojom se obustavlja postupak ili im je izrečena zaštitna mjera.

Osuđena je osoba maloljetni počinitelj kaznenog djela prema kojemu je izrečena sankcija - maloljetnički zatvor ili neka druga odgojno-popravna mjera propisana zakonom.

U Hrvatskoj je 1999. za počinjena kaznena djela osuđeno 697 maloljetnika, od čega su 42 djevojčice, a u 2000. god. 787, od toga 41 djevojčice. To je ukupno povećanje za 90 sankcija, a djevojčicama smanjenje za jednu. Protiv života i tijela izrečeno je 1999. ukupno 57 sankcija, od toga 5 djevojkama, a 2000. bile su 53 sankcije, od čega 2 djevojkama, što je ukupno smanjenje za 4, a djevojkama za 3. Za ubojstvo i ubojstvo na mah izrečeno je 1999. 8 presuda, a 2000. god. 9, odnosno jedna više. U 1999. bilo je 37 presuda za teške i 6 za lakše tjelesne ozljede, a u 2000. prvih je bilo 26, a drugih 13, odnosno teških je 11 manje, a lakših 7 više. Broj sankcija protiv spolne slobode i spolnog ćudoređa smanjen je za 4. U 2000. bilo ih je 9, a u 1999. čak 13. Za 77 je povećan broj sankcija za kaznena djela protiv imovine u 2000. u odnosu na 1999. god. (509 prema 432). Kod djevojaka je taj odnos 21 prema 16, što je porast za pet sankcija. U 2000. godini sankcije za krađe i sitne krađe (97:94) brojnije su za 3, kod djevojčica (8:9) za jednu, teške krađe (287 prema 274) za 13, a kod maloljetnika (10 prema 7) za 3 u odnosu na 1999. Sankcije za ostala kaznena djela u 2000. veće su (216 prema 195) za 21, a kod tinejdžerki (18 prema 20) manje za dvije.

Najveći porast osuda (40) u 2000. imale su osobe sa 17 godina (225 prema 185 u 1999.). Sa 16 godina sankcionirano je 209 prema 197 maloljetnika i maloljetnica, s 15 ih je bilo 200 prema 180, a sa 14 godina 153 prema 135. Najdrastičnije povećanje delikventnog ponašanja, prema tome i izrečenih osuda bilo je kod 17-godišnjaka. U njih su udvostručene sankcije (9 prema 18). Djevojke sa 16 godina imale su 4 osude manje (10 prema 14), sa 14 jednu manje (6 prema 5), a petnaestogodišnjakinje pet kaznenih sankcija više (8 prema 13).

U 2000. god. izrečene su 53 sankcije za kaznena djela protiv života i tijela, 135 protiv vrijednosti zaštićenih međunarod-

nim pravom, 9 protiv spolne slobode i spolnog ćudoređa (od toga pet su poćinili ućenici), 509 protiv imovine, 36 protiv opće sigurnosti ljudi i imovine i sigurnosti prometa i 45 za ostala kaznena djela.

S oba roditelja ųivi 523 djece, s ocem 45, s majkom 168, s rodbinom ųivi 28, sami ųive 7, a 16 ih je smješteno u odgojne ustanove i ustanove socijalne skrbi. Izvanbraćne djece je 52.

Ukupan je broj sankcija izrećenih *starijim maloljetnicima* (16-18 god.) u 2000. veći za 50 nego u 1999. god. (434:384). Na maloljetnićki zatvor odnose se 22 presude, prema 24 u 1999. Izrećeno je 409 odgojnih mjera, a godinu ranije 359, što je povećanje za 50. U odgojne ustanove, odgojne zavode i posebne odgojne ustanove upućeno je 38 maloljetnika i maloljetnica, odnosno 11 više nego u 1999. Ostale odgojne mjere odnose se na sudski ukor (57), posebne obveze (128), upućivanje u odgojni centar za odgoj (21), pojaćanu brigu i nadzor (160) te pojaćanu brigu i nadzor uz dnevni boravak u odgojnoj ustanovi (5).

Mladim su maloljetnicima ukupno izrećene 353 odgojne mjere prema 313, što je za 40 više nego u 1999. U odgojne ustanove upućeno ih je 43, što je za 16 manje nego godinu dana ranije (59). Druge odgojne mjere (ukor, pojaćana briga i nadzor...) brojnije su za 36 (2000. bilo ih je 290, a 1999. godine 254). Recidivizam je znaćajno smanjen (za 18), s 39 na 21 slućaj.

U odnosu na 1999. godinu, u 2000. je izrećeno 90 odgojnih mjera više, i to 50 starijim i 40 mladim maloljetnicima. Starijim je maloljetnicima (17:7) izrećeno dva i pol puta više mjera upućivanja u odgojni zavod nego u 1999. i približno šest puta više nego u 1998. godini. Izrećeno je 128 posebnih obveza, što je dvostruko više nego za prethodne dvije godine, od kada se ta mjera primjenjuje. Ostale mjere na istoj su razini ili su smanjene. I kod mladih su maloljetnika posebne obveze gotovo udvostrućene. Pojaćana briga i nadzor za ćetvrtinu su brojniji u odnosu na prethodnu godinu, dok su druge odgojne mjere smanjene.

U 2000. bio je ranije osućivan 21 maloljetnik, od kojih 13 za istovrsna, a 8 za druga kaznena djela, dok je u 1999. takvih bilo 39, i to za istovrsna 27, a 12 za druga kaznena djela. Znaćajno je smanjen broj recidivista, što je dokaz ućinko-

vitosti poduzetih mjera i sankcija. Kazneno djelo u sudioništву poćinila su 462 maloljetnika, a 325 to su ućinili individualno. Meću njima je ćak 576 ućenika. To pokazuje da udrućeni maloljetnici ćine više kaznenih djela i da im je potrebno pokloniti više pozornosti i stručnog tretmana.



Prevenćija jedini put do uspjeha

Navedeni pokazatelji odnose se samo na osućene maloljetnike, ali ne na prijavljene niti one koji su poćinili prekršaje. Treba raćunati i s "tamnom brojkom" koja je najveća. Sukladno tomu, i drućvena opasnost od delikvenata i poćinitelja kaznenih djela je veća.

Analize statistićkih pokazatelja ozbiljno upozoravaju i imperativno nameću zadatak i potrebu većeg nadzora i skrbi za djecu i mladeų, poglavito u obiteljima i školama. Mladima se treba više baviti, osigurati im dobre uvjete, prostor i mogućnosti za ųport, glazbu, igru, zabavu, zdravu rekreaciju i racionalno korištenje slobodnog vremena. Njima valja ponuditi zanimljive i atraktivne sadržaje, maksimalno ih okupirati pa neće imati potrebu upuštati se u ćinjenje kaznenih djela. Okupiranost mladih dobro osmišljenim, zanimljivim, zdravim i konstruktivnim aktivnostima najbolja je prevenćija prijestupništva, delikvenćije, devijacija, a dosada njihov najjaći uzroćnik. Elizabeth B. Hurlock kaųe: *Naćin na koji dijete provodi svoje slobodno vrijeme snaųno utjeće na vrijednost i kvalitetu njegova ponašanja.*

Organi MUP-a, odvjetništvo i sudovi za maloljetnike ustaljenom praksom provode represivne mjere i ućinkovito obavljaju svoje zadaće. No, kako je rijeć o mladima, preteųito ućenicima osnovnih i srednjih škola, a da i ne spominjemo djecu poćinitelje kaznenih djela, koja su, shodno zakonskim propisima, kazneno neodgovorna, a njihovo se drućveno-neprihvatljivo, prijestupnićko i delikventno ponašanje moųe suzbijati i sprećavati iskljućivo odgojnim i popravnim mjerama iz nadleųnosti organa starateljstva ili usta-

nova izobrazbe, preodgoja, resocijalizacije i rehabilitacije - nameću se imperativan i opravdan zahtjev za intenzivnijim, osmišljenijim, organiziranijim i angaųiranim prevenćijskim djelovanjem kroz aktivnosti i rad s tom dobnom kategorijom. Za prevenćiju poremećaja i usvajanje etićkih normi potrebna je moralna praksa koja se doųivljava jedino u zdravim sredinama, na svakodnevnim primjerima moralnog djelovanja svih ćlanova obitelji, vrtića, škole i okruųja. Ako ćovjek pogriješi, mora grešku ispraviti. Konfućije kaųe: *Ćovjek koji poćini grešku i ne ispravi ju, ćini drugu grešku.* Jućerašnja greška danas i zauvijek nam mora biti ućitelj.

Roditelji, predškolske ustanove, škole i drućstvo u cijelosti morali bi voditi stalnu skrb, odgojno djelovati i provoditi prevenćiju od najranijeg djetinjstva, a ne samo kad se uoće smetnje i poremećen psihosocijalni razvitak djeteta. Praksa pokazuje, a iskustvo nas ući, da rana detekćija (otkrivanje), dijagnosticiranje poremećaja, sustavno znalaćko i organizirano provođenje odgojnih i korektivnih mjera s djecom - kod koje se zamjećuje kršenje drućveno-etićkih normi, inkliniranje delikvenćije i ćinjenju prijestupa - daju zadovoljavajuće rezultate.

Ne poduzmu li se pravovremene i ućinkovite preventivne, korektivne i kurativne mjere te mjere preodgoja, resocijalizacije i rehabilitacije - ti će mladi ljudi jednoga dana postati pravim kriminalcima, poglavito ako dođu pod utjecaj odraslih kriminalnih osoba, kod kojih će se "specijalizirati", izućiti "zanat" i za koje će "raditi". Laųnim obećanjima o lagodnom ųivotu, zabavi, razlićitim ućicima, provodu i avanturizmu, odrasli kriminalci vješto uvlaće lakovjerne maloljetnike u svoj gnusni i prljav posao, nemilosrdno ih zlorabe i iskorištavaju. Zato i kaųemo da je sprega maloljetnih delikvenata s odraslim kriminalcima najopasniji oblik kriminaliteta. Zadaća je policije otkrivanje tih kriminalnih osoba, njihovo sprjećavanje i onemogućavanje da djecu i mladeų uvlaće i uvode u kriminalne aktivnosti.

Delikvenćija je velika opasnost od koje se drućstvo ųiti svim snagama, pedagoųkim i odgojno-popravnim sredstvima, zakonom, policijom, odvjetništvom, sudom za maloljetnike.

Mr. sc. Ivica Stanić

Pedagogija

Motivacija pri odabiru zanimanja u obrtničkim školama grada Zagreba

Analizirajući višegodišnje iskustvo rada u školi, mi, stručni suradnici pedagozi i psiholozi u obrtničkim školama grada Zagreba, uočili smo prilikom upisa učenika u prvi razred izrazito slab uspjeh učenika u osnovnoj školi, često velik broj izostanaka s nastave, koji je povezan s učenikovim vladanjem (dobro - loše). Upisujući učenike s navedenim karakteristikama, pokušavamo se prilagoditi njihovim potrebama, no često ne nailazimo na njihovo prihvaćanje pomoći od strane škole.

Tijekom trogodišnjeg školovanja susrećemo se s velikim neuspjehom naših učenika. Uzrok neuspjeha trebamo tražiti u niskoj razini motivacije. Uvjereni da je glavni čimbenik neuspjeha kod naših učenika nizak stupanj motivacije (češće primijećena vanjska nego unutarnja motivacija), pristupili smo pedagoškom istraživanju kako bismo ispitali motivacijski nivo kod naših učenika.

Na učenikovo školsko postignuće velik utjecaj ima aktivnost učenika, odnosno njegova motivacija za rad. Direktan i presudan utjecaj na razinu aktivnosti ima vanjska i unutarnja motivacija, odnosno pobuda. Određeni motiv (unutarnji ili vanjski) pokreće učenika u akciju, tj. na aktivnost. "Motivima - poticajima, razlozima nazivamo sve ono što čovjeka pokreće na aktivnost i usmjerava ka cilju, održava, pa čak obustavlja, određuje intenzitet..." (V. Bilić: Uzroci, posljedice i prevladavanje školskog neuspjeha, HPKZ, Zagreb, 2001.).

Predmeti su našega istraživanja nivo motivacije i vrsta motiva koji su bili presudni kod učenika osmih razreda pri upisu u prvi razred srednje škole za obrtnička zanimanja u šk. god. 2001./2002.

Cilj istraživanja bio je saznati nivo motiviranosti za upisano zanimanje, a zatim, na osnovi rezultata, pridonijeti u svakodnevnoj pedagoškoj praksi kroz rad s učenicima s pomanjkanjem motiva za upisano zanimanje. Cilj nam je da učenici svladavajući školsko gradivo postignu uspjeh, budu zadovoljni i zdravi ljudi koji mogu prihvatiti postojeće stanje bez stresa, ne čineći negativne korake samoaktualizacije.

U prvom pitanju željeli smo utvrditi tko je presudan pri informiranju učenika završnog razreda osnovne škole o odabiru adekvatne škole i izobrazbu budućeg zanimanja. Zanimalo nas je s koliko udjela pri informiranju o odabiru strukovne škole, odnosno zanimanja sudjeluju razne službe (Zavod za zapošljavanje, mediji, stručni suradnici u osnovnim školama), a koliko je, s druge strane, odlučujuća uloga samoga učenika, tj. živa riječ među vršnjacima.

Rezultati ukazuju da učenici o školama strukovnog tipa najviše saznaju od vršnjaka (prijatelji, poznanici koji se i sami upisuju ili se već školuju), pri čemu možemo iz iskustva razgovora s učenicima pretpostaviti da je bitan udio takve informacije o školi relativna lakoća pri upisu, kao i tijekom školovanja, a zbog trajanja i organizacije obrazovanja (3-godišnje obrazovanje, značajan udio praktične nastave i dr.). U velikom postotku, premda i dalje za polovinu manje od prvorangiranog odgovora, roditelji su ti

koji informiraju djecu u školi, pri čemu informaciju sami dobivaju zbog rada u istoj ili srodnoj struci ili smatraju da je takvo školovanje za njihovu djecu najprikladnije. Također, na osnovi iskustva stručnih suradnika obrtničkih škola, roditelji obrazlažu upis time što svoje dijete, zbog nerazvijenih radnih navika, ili zbog slabijeg predznanja, ili jednostavno zbog slabijih ocjena, nisu mogli upisati u druge vrste škole, pa je vjerojatno to najbolji i/ili jedini izbor. Pokazuje se da naši učenici slabo traže informacije o svojem budućem školovanju od stručnih službi iako je određen postotak bio usmjeren od strane stručnih suradnika u osnovnoj školi.

U drugom pitanju učenike smo pitali tko je odlučivao o upisu u srednju školu, tj. je li odluka bila njihova, ili zbog roditelja ili prijatelja, ili pak nije bilo mogućnosti izbora nekih ograničavajućih razloga.

Najveći postotak učenika izjavljuje da je izbor škole i zanimanja bio izričito izraz njihove želje. No, mnogo zanimljiviji i važniji za analizu motivacije za školu, kao i za analizu populacije učenika strukovnih škola, jesu odgovori koji pokazuju da 26,89% učenika upisuje ovaj tip škole jer jednostavno nisu mogli upisati drugu školu. Još je kritičniji za razmatranje odgovor koji pokazuje da čak 16,6% naših učenika slučajno odabire vrstu škole. Taj odgovor ide paralelno s razmišljanjem učenika koji se već školuju, a kojima ovaj tip škole služi kao sredstvo dolaženja do diplome jer "oni ionako to neće raditi", jer je važno imati završenu srednju školu, "jer si bez srednje škole nitko i ništa". Mnogo njih razmišlja o raznim prekvalifikacijama ili jednostavno o traženju bilo kakvog posla nakon škole jer su svjesni kakve su mogućnosti zapošljavanja u struci. Velik postotak takvih odgovora ukazuje na nedovoljnu motivaciju naših učenika za školovanje, napredovanjem i stjecanjem radnog iskustva, što se djelomično odražava na slab uspjeh u školi, na velik postotak učenika koji neredovito pohađaju nastavu ili jednostavno prekidaju školovanje. Vrlo je zabrinjavajući postotak slučajnog odabira škole, koji je čak veći od postotka odgovora po kojemu su školu odabrali učenik i njihovi roditelji.

