NA ETIKETAMA PROIZVODA

laracijama?

Najštetniji, a najčešći

U kremama, voskovima za depilaciju, dekorativnoj kozmetici, kremama za njegu beba često se nalaze mineralna ulja, vazelin, petrolej, parafin, odnosno naftni derivati prije svega jer čine proizvode jeftinijima nego da se u proizvodnji koriste biljna ulja. Mogu uzrokovati alergijske reakcije, a mnogi od njih su i kancerogeni.

ke principe, sadrže kemikalije koje uzrokuju poremećaje vrijednosti hormona, komplikacije u trudnoći, štetno djeluju na novorođenčad, izazivaju alergije, pa čak i rak. "Women"s voices for the earth" (WVE) angažirala je privatni laboratorij koji je analizirajući sastav dvadeset sredstava za čišćenje kućanstva otkrio da niti jedan štetan sastojak nije bio naveden na deklaraciji. U izbjeljivačima su pronađene tvari kao što su tetrachloromethane i kloroform, poznate po tome da mogu izazvati rak dojke, kao i vrtoglavice, glavobolje, mučninu.

Na sredstvu za čišćenje kupaonice piše da miriše po ylang ylangu, no ako odlučite pogledati etiketu otkrit ćete da u proizvodu nema ni ylang ylanga niti neke druge biljke. Na kraju popisa sastojaka navedeno je "mirisno ulje". Na zahtjev "Earthjustica" četiri velike tvrtke odbile su otkriti sastav svojih proizvoda, unatoč tome što ih na to obvezuje i zakon.

Zarada važnija od zdravlja

Jamie Silberberger iz grupe "Women"s voices for the earth" ističe da je već poznato da kemikalije koje se nalaze u sredstvima koja kupujemo izazivaju zdravstvene probleme.

- Zaslužujemo znati čemu smo izloženi, veli. Unatoč zakonu proizvođači ne navode precizne sastave nego općenito koriste skupne nazive. Čak i tvari koje nisu same po sebi opasne mogu u kombinaciji s nekom drugom tvari postati otrovne, a vjerojatnost da će se to dogoditi je veća što je proizvod duže u trgovinama i ističe mu rok. Premda su istraživanja obavljena u Americi, skoro svi obuhvaćeni proizvodi nalaze se i na hrvatskom tržištu.

Putem interneta sada je puno lakše informirati se o tvrtkama koje zbog profita zanemaruju zdravlje svojih klijenata, a zbog njihovog neetičnog poslovanja sve je veći broj onih koji se odlučuju na pohađanje tečajeva za izradu prirodnih sredstava gdje se može naučiti i kako s onim što nam pruža priroda možemo očistiti dom i oprati suđe. Neki od siteova koji nude činjenicu više su: http://earthjustice.org i www.ewg.org, koji je najavio da će u rujnu objaviti popise štetnih sredstava za čišćenje.

Za one koji misle kako još nemaju dovoljno znanja i stoga ne prepoznaju štetno od neštetnog ili im se jednostavno ne čitaju sitno napisane etikete preporuka: niti jedan proizvod nemojte koristiti duže vrijeme ma koliko vam se sviđao ukoliko niste sigurni u njegovu kvalitetu. Na taj ćete način izbjeći akumuliranje neke vrste štetnih sastojaka. Unatoč tome što proizvođači tvrde da se potencijalno otrovni sastojci nalaze u malim količinama, uzmite u obzir da tijekom dana koristimo velik broj proizvoda i da po zdravlje opasnu dozu nije tako teško prikupiti u tijelu. Zdrave alternative pronađite u prirodi ili u prašnjavim zabilješkama svoje bake ili neke druge pametne nonice.

