

ZDRAVLJE ▶ Kako protiv viroze

Sezona KIHANJA

Vitamin C neće ništa pomoći kad se virus nastani i počne razmnožavati na nazofarinksu.

Njega treba uzimati prije pojave virusne infekcije da ojača imunost, a najbolji je u kombinaciji s cinkom. Nove preporuke kažu: Nemojte kihati na dlanove ruku, već na lakat ili ruke, jer će time najveći dio virusa ostati neučinkovit. Svi koji kišu u atmosferu oko sebe pravi su izvor zaraze za ljude u neposrednoj okolini. Ništa bolji nisu oni koji kihanje pokriju dlanovima, ruke protrljaju, a onda se rukuju s drugima ili drže za rukohvate u tramvaju i autobusu. To je izravan prijenos virulentnog virusa. Kinezi i Japanci u tom su pogledu daleko civiliziraniji od Europljana jer cijelo vrijeme sezone kihanja nose zaštitne maske kad su na javnim mjestima.

Gotovo nitko nakon obilnog kihanja i brisanja nosa ne pere ruke. A treba što češće prati ruke, obvezno nakon ulaska u kuću i prije obroka. Time sprečavamo najgore - da najveću količinu virusa koje smo pokupili ne pojedemo s hranom. Utrđeno je da, protivno vjerovanju, najveći broj virusnih infekcija prolazi kroz usta, a ne kroz nos. Treba znati da su baktericidni i drugi »medicinski« sapuni potpuno neučinkoviti protiv viroze, čak mogu biti kontraproduktivni, jer banalne bakterije na rukama čine virulentnim.

Znanstvenici ističu da ruke treba trljati sapunom u topljoj vodi najmanje 20 sekundi prije nego se isperu i obrišu. Kad je u pitanju viroza, upotrebom vitamina se obično pretjeruje, iako oni uopće ne djeluju na viruse kad se čovjek razboli niti mogu mnogo pomoći imunitetu. Češnjak može biti koristan, ali samo u prevenciji, jer sadrži određene antivirusne potencijale, ali kad se kihanje razmaše, ni od njega nema posebne koristi. Nijedno od tih sredstva neće skratiti bolovanje koje traje između pet i de10 dana, ovisno o otpornosti organizma.

No, slabo se upotrebljavaju sredstva koja, dokazano pokusima, mogu skratiti vrijeme bolovanja, a to su cinkov glukonat u obliku pastila ili nazalnog spreja i ekstrakt biljke la-

tinskog naziva Echinacea. Stručnjaci Stanford University School of Medicine objavili su rezultate istraživanja prema kojima ekstrakt Echinaceae može smanjiti mogućnost pojave infekcije za 58 posto i skratiti virozne muke za dan i pol. Cink je esencijalan za organizam kao sastavni dio 200 enzima. A enzimi sudjeluju u svim biokemijskim zbivanjima u tijelu. Preporučljiv dnevni unos je od 10 do 12 mg. Pokazalo se da prehrana ne sadrži ni polovicu te količine, a deficit cinka uzrokuje niz problema, ponajviše pad imuniteta, slabije zacjeljivanje rana, anemiju i hiperpigmentaciju. Cink ima antibakterijsko i antivirusno djelovanje, pa je prisutan u svim tjelesnim tekućinama (urin, znoj, slina, suze). Ako se njegova razina sniži, obrambena snaga tjelesnih tekućina slabi, što omogućuje naglu ekspanziju virusa. Uz to, ima ključnu ulogu u glukoneogenezi (formiranje glukoze iz masti i proteina) i ključni je sastojak nekih hormona. Cink potiče produkciju bijelih krvnih zrnaca. U dozi od 25 mg dnevno, pastile cinkova glukonata djeluju preventivno, uz uvjet da ste cijepljeni protiv gripe.

