



Ana Devčić-Jeras

ZDRAVA I PAMETNA RAZBIBRIGA

Mali savjeti za velike koristi

Ana Devčić-Jeras

ZDRAVA
I PAMETNA
RAZBIBRIGA



2024. godine

ZDRAVA I PAMETNA RAZBIBRIGA

Ana Devčić-Jeras

Pripremila:

Ana Devčić-Jeras

Uredio:

Nenad Grbac

Ilustracije:

Igor Morski

ISBN - ISBN 978-953-354-350-5



© Copyright Ana Devčić-Jeras. Sva prava pridržana.

Ni jedan dio ove knjige ne smije se reproducirati u bilo kom obliku ili na bilo koji način uklopiti u drugi rad, prenijeti u bilo koju formu: bez pismenog odobrenja autora, uvažavajući sva autorska prava.

Ovdje dođe posveta

*To može biti posveta nekoj vama dragoj
osobi ili prijateljima ili citat neke
poznate osobe koji vam se sviđa*

Pripremila: Ana Devčić-Jeras

Uredio i obradio: Nenad Grbac



1. UVOD

Svijest ljudi povezana je s potrebom da poštujemo sebe i svijet oko sebe. To je univerzalna životna mudrost koja predstavlja suštinu postojanja čovjeka na ovom čudesnom planetu Zemlji. Za opstanak čovječanstva potrebno je sačuvati okoliš, a za to su nam potrebna znanja i svijest o opasnostima i rizicima s kojima se suočavamo u svakodnevnom životu, kao i o našem djelovanju na okoliš i društvo. Pojedinci trebaju brinuti o svom zdravlju i kvaliteti života, uz rješavanje privatnih i poslovnih problema. Uz to, nužna je i zdrava i pametna razbibriga koja olakšava svakodnevni život i donosi više radosti.

Ova knjiga sastoji se od sedam poglavlja. U prvom, pod nazivom Uvod, opisuje se važnost svijesti o brizi za sebe, kao i za svoje fizičko i psihičko zdravlje, s naglaskom na ulogu razbibrige u održavanju zdravlja.

Drugo poglavlje, Internet i čudesni svijet na njemu, istražuje globalnu mrežu Internet i predstavlja njegovog izumitelja, Sir Tima Berners-Leeja. Internet povezuje ljude, omogućuje pristup znanju i informacijama, te uz pravilno i umjereno korištenje čini svijet zanimljivijim i jednostavnijim. Poglavlje uključuje zanimljivosti iz raznih područja, uključujući podatke o biljnom i životinjskom svijetu te ljudskim sportskim dostignućima.

U trećem poglavlju, Mali savjeti za velike koristi, nalazi se niz kratkih, korisnih savjeta iz različitih područja života. Ovi savjeti služe kao podsjetnik kako poboljšati svakodnevni život. Čitanje ovih savjeta više puta može biti korisno jer uvijek nude nešto novo i poučno. Za duševno zdravlje važni su smijeh, bezbrižnost, dobri međuljudski odnosi i unutarnji mir, dok za fizičko zdravlje treba njegovati kretanje i tjelesne aktivnosti.

Četvrto poglavlje, Zanimljivi ljudi i događaji, predstavlja inspirativne ljude i događaje iz cijelog svijeta. Među njima su:

Svestrani znanstvenik Benjamin Franklin,
Filozof Bertrand Russell,
Psiholog Walter Cannon, koji je uveo pojam "homeostaza",
Izumitelj Alfred Nobel i njegova nagrada
Izumitelj Nikola Tesla I drugi.

Peto poglavlje, Svjetski putnici i umjetnici, predstavlja:

- *Velikog putnika i istraživača biljnog i životinjskog svijeta David Attenborougha,*
- *Violinistu Joshua Bell i sviranje u metrou ,*
- *Milan Grgić i mjuzikl Jalta, Jalta*
- *Peru Kvrgića velikog glumca i druge.*

U šestom poglavlju, Zrnca mudrosti o životu, navedeni su korisni savjeti za svakodnevne situacije u životu. Ovdje se raspravlja o važnosti planiranja aktivnosti s obzirom na moguće rizike. Kako bi život bio kvalitetniji, trebamo donositi promišljene odluke koje uzimaju u obzir prednosti i nedostatke.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) daje sljedeću definiciju zdravlja: „Zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i slabosti.“

Sedmo poglavlje, Smijeh je lijedk, donosi šaljive događaje, viceve, pitalice i crtice o zdravlju. Smijeh, bezbrižnost, dobri međuljudski odnosi i unutarnji mir ključni su za duševno zdravlje.

Živimo u vremenu kada se suočavamo s prijetnjama poput pandemija, prirodnih katastrofa, kibernetičkog kriminala i ratova. U ovakvim složenim uvjetima života, zdrav duh u zdravom tijelu može nam pomoći da se lakše nosimo s izazovima. Njegovanje

optimističnog pristupa životu te traženje prilika za smijeh i zabavu mogu biti od velike koristi. U ovoj knjizi to zovemo "razbibriga".

U osmom poglavlju, Zdravlje i samopomoć, navedeno je više savjeta i korisnih podataka o zdravlju i samopomoći u određenim situacijama koje zahtjevaju brzu reakciju.

Deveto poglavlje, Crtice iz života, predstavlja kratke crtice iz mog života koje oslikavaju na neki način moju biografiju.

Deseto poglavlje donosi Zaključak, a jedanaesto poglavlje je Literatura. U tom poglavlju navedene su knjige, časopisi, filmovi, stručni članci i drugi izvori koji nadopunjuju ovu knjigu zanimljivostima.

Bezbržan čovjek zna kako održati dobro raspoloženje. Jedna od važnih mudrosti je znati se obraniti od nametljivih ljudi. Pravilo „GSP“ znači gledaj svoja posla! – često može biti vrlo korisno. Ljudi vole biti savjetnici za sve i svašta, pa sam s humorom osmislila kraticu „SVS“ – savjetnik za sve i svašta.

Nadam se da će ova knjiga razveseliti mnoge ljubitelje smijeha i razbibrige. Raduje me pomisao da će donijeti osmijeh na lica mojih budućih čitatelja. Srdačno ih sve pozdravljam i želim im mnogo zdrave i pametne razbibrige!

mr. sc. Ana Devčić-Jeras, dipl. ing. kem. inž.

Savjetnik SVS

Zagreb, 10. listopada 2024.g.



2. INTERNET I ČUDESNI SVIJET OKO NAS

2.1. Ukratko o internetu

Internet je postao neizostavni dio naših života i teško je zamisliti svakodnevnicu bez njega. Njegova upotreba može pridonijeti osobnom razvoju i obogatiti život pojedinca. No, problem nastaje kada upotreba interneta izmakne kontroli i počne negativno utjecati na naše živote.

Internet pruža obilje informacija i odgovora na pitanja iz svih sfera života – od privatnih i poslovnih do zabavnih i edukativnih sadržaja. Godine 1990. Internet je izumio engleski znanstvenik Sir Timothy Berners-Lee.

2.2. Izumitelj Interneta – Timothy Berners-Lee (TimBL)

Izumitelj World Wide Weba je engleski informatičar Sir Timothy Berners-Lee, poznat i kao TimBL. Rođen je 1955. godine u Londonu. Njegovi roditelji radili su na prvom komercijalno proizvedenom računalu, zbog čega je Tim od malih nogu bio fasciniran tehnologijom. Završio je studij računalnih znanosti na Sveučilištu u Oxfordu. Nakon diplome, radio je kao inženjer u telekomunikacijskoj tvrtki Plessey, a zatim u tvrtki D. G. Nash Ltd., gdje je razvio softver za inteligentne pisače i operativni sustav za multitasking. Krajem 1970-ih, Berners-Lee počeo je raditi kao neovisni savjetnik i surađivao s brojnim tvrtkama.

Godine 1980. radio je kao savjetnik u CERN-u, gdje je razvio program pod nazivom „Upitaj se“, koji je postavio temelj za stvaranje World Wide Weba. Vratio se u CERN 1984. godine, gdje je nastavio raditi na unapređenju sustava razmjene informacija. Godine 1989. predložio je novi sustav za komunikaciju unutar CERN-a, što je dovelo do stvaranja World Wide Weba.

Berners-Lee kombinirao je različite tehnologije kako bi razvio sustav koji omogućuje povezivanje (linkanje), pregledavanje i sortiranje informacija putem računala povezanih telefonskom mrežom. Taj sustav nazvan je World Wide Web (WWW), odnosno Internet. Prva uspješna komunikacija između računala putem interneta ostvarena

je 25. prosinca 1990. godine, a 1991. godine javnosti je prikazana prva web stranica.

Otkriće interneta jedno je od najrevolucionarnijih postignuća 20. stoljeća. Prva web stranica, Info.cern.ch, postavljena je na internet 6. kolovoza 1991. godine, označivši početak nove ere komunikacija i tehnologije.

Danas Tim Berners-Lee živi u SAD-u, predaje na sveučilištima Oxford i MIT te radi kao viši istraživač u Laboratoriju za računarstvo i umjetnu inteligenciju (CSAIL) na MIT-u. Oženjen je i ima dvoje djece.

Za svoja postignuća odlikovan je viteškom titulom britanske kraljevske kuće.

2.3. Zanimljivosti iz biljnog i životinjskog svijeta

Internet nam omogućuje brz pristup zanimljivim informacijama o čudesnom svijetu koji nas okružuje. Neki od primjera su:

Sivi sokol – najbrža životinja na svijetu, koja u obrušavanju može doseći brzinu do 350 km/h.

Noj – najbrža ptica trkačica na svijetu, koja može trčati brzinom od 65 km/h.

Gepard – najbrža četveronožna životinja, koja može doseći brzinu od 120 km/h.

Jedrilica – najbrža riba na svijetu, s brzinom plivanja do 109 km/h.

Biljni svijet: najstarija, najviša, najšira i najveća stabla na svijetu.

Usain Bolt s Jamajke – najbrži čovjek na svijetu na 100 metara.

Eliud Kipchoge iz Kenije – svjetski rekorder u maratonu.

2.3.1. Sivi sokol

Sivi sokol je najbrže živo biće na svijetu. Pri obrušavanju, može doseći brzinu i do 350 km/h, dok u ravnom letu može postići brzinu

od 115 km/h. Ovaj kozmopolitski sokol živi na svim kontinentima, a dosad je opisano više od deset podvrsta. Njegova duljina iznosi od 34 do 58 cm, s rasponom krila od 80 do 120 cm. Ženke su veće od mužjaka, a težina im varira između 910 i 1.500 grama.

2.3.2. Noj – najbrža ptica trkačica

Noj je najveća ptica na Zemlji, iako ne može letjeti, može trčati brzinom od 65 km/h. Ova ptica živi u Africi južno od Sahare. Mužjaci mogu doseći visinu do 3 metra i težinu do 155 kilograma, dok su ženke nešto manje.

2.3.3. Gepard – najbrža četveronožna životinja

Gepard je najbrža četveronožna životinja na svijetu, s maksimalnom brzinom od 120 km/h. Njegova fleksibilna kičma i velika pluća omogućuju mu brze i nagle promjene smjera pri velikim brzinama. Iako je težak oko 70 kg, gepard je daleko lakši od ostalih velikih mačaka, što mu omogućuje vrhunsku agilnost.

2.3.4. Jadrilica - najbrža riba

Riba jadrilica je najbrža riba na svijetu, 109 kilometara na sat, upravo ovom brzinom jadrilica pluta prostranstvima oceana, I usprkos, iskreno rečeno, ne maloj težini (do 100 kg), to ne sprječava da jadrilica zauzme prvo mjesto. Živi u oceanu. Fantastična brzina za ribe osigurava racionaliziranu strukturu tijela, koja ima minimalni koeficijent trenja.

Glavna karakteristika ribe je prisutnost ogromne peraje, koja se nalazi na leđima. Riba jadrilica ima sivo-plavu boju tijela. Prema znanstvenicima, 109 kilometara na sat . Vjerojatno je da pod odgovarajućim uvjetima riba će moći doseći i do 150 kilometara na sat.

Odrasli mužjaci jadrilice dugi su više od 3 metra a ženke su oko 2 metra. Njezina težina doseže 100 kilograma. Ova riba je vrlo rijetka. Jadrilica se razlikuje od drugih riba po leđnoj peraji koja ima oblik jedra. Jadrilica je grabežljiva riba čija je prosječna brzina kretanja oko 100 kilometara na sat.

Najveća zabilježena brzina ribe jedrilice je 174 kilometra na sat. Priroda pruža ribi jedrilici posebnu udubinu u kojoj riba može saviti svoje "jedro" kada pliva sporo. Slično se uklanjaju i trbušne i analne peraje. S iznenadnim okretima mogu naglo porasti. Te ribe često se kreću u blizini morske površine s izravnanim perajima, a njihova jedra nalikuju malim jahtama na otvorenom oceanu.

2.3.5. Najstarija, najviša, najšira, najveća stabla na svijetu

a) NAJSTARIJE STABLO Old Tjikko švedska smreka

Najstarije stablo na svijetu ima čak 9 500 godina. Otkriveno je u gorju na zapadu Švedske 2013. godine. Znanstvenici su ustanovili da je niklo po završetku Ledenog doba. Čitava šuma smreka stara je oko 8 000 godina.

b) NAJVIŠE STABLO Hyperion

Najviše stablo na svijetu je sekvoja Hyperion. Visina stabla je 115,6 m. Staro je oko 700-800 godina. Otkriveno je u udaljenom djelu Nacionalnog parka Redwood u Kaliforniji, 2006. godine. Točna lokacija Hyperiona se taji kako stablo ne bi nastradalo zbog mnogobrojnih turista.

c) NAJVEĆE STABLO General Sherman

General Sherman je sekvoja u Kaliforniji koja se smatra najvećim živućim organizmom na planeti i najbrže rastućim stablom. General Sherman je star između 2 300-2 700 godina teži 1 985 t , visok je 83 m, a promjer debla je 11,1 m. Prije nekoliko godina je drvo izgubilo 30 metara dugačku granu promjera dva metra i ostalo gotovo neokrznuto.

d) NAJŠIRE STABLO Arbol del Tule

Meksičko najpoznatije stablo, ogromno Tule stablo (Arbol del Tule) raste u u gradu Santa Maria del Tule. Ovo stablo ima najširi opseg koji u promjeru iznosi oko 66 metara. Stablo se sastoji od čitave obitelji drevnih stabala.

2.3.6. Najmanje biljke na svijetu

Najmanja cvjetnica na svijetu je *wolfia angusta*, čija veličina obično ne prelazi 0,6 mm. Jednako sićušan je i njen bliski srodnik - vuk bez korijena. To su plutajuće vodene biljke koje se nalaze na površini slatkovodnih prirodnih rezervoara u raznim dijelovima svijeta. Ostale najmanje biljke na svijetu su vodene trepavice koje imaju visinu koja varira od 1 do 10 mm. Plutajuća paprat karolinška *Azolla* ima visinu 2cm, a male orhideje poput *Platystele jungermannoides* imaju najmanje cvijetove na svijetu čiji promjer je 1 mm.

2.3.7. Najbrži čovjek na svijetu - Usain Bolt s Jamajke

Najbrži čovjek na svijetu je Usain Bolt rođen je 1986. godine na Jamajci. Trenutno drži dva svjetska rekorda, na 100 i na 200 metara te je prvi sportaš koji je na istim olimpijskim igrama uspio oboriti oba rekorda.

Teorija govori kako bi ljudi mogli trčati do 40km/h. Usain Bolt uspio postići brzinu od 44,72 km/h na 100m, a prosječna brzina mu je 37,58km/h. Posljednjih godina mnogi svjetski rekordi se ruše. Postižu se gotovo nadljudske sposobnosti u izvođenju određene discipline. Od Olimpijskih igara u Pekingu 2008. godine Usain Bolt je najveći trkač svih vremena i drži titulu najbržeg čovjeka na svijetu.

2.3.8. Eliud Kipchoge iz Kenije - svjetski rekorder u maratonu

Maraton se smatra najtežom atletskom disciplinom i jednom od najtežih sportskih disciplina uopće. To je najduža trkačka atletska disciplina. Maratonska utrka se standardno izvodi na dionici od 42,195 km. Općenito se od 1921. godine Međunarodna atletska federacija prihvatila udaljenost od 42,195 kao standardnu. 2019. godine Kenijac Eliud Kipchoge je u Beču pretrčao u neslužbenoj utrci od 42 kilometra i 195 metara za 1:59.40 minuta. To što je gotovo dvije minute brže od njegovog svjetskog rekorda u maratonu

2:01.39 kojeg je postavio na olimpijskim igrama u Berlinu 2018. godine. Na Berlinskom maratonu 25.09.2022. Eliud Kipchoge je uspio ponovno oboriti svoj svjetski rekord sa završnim vremenom od 2:01:09.

2.4. Posebne građevine kao svjetska čuda

Sedam svjetskih čuda je sedam veličanstvenih čovjekovih dostignuća u arhitekturi i građevinarstvu. Kako civilizacija vremenom napreduje, tako postoji nekoliko takvih popisa.

Starih sedam svjetskih čuda Antike

- 1.) *Keopsova piramida u Gizi (oko 2550 pr. Kr.)*
- 2.) *Semiramidini viseći vrtovi (Babilon, oko 600 pr. Kr.)*
- 3.) *Zeusov kip u Olimpiji (oko 440 pr. Kr.)*
- 4.) *Artemidin hram u Efezu (oko 550 pr. Kr.)*
- 5.) *Mauzolej u Halikarnasu (oko 350 pr. Kr.)*
- 6.) *Kolos s otoka Roda (oko 280 pr. Kr.)*
- 7.) *Aleksandrijski svjetionik, na otoku Faru pred Aleksandrijom (oko 280 pr. Kr.)*

Novih sedam svjetskih čuda izabrano je 8. srpnja 2007. godine. To su:

- 1.) Kineski zid
- 2.) Koloseum u Rimu
- 3.) Taj Mahal u Indiji
- 4.) Machu Picchu
- 5.) Kip Krista Iskupitelja u Brazilu
- 6.) grad Petra u Siriji
- 7.) Chichen Itza

Najveća svjetska rijeka

Amazona je po obujmu najveća svjetska rijeka. Amazona je golema prašuma, često zvana plućima Zemlje, a prostire se na više od 7

milijuna kvadratnih kilometara: Dijeli je čak 9 država., a Amazonija se ističe i najvećim brojem vrsta među prašumama. Zanimljivo je da nema nijednog mosta koji bi prelazio ovu rijeku.

Najviša planina na svijetu

Najviši vrhovi na svijetu nalaze se na planinskom lancu Himalaja u Aziji na granici Nepala i autonomne autonomne regije Tibet u Kini. To su vrhovi: Mount Everest (8.850 m), K2 (8.611 m), Kangchenjunga (8.586 m), Lhotse (8.501 m), Makalu (8.462 m).

Sir Edmund Hillary (1919. – 2008.) je novozelandski planinar koji se zajedno sa Sherpom Tenzing Nor-gay uspio 29. svibnja 1953. godine prvi popeti na Mount Everest. Nekoliko mjeseci kasnije kraljica Elizabeta II. mu je dodojijelila titulu viteza (Sir). Hillary je osnovao „Himalayan Trust“ radi potpore nepalskih Sherpa. Pomoću „Himalayan Trust“-a su počele izgradnje škola i bolnica u tom području. Hillary smatra tu pomoć kao svoje najveće životno postignuće.

Najviši vodopad na svijetu

Najviši vodopadi na svijetu su Angelovi slapovi u Venezueli. Najviši među njima doseže "tek" 80-tak metara. Slapovi Iguazu među najvećim su kompleksima vodopada na svijetu. Obuhvaćaju nekoliko stotina većih i manjih slapova na granici između Argentine i Brazila.

Komodo je indonezijski nacionalni park, sastavljen od tri veća i mnoštva manjih otoka. Ime je dobio po poznatoj vrsti guštera, zbog čije je zaštite područje isprva i zaštićeno. Komodski varan impresivna je životinja, koja može narasti i do tri metra,

Zaljev Ha Long nalazi se u Vijetnamu, u jugoistočnoj Aziji. Obuhvaća više tisuća otočića i hridi, a većina njih vap-venačkog je podrijetla

Podzemna rijeka Puerto Princesa nalazi se na Filipinima i jedna je od najduljih podzemnih rijeka na svijetu.

Planina Table slavna je južnoafrička planina, a nalazi se u blizini Cape Towna i upravo ona čini kulisu za poznate vizure ovog južnoafričkog grada.

Amazona je golema prašuma, često zvana plućima Zemlje, a prostire se na više od 7 milijuna kvadratnih kilome-tara: Dijeli je čak 9 država. Amazona je po obujmu najveća svjetska rijeka, a Amazonija se ističe i najvećim bro-jem vrsta među prašumama. Zanimljivo je da nema nijednog mosta koji bi prelazio ovu rijeku.

2.6. Umjereno korištenje interneta

Svijet interneta ili virtualni svijet nikako ne može biti bolji od stvarnog svijeta koji nas okružuje i koji nam mora biti najvažniji dio života. Internet ima za svrhu učiniti nove informacije i znanja što dostupnijima te tako olakšati njihovo usvajanje znanja i informacija kao pomoć u svakodnevnom životu.

Internet nikako ne može biti zamjena za osnovne životne potrebe. stvarne ljude s kojima dijelimo život i doživljaje.

Treba se čuvati pretjeranog korištenja interneta jer to može razviti opasnu ovisnost koja predstavlja prijetnju za psihičko i fizičko zdravlje. Cvijet na internetu je neusporedivo manje lijep od cvijeta u pravog cvijeta koga možemo gledati, mirisati, opipati i diviti mu se. Druženje s ljudima umjesto korištenja socijalnih mreža je pravi odabir za dobar život. Internet koristimo samo kada imamo jasan cilj i svrhu i možemo ga u svakom trenutku napustiti.

2.7. Savjeti za zaštitu identiteta i novca od krađe na internetu

- Na pametnom mobitelu i prijenosnom računalu sumnjive e-poruke ili sms prosljedite vašoj banci i izbrisati. Budite oprezni i višekratno

provjerite aplikaciju koju želite instalirati, pogledajte recenzije korisnika i ocjene

- Poveznice ili privitke koje dobivate mogu biti zlonamjerne pa ih ne otvarajte ako su Vam od nepoznatih pošiljatelja.

- Uvijek se odjavite sa stranica kada završite plaćanje, nemojte samo zatvoriti stranicu

- Nemojte obavljati bankovna plaćanja ili kupnju na javnim bežičnim mrežama

- Provjerite dobro URL adrese stranica kojima se služite.

- OPERATIVNE SUSTAVE I APLIKACIJE REDOVITO AŽURIRAJTE.

2.8. Savjeti za život s interneta i osobnog iskustva

U ovoj knjizi ima dosta savjeta, pravila i malih poučnih zgoda za zdrav i zanimljiv život pojedinaca, obitelji i društva općenito.

2.8.1. Svaki dan je poseban doživljaj

- Njeguajte svoje zdravlje - ako je dobro sačuvajte ga, ako je nestabilno, poboljšajte ga, ako je potrebno potražite pomoć liječnika.

- Odbacite sve nevažne brojeve - godine, težina i visina.

- Zadržite samo vesele prijatelje jer vas mrzovoljni čine mrzovoljnima.

- Nastavite učiti cijeli život o svemu i svačemu. Postanite savjetnik za sve i svašta (SZSS) – za kuhanje, čitanje, enigmatiku, korištenje

računala i pojedinih korisnih aplikacija, bavljenje sportskim aktivnostima itd.

- Uživajte u jednostavnim stvarima

- Smijte se često, dugo i glasno. Provodite vrijeme s prijateljima koji vas zasmijavaju.

-Smijeh je lijek.

- Suze se događaju i prihvatite tu realnost. Živite dok ste živi! Podnesite tugu i živite dalje.

- Jedina osoba koja je s nama cijeli naš život smo mi sami.

- Okružite se ljudima i stvarima koje volite - obitelj, stvari u domu, prijatelji. Neka vam je kuća utočište.

- Recite dragim ljudima da su vam dragi što češće.

- Ne treba čuvati ništa za posebnu prigodu jer je svaki dan posebna prigoda.

- Život je niz trenutaka uživanja i ne treba ga pretvoriti u preživljavanje.

