

Privabljanje gostov in ohranjanje okolja

Varovanje narave
je lahko dober posel

Če bi bila naravna in kulturna dediščina boljše predstavljena, bi bila deležna večjega zanimanja

Upravljalcev Stonehengea se najbrž ne bi bilo treba ravno pretegniti, pa bi trume obiskovalcev z vsega sveta vendarle drvele na ogled velikih skal na jug Anglije. Izjemne pojave, muzeje, parke, najdišča, zbirke, botanične in živalske vrtove je najti še marsikje drugje in nedvomno bi bil marsikje obisk še večji, če bi bila vsebina predstavljena privlačneje. O tem, kako jezik strokovnjakov prevajati v vsakomur razumljivo govorico, in oblikovanju razstav je pred kratkim v Ljubljani predaval Američan John Veverka, ki se že tri desetletja ukvarja s tako imenovano interpretacijo narave, katere cilj je po eni strani »prodajati« ​​znamenitosti, po drugi pa ohraniti okolje.

Po več sto vrtic dolgi napisi, na katerih so strnjeni faktografski podatki, so zagotovo eden od razlogov, da so marsikateremu šolarju muzeji ostali v spominu kot institucije, kamor ne greš, če to ni obvezno. Vendar so lahko predstavitve naravne in kulturne dediščine tudi zelo privlačne, je prepričan John Veverka, ki je na povabilo Agencije RS za okolje in ministrstva za okolje, prostor in energijo slovenskim slušateljem, strokovnjakom, ki se ukvarjajo z varstvom narave, gozdarstvom, turizmom, muzealstvom in drugim, predaval o tem, kako privabiti ljudi v svoje ustanove in hkrati okoljske prebivalce spodbuditi k sodelovanju in zagotoviti trajnostni razvoj turizma.

»Osnova dela interpretatorja narave, ki je v ZDA priznan po ključ že od leta 1954, torej obstaja tudi študijska smer zanj, je načrtovanje celostne ureditve parka oziroma institucije ali programov zanj. Izhajamo iz vprašanja, kakšno zgodbo želimo povedati ljudem – poskrbeti je treba, da je zanimiva, in razmisli, koga bi za-

nimalo njeno sporočilo in kakšen cilj želimo doseči. Ali bi radi potrkali na zavest krajanov, da bi bili ponosnejši na to, kar imajo? Želimo ohraniti še nedotaknjena območja? Hočemo poudariti vrednost zgodovinskih stavb? «
Je opisal John Veverka in dodal, da je treba potem, ko temeljito razmisli o vseh teh vprašanjih, dognati še, kako naj posreduje mo sporočilo. Naj bo to živo voden program, letak, videosponek tek? »Naš posel je uspešen, če si človek zapomni kraj oziroma ustanovo, ki jo je obiskal. Interpretacija narave izhaja iz marketinške in oglaševalne – uporabljamo natančno enako strategijo, kot pri snovanju televizijskih oglasov. Načelo zbujanja pozornosti in dopovedovanja, zakaj nekaj potrebujemo, je isto. Vemo, da ljudi zanimajo različne reči. Nekateri se želijo kaj novega naučiti, drugi se zabavati, tretji pobegniti iz mestnega vrveža, četrти uživati v lepotaht neznanih krajih. Po drugi strani si nekateri želijo aktivnega sodelovanja, drugi pasivnega opazovanja ali poslušanja. Vse to moramo upo-

števati, ko oblikujemo oglas za našo dejavnost. Če hočes privabiti domačine, moraš ponuditi kaj več od same narave, programi so tisti, ki pritegnejo ljudi in denar,«
je dejal Veverka.

