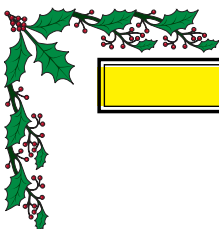


ma. O koristi ove preventive govori se, nažalost, u medijima puno manje nego o cijepljenju Tamiflu-om. (Znamo i zašto!)

Dr Vinay savjetuje:

1. Često perite ruke (O tome se dosta govori, ali se malo sluša. A čini se da je najvažnije!).
2. Hands-free pristup. Ruke "dalje od lica!" To jest, suzdržite se napasti da dirate bilo koji dio lica. Pokušajte što manje ruke prinosti licu (naravno osim kad jedete, perete se ili spavate).
3. Promućkajte u ustima i grgljajte dva puta dnevno toplu vodu u koju ste stavili malo soli. Naime, virusu H1N1 treba dva do tri dana od prvotne infekcije grla ili nosa da zaživi u tijelu i počne pokazivati karakteristične simptome. Obično grgljanje stvarno može spriječiti razvoj bolesti. Taj postupak sa slanom vodom imat će jednak učinak na zdravog pojedinca kao što će cjepivo Tamiflu imati na bolesnoga. Nemojte podcjenjivati ovaj jednostavan, jeftin i moćan način prevencije bolesti.
4. Slično kao što to treba činiti s ustima, čistite barem jednom svakoga dana nosnice s otopinom tople slane vode. Snažno ispuhavanje nosa i brisanje (tj. struganje) obje nosnice sa smotuljcima vate koje ste umočili u slanu vodu lako je učiniti i vrlo je učinkovito.
5. Dajte poticaj prirodnom imunitetu hranom koja je bogata C vitaminom. Prvenstveno se to odnosi na citrično voće (limuni, kivi i dr). Ako uzimate C vitamin u tabletama, pazite da uzimate onaj pripravak koji ima cinka kako bi poboljšali apsorpciju.
6. Pijte što veće količine toplih napitaka (čajeva, kave, kakaa). Pijenje toplih napitaka ima jednak učinak kao i grgljanje, samo u suprotnom smjeru. Ono ispire živuće viruse iz grla u želudac gdje ne mogu preživjeti i učiniti nas bolesnima.



NAŠA PREZIMENA

Sveto ime je kroz više brojeva - ne kontinuirano, jer nije svaki put bilo dovoljno mjesta - donosilo podatke o risičkim prezimenima. Podatke smo prenosili iz "Enciklopedije hrvatskih prezimena" (2008.).

U ovom zadnjem naslovu na tu temu dugujemo Risičanima neka dodatna objašnjenja.

Nisu obrađena sva aktualna prezimena u Risiku iz dva razloga.

Prvi je razlog činjenica da neka naša prezimena nisu hrvatskog porijekla pa o njima Enciklopedija ne donosi podatke, jer se ona bavi 'hrvatskim' prezimenima. Takva su prezimena: Hajnc, Hunklinger, Paulon, Šubic, Winker... i možda još koje.

Drugi je razlog zapravo neobjašnjiv. Radi se o prezimenima Marijanić i Zazinović. Ova su prezimena očito hrvatska, ali njih u ovoj enciklopediji nema. To nam je žao, ali si ne možemo pomoći.

Izdaje: ŽUPNI URED RISIKA, 51516 Vrbnik; e-mail: nikola.radic@ri.t-com.hr

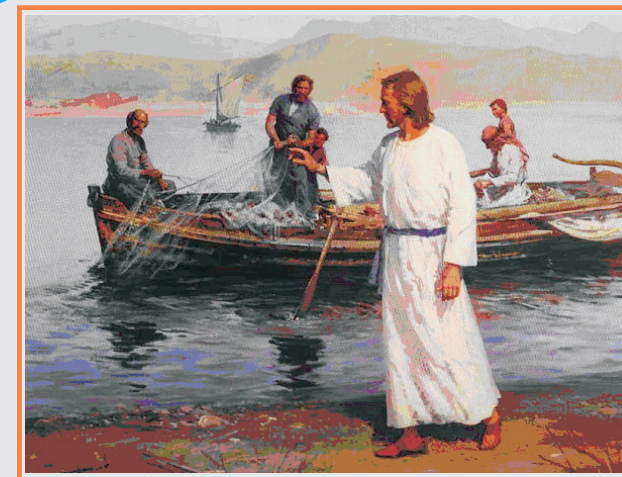


SVETO IME

župni bilten - RISIKA

III. NEDJ. KROZ GOD - 23.01.2011.

Broj: 4(191)



**Prolazeći uz Galilejsko more ugleda
dva brata...**

**"Hajdete za mnom, učinit ću vas
ribarima ljudi."**

Današnje evanđelje (Mt 4, 12-23)

Sveto ime niže donosi ovu priču - događaj, jer je ona u određenom smislu slična onoj iz prošlog broja: "Kava ili šalica". Iz ovakvih iskustava možemo puno naučiti. Istina je da mnogi ne nauče ništa, ali tu nema pomoći... Jer i kraj ovakvog se događaja može proći, baciti na njega pogled, u sebi reći: 'vidiš, baš lijepo'... i nastaviti dalje kao i prije ne promijenivši u svom životu ništa. Sveto ime preuzima i donosi ovaj događaj u nadi da neće svi baš tako učiniti...