O tome koji su dodatni razlozi izbora zanimanja učenike se pitalo u trećem pitanju, o očekivanju od školovanja i očekivanju nakon završetka školovanja.

Mnogi ističu prednost školovanja u strukovnim školama zbog mogućnosti brzog zapošljavanja nakon škole, bilo da će time nastaviti obiteljski obrt, bilo da će im biti omogućena relativno dobra zarada i materijalni položaj. No, također, veći postotak

učenika, a u skladu s dobivenim odgovorima iz pitanja o izboru škole, očekuje ne preteški program školovanja, koji nosi sa sobom određenu kreativnost.

Kao moguće probleme tijekom školovanja učenici u najvećoj mjeri ističu: usvajanje gradiva, pomanjkanje radnih navika i strog kriterij ocjenjivanja. Ti odgovori pokazuju kako oni percipiraju sebe kao učenike slabijeg predznanja, koji baš "ne vole previše učiti", tj. nemaju naviku kontinuiranog rada i učenja, što bi im u srednjoj školi moglo predstavljati problem.

Svega 48 učenika na uzorku od 1351 ističe kao problem sklonost izostancima, iako se u praksi to kasnije mnogo jače pokazuje. Velik postotak (11,1%) učenika pokazuje određenu nesigurnost jer ulaze u novu sredinu, što je i jasno s obzirom na to da ulaze u nove socijalne odnose i da će se od njih očekivati određeno zrelije i samostalnije ponašanje.

Tijekom školovanja najčešće će se učenici osloniti na sebe, svoje sposobnosti i snalažljivost, zatim na svoje roditelje, a jak je utjecaj prijatelja kao osobe od pomoći i povjerenja.

Zaključimo

Dobiveni rezultati ukazuju na izrazito nisku razinu motivacije naših učenika pri upisu u prvi razred. Vrlo je čest slučaj da je upisano zanimanje neželjeno, da se u njega upisuje samo s ciljem završavanja srednje škole i dobivanja završne svjedodžbe. Na osnovi individualnih i skupnih razgovora, saznajemo da su od obrtničkih zanimanja "najatraktivnija", tj. ona za koja postoji najveći interes pri upisu: automehaničari, autoelektričari, električar-mehaničar, trgovac, soboslikar, keramičar oblogač, autolakirer, galanterist, konobar, mesar, zlatar, pekar. U ostala obrtnička zanimanja, kao što su tesar, tapetar, puškar, finomehaničar, armirač, fasader, obučar, krovopokrivač, dimnjačar, učenici se upisuju da bi zadržali status učenika, pokušavajući promijeniti program i zanimanje tijekom i nakon prvog razreda školovanja. Ako ne promijene program, a nisu upisali željeno zanimanje, često gube godinu, ponavljaju razred i do dva puta, a često završavaju i neželjena zanimanja te se nakon završnog ispita prekvalificiraju, polaganjem razlikovnih ispita za zanimanje koje žele.

Mišljenja smo da bi učenike sedmih i osmih razreda osnovne škole trebalo kvalitetnije i pravovremeno informirati o ponudnim zanimanjima u obrtničkim školama za koja se mogu opredijeliti. Predložimo čvršću i kvalitetniju suradnju Ministarstva prosvjete i športa, Obrtničke komore grada Zagreba i Zavoda za zapošljavanje s ciljem dokidanja nepopularnih programa (za koje već nekoliko godina ne postoji interes pri upisu), ali paralelno i ponudu novih programa koji su u skladu s trenutnim gospodarskim zahtjevima u našem gradu i šire. Postojeće programe potrebno je rasteretiti od nebitnih činjenica i ponuditi veći broj izbornih predmeta. Predložimo sadržajnu povezanost teorijskih predmeta s realiziranom nastavom u obrtničkim radionicama, s ciljem kvalitetnijeg pripremanja za rad u zanimanju. Ulogu škole vidimo u jačanju samopouzdanja učenika, radu na osobnosti učenika te stvaranju pozitivnog odnosa prema sebi i drugima, a prije svega na stvaranju i jačanju kontinuiranih radnih navika kod učenika. Smatramo da je nužno da škola, kao odgojnoobrazovna ustanova, zajedno s roditeljima radi na preusmjeravanju s vanjske (kontrola, nagrade i pedagoške mjere sprečavanja) na unutarnju motivaciju, kroz kvalitetniju dvosmjernu komunikaciju, prije svega edukaciju nastavnika i roditelja. Učenici su prije svega osobe koje mogu, a i ne moraju, biti zadovoljne sobom i svojim



izborima u životu, što se preslikava i na razdoblje adolescencije u kojemu se nalaze naši učenici. Na osnovi rezultata istraživanja, uvidamo da među našim učenicima ima dosta onih koji su zbog lošeg izbora nezadovoljni i neuspješni u našim školama. Tim učenicima škola bi trebala pomoći u pronalaženju sebe i držanju vlastitog života pod kontrolom. Potrebno je poučiti učenike da svoje potrebe trebaju zadovoljiti u komunikaciji s drugim ljudima, koje su to potrebe koje nas samoaktualiziraju, što je potrebno učiniti kako bismo postali i bili jaka osoba i na taj način postigli zadovoljnu i uravnoteženu osobnost. Nezadovoljstvo izabranim zanimanjem izaziva neka druga neprihvatljiva ponašanja, tj. negativne korake (postupke) odustajanja učenika. Prvi je najčešći - izostajanje s nastave, koje s vremenom, ako ne reagira sredina, postaje naučeno i prihvaćeno ponašanje zbog kojeg se kod učenika javljaju različiti psihofizički poremećaji, te nezadovoljstvo kao drugi korak. Treći korak manifestira se u obliku težnje učenika nekom drugom, nerealnom svijetu neprihvatljivog ponašanja (kroz konzumiranje raznih opijata i ovisnost). Škola je dužna uočiti nizak nivo motivacije za rad kod učenika i na vrijeme upozoriti roditelje i izvanškolske institucije koje mogu biti od pomoći. Zajedničkim radom roditelja i razrednika, kao i predmetnih nastavnika treba pokušati iznaći najbolje rješenje i pomoći učeniku.

Glasnogovornica stručnog aktiva:
Ana Laća, prof.

Stopalo (III)

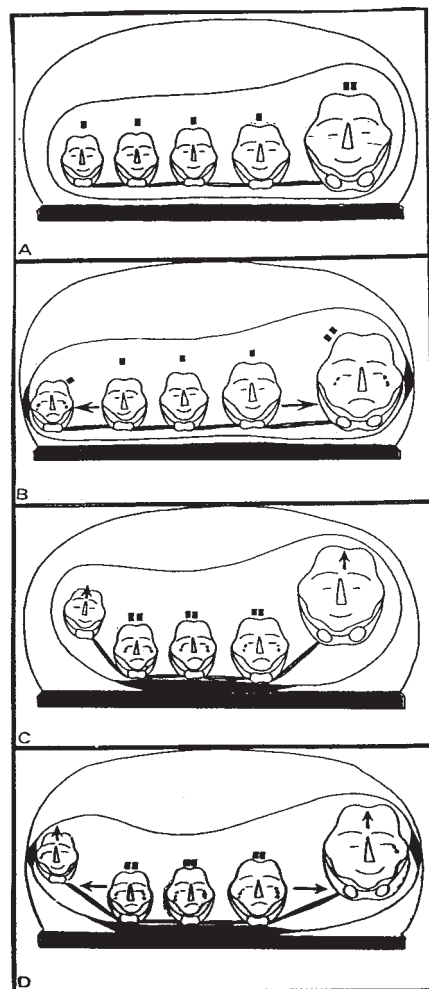
DEFORMITETI STOPALA TIJEKOM RASTA

Mnogo je deformiteta stopala (o prirođenim smo pisali) tijekom rasta i razvoja, od rođenja do svršetka adolescencije. Ovdje spomenimo tzv. "obično" ravno ili sušteno stopalo (Pes planus), ili ono "ozbiljnije", udruženo s valgozitetom petnog dijela stopala (Pes planovalgus).

Obično se dijele na elastična (češća) i neelastična-rigidna spuštena stopala (uzrok im je najčešće tzv. tarzalna koalicija, tj. nasljedno autosomno dominantno sraštenje gležnjavca i petne kosti, što u adolescenciji može dovesti do tvrdih ravnih stopala s obzirom na neravnomjeran rast svih kostiju stopala). Elastično spušteno stopalo sve je češće interesom ortopeda (u našem kraju ima oko 60% djece s obzirom na toliko spominjane nepovoljne učinke na koljena, kukove i križa, a što se javljaju u starijoj dobi. Prepoznaje se kliničkim pregledom i provjerom jeftinim plantogramom (otiskom na papiru), ili skupljim trodimenzionalnim, u specijalnoj "spužvastoj pjeni", odnosno kompjutorskom analizom hoda. Liječenje započinje već u najranijoj dobi formiranja svodova stopala (do cca 3-4 godine), vježbama jačanja svih struktura stopala u obliku hoda po prstima/petama i naročito bosonogi po neravnim podlogama (ravne tvrde podloge neki s pravom smatraju temeljnim razlogom sve veće pojave ravnih stopala u ljudi). Korektivne ortopedске

uloške ordiniramo uglavnom u *Pedes planovalgi*, te nakon treće ili četvrte godine života ako je deformacija manja, dopuštajući tako dovršenje prirodnog formiranja svodova stopala u toj dobi, a sukladno razvoju samog hoda. Novije operative tehnike, tzv. *arthroereisis*, imaju za cilj temporerno biomehanički-proprioceptivno korigirati pronaciju stopala u području subtalarno ekstraartikularno. To se postiže raznim implantantima (običnim ili bioapsorbirajućim (spongiozni, Casteman) vijcima ili "tiplama" sličnim implantantima).

Rezultati takvog, relativno jednostavnog i učinkovitog operativnog zahvata (osobito u usporedbi s klasičnim osteotomijama i resekcijama većih koštanih zglobnih struktura stopala) u dobro indiciranih bolesnika vrlo su zadovoljavajući (a što mogu svojim 5-godišnjim iskustvom potvrditi ortopedi Dječje ortopedije Kantrida KBC Rijeka, kao i većina tom tehnikom od njih operiranih bolesnika).



Sandi Stošić, dr. med.

Prikaz ne/zadovoljstva pojedinih prstiju u biomehanički promijenjenim odnosima nosivosti stopala, A-ravnomjerna nosivost

NARODNI
ZDRAVSTVENI
LIST

AKO SE ŽELITE PRETPLATITI NA
NARODNI ZDRAVSTVENI LIST,
DOVOLJNO JE DA NAZOVETE
TELEFONSKI BROJ 21-43-59 ILI
POŠALJETE DOPISNICU SA SVOJIM
PODACIMA
(IME, PREZIME, ADRESA)
U ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO,
ODJEL SOCIJALNE MEDICINE,
51000 RIJEKA, KREŠIMIROVA 52A.

**Promidžbeni
prostor**

u Narodnom zdravstvenom listu!

Ako želite oglašavati u
našem listu, javite se Uredništvu
na telefon: 21-43-59

Promidžbeni

prostor

Mokraćne infekcije dječje dobi

URINOKULTURA - POUZDANA DIJAGNOSTIČKA METODA

Infekcije mokraćnog sustava u dječjoj dobi nalaze se po učestalosti odmah nakon upala dišnih puteva. Učestalost ovisi o dobi i spolu djeteta. Ukupni rizik obolijevanja od mokraćne infekcije za djevojčice je od 3 do 5%, a za dječake od 1 do 2%. Najviše prvih infekcija dogodi se još tijekom dojenačke dobi. U novorođenačkoj dobi učestalost iznosi oko 1.4 na 1000 djece. Treba spomenuti da je jedino u toj dobnoj skupini učestalost mokraćnih infekcija veća u muškom spolu.

U kasnijoj dobi ženski spol obolijeva mnogo češće.

Mokraćne su infekcije najčešće uzrokovane bakterijama, iako mogu biti uzrokovane i drugim mikroorganizmima (virusi, gljive itd.). Najčešći su uzročnici normalni stanovnici probavnog sustava, koji nastanjuju i područja kože u okolini otvora mokraćne cijevi te vanjski dio mokraćne cijevi, a potom se uspinju prema gornjim dijelovima mokraćnog sustava, koji je u normalnim uvjetima sterilan, tj. u njemu nema bakterija. Rjeđe postoji mogućnost da bakterije dođu do mokraćnog sustava i putem krvi. Različite bakterije različito se i ponašaju u odnosu na mokraćni sustav. Neke od njih opasnije su od drugih pa i to treba imati na umu (uropatogene bakterije).

Simptomi i znakovi infekcija

Simptomi infekcija u novorođenačkoj dobi nespecifični su i ne upućuju izravno na mokraćni sustav. Slabo napredovanje i teškoće pri hranjenju mogu biti prvi znakovi. Tjelesna temperatura ne mora biti povišena. Katkada je klinička slika mnogo teža, sa znacima i simptomima koji upućuju na zbivanja u drugim sustavima. Stoga svaka promjena uobičajenog ponašanja u toj dobi treba pobuditi sumnju i na mokraćnu infekciju. Iza prvog mjeseca infekcije su praćene povišenjem temperature, a djeca često imaju i proljev, povraćanje, nemirna su i imaju bolove u trbuhu. Mokraća može imati neugo-



dan miris i postati gusta. Budući da niti u dojenačkoj dobi nema jasnih znakova upale mokraćnog sustava, važno je pri svakoj povišenoj tjelesnoj temperaturi nejasnog uzroka uzeti mokraćnu na analizu. Što je dijete starije, lakše je prepoznati klasične simptome infekcije: učestalo mokrenje malih količina urina, pečenje pri mokrenju, bol u donjem trbuhu te nekontrolirani "bijeg" mokraće. Nije rijetka ni pojava krvi u mokraći. Pored toga, na mokraćnu infekciju mogu upućivati i neki laboratorijski nalazi: pretraga krvi - najčešće ubrzana sedimentacija eritrocita, te pretraga mokraće - najčešće većeg broja bijelih krvnih stanica (leukocita).

Uzimanje uzoraka za analizu i njihova obrada

Pri sumnji na mokraćnu infekciju nužno je dokazati uzročnike izravno u uzrocima mokraće. Uvriježenim rječnikom takva se analiza naziva "urinokultura". U starije djece, koja kontroliraju mokrenje, najbolje je uzeti prvu jutarnju mokraćnu. Roditelji moraju prije toga načiniti toaletu spolovila, odnosno okolice otvora mokraćne cijevi, i to pranjem sapunom te dobrim ispiranjem mlakom vodom. Nakon toga dijete počinje mokriti. Prvi dio mlaza mokraće (nekoliko početnih sekundi mokrenja) propušta se, a sterilna posuda za uzimanje uzorka (čaja, epruveta, ►

bočica) podmetne se pod srednji dio mlaza, prikupi se nekoliko mililitara uzorka i izmakne. Početni i završni dijelovi mokraće nisu pogodni uzorci za bakteriološku analizu kod sumnje na uobičajenu mokraćnu infekciju te ih se ni ne uzorkuje. Kod mlade djece, koja još nisu usvojila navike kontrole mokrenja, uzorkovanje se obavlja u posebne plastične vrećice koje su napravljene za tu namjenu. Radi se o vrećicama koje imaju tako načinjen otvor da se oko njegovih rubova nalazi ljepljiva traka. Otvor se namjesti tako da se ušće mokraćne cijevi nađe u njemu, a vrećica se pomoću ljepljive trake prilijepi na okolnu kožu (vidi slike). I u tom se slučaju prije stavljanja vrećice koža područja na koje se stavlja vrećica mora dobro oprati i isprati, kako bi se zaagađenje uzorka mokraće koji se skuplja u vrećicu svelo na najmanju moguću mjeru. Slučajno zaagađenje može izazvati pogrešno uvjerenje da se radi o infekciji i kada je nema. Bakteriološka pretraga je, bez sumnje, najdragocjenija metoda za procjenu o tome radi li se ili ne radi o mokraćnoj infekciji, ali to nije i jedina pretraga za postavljanje dijagnoze mokraćne infekcije. Nalaz bakterija u mokraći može biti i slučajan, zbog zaagađenja ili nepravilnog uzorkovanja, pa nas takav nalaz može dovesti u zabludu. Kako bi se mogućnost greške svela na najmanju moguću mjeru, potrebno je obaviti dodatne pretrage, a bakteriološku analizu bilo bi dobro obaviti u tri navrata, u tri uzastopna dana. Ako se iz uzoraka u laboratoriju dobije porast bakterija, tada se pristupa njihovu prepoznavanju i ispitivanju na antibiotike koji služe za liječenje infekcija ("antibiogram").

