

BEZBRIŽNO

OBITELJSKO LJETO



jgl obitelj



PRIRUČNIK ZA NEZABORAVAN ODMOR ZA VELIKE I MALE

Dugi sunčani dani, tople večeri, bućkanje u moru, miris kreme za sunčanje i okus sladoleda... Ljetu se vesele svi, i veliki i maleni, jer nam donosi nebrojene radosti te sitnim užitcima mami osmijeh na lice.

Kako se ljeti sve čini lakšim i opuštenijim, često zaboravljamo na ne tako ugodne, ali ljeti uobičajene "nuspojave": opekline od sunca, ubode ježinaca ili insekata, mučninu tijekom putovanja, trovanje hranom ili pak ogrebotine i posjekotine koje nastanu kao posljedica morskih radosti. Kako takve neugodnosti ne bi pokvarile zasluženi odmor vama i vašim najmilijima te kako bi on zaista ostao zapamćen po lijepim i radosnim trenucima, pripremili smo za vas priručnik s mnoštvom korisnih savjeta koji će vaš ljetni obiteljski odmor učiniti bezbrižnim i sigurnim.



DOČEKAJTE LJETO BEZBRIŽNI I SIGURNI

Sunce nas čini sretnima i donosi nam brojne dobrobiti. No, ono krije i mnoge opasnosti koje se, premda se o njima često govori, nerijetko zanemaruje. U sljedećim tekstovima pročitajte kako od sunca iskoristiti ono najbolje što nam pruža.



Pripremite kožu za sunčano ljeto

Prijelaz sa zimske garderobe na ljetnu te izlaganje kože suncu velik je zdravstveni, modni i emotivni šok. Blijeda koža redovito negovana i vlažena kremama već će tijekom prvih vrućih dana ostaviti uljast i mastan osjećaj. Stoga je prijelazni zimsko-ljetni period idealan za pripremu kože kako bi spremna dočekala izlaganje suncu, ali i pogledima.

Sastojci krema za održavanje kože vlažnom, poput glicerola i uree, "skupljaju" vodu iz zraka i održavaju je u kontaktu s kožom, što je odlično tijekom zime kada su dani suhi, a koži je potrebna hidratacija. Doktorica dermatologije Ava Shamban i autorica knjige 'Izliječi svoju kožu' sugerira promjenu losiona čim dovoljno zatopli. Tijekom vrućeg proljeća i ljeta pametno je koristiti proizvode koji sadrže silikone, skvalan i glicerol. Skvalan je lipid koji se nalazi u koži, a tvori prirodnu barijeru prema toksinima dok ujedno čuva vlažnost kože. Kako razina skvalana u koži neumitno opada nakon dvadesete godine, korištenje losiona i krema koji ga sadrže vratit će koži elastičnost i zdrav izgled.

Nije svaki sjaj na licu znoj. Koža sadrži masne žlijezde koje su tijekom vrućih dana aktivnije, a one pak mogu utjecati na pojavu akni, čak i kod osoba koje su inače "otporne"



na njih. Korištenje proizvoda na bazi vode može umnogome olakšati period privikavanja kože. Neki dermatolozi preporučuju nanošenje maske na bazi gline jednom tjedno, kao i korištenje krema s cinkom ili titanom jer smanjuju lučenje masnoće.

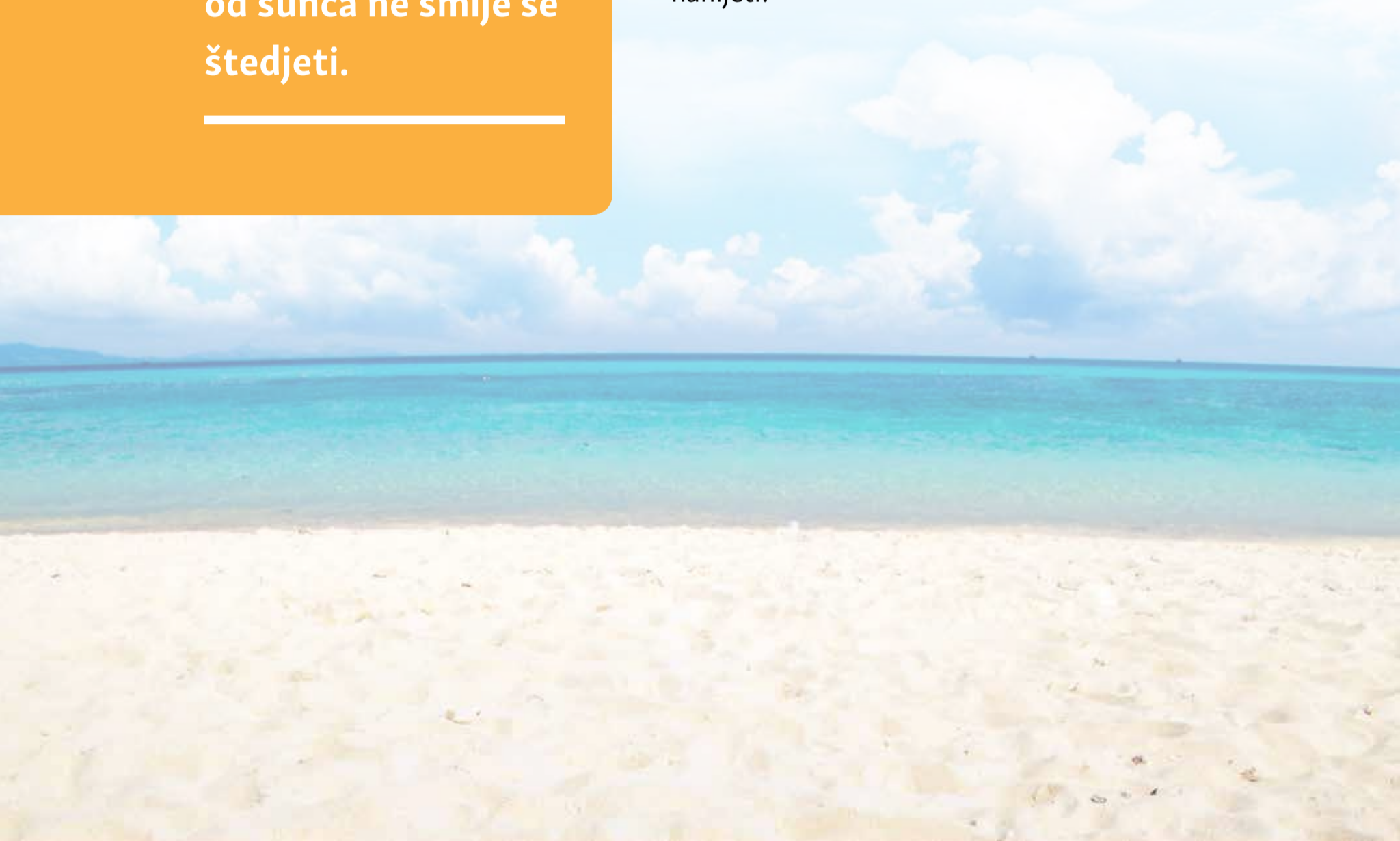
Zmijska navika “presvlačenja” kože nije toliko loša: doduše staru kožu ne možemo “presvući”, ali se možemo uspješno riješiti sloja mrtvih stanica. Ipak, pretjerani piling može nadražiti kožu, pa stručnjaci predlažu umjereno provođenje eksfolijacije. Povrh toga, svježe očišćenu kožu treba odmah zaštititi hidratantnom kremom kako nježan sloj lipida ne bi bio nepovratno uništen.