Vključevanje lokalnega prebivalstva

John Veverka je veliko sodeloval s škotskimi, irskimi in angleškimi muzeji, parki in rezervati. »Pri odnosu do naravnih parkov velja kot dober primer izpostaviti predvsem Škotsko – nekateri rezervati so zaradi rastlinja ali živalstva pomembni v svetovnem merilu, a so povsem neznanj. Eden od problemov, s katerimi se ubadajo, je prepričati tamkajšnje prebivalce, da je gozd, ki se začne na njihovih dvorišču, edinstven. Delo organizacije Škotska nacionalna dediščina je ljudem dopovedati, da so v njem naseljeni redki primerki flore in faune, čeprav na pogled ni nič posebnega. Na Škotskem je od obale do Kaledonskega gozda približno 20 takšnih skrivnih vrtoč. Ozaveščanje poteka počasi tudi zato, ker si ne želijo, da bi kar na-



John Veverka

enkrat začele prihajati trume tujcev, to bi jih namreč uničilo. Ukvarjajo se z njimi, a njih ne tržijo kot turistično znamenitost, temveč kot kraj, za tiste, ki gojijo veliko spoštovanja do neokrnjene narave. Po drugi strani se Škotska nacionalna dediščina ukvarja tudi z gozdovi, ki »prenejo« ​​množice. Po njih so urejene sprehajalne poti, za območja, ki bi jim prilekli nepopravljivo škodovali, pa kot turist ne boste niti slišali.«

Če oblastniki želijo, da bi se kulturna in naravna dediščina ohranila, morajo pritegniti tudi lokalno prebivalstvo – ko se sosedom zdi, da je pomembno, da nekaj preživi ali imajo od tega celo korist, bodo neprimerno dejavnejši pri varovanju. »Interpretatorji morajo poučiti ljudi o vrednosti spomenika ali dela narave, ki se morebiti zdi samoumevna. Če jim to uspe, imajo dobiček vsi – okolje, ki ga ne uničujejo, ogro-

žene vrste, ki se zaščitijo, domačini, ki zaradi večjega števila obiskovalcev dobijo zaposlitev, od vodnikov do natakargov, taksistov in lastnikov prenočišč, pa tudi zaslužke je večji,«
je prepričan Veverka.

Prav pri gradnji asfaltnih transportnih poti si pogosto pridejo navzkriž komercialni in ekološki ali arheološki interesi. »Če je poleg avtoceste predviden na območju, ki ga prečkajo živali pri selitvah, so investitorji v ZDA obvezni postaviti ustrezne pregrade, če pa neko pokrajino povsem uničijo, jo morajo nadomestiti kje drugje, da tja preselijo živa bitja. Neokrnjeno okolje je dolgoročno bistveno boljše naložba kot novo stanovanjsko naselje, saj je mogoče od turizma iztržiti veliko več denarja. Ohranjanje narave je pravzaprav lahko zelo donosen posel,«
je povedal John Veverka.

Barbara Hočevnar

Vrtimo globus

Pogrebne navade se spreminjajo

Po mnenju italijanskih sociologov se pogrebne navade v zadnjem času spreminjajo, denimo, število upepelitev v Milanu je letos presežilo število pokopov v krstah. V prvih osmih mesecih tega leta je bilo 49,62 odstotka ljudi, umrlih v Milanu, upepeljenih, 46,59 odstotka pokopanih v krsti, 3,8 odstotka pa v kolumbariju (nekoč starorimska grobnica, danes prostor za žare ob krematoriju). To pomeni, da je bil približno eden od dveh Milančanov pokopan v žari. Gre za revolucionarni preobrat, saj se še ni zgodilo, da bi število upepelitev presežilo število pokopov v krstah. Podatek iz Lombardije, katere glavno mesto je Milano, preseneča, še zlasti če ga primerjamo z nacionalnim povprečjem, po katerem je upepeljenih le 7 odstotkov umrlih. Visok odstotek upepeljenih je morda razumljivejši, če vemo, da so tam že leta 1876 ustanovili prvo podjetje za upepeljevanje – eden izmed njegovih utemeljiteljev je bil tudi Giuseppe Garibaldi. Milanska pokopališča so prepolna, zato nameravajo urediti novo v južnem delu mesta, kolumbariji ne morejo zadostiti povpraševanju, cene pokopa pa so visoke. Po besedah Giulia Gallera, predstavnika milanskega pogrebne mesta, gre za kulturni preobrat. Milano je med drugim edino italijansko mesto, ki ima pet krematorijev, pišejo v *Corriere della Sera*.

