

# život & zdravlje

1/2013

Časopis o zdravlju i harmoniji duha i tela | [www.zivotizdravlje.net](http://www.zivotizdravlje.net) |

Istine i zablude o...  
**AFLATOKSINU**

PČELE  
U OPASNOSTI

**7**  
Mleko pod  
lupom

**17**  
Krizna i nada  
savremene  
medicine

**29**  
Televizija i  
dečji mozak

**Panika  
i fobije**

**Kretanje  
i psiha**

**LIMUN**  
čisti i jača



# Šta je unutra



## AKTUELNO

**4** Istine i zablude o aflatoksinu

## STUDIJA

**7** Mleko pod lupom

## MITOVI I LEGENDE

**10** Mitovi o alkoholu

## 12-13 KALEIDOSKOP

## KAŽIPRST ZDRAVLJA

**15** Probni slučaj

## IZ UGLA STRUČNJAKA

**17** Kriza i nada savremene medicine

## NEW START

**21** Kretanje i psiha

## EKO KUTAK

**24** Pčele u opasnosti

## PARTNERSKI ODNOSI

**27** Analiza životnog stila

## ZDRAVLJE DECE

**29** Televizija i dečji mozak

## MENTALNO ZDRAVLJE

**32** Panika i fobije

**34** Hranom protiv usamljenosti

## DUHOVNA INTELIGENCIJA

**36** Pojam duhovne inteligencije

## ENCIKLOPEDIJA NAMIRNICA

**39** Limun čisti i jača

## ZDRAVA KUHINJA

**40** Recepti za jetru i žuč



Članci u časopisu *Život i zdravlje* su mišljenje autora. Objavljene informacije nisu namenjene za dijagnozu ili lečenje bilo koje bolesti, već da obrazuju, motivišu i inspirišu čitaoce da se opredele za zdrav način života.

## Život i zdravlje

Časopis o zdravlju i harmoniji duha i tela

Izdavač  
Udruženje Život i zdravlje  
redakcija@zivotizdravlje.net  
tel. 060 8080 564  
www.zivotizdravlje.net  
urednik  
Vlado Havran

Stručni saradnici  
dr Zorica Plavšić  
dr Petar Borović  
dr Rade Vitorović  
dr Jasmina Mašović  
dr Sonja Božović  
dr Vlasta Bujak  
dr Olga Andrejević  
dr Srđan Žugić

Prevod  
Jaruška Ferkova  
Korica  
Hranislav Đoković  
Dizajn  
Aleksandra Brajović  
Lektura i korektura  
mr Leontina Kerničan  
Štampa  
Eurodream, Nova Pazova

Poštovani čitaoci,  
na vašem putu do zdravlja vodi vas „Život i zdravlje“, prvi porodični časopis koji se bavi promocijom zdravlja.\*

Članci koje objavljujemo nisu namenjeni dijagnozi ili lečenju bilo koje bolesti. Njihov cilj je da vas motivišu da, ako to već niste učinili, sami započnete ozbiljniju brigu o svom zdravlju.

Na stranicama našeg časopisa pronaći ćete najvažnije informacije iz oblasti fizičkog, mentalnog, duhovnog i socijalnog zdravlja, čijim prihvatanjem i praktikovanjem možete razviti svoj zdravstveni potencijal, ali i potencijal cele vaše porodice.

Redakcija časopisa „Život i zdravlje“ saraduje sa nekoliko izdavačkih kuća u zemlji i inostranstvu, nekoliko domaćih i stranih univerziteta, crpi informacije iz dugogodišnje prakse renomiranih stručnjaka, prezentuje rezultate najnovijih naučnih istraživanja...

Dragi naši čitaoci  
dobrodošli na stranice časopisa „Život i zdravlje“ vašeg novog partnera, pomoćnika i saputnika na putu zdravog načina života.

Vaš urednik,  
Vlado Havran

\*Promocija zdravlja je proces čiji je cilj poboljšanje sposobnosti pojedinca za preuzimanje kontrole nad sopstvenim zdravljem i zdravljem svojih bližnjih, kako bi isto bilo unapređeno i očuvano. Ona podrazumeva interakciju između ljudi i životne sredine, kombinujući lične izbore sa socijalnom odgovornošću u cilju kreiranja zdrave budućnosti. (Svetska zdravstvena organizacija).

Ukoliko želite da se pretplatite na redovno preuzimanje našeg časopisa, to možete da uradite na našem web sajtu [www.zivotizdravlje.net](http://www.zivotizdravlje.net). Otvoreni smo za sve predloge, savete i pitanja. Pišite nam na [casopis@zivotizdravlje.net](mailto:casopis@zivotizdravlje.net)

## RUBRIKE

### Aktuelno – pod lupom javnosti

Obrađujemo teme o kojima se priča, razmatramo stavove renomiranih stručnjaka i najnovijih studija.

### Saveti o zdravoj ishrani

Prenosimo mišljenja evropskih i svetskih stručnjaka o najčešćim pitanjima i problemima iz oblasti ishrane.

### Mitovi i legende

Razotkrivamo često veoma rasprostranjena, pogrešna mišljenja i stavove iz oblasti zdravlja.

### Enciklopedija namirnica

Predstavljamo vam čudotvorna dejstva svakodnevnog ili ređe konzumiranog voća, povrća i bilja.

### Kažiprst zdravlja

Rešenje je veoma često u našim rukama. U ovoj rubrici pronaći ćete savete lekara koji vam mogu pomoći da suzbijete faktore rizika koji dovode do oboljenja i da se izborite sa simptomima pojedinih bolesti.

### Iz ugla stručnjaka

Odgovaramo na najčešće postavljena pitanja.

### Partnerski odnosi i komunikacija

Želite li da dubljim upoznavanjem sebe i svog partnera doživite puninu vaše veze? U ovoj rubrici pročitajte kako.

### Zdravlje dece

Želite li da vašem detetu budete roditelj, ali i najbolji prijatelj? Radujte se kada vidite kako odrasta, sazreva i postaje odgovorno – kao rezultat kvalitetnih porodičnih odnosa...

### Eko kutak

Saznajte zašto i kako se pojedine stvari odvijaju na našoj planeti! Zamislite se nad činjenicama o kojima nikada ranije niste razmišljali.

### Mentalno zdravlje

Za stres, depresiju, paniku, nesigurnost i mnoge druge probleme modernog sveta postoje rešenja.

### Duhovna inteligencija

Saznajte kako da se orijentirate u duhovno dezorijentisanom društvu i nahranite svoju dušu.

### Zdrava kuhinja

Da li želite da naučite kako da spremate potpuno zdravu hranu, koja će biti praznik i za oči i za ostala čula? Isprobajte naše recepte i proširite svoj jelovnik. Upoznajemo vas sa kuhinjom kroz teoriju i praksu.

# ISTINE i ZABLUDE O AFLATOKSINU

Juče smo otkrili da pijemo kancerogeno mleko, ali izgleda da to nikako nije jedini problem!

**Jasmina Milovanović,**  
farmaceut

**O**d kako je krenula priča sa aflatoksinima, sve više postajemo svesni da osim okoline koja nas okružuje, ni hrana više nije bezbedna. Juče smo otkrili da pijemo kancerogeno mleko! Ali izgleda da to uopšte nije jedini problem.

Najveća koncentracija opasnih materija je u plastičnim igračkama i posudu.

Mnoge hemikalije koje se mogu pronaći u svakoj kući su opasne i izazivaju karcinom, astmu i ugrožavaju plodnost, upozorava Svetska zdravstvena organizacija (SZO). Ljudi su svakodnevno izloženi raznim hemikalijama, a sve one ugrožavaju zdravlje, posebno ako je reč o višegodišnjoj izloženosti. Antibiotici i hormoni su decenijama vrlo rasprostranjeni u mesu i mleku, a pijačnog šarenila i obilja hrane na rafovima gotovo da ne bi ni bilo bez pesticida, niti bez emulgatora, boja, stabilizatora, konzervansa itd. Kada je reč o aflatoksinima, najvažnije je razjasniti šta je istina, a šta zabluda.

Aflatoksini su produkt metabolizma gljivica. Gljivice su, zapravo, svuda oko nas - toliko su rasprostranjene da na neki način zapravo živimo u njihovom svetu. Pošto su nepokretna mikroskopska bića, koja se bore za životne uslove, za hranu, one nastoje da savladaju sve ono što im predstavlja konkurenciju, od bakterija do čoveka. Pogoduje im topla i vlažna sredina. A to su praktično sva mesta i stvari sa kojima čovek svakodnevno dolazi u dodir: razno semenje, žitarice, nepravilno termički obrađen pekmez, ustajali hleb i brašno, memljivi zidovi, podrumi, gde god je vlaga i organska materija, prljavština, kuhinja, kupatilo. Naravno, u neizmernom mnoštvu gljivica ima i korisnih vrsta. Neke vrste se masovno gaje u ogromnim bioreaktorima zbog metabolita koje one luče na

bakterije u prirodnom staništu da bi ih eliminisale - to su antibiotici. Za sada je poznato stotinak vrsta plesni koje proizvode otrovne mikotoksine, a takođe i više od 300 vrsta mikotoksina različitog nivoa štetnosti.



*Opasnost od trovanja stočne hrane, vreba još sa njive na kojoj je proizvedena.*

U svakom slučaju, gljivice luče supstance snažnog dejstva po čoveka i lako mogu narušiti zdravlje. Aflatoksini su grupa mikotoksina, koje proizvode tri vrste gljivica *Aspergillus* (*A. flavus*, *A. parasiticus* i najređa *A. nomius*). To su snažni otrovi i javljaju se na mestima pogodnim za život gljivica. Aflatoksini se u povećanoj koncentraciji posebno nalaze u oblastima gde je klima topla i vlažna. U našoj zemlji se pojavio u kukuruзу tokom sušne 2012. godine i stručnjaci su procenili da je 70% roda zatrovano. Problem je, dakle, nastao u stočnoj hrani, koja je napravljena od ovog kukuruza zahvaćenog gljivicama *Aspergillus*.

Gljive *Aspergillus* su široko rasprostranjene! Najčešće se pojavljuju pre žetve na žitaricama, a mogu da se pojave i u toku žetve, ali i posle toga u silosima, ukoliko su žitarice izložene visokoj temperaturi i povećanoj vlazi u dužem vremenskom periodu.

Kada jednom uđu u lanac ishrane teško se uništavaju. Čak ni veoma visoke temperature neće uništiti ovu hemikaliju! Recimo, pečenje zagađene kafe na 180 stepeni u trajanju od 10 minuta će eliminisati samo 50 posto aflatoksina. Činjenica je, prema tome, da je aflatoksin veoma stabilan i da može da preživi neke procese prerade. Zbog toga može da se javi i u prerađenoj hrani (npr. u kikiriki puteru).

Kao visokotoksični sastojci aflatoksini mogu da uzrokuju akutno i hronično trovanje kod ljudi i mnogih životinja. Nakon iznenadnog masovnog trovanja (100.000) ćurki i ostale peradi 1960. godine u Velikoj Britaniji je dokazano da je uzrok ovome bio otrovni sastojak u mlevenoj hrani – ovaj sastojak je kasnije dobio naziv aflatoksin. Poznati primeri trovanja aflatoksinom su: Indija (1974),

kada se oko 400 ljudi razbolelo od žutice (100 je umrlo) nakon što su pojeli kukuruz čija je kontaminiranost bila između 0,25-15mg/kg; Kenija (2004), kada je obolelo 317 ljudi (od kojih je 125 umrlo nakon što su pojeli zaražen kukuruz).

Aflatoksini doppevu u tkiva životinja i njihove proizvode preko zatrovane hrane, jer su stabilni i ne mogu da se uklone čak ni termički. Dakle, opasnost od trovanja stočnom hranom vrebava još sa njive na kojoj je proizvedena.

Čovek unosi toksine gljivica u telo preko biljne hrane (žitarica, orašastog voća) i životinjskih proizvoda, npr. kravljeg mleka. Smatra se da je oko 30% svetske proizvodnje žitarica više ili manje zaraženo mikotoksinima. Namirnice najizloženije razvoju plesni su:

- žitarice: kukuruz, pšenica, ovas, raž, ječam i pirinač
- orašasti plodovi: bademi, lešnici, pistači, orasi i kokosov orah
- mahunarke: kikiriki i soja
- voće: najviše grožđe i smokve, te suvo voće
- povrće
- napici: kafa, kakao, vino i pivo
- mlečni proizvodi: mleko i sirevi
- prerađeni proizvodi: brašno, kukuruzne pahuljice i hrana za odojčad

Sva hrana koja je u rinfuzi, recimo po prodavnicama zdrave hrane, uglavnom je nastanjena gljivicama, a neke od njih luče i aflatoksine.

Kao što vidimo, aflatoksini mogu da se nađu u velikom broju namirnica, posebno u žitaricama, semenkama, začинима i orašastom voću, a

ne samo u mleku. Treba, međutim, sagledati razliku između aflatoksina M-1 koji se nalazi u mleku i B-1 koji je prisutan u toj hrani.

Kako se navodi na sajtu EFSA (Evropske agencije za bezbednost hrane), četiri vrste aflatoksina se prirodno nalaze u hrani. To su aflatoksini B-1, B-2, G-1 i G-2. Onaj koji se najčešće sreće jeste B-1 i on je najotrovniji. Od njih nastaje aflatoksin M-1, koji može da

bude prisutan u mleku životinja koje su hranjene hranom koja je kontaminirana aflatoksinom B-1. To je upravo ono što se ovoga puta dogodilo u aferi sa mlekom koja je potresla region.

U EU, maksimalna doza aflatoksina u hrani za bebe i decu je 0,10 mikrograma po kilogramu za aflatoksin B1 i 0,025 mikrograma po kilogramu za aflatoksin M1 (Directive 2006/125/EC and Directive 2006/141/EC). U EU je od 2009. godine maksimalni nivo za aflatoksine B1 u bademima, lešnicima i pistačima podignut na 10 mikrograma po kilogramu (do tada je granica bila 4 mg/kg). U Srbiji i zemljama EU, gornja granica je 0.50 mg/kg za mleko i mlečne proizvode, dok je u EU granica za dečje proizvode niža i iznosi 0.025 µg/kg. U Sjedinjenim Američkim Državama, granica je veća i iznosi čak 20 µg/kg za hranu, osim za mleko gde je granica 0.5 mg/kg.

Ipak, nema dileme da su i pored različitih granica koje se postavljaju, aflatoksini visokotoksični sastojci koji mogu da uzrokuju akutno i hronično trovanje kod ljudi i mnogih životinja. ❏

**Kao visokotoksični sastojci, aflatoksini mogu da uzrokuju akutno i hronično trovanje kod ljudi i mnogih životinja.**

# Mleko pod LUPOM

Odlomak iz knjige „Mooove over milk“<sup>1</sup>

Od svih sisara, ljudsko mleko sadrži najmanje belančevina i najmanji odnos kazeina i surutke. Kakva je razlika između kravljeg i ljudskog mleka? Mleko je složena smesa koja sadrži belančevine, masnoće, laktozu, vitamine, minerale i ostale biološke činioce – enzime, hormone i imunoglobuline. Kravlje mleko se prilično razlikuje od ljudskog. Iako je po sadržaju masnoća slično ljudskom, sadrži skoro četiri puta više belančevina (3,5 g/dl kod krave i 0,9 g/dl kod čoveka).

Oba mleka sadrže dve vrste belančevina – kazein i surutku. Kravlje mleko se sastoji od 82% kazeina i 18% surutke, dok je ljudsko uglavnom od surutke. Sadržaj kazeina u ljudskom mleku je otprilike 20%, a ovaj procenat se prilikom dojenja može povećati do 45%.

Ljudski kazein se po svom sastavu razlikuje od kravljeg – sadrži manje kalcijuma i fosfora. Ova razlika dovodi do lakše svarljivog zgrušavanja koje ljudski kazein stvara u želucu. Zašto je to bitno?

U goveđem organizmu stvara se svarljiv enzim – renin, koji zgrušava velike molekule belančevina i omogućava im lagani ulazak u sistem teleta koje sisa. Pošto ljudsko telo ne dobija takvu „pomoć“ pri varenju, u tanko crevo dospeva velika količina kazeina, koja se apsorbuje, a ne biva dobro svarena. Ovo nepotpuno varenje može prouzrokovati probleme.

## Da li ste znali?

Kravlje mleko u ishrani male dece nosi i nekoliko „rizika“, uključujući preusmeravanje krvi iz creva i želuca, kao i nedostatak bakra i cinka. Iako je koncentracija cinka u kravljem mleku veća nego u ljudskom, cink iz ljudskog mleka se lakše apsorbuje u poređenju sa cinkom iz kravljeg mleka ili mleka u prahu za odojčad.

