

Tema: Zdravje in kakovost življenja

Naloga 1

Zdrav človek je zdrav v duhu in telesu

Napišite razpravo.

Situacija: V mladinskem informacijskem centru ste se udeležili predavanja o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja. Izvedeli ste, da so se v zadnjih letih tradicionalnim boleznim pridružile nove, ob tem so bili predstavljeni različni nasveti za zdrav življenjski stil. Kot zastopnik/zastopnica dijakov želite sošolce opozoriti na posledice nezdravega prehranjevanja. V šolskem časopisu objavite razpravo na temo *Zdrav človek je zdrav v duhu in telesu*.

Preberite besedilo *Spoznanja o zdravju: sveže ideje stare več kot stoletje* iz časopisa *Nedelo*, 30. marec 2014 (priloga 1).

Napišite **razpravo** in pri tem upoštevajte naslednja navodila:

- Povzemite glavno idejo priloženega besedila.
- Pojasnite, kako se je življenje iz boja za osnovno preživetje spremenilo v kulturo preobilja hrane.
- Razmišljajte o spremembah v prehranjevanju, ki jih s seboj prinaša moderen način življenja (stalna napetost, hiter tempo, veliko stresa ...).
- Zavzemite svoje stališče o tem, kako tudi družbene spremembe vsiljujejo nova estetska merila, ki se kažejo v nezdravih shujševalnih kurah ali zavestnem odklanjanju hrane.

Besedilo naj obsega 450 do 550 besed. Vsak odstavek začnite pisati v novi vrsti.

Spoznanja o zdravju: sveže ideje stare več kot stoletje

Marsikaj o (ne)zdravem življenju so vedeli že v 19. stoletju.

Eva Senčar

[...]

Še v 18. stoletju je veljalo, da je bolezen kazen za greh in moralne odklone, v tako imenovanem higienskem 19. stoletju pa ljudje ne zbolevalo več zaradi nemoralnosti: nehigieno in epidemije vzročno povežejo, zaradi drugačnega razmišljanja oblast postopoma začne izvajati reforme glede ureditve kanalizacijsko-vodovodnega omrežja in ravnanja z odpadki. Prodirajo napredne ideje: voda ni le sredstvo za zdravljenje, ampak predvsem za umivanje, pitje in vzdrževanje higijene; čezmerno pitje alkohola povzroča degeneracijo družine; baročna okroglost ni več lepa, ideal postaja čvrsta vitkost. [...]

Stran od umazanije

Ideje razsvetljenstva spremenijo pogled na človeka; pri nas sicer malo zamujajo. Industrijska revolucija začne »varovati« delavca, opozori sogovornica na temeljno izhodišče premikov. »Delavec je vir, treba ga je ohranjati zdravega, enako vojaka, kajti naborniška vojska potrebuje močne fante; prebivalstvo postane bogastvo države, zato je treba povečevati rodnost. Skrb za človekovo zdravje sovпада z gospodarskim in industrijskim razvojem.«

»Medtem ko so še v 18. stoletju nasprotovali temu, da bi bil vsakdo sam svoj zdravnik, so v 19. stoletju zdravstveni in higienski priročniki že napisani za vsakogar in množično jih izdajajo vse do prve svetovne vojne.« Avtorji, med katerimi so tudi slovensko piščiči, pišejo poljudno in naslavlja mlado žensko ali pa poročeno, gospodinjo, kmeta, vojaka, zakonca in priporočajo vzgojo otroka. Lepotni nasveti postanejo rubrike časopisja in oglaševalske strani za gospodinjske in lepotne pripomočke dobivajo današnjo obliko.

V drugi polovici 18. stoletja že poznajo pojem makrobiotika¹. Uvede ga nemški zdravnik Christoph Wilhelm Friedrich Hufeland, ki ni bil pomemben le kot dvorni zdravnik pruskega kralja, ampak kot eden najvplivnejših piscev tistega časa, član švedske kraljeve akademije za znanost, profesor patologije v Weimarju in medicine v Jeni.

Bolezni po Hufelandu naj ne bi zdravili, ampak preprečevali, za kar pa je nujno ljudi izobraziti in jih prepričati v izbiro zdravega življenjskega sloga. Makrobiotiko loči od medicine: ta naj bi si prizadevala zgolj za vsako ceno izkoreniniti bolezen, ne glede na

posledice za organizem, medtem ko makrobiotika človeka obravnava celostno. Pisal je jasno in oblikoval pravila, ki jih je lahko upoštevati in prinašajo takojšnje rezultate. »Bil je prepričan, da sta telesno zdravje in morala tesno povezana, tako kot sta telo in duša; temelji zdravja so vzdržnost, varčevanje z močmi in izogibanje ekscesom. Zmernost je bila Hufelandovo zlato pravilo. Ljudje naj bi težili k zlati sredini na vseh področjih, razen na moralnem: oznanjal je prizadevanje za plemenitost in popolnost.«

[...]