Nedolžnost pred pokoro

Reforma družinskega prava je Maročankam podelila več pravic, kot jih imajo ženske v večini arabskih držav, toda nedolžnost pred pokoro ostaja ena glavnih zapovedi za ženske, se zlasti v siromašnih predelih mest in na podeželju. To družbeno normo zavračajo večinoma le v krogih zahodno usmerjene maroške elite in pripadniki srednjega razreda v mestih. Nedolžnost je še vedno zelo občutljiva tema za mnoge Maročane. Načel, ki so veljala štirinajst stoletij, ni mogoče spremeniti v dvajsetih letih, pravijo. Televizija in satelitski krožniki prdirajo tudi v nerazvite vasi, kjer je opaziti, da tabuji, povezani s spolnostjo, počasi padajo. Sociologinja Sumaja Namane Guesus, ki je v svoji knjigi kot prva pisateljica odprto spregovorila o spolnosti Maročank, je povedala, da večina deklet s starši nikoli ne spregovorijo niti besedico o spolnem življenju. V Maroku so spolni odnosi zunaj zakonske zveze prepovedani, kršitve pa kaznovane. Toda v tej severnomoški državi vseeno ne vlada najstrožja oblika islamističnih zakonov, zato je v mestih mogoče videti mlade pare, ki si izkazujejo ljubezen. Drugače je na podeželju in manjših mestih, kjer spolnosti zunaj zakona ne odobravajo ali pa jo varujejo kot največjo tajnost. Matere z nezakonskimi otroki niso zakonsko zaščiten, kar ima pogosto dramatične posledice. V prostovolje se poda mnogo deklet, ki izgubijo nedolžnost in se zato ne morejo vrniti domov, je še pojasnila Sumaja Namane Guesus, ki je prepričana, da bi državna televizija, radio in drugi mediji morali sprevetati k odpravi tabujev o spolnosti. V maroški reviji TelQuel so obsojili moške, saj imajo dvojna me-

mila – po eni strani strani hočejo spolne odnose s svojimi dekleti, po drugi pa si za ženo želijo devico.
Reuters

Bančni avtomati in berachi

Britanske oblasti so v teh dneh predstavile ukrep, s katerim naj bi iz Londona pregnale berache in jim obenem pomagale. Na londonskih ulicah se jih veliko zbira ob bančnih avtomatih. Vlada raziskava je pokazala, da kar 54 odstotkov anketiranih ne bi uporabilo bančnega avtomata, pri katerem bi videli beracha. Vlada je ustanovila poseben svet, ki bo preverjal učinkovitost predvidenih ukrepov proti berachenju. Posameznike, ki prosijo za denar zaradi odvisnosti od mamil, bodo skušali prepričati, naj se gredo zdraviti. Poleg tega bodo prebivalce pozvali, naj denarja ne dajejo berachem, temveč naj ga raje nakažejo dobrodelnim organizacijam, ki skrbijo za ljudi. Vsakdo, ki dneve preživi na cesti, naj bi po posledah lahko zaprosil za pomoč, zdravljenje ali stredo nad glavo. Berachenje je po pisanju *The Guardian* nacionalni problem, še zlasti pa je značilno za London. Kot je poudaril predstavnik neke dobrodelne organizacije, imajo v evidenci najmanj od trideset do petdeset stalnih berachev, ki se selijo iz enega mestnega predela v drugega, in več kot sto enodnevni berachev, ki se po aretaciji ne vrnejo več na cesto. Ljudje sicer vedo, da ni zaželeno, da se berachem daje denar, a to vseeno počno. To je problematično zlasti pri mladih, ki s tako dobljenim denarjem kupujejo drogo in polnijo žepce prekupčevalcev.

