

GLASILO BELUPO

KOPRIVNICA, SIJEČANJ 2022.

BROJ 253

Dr. sc. STRIBOR MARKOVIĆ,
MAGISTAR FARMACIJE I
DIPLOMIрани INŽENJER
MEDICINSKE BIOKEMIJE

KOLAPS PLANETARNOG
EKOLOŠKOG SUSTAVA
SMRT JE ZA ČOVJEČANSTVO
KAKVO POZNAJEMO

Čim bol
krene,
uvijek je
uz mene!

S OKUS
LIMUN

Sadrži paracetamol. Za oralnu primjenu. Prije primjene
o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječni

SOM
NAI



pažljivo pročitajte uputu
ka ili ljekarnika.



POREZNA POLITIKA U FUNKCIJI OPORAVKA I OTPORNOSTI

6

POSLOVNA KRONIKA

- 7 KADROVSKE PROMJENE U
MANAGEMENTU PODRAVKE

INTERVJU

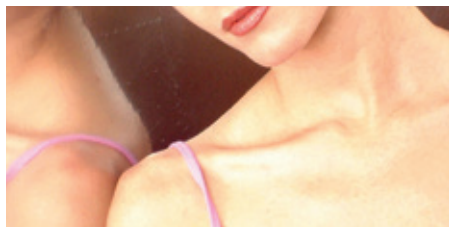
- 8 KOLAPS PLANETARNOG
EKOLOŠKOG SUSTAVA SMRT
JE ZA ČOVJEČANSTVO KAKVO
POZNAJEMO

BELUPO ZDRAVLJE

- 12 PETI VAL ILI TSUNAMI?



- 12 NA ODJELU 40 PACIJENATA, PET
NA RESPIRATORU
- 14 KAKO REGENERIRATI SUHU,
OSJETLJIVU I NADRAŽENU KOŽU?



- 14 BELODEX PJENA DEKSPANTENOL
5 % PJENA

LIJEČNIČKI KUTAK

- 16 KOLIKO BRZO STARIMO
- 16 UMJETNA INTELIGENCIJA
– JESMO LI SPREMNI?
- 18 NOVI OKUSI ENTERALNE HRANE,
NUTRIXA BRESKVA I NUTRIBEL
DIABET JAGODA

MEDICINA I BIZNIS

- 18 MITOVI O KORONAVIRUSU

AKTUALNO

- 20 ZAPOSLENICI SU NAJVRJEDNIJI
RESURS ORGANIZACIJE
- 21 DOBRO UPRAVLJANJE
INFORMACIJAMA OSNOVA JE I ZA
ISPRAVNO DONOŠENJE ODLUKA

BELean

- 22 PRI ZAVRŠETKU PROJEKTI

- DRUGOGA VALA
TRANSFORMACIJE

PSIHOLOGIJA POSLOVANJA

- 23 ISKORISTITE SVOJU SKRIVENU
ENERGIJU

KRONIKA

- 24 ORDINACIJE U MOLVAMA I
KLOŠTRU PODRAVSKOM DOBILE
STALNE LIJEČNIKE
- 24 OBILJEŽEN MEĐUNARODNI
DAN SJEĆANJA NA ŽRTVE
HOLOKAUSTA



IMPRESSUM

GLASILO
BELUPO

ISSN: 13312286 - Izdavač: BELUPO d.d. - Lijekovi i kozmetika - Ulica Danica 5 - 48000 Koprivnica

- www.belupo.hr - www.zdravobudi.hr - www.belupo.com - E-mail: public.relations@belupo.hr

- Glavna i odgovorna urednica: Snježana Foschio-Bartol - Uredništvo: Andreja Pavičić, Maja Dijanošić, Lidija Turkalj, Ivo Belan

- Lektura: Sanja Sabljar - Grafička priprema i dizajn: Gens94 d.o.o.

- Redakcija: I Savica 36, 10000 Zagreb - Telefon: 01 2481 201; Fax: 01 2371 411



Iva Andrašek, pobjednica je nagradne igre Odgovori i poklon ponesi



Iva Andrašek, radi u Belupu kao tehnolog u Kontrolu kvalitete i pobjednica je nagradne igre Odgovori i poklon ponesi. Uredništvo Glasila izvuklo je sretnu dobitnicu koja je zadovoljila sve potrebne uvjete u nagradnoj igri. Kolegica Andrašek točno je odgovorila i u zadanom roku poslala odgovor na nagradno pitanje: "Tko je, uz Grad Koprivnicu, glavni sponzor koprivničkog klizališta?"

Odgovor glasi: "Belupo."

Odgovor se mogao pronaći u prošlom broju Glasila. Čestitamo pobjednici nagradnog natječaja, a ostalim natjecateljima zahvaljujemo na sudjelovanju i želimo puno uspjeha u sljedećim nagradnim igrama.

Odgovorite točno na nagradno pitanje i osvojite Podravkin poklon-paket. Točan odgovor pošaljite do 20. veljače 2022. na adresu uredništva public.relations@belupo.hr ili na adresu Danica 5, 48000 Koprivnica, s naznakom Nagradna igra. U sljedećem broju Glasila Belupa bit će objavljeno ime dobitnika/dobitnice poklon paketa.

ODGOVORI I POKLON PONESI

NAGRADNA IGRA

NAGRADNO PITANJE GLASI:

KOLIKO ZAPOSLENIH JE BELUPO
IMAO 31. PROSINCA 2021.?

UVODNIK

Poštovane čitateljice i čitatelji,

Ne kaže se bez razloga da je siječanj najduži, najsiromašniji i najdepresivniji mjesec u godini. Ipak, za razliku od prošlih dviju godina, u kojima je korona bila apsolutna kraljica rizika, u godini u koju smo tek ušli, suočavamo se s njenim posljedicama. U prvom redu inflacijom, s naglaskom na drastičan rast cijena energenata, potom slijede nedostatak radne snage i odljev talenata, novi sojevi virusa otpornih na cjepiva, nastavak provođenja epidemioloških mjera, ali i nastavak otežanih uvjeta poslovanja u globalnim dobavnim lancima te prijetnji rasta kamatnih stopa.

Sve u svemu, pred nama je čitava lepeza rizika, ali i puno izazova. Svatko od nas u siječanj je ušao s mnogim planovima, odlukama, željama. Misli su to koje će ubrzo pregaziti neke druge misli i nestat će u dubinama moždanih stanica, zauvijek zakopane ne ustrajemo li u promjenama vlastitih navika. U tome nas može voditi ljubav prema sebi, ali i strast. Ona nas može pokrenuti u sekundi, može nas promijeniti i učiniti boljima. Strast doista jest pokretač pozitivnih promjena u našem životu. Dokazano je da može doslovno smanjiti osjećaj na koji percipiramo bol i pojačati osjećaj užitka u životu. Strast ne možete prepisati, ukrasti ili izmaštati. Ona se nalazi duboko u nama i točno detektira ono što nam je bitno i što nas ispunjava. Polako i konstantno jer nemamo beskrajno puno vremena, a onoliko koliko ga imamo želimo ispuniti srčanim i strasnim stvarima. Zar ne?

Do sljedećeg čitanja za mjesec dana zdravo nam i sretno budite

Vaša,

Snežana Foschio-Bartol,
Glavna i odgovorna urednica



5. POREZNA KONFERENCIJA

DR.SC. MARTINA DALIĆ, PREDSEDNICA UPRAVE PODRAVKE
SREDSTVIMA VELIKIM KOMPAIJAMA KOJE ĆE NA TAJ
ZAOSTAJATI U PRODUKTIVNOSTI

Porezna politika u funkciji op

PREDSEDNICA UPRAVE PORUČILA JE KAKO OČEKUJE POMOĆ DRŽAVE U DALJNEM POREZNOM RASTEREĆENJU
PROCESA UNAPREĐENJA SOCIJALNOG POLOŽAJA RADNIKA KROZ POVEĆANJE PLAĆA, A TIME I POBOLJŠANJE KON

Predsjednica Uprave Podravke, dr. sc. Martina Dalić sudjelovala je na 5. Poreznoj konferenciji održanoj 28. siječnja na Ekonomskom fakultetu u Zagrebu. Konferencija pod nazivom "Porezna politika u funkciji oporavka i otpornosti" okupila je brojne stručnjake iz privatnog i javnog sektora, kao i akademskog, a s ciljem razmjene ideja i mišljenja te preporuka za unapređenje poreznog sustava Republike Hrvatske.

Kao sudionica panela "Porezna politika u funkciji oporavka i otpornosti", dr. sc. Martina Dalić se osvrnula na pet godina održavanja ove konferencije i rekla: "Podravka je dijelom globalnog tržišta i čak 70 posto prihoda ostvaruje iz izvoza, zajedno sa svojim ovisnim društvima izložena je različitim administrativnim praksama pojedinih država. No ono što dr. sc. Martina Dalić ističe jest "da se Podravka mora prilagoditi razinama cijena koje postoje u državama u kojima Podravka prodaje svoje proizvode, a koje determiniraju velike globalne korporacije, takozvani "price-setteri". Podravka je "price-taker" na globalnoj razini, no u Hrvatskoj je veliko poduzeće koje nosi gospodarski rast. Predsjednica Uprave Podravke smatra važnim omogućavanje pristupa bespovratnim sredstvima velikim kompanijama koje će na taj način biti konkurentnije, modernije, inovativnije i brže te neće zaostajati u produktivnosti.

Na kraju, predsjednica Uprave poručila je kako očekuje pomoć države u daljnjem poreznom rasterećenju dohotka, a što će omogućiti i jednostavnije provođenje procesa unapređenja socijalnog položaja radnika kroz povećanje plaća, a time i poboljšanje konkurentnosti i produktivnosti.



PODRAVKE SMATRA VAŽNIM OMOGUĆAVANJE PRISTUPA BESPOVRATNIM
NAČIN BITI KONKURENTNIJE, MODERNIJE, INOVATIVNIJE I BRŽE TE NEĆE

Podravka i otpornosti

ČENJU DOHOTKA, A ŠTO ĆE OMOGUĆITI I JEDNOSTAVNIJE PROVOĐENJE
KURENTNOSTI I PRODUKTIVNOSTI



Kadrovske promjene u managementu Podravke

Podravkinom menadžerskom timu u funkciji Glavnog direktora za Internacionalna tržišta od 17. siječnja pridružio se Dalibor Šijak, koji na novu funkciju u Podravku dolazi iz Atlantic Grupe, u kojoj je radio šest godina. Prethodno je radio u Adris Grupi (2012.-2015.) i u Podravki (1999.-2012.) u funkciji direktora Podravka Poljska i direktora za centralnu i istočnu Europu.

Danijel Kocijan, iskusan menadžerski kadar Podravke, sa skoro 20 godina rada u području prodaje i marketinga u Hrvatskoj, Srbiji, Crnoj Gori i Poljskoj, preuzeo je dužnost koordinacije i upravljanja Tržištima jugoistočne Europe. Gospodin Kocijan ima veliko iskustvo u upravljanjima međunarodnim tržištima u različitim razvojnim fazama i značajno je pridonio u razvoju i plasmanu Podravkinog proizvodnog portfelja.

Sanja Garaj Miloš, dosadašnja direktorica marketinga Poslovnog programa Kulinarstvo, imenovana je direktoricom sektora Korporativni marketing i komunikacije. Svojim velikim iskustvom u području marketinga i upravljanju brendovima te dugogodišnjim radom u prehrambenoj industriji značajno će pridonijeti ostvarenju rezultata i strategije kompanije.

Podravkin Muzej prehrane preselio u digitalni program

Tradicionalno, zadnji petak u siječnju rezerviran je za manifestaciju Noć muzeja. Podravkin Muzej prehrane, kao višegodišnji partner, i ove je godine bio dijelom nacionalnog događanja. Zbog okolnosti i uvjeta, veći dio 17. Noći muzeja preselio je na digitalne kanale, što potvrđuje i sam naziv ovogodišnje teme: "Muzeji – između stvarnog i digitalnog".

U Muzeju prehrane kroz virtualni sadržaj koji je bio postavljen pod nazivom "Podravkina upravna zgrada – priča kroz povijest". U vrijeme kad je Podravkina poslovna sedmerokatnica u procesu rekonstrukcije i obnove, želja je pokazati zainteresiranima jedan segment Podravkine povijesti te približiti muzejske zbirke fotografija i audiovizualnu građu Podravke.

Sadržaju Muzeja prehrane moglo se pristupiti putem službene stranice Noći muzeja '22 klikom na ikonu Digitalni program.

Dr. sc. STRIBOR MARKOVIĆ, MAGISTAR FARMACIJE I DIPLOMIRANI INŽENJER MEDICINSKE BIOKEMIJE

Kolaps planetarnog ekološkog sustava i smrt je za čovječanstvo kakvo danas znamo

ODLAZAK U PRIRODU JE I PODSJETNIK DA NISMO NAJVEĆI, DA TREBA POŠTOVATI PRVO BIOLOGIJU, A ONDA TROVANJE, DORADE, VJEROVANJA I INTELEKTUALNI KONCEPTI. BEZ POŠTOVANJA BIOLOGIJE SVE JE TO PRGAVA O SVOM BALONU LIMITIRANE SIGURNOSTI

Dr. sc. Stribor Marković, mag. pharm., radio se 1974. godine u Karlovcu gdje je proveo djetinjstvo i odrastao u obitelji Katzler, staroj cvjećarskoj obitelji koja se neprekidno bavila svojim zanatom od 1830. "Mogu samo pretpostaviti koliko me to kasnije usmjerilo u životu", stoji u Striborovoj biografiji. Bio je, kaže, ratni maturant Gimnazije u Karlovcu 1992. godine. Upisuje studije medicinske biokemije na Farmaceutsko-biokemijskom fakultetu, a nakon završene četiri godine upisuje i studij farmacije da bi 1998. godine diplomirao na oba studija i stekao titule magistra farmacije i diplomiranog inženjera medicinske biokemije.