Nalaz bakterija u mokraći, njegovo značenje i posljedice

Dječja mokraća trebala bi u pravilu biti sterilna, tj. u njoj se u normalnim prilikama bakterije ne bi trebale nalaziti. Pod uvjetom da je uzorak mokraće uzet na ispravan način, svaki nalaz bakterija u mokraći treba izazvati sumnju. Prvo bi trebalo pregledati spolovilo, kako bi se ustanovilo ne postoji li

slučajno neki lokalni infektivni proces koji bi mogao uzrokovati takav nalaz. Osim toga, poželjno je i ponoviti uzorkovanje i analizu urina. Ako se lokalnim pregledom ustanovi normalan nalaz, a pri ponovljenim bakteriološkim analizama ustanovi isti bakteriološki nalaz, potrebno je posavjetovati se s pedijatrom radi dodatne urološke obrade zato što je u dječjoj dobi, posebice mlađoj, većina infekcija posljedica prisustva neke anomalije mokraćnog sustava, najčešće tzv. "vezikoureteralnog refluksa" (20-35%). Radi se o stanju pri kojem normalno zatvaranje ušća mokraćovoda u mokraćni sustav ne djeluje na zadovoljavajući način, pa se mokraća jednim dijelom vraća iz mje-



manjem pripravaka koji se daju na usta. Ako su infektivnim procesom zahvaćeni bubrezi, bilo bi poželjno liječenje u bolnici. Dojenčad, a pogotovo novorođenčad, trebalo bi liječiti u bolnicama s obzirom na veliku opasnost od prodora bakterija u krv i mogućih nepoželjnih, katkada vrlo teških komplikacija i posljedica. Pored antibiotskog liječenja, potrebno je uzimanje većih količina tekućine, što osigurava normalno funkcioniranje mokraćnog sustava i pomaže u bržoj eliminaciji infekcije. U zdravom mokraćnom sustavu, naime, mokraća stalno dospijeva iz bubrega u mokraćni mjehur koji se prilikom mokrenja prazni. Ako bakterije i dođu u mjehur, njihova se kon-



centracija tako razrjeđuje, a i pojačano se otplavljaju iz mokraćnog sustava. Pored toga, pojačan unos tekućine pospješuje prokrvljenost bubrega, pa se tako i antibiotici koje koristimo za liječenje mokraćne infekcije, a koji krvlju dolaze do bubrega, pojačano dopremaju do mjesta svog djelovanja, a to je mokraćni sustav.

hura prema mokraćovodima. Tako jedan dio mokraće stalno kruži između tih organa. Ako u mokraćni sustav dođu bakterije, takvo kruženje olakšava uspostavu njihove infekcije. Mokraćnu infekciju treba liječiti antibakterijskim lijekovima (antibioticima). Postoje dvojbe oko toga da li liječenje treba početi odmah, pri postavljanju sumnje, ili treba pričekati završetak bakteriološke pretrage. U svakom slučaju, nakon dobivanja nalaza bakteriološke analize, liječenje treba nastaviti prema rezultatima ispitivanja osjetljivosti bakterija na antibiotike ("antibiograma"). Ako se radi o nekoj anomaliji ili nekom drugom razlogu koji podupire nastanak infekcija, liječenje obuhvaća otklanjanje tog razloga, uz antibiotsku terapiju infekcije kao posljedice osnovnog stanja. Noviji stavovi stručnjaka govore kako je nekomplikiranu mokraćnu infekciju dostatno liječiti antibioticima tijekom 3 do 5 dana. Veća se djeca mogu liječiti kod kuće, uzi-

centracija tako razrjeđuje, a i pojačano se otplavljaju iz mokraćnog sustava. Pored toga, pojačan unos tekućine pospješuje prokrvljenost bubrega, pa se tako i antibiotici koje koristimo za liječenje mokraćne infekcije, a koji krvlju dolaze do bubrega, pojačano dopremaju do mjesta svog djelovanja, a to je mokraćni sustav.

Mokraćne infekcije u dječjoj dobi treba vrlo ozbiljno razmatrati i liječiti. Posebno treba biti oprezan u novorođenačkoj i ranijoj dojenačkoj dobi jer infekcije ne moraju imati tipične znakove, a posljedice mogu biti vrlo ozbiljne. Neprepoznata i neliječena infekcija može dovesti do postupnog oštećenja i uništavanja bubrežnog tkiva, a katkada posljedice mogu biti još teže, pa i po život opasne.

Doc. dr. sc. Tomislav Rukavina,
dr. med.

Bolesti oka

FLASTER NA NAOČALAMA - LIJEK ZA OČI

Svako jutro, već mjesecima, kad dovedem svoju kćer u vrtić, ugledam žutu ceduljicu na tabli za poruke koje razmjenjuju "tete". Na njoj piše: "U podne treba Stipi skinuti flaster!" Tko je Stipe? Jedan dječak od četiri-pet godina koji nosi naočale. Flaster je okluzija koju Stipe ima na jednom staklu naočala. Zašto ga treba skinuti u podne? Zato što ga mora nositi samo nekoliko sati dnevno. Čemu uopće taj flaster služi? E - o tome će ovaj put biti riječi u članku.

Kako Stipe vidi

Ja nisam Stipin okulist i ne znam točno kako njegove oči vide, ali već na osnovi te poruke na žutoj ceduljici mogu puno toga zaključiti.

Stipe ne vidi podjednako dobro na oba oka. Jedno oko vidi znatno bolje od onog drugog. To se može dogoditi djeci čije oči gledaju u križ, ali i djeci čije oči gledaju ravno naprijed, ali je dioptrija jednog oka znatno drugačija od dioptrije drugog oka. Bez obzira na to što je uzrok, bit je u neravnomjernom sudjelovanju očiju u procesu stvaranja slike. Jedno će oko vidjeti neki predmet jasno ili jasnije od drugog. To će oko postati dominantno, a ono drugo će se ulijeniti. Na lijenom oku, ako na vrijeme nešto ne poduzmemo, razvit će se slabovidnost (ambliopija).

Prvi korak u liječenju je - odrediti dioptriju

Ustanovi li okulist da oči djeteta ne raspoznaju sve sličice na zidnoj tabli, zadatak mu je odrediti dioptriju svakog oka. Kako odrediti dioptriju dječjih očiju? Ne možemo mu, kao odraslom, jednostavno staviti neko probno stakalce i biti, po njegovom odgovoru, sigurni da smo pogodili. To bi trajalo unedogled i opet ne bismo pouzdano znali. Lako je kad dijete surađuje. No, najčešće nije tako. Zašto dijete ne želi reći što vidi na

tabli na zidu? Je li to zato što doista ne vidi, ili se samo umorilo i neće surađivati? Zato je od metode "čitavanja" sličica na zidu sigurnija i pouzdanija metoda tzv. skijaskopije.



Skijaskopija

To je objektivna pretraga koju roditelji popularno zovu "kapanje". Naime, nužno je oči pripremiti za mjerenje dioptrije, i to ukapavanjem atropina ili homatropina. Čemu služe te kapljice? Nakon nekoliko sati ukapavanja, prošire zjenicu. Okulist tako ima širi procjep kroz koji, pomoću ogledalca i svjetla, zaviri u unutrašnjost oka.

Okulist gleda dijete, a dijete gleda njega. Htjelo - ne htjelo, dijete će pokušavati izoštriti sliku lica okulista.

Kad ne bi bilo kapljica, oči bi se nesvjesno napinjale. Okulist ne bi tada izmjerio onu pravu dioptriju, nego umanjenu za toliko koliko se oko automatski napinje u nastojanju da ga vidi što jasnije. Pod utjecajem kapljica to je napinjanje oka onemogućeno. Okulist mjeri dioptriju pojedinog oka u njegovu "nultom" stanju. Pritom mu je dovoljno da dijete miruje i gleda otvorenih očiju.

Jesmo li naočale odredili na vrijeme

Jednom kad smo odredili točnu dioptriju i na osnovi nje napravili naočale, dali smo svakom oku zasebnu šansu da sliku vidi oštro. Koliko će svako oko tu šansu iskoristiti, ovisi o njegovu potencijalu, o kondiciji koju je imalo prije stavljanja naočala. U najboljem slučaju, kroz stakla novih naočala oba će oka vidjeti jednako sve redove sličica na zidu. Potvrda je to okulistu da su naočale date na vrijeme. Gledajući kroz stakla, čija jakost je taman onolika koliko pojedinom oku treba, oči će ravnompravno podijeliti posao.

Svako će oko zasebno, poput kamere, snimiti svoju sliku i poslati je u centar za vid u mozgu. Te dvije, po kvaliteti podjednake slike, mozak će spojiti u jednu cjelinu i mi ćemo konačno znati što smo vidjeli. Imamo "stereo" signal i osjećaj dubine u prostoru u kojem se nalazimo. ▶

Oči gledaju - mozak vidi

Što ako je jedna slika bolja, a druga znatno lošija? E - tu mozak bira. Mozak je vrlo komotan organ: neće se gnjaviti slikom onog oka koja mu je mutna, daje mu premalo informacija i sporo pristiže. Odlučuje se iskoristiti sliku samo onog oka koja mu je kvalitetnija, jer mu ona omogućava trošenje manje energije u kraćem vremenu.

Mozak se prebacio na "mono-signal". Istina, mi ćemo znati što smo tog časa ugledali, ali to neće biti onako dobra slika kao da su je snimila oba oka istovremeno. Nećemo imati osjećaj dubine u prostoru. S vremenom će mozak sve manje "pitati" lošije oko što ono vidi, a sve češće će se služiti "mono"-signalom boljeg oka. Rezultat takve suradnje očiju i mozga bit će da će bolje oko sve aktivnije gledati i konačno postati dominantno, a lošije će se oko potpuno ulijeniti. Ni naočale mu više neće pomagati. Okulist će ga tada proglasiti slabovidnim.

Slabovidnost se može liječiti flasterom

Kod djece predškolske dobi komunikacija očiju i mozga još se razvija. To je period kad se na mozak može pokušati utjecati. Može ga se "nagovoriti" da ipak ne prekine suradnju s lošijim okom. Kako? Upravo pomoću flastera koji naš Stipe nosi na jednom staklu naočala, i to boljeg oka. Moguće je da njemu naočale nisu propisane na vrijeme. Vjerojatno je već od ranije jedno oko preuzelo funkciju i počelo dominirati, a ono "slabije" oko se ulijenilo i prestalo truditi.

Flaster, ili točnije okluzija, metoda je liječenja slabovidnosti. Zadatak joj je da isključi iz procesa gledanja bolje oko i natjera slabije oko da se ponovno aktivira. Mozak tada nema izbora. Slika lošijeg oka jedina mu je na raspolaganju. Komunikacija mozga i lošijeg oka, kakva-takva, time se ponovno uspostavlja.

Kako najbolje nositi flaster

Okluzija se nosi nekoliko sati tijekom obavljanja svakodnevnih aktivnosti. Uvriježen je naziv "flaster" jer se ovalno oblikovana, samoljepljiva traka jednostavno nalijepi na staklo naočala s vanjske ili unutrašnje strane.

Najbolje je razdoblje nošenja flastera provoditi kod kuće, i to iz dva razloga: prvo, kod kuće nema "publike". Djetetu je neugodno družiti se s drugom djecom koja ga zbog flastera zadirkuju. Tada će izmisliti svašta da naočale uopće niti ne ponese sa sobom. Primjer nam je naš Stipe koji svako malo dođe u vrtić bez naočala. Zaboravio! Drugi je razlog nošenja flastera u kućnim uvjetima sigurnost pri kretanju. Kad se pokrije bolje oko, pitanje je kolika je preostala sposobnost vida lošijeg oka. Ona može biti dostatna za sjedenje i gledanje televizije ili sjedenje i crtanje-pisanje. Međutim, nekad nije dostatna za sigurno igranje i ganjanje s drugom djecom. Opet će Stipe krišom skinuti svoje naočale ili će "viriti" preko njih samo da bi na bolje oko vidio i bio razigran poput drugih. "Tete" u vrtiću daju sve od sebe da ga upozore i poprave mu naočale na nosu. Naravno, onda kad od brojne druge djece to uspiju primijetiti.

Okulzija koja to nije

Takva okulzija, odnosno liječenje slabovidnosti uopće nema smisla. Ne samo da se slabije oko ne vježba, nego pati i bolje oko gledajući preko naočala ili bez njih. Ako se dijete ne može urazumiti, roditelji bi morali porazgovarati s okulistom i zajedno s njim pronaći neko rješenje. Nekad je pametnije od takve neefikasne okulzije potpuno odustati. Dijete bi tada s manje odbojnosti gledalo kroz stakla naočala. Tako bismo, doduše, žrtvovali ono već slabije oko, ali bismo barem olakšali gledanje onom boljem oku.



Poučeni sličnim zapažanjima, na Zapadu su se dosjetili i napravili okluziju u obliku flastera u bojama i sa sličicama iz crtića koji se lijepe direktno na kožu uokolo oka. Naočale se tada nose neovisno i dijete nema poriv viriti preko njih ili ih skidati. Međutim, tako možemo "prevariti" dvo-trogodišnjake, ali ne i one starije. Oni će opet, ako ih stalno ne nadziremo, odlijepiti flaster s kože i okluzija više nema smisla.

Potreban je stalni nadzor

Kroz cijelu priču provlači se misao da djecu u liječenju slabovidnosti treba nadzirati. Za njihovo dobro! Dječji je mozak podatan za takve mane upravo zato što je nezreo. Međutim, ta nezrelost otežava nam utoliko što im ne možemo objasniti da je nošenje flastera u djetinjstvu neugodno, ali im može omogućiti bolji vid u budućnosti. Najbolji nadzor nad nošenjem flastera mogu obavljati oni koji s djetetom provode najviše kvalitetnog vremena. To su najčešće roditelji, ali mogu biti i bake, druge osobe koje ih čuvaju, pa i Stipine "tete" u vrtiću.

Bitno je da najprije svi oni shvate zašto je okulist odredio djetetu nošenje okluzije, i to ne bilo kako, nego na ispravan i učinkovit način.

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

Stomatologija

LIJEČENJE ZUBI BEZ BUŠILICE



Gotovo da ne postoji osoba, starija ili mlađa, koja neće reći za stomatološke zahvate da su neugodni i većinom bolni. Ta spoznaja izaziva strah i želju za odgodom posjete stomatologu.

Djeca još nemaju vlastitih iskustava o tome, već ona svoj stav formiraju na osnovi iskustava svojih roditelja ili okoline, o kojima su od njih slučajno čuli i prihvaćaju ih bez razmišljanja. Djeca oponašaju roditelje, identificiraju se s njima i u sličnim situacijama reagirat će isto, držeći da to tako mora biti. Vrlo je teško takvo dijete razuvjeriti, dokazati mu da je njegov strah neopravdan. Djecu treba pravilno psihološki pripremiti za odlazak u stomatološku ambulantu, tako da to postane dio svakodnevnog života, kao odlazak u vrtić, školu ili kino.

Strah već i od zvuka bušilice

Da bi se strah smanjio na najmanju moguću mjeru, potrebno je voditi računa o opremanju čekaonice i ambulante te o izgledu i prvom kontaktu sa sestrom i liječnikom. Usprkos zadovoljavanju svih tih uvjeta, teško je odstraniti sve neugodne impresije koje proizvodi rad stomatološkog stroja. Konstrukcija, dizajn i način njegova rada stalno se poboljšavaju, ali se nikako ne može izbjeći zvuk koji se javlja pri njegovu radu ni bol koju izazivaju rotirajući elementi na njemu kod skidanja dijelova zuba. Kad se nađu metode koje će u potpunosti ili u najvećoj



mjeri isključiti uporabu bušilice u liječenju zuba, dovest će to do značajnog smanjenja straha i nelagode od stomatološkog liječenja, a time će se povećati učestalost posjeta pacijenata stomatološkoj ambulanti. To će biti naročito vrijedno u dječjoj populaciji.