Gverilski muzej v Boliviji

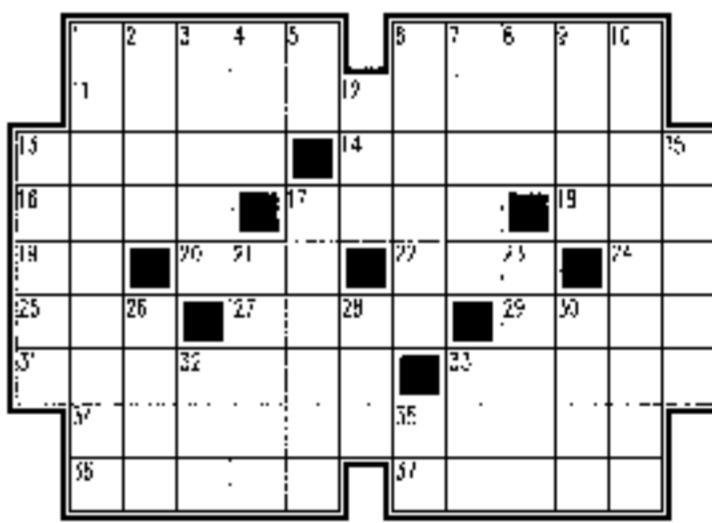


Z razstavo, posvečeno Ernestu Cheju Guevari, so pred nekaj dnevi v bolivijski vasi Lagunillas odprli gverilski muzej. Che Guevara je bil rojen v Argentini in se izšolal za zdravnika, bolj znan pa je po svoji vlogi v revoluciji na Kubi, ki se je končala s Castrovim prevzemanjem oblasti. Pozneje je vodil bolivijsko gverilsko gibanje, dokler ga niso ubili. Njegovo delovanje je še danes spomo: v očeh nekaterih se je žrtvoval za socialno pravičnost, drugi pa ga vidijo kot brezsrčnega sovražnika ZDA.

Anekdota za danes

Francois kralj Ludvik XIV. (1638 do 1715) je bil spet na lovu, ustrelil in spet zgrešil zajca. »Ah, veličanstvo,«
je vzdihnil neki prilozovalski dvorjan, ki je bil ob njem, »da ste zgrešili, niste krivi vi, ampak zajec. Če bi bil samo za glavo daljši, bi ga gotovo zadel.«
Sončni kralj je neki italijanski gledališki skupini dovolil uprizoritev spottikjive burke Scaramouche. Duhovščina, ki je malo pred tem prepovedala uporizoritev Molierovega Tartuffa, ni ugovarjaloche.
»Odkod to nasprotje,«
je kralj vprašal Condéja za pojasnilo in ga tudi dobil:
»Italijani so žalili 13mo Boga, Molière pa verujoče.«

Križanka



Vodravno: 1. močen prijem, 6. nekdanji norveški smučarski skakalec (Vegard), 11. prebivalca prazgodovinske naselbine, zgrajene na kolih, 13. majšalnica od žena, 14. neporasplo površina v gozdu, 16. avstrijska alpna smučarka (Elli), 17. travam podobna rastlina s cveti v klasih, 18. nizozemski politik (Andries Antonius van), 19. kratica za poslovno enoto, 20. mesto v jugovzhodni Franciji, 22. nemški skladatelj in organist (Kaspar),

24. avtomobilna oznaka Benetk, 25. desni pritok Thore v južni Franciji, 27. kratek, rezek glas, 29. boginja prepira v grški mitologiji, 31. trezen, stvarjen človek, 33. violina (star.), 34. študentje, ki si pridobivajo izobrazbo na visokih šolah, 36. nemška filmska igralka (Anny), 37. filmska igralka belgijskega rodu (Catherine).