Kratko je 1998. radio kao asistent na Zavodu za organsku kemiju Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta, a iste se godine zapošljava u istraživačkom institutu Plive čiji je stipendist bio dvije godine. "Biram li između istraživanja u industriji ili u akademskom okruženju odabirem industrijsko okruženje. Plod toga je nekoliko znanstvenih publikacija i više patenata". Bio je i direktor istraživačkog programa u Plivi, a potom i voditelj stanične biologije u GlaxoSmithKlineu.

Stribor Marković 2005. godine postaje doktor farmaceutskih znanosti s temom disertacije "Konjugati makrolida i glukokortikoida kao nova klasa protuupalnih lijekova".

U Imunološkom zavodu zaposlio se 2011., najprije na Zavodu za transfuzijsku medicinu, a potom i kao direktor kvalitete. "Naučiti suptilnosti kontrole kvalitete cjepiva i proizvoda ljudske plazme obogati čovjeka za nivo striktnosti u kvaliteti koju druge grane industrije jedva dosežu". Ali, kako kaže Stribor, bezazleni tečaj aromamasaže u Aromari 2001. godine na kraju se pretvorio u njegov hobi i interes. "Stekao sam samo

jednu impresiju: svijet ljekovitih biljaka i eteričnih ulja je kaotični divlji Zapad u odnosu na striktnost svijeta farmaceutske industrije. U njemu ima potencijala koji treba razviti". S vremenom, to mu je postao glavni posao, a na tom je putu izgradio sve jasniji stav što je u tom svijetu prirodnih stvari i lijekova smisleno, a što je odnijela povijest.

"Moj današnji svijet je uvijek podređen osobnom učenju i iskustvu. Savjetujem pacijente i drago mi je što sam uopće prvi u struci razvio takav koncept koji je dio posla 21. stoljeća." Po vlastitom priznanju zna biti težak, premda je uglavnom blagog karaktera. Voli planinariti, voli biljke, ali i sve prirodne znanosti. I rado se odazvao našoj molbi da govori za Glasilo Belupa.

B Magistar ste farmacije, doktor farmaceutskih znanosti, ali i diplomirani inženjer medicinske biokemije. No, pretpostavljam, da to obrazovanje nije bilo dovoljno da postanete ekspert u području fitoaromaterapije. Kako ste se educirali, stjecali znanja i saznanja o biljkama?

Pripadam generaciji koja je slušala na Fakultetu vrlo opsežne kolegije botanike i farmakognozije i velika mi je životna čast da mi je botaniku predavao profesor Ivan Šugar. Odmah želim priznati da sam botaniku položio s čistom dvojkom. Tako se to dogodi kad profesor odabere baš ono što najmanje znaš. Šugar je rekao: "Ajo, mislio sam da ćete bolje, kolega." Tom se dvojkom ponosim jer mi je bila motivirajuća. Tog dana, na izlasku s ispita, obećao sam u sebi Šugaru da ću vratiti taj dug i jednom se u životu više posvetiti botanici.

Premda su sama farmakognozija i botanika neophodni temelji, na Fakultetu tada nije realno postojao predmet primjene biljaka u medicini. To sam morao učiti sam, a profesionalniju podlogu susreo sam prvi put tek u Francuskoj. Francuski smjer fitoterapije ima svojih krivih slijepih ulica i po mom mišljenju zastarjelih percepcija, no dao mi je drugačiji okvir.

Mislim da sam jednostavno iskusan, a za to treba vrijeme. Iza mene je puno godina

Želim dati malo ljudske topline

B Aktivni ste na mnogim razinama. Tako ste, nakon knjige "Priče iz šume Striborove", u studenom prošle godine objavili knjigu "Striborova ljekarna", koja je već rasprodana. Vaše objave na Facebooku, a mnoge od njih su pravi mali eseji koji pobuđuju puno emocija, prati i podržava puno ljudi. Što nam želite poručiti javnim djelovanjem?

Znanost je dosadna kad je samoj sebi svrha, skrivena u elitizam. Štampar je rekao da se treba spustiti u narod. Ja

to samo pokušavam kroz emocije. Jedna od najvećih patologija svijeta je besmisao, onaj dublji od običnog Sartreovog egzistencijalizma XX. stoljeća. Književnica Françoise Sagan na kraju je žlicom hranila Sartrea i to je sve što o egzistencijalizmu treba zapamtiti, malo ljudske topline.

Želim dati malo ljudske topline i smisao bez da namećem što bi taj smisao bio. To možete naći jedino vi i niste dužni niti tražiti, ako ste sretni.

škog sustava vo poznajemo

TEK SVE OSTALO. ZALUDU FILOZOFSKE
HOLOST MALIH PRIMATA KOJI ŽIVE U

rada, malo po malo. Tu vam se u praksi sruše neki mitovi, lažne spektakularnosti koje danas susrećemo na društvenim mrežama, dobijete osjećaj realnosti. Za potpuno drugačiji pogled na ljekovite biljke ipak dugujem radu u farmaceutskoj industriji. Na svojim poslovima stekao sam ključne vještine od farmakologije do kontrole kvalitete koje su mi otvorile drugačiju dimenziju. To jednako vrijedi kao i akademska edukacija jer dio tih znanja se ne može dobiti na fakultetima.

BOtkuda zapravo potječe tolika ljubav prema biljkama i svemu što nam nudi priroda? Mislim da je to obilježje svih ljudi. Ne smiruje nas pogled na Petu aveniju u New Yorku, već predivan ljetni dan na livadi i zelenilo. U redu, netko voli prirodu s pet zvjezdica prilagođenu sebi, ali svatko voli dodir s njom jer smo njen integralni dio. Ljubav dugujem

POSljednjih godina strahovito puno vremena mnogi, pa i ja, provodimo na društvenim mrežama. NIJE TO NUŽNO LOŠE, ALI TO NIJE STVARNOST VEĆ KOMUNIKACIJA FRAGMENTA STVARNOSTI, NAŠIH PERCEPCIJA I PROJEKCIJA. DOLAZAK U PRIRODU VRAĆA NAS U FIZIČKU STVARNOST

teti Vavi, cvjećarki, ali i majci Biserki koja nas je vodila na izlete. Moja mama je sa svojih pedeset i kusur godina sama odlazila u šumu na ljetovanje, šator, pas i to u kraj gdje caruju medvjedi i ostajala tamo tjedan, dva. Priznajem da još nisam došao do te razine hrabrosti. Ostane to u obitelji, proveo sam nezaboravna ljetovanja sa sestrom Moranom koja se dugi niz godina bavila speleologijom. Odem u Davos i umjesto da gledam skupe satove, jurim u šumu. Šator na izgubljenom dijelu Velebita, logorska vatra, hod lisica pored šatora i borba debelih puhova u krošnjama bukve, slike su koje ostaju ugravirane u sjećanje. Kad mi je teško, zažmirim i hodam tim stazama.

Posljednjih godina strahovito puno vremena mnogi, pa i ja, provodimo na društvenim mrežama. Nije to nužno loše, ali to nije stvarnost već komunikacija fragmenata stvarnosti, naših percepcija i projekcija. Dolazak u prirodu vraća nas u fizičku stvarnost. Dolaskom u prirodu čovjek mora razviti nešto poštovanja, onako kako bi napravio kada se skine bos u posjetu džamiji ili se istušira prije pregleda kod liječnika.

Jednom sam vodio grupu ljudi na botanički izlet. Nakon inicijalnog veselja, opazio sam



kako su ljudi uzeli svoj kaos sa sobom. Krenuli su tračevi o kolegicama i kolegama, pa red politike. Strpljivo sam hodao, pa rekao: "Dok ste pričali i nosili svoj život ovdje, propustili smo tri predivne biljne vrste i jedan divan geološki prizor. Nećemo se vraćati. Ovo je pouka da svoj kaos iz pristojnosti ostavite na ulazu."

B Što biste, primjerice, zdravoj osobi pre-

poručili za jačanje imunosti organizma što nam je posebno i važno i potrebno u ovo doba pandemije koronavirusa?

Pandemija SARS-CoV-2 virusa podučila nas je da zdravlju prestanemo pristupati stihijski. Ljudi se znaju sjetiti zdravlja kad je ugroženo, ponekad kad je već kasno ili je već počinjena šteta ili kad na društvenim mrežama osvane neki bombastični naslov

Postoje doista korisni biljni lijekovi

B Koliko su biljke, odnosno prirodni lijekovi, a u konačnici je to priroda, moćni u prevenciji, održavanju zdravlja i liječenju određenih zdravstvenih problema ljudi?

Više od 20% lijekova registriranih između 1981. i 2019. godine su prirodne molekule i kemijski izmijenjene prirodne molekule. Prije no se oduševimo s podacima, treba čvrsto stajati na zemlji. Većina tih molekula izolirani su iz mikroorganizama, poput antibiotika.

Postoji tek manji dio izoliran iz biljne kemije poput paklitaksela iz tise. Stoga, krenimo prvo iz pozicije realnosti. Nismo našli sve lijekove lutajući po livadama. Moderni romantičari će reći kako za svaku bolest postoji lijek u prirodi, no očekivati to od biljne kemije je iluzorno. Primjer su antibiotici. Postoje tisuće i tisuće biljnih tvari koje djeluju antimikrobno, no njihovu praktičnu primjenu sprječavaju farmakokinetičke osobine. Postavljaju se pitanja mogu li navedene molekule doći na ciljno mjesto u dovoljnoj koncentraciji, koliko ih

brzo ljudsko tijelo kemijski transformira i izbacuje iz sebe. Biološki lijekovi, cjepiva i genske terapije doista se ne mogu naći na livadi, osim na metaforičkim livadama vrlo širokog pojma prirode. Ovo je poziv da budemo realni i zahvalni na modernom razvoju. Ljudi na društvenim mrežama prigovaraju puno medicini, nesvjesni kako treba razlikovati probleme u funkcioniranju sustava od farmakologije kao znanosti. Prava je hipokrizija pljuvati po medicini i istovremeno koristiti besplatne lijekove.

S druge strane, postoje doista korisni biljni lijekovi. Stres, anksioznost, nesanica, depresija, infekcije mokraćnog mjehura, dišne infekcije, tegobe probavnog sustava su područja gdje biljni lijekovi imaju svoje mjesto. Često volim navoditi primjer funkcionalne dispepsije, kako bi narod rekao otežane probave, kao mjesto razumne pri-

mjene biljnih lijekova. Najlakše je s nečim što nazivamo u šali "kratke indikacije", odnosno bolesti čiji tijek napretka možemo pratiti u kraće vrijeme koje se mjeri u tjednima i mjesecima. Najviše nade polažemo u prevenciju. Ja sam generacija koja neće imati mirovinu, do tada će se mirovinski sustav raspasti. To znači da moram ostati što je moguće zdraviji. Tu se isprepliće pojam ljekovitih biljaka i pojam prehrane. Danas znamo kako nutrijenti iz biljaka poput glukozinolata iz biljaka krstašica, lignana iz lana i žitarica te antocijana iz voća igraju važnu ulogu u našem zdravlju i smatramo ih vrlo poželjnim dijelom hrane. Maslačak je dobar izvor luteina koji je neophodan poput vitamina. Zastarjeli model masti, šećera, proteina i nešto vitamina i minerala smo nadrasli, ali će nam trebati vremena da to integriramo u kolektivnu percepciju.

kako je nešto jako štetno ili jako zdravo. Svi će pohitati po glukane ili neke druge preparate kada nam zaprijeti neki problem, a ne razmišljaju što su radili posljednjih pet ili deset godina. S godinama postajem sve veći protivnik takvih kompulzivnih intervencija. To ne znači da ćemo do kraja života samo jesti neslano, s minimumom šećera. Potpuno je logično da ćemo biti samo ljudi i posegnuti za nekim grijesima, ali oni moraju biti grijesi, a ne svakodnevni ritual.

Stoga se prvo vraćam na toliko jednostavne jednadžbe američkih preporuka. Dovoljno povrća, 300 – 400 grama, nešto voća, dovoljno proteina kojih god da su izvora, tridesetak grama sjemenki i orašida, dva tjedna obroka ribe zbog omega-3 kiselina ili neka ekvivalentna zamjena ako ljudi ne jedu ribu, manji obrok integralnih žitarica. Naravno, neka druga stanja i bolesti zahtijevat će modifikacije u tom rasporedu. Vitamin D kao suplement po zimi. Generalno, zdrava osoba i ne treba drugih posebnih intervencija.

B Je li i u kojoj mjeri fitoterapija kompatibilna s lijekovima klasične medicine?

Naravno da jest, ako je potrebna. Prečesto se ljekovite biljke i druge klase lijekova promatraju kroz prizmu interakcija. U realnom životu, osim u slučaju gospine trave sa strane biljnih lijekova i lijekova poput varfarina s druge strane, realne teške interakcije su rijetke. One su naravno moguće i oprez jest potreban. Primjena velikih doza sladića i lijekova osjetljivih na promjene kalija mogu biti problem, baš kao i legendarna interakcija antidepresiva s nekim (ne svim) biljkama antidepresivima. No problem je rjeđi no što ljudi misle. Treba se kloniti hipotetskih interakcija, kao što su in vitro podaci. In vitro podaci su nanijeli štetu, s jedne strane, nerazumnim tvrdnjama liječenja raka u osam sati. Nanijeli su istu takvu štetu in vitro ograničavanjima sigurnosti. Uzmimo primjer ginka. Jedna grupa znanstvenika objavila je rezultate in vitro inhibicije enzima monoamino-oksida (MAO) ekstraktom ginka. Takvo otkriće bi potencijalno moglo proširiti indikacije ginka na depresiju, no s druge strane onda bismo očekivali niz neugodnih nuspojava te opasne interakcije s cijelim nizom lijekova. Druge grupe znanstvenika dale su si poveliki trud da dokažu kako u ljudima ovakva inhibicija MAO jednostavno ne postoji. I nakon što sve to znamo, opet mi se dogodilo da sam preveo jedno predavanje gdje stručnjak govori kako ginko inhibira MAO enzim, a sve u svrhu marketinga, nesvjestan kako je taj marketing loš, a ne dobar. Dakle, trebamo se kloniti nerazumnih indikacija biljaka, no

s druge strane ne trebamo raditi problem tamo gdje ga nema.

