

Piše:  
Ana  
Diklić

## Komunikator

## Daveži

Živimo s napornim, dosadnim, neuljudnim, vulgarnim i agresivnim ljudima. Neke 'daveže' možete izbjeći, bolje rečeno pobjeći od njih, odmahnuti rukom i produžiti dalje, ne upuštati se u nepotrebne rasprave, svojim izjavama ne dolijevati ulje na vatru, ali što s onima koji vam pripadaju prema 'opisu posta'?

Gnjavatori su pred šalterima, u ordinacijama, trgovinama, sugovornici su novinarnima, menadžerima i poznanicima... Stotinu puta ponovite, objasnite i pokazajte, ali - nema koristi, u konačnici naporni postaju neuljudni, čak i agresivni. Gnjavatori nikada ne slušaju, oni samo govore i rade po svome, svakom lancu su poklopac, na sve imaju primjedbe, drugima ne daju doći do riječi, svuda se utrpavaju prvi, gaze preko svakoga da bi došli do cilja, skloni su tračevima, intrigama i spletkama...

Najradije biste ih 'ukinuli' i kada vam skoče na vrh glave vrfi česte se događa da vas pretvore u eksplozivnu i agresivnu osobu pa se tako od žrtve, ni krivi ni dužni, pretvarate u konfliktnu osobu.

Mogu li nam u takvim situacijama pomoći riječi i stil komunikacije? Riječi su one i one nam jedino i mogu pomoći. Nitko drugi vam s vrata neće skinuti davitelja i spletkaroša. U komunikacijskom je procesu vrlo bitno koje riječi upotrebljavate, jer one daju ili oduzimaju moć vašoj poruci. Ostanite mirni, ugodni i konstruktivni, jer svaka će vaša riječ izazvati bujicu i stezanje obruća s druge strane. Poslužite se malim trikovima, ubacite blagi humor i malu dozu sarkazma. S takvim je ljudima teško komunicirati i ako ih već ne možete izbjeći, naučite preuzeti kontrolu nad komunikacijom, budite dovoljno jaki da vas ne izbače iz takta. Naučite reći 'ne' bez ljutnje, neuljudnosti i grubosti. Zar je tako teško izgovoriti: "Sada sam zauzeta" i molim vas nazovite me za dva sata"? Ili: "Ne želim razgovarati o tome?" Budite direktni, ali blagi. Pokušajte što jasnije reći što želite, ali pritom nemojte zaboraviti da je temelj svega dobre komunikacije poštovanje.

Jedino što možemo mijenjati u odnosu s drugima jest naša komunikacija, i zaboravite na to da ćete sebi ili sugovorniku promijeniti. Mirno i strpljivo, jer dobra i mudra kineska izreka kaže: "Strpljenje je moć. S vremenom i strpljenjem i dudov list postaje svila".



## Solna terapija: Sunčana Petrić uvela haloterapiju u Osijek

## U "slanu sobu" po zdravlje

**U** vremenu ubrzanog razvoja znanosti i eksplozivne tehnologije vrlo često zaboravljamo ili nopusne ne znamo koliko nam zemlja i priroda daruju lijekova i djelatovnih supstanci.

I dok s jedne strane sasvim opravdano suvremena medicina apelira da u organizam unosimo što manje količine kuhinjske soli, sasvim suprotno izvana je sol blagotvorna i ljekovito djelovanje soli bilo je poznato još srednjovjekovnim redovnicima koji su bolesnike donosili u slane špilje kako bi ih izložili slanoj mikroklimi. Danas nije potrebno drobiti staklomite soli i stvarati solnu pralinu na najjednostavniji način jer diljem Europe postoji više od tisuću "slanih soba" koje spojem suvremene tehnologije i temeljnih prirodnih supstanci pomažu u izlječenju niza bolesti.

Mnogi razmišljaju u kojem smjeru pokrenuti biznis, međutim Osječanka Sunčana Petrić, koja se niz godina uspješno bavi haloterapijom, odlučila je svoje poduzetničke ideje, osim u zdravlje duha, usmjeriti i prema zdravlju tijela pa je prva u



Ana DIKLJĆ

**dr. Mato Čurić**  
pedijatar

**S** obzirom na to da je u djece sa smetnjama disanja dugotrajno liječenje i često dolaze na kontrolu, primijetio sam da je učinak "slane sobe" na njih vrlo povoljan.



**Sunčana Petrić**  
vlasnica centra Vivasol

**Zidovi, strop, pod, svjetiljke obloženi su solju, a zrak je zasićen suhim, raspršenim najfinijim česticama kamene soli.**

Hrvatskoj odlučila prema strogim kriterijima Europske unije snage i novac uložiti u izgradnju "slane sobe" i početi se baviti haloterapijom - solnom terapijom, novom granom speleoterapije. Dok smo razgovarale u bajkovitom okruženju soli, savršenog spleta svjetlosti i sjena uz ugodnu i umirujuću glazbu, u sobu je posebno izrađeni generator - halogenerator upuhivao suhi aerosol.