- Iz rječnika treba izbaciti frazu: „Jednom kad.., Jednog od ovih dana...“

- Ne treba odgađati ništa što donosi smijeh i radost u naše živote Svaki dan, svaki sat i svaka minuta su posebni i proživimo to najbolje što možemo.

Neki su stresovi neizbježni i ne možemo ih izbjeći. Nošenje sa stresom je vještina potrebna za preživljavanje. Veliki je stres kada pokušavamo postići nemoguće ili teško provedivo pod svaku cijenu. Kod takvih situacija dobro je sjetiti se samopomoći i sebe ohrabriti i navesti na pravi zaključak:

Stručnjaci za stres uz smirujuće disanje predlažu mantru:

Moram se smiriti i prihvatiti stvari koje ne mogu promijeniti, trebam hrabrost da promijenim ono što mogu promijeniti i mudrost da razlikujem te dvije situacije.

2.8.2. Nastojanje da dani budu raznovrsni

- Planirati ujutro dan da u njemu bude nešto za tijelo (šetnja, vježba), za intelekt - nešto novo ili ponoviti staro i za duh – opustiti se uz obitelj, prijatelje, knjigu.

- Ujutro obećati sebi da nećete sudjelovati u glupim razgovorima s ljudima koji vam oduzimaju energiju i zadovoljstvo i kvare duševni mir

- Ne opterećivati se velikim svjetskim problemima na koje ne možete utjecati. Imate svoj mali svijet i u njemu svakoga dana učinite nešto korisno, lijepo i dobro za sebe i ljude iz svoga okruženja.

- Ključevi naše mentalne moći su misao, riječ i djelovanje.

- Najbolji čovjekov prijatelj je njegov um i svakoga dana bi trebalo svjesno težiti da se ostvari sklad misli, riječi i dijela, na neki način voditi unutarnje razgovore i živjeti smisleno.

- To nam pomaže da se osjećamo dobro i uživamo u životu u svemu što radimo. Čovjek treba težiti da bude zadovoljan.

- Važno je da rutinski obnavljamo našu životnu energiju na način da se bavimo sobom. Na kraju dana se sjetimo što nam je sve bilo u tom danu dobro, a nakon toga utvrdimo što je bilo loše. Razmislimo

i donesemo o tome naš stav za slijedeće slične događaje. Na taj način razvijamo našu psihološku otpornost. Neki to zapisuju ukratko svakog dana, a drugi o tome razmišljaju i donose zaključke usmeno. Važno je razvijati i utvrđivati životni optimizam u svim prilikama, svakodnevno.

- Dovoljno je poduzeti male korake i usvojiti nove navike koje su korisne za zdravlje, tjelesno i mentalno. Svakodnevnne rutine za poboljšanje mentalnog zdravlja:

- Oslobodite se ljudi koji vas često kritiziraju ili čine vas nezadovoljnim

- Ne odgađati obaveze jer odgađanje stvara nervozu.

- Naspavati se što češće 7-8 sati dnevno

- Uspravno hodanje nam pomaže da se osjećamo bolje i da dišemo kvalitetnije. Ramena prema natrag glavu držati visoko.

- Smanjiti maksimalno svakodnevno fotografiranje mobitelom. Stalna potreba fotografiranja svega oko nas nam odmaže u postizanju bolje memorije i komentiranju događaja riječima. Savjet je: Manje fotografiranja svega oko nas i snimanje selfija a više pisanja zabilješki i razgovora s ljudima.

- Tjelovježba - po mogućnosti 2-3- puta tjedno po pola sata ili hodanje svakog dana 30 minuta i više.

- Odvojite vrijeme za sebe i nemojte gubiti puno vremena za ugađanje ostalima

- Odmorite se od elektroničkih uređaja- mobitela, prijenosnog računala, televizora, radija i odmorite mozak od buke i informacija.

-Prestanite raditi više stvari odjednom jer to iscrpljuje.

2.8.3. Živite iz srca

- U domu uspostaviti pozitivno ozračje
- Dolazite 10 minuta ranije na sastanke - to čuva od kašnjenja i stresa
- Zaštitite svoju privatnost
- Oprostite si izljeve bijesa
- Pomirite se s trzavicama s najbližima jer to je dio života
- Povremeno kada Vam to ne odgovara nemojte se javljati na telefon
- Živite iz srca i pokažite emocije
- Poštujte danu riječ
- Kupite nešto novo, bacite nešto staro
- Ne čekajte loše vijesti da počnete cijeniti svoj život.
- Odmahnite rukom na osjećaj nemoći - Pa što onda. Nije vrijedno živčiranja.
- Ne dopustite da Vas događaji često uzrujaju
- Ugradite si tipku RESET (ponovno se xxxx)
- Istražite dragovoljnu jednostavnost
- Uživajte u dobrom društvu
- Dogovorite se da neće biti dogovora

Dijela su glasnija od riječi

- Nemojte sebe nikada omaložavati pred sobom i drugima
- Prestanite razmjenjivati priče strave i užasa
- Iskusite spokojno prepuštanje ?
- Osmislite „sebični ritual“
- Ispunite svoj dom dokazima ljubavi
- Ne dopustite da vas novac ozlovolji
- Odredite plafon svojih želja
- Neka i drugi budu ponekad u pravu
- Održavajte umjereni životni ritam

- Ne budite mučenik
- Okanite se svojih očekivanja prema bliskim osobama
- Nastojte najdraže osobe prihvatiti bezuvjetno
- Kada vas pitaju kako ste , uvijek ste dobro, ne treba isticati da imate posla i problema
- Nemojte ići na spavanje bijesni
- Probleme ima cijeli ljudski rod a ne samo vi i vaši najdraži, to je dio života
- Zapamtite da su dijela glasnija od riječi
- Naučite kako se usredotočiti
- Nemojte ogovarati druge iza leđa
- Odredite si vrijeme za dobrotu
- Održavajte obiteljske sastanke, barem jednom kvartalno

Zdravlje, dom, sigurnost, prihodi

- Postavite stvari u širi kontekst
- Govoriti s ljubavlju i dobrotom
- Sjediti mirno
- Prihvaćajte stvari kako dolaze
- Ostanite zdravi
- Ne pretjerujte sa samoocjenjivanjem
- Prestanite ponavljati iste pogreške
- Ne očekujte od nikoga ništa. Računajte samo na sebe i budite sebi najbolji prijatelj.
- Podsjećajte se ništa ne možete odnijeti sa sobom u grob
- Ne čitajte između redaka i ne nagađajte što drugi misle
- Govorite tiho i budite zaigrani i znatiželjni
- Sjetite se na kraju dana što ste dobro učinili toga dana
- Otkrijte i njegujte jednostavne užitke za koje vam ne trebaju drugi
- Prihvatite promjene i budite zahvalni što imate zdravlje, dom, sigurnost, prihode
- Briga se možemo riješiti da se upitamo: Što nam se najgore može dogoditi?

- Dobro je sjetiti se da se i drugima događaju neuspjesi i razočaranja i da se to može riješiti.

- Kada se ujutro probudite, rezervirajte 1 minutu za razmišljanje o nečem ugodnom što će se dogoditi toga dana

- Upamtite kada vam je teško da vrijedi pravilo: „ I to će proći.“

Mijenjajte stvari koje možete, prihvatite one koje ne možete i nastojte biti mudri i razlikovati te dvije grupe stvari.

2.8.6. Disanje na nos

Ispravno je disati na nos a ne na usta. Disanje treba biti svjesno podizanje prsnog koša prilikom udisaja i vraćanje u polazni položaj prilikom izdisaja.

Ovisno o situaciji dobro je raditi vježbe za disanje kako bi se navikli na optimalno disanje na koje zbog stresnog načina života često i zaboravimo. Vježbe disanja mogu se raditi u ležećem ili sjedećem položaju.

Svjesno disanje u sjedećem položaju dnevno po 10 minuta. Vježbe se rade na prazan želudac. Kod sjedenja leđa držati uspravno odmaknuta od naslona, noge razmaknute 15 tak centimetara, stopala na podu. Dlanovi prema gore položeni na krilo. Ramena i ruke opušteni. Disanje bez napetosti u tijelu.

A METODA - 30 UDISAJA I IZDISAJA DISANJE PRSNIM KOŠOM

Oči su sklopljene. U mislima pratite ritam disanja. Udišite i širite grudni koš, kod izdisaja ispraznite grudni koš. Kod Udisaja i izdisaja brojati do 4. Nakon toga udišite i izdišite još 15 udisaja i izdisaja proizvoljno bez brojanja.

B METODA - 45 UDISAJA I IZDISAJA DISANJE DIJAFRAGMOM

Udisaj i izdisaj na nos traju 4 sekunde. Ruke položite na abdomen i pratite podizanje. Prilikom udisaja i izdisaja brojite do 4. Udisajem na nos abdomen ispunite zrakom dok gornji dio prsnog koša se ispuni minimalno. Pri udisaju dijafragma se spušta, a pri izdisaju dijafragma abdomen se podiže. Dišite polagano i duboko bez zaustavljanja daha.

2.8.7. Kućna ljekarna

Kućna ljekarna treba imati:

- Lijek za snižavanje temperature (Andol 300 ili slično)
- Sredstvo protiv kašlja i za iskašljavanje (Sirup sljeza)
- Lijek protiv bolova (Plivadon ili slično)
- Sredstvo za nadoknadu tekućine i elektrolita
- Sredstvo za rehidraciju kod povraćanja i proljeva
- Sredstvo za odbijanje kukaca (repelent)
- Sredstvo za ublažavanje svrbeža (krema Bepanderm bez kortistereoidea)
- -Sredstvo za ublažavanje opekline
- -Dezinfekcijsko sredstvo za ozljede- antiseptik za ogrebotine, posjekotine)
- -Flasteri u nekoliko veličina
- -Sterilne gaze i zavoji u nekoliko veličina
- Kremu protiv bolova u mišićima peta, ruke, noge, leđa, Mila
- -Toplomjer

Narodni kućni pripravci koje je dobro znati su:

- Pijte velike količine vode svaki dan jer je voda prirodni čistač vašeg tijela. Zdrava osoba treba piti 3-4 litre vode.
- Ujutro popiti 2 dcl mlake vode s limunom za alkano tijelo.

- Kiselo zelje zimi pomaže održati imunitet i pobijediti prehladu i gripu.
- Čenjak sadrži alicin koji ima višestruko djelovanje: antibakterijsko, antivirusno, antigljivično,
- antiparazitsko, antioksidacijsko.
- -U ½ kg meda staviti nariban đumbir svježi 200g i uzimati 2 žl dnevno.
- Za probavne smetnje stavimo močiti preko noći u 1 dl mlake vode 2 g usitnjenog korijena đumbira. Pije se lagano poslije doručka.
- Kurkuma je indijski začim koji djeluje protuupalno. Služi za liječenje kolesterola, nadutosti, lošeg rada crijeva, kod liječenje Crohnove bolesti, gihta, reumatskih bolesti (artritis, osteoartritis, reumatoidni artritis) Alzheimerove bolesti, multiple skleroze) i i mnogih drugih bolesti.
- Uzima se mala čajna žličica podijeljena na 3 puta u toku dana (02-03g na dan), uz pečena jaja, umake, pečene piliće, riža.
- Lijek protiv skleroze: 350 g očišćenog češnjaka, istučenog drvenim batom, Staviti u 96 % alkohol i čvrsto zatvoriti. Držati 10 dana na prohladnom mjestu. Procijediti kroz gazu Kapi se uzimaju s 50 g mlijeka od 1-15 i ponovo od 15 do 1 svaki dan 3 kapi više za vrijeme jela. Ponoviti kuru za 3 godine.

Zdravi napici

Napitak 1.

0,5 šalice bobičastog voća, 1 banana, 0,5, šalice sojinog mlijeka, 0,5,šalice sok aod naranče, 1 žl mljevenog lana, 1 žlica meda. Izmiksati i popiti ujutro za doručak ili kasnije za međuobrok.

Napitak 2.

500 g meda, 500 g mljevenih oraha, 250 g svježeg soka od mrkve, 50 g vsježeg soka od hrenalzmješati i uzimati 1 žlicu prije obroka. Čuvati u frižideru.

Napitak 3- protiv slabokrvnosti

U 1 l crnog vina Teran staviti da 36 sati stoji mješavina nasjeckanih suhих šljiva, grožđica, smokvi i borovnica. Dodati 05, kg smeđeg šećera. Procijediti i piti po 1 žlicu prije jela.

2.8.8. Zlatno pravilo

Zlatno pravilo je baština civilizacije koje se spominje u svim svjetskim religijama. Pravilo glasi:

Kako želite da ljudi čine vama, tako činite i vi njima.

2.8.9. Sporazum sa samim sobom

- Poznati su i savjeti kako sebi može čovjek omoći jednostavnim pravilima koji su neka vrsta sporazuma sa samim sobom:
- Nastojati da naše riječi budu besprijekorne - da govorimo pošteno što mislimo, da ne govorimo protiv sebe i da ne ogovaramo druge ljude. Truditi se da nas vodi istina i ljubav prema ljudima.
- Ne shvaćati ništa osobno- Oni koji govore loše o drugima vrlo često to govore jer se loše osjećaju i njihove kritike zapravo govore o njima. Mišljenja drugih te ne trebaju smetati. Ne treba imati potrebu biti prihvaćen od drugih jer drugi ljudi ništa ne rade zbog vas nego zbog sebe. Svatko ima svoj film u kome je redatelj, producent, glavni glumac, a svi drugi su u njemu sporedne uloge.
- Ne treba pretpostavljati što drugi misle- umjesto toga treba otvoreno pitati što želiš znati. Trudi se govoriti jasno da da kod drugih ne izazivaš nesporazume, tugu i nevolju.

- Uvijek daj sve od sebe - drugima radi što želiš da rade drugi tebi.

2.8.10. Financijska sigurnost

- Vrijedi pravilo : Nikome i ničemu ne vjerujte bez zadržke. Sve treba dobro provjeriti i stalno provjeravati ispočetka u nekim vremenskim razmacima. Treba biti skeptičan prema obećanjima. Kod ulaganja u ban-ci treba znati da se vrijednost može povećati ali i smanjiti.
- Dio novca treba biti u banci na tekućem računu lagano dostupan, dio se može oročiti kada je to moguće.
- Treba kod kuće držati dio gotovine za preživjeti 3-6 mjeseci. Treba kod kuće držati dio gotovine za preživjeti 3-6 mjeseci i taj novac treba biti u sitnim novčanicama radi jednostavnije trošenje za svakodnevne potrebe. Dio novca se može držati kao štednju kada je to moguće. Dobro je kupovati zlato kada je to moguće.
- Ne opterećivati prihode kreditima. Zaduženost ne smije biti prevelika.
- Kod korištenja aplikacija za m-bankarstvo treba se uvijek na kraju odjaviti, a ne samo zatvoriti aplikaciju.
- Ne slijediti poveznice dobivene-e mailom. Operativni sustav i aplikacije treba redovito ažurirati.

Važna pravila za financijsku odgovornost

- U svakom trenutku morate znati koliko novaca imate uza se
- Troškove planirajte.
- Nemojte kupovati sitnice koje vam ne trebaju čak i kada su jako jeftine .
- Redovito plaćajte režije i kredite
- Kupovanje 1 x tjedno, a ne svaki dan pomalo
- Kupovanje na kredit je skuplje.
- Paziti na sitne troškove

- Od svega što posjedujete odbijte dugove i to je vrijednost koju imate
- Troškovi moraju biti manji od prihoda
- Ne koristite kartice pretjerano.
- Smanjite troškove energije
- Ne rješavajte se dugova podizanjem kredita
- Točno odredite što su izvanredni troškovi
- Treba imati kod kuće rezervu za život za 6 mjeseci
- Novac držite u više košara – u više banaka, fondovi, dionice

3. MALI SAVJETI ZA VELIKE KORISTI

3.1 Briga za zdravlje

Ova knjiga sadrži brojne savjete iz mog životnog iskustva, iskustava članova moje obitelji, prijatelja, suradnika, kao i iz pročitane literature. U njoj se nalaze savjeti, pravila i male poučne zgode za zdrav i zanimljiv život pojedinca, obitelji i društva u cjelini.

Neki stresovi su neizbježni i ne možemo ih izbjeći. Nošenje sa stresom vještina je potrebna za preživljavanje. Velik je stres kada pokušavamo postići nemoguće ili teško izvedivo pod svaku cijenu. Savjeti nam mogu pomoći razviti vještine za ovladavanje stresom kako bismo bili što zdraviji i time zadovoljniji.

Definicija zdravlja prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji je: „Zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i nemoći.“

Često savjeti za bolji život počinju brigom o zdravlju:

- Njeguajte svoje zdravlje - ako je dobro, sačuvajte ga; ako je narušeno, poboljšajte ga; ako je potrebno, potražite pomoć liječnika.
- Odbacite nevažne brojeve - godine, težinu i visinu.
- Okružite se veselim prijateljima jer vas mrzovoljni čine mrzovoljnima.

- Nastavite učiti tijekom cijelog života o raznim stvarima. Postanite savjetnik za sve i svašta - zanati, kuhanje, čitanje, enigmatika, korištenje računala, sportske aktivnosti, i slično.
- Uživajte u jednostavnim stvarima.
- Smijte se često, dugo i glasno. Provodite vrijeme s ljudima koji vas nasmijavaju. Smijeh je lijek.
- Suze su dio života, prihvatite ih. Živite dok ste živi. Podnesite tugu i nastavite dalje.
- Jedina osoba koja je s vama cijeli život ste vi sami.
- Okružite se ljudima i stvarima koje volite - obitelj, predmeti u domu, prijatelji. Neka vam kuća bude utočište. Recite dragim ljudima da su vam dragi što češće.
- Ne čuvajte ništa za posebnu priliku jer je svaki dan posebna prilika.
- Život je niz trenutaka uživanja, ne pretvarajte ga u preživljavanje.
- Izbacite iz svog rječnika fraze: „Jednom kad...“ ili „Jednog dana...“
- Ne odgađajte ništa što donosi smijeh i radost u vaš život. Svaki dan, svaki sat i svaka minuta su posebni – živite ih najbolje što možete.

3.2 Samopomoć kod stresa

U stresnim situacijama, dobro je primijeniti tehnike samopomoći. Smirujuće disanje može se upotpuniti mantrama poput: "Moram se smiriti i prihvatiti stvari koje ne mogu promijeniti, trebam hrabrost da promijenim ono što mogu, i mudrost da razlikujem te dvije situacije."

Važno je redovito obnavljati svoju životnu energiju brigom o sebi. Na kraju dana, sjetite se što je bilo dobro, a što loše, i donesite odluke za slične buduće situacije. Ovaj proces pomaže razviti psihološku otpornost. Neki ljudi vode kratke dnevne bilješke, dok drugi razmišljaju i donose odluke usmeno. Važno je svakodnevno razvijati i održavati životni optimizam.

3.3 Smjernice za zdrav život prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO):

- Jedite razumno - hrana ne smije biti previše kalorična, puna masnoća i soli. Povećajte unos voća i povrća.
- Izbjegavajte grickanje između obroka i održavajte zdravu tjelesnu težinu.
- Ne pušite.
- Ograničite unos alkohola - do 1 dcl crnog vina dnevno uz ručak.
- Činite dobro sebi i drugima jer to pridonosi mentalnom zdravlju.
- Pozitivno razmišljanje snažno utječe na tijelo i duh.
- Spavajte redovito 7 do 8 sati dnevno.
- Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću - hodanje je odlično.
- Doručkujte redovito.

Svakodnevne rutine za poboljšanje mentalnog zdravlja:

- Uspravno hodanje poboljšava raspoloženje i kvalitetu disanja. Ramena neka budu unatrag, a glava visoko.
- Ograničite stalno fotografiranje mobitelom. Previše fotografiranja smanjuje sposobnost pamćenja i uživanja u trenutku.
- Redovita tjelovježba - po mogućnosti 2-3 puta tjedno po pola sata, ili svakodnevno hodanje od 30 minuta i više.
- Nemojte odgađati obaveze jer to stvara nervozu.
- Oslobodite se ljudi koji vas stalno kritiziraju ili vas čine nezadovoljnima.
- Spavajte što češće 7-8 sati dnevno.
- Odvojite vrijeme za sebe i nemojte se iscrpljivati ugađanjem drugima.

- Povremeno se odmorite od elektroničkih uređaja - mobitela, računala, televizora, radija i odmorite mozak od buke i informacija.
- Prestanite raditi više stvari istovremeno jer to iscrpljuje.
- Budite vedri i veselite se malim postignućima svakog dana.

3.4 Tko će doživjeti stotu?

Na dugovječnost utječe način života otprilike 75%, dok geni čine 25%. Istraživanja o blizancima koji su živjeli različito pokazala su da su doživjeli različite starosti. Dakle, geni nisu jedini faktor. Najbolja opcija je imati dobre gene i voditi zdrav život - održavati sklad uma, tijela i duše. Svakodnevna briga o sebi ključna je za dugovječnost.

Ponovo se naglašavaju savjeti: ne konzumirati alkohol ili ga minimalno konzumirati, ne pušiti, ograničiti unos kofeinskih napitaka, održavati socijalne veze s obitelji, prijateljima i društvom uopće. Izbjegavajte izolaciju. Družite se s mlađima jer njihova energija je zarazna. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću, poput svakodnevnih šetnji, vježbanja joge ili sličnih aktivnosti. Jako je važno pravilno disanje - polagano disanje kroz nos održava nisku frekvenciju srčanog ritma u mirovanju, što je preduvjet dugovječnosti. Japanski otok Okinawa, Sardinija i Kanada poznati su po velikom broju stogodišnjaka.

3.5. Živite sa smijehom

Smijeh je bitan za svakodnevni život. Započnite dan s osmijehom i završite ga s osmijehom. Smijeh pomaže u prevladavanju stresnih situacija, smanjuje napetost i potiče osjećaj opuštenosti. Pozitivne misli i optimizam mogu poboljšati kvalitetu života i produžiti životni vijek. Evo nekoliko smjernica koje možete primijeniti:

- Smijte se što češće – čak i kada vam nije do smijeha, osmijeh na licu može pozitivno utjecati na vaše raspoloženje i zdravlje.
- Druženje s vedrim ljudima unosi pozitivnu energiju u vaš život.
- Gledajte humoristične emisije, filmove ili pročitajte nešto zabavno. Humor je ključan za dobar osjećaj.

- Naučite se smijati sami sebi – samoironija je znak emocionalne zrelosti.

3.6. Prevencija bolesti

Prevencija bolesti jedan je od najvažnijih koraka u održavanju zdravlja. Pravilna prehrana, redovita tjelovježba i dovoljno sna mogu smanjiti rizik od mnogih bolesti. Redoviti liječnički pregledi također su važni jer omogućuju rano otkrivanje mogućih zdravstvenih problema. Evo nekoliko jednostavnih savjeta za prevenciju bolesti:

- Redovito perite ruke, osobito prije jela i nakon upotrebe toaleta, kako biste spriječili širenje infekcija.
- Održavajte higijenu zuba - redovito četkajte zube, koristite zubni konac i posjećujte stomatologa.
- Pratite svoje zdravlje kroz redovite kontrole krvnog tlaka, kolesterola i razine šećera u krvi.
- Održavajte mentalno zdravlje - bavite se aktivnostima koje vas ispunjavaju, poput hobija, čitanja ili meditacije.
- Pazite na unos tekućine - dehidracija može imati negativan učinak na tijelo i um.

3.7. Odmor i relaksacija

Odmor i relaksacija ključni su za obnovu tjelesne i mentalne energije. Preopterećenost obavezama i konstantan stres mogu iscrpiti organizam i smanjiti kvalitetu života. Evo nekoliko savjeta kako se opustiti:

- Redovito odmarajte - kratki predasi tijekom dana mogu vam pomoći da se osjećate svježije i produktivnije.
- Pronađite hobije koji vas opuštaju - to može biti čitanje, slikanje, šetnje u prirodi ili bilo koja aktivnost koja vas smiruje.
- Duboko disanje i meditacija pomažu smanjiti stres i napetost.
- Povremeno si priuštite odmor od svakodnevnih obaveza - putovanje ili kraći izlet može vam pomoći da se osjećate odmorno i obnovljeno.