Smiley slavi 30 godina

Svi znaju što u tehnološkom svijetu znači dvotočka, crtica i zagrada :-), naravno smile, ili točnije smiley. Danas nezaobilazni dio računalne i SMS komunikacije, popularni nasmijani emotikon uskoro slavi 30. rođendan. Rođen u glavi američkog znanstvenika Scotta Fahlmana na američkom sveučilištu Carnegie Mellon, smiley je svjetlo dana ugledao 19. rujna 1982. godine točno u 11.44, kada je na oglasnoj ploči sveučilišta Fahlman studentima ostavio obavijest koja je završavala ovom nasmijanom oznakom koja je utrla put svim ostalim emotikonima u svijetu hi-tech komunikacije. Razlog nastanka ovog znaka bio je vrlo jasan, profesor Fahlman je htio izbjeći zabune zbog tona kojim je mail napisan, odnosno na ovaj način odvojiti mailove koji su trebali biti komični od onih koji nisu.

Često se događalo da su i šaljivi i ozbiljni mailovi bili

Scott Fahlman, 30 godina smajlića

pogrešno shvaćeni te je profesor odlučio poslati poruku informatičkom odjelu sveučilišta na kojem je radio. Ovom je porukom Fahlman postao začetnik današnjih emotikona, ikonica koje prikazuju emocije. Međutim, Fahlman nije prva osoba koja je koristila tipografske simbole za prenošenje emocija, postoji nekoliko zabilježenih slučajeva, a jedan od njih seže do sredine 19. stoljeća, kada su postojali Morseovi simboli koji su služili u istu svrhu. Godine 1881. američki satirički časopis Puck predložio je da se oznaka -_/- koristi kao znak šaljivosti ili ironije. Baltimorski tjednik je 1967. godine predložio sličan znak današnjem smajliću koji izgleda ovako -). Nijedan od tih znakova se nije raširio i današnji emotikoni potječu od profesora Fahlmana, koji kaže da je došao na tu ideju nakon čitanja duge rasprave na oglasnoj ploči i komentara ljudi koji nisu shvatili poantu vica ili sarkazam poruke.

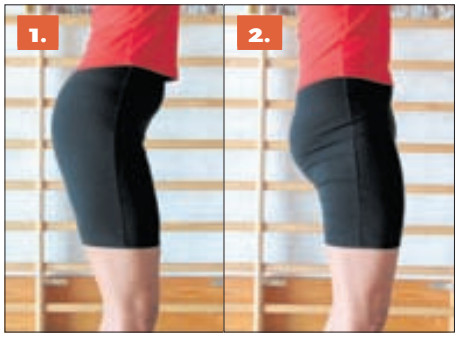
Poruka koju je poslao informatičkom odjelu bila je desetljećima izgubljena, ali su je nedavno uspjeli pronaći, čime je dokazao da je on izmislio ASCII oznaku za smiley. Sam autor za svoju veselu izvedenicu nije primio ni centa, a zahvaljujući Fahlmanu, danas imamo na tisuće emotikona koje koristimo pri dopisivanju SMS-ima, mailom...:) (L. B.)

Tjelovježba

Piše body instruktorica Morena Poglajen Carić

Procjena pokretljivosti kralježnice

SUNSET centar



Kako smo najavili, nastavljamo s procjenom sposobnosti po regijama tijela da biste na vrijeme uočili i osvijestili određenu mišićnu nestabilnost i smanjenu pokretljivost određenog dijela tijela te ciljanim odabirom rekreativne aktivnosti, barem u početku, optimizirali trenutno zdravstveno stanje. Postoji puno različitih testova koji se koriste za procjenu inicijalnog stanja na početku vježbanja (testovi za visinu, težinu, tjelesnu građu, tjelesnu masnoću, kondiciju, mišićnu nestabilnost, snagu, koordinaciju, ravnotežu, procjenu kvalitete pokreta, izokinetička testiranja i slično). Ukoliko nemate većih zdravstvenih problema i ograničenja, opisani testovi iz prošlog priloga, današnjeg i sljedećeg bit će vam dovoljni za osnovnu ocjenu kako funkcioniraju temelji vašeg tijela. Oni moraju biti idealni i čvrsti da se cijela kuća - tijelo - ne bi urušila. Upravo je kralježnica sa zdjelicom taj potporni stup vašeg tijela. Ona mora biti što je moguće pokretljivija i tako jaka koliko je potrebno. Mladi ste onoliko koliko je vaša kralježnica pokretna u svim osima.