- Oko nas je najmanje dvije i pol tone soli, a slana soba je s prirodnom sastojcima imitacija prirodne slane špilje s ljekovitim mikroklimom. Zidovi, strop, pod, svjetiljke obloženi su solju, a zrak je zasićen suhim, raspršenim najfinijim česticama kamene soli - objašnjava Sunčana Petrić, vlasnica centra za zdravlje duha i tijela Vivasol u osječkom Donjem gradu.

Dovoljno je spustiti vjeđe i na trenutak si predočiti prekrasne morske predjele da bi okus soli u nosnicama i na usnama smirio i produbio disanje, stres sveo na najmanju moguću mjeru i donio osjećaj sjeđine i zadovoljstva. Jedan tretman traje 40 minuta, a djeca mogu provesti dvadesetak minuta igrajući se i presipajući sol lopaticama i kanticama. Kod određenih tegoba, kao i kada su u pitanju klasična ljekovita sredstva, jedna terapija nije dovoljna

i za pun učinak opće blagotvornosti potrebno je 10 ili 15 tretmana. I dok smo udisali darove prirode, gospođa Sunčana priča da od drevnih metoda koje su se nekada primjenjivale, današnji postupak opremanja "slane sobe" je tehnološki složen uz propisane kontrole iz EU-a. Haloterapija je prihvaćena i izvan granica Europe pa je tako u Rusiju, Finsku, Tursku i zemlje srednje Europe, solna terapija prihvaćena u Australiji i Kanadi. Zanimljivo je da u Estoniji dr. Matko Čurić, naglašavajući da haloterapija nije kontraindikacija ni uz kakvu klasičnu terapiju i ne izaziva baš nikakve nuspojave.

Budući da je zrak sobe čist, bez mikroorganizama, ioniziran i zasićen slanim aerosolom, što znači da sol drži zrak gotovo sterilnim, te da se podijeli svakog tretmana od 40 minuta zrak ventilira dvadeset minuta, apsolutni svjetloski hit liječenja soli koji je došao i do nas svakako treba iskoristiti za pomoć u liječenju i općoj relaksaciji organizma. ■

ima se uvijek preporučuje da djeci priušte i klimatsko liječenje - ljeti na moru, a zimi u planinama.

- Strana su istraživanja pokazala povoljan učinak haloterapije, a s obzirom na to da je u djece sa smetnjama disanja dugotrajno liječenje i često dolaze na kontrolu, primijetio sam da je učinak "slane sobe" vrlo povoljan. Dakle, ne treba čekati odlazak na more i u planine. Važno je da se terapijama smiruje i produbuje disanje, pojačava izlučivanje sekreta iz dišnih putova, djeluje antibakterijski, antipulmonalno, povećava otpornost i stanje imuniziranih organizama - objašnjava dr. Mato Čurić, naglašavajući da haloterapija nije kontraindikacija ni uz kakvu klasičnu terapiju i ne izaziva baš nikakve nuspojave.

Budući da je zrak sobe čist, bez mikroorganizama, ioniziran i zasićen slanim aerosolom, što znači da sol drži zrak gotovo sterilnim, te da se podijeli svakog tretmana od 40 minuta zrak ventilira dvadeset minuta, apsolutni svjetloski hit liječenja soli koji je došao i do nas svakako treba iskoristiti za pomoć u liječenju i općoj relaksaciji organizma. ■

Prvi na listi aerosolnih elemenata je željezo, sastavni dio hemoglobina, koji pomaže kiselu iz pluća u tkiva, sprječava anemiju te podiže otpornost organizma, zatim kalcij, magnezij, bakar, cink, litij i selen koji je antioksidans te štiti stanice i tkiva od oštećenja koja izazivaju slobodni radikali, jača djelovanje imunološkog sustava i štiti kožu od starenja.

Roditelji u nedumici:  
Do kada baka-servis?

## U vrtić od treće godine!

Idealno rješenje za sve roditelje koji se dvoume između vrtića i baka-servisa ponudili su stručnjaci nakon brojnih istraživanja. Kako bi vase dijete izraslo u zdravu, socijalnu i inteligentnu osobu, rješenje je u prve tri godine provedene kod kuće, a potom je vrtić djetetu nužan.

Djeca koja su na čuvanju kod djeda i bake sklonija su lošijem ponašanju negoli ona koja su na boravku u vrtiću. Iako je njihov vokabular bolji i razvijeniji jer su stalno uključena u dijaloge, postoje brojni nedostaci boravka kod kuće. Prije svega djeca znaju iskoristiti situaciju, a rijetko koji baka i djedovi strogo provode na unucima, oni s njima uživaju jer s vlastitom djecom to su nisu imali vremena.