BACH, VIOLINA I MI

Washington, DC, Metro stanica hladnog januarskog jutra 2007.g. Čovjek na violini svira Bachovo djelo nekih 45 minuta. Za to vrijeme, približno 2.000 ljudi prodje stanicom, većina na svom putu na posao.



Tri minute nakon što je počeo sviranje, sredovječan čovjek uočava muzičara koji svira. On usporava korake, zauzima se par sekundi, a zatim žurno odlazi kud je naumio.

Četiri minute kasnije:

Violinista prima svoj prvi dolar: žena baca novčić u šešir te bez zastajkivanja nastavlja hod.

Šest minuta kasnije:

Mladi čovjek se naginje nad ogradom

kako bi ga poslušao zatim pogleda na ručni sat i nastavlja žureći.

Deset minuta kasnije:

Trogodišnji dječak se zaustavlja, ali ga majka odvlači žureći. Malac zastaje da ponovno pogleda violinistu, no majka ga vuče i oboje odlaze žureći se. Nekoliko druge djece je ponovilo ovu radnju. Svaki roditelj, bez izuzetka, je prisilio svoje dijete da nastavi hodati.

45 minute kasnije:

Glazbenik svira bez prestanka. Samo 6 ljudi se zaustavilo i poslušalo na kratko. Nekih 20-ak ljudi je dalo novac, ali je nastavilo hodati nepromijenjenim ritmom. Svirač je sakupio ukupno \$32.

Jedan sat kasnije:

Glazbenik završava svirku i nastupa tišina. Nitko to ne primjećuje. Nitko ne plješće, niti odaje bilo kakvo priznanje.

Prava istina:

Nitko nije znao da je muzičar u stvari bio Joshua Bell, jedan od najvećih glazbenika današnjice na svijetu. Svirao je jedan od najzahtjevnijih komada ikada napisanih, na violini vrijednoj 3.5 milijuna dolara. Samo dva dana prije ovoga Joshua Bell je rasprodao koncertnu dvoranu u Bostonu gdje je prosječna cijena sjedala bila 100 dolara.

Ovo je istinita priča. Inkognito svirku Joshue Bella na stanici metroa je organizirao Washington Post kao dio sociološkog eksperimenta o zapažanju, ukusu i ljudskim prioritetima.

Postavlja se pitanje: Da li u uobičajenom okruženju, u nepogodno vrijeme uopće prepoznamo ljepotu? Da li stanemo da tu ljepotu cijenimo? Prepoznamo li talent u neočekivanom kontekstu? Koliko snobova ima među

nama koji idu na koncerte plaćajući basnoslovne iznose, a to isto ne prepoznaju u drugim prigodama?

Jedan mogući zaključak ovog eksperimenta bi mogao biti: Ako nemamo niti trenutak vremena da zastanemo i poslušamo jednog od najboljih glazbenika na svijetu, koji svira jedan od najljepših komada ikada stvorenih, na jednom od najljepših instrumenata ikada načinjenih... KOLIKO TEK MNOŠTVO DRUGIH ŠTVARI PROPUŠTAMO?



s. Marija Krucifiksa Kozulić:

O blažene li mene,
našla sam svoje Blago!

Blažene li mene, kako sam sretna!
Našla sam svoju ljubav!
Sjedinjena sam sa svojim Bogom,
već ga nosim u svom srcu!
Zbog ovog uzvišenog događaja,
Nek' se zajedno sa mnom raduje priroda...

Kako li je divno lice Gospodnje za kojim čeznem!
Nema, nema zvijezde u svemiru
koja bi se mogla usporediti
s Njegovim sjajem!

Ah, ah, tko ga nosi u srcu, ima u grudima,
mora ga ljubiti
iznad svega, iznad svega!

(iz spisa s. M. Krucifikse)



Risičani znaju za s. Mariju Krucifiksu Kozulić, osnivateljicu Družbe ss. Srca Isusova, koja je 1915-1917. više puta bila i boravila u Risiku gdje je Družba imala svoju kuću. Pokrenut je i postupak da se s. Krucifiksa proglasi blaženom. Dobro je ponekad se sjetiti da su i Risikom nekada hodali sveci...

ŠTO MOŽEMO UČINITI ZA OBRANU OD SVINJSKE GRIPE

I OD GRIPE UOPĆE

Ovaj tekst je Sveto ime objavilo u jesen 2009. Ovdje ga ponavljamo, jer bi i ove zime moglo kod nas biti gripe. Zato je ovo korisno znati. Nije nepoznato: pametne savjete rado zaboravljamo...

Dr. Vinay Goyal, svjetski autoritet na području nuklearne medicine sa preko 20 godina kliničkog iskustva daje neke važne savjete u tom smislu.

Prije svega treba računati s tim da je - kad dođe do epidemije gripe - jednostavno nemoguće spriječiti doticaj sa virusom H1N1, bez obzira na mjere opreza.

No sam kontakt s virusom nije toliko problem - veći je problem spriječiti ga da se razmnoži u tijelu i učini nas bolesnima.

Vrata na koja virus ulazi u naše tijelo su nosnice i usta. No dok ste još zdravi i nemate nikakvih simptoma infekcije H1N1 virusom, možete poduzeti neke izuzetno jednostavne mjere kako biste spriječili njegovu aktivnost i pojavu simptoma...