Treba imati na umu da se hidratacija kože ne provodi samo izvana. Od presudne je važnosti piti dovoljno vode. U ljetnim mjesecima to znači najmanje osam čaša dnevno, uz malu korekciju: pijete li kavu, računajte da unos vode treba barem utrostručiti! Kava i alkoholni napitci snažan su diuretik, pa vodu koja napusti organizam treba odmah nadoknaditi.

“

Na kremi za zaštitu od sunca ne smije se štedjeti.

Istraživanja su pokazala da većina ljudi ne nanosi dovoljnu količinu losiona za sunčanje. Pravilo je jednostavno: jedna žlica za lice, jedna čašica za tijelo. Minimalno! Nakon dva sata boravka na suncu losion treba ponovno nanijeti!



Kako odabrati kremu za sunčanje

Sunčevu svjetlost i toplinu jedva čekamo tijekom zimskim mjeseci, ali od nje se skrivamo sredinom ljetnih dana. Donosi nam veselje u proljeće, ali i opekline ljeti!

Nova rutina sunčanja svima je dobro poznata - ne izlagati se suncu između 10:30 i 16:00 sati te se pomno mazati kremama sa zaštitnim faktorima već od proljeća pa sve do kasnoga ljeta, a ne samo dok smo na ljetovanju. No, jamči li nam to doista savršenu zaštitu od štetnih sunčevih zračenja i zdravlje kože?

Da svi sastojci krema za sunčanje nisu najzdraviji, američka agencija za kontrolu lijekova FDA otkrila je još prije petnaest godina, kad su istraživanja pokazala da kreme sadrže i veliku količinu vitamina A u sastojcima retinol palmitat i retinol. To zna i većina mama kojima se za djecu redovno preporučuju isključivo kreme s "ne-mineralnom" zaštitom od sunca, odnosno prirodnim tvarima koje imaju zaštitne faktore, kao što su karite maslac, ulja od kokosa, jojobe ili eukaliptusa.

Štetna sunčeva zračenja koja uzrokuju melanom su i UVA i UVB zrake, no faktor - onaj dio pakiranja kreme za sunčanje na kojemu uz SPF piše i neki broj - mjeri samo zaštitu od UVB zraka, odnosno daje nam do znanja koliko minuta duže možemo provesti na suncu a da ne izgorimo! Najveća pogreška pri odabiru faktora je vjerovanje da SPF veći od 30 ima učinka. Riječ je o marketinškome triku zbog kojega si ljudi, računajući da ih krema štiti, dopuste da ostanu znatno dulje



PANTEXOL Repair

krema, ectoin® 7%

Stabilizira i čuva kožnu barijeru

Smanjuje upalu

Ublažava crvenilo i svrbež

Umiruje nadraženu i oštećenu kožu



JADRAN - GALENSKI LABORATORIJ d.d.
Svilno 20, 51000 Rijeka, Hrvatska
www.jgl.hr

na suncu nego što bi smjeli, čime poništavaju svu nanesenu zaštitu.

UVA zrake, koje prodiru duboko u našu kožu i uzrokuju bore, odgovorne su, pokazuju najnovija istraživanja, za čak 90% promjena na koži koje su povezane sa starenjem. Naborana suha koža rezultat je cjeloživotnoga izlaganja upravo UVA zrakama. Srećom, na većini krema dostupnih na hrvatskome tržištu prisutne su i UVB i UVA zaštita.

Adekvatnu zaštitu od UVA zraka osigurati ćete tako da pronađete kremu koja među sastojcima ima cink-oksidi (na kremama se zove i titanium dioxide), karite maslac ili ulje od kokosa i jojobe.



Najveća pogreška pri odabiru faktora je vjerovanje da SPF veći od 30 ima učinka.

PANTEXOL LINIJA



Zdrava koža ne samo da je lijepa, nego i pravilno obavlja svoju funkciju. Funkcije oštećene kože su, pak, poremećene, uz vidljive neestetske ili čak bolne promjene. **Pantexol** linija proizvoda namijenjena je njezi, zaštiti i obnavljanju suhe, osjetljive i oštećene kože. Na raspolaganju je u obliku *losiona, masti i kreme*.

Kako zaštititi oči od sunca

S dolaskom ljepšeg i sve sunčanijeg vremena sve više se izlažemo suncu. I dok je grijanje pod našom žutom zvijezdom nešto najljepše i najugodnije nakon duge i hladne zime, oprez je itekako potreban! Boravak na suncu će podići razinu serotonina (“hormona sreće”) u organizmu, no ultraljubičaste zrake itekako su opasne – naročito za oči.

Zaštita kože od sunca svima je dobro poznata tema. Međutim, malo tko zna da izravno gledanje u sunce može doslovce “spržiti” oči! Nesmotreno i dugotrajno izlaganje oka suncu može uzrokovati opekotine na rožnici ili fotokeratitis. Može doći i do nastanka

“surferskog oka”, nekontroliranog rasta tkiva na bjeloočnici, makularne degeneracije, pa čak i pojave katarakte. Stoga o očima treba voditi posebnu brigu.

Nije samo izravno gledanje u sunce štetno: odbijene UV zrake podjednako su opasne. Primjerice, snijeg reflektira oko 80 posto, pijesak oko 15 posto, a morska pjena 25 posto UV zraka. Kako nam je pogled obično uperen prema dolje ili ravno, a ne u nebo, nijedna šilte-rica neće spriječiti odbijene UV zrake. Vrijeme dana također je važan čimbenik. Budući da nas linija obrva štiti od podnevnog sunca, najopasnije vrijeme za oči predstavlja jutro i rano poslije-

“

Dobar odabir sunčanih naočala umnogome pomaže u očuvanju vida. Prvo je pravilo prilikom kupnje odabrati model koji blokira 99 do 100 posto UV-A i UV-B zraka.



podne. Djeca su posebno osjetljiva na UV-A i UV-B zrake pa ih treba zaštititi od štetnoga utjecaja ljetnog sunca, kao i kada je njihova koža u pitanju. Godišnje doba također igra ulogu, ali ne previše važnu. I u zimskim mjesecima sunce može oštetiti oči, naročito kod osoba koje se svakodnevno izlažu njegovu utjecaju.

Dobar odabir sunčanih naočala umnogome pomaže u očuvanju vida. Prvo je pravilo prilikom kupnje odabrati model koji blokira 99 do 100 posto UV-A i UV-B zraka. Najbolje bi bilo odabrati model koji blokira i visokoenergetsko vidljivo svjetlo ili takozvane HEV zrake. Naočale s polariziranim lećama smanjuju odbлесак sunca od drugih površina, što je važno sportašima. Oni bi trebali odabrati model koji ima zakrivljeno staklo, tako da sprječava prolaz sunca "sa strane". Danas su gotovo sve leće sunčanih naočala izrađene od kvalitetne plastike i polikarbonata, a ne od stakla. To ne znači da su imalo lošije!

Postoje i kontaktne leće s UV filtrom. Premda one štite rožnicu i skrivene dijelove oka od sunca, ne pomažu sluznici oka i ne štite od bliještanja. Stoga se i uz njih preporučuje nošenje sunčanih naočala.

