SAOPÅ TENJE ZA JAVNOST

03.07.2012

Â Â Â PREDMET:Â - ishrana na visokim letnjim temperaturama -Â Â Â Â Â Â Â Â Â javne Ä•esme -Â Â Â Â Â Â Â Â Â baz za bezbedno koriÅ¡Ä‡enje bazena Â Talas tropskih vruÄ‡ina zahvatio je Srbiju, a meteorolozi predviÄ‘aju temperature i do 37 stepeni. Na velikim vruÄ‡inama veoma je vaÅ¾no voditi raÄ•una o ishrani i unoÅ¡enju dovoljne koliÄ•ine teÄ•nosti u organizam.StruÄ•njaci ZZJZ Vranje, za tropske dane preporuÄ•uju mediteransku kuhinju zasnovanu na Å¡to viÅ¡e sveÅ¾eg voÄ‡a I povrÄ‡a, kao I unos dovoljne koliÄ•ine teÄ•nosti u organizam.

Hladni napici ili hladna hrana na tropskim vruÄ‡inama nam neÄ‡e pomoÄ‡i jer onda odbrambeni sistem mora da bira hoÄ‡e l da zagreje Å¾eludac ili da rashladi koÅ¾u, pa se moÅ¾e javiti iznenadno znojenje i gubitak svesti. Zbog toga je najbolje jesti sveÅ¾u hranu i piti negaziranu mlaku vodu. Â Jedan od naÄ•ina kako smanjiti posledice ovih temperatura na naÅ¡e zdravlje i raspoloÅ¾enje je svakako, i pravilna ishrana. NaÅ¾alost, teÅ¡ko menjamo svoje navike u ishrani, iako malim promenama moÅ¾emo jako puno postiÄ‡i i pomoÄ‡i svom telu u vrlo stresnim uuslovima kao Å¡to su ovako visoke temperature vazduha, posebno kad one dodju ovako rano, veÄ‡ u maju i junu. Kad se proseÄ•ne temperature postepeno poveÄ‡avaju prema sredini leta telo moÅ¾e da se aklimatizuje do odredjenog stepena, ali kad temperature skoÄ•e naglo, Å¡ok za telo je izraÅ¾eniji.

Reakcija tela na poviÅ¡ene temperature je sniÅ¾avanje telesne temperature znojenjem. Kao negativni efekt tog prirodnog telesnog obrambenog mehanizma moÅ¾e se pojaviti dehidracija organizma i druge povezane posledice. NaÅ¡ zadatak je spreÄ•iti preterano znojenje i nadoknaditi svaki gubitak telesne teÄ•nosti. Nepravilnom ishranom poveÄ‡avamo znojenje organizma i dodatno gubimo na telesnoj teÄ•nosti. Varenje teÅ¡ke hrane zahteva veÄ‡u aktivnost naÅ¡eg metabolizma, Å¡to indirektno povisuje naÅ¡u telesnu temperaturu. Zbog toga leti treba teÅ¾iti lakÅ¡im, niskokaloriÄ•nim namirnicama, prvenstveno voÄ‡u i povrÄ‡u. Leti naÅ¡em telu je potrebno manje kalorija, odnosno energije koju dobija iz hrane, Å¡to je dodatni razlog da leti izbegavamo masnu i hranbu teÅ¡ku za varenje.

Jako zaÄ•injena hrana, kao i kofein nikako nisu naÅ¡i prijatelji za vreme poviÅ¡enih temperatura. Ovi sastojci hrane samo poveÄ‡avaju aktivnost naÅ¡eg organizma i pojaÄ•avaju njegovo znojenje Å¡to nije naÅ¡ cilj.Â

Treba pripaziti i sa slatkiÅ¡ima, sladoled, koji svi mi volimo pojesti, Â baÅ¡ nije idealno reÅ¡enje za borbu s vruÄ‡inama, osim kao kratkotrajni oseÄ‡aj olakÅ¡anja. Suprotno nekim vrlo raÅ¡irenim uverenjima slane grickalice ne morate upotpunosti izbegavati zbog letnjih vruÄ‡ina. Istina je da so vezuje vodu, ali treba znati da znojenjem se iz organizma osim vode izbacuje i ogromna koliÄ•ina soli pa i njih trebate na neki od naÄ•ina vratiti u organizam.Â Â