## Zašto su cink i bakar važni?

Cink je neophodan za funkcionisanje žlezde prostate, razvoj organa za reprodukciju, za sintezu belančevina, za stvaranje kolagena (vezivnog tkiva) i pravilnu funkciju imunog sistema.

Od svojih mnogobrojnih funkcija, bakar pomaže u izgradnji kostiju, sintezi hemoglobina (nalazi se u crvenim krvnim zrnacima i služi za prenos kiseonika) i sazrevanju crvenih krvnih zrnaca. Zajedno sa cinkom i vitaminom C, bakar učestvuje



u izgradnji elastina koji čini jednu vrstu vezivnog tkiva. Pravilno apsorbovanje cinka i bakra je veoma važno za očuvanje dobrog zdravlja. Ipak, treba još nešto uzeti u obzir:

„Američka akademija za pedijatriju” smatra da kravlje mleko nije najadekvatnija ishrana za odojčad, zbog velikog sadržaja natrijuma, kalijuma i belančevina, vrlo malo gvožđa i linolesne kiseline, kao i nedovoljne količine C i E vitamina. Zbog toga, kao i zbog ostalih potencijalno štetnih posledica ranog konzumiranja kravljeg mleka, preporučuje da se deci mlađoj od godinu dana uopšte ne daje kravlje mleko (punomasno, delimično obrano i obrano), kao ni proizvodi od punomasnog kravljeg mleka.

Predstavnici ove institucije, između ostalog, tvrde: „U poslednjih sedam godina, naučne studije su pokazale da je za stariju odojčad teže obezbediti pravilnu ishranu, ako je majčino mleko bilo zamenjeno punomasnim kravljim mlekom ili mlekom u prahu obogaćenim dodatkom gvožđa. Uobičajenim unosom čvrstih namirnica stanje se neće poboljšati, samo će doprineti ukupnom nedostatku, naročito gvožđa, kalijuma, hlora i belančevina u dečjoj ishrani (...) Nedavna istraživanja u prilog tome navode da nedostatak gvožđa u ranom detinjstvu može prouzrokovati dugotrajne pro-

mene u ponašanju, koje se nekada ne mogu popraviti ni dodavanjem gvožđa u ishranu.”

### Na putu ka razvoju dijabetesa?

Nekoliko najnovijih studija ukazuje da prerano korišćenje kravljeg mleka predstavlja značajan faktor rizika u razvoju dijabetesa tipa 1 (IDDM) tj. zavisnosti od insulina ili juvenilnog (mladalačkog) dijabetesa.

Mnogi poznati istraživači su ubeđeni da belančevine kravljeg mleka mogu izgraditi mehanizam koji trajno uništava sopstvene beta ćelije koje proizvode insulin u pankreasu. Nedavna kanadska naučna studija govori o snažnoj zavisnosti ranog korišćenja kravljeg mleka i razvoja dijabetesa tipa 1. U drugom istraživanju, svako od 142 deteta sa juvenilnim dijabetesom imalo je povišenu koncentraciju serumskih antitela prema kravljjoj surutki. To znači da je u njihovom telu belančevina predstavljala uljeza, protiv kojeg su stvarana antitela.

Kako u telu nastaje tako drastična reakcija? U beta ćelijama koje stvaraju insulin u pankreasu, nalazi se peptidni lanac sa sedamnaest aminokiselina, koji je skoro identičan peptidnom lancu sa sedamnaest aminokiselina, koje se nalaze u kravljem mleku.

### Neočekivani kontraudarac

Organizam pojedine dece prepoznaje peptidni lanac aminokiselina u mleku kao ugrožavajući patogen ili antigen belančevinu protiv koje stvaraju antitela. Ta ista antitela, zatim, neočekivano napadaju ne samo belančevinu surutke, nego i beta ćelije koje proizvode insulin u dečjem pankreasu i zauvek uništavaju njihovu sposobnost da stvaraju za život neophodni insulin.

Dr Majkl Doš, profesor pedijatrije i imunologije u Centru za istraživanja, obuku i zdravstvenu zaštitu „Hospital for Sick Children” u Torontu, tvrdi sledeće: „U principu bi trebalo zabraniti da se deci daje kravlje mleko u prva tri meseca života. Ako je ovo tačno, to bi mogao biti početak kraja dijabetesa tipa 1.”

I ostali istraživači se slažu sa ovakvim stavom. Jedna grupa, potvrđuje: „Rezultati pokazuju da postoji veza između konzumiranja mleka i mlečnih proizvoda i pojave dijabetesa tipa 1, a zbog postojanja ovakve veze trebalo bi ograničiti upotrebu kravljeg mleka.”


Interesantna studija, sprovedena u Finskoj, pokazala je da postoji povećan rizik od nastanka dijabetesa i kod odojčadi, koja su dobijala pored majčinog i kravlje mleko. Dojenje, nažalost, nije pružilo nikakvu zašti-

tu protiv opisanog efekta kravljeg mleka. Genetika protiv ishrane?

U prilog ovim tvrdnjama, istraživači pridaju isti značaj faktorima životne sredine, kao i naslednim faktorima u razvoju ovog tipa dijabetesa. U debati „genetika protiv ishrane“ čini se da sve veći značaj dobija upravo „ishrana“.

Studije na identičnim blizancima ukazuju da od svaka tri para sa genetskim preduslovima za nastanak dijabetesa tipa 1, samo jedan par - oba blizanca, obolevaju od dijabetesa. Iako ova saznanja nisu definitivno potvrđena, ona ukazuju na mogućnost da faktori životne sredine mogu imati isti značaj kao i genetski faktori u procesu obolevanja od dijabetesa tipa 1.

Tekstovi u jednom časopisu upućuju na to da nastanku dijabetesa kod odraslog čoveka (dijabetes tipa 2) može doprineti kombinacija masti, šećera i mleka u ishrani. Kliničke studije pokazuju da ta kombinacija utiče na pojavu hiperglikemije i gojaznosti.

Nekada su majke upozoravane da ne hrane svoju decu kravljim mlekom u prahu, jer sadrži puno šećera i belančevina životinjskog porekla. Možda su upravo ovi sastojci, zajedno sa konzumiranjem hrane životinjskog porekla koja sadrži velike količine masti i belančevina, odigrali ulogu u širenju dijabetesa tipa 2, koji je kod ljudi starosti 45-54 godine, nakon Drugog svetskog rata (u SAD), zabeležio porast od preko 700 procenata! 

<sup>1</sup> Virgil, MD Husle, Dane J. Griffin and Vicki B., PhD Griffin. *Mooove over Milk*. Trenton: Adventist Book Center New Jersey, 1998.



## UŽIVAJTE ZDRAV ŽIVOT

Dr Džordž Pamplona Rodžer

S obzirom da smo ono što jedemo, veoma je važno da saznamo šta nam ova knjiga na veoma ilustrativan i jednostavan način omogućava da saznamo o tome kako ishrana utiče na naše zdravlje, kao i šta se krije pod velom tajne u ishrani dugovečnih naroda.

Ova i ostala izdanja možete da naručite putem e-maila [prodaja@preporod.rs](mailto:prodaja@preporod.rs) ili putem telefona 011/2458-054; [www.preporod.rs](http://www.preporod.rs)

# Mitovi o alkoholu

Jedna čaša vina dnevno štiti od moždanog udara i ishemijske bolesti srca – ove medijski promovisane „preporuke“ zasnivaju se na istraživanjima koja govore o tome da su male količine alkohola korisnije od apstinencije.

Odlomak iz knjige „Návod na prežitie - pre muža“<sup>1</sup>

**D**a li je zaista moguće da su zdraviji oni koji piju alkohol? Posumnjao sam, ali u martu 2006. godine objavljeno je studijsko istraživanje u kojem su australski, američki i kanadski naučnici analizirali podatke iz svih relevantnih istraživanja o alkoholu i zdravlju – ukupno 54! Prema ovim studijskim istraživanjima, zaista – oni koji uopšte nisu pili, umirali su ranije od onih koji su pili po malo. Ali, samo sedam naučnih radova od ukupno 54 uzelo je u obzir razloge zbog kojih ispitivani ljudi nisu koristili alkohol. Pokazalo se da je većina onih koji nisu pili pripadala grupi ljudi koji su smeli da piju (ali im je bilo savetovano da to ne rade) – zbog bolesti, slabosti, lekova ili zato što se iz bilo kog drugog razloga nisu dovoljno kretali. Naravno da će se dogoditi da u većini slučajeva takvi umiru ranije!

Neosporan zaključak je da je blago konzumiranje alkohola, možda znak dobrog života i zdravlja, ali ne i uslov za tako nešto. Kada stogodišnji seljak otkrije da svaki dan popije po čašicu „rakije“, to znači, pre svega, da nije alkoholičar, jer je to sva količina alkohola koju unosi dnevno, i drugo, da mu ni zbog kakvog oboljenja nisu savetovali da prestane sa pićem. Međutim, to ipak ne znači da je to što ga je održavalo u životu bila upravo ta čašica alkohola. Da li razumete? Ja mislim da sam shvatio. I tako sam ipak prosuo pripremljenu čašu vina.

### **Bezalkoholno pivo nije bezopasno!**

„Čovek koji želi da bude trezan, ne bi trebao da pije ni bezalkoholno pivo. Sam miris piva u mozgu izaziva povećanu koncentraciju dopamina koji ima veze sa blaženim

osećajima nakon konzumiranja alkohola,“ navodi se u zaključku studije o uticaju čulnih podsticaja na moždane procese, čime se bavi „The Scripps Research Institute“ u La Jolla u Kaliforniji. Slična dejstva može prouzrokovati sve što podseća na miris alkohola – praline sa rumom, rum punč, meso pripremano sa vinom, čokolada sa liker-punjenjem i slično. (Ova studija je primenjiva u slučaju da imate osećaj o alkoholnom pivu tj. alkoholnim pićima uopšte, odnosno da ste nekada već probali alkoholno pivo ili bilo šta drugo od alkohola.)

### **Pivo ili vino?**

Ljudi koji piju vino, zdraviji su od ljudi koji piju pivo. To je sledeći mit u vezi sa vinom. Konkretni koraci u proveri ove tvrdnje preduzeti su u Danskoj. Analizirano je preko tri i po miliona računa i veza između stavki u pojedinim kupovinama u 98 različitih supermarketa. (Mora da su imali puno posla!)

Profesor Gronbek iz „Zavoda za javno zdravlje“ u Republici Češkoj, navodi: „Pokazalo se da oni ljudi koji kupuju vino, uporedo konzumiraju i zdravije namirnice u odnosu na one koji kupuju pivo. Ljudi koji su kupovali vino, opredeljivali su se za više povrća, voća, maslina, biljnih ulja, ribe, testenine, kao i za mlečne proizvode sa manjim sadržajem masnoće, u poređenju sa onima koji kupuju pivo. Ova druga grupa je najčešće kupovala masne proizvode, suhomesnate proizvode, salate sa majonezom, šećer, svinjetinu, maslac, mast, čips i bezalkoholna pića.“ Ta istraživanja iz

2006. godine pokazala su i to da su ljudi koji piju vino u proseku obrazovaniji, hrane se zdravije, imaju veća primanja, više vremena posvećuju sportskim aktivnostima i više brinu za sebe i svoju okolinu.

Tako da je ipak veoma sporno da li je vino uzrok dobrog zdravlja ili samo njegov pokazatelj? Ali, o sebi možete da brinete bez obzira na vaše prihode. Poznajem penzionere koji se dovoljno kreću, u ishrani koriste pasulj, hleb od celog zrna i jabuke, a pri tom se ne žale što sebi ne mogu da priušte mango. I uglavnom su dobrog zdravlja i zaista su srećni!

**Alkoholičar nije samo onaj koji je često pijan. Psihijatrija definiše alkoholizam kao bolest sa sledećim karakterističnim simptomima...**

### **Alkoholičar ne mora biti pijan**

Alkoholičar nije samo onaj koji je često pijan. Psihijatrija definiše alkoholizam kao bolest sa sledećim karakterističnim simptomima:

- snažna, nekontrolisana potreba za konzumiranjem alkohola
- gubitak kontrole – kada nesrećnik počne da pije, nije sposoban da se zaustavi
- fizička zavisnost – neuzimanje alkohola prouzrokuje simptome apstinencije (povraćanje, glavobolju, drhtavicu, znojenje, razdražljivost i sl.), koji nestaju već nakon prvih gutljaja alkohola ili uzimanja sedativa
- tolerancija – potreba za povećanjem doze kako bi se postiglo isto dejstvo.


## Osteoporozna i čaša vina

U svetu su nedavno otkrili još jedan razlog zbog kojeg ne bi trebalo piti alkohol. Naročito je važno da znate da ako imate osteoporozu ili lečite prelom kostiju – alkohol je upravo taj koji dodatno slabi vaše kosti! Alkohol nepovoljno utiče na osteoblast i time usporava obnavljanje kostiju i zadržava se u njima. Rezultat toga je i brži gubitak mineralne strukture kostiju.

## Veštački zaslađivači ubrzavaju apsorbovanje alkohola

Zanimljivi rezultati postignuti su zahvaljujući istraživanjima iz Australije, koja su predstavljena na najvećoj Svetskoj konferenciji gastroenterologije u Los Angelesu 2006. godine. Osam dobrovoljaca popilo je mešavinu alkoholnog pića (votku sa đusom od narandže koji sadrži prirodni šećer), a zatim su im pomoću ultrazvuka pratili sadržaj želuca i vadili krv u tridesetominutnim intervalima. Drugog dana ti isti ljudi su uzeli votku pomešanu sa napitkom bez šećera (ali sa veštačkim zaslađivačem). Nakon konzumiranja votke sa veštačkim zaslađivačem, želudac se ispraznio skoro za trećinu brže, koncentracija alkohola u krvi bila je veća i nastala je mnogo brže nego nakon unosa alkohola sa prirodnim šećerom.

## Zaključak

Svetska zdravstvena organizacija ne preporučuje konzumiranje alkohola. 

1 Bukovský, Igor. *Návod na prežitie - pre muža*. Bratislava: AKV, 2006.

## KALEIDOSKOP

### Misli vam ponekad odlutaju? Niste jedini!

Kada čovek „odluta u mislima“ i prekine da razmišlja o onome što trenutno radi, to nazivamo sanjarenjem. Posledice ovakvog pristupa, prema naučnicima sa Harvarda, mogu da budu izuzetno negativne.

Naučnici su nekoliko puta dnevno, u nasumičnim intervalima, telefonom pozvali 2.250 volontera, starosti između 18-88 godina. To je trajalo nekoliko dana. Naučnici su otkrili da misli ispitanika odlutaju u najmanje 30% vremena. Ljudi su to obično doživljavali s neodobrovanjem. Međutim, nije uvek loše odlutati u mislima. Problem nastaje kada se to dešava protiv naše volje ili veoma često.

Science, 12 Nov 2010: Vol. 330 no. 6006 p. 932



### Vitamini C i E kao dijetetski dodaci u suzbijanju katarakte – bespomoćni!

Rezultati studije sprovedene na 14.641 lekara, koji su bili praćeni u kontinuitetu osam godina, razbili su zabludu da uzimanje suplemenata vitamina C i E mogu smanjiti rizik od katarakte.

Učestalost katarakte kod ispitanika koji su uzimali dodatke i onih koji su dobijali placebo, a kojima je samo rečeno da dobijaju suplemente, praktično je identična. Naučnici su pretpostavljali da će dugogodišnja upotreba ovih dodataka biti uspešna, međutim, istraživanje je pokazalo da to nije tako.

Ovo je jedno od mnogih istraživanja čiji su rezultati pokazali da upotreba suplemenata ne donosi stvarne rezultate.

Arch Ophthalmol 2010; 128: 1397-1405



## Budite oprezni sa jajima

Centri za kontrolu i prevenciju bolesti su tokom prošlog leta zabeležili četiri puta veći broj obolelih od salmonelle. Zbog opasnosti od širenja ove bolesti, preko leta je sa tržišta bilo povučeno preko 500 miliona jaja. Ukoliko potrošač želi da se zaštiti od rizika obolevanja salmonelom, preporučljivo je da se jaje kuva toliko dugo da i belance i žumance budu potpuno tvrdi. Hranu takođe treba odmah konzumirati. Podrazumeva se da se u restoranima i kantinama izbegavaju namirnice koje su pripremljene od nedovoljno kuvanih jaja.