Visoke ljetne temperature mogu pogoršati suhoću oka pa nam je Vizol S linija umjetnih suza od velike pomoći.

vizolS

Vidljiva razlika

Bez konzervansa / Sigurna primjena / Brz učinak
Pogodan i za djecu / Inovativan aplikator



vizolS 0,21% 10 ml

- ✓ Natrijev hijaluronat 0,21 %
- ✓ Blaže smetnje suhog oka
- ✓ Pogodan za osobe koje nose leće



vizolS 0,4 % 10 ml

- ✓ Natrijev hijaluronat 0,4 %
- ✓ Teže smetnje suhog oka
- ✓ Izrazito viskozne kapi



vizolS INTENSIVE 10 ml

- ✓ Natrijev hijaluronat 0,15 %, deksantanol 2 %
- ✓ Blaže smetnje suhog oka
- ✓ Dvostruko djelovanje: regeneracija i vlaženje



Potražite Vizol S proizvod koji najbolje odgovara Vašim potrebama, upitajte za savjet svog liječnika, ljekarnika ili posjetite www.vizols.com

vizols

Allergy

Kapi za oči
s Ectoinom®

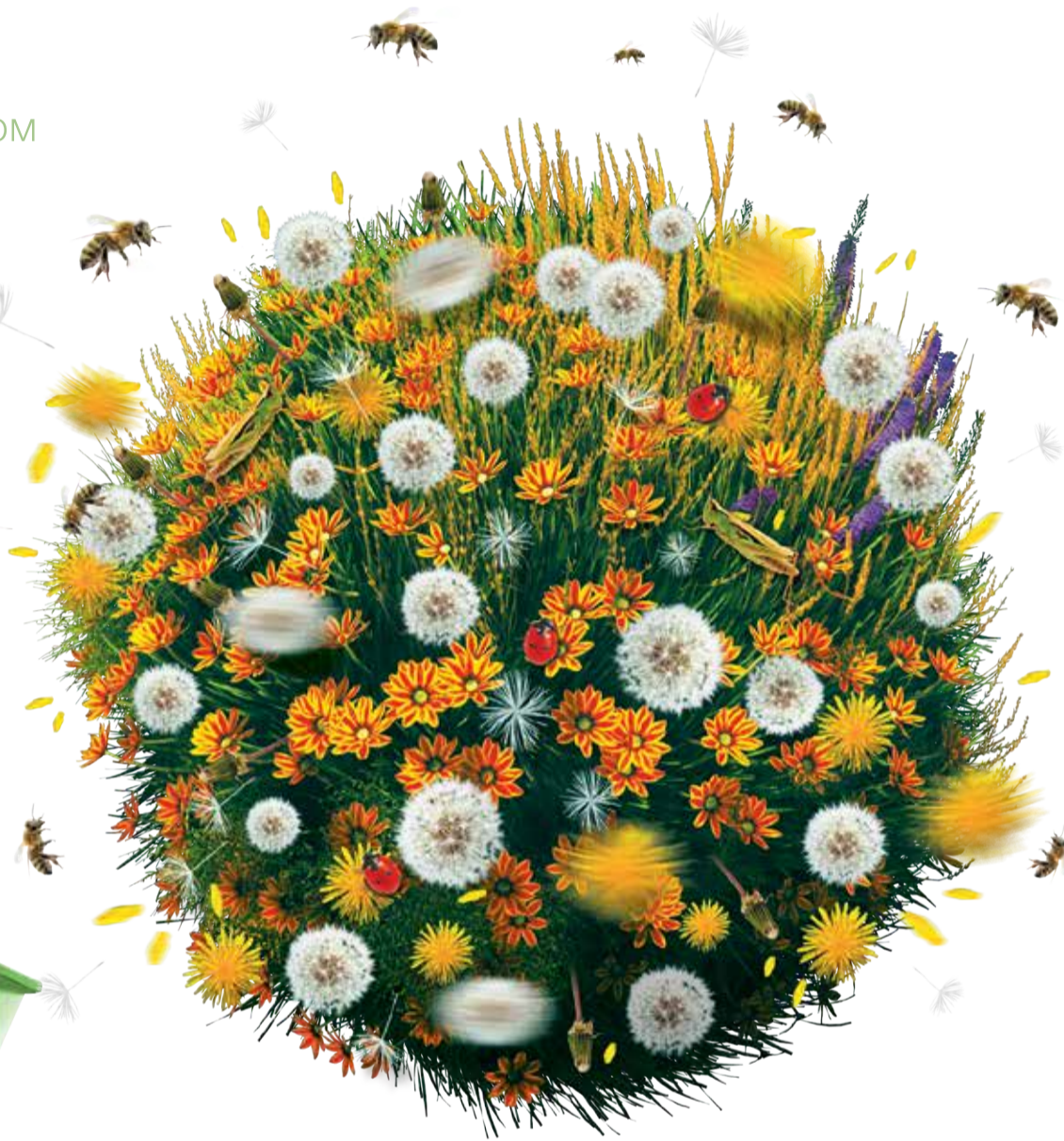
WWW.VIZOLS.COM

AQUA MARIS

4ALLERGY

Sprej za nos
s Ectoinom®

www.aqua-maris.hr



VIDLJIVA POMOĆ

kod neugodnih simptoma alergije

Ectoin® - potpuno prirodan način zaštite
očiju i nosa od alergena i iritansa.

Vizol S Allergy - kapi
za oči s Ectoinom®,
ublažavaju i sprječavaju
simptome alergijskog
konjunktivitisa: **svrbež,**
crvenilo, prekomjerno
suzenje očiju.

Namijenjen je djeci,
odraslima i osobama
koje nose leće.

jgl 
Kao kap vode na dlanu

JADRAN-GALENSKI LABORATORIJ d.d.
Svilno 20, 51000 Rijeka, Hrvatska

Aqua Maris 4Allergy -
sprej za nos s
Ectoinom® i morskom
soli, ublažava
simptome alergijskog
rinitisa: **smanjuje štetni**
utjecaj alergena, štiti
sluznicu od isušivanja,
djeluje protuupalno.
Namijenjen je djeci od
najranije dobi i odraslima.



ŠTO TREBATE ZNATI PRIJE PAKIRANJA

Kako se ljetni godišnji odmor bliži, tako je i uzbuđenje sve veće. No, bez obzira na to birate li bližu ili udaljeniju destinaciju za svoj ljetni odmor, prije polaska na put pročitajte neke od savjeta koji će vam pomoći da vaš odmor protekne bezbrižno od samoga početka do kraja.



Što sve treba sadržavati ljetna putna ljekarna

Kada je u pitanju ljetna putna ljekarna, njezin sadržaj treba detaljno isplanirati te ju prilagoditi načinu putovanja, ali i željenom odredištu. Da ne biste slučajno nešto zaboravili, donosimo vam par osnovnih stvari koje biste trebali ponijeti gdje god da putujete.

Za samu vožnju do odredišta ponesite Dramina tablete, kojima ćete spriječiti eventualne neugodne mučnine, vrtoglavice i povraćanja, posebice u djece. Tablete se uzimaju pola sata prije vožnje i mogu se uzeti više puta na dan ako se dugo vozite.

Manjih ozljeda će vjerojatno biti, stoga krenimo od najosnovnijeg: nekoliko sterilnih gaza, zavoja i voodopornih flastera za manje ogrebotine i posjekotine, antiseptik za rane, a protiv opekotina masti i gelovi. Pantexol Plus krema lako se nanosi i ne peče, a djeluje kao antiseptik sprečavajući razvoj infekcije kod

različitih površinskih rana i povreda, dok je Dermospray jednako pogodan i praktičan antiseptik u spreju. Combusten krema namijenjena je za tretman opekline nižeg stupnja, sunčevih opekline i blažih alergijskih reakcija.

Za prvu pomoć kod ogrebotina i manjih posjekotina, ranu prvo treba dobro očistiti i dezinficirati, a potom ju zaštititi flasterom ili sterilnom gazom. Ako je posjekotina dublja ili veća, najbolje je potražiti pomoć liječnika.