Kombinacije biljaka i lijekova rutinski se koriste poput antibiotika i biljnih lijekova za simptomatsko liječenje kašlja. Korištenje lijekova za probavni sustav poput inhibitora protonske pumpe i biljnih lijekova za liječenje dispeptičkih tegoba često nalazim sugerirane i od gastroenterologa. Dakle, nije to ništa bizarno.

B Jedno od vaših predavanja bilo je na temu biljnih lijekova u 21. stoljeću. Hoće li onda biljni lijekovi, u znanstvenom smislu, ne samo preživjeti već i dalje se razvijati u 21. stoljeću?

To ovisi o nama. Europska agencija za lijekove dala je mogućnost registracije biljnih lijekova na temelju tradicionalne primjene. No za XXI. stoljeće morat ćemo se pozabaviti ozbiljnijim ispitivanjima. Primjerice, od niza biljaka urinarnog sustava poput preslice, ortosifona, breze, zlatnice, koja od njih doista ima najviše smisla u prevenciji ponavljajućih infekcija mokraćnog mjehura? Bez ozbiljnih studija s komparatorima to nećemo znati osim empirijski, a empirija jednog čovjeka nije osnova za preporuke. Nisam nužno veliki optimist. Tržištem biljnih preparata uvelike "drmaj" proizvođači dodataka prehrani koji sasvim lijepo obrću novac bez ispitivanja. Menadžeri su menadžeri, a ne altruisti. Ispitivanja su veliki trošak. Ako i ispituju, to su malene studije veličine pilot-studija. Ima doduše lijepih primjera poput studija šafrana u depresiji u XXI. stoljeću i koje nam daju mjesto za optimizam. Postoje klinike, stručnjaci i instituti koji investiraju u kliničke studije. No onda se dogodi da ih citiraju u marketingu oni koji ne koriste takve ekstrakte ili doze iz tih studija. To je primordijalni grijeh industrije biljnih suplemenata. Na više nivoa razočaran sam tom industrijom.

Mislim da je vrijeme za veliko i grubo pospremanje.

B Koliko ljudi koriste snagu biljaka? Postoji li želja da živimo uravnoteženo i u skladu s prirodom i zašto je to važno? Ili je moderna tehnologija čovjeka zauvijek odvojila od prirode?

Priroda nas uči i kako nije samo benevolentna. Sretao sam medvjede i vukove, bio u planinama u olujama, sklizao se po siparima. Zadnje dvije godine gledam apsolutnu ljudsku oholost koja ne može priznati niti jedan virus. Odlazak u prirodu je i podsjetnik da nismo najveći, da treba poštovati prvo biologiju, a onda tek sve ostalo. Zaludu filozofske dorade, vjerovanja i intelektualni koncepti. Bez poštovanja biologije sve je

to prgava oholost malih primata koji žive u svom balonu limitirane sigurnosti. To ne umanjuje ljepotu prirode.

Naravno da nas je tehnologija odvojila, u dobru i zlu. Nije problem udaljevanja od prirode, već da je gazimo više nego je potrebno. U to ulazi ljudska pohlepa. Ako imaš 20 pari cipela nisi bogat, već mentalno bolestan. Štednja i skromnost nisu u skladu s ekonomijom neprestanog rasta. Trebat će nam novi modeli izvan kokainsko-sebičnog modela gomilanja, ali to bih ostavio drugim teoretičarima. Mislim da možemo napredovati bez daljnjeg gušenja. Kolaps planetarnog ekološkog sustava je smrt za čovječanstvo kakvo poznajemo.

B Opisuje vas i kao hrvatskog gura za ljekovitu prirodu, ali vi ste i zagovornik cijepjenja za zaštitu od bolesti Covid-19. Kako povezujete jedno s drugim?

Ne volim naziv guru jer imam osobnih problema s New Ageom u prošlosti. Već nekoliko godina pišem u Facebook grupi Cijepljenje/vakcinacija i prije pojave SARS-CoV-2. Ima više razloga. Započelo je vrlo osobno. Jednom je neka slikarica iz Beograda žustro uvjerala kako su cjepiva štetna zbog natrija u njima, a natrij gori pa zato cjepiva izazivaju temperaturu. Do tada sam se držao po strani, no na tu bedastoću sam reagirao. Odmah se javio neki čovjek koji me uredno optužio da sam još na fakultetu kao student bogato potplaćivan da lažem. Kako sam se prve dvije godine studija hranio mahom u Caritasu i postratnom siromaštvu, to me pogodilo i emotivno. Čekao sam da neki drugi kolega ili kolegica piše, a onda sam shvatio da baš i nema puno mojih kolega koji su radili u području imunologije, kontrole kvalitete cjepiva i još da znaju napisati koju suvislu rečenicu. Radim to u ime obje svoje struke. Naravno da me to koštalo napada po grupama, vrijeđanja i prijetnji, ali srećom sam već imao jedno prethodno iskustvo kada me internetom vrijeđao i razvlačio jedan bivši suradnik zajedno sa svojim jatom.

Volim cijelu moju struku, ne samo jedan segment. Ja sam generacija koja još zna one koji su preboljeli dječju paralizu i difteriju. Nitko ne doživljava niti jedno cjepivo idealnim, baš kao ni jedan lijek. Ali, u poplavi bezumnih informacije treba i malo objektivnosti. Zanimljivo, najviše hejterskih komentara dobio sam za tekstove o sastavu cjepiva gdje nigdje niti jednom riječi nisam pozvao na cijepljenje ili nekog vrijeđao ako misli suprotno. Bio je to samo opis. To govori i o izvorištu i procesu problema.

Ako nekom zbog toga nisam simpatičan, a što da ja tu radim?

DO OŽUJKA BI SE OMIKRONOM MOGLO ZARAZITI 60% EUROPLJANA

Peti val ili tsunami?

Ulazimo u drugu godinu epidemije s petim valom koji je stigao na repu četvrtog i pokrenuo omikron. Kada se nova varijanta pojavila, stručnjaci su joj brzo dali ime i zaključili da će se puno brže širiti. Nije dugo trebalo da zemlje diljem svijeta sruše svoje rekorde, pa tako i Hrvatska na dan bilježi više od 10 000 zaraženih potvrđenih PCR testom. Krajem godine generalni direktor Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) Tedros Adhanom Ghebreyesus rekao je: "Veoma sam zabrinut da omikron, koji je lako prenosiv i širi se istodobno kad i delta, vodi do tsunami slučajeva". I doista, dnevni podaci početkom 2022. godine pokazuju da nas je omikron pokosio kao tsunami.

Važno je istaknuti nekoliko novosti oko spomenute varijante. Više nego ikad javljaju se reinfekcije, odnosno ponovna zaražavanja nakon preboljenja COVID-a. U prosjeku je oko 14% na dan građana zaraženo koji su već preboljeli COVID – pokazuju podaci Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Omikron je drukčiji od delte i kada govorimo o simptomima. Moglo bi se ugrubo zaključiti da omikron napada gornje dišne putove, a delta pluća. Simptomi omikrona su začepljen nos, šmrncanje, bolovi u mišićima i umor te kašalj, bez nužno povišene temperature, ali kod zdravih cijepljenih ljudi.

Zbog blagih simptoma, liječnici su morali reagirati na ideju o namjernom zaražavanju virusom. Najmanje je pet razloga zašto ideja nije dobra, pa tako upozoravaju da čak i ako osoba ne završi u bolnici i dalje može imati prilično neugodne simptome i biti izvan stroja nekoliko dana. Može zaraziti nekoga iz rizične skupine, imunitet neće trajati godinama, postoji rizik od dugotrajnog COVID-a, ali i u slučaju komplikacija – može se pridonijeti preopterećenosti zdravstvenog sustava. Kada smo kod zdravstvenog sustava, krajem i početkom godine mnoge bolnice bilježile su blago rasterećenje, stagnaciju hospitalizacija.

Krajem siječnja taj trend se blago mijenja, pa ih sve više opet bilježi blagi porast. Na jugu zemlje, u KBC-u Split, situacija je takva da im treba pomoć. Ravnatelj splitsko-

KADA SE STIŠA AKTUALNI VAL ZARAZE OMIKRONOM U EUROPI, BIT ĆE USPOSTAVLJEN GLOBALNI IMUNITET KOJI ĆE TRAJATI TJEDNIMA I MJESECIMA

ga KBC-a Julije Meštrović upozorio je da je stanje u bolnici zbog COVID-a kritično pa u ispomoć prvi put tijekom epidemije stižu medicinske sestre i iz drugih dijelova Hrvatske, a tri petine bolničkih prostorija na Križima namijenjeno je za pacijente zaražene koronavirusom.

Bolnicu je posjetio i ministar zdravstva, a ravnatelj je potvrdio da stiže pomoć. "Izravno sam se dogovorio s Ministarstvom zdravstva da u KBC Split stiže osam medicinskih sestara izvan Splita i deset medicinskih sestara iz našeg županijskog Doma zdravlja kao ispomoć u našem respiratorno-intenzivističkom centru". Ovo je ujedno i prva bolnica kojoj je u novoj godini stigla pomoć u vidu osoblja i koja je širila svoje ka-

pacitete. O omikronu doista možemo govoriti kao novoj i drukčijoj fazi epidemije, ali sve više je onih koji govore da bi upravo to mogao i biti kraj.

Čelnik europskog ogranka Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) Hans Kluge najavljuje da bi ovo mogao biti kraj za Europu. Kaže: "Može se zaključiti da se regija bliži svojevrsnoj završnoj fazi pandemije. Do ožujka bi se omikronom moglo zaraziti 60% Europljana. Očekujemo razdoblje mira." Kada se stiša aktualni val zaraze omikronom u Europi, bit će uspostavljen globalni imunitet koji će trajati tjednima i mjesecima, što zahvaljujući cjepivu, što zahvaljujući imunitetu koji su ljudi stekli zarazom, što zahvaljujući smanjenoj sezonalnosti, sma-

KORONAVIRUS U KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKOJ ŽUPANIJ

Na odjelu 40 pacijenata, pet na respiratoru

Koprivnička bolnica na svom Covid odjelu trenutno ima 40 pacijenata, od kojih je 5 na respiratoru, što je znatno manje, nego li tijekom vrhunca 4. vala kada je dominantni bio delta soj.

PCR i brzim antigenskim testiranjem, sa sumnjom na koronavirus, testira se sve veći broj osoba, a rezultati zadnjih dana govore kako je više od polovice testiranih pozitivno na korona virus. Od početka pojave SARS – CoV-2 virusa na području županije bolest COVID-19 potvrđena je ukupno 21.415 osoba.

Što se tiče epidemiološkog stanja u škola, na području županije 619 učenika i 21 nastavnik su u samoizolaciji, a bolest COVID-19 potvrđena je kod 434 učenika i 61 nastavnika. Na online nastavi su sve križevačke osnovne škole i

Glazbena škola Alberta Štrige, koprivnička Osnovna škola Braće Radić, Osnovna škola Đurđevac te Osnovna škola Gola.

Županija kao osnivač i županijski Stožer civilne zaštite u svakodnevnoj su komunikaciji s ravnateljima i epidemiolozima te se kroz zajednički dogovor pojedinačno pristupa svakoj školi i razredu glede odluke o online nastavi.

Stožer civilne zaštite Koprivničko-križevačke županije apelira na građane da se pridržavaju svih epidemioloških mjera prevencije i zdravstvenih preporuka, kako bi se ograničilo širenje zaraze koronavirusa.

Samo odgovornim ponašanjem možemo zaštititi vlastito zdravlje i zdravlje sugrađana.



tra Kluge. Val ili tsunami kako ga mnogi nazivaju, kroz nekoliko tjedana trebao bi biti na vrhuncu.

Mijenjanje preporuka o izolacijama i samoizolacijama

S obzirom na to da su dnevne brojke u prosjeku oko 10 000 zaraženih, a da su simptomi nove varijante puno blaže od delte, u kratkom vremenu mijenjaju se preporuke za osobe u izolaciji i njihove kontakte.

Novost je da se izolacije mijenjaju s 10 na 7 dana. Prema novim preporukama HZJZ-a: karantene su oslobođena djeca do 18 godina starosti koja su primarno cijepljena i koja su preboljela pa primila jednu dozu cjepiva, neovisno o tome koliko je vremena prošlo od cijepljenja. Zdravstveni djelatnici i djelatnici u sustavu socijalne skrbi kojima je na temelju ranijeg preboljenja ili cijepljenja karantena skraćena na sedam dana trebaju prije povratka na posao uraditi brzi antigenski test (može i PCR ako kapaciteti testiranja dozvoljavaju) te se na posao mogu vratiti tek po dobivanju negativnog rezultata testa. Izolacija je skraćena asimptomatskim i osobama s blagom do umjerenom kliničkom slikom koje nisu imunokompromitirane na sedam dana i za osobe kojima je prošlo više od četiri mjeseca od primarnog cijepljenja ili preboljenja. Novost je i da brzi antigenski test napravljen u medicinskoj ili nekoj drugoj za to ovlašte-

noj ustanovi više nije potrebno potvrđivati PCR-om.

Masovno testiranje učenika

Novo preporuke itekako se odnose na učenike. Zamjenica ravnatelja HZJZ-a Ivana Pavić Šimetin zaključila je: "Ove nove mjere najviše će značiti našim srednjoškolcima

jer je njih u dobi od 15 do 19 godina 30 posto cijepljeno, svaki treći srednjoškolac je cijepljen te neće morati u samoizolaciju. U nižim dobnim skupinama od 12 do 15 godina cijepljeno je oko šest posto djece, a u dobi od 5 do 11 godina je oko 900 djece cijepljeno." Novost je da će se početkom veljače organizirati testiranje učenika prije nastave, svakog ponedjeljka. Za mjesec dana potrebno je oko tri milijuna testova za kućnu upotrebu koje bi u školama podijelili učenicima, odnosno roditeljima. Testirali bi se na početku tjedna.