U.S. Food and Drug Administration

## Ključne mere opreza za sprečavanje osteoporoze

Zdrav način života i optimalna ishrana najbolja su odbrana od osteoporoze kod žena. „Severnoameričko društvo za menopauzu“<sup>1</sup> preporučuje da svaka žena treba da pokuša da se pridržava sedam ključnih činilaca, kako bi se smanjio rizik od gubitka koštane mase, koji se javlja posle menopauze.

Preporučene mere opreza su sledeće:

- održavanje normalne telesne težine
- uravnotežena i raznovrsna ishrana
- adekvatan unos kalcijuma i vitamina D
- svakodnevno praktikovanje jednostavnih vežbi
- uzdržavanje od duvana
- uzdržavanje od unosa alkohola
- čuvati se padova

The North American Menopause Society

<sup>1</sup> <http://www.menopause.org/>



## Unos mesa u direktnoj vezi sa rizikom od dijabetesa

Obzirom na činjenicu da ugljeni hidrati imaju tendenciju povećavanja nivoa šećera u krvi, mnogi veruju da je jedini način da se spreči dijabetes njihova kontrola u ishrani. Istraživači na Univerzitetu Harvard analizirali su podatke prikupljene tokom dvadeset godina, kojima je obuhvaćeno 41.410 osoba. Ustanovili su da ishrana koja se odlikuje niskim sadržajem ugljenih hidrata zapravo povećava rizik od dijabetesa tipa 2, i to za 12%. Među glavnim uzročnicima ovakvog stanja bilo je prisustvo crvenog mesa i kobasica (mesnih preradevina) u ishrani. Međutim, unos biljnih proteina nije imao nikakav uticaj na rizik od dijabetesa. Dakle, najbolji način za prevenciju dijabetesa je ishrana koju karakterišu male količine životinjskih proizvoda. Osnova ovakve ishrane treba da budu integralne žitarice, voće, povrće i orašasti plodovi.

University of Harvard

## Gojaznost kao nezavistan faktor rizika infekcije gripom

U okviru novog laboratorijskog istraživanja, veoma jasno je istaknuto da su gojazni miševi mnogo podložniji sekundarnim infekcijama (npr. upali pluća) od miševa koji nisu gojazni.

Izgleda da višak telesne težine na neki način ometa sposobnost organizma da „memoriše“ ili „oživi sećanje“ na to kako treba suzbiti infekciju, iako je do slične infekcije došlo ranije. Ovakva memorijska reakcija je neophodna i za uspešno vakcinisanje.

Održavanje normalne telesne težine može značajno da pomogne u zaštiti obolevanja od teškog gripa i mnogih naslednih bolesti.

The Journal of Immunology March 15, 2010 vol. 184 no. 6 3127-3133

## Konstantno konzumiranje cigareta dovodi do raka dojke

Podaci dobijeni kao rezultat studije (Nurses' Health Study) izvršene u krugu medicinskih sestara pokazuju da su one žene koje već više od trideset pet godina puše više od 25 cigareta dnevno, a počele su da puše pre svoje osamnaeste godine, izložnije 25% većem riziku da obole od raka dojke u odnosu na žene koje nikad nisu pušile.

Najbolji savet je da se nikad ne započne sa pušenjem. A za one koji puše, najbolje je da sa pušenjem odmah prestanu.

Arch Intern Med  
2011;171(2):125-133

## VIŠAK TELESNE TEŽINE I DESETINE HILJADA SLUČAJEVA RAKA

Jedini faktor odgovoran za više od stotinu hiljada slučajeva obolelih od raka svake godine u Sjedinjenim Američkim Državama jeste višak telesne težine. Prema najnovijim procenama, ukupni troškovi, koji su vezani za gojaznost u Americi, iznose oko 147 milijardi dolara godišnje. Značajan je i procenat obolelih od raka u sledećim slučajevima, koji su takođe uslovljeni viškom težine, uključujući masne naslage u predelu struka: rak jednjaka (35%), rak pankreasa (28%), rak žučne kese (21%), rak materice (49%), rak bubrega (24%), rak dojke (17%) i rak debelog creva (9%).

Ovi podaci objavljeni su na godišnjem sastanku Američkog instituta za istraživanje raka (American Institute for Cancer Research (AICR)). Jednostavna promena primenom kvalitetnog režima ishrane uz više svakodnevne fizičke aktivnosti, može da eliminiše na desetine hiljada slučajeva raka, a i finansijske troškove, kako pojedinaca, tako i države.



© iStockphoto/mmmidag



# PROBNI slučaj

Pedesetsedmogodišnjoj Aniti Frik iz Grinsberga u junu su rekli da ako odmah ne ode na operaciju ugradnje bajpasa, najverovatnije za šest meseci više neće biti među živima.

## Odlomak iz knjige „McDougallův plán“<sup>1</sup>

Lekar joj je saopštio da je glavna koronarna arterija blokirana devedeset pet procenata i da nema gotovo nikakav protok, koji bi omogućio prokrvljenost srca. Holesterol je bio 7,5 mmol/L, što je tako visoka vrednost da su oboljenje koronarnih arterija i mogućnost srčanog udara bili realni. Anita je uz sve to imala i najmanje oko 12 kilograma viška.

Aniti nisu morali da govore sve ove detalje, jer je i sama znala da je u velikoj opasnosti. Jaki bolovi u grudima usled angine pektoris joj nisu dozvoljavali ni obično pranje zuba i podizanje tuša.

„Bol u grudima sam osećala čak i u stanju mirovanja“, rekla je. „Praktično sam neprekidno koristila nitroglicerine. Više nisam mogla ni da odem u kupovinu, niti da obavljam ostale svakodnevne poslove. Snaga mi je ponesajala do iznemoglosti, pa i najmanja aktivnost bi me iscrpela i izazivala bol u grudima. Živela sam u stalnom strahu od infarkta.“

Jedna od dve Anitine kćerke joj je rekla za 'Mek Dugalov program'<sup>2</sup> u Severnoj Kaliforniji. Kada je Anita o programu razgovarala sa svojim lekarima, oštro su se protivili da se ona

uključi u tako nešto. Jedan od razloga bio je i taj što bi i obično hodaње od auta do terminala na aerodromu za nju moglo biti opasno po život. Lekari su se bojali da bi je i sam stres oko putovanja mogao ubiti. Takođe su smatrali da je lečenje njene bolesti promenom režima ishrane besmisleno. „Sve osim hitne operacije je neodgovornost“, govorili su.

Bilo je tu još komplikacija. Pre jedanaest godina, Anita je obolela od Hodžkinsonove bolesti. Deo terapije bile su jake doze zračenja, koje su oslabile njen grudni koš i rebra. Kostii su postale porozne i krhke. Lekari nisu bili sigurni da li je mogu otvoriti tako da to ne prouzrokuje nepovratne promene na grudnom košu. Anita se priseća: „Po svaku cenu su hteli da me operišu, a da ostale stvari reše kako budu mogli.“

Teško koronarno oboljenje i Hodžkinsonova bolest nisu bili jedini Anitin problem. U maju iste godine pretrpela je moždani udar, koji je privremeno paralizovao levu stranu njenog tela. „Nisam mogla da kontrolišem levu ruku i nogu.“, seća se Anita. „Morala sam ponovo da učim da hodam.“ Davali su joj i lekove

za razređivanje krvi, što je još više iskomplikovalo preporučenu operaciju.

„Osećala sam“, rekla je Anita „da moram probati 'Mek Dugalov program'. Ako ni to ne uspe, idem na operaciju, ali rekoh sebi da vredi pokušati.“ I tako je u septembru Anita došla u bolnicu St. Helen sa svojim mužem, koji ju je vodio u invalidskim kolicima. Čak su i lokalni lekari posumnjali u to da će Anita privesti kraju dvonedeljni program.

Tokom narednih dvanaest dana Anita je sa velikim entuzijazmom jela samo vegetarijansku hranu, ali što se tiče pokreta, mogla je samo malo da se pomera, pre nego što bi je ponovo sustigli bolovi u grudnom košu. „Izdržala sam na sobnom biciklu oko dva minuta“, rekla je Anita, a onda se bol vratio. „Počela sam da brinem, ali sam ubrzo prestala. Posle otprilike jedne sedmice preporučene dijeta, nešto mi je iznutra govorilo da bi ovo moglo da mi pomogne.“ Anita se potpuno predala programu i nije se osvrtna na prošlost. „Odlučila sam da se strogo pridržavam dijeta, što sam i uradila, a

da po malo povećavam fizičku aktivnost", rekla je.

Dosledna svojoj odluci, Anita se vratila kući i nije jela ništa osim preporučenih namirnica. Počela je svakog dana da hoda po malo. „Hodala sam do prvog ugla. Tamo je mali uspon, tako da bih se zaustavila u podnožju brdašca, okrenula se i vratila kući. Neko vreme sam to radila svakodnevno, dok nisam malo ojačala. Tada sam postepeno počela da savladavam to brdašce, i korak po korak, svake sedmice davala još malo, dok nisam bila u stanju da se popnem do vrha i vratim se nazad.“

Za Božić, Anita više nije morala da uzima lekove. Osećala se kao preporođena. „Nisam morala da koristim nitroglicerini i coumadin (warfarin)", rekla je. „Postepeno sam shvatala da mogu da se krećem sve više, a bolovi se nisu vraćali. Jednog dana sam shvatala da imam mnogo više energije nego ranije. Hodam gore-dole stepenicama, idem do prodavnice i u redovnu šetnju. Radim sve ono što ranije nisam mogla, a nemam bolove.“

U međuvremenu je otišla na redovnu kontrolu kod svog kardiologa,

koji se uverio da joj je srce ojačalo. „Doktor me je upitno pogledao. Jednostavno nije mogao da veruje.“

Danas Anita o sebi rado govori kao o „probnom slučaju“. Mnogo putuje, često posećuje kćerku, koja živi u Kaliforniji i oseća se bolje nego ikad.

Anitini lekari su zadivljeni. Njen holesterol je pao na 4,5 mmol/L.

Svakog dana šeta i vozi sobni bicikl, redovno pliva.

„Imam ogromnu količinu energije,“ kaže Anita. „Moja kćerka ima dosta problema sa mnom.“ Anita je doživela i radikalnu fizičku promenu. Ona danas ima 55 kg, nosi mali konfekcijski broj i


uopšte ne izgleda kao da joj je šezdeset i tri godine.“ Lekari su gledajući šta mi se dogodilo doslovno zineduli od čuda“, govori Anita. „Nisu mogli da shvate kako ishrana i program fizičke aktivnosti mogu da donesu ovakve rezultate. Ovaj program mi je spasao život.“

Žene su do određene mere zaštićene od srčanih oboljenja, ali samo dok ne uđu u menopauzu, kada dolazi do pada nivoa estrogena i skoka nivoa holesterola. Zato učestalost srčanih oboljenja kod žena iznad pedesetpet godina raste, a rizik od infarkta je skoro isti kao i kod muškaraca. Svake godine u SAD umre 500 hiljada žena od kardiovaskularnih oboljenja, a 250 hiljada od infarkta.

Srčana oboljenja su za žene vodeći uzrok smrtnosti. Čudno je da žene i mnogi lekari ignorišu ove činjenice. Obe društvene kategorije dozvolile su sebi da ih umire lažne pretpostavke da žene nisu kandidati za srčani udar. Upravo zato dolazi do toga da kada žena dođe

„Doktori su gledajući šta mi se dogodilo doslovno zineduli od čuda“, govori Anita. „Nisu mogli da shvate kako ishrana i program fizičke aktivnosti mogu da donesu ovakve rezultate.“

kod lekara sa jasnim simptomima srčanog oboljenja, često bude vraćena uz objašnjenje da se radi o poremećaju varenja, problemu sa žučnom kesom ili anksioznosti.

Ovo je delimično objašnjenje zašto se ženama sa srčanim oboljenjima ne propisuje ista terapija kao i muškarcima, a ona bi im u nekim slučajevima spasila život. Neke studije su pokazale da žene imaju četiri puta manju šansu da odu na operaciju ugradnje bajpasa od muškaraca, iako je bol u grudnom košu isti kod oba pola, a potreba za operacijom jednaka. 

<sup>1</sup> John A. McDougall, Mary A., McDougall. *McDougallův plán*. Praha: Společnost Prameny zdraví a OS Maranatha, 2010.

<sup>2</sup> Za više informacija pogledajte [www.drmcDougall.com](http://www.drmcDougall.com)

## Kratke vesti

### Da li DASH dijeta štiti od srčanog udara?

U prošlosti je dokazano da DASH dijeta, koja je zasnovana na konzumiranju voća, povrća, mlečnih proizvoda sa niskim sadržajem masti i žitarica, smanjuje krvni pritisak. Švedski istraživači, koji su sprovedli obimno istraživanje na 36 hiljada žena, potvrdili su da žene koje su se strogo pridržavale DASH dijetu imaju 37% manji rizik od srčanog udara u poređenju sa ženama koje su se slabo pridržavale dijetu.

Zanimljivo je da su žene sa najnižim rizikom od srčanog udara unosile znatno više dnevnih porcija voća (3,0 prema 1,8), povrća (3,5 prema 1,8) i integralnih žitarica (5,1 prema 3,3). Istovremeno su pile manje slatkih voćnih sokova (0,1 prema 0,4) i jele manje tamnog ili konzerviranog mesa (0,8 prema 2,3).

Arch Intern Med 2009 May  
11;169(9):851-7



# KRIZA I NADA

## savremene medicine

Sve veći broj ljudi polaže nade u modernu medicinu, farmaceutske kompanije i njihova lekovita sredstva, kao i u raznu medicinsku opremu, koristeći pritom rendgenska i elektromagnetna zračenja.

**Odlomak iz knjige „Mým marodům - Jak vyrobit pacienta”<sup>1</sup>**



U visoko razvijenom društvu, uzdiže se nova potrošačka grana, koja briše razlike između čoveka i mašine. U biotehnološkom konceptu sveta, bio toga svestan ili ne, čovek nestaje kao prirodno biće. Saučesnik u ovom procesu je i medicina. Danas se bolest i zdravlje shvataju kao roba. Medicina se u prošlosti bavila pitanjem čoveka u trenucima kada je bolest ugrožavala njegovu egzistenciju. Danas

se zdravlje i bolest svode uglavnom na „robu”.

Imajući u vidu činjenicu da se ekonomija u svetu susreće sa ozbiljnim problemima, prethodna godina je pokazala da su ljudi sve spremniji da ulože velika sredstva u lekove. Iz podataka do kojih je došla kompanija „IMS Health”<sup>2</sup> vidi se da je zarada od prodaje lekova porasla za osam procenata, što premašuje 430 milijardi dolara. Za dvadesetpet godina



(1970-1996) u zemljama članicama OECD<sup>3</sup> došlo je do porasta troškova za kupovinu lekova sa 0,4 na 0,7% domaćeg bruto proizvoda. Sa finansijsko-privrednog aspekta, najveće farmaceutske kuće postaju ekonomski moćnije i od nekih država. Na primer, kompanija „Pfizer“ zauzima sedamnaesto mesto u svetu

(Australija jedanaesto, Švedska devetnaesto, Singapur trideset deveto).

Po obimu prodaje lekova i broju farmaceutske kompanije, Sjedinjene Američke Države prednjače bez konkurencije. Studije naučnika sa „Slone Epidemiology Unit“ u Bostonu potvrđuju da 80% odraslih Amerikanaca sedmično uzima najmanje je-

dan lek, dok čak 25% sedmično uzima pet različitih lekova.

Krajem dvadesetog veka je svaki treći Amerikanac uzimao tablete za snižavanje krvnog pritiska, a sve to u skladu sa masovnom medijskom kampanjom i verovanjem ljudi „da je bolje da pritisak bude što niži“. Lečenje hipertenzije i uzimanje leko-

va su najčešći razlozi posete lekaru. Ovaj trend je nemoguće zaustaviti upravo zbog toga što hipertenziju treba ozbiljno shvatiti i lečiti iz mnogobrojnih razloga.

Slični nekritički egzaltirani stavovi pratili su ispitivanja i lečenje poremećaja povećanog nivoa holesterola u krvi. Na hiljade, inače zdravih muškaraca i žena u svetu, uzimalo je lekove za snižavanje holesterola, trošeći godišnje preko 3 milijarde funti. Nekontrolisano se širi i medijska kampanja o lečenju seksualne disfunkcije. Na osnovu podataka farmaceutske firme „Pfizer“, ovaj problem pogađa 150 miliona muškaraca širom sveta (npr. u Češkoj Republici, svakog drugog stanovnika, starijeg od četrdeset godina). U Sjedinjenim Američkim Državama je slična situacija, ovakav poremećaj leči „ženskom Vijagrom“ oko 65 miliona žena.