Pred 18. stoletjem so o hrani razmišljali takole: določena hrana je krepčilna, določena pa organizem izčrpa; glede na to so jo ločevali na toplo ali mrzlo, suho ali vlažno. Hrana, obleka, stanovanje – trije temeljni kamni obstoja posameznika. [...] Po Hufelandu prenajedanje in nezmernost pri hrani in pijači krhata zdravje in skrajšujeta življenje. Človek, ki je do trenutka, ko v usta ne more spraviti niti grizljaja več, zagotovo poje preveč, piše zdravnik in našteje posledice, kot so otežen želodec, zehanje, zaspanost, omotičnost, kislina, spahovanje in bruhanje. Enake so menda posledice neprimerne kombiniranja živil.

»Jajca, mleko in maslo so veljala za prvovrstna živila, če pa so bila uporabljena pri isti jedi, je tak obrok postal težko prebavljiv in škodljiv za želodec. Zdravnik priporoča temeljito žvečenje hrane, uživanje pravih kombinacij, izogibanje nezdravim, mastnim, skisanim in pokvarjenim živilom, mesu mesojedih ali vsejedih živali, jajcem, ker da spodbujajo spolno moč, ter mleku v odrasli dobi, tako zaradi njegove težke prebavljivosti kot zaradi njegovega škodljivega vpliva na značaj ljudi, ki da so po uživanju mleka bolj pasivni in pomehkuženi.«

[...]

Anton Martin Slomšek, ki je prav tako izhajal iz premise zmernosti, je pisal o nuji zatreti lastno požrešnost in se odreči uživanju komaj pečenega dišečega kruha, se v imenu zdravja odrekati mesu, ki je ob neprimernem hranjenju lahko tudi škodljivo ali celo strupeno, ter posegati predvsem po hrani rastlinskega izvora in zelenjavi. Višji sloj se zaveda, da prenajedanje, ki se začne kot posledica kmetijske politike in povečanega donosa v kmetijstvu, škoduje.

[...]

Pomanjkanje na kmetih je bilo vzrok, da je kmet ostajal vitek, torej je bil prisiljen v bolj zdravo prehrano od meščana. In tako je postal celo vzor. Ko je debelo prenehalo biti lepo in ko je

obveljalo prepričanje, da uživanje mesa škodi zdravju, so kmetje začeli veljati za privilegirance, ki se prehranjujejo zdravo, skromno in brez mesa, torej s sezonskimi pridelki. Na kmetih se je jedlo meso po kolinah, v mestih pa so že obstajale mesnice. Meščanu odpovedovanje mesu postane družbeni simbol: lahko ga ješ, a se odločiš, da ga ne boš.

Okroglost, ki jo je častil barok, torej ni več pojem lepote. Ko govorijo o vitkosti, mislijo na zdravost in krepkost, ne pa šibkost. Človek naj skrbi za svoje telo, vitkost postaja vrednota. To je čas, ko postajajo priljubljeni smučanje, planinarjenje in izleti v naravo. Nastajajo društva Sokolov in Orlov, ki skrbijo za telovadbo in telesno aktivnost meščana, vse bolj pa je opazna tudi težnja po ubiranju bližnjic. Pojavijo se prve hitre diete, oglasni prostor v časopisju vse pogosteje zasedajo tudi čudežni pripravki, ki izgubo kilogramov in vitkejšo linijo obljublajo čez noč, brez truda in odpovedovanja.

Mlade meščanke, ki kot bodoče gospodinje obiskujejo gospodinjske šole in tečaje, se učijo pravil preproste in skromne prehrane. Že se zavedajo, da je črni kruh bolj zdrav od belega, svetujejo, naj bo na mizi več sadja, domačim naj postrežejo več zelenjave, pri mesu pa naj močno varčujejo. In, končno, za pijačo priporočijo vodo.

[...]

Hufeland dobi posnemovalce tudi pri pitju vode. Njegovo razmišljanje je malo prezgodnje, kajti voda tistega časa je pogosto oporečna, nosilka bolezni, lahko hitro ubije. A zdravniki jo za pitje že priporočajo, navkljub temu, »da malo smrdi«. Piše se, da voda sicer lahko ubije, in to hitro, alkohol pa zagotovo, a na dolgi rok. Alkohol je priljubljen in alkoholizem razširjen. Pijejo tudi ženske, alkoholne pijače dajejo otrokom. Boj proti čezmernemu pitju bijejo vsi, ki pišejo o zmernosti. Meta Remec omeni anketni podatek iz leta 1939 o 90 odstotkih otrok v okolici Maribora in Brežic, ki so alkohol dobivali redno.

O posledicah alkoholizma so razmišljali že pred higienskimi 19. stoletjem, jih celo povezali z možgansko kapjo; poleg tega da so alkoholu priznavali poživljajoč učinek na telo, so hkrati opozarjali, da človeka vodi v pregrehe.

[...]

Tuberkuloza, spolne bolezni in alkoholizem, vsi med seboj vzročno-posledično povezani, so pri meščanu obveljali za »trio groze«. Alkoholom so začeli pripisovati veliko bolj daljnosežne posledice in ga postavili trdno na prvo mesto med vzroki za katastrofalne družbene razmere.

[...]