- Spavajte dovoljno - san je ključan za obnovu energije i održavanje dobrog raspoloženja.

3.8. Društveni kontakti

Društveni kontakti imaju veliku ulogu u našem životu. Okruženi ljudima koji nas podržavaju i vole, lakše se nosimo sa svakodnevnim izazovima. Evo nekoliko savjeta kako održavati zdrave društvene odnose:

- Ulažite u prijateljstva - redovito se družite s prijateljima i članovima obitelji.
- Budite otvoreni za nova poznanstva - širenje društvenog kruga može obogatiti vaš život.
- Održavajte kontakt s ljudima - čak i kratki razgovor može podići raspoloženje.
- Volontirajte ili sudjelujte u društvenim aktivnostima - to ne samo da donosi osjećaj ispunjenosti, već može i proširiti vaš krug prijatelja.
- Njeguajte međuljudske odnose s ljubavlju i razumijevanjem - empatičan i pozitivan pristup prema drugima čini život ljepšim.

3.9. Važnost zahvalnosti

Zahvalnost je moćna emocija koja može značajno poboljšati kvalitetu vašeg života. Izražavanje zahvalnosti pomaže vam da se fokusirate na pozitivne aspekte svog života i smanjuje stres. Evo nekoliko savjeta kako razvijati osjećaj zahvalnosti:

- Svakodnevno zabilježite barem tri stvari na kojima ste zahvalni.
- Izražavajte zahvalnost ljudima u vašem životu - zahvalite se onima koji vam pomažu ili vas podržavaju.
- Prakticirajte svjesnu zahvalnost - usmjerite pažnju na trenutke u kojima se osjećate sretnima i zahvalnima.
- Zahvalnost ne mora biti vezana za velike događaje - učite se cijeniti male stvari, poput lijepog vremena ili osmijeha neznanca.

- Održavajte dnevnik zahvalnosti - zapisivanje onoga na čemu ste zahvalni može vam pomoći da ostanete usmjereni na pozitivne aspekte života.

Život je pun izazova, ali uz pravilnu brigu o zdravlju, pozitivno razmišljanje, smijeh, društvene kontakte i zahvalnost, možemo ga učiniti ispunjenijim i sretnijim. Uvođenje malih, ali korisnih promjena u svakodnevni život može donijeti velike koristi za vaše zdravlje i blagostanje. Neka vam ovi savjeti posluže kao vodič prema boljem životu, ispunjenom srećom, zdravljem i smirenjem.

Dr.Tomas Perls je rekao:

„ Možete imati gene kvalitete Mercedesa i doživjeti sudbinu gena osrednjeg Opela ako Mercedesu ne mijenja-te godinama ulje.“

Volite sebe, brinite se za sebe i veselite se svakom danu.

4. ZANIMLJIVI LJUDI I DOGAĐAJI

Snažni pojedinci svojim životima, ispunjenima skladom misli, riječi i djela, te uz puno odricanja i promišljanja, doprinose razvoju sposobnog društva. Njihova inovativna rješenja potiču razvoj timova stručnjaka, organizacija i društva u cjelini. Ovaj članak predstavlja nekoliko takvih izuzetnih pojedinaca i njihovih postignuća.

Poštenje, kvaliteta i izvrsnost izazov su za ljude koji kroz svoje misli, riječi, izume i djela promiču najbolje što ljudski rod može ponuditi. U ovom su poglavlju predstavljeni neki od iznimnih ljudi koji su značajno utjecali na društvo i njegov napredak:

- Veliki moreplovac Kolumbo i Kolumbovo jaje
- Svestrani znanstvenik Benjamin Franklin
- Filozof Bertrand Russell
- Psiholog Walter Cannon, koji je uveo pojam "homeostaza"
- Izumitelj Alfred Nobel i njegova nagrada
- Kralj čelika Andrew Carnegie
- John Rockefeller i moderni sustav dobročinstva
- Genijalni izumitelj Nikola Tesla i Teslino jaje
- Drugi zanimljivi ljudi i događaji

4.1. Veliki moreplovac Kolumbo i Kolumbovo jaje

Kolumbovo jaje povezano je s velikim pomorcem, istraživačem i trgovcem Kristoforom Kolumbom, koji je 1492. godine preplovio Atlantski ocean i otkrio novi kontinent - Ameriku. Iako su mnogi slavili njegov podvig, bilo je i onih koji su umanjivali njegov uspjeh. Na španjolskom dvoru mišljenja su bila podijeljena - neki su smatrali da je otkriće posljedica puke slučajnosti, dok su ga drugi slavili kao heroja.

Tijekom jedne rasprave, Kolumbo je navodno zatražio od svojih kritičara da postave jaje uspravno. Svi su pokušavali, ali nikome nije uspjelo. Kolumbo je tada udario jaje vrhom o stol, stvarivši udubinu, i jaje je ostalo uspravno. Na primjedbu protivnika da su i oni mogli to učiniti, Kolumbo je odgovorio: "Zašto onda niste vi otkrili Ameriku kad je to tako lako?"

Kolumbovo jaje postalo je metafora za rješenje koje izgleda jednostavno nakon što je prikazano, a priča se često povezuje s Kolumbom.

Kristofor Kolumbo (tal. Cristoforo Colombo) rođen je 1451. u Genovi, Italija, a umro je 1506. u Valladolidu, Španjolska. Kao sin tkalca, već u dvanaestoj godini počeo je ploviti Sredozemljem. Nadahnut uzorima poput Gaja Julija Cezara i Marka Pola, želio je doći do Indije morskim putem, ali na kraju je stigao do Amerike.

Iz priče o Kolumbovu jajetu možemo izvući pouku da zdrav razum i inovativno razmišljanje često nadmašuju sva druga znanja i vještine.

4.2. Benjamin Franklin (1706. - 1790.)

Benjamin Franklin (Boston, 17. siječnja 1706. - Philadelphia, 17. travnja 1790.) bio je američki državnik, filozof, izumitelj, fizičar, ekonomist i književnik. Simbol prosvjetiteljskog vijeka, Franklin je potekao iz velike i siromašne obitelji kao petnaesto od sedamnaestero djece. Bio je dva puta oženjen i imao je troje djece. U mladosti je radio kao tiskar, a kasnije je postao vlasnik najutjecajnijih američkih novina, *Pennsylvania Gazette*.

Franklin je također bio pionir u znanosti, poznat po izumu gromobrana i istraživanju elektriciteta. Kao političar, borio se za američku neovisnost i bio je koautor prvog američkog ustava. Smatrao je da uspješan čovjek treba njegovati vrline poput umjerenosti, šutljivosti, reda, odlučnosti, štedljivosti, marljivosti, iskrenosti, čistoće, spokoja, kreposti i poniznosti. Njegova maksima bila je: "Promišljenim radom dodati ćeš godine svom životu i više života svojim godinama."

4.3. Bertrand Russell (1872. - 1970.)

Bertrand Russell (Trelleck, 18. svibnja 1872. - Penrhyndeudraeth, 2. veljače 1970.) bio je engleski filozof, matematičar, logičar, povjesničar i društveni reformator. Nobelovu nagradu za književnost dobio je 1950. godine. Kao veliki pacifist i humanist, borio se protiv globalnog naoružanja i nuklearnog rata. U svojem eseju iz 1935., *Pohvala neradu*, predvidio je da će u 21. stoljeću ljudi raditi samo četiri sata dnevno, a ostatak vremena posvetiti osobnom razvoju.

4.4. Psiholog Walter Cannon i pojam "homeostaza"

Walter Cannon (19. listopada 1871. - 1. studenog 1945.) bio je američki fiziolog koji je uveo pojam "homeostaza". Ovaj pojam opisuje sposobnost organizma da održava stabilno unutarnje stanje unatoč vanjskim promjenama. Homeostaza je ključna za preživljavanje svih živih bića, jer omogućuje održavanje vitalnih funkcija poput regulacije tjelesne temperature, krvnog tlaka i srčanih otkucaja.

Homeostaza je raj za tijelo. Iako je tijelo vrlo složeno, ono ipak traži jednostavnost homeostaze. Homeostazu remetimo kada tijelo nepotrebno izlažemo mnoštvu vanjskih utjecaja kao što su lijekovi, dodaci prehrani, neuredan raspored, nedostatak sna, pretjerivanje u tjelovježbi, hrani ili piću.

Poremećenu homeostazu u tijelu možemo vratiti prirodnim putem uvođenjem reda u raspored aktivnosti koje tijelu odgovaraju i svjesnim i pažljivim unošenjem stvari u njega. Tajna zdravlja je težiti životu uz predvidljivi raspored aktivnosti u svakom danu vezano za

hranjenje, spavanje, tjelovježbu po mogućnosti u isto doba dana. Poželjno je što držati se redovitog rasporeda u kome je i planirani odmor. Čovjeku je prirodan red, a nered mu čini napor.

4.5. Izumitelj Alfred Nobel i njegova nagrada

Alfred Nobel (Stockholm, 1833. - San Remo, 1896.) bio je švedski industrijalac i izumitelj dinamita. Nobel je bio vrlo obrazovan i svestran čovjek, govorio je pet jezika i imao preko 350 izuma. Godinu dana prije svoje smrti osnovao je Zakladu Nobel koja dodjeljuje nagrade pojedincima i institucijama za izvanredne doprinose u područjima fizike, kemije, medicine, književnosti i mira. Nobelova nagrada smatra se jednom od najprestižnijih u svijetu.

4.6. Kralj čelika Andrew Carnegie

Andrew Carnegie (Dunfermline, 1835. - Lenox, 1919.) bio je jedan od najvećih industrijalaca 19. stoljeća. Rođen u Škotskoj, preselio se u SAD gdje je postao pionir u industriji čelika. Nakon što je izgradio golemo bogatstvo, prodao je svoje čeličane i posvetio se filantropiji. Osnovao je zaklade koje su podržavale obrazovanje, knjižnice i mirovne inicijative. Njegova vizija boljeg svijeta ostavila je dubok trag, a zbog dobrote i velikodušnosti često je bio nazivan "kraljem srca".

4.7. John Rockefeller i moderni sustav dobročinstva

John Rockefeller (SAD, 1839. – 1937.) bio je američki industrijalac, naftni magnat i filantrop. Osnivač je obitelji Rockefeller, koja je svoje bogatstvo stekla u naftnoj industriji. John Rockefeller stekao je bogatstvo teškim radom i svojim izuzetnim sposobnostima. Već s 23 godine zaradio je milijun dolara, a s 43 godine posjedovao je najveću svjetsku tvrtku – naftnu kompaniju Standard Oil. Postao je najbogatiji čovjek na svijetu, a njegovo prezime postalo je sinonim za milijardera. Bio je radoholičar, beskrupulozni šef, paranoik, opsjednut poslovima i novcem. Strepio je za svoje bogatstvo i nije si dopuštao ni trenutak zabave i odmora. Bio je stalno napet, prepun nepovjerenja prema svima, u stalnoj brizi za svoje bogatstvo. Bio je oženjen i imao je četiri kćeri i jednog sina.

Zbog takvog načina života Rockefeller se u 53. godini života ozbiljno razbolio i otišao u mirovinu, u kojoj je proveo sljedećih 40 godina.

John Rockefeller je platio najbolje liječnike na svijetu da mu pomognu ostati živ. Bolest ga je potpuno promijenila. Postao je čovječniji, a cilj mu je bio ostatak života provesti u uživanju. Počeo se hraniti zdravo, nije se više nervirao zbog posla, odmarao se, bavio lakšim sportovima te razgovarao o običnim stvarima s običnim ljudima. Svoje bogatstvo trošio je uglavnom na stvaranje modernog sustava ciljanog dobročinstva. To je postigao kroz osnivanje zaklada koje su imale veliki utjecaj na medicinu, obrazovanje i znanstvena istraživanja. Njegove zaklade bile su začetnici razvoja medicinskih istraživanja te su pomogle u iskorjenjivanju bolesti poput rudarske gliste i žute groznice. Pomogao je u borbi protiv tuberkuloze, difterije i kolere.

Rockefeller je također osnivač Sveučilišta u Chicagu i Sveučilišta Rockefeller u New Yorku te je financirao osnivanje Središnjeg filipinskog sveučilišta na Filipinima. Rockefeller se suzdržavao alkohola i duhana tijekom cijelog života te je doživio 98 godina. Golema sredstva dao je u humanitarne svrhe.

4.8. Genijalni izumitelj Nikola Tesla i Teslino jaje

Nikola Tesla – veliki izumitelj i vizionar Nikola Tesla rođen je u noći između 9. i 10. srpnja 1856. godine u malom mjestu Smiljan kod Gospića, a umro je 7. siječnja 1943. godine u 87. godini života u hotelu New Yorker u New Yorku. Majka mu se djevojački prezivala Mandić, a otac mu je bio pravoslavni svećenik. Nikola Tesla danas se smatra jednim od najvećih genija na području elektrotehnike; bio je veliki izumitelj, vizionar te elektrotehničar i fizičar.

Nikola Tesla pohađao je osnovnu školu u Smiljanu, a ostatak školovanja završio je u Gospiću. Kao dijete Tesla je izrađivao razne tehnološke naprave. U želji da iskuša padobran, skočio je s otvorenim kišobranom s krova prizemnice. Kišobran se potrgao, a on se tjednima oporavljao od ozljeda. Nižu realnu gimnaziju pohađao je u Rakovcu kod Karlovca, gdje je i maturirao. Nakon

završetka srednje škole, uzeo je dvije godine pauze, a 1875. godine upisao je studij tehničkih znanosti u Grazu. Nije ispunio želju roditelja da postane svećenik.

Godine 1881. Tesla je otišao u Budimpeštu. U to je vrijeme u Europu stigao val telefonije, zbog čega je bilo potrebno instalirati telefonski sustav. Tesla je dobio posao u Telegrafskom uredu. Na poslu je otkrio magnetsko polje. Iz Budimpešte je otišao raditi u Pariz, gdje je pokušao ostvariti svoje izume, ali nije bilo interesa. Bavio se istosmjernim strojevima i za tvrtku „Continental Edison Company“ konstruirao je automatski regulator i složio dvofazni indukcijski motor. Zatim je otišao raditi i usavršavati se u Prag, zatim u Strasbourg, te opet u Pariz. U tom je periodu konstruirao prvi indukcijski motor.

U Sjedinjene Američke Države otišao je 6. lipnja 1884. godine, a u džepu je imao samo četiri centa i ideju o proračunima za letеći stroj. Kako nije uspio prikupiti dovoljno sredstava za svoj izum, Tesla se na nagovor direktora tvornice zaposlio u tvornici Thomasa Alve Edisona „Machine Works“ u New Yorku.

Godine 1885. osnovao je u New Yorku svoju tvrtku Tesla Electric Light and Manufacturing Company, koja se bavila proizvodnjom električnih lučnica.

U svibnju iste godine George Westinghouse, direktor tvrtke „Westinghouse Electric Company“, kupio je prava na Teslin patent za višefazni sustav naizmjenične struje, transformatora i motora. Došlo je do utrke između Teslinog izmjeničnog sustava i Edisonovog istosmjernog sustava. Pobjedu je odnijela Teslina ideja izmjenične struje.

Nikola Tesla je 1887. godine osnovao laboratorij u New Yorku u kojem je radio do kraja svog života. U tom je periodu uspio doći do još jednog izuma – elektromagnetskog motora, koji je postao osnova svih strojeva koji se pokreću izmjeničnom strujom. Godine 1891. Tesla je izumio indukcijsku zavojnicu, često korištenu u radiotehnologiji.

Godine 1893. na velikoj međunarodnoj izložbi Expo u Chicagu, Tesla je demonstrirao sustav osvjetljenja, a sudjelovao je i u nekoliko drugih velikih projekata. Predvodio je konstrukciju pogona hidrocentrale na Niagarinim slapovima 1896. godine.

Tijekom boravka u Colorado Springsu od 1899. do 1900. godine, Tesla je došao do možda najvećeg otkrića – stacionarnih valova. Pomoću tog otkrića dokazao je da Zemlja može biti vodič i da može djelovati poput vilice za električne vibracije na određenoj frekvenciji. Uspio je upaliti 200 žarulja koje nisu bile povezane žicama na udaljenosti od 40 kilometara, od kojih je svaka osvjetljavala krug od 41 metra. Za svoj znanstveni rad, Tesla je odlikovan Edisonovom medaljom, najvećim odlikovanjem Američkog instituta elektroinženjera.

Njegovom velikom zaslugom smatra se uvođenje izmjenične struje u široku upotrebu. Tijekom svoje karijere ostvario je oko 1.000 pronalazaka i patenata, među kojima su indukcijski motor, trofazni sustav za prijenos električne snage te generator i transformator za struje visoke frekvencije.

Tesla je poznat i kao jedan od začetnika radiotehnike jer je otkrio sustav za bežično upravljanje i davanje signala na daljinu. Pronašao je i novi sustav osvjetljenja te konstruirao visokofrekventne alternatore kao osnovu emisijskih radiostanica. Proizveo je elektromagnetske valove te otkrio princip rezonancije za radioveze.

4.8.1. Teslino jaje

Okretno magnetsko polje otkrio je Nikola Tesla, a kako bi ga demonstrirao, izradio je uređaj koji je potvrdio **Teslino jaje**

Okretno magnetsko polje otkrio je Nikola Tesla, a kako bi ga demonstrirao, izradio je uređaj koji je potvrdio njegovu hipotezu – Teslino jaje. Za Teslino jaje koristi se i naziv Teslino Kolumbovo jaje, s obzirom na to da jaje u oba slučaja stoji okomito na površini.

Teslino jaje naziv je svijetu najpoznatije naprave Nikole Tesle za demonstraciju djelovanja okretnog magnetskog polja. Demonstracijsku napravu Teslino jaje Nikola Tesla proizveo je 1888.

godine. Godine 1893. na Svjetskoj izložbi u Chicagu, pomoću te naprave demonstrirao je djelovanje okretnog magnetskog polja:

- Postavio je metalno (bakreno) jaje u rotirajuće elektromagnetsko polje.
- Jaje se rotacijom uspravilo na svoj vrh.
- Teslin izvorni uređaj koristio je željeznu jezgru statora na kojoj su bile učvršćene četiri zavojnice.
- Uređaj je bio napajan dvofaznim izmjeničnim izvorom struje kako bi se stvorilo rotirajuće magnetsko polje.
- Uređaj je radio sa strujom od 25 do 300 herca.

Tim svojim genijalnim otkrićem i jednako genijalnom demonstracijom, Nikola Tesla privukao je pozornost investitora na mogućnosti izmjenične struje, omogućio izradu prvih elektromotora izmjenične struje te njezinu primjenu u najširem opsegu.

Repliku Teslinog jajeta, kakvog ga je 1888. godine napravio Nikola Tesla, može se vidjeti u zagrebačkom Tehničkom muzeju Nikola Tesla i u Memorijalnom centru Nikola Tesla u Smiljanu. Memorijalni centar „Nikola Tesla“ u Smiljanu otvoren je 10. srpnja 2006. godine povodom obilježavanja 150. obljetnice rođenja Nikole Tesle.

Međunarodna elektrokomisija u čast stote obljetnice Teslinog rođenja njegovim je imenom nazvala jedinicu magnetske indukcije – tesla (T). Tesla je genij i ono što je on mogao gotovo je neponovljivo u razvoju čovječanstva.

Dani Nikole Tesle održavaju se u siječnju u Tehničkom muzeju Nikola Tesla u Zagrebu. Program muzeja sastoji se od prigodne izložbe, radionica i predavanja, a sve to u organizaciji Udruge „Nikola Tesla – genij za budućnost“.

4.9. Slavni genetičar Cavalli-Sforza i prvi genetski atlas svijeta

Slavni genetičar Luigi Luca Cavalli-Sforza (Italija, 1922. – 2018.) bio je utemeljitelj populacijske genetike i jedan od najpoznatijih talijanskih znanstvenika. Njegova istraživanja otvorila su nove vidike u znanosti

i zadala težak udarac rasizmu. Dokazao je da su razlike među pojedincima veće nego među etničkim skupinama te da su boja kože i druga obilježja prilagodbe klimatskim uvjetima.

Profesor Cavalli-Sforza rođen je u Genovi, Italija. Diplomirao je medicinu na Sveučilištu u Paviji. Godine 1949. otišao je u Veliku Britaniju na Sveučilište u Cambridgeu, gdje se počeo baviti genetikom bakterija i drugih mikroorganizama. Nakon toga vratio se u Italiju i predavao na sveučilištima u Milanu, Parmi i Paviji. Od 1970. godine predavao je i radio istraživanja na američkom sveučilištu Stanford. Tijekom 1980-ih godina, ubrzanim razvojem molekularne genetike, uključio je u svoja istraživanja i DNK-analize.

Nakon 50 godina rada u populacijskoj genetici, okrunio je svoj rad izdavanjem knjige "Povijest i zemljopis ljudskih gena". Suradnici u pisanju knjige bili su mu Paolo Menozzi i Alberto Piazza. U knjizi jasno piše: „Rasa nema; postoji samo jedna ljudska vrsta.“ Zaključak je bio da Darwinov koncept rasa iz 19. stoljeća nema genetskog smisla. Sličnost između genetske i kulturne evolucije opisao je u knjizi „Geni, narodi, jezici“. Utvrdio je da postoji velika povezanost između gena i jezika, ali da se jezične promjene događaju mnogo brže nego genetske.

Cavalli-Sforza izdao je ukupno osam opsežnih knjiga iz područja genetike i 500 znanstvenih članaka. Njegovo istraživanje značajno je pridonijelo uklanjanju rasizma u svijetu.

4.10. Prvi ljudi na Mjesecu Neil Armstrong, Edwin “Buzz” Aldrin i Michael Collins.

Početak osvajanja svemira vezan je za 1957.g. 1961.g., 1958.g. Dvije velesile, SSSR (Sovjetski Savez) i SAD (Sjedinjene Američke Države), započele su nadmetanje za prevlast i na nebeskim prostranstvima.

SSSR je 1957. godine uspješno lansirao prvi umjetni satelit u povijesti te iste godine poslao prvo živo biće u svemir (psa Laiku). 1961. godine SSSR je podigao letvicu trijumfalnim slanjem prvog čovjeka u svemir, Yurija Gagarina.

SAD je 1958. godine osnovao NASA-u, godinu kasnije lansirao prvi satelit za prognoziranje vremenskih (ne) prilika i snimio prve slike Zemlje iz svemira. Ljudska noga kročila je površinom Mjeseca 20. srpnja 1969. godine. Dio pobjedonosne misije **Apollo 11** bila su trojica astronauta: **Neil Armstrong, Edwin "Buzz" Aldrin** i **Michael Collins**. Na put dug oko 376 000 km otisnuli su se 16. srpnja 1969. godine s tla Floride. Nakon ulaska u Mjesečevu orbitu, astronauti su se razdvojili – Armstrong i Aldrin prešli su u lunarni modul *Eagle* (Orao), započevši spuštanje do površine Mjeseca, a Collins je ostao u upravljačkom modulu *Columbia*, kružeći u Mjesečevoj orbiti.

Ipak, usprkos poteškoćama, "Orao je sletio" na Mjesečevo područje More mira. "*Mali korak za čovjeka, a velik za čovječanstvo*" izveo je Armstrong, postavši prvi čovjek na Mjesecu u 3:56 21. srpnja 1969.g. po srednjoeuropskom vremenu. Aldrin se povijesnoj šetnji po prašnjavoj "veličanstvenoj pustoši" pridružio dvadesetak minuta kasnije. Provevši otprilike dva sata na površini Mjeseca, astronauti su prikupili dvadesetak kilograma uzoraka tla, fotografirali, postavili uređaj za mjerenje sastava solarna vjetra, uređaj za primanje laserskih zraka kako bi se odredila točna udaljenost od Zemlje i seizmometar. Stigli su i razgovarati s predsjednikom R. Nixonom. Postavili su američku zastavu i natpis o događaju popraćen porukom mira. Nakon otprilike 22 sata provedena na Mjesečevoj površini Orao je pronašao Collinsov upravljački modul započevši put kući. Astronauti su sletjeli u Tihi ocean 24. srpnja. Nakon povratka, zadržani su u trotjednoj karanteni kako bi se istražila mogućnost zaraze nepoznatim bolestima.