Otapa samo bolesno tkivo

Zahvaljujući ultramikroskopu, proučena je građa karioznog dentina, na osnovi čega je razrađen način kako bi ga se moglo odstranjivati otapanjem. Već duže vrijeme poznat je kemomehanički CARIDEX-sustav odstranjivanja zubnog karijesa, kao alternativa mehaničkom odstranjenju. Ta metoda temelji se na principu omekšavanja kariozne mase pomoću otopine Caridex-sustava te njenog odstranjenja laganim struganjem posebnim kiretama. Sustav se sastoji od tri dijela:

- bočice (spremnika za tekućinu),
- pumpice,
- držača s kiretom.

Otopina, označena inicijalima istraživača Goldmana i Kronmana kao GK 101, derivat je amnibuterične kiseline koja odstranjuje kariozne mase, a pri tome nema nikakvog učinka na zdravo zubno tkivo, ne iritira okolna tkiva i ne uzrokuje alergijske reakcije.

Tekućina GK 101 sastavljena je od dvije komponente: komponenta A sadrži natrijev hipoklorid i destiliranu vodu, a komponenta B natrijev hidrokisid, natrijev klorid, N-monoklor DL-2aminobuteričnu kiselinu i destiliranu vodu. Te se komponente pomiješaju u jednakim omjerima i griju u spremniku na 37°C, dvije minute. Dobivena smjesa bezbojna je tekućina, slankasta okusa i mirisa sličnog hipokloritu. Tekućina se aplicira u kariozni zub i osta-

vi da djeluje nekoliko minuta; taj se postupak ponavlja nekoliko puta. Nastavkom-kiretom usmjeri se mlaz tekućine u zub, a istovremeno se njome lagano i bez pritiska stružu otopljenе kariozne naslage, kako se ne bi izazvalo neugodnost i bol.

U slučaju da ostane malo karioznog dentina, treba ga dodatno ukloniti ručnim ili rotirajućim instrumentima, što je bez pritiska i boli jer su razmekšane kariozne mase lako i brzo odstranjive.

Analize pokazuju da se Caridex-sustavom u 60% zuba odstrani karijes u 100 -ostotnu opsegu, a kod 26% zuba u 90-postotnu opsegu. Kod preostalih zuba upotrijebljeni su još i rotirajući instrumenti. Ta metoda, kao i sve druge, ima svoje prednosti i nedostatke.

Prednosti su joj:

- karijes se odstranjuje bez oštećenja zdravih dijelova zuba,
- manja je, kraća i lakša upotreba rotirajućih instrumenata,
- pacijenti je dobro prihvaćaju,
- jednostavna je i laka za korištenje.

Nedostaci su joj:

- potrebno je više vremena nego pri klasičnoj metodi samo s rotirajućim instrumentima,
- neugodni okus otopine,
- ne odstranjuje karioznu caklinu,
- relativno skup postupak.

Ta metoda čišćenja zuba od karioznih masa određuje primjenu adhezivnih materijala za nadoknadu izgubljene zubne supstance, jer često ostaje podminirana caklina i nedostaju retencijski oblici šupljine u zubu.

Mr. sc. Ana Fajdić-Furlan,
dr. stom.



Prehrana i karijes (I)

Zdravlje zuba dio je općeg zdravlja organizma, a pravilna prehrana je najvažniji faktor u postizanju i održavanju zdravlja. Pravilna prehrana majke u trudnoći omogućit će optimalnu mineralizaciju mliječnih zuba, a pravilna prehrana djeteta u dojenačkoj dobi i ranom djetinjstvu važna je za stvaranje, mineralizaciju i održavanje zubnih tkiva trajnih zuba. Način prehrane znatno će utjecati na zdravlje zuba nakon njihova nicanja.

Hrana mora biti dobro izbalansirana, a prema *Krogmanu* minimalne količine hranjivih tvari za dijete u rastu su 23 aminokiseline, 1 vrsta ugljikohidrata, 1 sastojak masti, 11 anorganskih elemenata (Ca, P, Mg, K, Na, Fe, Cu, Mn i F i dr., 5 vitamina i to A, D, K, C i B. U tom je smjeru okrenuta dispozicijska profilaksa karijesa čije je djelovanje usmjereno na pravilnu prehranu i opće zdravlje organizma. njome želimo postići otpornost prema karijesu i stvoriti uvjete za preeruptivno (prije izbijanja zubi) formiranje zuba i njihovu posteruptivnu (stanje poslije nicanja zuba) maturaciju (sazrijevanje). Pravilan razvoj i dobra građa zuba osnovni su činilac njihove otpornosti.

Prehrana u našoj sredini nažalost obično nije pravilna. Stoga je važno znati da najštetnije na zube djeluju rafinirani ugljikohidrati, ponajprije saharoza. Štetno djelovanje ugljikohidrata (UH) javlja se veoma rano. Naime već u doba prehrane na bočicu zbog UH dolazi do opsežne destrukcije gornjih sjekutića i kutnjaka zbog stagnacije kariogene otopine na tim zubima za vrijeme spavanja djeteta. Zato UH treba davati za vrijeme glavnog obroka, kad je pojačana salivacija. Dobro je kombinirati ih s hranom koja inače stimulira, potiče žvakanje. Dužina uživanja UH također je odlučujuća. Zato su najštetniji lizalice, bomboni i gume za žvakanje.

Potrebno je dakle količinski ograničiti unošenje UH i izbaciti ih iz međuobroka. Budući da kariogenost neke hrane ovisi o tvrdoći, kemijskom sastavu, fizikalnim svojstvima, količini i učestalosti konzumiranja, moramo nastojati da hrana bude tvrda, abrazivna (da struže) i da ima funkciju čišćenja zuba. Takva "deterdžentska" hrana potiče na rad mišića, uzrokuje bolje slinjenje i znatno bolje

prokrvljenje tog područja. Skida naslage sa zuba, a time odstranjuje i razne klice (mikroorganizme) i pomoću zalogaja uklanja ih iz usne šupljine. Osim toga, tako stimulirana slina ima veći "puferski" učinak (sprečavaju promjenu kemijskih reakcija).

Pojedine vrste hranjivih tvari imaju po svom kemijskom djelovanju različitu kariogenost (sposobnost oštećivanja zuba). Tako se bjelančevine tek neznatno mijenjaju u ustima, masti nemaju kariogeni učinak na zube već poput nekog filma oblažu zub i istodobno oblože čestice UH. Prema tome UH imaju odlučujuću ulogu u uzrokovanju karijesa zuba, oni ih najviše oštećuju. Zato liječnici preporučuju smanjiti njihovo unošenje hranom na razumnu mjeru ili potpuno ih izbaciti iz među-obroka, odnosno zamijeniti šećere umjetnim sladilima koji ne sadrže UH.

"Zubi se kvare", pisao je *Aristotel* prije 20 stoljeća, "kad se jedu slatke i meke smokve, jer se komadići lijepo između zuba i uzrokuju truljenje" (danas kažemo karijes, umjeto truljenje zuba). Ovom blistavom Aristotelovu zapažanju možemo se diviti. Zaista, ništa nije za zube tako pogibeljno kao što su slatka i ljepljiva šećerna jela koja se dugo zadržavaju u ustima.

Posebno je opasno ako se takva hrana troši često i, osobito, u međuobrocima. Tad su ispunjeni gotovo idealni uvjeti za razgradnju šećera do mliječne kiseline što posebno pogoduje rastu bakterija prisutnih u usnoj šupljini. Kako se obraniti? Kako sačuvati svoje zube?

Najbolji način je redovito čišćenje zuba odgovarajućom četkicom za zube i pastom koja sadrži fluor. Uz to potrebno je redovito kontrolirati stanje zuba kod stomatologa. Pravilna prehrana i usvajanje dobrih prehrambenih navika tome još više doprinosi.

Kakvu hranu izabrati

To nije uvijek lako. Hrana je dvosjekli mač za zube. Naime neki sastojci djeluju zaštitnički, dok drugi vode zube u propast. Najveći štetnik i zavodnik velikog stila je šećer. Stomatolozi kažu da tamo gdje nema šećera, nema ni karijesa, nema

krvarenja zuba. Već je jedan podanik engleske kraljice Elizabete I. tvrdio da ona ima crne zube samo zato što jede previše šećera. Crni zubi u to vrijeme bili su rijetkost, jer je bilo malo onih koji su sebi mogli priuštiti toliko šećera da bi im zbog toga stradali zubi. Kad je cijena šećera pala na razinu potrošačkih mogućnosti "širokih narodnih masa" u ovom stoljeću, epidemija crnih, pokvarenih zuba naglo je porasla. Pretjerana potrošnja šećera i njegova sve veća prisutnost u svakodnevnom životu sigurna je opasnost za zdravlje i prijetnja zubima. Što je hrana slađa, ljepljivija i duže se zadržava u ustima, to je veća i opasnost kvarenja zuba. Naime, značajno poraste kiselost, šećer u ustima se pretvara u mliječnu kiselinu, a to posebice pogoduje rastu bakterija. Kritična točka je pH 7 (negativan logaritam koncentracije iona H, pokazatelj kiselosti odnosno alkaličnosti vodenih otopina). To je ujedno i signal za početak demineralizacije odnosno nagrizanje cakline zuba.

Upravo se takvi uvjeti stvaraju, na primjer, pri dugotrajnom žvakanju karamela, lizanju i cuclanju bombona, grickanju čokolade i drugog slatkog jela. Najviše to rade djeca. Naučena su da im se uvijek nešto slatko "tutne" u ruke kad su nemirna i plačljiva, ili kad zasluže nagradu. Ne može se dovoljno naglasiti negativno značenje takvih loših odgojnih metoda i navika.

Kad bi odrasli napustili loše navike iz djetinjstva, bilo bi ih manje s katastrofalnim gubicima zuba ili s "totalnim raspadom sustava", potpunim gubitkom zuba. Međutim i starije osobe, koje su uspjele održati više manje zube u redu, u opasnosti su izgubiti ih, jer se starošću smanjuje proizvodnja sline u ustima. Ne samo što je ima manje, nego postaje gusta i ljepljiva. Stoga umjesto da razrijedi i tako ubrza odlazak hrane iz usne šupljine pridonosi njenom ljepljenju i zadržavanju, a time i kvarenju zuba. Zbog toga starijim osobama u "trećoj životnoj dobi" savjetuje se: "Što dalje od šećera, a što češće prati zube".

Prof. dr. sc. Zdravko Rajić, stomatolog
Iz knjige:
Roko Živković: Hranom do zdravlja

Voće u prehrani

Suho voće

U mješovitoj prehrani organizam je potrebno opskrbiti namirnicama visoke biološke vrijednosti (bjelančevine, masti, ugljikohidrati, vitamini, minerali) koje su potrebne za rast, razvoj i obavljanje radnih aktivnosti.

Nekada smo mnoge vrste voća mogli nabaviti samo u određeno godišnje doba. Danas, zbog uvoza tijekom cijele godine, možemo dobiti razne vrste voća koje su nekada bile sezonske.

Unos svježeg voća u organizam važan je jer je ono bogato vitaminima, mineralima i drugim bioaktivnim tvarima. Bogat je izvor vitamina C, karotenoida (provitamina A), folata, kalija i drugih vitamina i minerala. Karotenoidi i vitamin C antioksidansi su i štite organizam od mnogih bolesti. U hladnom periodu naročito je važno organizam opskrbiti dovoljnim količinama vitamina C jer ima svojstvo da jača obrambene snage organizma i štiti stanice zbog svog antioksidativnog djelovanja, a to znači da inaktivira djelovanje slobodnih radikala. Uopće, povećane potrebe za tim vitaminom javljaju se kod raznih oboljenja - infekcija i ozljeda, povišene tjelesne temperature, stresnih situacija, u trudnoći, nakon kirurških zahvata, kod pušača i konzumacije alkohola. Nedostatak vitamina C popraćen je malaksalošću, brzim umaranjem, osjetljivošću na infekcije, bolovima u zglobovima, sklonošću pucanju kapilara, suhom kožom, sporim zacjeljivanjem rana i prijeloma. Dostatan unos vitamina i minerala osigurava dobro zdravlje, poboljšava psihofizičku snagu i otpornost.

Na temelju rezultata brojnih istraživanja, uočilo se da visoka konzumacija voća može pozitivno utjecati na smrtnost populacije od kroničnih nezaraznih degenerativnih bolesti. Utvrđena je naročita povezanost dnevne konzumacije svježeg voća sa smanjenom stopom smrtnosti. Prema tome, preporuča se veća konzumacija voća, i to svježeg, jer ima pozitivan učinak na dugotrajan kvalitetan život.

Sušeni proizvodi voća dostižu na tržište sušenjem tehnološki zrelog voća do stupnja koji omogućuje dulje čuvanje. Pojedini proizvodi međusobno se razlikuju prema vrstama voća i načinu sušenja. Sušenje na suncu i vjetru ubraja se među najstarije tehnike očuvanja trajnosti mnogih namirnica; to je prirodan način sušenja. Prilikom sušenja u voću raste koncentracija sastojaka. Postupkom sušenja uklanja se voda, ali ne i kalorije.

Sušeno voće ima nekoliko puta veću energiju od svježeg voća, kao i sastav hranjivih tvari, posebno šećera, željeza i količine biljnih vlakana. Iz tog razloga treba ga konzumirati u manjim količinama. Suho voće, za razliku od svježeg voća, probavlja se duže vrijeme u želucu. Može se jesti u manjim količinama, s drugim manje slatkim voćem da mu se poveća slatkoća. Sušeno voće može se jesti kao obrok ili dodano žitaricama, sladoledu i dr. Modernim metodama sušenja u industriji nastoje se što više sačuvati prirodna svojstva namirnica nakon rehidriranja, uz istovremeno povećanje trajnosti proizvoda. Tim postupcima voće se najčešće suši do količine udjela vode od 16-25%.

Na tržištu uglavnom nalazimo tri osnovna tipa sušenog voća: osušene cijele ili rezane plodove (na kriške, kockice, prutiće i dr.), osušene mljevene proizvode i suhe proizvode u prahu (ekstrakti). Suhi voćni proizvod mora imati boju, miris i okus svojstven voću od kojeg je dobiven.

Na našem tržištu najčešće su od suhog voća zastupljene suhe šljive, suhe smokve, sušeno grožđe, marelice, breskve, jabuke, kruške, višnje, datule, ribizle, banana, ananas, mango, papaja, kokos.

Sušenim voćem mogu se zaslađivati slatkiši i kolači, a zajedno s njima kao zaslađivačima unose se u organizam i hranjive tvari koje su od velike koristi.



Suhe smokve ubrajaju se u omiljeno suho voće za upotrebu u kulinarstvu i industriji (kolači, kavovina i sl.). Odlikuju se slamnatožutom bojom, ugodnim slatkim okusom i elastičnim mesom plodova. Suhi plodovi odgovarajuće kakvoće ne smiju na površini imati kristalizirani šećer.

Suho grožđe dobiva se sušenjem kvalitetnog zdravog grožđa, nesjemenskih sorti ili grožđa iz kojeg se odstranjuju sjemenke. Na tržištu nalazimo nekoliko sorti. Odlikuju se veoma ugodnom aromom i najčešće se koriste u pripremi raznih kolača.

Sušeno voće najčešće je higroskopsko i navlači strane mirise pa treba obratiti pažnju na higijensko pakiranje i skladištenje.

Prirodni voćni šećer u svježem i suhom voću zadovoljava potrebe organizma za šećerom, što nam je poznato iz načina prehrane naših predaka, koji su voće i med koristili kao sredstva za zaslađivanje i kojima su istovremeno zadovoljavali potrebe organizma za vitaminima i mineralima.

Voće se konzumira svježe, sušeno ili kuhano (kompot). Najbolje je ako je iz istog klimatskog područja u kojem živimo.

Kod odabira suhog voća treba paziti na kvalitetu suhog voća, a najbolje je koristiti prirodno sušeno voće. U prehrani dijabetičara suho voće zadovoljava njihovu potrebu za slatkim, ali samo u onim količinama koje ekvivalentno odgovaraju količini svježeg voća.