Astronomska ulaganja u zdravstvo u razvijenim zemljama su u kontradiktornosti sa katastrofalnim stanjem zdravstva i načinom na koji se ono finansira u zemljama u razvoju. Na osnovu težnji OUN<sup>4</sup>, razvijene zemlje bi trebalo da potpomognu razvoj zdravstva siromašnih zemalja sa 0,7% svog domaćeg bruto proizvoda. U stvarnosti, pomoć je mnogo manja, tako da Velika Britanija izdvaja 0,26%, a SAD samo 0,1% od domaćeg bruto proizvoda. Profesor ekonomije Džeremi Sečsi tvrdi da planirani obim finansijske pomoći ne traži velike žrtve, te da bi svi građani razvijenih zemalja trebalo da izdvoje po 25 USD, što je mnogo manje od iznosa koji većina ljudi potroši za kupovinu božićnih poklona.

Iz navedenih podataka jasno proističe da medicina razvijenih zemalja nastoji ne samo da leči bolesne,

već pronalazi i sve više bolesti ljudima koji uopšte nisu bolesni. Umesto prihvatanja života u kome poteškoće čine njegov sastavni deo, traga se za životom koji je rasterećen od briga, a pritom se ipak slabi ljudska volja, ne ostavljajući bilo kakvu motivaciju i želju za aktivnim staranjem za zdravlje. Lekarski lobi, mediji i farmaceutska industrija stalno podižu tenziju otkrivanjem i uspostavljanjem novih dijagnoza tek otkrivenih bolesti, da bi shodno tome ponudili „odgovarajuća“ rešenja. Upućuju na potrebu za raznim ispitivanjima, otkrivaju nove poremećaje, a potom ih leče.

Komercijalni interesi se sve više kose sa potrebama pacijenata. Stručnjaci su ustanovili da farmaceutske kompanije često dovode u opasnost živote pacijenata, dajući informacije o rezultatima nedovoljno ispitanih lekova i njihovim sporednim efektima koji često mogu da naškode organizmu. Iz tog razloga je 2001. godine međunarodni odbor urednika medicinskih časopisa<sup>5</sup> rešio da ograniči objavljivanje klinič-

kih studija, jer su mnoge ne samo finansirane, već i manipulisane od strane farmaceutskih kompanija „Evidentirani su slučajevi preuveličavanja prednosti leka, dok se neželjeni, sporedni efekti prećutkuju“ konstatovao je dr Džon Horton, izdavač jednog od najvećih britanskih medicinskih časopisa „Lancet“.

U prilog tome da ovaj rizik nije zanemarljiv, navodi se i studija koju su sproveli stručnjaci Medicinskog fakulteta Univerziteta u Bostonu, koju je objavio prestižni časopis „The New England Journal of Medicine“. Zaključak je da prekomeran i nepropisan unos lekova ibuprofen i aspirin nepovoljno utiče na želudac i prouzrokuje njegovo oštećenje, zbog čega samo u Sjedinjenim Američkim Državama godišnje umre sedamnaest hiljada ljudi. To je približno broju ljudi koji u jednakom vremenskom periodu umre od AIDS-a.

Pomenuti trend ima i brojne paradoksalne posledice. Analize pokazuju da što više sredstava društvo ulaže u zdravstvenu zaštitu, građani postaju sve bolesniji. Za dvadeset dve godine, broj ljudi koji strahuju za svoje zdravlje porastao je sa 15 na 50%. Ljudi u državama koje svojim građanima pružaju kvalitetno obrazovanje u vidu preventivne zaštite i

**Analize pokazuju da što više sredstava društvo ulaže u zdravstvenu zaštitu, građani postaju sve bolesniji.**



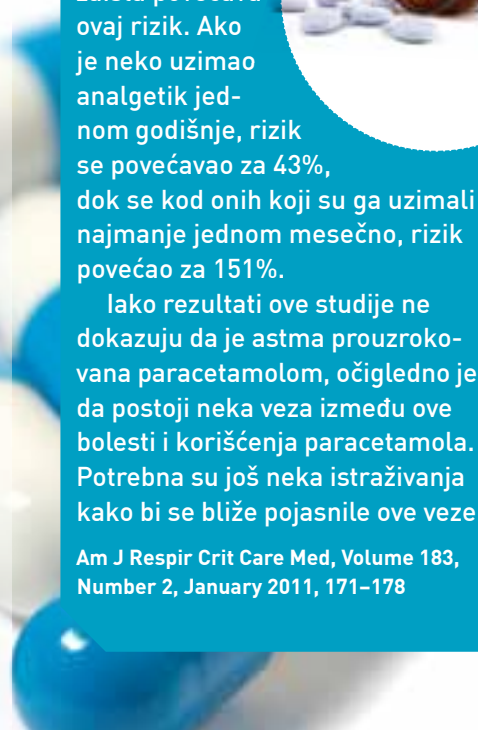
zdravog načina života, kao i vrhunsku medicinsku zaštitu, bolje razpoznaju svoje simptome bolesti, dok oni koji žive u lošijim uslovima često svoje zdravstvene probleme doživljavaju kao prirodan proces. Kada bi se na osnovu subjektivnih iskaza građana vrednovalo zdravstveno stanje populacije, najbolesnije stanovnike bi imala država koja u zdravstvenu zaštitu najviše ulaže – Sjedinjene Američke Države.

Koliko god da je zdravstveni radnik cenjen u društvu, a pojedini to zaista i zaslužuju, njegovi ponekad neprofesionalni stavovi, način vrednovanja i bezobzirnost u komunikaciji s pacijentima, često mogu da se porede sa trgovačkim pristupom – reklamom „mame“ pacijente, nude „šarenolike“ proizvode koji su pacijentu često nepotrebni ili mogu ozbiljno da naškode njegovom zdravlju. Ne iznenađuje vest da je jedan od direktora trgovačkog lanca brze hrane postao i direktor bolničkog kompleksa. Odluku o promeni poslao prokomentarisao je rečima: „Rast finansijskog potencijala modernih bolnica nema granica – ovde je mnogo bolja perspektiva nego u Kentaki Frajd Čiken“.

Sasvim je prirodno da napredak u medicini i razvijena tehnologija danas produžuju ljudski vek i smanjuju patnje, ali s druge strane, u korak s tim ide i korupcija, koristoljublje i pragmatizam, što je zapravo i odraz stanja celokupnog društva.

U ovakvim uslovima se čovek samo degradira, dok se njegovo zdravlje i on sam poistovećuju sa potrošnom robom. Lovci na zaradu se trude da ga fasciniraju nerelevantnim naučnim dostignućima i on sve više postaje „oruđe“ u njihovim rukama, bez prava na adekvatnu

**Medikalizacija života, preplavljenost bolestima i lekovima samo su jedno od lica biotehnološkog poimanja sveta.**

emocionalnu satisfakciju i racionalna očekivanja. Savremena nauka pak tvrdi da ona može dokučiti tajne ljudskog života i pritom „maše“ duplim spiralnim nizom ljudskog genoma kao samospasilačkim standardom. Medikalizacija života, preplavljenost bolestima i lekovima samo su jedno od lica biotehnološkog poimanja sveta. Posledica toga je i to što je i sama medicina otišla mnogo dalje od svog osnovnog zadatka, te su se lekari u velikoj meri „izmešali“ s farmaceutskim lobijem, kao da zaboravljaju da su i oni ljudi, i da svojim pozivom treba da pomažu u otkrivanju veličanstvenih tajni ljudskog organizma i ljudske svesti. Trebalo bi da su svesni i samokritični u raspoznavanju granica između naučnih saznanja i ljudske empatije, jer su one nerazdvojive, uzajamno se prožimaju i danas predstavljaju jedinu nadu savremene medicine. 

1 Jan Hnízdil. Mým marodům - Jak vyrobí pacienta. Praha: NLN, 2010.

2 Intercontinental Medical Statistics (IMS) - [www.imshealth.com](http://www.imshealth.com)

3 Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) – Organizacija za privrednu saradnju i razvoj. OECD je organizacija koja obuhvata 34 zemlje sa najrazvijenijom ekonomijom. Sedište ove organizacije se nalazi u Parizu. Više informacija možete potražiti na: [www.oecd.org](http://www.oecd.org)

4 Organizacija ujedinjenih nacija

5 ICMJE - International Committee of Medical Journal Editors. ICMJE - [www.icmje.org/](http://www.icmje.org/)

## Da li analgetik paracetamol izaziva astmu?

Naučno istraživanje sprovedeno na grupi dece uzrasta između 13-14 godina iz pedeset zemalja, bavilo se pitanjem: da li se kod dece koja koriste paracetamol povećava rizik obolevanja od astme u adolescenciji?

Istraživanje je urađeno na 360 hiljada dece

i utvrđeno je da upotreba ovog analgetika

zaista povećava ovaj rizik. Ako

je neko uzimao analgetik jed-

nom godišnje, rizik

se povećavao za 43%,

dok se kod onih koji su ga uzimali

najmanje jednom mesečno, rizik

povećao za 151%.

Iako rezultati ove studije ne dokazuju da je astma prouzrokovana paracetamolom, očigledno je da postoji neka veza između ove bolesti i korišćenja paracetamola. Potrebna su još neka istraživanja kako bi se bliže pojasnile ove veze

*Am J Respir Crit Care Med*, Volume 183, Number 2, January 2011, 171-178



## Kratke vesti

### Fizička aktivnost poboljšava toleranciju na glukozu

Korišćenje pedometra u jednostavnom istraživanju bolesnika sa smanjenom tolerancijom na glukozu donelo je dobre rezultate.

Naime, britanski naučnici su pacijente sa smanjenom tolerancijom na glukozu, ali sa normalnim nivoom šećera u krvi (na prazan stomak), podelili u tri grupe. Dve grupe su dobile informacije o prednostima fizičke aktivnosti, dok su pacijenti u trećoj grupi dobili samo pedometar.

Posle godinu dana praćenja utvrđeno je da su pacijenti u grupi koja je dobila pedometar hodali mnogo duže i kod njih je utvrđeno najveće poboljšanje tolerancije na glukozu. Pacijenti iz prve dve kontrolne grupe su znatno manje šetali, i poboljšanja tolerancije na glukozu kod njih nije bilo.

Diabetes Care. 2009 Aug;32(8):1404-10. Epub 2009 Jul 14

# KRETANJE I PSIHA

Verovatno ste već dosta slušali o tome koliko je kretanje korisno za fizičko zdravlje. Da li uopšte postoji i kakav je njegov uticaj na duševno zdravlje?

### Odlomak iz knjige „Cesta ke svobodě“<sup>1</sup>

Ovaj događaj se odigrao tri-desetih godina prošlog veka. Dr Harija Linka, poznatog njujorškog lekara, posetio je neki očajnik. Ostavši bez posla, osećao se kao da su mu svi okrenuli leđa. Kako bi okončao svoje patnje, razmišljao je o samoubistvu. Dr Link mu je, međutim, objasnio da je njegov životni problem u tome što je

koristio samo razum, a zanemario telo. „Propisaću vam program fizičkog rada“ predložio je „i uskoro ćete se osećati sjajno.“ „Ne volim fizički rad,“ rekao je čovek. „Ne želim da radim, želim da se ubijem.“

Dr Link se trudio koliko god je mogao da ga ubedi u prednosti ovakvog programa, ali bezuspešno. Na kraju je zaključio: „Dobro, izvršite samoubistvo. Pošto to toliko želite, zašto ne biste to obavili na neki poseban, junački način, da nakon svoje smrti dospete u novine?“

Čoveku se ideja dopala. „Šta predlažete, doktore?“ upitao je. „Još nisam čuo da se nekome toliko žuri u smrt“ odgovorio je lekar. „Ali, ako želite da dospete na naslovne strane novina, trčite oko zgrade toliko dugo dok ne padnete, i to će objaviti sve novine.“ „Upravo ću to i učiniti“ rekao je čovek i otišao.

Došao je kući, napisao oprostajno pismo i počeo da trči. Trčao je i trčao, ali nije pao mrtav. Na kraju je bio toliko umoran, pa je rekao: „Ovo ću morati da završim sutra uveče.“ Vratio se kući i... spavao bolje nego ikada ranije. Sledeće večeri je nastavio sa trčanjem, u krug i u krug i, sigurno pogađate, iako je svakodnevno pokušavao, nije pao mrtav. Nije mu pošlo za rukom da umre. Ali, uspeo je u jednoj stvari: trčeći je „pobegao“ od depresije ka zdravlju i snazi.

Dovoljna fizička aktivnost blagotvorno deluje na mozak i telo. Kada se dobro osećate i vaše misli su zdrave.

**Fizička aktivnost blagotvorno deluje na mozak i na telo. Kada se dobro osećate i vaše misli su zdrave.**

## Snižava stres

Ali i kratkotrajno kretanje može biti efikasna terapija koja će smanjiti napetost, depresiju, osećanje besa i pometnje. Brza desetominutna šetnja doprineće da imamo na raspolaganju jedan sat više povećanog priliva energije i smanjenja napetosti, dok će slatka užina doneti umor i nemir. Za regulisanje stanja teskobe, mnogo je korisnije umereno kretanje, nego aktivnost jakog intenziteta.

Redovno kretanje pomaže čoveku da prebrodi stres, jer se u takvim situacijama luči manje hormona stresa. Najbolji trener može biti vaš pas. Redovne šetnje sa psom mogu imati iznenađujuće blagotvorno dejstvo ne samo na vaše telo, nego i na mozak.

## Poboljšava raspoloženje

Kod studenata koji se redovno bave sportom, u poređenju sa manje aktivnim vršnjacima, nije toliko prisutan nemir, plašljivost, usamljenost i beznade.

Za sve generacije važi pravilo da redovno kretanje srednjeg intenziteta pozitivno utiče na raspoloženje, elan, stvaralačke sposobnosti i osećaj samopoštovanja.

Eksperimenti na životinjama pokazuju da redovno kretanje smanjuje simptome depresije, a korisno je i u slučajevima teže kliničke depresije.

## Jača mozak

Kretanje poboljšava cirkulaciju u mozgu, utiče na njegov razvoj povećava dostupnost neurotransmitera. A i neznatno poboljšanje kapaciteta, pojačaće duševne sposobnosti, naročito moždane, koje su zadužene za planiranje, koordinaciju i razonodu.

Eksperimenti na životinjama i studije na ljudima pokazuju da fizičko opterećenje koje se ponavlja, prouzrokuje u mozgu hemijske promene koje poboljšavaju pamćenje i sposobnost učenja. Deca lakše uče, ako je mozak stimulisan fizičkim aktivnostima. Ljudi starosne dobi preko šezdeset godina, koji praktikuju šetnje tri puta sedmično, mogu značajno da poboljšaju svoje duševne sposobnosti, koje inače sa godinama slabe.



## Koje su fizičke aktivnosti najbolje?

Najbolja fizička aktivnost je ona kojoj se možete posvetiti. Brzo pešačenje, biciklizam, plivanje, golf, skijanje, veslanje, domaći poslovi (cepanje drva ili rad u bašti), skakanje i ostalo – to su aktivnosti koje najviše doprinose regulisanju nivoa stresa. Imajte na umu da se svaki pokret izjednačava sa emocijom. Kada se ne osećate dobro – ustanite. Potreban vam je pokret – duševni i fizički. Loše raspoloženje možete pobediti jedino kretanjem!

## Pružajući dobar san

Kretanje može rešiti problem nesanicne kod starijih ljudi. Efikasno je za kvalitetniji san, smanjenje depresije, kao i za celokupno jačanje i poboljšanje kvaliteta života. Lečenje hroničnog umora uz odgovarajuću dozu fizičke aktivnosti poboljšaće san i raspoloženje. Kretanje umerenog intenziteta u večernjim satima neće remetiti san.

## Priušтите sebi potreban odmor

Neki ljudi ne mogu da shvate da je odmor važan i da ga je potrebno planirati. Često zaokupljen redovnim aktivnostima, rešavanjem problema i praćenjem medija, naš um nema kada da uspori, duboko razmišlja i odmara. U mozgu tada vrvi od dešavanja, ali bez ikakvog napretka. Mozak je isuviše zaokupljen filtriranjem beskorisnih „mehurića“ i ne ostavlja prostor za razmišljanje.