Svi preporučuju znojenje kao metodu istjerivanja bolesti, pa odlaze u saunu. To je pogrešno. Znojenje će izazvati dehidraciju, a pacijentu je potrebna velika količina dodatne tekućine, pa se preporučuju čajevi. Tijelo se bori s virusima i zato ga ne treba opteretiti posebnim fizičkim naporima, pa treba preskočiti odlazak u teretanu ili na Sljeme. Kihanje smanjuje koncentraciju, dezorijentira, izaziva malaksalost i glavobolju. Sredstva protiv curenja nosa postoje, ali s njima su moguća razna iznenađenja, jer mnogi pretjeruju s korištenjem. Dekongenstanti, odčepljivači nosnih puteva, suvremena su sredstva koja mogu zauspostaviti akutno curenje, ali imaju i sporedne neugodne učinke. Budući da se u ljekarni dobivaju bez recepta, ljudi misle da su toliko sigurna da si po želji mogu svaki čas nakapati u nos. Dnevno ih treba upotrebljavati najviše triput.



Piše:
dr. sc. Ignac KULIER

▶ Perite ruke, ne idite na javna mjesta, pijte čaj i uzimajte pastile cinka i ekstrakt biljke Echinaceae

TRŽIŠNO NATJECANJE ▶ Nelegalno udruživanje

Luka CAPAR

Nedavni izričiti dogovor koji je protuvpravno sklopilo četrnaest autobusnih prijevoznika radi monopolizacije tržišta i ograničavanja tržišnog natjecanja kako bi postigli veću zaradu, pokazao je da je i u Hrvatskoj prisutno udruživanje u karte. A to znači i da će nadležne institucije u budućnosti imati mnogo posla u borbi protiv tog oblika kriminala. Kako se navodi u rješenju Agencije za zaštitu tržišnog natjecanja, sporni autobusni prijevoznici izravnim su dogovorom, odnosno usklađenim djelovanjem, izravno utvrdili prodajne cijene autobusnih karata i njihovu istodobnu primjenu od 1. srpnja 2006. Time su sklopili zabranjeni sporazum koji ima za cilj sprječavanje, ograničavanje ili narušavanje tržišnog natjecanja na mjerodavnom tržištu obavljanja javnog linijskog prijevoza putnika autobusima u unutarnjem cestovnom prometu, u smislu odredaba Zakona o zaštiti tržišnog natjecanja.

Zanimljivo je da su prijevaru prijavili sami građani koji putuju na linijama Zagreb - Šibenik i Zagreb - Split, ističući u svojim primjedbama kako svi prijevoznici na tim relacijama imaju iste cijene autobusnih karata. Cijena na liniji Zagreb - Split iznosi 150, a na liniji Zagreb - Šibenik 138 kuna. »Budući da se radilo o neupitnom dogovoru što je Agencija utvrdila prema visini cijena i vremenu kad su ih počeli primjenjivati, kao i pisanom sporazumu između pet prijevoznika, prijave su upućene prekršajnim sudovima, a propisana kazna trebala bi biti plaćena odmah«, ističe za *Vjesnik* Mladen Cerovac član Vijeća Agencije. Dodaje kako je ključni problem što jedino hrvatska Agencija ne izriče kaznu, no i to bi se trebalo promijeniti novim zakonom koji se očekuje iduće godine.

Predviđena kazna je 10 posto ostvarenog godišnjeg prihoda tvrtke te između 50.000 i 200.000 kuna što treba platiti odgovorna osoba.

Posljednjih se godina u EU i drugdje u svijetu poduzimaju vrlo široke akcije radi suzbijanja i razbijanja zabranjenih sporazuma poduzetnika. Kako naglašava Cerovac, riječ je o

KARTELE sporazumi

udaru na hard-core kartele, zabranjene sporazume poduzetnika. »Riječ je o sporazumima poduzetnika kojima se dogovaraju o cijenama i podjeli tržišta, te o svim drugim oblicima zabranjenih sporazuma radi monopolizacije tržišta kako bi utvrđivanjem ili povećanjem cijena ostvarili za sebe posebne koristi i veću dobit«, naglašava Cerovac. Kartelno ponašanje obuhvaća sve djelatnosti, od proizvodnje grafitnih elektroda i vitamina do trgovine umjetninama i bankarstva.

Najveći je problem za tijela nadležna za zaštitu tržišnog natjecanja dokazati postojanje takvih sporazuma jer su u pravilu

1994., gotovo devet godina.