Kako god se hranili znojenje neÄ‡emo u potpunosti izbeÄ‡i. Odredjeni gubitak teÄ•nosti znojenjem je neizbeÅ¾an, prirodan, a za zdravlje organizma koristan proces. Gubitak telesne teÄ•nosti prvenstveno Ä‡emo nadoknaditi poveÄ‡anim unosom vode i drugih osveÅ¾avajuÄ‡ih napitaka. PogreÅ¡no je misliti da poveÄ‡anim unosom vode pojaÄ•avamo znojenje, naime viÅ¡ak uneÅ¡ene teÄ•nosti izluÄ•uje se putem bubrega i mokraÄ‡nog kanala, a ne putem koÅ¾e. Znojenjem kroz koÅ¾u telo gotovo iskljuÄ•ivo sniÅ¾ava telesnu temperaturu, a ne reÅ¡ava se viÅ¡ka telesne teÄ•nosti.

Gazirana zasladjena piÄ‡a takodje nisu preporuÄ•ljiva, prednost uvek dajte obiÄ•noj nezasladjenoj vodi. Izbegavajte preterano rashladjena piÄ‡a jer i ona pojaÄ•avaju znojenje, a prednost dajte toplim i mlakim napicima koliko god to bilo Ä•udno i teÅ¡ko za prihvatiti i usvojiti kao redovnu naviku. Leti treba paziti na joÅ¡ neÅ¡to. Zbog izloÅ¾enosti visokim temperaturama nepravilno odloÅ¾ena hrana se veoma brzo kvari. UIkoliko ne Å¾elite trovanje pokvarenom hranu, morate stalno biti na oprezu. Posebno, ako se zaljubljenik u prirodu i dosta vremena provodite na izletima gde volite spremiti roÅ¡tilj, ili pojesti slastan kolaÄ•. SveÅ¾a jaja su posebno osetljiva na visoke temperature, kao i razne salame, sveÅ¾i sirevi, paÅ¡tete i sliÄ•no.Â Â

Visoke temperature nisu udar samo na vaÅ¡e raspoloÅ¾enje veÄ‡ na ceo organizam. Stoga pomozite svom telu, nemojte mu joÅ¡ viÅ¡e oteÅ¾avati, jedite prirodnu, sezonsku, sveÅ¾u i laganu hranu. Naravno, hrana vas ne moÅ¾e zaÅ¡titi od ovog toplotn udara, ali dobar izbor namirnica moÅ¾e vam olakÅ¡ati da bolje podnesete ovaj deo godine. U ovim toplim danima svi teÅ¾imo da se zaÅ¡titimo ili sklonimo od vruÄ‡ine i doÄ‘emo do â€žhladnogâ€œ vazduha kako bi nam bilo prijatnije i kako bi us se nadiÅ¡emo. Lekari apeluju u ovom periodu, na Ä•esta rashlaÄ‘ivanja, Å¡to Ä•eÅ¡Ä‡e odmore, uzimanje Å¡to viÅ¡e teÄ•nosti, zaÅ¡titu glave od direktnog uticaja sunca (noÅ¡enjem kape ili suncobrana) i izlaske iz kuÄ‡e u ranim jutarnjim ili kasnim veÄ•ernjim satima. MeÄ‘utim, vaÅ¾no je istaÄ‡i da prelaz iz tople u hladnu sredinu (i obrnuto), ne treba Ä•initi naglo i temperaturna razlika ne treba da bude velika. To je i najÄ•eÅ¡Ä‡a greÅ¡ka koju Ä•esto sebi prireÄ‘ujemo. Ponekad i ne moÅ¾en da utiÄ•emo na to (npr.ulazeÄ‡i u prodavnicu u kojoj je klima ureÄ‘aj veÄ‡ podeÅ¡en na niskoj temperaturi, Ä•esto oko 18-20 Â° ali u veÄ‡ini sluÄ•ajeva sami odreÄ‘ujemo temperaturnu razliku (npr.u svojim stanovima ili automobilima). Sa druge strane, nikada ne treba izlaziti ili ulaziti preznojen iz spoljne sredine u aklimatizovanu prostoriju, jer to moÅ¾e izazvati temperaturni kolaps. Zato se savetuje da razlika izmeÄ‘u spoljaÅ¡nje i unutraÅ¡nje temperature vazduha ne bude veÄ‡a od Ä•etiri do pet stepeni. Ako sedite u rashlaÄ‘enoj prostoriji, obucite lakÅ¡i ogrtaÄ• ili dÅ¾emper, a prilikom izlaska dobro je provesti kraÄ‡e vreme u prostoriji koja se ne rashlaÄ‘uje, kako bi se organizam bar malo adaptirao na nagli skok temperature. OdrÅ¾avanje i Ä•iÅ¡Ä‡enje klima ureÄ‘aja takoÄ‘e je veoma vaÅ¾no. Filter kroz koji izlazi rashlaÄ‘eni vazduh pod pritiskom, ukoliko se ne Ä•is moÅ¾e postati idealna vlaÅ¾na i prljava podloga za razvoj Å¡tetnih mikroorganizama (bakterija i gljivica), od kojih neki mogu izazvati i upalu pluÄ‡a. Zato filter treba menjati ili ga bar oÄ•istiti jednom godiÅ¡nje, kako ne bi postao izvor raznih alergija, oboljenja i neprijatnih mirisa.Â Â Â Â Â Â ZZJZÂ Vranje je u obavezi da jednom meseÄ•no kontroliÅ¡e javne Ä•esme na mikrobioloÅ¡ku i hemijsku ispravnost, i to: javna Ä•esma u PrÅ¾aru â€“ Toplik 1, Sveti Nikola i Oton Å½upanÄ•iÄ‡. Sve vode su mikrobioloÅ¡ki i hemijski ispravne sem vode Toplik 1 koja je hemijski neispravna zbog boje i mutnoÄ‡e. Ovo su podaci