Na opterećene misli i telo, boravak u prirodi ima najblagotvorniji uticaj i jedna je od najpodsticajnih aktivnosti. Kada budete uspeli da napravite i procenite razliku između zabave i osvežavajućeg odmora, počecete da koristite slobodno vreme na najbolji mogući način. Šetnje po šumi, rad u bašti ili posmatranje prelepog zalaska sunca, odličan su način na koji priroda umirujuće deluje na čoveka.

Deca lakše uče, ako je njihov mozak stimulisan fizičkim aktivnostima.

Dakle, neophodni segment zdravog načina života je – dovoljno osvežavajućeg sna u toku noći, i to započeto dva ili tri sata pre ponoći.

Naučna istraživanja dokazuju da u dubokom neprekidnom snu nastaje većina procesa pamćenja. U studiji publikovanoj u časopisu „Science“ naučnici su potvrdili da je za proces učenja važan dubok san i da ljudi u toku sna mogu primati nove informacije. Dobar san u toku noći takođe može narednog dana održati hormon stresa na niskom nivou.

San ima pozitivan učinak i na nivo šećera i jačanje imuniteta.

Lako je dan ispuniti aktivnostima koje ne ostavljaju prostora za san.

Međutim, vreme provedeno u snu nije izgubljeno, već neizrecivo korisno za dobro zdravlje, misli i raspoloženje. 📌



© Shutterstock/keapin

# Pčele u

# OPASNOSTI

Male su i nezapažene, tako da često i ne shvatamo šta sve imamo zahvaljujući njima. One nisu zaslužne samo za med koji nam daju. Zahvaljujući njima na našim stolovima je voće, povrće i biljni čajevi.

**Mila Zemanova Palanova**

Zahvaljujući pčelama priroda izgleda onako kakvu je znamo. Ili je do sada tako izgledala...

Insekti oprašuju četiri petine biljaka. Bez uticaja pčela izgubili bismo skoro trećinu useva – neki usevi uopšte ne bi stigli za branje (ribizle i druge vrste sitnih plodo-

va), jer zavise isključivo od oprašivanja insekata. Iz prirode bi potpuno nestale neke biljke i verovatno bi postepeno nestali i neki ekosistemi, poput cvetnih polja. Bez pčela bismo se verovatno suočili sa ekonomskom krizom, prema kojoj bi ova sadašnja izgledala samo kao uvod. Koliko bi samo poskupele namirnice kada bi na njivama i u voćnjacima radnici morali četkicama da oprašuju svaki cvet pojedinačno, kao što su to radili u voćnjacima sa kruškama u kineskoj provinciji Sečuan, gde su pčele u prošlosti nehotice uništavane pesticidima?

Britanski „Priatelji planete Zemlje“<sup>1</sup> izračunali su da ako bi „usluge“ pčela morale da odrađuju ljudi, to bi lokalnu ekonomiju koštalo 1,8 milijardi funti godišnje.

## Sumrak za pčelare

U Češkoj Republici je samo za poslednjih dvadeset go-

dina nestalo više od jedne trećine uzgajanih košnica. Interes za pčelarstvo je veoma mali – nova generacija ga ne smatra posebno privlačnim hobijem. Pčelari trpe i zbog niskih otkupnih cena meda, jake konkurencije iz Azije, a od nedavno i zbog skupih agrotehničkih mera protiv bolesti pčela. Pre pet godina, strašna varooza je izazvala nestanak trećine češkog pčelarstva. Međutim, postoje i druge tajanstvene bolesti. Pre šest godina u SAD-u je došlo do strašne „epidemije“ tj. razvoja neobičnog sindroma i do kolapsa pčelarstva. Preko noći se hiljade pčelara suočilo sa ovim nerešivim problemom – pčele su im jednostavno odletele. Pčele radilice su napustile košnicu sa larvama i maticom i jednostavno nestale. Visoko organizovana zajednica se raspala, a ostatak kolonije je izumro. Slični primeri su zadesili i Evropu uključujući i našu oblast, ali ne u tako velikim razmerama kao u SAD, gde su u trenutku čitave oblasti ostale bez

Bez uticaja pčela izgubili bismo skoro trećinu useva.

pčela, a pčelari su bili prinuđeni da putuju sa košnicama širom kontinenta. Neki naučnici smatraju da se iza misterioznog sindroma ne skriva neka bolest, već to pripisuju istraženim i dokazanim negativnim uticajima uništene životne sredine – siromašnom izboru hrane iz različitih okruženja i narušavanju lanca ishrane hemikalijama. Izgleda da pčele, kao i mi ljudi, trpe stres koji nameće savremeno društvo.

### Urbano pčelarstvo

Iako pčelarima danas uglavnom nedostaju mlade snage – novi pčelari – pojavljuje se zanimljiv fenomen u vidu urbanog pčelarstva. Zapravo, pčele u gradu čeka bolje okruženje nego što bi se očekivalo – parkovi, botaničke bašte, terase i bašte pune cvetnih pupoljaka obezbeđuju im obilje hrane. Na primer, u Londonu imamo „prepune“ male košnice u baštama, pored istorijskih spomenika (npr. u samoj katedrali Svetog Pavla) ili na krovovima kuća. Otvoreni su projekti u okviru kojih se održavaju kursevi za početnike – urbane pčelare, gde se pčelari druže u tzv. „pčelarskom udruženju“ – vlasnik vrta samo treba da obezbedi prostor za košnice, početnik da nađe tutora, a pčelar da pronađe kupce.

### Divlje pčele

Ne može se pouzdano utvrditi do koje mere su divlje pčele i bumbari uključeni u oprašivanje. Neka istraživanja, međutim, upućuju na to da oni oprašuju većinu biljaka, poput paradajza, pasulja, deteline. Ali, druge biljke proizvode više plodova ili plodove boljeg kvaliteta, ako u njihovom oprašivanju zajednički učestvuju uz-

gajane i divlje pčele i bumbari. Za razliku od pre pola veka, u današnje vreme broj divljih oprašivača u prirodi se prepолоvio, jer se zbog intenzivnog razvoja poljoprivrede smanjio i diverzitet predela. Za oprašivače su svakako veoma štetni pesticidi, koji ih ili ubijaju ili smanjuju njihovu plodnost, slabe imuni sistem organizma i efikasnost metabolizma. Herbicidi takođe uništavaju i korov sa kojim nestaje i drugi izvor hrane insekata.

### Kako pomoći pčelama u blizini vašeg doma?

U vašoj bašti bi trebalo da po nešto cveta od ranog proleća sve do kasne jeseni, kako bi oprašivači imali čime da se hrane. Na delu travnjaka održavajte livadske biljke i naizmenično ih kosite da insekti ne bi odjednom izgubili sve izvore hrane. Gajite cveće, vodite računa o njemu i obezbedite insektima bogatu biljnu hranu. Cveće koje je pogodno za pčele je: perunika, medunak, maslačak, kopriva, margareta, suncokret, karanfil, butin. Od biljaka su pogodni melisa, ruzmarin, žalfija, lavanda, origano. Od pužavica, orlovi nokti, a od ukrasnog šiblja vrba ili sviba. Insektima u bašti je takođe potreban i izvor vode. Da bi negde napravili gnezda, divljim oprašivačima su potrebne razne rupe i otvori u drvetu, glini, između cigala i slično. Možete im napraviti i kućice. 🐝



1 „Friends of the Earth“ - [www.foe.co.uk](http://www.foe.co.uk)

## Eko kutak

Automobili promovišu alternativnu mobilnost – ne samo u velikim gradovima, poput Beča, Barselone ili Njujorka, već i u onim mnogo manjim. Smišljaju načini alternativnog prevoza koji bi se blagotvorno odrazili na vazduh i prijatniju atmosferu za stanovnike.

Predlozi za ovakvu vrstu prevoza svakako nisu ograničeni samo na javno iznajmljivanje bicikala u gradovima.

Car-sharing ili auto-deljenje postaje sve popularniji oblik jeftinijeg putovanja, a uz manje preopterećenje životne sredine. Dok se u našoj zemlji za auto-deljenje dogovaraju putnici posle individualne vožnje, ili im u tome pomaže firma putem aplikacija preko interneta ([www.podelitroskove.rs](http://www.podelitroskove.rs)), u zapadnoj Evropi ili na američkom kontinentu ovu „zelenu politiku“ promovišu sami automobili. Cilj ovoga je da se u gradovima prepолоvi trenutni broj automobila.

Kompanija „Dajmler“, na primer, promoviše program Car2go, koji funkcioniše u više gradova u Kanadi, Sjedinjenim Američkim Državama i Nemačkoj. Kompanija je raspodelila oko tri stotine malih gradskih automobila marke „Smart“. U nemačkom gradu Ulm, na primer, postoji oko 80 hiljada korisnika, koji preko mobilnih aparata mogu dobiti informaciju gde se nalazi najbliže dostupno vozilo. Korisnik uz pomoć korisničke kartice može slobodno koristiti automobil, vožnja mu se automatski obračunava, a račun stiže preko mobilnog telefona.

Sličan sistem Drive-now ili „vozi sad“ razvila je kompanija BMW u Berlinu, Dizeldorfu, Minhenu i kalifornijskom San Francisku. U nekim gradovima i vlasnici mesečne karte za javni prevoz imaju besplatnu uslugu korišćenja auto-deljenja.

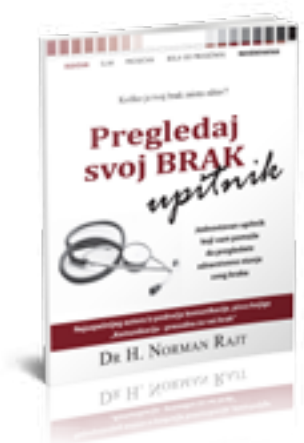
Preuzeto sa [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz) i <http://www.mondo.rs/v2/tekst.php?vest=152449>



# ANALIZA životnog stila

Dvadesetšestogodišnja Melisa se upravo vratila sa medenog meseca. U Sijetlu u državi Vašington, bio je prelep letnji dan, a Melisa je morala da se bori sa sobom da ne nazove muža pre nego što otkuca jedan sat posle podne.

Odlomak iz knjige „Na otci záleží“<sup>1</sup>



Ova i ostala izdanja možete da naručite putem e-maila [prodaja@preporod.rs](mailto:prodaja@preporod.rs) ili putem telefona 011/2458-054;

[www.preporod.rs](http://www.preporod.rs)

„Halo, Greg, dođi kući!“ rekla je. – „Šta je bilo?“ zapitao je Greg. „Nešto se dogodilo?“ – „Ne, ništa se nije dogodilo. Tako je divan dan ...“ – „Šta se dešava?“ – „Ne bi trebalo da ga propustimo. Mogli bismo da odemo u šetnju.“ – „U šetnju?“ – „Da.“ – „Halo, planeta Zemlja zove Melisu. Upravo sam počeo da radim na ovom poslu. Jedan je sat poslepodne. Ne mogu uzeti slobodno samo zato što je sunčano napolju!“ – „Ne razumem zašto to ne bi mogao. Zašto sam se udala ako te viđam manje nego dok smo bili vereni?“

Šta se desilo tokom ovog razgovora? Zašto je Melisa uopšte pomislila da pozove muža? Zašto je Greg nije ozbiljno shvatio?

Melisa je bila najmlađa od petoro dece. Njen otac, aukcionar, imao je malu firmu. Osim proste obaveze da sredom uveče bude prisutan na aukciji, mogao je slobodno da raspolaže svojim vremenom. Kada je bilo neobično lepo vreme, što se u Sijetlu ne događa često, uzimao je slobodno poslepodne i provodio vreme sa ženom i dve mlađe kćerke.

Možda mislite da bračni par razgovara o pravilima pre nego što dođe do oltara, ali to se retko dešava.

Većina bračnih parova ne shvata da takve grupe pravila postoje, pa se zajedno nastane u novi dom, i odluka da li će kanta za smeće stajati ispod sudopere ili napolju pod tremom, naglo preraste u treći svetski rat.

Tek što ste zakoračili od oltara, i pogledali oko sebe, stvarnost vas već sustiže. Pogađate o čemu govorim? O životu... Vaš muž ili vi počinite da kršite pravila.

Melisa je živela u svom svetu. Imala je utisak da je njen dvadesetosmogodišnji muž, koji je bio stalno zaposlen, imao istu slobodu kao i pedesetpetogodišnji vlasnik male firme. Ali, morala je da nauči da brak i realan život nisu isto što i ljubavni sastanak. Nakon što verenici sklope brak, pred njihovim vratima se pojavi ogroman teret novih odgovornosti: moraju da plaćaju hipoteku, sami kupuju namirnice, sami se brinu o domaćinstvu. Da bi uspešno savladali more velikih promena, moraju postaviti nova pravila, koja će odgovarati konkretnoj situaciji.

Postaje komplikovanije kada shvatimo da porodica zapravo ima više od dva člana.

Kada se dvoje ljudi zavetuje, sjedini, najčešće najmanje šestoro ljudi učestvuje u tome: mladoženja i mlada i po dvoje roditelja sa obe strane. Ako imamo porodicu sa decom iz prethodnih brakova, broj se može povećati na deset i više, u zavisnosti od toga koji je to brak po redu. Ove grupe ljudi ne žive pod istim krovom, ali su njihovi stavovi i pogledi na život, vrednosti i prioritete neizbrisivi, čak i onda kada ovih osoba više ne bude. Bračni par preuzima značajan rizik kada zanemaruje uticaj koji su na njih imale te osobe u detinjstvu. Svaki čovek u život i brak unosi neka već ustaljena pravila, a što je više pravila, time je veća verovatnoća da će nonšalantni partner prekršiti neko od njih.

Jednostavni pristup zvani analiza životnog stila može pomoći bračnom paru da shvati pravila i da proceni grupe onih pravila koje želi da prihvati kao svoja. Analiza životnog stila im pomaže u mnogim oblastima, jer je, recimo, uticaj oca na kćerku najjači faktor koji formira njena pravila. Ako se kćerka ne nauči da poštuje je sva pravila koja je usvojila od oca – ili ako muž ne nauči da prihvata pravila koja je njegov tast preneo svojoj kćerki – supružnici će ubrzo biti u škripcu.

Da je neophodno da se analizira životni stil shvatio sam veoma rano u svom braku.

„Ne to, to je francuski ključ!“ ljutito je rekla moja žena. „Treba mi šesnaestica.“

Postaje komplikovanije kada shvatimo da porodica zapravo ima više od dva člana.

Sandin otac je bio veoma vešt majstor. Prvih pet godina braka mučio se sam s tim. „Izgarao sam pokušavajući da zapamtim imena alata da bih znao koji treba da dodam Sandi kada mi zatraži. A kada treba nešto da popravim, imam dve leve ruke.“

Na početku je to bio priličan problem. Ali, Sanda je ubrzo shvatila da sam potpuno beskoristan, osim ako se nešto može popraviti lepljivom trakom“.


U većini brakova žena bi to shvatila kao „napad“. „Kršiš pravila, momče!“ „Muž treba da bude sposoban da popravi stvari u kući.“ „Još dve takve uvrede i završavamo,“ bila bi muška reakcija. Žena sasvim prirodno očekuje da njen suprug funkcioniše kao glava porodice u svakom smislu, kao oslonac i autoritet, kao dobar otac...i, nađe se u šoku, ako to nije tako.

Muževi, nastojte da ne zaboravite i da shvatite da je vaša žena nečija kćerka. Odatle potiče sve to što ju je navelo da bude takva kakva jeste. Možda ste se oženili tatinom „malom princezom“. Možda je otac vašu suprugu razmazio, a vi ni ne shvatate da je to u pitanju. Možda

u sebi ima usađenu ideju: mogu da manipulišem njime i dobiću sve što želim.

Svrha analize životnog stila nije da se pronađe izgovor ili da pobedite u svađi, već da shvatite zašto se nešto dešava i šta osećate. Dakle, ova analiza je možda više potrebna da biste analizirali sebe. Naravno, možete analizirati i drugu stranu, ali ne da biste je pro-

menili ili joj time „natrljali nos“, već da biste je shvatili i prihvatili, a ljubav i strpljenje će učiniti svoje. Ova analiza vam pomaže da shvatite zašto se prema suprotnom polu ponašate tako kako se ponašate, a može vam dati i novi pogled i shvatanje toga kako razmišlja vaš bračni drug. Kada znate šta možete da očekujete od svog bračnog druga, bićete sposobni da izrazite očekivanja, preispitate i stavite ih na stranu. Na kraju, vaša očekivanja neće više gospodariti vama. Većina bračnih parova bi trebalo da se bolje usredsredi na ono što se dešava u njihovom braku. U suprotnom će živeti sa nepriznatom, neraščišćenom frustracijom i nikada neće znati zašto su stvari takve kakve jesu. Svoj nemir će skrivati sve do časa kada izbije u vidu gorke svađe, razgovora koji će vas povrediti, ili u najgorem slučaju, neverstva.