Događaj, koji je značio neminovni početak novog doba, medijski je pratilo oko 600 milijuna ljudi. U svim Apollo misijama, ukupno su 24 astronauta posjetila Mjesec, a nakon Armstronga i Aldrina, još ih je 10 hodalo Mjesečevom površinom. Posljednja misija bila je Apollo 17 iz 1972. godine. Za cijeli Apollo program utrošeno je oko 100 milijardi današnjih dolara. NASA je najavila povratak na Mjesec do 2025. godine kao dio programa Artemis.

4.11. Ruski astronauti Oleg Kononenko i Nikolaj Čub

U rujnu (20.09.2024. 19:16) ruski kozmonauti Oleg Kononenko i Nikolaj Čub postavili su novi rekord za najduži boravak na svemirskoj stanici (ISS-u). Njih dvojica su proveli 374 dana u orbiti. S američkom astronautkinjom Tracy Dyson, koja je boravila šest mjeseci na postaji, vratili su se na Zemlju u svemirskoj letjelici Sojuz MS-25. Kononenko i Čub prešli su više od 254,2 milijuna kilometara tijekom svojih 5984 dana u orbiti oko Zemlje. Ipak, dugo vrijeme provedeno u okruženju niske gravitacije na svemirskoj postaji ostavilo je trag na njihovim tijelima, pa su ih iz kapsule morali izvući timovi za oporavak.

Kononenko drži rekord za najviše kumulativno provedenih dana u svemiru – ukupno 1111 dana. To je malo više od 3 godine provedenih u svemiru. Oleg Kononenko je oženjen i ima sina i kćerku.

4.12. Elon Musk - investitor, inženjer, i izumitelj

Musk Elon Reeve je američki poduzetnik i menadžer južnoafričkoga podrijetla (Pretoria, 28. VI. 1971). Elon je živio s majkom Maye Musk koja se bavila (i još se uvijek bavi) modelingom i s ocem Errolom Muskom koji je bio inženjer te suvlasnik zambijskog rudnika smaragda. Par je uz Elona imao i sina Kimbala te kćer Tosku. Neposredno prije 18. rođendana preselio se s majkom, bratom i sestrom u Kanadu u lipnju 1989. godine. Od djetinjstva do zrele životne dobi Elon je blizak sa svojim bratom Kimbalom i sestrom Toscom. Čini se da sva braća i sestre Musk dijele poduzetničku crtu: **Kimbal** nastoji prehrambenu industriju učiniti održivijom i zdravijom, dok je Tosca pokrenula mrežu ljubavnih filmova Passionflix. Čini se da Musk također ima dobar odnos sa svojom majkom. **Vanity Fair** objavio je da je Maye poklonio zelenu Teslu. Elonova majka Maye Musk (76), impresivna je žena s bogatom karijerom manekenke. Više od 50 godina radila je za brojne poznate brendove i pojavila se na naslovnica prestižnih časopisa kao što su "Time", "Vogue" i "Elle". Njezina prisutnost u modnom pokazala da dob nije prepreka uspjehu.

Elon Musk je diplomirao ekonomiju i fiziku na Pennsylvanijskom sveučilištu. Zajedno s bratom osnovao je:

- 1995. poduzeće **Zip2** (isprva pod nazivom Global Link Information Network)
- 1999. internetsku banku **X.com**, koja se s kompanijom Confinity spojila u *PayPal*.
- 2002. je osnovao i većinski je vlasnik poduzeća za proizvodnju svemirskih raketa i satelita **SpaceX**, koje je proizvelo rakete *Falcon 9* i *Falcon Heavy* te razvilo satelitski sustav za pristup internetu *Starlink*. U orbiti je više od 3500 njihovih satelita.
- 2004. priključio se kompaniji za proizvodnju električnih automobila **Tesla Motors, Inc.** kojoj je od iste godine predsjednik, a od 2008. glavni izvršni direktor.
- U rujnu 2008. godine, SpaceX-a Falcon 1 raketa postala je prva privatno financirana letjelica koja je postavila satelit u Zemljinu orbitu..
- 2012. godine, SpaceX Dragon letjelica spojila se s Međunarodnom svemirskom postajom (ISS), ostvarivši povijesni uspjeh postavši prvo trgovačko društvo koje je lansiralo i povezalo vozilo na Međunarodnu svemirskou postaju
- 2015. Osnovo je neprofitnu organizaciju **Open AI** za istraživanje umjetne inteligencije,
- kompaniju Neuralink za razvoj sučelja između mozga i računala,
- 2022. postao je vlasnik društvene mreže *Twitter* koju je 2023. preimenovao u X.
- Redoviti je član [Royal Society](#) od 2018.
- 2024. Muskova najveća i najmoćnija raketa na svijetu visoka 121 metar uspješno se vratila na Zemlju nakon
- Krajem lipnja, 2.6.2024.g. Starship Elona Muska uspješno sletio na Zemlju nakon leta u svemir.

- Starship je dizajniran da bude potpuno višekratno upotrebljiv. NASA je naručila par Starshipova za dvije misije spuštanja astronauta na Mjesec, planirane za kraj ovog desetljeća. Svaka misija će se oslanjati na NASA-inu vlastitu raketu i kapsulu za polazak sa Zemlje, ali će se sastati sa Starshipom u lunarnoj orbiti za spuštanje na površinu. SpaceX već prodaje turističke letove oko Mjeseca.
- Osnivač i direktor SpaceX-a ima i veće planove: Musk zamišlja flote Starshipova koji lansiraju ljude i infrastrukturu potrebnu za izgradnju grada na Marsu. Musk je jedan od najbogatijih i najmoćnijih ljudi na svijetu.

5. SVJETSKI PUTNICI I UMJETNICI

5.1. David Attenborough – Najveći svjetski putnik

Sir David Attenborough je jedan od najpoznatijih istraživača, prirodoslovaca i televizijskih ličnosti u povijesti. Rođen 8. svibnja 1926. u Londonu, njegova ljubav prema prirodi počela je u ranom djetinjstvu, kada je skupljao biljke, minerale i fosile. Studirao je geologiju, arheologiju i botaniku, što je oblikovalo njegovu buduću karijeru. Karijeru na BBC-u započeo je početkom 1950-ih, a njegov prvi serijal "Zoo Quest" (1954.) revolucionirao je način na koji su životinje i divljina prikazani na televiziji, koristeći skrivene kamere kako bi dokumentirao životinje u njihovom prirodnom okruženju.

Attenboroughova dokumentarna serija "Planet Zemlja", zajedno s ostalim radovima poput "Život na Zemlji", "Plavi planet" i "Ledeni planet", omogućila je milijunima gledatelja da upoznaju raznolikost našeg planeta. Poznat je po svom britkom humoru, zanimljivim prikazima prirode i jedinstvenom pripovijedanju, zbog čega ga mnogi smatraju omiljenim nastavnikom biologije, geografije i etike.

David je svojim radom također podizao svijest o klimatskim promjenama, ističući nužnost zaštite okoliša i bioraznolikosti. Njegov

rad nije bio lišen opasnosti, jer je tijekom istraživanja bio izložen raznim opasnim situacijama, no to je uvijek smatrao dijelom posla.

Attenborough je često govorio o promjenama koje su se dogodile tijekom njegovog života, od klimatske stabilnosti u holocenu do promjena izazvanih ljudskim djelovanjem u antropocenu. Njegova poruka svijetu je jasna: trebamo hitno djelovati kako bismo stabilizirali planet i vratili bioraznolikost.

5.1.1. Dokumentarne serije o životu na Zemlji

Sir **David Attenborough** je nacionalno blago Velike Britanije, a njegov utjecaj se seže daleko izvan granica Ujedinjenog Kraljevstva. Njegovo ime nosi više od 15 vrsta biljaka i životinja, a dobio je čak 32 počasne diplome, više od bilo koje druge osobe, uključujući počasne doktorate s prestižnih sveučilišta Cambridge i Oxford. Od 1985. godine nosi i titulu **Sir**.

Njegove najpoznatije dokumentarne serije uključuju:

- Život na Zemlji
- Planet Zemlja
- Plavi planet
- Ledeni planet
- Afrika
- Prirodni svijet

David Attenborough poznat je po sposobnosti da na razumljiv i zabavan način prikaže složenost prirodnog svijeta. Njegov karakterističan glas i pripovijedanje postali su kulturni. Tijekom svoje karijere, susretao se s mnogim opasnim situacijama u divljini, što je prihvaćao kao dio posla. Kao posebnu povezanost u prirodi, istaknuo je svoj osjećaj bliskosti s majmunima, dok je primijetio da ne osjeća srodstvo s bićima poput komaraca ili kitova.

Godine 2009., kao najstariji čovjek na svijetu, organizirao je ekspediciju na Sjeverni pol. Njegova strast prema očuvanju planeta i podizanju svijesti o klimatskim promjenama kulminirala je serijom

"**Our Planet**", koja je premijerno prikazana na Netflixu u proljeće 2019. godine. Ova serija, koju je režirao Peter Bassett, prikazuje utjecaj klimatskih promjena na životinjski svijet. Prva epizoda izazvala je snažne emocije, posebice scena u kojoj se plamenci bore s presušivanjem vode u Africi.

David Attenborough je 2023. godine primio nagradu **Crystal Award** za svoj izvanredan doprinos očuvanju okoliša na Svjetskom gospodarskom forumu u Davosu. Prihvaćajući nagradu, osvrnuo se na promjene koje su se dogodile od vremena kada je započeo karijeru. Istaknuo je da se svijet promijenio nevjerojatno brzo te da je čovječanstvo ušlo u novu geološku eru, **antropocen** – eru dominacije čovjeka nad planetom.

5.2. Čuveni violinist Joshua Bell i sviranje u metrou David Attenborough

U sklopu eksperimenta kojeg je organizirao **The Washington Post**, poznati violinist Joshua Bell svirao je u metrou u Washingtonu kako bi se istražili socijalna percepcija i prioriteti ljudi. Eksperiment je izveden u siječnju, tijekom jutarnje gužve, a Bell je svirao na violini vrijednoj tri i pol milijuna dolara. Iako je svirao vrhunski, gotovo nitko ga nije prepoznao, a samo šestero ljudi se zaustavilo kako bi ga poslušalo. Prikupio je tek 32 dolara u kutiji ispred sebe.

Ovaj eksperiment pokazao je da ljudi često ne primjećuju ljepotu koja ih okružuje, bili to ljudi, glazba ili priroda. Stres, užurbanost i svakodnevni problemi često sprečavaju ljude da uživaju u trenutku, što je bio ključni zaključak ovog eksperimenta.

5.3. Milan Grgić i mjuzikl *Jalta, Jalta*

Mjuzikl *Jalta, Jalta* jedan je od najpoznatijih i najpopularnijih mjuzikala na ovim prostorima. Libreto i tekstove pjesama napisao je **Milan Grgić**, dok je glazbu skladao **Alfi Kabiljo**, a režirao ga je **Vlado Štefančić**. Praizvedba mjuzikla održana je 28. prosinca 1971. godine u zagrebačkom **Kazalištu Komedija**.

Radnja mjuzikla odvija se tijekom **konferencije u Jalti** 1945. godine, na kojoj su sudjelovali tadašnji svjetski lideri – Winston Churchill,

Josif Staljin i Franklin D. Roosevelt. Međutim, priča je fokusirana na njihove **sobare**, koji se kroz komične situacije svađaju i mire.

Zajednički san sobara odnosi se na zelenu livadu na Antarktiku, za koju njihovi šefovi ne znaju. Sobari se na kraju dogovaraju da ta livada ostane ničija zemlja, te zajedno izvode poznatu pjesmu "**Neka cijeli ovaj svijet**", koja nosi optimističnu poruku o miru i sreći. Tekst pjesme „Neka cijeli ovaj svijet“ glasi:

*Neka cijeli ovaj svijet još sja u suncu,
neka naša Zemlja sva postane sretna.
Neka cijeli ovaj svijet zove se bajka,
zelena i mirisna cvjetna sva i nevina livada iz sna.
Plam topli negdje tinja,
sjaj dobre zvijezde seže do nas,
i pravih ljudi ima što vjeruju u spas.*

Ova pjesma postala je svojevrsna **himna optimizma** i ljudske dobrote, a tijekom više od 50 godina doživjela je mnogobrojne izvedbe.

5.4. Milko Šparemblek – ravnatelj baleta Metropolitan opere u New Yorku

Milko Šparemblek je istaknuti hrvatski plesač, koreograf te scenski i filmski redatelj slovenskog podrijetla, rođen 1. prosinca 1928. godine u Prevaljama, Slovenija. Plesati je započeo 1947. godine u **Hrvatskom narodnom kazalištu** u Zagrebu, a 1953. godine otišao je u Pariz, gdje je nastavio karijeru. Njegov talent i rad brzo su prepoznati, te je 1971. postao **ravnatelj baleta Metropolitan opere u New Yorku**. Osim u New Yorku, obnašao je funkciju ravnatelja baleta u **Lisabonu, Lyonu i Zagrebu**.

Šparemblek je imao bogatu karijeru, s preko 150 premijera u više od 50 kazališta diljem svijeta. Njegovo stvaralaštvo obuhvaća **oko 40 baletnih filmova**, a posebno je vezan uz koreografiju **Čudesnog mandarina** Bele Bartoka.

U 2018. godini, u svojoj 90. godini života, proglašen je **najstarijim aktivnim koreografom na svijetu**. Tom je prilikom obnovio

koreografiju za Beethovenovu **Pastoralnu simfoniju** povodom 100. obljetnice slovenskog baleta u Ljubljani.

Šparemblek smatra da živimo u vremenu u kojem tehnologija napreduje, dok ljudi moralno i duhovno nazaduju. Često ističe važnost **međuljudskih odnosa**, koji su sve složeniji i udaljeniji.

5.3. Milan Grgić i mjuzikl *Jalta, Jalta*

Mjuzikl *Jalta, Jalta* jedan je od najpoznatijih i najpopularnijih mjuzikala na ovim prostorima. Libreto i tekstove pjesama napisao je **Milan Grgić**, dok je glazbu skladao **Alfi Kabiljo**, a režirao ga je **Vlado Štefančić**. Praizvedba mjuzikla održana je 28. prosinca 1971. godine u zagrebačkom **Kazalištu Komedija**.

Radnja mjuzikla odvija se tijekom **konferencije u Jalti** 1945. godine, na kojoj su sudjelovali tadašnji svjetski lideri – Winston Churchill, Josif Staljin i Franklin D. Roosevelt. Međutim, priča je fokusirana na njihove **sobare**, koji se kroz komične situacije svađaju i mire. Zajednički san sobara odnosi se na zelenu livadu na Antarktiku, za koju njihovi šefovi ne znaju. Sobari se na kraju dogovaraju da ta livada ostane ničija zemlja, te zajedno izvode poznatu pjesmu "**Neka cijeli ovaj svijet**", koja nosi optimističnu poruku o miru i sreći.

Tekst pjesme „Neka cijeli ovaj svijet“ glasi:

*Neka cijeli ovaj svijet još sja u suncu,
neka naša Zemlja sva postane sretna.
Neka cijeli ovaj svijet zove se bajka,
zelena i mirisna cvjetna sva i nevina livada iz sna.
Plam topli negdje tinja,
sjaj dobre zvijezde seže do nas,
i pravih ljudi ima što vjeruju u spas.*

Ova pjesma postala je svojevrsna **himna optimizma** i ljudske dobrote, a tijekom više od 50 godina doživjela je mnogobrojne izvedbe.

5.6. Ivan Rabuzin i ključ sreće

Ivan Rabuzin (1921. – 2008.) jedan je od najpoznatijih lirskih slikara i klasika svjetske naive. Rođen je u selu **Ključ** pokraj Novog Marofa, gdje je proveo veći dio života. Nakon što je 1947. godine otišao u Zagreb kako bi izučio stolarski zanat, otkrio je svoju strast prema slikanju. Učio je kod cijenjenog slikara **Koste Angelija Radovanija** i postao profesionalni slikar 1963. godine.

Rabuzin je prvi put izlagao 1956. godine, a međunarodnu slavu stekao je zahvaljujući izložbi u pariškoj galeriji **Mona Lisa** 1963. godine. Njegova su djela izlagana širom svijeta, uključujući izložbe u New Yorku, Tokiju, São Paulu, Milanu i mnogim drugim gradovima.

Godine 1976. započeo je suradnju s poznatom tvrtkom **Rosenthal**, proizvođačem vrhunskog porculana, što je rezultiralo poznatom linijom **Art at Table**. Rabuzin je jedan od rijetkih umjetnika čija se slika nalazi u **Vatikanskom muzeju**.

Njegove slike prikazuju harmoničan svijet i često su tematski vezane uz prirodne motive poput brežuljaka, cvijeća, oblaka i sunca. Rabuzinova umjetnost odražava njegovu viziju svijeta u kojem vladaju ljepota, radost, nada i ljubav.

5.7. Pero Kvrgić – 69 godina karijere, 200 uloga, 3 kritike

Pero Kvrgić (1927. – 2020.) bio je jedan od najpoznatijih i najdugovječnijih hrvatskih glumaca, s karijerom koja je trajala **69 godina**. Iza sebe je ostavio impresivan opus od više od 200 odigranih uloga u kazalištu, na filmu i televiziji. Njegova supruga, **Nevenka Stipančić**, također je bila glumica, a kćer **Ana Kvrgić** nastavila je obiteljsku tradiciju.

Kvrgić je bio blizak suradnik poznatog redatelja **Branka Gavelle**, jednog od najvećih imena hrvatskog kazališta. Školovao se u **Zemaljskoj glumačkoj školi** u Zagrebu, a od 1949. do 1953. godine bio je član **Hrvatskog narodnog kazališta (HNK)**. Kasnije se pridružio **Zagrebačkom dramskom kazalištu**, današnjem kazalištu **Gavella**, gdje je bio nositelj repertoara do 1986. godine. Iako je službeno

umirovljen 1988., nastavio je glumiti u različitim kazališnim skupinama.

Kvrgić je bio poznat po svom majstorstvu detalja, intuitivnom pristupu glumi i sposobnosti da prenese emocije publici. Bio je skroman i samozatajan, ali izrazito cijenjen među kolegama i kritičarima, koji su ga opisivali kao glumca s instinktivnim osjećajem za publiku.

Tijekom karijere, napisao je dvije knjige:

- *Stilske vježbe*
- *Glumac... je glumac... je glumac...*

Njegova posvećenost kazalištu bila je duboka, a izrekao je brojne mudrosti o glumi i teatru, uključujući:

- „*Volim publiku, trebam publiku, igram za publiku.*“
- „*Gluma je istina – sažeta istina koja traje koliko i predstava. Ponekad i duže.*“

Pero Kvrgić bio je izniman hrvatski kazališni, filmski i televizijski glumac, poznat po svojoj nevjerojatnoj karijeri koja je trajala gotovo 70 godina. Njegova posvećenost glumi i ljubav prema publici učinili su ga jednim od najcjenjenijih glumaca u hrvatskom kazalištu.

Jedna od najslavnijih točaka u Kvrgićevoj karijeri je izvedba predstave "**Stilske vježbe**", adaptacije djela francuskog književnika **Raymonda Queneaua**, koju je zajedno s **Lelom Margitić** izvodio punih 50 godina. Ova predstava ušla je u **Guinnessovu knjigu rekorda** kao najduže izvođena predstava s istom glumačkom postavom. Premijera predstave održana je 19. siječnja 1968. u zagrebačkom Teatru ITD, a do 2018. godine izvedena je tisuće puta. U predstavi *Stilske vježbe* glumci Pero Kvrgić i Lela Margitić na dvadesetak različitih načina tumače jednostavnu zgodu iz tramvaja broj 11. Njih dvoje na zabavan način prikazuju (ne)običan susret dvoje neznanaca tijekom vožnje poznatom zagrebačkom ulicom Ilica.

"Stilske vježbe" postale su pravi fenomen u kazališnom svijetu, a svaka izvedba bila je rasprodana. Kvirgić je u predstavi pokazao svoju sposobnost interpretacije kroz različite stilove, uvijek donoseći svježinu u izvedbu. Njegova posvećenost publici i dugogodišnji uspjeh u ovoj predstavi samo su dokaz njegove vrhunske glumačke vještine. Dana 25. veljače 2018. obilježeno je 50 godina izvođenja *Stilskih vježbi* svečanom izvedbom u Hrvatskom narodnom kazalištu (HNK) u Zagrebu.

Osim toga, Kvirgić je tijekom svoje karijere odigrao oko **200 kazališnih uloga** i nastupao u brojnim televizijskim serijama i filmovima. Njegova memorija i intuicija za publiku ostali su besprijekorni, čak i u poznim godinama. U intervjuu iz 2018. godine, kada je imao više od 90 godina, Kvirgić je izjavio da starije uloge zna napamet, dok nove uči malo teže, ali i dalje uspješno.

Za svoj doprinos kulturi, Kvirgić je primio mnoge nagrade, uključujući **Red kneza Branimira** te nagrade poput "**Vladimir Nazor**" za životno djelo. Također je dobio i zvijezdu na **Ulici slavnih u Opatiji**, što je dodatna potvrda njegove dugovječne i plodne karijere.

Unatoč svojoj veličini, Kvirgić je uvijek ostao skroman. Kada su ga novinari pitali o kritikama, jednostavno je rekao: „**Tri loše kritike u cijeloj karijeri... nije to ništa.**”

5.8. Đorđe Balašević i njegov panonski mornar

Đorđe Balašević rođen je 11. svibnja 1953. godine u Novom Sadu, gdje je završio osnovnu i srednju školu. Studirao je zemljopis na novosadskom Prirodno-matematičkom fakultetu, ali je prekinuo studij i pridružio se grupi "Žetva" 1977. godine. Godine 1978. napušta tu skupinu i osniva vlastitu grupu "Rani mraz".

Godine 1979. osvaja prvo mjesto na Splitskom festivalu s pjesmom "Panonski mornar". S grupom "Rani mraz" izveo je dvije najpopularnije pjesme: "Priča o Vasi Ladačkom" i "Život je more". Godine 1982. napušta grupu "Rani mraz" i započinje samostalnu pjevačku karijeru. Prvi album, nazvan "Pub", izdao je iste godine i za njega dobio brojne pohvale.

Nekoliko godina prije rata u Hrvatskoj, 1987. godine, Balašević izvodi pjesmu "Samo da rata ne bude", koja simbolizira himnu antiratnih stavova i osudu bilo kakve pomisli na rat. Stihovi pjesme, "Samo da rata ne bude, ludila među ljudima, veliki nude zablude, plaše nas raznim čudima i svakoj bajci naude, da rata ne bude!", potvrđuju taj stav. Pjesmu je izveo s dječjim zborom.

U bogatoj karijeri izdao je više od 30 albuma (među kojima su "Pub", "Celovečernji The Kid", "003", "Bezdan", "Panta Rei", "Tri posleratna druga", "Marim ja", "Jedan od onih života" i drugi), brojne singlove, te pisao knjige i zbirke pjesama. Nastupao je i održavao koncerte sve do svoje smrti.

Preminuo je 19. veljače 2021. godine u Kliničkom centru Vojvodina u Novom Sadu, u 68. godini života, od posljedica pneumonije uzrokovane koronavirusom.

5.9. Humoristična serija Profesor Baltazar

Profesor Baltazar je hrvatska animirana humoristična serija snimana od 1967. do 1978. godine u Zagreb filmu. Ima ukupno 59 epizoda koje traju od 5 do 10 minuta. Serija je do danas ostala najuspješniji projekt Zagrebačke škole crtanog filma.

Otac lika profesora Baltazara je Zlatko Grgić, a u projektu je sudjelovala ekipa od 20 ljudi među kojima su se isticali Ante Zaninović, Pavao Štalter, Boris Kolar, Milan Blažeković i Zlatko Bourek, uz glazbu Tomice Simovića. Simpatičnom znanstveniku, koji rješava probleme svojih sugrađana uz pomoć mašte i pozitivne energije, ime je dao Pavao Štalter. Profesor Baltazar jedan je od najpoznatijih i najvoljenijih crtanih filmova na ovim prostorima.

Serija je nastala u zagrebačkom studiju Zagreb Film, poznatom po stvaranju animiranih filmova. Prikazivala se od 1967. do 1978. godine, a režirao ju je Zlatko Grgić uz suradnike poput Borisa Kolara, Ante Zaninovića i Pavao Štalter.

