

BOLESTI

ećenju raka

Skandinavski model za Hrvatsku

Naš je zdravstveni sustav proizašao iz sličnih okvira kakav je primjerice državni kubanski sustav koji se u teškim okolnostima pokazao vrlo uspješnim. Prof. dr. Vitezić polučio paralelu tog i tzv. skandinavskog modela, što su okviri u kojima bismo i u Hrvatskoj trebali razmišljati jer imaju dobre zdravstvene pokazatelje. To prvenstveno znači da se svi stanovnici liječe pod jednakim uvjetima, imaju jednaku dostupnost lijekovima i drugim uslugama u zdravstvu što je elementarno i ne smije ovisiti o tome gdje ljudi žive, koliko novaca imaju te mogu li ići u privatne bolnice ili ne. Američki model pokazao je da novac i privatno zdravstvo ne jamče dobru zaštitu zdravlja i liječenje cjelokupnog stanovništva, jer usprkos najvećim izdvajanjima za zdravstvo u svijetu zdravstveni pokazatelji nisu takvi. Skandinavski zdravstveni sustav karakterizira dobra organizacija te je za uloženi novac dobivena najveća odgovarajuća protuvrijednost zdravstvenog standarda.

Kuba ima napredno socijalno zdravstvo

To, da je cjepivo protiv raka pluća razvijeno baš na Kubi, iznenađuje samo neupućene. Kuba je, slaže se prof. dr. Vitezić, zdravstveno konkurentna i vrlo razvijenim zemljama, ima socijalni, državno-regulirani zdravstveni sustav s vrlo kvalitetnom medicinom usprkos teškim prilikama i malim mogućnostima financijskog izdvajanja. To je posljedica masovne mogućnosti kvalitetnog obrazovanja s velikim brojem zdravstvenog kadra, a i napretka u određenim znanstvenim poljima poput onkologije i cjepiva. Potvrda tome je prosječni očekivani životni vijek na Kubi od 78,3 godina koji je jednak kao u najrazvijenijim zemljama, dok je novorođenačka smrtnost niža. Nije stoga slučajno predsjednik Venecuelse Chavez odabrao Kubu za liječenje maligne bolesti, a i dugovječnost Fidela Castra usprkos teškoj bolesti govori u prilog vrhunske medicine. Medicinski turizam te izvoz lijekova postaju sve značajniji za ekonomiju Kube. Iza "kubanskog modela" u potpunosti stoji država koja je zdravstvo dovela do visoke kvalitete, uz dostupnost kakvu nemaju neke puno razvijenije zemlje. Zdravstveni sustav značajno je učinkovitiji i razvijeniji od drugih segmenata kubanskog društva.

definirano skupinu bolesnika, znači i skup proces proizvodnje, ističe prof. dr. Vitezić.

Industrija čeka

Vakcine se, potvrđuje, trenutno ispituju i u tumoru

Vakcine se trenutno ispituju kod tumora središnjeg živčanog sustava, hematoloških bolesti, liječenja vrlo otpornih melanoma, raka dojke te raka gušterače

teških bolesti za koje, podsjeća Vitezić, danas imamo slabije rezultate liječenja.

Istraživanja se provode u brojnim zemljama, no najveći broj kliničkih ispitivanja je u SAD-u. Vode ih i vrlo male biotehnološke kompanije, a dio financiraju i akademske institucije. Zasad, prof. dr. Vitezić cjepiva svrstava u terapiju koja će biti komplementarna postojećim načinima liječenja, a čini se da velika farmaceutska industrija čeka manje, specijalizirane istraživačke kompanije ili akademske institucije da početnim istraživanjima potvrde njihovu djelotvornost.

Na koncu, spomenuta vakcina na Kubi, kako ističe naš sugovornik, nije razvijena od farmaceutske industrije, dolazi izravno iz istraživačkih laboratorija. Klinička ispitivanja svakako znače dobitak za bolesnike, a takva ciljana i primijenjena istraživanja bi mogla, vjerojatno i trebala, biti dobar model i prilika i za znanstvenike i u našoj sredini.