Možda ne volite svoju majku ili oca. Možda ih neizmerno volite. Možda, kada mislite o njima, osećate da ste manje vredni. Možda preživljavate mnogo drugih emocija, ali sviđalo se to vama ili ne, činjenica je da su vaši roditelji na vas izvršili najveći uticaj. Bez obzira na to da li ste reagovali ljubavlju ili protivljenjem, reakcija je bila izazvana uticajem vaših roditelja. Dok ne shvatite zašto ste reagovali upravo tako i da su vaši roditelji zaista ti koji su imali uticaj na vas, oni će i u dobru i u zlu imati uticaj na vas, – a i na vašu bračnu zajednicu. 

1 Kevin Leman. *Na otci záleží*. Praha: Návrat domů, 2011.

# Televizija i DEČJI MOZAK

ZDRAVLJE DECE



© Shutterstock/JuMi Doplas

Dečji mozak u razvoju reaguje na faktore životnog stila i veoma je osetljiv na podsticaje iz okoline. Televizija na njega deluje veoma snažno.

## Odlomak iz knjige „Cesta ke svobodě<sup>1</sup>“

**P**siholog Džejn Heli bavi se čitanjem i učenjem kod dece. Poznata su i njena naučna istraživanja vezana za uticaj televizije na dečji mozak u razvoju. Ona piše: „Naučnici smatraju da velike ‘doze’ bilo koje vrste doživljaja imaju veoma moćan, preobražavajući uticaj na razvoj mozga.”

Gotovo sve vreme, izuzev spavanja, deca provode upijajući sadržaje televizijskog programa.

Kad smo kod obrazovanja, TV program se ne može porediti sa knjigama, interaktivnim pristupom i iskustvima iz realnog života. Puko posmatranje slova i brojeva koji jure preko ekrana ne prenosi se tako dobro do onih delova mozga koji su odgovorni za mentalne procese, koncentraciju, pisanje, kritičko razmišljanje i aktivno rešavanje problema.

Kada provodimo dugo vremena pred televizijskim ekranom, to umanjuje ove značajne sposobnosti i kod odraslih i kod dece. Prekomerno gledanje televizije može dovesti do toga da se kod dece ne razvijaju neuralni krugovi potrebni za razvoj važnih mentalnih funkcija. Ostali delovi mozga, koji su stalno „gladni” nekih novih sadržaja, nakon pasivnog prezasićenja prestaju da postavljaju sebi nove „zahteve”.

Činjenica da danas provodimo toliko vremena pred televizijskim ekranom, ukazuje na ozbiljne posledice koje su povezane sa etičkim, socijalnim i intelektualnim razvojem našeg društva.

Nedavna studija objavljena u časopisu „Pedijatrik”, koja se bavi uticajem televizije na ljudski mozak, navodi: „Učestalo izlaganje bilo kojim stimulansu u dečjem okruženju može nasilno uticati na mentalni i emocionalni razvoj, i to tako da se

bolje razvijaju određene oblasti (recimo, intelektualne navike), ali se mozak pritom lišava drugih iskustava. Izgleda da ovaj proces, koji ima uticaj kako na moždanu strukturu, tako i na njegovu funkciju, utiče na razvoj ćelija i aktivnost neurotransmitera.

Televizija je dvostruka kočnica u razvoju deteta. Nije u pitanju samo problem prekomernog izlaganja medijima koji utiču na mozak, već i to što se mnoge druge korisne aktivnosti zamenjuju satima provedenim pred televizijskim ekranom. Jednostavno rečeno, zbog televizije ne radimo mnoštvo drugih, korisnih stvari. Dimitri Hristakis, jedan od naučnika u dečjoj bolnici „Children’s Hospital and Regional Medical Center” u Sijetlu, ističe da svaki sledeći sat, koji dete predškolskog uzrasta provede pred televizijom, za deset procenata povećava rizik od razvoja poremećaja pažnje. Ovo podrazumeva poteškoće sa koncentracijom, nervozu, impulsivnost, lako zbunjivanje.

Dr Hristakis, koji ističe da televizija može prekomerno stimulisati i znatno izmeniti strukturu mozga u razvoju, dalje navodi: „Postoji cela lepeza argumenata zbog kojih deca ne bi trebalo da gledaju televiziju. Neke studije su čak ukazale na to da je gledanje televizije povezano sa gojaznošću i agresivnošću.”

Da li bismo se onda morali potpuno odreći gledanja televizije? Ne. Televizija može da bude sredstvo učenja, informisanja, zabave i odmora. Kvalitetni programi iz oblasti nauke, istorije, prirode, religije, umetnosti i ljudskih dostignuća mogu da obezbede prijatnu za-

bavu i probude interesovanje za nove oblasti. Kada je reč o učenju na višem nivou, ono je rezultat aktivnog mentalnog procesa koji ne može da podstakne televizija, jer je gledanje televizije pasivan doživljaj. Učenje na višem nivou bismo mogli opisati kao proces koji zahteva dobrovoljnu, a ne prisilnu pažnju, i podrazumeva aktivno razmišljanje, mentalnu sposobnost i istrajnost. Nasuprot ovome, pasivno učenje se oslanja na veoma intenzivnu vizuelnu i audio stimulaciju. Pasivno učenje izaziva reakciju u delovima mozga koji su odgovorni za primanje novih informacija, gde se pritom ulaže minimalan mentalni napor i ne vrši gotovo nikakvo moralno vrednovanje. ▣

Preterano gledanje televizije utiče na etički, socijalni i intelektualni razvoj našeg društva.

<sup>1</sup> Vicki Griffin et al. *Cesta ke svobodě*. Praha: Advent-Orion, 2011.



## Nedovoljno sna u detinjstvu povećava rizik od bolesti zavisnosti

Poslednjih godina urađena je i studija sa potpuno novim pogledom na problem posledica nedovoljnog spavanja kod dece. Utvrđeno je da takva deca češće pribegavaju alkoholu i drogama, pre nego dostignu prag zrelosti. Mladi ljudi, koji su imali problem sa spavanjem u detinjstvu, dvostruko više su izloženi riziku od ovog poremećaja u adolescenciji. Nedostatak sna je u direktnoj vezi sa problemom alkoholizma. Da li bi se onda moglo reći da neorganizovana svakodnevica uz prekomernu izloženost medijima kao što su televizija, internet i igrice na računaru, otimaju našoj deci san i povećavaju rizik od bolesti zavisnosti?

Alcohol Clin Exp Res 2010  
Jun;34(6):1033-44

## Deca koja sisaju su bolje zaštićena

Dojenje u prvih šest meseci života novorođenčeta smanjuje rizik od infekcija i hospitalizacije. Istraživači sa Krita su intervjuisali 900 „novopečenih“ majki tokom prve godine života njihovog deteta. Pitanja su se odnosila na to da li majka doji i koliko često je dete bilo bolesno.

Pokazalo se da deca koja su u prvih šest meseci isključivo dojena, imaju 30% manje infekcija i 40% manje prinudnih hospitalizacija.

Ako želite da date sve od sebe za svoju bebu, onda je dojte prvih šest meseci.

Archives of Disease in Childhood 2009

## Nije dobro da tinejdžer ima sopstveni automobil

Svaki tinejdžer se raduje danu kada će moći sam da vozi automobil. Ali, roditelji se obično veoma boje ovog trenutka.

Rezultati novog istraživanja ukazuju na to da tinejdžeri koji nakon dobijanja vozačke dozvole nemaju sopstveni automobil, već ga dele sa drugim članom porodice, imaju u proseku za polovinu manje saobraćajnih nezgoda u odnosu na one koji imaju svoj automobil.

Oni koji nisu morali da dele sopstveni automobil, obično su mnogo češće koristili mobilni telefon, i u toku vožnje su vozili 15 kilometara na sat brže od dozvoljene brzine.

Dakle, ako roditelji žele da sačuvaju svoj mir, ali na prvom mestu bezbednost svoje dece, ne bi trebalo da dozvole da njihov tinejdžer poseduje lični automobil.

Pediatrics, Vol. 124 No. 4  
October 2009

## Koliko sna je potrebno vašem detetu?

Naučne studije pokazuju da je adolescentima dnevno neophodno približno 9 sati i 15 minuta sna. Deca bi trebalo u proseku da spavaju 10 sati, a odrasli oko 8 sati i 15 minuta. S obzirom na to da danas deca moraju rano da ustaju za školu, kasno odlaze na spavanje i vode aktivan društveni život, ova potreba za snom često nije zadovoljena.

Većina današnjih adolescenata pati od hroničnog nedostatka sna. Propuštene sate spavanja pokušavaju da nadoknade vikendom, kada ustaju kasnije. Ovaj nedostatak sna šteti memoriji, ograničava kreativnost i deca na kraju imaju problem sa učenjem. Razdražljivost, nedostatak samopouzdanja i promene raspoloženja su veoma česte kod adolescenata, a problem nespavanja samo produbljuje pomenute. U ekstremnim slučajevima, ukoliko dođe do hroničnog nedostatka sna, može doći i do depresije.

Tada bivaju narušene funkcije imunog sistema, a umor negativno utiče na sposobnost zdravog rasuđivanja. Takođe se povećava i rizik od saobraćajnih nezgoda.

Univerzitet Stenford

# Panika i fobije

© Shutterstock/Nikita Starichenko

Stanje u kojem se osoba oseća kao da gubi zdrav razum i kontrolu nad sobom ili doživljava snažan osećaj da će joj se uskoro dogoditi neka nesreća, naziva se napad panike.

Odlomak iz knjige „Izlaz iz depresije“<sup>1</sup>

Panični poremećaj izaziva veoma uznemiravajuće simptome. Napadi panike se ne događaju samo onima koji pate od paničnog poremećaja, već se ponekad mogu javiti i kod onih osobe koje ne pate od tegoba bilo koje od mentalnih bolesti. Da bi se kod nekoga dijagnostikovao panični poremećaj, ta osoba bi morala prethodno da doživi najmanje dva neočekivana napada panike i da brine zbog napada koji bi joj se mogli dogoditi u budućnosti ili da preduzme mere predostrožnosti kako bi takve napade izbegla. Kod osoba koje imaju ovakav poremećaj, izražena zabrinutost u periodu između napada može, zapravo, izazvati i neke fobije, zavisno od okolnosti. Na primer, ako neko doživi napad panike tokom vožnje vozom, on može dobiti strah (fobiju) od vozova.

Istraživanja su pokazala da sklonost ka paničnim poremećajima može biti nasledna. Neki istraživači smatraju da od paničnih poremećaja obolevaju isključivo osobe koje su tome genetski sklone, a koje su konstantno pod velikim stre-

som. Još uvek nije sasvim jasno kakvu ulogu igra stres u nastanku ovih poremećaja. Bez obzira na to kako on utiče na razvoj ovih poremećaja, nedavno obavljena istraživanja ukazuju na to da osobe sa paničnim poremećajem imaju snižen prag za aktiviranje mehanizma u savladavanju stresne situacije. Osobe koje pate od ovog poremećaja sklone su da neke obične, bezopasne situacije podsvesno smatraju opasnim, pokrećući na taj način sistem uzbune u slučaju stresa.

Kada se u jednoj porodici jave panični poremećaji, tu se obično javljaju i fobije. Veoma je važno shvatiti da panični poremećaji mogu prerasti u fobije. Dakle, simptome panike treba odmah početi lečiti kako ovaj poremećaj ne bi prerastao u fobiju.

Odluku o tome da li se treba obratiti lekaru ili ne, ne treba olako shvatiti. Pokazalo se da nelečeni panični poremećaj u velikoj meri povećava rizik od samoubistva. Lekovi iz grupe SSRI kao što je Paksil (Paxil) uspešno leče ovaj poremećaj. Neki lekari propisuju benzodiazepine kao što je Ksanaks (Xanax) na kraći vremenski period (manje od 30 dana) kako bi se poboljšalo stanje u slučaju ozbiljnog i po život opasnog paničnog poremećaja, jer lekovi iz grupe SSRI i terapija promene načina života imaju manju šansu da postignu pozitivan efekat.

## Fobije

Za fobije je karakterističan ekstremno iracionalan strah. Jedan od primera je paničan strah od pauka. Fobije od neke određene stvari ili pojave veoma su česte i javljaju se kod svakog desetog čoveka. Najjednostavnije rešenje je izbeći sam izvor određene fobije. Mnogi biraju upravo ovaj strategijski pristup.

Međutim, ako se osoba često sreće sa predmetom od kojeg strahuje, ona može da se odluči na promenu života u pokušaju da izađe na kraj sa tim svojim stanjem. Dodatnu komplikaciju predstavlja činjenica da se samo oko 20% fobija kod odraslih osoba izleči bez terapije.

Za razliku od mnogih poremećaja usled zabrinutosti, specifične fobije – generalno gledano – ne mogu da budu posledica samo jednog stresnog događaja. Stresor je mnogo češće stav koji prenose ostali članovi porodice ili bliski prijatelji. Nije teško zamisliti da postoji verovatnoća da će majka koja se neobično mnogo plaši pauka ili oluje, taj isti strah preneti i na svoju decu.

Nasuprot specifičnim fobijama, postoje i društvene fobije. Društvene fobije se odlikuju neprimerenim strahom ili zunjenošću u određenim društvenim situacijama. Stanje se može u velikoj meri pogoršati ako se dogodi da se osoba zbuni ili doživi bilo kakav stres pred većim brojem ljudi.

Na sreću, postoje efikasne terapije za lečenje fobija. Kada se fobija dijagnostikuje, specifična kognitivno-bihejvioralna terapija (KBT) može biti od velike pomoći. Jedna od tehnika podrazumeva postepeno izlaganje pacijenta fobičnoj situaciji. Kognitivno-bihejvioralna terapija bez upotrebe sintetičkih lekova može dati rezultate ili uz neke lekove u potpunosti sprečiti napade panike u 70-90% slučajeva. KBT i njoj srodne terapije obično dovode do značajnog poboljšanja u roku od osam sedmica.

Još jedan vid primene kognitivno-bihejvioralne terapije jesu vežbe disanja. Pravilno disanje ili disanje iz dijafragme podrazumeva polagano, duboko disanje koje se oslanja na dijafragmu, veliki mišić koji odvaja grudni koš od trbušne duplje. Takvim dubokim disanjem može se

savladati „podupirač“ osećanja zabrinutosti – brzo, površno disanje. Brzo disanje samo po sebi predstavlja problem zato što može u ogromnoj meri smanjiti nivo ugljen-dioksida u krvi i izazvati vrtoglavicu ili nesvesticu, žmarce u ustima i prstima i grčeve u mišićima. Stanje kod 75% pacijenata se u velikoj meri popravi ovakvom primenom kognitivno-bihejvioralne terapije (KBT). ■

1 Nil Nidli. *Izlaz iz depresije*. Novi Sad: Eden, 2009.

Kognitivno-bihejvioralna terapija (skraćeno: KBT, eng. Cognitive Behavioral Therapy) je oblik psihoterapije koji naglašava važnost uloge mišljenja u onome šta osećamo i kako se ponašamo. Kognitivno-bihejvioralni terapeuti uče da kada je naš mozak zdrav, onda je naše mišljenje to koje prouzrokuje da se osećamo i ponašamo na određen način. Zbog toga je, ukoliko doživljavamo osećanja koja ne želimo ili se ponašamo na način koji ne želimo, važno identifikovati razmišljanja koja uzrokuju ta osećanja i ponašanja, te naučiti kako ih zameniti ili zauzeti drugačiji odnos prema razmišljanjima i emocijama koja vode reakcijama koje želimo. Razvoj ovog pristupa tekao je kroz tri talasa: prvi su predstavljale bihejvioralne terapije zasnovane na klasičnom i operantnom uslovljavanju, drugi su kognitivne terapije zasnovane na menjanju kognicija i socijalnom učenju, a treći su majndfulness (eng. mindfulness) terapije zasnovane na prihvatanju i punoj svesnosti.

Preuzeto sa <http://www.krnetic.com/kbt.html>

# HRAONOM PROTIV USAMLJENOSTI



Odlomak iz knjige „Breaking the Food Seduction“<sup>1</sup>

Verovatno vas neće iznenaditi da je isti deo mozga u kojem nastaju prijatna osećanja nakon unosa čokolade, odgovoran i za libido.