Slika 1 i 2: Vježba rotacije zdjelice - stanite uspravno sa stopalima u širini kukova i mekanih koljena (nemojte opružiti koljena do kraja) bočno prema ogledalu. Dok izvodite test važno je da vaša koljena i trup ostanu nepomični. Izvođenje: napravite prednju rotaciju zdjelice (prednja je jer se zdjelični grebeni pomiču naprijed) tako da izbacite guzu prema van. Osjetite kako se aktiviraju mišići donjeg dijela leđa. Izdisajem napravite suprotnu kretnju, stražnju rotaciju zdjelice tako da podvučete guzu pod sebe. Osjetite mišiće donjeg dijela trbuha. Rezultat je dobar ako uočite da je pokret zdjelicom ujednačen u oba smjera. Ukoliko je prednja rotacija izraženija, to može biti znak slabih donjih hvatišta trbušnih mišića i preopterećenosti lumbalne kralježnice, dok izražena stražnja rotacija ukazuje na slabost muskulature leđa i stražnjice. Ako su vam pomaci minimalni vrijeme je za zabrinutost.

Slika 3: Vježba bočno istezanje - stanite uspravno stopalima u širini kukova, leđima i glavom uza zid i s dlanovima uz tijelo. Prilikom izvođenja testa ne smijete odvojiti glavu i ramena od zida niti pete od poda. Izvođenje: pomicanjem trupa u jednu stranu iz struka pokušajte opruženom rukom dodirnuti što nižu točku na nozi. Dobar rezultat je ujednačena pokretljivost desne i lijeve strane s dlanom što bliže koljenu. Loš rezultat ili neujednačenost znak su slabosti križnih trbušnih, mišića donjeg dijela leđa i mišića uz kralježnicu.

Slika 4: Rotacija trupa - sjednite na nešto povišeno savijenih nogu u širini kukova. Desnu ruku postavite na zatiljak, a lijevu na unutarnju stranu lijeve noge i čvrsto pritisnite. Ne smijete odizati kukove od poda. Izvođenje: kontrakcijom križnih trbušnih i leđnih mišića jedne strane rotirajte trup za laktom što više možete. Ponovite i u drugu stranu. Dobar rezultat uz pravilnu poziciju je ujednačenost lijeve i desne strane te smjer lakta što više prema natrag. Loš rezultat znak je smanjene pokretljivosti torako- lumbalne kralježnice.

Slika 5: Test snage i mišićne koordinacije donjeg abdomena - za zdravlje vaših leđa izuzetno je važna snaga donjih hvatišta trbušnih mišića. Međutim, kod klasičnih vježbi za njih najčešća pogreška vježbača je da ne osjete da zbog slabih abdominalnih mišića, pregibanje nogu iz kuka preuzima veliki mišić tzv. iliopsoas. Ovim testom to ćete osvijestiti. Izvođenje: legnite na leđa s jednim dlanom ispod njih u visini pupka. Podignite opružene noge okomito na podlogu i leđima snažno pritisnite ruku na pod. Zadržavajući uvijek isti pritisak leđa na ruku polako spuštajte noge prema podu. Stanite čim popusti pritisak leđa na ruku. Istu test-vježbu olakšanu, možete izvesti i sa savijenim nogama pod kutom od 90 stupnjeva. Optimalna snaga donjih abdominalnih mišića za muškarce je kada su noge malo iznad poda 10 - 15 stupnjeva, a za žene 30 stupnjeva iznad poda. Ovaj test svakako koristite i kao vježbu za jačanje tih mišića.