Drugo: analgetici i antipiretici. Najprikladniji je Paracetamol jer istodobno smanjuje bol i snižava temperaturu te

je kao takav obavezan dio ljetne putne ljekarne, a posebno je pogodan za djecu. Dolvinol i Rhinorelief su pak predstavnici proizvoda za prehladu i gripu. Dolvinol se koristi pri snižavanju vrućice povezane s gripom i prehladom, kao i pri simptomatskom ublažavanju boli različitog podrijetla - glavobolja, zubobolja, grlobolja, dismenoreja, bolovi u mišićima. Rhinorelief tablete namijenjene su za učinkovito ublažavanje simptoma obične prehlade i gripe praćene začepjenim nosom.

Sa sobom ponesite i digitalni toplomjer za mjerenje tjelesne temperature jer je praktičan za putovanja i iznimno jednostavan za korištenje, a ne može se lako razbiti.

Nadalje, zaštita od insekata i sredstva za tretiranje uboda insekata. Sredstva za zaštitu od insekata (repelenti) djeluju do tri sata, nakon čega se ponovno nanose na kožu. Dr. Bezz kolekcija za učinkovitu zaštitu od komaraca i drugih insekata idealan je izbor jer je namijenjena osjetljivoj koži djece i odraslih. Ako do uboda dođe obično se primjenjuju gelovi i kreme koji ugodno hlade i sprečavaju crvenilo, svrbež i nastajanje oteklina, poput Promergan kreme. Svakako ponesite i pincetu i nekoliko sterilnih igala za vađenje trnova, žalaca, ježevih bodlja, krpelja i sličnog.

Jedna od najbitnijih zaštita, obavezna za sve uzraste i sva odredišta, svakako je



Dr. Bezz

Dr. Bezz sensitive kolekcija za učinkovitu zaštitu od komaraca i drugih insekata namijenjena je zaštiti osjetljive kože djece i odraslih.



Dolvinol & Rhinorelief

Dolvinol šumeći prašak namijenjen je učinkovitim snižavanju vrućice povezane s gripom i prehladom. Rhinorelief tablete namijenjene su ublažavanju simptoma obične prehlade i gripe praćene začepjenim nosom.





Prolax

Brz i stresan način života, kao i neredovita i nepravilna prehrana, često dovode do zatvora. Prolax čepići brzo i djelotvorno rješavaju taj problem.



Carbomed

Carbomed tablete i granule uzimaju se za liječenje proljeva i nadutosti, kod akutnog trovanja oralno unesenog lijeka ili otrova i trovanja hranom.



zaštita kože od sunca. Zaštitne kreme nanose se oko pola sata prije izlaganja suncu i često se obnavljaju. Faktor ovisi o prirodnoj puti, ali bez obzira na to neka ne bude manji od SPF15. Obavezna su i sredstva za liječenje eventualnih opekлина ili pretjeranog izlaganja suncu. Promergan i Combusten krema i ovdje pomažu, njima ste riješili dvije muhe jednim udarcem i smanjili prostor putne ljekarne.

Na putovanju se, uslijed promjene mjesta boravka i načina ishrane, često javljaju i probavne tegobe poput zatvora ili proljeva. Usto, ljeti zbog visokih temperatura prijeti veća opasnost od kvarenja hrane, trovanja i crijevnih virusa. Kako bi smanjili mogućnost oboljenja od crijevne virusne infekcije vrlo je važno redovito pranje ruku, voća i povrća te termička obrada hrane. Normia ORS vrećice izreguliraju mikrofloru u crijevima, pružiti mogućnost sveobuhvatne borbe protiv proljeva i dehidracije.

Za moguće ekstremnije slučajeve trovanja ili proljeva svakako uzmite medicinski ugljen Carbomed koji efikasno pomaže kod navedenih situacija.

Neki, osobito mladi, ljeti imaju tendenciju hraniti se brzo, neredovito i loše pa dolazi do zatvora. Ako ste se prepoznali, u putnu ljekarnu spremite i Prolax čepiće koji brzo i djelotvorno rješavaju problem zatvora.

Uz navedene probleme do kojih često dolazi na ljetovanjima i koje treba tretirati, svoju putnu ljekarnu ili torbu obavezno opskrbite i običnim i vlažnim maramicama, labelom za usne, higijenskim ulošcima i lijekom protiv neke lakše bolesti kojoj ste posebice skloni. Ipak, nikad se ne zna. Sa sobom obavezno ponesite i zdravstvenu iskaznicu i medicinsku dokumentaciju, odnosno povijest bolesti, te papir na kojem čitko piše sastav i ime lijeka koji morate uzimati. Ako ste kronični bolesnik nemojte zaboraviti ponijeti svoju propisanu terapiju, pazeći pritom da imate dovoljnu količinu lijeka za vrijeme cijelog odmora. Naravno, to se odnosi i na prirodne pripravke koje redovito koristite, primjerice Vizol S umjetne suze ili Aqua Maris sprej za nos koji olakšava simptome akutnog/kroničnog rinitisa. Prije odlaska u stranu, tropsku zemlju informirajte se o zdravstvenim uvjetima i mogućim rizicima, provjerite je li voda pitka i morate li se cijepiti protiv neke bolesti raširene u tim krajevima. Osigurajte si bezbrižan godišnji odmor svojom putnom ljekarnom koja će vam pomoći što god i kada god vam zatreba, a u najboljem će slučaju ostati neiskorištena.



Normia ORS vrećice

Normia ORS vrećice namijenjene su dijetalnoj prehrani bolesnika koji gube elektrolite i vodu kod proljeva, rehidraciji, nadoknadi elektrolita i obnovi crijevne mikroflore.



Combusten krema

Combusten krema s dodatkom maslinovog ulja namijenjena je za tretman kože kod opekline nižeg stupnja, sunčevih opekline i blažih alergijskih reakcija.



Dermospray

Dermospray je antiseptik za kožu u spreju.



Putovanje bez mučnine

Kažu da je najzabavniji dio putovanja upravo vožnja do odredišta, međutim ljudi koji pate od "bolesti kretanja" ne bi se složili. Bez obzira radi li se o vožnji automobilom, autobusom, vlakom ili brodom, obavezno ih prate glavobolja, vrtoglavica, mučnina i povraćanje. Ukoliko spadate u ovu nesretniju skupinu putnika, pripremili smo nekoliko korisnih informacija i savjeta za izbjegavanje mučnine.

“

Lagani obrok, kiseli bomboni, grickanje krekeri i male količine negaziranih napitaka, najbolje vode, pomoći će da izbjegnute mučninu i lakše podnesete dugu vožnju.

Bolest kretanja, morska bolest ili kinetoza je prirodna reakcija našeg organizma na pokret i javlja se kada se kretanje dru-

gačije percipira različitim osjetnim sustavima. Ukratko, kada se u prijevoznom sredstvu nejednoliko krećemo, ta ljuľanja, poskakivanja, ubrzavanja i usporavanja ne možemo vidjeti već samo osjetiti, dakle sustav za ravnotežu, smješten u unutarnjem uhu, prima drugačije podražaje od osjeta vida. Primjer koji bi to mogao približiti jest putovanje brodom u kabini bez prozora. Ne vidimo kretanje, ali ga osjećamo i taj nesklad uzrokuje simptome bolesti kretanja: mučninu, vrtoglavicu i povraćanje, koji su često praćeni naglom pojavom hladnog znoja i padom krvnog tlaka.

Djeca su uglavnom podložnija bolesti kretanja, a u odrasloj dobi su neki više osjetljivi na mučninu prilikom vožnje, dok drugi manje. Smatra se da oko 20% populacije pati od bolesti kretanja.

Simptomi bolesti kretanja mogu se držati pod kontrolom Dramina tabletama, koje pouzdano i efikasno sprečavaju mučnine, povraćanja i vrtoglavice vezane uz bolest putovanja. Preporučuje se tabletu uzeti pola sata prije kretanja na put kako bi se apsorbirala na vrijeme i u potpunosti spriječila simptome.