Vaši geni se uporno trude da vas nagrade za bilo šta što će ih održati u životu. Razlog je jasan. Da nikada ne osećate glad, ne biste ni živeli. Kada bi udvaranje i seks bile dosadne aktivnosti, ljudi bi odavno izumrli. Naš mozak nam zajedno sa feromonima<sup>2</sup> dodaje i malo dopamina da ne zaboravimo na hranu, da za nas budu privlačni i „neplanski“ sastanci, loše skrojena odeća ili sentimentalna muzika.

Evo u čemu je problem: ponekad koristimo hranu za stimulaciju najdubljih slojeva u mozgu, dok je ono što nam je zaista potrebno, prijateljstvo i ljubav. Čak i ako deo mozga koji služi za interakciju sa drugim ljudima zadovoljimo porcijom čokoladnog sladoleda, ipak ćemo vremenom shvatiti da smo sve usamljeniji.

Imao sam pacijenta koji je bio jako introvertna ličnost. U suštini, on nije vodio nikakav društveni život i godinama je bio bez prijatelja. Jednom prilikom, poveo sam razgovor o tome.

Odgovorio je: „Pa, imam prijatelje, imam svoje narko-prijatelje.“

Nije mislio na prijatelje narkomane. Hteo je da kaže da opojna osećanja smatra svojim prijateljima. Njegov „društveni“ život se sastojao od opojnih osećanja koja su nastajala u potpunoj izolaciji.

Iako se radi o ekstremnom primeru, mnogo ljudi u svakodnevnom životu zaista doživljava ovako nešto. Kada su usamljeni, dosadno im je ili su pod stresom, hrana za njih postaje mnogo više od sredstva za preživljavanje. Ona postaje njihov prijatelj. Žena koju je muž pitao zašto je za vreme njegovog službenog puta utehu nalazila u hrani, odgovorila je veoma jednostavno: „Čokolada je bila ovde. Ti nisi.“

Pošto hrana može da utiče na određene delove mozga u kojima se nalaze centri u kojima nastaju osećaji za uživanje, prijateljstvo i ljubav, nije ni čudo što usamljenost dovodi do prekomernog konzumiranja hrane, alkohola ili korišćenja droga. Jednom tako započeta zavisnost, nastavlja da živi nesmetano, bez obzira na to da li oko sebe imamo ili nemamo potrebnu podršku.

Pošto se čini da se hranom može nadoknaditi ljubav, izgleda da postoji i obrnuta reakcija. Zaljubljeni gotovo da ne osećaju potrebu za hranom. Oni žive u svom svetu, sa jednom jedinom željom – da budu



sa voljenom osobom. Sve ostalo je sporedno. Kao da je ljubav neki „gastro-problem“. Pošto čokolada i prijateljstvo traže pristup istom delu mozga i na njega jednako utiču, želju za čokoladom možemo potisnuti jačanjem prijateljstva.

Međutim, svedoci smo da u današnjem društvu to i nije tako jednostavno. Zavisnost od neke hrane manje-više nije štetna. Povremen unos čokoladnih bombona ili ljutih papričica ne predstavlja ozbiljan problem.

Opet, za neke druge zavisnosti, plaćamo veći danak nego što možemo da zamislimo.

Stanovnici zapadnih zemalja su navikli da konzumiraju hranu bogatu sirevima, mesom, šećerom i mastima, a koriste i duvan, alkohol ili droge. Ukratko, postali su zavisni od takve hrane. Slično je i sa stanovnicima Južne Amerike, koji žvaću lišće kokaina, ili stanovnicima indijskog poluostrva, koji žvaću drogu sa duvanom. Oni svoje zdravstvene probleme ne dovode u vezu sa lošim navikama. Oni samo žele da izleče svoju usamljenost – na pogrešan način. Ne shvataju da je uzrok mnogih bolesti hrana sa njihovog svakodnevnog jelovnika ili bilo šta drugo što stimuliše centre u mozgu, koje bi inače trebalo zadovoljiti međuljudskim odnosima, prijateljstvom i ljubavlju. ■

---

1 Neal D. Barnard, M.D. *Breaking the Food Seduction*. New York: St. Martin's Press, 2003.

2 Feromon (od grč. φέρω phero - nositi + hormon iz grč. ὄρμη - Poticaj) je izlučenje hemijskih signala koji izazivaju urođeno (često genetsko) ponašanje. Feromoni su hemikalije sa sposobnošću delovanja izvan tela sekretirajuće osobe, koji utiču na ponašanje primajućih pojedinaca. Postoje alarmni feromoni, trag-hrane feromona, seksualni feromoni i mnogi drugi koji utiču na ponašanje ili fiziologiju. Njihova upotreba među insektima je posebno dobro dokumentovana. Osim toga, neki kičmenjaci i biljke komuniciraju pomoću feromona. <http://sr.wikipedia.org/sr/Feromon>

# Pojam duhovne inteligencije



U doba industrijskog i tehničkog napretka, duhovna pitanja, moralne smernice, unutrašnji mir i životni smisao ne silaze sa usana mnogih ljudi. Nikada se više nije govorilo o duhovnosti, koja je postala vrsta pomodarstva, a zapravo je nikada nije bilo u manjoj meri. Živimo u doba najveće duhovne nemaštine!

Ono što danas najviše tišti ljude je smisao života. Nikada se do sada tako veliki broj ljudi nije obogatio i globalno gledano dostigao tako visok nivo materijalnog blagostanja, a u srcu i dalje gaji osećaj nezadovoljstva. Ljudi se žale na osećaj praznine i izgleda da opšteprihvaćena religija nije u stanju da je ispuni.

Fundamentalna pitanja ili problemi koje duhovna inteligencija može da reši ili da tretira su: Šta je smisao života? Zašto smo ovde? Šta moj život znači sâm u odnosu na druge? Koji je pravi način iskazivanja ljubavi? Šta su stvarne vrednosti? Ako se izgubim, hoće li me neko pronaći?

Pre nego što pokušamo da definišemo pojam duhovne inteligencije, hajde da se na trenutak osvrnemo na pojam duhovnosti i inteligencije uopšte, jer ona svakako krasi i odra-

žava proces duboke, suštinske percepcije životne stvarnosti.

## Šta je to duhovnost?

Razumevanje duhovnosti varira od jednog istorijskog perioda do drugog, od jedne kulture do druge i od jedne religije do druge... Ne postoji jedan univerzalan pristup. Ipak, jedna od definicija koja prožima manje-više većinu bila bi: „Duhovnost je unutrašnja ljudska potreba da se poveže sa nečim višim od sebe”.<sup>1</sup> Šta bi bilo to uzvišenije od nas samih? To bi bilo nešto izvan našeg ega, izvan našeg ja. Može da se definiše kao povezanost između dve komponente: vertikalne i horizontalne. Vertikalnu komponentu predstavlja nešto sveto, božansko, vanvremenske dimenzije. Horizontalna komponenta podrazume-

va služenje drugima i planeti Zemlji, uopšteno.

Obično kada govorim o duhovnosti, ljudima postavljam dva pitanja: 1) Ko su vaši duhovni autoriteti (vođe)?, 2) Koje njihove karakterne crte su vas privukle? Odgovori su veoma slični. Što se tiče autoriteta, uglavnom se navode religijske vođe, nekada aktivisti pokreta globalnog mira, duhovni pisci, članovi porodice, savetnici...

Razlozi koji se navode za izbor ovih ljudi su vrlo karakteristični: puni su ljubavi, prijatni, znaju da oprostite, staloženi, hrabri, pošteni, darežljivi, verni, mudri i prepuni nadahnuća. Konstantnim davanjem gotovo istih odgovora, izvan religijskih i kulturoloških granica, možemo da izvedemo opšti zaključak o tome šta nekoga čini duhovno smislenim ili duhovno inteligentnim. Jednostavno na osnovu toga što poseduje „duhovne koordinate“ koje mu otvaraju vidike da prepozna viši i potpuni odraz čovečnosti. Ipak, ostaje pitanje kako to postići?

### Šta je to duhovna inteligencija?

Većina ljudi će reći da su pametni oni koji su obrazovani, ili ako su i neobrazovani u najmanju ruku oni koji su snalažljivi u svakodnevnom životnim situacijama. Psihologija pod „pameću“ podrazumeva inteligenciju. Definicija inteligencije potiče od latinskih reči *inter* što znači „između“ i *legere* u prevodu „brati, skupljati“. Spajanjem ove dve reči izvodimo zaključak da je inteligencija sposobnost percepcije ili prepoznavanja međuveza ili međudnosa u pojmovima

koji definišu sve što nas okružuje, na osnovu čega mi gradimo sopstvenu sliku o tome.

Jedna od sadržajnijih definicija inteligencije jeste:

„Inteligencija je jedna sveobuhvatna mentalna sposobnost koja između ostalog podrazumeva mogućnost razmišljanja, planiranja, rešavanja problema, apstraktnog poimanja, razumevanja kompleksnih ideja, brzog i lakog zaključivanja iz iskustva. To nije samo knjiga za učenje, uska akademska veština. Naprotiv, ona odražava veliku širinu i sposobnost za razumevanje onoga što nas okružuje – za „dobijanje smisla“ i „shvaćanje“ šta da uradim u datom trenutku.“

Od 19. veka, teorija o inteligenciji predstavljala je kamen temeljac u svetu psihologije i do 1983. god. smatralo se da postoji jedna vrsta inteligencije. Hauard Gardner, profesor sa Harvarda, bio je prvi koji je objavio istraživanje u kojem navodi osam ili devet relativno autonomnih tipova inteligencije, gde svaka funkcioniše u različitim sferama života. Gardnerova podela glasi:

jezička inteligencija (poete, novinari...); muzička (kompozitori, dirigenti...); logičko-matematička (matematičari i naučnici za informatiku); prostorna (arhitekta, geografi...); intrerpersonalna (terapeuti, roditelji...); intrapersonalna – osposobljava nekoga da prepozna sopstvene mogućnosti; prirodnjačka (biolozi, ekolozi...); egzistencijalna (duhovna) – pokazuje interes i razumevanje kosmologije i pitanja postojanja (života i smrti).

Većina ljudi će reći da su pametni oni koji su obrazovani, ili ako su i neobrazovani u najmanju ruku oni koji su snalažljivi u svakodnevnom životnim situacijama.

Pored Gardnerove postoji i skraćena verzija pojma inteligencije:

Fizička inteligencija – pomaže nam da razumemo svoj organizam i kako da ga održimo. Ona odgovara zadovoljavanju osnovnih potreba (gladi, žeđi...).

Kognitivna inteligencija – čini da razmišljamo logično i pomaže u savladavanju jezika. Odnosi se naročito na školsku decu.

Emocionalna inteligencija – fokusira se na život odraslih, kada počnu da razvijaju karijeru i porodicu. To je period kada se posebno shvata važnost međuljudskih odnosa i društvenih normi.

### Duhovna inteligencija (DI)

Čovek je uglavnom okrenut ka spoljnom svetu, nerefleksivne svesti. U besmislu brine o svemu i svačemu, a o sebi samom tek ponekad u teškim životnim situacijama nevolje i beznada. Međutim, naš produhovljeniji pristup pomaže nam da se uhvatimo u koštac sa životnim problemima, stalnim sukobom dobra i zla, života i smrti, i dubljim uzročnicima ljudske patnje.

Jevrejski rabin i mislilac 20. veka Abraham Hešel, rekao je: „Bliži smo Bogu kad postavljamo pitanja nego kad mislimo da imamo odgovore“. Vilijem Blejk je dodao: „Kada bi se dve ri spoznaje očistile, sve bismo videli onako kako jeste – neograničeno!“

Ima malo usaglašenih mišljenja u definisanju DI, zato je bolje da se istražuje, nego da pokušavamo da je sami definišemo. S obzirom da je izraz DI prvi put upotrebljen od strane psihologa, počecemo sa njihovim definicijama:

Dana Zohar i Jan Maršal su psiholozi koji su prvi upotrebili termin DI i napisali nekoliko knjiga o njoj. Evo šta oni kažu: „Kad kažem DI, mislim na onu inteligenciju kojom

pristupamo problemu smisla i životnih vrednosti, inteligenciju pomoću koje svoje postupke i svoj život stavljamo u širi, bogatiji, smisleniji kontekst, inteligenciju kojom procenjujemo da li je jedan postupak ili životni put sadržajni od drugog. DI je neophodna podloga za pravilno delovanje kognitivne, ali i emocionalne inteligencije. Ona je naša osnovna inteligencija.”<sup>2</sup>

Vaughan smatra da je to: „Sposobnost da se deluje mudro i saosećajno, dok se održava unutrašnji i spoljašnji mir, nevezano za situaciju”. Isti psiholog nam daje listu veština DI: postoji nekoliko klasifikacija: 1) Svesnost o nama samima: svesnost svrhe života, svesnost vrednosne hijerarhije, kompleksnosti unutrašnjih misli. 2) Univerzalna svesnost: povezanost svih stvari u životu, svest o pogledima na svest drugih ljudi, svest o ograničenjima ljudske moći i percepcije, svest o duhovnim zakonima... 3) Upravljanje sobom: posvećenost duhovnom rastu, proživljavanje sopstvenih vrednosti i svrhe, održavanje svoje vere, traženje puta ka Višoj sili.

Još jedna lepa definicija DI iz žurnala „Ljudska psihologija Vaugana”: Duhovna inteligencija se odnosi na unutrašnji život uma i duha i njihov odnos prema bitisanju u svetu. Ona nas upućuje na urođene nam potencijale za duboka pitanja i razumevanje egzistencijalnih pitanja.<sup>3</sup>

Ovo je bilo nešto od onoga što navodi psihologija o DI, a sada reč-dve o tome šta kaže hrišćanstvo o njoj. Ekvivalent DI u psihologiji u hrišćanstvu je mudrost. Mudrost je takođe teško definisati. Ali, ako se analiziraju brojne studije o njoj, zajednička misao koja ih prožima jeste da

je mudrost umetnost življenja. Solomun je rekao: „*Strah Gospodnji je početak mudrosti*”. Naš narod ima običaj da kaže: „Volite ljude, poštuju vlast i bojte se Boga, i ovo je mudrost.”

Duhovna inteligencija i mudrost su ona vrsta unutrašnjeg života koji se odvija u najdubljim odajama našeg bitisanja, usuđujući se da postavi pitanja koja su u osnovi našeg života. Kada nam se dogodi da ne znamo odgovore na neka od njih, Novi Zavešt nas ohrabruje rečima: „*Ako kome od vas nedostaje premudrosti, neka ište u Boga koji daje svakome bez razlike i ne kori nikoga, i daće mu se!*”<sup>4</sup>

1 Cindy Wigglesworth, „Spiritual Intelligence and Why It Matters” Deep change, 2011. Web 3.Okt. 2013.

2 Dannah Zohar i Ian Marshall, „Duhovna inteligencija-suštinska inteligencija, Published in Great Britain 2000. Page 7.

3 Vaughan, F. „What is Spiritual Intelligence?” Journal of Humanistic Psychology, Vol 42, No. 2.Spring 2002, 16-33 (Sage Publications).

4 Sveto Pismo Staroga i Novoga zavjeta, Britansko inostrano društvo, Jakov 1,5.

**Emocionalna inteligencija – odnosi se na život odraslih u razvoju karijere i porodice.**

### Opraštanje i dobro zdravlje

Naučnici sa Državnog Univerziteta u Istočnom Tenesiju sproveli su veoma interesantnu studiju koja je razmatrala uticaj postupka opraštanja na oporavak od pojedinih telesnih povreda (povrede kičmene moždine usled automobilske nesreće i slično). U studiji je učestvovalo 140 osoba sa invaliditetom uzrasta između 19-82 godine.

Ako je osoba bila u stanju da oprost sebi (u slučaju da je ona izazvala nesreću), to je direktno uticalo na poboljšanje kvaliteta života i životnog entuzijazma. Ako je žrtva bila u stanju da oprost drugima, to se direktno odrazilo na poboljšanje njenog zdravlja.

**Disabil Rehabil 2010;32(5):360-6**





# Limun

## čisti i jača

Limun je bogat vitaminom C koji se u nešto manjoj količini nalazi i u pomorandžama. Ali, sa dijetetske i terapijske tačke gledišta, njegove najzanimljivije komponente su takozvane fitohemikalije.

### Odlomak iz knjige "Zdravie a sila v potrave"<sup>1</sup>

**L**imun sadrži organske kiseline (6-8%), među koje spada i limunska kiselina, koja je zastupljena u najvećoj meri, a zatim jabučna, sirćetna i mravlja kiselina. Njihovo prisustvo pojačava efekat askorbinske kiseline (ili vitamina C), a takođe imaju i jako antiseptičko dejstvo. Pored toga, flavonoidi, posebno hesperidin i diosmin (koji se nalaze u limunovoj kori i mesnatom delu), imaju antioksidantan i anti-

kancerogen efekat i štite kapilare. Terpeni, koji se uglavnom nalaze u kori, daju svoju karakterističnu aromu plodu limuna. Od njih je najviše zastupljen d-limonen, za koji se pokazalo da ima detoksikaciona i antikancerogena svojstva.