Savjetnik ministra znanosti i obrazovanja Božo Pavić naglasio je: "Od početka ove školske godine 120 000 učenika barem jednom je bilo u samoizolaciji, a njih 18 je bilo u samoizolaciji čak šest puta. Procjena je da je trenutno u samoizolaciji oko 30 000 učenika, iako službeni podaci govore o oko 10 000. Provođenjem mjere samotestiranja u potpunosti bi se ukinula obveza samoizolacije za učenike koji su u školi bili u kontaktu sa zaraženom osobom, a nemaju simptome bolesti i imali su negativan rezultat testa." Testiranje bi se provodilo kod kuće brzim antigenskim testovima, rezultate bi školi prijavljivali roditelji, a škole bi osigurale i predale roditeljima dovoljnu količinu testova za mjesec dana. Masovno testiranje smanjilo bi broj samoizolacija, ali najprije je tu logistički problem – nabaviti silinu testova i distribuirati ih. Procjena je da bi na mjesečnoj razini sve koštalo oko 20 milijuna kuna.

COVID potvrde – nova pravila

I dok Velika Britanija ukida većinu mjera, a Izrael više ne vidi smisla u COVID potvrđama – Europa će svojim putem. Od prvog veljače na snagu stupaju nove odluke o vezi trajanja EU digitalnih potvrda, jednako kao i nove preporuke Komisije o načinima kako treba organizirati putovanja unutar ove zajednice u pandemiji. Postojeće potvrde dobivene na temelju primarnog cijepljenja se skraćuju, za njihovo produljenje uvjetuje se booster doza, a mijenjaju se i neka pravila oko procjene rizika zemalja na ECDC-ovoj karti. Drugim riječima, EU preporučuje da se uvjeti prelaska granica za svakog pojedinog putnika određuju na temelju njegovog cijepljenog statusa, a ne na temelju epidemiološke situacije u zemlji iz koje dolazi. Dakle, trenutno

je na karti ECDC-a Hrvatska tamnocrvena, ali će za ulazak u određenu zemlju značiti status pojedinca. I dalje ostaje da svaka zemlja može sama donijeti posebna pravila, tako da prije putovanja svakako treba dobro istražiti što je potrebno za ulazak u pojedinu zemlju. Nelogičnosti novih odluka su i u tretiranju preboljenja, pa cijepljenja i obrnuto. Dakle, oni koji su se cijepili nakon što su preboljeli, ako uzmu još i drugu dozu, dobit će produljenje COVID potvrde jer će im se ta druga doza cjepljiva računati kao booster. Za razliku od njih, oni koji su se prvo dvaput cijepili, a potom razboljeli, s preboljenjem neće dobiti produljenje potvrde jer će se računati da su odradili samo primarno cijepljenje. Ako žele produljiti COVID potvrdu morat će primiti i booster dozu.

Testiranje cijepljenih i necijepjenih zdravstvenih djelatnika

Nakon uvođenja COVID potvrda u zdravstveni sustav prošle godine, postavljalo se pitanje koliko one doista štite sustav ili pružaju lažnu sigurnost. Zato je napravljeno istraživanje o broju zaraženih cijepljenih i broju zaraženih necijepjenih djelatnika, pa su se gotovo tri tjedan testirali i jedini i drugi u bolnicama diljem Hrvatske.

U prosjeku je napravljeno 3,95 testiranja (bilo PCR ili AG) po sudioniku. Od svih ispitanika uključenih u analizu njih 831 (60,61%) bio je cijepljen dok 540 ispitanika nije bilo cijepljeno. Od uključenih cijepljenih ispitanika njih 57 (6,86%) bilo je pozitivno tijekom ispitivanja dok je u necijepjenoj populaciji njih 101 (18,70 %) bilo pozitivno što znači da je gotovo 3 puta češće (2,73) pozitivan nalaz utvrđen u necijepjenim djelatnicima.

Dodatnom analizom cijepljenih djelatnika utvrđeno je da je od njih 475 kojima je od booster doze prošlo najmanje 2 tjedna 24 bilo pozitivno (5,77%) dok je kod onih koji nisu primili booster dozu, njih 265,30 imalo pozitivan nalaz tijekom perioda praćenja (11,32%) što implicira da je u slučaju booster doze primijenjena prije najmanje 2 tjedna 2 puta (2,24) bio manji rizik od naknadno pozitivnog nalaza testiranja nego kod cijepljenih koji nisu primili booster dozu. O rezultatima je izvijestio Hrvatski zavod za javno zdravstvo, a zaključak je da su necijepljeni zdravstveni djelatnici bili zaraženi tri puta više od cijepljenih.

Procjenjuje se da nije bilo pojave omikrona, da bi ta razlika bila pet puta.

KOŽA JE ORGAN KOJI ČESTO PRVI DAJE INFORMACIJE O STANJU I ZDRAVLJU

Kako regenerirati suhu

PREPARATI KOJI SADRŽAVAJU DEKSPANTENOL PODUPIRU FUNKCIJU ZAŠTITE I REGENERACIJE KOŽE

Piše: Tatjana Vucelić, mag. pharm.

Koža je naš najveći organ, a njezine brojne funkcije proizlaze iz činjenice da je ona naša barijera i glavni doticaj s okolinom. Ona je višeslojna i ima nekoliko funkcija kao što su zaštitna, regularna i osjetilna funkcija. Čak 18 % težine našeg tijela otpada na kožu, a površina kože je od 2 do 2,6 m². Osim toga, koža preuzima važne funkcije u području izmjene tvari i imuniteta te raspolaže mnogostруким mehanizmima prilagodbe. Koža ima pH između 5 i 6. Održavanje fiziološkog pH važno je zbog održavanja ravnoteže kože kako na nju ne bi djelovale patogene tvari.

Koža je slojeviti organ, sastoji se od tri sloja: epidermisa, dermisa i supkutisa. Svaki od slojeva sastoji se od po nekoliko pod-slojeva koji imaju različite uloge. Koža je organ koji često prvi daje informacije o stanju i zdravlju organizma. Da bismo kožu tijela održali zdravom, potrebno je posvetiti joj vrijeme i njegovati je, no isto tako uzeti u obzir da zdravlje i ljepota kože dolaze iz općeg stanja organizma. Ako je ono na visokoj razini, tada će i koža biti zdrava.

Uloga enzima kože

Enzimi kože aktiviraju vlastite procese prirodne obrane. Zaduženi su za održavanje vitalnih funkcija barijere, reguliranje ravnoteže vlažnosti i poticanje obnove stanica kože. Ako dođe do smanjenja ili inhibicije aktivnosti enzima, dolazi do slabljenja obrambene funkcije kože, što dovodi ne samo do povećanja transepidermalnoga gubitka vode, već i do prodora nadražujućih tvari.

Naša je koža sastavljena najvećim dijelom od vode, a ona se svakodnevno gubi. To znači da se, što više starimo, postotak vode u našoj koži sve više smanjuje. Ako usporedimo dječju kožu i kožu odrasle osobe, dječja sadrži čak 70 % vode, dok koža odraslog čovjeka ima manje od 50 % vode. Svaka stanica kože kod djeteta još uvijek egzistira u optimalnim uvjetima, stoga je ta koža mekana i čvrsta. Da bismo te uvjete sačuvali, potrebno je svakodnevno njego-

vati kožu, no ta njega mora biti pravilna. Redovito i pravilno održavanje higijene kože cijeloga tijela iznimno je važno radi detoksikacije i eliminacije štetnih mikroorganizama na površini kože.

BELODEX pjena Dekspantenol 5



nu, osjetljivu i nadraženu kožu?

KE KOŽE TAKO DA POMAŽU U REGENERACIJI PRIRODNE ZAŠTITNE BARIJERE KOŽE

Kožu treba njegovati zbog negativnog utjecaja unutrašnjih i vanjskih faktora. Unutrašnji faktori su: dob, stres, neuravnotežena prehrana, pretjerana konzumacija alkoholnih pića, hormonalni i genetički faktori



fenoli, fitoestrogeni, višestruko nezasićene masne kiseline i probiotici. Važno je i da održavamo ravnotežu između svih funkcija našega tijela, posebice dobre funkcije probavnoga trakta, jer on predstavlja centar imunološkog sustava našeg organizma. Tomu, a i cjelokupnoj ravnoteži, svakako može pridonijeti izbjegavanje konzumiranja sredstava koja predstavljaju otrov za naš organizam, kao što su alkohol, duhan ili droga. Našoj koži smeta i svakodnevni stres, stoga je važno minimalizirati ga i izbaciti iz sebe sve nakupljene negativne osjećaje. Da bismo to uspjeli, potrebno je što češće boraviti u prirodi i prakticirati aerobne aktivnosti, odnosno pronaći vlastite načine eliminacije posljedica stresa. Kada zadovoljimo te uvjete, pravilna njega kože postaje učinkovitija.

Suha, ispucala i gruba koža uzrokovana je nedostatkom vlage i masnoća najčešće se javlja na rukama, laktovima, potkoljenicama, petama i licu. Koža ima mehanizme regeneracije, oporavka i zacjeljivanja. Svemu tome pridonose redovita njega i briga o koži.

Preparati za regeneraciju prirodne zaštite kože

Preparati koji sadržavaju dekspantenol podupiru funkciju zaštitne barijere kože, tako da pomažu u regeneraciji prirodne zaštitne barijere kože. Dekspantenol (provitamin B5), poznat i kao "vitamin kože" je emolijens, hidratizira kožu, vrlo dobro prolazi kroz kožu. Smanjuje upalna stanja kože, uklanja svrbež i potiče zacjeljivanje površinskih slojeva kože. U stanicama se provitamin B5 pretvara u pantotensku kiselinu, koja igra ključnu ulogu u koenzimu A, dok je koenzim A važan u mnogim staničnim procesima.

Provitamin B5 može pomoći na način da podupire proizvodnju lipida u koži, podržava vlastiti regenerativni proces kože, povećava zadržavanje vlage u koži, te na taj način pomaže prirodno obnavljanje kože, održavajući je mekanom, glatkom i hidratiziranom.

promo

% pjena

BELODEX pjena sadrži DEKSPANTENOL 5 %, a namijenjena je za zaštitu i regeneraciju suhe, osjetljive i nadražene kože.

Namijenjena je samo za vanjsku primjenu.

Sastojci

AQUA, BUTANE, PANTHENOL, ISOBUTANE, PROPYLENE GLYCOL, PROPANE, PHE-NOXYETHANOL, ACRYLATES/C10-30 ALKYL ACRYLATE CROSSPOLYMER, SODIUM HYDROXIDE.

Namjena

BELODEX pjena sadrži dekspantenol (provitamin B5) te se primjenjuje za zaštitu i regeneraciju suhe, osjetljive i nadražene kože. Obnavlja i stabilizira prirodnu zaštitnu funkciju kože i tako sprječava gubitak vode čime održava kožu vlažnom i podatnom.

BELODEX pjena može se primijeniti u stanjima suhoće i crvenila kože zbog izloženosti vanjskim utjecajima poput sunčeve svjetlosti, topline i hladnoće. U ovim slučajevima će primjena pjene donijeti olakšanje obnovom elastičnosti i mekoće kože.

Posebna formulacija u obliku pjene izuzetno je nježna i lako maziva.

BELODEX pjena namijenjena je za primjenu u dojenčadi, djece i odraslih.

Primjena

Nanesite pjenu na opranu i čistu kožu lica ili tijela 2 – 3 puta dnevno.

Prije uporabe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svojeg liječnika ili ljekarnika.

i slično. Vanjski faktori su vjetar, suhi zrak, izloženost kemikalijama, izlaganje jakom suncu, centralno grijanje, klimatizirani prostori i slično. Te promjene dovode do neravnoteže fizioloških aktivnosti kože, koje se uspore i ona se polako mijenja.

Izmjene godišnjih doba, klimatske promjene i promjene u temperaturi mogu povećati osjetljivost kože. Po hladnoći, kožne žlijezde smanjuju lučenje tvari potrebnih za održavanje zaštitnog kiselog sloja, što uzrokuje isušivanje kože. Centralno grijanje i klimatski uređaji također mogu imati taj učinak. Po vrućini, kožne žlijezde proizvode više znoja koji isparava, ostavljajući kožu suhom.

Stoga, izloženost kože UV zrakama, klimatske i temperaturne promjene i korištenje kemikalija ili agresivnih proizvoda za čišćenje kod kuće mogu predstavljati preveliko opterećenje za prirodnu sposobnost neutralizacije kože, umanjiti njezinu sposobnost vezivanja vlage i oslabiti njezino djelovanje kao zaštitne barijere. Kao posljedica toga, osim isušivanja kože može doći i do osjetljivosti i sklonosti pogoršanju oboljenja kao što je atopijski dermatitis. Prečesto pranje u vrućoj vodi također može uzrokovati isušivanje kože, oštetiti njezinu propusnu barijeru i potaknuti javljanje kožnih oboljenja.

Zdrava prehrana za zdravu kožu

Želimo li biti zdravi i imati lijepu kožu, uz način na koji ju negujemo, moramo obratiti pozornost i na to kako živimo i što unosimo u sebe, odnosno hranimo li se zdravo. Tijekom proteklih nekoliko desetljeća identificirani su sastojci hrane s povoljnim djelovanjem na kožu – primjerice, koenzim Q10, vitamin E, vitamin C, beta-karoten, astaksantin, likopen, vitamini B kompleksa, poli-



DR. IVO BELAN

Koliko brzo starimo

SVATKO OD NAS IMA TRI RAZLIČITE DOBI U JEDNOJ: KRONOLOŠKU DOB OZNAČENU KALENDAROM, BIOLOŠKU DOB ILI STARENJE TIJELA TE PSIHOLOŠKU DOB, KOLIKO STARO DJELUJEMO I KAKO SE OSJEĆAMO

Prema ispitivanju obavljenom na sveučilištu Maryland, ako vaš krvni tlak uvelike prelazi normalne granice, možete fizički biti 20 godina stariji nego drugi iz vaše generacije. Ako ste u svojoj obitelji imali bake i djedove koji su doživjeli 80 godina, vi ćete vjerojatno nadživjeti većinu svojih kolega za četiri godine. Ako živite na selu, vjerojatno ćete živjeti pet godina duže nego ako živite u gradu.

