

ZDRAVLJE



Savjetujte se s nutricionistom

■ Pravilna prehrana jedna je od ključnih stvari za zdrav život. To znači da redovito jedete hranu bogatu vitaminima i mineralima, te da izbjegavate masne i teške obroke.

Ako vam je većina odgovora na ova pitanja potvrdna tada se morate posavjetovati s nutricionistom o svojoj prehrani:

1. Je li vam liječnik istaknuo da biste mogli imati problema s visokim tlakom ili kolesterolom.
2. Smatra li vaš liječnik da bi se ta stanja mogla poboljšati promjenom vaše dosadašnje prehrane.
3. Ima li u vašoj obitelji slučajeva teških bolesti poput dijabetesa, raka, srčanih bolesti ili osteoporoze.
4. Imate li višak kilograma ili ste u posljednjih nekoliko godina »natukli« više kilograma.



Zapisujte što i kako jedete, te postupno mijenjajte svoje navike. Zanima li vas kako se pravilnije hraniti i prevenirati bolest potražite stručnu pomoć

liko godina »natukli« više kilograma.

5. Zanima li vas kakvu bi hranu trebali jesti i trebati li i koliko uzimati vitamine.

6. Mislite li da biste mogli imati koristi od posjete nutricionistu.

Mnogi se, nakon toga zamisle kako će teško biti promijeniti navike. Međutim, valja imati na umu da čak i sasvim male promjene u prehrani vode prema dobrobiti za naš organizam.

Za početak treba odrediti jake i slabe točke vlastite prehrane. Primjerice treba se zapitati jedemo li dovoljno voća i povrća svaki dan i uzimamo li često integralne žitarice.

Ako je tako, na dobrome ste putu. Probajte zapisivati svakodnevno što unosite u sebe i nakon toga ćete imati pravi uvid u svoju prehranu.

zračenje

Brigama je došao kraj



VEDRAN KOSOVIE

■ Neionizirajuće magnetsko zračenje u današnjem svijetu postaje sve aktualniji problem, jer je suvremena tehnologija dovela do toga da smo okruženi elektromagnetskim zračenjima televizora, računala, kućanskih aparata, mobitela, dalekovoda, antena i slično, a brojne stručne studije su dokazale da zračenje negativno utječe na živi svijet, samo što neki izvori zrače manje, a neki više.

Koliko što zrači, odnosno kako izmjeriti utjecaj zračenja pojedinih izvora, otkriva nam dipl. ing.

Zaštite poput čeličnih ploča, zaštitnih mreža i zavjesa smanjuju štetno zračenje do čak 98 posto



Ratimir Čular otkriva kako izmjeriti utjecaj pojedinih izvora



strojarstva Ratimir Čular, direktor tvrtke Megon koja se bavi mjerenjima neionizirajućeg elektromagnetskog zračenja.

»Od cijelog spektra elektromagnetskog (EM) zračenja Megon se bavi izdvojenim dijelom mjerenja EM zračenja od 0 Hz, što se zove još i statičko zračenje, pa do 7 GHz, tzv. visokofrekventno zračenje«, ističe Čular, te dodaje da je zračenje moguće podijeliti u tri grupe; statičko, niskofrekventno i visokofrekventno zračenje.

Primjerice, u statičko zračenje pripadaju zračenja geoloških struktura, vlakovi, magneti, strojevi poput magnetskog rezonatora, odnosno medicinski uređaji općenito i slično. Niskofrekventni izvori zračenja su, dodaje, uglavnom električni predmeti u kućanstvu, poput televizora, računala, u kojima uglavnom prevladava frekvencija zračenja od 50 Hz.

Toj su kategoriji ljudi najizloženiji, a ono ima i najnegativnije efekte po zdravlje. Naime, tvrdi Čular, što je niža frekvencija, to je opasnija, jer je izraženija magnetska komponenta. Brojne studije u nas i u svijetu potvrđuju kancerogeno djelovanje tih frekvencija, a što je čovjek bliži izvoru, odnosno područjima veće izloženosti električnih i magnetskih polja jačeg intenziteta (dalekovodi, trafostanice i slično), češće obolijeva od kancerogenih bolesti.

Visokofrekventni izvori zračenja su najčešće antene mobilnih telefona, koje odašilju mikrovalove visine od 2,4 GHz, kao i bežične veze poput bluetootha, wire-

less LAN-a, radijskih antena, radara...

Čular objašnjava kako te frekvencije utječu na organizam. »Visoke frekvencije griju određena središta ljudskog tijela i izazivaju povišeni krvni tlak, nervozu, nesanicu, svrbež kože itd. Naravno da to nije trenutačno, nego treba biti izložen dulje razdoblje«.

Budući da je mjerenje zračenja dosad bilo privilegij velikih tvrtki, sukladno s tim cilj je Megona običnog čovjeka upoznati s tim mjerenjima, ali po nižim cijenama.

»Megon posjeduje tri seta opreme, jedan za statička, jedan za niskofrekventna i jedan za visokofrekventna zračenja.

Ovaj za niskofrekventna podijeljen je u dva uređaja kako bi se posebno moglo mjeriti zračenje električnih i zračenje magnetskih polja, jer u niskofrekventnim područjima vlada kaos elektromagnetskog zračenja«, tumači Čular i dodaje da postoje i zaštite koje se sastoje se od čeličnih ploča, zaštitnih mreža, zavjesa, podloga od električki visokoprovodljivog materijala koji je potrebno uzemljiti. Ta sredstva smanjuju zračenje do 98 posto.

»Tvrtka Megon ima tri kategorije mjerenja zračenja, a ovisno o sistematičnosti cijene se kreću od 450 do 1500 kuna. Svako mjerenje pokriva sva tri frekvencijska opsega i za svako se dobiva iscrpan elaborat, a tvrtka uz njihovo postavljanje nudi i materijale za zaštitu«, objašnjava Ratimir Čular.

U kućanstvu smo najviše izloženi zračenju televizora i računala