dobijeni nakon analize 12.06.2012.g. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Å to se tiÄ•e bazena, situacija je sledeÄ‡a: -Â Â Â Â Â Â Â Â Â B savez Vranja), mikrobioloÅ¡ki je ispravan a hemijski ne odgovara zbog poveÄ‡anog utroÅ¡ka kalijum permanganata. - Â Â Â Â Â Â Â Â Â Bazen ENIGMA PLUS â€“ Kupinince je i mikrobioloÅ¡ki i hemijski ispravna -Â Â Â Â Â Â Â Â Â Bazen kod S (KoÅ¡tanin) bakterioloÅ¡ki i hemijsi neispravan zbog prisustva koliformnih bakterija i povaÄ‡anog ukupnog broja aerobnih mezofilnih bakterija i poveÄ‡anog utroÅ¡ka kalijum permanganata. Â Â Å irom sveta raste popularnost rekreativnih aktivnosti koje su vezane za boravak ili kontakt sa vodom. Uporedo sa tim raste i rizik po zdravlje kupaÄ•a ili rekreativaca koji koriste javne bazene. BAZENI ZA KUPANJE- PREPORUKE ZA BEZBEDNO KUPANJE

Â Å irom sveta raste popularnost rekreativnih aktivnosti koje su vezane za boravak ili kontakt sa vodom. Uporedo tim raste i rizik po zdravlje kupaÄ•a ili rekreativaca koji koriste javne bazene.Â

Neke grupe korisnika su podloÅ¾ne riziku viÅ¡e od ostalih, kao na primer: Deca, koja se duÅ¾e zadrÅ¾avaju u pliÄ‡im bazenima malih kapaciteta, Ä•eÅ¡Ä‡e gutaju vodu, voda im Ä•eÅ¡Ä‡e ulazi u oÄ•i, uÅ¡i ili nos,Osobe sa sniÅ¾enim imunit sa oÅ¡teÄ‡enjima koÅ¾e ili sluzokoÅ¾e, rekonvalescenti, hendikepirane ili slabije pokretne osobe. Rizike moÅ¾emo podelit na fiziÄ•ke-opasnosti od povreÄ‘ivanja, davljenja, sunÄ•anice; hemijskeÂ i mikrobioloÅ¡ke. Zbog velikog razblaÅ¾enja i male verovatnoÄ‡e da Ä‡e kupaÄ•i u relativno kratkom vremenskom periodu izloÅ¾enosti doÄ‡i u kontakt sa visokim koncentracijam potencijalni rizik koji nosi prisustvo hemijskih materija u vodi je znatno manji nego Å¡to je rizik poreklom od mikroorganizama.Â