Profesor Baltazar je dobrodušni znanstvenik koji živi u istoimenom imaginarnom gradu. Svaka epizoda prati profesora koji koristi svoju mudrost, kreativnost i znanstvene izume kako bi pomogao

sugrađanima riješiti njihove probleme. Njegov karakter simbolizira snagu znanja, mašte i dobrote.

Emitiran je u oko 30 zemalja, uključujući Njemačku, Dansku, Švedsku, Finsku i Italiju. Posebnost serije je u tome što se nije oslanjala na dijalog, već su radnju nosili vizualni elementi i glazba, što ju je činilo razumljivom za širu, međunarodnu publiku. Serija je postala vrlo popularna i zabilježila solidan uspjeh u inozemstvu. Radnja se vrti oko neobičnog znanstvenika Baltazara koji uz pomoć svojih izuma olakšava živote drugih ljudi iz Baltazar-grada.

Epizode uključuju: "Izumitelj cipela", "Leteći Fabijan", "Maestro Koko", "Hanibalove Alpe" i mnoge druge.

6. DOBRO JE ZNATI

6.1. Važnost pozdrava među ljudima

Pozdrav ili pozdravi su kratke geste koje izražavaju poštovanje, prijateljstvo ili dobre želje pri sastanku ili rastanku ljudi. Osoba koja pozdravlja pokazuje svoje viđenje odnosa prema pozdravljenom. Načini pozdrava ovise o kulturi, vremenu ili modi. To su lijepe riječi koje oplemenjuju ljude.

Ljude oko sebe od ukućana do poznanika kada odemo uz kuće važno je srdačno pozdraviti.

Činjenica je da vrijedi izreka:

Gdje prestaje pozdrav počinje divljaštvo.

Uvijek je lijep pozdrav: Dobar dan, kako ste?

Kada se rastajete : Doviđenja i ugodan dan!

Naravno osim ovog pozdrava jednako su važni svi ostali skraćeno pozdravi koje pojedinci koriste.

Male mudrosti

- Budite strpljivi da možete podnijeti ono što ne možete promijeniti.
- Budite hrabri da da možete promijeniti ono što e može promijeniti
- Budite mudri da možete razlikovati jedno od drugoga.
- Najbolje je iskoristiti dan na način da odlučimo kako ga najbolje provesti da bude uspješan ovisno o obavezama koje imamo i razonodi koju želimo. U životu je važna sadašnjost i svaki dan je dodana vrijednost kvaliteti života pojedinca i društva općenito.

6.2. Kako usporiti starenje mozga?

Kako mozak ne bi ostario, treba ga redovito vježbati. Ovdje pomažu razne igre, čitanje, kao i promjene određenih životnih navika. S vremenom mozak stari i njegove se funkcije bitno smanjuju. Kako bi se usporilo starenje mozga, važno je vježbati tijelo i um, riješiti se stresa i jesti hranu bogatu vitaminima.

Mentalna aktivnost

Prije svega, važno je mozak održavati aktivnim i stalno mu davati nove zadatke u obliku rješavanja križaljki, pitalica, premetaljki ili jednostavno čitati knjige i tekstove raznih tematika. Pomoći može i učenje novih stvari.

Tjelesna aktivnost

Osim što tjelovježbom jačamo tijelo, jača se i mozak. Omogućava se da kisik lakše dođe do dijela mozga koji je zaslužan za razmišljanje. Veliki učinak će imati i hodanje. Pomoći mogu i određene vježbe u kojima mora raditi i mozak, kao što je na primjer ležanje na leđima i udaljavanje suprotne noge sa suprotnom rukom od tijela.

Prehrana

Mediteranska prehrana, orašasti plodovi, puno voća i povrća povoljno utjecati na rad mozga.

Vitamini - Vitamin D je važan za pamćenje, a jednako tako je važno unositi dovoljno Omega-3 masne kiseline, dovoljno vitamina B12 i po potrebi suplement ginka.

Dobar san i smanjen stres

Veliku važnost ima kvalitetan san oko 8 sati dnevno. Stres može negativno utjecati na mentalno zdravlje i na zdravlje mozga. Preporuka je prakticirati meditaciju, manje misliti i brinuti, ali i probati s tehnikama disanja.

Hodanje

najmanje 10 minuta hodanja dnevno uz pravilno disanje pomaže značajno zdravlju čovjeka.

6.3. Disanje na nos

Ispravno je disati na nos a ne na usta. Disanje treba biti svjesno podizanje prsnog koša prilikom udisaja i vraćanje u polazni položaj prilikom izdisaja.. Ovisno o situaciji dobro je raditi vježbe za disanje kako bi se navikli na optimalno disanje na koje zbog stresnog načina života često i zaboravimo. Vježbe disanja mogu se raditi u ležećem ili sjedećem položaju.

Svjesno disanje u sjedećem položaju dnevno po 10 minuta. Vježbe se rade na prazan želudac. Kod sjedenja leđa držati uspravno odmaknuta od naslona, noge razmaknute 15-tak cm, stopala na podu. Dlanovi prema gore položeni na krilo. Ramena i ruke opuštene. Disanje bez napetosti u tijelu.

A METODA-30 UDISAJA I IZDISAJA DISANJE PRSNIM KOŠOM

Oči su sklopljene. U mislima pratite ritam disanja. Udišite i širite grudni koš, kod izdisaja ispraznite grudni koš.

Kod udisaja i izdisaja brojati do 4. Nakon toga udišite i izdišite još 15 udisaja i izdisaja proizvoljno bez brojanja.

B METODA 45 UDISAJA I IZDISAJA DISANJE DIJAFRAGMOM

Udisaj i izdisaj na nos traju 4 sekunde. Ruke položite na abdomen i pratite podizanje. Prilikom udisaja i izdisaja brojite do 4. Udisajem na nos abdomen ispunite zrakom dok gornji dio prsnog koša se ispuni minimalno. Pri udisaju dijafragma se spušta, a pri izdisaju dijafragma abdomen se podiže.

Dišite polagano i duboko bez zaustavljanja daha.

Žvakanje je važno radi poboljšanja disanja i oblikovanja usne šupljine. Pri tome pomaže tvrda hrana.

6.4. Zdrava prehrana i vitamini

Slaba probava zove se dispepsija. Dispepsija je izazvana velikom kiselošću krvi. To slabi sve organe u probavnom lancu. Kao pomoć koristi se jogurt razrijeđen vodom s malo soli, juha od zelenog povrća. Treba izbjegavati prejedanje.

Laneno sjeme

- sadrži esencijalna ulja Omega 3, 6, 9 ; Korisno je kod liječenja anemije. Idealno je za
- liječenje arterioskleroze jer uklanja kolesterol
- ublažava alergije

- pomaže kod multiple skleroze, koronarne tromboze, visokog arterijskog pritiska,
- srčane aritmije; sprečava stvaranje plakova i krvnih ugrušaka.
- konzumiranje lanenog sjemena utiče na smanjenje upala u tijelu – sve bolesti čiji se nazivi
- završavaju na “ITIS”, kao na primer gastritis, hepatitis, artritis, kolitis, meningitis, tonzilitis itd. Preporuka je koristiti dvije jušne žlice samljevenog lanenog sjemena dnevno dodano u hranu ili napitak

6.5. Vitamin C (Askorbinska kiselina)

Vitamin C je najpoznatiji vitamin koji pomaže formiranju i održavanju vezivnog tkiva koje drži stanice zajedno i oblikuje ligamente, hrskavicu i stijenke krvnih žila. Glavna uloga je što pomaže kod detoksikacije krvi, veže se sa svakim otrovom ili otrovnom supstancom i eliminira je pa na taj način pročišćava tijelo. Vitamin C u slučaju zdravstvenih problema uzima se u povećanim dozama .

Ako tijelo nema C vitamina javljaju se problemi kao što su krvarenje iz desni, bol u zglobovima, stijenke krvnih žila postaju slabe pa lagano nastaju modrice. C vitamin pomaže apsorpciju željeza kod liječenja anemije, očnih infekcija i mrežnice, meningitis, upala pluća, prehlade, alergije, križobolje i artritisa.

Mnogi simptomi starosti su zapravo manjak vitamina C npr. bore, gubitak zuba i lomljivost kostiju, problemi s vidom i pojave očne mrežnice.

6.7. Vitamini B kompleksa

Vitamini B kompleksa su topivi u vodi što znači da ih naše tijelo ne može skladištiti i potrebno ih je svakodnevno unositi hranom odnosno dodacima prehrani. U skladu s time B vitamini, u pravilu, nisu toksični čak i ako se uzimaju u velikim količinama.

U skupinu B kompleksa ubrajamo vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (pantotenska kiselina), B6 (piridoksin), biotin, folnu kiselinu te vitamin B12 (cijanokobalamin).

Četiri vitamina iz B skupine; B1, B2, B3, B5 pomažu kod pojačanog umora i povećanih tjelesnih i mentalnih napora.

Vitamini B kompleksa neophodni su za održavanje zdrave kože, kose i noktiju. Tako vitamin B2 štiti kožu od pucanja, vitamin B3 pomaže kod suhe i upaljene kože, vitamin B5 vlaži kožu i pomaže u borbi protiv problematične kože, a biotin sprečava sitno perutanje kože. Studije su pokazale da je čak 40% slučajeva dermatitisa rezultat nedostatnog unosa vitamina B skupine prehranom. Manje je poznato da deficit vitamina B6 i B12 te folne kiseline dovodi do povišene razina aminokiseline homocisteina, za koju se pokazalo da je značajan čimbenik za razvoj bolesti srca i krvnih žila.

Nedostatak B vitamina očituje se kao umor, glavobolja, mučnina, zaboravljivost, potištenost, razdražljivost, niski krvni tlak i drugo, problemi s kožom i poremećaji u metabolizmu. B vitamina ima u mliječnim proizvodima.

Vitamini B1 i B3 pomaže tijelu izvući energiju iz hrane. Nedostatak **B1** ima za posljedicu umor i iscrpljenost, nedostatak oštećuje mozak i živčane stanice, uzrokuje razdražljivost, zaboravnost i potištenost, lupanje srca, probavne smetnje anemiju i niski tlak. Namirnice s B1 pšenične klice, riža, orašasti plodovi, suhi grah, soja. Niacin je vitamin B3 koga zovu vitamin za dizanje morala itd. Potrebno se držati preporučenih doza i nakon maksimalno 3 mjeseca napraviti pauzu prije nastavka konzumiranja.

Nedostatak vitamina B2 se manifestira kao osjetljivost očiju na svijetlost, upale u ustima ljuskava koža itd. Siguran znak manjka vitamina B je jezik. Pupiljci na vrhu postaju glatki i postepeno se formiraju brazde na jeziku, naročito pri sredini.

Kombinacija **vitamina B6, B12** i B9 za potporu kardiovaskularnom sustavu.

Folna kiselina je sintetizirani oblik vitamina B9 (još se naziva i folat), B9 osigurava pravilan razvoj ploda od začeća pa sve do kraja trudnoće. Vitamin B12 je potreban za rast i stvaranje krvnih zrnaca i zdravlje živčanih tkiva.

Vitamini B za bolje pamćenje

Postoje brojni dokazi koji podupiru tezu da je adekvatan status vitamina B vrlo važan za razvoj i očuvanje mentalne funkcije čovjeka. Studije su pokazale da vitamini B6, B12 i folna kiselina mogu smanjiti opasnost od razvoja demencije i Alzheimer-ove bolesti. Isti ti vitamini igraju važnu ulogu u sintezi neurotransmitera važnih za kognitivne i ostale funkcije mozga.

Budući da sudjeluju u razgradnji ugljikohidrata, masti i proteina, vitamini B skupine neophodni su za pravilan rad probavnog sustava. Adekvatan unos posebno trebaju osigurati starije osobe kao i ostale osobe kojima je funkcija probavnog sustava iz bilo kojega razloga oslabljena.

U slučaju proljeva, povraćanja, ali i ozbiljnijih gastroenteroloških bolesti poput Chronove bolesti ili ulceroznog kolitisa preporučljivo posegnuti za nadopunom vitamina B kompleksa.

6.8. Štetni konzervansi

Dobro je steći naviku čitati deklaracije na proizvodima. Izbjegavati konzervanse posebno E249 - KALIJEV NITRIT, E252 - KALIJEV NITRAT itd. Šunka i slanina su konzervirane nitratima. Izbjegavati konzerviranu hranu i pakirana jela.

6.9. Narodni lijekovi

- Kiselo zelje zimi pomaže održati imunitet i pobijediti prehladu i gripu.

- Češnjak sadrži alicin koji ima višestruko djelovanje: antibakterijsko, antivirusno, antigljivično, antiparazitsko, antioksidacijsko.
- Jabučni ocat s limunom
- Čaj s đumbirom ili med s naribanim đumbirom
- Čaša mlake vode s limunom ujutro natašte
- Indijski začim kurkuma djeluje protuupalno i uzima se uz jelo u malim količinama
- Kurkuma se može stavljati u mlijeko

6.10. Biljni pripravak protiv skleroze:

- 350 g očišćenog češnjaka, istućenog drvenim batom,.
- Staviti u 96 % alkohol i čvrsto zatvoriti. Držati 10 dana na prohladnom mjestu. Procjediti kroz gazu Kapi se uzimaju s 50 g mlijeka od 1-15 i ponovo do 1 – svaki dan 3 kapi više Za vrijeme jela. Ponoviti kuru za 3 godine.

6.11. Popularni savjeti za zdravlje

- Pijte puno vode.
- Doručkujte kao kralj, ručajte kao sluga, a večerajte kao prosjak.
- Jedite što više hrane koja raste na drveću i biljkama, a što manje industrijski proizvedene.
- Nađite vremena za meditaciju.
- Što više se igrajte.
- Pročitajte što više knjiga
- Sjedite u tišini barem 10 minuta dnevno.
- Spavajte po 7 sati.
- Hodajte 10-30 minuta svaki dan. I smiješite se dok hodate
- Piti vodu s limunom - Iscijediš pola limuna, razrijediš sa pola litre mlake vode i piješ.

Limun alkalizira tijelo što je zdravo i pomaže kod ozdravljenja različitih zdravstvenih tegoba.

6.12. Savjeti vezani za starenje

Ravnatelj Medicinskog fakulteta Sveučilišta George Washington tvrdi da je mozak starije osobe mnogo praktičniji nego što se uobičajeno vjeruje. U ovoj dobi međudjelovanje lijeve i desne hemisfere mozga postaje skladno, što proširuje naše kreativne mogućnosti. Zato među ljudima starijim od 60 godina možete pronaći mnoge ličnosti koje su tek započele svoje kreativne aktivnosti.

Naravno, mozak više nije tako brz kao u mladosti. Međutim, dobiva na fleksibilnosti. Stoga smo s godinama skloniji donošenju ispravnih odluka i manje smo izloženi negativnim emocijama. Vrhunac ljudske intelektualne aktivnosti događa se oko 70. godine života, kada mozak počinje raditi punom snagom.

S vremenom se povećava količina mijelina u mozgu, tvari koja olakšava brzi prolaz signala između neurona. Zbog toga se intelektualne sposobnosti povećavaju za 300% u odnosu na prosjek.

Također je zanimljiva činjenica da nakon 60 godina osoba može koristiti 2 hemisfere u isto vrijeme. To vam omogućuje rješavanje mnogo složenijih problema.

Profesor Monchi Uri sa Sveučilišta u Montrealu smatra da mozak starije osobe odabire put koji troši manje energije, eliminira nepotrebno i ostavlja samo prave opcije za rješavanje problema. Provedeno je istraživanje u kojem su sudjelovale različite dobne skupine. Mladi su bili vrlo zburnjeni dok su prolazili testove, dok su oni stariji od 60 godina donijeli ispravne odluke.

6.13. Karakteristike mozga osobe stare između 60 i 80 godina.

- Neuronu u mozgu ne umiru, kao što kažu svi oko vas. Veze među njima jednostavno nestaju ako se čovjek ne bavi umnim radom.
- Smetnja i zaboravljivost nastaju zbog preobilja informacija. Stoga se ne morate cijeli život usredotočiti na nepotrebne sitnice.
- Od 60. godine čovjek pri donošenju odluka ne koristi samo jednu hemisferu mozga, kao mladi ljudi, već koriste obje hemisphere mozga.

Ako osoba vodi zdrav način života, pokretna je, ima održivu tjelesnu aktivnost i potpuno je mentalno aktivna, intelektualne sposobnosti NE opadaju s godinama nego rastu. Vrhunac intelektualnih sposobnosti takvi ljudi imaju u dobi od 80-90 godina.

6.14. Važnost hodanja

Hodanje je izvrsno za produljenje životnog vijeka: u jednoj studiji iz 2022. na više od 400 tisuća odraslih osoba u Ujedinjenom Kraljevstvu, istraživači su otkrili da je samo 10 minuta brzog hodanja dnevno povezano s duljim životom.

6.12. Milini i Zvonkovi recepti

Jednostavni kruh

Promiješati suhe sastojke 350 g brašna, žličicu sode bikarbone, žličica soli, malo ulja, 300 ml jogurta.

Dodati 1 jogurt i pomiješati. Mogu se po želji dodati sjemenke lana, chi sjemenke ili posije. Peći na papiru u tepsiji na 200 stupnjeva 40 minuta.

Fini omlet (Kajzeršmarn)

Pomiješati 3 jaja, 2 žlice šećera, 150 ml mlijeka, 180 g glatkog brašna, žličica soli, maslac za peći omlet u tavi. Gotovi omlet posuti šećerom po želji. Prilog kompot od šljiva, pasirane jabuke i slično.

Zapečeni grah

U odgovarajuću posudu staviti 1 dcl vode, 1 žličicu crvene paprike, 2 žlice pirea od rajčice, 1 veliku žlicu Vegete, malo ulje, doliti vode i dobro pomiješati. U tavi pirjati glavicu crvenog luka na ulju i kada je gotovo dodati u smjesu graha i promiješati. Smjesu prebaciti u glinenu posudu, pomiješati s 800 g ocijeđenog bijelog graha iz konzerve. Na vrh se može dodati tanke šnite pancete ili kobasice, kriške paprike i po želji 2 kriške svježe. Peći u pećnici na 200 stupnjeva 35 -40 minuta.



7. SMIJEH JE LIJEK

Život na Zemlji je skup, ali zato imate svake godine besplatan put oko sunca.

To je sjajan način da se sagleda stvarnost s pozitivne strane! I dok život može biti skup, naš besplatni godišnji put oko Sunca svakako je podsjetnik na čuda svemira i ljepotu prirodnog ciklusa.

7.1 Vicevi, zagonetke i šaljive zgode

Dobar izvor smijeha i razbibrige su vicevi, pitalice, šaljive zgode iz života.. Dobro ih je znati, pripovijedati i slušati. U nastavku se nalazi par zgodnih viceva, pitalica, zgoda iz života.

Vicevi

Pola glavice salate

Prodavaču u trgovini pristupi kupac i zatraži pola glavice salate. Prodavač nije mogao vjerovati svojim ušima. Pola glavice salate! Pa ne znam. Moram pitati šefa. Krene prema šefu, ne primijetivši da kupac ide za njim. „Neki idiot želi kupiti pola glavice salate“..., započne. No, shvativši odjednom da kupac stoji točno iza njega nastavi: „...a ovaj ljubazni gospodin pristao je kupiti drugu polovinu“.

Bratove čizme

Kišni je dan u rujnu. Učiteljica u prvom razredu priprema djecu za odlazak kući. Pet minuta se bori sa čizmama jednog učenika dok mu ih konačno ne uspije obuti i zavezati. Upravo kad je završavala, dijete kaže: „To nisu moje čizme“. Učiteljica uzdahne i potroši još pet minuta, odvezujući i skidajući mu visoke čizme. Kad je završila, učenik doda: „To nisu moje čizme. To su čizme moga brata. Mama je rekla da ih ja danas nosim“.

Zagonetke

1. ZAGONETKA: SAD ME VIDIŠ

Možeš me dodirnuti, ali ja ne mogu tebe. Možeš me vidjeti ali ja samo reflektiram tebe i nikada te ne mogu odbiti. Što sam ja?

Odgovor: Ogledalo

2. ZAGONETKA: PROMJENA

Ljudi su stali na mene ali ne njih previše. Nikada ne ostajem pun dugo vremena. Tko sam ja?

Odgovor: Mjesec

3. ZAGONETKA: HRANA ZA MISLI

Uvijek radim, ali se nikada ne umorim. Tko sam ja?

Odgovor: Hladnjak

4. ZAGONETKA: SAVRŠENA SLIKA

Izgledam kao ti, ali nisam ti. Možeš me izgužvati ili pronaći u novčaniku. Tko sam ja?

Odgovor: Tvoja fotografija

5. ZAGONETKA: SVEMIR

Imam sedam prstena koji su napravljeni od kamena i leda, ali ti ih ne možeš nositi na prstu. Oni su za tebe preveliki. Tko sam ja?

Odgovor: Saturn

6. ZAGONETKA: RASPOLOŽENJE

Mogu biti otvoren ili stidljiv, mogu otkriti istinu ili ju sakriti. Uvijek sam dobrodošao i mogu nestati bez najave. Svi ga imaju, ali ga ne dijele uvijek. Smijeh dolazi nakon mene. Što sam ja?

Odgovor: Osmijeh

7. ZAGONETKA: DODAJ OKUS

Dolazimo u paru. Ako nas staviš previše, jelo je upropašteno. Ako nas koristiš premalo, sve je bez okusa. Što smo mi?

Odgovor: Papar i sol

8. ZAGONETKA: SAGRADI ME

Možeš me napraviti od karata, ali me nemoj zapaliti. Možeš odmoriti naočale na meni ili prijeći preko mene. Što sam ja?

Odgovor: Most

9. ZAGONETKA: ODMOTAJ ME

Uvijek živiš u meni. Bez obzira koliko vremena prošlo, ja sam još uvijek tu uz tebe. Što sam ja?

Odgovor: Sadašnji trenutak

10. ZAGONETKA: PAMETNJAKOVIĆ

Dobro je ako me koristiš preko mojih granica. Što me više koristiš, to sam ja jači. Kada sam oštar, tada sam najbolji. Tko sam ja?

Odgovor: MOZAK

Šaljivo i ozbiljno pravilo:

Zlatno pravilo: Tko ima zlato određuje pravila.

(Istina je koja se potvrđuje kada pogledamo svijet oko nas)

Legendarni strip „Alan Ford“

„Alan Ford“ je legendarni strip talijanskih majstora Magnus i Bunker. Autori su crtač Roberto Raviola (Magnus) i scenarist Luciano Secchi (Max Bunker). Strip prati nespretnog tajnog agenta Alana Forda i njegovu živopisnu ekipu iz urnebesne grupe TNT. Počeo je izlaziti 1969. godine u Italiji. Alan Ford je humoristični strip s elementima „crnog stripa“, u kojem su likovi prikazani na sarkastičan i groteskan način.

Alan Ford je stidljivi i naivni siromašni stanovnik New Yorka, koji nastoji preživjeti i pronaći posao. Igrom slučaja postaje agent grupe tajnih agenata, koji su sami tek skupina odrpanaca. Broj Jedan je vođa Grupe TNT, škrti starac, paralizirani u kolicima koji zna sve o svemu i svakome. Tu su i Bob Rock, iskompleksiran zbog niskog rasta i velikog nosa, Sir Oliver, engleski plemić dugih prstiju koji nikada ne propušta priliku da svoje ruke zavuče u tuđe džepove, debeli Šef, nekada zamjenik Broja Jedan, a danas samo naslonjač Jeremiji, starcu koji pati od svih mogućih bolesti, stvarnih i nestvarnih, te koji s debelim Šefom provodi vrijeme spavajući u Cvjećarnici, glavnom sjedištu Grupe TNT. Također, tu je Grunf, izumitelj stvari koje nikome nisu potrebne, koji od par centi koje mu Broj Jedan daje za nabavku materijala sastavlja raznolika prijevozna sredstva koja traju onoliko koliko i vrijede. Grunf je poznat po svojim nesuvislim parolama koje nosi na majicama, poput „tko spava, nije budan“ ili „tko hoda, ne trči“. Strip je izlazio 32 godine i ima 400 epizoda. Neke od poznatih parola iz „Alana Forda“ su:

- “Bolje živjeti 100 godina kao milijunaš, nego sedam dana u bijedi.”
- “Nije važno sudjelovati, važno je pobijediti.”
- “Ako kaniš pobijediti, ne smiješ izgubiti.”
- “Tko spava, nije budan.”
- “Naoružaj se i bježi.”