Vodravno: 1. obdonavsko mesto jugovzhodno od Beograda, 2. ime pisatelja Partičija, 3. žarec

delec snovi, 4. kratica naše tiškovne agencije, 5. sumerska boginja zemlje, 6. nejevoljno opozirilo, 7. tropski veter, ki pihla proti ekvatorju, 8. ime ameriškega satirika Buchwalda, 9. čolnu podobna priprava za prevoz ponesrečencev v gorah, 10. vročekrvnež, ki hitro vzkipi in se hitro umiri, 12. ruska zeljnata juha z mesom, 13. zmitak denarnic, 15. pismeno potrdilo, 17. naš umetnostni zgodovinar (Viktor), 21. samostanski predstojnik ali namestnik opata, 23. po legendi prva mučenka krščanstva iz turške Konye, 26. pristanišče na severozahodu kanadskega polotoka Labrador (anagram NINA), 28. glavni števnik, 30. srednje velika domača ali divja ptica, 32. vrsta mamilia, 33. svezjenj, 35. začetični baletnega pesalca Suhija. **B. S.**

Rešitev prejšnje križanke

Vodravno: 1. oglje, 6. ostno, 11. Streep, 12. Sorel, 13. kolon, 14. Sijeme, 15. ogon, 16. Ariana, 17. tl, 18. pinč, 19. ro, 21. Illada, 24. tank, 26. svinga, 27. zeje, 28. Ponge, 29. Bolgar, 30. Anker, 31. Oblak.

Koledar

8. oktober

V prvi polovici 19. stoletja je na Kitajskem cvetela trgovina z opijem, v kateri je levji delež zaslužka pobirala britanska East India Trading Company, ki je imela od leta 1773 monopol nad prevozom opija iz Indije na Kitajsko. V obdobju od 1811 do 1821 so Kitajci vsako leto uvozili okrog 4500 petnajstkgilogramskih zavojev tega mamilia, do 1835. leta 19.000 in še štiri leta pozneje 30.000 zavojev ali 450 ton. Na vsakega od 450 milijonov Kitajcev je prišel po en gram mamilia. Uvoz opija kitajskih vladarjev ni skrbel samo zaradi uničujočega delovanja na ljudi. Se bolj so bili zaskrbljeni zato, ker je v cesarstvu naraspala cena srebra, ki ga je primanjloval zaradi odтока v tujino, največjega krivca za slednje pa so videli v uvozu opija. Proti zahodnim trgovcem z mamili do tedaj niso mogli ničesar storiti. Prvi cesarski dekret iz leta 1800 je naslanel na gluha usesa, prav tako vsi naslednji ukazi oblasti. Poleg agresivnih trgovcev je vladno prizadevanje v boju proti nadlogi, ki je uničevala ne le kitajsko gospodinjstva, ampak tudi vojsko, ovirala še splošna korupcija državnih uradnikov.

Ko je cesar marca 1839 izdal še en dekret o prepovedi uvoza opija, je bil njegov poseben minister za boj proti mamilom Lin Zexu veliko bolj pripravljen. V Kantonu je tuja podjetja, ki so trgovala z opijem, obkolil z vojsko in v nekaj dneh zasedel in uničil 20.000 zavojev opija. Zato je v začetku novembra 1839 Velika Britanija napovedala Kitajski t. i. opijsko vojno. Če nekaj tednov po začetku so se potrdile najhujšneže

napovedi nasprotnikov uvoza mamil, saj je kitajska vojska popolnoma razpadla. Da bi organiziral vsaj nekakšen odpor, je poseben minister Lin Sein prisilil južnokitajске kmete, da so se slabo oboroženi bojevali proti vsiljivcem, oboroženim z najboljšim orožjem tistega časa. Prva opijska vojna se je končala po treh letih s porazom Kitajske. Po določilih miru v Nankingu, podpisane 29. avgusta 1842, in dodatnega sporazuma iz Boga, podpisane 8. oktobra 1843, je morala Kitajska plačati nasprotnikom visoko odkodnino ter Veliki Britaniji odstopiti Hongkong, pristaniška mesta Kanton, Amoy, Foochow in Ningpo, Sanghaj pa odpreti za Evropejce.