**Prim. doc. dr. sc.
Elika Mesaroš-Kanjski, dr. med.**



Sezonsko povrće

RAJČICA

(Solanum lycopersicum)

Narodni su joj nazivi: paradajz, crveni patlidan, pomidor, paradižnik, tomat, rajsko jabolko...

Rajčica je podrijetlom iz Perua, s Anda, a uzgojili su je Asteci u Meksiku. Astetska riječ "tomatl" znači jednostavno "punašno voće" i španjolski osvajači su ju nazvali "tomate". Rajčica je, zajedno s kukuruzom, krumpirom, slatkim krumpirom i čili paprikom, uvezena u Španjolsku u ranom XVI. stoljeću, a uvezo ju je Kolumbo.

Rajčica je najvjerojatnije najprije stigla u Sevilju, glavni trgovački centar toga doba, a 1544. talijanski botaničar i liječnik Mattioli nazvao je rajčicu "mala aurea", zlatna jabuka i kasnije, 1554. on spominje crvenu varijantu. Dodoens, danski travar, detaljno je opisao rajčicu i dao joj reputaciju afrodisijaka. To objašnjava ime "pomme d'amour" na francuskom, "pomodoro" na talijanskom i "love apple" na engleskom jeziku. Transformacija od biljke kao začina do glavnog sastojka u jelima došla je u 1700-tim. Iz 1692. postoji recept za "tomato sauce, Spanish-style".

Europljani dugo vremena nisu prihvatili rajčicu zbog neugodnog mirisa njenih listova i stabljike, te su je neki čak smatrali i otrovnom. Tek je polovinom XIX. stoljeća otkriveno da su listovi i stabljika rajčice zaista otrovni. Međutim, njeni zreli plodovi ne samo da nisu otrovni, već plod svojim oblikom i bojom podsjeća na rumene, zdrave obraze. Čuveni francuski travar Messegue nazvao ju je "jabuka ljubavi", "rajska jabuka", "zlatna jabuka" jer je vrlo korisna i hranjiva namirnica. Malo je plodova koji u sebi sadrže toliko vrijednih tvari kao rajčica.

Postoji na tisuće jela u kojima je rajčica glavni sastojak, koja im daje boju i okus. Mnoga današnja jela slijede nekadašnja davna jela.

Danas postoje mnoge kultivirane sorte rajčice, različite po veličini, obliku, boji i vremenu sazrijevanja. Plod rajčice zastupljen je u svim kuhinjama svijeta. Rajčica koja je zelena nije za prehranu zbog prisustva solanina.

Slično salati i drugim vrstama lisnatog povrća, rajčica, kao i sve plodovito povrće, ima malu energetska vrijednost (25 kcal ili 114 kJ u 100 grama rajčice). Od svih sastojaka sadrži najviše vode, oko 94%, a od hranjivih sastojaka najviše ima ugljikohidrata oko 4,7%, vrlo malo bjelanjčevina 0,9. Veoma je bogata vitaminima i mineralima, koji pridonose vrijednosti rajčice kao hrane. Bogata je karotenom, 0,54 mg%, provitaminom A, likopenom (crveni pigment), koji je najrašireniji karotenoid i ima antioksidativne sposobnosti, prema tome ima antikarcinogena svojstva. Smanjuje rak prostate, a postoje indicije da zaštitno djeluje protiv raka drugih lokacija. Što je rajčica tamnije crvena, sadrži više likopena. Bioiskoristljivost likopena iz rajčice moguća je kada je toplinski obrađena i pripremljena na malo masnoće, po mogućnosti na maslinovom ulju, jer sirova rajčica nema tog učinka. Oko 200 mg svježih rajčica zadovoljava čovjekovu potrebu za karotenom. Bogat je izvor vitamina C, oko 24 mg%, malo manje od limuna ili naranče. Količine tih vitamina povećavaju se sazrijevanjem plodova. Pored spomenutih sastojaka, rajčica sadržava i vitamine grupe B (B₁, B₂, B₆ folate), zatim vitamine E, K i PP.

Od mineralnih sastojaka, najviše ima kalija, oko 250-310 mg%, magnezija, kalcija i željeza. Od minerala u tragovima sadrži bakar i smatra se da je najbogatija biljka tim mineralom, zatim mangan, bor, kobalt, radijum, jod, cink, nikal i fluor. Potrebno je napomenuti da je rajčica, zbog istovremenog sadržaja željeza i vitamina C, vrlo dobar izvor željeza jer je poznato da organizam može iskoristiti željezo samo uz prisutnost vitamina C. Rajčica sadrži mnoge organske kiseline i pektine, a oni potiču apetit, aktiviraju proces probave i sprečavaju negativno djelovanje bakterija. Ne sadrži oksalnu kiselinu te je mogu koristiti u prehrani oboljeli od reume i upale zglobova. Vrlo blagotvorno djeluje kod raznih oboljenja. Povećava izlučivanje vode iz organizma te je pogodna kod osoba koje boluju od reume, upale zglobova, gihta, kamenaca u bubregu i žuči. Dobro djeluje na srce i krvne žile, smanjuje krvni tlak, regulira stolicu, smanjuje količinu uree te se preporučuje dijabetičarima jer potiče rad gušterače. Najbolje je uzimati svjež sok. Prehrambena industrija uvelike koristi biokemijska svojstva rajčice, kao i njezine kulinarske prednosti te se na tržištu mogu naći mnogi industrijski pripremljeni proizvodi od rajčice: pire, kečap, sok koji je u mnogim proizvodima nezamjenjiv dodatak i začim. Zbog svog bogatstva hranjivim sastojcima, izvanrednih kulinarskih osobina i širokih mogućnosti primjene, rajčica je osvojila svijet i bez nje ne možemo zamisliti modernu kuhinju.

**Doc. dr. sc.
Elika Mesaroš-Kanjski, dr. med.**



Sezonsko povrće

ŠPINAT

(Spinacia oleracea)

Poznata je još po imenima: spinat, spinać, špinjača, španjak, špinak, zelje obično i dr.

Pretpostavlja se da je spinat podrijetlom sa srednjeg Istoka, najvjerojatnije iz Perzije. Zbog svojih sočnih listova ta jednogodišnja biljka uzgaja se na Istoku od pamtivijeka. Nije poznata kao divlja biljka. Uzgajanje špinata proširilo se s Istoka i preko Arapa u XI. stoljeću donesen je u Španjolsku. U Francuskoj se počinje uzgajati tek u XII. stoljeću, a zatim u ostalim dijelovima srednje Europe. Stari Grci i Rimljani nisu poznavali špinat.

Perzijski je naziv za špinat "aspanach" ili "ispany", arapski je "esbanach" ili "sebanach". Smatra se da i ostali nazivi imaju podrijetlo od perzijskih ili arapskih naziva. Španjolski je naziv "spanochia", engleski "spinach", njemački "spinat", francuski "e'pinard", latinski "spinacia". Naši narodni nazivi slični su nekima od spomenutih naziva.

Zapísano je da se špinat za vrijeme rata koristio kao lijek kojim su liječili francuske vojnike koji su oslabili zbog gubitka krvi. Davali su im vino čije je djelovanje bilo pojačanom sokom od špinata.

Špinat je rano povrće, koje ubiremo u proljeće pa do kasne jeseni. Danas je poznato više vrsta špinata koji se međusobno razlikuju po veličini i obliku listova. njegovi sočni listovi, izrazito su zelene boje koju im daje velika količina klorofila (0,1-0,2%), pa se s pravom naziva "kraljem povrća s klorofilom".

Kao i sve vrste lisnatog povrća, i špinat ima vrlo malu energetska vrijednost: 100 grama jestivog dijela ima svega 22 kcal ili 92 kJ, To potječe od male količine hranjivih sastojaka: bjelančevina 2,2%, masti 0,3%, ugljikohidrata 3,9%. Biološka je vrijednost špinata u bogatstvu mineralnih tvari i vitamina. Ukupna količina mineralnih tvari u 100 grama špinata iznosi 1,4 grama, od čega ima najviše kalija 572 mg, kalcija 88 mg, magnezija 56 mg, natrija 55 mg, fosfora 47 mg, sumpora 40 mg, željeza 3 mg. Potrebno je ukazati na sadržaj magnezija koji se rijetko nalazi u namirnicama u

tako velikoj količini.

Važan je i sadržaj mikroelemenata u špinata, a to su mangan, bakar, cink, kobalt, fluor i jod.

U špinatu se nalaze i organske kiseline u količini od 80-90 mg%.

Od vitamina, u špinatu ima najviše vitamina C, oko 59 mg%, zatim vitamina A oko 672 RE. Sadrži gotovo sve vitamine grupe B: B₁ 0,13 mg%, B₂ 0,21 mg%, niacin 0,55 mg%, B₆ 0,21 mg%.

Važna istraživanja posljednjih desetljeća otkrila su da špinat sadrži izuzetno važnu folnu kiselinu. U prosjeku sadrži 194 µg, gdje se pri toplinskoj obradi nešto gubi i kreće se oko 145 µg. Folna kiselina ima značajnu ulogu u građi crvenih krvnih zrnaca, a potrebno je istaći njezinu važnost tijekom trudnoće, čiji deficit u trudnoći može imati za posljedicu porođajne deficite u djece, moguć preran porođaj te smanjenje porođajne težine.

Nekada se mislilo da je špinat jako bogat željezom te stoga pogodan u prehrani u oporavljanju krvne slike. Čak je stvoren i edukativni crtić s popularnim Popajem, koji u teškim životnim situacijama crpi snagu iz limenke špinata, bogate željezom. Međutim, nakon istraživanja, uočeno je da je bogatstvo špinata u folnoj kiselini koja također ima važnu ulogu kod anemija.

Od fiziološkog je značenja i sadržaj sirove celuloze, koje u špinatu ima preko 2 grama. Mladi špinat sadrži manje celuloze od starijeg, tako da njezina količina može varirati. Celuloza je bitna u procesu probave, poboljšava rad crijeva i izlučivanje otpadnih tvari iz organizma.

Nedostatak je špinata u relativno velikom sadržaju oksalne kiseline, u prosjeku oko 485 mg%. Osim kiseline, špinat sadrži i dosta mokraćne kiseline, 70 mg% i purinske baze 25 mg%. Upravo o tim nedostacima špinata treba voditi računa jer on zbog njih nije pogodan za prehranu nekih osoba. Zbog visokog sadržaja oksalne kiseline, ne preporuča se bubrežnim bolesnicima, zbog veće količine mokraćne kiseline i purinskih baza - osobama koje boluju od gihta, artritisa, reume, koje imaju kamence

u žuči i mokraćnim organima. Zdravim osobama također se preporučuje da ga ne koriste često i u velikim količinama zbog navedenih kiselina. Kod špinata je izrazit primjer potvrđivanja pravila - umjerenost prije svega. Najveći sadržaj oksalne kiseline nalazi se u peteljka i rebrima listova te ih treba odstraniti prilikom pripreme špinata. Da bi se ublažilo štetno djelovanje oksalne kiseline na organizam, treba ga pripremati s mlijekom i sirom. Na taj način oksalna kiselina veže kalcij iz mlijeka, stvarajući netopiv spoj - kalcijev oksalat koje se izlučuje iz organizma. Na taj način, da bi se odstranila oksalna kiselina iz špinata, žrtvuje se kalcij iz mlijeka.

Potrebno je znati da se nitrati iz špinata mogu fermentacijom već skuhanog špinata, čak i u hladnjaku, pretvoriti u opasne nitrite koji mogu biti razlog trovanja odstajalim špinatom. Zato se preporuča pripremiti samo onoliko koliko se može pojesti svježe pripremljenog za jedan obrok. Ostatak treba obvezno baciti, a nikako ostaviti za sutra.

Potrebno je znati da špinat posijan u proljeće, a ubran ljeti, naročito u tijeku suhog perioda, sadrži više oksalata i nitrata od špinata posijanog ljeti, koji se ubire tijekom jeseni i zime.

Kod kupovine špinata potrebno je znati da se otpad kreće od 10-34%, tako da u prosjeku otpada 1/4 od kupljenog špinata. Od njega se mogu pripremiti razne vrste jela: juhe, variva, umaci, pire, nadjevi i sl. Treba ga kuhati na pari ili u vrlo malo kipuće vode, ne stavljati ga kuhati u hladnu vodu. Kuha se oko 5 minuta, a vodu treba baciti jer je zasićena nitratima. Može se jesti i kao salata, sirov ili kuhan, pomiješan s kuhanim krumpirom, sirom, jogurtom ili vrhnjem i sokom od limuna.

Zbog mineralnih sastojaka i vitamina, špinat je izvrsna namirnica. Zbog visokog sadržaja kalija, potiče izlučivanje mokraćne, čime olakšava rad bubrega i srca, snižava krvni tlak. Sekretin potiče rad gušterače i probavu te čišćenje organizma.

Doc. dr. sc.

Elika Mesaroš-Kanjski, dr. med.



Zdravi život

ŽIVJETI DULJE I OSJEĆATI SE BOLJE

Linus Pauling dvostruki je dobitnik Nobelove nagrade (1954. g. za kemiju i 1963. g. za mir). Objavio je 1986. g. knjigu "Kako živjeti dulje i osjećati se bolje", koja je postala bestseller u SAD-u. Njegovi pogledi, mišljenja i zaključci zaslužuju punu pažnju jer on sagledava probleme u njihovoj sveukupnosti.

Baveći se nutricionizmom i ortomolekularnom medicinom, Pauling smatra da se pravilnom prehranom, dodatnim vitaminima i ostalim zdravim navikama život može produljiti za 25-35 godina. Sprečavanjem bolesti ne samo da se smanjuju ljudske patnje, već se postižu i velike financijske uštede. Mladost je dosta nesretno razdoblje, jer je to doba kad mladi ljudi moraju tražiti svoje mjesto pod suncem, pa žive pod stalnim stresom. Starost je doba narušenog zdravlja, koje završava smrću. Najljepše je doba srednje razdoblje ili doba zrelosti, doba dobrog zdravlja, pune aktivnosti i stvaralaštva, koje se zdravstvenom njegovom može produljiti.

Što treba učiniti radi toga?

1. Ne pušite!
2. Vježbajte redovito!
3. Jedite voće i povrće barem pet puta dnevno (to će vam osigurati preko 200 mg vitamina C).
4. Smanjite godišnju potrošnju šećera tako da bude ispod 25 kg (to se odnosi na sirov i pročišćeni šećer i med). Kavu i čaj pijte bez šećera. Ne jedite prehrambene proizvode bogate šećerom. Klonite se slatkih deserata. Nemojte piti bezalkoholna pića (voćne sokove i osvježavajuća pića) koja sadrže šećer.
5. Svaki dan pijte mnogo vode.
6. Smanjite unos zasićenih masti (maslac, margarin, sir, životinjska mast, biljne masnoće).
7. Jedite neprerađenu hranu bogatu vlaknima (integralni kruh, žitarice, tjesteninu, rižu).
8. Koristite nezasićena ulja za kuhanje i kao prilog salatama (maslinovo ulje).
9. Najmanje jednom tjedno jedite ribu bogatu mega-3 masnim kiselinama (losos, tuna, skuša).
10. Smanjite unos prepečenog i prženog mesa (meso i ribu jedite uz obilne količine povrća).
11. Pijte umjerene količine alkohola (ne više od jednog pića na dan) kako biste smanjili opasnost od kardiovaskularnih bolesti.

12. Čuvajte se stresova. Radite posao koji volite. Težite sretnom obiteljskom životu.

13. Svaki dan uzimajte multivitamin-ske mineralne dodatke (vitamin E 200 mg, selen 100 mg i vitamin C koliko god želite).

Zašto obolijevamo

Dr. Theodore Cooper, pomoćnik ministara za zdravlje u Ministarstvu SAD-a za zdravlje, izobrazbu i socijalnu skrb, izjavio je u kongresnoj debati o vezi između hrane i bolesti ovo: "Iako se znanstvenici još ne mogu suglasiti o specifičnim vezama između uzroka i posljedica, gomilaju se dokazi i čini se da se svi slažu kako su vrste i količine hrane i pića što ih konzumiramo, stil i način života u našem bogatom i sjedalačkom društvu glavni čimbenici koji se povezuju s uzrocima raka, kardiovaskularnih i ostalih kroničnih bolesti."