Također dobro je slijediti neke pouzdane metode prevencije. Za početak – đumbir, najpoznatiji tradicionalni lijek protiv mučnine. Prelijte ga litrom hladne vode,

zagrijavajte do ključanja, a zatim kuhajte još dvije-tri minute. Možete dodati cimet, mentu i matičnjak, promiješati, poklopiti i ostaviti pola sata. Procijedite i pijte u gutljajima prije i tokom putovanja. Također, dobro je znati da je miris bitan faktor u stvaranju ili pojačavanju simptoma. Neki se putnici znaju naročito žaliti na autobus i njegov karakteristični miris koji automatski izaziva nagon za povraćanjem. Stoga, prije puta izbjegavajte jake mirise kao i tešku, masnu i začinjenu hranu te obilne obroke. Lagani obrok, kiseli bomboni, grickanje krekeri i male količine negaziranih napitaka, najbolje vode, pomoći će da izbjegnute mučninu i lakše podnesete dugu vožnju.

Usto, uvijek nastojte uskladiti pravac kretanja s pogledom i nikad nemojte putovati "naopako"! U automobilu sjedite na suvozačkom sjedalu i gledajte u daljinu kako biste smanjili stalne promjene u podražajima vida. Nemojte se voziti unatrag, uvijek gledajte u smjeru ispred

sebe, usredotočite se na jednu točku na horizontu. Neka vozači nastoje voziti što mirnije i često raditi pauze. Putujete li zrakoplovom, odaberite sjedalo koje se nalazi do prozora kako biste mogli vidjeti kretanje krajolika pod vama, a ako putujete brodom, što više vremena provodite na palubi gledajući obzor pred sobom. Također, izbjegavajte čitanje knjiga, igranje videoigara, pisanje SMS-ova, rad na laptopu i slične aktivnosti koje bi vam odvlačile pogled od prozora.

Dakle, učinkoviti recept jest: Dramina tableta pola sata prije, đumbir za po putu i gore navedeni savjeti i gotovo ste osigurani provesti ugodno putovanje bez mučnine.



Mučni vas **mučnina** tijekom putovanja... ...avionom, automobilom, brodom?



Dramina tablete 5x50 mg i 10x50 mg sprečavaju mučninu, povraćanje i/ili vrtoglavicu vezane za bolest putovanja te preveniraju i liječe mučninu i povraćanje drugog uzroka.

Sretan put uz **DRAMINU!**

U prevenciji bolesti kretanja, lijek uzeti 30 minuta prije polaska na putovanje, s malo vode.

Molimo pažljivo pročitajte uputu.

Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama, obratite se svom liječniku ili ljekarniku.

Savjete i obavijesti o proizvodima možete dobiti ponedjeljkom, srijedom i četvrtkom od 15 do 19 h ako nazovete broj našeg telefonskog savjetovališta: 01/3010-946

Neželjeni morski bliski susreti

Osim ugodnih ljetnih susreta raznih vrsta, postoje i oni opasniji. Događaju se u moru, a krivci su za njih stanovnici Jadrana i nepažnja kupača. Deblji kraj u pravilu izvlače - kupači!

Neugodni stanovnici Jadranskoga mora su ježevi, meduze, vlasulje, ali i njihovi opasniji "cimeri", poput goluba, raže, ribe pauka ili škarpine. Ipak, većina kupača nastrada tek od uboda ježa ili opekotine vlasulje. Što činiti ako se to dogodi?

Ubod ježa u Jadranu u pravilu nije otrovan, pa najveći problem čine krhke iglice koje ostaju zarobljene u stopalu. Dok ocat uspješno otapa bodlje zaostale na površini, one u nozi valja oprezno izvući pincetom i iglom. Pravo je čudo mast amonijeva sulfogirodalata, poznatija kao "crna mast" - nakon što se njome namaže mjesto uboda, samo nekoliko sati poslije bodlja će početi izlaziti. Nakon odstranjivanja, obvezno je ranu dezinficirati alkoholom, namazati antibiotskom kremom i zaštititi.

Opekline meduze ili vlasulje može biti itekako neugodna i bolna, mada u pravilu nema nikakvih drastičnih posljedica. Vlasulje i meduze u dodiru s kožom izbacuju žarnice koje luče otrov izravno u kožu. Posljedice su dermatitis, crvenilo, otekline i mjehurići praćeni jakim boli. U slučaju dodira s meduzom, treba odmah izaći iz mora i ozlijeđeno mjesto dobro isprati morskom vodom kako bi se od-

stranile preostale žarnice. Nipošto se ne smije koristiti pitka voda jer ona aktivira žarnice zaostale u koži! Bol će ublažiti ledeni oblozi, a preporučuje se mjesto uboda prekriti i octenim ili alkoholnim oblozima.



Vlasulja je opasna utoliko što napada "osjetljivo" područje: najčešće kupači sjednu na nju. Pomoć je ista kao i kod opekline meduze: ispiranje morskom

vodom te octeni oblozi. Za bol će, kao i kod meduzina uboda, pomoći analgetik, antihistaminik ili lokalni kortikosteroidi. Ribolovce pak može iznenaditi ubod morskoga goluba. Kupači su, naime, posve sigurni jer se neće uspjeti niti približiti tom vještom plivaču. Simptomi uboda su jaka bol praćena crvenilom i oteklinom te utrnulost na području uboda. Mogu se pojaviti i mučnina, znojenje, tjeskoba, proljev te grčevi i smetnje disanja. Prva pomoć sastoji se u uklanjanju bodlje, a zatim ozlijeđenoga treba što prije odvesti liječniku.

Riba pauk smatra se najopasnijom ribom u Jadranu. Nakon uboda javlja se jaka bol

koja u kratkome roku postaje nepodnošljiva i širi se duž cijeloga uda. Ubodeni dio najprije pobijeli, a nakon toga pocrveni i poplavi. Kako je otrov pauka termolabilan, važno je što prije ubodeni dio tijela uroniti u vruću vodu temperature od 50 do 60 stupnjeva Celzijevih i držati onoliko dugo koliko ozlijeđeni može izdržati. Cijeli postupak treba ponavljati od 30 do 60 minuta, a ozlijeđenoga što prije odvesti liječniku.

Ubod škarpine malo je manje opasan od paukova, ali jednako bolan i neugodan. Prva je pomoć ista kao i u slučaju uboda pauka.

“

**Neugodni stanovnici
Jadranskoga mora
su ježevi, meduze,
vlasulje, ali i njihovi
opasniji “cimeri”,
poput goluba,
raže, ribe pauka ili
škarpine.**

A person in a wetsuit is splashing in the ocean, with their arms raised in a gesture of joy or surprise. The water is splashing around them, creating a dynamic and energetic scene. The background is a clear blue sky with some light clouds.

MORSKE RADOSTI ZA SVAKU DOB

U iščekivanju novoga člana obitelji ili s njime, tople sunčeve zrake i morske radosti neodvojiv su dio godišnjega odmora. Uz sljedeće savjete, omogućite sebi i ostalim, pa i onim najmlađim članovima vaše obitelji da se što sigurnije i zabavnije upoznaju s veselom stranom ljeta.

Na more s trbuhom do zuba

Trudna na moru - strava ili izvrsna prigoda za odmor? Ako imate urednu trudnoću i ako si to možete priuštiti, nema apsolutno nikakva razloga da se zbog trudnoće lišite boravka na moru. Odmor i mir koje donosi Mediteran dobro će vam doći!