Vir: <http://www.delo.si/zgodbe/nedeljskobranje/spoznanja-o-zdravju-sveze-ideje-stare-vec-kot-stoletje.html> [5.4.2014], skrajšano.

Razlaga besed:

¹ Poimenovanje **makrobiotika** je menda uvedel Hipokrat, kajti modri stari Grki so se zavedali, da hrana ne le ohranja življenje, ampak dela človeka srečnega in zdravega.

Tema: Zdravje in kakovost življenja

Naloga 2

Nevarnosti kajenja

Napišite komentar.

Situacija: Pred kratkim ste na šoli zaključili projekt *O2 za vsakega*, s katerim ste v obliki delavnic želeli vrstnike ozaveščati o negativnih učinkih aktivnega in pasivnega kajenja. Ker se delež tovrstne odvisnosti pri mladih povečuje, so vas udeleženci projekta nagovorili, da v šolskem glasilu objavite komentar z naslovom *Kozarec svežega zraka*.

Preberite besedilo *Čisti zrak je pravica* iz časopisa *Delo*, 11. marec 2014 (priloga 1).

Napišite **komentar** in pri tem upoštevajte naslednja navodila:

- Na kratko povzemite glavne informacije priloženega besedila.
- Pojasnite, kako pomemben je vpliv staršev na vedenje otrok in na njihov kasnejši odnos do zdravja.
- Kritično razpravljajte o tem, ali bi večje zavedanje o nevarnostih kajenja pripomoglo k zmanjšanju števila kadilcev in s tem tudi k ustvarjanju bolj zdravega okolja. Kako gledate na različna zavajanja tobačne industrije glede tveganja in nevarnosti kajenja, ki nikakor ne prispevajo k zmanjševanju ali odvajanju od kajenja?

Besedilo naj obsega 270 do 330 besed. Vsak odstavek začnite pisati v novi vrsti.

Čisti zrak je pravica

Diana Zajec

Beseda tobak pravzaprav nikoli ni bila prvenstveno razumljena kot oznaka za lepo rastlino z bogatimi listi in lepimi cvetovi, ampak je njeno ime sinonim za vse prej kot priporočljivi užitek, ki vodi v prezgodnjo zboleznost in, dokazano, v poemanje življenjske moči.

Že rastlina sama skriva v sebi dvojnost, takšno, kakršno uživanje tobaka sčasoma prinaša kadilcu in vsem, ki so med kajenjem v neposredni bližini navidezno opojnega tobačnega dima. Koncentracija nikotina pri rastlini narašča, ko se ta bliža cvetenju, med cvetenjem in razvojem semen pa hitro upade. Tudi pri človeku lahko najdemo podobnost – tobačni dim, ki na kadilca deluje opojno, vendar je bila ta opojnost nedvoumno dokazana kot zasvojljiva, v organizmu pušča neizbrisne odtise. In počasi, toda vztrajno vodi v bolezen, takšno

ali drugačno. Dobrim občutkom, ki jih pri kadilcu sproži kajenje, sledijo – ne takoj, a sčasoma z nedvoumno zanesljivostjo in s pogubno učinkovitostjo – težave. Izpostavljenost tobačnemu dimu namreč dokazano povzroča hude, nemalokrat neozdravljive bolezni, naj gre za srčna, možganska ali za rakava obolenja.

Je hipni užitek vreden tega? Je vreden davka, ki ga zahteva zasvojenost s tobakom: 700.000 življenj vsako leto samo v EU? Pljučna obolenja so v precejšnji meri dediščina tobačnega dima; zaradi vdihavanja tega strupov polnega in zasvajajočega prinašalca užitkov nemalokrat zbolijo ali celo izgubijo življenje tisti, ki s kadilcem bivajo v istih prostorih in vdihavajo dim, ki dokazano vsebuje več kot 70 kancerogenih¹ snovi.

Zato se ne kaže čuditi, da si evropska komisija tako vztrajno prizadeva za ošibitev nevzdržnih

marketinških potez tobačne industrije, ki brezkompromisno meri na mlade. To naj bi dosegli tudi s prenovljeno tobačno direktivo, pred kratkim sprejeto v evropskem parlamentu; veljati bo začela maja, države članice pa bodo imele dve leti časa za prenos strožjih določb v nacionalno zakonodajo.

[...]

Skrajni čas je, da se ta trend ustavi. Da pri kajenju pride na dan resnica. In da se, seveda, ohrani možnost, da posameznik zavedno prevzame tveganje, ki ga prinaša kajenje. In tudi odgovornost zanj, vključno z zavedanjem, da imajo njegovi bližnji, pa naj gre za novorojenčka ali za skorajda stoletno babico, pravico do vdihavanja čistega zraka. Kolikor je ta, žal, dandanes sploh še čist ... Pa vendarle, nekje je treba začeti in postaviti meje za zaščito zdravja in življenj. ■

Vir: <http://www.delo.si/mnenja/kolumne/cisti-zrak-je-pravica.html> [15.4.2014], skrajšano.

Razlaga besed:

¹ kancerogen: ki povzroča raka, rakotvoren