Dogovori o cijenama uvijek su uslijedili nakon što bi Središnja banka Austrije izmijenila kreditne kamatne stope. Dogovori banaka održavani su na najvišoj razini tako da su njihovi izvršni direktori u razdoblju od siječnja 1994. do lipnja 1998. održali više od 300 sastanaka. Tema razgovora uvijek je bila zajedničko promišljanje o mjerama koje banke moraju poduzeti.

Slično je bilo i kad je otkriven kartel proizvođača bakra koji su tvorili poduzetnici iz čak deset svjetskih zemalja. Pripadnici kartela sastali su se u Parizu kako bi usuglasili poskupljenje

▶ U EU i drugdje u svijetu suzbijaju se sporazumi poduzetnika kojima se oni dogovaraju o cijenama i podjeli tržišta kako bi za sebe ostvarili veću dobit. Najveći je problem dokazati te sporazume koji su u pravilu tajni, no kad se dokažu, kazne su vrlo visoke

tajni, no kad se dokažu, kazne su vrlo visoke.

Posebnu pozornost hrvatske javnosti privukla je nedavna odluka Europske komisije kojom su izrečene izuzetno visoke kazne kartelu osam austrijskih banaka (»Lombardski klub«), među ostalim zato što povezana društva nekih od tih banaka djeluju na hrvatskom financijskom tržištu. Predmet sporazuma bio je dogovor o cijenama bankarskih usluga (kredita, depozita, novčanih transfera, financiranja izvoza itd.), a sudionici tog zabranjenog sporazuma većina austrijskih banaka. Kartel je djelovao neprekidno od siječnja

proizvoda i to u detalje, od zemlje do zemlje i od tvrtke do tvrtke. Na tom sastanku dogovorena je i prodaja jedne tvrtke drugoj, uz aranžman koji je u velikom luku obišao zakone i pravila ponašanja na unutarnjem tržištu Unije te je kao takav utjecao i na konačni iznos novčane kazne.

Koliki je posao pohvatati konce kartela i dokazati dogovaranje cijena za određeni spektar proizvoda, ilustrira podatak da dosje kartela bakrenih okova sadrži osamdesetak tisuća stranica. Usporedbe radi, toliko je velika kompletna pravna stečevina Europske unije.

EKOLOGIJA ▶ Kako zaštititi Jadran

Hrvatska ne čuva

Ivan SMIRČIĆ

Kolika je važnost Jadranskog mora, obale i otoka za Hrvatsku te kako učiniti odgovarajuće strateške izbore i potaknuti razvoj, a ujedno očuvati morski okoliš i jedinstvenu obalu, ključna su pitanja na koja je odgovore hrvatskoj javnosti ponudio dr. Davor Vidas, direktor Odjela za pomorstvo i pravo mora norveškog instituta Fridtjof Nansen i jedan od vodećih svjetskih stručnjaka međunarodnog prava mora, u knjizi »Zaštita Jadrana«, nedavno objavljenoj u izdanju Školske knjige.

Hrvatska pred vratima Europe, kako to autor argumentirano obrazlaže, mora se napokon ozbiljno i nadasve hitno suočiti s pitanjima zaštite svojih najvažnijih razvojnih resursa: mora, otoka i obale. Nije riječ samo o hrvatskom pravu da vlastita bogatstva sačuva za sebe. Mlada hrvatska država ima i obvezu novim generacijama cijele Europe osigurati jedinstvenost tisućljetne mediteranske civilizacije i najočuvanijeg mediteranskog prostora koji je radom naraštaja i naklonošću sudbine ostao naš. Vidas smatra da su pred Hrvatskom tri ključna pitanja. Prvo, imamo li dovoljno političke mudrosti i hrabrosti za strateške izbore

koji bi potaknuli višestruki razvoj Jadrana, a ujedno očuvali morski okoliš i jedinstvenu obalu?

Drugo, imamo li dovoljno diplomatske vještine i znanja da se, što se tiče jadranskih pitanja, izborimo i za nacionalnu regulaciju i za regionalnu suradnju, ali unutar globalno dogovorenih okvira? I treće, imamo li na raspolaganju institucionalne pretpostavke da postojeću kompetenciju - znanstvenu, stručnu i administrativnu - operacionaliziramo za optimalnu pripremu i provođenje odluka? Izdavač se nada da će knjigom članaka Davora Vidasa dati snažan poticaj javnoj brizi o važnim pitanjima budućnosti