Putujte pametno

Ne preporučujemo da trudni putujete na Karibe ili, primjerice, na otoke južnoga Jadrana, osim ako ne živite u Splitu, Omišu ili Dubrovniku. Ne zbog zdravlja ili opasnosti, nego zbog ugođe. Naime, dugi letovi i duge vožnje automobilom s velikim su trbuhom znatno manje ugodne nego što ih se sjećate i to morate imati na umu kad planirate ljetovanje.

Osim toga, trudnice s trbuhom do zuba moraju malo češće na toalet, pa i to valja uzeti u obzir pri odabiru ne samo destinacije, nego i puta. Unaprijed odlučite stati svako toliko da se osvježite, protegnete i prošetate. Isplanirate li zanimljivu rutu, može to biti i genijalan, opušten izlet s predivnim ručkom u Lici.

Putujete li u klimatiziranom automobilu, pazite da temperatura ne bude preniska te da prije stanke postupno povećavate temperaturu da biste se lakše prilagodili vrućini vani.



Otok ili ne?

Na hrvatskim otocima, na žalost, ne postoji organizirana lokalna primaljska skrb, što je najšćešći razlog zbog kojeg trudnice odabiru ljetovanje na kopnu - da bi bile u blizini rodilišta i liječničke skrbi u slučaju da trudovi počnu. Hoćete li odabrati otok, ovisi o više faktora, a najvažniji je samo jedan: što trudnica osjeća? Ako vam je čak i u 27. tjednu trudnoće pomisao da ste daleko od rodilišta neugodna, kopno je prava destinacija za vas. Ako vam ni u 35. tjednu nije problem biti na Braču, bilo vam to treće ili prvo dijete, nema razloga da ga izbjegavate. Uz uvjet da se vaš liječnik s time slaže, naravno.



Odmor, odmor i odmor

Trudnoća nije jednostavna, ali nije ni roditeljstvo, osobito prvi put. Umor je ono što ćete, uz ushićenje i golemu ljubav, najčešće osjećati u prvoj godini nakon poroda, a možda i dulje. Stoga iskoristite ljetovanje da vam bude odmor i najbolja priprema.

Podijelite jutro sa suprugom tako što ćete prije vrućina kratko prošetati uz rivu i sjesti na kavu i sok. Zaposlite ga da kuha ono što najviše želite jesti dok vi prijepodne do 11 sati provodite na plaži. Bolna leđa umirite plivanjem, smanjit će se bol, a usput ćete graditi kondiciju koja će vam pomoći pri porodu. Morska voda će vas opustiti, a zvuk zrikavaca pomoći vam da meditirate.

Podnevno sunce izbjegavajte, ali ne morate ga se potpuno kloniti. Studije o utjecaju vitamina D na multiplu sklerozu otkrile su, među ostalim, da izlaganje suncu u posljednjemu trimestru trudnoće povećava količinu vitamina D kod majki, što pomaže bebama da razviju čvrste kosti i snažne mišiće te smanjuje rizik razvijanja autoimunih bolesti u djece.



Normia



Normia je dodatak prehrani namijenjen odraslima, djeci, trudnicama i dojiljama, koji sadrži posebno odabrane bakterijske kulture *Lactobacillus rhamnosus* GG® i *Bifidobacterium*, BB-12® u količini od 108-1010 živih bakterija sposobnih za umnožavanje. LGG® i BB-12® spadaju među najbolje istražene sojeve, posebno kada se govori o djeci i trudnicama.

Bebe i ljetne vrućine

Klima nije dostupna, propuh nije zdrav, more je ili prehladno ili predaleko, a vrućine su nesnosne! Kako pomoći najmanjima da ih prežive? S mnogo strpljenja i nekoliko trikova.

Odgovarajuća odjeća

Gugutanje i srce drapateljni plač najčešći su načini na koji bebe komuniciraju s nama. I dok za ljetnih vrućina jedva pronalazimo strpljenja i volje da budemo uljudni prema ikome, na popis razloga za dječji plač i uznemirenost često zaboravimo staviti - vrućinu. Da, kad je zaista vrlo vruće, i djeca se znoje pa pazite da ne zabundate dijete, osobito ako je temperatura tolika da biste vi najradije hodali goli. Vi možda ne možete, ali djeca mogu! Imate li se vremena potpuno posvetiti klincima, za nekoliko dana znat ćete raspoznati nervozu zbog vrućine od one koja signalizira punu pelenu. Ako nije baš toliko vruće, najbolji recept su pamučna i prozračna odjeća.



Tekućina je ključna

Na dojenje gledamo kao na hranu, pa lako zaboravimo da je to za bebe i način hidracije. Svaki podoj počinje manje masnim mlijekom, koje bebi služi kao tekućina. Grami se dobivaju od masnoga mlijeka na kraju podoja, no ljeti je ključno nuditi bebama da sisaju što češće. Ljudski je organizam, potvrđuju mnoga istraživanja o laktaciji, savršen stroj - kad je vrlo vruće, mame koje se u panici okrenu žličicama vode riskiraju mastitis jer im tijelo s povećanom temperaturom donosi više manje masnog mlijeka. Svjetska zdravstvena organizacija za prvih šest mjeseci djetetova života preporučuje isključivo dojenje - bez imalo dodavanja vode. Majke dojilje pak nikako ne smiju zaboraviti da moraju piti vodu! Bebamama starijim do šest mjeseci ponudite vodu, ali sokove zaobiđite!



Maknite se s vrućine

Ako živite u potkrovlju i nemate klimu, izađite van u hladovinu ili prošećite do klimatizirane knjižnice. Ako razlika u temperaturi nije prevelika, što možete unaprijed provjeriti, bebi ništa neće biti u klimatiziranome prostoru. I ne bojte se vode - ako ne možete ama baš nikamo otići - kupaonica je samo korak daleko. Bebe nikad ne ostavljate u parkiranome automobilu! Samo nekoliko minuta dovoljno je da dovede i do najgorih posljedica, čemu svjedoči velik broj nesretnih smrtnih slučajeva beba ostavljenih u autosjedalicama za velikih vrućina.

Putujte pametno

Ljetne navlake za autosjedalice možda na prvi pogled zvuče kao još jedan od suvremenih načina izvlačenja novca od roditelja, no vrlo je bitno tijekom ljetnih vrućina imati pamučnu navlaku za autosjedralicu. Malo je koje dijete ludo za vožnjom u autosjedalici, a u automobilu bez klime samo će se dodatno unervoziti bude li se još i preznojavalo u njoj. Nikako nemojte dijete vaditi iz autosjedalice u vožnji - u trenutku nagloga zaustavljanja automobila zbog sudara nevezano dijete teško pet kilograma, ovisno o brzini kojom se automobil kretao, dobiva težinu od 150 do 300 kilograma i nema tih ruku koje ga mogu zadržati. Stoga, kad je vrlo vruće, putujte rano ujutro ili navečer kad je svježije i češće se zaustavljajte na odmorima.





Normia® Baby

Normia® Baby kapi prporučuju se u situacijama kada je potrebno obnoviti crijevnu mikrofloru, primjerice kod proljeva uzrokovanog virusima, bakterijama i parazitima, kod upotrebe antibiotika, kao pomoć kod pojave dojenačkih grčeva (kolika) te općenito za jačanje imunološkog sustava.

Pantexol repair

Pantexol Repair medicinski je proizvod koji sadrži ectoin®, prirodnu molekulu koja štiti stanice ublažavajući upale, a namijenjen je simptomatskom liječenju i ublažavanju crvenila kože i svrbeža.



Dječja mast s uljem lavande

Dječja mast s uljem lavande namijenjena je svakodnevnoj njezi nježne kože novorođenčadi i djece. Vlaži kožu i štiti od nastajanja neugodna crvenila, iritacije i upale kože u području pelena.