Svaka ozljeda tijela, svaka bolest, svaki stres pridonose povećanju fizičke starosti osobe i time smanjuju šanse za dugi život.

Dr. Hardin Jones iz Donner laboratorija Odjela za medicinsku fiziku Sveučilišta u Berkeleyu pisao je o utjecaju bolesti na vjerojatnost dugog života. Ima dokaza o tome da je starenje posljedica "epizoda" koje nanose štetu tjelesnim funkcijama, a jedna od njih je i bolest. Svaka bolest ili neki drugi uzrok stresa uzrokuje gubitak djelića te vitalnosti, a smrt nastupa onda kada se količina vitalnosti kojom raspolažemo potpuno iscrpi. Jones zaključuje da se sprečavanje neke bolesti u biti sastoji u sprečavanju bolesti prije toga: "Fiziološko zdravlje mogli bismo potpunije sačuvati kad bismo uklonili trivijalne bolesti. Uspješno svladavanje tako "benignih" bolesti, kao što su prehlada, vodene kozice, ospice itd., može u smanjenju sklonosti pobolijevanju u kasnijoj životnoj fazi biti kudikamo djelotvornije nego ijedna druga mjera."

Suzbijanjem prehlade, gripe i sličnih bolesti, uzimanjem dopunskih količina vitamina C i pridržavajući se ostalih načela

za čuvanje zdravlja, ne uklanjamo samo neugodno djelovanje bolesti, nego usporavamo slabljenje organizma i iscrpljenje postojeće kvote vitalnosti. Zdrava prehrana može ublažiti mnoge tegobe i nasrtaje na fiziološku starost, poboljšanjem općeg zdravstvenog stanja, jačanjem prirodnih zaštitnih mehanizama organizma i pomaganjem u sprečavanju i liječenju bolesti, pri čemu je uzimanje optimalnih količina vitamina izvanredno važno.

Zdravlje u dubokoj starosti

Dr. Ewan Cameron uočio je da se bolesnicima s uznapredovalim rakom, kojima je davao po 10 g vitamina C na dan, znatno popravio tek i da su više jeli nego bolesnici koji nisu primali vitamin C. To dokazuje djelotvoran učinak vitamina na zdravlje tih pacijenata.

Linus Pauling zaključuje: "Danas je prosječan životni vijek stanovnika SAD-a oko 75 godina. Nagib Gompertzove krivulje počinje se nakon 85 godina života smanjivati, što pokazuje da smrtnost nakon toga ne raste tako brzo kao u prijašnjim godinama. To je možda posljedica selekcije, jer su oni ljudi koji dožive tako visoku starost u pravilu zdraviji od ljudi koji umiru prije.

Godišnja stopa smrtnosti za stogodišnjake doseže 0,30, a za svaku godinu nakon toga povećava se za daljih 0,012. Ti aproksimativni računi upućuju na to da bi u cjelokupnoj populaciji SAD-a trebala postojati jedna osoba koja je doživjela starost od 125 godina. Moja je procjena, utemeljena na rezultatima epidemioloških istraživanja i ostalih opažanja, da se unosom optimalnih količina vitamina i pridržavanjem ostalih zdravstvenih mjera, period u kojem se dobro osjećamo, kao i duljina života, mogu produžiti za 25-35 godina. Za onoga tko se tih preporuka drži, duljina života mogla bi dosegnuti i 100-110 godina, a tijekom vremena granica najdublje starosti mogla bi se popeti i na 150 godina."

Petar Radaković, dr. med.



✍ Prikaz knjige

Dr. Barry Sears: Prehrana za zonu

Liječnici u mnogim zemljama svijeta sve češće preporučuju prehranu za zonu (zona-dijetu) koju je osmislio, pronašao doktor biokemije Barry Sears nakon gotovo deset godina istraživačkog rada u laboratorijima, kao i nakon višegodišnjih kliničkih i drugih provjeravanja na zdravim i bolesnim ljudima. Knjiga u kojoj je dr. Sears detaljno opisao i obrazložio tu prehranu ima naziv "The zone", objavljena je 1995. i ubrzo je u SAD prodana u tri milijuna primjeraka.

Za dr. Searsa naziv zona znači stanje optimalnog funkcioniranja tijela, dakle optimalno zdravlje.

Kome je namijenjena prehrana za zonu i koje bolesti liječi

Namijenjena je: a) **zdravim ljudima**, kako bi mogli postići optimalno zdravlje, tj. biti stalno fizički i mentalno zdravi, s idealnom tjelesnom težinom, sprečavajući nastanak kroničnih bolesti; b) **debelim ljudima**, kako bi se mogli postupno osloboditi prekomjernih tjelesnih masti, a nakon toga održavati stalno idealnu težinu ako nastave s takvom prehranom - naime, prehrana za zonu je prehrana za cijeli život, da budemo stalno optimalno zdravi, a usputno ima za posljedicu oslobađanje suvišnih masnoća u tijelu (0,5 kg na tjedan, mjesečno 2-3 kg), a zatim stalno održavanje idealne tjelesne težine; c) **ljudima kod kojih su se počeli pojavljivati početni simptomi i znakovi kroničnih bolesti ili već oboljevaju od takvih bolesti**, kako bi mogli spriječiti razvoj bolesti te ih manje ili više uspješno liječiti, a **radi se uglavnom o sljedećim bolestima**: infarktu i drugim srčanožilnim bolestima, dijabetesu neovisnom o inzulinu, kroničnom umoru, hipertenziji, artritisu, depresiji, alkoholizmu, impotenciji, predmenstrualnom sindromu (PMS), multiploj sklerozi, ekcemu, psorijazi (Sears pretpostavlja da tim bolestima pripada i rak); d) **profesionalnim sportašima**, kako bi mogli stalno održavati dobru kondiciju i postizati vrhunske rezultate u natjecanjima.

Koje se pozitivne promjene pokazuju u organizmu već nakon mjesec dana pridržavanja prehrane za zonu

Već nakon oko mjesec dana primjenjivanja prehrane za zonu, normaliziraju se u krvi razine kolesterola, triglicerida, šećera

i insulina, što su bitni pokazatelji poboljšanja zdravlja. Osim toga, kod mnogih se normalizira arterijski tlak, a debeli ljudi smanjuju svoju masnu masu za oko pola kg na tjedan. Uglavnom, svi se osjećaju bolje i s više tjelesne snage nego prije.

Glavna pravila prehrane za zonu

Ta pravila mogu se sažeti u ovih 6 točaka (ne ulazeći u inače važne detalje):

1) Unositi hranom dostatno, ni premalo, ni previše bjelanjčevina, što znači oko 1 g na svaki kg tjelesne normalne težine, u prosjeku 70 g bjelanjčevina (životinjskog i biljnog podrijetla). Npr., za ženu visoku 165 cm normalna je težina 65 kg (a približna idealna za 10% niža, dakle, 58,50 kg), pa joj treba oko 65 g bjelanjčevina. Radi usporedbe, u zapadnjačkoj prehrani dobivaju se bjelanjčevine: u Francuskoj 88 g, u njemačkoj 76 g, u SAD 100 g, pretežno životinjskog podrijetla.

2) Ograničiti ukupne masnoće u hrani na oko 50% od količine bjelanjčevina, u prosjeku je to 34-45 g. Dakle, to je prehrana s malo masnoća (u uobičajenoj zapadnjačkoj prehrani troši se mnogo više masnoća: u Francuskoj 130 g, u njemačkoj 146 g, u SAD 157 g). Od ukupnih masnoća, treba **pretežno trošiti maslinovo ulje** (sadrži oko 73% mononezasićenih masnih kiselina, koje se smatraju korisnim masnoćama), a **minimalno, tj. što je moguće manje životinjske masnoće, tj. masti** (sa zasićenim masnim kiselinama, mnogome štetne jer, između ostalog, izazivaju tzv. inzulinsku rezistenciju, a također škode obrambenim mehanizmima) tako da budu u granicama 1/3 od ukupnih masnoća, u prosjeku 12-15 g.

3) Unositi oko 5 g tzv. esencijalnih masnoća (polinezasićene masne kiseline, od kojih tzv. omega-6 oko 4 g + omega-3 oko 1 g), kojih ima u mnogim biljnim uljima, ribljem ulju, ribi, orašastom voću, suncokretovim i lanenim sjemenkama (a takve masnoće nedostaju u uobičajenoj prehrani).

4) Najbitnije je u prehrani za zonu (u čemu se ta prehrana bitno razlikuje od uobičajene prehrane i od drugih modela prehrane, odnosno dijeta) **hranom unositi umjerene količine ugljikohidrata** (a to je prosječno oko 100 g, u okviru 70-140 g, prema 340 g u Francuskoj, 304 u njemač-

koj, 380 g u SAD), što znači da treba **umjerenost jesti kruh, tjestenin, kolače i ostalu hranu bogatu ugljikohidratima** (razne vrste škroba i šećera). Konkretnije, umjerenost unositi ugljikohidrate znači: u svakom dnevnom obroku okvirno uskladiti količine bjelanjčevina i ugljikohidrata na način da na svaki 1 g bjelanjčevina bude u obroku oko 1,5 g (najmanje 1 g, optimalno je 1,3 a ne prekoračiti 2 g, dakle u okviru 1-2 g) ugljikohidrata. Npr., kada za doručak želimo 60 g pršuta (= 14 g bjelanjčevina, BJ), uz pršut je potrebno pojesti dvije tanke kriške kruha, tj. 60 g (= 5 g BJ + 28 g UH) pa ćemo tako unijeti hranom 19 g bjelanjčevina + 28 g ugljikohidrata (= na svaki 1 g BJ po 1,5 g ugljikohidrata, UH), dok bi bilo pogrešno pojesti 300 g kruha jer bismo tada unijeli 42 g BJ + 141 g UH, dakle oko triput više UH nego BJ.

5) Potrebno je obilato jesti povrće i voće (otprilike po 300 g, ukupno oko 600 g), što više sirovo, jer nas opskrbljuje prevažnim **antioksidansima** - vitaminom C i drugima koji nas zaštićuju od slobodnih radikala, a time i od nastajanja ateroskleroze, infarkta i drugih srčanožilnih bolesti, kao i od raka - kao i ostalim vitaminima i mineralima te prijeko potrebnim **biljnim vlaknima**. Osim toga, povrće i voće, zbog svoje težine i obujma, daju osjećaj sitosti, što je važno za takvu prehranu u kojoj ima za oko 1000 kalorija manje nego u uobičajenoj prehrani, pa bi takav manjak mogao izazvati osjećaj gladi ako ne bismo obilno jeli povrće i voće.

6) Potrebno je imati pet obroka u danu, i to tri obilnija obroka, tj. doručak, ručak i večeru, te dva manja međuobroka, jer se time ostvaruje stabilna ravnomjerna razina šećera i insulina u krvi, što je jedan od glavnih uvjeta za postizanje zone, tj. optimalnog funkcioniranja organizma.

U prehrani za zonu nije potrebno mjeriti kalorije (kao u gotovo svim drugim prehranama, odnosno dietama) jer, tko se pridržava navedenih pravila, samim time, automatski, ne mjereći, dobiva ni previše ni premalo kalorija: kod tri veća obroka po otprilike 400-500 kalorija, a kod manjih međuobroka po oko 100 kalorija, ukupni na dan oko 1400-1700 kalorija. Međutim, mjerenje kalorija može za mnoge biti zanimljiva i korisna orijentacija.

U prehrani za zonu nema zabranjenih jela, odnosno namirnica, osim što ne

bi trebalo jesti žumance jajeta, mesne iznutrice i masno crveno meso, jer obiluju arahidonskom masnom kiselinom (od koje se stvaraju stanični hormoni eikosanoidi štetnog djelovanja).

Kojim hormonima se putem prehrane bitno utječe na zdravlje

Za optimalno zdravlje potrebno je da ispravno, bez poremećaja funkcioniraju naši tjelesni sustavi, među njima kardiovaskularni (srčanožilni), imunološki (obrambeni), živčani, metabolički, probavni, a **bitni ključ za dobro ili loše funkcioniranje svih tih sustava jesu hormoni, odnosno hormonalni mehanizmi**, jer oni nadziru sve najvažnije, vitalne biokemijske procese u tim sustavima. Konkretnije, za ispravno funkcioniranje organizma potrebno je usklađeno i uravnoteženo djelovanje hormona, a to se, prema dr. Searsu, odnosi najviše na endokrini hormon gušterače **inzulin** i na autokrine hormone **eilosanoide**, koji se mogu stvarati u svakoj od 60.000 milijardi tjelesnih stanica. Među eikosanoidima (do danas ih je otkriveno oko stotinu vrsta) ima dobrih i loših, ali su i loši korisni i potrebni ako djeluju u međusobnoj ravnoteži s dobrima. Eikosanoidi, a među najpoznatijima su prostaglandini, tromboksani, leukotrieni, lipoksini, nadziru izravno ili neizravno ne samo inzulin i druge endokrine hormone (kortizol, estrogene, tiroidne hormone i dr.), nego njihovim posredovanjem i sve vitalne tjelesne sustave pomoću ranih mehanizama. Između ostalog, o eikosanoidima ovisi suženje (vazokonstrikcija) ili širenje (vazodilatacija) žila, stvaranje previše ili premalo kolesterola, suzbijanje ili pospješivanje upala, lučenje kiselina, stimuliranje ili kočenje obrambenih mehanizama. Osobito je važno i presudno da korisno ili štetno **djelovanje eikosanoida bitno zavisi od načina prehrane**, što je otkrio dr. Sears. Naime, o načinu prehrane ovisi da li će se stvarati i prevladati dobri ili pak loši eikosanoidi. Ako prevladavaju dobri, tj. s korisnim djelovanjem (kao što je prostaglandin PGE1), ispunjen je jedan od bitnih uvjeta da budemo zdravi, a ako prevladavaju loši eikosanoidi (kao što je tromboksan A2 i leukotrien B4), takvi djeluju kao rizični faktori za nastajanje srčanožilnih i drugih kroničnih bolesti. Od najveće je važnosti za zdravlje što je dr. Sears pronašao prehranu za zonu kojom se ostvaruje prevladavanje dobrih eikosanoida i, s time povezano, ispravno funkcioniranje hormonalnih mehanizama, odnosno hormonalna ravnoteža (eikosanoida, inzulina, glukagona i drugih hormona). O bitnom značenju eikosanoida za funkcioniranje tjelesnih su-

stava saznalo se više tek 1982., kada je Nobelova nagrada za medicinu i fiziologiju dodijeljena B. Samuelssonu, S. Bergstromu i J. Vaneu za rezultate njihova istraživanja o eikosanoidima, što je bilo polazište za istraživanja dr. Searsa i pronalaženje prehrane koja uspijeva uspostaviti ravnotežu među eikosanoidima i uskladiti druge hormonalne mehanizme.

Vажnost usklađivanja količina bjelančevina i ugljikohidrata u svakom od pet obroka

Svako unošenje hrane, tj. **svaki obrok djeluje na hormonalnu ravnotežu, odnosno neravnotežu**, o čemu ovisi dobro ili loše funkcioniranje tjelesnih sustava. Kada pojedemo obrok s umjerenom količinom ugljikohidrata, usklađenih s količinom bjelančevina (npr. 100 g ribe sa 60 g, a ne 200 g kruha, ili 100 g šunke sa 60, a ne 200 g kruha, ili jogurt bez kruha, ili maneštra s 30 g graha i 30, a ne 100 g tjestenine), ostvaruje se hormonalna ravnoteža (prije svega u vezi s inzulinom i eikosanoidima). Međutim, kada pojedemo obrok s previše ugljikohidrata u odnosu na bjelančevine (npr. pun tanjur špageta uz umak od rajčica, ili tanjur prženih krumpira, ili 100 g mlječne čokolade), nastaje hormonalna neravnoteža, sa štetnim posljedicama za tjelesne sustave. Što češće jedemo takve obroke, duže traje hormonalna neravnoteža, uz veću opasnost od poremećaja u tjelesnim sustavima i veći rizik za nastajanje kroničnih bolesti. Što se više u obrocima pridržavamo pravila prehrane za zonu, bit ćemo bliže stalnoj hormonalnoj ravnoteži, nužno da postignemo zonu, tj. optimalno zdravlje. Pojedini nepravilni obrok odalečit će nas od hormonalne ravnoteže, a time i od zone, ali to možemo ispraviti idućim pravilnim obrocima. Bitno je da nepravilni obroci (s previše ugljikohidrata u odnosu na bjelančevine) budu samo iznimni slučajevi (koje praktički ne možemo sasvim izbjeći), sa što manjim prekoračenjem ugljikohidrata.