Dogodki na današnji dan:

1869 Rodil se je armenski etnomuzikolog in skladatelj **Komitas**, ki je postavil temelje značilnega armenškega nacionalnega glasbenega sloga (umrl 1935).
1909 Umrl je hebrejski pesnik **Naphtali Herz Imber**, čigar pesem Ha Tiva (Upanje), uglasbenala leta 1933, je postala uradna himna sionističnega gibanja in pozneje tudi izraelske države (rojen 1856).
1912 S črnogorsko napovedjo vojne Turčiji se je začela **prva balkanska vojna**, v kateri so članice balkanske zveze Srbija, Bolgarija, Grčija in Črna gora iztrgale Otomanskemu imperiju skoraj vso preostalo evropsko posest.
1991 Slovenija je uvedla denar, ki je dobil ime **slovenski tolar**. Z nekdanjim jugoslovanskim dinarjem so ga zamenjali v razmerju 1:1.

Libanon, Švica Bližnjega vzhoda
Prelepe plaže in smučišča

Država se vrača v zlate čase, ko je bil Bejrut Meka nočnega življenja za petične Evropejce – Sledovi izstrelkov le za turiste

Libanonizacija konflikta je izraz, ki so ga skovali časnikarji med petnajstletno državljansko vojno v tej bližnjevzhodni državi. Izraz je pomenil bratomoren spopad, ki so ga podaljševale sosedje, vpletene vsaka na svoji strani. Libanon je na svojih tih z vojno, ki ga parala med letoma 1975 in 1991, opravil. Vse vrvi od obnavljanja in novih gradenj, vnovič ga odkrivajo tudi turisti, ki so ga vzljubili že v 60. letih, ko je bil shajališče petičnežev z vsega sveta in je bilo v bejrutskih nočnih klubih srečati Aristotela Onassisa, Jacqueline Kennedy, Sacho Distela ipd. Libanonske plaže se lahko kosajo s tistimi na Ibiza, smučišča pa postavljajo ob bok kar Sankt-Morituzu.

Življenje je po letu 1990 zlagoma našlo prejšnje tirnice, vendar Libanonu mnogi se vedno po krivici lepjo etiketo države v vojni. »Italijani se ne zavedajo, s kakšnimi lepotaht jim lahko postreže dežela, ki je od Apeninskih gor oddaljena le tri ure leta. Tukajšnje plaže so lepše kot v egiptovskem Sarm el Šejku, ki se utapja v Italijanih,«
je za revijo *Capital* izjavil Nicola Firmiani, uslužbenec italijanskega veleposlaništva v Bejrutu. Seveda se vsakomur, ki Libanon obišče prvič, pogled ustavi na stenah, na katerih so vidni sledovi izstrelkov. Luknje so celo na železobetonskih konstrukcijah bejrutskega Holiday Inna – a ne zato, ker si ne bi mogli privoščiti obnove ali pa ker bi bili za kaj takega prenemarni, temveč za turiste v opomin prihodnjim rodovom.

Ukvarjanje na začasnem delu v tujini

Bejrutski hotel se vnovič prebujajo v vrvenje, kakršnemu se je bil privajal v 60. letih prejšnjega stoletja. V libanonsko glavno mesto so se tedaj hodila zabavati najbolj zveneča imena svetovne

smetane, bajno bogati ladjar Onassis se je menda tu začel spogledovati z vdovo ubitega ameriškega predsednika Kennedyja, v igralnici Casinò du Liban pa je svojo srečo pri ruleti poskušal prebrat svetovnega formata Porfirio Rubirosa. Tudi v tretjem tiščetletju so okrog igralnice nanižana najzvišnejša zbirališča zabave željnih domačinov in turistov: Cassino, Tycoon in B 018, z notranjščino in ozračjem, kakršnega se ne bi sramovali niti newyorški in londonski nočni lokali.