- “Bolje nešto od nečega, nego ništa od ničega.”
- “Ako želite pobijediti u trci, morate prvi proći kroz cilj.”
- “Ne predaj se nikad, osim kad moraš.”
- “Prokletstvo, ovaj zid je gladak poput glatkog zida.”
- “Mi ništa ne obećavamo i to ispunjavamo – stranka istine.”
- “Ovdje počiva onaj koga više nema.” (epitaf)
- “Mene će najviše pogoditi moja vlastita smrt!”
- “Bolje biti bogat nego ne biti.”
- “Poznati sicilijanski odvjetnik tvrdi da je sve to plod policijske mašte.”
- “Tko hoda, ne trči.”
- “Tko leti – vrijedi, tko vrijedi – leti, tko ne leti – ne vrijedi.”
- “Bolje izdati knjigu nego prijatelja.”

Animirana serija Obitelj Kremenko

Obitelj Kremenko (engl. The Flintstones) je američka animirana serija stvorena u studiju Hanna-Barbera i premijerno prikazivana na televizijskoj postaji ABC od 30. rujna 1960. do 1. travnja 1966. Sadrži 166 epizoda raspoređenih u 6 sezona. Jedna je od najuspješnijih animiranih televizijskih serija svih vremena. U seriji se prate dogodovštine dviju prijateljskih prapovijesnih obitelji iz Kamengrada (Bedrocka). To su:

- obitelj Kremenko – Fred (radnik u kamenolomu), Wilma (njegova žena, kućanica), Šljunčica/Kamenčica (engl. Pebbles, njihova kći) i Dino (dinosaur, njihov kućni ljubimac)

- obitelj Kamenko – Barney (Fredov najbolji prijatelj, nije poznato čime se točno bavi), Betty (Barneyjeva žena, kućanica, Wilmina prijateljica), Bamm-Bamm (njihov sin) i Hoppy (njihov kućni ljubimac).

Fred Kremenko radi kao razbijač kamenja. Samouvjeren je, voli podcjenjivati Wilmu. Njegova strast su ribolov udičarenjem, kuglanje i igranje biljara. Često ispada sebičan i arogantan. Jako voli jesti rebra i jaja brontosaura.

Crte o domišljatostima u svakodnevnom životu

Svi mi u životu imamo neugodna iskustva s gubitkom različitih predmeta. Često ne možemo pronaći izgubljene stvari, što uzrokuje veće probleme, a ponekad smo sretni kada domišljatošću uspijemo pronaći izgubljeni predmet.

Događaj 1. Izgubljena igla u plastu sijena

U igri s prijateljem na seoskom imanju, dječak Mirko poderao je nove hlače. Uzeo je iglu i konac, sakrio se u skladište za sijeno i pokušao ih sašiti. Dok je šivao, djed ga je pozvao da mu pomogne, a on je ostavio hlače i iglu na njima. U međuvremenu je baka došla u skladište, vidjela hlače i odnijela ih u kuću na popravak, a igla je pala u sijeno. Izgubljena igla predstavljala je opasnost za život krave ako bi je pojela, što bi bila velika šteta za baku i djeda. Dječakov prijatelj Zvonko ponudio je da pregledaju sijeno uz pomoć svjetiljke, znajući da u panici ne smiju nerazmjerno kopati po sijenu, jer bi tada gotovo nemoguće bilo pronaći iglu. Pažljivo je pogledao u sijeno neposredno uz mjesto gdje je Mirko sjedio i na svjetlu je bljesnula koso položena igla. Da nije pronašao iglu, zalihe sijena za krave za cijelu zimu morale bi se baciti. Sreći dječaka nije bilo kraja.

Događaj 2. Izgubljena maska u moru

Dječak Goran ljetovao je na otoku Rabu i uživao u plivanju i ronjenju na lijepoj pješčanoj plaži. Već drugog dana boravka ispala mu je maska za ronjenje i brzo potonula na pješčano dno 70 metara od obale, na dubini mora od 1,7 metara. Bilo je mnogo kupača, pa je more bilo mutno od uskovitlanog pijeska, što je onemogućilo pronalazak maske. Bilo je vrlo malo šanse da će se maska naći. Dječakov otac bio je iskusen planinar s poznavanjem pravila za orijentaciju u prirodi. Slijedećeg jutra rano je došao na plažu, potražio tri orijentira na obali i odredio približne koordinate položaja maske. Točno na označenom mjestu u bistrom moru virio je jedan dio maske iz pijeska. Nitko sretniji od Gorana.

Događaj 3. Izgubljeni puščani metci u vojsci

Služeći vojni rok na usamljenom poligonu, vojnik Darko je u noćnoj straži izgubio bojevnju municiju za poluautomatsku pušku za koju je bio zadužen – dva puščana metka. Slijedećeg jutra odveden je na ispitivanje kako bi se utvrdilo gdje su nestali metci. Za gubitak metaka predviđena je kazna zatvora.

U povjerljivom razgovoru s prijateljem vojnikom rekao mu je da je kratko spavao na zaklonjenom mjestu uz stražarnicu, preko jarka. Pronicljivi prijatelj otišao je do jarka i u visokoj travi pronašao njegov trag i mjesto gdje je zadrijemao. Trag je vodio preko uskog, malo dubljeg jarka ispunjenog plitkom vodom. Prijatelj je znao da je Veljko morao preskočiti taj jarak i da je metak mogao ispasti iz džepa. Tako je i bilo. Na dnu jarka pronašao je oba metka koja su mu ispala prilikom skoka.

Događaj 4. Termometar izgubljen u snijegu

Jedne zimske noći, na tornju za bušenje nafte, radnici su trebali izmjeriti temperaturu na dnu bušotine. Dužina termometra bila je 30 centimetara. Metalni termometar trebalo je prije mjerenja protresti u centrifugi da se živa spusti na nulu. Centrifuga se

pokvarila, pa su bušači zavezali termometar na dugo uže i brzo se okretali u krug. Kod najveće brzine okretanja puklo je uže i termometar je odletio oko 60 metara daleko u snijeg dubine oko 50 centimetara.

Jedan od geologa na tornju vidio je smjer kuda je termometar odletio. Vjerojatnost da radnici pronađu termometar bila je jako mala. Nije imalo smisla lopatom razgrtati snijeg, jer bi se time termometar još dublje zakopao. Polako i strpljivo, cik-cak linijom, geolog je obilazio svježe pali snijeg i pažljivo ga promatrao. Nakon pola sata pažljivog promatranja površine snijega ugledao je sitnu okruglu rupicu. Polako je razgrtao snijeg oko rupice i pronašao termometar zabijen u tlo.

Uživanje u životu

Andrej Voron, mudrac i stanovnik sela na Karpatima, živio je čak 104 godine, tijekom kojih je vodio bilješke o tome kako živjeti dug, zdrav, sretan i radostan život. Njegovi savjeti su:

- Naučite vidjeti sav život oko sebe.
- Učite uživati u svemu: u travi, šumi, pticama, životinjama, zemlji, nebu. Pogledajte u njih dobrim očima i čistim srcem, i otkrit ćete takvo znanje koje nećete naći u knjigama.
- Što češće boravite uz vodu. Uklonit će vam umor i razbistriti misli.
- Manje sjedite i dovoljno spavajte.
- Ne zaboravite jesti orašaste plodove koji su dobra hrana za mozak. Dobro je dnevno konzumirati žličicu ulja od orašastih plodova.
- Budite ljubazni i pažljivi prema ljudima. Od svakog od njih možete nešto naučiti.

- Kada se osjećate neraspoloženo, dobro je šetati po prirodi i baviti se fizičkim radom.
- Živci se odmaraju kada ruke rade.

Ne budite ptica rugalica

- Budite radosni i zabavni.
- Neka vam srce kaže što je dobro, a što loše, a ne ljudska riječ.
- Ne ljutite se na ljude. Svaka osoba kojoj oprostite povećat će vašu ljubav prema sebi.
- Nemojte se svađati. Svatko ima svoju istinu i nosi svoje nezadovoljstvo.
- Ne učite ljude kako da žive, što da rade. Dajte savjet samo ako ga netko traži.
- Ne smatrate sebe najpametnijim i najpristojnijim, boljim od drugih.

Mudre misli

Na svoj 70. rođendan, 16. travnja 1959. godine, Charles Spencer Chaplin (Charlie Chaplin) poklonio je čovječanstvu ove misli:

- Oslobodi srce mržnje.
- Oprosti i pomogni kad možeš.
- Oslobodi svoj um briga – većina toga se nikad ne ostvari.
- Živi jednostavno i cijeni ono što imaš, ali ne odbacuj ni ono što ćeš tek dobiti.
- Daj više, očekuj manje.

Mudar čovjek nastoji:

- Živjeti u skladu sa svojim uvjerenjima.
- Doživjeti zrelost u odlučivanju – voljeti sebe i biti zadovoljan svojim životom. Ne žudjeti za nekim drugim životom koji je nedostižan.
- Biti pošten prema sebi – nastojati raditi ono što pojedincu čini zadovoljstvo i radost, te imati slobodnog vremena za sebe.
- Voljeti sebe – osloboditi se svega što nije bilo zdravo za mene: od jela, ljudi, stvari, stresnih situacija koje zdravlju i zadovoljstvu ne koriste, prihvatiti da ne treba uvijek biti u pravu.
- Živjeti u sadašnjosti – ne živjeti u prošlosti i ne brinuti o svojoj budućnosti. Živjeti svjesno u svakom trenutku punim plućima.
- Prihvatiti probleme kao dio života.

Mudar čovjek nastoji ne raditi sljedeće stvari:

- Nemojte uspoređivati svoj život s drugim ljudima.
- Nemojte raditi previše i/ili biti preozbiljni.
- Ne trošite svoju dragocjenu energiju na tračeve.
- Ne budite zavidni jer je to gubitak vremena.
- Ne podsjećajte svog partnera ili prijatelja na njegove / njezine greške iz prošlosti.

7.6. Definicije efektivnosti i efikasnosti

Izrazi „efektivnost” (učinkovitost) i „efikasnost” (djelotvornost) često se koriste u svakodnevnom životu, no mnogi ih ne razlikuju. U engleskom jeziku koriste se dva izraza: „efficiency” i „effectiveness”, koji su sadržajno slični, ali nisu identični. Da bi netko bio uspješan, treba biti i djelotvoran (efikasan) i efektivan (učinkovit).

Efikasnost znači raditi stvari na pravi način, brzo i kvalitetno. **Efektivnost** označava raditi prave stvari.

Efikasnost (djelotvornost) odnosi se na opseg posla koji se obavlja na pravi način. Ona je odnos između postignutog rezultata i korištenih resursa. U kontekstu efikasnosti uvijek su prisutni vrijeme i proces. Efikasnost označava napor da se nešto učini što brže, s što manje ljudi i troškova. Uz efikasnost se vežu brzina, rokovi i minimiziranje svih utrošaka u nekom konkretnom tekućem procesu. S druge strane, efektivnost (učinkovitost) usmjerena je na ciljeve (učinke). Kod učinkovitosti nije u fokusu vrijeme niti brzina – u fokusu je ostvarena (dugoročna) korist. Učinkovitost se definira kao stupanj uspješnosti u ostvarenju željenog rezultata. Mjeriti učinkovitost znači mjeriti cjelovitost svrsishodnosti poslovnih procesa.

Primjer 1: Efikasno proizvodim cipele – proizvodim ih brzo, bez suvišnih troškova (proces). Ja sam efikasan proizvođač cipela. Ali što ako te cipele nitko ne kupuje?

Efektivno (učinkovito) proizvodim cipele – uspješno ostvarujem planirane financijske rezultate (bez obzira na proces). Kada bih povećao efikasnost, bio bih još učinkovitiji.

Većina ljudi u današnje vrijeme fokus stavlja na efikasnost, odnosno organiziramo si stvari tako da su nam na dohvat ruke. No, postavlja se pitanje: pomaže li nam to da stvarno budemo efektivni?

Efektivnost je nešto što morate postići kako biste ostvarili svoje zamisli i živjeli život kakav želite. Efektivnost se može postići popisom obaveza kojima se bavite svaki dan, odnosno slaganjem prioriteta.

Idealno bi bilo kada bismo mogli raditi prave stvari na pravi način jer tako ostvarujemo i efektivnost i efikasnost.

Osnivač VeraSage Institute, Ron Baker – pobornik efektivnosti, prikazao je efektivnost na primjeru automobila: „Automobil je neefikasan – uglavnom stoji na mjestu. No, kada nam zatreba, dobar automobil je efektivan – pomoću njega uspješno stižemo na željeno odredište.”

Jednostavni primjeri za efikasnost i efektivnost: Zamislite da je došlo vrijeme za učenje 500 stranica dosadnog teksta za ispit. To je zadatak kojeg trebate odraditi efikasno – kako treba i na vrijeme, kako ne biste pali ispit. Ukoliko je to ispit koji nosi malo bodova, nije vam bitan prolaz, a vi ga učite samo kako ne biste morali raditi nešto drugo – tada niste ni malo efektivni.

Primjer usisavanja stana: Većina osoba koliko god može izbjegava usisavanje. Prije nego se primite pravog posla, skoknete do kuhinje napraviti sendvič, pa malo gledate TV, pričate na mobitel, i prije nego stignete uopće posegnuti za usisavačem, dođe vrijeme za spavanje i odgađate usisavanje za sutra. Tipično odlaganje dosadnih obaveza – zvuči poznato?

Svi mi imamo ograničene resurse: nedovoljno vremena, energije, novca, i pritom ovisimo o mnogim vanjskim utjecajima. Zbog toga moramo pažljivo organizirati misli kako bismo spriječili odgađanje.

7.5. Lijepe misli o osmijehu

- Osmijeh (ne) stoji ništa, a djeluje čuderno.
- Obogaćuje onoga kome je upućen, a ne osiromašuje onoga tko ga daje.
- Bljesne poput munje, ali sjećanje na njega može trajati zauvijek.
- Nitko nije toliko bogat ni toliko siromašan da bi ga mogao sebi uskratiti, i svatko njime samo dobiva.
- Osmijeh donosi sreću u kuću, pozdrav prijatelju, pomoć pri sklapanju posla.

- On je odmor umornome, putokaz izgubljenome, sunčeva zraka žalosnome i najbolji prirodni lijek protiv ljutnje.
- Ali, ne može ga se kupiti, izmoliti, posuditi ili ukrasti, jer vrijedi jedino kad se poklanja.
- A nitko ne treba osmijeh toliko kao oni kojima se i ne može pokloniti više ništa drugo.

7.6. Priča o profesoru, staklenki i pijesku

- Dođe stari profesor na predavanje i u ruci ima malu torbu. Stavi torbu na stol i iz nje izvadi praznu staklenku od 5 litara.
- Nakon toga izvadi vrećicu s krupnim komadima šljunka i napuni staklenku do vrha. Zatim upita studente da li je staklenka puna. Oni odgovore potvrdno.
- Zatim profesor izvadi vrećicu sitnog šljunka i istrese ga u staklenku oko krupnog šljunka, ponovo je napunivši do vrha. Opet upita studente da li je staklenka puna. Oni odgovore potvrdno.
- Onda profesor izvadi vrećicu sitnog pijeska i nasipa ga u staklenku oko šljunka do vrha. Opet upita studente da li je staklenka puna. Oni odgovore potvrdno.
- Profesor izvadi flašu vode i nalije je u staklenku. Kada je staklenka bila do vrha puna, obrati se studentima: „Vidite, ova staklenka predstavlja vaš život.
- Krupni šljunak je ono osnovno bez čega nema života: vaše rođenje, vaši roditelji, vaš bračni partner i djeca, vaše zdravlje.
- Sitniji šljunak popunjava vaš osnovni život. On predstavlja vaše obrazovanje, zaposlenje, automobil, odgoj djece, prijatelje.
- Pijesak predstavlja sve ono što vaš život čini kompletnim – odlazak u kino, kazalište, koncerte, izlete u prirodu, bavljenje hobbijem, sportom, planiranje godišnjih odmora, odlazak u kupovinu i sve one bezbrojne svakodnevne stvari koje obavljate svaki dan.

- Da bi vaš život bio potpun, nakon svih obaveza, trebate imati vremena za popiti čašu vode, soka, piva ili šalicu kave s obitelji, prijateljima, kolegama, susjedima.

7.7. Savjeti za starije ljude

- Nemojte se bojati starosti.
- Težite intelektualnom razvoju.
- Zanimajte se za život, upoznajte nove ljude i komunicirajte s prijateljima, pravite planove za budućnost.
- Ako ste u mogućnosti, putujte na nova mjesta.
- Ne zaboravite ići u trgovine, kafiće, predstave.
- Budite pozitivni kada razmišljate o budućnosti.
- Živite i uživajte u sadašnjosti dan po dan.

7.8. Izreke o prijateljstvu

- „Život bez prijateljstva je ništa.“ (Ciceron)
- „Jedna od najljepših kvaliteta istinskog prijateljstva jest shvaćati i biti shvaćen.“ (Lucije Anej Seneka)
- „Budimo zahvalni ljudima koji nas usrećuju; oni su šarmantni vrtlari zbog kojih nam cvjeta duša.“ (Marcel Proust)
- „Kad se iskreno zapitamo koja nam osoba u životu najviše znači, često otkrijemo da su to oni koji su, umjesto davanja mnogo savjeta, rješenja ili lijekova, radije odlučili podijeliti našu bol i nježno dotaknuti nas svojom dragom i nježnom rukom.“ (Henri Nouwen)
- „Prijatelj (prijateljica) je jedna od najljepših stvari koje možeš imati i jedna od najboljih stvari koja možeš biti.“ (Douglas Pagels)
- „Prijateljstvo koje je prestajalo postojati nikada nije ni postojalo.“ (Narodna poslovice)
- „Prijateljstvo je sastavni dio ljudske sreće.“ (Voltaire)
- „Pravo prijateljstvo je kao zdravlje; njegova vrijednost je djelomično poznata sve dok se ne izgubi.“ (Charles Caleb Colton)

- „Prijatelj je najbolja imovina u životu.“ (Naro

7.7. Savjeti za starije ljude

- Nemojte se bojati starosti.
- Težite intelektualnom razvoju.
- Zanimajte se za život, upoznajte nove ljude i komunicirajte s prijateljima, pravite planove za budućnost
- Ako ste u mogućnosti putujte na nova mjesta.
- Ne zaboravite ići u trgovine, kafiće, predstave.
- Budite pozitivni kada razmišljate o budućnosti.
- Živite o uživajte u sadašnjosti dan po dan.

7.8. Izreke o prijateljstvu

- „Život bez prijateljstva je ništa.“ (Ciceron)
- „Jedna od najljepših kvaliteta istinskog prijateljstva jest shvaćati i biti shvaćen“. (Lucije Anej Seneka)
- “Budimo zahvalni ljudima koji nas usrećuju, oni su šarmantni vrtlari zbog kojih nam cvjeta duša.”
- (Marcel Proust)
- “Kad se iskreno zapitamo koja nam osoba u životu najviše znači, često otkrijemo da su to oni koji su umjesto davanja mnogo savjeta, rješenja ili lijekova radije odlučili podijeliti našu bol i nježno dotaknuti
- naše svojom dragom i nježnom rukom.” (Henri Nouwen)
- “Prijatelj (prijateljica) je jedna od najljepših stvari koje možeš imati i jedna od najboljih stvari koja možeš biti. (Douglas Pagels)
- „Prijateljstvo koje je prestajalo postojati nije nikada ni postojalo.“ Narodna poslovice
- “Prijateljstvo je sastavni dio ljudske sreće. (Voltaire)
- „Pravo prijateljstvo je kao zdravlje; njegova vrijednost je djelomično znana sve dok se ne izgubi.“
- (Charles Caleb Colton)

- „Prijatelj je najbolja imovina u životu.” Narodna poslovice

8. ZDRAVLJE I SAMOPOMOĆ

8.1. Pomoć kod opekline

Bjelanjak prirodni kolagen i kod opekline je potrebno najmanje sat vremena premazivati ruku opeklinu bjelanjkom. Opečena koža se može potpuno regenerirati zahvaljujući kolagenu sadržanom u bjelanjku, koje je ustvari placenta puna vitamina. Kada su opekline ozbiljnijeg karaktera odmah treba otići k liječniku.

8.2. Simptomi srčanog udara

- Morate znati da nisu uvijek isti simptomi prije srčanog udara.
- Bol u lijevoj ruci
- Budite svjesni intenzivne boli u čeljusti (vilici).
- Mučnina i intenzivno znojenje također su uobičajeni simptomi.
- 60% ljudi koji su imali srčani udar tijekom sna, nisu se više probudili.
- Bol u čeljusti može vas probuditi iz čvrstog sna. Budite pažljivi i svjesni toga. Što više znamo,
- imamo više šansi za preživljavanje.

8.3. Kako pomoći sebi u slučaju srčanog udara

Ne paničarite. Počnite energično i što je češće moguće kašljati.

Prije svakog kašljanja duboko udahnite. Kašalj mora biti tako dubok i dugotrajan, kao da želite iskašljati sluz duboko iz prsnog koša.

Udisaji i kašalj se moraju ponavljati svake 2 sekunde, sve dok pomoć ne stigne ili srce ne počne ponovno normalno udarati.

Pomoć drugoj osobi kod srčanog udara

Ukoliko je oboljeli pri svijesti i ne povraća, učinite sve kako biste ga smirili. Mirovanje mu je ovom trenutnu najpotrebnije.

Osobu postavite u sjedeći položaj.

Dajte mu usitnjenu tabletu acetilsalicilne kiseline od 300 mg (Andol, Aspirin) ili neka je sam sažvače.

Druge lijekove nemojte davati, osim ako se radi o osobi koja se liječi od angine pektoris, kojoj treba dati uobičajenu tabletu pod jezik (Nitroglicerina, Tinidil, Angised).

U slučaju da imate vozilo, oboljelog prenesite do vozila (ne smije hodati) i odvezite ga u najbližu zdravstvenu ustanovu. Ako nemate vozilo, nazovite hitnu medicinsku pomoć i dočekajte ih s oboljelim.

Ukoliko oboljeli povraća, pridržite ga i pomognite mu kako ne bi udahnuo povraćeni sadržaj.

Ukoliko oboljeli nije svjestan, provjerite diše li i čuju li se otkucaji srca. Ako diše i srce radi, postavite ga u bočni položaj. Nazovite hitnu pomoć i do njihovog dolaska provjeravajte disanje i rad srca.

Ukoliko oboljeli nije pri svijesti, ne diše i srce mu ne radi, nemojte gubiti vrijeme i odmah s postupkom oživljavanja (reanimacije). Najprije mu oslobodite dišni put te pristupite davanju umjetnog disanja uz masiranje srca (2 udaha; 30 pritisaka na srca).

Uspjeh oživljavanja ovisi i o tome ukoliko ste stigli pristupiti oboljelom u pomoć u prve četiri minute od prestanka rada srca. Postupak ponavljajte do uspostavljanja disanja i rada srca, odnosno do dolaska hitne medicinske pomoći.

8.4. Simptomi moždanog udara

Moždani udar (cerebrovaskularni inzult, apopleksija, kap) označava naglo nastali neurološki poremećaj uzrokovano poremećajem moždane cirkulacije zbog čega dolazi do nedovoljne opskrbe određenih dijelova mozga kisikom i hranjivim tvarima. Nedostatak kisika i hranjivih tvari uzrokuje oštećenje i odumiranje živčanih stanica što ima za posljedicu oštećenje mozga i gubitak funkcija koje taj dio mozga kontrolira.

Moždani udar može biti:

1. posljedica začepjenja arterije koja opskrbljuje mozak krvlju, što se naziva ishemijski moždani udar ili infarkt mozga.
2. zbog puknuća krvne žile u mozgu kada dolazi do izljeva krvi u mozak, odnosno do hemoragijskog moždanog udara.