Kako na praktičan način složiti obroke u skladu s pravilima prehrane za zonu

Za primjenjivanje takve prehrane postoje dva načina prehrane tehnologije ili prakse. Jednu predlaže dr. Sears u svojim knjigama. Naime, predložio je velik broj jelovnika za doručak, ručak i večeru, za koje je kompjutorski izračunao tako da sve bude u skladu s potrebnim omjerima između bjelančevina (BJ), ugljikohidrata (UH) i masnoća (M). Međutim, svi ti obroci napravljeni su prema ukusu i navikama

Amerikanaca. Za brojne je namirnice naznačeno koliko imaju BJ, UH i M u 1 šalici, ili u pola šalice odnosno namirnice, ili po komadu i sl., pa možemo sami birati i složiti obroke i jela.

Drugi način biranja i sastavljanja jelovnika, odnosno obroka, u skladu s prehranom za zonu bio bi sljedeći: **treba imati pred sobom listu (tabelu) s oko 120 namirnica** (uglavnom se njima hranimo), a za svaku namirnicu, 100 g količine, navedene su četiri brojke: prva - koliko ima grama bjelančevina (BJ), druga - koliko ima grama ugljikohidrata (UH), treća - koliko ima grama masnoća (M) i četvrta - koliko daje kalorija (radi orijentacije). Pomoću takve liste možemo složiti bilo koje jelo i obrok u pravilnim količinama i omjerima, a treba znati: prvo, od kojih ćemo namirnica složiti obrok, i drugo, potrebnu količinu namirnica u gramima. Npr. želimo sendvič od sira i kruha: iz liste vidimo da 100 g sira gaude sadrži 27 g BJ + 28 g M (a n sadrži UH), a 100 g kruha ima 9 g BJ + 47 g UH + 1 g M, pa nije teško napraviti sendvič s pravilnim omjerima, a takav je sa 50 g sira + 60 g kruha (2 tanje kriške), dobivajući tako 19 g BJ + 29 g UH (= na svaki 1 g BJ po 1,5 g UH). Tko namjerava primjenjivati prehranu za zonu, potrebno je da ima već unaprijed pravilno složena, u skladu s našim prehranbenim navikama i ukusima, standardna jela, odnosno jelovnike, barem po desetak vrsta doručaka, ručkova i večera.

Budućnost prehrane za zonu

Na to pitanje dr. Sears odgovara ovako: "S vremenom, kako se sve veći broj liječnika bude s njom upoznao, **takva će prehrana biti primaran način liječenja svih kroničnih bolesti**, dok će sadašnji lijekovi imati drugorazrednu ulogu." Zatim dodaje: "Drugim riječima, kada medicinski krugovi konačno shvate važnost i potencijal prehrane u kontroli eikosanoida, odnosno u stvaranju ravnoteže tih hormona, sadašnja medicinska praksa, odnosno načini liječenja doživjet će pravu revoluciju." Dosadašnja **prehranbena i terapijska praksa (za koju nisu otkrivene nikakve kontraindikacije, odnosno nepoželjne i štetne nuspojave)** pokazuju da se radi o velikom otkriću u području prehrane, zdravlja i liječenja kroničnih bolesti, ali za prihvatljivo **znanstveno obrazloženje** potrebni su dodatna istraživanja, studije i dokazi (u do sada objavljenim Searsovim knjigama za mnoge njegove pretpostavke nema zadovoljavajućih dokaza).

Dr. Branko Prijatelj

Emocionalna inteligencija

GLUMITI ILI BITI



Jeste li kad osjetili neugodnu napetost koja vas obuzima, dok vam se obrazi žare i dlanovi znoje? Pogled tada povlačimo po podu, saginjemo glavu. Najradije bismo se sakrili, pobjegli negdje prije no što drugi primijete da nas je STID.

STID je vrsta straha. Javlja se kad osjetimo da smo pred nekom nama važnom osobom svojim ponašanjem iznevjerili sliku kakvu bismo htjeli da ta osoba ima o nama. Kažemo: "Nisam ostavio dobar DOJAM." Što nam je osoba važnija i što ćemo bolji dojam željeti ostaviti pred njom, to će i stid biti intenzivniji ako nam to ne uspije. Nekad je dovoljno pomisliti: "Što bi na ovo rekla moja mama, tata i moj dragi?", pa da nas obuzme isti osjećaj kao da su stvarno prisutni.

Kriteriji procjene

Stid se može javiti u odnosu na tzv. socijalne kriterije ili zabrane društveno neprihvatljivog ponašanja i u odnosu na tzv. individualne kriterije.

Kada nas npr. netko važan vidi kako trgamo cvijeće iz javnog nasada, možemo osjetiti stid. On pokazuje da smo svjesni kršenja norme koju smo prihvatili i koju smatramo izrazom kultiviranosti. Neugoda će nas motivirati da to više ne činimo, pa možemo reći da je stid motivacijsko sredstvo za razvoj društveno prihvatljivih oblika ponašanja. S takvim stidom najčešće ni nemamo problema.

Socijalni su kriteriji različiti u različitim kulturama. Svoje smo naučili u procesu socijalizacije, prihvaćajući da nije u redu npr. hodati ulicom gol ili vršiti nuždu bilo gdje.

Ponekad je stid čak visoko vrednovan. Stidljivost mlade djevojke u nekim se zajednicama tumači kao izraz njene ženstvenosti, poštenja i čednosti, pa se smatra vrlo prihvatljivom.

Individualne kriterije obično preuzimamo od najbližeg obiteljskog kruga ili ih sami formiramo. Određuju kakvi bismo trebali biti pa da sa sobom budemo

zadovoljni. Stid nam tako pokazuje što to još ne znamo ili ne možemo, a mislimo da bismo trebali znati i moći, pa da budemo zadovoljni sa sobom. Bit će nam neugodno ako učinimo nešto nedolično ili ako nas netko ismije, no zbog toga nećemo prestati voljeti i poštivati sebe. Možemo si reći: "E, ovo mi nije trebalo! Ovo si više neću priuštiti!" (npr. napiti se i praviti gluposti ili reći neumjesnu primjedbu zbog koje cijelo društvo zašuti i slavljenu ode prije vremena, ili proširiti trač, ili izbrbljati nečiju tajnu, ili dopustiti da netko ispašta zbog naše greške). Moći ćemo si to oprostiti, a stid će nas motivirati da NAUČIMO konstruktivnije oblike ponašanja u sličnim situacijama.

Moći ćemo čak i drugima priznati da nas je stid što smo se tako ponijeli i da sami o tome ne mislimo dobro. Nećemo se poistovjećivati sa svojim ponašanjem. Znat ćemo ga razlikovati od svoje osobnosti.

MOTIVIRAJUĆI STID, koji nas potiče na svjesnu promjenu i učenje kako bismo bili u skladu sa svojim kriterijima, nazivamo ADEKVATNIM STIDOM. No, svaki stid nije adekvatan.

Neadekvatni stid

Neadekvatan stid obuzima nas kada pred važnom osobom napravimo nešto što nam, po našim kriterijima, ne priliči, ali to ne možemo prihvatiti kao trenutnu nespretnost, neznanje i poziv na učenje, već ga proglasimo izrazom svoje osobnosti. Zbog tog postupka mi se kao osoba osjećamo neadekvatnima, kao da je to ponašanje nepromjenjivo i kao da uvijek moramo tako činiti.

Poistovjetimo li se sa svojim ponašanjima kao nečin nepromjenjivim, što govori o nama kao osobi, stvorit ćemo te-

melj za SAMOPREZIR i osjećaj MANJE VRIJEDNOSTI. Svako ćemo nesavršeno ponašanje pretvoriti u dokaz svoje nesposobnosti i inferiornosti. Oduzet ćemo si pravo na greške i učenje. Tude kritike, neslaganja ili neprihvatanja doživljavat ćemo kao dokaz da i drugi o nama misle kao o inferiornom biću. Stidjet ćemo se SEBE, a ne svog PONAŠANJA. Takav stid nazivamo neadekvatnim jer postaje sredstvo autodestrukcije.

Osoba koja povjeruje: "Ja ne vrijeđim, drugi su bolji od mene", može razviti dva tipična oblika ponašanja: prvi je POVLAČENJE i izbjegavanje socijalnih kontakata kako drugi ne bi saznali pravu istinu o njoj; drugi je stvaranje "lažnog ja", "maske" za prezentaciju pred svijetom. njome prikriva ono što stvarno misli o sebi, nastojeći "zaraditi" divljenje, prihvaćanje i ljubav. Inferiorni dio sebe smatra svojim pravim JA, dok svoj superiorni JA za pokazivanje smatra lažnim JA. Kad tu "masku" drugi prihvate, u toj će se osobi barem nakratko javiti nada da pravo stanje nitko neće otkriti.

No, upravo zbog toga što glumi ono što ne misli da stvarno jest, u neprestanom je strahu da će drugi otkriti pravo stanje i njeno ponašanje proglasiti lažnim. Ako do toga dođe, ocrnit će je i ODBACITI. Tako je, zapravo, osnova tog infantilnog i neadekvatnog stida STRAH OD ODBACIVANJA.

Psihološki mehanizam na kojem se temelji ta vrsta stida jest PROJEKCIJA. Osoba osjeća stid zato što svoje procjene pripisuje drugima, a ne zato što su oni stvarno rekli ili pokazali svoj sud. Jedan dio nje kritički procjenjuje svaki svoj postupak, prema vrlo strogim kriterijima, i rezultate pripisuje drugim ljudima. Ona

vjeruje da je drugi neprestano procjenjuju, da to čine prema njenim kriterijima i odmah primjećuju kad nije u skladu s njima. Svaki put kad iznevjeri osobni ideal, osjećat će da je "ispala glupa, ružna, neznalica, primitivna i sl." i stidjet će se sebe. A ako oko nje nisu njoj važne osobe, bojat će se i vjerovati da će svjedoci pričati o sramnom događaju, pa će to saznati i njoj važne osobe. One će je, kad to saznaju, osuditi i napustiti. Očekujući takvu reakciju, sama će prekinuti odnose s važnim ljudima, prije no što je ti drugi uspiju osuditi i odbaciti.

Osoba opterećena neadekvatnim stidom toliko je zaokupljena svojom slikom o sebi i dojmom koji će ostaviti svojom prezentacijom da sve više gubi kontakt sa samom sobom. Ne znam što osjeća, što su njene želje i potrebe, što voli, a što ne. Zna samo što bi TREBALO.

Ta je zaokupljenost postupno odvajala od drugih ljudi. Nema ih vremena čuti, razumjeti ili podržati na njihovom putu jer joj je puno važnije što bolje prezentirati sebe. Zbog toga uglavnom ne uspijeva ostvariti iskrene i bliske ljudske kontakte. Ako po svojim kriterijima "zablistala", ponosit će se sobom čak i onda kad drugi njenim ponašanjem baš i nisu "presretni".



Dobro će se osjećati samo u situacijama koje sama režira, pa se neće moći niti opustiti, niti prepustiti životnim izazovima. Neće primijetiti ništa što sama nije predvidjela.

Možemo reći da se sve događa u našoj glavi. MI postavljamo kriterije kakvi bismo trebali biti, MI se trudimo da ih dosegne, MI procjenjujemo jesmo li uspjeli i kakav smo dojam time postigli.

MI smo neke ljude proglasili VAŽNIMA i pripisali im rezultate svoje procjene, pretpostavljajući da nas procjenjuju i da to čine baš isto kao što to sami činimo. Ti drugi ne moraju nam ništa reći ni učiniti. Sve ćemo obaviti sami.

Razvoj neadekvatnog stida

Svatko od nas želi biti prihvaćen od neke nama važne osobe. Za dijete je to ujedno uvjet preživljavanja. Zbog toga će se svim silama, svjesno i nesvjesno, truditi da to i postigne. Ako mu odrasli daju dovoljno pažnje i dokaza da je prihvaćeno, ako ga podržavaju i onda kad mu ne ide baš sve od ruke, ono će moći polako i postupno razvijati svoje sposobnosti, imajući pravo na pogreške.

No, nažalost, mnoga djeca imaju iskustvo da su zbog svog neznanja, nesmotrenosti i neuljudenosti ismijavana i postidivana. Još je gore ako im se zbog neadekvatnog ponašanja prijetilo napuštanjem makar i u šali. Takve reakcije roditelja i drugih važnih odraslih osoba siju sjeme straha od odbacivanja zbog inferiornosti u najranijem periodu života.

Djeci koja su prerano osjetila bolne posljedice svog ponašanja, postat će priskrantno napraviti grešku i time izgubiti bodove u tuđim očima. Biti lošiji uvijek stvara mogućnost da budu ismijani i odbaceni. Zato će "glumiti" da znaju i mogu ono što ne znaju i ne mogu. Imitirat će neke, po njima "bolje" osobe i nastojati prezentirati svoju mentalnu konstrukciju uzornog bića. Nalog njihovih autoriteta, koji im još odzvanjaju u glavi, jest: "Nemoj biti ono što jesi jer takav nisi OK. Budi ono što drugi vole i cijene, pa će i tebe voljeti i cijeliti."

Kad se dogodi da naprave grešku, takvi ljudi brane se i izgovaraju na sve načine jer priznati grešku za njih je isto što i priznati svoju neadekvatnost i time bezvrijednost. Nažalost, poruke tipa: "Ne volim te. Ti si glup, nespretn, bezobrazan i sl. Dat ću te nekome. Ostavit ću te ako budeš takav", svakodnevno doživljavaju mnoga djeca.

Odluke koje dijete donese u ranom djetinjstvu da bi preživjelo i zaštitilo se od bolnih iskustava, najčešće ga obilježavaju cijeli život. Neadekvatan stid, dakle, nastaje zbog neprihvatanja sebe kao bića koje nije savršeno i ne treba biti,

koje ima pravo na greške i uči kroz svoja iskustva, koje drugi mogu voljeti i prihvaćati baš zato što je otvoreno za neprestane promjene, učenje i prihvaćanje životnih izazova. Htjeli bi odmah biti gotovi i savršeni, bez postupnog svladavanja različitih iskustava, a to je nemoguće. Zato se ta vrsta stida naziva i INFANTILNIM STIDOM.

Kako se riješiti neadekvatnog stida

Prvi je korak na tom putu naučiti razlikovati sebe kao osobu od svog ponašanja. Kao osobe mi smo prebogata riznica mogućnosti. Svi imamo kapacitet za razvoj i usavršavanje. Nitko od nas nije osuđen na trenutno stanje. Kako će se taj kapacitet koristiti, nekad je ovisilo o našim odgajateljima, a danas isključivo o nama samima. Danas sami sebi smijemo biti nježni, podržavajući "roditelji" i bodriti se na putu osobnog razvoja.

Nekad se ponašamo vrlo mudro i taktično, a nekad nepromišljeno i impulzivno. Kada su nam ponašanja neadekvatna, to ne znači da smo zli, da želimo ozljeđivati druge i uživamo praviti štete, odnosno da nismo OK. To ne znači da zauvijek moramo tako. Kako smo naučili neadekvatne oblike ponašanja, tako možemo naučiti i nove, konstruktivnije. Tek ako si priznamo slabosti, znat ćemo što želimo promijeniti. Voljeti sebe ne znači voljeti sva svoja ponašanja. No, voljeti sebe možemo i kad ne volimo sva svoja ponašanja.

Drugi je važan korak dopustiti si učenje na greškama. Bez obzira na to koliko nam bolno bilo neko iskustvo, upitajmo se: "Što iz ovog mogu naučiti? Koje svoje kapacitete i mogućnosti mogu bolje koristiti? Što trebam naučiti da bih to stvarno mogao?" Prihvatimo svoje slabosti kao trenutno stanje u procesu stalne promjene i napretka. Greške će biti naši učitelji ako im dopustimo da to budu.