Zahvaljujući visokom sadržaju vitamina C i fitohemikalija, limun poboljšava otpornost imunog sistema na infekcije. Upravo stoga se preporučuje konzumiranje limuna u slučaju virusne i bakterijske infekcije organizma. Limun bi treba-

lo da bude deo ishrane svakoga ko pati od anemije. Iako u sebi ima veoma nizak sadržaj gvožđa, limun je jak antianemik, jer poboljšava apsorpciju gvožđa koje unosimo u organizam preko drugih prirodnih namirnica.

Limun pomaže pri izlučivanju mokraćne kiseline, tj. otpadnih produkata metabolizma koji se uvek iznova sintetisuje u organizmu. Ako ostane u telu, ova kiselina počinje da se skladišti u zglobovima i izaziva artritis ili napad kostobolje, a u bubrezima izaziva nefritis (upalu).

Limun se obično ne konzumira kao takav zbog svog kiselog ukusa. Uglavnom se pije sok od dobro iscedenog limuna i kore (ali samo ako ona ne sadrži pesticide, što je danas veoma redak slučaj). Sok od limuna pojačava čulo ukusa, poboljšava varenje, kao i blagotvorna svojstva svih sorti lisnatog povrća, pirinča i mahunarki.

### Tretman limunom:

Ovaj tretman traje dve sedmiце. Prvog dana, pola sata pre doručka popiti sok od jednog limuna, razblažen sa vodom. Svakog sledećeg dana dodaje se još po jedan limun, sve dok ne dođete do broja sedam. Zatim pristupite obrnutom redosledu, tj. svakog dana koristite po jedan limun manje, sve dok ne stignete do poslednjeg dana, kada opet pripremate sok od samo jednog limuna.

Terapija limunom je vrlo efikasna u rastvaranju kamena u bubregu, jer limun jedini sadrži dovoljnu koncentraciju citrata koji na prirodni način inhibiraju stvaranje bubrežnih kamena. Ovaj tretman se ne preporučuje deci, starijim ljudima i svima onima koji imaju nedostatak kalcijuma, slabe bubrege ili nizak nivo crvenih krvnih zrnaca. U takvim slučajevima ne biste smeli pojesti više limunova. ■

<sup>1</sup> George D. Pamplona-Roger, M.D. *Zdravie a sila v potrave*. Vrútky: Advent-Orion, 2003.

# RECEPTI ZA JETRU I ŽUČ



Jetra tiho i nezapaženo obavlja mnoge važne funkcije, između ostalog i detoksikaciju organizma. Uravnotežena i prirodna ishrana od najveće je važnosti za očuvanje ovog organa, kao i za prevenciju mogućih oboljenja.

**N**euravnotežena ishrana, bogata belančevinama životinjskog porekla, morskim plodovima, alkoholnim pićima, drogama, određenim lekovima, kao i hemijskim proizvodima, remeti zdravlje ovog važnog organa.

## Šta pomaže jetri?

Postoje izvesne namirnice koje pomažu jetri da obavlja svoju funkciju prečišćavanja. Zatim, neke namirnice koje imaju sposobnost da ojačaju i regenerišu ovaj organ, artičoka, korduni i belgijska endivija, recimo. Zbog toga su ovi sastojci značajne komponente navedenih recepata. Namirnica koja je najbolji prijatelj jetre je nesumnjivo artičoka. To je istinski lek za jetru. Pacijentima kojima je jetra obolela često se preporučuje da uzimaju ekstrakt artičoke, jer ona sadrži cinarin. Artičoka ili okrugla artičoka je veoma zahvalna i mnogostrana povrtarska kultura. Može se koristiti sirova, kuvana na pari, pečena i kao sastojak mnogih jela. Ima jedinstven i prijatan izgled i ukus. Zato, što češće možemo, treba da upotrebljavamo prirodne artičoke pripremljene na najjednostavniji mogući način. Artičoke možemo zamrzavati. One se mogu i konzervirati, iako na taj način gube svoje najbolje osobine.

## Šta pomaže žuči?

U žučnoj kesi skladišti se žuč koju izlučuje jetra. Ovaj organ kasnije prazni svoj sadržaj u creva i tamo učestvuje u varenju masti. Recepti koje želimo da podelimo sa vama pomažu da žučna kesa zdravo funkcioniše. Pored toga, jela napravljena od integralnih žitarica i mahunarki sprečavaju razvoj žučnog kamenca, što je najčešće oboljenje ovog organa. Ove recepte, takođe, preporučujemo svima koji su operisali žuč.

## Salata od endivije

4 belgijske endivije, 200 g radiča, 1 mladi luk, 8 rotkvice, 1 jabuka, 50 g zelenih maslina, 4 supene kašike pivskog kvasca, sok od jednog limuna, 2 supene kašike maslinovog ulja, morska so

Očistite, operite i iscedite endiviju, radič, mladi luk i rotkvice. Oljuštite i isecite jabuku. Aranžirajte povrće na tanjirima za serviranje i svaki tanjir pospite 1 supenom kašikom pivskog kvasca i posolite. Prelijte uljem i limunovim sokom neposredno pre serviranja.

## Supa od artičoke

1 kg artičoke, 2 kafene kašike susama, 1 litar vode, sok od 1 limuna, 3 supene kašike maslinovog ulja, morska so

Odstranite stabljike, vrhove i grube listove artičoke. Prelijte ih limunovim sokom da ne bi potamnele. Izvadite središnja vlakna

i narežite artičoke. Posoljenu vodu zagrejte u šerpi. Kad provri, dodajte artičoke, susam i ulje. Kuvajte 20 minuta. Poslužite toplo.

### Pirinač sa artičokom

300 g integralnog pirinača, 500 g artičoke, 1 slatka crvena paprika, 1 paradajz, 2 čena belog luka, 3/4 litra neslanog bujona od povrća, sok od 1 limuna, peršun, 4 supene kašike maslinovog ulja, morska so

Pirinač preko noći držite u hladnoj vodi ili 1 sat u toploj. Odstranite stabljike, vrhove i grube listove artičoke. Isecite svaku uzdužno na 6 ili više delova. Prelijte ih limunovim sokom da ne bi potamnele. Ispecite papriku, oljuštite je, očistite semenke i isecite na trake. Operite i izgnejčite paradajz. Oljuštite i isekajte beli luk i peršun. Zagrejte ulje u tiganju. Lagano propržite artičoke i odložite u stranu. U istom ulju, lagano pržite papriku nekoliko

minuta. Zatim dodajte paradajz i kuvajte na pari još 5 minuta. Sipajte ključali bujon preko proprženih sastojaka. Dodajte ocedeni pirinač i posolite. Naglo pojačajte vatru i pustite da vri 10 minuta. Dodajte artičoke i iseckani peršun i pustite da se lagano krčka sve dok se pirinač ne skuva (treba da upije svu tečnost i da se zrna raspuknu). Poklopite ako bujon bude prebrzo isparavao. Isključite ringlu i ostavite jelo da odstoji 5 minuta. Poslužite toplo.

**Prijatno!**  
**dr Ester Malahetherbarija**





## CELOVITA OBUKA U CELOVITOM CENTRU

Zašto se na zdravlje misli uglavnom kada ga više nema? Da li znamo šta je „prevencija“? Da li se znanje i praksa u Vašem životu podudaraju?

Motivi preventivnog delovanja mogu biti različiti i svi su prihvatljivi. Pranje zuba zbog sprečavanja neprijatnog zadaha potpuno je opravdano, iako su zdravlje usta i desni kud i kamo važniji. Ako pratite tekstove u dnevnoj štampi, rekli biste da je bavljenje prevencijom u Srbiji uglavnom Sizifov posao. Grupa entuzijasta okupljenih oko ove ideje odlučila je da krene upravo tim putem i to na način koji predstavlja jedini mogući pristup zdravlju, a to je celovitost.

U aprilu je projekat zaživeo otvaranjem Edukativnog centra za prevenciju negativnih posledica krize „Miomir Jeknić“, kako inače glasi njegov pun naziv. Centar je smešten u oazi mira u selu Metikoši kod Kraljeva na nadmorskoj visini od oko 400 metara.

Praktična primena celovitog pristupa zdravlju prepoznata je u definiciji Svetske zdravstvene organizacije (SZO, 1974.<sup>1</sup>) Sve češće i očitije izdvajaju se pojedini segmenti svakodnevnog života koji se smatraju dovoljnim. Nutricionisti su u stanju da povećaju značaj onoga što unosimo u organizam do nivoa religioznog kulta, duhovnici manje-više malo znaju o psihičkim procesima, a psiholozi su zbunjeni pred duhovnim smatrajući ga „kolektivno nesvesnim“ Karla Gustava Junga. Međusobna povezanost ovih celina na taj način biva narušena, iako mi nismo, barem nismo tako zamišljeni, kao parcijalna bića. Ovo je prvi prioritet u radu Edukativnog centra: troje stručnjaka u svojim oblastima – Maja Topić – teolog, Marija Šalinić – nutricionista i Petar Jeknić – psiholog, rade zajedno u okviru svakodnevnih intenzivnih edukacija. Radni dan počinje u 8.00, a završava se u 21.30 sa pauzom za popodnevni odmor. Svaki trenutak isplaniran je tako da se u laganom ritmu, bez fizičkog ili psihičkog opterećenja, radi

na otkrivanju onoga što će voditi promeni stila života kao preduslova dobrog zdravlja.

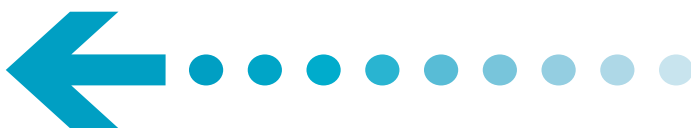
Osnova duhovne radionice je sagledavanje duhovnih potreba i oruđa koje nam stoje na raspolaganju, karakteristika nutritivnih radionica je presna ishrana, a psiholoških prepoznavanje i prihvatanje celovitosti ličnosti.

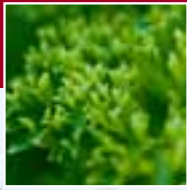
Druga karakteristika ovog Centra je u sagledavanju i razumevanju krize. Zato se u nazivu navodi aspekt „... negativnih posledica...“.

Postoje dakle i pozitivne posledice krize, ali one negativne mogu uništiti život. Upravo ove posledice mogu da deluju kao okidači za maligna, kardio- i cerebro-vaskularna oboljenja. Kako s time izaći na kraj? Da li postoji „čarobni štapić“ i odakle dolazi? Šta o savladavanju krize mogu da kažu nutricionista, teolog i psiholog, a da to bude svrsishodno, lagano i pristupačno? Odgovore na ova pitanja potražite učešćem u edukaciji.

Više o Edukativnom centru pronadite na [www.jeknic.rs/ug-raskrsce](http://www.jeknic.rs/ug-raskrsce) ili pozivom na broj telefona 063/361-977

<sup>1</sup> Zdravlje nije puko nepostojanje bolesti, već stanje potpunog fizičkog, mentalnog, duhovnog i socijalnog blagostanja. (Deklaracija SZO iz Alma Ate, 1974)





# Klubovi zdravlja

Klubovi zdravlja se bave zdravstveno-promotivnim i zdravstveno-vaspitnim radom. Sastanci se održavaju u periodu od šest meseci, a aktivnosti su usmerene na prenošenje informacija o zdravlju i na aktivno učenje kroz primenu stečenog znanja delujući tako na:

- navike,
- stavove,
- običaje,
- predrasude i motive pojedinca.

Osnovni cilj postojanja kluba je promovisanje zdravog stila/ načina života primenom socio-ekološkog modela zdravlja sa naglaskom na celovitosti i ravnoteži ličnosti pojedinca (psihičkoj, fizičkoj, socijalnoj i duhovnoj), kao i njegovoj usaglašenosti sa životnom okolinom i zajednicom. Naš zadatak je da ohrabrimo polaznike i pomognemo im u razvoju ličnog zdravstvenog potencijala, podstaknemo ih da razumeju ulogu i važnost životnog stila, kao i da preuzmu odgovornost za svoje zdravlje i zdravlje zajednice kojoj pripadaju.

## Kako izgleda jedan sastanak u KZ?

Struktura se može razlikovati od kluba do kluba, u zavisnosti od konkretnih potreba polaznika, programa koji se spovodi, kao i od specijalizacije članova realizacionog tima, ali program bi trebalo uvek da ima u vidu sledeće aspekte:

- zajedništvo
- teorijsku pripremu
- praktičnu nastavu
- podršku i motivaciju (degustaciju hrane, čajeva i dr.).

Sastanak ponekad može biti organizovan i usmeren samo na kontrolno merenje osnovnih antropometrijskih vrednosti ili u svrhu promocije, podele ili prodaje zdravstvene literature.

U oblast delovanja KZ spadaju i razna takmičenja, predstavljanje lične kreativnosti, književne (obrisati zgradu i poput) večeri, koncerti, zdravstveni izleti, dani sporta, dani zdravlja, izložbe zdravlja, razne humanitarne akcije i sl.

## AKO VAM SE DOPADA KONCEPT RADA U KLUBOVIMA ZDRAVLJA, POSETITE NEKI OD NAŠIH KLUBOVA U SLEDEĆIM GRADOVIMA:

- Subotica – 069/1177-941
- Bač – 060/1913-889
- Bačka Palanka – 060/8080-352
- Novi Sad – 063/8268-808
- Novi Sad 2 – 021/571-272, 060/8080-659, 060/8080-687
- Zrenjanin – 065/3531-818; 063/7194-372
- Elemir – 065/3531-818; 063/7194-372
- Beograd – 060/8080-507
- Smederevska Palanka – 061/2487-890,
- Kragujevac - 060/8080-698
- Niš – 060/8080-066
- Vranje – 069/2309-207
- Pirot - 060/8080-004
- Gradiška - +387/5181-6904
- Sarajevo - 033/832-664; 033/221-697
- Vršac – 013/843-861

Za više informacija o klubovima zdravlja posetite naš web sajt:

**WWW.ZIVOTIZDRAVLJE.NET**

klub  
zdravlja

# NEW START PROGRAM

je rekreacioni i edukativni boravak u prirodi,

- namenjen svima koji se osećaju odgovornim za svoje zdravlje i brigu ne prepuštaju samo lekarima;
- namenjen je onima koji žele da spreče bolest i izbegnu velike troškove lečenja;
- namenjen osobama koje boluju od bolesti savremenog doba (kardiovaskularna oboljenja, povišen holesterol, visok krvni pritisak, dijabetes ili gojaznost) i žele da se uvere da promena načina života zaista može doprineti brzom poboljšanju njihovog zdravstvenog stanja;
- i, konačno, namenjen je onima, koji čeznu za odmorom u zdravoj, prirodnoj sredini i prijatnom društvu.

## ŠTA NUDIMO?

### ISHRANA

Probajte vegetarijansku hranu (bez holesterola, sa niskim sadržajem masnoća, soli i šećera).

Naučite kako da i sami pripremate ukusna jela od integralnih namirnica, povrća, voća, orašastih plodova, obogatite se informacijama i steknite znanje iz oblasti ishrane, važnog elementa u prevenciji bolesti.

### VEŽBANJE

Svakog jutra razgibavanje, relaksacione masaže, šetnje, planinske ture, izleti

### VODA

Idealan režim za piće – dosta tečnosti, veliki izbor prigodnih napitaka (voda, biljni čajevi)

### SUNČEVI ZRACI

Umeren boravak na suncu za jačanje imunog i nervnog sistema

### UMERENOST

Uravnotežen dnevni program, apstinencija od alkohola, duvana, kafe, crnog čaja

### VAZDUH

Boravak na svežem i čistom planinskom vazduhu, šetnje kroz prirodu, pravilno disanje

### ODMOR

Relaksacije u prirodi sa novim prijateljima, dovoljno sna, nedeljni ritam, antistres program

### POVERENJE

Upoznavanje, jutarnja i večernja razmišljanja, radionice poverenja, traženje odgovora na osnovna životna pitanja

Više o programu NEW START i terminima boravka u prirodi, potražite na našem web sajtu:  
[WWW.ZIVOTIZDRAVLJE.NET](http://WWW.ZIVOTIZDRAVLJE.NET)