Zašto neki ljudi stare brže nego drugi? Svatko od nas ima tri različite dobi u jednoj: kronološku dob (označenu kalendarom); biološku dob (ili starenje tijela); psihološku dob (koliko staro djelujemo i kako se osjećamo). Nedavna istraživanja pokazuju da izgleda da život može zadržati svoju energiju čak i do kasne životne dobi. Mnoga pogoršanja za koja se nekad okrivljavao proces starenja, ustvari su uzrokovana bolešću. Primjerice, ateroskleroza (otvrdnuća arterija) dugo se smatrala normalnom pojavom tijekom starenja. Međutim, danas se zna da je to bolest uzrokovana kemijskom neravnotežom.

Važan faktor u procesu starenja je stres, ali isto tako i nedostatak stresa. Mala umjereni doza stresa je potrebna. Istraživanja su pokazala da časne sestre rjeđe pate od srčanih oboljenja, raka i želučanocrijevnih poremetnji, nego druge žene. One rade i nakon 65. godine, a i duži im je životni vijek. Okoliš je također važan. Primjerice, koža oštećena od sunca postaje suha, hrapava, mlohava i naborana. Ljudi koji žive u topljoj, vlažnoj klimi imaju kraći životni vijek. Prijevremena pojava sijede kose može biti uzorkovana neodgovarajućom prehranom u ranom djetinjstvu, nedovoljno aktivnom ili prekomjernom aktivnom žlijezdom štitnjačom, mentalnim ili fizičkim šokom.

Određeni stupanj gubitka sluha je dio procesa starenja. Međutim, neke bolesti će-

sto pogoršavaju situaciju. Što se tiče seksa, doktori se uglavnom slažu da problemi koji dolaze s uznapredovaloj dobi su u velikoj mjeri psihološke prirode (razumljivo, određeni postotak problema je i fizičke prirode). Utvrđeno je da je 70 posto zdravih, oženjenih muškaraca i žena seksualno aktivno i nakon 70 godina života.

Može li se išta učiniti kako bi se spriječili ili usporili učinci starenja? Može, barem na jednom području, a to je prehrana. Postoje dokazi da izbjegavanje velikih količina hrane može pomoći. Izbjegavanje prekomjerne tjelesne težine ima višestruke zdravstvene koristi.

Tjelovježba može usporiti proces starenja. Od tridesete godine života interes i sposobnost za intenzivni fizički napor počinje se smanjivati. Kardiolozi kažu da kućni poslovi i ostale fizičke aktivnosti, a ne hormoni mogu biti jedan od primarnih razloga zbog kojih ženama uspije izbjeći teže oblike ateroskleroze do vremena nakon menopauze. Neki znanstvenici smatraju da ključ za brzinu procesa starenja leži u tjelesnom, imunološkom obrambenom sustavu, to jest u nedostatku otpornosti prema mikrobima ili nekim kemijskim supstancama koje napadaju organizam i da to može objasniti zašto neki ljudi stare brže od drugih. Osim toga postoje i neka druga teorijska objašnjenja. Tako, primjerice, neki stručnjaci objašnjavaju to nasljednim osobinama. Oni vjeruju da smo svi rođeni s jednim unutrašnjim biološkim satom koji je programiran tako da otkucava određeni broj godina.

Međutim, možda je od svih činitelja najvažniji faktor – stav koji imamo prema starenju. Jedan je filozof kazao: "Onaj koji je mirne prirode i koji je sretan, rijetko će osjećati pritisak godina. Međutim, onaj koji ima suprotnu narav, njemu će i mladost i starost biti podjednako opterećenje".

Umjetna int

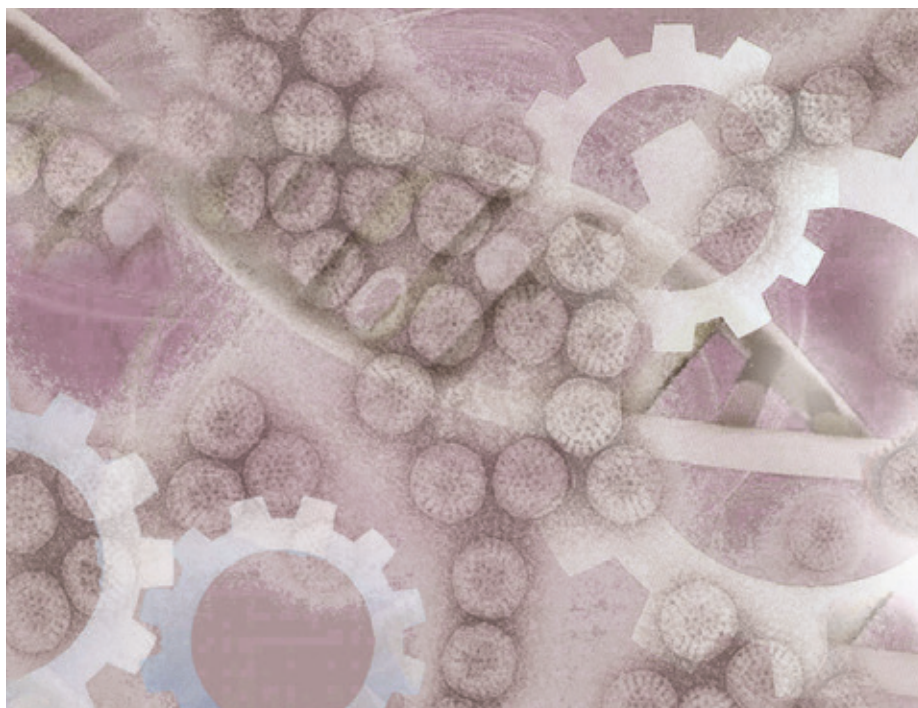
Piše: mr. pharm. Ivan Barešić, MBA, pomoćnik ravnateljice, Ljekarne Deltis Pharm

Umjetna inteligencija definirana je kao sposobnost nekog uređaja da oponaša ljudske aktivnosti poput učenja, zaključivanja, planiranja i kreativnosti. Iako se radi o relativno mladoj znanosti, ideje umjetne inteligencije pojavljuju se u literaturi od pradavnih vremena (poznati mit o Golemu). Pravi razvoj umjetne inteligencije (UI, engleski: artificial intelligence – AI) kreće u drugoj polovici 20. stoljeća pojavom računalna. Zanimljivo je kako je jedan od prvih pravih upotrebljivih inteligentnih sustava napravljen za primjenu u medicini. Riječ je o sustavu MYCIN koji je s radom započeo 1972. na Sveučilištu Stanford. Na temelju prijavljenih simptoma i rezultata testova mogao je dijagnosticirati pojavu bakterijske krvne infekcije te preporučiti liječenje. Program bi po potrebi zatražio dodatne informacije o pacijentu ili bi predložio laboratorijske pretrage. Na zahtjev je mogao objasniti svoju preporuku i razloge koji su doveli do dijagnoze. Pokazalo se kako su njegovi zaključci bili prilično bolji od liječnika opće prakse i otprilike na istoj razini kompetentnosti kao ljudskog specijalista za infekcije u krvi. Sustav je bio ograničen malom računalnom snagom onog vremena, ali već je tada bilo jasno kako će umjetna inteligencija igrati ključnu ulogu u razvoju ljudskog društva.

Uvriježeno je mišljenje kako se radi o promjenama koje će budućnost tek donijeti, ali UI je već sada prisutna u našim životima. Pretraživanje interneta, virtualni asistenti, strojno prevođenje, pametni domovi, gradovi, automobili i infrastruktura pa čak i borba protiv pandemije koronavirusa – razvoj svih ovih sustava, njihova jednostavnost u primjeni i koristi koje nam donose ne bi bili zamislivi bez umjetne inteligencije. Prema nekim istraživanjima gotovo 50 posto globalnih zdravstvenih kompanija implementirat će strategije vezane uz umjetnu inteligenciju u svoje poslovanje. Očekuje se kako će ova tehnologija poboljšati proces donošenja odluka, optimizirati inovacije, povećati učinkovitost kliničkih ispitivanja i pomoći u kreiranju novih alata za zdravstveno osoblje, pacijenta ali i osiguravajuća društva i regulatore. Ostvarenje punog potencijala umjetne inteligencije očekuje se u sljedećim poljima:

eligencija – jesmo li spremni?

VJEČNO JE PITANJE HOĆE LI NAS UMJETNA INTELIGENCIJA ZAMIJENITI? RADI SE O TRIK-PITANJU NA KOJE NIJE MOGUĆE DATI ODGOVOR, JER JE UMJETNA INTELIGENCIJA SAMO ALAT



Razvoj novih lijekova

Prema studiji koju je proveo MIT samo 13,8 posto lijekova uspješno prođe klinička istraživanja. Kako bi lijek prošao iz faze istraživanja i razvoja i dobio odobrenje FDA potrebno je uložiti između 161 milijun i 2 milijarde dolara. Umjetna inteligencija može identificirati molekule koje neće proći klinička istraživanja i predvidjeti njihovo eventualno djelovanje na neke druge bolesti. Kompanija Verge Genomics koristi automatizirano prikupljanje i obradu podataka kako bi pomogli otkriti lijekove za bolesti poput ALS-a i Alzheimerove bolesti. Dosadašnja otkrića lijekova išla su sporo jer je jedan lijek uglavnom ciljao jedan gen. Koristeći tehnologije na kojima se temelji Googleova tražilica otkrili su način na koji mogu mapirati stotine gena odgovornih za nastanak bolesti kako bi potom mogli pronaći lijekove koje ih ciljaju odjednom.

Cijela platforma fokusirana je na neurološke bolesti i može predvidjeti učinak novih lijekova dok u isto vrijeme smanjuje trošak njihovog razvoja.

Liječenje rijetkih bolesti

Prema stranici rarediseases.org za 95 posto rijetkih bolesti još uvijek ne postoji niti jedan odobreni lijek. Glavni razlog su ranije spomenuti veliki troškovi i diskutabilan, mukotrpan i dug povrat na investiciju. Napredak u primjeni umjetne inteligencije donosi novu nadu i povećan interes farmaceutske industrije. Startup Helax je fokusiran je na istraživače koji se bave rijetkim bolestima. Njihova platforma HealNet pomaže znanstvenicima da povećaju napredak u istraživanju smanjujući troškove, rizik i uloženo vrijeme. Zanimljivo je kako se kompanija ne bavi otkrićem novih molekula već koristeći strojno učenje analiziraju postojeće lijekove i pokušavaju dokučiti mogu li se primijeniti i za liječenje rijetkih bolesti. Pri tome pristupaju različitim izvorima podataka kao što su: znanstvena literatura, klinička istraživanja, patentni, simptomi bolesti, ciljana terapija, kemijska struktura spoja i sl.

Povećanje adherencije pacijenata

Adherencija je definirana kao pacijento-

vo pridržavanje dogovorene terapije. Procjenjuje se kako je u razvijenim zemljama pacijentova adherencija prema kroničnoj terapiji oko 50 posto. U SAD-u neadherencija rezultira s oko 125.000 smrtnih slučajeva godišnje i zdravstveni sustav košta oko 100 do 300 milijardi dolara. Tradicionalni pristup mjerenja adherencije temelji se na podacima prikupljenim od samog pacijenta. Taj način podložen je manipulaciji te nema pravog dokaza kako je pacijent doista popio lijek. Kako bi doskočio tom problemu, razvijen je AiCure – mobilna aplikacija koja adherenciju prati koristeći tehnologiju analize fotografije i videa. Aplikacija najprije potvrdi držimo li ispravnu tabletu u rukama, a potom prati jesmo li istu popili u predviđeno vrijeme. Tehnologija prepoznavanja lica potvrđuje da je doista prava osoba uzela lijek. Studija je pokazala kao aplikacija pomaže povećati kumulativnu adherenciju u pacijenta sa shizofrenijom (mjerena je serumska koncentracija lijeka). Očiti su benefiti za pacijenta, ali cijeli zdravstveni sustav. Sve to zahvaljujući primjeni tehnologije na uređajima koje pacijenti već imaju.

To je samo nekoliko primjera kako bi se stekao uvid u beskraj mogućnosti koje razvoj umjetne inteligencije nudi. FDA je do sada odobrio niz platformi koje su namijenjene personaliziranom liječenju a temeljene su na UI. Neke od njih olakšavaju udaljeni monitoring pacijenta, druge mogu prepoznati nepravilan rad srca na Apple Watchu ili identificirati krvarenje na CT snimci mozga. Svi prikupljeni podaci mogu pomoći u daljnjem radu istraživača kako bi se poboljšali lijekovi, osigurala bolja dijagnostika i osigurali bolji ishod liječenja. Tako je za primjenu odobren GI Genius – inteligentni endoskopski modul koji koristi UI kako bi pomogao liječnicima u ranoj detekciji raka kolona. Uređaj radi u realnom vremenu te tijekom pregleda označava područja koja detektira kao potencijalne lezije, polipe ili tumore.

Vječno je pitanje hoće li nas umjetna inteligencija zamijeniti? Radi se o trik-pitanju na koje nije moguće dati odgovor, jer je umjetna inteligencija samo alat. Njezin razvoj i napredak koji donosi proizlazi od čovjeka dok istovremeno razvoj društva općenito sve više ovisi upravo o umjetnoj inteligenciji.

Novi okusi enteralne hrane, Nutrixa breskva i Nutribel Diabet jagoda

Belupov asortiman na tržištu Hrvatske upotpunjen je s dva nova proizvoda iz kategorije hrane za posebne medicinske potrebe (enteralne hrane): Nutrixa breskva i Nutribel Diabet jagoda.