Sončnim žarkom je za najlepše predajati na lepo urejenih plažah Sidona, pred katerimi bi menda zardevale celo tiste na Ibiza. Ko se jesen prevesi v zimo, pa se spodobno odinrti v Farajo, z 80 kilometri smučarskih stez, ki velja za libanonski Sankt-Moritz. Še ena od turističnih privlačnosti so pisani suki (arabske trčnice) v Tripoliju, najsevernejšem libanonskem mestu blizu meje s Sirijo, kjer vse poljskava od obilice zlagata nakita. Za raziskovalce morskih globin so ruševine Byblosa, ki jih prekrijava morje. Le dvajset kilometrov stran od

Bejruta je letoviški kraj Jounié, kjer preživljajo počitnice šejki in se obiskovalci lahko poživlje seznanjo s prsatimi Ukrajinkami na začasnem delu v tujini. Ne, legalizacija prostitucije bi bila celo za svobodnjaški Libanon kaplja čez rob. »Dekleta imajo pri nas nastope, če pa po predstavi zapustijo lokal s katerim od obiskovalcev, se to nas ne tiče,«
je povedal lastnik nočnega lokala Tiffanya.

Vlagatelje privlačijo nizki davki

Kljub vsemu ne gre zanikati, da je Libanon država, ki je uradno še vedno v vojni z Izraelom. Izraelska letala ga občasno nisko preletavajo, kot da bi hotela opozoriti, kdo ima premoč. To pa je, poleg sledov izstrelkov na nekaterih procejih in spomenikov padlim, vse, kar spominja na vojno. Bližnjevzhodni Monte Carlo, še eden od laskavih vzhodov Libanona, se pospešno razvija tudi zaradi nizkih davkov. Denar kroži z vratlomono hitro in v dih nekaj tisoč dolarjev več stane tovrstna registrska tablica. Na ce-



Sledovi izstrelkov na pročelju bejrutskega Holiday Inna – Luknje, ki so nastale med državljansko vojno, so pustili v opomin prihodnjim rodovom.

Arabije, nekaj prispevajo tudi libanonski izseljenci iz diaspore.

Premožnežem v Libanonu pri zapravljanju ni treba paziti na vsako (libanonsko) liro: denarnice radi na široko razprejo, kadar gre za lične številke mobilne telefonije, za 333445566 marsikdo odšteje do 25 tisoč dolarjev (približno pol milijona tolarjev). Še nekaj tisoč dolarjev več stane tovrstna registrska tablica. Na ce-

stah je videti mercedese in razkošne terence, za krmili pa so pogosto najstniki. Denarja jim ni žal niti za oblačila znakm Armani, Gucci, Cavalli, Yves Saint Laurent ... ki so v Libanonu naprodno za četrtino višjih cenah kot v Evropi. Vseeno v Libanon radi prihajajo po nakupih tudi premožni Arabci, ki svoje rezervirajo že tedne vnaprej.
A. T.

njenem nastanku. Najnovejšo spoznanje o Crohnovi bolezni bi lahko prineslo tudi novo možnost za zdravljenje tega kroničnega obolenja. Zdravniki znajo bližiti njegove simptome, ker pa ne vedo, zakaj nastane, velja za neozdravljivo. **Reuters**

Odvisni tudi od skodelice kave

Če morate takoj zjutraj spiti skodelico kave in če si dneva brez nje niti ne predstavljate, ste zasvojeni. Odvisnost od kofeina je resna, svarijo strokovnjaki z baltimorske univerze. V svetovnem merilu je kofein najpogostejše uporabljani stimulan, saj je razmeroma poceni in lahko dostopen. Ljudje, ki ne zaužijejo dnevnih doze, imajo simptome odvisnosti, kot so glavobol, slabost, utrujenost in težave s koncentracijo. Bolje je, da kave ne pijete redno, svetujejo znanstveniki, kajti mehanizmi, ki se razvijajo v možganih, so enaki tistim, ki se razvijajo pri odvisnosti od trdnih drog. **Reuters**

Mongolojdnim v pomoč

Zdravilo donepezi hidroklorid, ki ga v Ameriki predpisujejo za zdravljenje Alzheimerjeve bolezni, bi lahko koristilo tudi otrokom z