Dužnost i užitak međusobno se dopunjuju

Postoji određena suprotnost između rada i dokolice - od kojih jedno simbolizira prisilu, a drugo slobodu. I upravo zbog njihove suprotnosti oni zajedno pridonose čovjekovu razvoju. Dokolica bez rada demoralizira čovjeka jednako kao i rad bez dokolice. Oboje se dopunjuju i vode nas u skladnu ravnotežu. Stoga je i jedno i drugo važno za naš razvoj, unatoč tomu što su nas u djetinjstvu uvjerali da je rad neusporedivo važniji od dokolice!

Postoji priča o dječaku koji se na povratku iz škole zaustavljao kod kovača. Kakve li je to bilo poezije! Kovač ne bi rekao ni riječi, isto tako ni dječak, ali ih je povezivala neka tajna simpatija. Dječak je očaran gledao snopove iskara koje su vrcale pod snažnim udarcima bata. Kod kuće su ga grđili zašto dolazi tako kasno jer valja najprije napisati zadaće, a onda se za-

bavljati, ali dječak kaže: "Poslije kovač neće biti tako čaroban. Ako ga idem gledati poslije zadaće, bit će umoran!" Opći društveni mentalitet u kojem plivamo od djetinjstva i skojim se napajamo a da o njemu i ne mislimo, vjeruje doista u veću vrijednost rada. Rad je po dužnosti pun dostojanstva - pa i kad je dosadan i nečovječan. Dokolica se rad, naprotiv, podcjenjuje - usprkos njegovoj privlačnosti i nutarnjoj radosti. Takav je rad samo ustupak grešnim čovjekovim strastima, njegovog žedi za užitkom, lijenosti. Čovjeka je dostojno samo izvršavanje dužnosti, njegov koristan rad, produktivnost, uloga u kolektivu, profesija. Ako imate privlačan profesionalni rad, tada imate sreću jer uživate u njemu, ali vrijednost će imati jedino kao dužnost, a ne kao užitak. Ne govorim protiv rada, ni protiv tehničkog napretka,

nitri protiv naprednog društva u kojem i od kojeg živimo. Trebamo biti svjesni zauzimamo li se pritom doista za čovjeka ili za stvari. Ne hvalim ni lijenost ni pobunu protiv zahtjeva društva. Osporavati treba ljestivicu vrijednosti koju baštinitimo od svojih predaka, koja veliča rad kao najveću vrijednost. Ljudi trebaju misliti i na svoja prava, a ne samo na svoje dužnosti. Glasovito pravilo "izvrši dužnost, a potom se zabavljaj" sugerira suprotnost između aktivnosti - rada, i aktivnosti - dokolice, i sugerira osobito to da rad po vrijednosti nadmašuje dokolicu. Vrijednost je zaista u čovjeku, a ne u stvarima. Rad je zbog specijalizacije koju zahtijeva koristan za razvoj čovjekove dubinske dimenzije. Dokolica, kao protuteža, pridonosi razvoju u širinu - raznolikostu interesa što se u njoj bude.

Lj. Petrić



Tjelovježba

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić

Vježbe body tehnike za muškarce

Prilpadnici jačeg spola često su mišljenja i uvjerenja da je najbolji trening za njihovo tijelo samo onaj koji uključuje kilometre trčanja ili vožnje bicikla, iscrpljujuće vježbanje slobodnim utezima ili na spravama s velikim vanjskim opterećenjem i uvijek istu

jastuk). S udisajem podignite kukove, stisnite stražnjicu i koljeno jedno o drugo, isprsite se. Uz izdisaj se vratite u početni položaj. Ponovite šest puta. Vježbom istežete prednje bedrene, zdjeljične, prsne i ramene mišiće.