Nutrixa breskva 200 ml, peti je proizvod u asortimanu standardnih enteralnih pripravaka. Primjenjuje se za dijetalnu prehranu pothranjenih bolesnika (malnutricija povezana s bolešću) ili kada zbog medicinskih razloga nije moguće zadovoljiti prehrambene potrebe uobičajenom prehranom. Nutrixa je visokokalorična, visokoproteinska tekuća hrana s dodanim vlaknima za potpunu i uravnoteženu prehranu.



Nutribel Diabet jagoda 200 ml, treći je proizvod u asortimanu specijalnih enteralnih pripravaka, namijenjenih dijetalnoj prehrani pothranjenih bolesnika (malnutricija povezana s bolešću) s dijabetesom ili hiperглиkemijom ili kada zbog medicinskih razloga nije moguće zadovoljiti prehrambene potrebe uobičajenom prehranom. Nutribel Diabet je visokoproteinska, nutritivno potpuna, tekuća hrana s visokim udjelom jednostruko nezasićenih masnih kiselina, s dodanim vlaknima te s niskim glikemijskim indeksom.

Priravci se nalaze na osnovnoj listi lijekova i daju se samo uz liječnički nadzor.

Mitovi o k

KAKO SE PANDEMIJA COVID-19 NASTAVLJA

Piše: dr. Ivo Belan

Novootkriveni koronavirus, poznat je pod nazivom SARS-Cov-2 (oboljenje je nazvano COVID-19) i proširio se iz Wuhana (Kina) na sve kontinente. Svjetska zdravstvena organizacija WHO proglasila je pandemiju 11. ožujka 2020. Virus je odgovoran za globalno inficiranih nekoliko stotina milijuna ljudi, uzrokujući do sada i milijune smrtnih slučajeva.

Čim se riječ "pandemija" počela masovno širiti po naslovima svih medija, ljudi su postali uplašeni, a sa strahom počele su u javnost nadirati i razne ishitrene, pogrešne i neprovjerene informacije i glasine.

Navodimo neke od takvih najčešćih mitova koji kruže medijima, društvenim mrežama i drugim načinima.

■ Samo starije odrasle osobe, koje imaju i neka druga bolesna stanja, izložene su riziku infekcije i komplikacijama

Koronavirus se može prenijeti na osobe bilo koje dobi. Međutim, starije osobe, koje već od prije imaju neko oboljenje, kao što je dijabetes, debljina ili astma, imaju veću sklonost težim oblicima infekcije. Premda ljudi ispod 40 godina, uključujući i djecu, imaju manju vjerojatnost težeg oboljenja od COVID-19, ta bolest ipak može dovesti do komplikacija i smrti praktički svakoga.

■ Djeca ne mogu dobiti COVID-19.

Svatko, bilo koje dobi, može dobiti infekciju uzrokovanu virusom SARS-Cov-2. Ipak, većina djece ima blage simptome ili ih uopće nemaju.

■ COVID-19 je sličan gripi.

COVID-19 je oboljenje koje može uzrokovati simptome slične gripi, kao što su bolovi u mišićima, temperatura i kašalj. Simptomi, bilo bolesti COVID-19, bilo gripe, mogu biti blagi, ozbiljni ili rijetko smrtonosni. Oba oboljenja mogu uzrokovati upalu pluća.

Međutim, ukupni profil bolesti COVID-19 je ozbiljniji. Stopa smrtnosti različita je u različitim zemljama. U SAD-u je oko 2,6 posto. Dok se statistički podaci o točnoj stopi smrtnosti još uvijek analiziraju, veli-

oronavirusu

JA, TAKO SE MNOŠTVO NEISTINA GOMILA OKO TOGA OBOLJENJA

ka je vjerojatnost da će ona biti mnogo puta viša nego ona kod sezonske gripe.

■ Mačke i psi šire koronavirus.

Postojalo je nekoliko izvještaja o kućnim ljubimcima koji su oboljeli nakon što su bili u kontaktu s ljudima koji su bili inficirani s COVID-19. Prema američkom CDC-u, nema dokaza da životinje igraju značajnu ulogu u širenju virusa koji uzrokuje COVID-19.

■ Maske uvijek zaštićuju od infekcije s koronavirusom.

Maske koje nose zdravstveni djelatnici, koje čvrsto priležu licu, zaštićuju od infekcija. Maske koje se bacaju nakon upotrebe i maske od tkanina, mogu zaštititi od kapljica, koje čovjek izbacuje prilikom kašlja, kihanja i govora, međutim ni one, ali ni one prve, ni druge ne zaštićuju od čestica koje su u obliku aerosola.

CDC preporučuje da svi ljudi nose maske na javnim mjestima, gdje je teško održavati dvometarsku distancu. To pomaže da se uspori širenje virusa. Čak i kad se nose maske, osnovno je da se nastavi s drugim mjerama opreza (dodirivanje lica, često pranje ruku, distanca).

■ Fen za sušenje ruku ubija koronavirus.

Aparati za sušenje ruku ne ubijaju koronavirus. Najbolji način da se zaštititi sebe i druge je često prati ruke vodom i sapunom i to najmanje 20 sekundi. Kada to nije moguće, treba koristiti dezinficijens na bazi alkohola.

■ Morate biti s nekim deset minuta da biste dobili virus.

Što je osoba duže u bliskom kontaktu s nekim tko je inficiran, vjerojatnost je veća da će virus prijeći. Međutim, virus se može prenijeti i u vremenu kraćem od deset minuta.

■ Inspirati nos sa slanom vodom zaštićuje od koronavirusa.

Ne postoje dokazi da ispiranje nosa slanom vodom zaštićuje od bilo koje infekcije dišnog sustava.

■ Antibiotici ubijaju koronavirus.

Antibiotici ubijaju samo bakterije. Oni ne ubijaju viruse.

■ Termalni skeneri mogu dijagnosticirati koronavirus.

Termalni skeneri mogu utvrditi ima li neko temperaturu koja, razumljivo, može rezultirati i zbog niza drugih zdravstvenih problema.

■ Češnjak zaštićuje od koronavirusa.

Neka istraživanja sugeriraju da češnjak može usporiti rast nekih vrsta bakterija, međutim COVID-19 uzrokovan je virusom, ne bakterijom.

■ Paketi pristigli iz Kine mogu proširiti koronavirus.

Znanstvenici smatraju da virus ne može preživjeti na pismima ili paketima duže vrijeme. CDC objašnjava: "Premda virus može preživjeti kraće vrijeme na nekim površinama, nije vjerojatno širenje putem domaćih ili međunarodnim pismima, paketa ili proizvoda."

■ Ti možeš zaraditi koronavirus konzumiranjem hrane u kineskom restoranu.

Ne možeš.

■ Virus će uginuti kada temperatura raste.

Neki virusi, kao virusi prehlade i gripe, lakše se šire u hladnijim mjesecima. Međutim, to ne znači da se njihova transmisija zaustavlja u toplijim vremenima.

Za sada, znanstvenicima još nije potpuno jasno kako promjene temperature utječu na ponašanje koronavirusa.

■ Koronavirus je najsmrtonosniji poznati virus kod ljudske rase.

Dok SARS-Cov-2 izgleda da je zaista opasniji nego recimo virusi gripe, on ipak nije najsmrtonosniji s kojim su se ljudi suočili. Drugi, kao što je ebola virus ima veću stopu smrtnosti.

■ Koronavirus je stvoren u laboratoriju u Kini.

Nema dokaza koji bi poduprli te glasine koje kruže internetom. Kao što prikazuju nedavne studije, SARS-CoV-2 je prirodni proizvod evolucije. Neki istraživači misle da je virus prešao na ljude sa šišmiša, slično kao što je bilo u slučaju sa SARS-om.

■ 5G pomaže SARS-CoV-2 da se širi.

Kako svijet postaje sve više povezan, neka područja razvijaju 5G mobilnu tehnologiju. To je potaknulo i neke zlobne teorije. Jedna



od najnovijih širi glasine da je 5G odgovoran za brzo širenje SARS-CoV-2 virusa diljem planete. To je mit. Vrijedno je istaknuti da je COVID-19 značajno pogodio upravo one zemlje koje imaju vrlo malu 5G pokriivenost, kao što je primjerice Iran.

■ Pijenje alkohola smanjuje rizik od infekcije.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) odgovorila je na više mitova oko alkohola i COVID-19. WHO kaže da alkohol može dezinficirati kožu, ali on nema takav učinak unutar tijela. Konzumiranje alkohola, posebno u većim količinama, slabi imunološki sustav – i stoga smanjuje sposobnost organizma da se bori sa zaraznom bolešću.

■ Možete zaraditi koronavirus u plivačkom bazenu.

Kao što CDC napominje, nema dokaza da se SARS-Cov-2 prenosi putem vode u bazenima. Ako je voda dezinficirana klorom, on bi trebao inaktivirati virus. Ipak, kad osoba nije u vodi treba nositi masku!

■ Ako primite COVID-19 cjepivo, nećete više prenositi virus na druge.

Trenutačno, nema dovoljno znanstvenih dokaza o tome hoće li danas odobrena cjepiva zaustaviti širenje virusa. Rezultat znanstvenih ispitivanja cjepiva Pfizer-BioNTech, Moderna – NIAID i Oxford-AstraZeneca, pokazuju da su efikasne u sprečavanju simptoma COVID-19. Međutim, još nemamo dovoljno saznanja hoće li ta cjepiva i druga koja su kandidati u dolasku, djelotvorno spriječiti transmisiju virusa.

OSOBNOST ISKAZNICA BELUPOVIH LJUDSKIH POTENCIJALA



Zaposlenici su najvrjedniji resurs organizacije

na 21 osoba, 33 zaposlenika na određeno vrijeme zasnovalo je radni odnos na neodređeno. Belupo je kompanija koja svojim inicijativama i odlukama pokazuje kako su zaposlenici zaista na prvom mjestu kao resurs organizacije, jedinstveni, nezamjenjivi i fleksibilni. Fluktuacija zaposlenika u Belupu kao i u drugim kompanijama je uvijek prisutna, ali je njezina loša strana što se gube motivirani i produktivni ljudi, te koliko novi zaposlenik bio visokokvalificiran ili stručan, promjena radnog mjesta odražava se na učinke njegova rada jer mu nedostaje poznavanje odnosno problematike, iskustvo, rutina i vještine u radu. Kako bi se moglo kvalitetno upravljati fluktuacijom, obveza je Belupa pronalazak novih kvalitetnih kadrova u onim cjelinama gdje postoji potreba za novim zapošljavanjem što zbog fluktuacije odnosno odlaska radnika, a što zbog povećanog obima posla no nadamo se otvorena radna mjesta popuniti internim ili eksternim zapošljavanjem.

Novo vrijeme

"Pandemija COVID-19 stvorila je posebno izazovno okruženje za upravljanje zaposlenicima pa smo se morali suočiti sa izvanrednim i do sada nepoznatim situacijama i u isto vrijeme pokušavali prilagoditi svoju radnu snagu da se prilagodi i nosi s radikalnim promjenama koje se događaju u radu i socijalnom okruženju, kaže Mirela i dodaje da smo morali organizirati rad od kuće, otkazati sastanke ili organizirati telekonferencije i koristiti druge tehnologije za održavanje sastanaka na daljinu, otkazati službena putovanja izvan države osim prijeko potrebnih te zabraniti dolazak na radna mjesta zaposlenicima koji imaju povišenu tjelesnu temperaturu i smetnje s dišnim organima.

Primjerice, zaposlenici koji su ranije proizvodili sve ili većinu svog vremena radeći unutar fizičkih granica svoje organizacije, sada su se morali brzo prilagođavati udaljenom radnom okruženju tj. radu od kuće. Osim povećane nemogućnosti odvajanja poslovnog i privatnog života, zatvaranje škola i službi za brigu oko djece povećalo je roditeljske zahtjeve zaposlenicima, što je dodatno srušilo granice između posla i obiteljske sfere, a povećao se i broj bolovanja. Korona kriza je svakako promijenila puno stvari unutar naše organizacije no reagiralo se brzo da se održi kontinuitet poslovanja. Mnoge poslovne navike se mijenjaju kako bi se izbjegle velike štete pandemije, ali se pojavljuju i novi trendovi kako bi se zaštitio ljudski faktor te nastavilo normalno funkcioniranje, zaključila je Mirela Trnski.

ZAPOSLENO SE 21 RADNIK, 33 JE DOBILLO UGOVORE NA NEODREĐENO

31. PROSINCA 2021. GODINE U GRUPI BELUPO ZAPOSLENO JE 1463 RADNIKA DOK JE U BELUPU D.D. ZAJEDNO SA LJEKARNAMA DELTIS ZAPOSLENO 1024 RADNIKA

Ljudski potencijali predstavljaju ukupna znanja, vještine i sposobnosti kojima raspolaže neka organizacija. Oni se koriste za ostvarivanje ciljeva i razvoj poslovanja. Upravljanje ljudskim potencijalima su zapošljavanja, usavršavanja, procjenjivanja te niz povezanih aktivnosti i zadataka orijentiranih na osiguranje adekvatnog broja i strukture zaposlenih, potrebnih za ostvarivanje ciljeva organizacije.

Pridobivanje ljudskih potencijala složeni je proces koji zahtijeva puno napora i vremena kako bi se pronašli odgovarajući zaposlenici. Prvo od svega, potrebno je imati jasnu sliku o trenutnim ljudskim potencijalima i poznavanju snaga i slabosti zaposlenika, zatim jasno postavljene ciljeve i definirani smjer kretanja i osmišljeni program koji će omogućiti pronalazak ljudi kada je potrebno. Planiranje je prvi i najvažniji korak u pridobivanju ljudskih potencijala. To je proces kojim se, na osnovu očekivanih promjena u internom i eksternom okruženju, predviđaju potrebe za ljudskim resursima. Nakon planiranja i pribavljanja te selekcije ljudskih potencijala slijedi obuka odabranih kandidata, a u tom je procesu iznimno važno upoznati zaposlenike s onime što trebaju činiti i na koji način to izvršiti jer cilj obuke je da zaposlenici usvoje znanja i vještine koje će im omogućiti izvršavanje svakodnevnih poslovnih aktivnosti. Obuka zna biti vrlo težak i skup proces, ali u svakom slučaju ona

se isplati jer bez osposobljavanja organizacija ne bi imala kvalificirane zaposlenike. Sama obuka novog zaposlenika može biti program pripravništva za osobe bez odgovarajućeg radnog iskustva, a može biti i program uvodnog obrazovanja.