Downovim sindromom. Petmesečna raziskava je pokazala, da omenjeno zdravilo pri mongolojdnih otrocih spodbuja komunikacijo z okolico. Po terapiji pogosteje izražajo misli in čustva kot sicer, zato je njihov odnos z najbližjimi toliko kakovostnejši. Vpliv donepezi hidroklorida na bolnike z Downovim sindromom bodo še proučevali. Za zdaj ne moremo pričakovati, da ga bodo zdravniki rutinsko predpisovali. **Reuters**

Starejši fantje so slab zgled

Starši, ki mladoletnim deklicam prepuščajo družene s starejšimi fanti, ravnajo prav, saj na najstnike vplivajo slabo. Tiste, ki se družijo z dve ali več let starejšimi fanti, pogosteje kadijo ter uživajo alkohol in droge. Večina najstnic si želi, da bi se o svojih izkušnjah lahko odkrito pogovarjalo s starši, a ker pričakujejo le očitke ali celo kazene, vprašanja in misli ostajajo neizgovorne. Govorite s svojimi otroki. Četudi mislite, da so odrasli in samostojni, potrebujejo vašo oporo in bi radi slišali vaše mnenje. Njihova dejanja so vaših resda nerazumljiva, vendar ne pozabite, da so otroci, svarijo v ameriškem društvu za socialne stiske. **Reuters**

Zdravje

Dober spomin tudi po menopavzi

V nasprotju s splošnim prepričanjem menopavza ni tesno povezana s pešanjem mentalnega zdravlja. Hormonske spremembe menda ne vplivajo na spomin in sposobnost razmišljanja. Ugotovitev raziskave, ki jo je vodil dr. Jong Lingfu iz splošne bolnišnice v Taipeju, so na nedavnem srečanju nevrologov povzročile kar manjše presenečenje. K sodelovanju je povabil 495 žensk v premenopavzalnem obdobju. Izpolnile so standardizirane teste, s katerimi so ugotavljali kakovost spomina in razmišljanja. Med raziskavo jih je 114 vstopilo v menopavzo. Po letu in pol so vse preiskovanke znova preizkusile. Ženske v menopavzi so dosegle celo boljše rezultate kot v prvem preizkusu. V bližnji prihodnosti lahko pričakujemo obsežnejšo raziskavo, ki bo zajela še več udeležencek. **Reuters**

Za začetek solata

Radi jeste in od mize ne odhajate lačni ter se zato preveč redite? Veste, da morate shušjati, a kaj, ko niste hitro siti. Pomagajte si z ukano, ki je del navad nekaterih kuhinj. Za začetek obroka izberite solato, sadje ali juho, svetujejo dr. Barbara J. Ralls v reviji ameri-

škega dietetičnega društva. Če lakoto potešite že pred glavno jedjo, boste pojedli manj, kot bi sicer. Občutek sitosti je povezan s količino hrane in trajanjem zvežanja. Telo vam bo zelo hvaležno za porcijo solate, ki vsebuje povprečno le sto kalorij, saj boste zaradi nje pojedli kar za petino manj glavnega obroka, polnega beljakovin in ogljikovih hidratov, pravi Rollsova. **DPA**

Visok tlak ubija spolnost

Povišan krvni tlak velja za zahrbtnega in smrtno nevarnega sovražnika, vpliva pa tudi na kakovost spolnega življenja. Revija Harvard Heart Letter je poročala, da so številni ljudje zaradi težav pri spolnih odnosih celo prenehali uživati zdravila za zniževanje tlaka. Ker je notranji sloj arterij zadebeljen, je dotok krvi v penis ali vagino slabši. Pri mnogih odkrijejo, da imajo zvišan tlak, šele tedaj, ko jih težave v spolnosti privedejo k zdravniku. **DPA**

So antioksidanti res učinkoviti?

Goran Bjelaković z niške univerze je skupaj s sodelavci zbral najboljše spoznanja zadnjih let o uživanju vitaminskih nadomest-