Najčešći simptomi moždanog udara nastaju iznenada:

- Iznenadna utrnulost, slabost ili odzetost ruke, noge ili lica, osobito ako je zahvaćena samo jedna strana tijela
- Iznenadne smetnje govora – otežano razumijevanje, izgovaranje ili gubitak govora
- Iznenadne smetnje vida – naglo zamagljenje ili gubitak vida,
- Iznenadne smetnje u hodu, nesigurnost i zanošenje u hodu, gubitak ravnoteže, vrtoglavice
- Iznenadna jaka glavobolja, može biti praćena mučninom i povraćanjem

Moždani udar (cerebrovaskularni inzult, apopleksija, kap) označava naglo nastali neurološki poremećaj uzrokovano poremećajem moždane cirkulacije zbog čega dolazi do nedovoljne opskrbe određenih dijelova mozga kisikom i hranjivim tvarima. Nedostatak kisika i hranjivih tvari uzrokuje oštećenje i odumiranje živčanih

stanica što ima za posljedicu oštećenje mozga i gubitak funkcija koje taj dio mozga kontrolira.

Moždani udar može biti:

- posljedica začepljenja arterije koja opskrbljuje mozak krvlju, što se naziva ishemijski moždani udar ili infarkt mozga.
- zbog puknuća krvne žile u mozgu kada dolazi do izljeva krvi u mozak, odnosno do
- hemoragijskog moždanog udara.

Specifični simptomi moždanog udara koji su prisutni kod žena razlikuju se od uobičajenih, te upravo zbog toga stvaraju problem, jer često nisu prepoznati kao simptom moždanog udara, a liječenje je često odgođeno.

Specifični simptomi moždanog udara kod žena:

- Gubitak svijesti ili nesvjestica
- Opća slabost
- Poteškoće ili kratkoća daha
- Zbunjenost, nereagiranje ili dezorijentacija
- Nagla promjena ponašanja
- Uzrujanost
- Halucinacije
- Mučnina ili povraćanje
- Bol
- Štucanje

Skraćeno simptomi se zovu GROM:

G- Govor je čudan i nerazgovjetan

R – Ruka- Jedna ruka slaba ili pada

O- Oduzetost jedne polovine tijela ili lica

M – Minute-pozvati hitnu pomoć što prije

8.5. Kako zaustaviti arterijsko krvarenje

Arterijsko krvarenje prepoznaje se po svijetlocrvenoj boji krvi, koja izlazi ritmički, u pulsirajućem mlazu.

Vensko krvarenje prepoznaje se po tamnocrvenoj boji krvi.

Krvarenje se može:

PRITSKOM NA DOVODNU ARTERIJU

zaustaviti tako da se stave prst, jastučić sa zavojem i Esmarhova poveska.

To su posredni načini zaustavljanja krvarenja.

Neposredni načini zaustavljanja krvarenja prilično su opasni i neprikladni za nestručne davaoce prve pomoći.

- Kad zaustavljamo krvarenje pritiskom prsta, moramo voditi računa da se arterija pritisne na čvrstu koštanu podlogu. Na svakoj nozi ili ruci postoje tri takva mjesta.
- Kada se krvarenje tako zaustavi, najbolje je na to mjesto staviti jastučić ili ga pritegnuti zavojem, maramicom i sl., sve dok krvarenje ne prestane.
- Prst se može držati na rani samo deset do petnaest minuta jer umor prisiljava čovjeka da zauzme drugi položaj.
- Ako nije na raspolaganju jastučić, tada drugi spasavalac treba svoj prst staviti na prst prvog davaoca pomoći, a ovaj će zatim ukloniti svoj prst.
- Ako krvarenje nije prestalo ni tada, treba se poslužiti Esmarhovom poveskom.

- Ako se ni ona ne može naći, treba se poslužiti širokim zavojem, načinjenim od priručnog materijala. Zavoj mora biti širok najmanje dva prsta. Stavi se oko ruke ili noge, iznad rane, te zatim stegne toliko da možemo ispod njega uvući komad drveta ili kojeg drugog priručnog predmeta.
- Okretanjem tog predmeta postepeno stežemo zavoj, sve dok krvarenje ne prestane.
- Ako imamo jastučić, neće biti naodmet da ga stavimo ispod zavoja, na mjestu gdje prolazi arterija. Opasno je prejako stegnuti zavoj, jer takva nesmotrenost može oštetiti živac, venu i mišić.
- Zavoj ne smije ostati stegnut dulje od trideset minuta. Poslije toga treba ga popustiti, ali se ostavlja na istom mjestu, pa i onda kad je krvarenje prestalo, sve dok krvarenje nije konačno zaustavljeno.
- 10. Ako bolesnik ponovo prokrvari, zavoj se opet stegne

8.6. Kako postupiti i pružiti prvu pomoć osobi u nesvijestici

Nesvijest je simptom neadekvatnog dotoka kisika i hranjivih tvari u mozak, uzrokovana privremenim smanjenjem krvnog protoka. Takvo se smanjenje krvnog protoka može dogoditi uvijek kad tijelo ne može brzo kompenzirati pad krvnog tlaka.

Postoje tri stupnja, a unesrećeni može proći kroz sva tri ili ostati samo u jednom. To su:

- Pospanost: kad žrtva reagira bez većih poteškoća, ali ponovno pada u stanje slično snu.

- Ošamućenost: kad žrtva daje nesmislene odgovore (ili uopće ne daje odgovore) na pitanja.
- Koma: kad žrtva ne reagira na podražaje te je nepokretna i ne govori.
- Osoba u nesvijesti nalazi se u opasnosti od gušenja ako oстане ležati licem prema gore.
- Izbljuvak, krv ili slina mogu zatvoriti gornji dio dušnika, a preko dušnika može kliznuti i donji dio jezika. Tijekom potpune nesvijesti normalni refleksi ne funkcioniraju kako treba, stoga žrtva s blokiranim dišnim putevima možda neće za kašljati ili se okrenuti, kao što bi to učinila u snu.

Ne pomičite unesrećenog više no što je potrebno; ako normalno diše, odmah je postavite u BOČNI POLOŽAJ, osim ako sumnjate na ozljede leđa ili vrata. U slučaju takve ozljede, žrtvu ne pomičite, nego joj držite čeljust prema naprijed kako ne bi bilo zapreka pri disanju.

Ostanite uz unesrećenog za slučaj da prestane disati i obavijestite nekoga da nazove hitne službe na brojevima 194 ili 112.

8.7. Niski tlak – uzroci i simptomi

Nizak krvni tlak ili **hipotenzija** često je zanemarena, a prilično česta pojava – posebice u osoba starije životne dobi. Kao i hipertenzija (povišen krvni tlak), **niski tlak vrlo često prolazi neopažen** – simptomi se uglavnom javljaju samo pri akutnim stanjima i najčešće uključuju **vertoglavicu** i **omaglice**, kao posljedice slabije prokrvljenosti mozga.

Kod starijih osoba, niski tlak se učestalo javlja **pri nagloj promjeni položaja tijela, poput ustajanja** – tzv. **ortostatska hipotenzija**. Nizak

tlak također može biti posljedica neodgovarajuće terapije za liječenje hipertenzije, pri čemu dolazi do pretjeranog snižavanja krvnog tlaka..

Niskim tlakom smatra se **sistolički tlak (tzv. gornji tlak) niži od 90 mmHg**, odnosno **dijastolički tlak (tzv. donji tlak) niži od 60 mmHg** kod odraslih osoba. Sistolički se tlak odnosi na pritisak krvi na stijenke arterija **pri otkucaju srca**, a dijastolički tlak na pritisak pri punjenju srca, odnosno **između otkucaja srca**.

Hipotenziju možemo podijeliti na primarnu i sekundarnu. **Primarnom hipotenzijom** smatraju se svi oblici niskog krvnog tlaka kojima se uzrok ne može točno odrediti, dok se u pozadini **sekundarne hipotenzije** kriju određeni zdravstveni problemi. Stanja koja mogu izazvati niski tlak uključuju:

- trudnoću
- dehidraciju
- anemiju
- varikozitete (proširene vene) nogu
- srčane bolesti
- endokrine bolesti (poput dijabetesa ili bolesti štitnjače)
- neurološke bolesti
- anafilaksu (ozbiljna alergijska reakcija)
- septički šok
- hipovolemiju (smanjenje volumena krvi uslijed obilnog krvarenja, povraćanja ili proljeva)

Određeni lijekovi također mogu utjecati na krvni tlak i izazvati hipotenziju:

- diuretici (lijekovi koji potiču mokrenje)
- (neadekvatna) terapija za hipertenziju
- lijekovi za erektilnu disfunkciju
- lijekovi za Parkinsonovu bolest

- određeni antidepresivi

Hipotenziju dodatno možemo podijeliti na akutnu i kroničnu. Simptomi niskog tlaka su češći kod akutnih oblika hipotenzije te uključuju posljedice slabije prokrvljenosti mozga. Neki od njih su:

- zamagljenje vida
- vrtoglavica
- slabost
- ošamućenost
- mučnina
- kratkotrajni gubitak svijesti (sinkopa)

8.8. Samopomoć kod niskoga tlaka

- Polagano ustajanje: Kada mijenjate položaj iz sjedećeg ili ležećeg u stojeći, radite to postepeno. Prvo sjednite nekoliko sekundi, a zatim se polako uspravite.
 - Kompresijske čarape: Nošenje elastičnih kompresijskih čarapa može pomoći u poboljšanju cirkulacije i smanjiti pad krvnog tlaka prilikom ustajanja.
 - Hidracija: Unos dovoljne količine tekućine pomaže u održavanju volumena krvi i smanjenju rizika od pada tlaka.
 - Fizička aktivnost: Blaga fizička aktivnost, poput hodanja, može poboljšati cirkulaciju, ali treba biti oprezan da ne preopteretite organizam.
 - Manji obroci: Jedite manje obroke raspoređene tijekom dana, što može spriječiti naglu redistribuciju krvi prema probavnom sustavu nakon obilnijih obroka.
 - Izbjegavajte previše ugljikohidrata: Hrana bogata ugljikohidratima može pogoršati hipotenziju. Preporučuje se balansirani unos proteina i vlakana.
 - Odmaranje nakon obroka: Nakon jela, izbjegavajte naglu fizičku aktivnost. Kratki odmor u sjedećem položaju može pomoći u izbjegavanju simptoma.
- 8.10. Opći savjeti za održavanje zdravlja:

- Pravilna prehrana: Fokusirajte se na raznolikiju prehranu bogatu vitaminima i mineralima, s dovoljno voća, povrća, integralnih žitarica, zdravih masnoća i proteina.
- Redovita fizička aktivnost: Fizička aktivnost ne mora biti intenzivna. Redovite šetnje, lagano istezanje i aktivnosti poput joge ili tai chiја mogu pomoći u održavanju cirkulacije i općeg zdravlja.
- Tehnike disanja i opuštanja: Duboko disanje i meditacija mogu smanjiti razinu stresa, što je važno za zdravlje kardiovaskularnog sustava. Tehnike poput progresivne mišićne relaksacije također mogu pomoći.
- Mentalno zdravlje i druženje: Održavanje mentalnog sklada kroz socijalne aktivnosti, hobije i druženje s prijateljima i obitelji izuzetno je važno. Povezanost s drugima doprinosi boljem raspoloženju i kvaliteti života.
- Kućna ljekarna: Pripremite osnovne lijekove i medicinske potrepštine, poput sredstava za kontrolu krvnog tlaka, elektrolita, lijekova za hitnu pomoć, zavoja i antiseptika.

Ovi savjeti pomažu ne samo u prevenciji i ublažavanju simptoma ortostatske i postprandijalne hipotenzije, već i u održavanju cjelokupnog zdravlja i kvalitete života.

Pad krvnog tlaka kod naglog ustajanja za više od 20mmHg, odnosno pad dijastoličkog tlaka za više od 10mmHg, javlja se najčešće u starijih osoba pri naglom ustajanju iz sjedećeg ili ležećeg položaja, no može se javiti i u osoba mlađe životne dobi. Javljaju se simptomi poput zanošenja i omaglice, a može doći i do sinkope (kratkotrajnog gubitka svijesti). Ortostatska hipotenzija javlja se u čak 20% osoba starije životne dobi, a pogotovo u osoba s pridruženim bolestima. Pretpostavlja se da je najčešći uzrok ove vrste niskog krvnog tlaka oslabljen baroreceptorski refleks – radi se o refleksu koji povišen krvni tlak snižava na normalnu razinu.

Pad krvnog tlaka kod mladih se osoba može javiti uslijed ustajanja nakon dugotrajnog sjedenja prekrštenih nogu.

Pad krvnog tlaka oko sat vremena (do dva sata) nakon obroka. Tijekom probavljanja obroka, pojačana je cirkulacija u crijevima te dolazi do premještanja veće količine krvi u probavni sustav. To je u pravilu vezano za osobe starije dobi.

8.10 Samopomoć kod visokoga tlaka

- Staviti hladne obloge na čelo, vrat, zglobove
- Pojesti komadić čokolade
- Nježno istezanje tijela
- Brzo hodanje
- Duboko disanje na usta i izdah na nos
- Sjediti s ravnim leđima

8.11. Lijek kod bolnih uboda insekata

- Pri ubodu pčele, stršljena i sl., na mjesto uboda stavite tabletu "aspirina" koja je malo navlažena vodom ili slinom.
- Tablet u lagano tiskamo na mjesto uboda oko 1 minut u.
- Tako ne dolazi do oteklina, niti svrbeža, a ubod je uskoro zaboravljen.

8.12. Savjeti za jednostavniji život:

- Život je prekratak da bismo gubili vrijeme na mržnju. Nemojte mrziti druge.
- Pomirite se sa svojom prošlosti, da ne pokvari sadašnjost.
- Niko nije zadužen za vašu sreću, osim vas samih.
- Shvatite da je život škola, a vi ste ovdje e kako bi učili. Problemi su jednostavno dio nastavnog plana, pojavljuju se i nestaju, ali lekcije koje naučite trajat će celi život.
- Smiješite se i smijte se što više!

- Ne morate pobijediti u svakoj raspravi. Složite se da se ne slažete...
- Često komunicirajte sa članovima svoje porodice.
- Svaki dan dajte nešto dobro drugima.
- Oprostite svima za sve, te naposljetku oprostite sve samome sebi!
- Ono što drugi misle o vama nije vaša briga. To je njihov problem.
- Oslobodite se svega što nije korisno, lijepo ili vam ne sviđa.
-

Svakodnevne rutine za poboljšanje mentalnog zdravlja:

- Uspravno hodanje nam pomaže da se osjećamo bolje i da dišemo kvalitetnije. Ramena prema natrag , glavu držati visoko.
- Smanjiti maksimalno svakodnevno fotografiranje mobitelom. Stalna potreba fotografiranja svega oko nas nam odmaže u postizanju bolje memorije i komentiranju događaja riječima. manje fotografiranja svega oko nas i snimanje samoga sebe (selfiji).
- Tjelovježba - po mogućnosti 2-3- puta tjedno po pola sata ili hodanje svakog dana 30 minuta i više.
- Ne odgađati obaveze jer odgađanje stvara nervozu.
- Oslobodite se ljudi koji vas često kritiziraju ili čine vas čine nezadovoljnim.
- Naspavati se što češće 7-8 sati dnevno
- Odvojite vrijeme za sebe i nemojte gubiti puno vremena za ugađanje ostalima
- Odmorite se od elektroničkih uređaja - mobitela, prijenosnog računala, televizora, radija i
- odmoriti mozak od buke i informacija.
- Prestanite raditi više stvari odjednom jer to iscrpljuje.

8.12. Kako doživjeti stotu

Na dugovječan život utječe:

- način života cca 75 %
- geni cca 25 %.

Najbolja opcija je imati dobre gene i živjeti zdravo, održavati sklad uma, tijela i duše. Uz to treba dobra volja baviti se sobom i svojim zdravljem svakoga dana.

Ponovo se ističu savjeti:

- ne piti alkohol ili piti minimalno,
- ne pušiti ,
- minimalno piti kofeinska pića,
- održavati povezanost s ljudima, obitelji, prijateljima
- ne težiti samoći

Dobro je družiti se s mlađima od sebe jer njihova energija je zarazna. Imati dosta tjelesnih aktivosti od svakodnevnih dužih šetnji do različitih oblika vježbi, bavljenja jogom i slično. Jest i nemasnu hranu s malo jakih začina, jesti puno povrća i voća, voditi umjeren život bez stresa.

Dr. Tomas Perls je rekao:

„ Možete imati gene kvalitete Mercedesa i doživjeti sudbinu gena osrednjeg Opela ako Mercedesu ne mijenjate godinama ulje.“

8.13. Vrste disanja

- Disanje na nos:

Disanje kroz nos je prirodniji i zdraviji način udisanja zraka, jer nos djeluje kao filter i vlaži zrak prije nego što uđe u pluća.

Kada dišemo na nos, potičemo pravilnu upotrebu dijafragme, što poboljšava izmjenu plinova u plućima, povećava dotok kisika i smanjuje stres.

- Polagano disanje zatvorenih usta:

Ovaj način disanja usporava brzinu otkucaja srca i pomaže tijelu da održi nisku razinu stresa. To može doprinijeti dugovječnosti jer smiruje tijelo i omogućuje optimalnu cirkulaciju kisika.

Polagani udasi na nos (četiri udaha i izdaha) potiču opuštanje i mogu se koristiti u svakodnevnim vježbama disanja.

- Žvakanje i disanje:

Žvakanje tvrde hrane pomaže jačanju mišića u ustima, poboljšava funkciju disanja i oblikuje usnu šupljinu, što je korisno za pravilno disanje.

- Svjesno disanje u sjedećem položaju:

Ova tehnika disanja zahtijeva svijest o svakom udahu i izdahu. Pravilno držanje tijela (uspravna leđa, opuštena ramena, dlanovi na krilu) pomaže da dišemo bez napetosti, što poboljšava kardiovaskularno i mentalno zdravlje.

- Metoda disanja prsnim košem (A metoda):

30 udaha i izdaha s fokusom na širenje i skupljanje grudnog koša. Brojanje do 4 tijekom svakog udaha i izdaha omogućuje kontrolu ritma disanja, a vježba se može izvesti sa zatvorenim očima radi veće koncentracije.

- Metoda disanja dijafragmom (B metoda):

Disanje dijafragmom poboljšava unos kisika, što je posebno važno za opuštanje i smanjenje stresa. Polagano disanje s naglaskom na podizanje i spuštanje abdomena (ne grudnog koša) optimizira rad pluća.

8.14. Kućna ljekarna treba imati:

- Lijek za snižavanje temperature (npr. Andol 300)
- Lijek protiv bolova (npr. Plivadon)
- Sredstvo za nadoknadu tekućine i elektrolita (.....)
- Sredstvo za re-hidrataciju kod povraćanja i proljeva (.....)
- Sredstvo protiv kašlja i za iskašljavanje (npr. Sirup sljeza)
- Sredstvo za odbijanje kukaca (repelent) – i ublažavanje svrbeža krema Bepanderm bez kortistereoide
- Sredstvo za ublažavanje opekline
- Dezinfekcijsko sredstvo za ozljede - antiseptik za ogrebotine, posjekotine
- Flasteri u nekoliko veličina
- Sterilne gaze i zavoji u nekoliko veličina
- Toplomjer

8.16. Savjeti za zaštitu identiteta i novca od krađe

- Na pametnom mobitelu i prijenosnom računalu sumnjive e-poruke ili sms poruke prosljedite vašoj banci i nakon toga ih izbrišite.
- Budite oprezni i višekratno provjerite aplikaciju koju želite instalirati, pogledajte recenzije korisnika i ocjene
- Poveznice ili privitke koje dobivate mogu biti zlonamjerne pa ih ne otvarajte ako su od nepoznatih pošiljatelja
- Uvijek unaprijed pročitajte dopuštenja aplikacije.
- Uvijek se odjavite sa stranica kada završite plaćanje, nemojte samo zatvoriti stranicu
- Nemojte obavljati bankovna plaćanja ili kupnju na javnim bežičnim mrežama

- Provjerite dobro URL adrese stranica kojima se služite.
- OPERATIVNI SUSTAV I APLIKACIJE REDOVITO AŽURIRAJTE

8.14. Pojmovi vezani za financije

- Lošim kreditima se smatraju krediti kod kojih se s otplatom rata kasni više od 90 dana nakon dospjele rate.
- Hipoteka je instrument osiguranja kod kojeg vlasništvo prelazi na banku samo u slučaju neplaćanja i ovrhe na nekretninu .Pravilo je da se stan u kome živimo ne stavlja u hipoteku.
- Aktivne kamate su one koje dužnik plaća banci za posuđeni novac.
- Okvirni kredit je dopušteno prekoračenje po tekućem računu.
- EKS to je efektivna kamatna stopa koja iskazuje realni trošak kredita.
- Depozit *a vista* je onaj depozit koji se može povući bez prethodne najave.
- ZPK znači Zakon o potrošačkom kreditiranju.

Još malo savjeta

- Nastojati da vaše riječi budu besprijekorne: da govorimo pošteno što mislimo, da ne govorimo protiv sebe, i da ne ogovaramo druge ljude.
- Ne shvaćati ništa osobno : oni koji govore loše o drugima vrlo često to govore jer se loše osjećaju i njihove kritike zapravo govore o njima. Mišljenja drugih ljudi te ne trebaju smetati. Ne treba imati potrebu biti prihvaćen od drugih jer drugi ljudi nište ne rade zbog vas nego zbog sebe. Svatko ima svoj film u kome je redatelj, producent, glavni glumac, a svi drugi su u njemu sporedne uloge.
- Ne treba pretpostavljati što drugi misle. Treba otvoreno pitati što želite znati. Truditi se govoriti jasno.
- Nastojati biti plemenit: drugima raditi što želite da drugi rade vama.

9. CRTICE IZ BIOGRAFIJE

9.1. Mala galerija dragih ljudi

- Tijekom osnovne škole u Varaždinu družila sam se s susjedima iz zgrade: Nadom, Ljiljanom, Mitom i Igorom. Puno smo trčali, smijali se i igrali razne igre, uglavnom na otvorenom. Bili su jako dragi i simpatični. Za školsku reprezentaciju igrala sam rukomet i bila odlična golmanica. Također, bila sam i uspješna gimnastičarka, košarkašica, trkačica i učenica.

- U varaždinskoj gimnaziji pohađala sam ženski razred i imala dobre prijateljice s kojima sam se zabavljala na mnogo različitih načina, uz puno smijeha, kreativnih izleta, šetnji i sportskih aktivnosti. Posebno sam puno vremena provodila s Jadrankom, koja je bila mnogo viša od mene. Često smo šetale, vozile se na biciklima, smišljale šaljive predstave za gimnazijsku dramsku grupu, glumile u istaknutim ulogama i smijale se svojim šalama. Božica i Maja su nam pravile društvo. Lovorka je povremeno slavila rođendan i pozivala nas u goste na fine kolače.

- Na fakultetu u Zagrebu upoznala sam nove drage prijateljice: Milu, Darinku, koju smo zvali Dada, malu Mariju, Margitu zvanu Gita, Marinu, Editu, Neviu i Darka, kao i godinu dana starijeg Mladena. Bili smo dobri studenti i često smo se družili izvan predavanja.

- Na poslu sam se družila s kolegicama i kolegama vedrog duha i dobre naravi. Bilo ih je dosta. Iz RIZ-a mi se u sjećanju posebno ističu Marko i njegova supruga Branka.

- Rado se sjećam Andrine, Igora i Vlade iz Nikole Tesle.

- Iz Plive se s radošću sjećam Vesne, Zore, Zvezdane, Maje, Helene, Zlatka i Igora.