Belupo ima kvalitetan pripravnički program uvođenja u posao s tendencijom da bude još bolji te je sustav mentorstva jedan od projekata transformacije, doznajemo od Mirele Trnski, rukovoditeljice Razvoja ljudskih potencijala Belupa. Kroz pripravnički program Razvoja ljudskih potencijala tijekom 2021. godine zaposlena su 2 pripravnika srednje stručne spreme i 10 visoke stručne spreme, a ostalih 11 novozaposlenih radnika educirana su kroz program uvođenja u posao. Na dan 31. prosinca 2021. godine u Grupi Belupo zaposleno je 1463 radnika od dok je u Belupu d.d. zajedno sa Ljekarnama Deltis zaposleno 1024 radnika, doznajemo od Mirele Trnski.

Ljudi se mogu privući i zadržati dobrim radnim uvjetima, ugledom, plaćom i raznim beneficijama. Motivacijski sustav mora omogućiti da zaposleni kvalitetno izvršavaju preuzete zadatke i obveze. Također, on mora poticati kreativnost, inovativne aktivnosti i doprinose u funkciji unapređivanja poslovanja.

Jednake mogućnosti obrazovanja

Belupo svima pruža jednaku mogućnost za zaposlenje, obrazovanje i napredovanje pa je tako 2021. godine, osim što je zaposle-

Dobro upravljanje informacijama osnova je i za ispravno donošenje odluka



ZAPOSLENICI KOMPANIJE MORAJU SLIJEDITI I PRIMJENJIVATI PRINCIPE DOBRE PRAKSE VEZANE UZ INTEGRITET, OBRADU I ZAŠTITU POVJERLJIVIH PODATAKA, KAKO BI OSIGURALI SLJEDIVOST, ČITLJIVOST, TRAJNOST I ZAŠTITU OBRADU I UPRAVLJANJA PODACIMA

ČLANOVI TIMA DOLAZE IZ SVIH SEKTORA BELUPA KAKO BI SE POKRILE SVE AKTIVNOSTI PROIZVODNJE I DISTRIBUCIJE LIJEKA (OD NABAVE POLAZNIH MATERIJALA, NJIHOVE PROVJERE DO SAME PROIZVODNJE LIJEKA, SKLADIŠTENJA I DISTRIBUCIJE)

RADOM U TIMOVIMA I KOMUNIKACIJOM O REZULTATIMA PROCJENA OSVIJESTIT ĆEMO I PONOVI ZAHTJEVE DOBRE DOKUMENTACIJSKE PRAKSE, UNAPRIJEDITI POSTOJEĆE PROCESSE I UPRAVLJANJE INFORMACIJAMA/DOKUMENTIMA TE BITI USKLAĐENI SA SVE VEĆIM REGULATORNIM ZAHTJEVIMA BILI ONI NA OSNOVI DOBRE PROIZVOĐAČKE ILI DOBRE DISTRIBUCIJSKE PRAKSE

B Molim Vas da ukratko predstavite Data Integrity Team: čime se tim bavi, koliko ima članova i tko su oni, kada je osnovan...

Nova PIC/S smjernica "GOOD PRACTICES FOR DATA MANAGEMENT AND INTEGRITY IN REGULATED GMP/GDP ENVIRONMENTS (PI 041-1)" objavljena je 31. srpnja 2021. te objedinjuje zahtjeve za integritetom podataka u farmaceutskoj industriji. Radi se o zahtjevima koji su definirani u dobroj proizvođačkoj praksi (eng. GMP – Good Manufacturing Practise) i dobroj distribucijskoj praksi (eng. GDP – Good Distribution Practise). To je jedan od osnovnih zahtjeva učinkovitog farmaceutskog sustava kvalitete koji sudjeluje u osiguravanju proizvodnje lijekova zahtijevane kvalitete.

Generalno, integritet podataka definiran je kao "stupanj do kojega su podaci kompletni, ispravni, cjeloviti i pouzdani odnosno ostaju takvi tijekom cijelog životnog ciklusa podatka". Tu valja naglasiti da je vrlo važno da nema mogućnosti za gubitkom informacija (mijenjanje podataka ili neadekvatno komuniciranje), tj. da ostatak rizik za takvo što bude minimalan. Belupo je već i rani-

je, kod objave nacrtu smjernice, započeo s aktivnostima usklađivanja svoga sustava upravljanja dokumentacijom što je prepoznato i naglašeno i od Uprave te navedeno u krovnom dokumentu "Izjava o etičnom ponašanju zaposlenika – politika ponašanja" kojeg su se dužni pridržavati svi zaposlenici. Sama smjernica služi ponajprije kao vodič farmaceutskim inspektorima i u njoj su navedena očekivanja inspektora u provođenju nadzora i takva su odličan izvor informacija na koji način inspektori, tj. regulatorna tijela očekuju da se ti zahtjevi ispunjavaju. Dokument je javno dostupan te je stoga izvrstan vodič i za proizvođače lijekova.

Dana Integrity Team osnovan je na temelju odluke Uprave Belupa na sjednici održanoj 25. kolovoza 2021. godine, a čini ga 18 članova: Darko Ivančan, voditelj, Siniša Sinković, član, Jasna Radeljak Đuraneć, članica, Martina Koretić, članica, Mario Frančić, član, Zvonimir Krapinec, član, Ines Mikulić, član, Sanja Krapinec Mehkek, članica, Silvio Baronić, član, Vedran Hrenić, član, Andreja Demeterfi, članica, Ivana Večenaj, članica, Nikolina Sinković, članica, Tamara Bali Zvonar, članica, Mirela Kalšan Bicak, članica,

Martin Zlatar, član, Nataša Urbančić, članica, Iva Žgombić Rukavina, članica.

Članovi tima dolaze iz svih sektora Belupa kako bi se pokrile sve aktivnosti proizvodnje i distribucije lijeka (od nabave polaznih materijala, njihove provjere do same proizvodnje lijeka, skladištenja i distribucije). Naglasak je stavljen na komunikaciju (tko je i na koji način dužan drugoj strani poslati informaciju) sa suradnim partnerima bilo da oni proizvode lijek koji Belupo stavlja na tržište ili smo mi CMO (engl. Contract Manufacturing Organisation) koji proizvodimo lijek za drugu farmaceutsku kompaniju koja ga pušta u promet na drugim tržištima.

Prema odluci Uprave, timu se mogu pridružiti i drugi zaposlenici Belupa ako tim procjeni potrebnim.

B Koja je glavna zadaća ovoga tima?

Praćenjem stručne literature, specijaliziranih portala za GMP/GDP i na temelju iskustava nadzora koji su se provodili u Belupu, prepoznali smo da je ta tema aktualna te smo zatražili osnivanje tima koji bi provjerio usklađenost Belupovih procesa i dokumentacije s očekivanjima opisanim u spomenutoj smjernici.

Sama smjernica generalno je pisana za inspektore i na način da su u prvom dijelu opći elementi vezani uz upravljanje podacima, a zatim su za pojedine vrste sustava (papirnata dokumentacija, kompjutorski sustavi, ugovorene/izdvojene aktivnosti) navedena očekivanja, tj. stanje koje se očekuje tijekom nadzora kod proizvođača da bi se potvrdilo odgovarajuće upravljanje podacima (očekivanja) te potencijalni rizici u slučaju da navedeno nije ispunjeno odnosno elementi koji moraju biti provjereni. Tim je pregledom smjernice odredio tri smjera kojima će se provjeriti kompanijska usklađenost sa smjernicom:

1. izraditi procjenu s globalnim pitanjima na razini kompanije;
2. izraditi procjenu s globalnim pitanjima za elektroničke sustave;
3. izraditi procjene sa specifičnim pitanjima vezanim uz same procese koji se odvijaju u pojedinom sektoru vodeći računa o mediju na kojem se podatak/informacija nalazi (pisani, elektronički, hibridni). Autori tih procjena bit će članovi tima s kolegama iz svojim sektora uz koordinacije s globalnim timom kako bi se ujednačili odgovori i eventualne potrebne mjere za usklađivanje.

Prema izradi procjena predstoji implementirati mjere koje će se propisati u samoj procjeni u situacijama u kojima se procijeni da nismo u potpunosti usklađeni s očekivanjima iz smjernice što će u konačnici dovesti do potpunoga usklađenja sa svim GMP/GDP zahtjevima glede integriteta podataka.

B Što znači imati takav tim unutar kompanije? Što to znači za Belupo?

Radom u timovima i komunikacijom o rezultatima procjena osvijestit ćemo i ponoviti zahtjeve dobre dokumentacijske prakse, unaprijediti postojeće procese i upravljanje informacijama/dokumentima te biti usklađeni sa sve većim regulatornim zahtjevima bili oni na osnovi dobre proizvođačke ili dobre distribucijske prakse.

Dodatno, upravljanje dokumentacijom značajan je dio sustava upravljanja kvalitetom normi ISO 9001:2015 i ISO 13485:2016 koje je Belupo (također na temelju odluke Uprave) inkorporirao u svoj integrirani, farmaceutski sustav kvalitete (eng. PQS – Pharmaceutical Quality System). Te norme gledaju kompaniju kao cjelinu te se sustavno upravljanje dokumentacijom jednako implementira u svim dijelovima kompanije.

Dobro upravljanje informacijama osnova je i za ispravno donošenje odluka baziranih na dokumentiranim činjenicama.

Pri završetku projekti Drugoga vala transformacije

POTREBNA JE SINERGIJA SVIH UKLJUČENIH U PROCES TRANSFORMACIJE DA SE KROZ FAZE IMPROVE I CONTROL U IDUĆEM RAZDOBLJU USREDOTOČE NA CILJEVE I USPJEŠAN ZAVRŠETAK PROJEKTA

Projekti Drugog vala transformacije bliže se svom kraju unatoč svim teškoćama vezanim uz otežane uvjete rada koje nam je prouzročila pandemija i epidemiološke mjere vezane uz nju.

Koligice i kolege, Green Beltovi, sve su to vrijeme okupljali svoje timove i prolazeći kroz faze DMAIC ciklusa primakli se toliko željenim fazama Improve i Control.

Green Belt: dr. sc. Danijela Lesjak Kolarović, dipl. ing. kem. tehn., rukovoditeljica u Razvoju ambalaže

Projekt BEL-019

Projekt BEL-019 koji u sklopu 2. vala LSS transformacije vodim zajedno sa sponzoricom projekta gđom Sandom Mikačić, na početku je četvrte Improve faze. Organiziran i transparentan proces upravljanja arhivom u farmaceutskoj industriji iznimno je važan i s aspekta zakonodavstva i s aspekta dobre proizvođačke prakse što je u kompaniji prepoznato. S obzirom na proteklo, za sve nas izazovno razdoblje, dinamika provođenja aktivnosti u sklopu faze Analize bila je nešto sporija u odnosu na dinamiku provođenja aktivnosti u sklopu prve dvije faze ciklusa DMAIC. Tijekom rada na projektu bilo je potrebno utrošiti dodatni trud i napor kako bi se svi radni zadaci odradili kvalitetno i na vrijeme. Ipak, uz dobru organizaciju i podršku kolega završena je faza Analize u sklopu koje je provedena statistička obrada prikupljenih podataka, definirana su uska grla i zastoji u procesu te je dan odgovor o ključnom uzroku problema vezanog uz taj projekt, što će zapravo timu BEL-019 biti u fokusu rada tijekom započetke faze Improve.

Green Belt: Ana Domitrović, mag. inf., voditeljica Razvoja sustava i tržišnog kontrolinga

Projekt BEL-017

Na BEL-017 projektu završava se faza Analize u kojoj smo analizirali postojeći sustav te smo ustanovili postojanje uskih grla u procesu. U toj smo fazi detektirali u kojim se dijelovima procesa javljaju uska grla te sada počinjemo sa sljedećom fazom u kojoj ćemo razmatrati koja su to optimalna rješenja za uska grla i probleme nađene u prethodnoj fazi, odnosno na koji način možemo poboljšati postojeći proces te iz njega izvući bolje rezultate. Faza koja od nas iziskuje kreativno razmišljanje i micanje iz standardnih okvira kako bi na što bolji način iskoristili ono što trenutno imamo u rješavanju detektiranih problema i uveli poboljšanja u sam proces.

Green Belt: Nataša Urbančić, dipl. ing. preh. tehn., glavna tehnologinja

Projekt BEL-023

Projekt BEL-023 trenutačno se nalazi u fazi Improve. Analiziranjem podataka i detektiranjem nekoliko ključnih uzroka problema procesa u fazi Analize, koji se odnose na dugotrajnost procesa provođenja validacija, planiranje provođenja validacijskih ciklusa, analiza inicijalnih validacijskih ciklusa i ciklusa provjere, napravljeni su preduvjeti za donošenje poboljšanja kojima se bavimo u toj fazi. Neka od poboljšanja vezana uz optimizaciju validacijskih ciklusa koji imaju utjecaja na proizvodnju proizvoda implementirana su, kao i quick winovi koji su prepoznati analizom procesa.

Za neke od prijedloga poboljšanja tek predstoji priprema i plan za pilotiranje i pronalaženje optimalnih rješenja koja donose maksimalne benefite.

Green Belt: mr.sc. Irena Repić-Blazeković, dipl. oec., pomoćnica direktora u Nabavi

Projekt BEL-021

Iako je ova godina bila drugačija, jer smo se uz svakodnevni posao susretali s još jednim dodatnim izazovom, na kraju smo ipak uspjeli napraviti zadovoljavajuće rezultate. I u ovim otežanim uvjetima kada se baš nismo mogli sastati kada i kako želimo uspjeli smo napraviti sve što je potrebno u prve četiri faze DMAIC ciklusa. Ušli smo u fazu Improve te smo, nakon što smo u početku identificirali problem, analizirali, otkrili ključne uzroke te područja za poboljšanje, bili spremni za testiranje, odnosno pilot-projekt našeg poboljšanog procesa periodičke procjene.