Nadalje, odustanimo od idealnih kriterija koje smo sami kreirali. Nitko nije savršen, niti je to potrebno biti. Ono što privlači druge ljude naša je osebnost, autentičnost, sposobnost respektiranja i svojih, i tuđih emocija i potreba, mudrost, odnosno sposobnost da u zadatoj situaciji odaberemo poticajnu i konstruktivnu reakciju.

Četvrti je korak naučiti razlikovati PRIHVACENOST od OSOBNE VRIJEDNOSTI. Bez te distinkcije, svaki će nas izraz tuđeg neprihvatanja voditi prema samopodcjenjivanju. Moguće je biti vrlo kvalitetna osoba koju okolina nije prepoznala kao takvu i nije prihvatila jer se razlikujemo po nekim osobnim kriterijima. A ljudi imaju pravo ne prihvatiti svaki naš postupak, ne slagati se s nama ili nam uputiti kritičku opasku. To govori o njihovim kriterijima, njihovom doživljavanju i razumijevanju nekog našeg stava ili postupka, a ne o nama kao osobi. Dopustimo da drugi ljudi drugačije misle i drugačije doživljavaju svijet. Umjesto da odmah zauzmemo "obrambeni gard", počnemo i sami napadati ili "propadati u zemlju od stida", upitajmo našeg sugovornika: "Zašto tako misliš? Objasni mi svoj stav!" Saznat ćemo puno o osobi i moći se distancirati od njene reakcije.

Na sličan je način potrebno naučiti razlikovati sebe od bliskih i dragih ljudi i ne pristajati na kolektivizaciju stida. To što su oni možda bili alkoholičari, nešto pronevjerili ili se na bilo koji drugi način ogriješili o društvene norme, nema veze s nama. Ako smo bliski s nekim, nije nužno da imamo i potpuno iste kriterije procjene. Možemo se veseliti njihovim uspjesima ili nam može biti žao što su se nekad, po našem sudu, neadekvatno ponijeli. Ipak, znat ćemo da ti drugi imaju mogućnost izbora i da njihovi postupci nemaju puno veze s nama. Postavljanje granice između sebe i drugih bliskih ljudi omogućit će nam bolje razumijevanje tih drugih, dopuštanje različitosti i zaštiti osobnog mira. Tada nas poruke: "Stidim te se!" ili "Stidimo se zbog tebe!" neće toliko pogadati. One su preuzete iz tradicionalnih društava, u kojima su obitelji ili porodice kao cjeline uvrštavane u društvenu hijerarhiju. Svaki je pojedinac tada predstavljao cjelinu i obrnuto. U današnjem društvu to više nije tako.

Stid možemo i sami pothranjivati. Kad primijetimo simptome stida i osjetimo da nas netko gleda, možemo se početi stidjeti što se stidimo. Tako ćemo svoju početnu nelagodu dodatno pojačati. Puno je bolje samom sebi priznati da nas je stid i upitati se: "Što mi se najgore može dogoditi?" Ako to "najgore" prihvatimo kao nešto što se uvijek i svakom

može dogoditi, napetost će se smanjiti. Umjesto potiskivanja stida, puno je bolje uložiti napor u temeljitu pripremu, odnosno razvoj sposobnosti koje nam u toj prilici trebaju, a mi njima ne vladamo.

Kada primijetimo svoju nelagodu, ona će se smanjiti ako je priznamo onome tko nas promatra. Ono što je javno, više se ne mora skrivati. Kad skupimo snagu i izgovorimo iskreno: "Sad me je baš sram!", sugovornici nas obično počnu uvjeravati da to i nije tako strašno, da se događa i da nas prihvaćaju i cijene unatoč tome. Samo će kronični cinici i kritičari tirumfirati nad osobom koja je izrazila svoj stid. No, oni tada više govore o sebi nego o onome koga optužuju. Obično ih nakon toga izbjegavamo kad god je moguće. To je ujedno puno mudrije nego se zbog toga na njih ljutiti, vraćati im istom mjerom ili hraniti u sebi neprijateljstvo, čekajući trenutak "naplate".

Postupno zamijenimo osjećaj stida osjećajem odgovornosti za učinjeno, sa željom da na tom iskustvu naučimo i promijenimo svoje ponašanje u budućnosti. Stid će nam tako ukazati na područje na kojem se možemo usavršavati jer je cijeli naš život samo jedan razvojni put. Mi smo ti o kojima ovisi hoćemo li se "zalediti" u idealnoj slici o sebi, glumeći da smo na kraju puta i oduzimajući si mogućnost razvoja, ili ćemo si priznati da smo u nekim segmentima totalni početnici, a u nekima vrlo napredni i iskusni tragači u stalnom procesu učenja.

Postavimo sebe u centar svog života. Neka nam bude najvažnije da se mi dobro osjećamo, da smo mirni i opušteni, a ne kakav ćemo dojam ostaviti. Tko su ti drugi da bismo mi njima trebali nešto glumiti? Zašto smo im dali pravo da oni nas procjenjuju? Živimo svoj život zbog sebe, priuštimo si iskustva jer to želimo, jer kroz njih učimo, razvijamo se, uživamo. Osjetit ćemo unutarnje zadovoljstvo i radost bez obzira na tuđe procjene. A onda slijedi najveće iznenađenje. Kada smo zadovoljni, opušteni i autentični, mi magnetski privlačimo divljenje drugih ljudi. Razmislite, zar i vi ne volite biti uz osobe koje spontano žive puninu života? One ne glume, već JESU.

Vesna Špalj, prof.

Moj kušćić zemji

*I ja iman svoj kušćić zemji.
Samo moj,
kakovega nigdere ni.
Na njin rožice sadin,
tamo mi smokva diši,
a mlada se jelvica vavek zeleni.
Kad san bez voji,
lih pošpijan,
taknen jorgovan
i se grdo pasa.
Na zemje stojin,
i kada me vetrić
vlasi plete,
najlepše se ja igran.
Nekad čitan pul jorgovana.
Niki mi ne smeta
i volin bit sama.
Tamo mi črešnji zore,
najboje ke se pokusit more.
Kako su slatke!
A kad ni črešanj ni,
mane i zemja diši.*

Jelena Zavidčić, V.b
OŠ "Milan Brozović", Kastav



Ljekovito bilje

PRIRODA JE DOBRA MAJKA

Koliko bi bunika bilo ako jedna biljka može imati i deset tisuća sjemenaka, ili koliko bi trešanja bilo da iz svih koštica trešnje svake godine niknu nove biljke? Na prvi pogled ne čini se da je priroda rasipnica. Stablo velikih šumskih biljaka daje godišnje na stotine tisuća sjemenaka. Što se s njima zbiva?

Golema množina mladunčadi ugine, a mali broj sjemenki pada na prikladno tlo. Pa i one koje odrastu imaju svoje neprijatelje. U borbi za svjetlo zasjenit će ih biljke koje rastu brže. U borbi za hranu izjest će ih ljudožderi. Neke će sjemenke sagnjiliti u vodi. Druge će propasti na golom kamenu. Neke će prigušiti korov. Mnoge će pasti na prikladno tlo. Od stotinu sjemenaka maslačka, razvit će se samo nekoliko njih, a trajno se održati najvjerojatnije samo jedna. Priroda, dakle, nije rasipnica! Ona je samo "DOBRA MAJKA" koja velikom plodnošću osigurava život svoje djece. Što je veća opasnost za neku vrstu, to je veća i njezina plodnost. U borbi za opstanak, živa su se bića prilagodila svojoj okolini i načinu života. Velika plodnost jedno je od mnogih takvih prilagođavanja.

Danas, kada na tržištu odavno postoje lijekovi, još uvijek u kuhinji pripremamo posebnu hranu za bolesnike. To činimo stoga što nas stari recepti ne mogu otrovati. Može se jedino dogoditi da nam ne koriste, a naš će liječnik biti sretan što se trudimo biti uravnoteženiji. Dobra prirodna hrana i šalica dobrog biljnog čaja - to je ono pravo. Ako u svako doba godine nemamo pri ruci osušenu i pripremljenu drogu za spravljanje čaja, naše apoteke uvijek ga imaju.

Odlazak u prirodu

Svaki odlazak u prirodu zapravo je susret s biljem, među kojima ima i dosta ljekovitoga. Najveći je problem kako ga raspoznati. Jednostavno - ako znamo, ako smo se mogli poslužiti literaturom, odnosno ako se možemo

priključiti starijim i iskusnijim skupljačima ljekovitoga bilja.

Upoznat ćemo tako prirodu, služiti se njenim darovima za vlastite potrebe ili za potrebe svojih najbližih. Neki uzgajivači na solidnoj, plodnoj zemlji uzgajaju npr. kamilicu, kadulju, matičnjak, mentu itd. No, dosta ljekovitog bilja ima u većim količinama na prirodnim staništima, gdje možemo doći i samo ga pokupiti. Naravno, ako se ne radi o nekim, velikim količinama. Ulaganja su u tom slučaju mala, dobit velika! Ipak, za sve se to moramo pripremiti, obučiti, u prvom redu spoznati koje vrste ljekovitog bilja rastu u našoj blizini. A zatim utvrditi, putem literature ili znanja iskusnog skupljača, da li su to baš te vrste. Treba zatim otkriti dijelove biljke koji u sebi sadrže ljekovite tvari. Razlikujemo, naime ljekovitost cijele biljke, cvijeta, lista, korijena, korijena s rizomom ploda i sjemena. Osim toga, i drugi se dijelovi upotrebljavaju kao droge u ljekovite svrhe, na primjer šiške, pupoljci, žljezde, dapače i razni sokovi.

Obvezno je znanje

Obvezno je znanje o ljekovitom bilju, odnosno pojedinoj vrsti. No, prije svega dobro je upoznati se sa sljedećim informacijama.

Ljekovito bilje može se i proizvoditi na imanjima proizvođača. Najbolji je stari zadružni način proizvodnje, prilagođen grupnom radu. No, nerazdvojnu cjelinu s time čini skupljanje onoga bilja koje se nalazi na svojim prirodnim nalazištima, u manjim ili većim količinama. A tu smo i mi, mali skupljači za eventualno svoj neki biljni pripravak ili čaj.

Za neke veće količine svakako je potrebno ishođenje dopuštenja od Ministarstva zaštite okoliša i prostornog uređenja, s posebnim navodima o pojedinim vrstama i njihovim dijelovima, s količinama koje se namjeravaju skupljati i područjima na kojima će se to obavljati. Za naše male količine to nam nije potrebno.

Prvenstveno radi zaštite pojedinih biljnih vrsta, izrađena je Hrvatska crvena knjiga. Tom knjigom skreće se pozornost javnosti na štetnost nekontroliranog iskorištavanja prirode i na posljedice koje takvo djelovanje može imati. Nova Hrvatska crvena knjiga u pripremi je.

**Livade i pašnjaci**

U Hrvatskoj se pašnjaci još ne gnoje pa je i njihov biljni svijet mnogo prirodniji. Sastav biljnih vrsta na livadama ovisi o broju i vremenu košnje tijekom godine. Nakon košnje biljka mora obnoviti sve nadzemne dijelove. Ako brzo razvije listove, uspijeva proizvesti dovoljno hrane za preživljavanje. Košnju dobro podnose rano cvatuće biljke, kojima sjeme dozrijeva

prije košnje. Učestalijom košnjom onemogućena je cvatnja i sazrijevanje mnogih biljaka. Više ili manje ustaljen sastav biljnih vrsta označava se kao biljna zajednica. Poznavanje sastava neke livadne zajednice pomaže nam da upoznamo osobitosti ekološkog faktora te zajednice.

Tako po biljnom pokrovu vidimo je li posrijedi kisela ili vapnenička podloga, suha ili močvarna livada, nizinsko ili brdsko područje i slično. Pašnjaci su se razvili s uzgojem domaćih životinja, a livade košnjom, pa ih danas održavamo ili jednim ili drugim. S obzirom na sastav biljnih vrsta, te se dvije formacije bitno razlikuju, prije svega zato što kosa jednako-mjerno reže sve biljke, a pri ispaši životinje biraju ukusniju hranu, izbjegavajući bodljikave ili otrovne biljke, kao što su npr. sitnolista mlječika i različite vrste osjaka. Stoga se na pašnjacima takve vrste razvrstavaju, a uz to se među njih useljavaju šumske vrste pa moramo opet intervenirati sječom. Životinjski otpad obogaćuje tlo dušikom, što potiče rast biljaka koje traže upravo takva tla, kao što su npr. kopriva, štrkelj, čičak pa i druge koje najviše susrećemo oko boravišta stoke. Mnoge biljke koje lijepo cvatu livadni su korovi slabe hranidbene vrijednosti ili su čak otrovne. Biljnih vrsta s raznobojnim cvjetovima sve je manje na livadama (za uzgoj kojih čovjek nema interesa). Potiskivanje nekih biljnih vrsta štetno je i zbog narušavanja sklada jer se remeti ravnoteža među vrstama koje su se razvile na zajedničkom prostoru da bi ondje zajedno i živjele.

Intenzivno gospodarenje ugrožava sve livadne biljke. Najviše su ugrožene biljke neplodnih tla (npr. kaćuni i sirištare), a isušivanjem propadaju predstavnici močvarnih livada. Livadne biljke ugrožene su i zbog napuštanja košnje i ispaše, jer naglo prevladavaju šumske vrste.

Zaštićene vrste biljaka

Crvena knjiga obrađuje 226 taksona-svojiti (vrste, podvrste, odlike)



koje su u opasnosti i mogle bi iščeznuti. Tako se tu mogu naći obradom nestale svojte, ugrožene, osjetljive i konačno rijetke. Također su obilježene one koje su zaštićene temeljem zakona o zaštiti prirode: *alpski kotrljan*, *božikovina*, *bijeli vimenjak*, *dlakavi pjensnik*, *kohova sirištara*, *kavkaski divokozjak*, *kulzijeva sirištara*, *kranjski ljiljan*, *kranjski bijeli bun*, *ljiljan zlatan*, *lovor krestušac*, *kockavica*, *planinčica*, *iglica*, neke vrste *jaglaca*,

vrtiželja, *ranjenik*, *cretna breza*, *bijela naglavica*, *crvena naglavica*, *srebrenolisni slak*, *gospina papučica*, *blagajev likovac*, *crveni likovac*, *lovolisni likovac*, *ozimnica*, *velebitska degenija*, *vrtočlav*, *pujanik*, *planinski božur*, *žučkasti vimenjak*, *širokolisna veprina*, *hrvatska sibireja*, *divuza*, *tisa*, *zvjezdasti ljiljan*.

Za uspješno skupljanje ljekovitog bilja u prirodi potrebno je:

- znanje o ljekovitom bilju, odnosno "učitelj" (iskusni skupljač bilja),
- mjesto - priroda (polje, livada, šuma, put) gdje je dopušteno skupljanje; druga mogućnost je uzgoj kulture; treba izbjegavati današnju zagađenost,
- osiguran transport od mjesta skupljanja do uskladištenja, sušenja,
- ambalaža za skupljanje, transport (sušenje), spremanje, otpremu,
- prozračna prostorija ili sušara za sušenje i uskladištenje ljekovitog bilja.

Literatura korisna za stjecanje znanja o ljekovitom bilju

- Kušan F.: Ljekovito bilje i drugo korisno bilje, Poljoprivredni nakladni zavod, Zagreb, 1956.
 - Willfort R.: Ljekovito bilje i njegova upotreba, Mladost, Zagreb, 1978.
 - Pahlow M.: Velika knjiga ljekovitog bilja, Cankarjeva založba, Ljubljana - Zagreb, 1989.
 - Grlić Lj.: Enciklopedija samoniklog jestivog bilja, August Cesarec, Zagreb, 1986.
 - Ašić S.: Priručnik za skupljanje ljekovitog bilja, COP, Zagreb, 1991.
 - Gelnečir J. i J.: Atlas ljekovitog bilja, Prosvjeta, Zagreb, 1991.
 - Domac R.: Flora Hrvatske, Školska knjiga, Zagreb, 1994.
- Ako kanite uzgajati ljekovito bilje, uz literaturu o uzgoju pomoći će i enciklopedije, leksikon prirode, atlasi biljaka, botanički rječnik i sve ostalo za otkrivanje te zanimljive i nadasve korisne građe. To upoznavanje iziskuje puno vremena, upornosti, truda i ljubavi prema prirodi.

Jadranka Gržinić