“

Svjetska zdravstvena organizacija za prvih šest mjeseci djetetova života preporučuje isključivo dojenje - bez imalo dodavanja vode.





Kada se bebe mogu početi kupati u moru

Vaša se beba dosad upoznala s mnogim stvarima i pojavama i ne želite da oстане zakinuta za zabavno iskustvo mora. Kad beba ide na more, zlatno pravilo glasi: opreza nikad dovoljno!

Prvo i osnovno pitanje glasi – kada je beba spremna za more? Pravo putovanje planirajte nakon što se obavili sve zdravstvene preglede i cjepiva i kada ste već i vi i obitelj navikli na malenu prinovu i njezine potrebe, što je najčešće nakon 6. mjeseca bebine starosti. Računajte na to da ste i vi i beba dobrog zdravlja i da je vremenska prognoza pogodna, odnosno da vani nije prevruće i da more nije prehladno. Isto tako, imajte na umu da se dijete mora priviknuti na novu, neočekivanu okolinu, stoga se ne preporučuju vikend putovanja, već barem jedan tjedan.

Postoji nekoliko zlatnih pravila kojih biste se trebali pridržavati na moru s bebom. Samozastita tanke i osjetljive dječje kože počinje se razvijati tek nakon druge godine života, pa do tada svako izlaganje suncu predstavlja velik rizik za kasnije zloćudne bolesti. Upravo radi

“

Male bebe nikako ne izlažite suncu od 10 – 18 sati.



Normia junior



Normia je dodatak prehrani namijenjen djeci od prvog dana života, odraslima, trudnicama i dojiljama. Normia sadrži posebno odabrane bakterijske kulture *Lactobacillus rhamnosus*, LGG® i *Bifidobacterium*, BB-12® u količini od minimalno 10^9 živih bakterija sposobnih za umnožavanje.



toga djecu treba kvalitetno i kontinuirano štiti od štetnog sunčevog zračenja. Za početak, obavezno poštuju vrijeme izlaska na sunce. Male bebe nikako ne izlažite suncu od 10 – 18 sati. Neka beba bude izložena suncu jedino kada se kupava, a tada je zaštitite kapicom ili šeširićem i voodootpornim sredstvom sa zaštitnim faktorom 50 za UVA i UVB zrake. Sredstvo nanosite u hladu u debljem sloju na cijelo tijelo od tjemena, preko ušiju do tabana. Isto tako, dok se dijete igra na plaži, osim kremama, suncobranima, naočalama i šeširićima zaštitite ga i laganim i udobnom odjećom dugih rukava i nogavica (obavezno pokrijte vrat i donji dio leđa) te prozračnom, ali zatvorenom obućom.

“

Dijete se treba bez prisile priviknuti na more, u čemu mu pomažete upravo vi. Zajedničko druženje je najbolja motivacija za ulazak u čaroban morski, vodeni svijet.



Djeca drugačije reagiraju na more. Mogu biti oduševljena vodom, ali ne i kupanjem. Najbitnije je da nipošto ne silite bebu na kupanje ako se boji vode. Dijete se treba bez prisile priviknuti na more, u čemu mu pomažete upravo vi. Zajedničko druženje je najbolja motivacija za ulazak u čaroban morski, vodeni svijet. Raznovrsnim igrama i aktivnostima u vodi možete lako zagolicati maštu vašeg mališana i pokazati mu koliko kupanje i bućkanje u plićaku može biti zabavno. U tome će vam pomoći loptica, plivače rukavice, kolutovi i mnogo smijeha. Dijete će se s vremenom naviknuti na vodu i u moru pronaći užitak te će se, uz povjerenje u vašu zaštitu i svoje sposobnosti, lakše prilagoditi na kupanje. Samo upamtite da ništa ne forsirate, već djetetu sa strpljenjem i razumijevanjem dajte vremena.

Većina djece se naprosto oduševi plažom, morem, kupanjem, igranjem i užitkom koje ono donosi. Omogućite svojem djetetu da se što sigurnije i zabavnije postupno upozna s tom veselom stranom ljeta.

Prolife suspenzija



Prolife je dodatak prehrani koji sadrži žive, korisne, bakterijske kulture, preporučene doze vitamina B skupine i glukooligosaharid.



NEZABORAVNO LJETO NA SUNCU I U HLADU

Ljetne radosti pamtimo od najranijega djetinjstva, a veselimo im se podjednako i u zrelijoj dobi. Pročitajte tekstove koji slijede i u njima pronađite inspiraciju koja će vaše ljeto učiniti još uzbudljivijim i vrijednim dugoga čekanja tijekom hladnijih mjeseci.





Iskoristite ljeto i dajte svojoj vezi novi vjetar u leđa

Užareno ljeto doba je godine kada se rađaju nove veze, ali i one stalne često naprežu do točke pucanja. Zašto ne biste natjerali ljeto da radi za vas i pretvorili ga u izvor uzbudljivosti i osvježanja?


Svakoj vezi prije ili kasnije zaprijeti opasnost da se pretvori u dosadnjikavu kolotečinu. Onaj “najbolji osjećaj na svijetu” koji generira nova veza vremenom se može razrijediti, ali tome nipošto ne mora biti tako! Postoje brojni načini očuvanja “svježine”, i to upravo ljeti!

Iznenadite partnera darom. Ne mora se raditi ni o čemu materijalnome – dapače, ljetovanje, izlet na obalu ili vikend na rijetko naseljenome dalmatinskom otoku zajamčeno će prodrmati osjećaje druge polovice. Pritom se ne morate

“

Stara poslovice kaže kako ljubav prolazi kroz želudac, a ljeto je pravo vrijeme za otkrivanje novih delicija, nakon zamornoga i vrućega dana na plaži.





nužno baciti u veliki trošak: naš Jadran nudi stotine malih mjesta uz obalu kao i otoke s manje od nekoliko stotina stanovnika na kojima se ljetni odmor ne plaća suhim zlatom, a istraživanje i otkrivanje njihovih čari dar je za sebe.

Probajte novu zajedničku aktivnost – ljeti ih ne nedostaje! Pješčačenje Paklenicom, kupanje na Korani, “đir” padobranom koji vuče gliser ili bungee na šibenskome mostu, sasvim je svejedno. Bit je svega da iskusite promjenu zajedno, a ako je pritom ona začinjena adrenalinom, pamtit ćete je do kraja života.

Podijelite večeru. Stara poslovice kaže kako ljubav prolazi kroz želudac, a ljeto je pravo vrijeme za otkrivanje novih delicija, nakon zamornoga i vrućega dana na plaži. Kap crnoga vina ili čašica domaće rakije mali je trik koji će opustiti i one najstrože te pogurati razgovor u romantičnome smjeru. Dakako, kuhate li zajedno – u prednosti ste!

Opustite se zajedno. Neovisno o tome sjedite li na trajektu koji dokono brodi, uživajte li u TV seriji ili zalasku sunca, učinite to zajedno. Ti trenutci u kojima je tišina ugodna čine sve riječi suvišnima pa se čak i one obaveze koje “sjede na glavi”, poput planiranoga servisa auta ili povratka na posao, lako gurnu u drugi plan...

“

Neovisno o tome sjedite li na trajektu koji dokono brodi, uživajte li u TV seriji ili zalasku sunca, učinite to zajedno.



**Stiglo je ljeto a
višak kilograma je
još uvijek ovdje**

Proljeće je prošlo u trenu, a vrijeme za redovnu tjelovježbu, ukusne i zdrave obroke i pametno planiranje jelovnika koji će vam osigurati savršenu ljetnu figuru prohujalo je s njim? Nema veze!