Djeca čiji su odgoj preuzeli baka i djedovi nisu spremna za školu kada za to dođe vrijeme, kao ni za obveze. Razvoj 4.800 djece bio je pod istraživanjem i dokazano je kako djeca zaposlenih majki, koja su poohala vrtić, raspoloža većim znanjem. Bolje poznaju boje, brojeve, slova, veličine, konture.

No nekoliko stručnjaka i dalje tvrde kako je briga baka i djedova i te kako važna za djetetovo sreću i sigurnost. Njihova je ljubav najbliža ono nezamjenjivoj roditeljskoj. Osim toga, sva njihova pažnja usmjerena je na dijete.

"Nakon djetetove treće godine dolazi vrijeme pogod-

**Djeca koja nisu bila u vrtićkom okruženju djeluju nesigurno, traže pomoć i nisu samostalna prilikom izvršavanja zadanih problema**

no za edukaciju, stoga je to idealno razdoblje da dijete promijeni sredinu i krene u vrtić", tvrdi profesorica Kristine Hansen.

Nekoliko je istraživanja pokazalo kako djeca koja su imala savršene uvjete, što znači da su bila kod kuće do treće godine, a tek potom krenula u vrtić, posjeduju najbolje vještine, samouvjerenija su i znaju odgovoriti na pitanja koja se konkretno odnose na njih. S druge strane, djeca koja nisu bila u vrtićkom okruženju djeluju nesigurno, traže pomoć i nisu samostalna prilikom izvršavanja zadanih problema.

Stoga je jasno kako su prve tri godine najvažnije, okruženje puno ljubavi i sigurnosti temelji su za cijeli život. No ispunjenje idealnih uvjeta svakako su težnja roditelja koji često nisu u mogućnosti udovoljiti propisanim. (N.L.) ■



## Kako obuzdati apetit?

## Pijte vodu prije jela!

Konzumiranje vode prije obroka obuzdava apetit, potvrdili su znanstvenici s Virginia Ilica u Blacksburgu u američkoj državi Virginiji. Znanstvenici su rezultate istraživanja na osobama s prekomjernom težinom i pretilim osobama objavili u stručnom časopisu Journal of the American Dietetic Association. Osobe s prekomjernom težinom i pretilosti osobe koje su sudjelovale u istraživanju pile su pola litre vode prije doručka. Njihov je unos kalorija tijekom doručka pao za 75 kalorija. U razdoblju od godine dana to iznosi 27.375 kalorija ili tri kilograma sala. (H)

## KOMU JE NAMIJENJENA HALOTERAPIJA

Pomoćna metoda liječenja solju prikladna je za ljude svih životnih dobi, od najranijeg djetinjstva do duboke starosti i prema riječima dr. Mate Curica, nema apsolutno nikakvih kontraindikacija. Haloterapija je pogodna kao znatna pomoć u liječenju astme, bronhitisa, alergija, čestih virusnih infekcija, kroničnih infekcija uha, grla i nosa, čestih prehlada i kašlja, bolesti gornjih dišnih putova kao što su rinitis, sinusitis, laringitis, tonzilitis, otitis, kod bolova u zglobovima i artritisu, iscrpljenosti, umora i stresa te kod bolesti štitnjače. Djelotvoran je i u liječenju kožnih bolesti i problema kao što su alergije, ekcemi, dermatitis... Prilikom boravka u "slanoj sobi" važno je da što veća površina kože bude otkrivena, primjerice da budete odjeveni u majicu kratkih rukava jer je temperatura zraka optimalna od 20 do 24 Celzijeva stupnja.

## ELEMENTI AEROSOLA

Prvi na listi aerosolnih elemenata je željezo, sastavni dio hemoglobina, koji pomaže kiselu iz pluća u tkiva, sprječava anemiju te podiže otpornost organizma, zatim kalcij, magnezij, bakar, cink, litij i selen koji je antioksidans te štiti stanice i tkiva od oštećenja koja izazivaju slobodni radikali, jača djelovanje imunološkog sustava i štiti kožu od starenja.

POKAZATELJI O POVOLJNIM UČINCIMA HALOTERAPIJE OBJAVLJENI SU U MNOGIM MEDICINSKIM ČASOPISIMA.

**POLIKLINIKA "Dr. Maletić"** Daruvar, Trg kralja Tomislava 1/1  
Tel: 043/335-330 e-mail: poliklinika-maletic@jbc.com.hr www.poliklinika-maletic.hr

- OPERACIJE VENA LASEROM
- SKLEROZACIJA PROŠIRENIH VENA PJENOM POD KONTROLOM ULTRAZVUKA
- LASERSKO UKLANJANJE PROŠIRENIH KAPILARA I DLAKA - EPILACIJA
- LASERSKI TRETMAN PREKOMJERNOG ZNOJENJA U POKUHU
- POMLADNENJE LICA RADIOFREKVENCOM I FRAKCIJONIRANIM LASEROM

**OBAVLJAMO SVE ESTETSKE OPERACIJE**