- Gospodina Vatroslava pamtim kao dobrog i plemenitog čovjeka, velikog stručnjaka za pravo i pravdu.
- Dvojica dobrih kolega sa suprugovog posla pomogli su nam kada nam je bilo potrebnih: Mladen nam je posudio novac za kupnju auta i pomogao našem mlađem sinu na putu u Egiptu. Ići je pomogao starijem sinu na putu u Moskvi. Dobro je znati da ima takvih ljudi.
- Gospodina Vatroslava pamtim kao dobrog i plemenitog čovjeka, velikog stručnjaka za pravo i pravdu, koji nam je pomogao oko kupnje stana
- U Zavodu Dr. Andrija Štampar često sam se družila s Josipom. Često smo se smijale do suza. Još uvijek čuvam smiješnu fotografiju na kojoj je Josipa plivala u moru dok je bila trudna. O toj smo fotografiji često razgovarale i smijale se tijekom pauza.
- Na skupovima iz područja upravljanja kvalitetom upoznala sam mnogo zanimljivih ljudi. Rado se sjećam Biserke iz Kutine, Igora iz Zagreba s tečajima za auditore na Krku, Katarine iz Koprivnice, Jadranke koja može hodati bosa po žeravici, Željka koji je bio sjajan predavač iz područja kvalitete i dobar čovjek.
- Obiteljska druženja u slobodno vrijeme bila su lijepi dio života dok su djeca odrastala. Bilo je divno družiti se s Juricom i Anom i njihovim kćerkama Nikicom i Nives u Zagrebu i na Pagu, Božicom i Lukom i njihovom djecom Davorom i Ivom u Zagrebu, Crvenoj Luci i Sloveniji u Alpama, Markom i Brankom i njihovom djecom Vedranom i Lukom u Zagrebu, Sljemenu, Makarskoj, te sa Zdravkom i Nadeždom i njihovom djecom Aleksandrom i Tamarom u Zagrebu, Zagorju i Karlovcu.
- Posljednjih šest godina družimo se s Milom i njezinim suprugom Zvonkom. Povremeno igramo različite igre s kartama, jamb i druge društvene igre. Često odemo zajedno na ručak u restoran. S njima nam je uvijek zabavno i ugodno. Obadvoje su vrhunski kuhari,

poznavatelji dobre glazbe, ljubitelji knjiga i često čitaju, a s njima vrijeme brzo prolazi.

- Mila je jako kreativna, lijepo se oblači, zna krojiti i šivati te je sašila mnogo lijepih komada odjeće za svoju unučicu, kćerke i sebe, kao i za kućanstvo. Osim toga, izrađuje originalan nakit, slikovnice, lutkice i drugo. Poklonila mi je nekoliko lijepih ogrlica, izradila zgodan broš, sašila super šeširić i često mi poklanja lijepe stvari od cvijeća koje sama presadi, kolača i keksa koje sama ispeče, te druge ugodne poklone.

- Nažalost, naš dobrodušni i plahi prijatelj Jurica iznenada je preminuo 1. siječnja 2007. godine, u 67. godini života, prije 13 godina. S Juričinom suprugom Anom i dalje se družimo u Zagrebu i na Pagu. Ana je nakon njegove smrti uspjela završiti lijepu kuću na Pagu koju su zajedno planirali. Godinama se bavila iznajmljivanjem apartmana i bila je u tome jako uspješna. Kao hobi, Ana šiva krasne „eko torbe“ od starih kišobrana, a općenito je izrazito marljiva i sposobna osoba.

- Posljednjih par godina vježbam gimnastiku dva puta tjedno preko aplikacije Google Meet. Voditeljica vježbanja je moja prijateljica Mila. To mi se jako sviđa. Osim toga, nastojim sama redovito vježbati svako jutro pola sata.

- Nedavno sam proslavila 70. rođendan. Nastojim živjeti kvalitetno, ne misleći previše na probleme koje donose godine. Primjenjujem savjete iz ove knjige za zdravu i veselu razbibrigu.

- Sa suprugom nastojimo puno šetati po gradu, planinariti po Sljemenu, igrati stolni tenis, badminton, košarku, bacati kolut na daljinu i igrati razne društvene igre. Čitamo knjige i viceve s interneta, povremeno odemo pogledati predstave u kazalištima kao što su Komedija, Kerempuh, Scenoteka Zagreb, te dobar film u kinu

ili koncert u Lisinskom. S veseljem uređujemo i održavamo naš lijepi mali stan u kojem živimo posljednjih šest godina.

9.2. Šetnja po ulicama u kojima sam živjela

- Rođena sam u Varaždinu, u Općoj bolnici u blizini Željezničkog kolodvora, u ulici s puno breza.

- U to vrijeme moji roditelji živjeli su kao podstanari kod Starog grada, u Trakošćanskoj ulici. Na kraju ulice rasli su veliki jablanovi. To je bila obiteljska kuća s dvorištem. Kada sam imala 3 godine, pala sam s metalnih vrata na dvorištu na čelo i kao uspomenu imam ožiljak na lijevoj strani čela.

- Kada sam imala 5 godina, preselili smo se u novu zgradu u ulici Anke Butorac na Banfici. Naselje je bilo u blizini Drave i okruženo s puno zelenila. Bilo je breza, jablana, livada i polja. Kada sam imala 8 godina, puklo mi je slijepo crijevo. Tata me s biciklom odvezao u bolnicu. Kod operacije sam dobila transfuziju krvne grupe B s pozitivnim Rh faktorom, a ja imam negativan faktor i postala sam imunizirana, što predstavlja opasnost za trudnoću. Tu sam živjela do selidbe u Zagreb na studij.

- U Zagrebu smo živjeli 2 godine na Trešnjevci, u Bakarskoj ulici. Nakon toga preselili smo se u novi neboder u ulici Divka Budaka, na okretištu Borongaj, gdje sam živjela 30 godina. Deset godina provela sam u Dugavama, u Hribarovom prilazu, a 12 godina u ulici Koste Racina na Peščenici. Zadnjih 6 godina živim na Borongaju, u ulici Jure Kaštelana.

9.3. Radni staž

- 1977. – 1986. RIZ – Radio industrija Zagreb
- 1986. – 1996. Nikola Tesla Zagreb
- 1996. – 2009. Pliva Zagreb

- 2012. – 2017. NZZJZ Dr. Andrija Štampar

Od 2009.g. do 2012.g. radila sam na zanimljivim projektima u Hrvatakom zavodu za norme, Hrvatskom mjeriteljskom društvu i tražila stalni posao za nadopuniti radni staž nakon odlaska iz Plive u prijevremenu mirovinu.

9.4. Bilješke iz biografije

- Nagradno putovanje: Varaždin, Zagreb, Titograd, Lovćen, Petrovac na moru, Dubrovnik, 1962.

Uloga šegrt Hlapića u predstavi „Šegrt Hlapić“, Kazalište Varaždin, V. osnovna škola, 1964.

Nagradno putovanje: Varaždin, Zagreb, otvaranje Sljemenske žičare, 1963. godine. Boravak u Pionirskom gradu.

- Maturalno putovanje: Varaždin, Zagreb, Dubrovnik, Ulcinj, 1970.

- Putovanje vlakom: Zagreb-Beograd-Bar-Ulcinj-Titograd, 1975.

- Putovanje vlakom i brodom: Zagreb – Split – Vis - Modra špilja – Biševo, 1976.

- Apsolventsko putovanje: Kemijsko-tehnološki fakultet Zagreb, vlakom Zagreb-Moskva-Leningrad, 1976.

- Bračno putovanje: Pohorje, 1977.

- RIZ, Zagreb, službeni put: Banja Luka, Sarajevo, 1978.

- Nikola Tesla, Zagreb, službeni put: Beograd, 1985.

- Pliva, službeni put u Beč, 2006.

- Pliva, službeni put: Budimpešta, EOQ, 2001.

- Pliva, službeni put: Krakow, Varšava, 1998.

- Pliva, službeni put: Riga, Latvija, Hotel de Roma, 2008.

- Pliva, službeni put: Nizozemska, Amsterdam, 1996., 1998., 2000.

- Ana Devčić-Jeras: Povelje za poseban doprinos u edukaciji i promociji kvalitete, Hrvatsko društvo za kvalitetu, 9. studenoga 2010.

- Privatni put: Nizozemska, Hilversum, Haag, 1997., 2000.

- Uspon na Triglav, 2623 m, 1990., 1993.
- Preko 3000 planinarskih izleta s obitelji od 1974. do 2024.
- Ana Devčić-Jeras: Hrvatska gospodarska komora, ISO FORUM, predavanja 2008. – 2015.
- Ana Devčić-Jeras: Grupa Entuzijasti, Neboder Divka Budaka - DB 17, Zagreb, 2024.



10. ZAKLJUČAK

Pišući ovu knjigu, željela sam na pregledan i jednostavan način sebi i budućim čitateljima pružiti kratke podsjetnike o tome što možemo učiniti kako bi naš život u odrasloj dobi bio zdrav, radostan i ispunjen zabavom. Iz vlastitog uvjerenja iznijela sam preporuke koje mogu pomoći u različitim životnim prilikama i izazovima. Svijest ljudi povezana je s potrebom da poštujemo sebe, svoju obitelj, okolinu u kojoj živimo i svijet oko sebe.

Tajna zdravlja leži u težnji za životom s predvidljivim rasporedom aktivnosti svakog dana, uključujući prehranu, spavanje i tjelovježbu, po mogućstvu u isto doba dana. Poželjno je održavati redovit raspored koji uključuje i odmor. Ljudi su često zaokupljeni sobom i svojim problemima. Čovjeku je prirodan red, dok nered donosi napor. To je univerzalna životna mudrost koja predstavlja suštinu ljudskog postojanja. Neki stresovi su neizbježni i ne možemo ih izbjeći. Nošenje sa stresom vještina je potrebna za preživljavanje. Veliki stres nastaje kada pokušavamo postići nemoguće ili teško ostvarivo pod svaku cijenu.

Savjeti za zdrav i zanimljiv život pojedinaca, obitelji i društva su:

- Njegujte svoje zdravlje – ako je dobro, sačuvajte ga; ako je nestabilno, poboljšajte ga; ako je potrebno, potražite pomoć liječnika.
- Odbacite sve nevažne brojeve – godine, težinu i visinu.
- Okružite se veselim prijateljima, jer vas mrzovoljni čine mrzovoljnima.
- Uživajte u jednostavnim stvarima.
- Nastojte se smijati što češće, smijte se što duže i neka to bude glasno. Provodite vrijeme s prijateljima koji vas zasmijavaju. Smijeh je lijek.
- Suze su neizbježne – prihvatite tu realnost. Živite dok ste živi! Podnesite tugu i nastavite dalje.
- Jedina osoba koja je s vama cijeli vaš život ste vi sami.

- Okružite se ljudima i stvarima koje volite – obitelj, predmeti u domu, prijatelji. Neka vam kuća bude utočište. Često govorite dragim ljudima koliko vam znače.
- Ne čuvajte ništa za posebne prigode, jer je svaki dan posebna prilika.
- Život je niz trenutaka uživanja i ne treba ga pretvoriti u preživljavanje.
- Izbacite iz rječnika fraze poput „Jednom kad...“, „Jednog od ovih dana...“.
- Ne odgađajte ništa što donosi smijeh i radost u vaš život.
- Svaki dan, svaki sat, svaki trenutak je važan.

Poznato je da se sreća ne može kupiti novcem. Sreća je način na koji pojedinac živi, kako vidi sebe i svijet oko sebe. Čovjek koji ne voli sebe ne može biti sretan i postaje izvor problema za sebe i druge. Mnogi bogati, fizički privlačni, pametni i uspješni ljudi nisu sretni jer ne vide sebe i svijet na sretan način. Smjernice za ponašanje koje pomažu da se osjećamo sretnima mogu se sažeti u sljedeće preporuke:

- Ponašajte se prema drugima kako želite da se oni ponašaju prema vama.
- Kada vam je teško, sjetite se prolaznosti života i dobro je u sebi reći: „I to će proći“.
- Steknite naviku rastajati se s osmijehom od dragih ljudi.
- Budite ono što jeste. Nemojte glumiti ljubav niti biti podrugljivi prema njoj. Unatoč ogorčenosti i razočaranjima, prava ljubav postoji. Prihvatite iskustvo godina i polako puštajte stvari iz mladosti.
- Nemojte se žaliti izmišljanjima. Prema sebi budite blagi i održavajte zdravu ravnotežu u pogledu prehrane i aktivnosti.
- Težite da budete sretni! Budite u dobrim odnosima sa svima. Održavajte strast za svojim poslom, jer je to pravo blago u promjenjivim vremenima. Budite obazrivi s poslovima, jer svijet je pun prevara.

- Govorite svoju istinu smireno i jasno, i slušajte druge koji imaju svoje priče i osjećaje.
- Nemojte se uspoređivati s drugim ljudima. Budite pažljivi prema sebi i drugima!
- Radujte se svojim postignućima i planovima.
- Nastojte biti organizirani, otvoreni i optimistični prema sebi i drugima.
- Život je bolji kada se smijete. Pronađite izvore smijeha unutar sebe i oko sebe.

Ovu knjigu sam napisala jer sam uvjeren da zdrava i pametna razbibriga olakšava svakodnevni život te donosi više radosti i životne energije. To mogu odgovorno reći na temelju višegodišnjeg iskustva u ovom području. To je i razlog zašto sam od prijatelja dobila simpatičnu titulu savjetnika za sve i svašta (SVS) iz područja uveseljavanja sebe i drugih na razne načine. Mojim čitateljima poručujem: nastavite učiti cijeli život o svemu i svačemu. Postanite savjetnik za sve i svašta (SVS) – za kuhanje, razgovore s dragim ljudima, čitanje, enigmatiku, traženje šaljivih događaja u svijetu oko nas, gledanje šaljivih filmova i predstava, umjereno korištenje računala i korisnih aplikacija za razbibrigu, društvene igre, bavljenje sportom i mnoge druge aktivnosti.

Neovisno o problemima u životu koje svi imamo dobro je nastojati biti sretan, osjećati mir u duši i iskoristiti svaki dan na najbolji način.

S VESELJEM KNJIGU NAPISALA

mr. sc. Ana Devčić-Jeras, dipl. ing. kem. tehn.

Savjetnik za SVS

LITERATURA

Knjige

- Agus, D. B., & Loberg, K. (2013). *Kraj bolesti*. Mozaik, Zagreb.
- Babauta, L. (2011). *Manje je više*. V.B.Z., Zagreb.
- Brennan, R. (2011). *Kako disati*.
- Carlson, R. (2022). *Ne mari za male stvari... i ostat će male stvari*. Školska knjiga, Zagreb.
- Davis, W. (2015). *Pšenični trbuh*. Jesenski i Turk, Zagreb.
- Deloga, D. (2015). *U šumi, paleo prehrana*. Denona d.o.o., Zagreb.
- Dennison, P. E. (2017). *Brain Gym i ja*. Ostvarenje d.o.o., Zagreb.
- Devčić-Jeras, A. (1997). *Dobar dan, kako ste?* Časopis QM, br. 2, Zagreb.
- Devčić-Jeras, A. (1998). *Utjecaj pojedinca na unaprjeđenje kvalitete*. Pliva, Prva hrvatska konferencija o kvaliteti, HDK, Cavtat.
- Giono, J. (2022). *Čovjek koji je sadio drveće*. Petrine knjige, Zagreb.
- Grigor, V. (2021). *Kako živi Antun Tun*. Mozaik knjiga.
- Hrepić, Z. (2022). *Živa fizika*. Vlastita naklada.
- Kast, B. (2020). *Prehrambeni kompas*. Grafički zavod, Zagreb.
- Kelder, P. (2015). *Drevna tajna fontane mladosti*. Mozaik, Zagreb.
- Kvirgić, P. (2004). *Stilske vježbe*. Matica hrvatska, Zagreb.
- Louise L. H., Hay, A., & Dane, H. (2015). *Volite sebe i budite zdravi*. V.B.Z. d.o.o., Zagreb.
- Marušić, R. (1990). *Ljekoviti biljem do zdravlja*. Mladost, Zagreb.
- Perhač, B. (2005). *Jedan vic za jedan dan života*. Uvez, Zagreb.
- Perlmutter, D. (2018). *Zdrava probava - zdrav mozak*. Mozaik knjiga d.o.o., Zagreb.
- Ruiz, D. M. (2001). *Četiri sporazuma sa samim sobom*. V.B.Z. d.o.o., Zagreb.
- Sears, B., & Lawren, B. (2017). *Život u zoni*. Algoritam, Zagreb.

- Swart, T. (2020). *Izvor*. V.B.Z. d.o.o., Zagreb.
- Attia, P., & Gifford, B. (2023). *Nadživi – Znanost i umjetnost dugovječnosti*. Naklada Vorto Palabra, Zagreb.
- Časopisi i Zbornici
- Biliškov, N. et al. (2015). *Zbornik radova povodom 100. godišnjice rođenja Ivana Supeka*. Izvori, Zagreb.
- Čapek, K. (2003). *Vrtlarova godina*. CERES.
- ZBORNIK LiDraNo 2011. (2011). Darko Jeras, 4. razred OŠ Dragutina Kušlana, Dubrovnik.
- Devčić-Jeras, A. (1998). *Obrazovanje za kulturu unapređenja poslovanja*. Pliva, Zbornik radova, 2. Hrvatska konferencija o kvaliteti, Cavtat.
- Devčić-Jeras, A. (1999). *Kvaliteta ponašanja - 1*. Časopis QM, br. 1, Zagreb.
- Devčić-Jeras, A. (1999). *Kvaliteta ponašanja - 2*. Časopis QM, br. 6, Zagreb.
- Sutlić, Ž., Barić, D., & Brkić, K. (2005). *Kardijalna kirurgija 1995.-2005*. Školska knjiga, Zagreb.
- Izvori
- Nacionalna i sveučilišna knjižnica u Zagrebu. *Bibliografija B1/16*.
- HRN EN ISO 9000:2015. *Sustavi upravljanja kvalitetom – Temeljna načela i terminološki rječnik*. HZN.
- HRN EN ISO 9001:2015. *Sustavi upravljanja kvalitetom – Zahtjevi*.

Internetski izvori

- Tim Berners-Lee (pristupljeno 22.04. 2024.).
- Naša planeta (pristupljeno 22.04. 2024.).
- Benjamin Franklin (pristupljeno 22.04. 2024.).
- Bertrand Russell (pristupljeno 22.04. 2024.).
- David Attenborough (pristupljeno 22.04. 2024.).
- Jalta, Jalta (pristupljeno 22.04. 2024.).
- Walter Bradford Cannon (pristupljeno 22.04. 2024.).
- Ishikawa diagram (pristupljeno 22.04. 2024.).

- Solarni automobil (pristupljeno 22.04. 2024.).
- Životne priče (pristupljeno 22.04. 2024.).
- Teslino jaje (pristupljeno 22.04. 2024.).
- Chesley Sullenberger (pristupljeno 22.04. 2024.).
- Vuković, D. (2019). Super je biti pozitivac. (pristupljeno 24.08. 2024.).

Filmovi i Serije

- Nakache, O., & Toledano, E. (2011). *Nedodirljivi (The Intouchables)*.
- Boon, D. (2008). *Dobro došli u Ch'tis (Bienvenue chez les Ch'tis)*.
- Lellouche, G. (2018). *Plivaj muški (Le Grand Bain)*.
- Meyers, N. (2015). *Pripravnik (The Intern)*.
- Grgić, Z., Kolar, B., & Zaninović, A. (1967-1978). *Profesor Baltazar*. Zagreb film.
- Lennon, J. (1971). *Imagine*. Ploča singl.
- The Beatles. (1968). *The Beatles (White Album)*.
- Queen. (1975). *Bohemian Rhapsody*. Ploča singl.
- Sor, B., & Zovak, D. (2016-2024). *Prime Time*. Satirična emisija, YouTube.
- Tribuson, G., & Tribuson, S. (2020). *Oblak u službi zakona*. HRT.

Bilješka o piscu:



Ana Devčić-Jeras rođena je 1952.godine u Varaždinu gdje je pohađala osnovnu školu i gimnaziju.

Tijekom osnovne škole i gimnazije bila je aktivna u dramskim grupama, natjecala se u mnogobrojnim sportskim aktivnostima: od gimnastike, trčanja, rukometa, odbojke i košarke, organizacijom različitih školskih aktivnosti i u slobodno vrijeme veselim igrama i zabavama s vršnjacima. Već kao dijete nastupala je u školskim priredbama, radio emisijama za djecu i u Varaždinskom kazalištu. U odrasloj dobi bila je predavač na mnogobrojnim stručnim skupovima.

Od 1971. godine živi u Zagrebu.

Diplomirala je u Zagrebu na Kemijsko tehnološkom fakultetu 1976.godine.

Magistrirala upravljanje kvalitetom na Turističko hotelijerskom fakultetu 2005.godine.

Radila je u u struci do umirovljenja.

Optimista je i zaljubljenik u šale, uveseljavanje sebe i svoje okoline. U svojoj je okolini poznata po vedrom pristupu životu i zaraznom smijehu.

Nastoji da joj puno dana u životu budu taman po njezinoj volji (tzv. „dani tamankovići“).

Sadržaj:

1. UVOD	05
2. INTERNET I ČUDESNI SVIJET OKO NAS	09
3. MALI SAVJETI ZA VELIKE KORISTI	28
4. ZANIMLJIVI LJUDI I DOGAĐAJI	34
5. SVJETSKI PUTNICI I UMJETNICI	46
7. SMIJEH JE LIJEK	67
8. ZDRAVLJE I SAMOPOMOĆ	82
9. CRTICE IZ BIOGRAFIJE	98
10. ZAKLJUČAK	109
LITERATURA	108
BILJEŠKA O PISCU	111
SADRŽAJ	113

Prilog – Ugovor o korištenju digitalnih knjiga

Digitalne knjige by Impero present dopušteno je koristiti samo za osobne potrebe korisnika, čime želimo izbjeći bilo kakvu mogućnost zloupotrebe autorskih prava autora knjige. Korisnici ih mogu slobodno pregledavati, kopirati, umnožavati te pokazivati i slati prijateljima ili svim onim za koje misle da bi ih takvo što moglo zanimati, no svaka druga vrsta distribucije digitalnih knjiga ostaje isključivo i nepovredivo pravo stranice www.digitalne-knjige.com.

Nenad Grbac iz Zagreba, kao nakladnik, s jedne strane (u daljnjem tekstu: nakladnik) i posjetitelj stranice www.digitalne-knjige.com kao korisnik usluge (u daljnjem tekstu: korisnik) zaključuju klikom na link [Prijhvaćam ugovor o korištenju knjige prije njezina preuzimanja\(download\)](#), sljedeći:

UGOVOR O KORIŠTENJU DIGITALNIH KNJIGA by IMPERO present

čl. 1.

Ugovorne strane su suglasne da se digitalnim knjigama nakladnika korisnik može koristiti samo za osobne potrebe, pri tome ničim ne ugrožavajući autorska prava nakladnika i pisaca koji su nakladniku dali suglasnost da objavi njihovo djelo.

čl. 2.

U skladu s prethodnim člankom, korisnik knjigu može pregledavati, kopirati, umnožavati i slati svima onima za koje smatra da bi ih knjiga mogla zanimati, a nije mu dopušteno mijenjati sadržaj knjiga, dopunjavati ga, kao ni bilo kakva izmjena u izvornome kodu knjiga (bilo u binarnom ili izvršnom obliku).

čl. 3.

Ugovorne strane su suglasne da je svaka druga vrsta distribucije digitalnih knjiga nakladnika zabranjena odnosno isključivo i nepovredivo pravo nakladnika.

čl. 4.

Slijedom prethodnog članka zabranjena je bez znanja i suglasnosti nakladnika i pisaca bilo kakva komercijalna ili reklamna upotreba digitalnih knjiga, njihovo korištenje u državnim i privatnim ustanovama (fakultetima, školama, knjižnicama, knjižarama i slično).

čl. 5.

Temeljem članka 3. ovoga ugovora zabranjena je i distribucija digitalnih knjiga nakladnika putem elektroničkih medija i Interneta.

čl. 6.

Ovaj ugovor zaključuje se na neodređeno vrijeme, a sve sporove proizašle iz njega ugovorne strane će nastojati riješiti sporazumno, dok se u suprotnome ugovara stvarno nadležan sud u Zagrebu.

Ana Devčić-Jeras

ZDRAVA I PAMETNA RAZBIBRIGA

Vlastita naklada

Nenad Grbac

Srednjaci 22, Zagreb

E-mail: digitalne.knjige@gmail.com

Urednik:

Nenad Grbac

Devčić-Jeras. Ana

ZDRAVA I PAMETNA RAZBIBRIGA

www.digitalne-knjige.com

ISBN 978-953-354-350-5

Ana Devčić-Jeras

ZDRAVA I PAMETNA RAZBIBRIGA

Mali savjeti za velike koristi

Ana Devčić-Jeras

ZDRAVA I PAMETNA RAZBIBRIGA

Mali savjeti za velike koristi