Slika 2. Vježba otvaranja iz kuka - kleknite na koljena s dlanovima na podu. Desnom rukom uhvatite desni gležanj, stopalo ili potkoljenu. Na udah podignite koljeno što više možete, uvucite trbuh i pazite da vam se donji

Slika 1.



ili sličnu rutinu i odabir vježbi. Vježbe istezanja i mobilnosti muškarci prečesto izbjegavaju ili vrlo površno odraduju, za vježbe fleksibilnosti nema vremena ni u sportskim treninzima djece i mladih, što sve skupine dovodi u rizik češćih povreda lokomotornog sustava. Pri odabiru vježbi muška populacija bi se trebala voditi specifičnostima građe svoga tijela (veća mišićna masa i slabije pokretljivi zglobovi) te težiti tijelu koje će istovremeno biti jako i izdržljivo, ali i gipko, mobilno, agilno i zdravo. Jeste li spremni učiniti korak naprijed i prihvatiti vježbe kojima ćete povećati fleksibilnost vaših mišića, pokretljivost svih zglobova i svih dijelova tijela te provjeriti jesu li vam mišići uravnoteženo razvijeni (trup i ruke u odnosu na noge ili prsa, trbuh u odnosu na leđa i sl)? Izazov je pred vama, u današnjim vježbama i onima koje slijede u narednim nedjeljama pokušajte biti uporni i nemojte odustati. Savjetujem vam da ih radite zajedno sa svojom djecom i pretvorite vježbanje u igru i natjecanje.

Slika 3.



Slika 4.



Slika 5. Vježba otvaranja iz kuka - kleknite na koljena s dlanovima na podu. Desnom rukom uhvatite desni gležanj, stopalo ili potkoljenu. Na udah podignite koljeno što više možete, uvucite trbuh i pazite da vam se donji

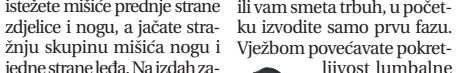
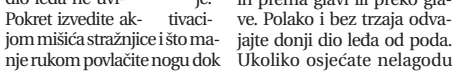
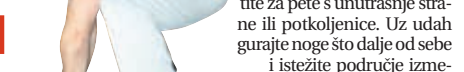
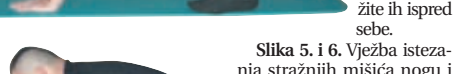
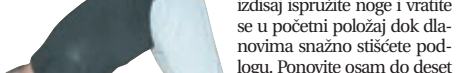
Slika 5.



rezultat je ako natkoljenu možete u pravilnoj poziciji podići do razine kuka.

Slika 3. i 4. Vježba raskorak - dlanove postavite na pod ispruženih ruku i raširite noge. Uz izdisaj savijte koljena spuštajući kukove prema podu, zadržite ravan trup i vrat, a koljena maksimalno otvaraj-

Slika 2.



te prema vani, od ramena. Na izdisaj ispružite noge i vratite se u početni položaj dok dlanovima snažno stišćete podlogu. Ponovite osam do deset puta. Vježbom otvarate kukove i istežete preponski dio. Ukoliko želite testirati kukove pod punom težinom ili veći izazov, na trenutak odvojite ruke od poda i ispružite ih ispred sebe.

Slika 5. i 6. Vježba istezanja stražnjih mišića nogu i donjeg dijela leđa - ležite na leđa, dignite glavu i ramena od poda i zgrčene noge uhvatite za pete s unutrašnje strane ili potkoljenice. Uz udah gurajte noge što dalje od sebe i istežite područje između lopatica. Na izdah ispružite noge koliko možete i vucite ih prema glavi ili preko glave. Polako i bez trzaja odvajajte donji dio leđa od poda. Ukoliko osjećate nelagodnost ili vam smeta trbuh, u početku izvodite samo prvu fazu. Vježbom povećavate pokretljivost lumbalne kralježnice i istežete stražnje mišićne nogu. Ponovite šest puta.

Slika 6.