Cijeli tim radi na testiranju novog sustava te putem redovitih sastanaka Microsoft Teamsom zajedno donosimo odluke o daljnjim koracima i mogućim poboljšanjima. Testiranje sustava bliži se svome kraju i za sada sve prolazi uspješno pa se nadamo da ćemo dobiveno rješenje čim prije moći implementirati u naš dosadašnji proces.

Ivan Povrženić, mag. ing. bioproc., voditelj uvođenja novih proizvoda na tržište

BEL – LSS-026 Optimizacija procesa skladištenja

Projekt Optimizacija procesa skladištenja u završetku je faze Analize te su utvrđeni ključni uzroci koje je potrebno poboljšati ili eliminirati u fazi Improve kako bi optimizacijom procesa dobili željene rezultate i koji bi kao takav postao dugoročno održiv i prihvatljiv za sve radne sredine koje su posredno ili neposredno uključene u njega. U dosadašnjim fazama projekta susreli smo se s mnogo izazova koji uvelike utječu na sam projekt, poput pandemije COVID-19, ali i zakonskih izmjena na nacionalnoj razini koje su imale snažan utjecaj na procese navedenog projekta, a koji su u ranijim fazama prepoznati kao važni te su samim time odredili smjer naših aktivnosti. Kako bi odgovorili na te izazove i kako bi rezultat ovog projekta bio u skladu s postavljenim ciljevima, potrebna je sinergija svih uključenih u proces transformacije da kroz predstojeće faze (Improve i Control), a u idućem razdoblju usmjerimo fokus na ciljeve i uspješno završimo projekt.

Iskoristite svoju skrivenu energiju

Pripremio: dr. Ivo Belan

Većina nas je upoznala barem jednog od onih ljudi koji su puni čudesne energije – uzbuđljivi su, inspiriraju druge i postižu mnogo više nego prosječni ljudi. Kad malo bolje razmislimo, skoro svaki čovjek u svom životu imao je razdoblje kad je pucao od energije, kad su se dani činili prekratkima i kad su granice između rada i igre gotovo nestajale.

Pa ipak se vrlo često osjećamo iscrpljeni, nesposobni da izvršimo najjednostavniji zadatak.

Ljudsko biće je stroj koji se troši ako ne radi. Ljudska se energija ostvaruje kad se upotrebljava. Ne možete ju skladištiti. Svi posjedujemo goleme količine zaliha potencijalne energije, mnogo više nego što možemo potrošiti. Kad bismo iskoristili samo deset posto od toga naši bi se životi značajno promijenili.

Dovedite se i ostanite u dobroj kondiciji

Fizička kondicija jako pridonosi kvaliteti života. Često je 30 minuta aerobnog vježbanja dovoljno da otkloni umor.

Iskoristite sržbu

Svi smo iskusili sržbu. Ali tu emociju tako dobro potiskujemo da nam njena snaga jednostavno obično izmakne. U nekim situacijama treba se razbjesnjeti

SVI POSJEDUJEMO GOLEME KOLIČINE ZALIHA POTENCIJALNE ENERGIJE, MNOGO VIŠE NEGOSTO MOŽEMO POTROŠITI. KADABISMO ISKORISTILI SAMO DESET POSTO OD TOGA, NAŠI BISE ŽIVOTI ZNAČAJNO PROMIJENILI

i pokazati to drugima. Ali isto tako se ta žestoka energija gnjeva može iskoristiti u pozitivne svrhe. Kad osjetite da u vama raste srdžba, usmjerite tu energiju na izvršenje vama najvažnijeg projekta ili zadatka.

Naglasite pozitivno

Brojna ispitivanja pokazala su da ljudi s pozitivnim pristupom životu mnogo manje obolijevaju, nego oni s negativnim pristupom. Također, imaju i više energije. Najuspješniji direktori ne toleriraju osoblje s negativnim pristupom. Smatra se da su vrlo uspješni ljudi još u djetinjstvu primili golemu dozu pohvala. Čak i vrlo ozbiljni udarci u životu mogu vam dati dodatnu energiju koja će vas uzdrmati i probuditi iz letargije. Prihvaćajući negativno ne znači da plaćete nad samima sobom; to znači da ste se suočili s istinom i da krećete dalje. Kad se uhvatite u koštac s negativnim, dobit ćete snagu da se usredotočite na ono najbolje u vama.

Govorite istinu

U kompaniji se stvara najviše energije kad



Ljudi jedni drugima počnu govoriti istinu – kažu poslovni psiholozi. Govoriti istinu je najefektnije kad uključuje i otkrivanje svojih osobnih osjećaja, a ne kad se primjenjuje kao bi se povrijedilo druge i postiglo svoj cilj. Tada, na jedan način, riskirate, ali istovremeno je to i izazov i uzbuđenje, a što je najvažnije, oslobađate energiju.

Odredite prioritete

Prilikom izboru suočeni ste sa strašnom činjenicom: ako krenete u jednom smjeru morate se odreći svega drugoga. Ako izaberete jedan cilj, morate se odreći mnogih drugih ciljeva. Neodlučnost vodi nedjelovanju, što umanjuje energiju i vodi u depresiju i očaj. Mentalan i duhovna tromost mogu se često izliječiti željom da se djeluje. Ne možeš sve raditi, ali možeš učiniti najprije jednu stvar pa zatim još jednu i tako redom. Bolje je napraviti loš izbor nego nikakav. Počnite nabranjanjem prioriteta – najprije za jedan dan, zatim za tjedan dana pa zatim za cijeli mjesec. Stavite ih u kategorije A, B, C. Ispunite barem stavke iz kategorije A. Jednako pokušajte s dugoročnim ciljevima. Prioriteti se mijenjaju i vi ih u bilo kojem času možete promijeniti. Ako ih napišete na papir, vaš život će vam se činiti jasniji, a jasnoća stvara energiju.

Obavezite se

Ništa vas neće tako aktivirati i dati vam energije kao zadani krajnji rok da se nešto obavi. To znaju dobro svi glumci noć uoči premijere, poslovni ljudi dan uoči potpisivanja važnog ugovora ili učenici koji moraju predati pismeni test.

Krajnji rok ne mora uvijek zadati netko drugi, možete si i sami zadati taj rok. Ali shvatite to ozbiljno. Jedan od načina da to postignete je da si ga zadate pred drugima. Recite to pred ljudima koji vam u životu nešto znače. Što je taj rok čvršći, to ga je teže prekršiti, time se oslobađa i više energije.

Ne sustajite

Ne krećite u akciju nepromišljeno. Pažljivo planirajte, ali ne odugovlačite. Što god možete učiniti, ili mislite da možete, počnite činiti. Uvijek imajte na umu da energiju ne možete skladištiti; ona se neće gomilati ako je ne koristite. Prije akcije treba se dobro odmoriti, ali ako se samo odmarate, a ne djelujete, past ćete u tjeskobu. Moguće je da je izvor tjeskobe i nezadovoljstva neiskorištena energija i neiskorištene mogućnosti. Za svakog ima dovoljno konstruktivnog i kreativnog posla. Svi možemo povećati svoju energiju ako odmah krenemo u akciju.

DOM ZDRAVLJA KOPRIVNIČKO – KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE

Ordinacije u Molvama i Kloš

PROBLEMATIKA S KOJOM SE NOSI VEĆINA DOMOVA ZDRAVLJA JEST ZA ŽUPANIJE U SURADNJI SA ŽUPANIJOM I OPĆINAMA JE USPIO PRIVUĆI MLAD U OBZIR DA ĆE NAŠ DOM ZDRAVLJA PRVI PUT NAKON VIŠEGODIŠNJE BO RAVNATELJICA, MIRJANA HANŽEKOVIĆ

Dostupnost kvalitetne zdravstvene usluge u svim područjima Koprivničko-križevačke županije, a posebice u ruralnim područjima, jedan je od temelja zdravstveno-socijalne politike koju već godinama u suradnji sa svojim zdravstvenim ustanovama vrlo uspješno provodi Koprivničko-križevačka županija.

Kontinuirana ulaganja u materijalne i ljudske resurse omogućila su stanovnicima županije adekvatnu zdravstvenu

zaštitu koja je do izražaja došla pogotovo u vrijeme epidemije, unatoč tome što je i globalni trend depopulacije zasigurno otežao život u ruralnim područjima.

Potvrda nastojanja Županije i Županijskog Doma zdravlja da se medicinska skrb ravnomjerno razvija u svim područjima, pokazuje i činjenica da su dvije općine – Kloštar Podravski i Molve, nedavno dobile stalne liječnice koje će u ordinacijama obiteljske medicine svakoga dana biti na raspolaganju mje-

Obilježen Međunarodni

Polaganjem vijenaca i paljenjem svijeća na Spomen području Danica 27. siječnja, obilježen je Međunarodni dan sjećanja na žrtve holokausta. Komemorativnom skupu kojim se odala počast stradalnicima u Drugom svjetskom ratu, prisustvovala je i delegacija Koprivničko-križevačke županije koju je predvodio zamjenik župana Ratimir Ljubić uz kojeg su bili i članovi Županijske skupštine Željko Pintar i Tomislav Golubić.

Počast žrtvama odale su i delegacije Grada Koprivnice, srpske nacionalne manjine, Židovske općine Koprivnica i Udruge antifašističkih boraca i antifašista.

Zamjenik Ljubić istaknuo je važnost obilježavanja događaja iz prošlosti koje su utjecale na čovječanstvo. "Na ovaj način šaljemo poruku mladima da u modernoj Hrvatskoj i modernoj Europi nema mjesta govoru mržnje, nema sankcioniranja ljudi prema vjeri, rasi ili boji kože", naglasio je Ljubić.

Koprivnički gradonačelnik Mišel Jakšić istaknuo je važnost obilježavanja ovog događaja kojim se prisjećamo onih koji su podnijeli veliku žrtvu tijekom Drugog svjetskog rata samo zato što su bili drugačiji. "Neka ovo probudi neku nova nada da budemo bolji ljudi i prihvatimo i poštuje-



Štru Podravskom dobile stalne liječnike

POŠLJAVANJE NOVIH LIJEČNIKA U RURALNIM PODRUČJIMA, NO DOM ZDRAVLJA KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKE DI, OBRAZOVANI KADAR U ORDINACIJE OBITELJSKE MEDICINE, NA ŠTO SMO PONOSNI POSEBNO AKO UZMEMO BORBE SA ZAPOSŁJAVANJEM LIJEČNIKA IMATI POPUNJENU 21 ORDINACIJU OBITELJSKE MEDICINE – REKLA JE

štanima. Dolazak mladih liječnika u ordinacije koje su bile bez nositelja duži period, uspjeh je i velik pozitivan pomak, istaknula je ravnateljica Doma zdravlja Koprivničko-križevačke županije Mirjana Hanžeković te naglasila kako je unatoč svim preprekama stanovnicima naše županije osigurana najbolja medicinska usluga.

“Problematika s kojom se nosi većina Doma zdravlja jest zapošljavanje novih liječnika u ruralnim područjima, no Dom

zdravlja Koprivničko-križevačke županije u suradnji sa Županijom i općinama je uspio privući mladi, obrazovani kadar u ordinacije obiteljske medicine, na što smo ponosni posebno ako uzmemo u obzir da će naš Dom zdravlja prvi put nakon višegodišnje borbe sa zapošljavanjem liječnika imati popunjenu 21 ordinaciju obiteljske medicine. Ovo je ne samo velik pomak za naš zdravstveni sustav, već i značajan rast u kvaliteti i dostupnosti zdravstvene usluge za naše sugrađa-

ne”, kazala je ravnateljica Hanžeković.

Dodajmo kako je uz zapošljavanje liječnika obiteljske medicine, Županijski Dom zdravlja na nedavnom natječaju tražio i specijalizante te je nakon pristiglih kandidatura odabrao pet specijalizanata iz područja – pedijatrija, ginekologija i opstetricija, fizikalna medicina i rehabilitacija te obiteljska medicina, čime će se još više unaprijediti zdravstveni sustav Koprivničko-križevačke županije.

dan sjećanja na žrtve holokausta



mo ljude s drugačijim mišljenjima jer svi nam cilj graditi bolji svijet”, kazao je Jakšić.

Okupljenima se obratila i saborska zastupnica srpske nacionalne manjine Dragana Jeckov koja je kazala kako se na ovaj način prisjećamo svih nevinih bez obzira na nacionalnost koji su nastradali kao žrtve bezumne politike.

Predsjednica Židovske općine Koprivnica Sanja Švarc Janjanin kazala je da obilježavanje nije upućeno samo prema Židovima već i svima ostalima kao upozorenje da se takvo zlo više nikad ne ponovi. “To nije bio samo genocid nad Židovima, već gnjusna zločin protiv svih različitih koji se nikad više ne smije ponoviti”, zaključila je Švarc Janjanin.

Međunarodni dan sjećanja na žrtve holokausta obilježava se na dan kada je Crvena armija 27. siječnja 1945. godine oslobodila najveći nacistički koncentracijski logor Auschwitz u Poljskoj. Ujedinjeni narodi su, donošenjem Rezolucije o danu sjećanja na holokaust 2005. godine, proglasili danom sjećanja na sve žrtve holokausta.

Spomen područje Danica postoji od 1981. godine, a djelo je arhitekta Lenka Pleštine. Dana 15. travnja 2019. godine proglašeno je Kulturnim dobrom Republike Hrvatske.

Pokreće grlo, zaustavlja bol.

ZYNOL



Djeluje dvostruko:
ublažava upalu i brzo zaustavlja bol.

Kod grlobolje, afti, te bolnih i upalnih
stanja u ustima i ždrijelu.

 **BELUPO**

Sadrži benzidaminklorid. Za usta i ždrijelo. Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.