To nikako nije razlog da vam ljeto bude izvor goleme tuge! Premda nema ništa bolnije od vage koja pokazuje brojke kojima se nismo nadali ili kupaćeg kostima koji više ne pristaje, dobar provod na plaži daleko je od izgubljenog!



Ljetna istina br 1: Ljepota dolazi iznutra!

Da, to smo mnogo puta čuli, no to ne znači da je stoga imalo manje istinito. Namrgođeno lice i ispadi ljutnje potamniti će sjaj i najljepših na plaži. Naime, sreća je privlačna, i to je ono čemu svi težimo. Biti sretni. Zato, nabavite novi kupaći i zaplivajte u moru sreće!

“

Uživajte u čarima mediteranske kuhinje i iskoristite svaku prigodu da se zabavljate vježbajući.

Ljetna istina br. 2: Kilogrami su u glavi!

Jasno, nisu samo u glavi, i može ih biti više ili manje, ali jedno im je zajedničko - čine nas nesretnima! Stoga je najvažnije kako se s tim nosimo, a najviše pomaže - pozitivan stav. Ako ne vjerujete da možete izgubiti višak kilograma, onda se to neće ni dogoditi. Vjerujte u sebe, ali budite realni: pet kilograma manje do početka godišnjeg idući ponedjeljak nije ni realan cilj niti dobar način da počnete dugo očekivani odmor!

Ljetna istina br. 3: Ljeto je za mršavljenje!

Svi se vječno utrkuju da smršave prije ljeta kako bi mogli na plaži ponosno pokazati vitko tijelo. Plivanje, odbojka u pijesku, skijanje na vodi, ronjenje... - sve su to sportovi koji iziskuju fizički napor i troše kalorije. A kalorija je, srećom, malo u vrlo ukusnoj, laganoj i zdravoj mediteranskoj prehrani. K tome, na otocima, i po mnogim malim mjestima na obali nema javnog prijevoza, a večernji izlasci zovu na ples. Stoga, uživajte u čarima mediteranske kuhinje i iskoristite svaku prigodu da se zabavljate vježbajući jer nema baš nikakva razloga da si uz zabavan i aktivan odmor ne isklešete i savršeno tijelo - i to upravo tijekom ljeta!



Ljetna istina br 4: Ljetno kulinarsko obilje!

Držati dijetu usred zime golem je napor: vani je hladno, tijelo traži dodatnu energiju, a zimske zanimacije najbolje idu uz dobru kapljicu ili kakav ukusan kolač. Zato je ljetno kao stvoreno za stvaranje dobrih prehrambenih navika. Stalno zove van, na kretanje, na put, provod u prirodi. Ukusnog svježeg voća ima napretek jer mu je sezona, a i pomoći će u eliminaciji slastica iz poslijepodnevne užine. Bogatstvo svježeg povrća pomoći će vam da budete kreativni i raznovrsni, a vrućine će vas spriječiti da nakuhavate. Niskokalorična hrana koju donosi ljetno omogućuje vam da jedete obilno, a debeljate se malo. Iskoristite to do kraja!

Ljetna istina br. 5: Izgled ne diktira provod!

I na kraju, vrijeme koji potrošimo na živčiranje zbog nekoliko kilograma viška nikada nije vrijedno dobrog provoda koji donose boravak na plaži, picigin, putovanje vikendom s obitelji, plivanje, piće s prijateljima, dobar planinarski izlet, zabavan spust niz tobogan ili plovidba brodicom s društvom. Unatoč tome što nam se čini da će ama baš svi oko nas primijetiti višak kilograma ili neku drugu nesavršenost na našem tijelu, to nije tako. Većina je ipak prezauzeta brigom zbog vlastitih viškova! A najbolji prvi korak do njihova otklanjanja je - opuštanje. Stoga, opustite se, aktivno odmarajte i zaprepastite sve gubitkom kilograma kad se vratite s godišnjeg.



Kako zabaviti djecu na plaži

Imate djecu i sanjate o vremenima kad ste na plaži mogli čitati bez ometanja i plivati koliko god ste htjeli? Možda su ta vremena prošla, no to ne znači da ih ne možete rekreirati, barem djelomično. Donosimo nekoliko prijedloga kako!

Ako ste među sretnicima koji su već "preživjeli" djetetovih prvih pet godina na plaži, vaš potomak sada lijepo pliva, a boravak u vrtiću obogatio ga je vještinom stvaranja prijateljstava s nepoznatom djecom pa više nije važno koliko ste mu braće i sestara odlučili ili ne odlučili napraviti. Sve što sada trebate učiniti za najbolju zabavu na plaži je pronaći djetetu društvo!

Jednostavno je: pustite da to dijete napravi samo i kad shvatite s kim se voli igrati, upoznajte se s roditeljima te druge djece. Zatim se s njima dogovorite da budete na plaži u isto vrijeme. Tako ne samo da ćete dobiti više mira na plaži, nego ćete uz malo sreće steći i nove obiteljske prijatelje s kojima ćete možda i u godinama koje dolaze prikratiti koju morsku večer.

Kad je riječ o igračkama, za petogodišnjake i starije vrijedi jedno jednostavno pravilo - ono s čim ćeš se igrati, nosiš sam! Bilo da je riječ o maski i dihalici, golemome bageru, dinoasurima, kantici ili orkama, ako ne mogu ponijeti sami, to na plažu ne ide. Tako ćete sebe osloboditi muke nošenja i brige o gomili igračaka, a dodatna je vrijednost i to što će dijete, osim učenja o donošenju odluka, svaki dan imati i sasvim novu igračku.

Ako kojim slučajem na plaži provodite cijeli dan, za dio dana koji provodite u hladu svakako ponesite nekoliko društvenih igara, neke u torbi, poput karata za uno ili kocka za pričanje priča, a neke u glavi, poput igara riječima, crne kraljice ili tematskih igara istraživanja prirode oko sebe koje možete osmisliti zajedno s djecom.



“

Sve što trebate učiniti za najbolju zabavu na plaži je pronaći djetetu društvo!



Istraživanje obale ionako je, uz plivanje i igre u pijesku, djeci na moru najdraža aktivnost. Veća će djeca vlastitu zabavu pronaći sami, a na vama je da pronađete destinaciju koja će odgovarati i starijemu i mlađem djetetu, ali i vama dok ih pazite. Jadranski su otoci prepuni lokacija na kojima djecu možete pustiti da samostalno hodaju po škrapama ili uz plažu i promatraju račiće, kozice i školjke. Svakako ih naučite kako izgledaju vlasulje i objasnite im kako i što jedu da se ne bi nepotrebno opekli. Ne zaboravite da je djeci sve lekcija prema kojoj će graditi vlastito ponašanje u životu. Stoga pazite da ne muče životinje koje pronađu u moru - rakove, ako ih neće jesti, moraju pustiti natrag u more žive, a mali račići smiju imati privremeni dom u kanticama punim morske vode, no kad dođe vrijeme za ručak, i njih valja vratiti u more. Račići mogu živjeti i u bazenima sagrađenim u pijesku. Pješčane su plaže idealne za samostalnu zabavu, osobito mlađoj djeci od 1 do 10 godina. Maleni će golemu zabavu pronaći već samo u prolijevanju vode iz kantice na pijesak, dok se cijela obitelj može izvrsno zabaviti gradeći kule, ceste, dvorce i razne druge kreacije od pijeska. Koliko god mislili da su preveliki za kule u pijesku, svi će se klinci - pa i oni od 30 ili više godina - rado priključiti takvoj zajedničkoj aktivnosti!



DO SLJEDEĆEG

LJETA!