Akcenat stavljamo na mikrobioloÅ¡ke rizike, obzirom da mogu izazvati neke od sledeÄ‡ih simptoma ili bolesti: -Crevne infekcije,(stomaÄ•ni virus), sa pojavom muÄ•nine, povraÄ‡anja, proliva, uz moguÄ‡u pojavu -komplikacija u vidu seroznog meningitisa - nastaju gutanjemÂ vode zaraÅ¾ene bakterijama ili virusima-Infekcije koÅ¾e iÂ sluzokoÅ¾e,a naroÄ•ito oÄ Infekcije disajnih organa, koje mogu nastati udisanjem vodenog aerosola,-Infekcije uha, koje nastaju zbog zadrÅ¾avanja neÄ•iste vode u spoljaÅ¡njem sluÅ¡nom kanalu,-Infekcije mokraÄ‡no-polnih organa. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Rizi zaraÅ¾avanja je utoliko veÄ‡i ukoliko je vodena zapremina objekta za kupanje manja, slabije protoÄ•na zbog lakÅ¡eg zasiÄ‡enj neÄ•istoÄ‡ama i mikroorganizmima iz okolne sredine ili od samih kupaÄ•a. Shodno navedenom, moÅ¾emo izdvojiti nekoliko nepovoljnih faktora, koji poveÄ‡avaju rizik za nastanak infekcija: -Dugotrajan boravak u vodi, pogotovo sedenje u plitkoj vodi sa mnogo kupaÄ•a,-Ronjenje, naroÄ•ito otvorenih oÄ•iju,-Gutanje vode,-Kupanje dece ispod tri godine, kao i posebno osetljivih osoba,-Veliki broj kupaÄ•a,-Nehigijensko ponaÅ¡anje kupaÄ•a,-Visoka temperatura vode. Preporuke za bezbedno kupanje u bazenima: -Redovito propisano higijensko i tehniÄ•ko odrÅ¾avanje objekata uz kontinuiranu kontrolu higijenske ispravnosti vode za kupanje u toku sezone, kao i nadzor nad primenom higijenskih mera kod kupaÄ•a, Å¡to obezbeÄ‘uju vlasnici objekata,-Pranje ruku nakon toaleta, obavezno tuÅ¡iranje pre ulaska i posle izlaska iz bazena, koriÅ¡Ä‡enje plitke kade sa dezinfekcionim sredstvom za stopala,-PodseÄ‡ati decu da koriste toalet,-Ne kupati decu ispod 3 godine u javnim bazenima,-Posebno osetljive osobe ne bi trebalo da koriste javne bazene za kupanje,-Ne gutati vodu, ne roniti, a naroÄ•ito ne otvorenih oÄ•iju,-Ne ulaziti u vodu sa kontaktnim soÄ•ivima, -Ne zadrÅ¾avati se predugo u vodi. SluÅ¾ba higijene i zaÅ¡tite Å¾ivotne sredine obavlja monitoring zdravstvene bezbednosti bazenskih voda. Prema vaÅ¾eÄ‡im struÄ•nim doktrinama uzorkovanje se vrÅ¡i dva puta nedeljno, i to ujutru pre ulaska kupaÄ•a, i popodne, u vreme najveÄ‡e eksploatacije bazena. Cilj je da se utvrdi stepen degradacije kvaliteta vode i, shodno tome, nivo rizika po zdravlje kupaÄ•a.

Na higijensku ispravnost bazenskih voda u velikoj meri mogu uticati i sami kupaÄ•i, te se u cilju bezbednijeg i bezbriÅ¾nijeg kupanja joÅ¡ jednom naglaÅ¡ava vaÅ¾nost poÅ¡tovanja navedenih higijenskih mera.Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â