

2021-10

GKS

KNJI BR. 35

GO  
MAT



Nije baš neka tajna da na šalteru naše knjižnice možete dobiti i poneki mali medicinski savjet. Nije da se igramo liječnika, no stalna izloženost knjigama s područja medicine zasigurno je učinila svoje.

Zato smo u ovaj, još uvijek pandemijski broj Knjižgomata, u goste pozvali liječnike koji uz ljubav prema medicini gaje i strast prema književnosti.

U rubrikama koje slijede upoznajte tipične knjižnične bolesti, knjige koje liječe i liječnike - književnike koji žive u našem gradu.

Uz pomoć najdugovječnijeg stanara stanara naših knjižničnih novina, rubrike Novo i zanimljivo, sastavite popis za odlazak u knjižnicu, no prije toga svakako pročitajte pobjednicu našeg ovogodišnjeg Natječaja za kratku priču.

Na Dječjem se izliječite Buhocetom iz Cmoljčeve Ljekarne i odahnite uz neki od biblioterapijskih naslova.

Izvadite svoje zdravstveno-članske iskaznice i kćeremo!

KNJIŽNIČNE NOVINE  
GRADSKA KNJIŽNICE SAMOBOR

...koracim gradom, mi  
u kradom visoke šumne pla  
ni su grane nad bolje sjenle dar  
je mimo stoji stotleća broj, te  
brana curi polako, no, sam  
pretao i ovdje ostao jer  
tako, Polako koracim go  
e gledam kradom visoke, dak  
ane koji su grane nad bolje su,  
Sve mimo stoji stotleća broj,  
na curi polako, no, sam su  
... ostao jer lakše je bit  
ako koracim gradom, moj  
jedam kradom visoke, šumne  
nirane koji su grane nad bolje  
Jane, Sve mimo stoji i stotleć  
tek Gradna curi polako



# LIJEČNICI KNJIŽEVNICI

Opsjednutost životom često je preokupacija i medicine i književnosti, stoga i ne čudi što danas, kao i nekada, mnogi liječnici razvijaju sklonost prema pisanju i toj vrsti umjetnosti. Ako humanosti i razumijevanju za osjeća je drugih nadodamo moć opažanja i najsitnijih detalja, onda ćemo vrlo lako zaključiti da su ova dva zanimanja, u nekim svojim segmentima, vrlo slična.

**ANTON PAVLOVIČ ČEHOV**, jedan od najvećih ruskih pisaca i dramatičara, zapravo je bio liječnik. Priče je potpisivao duhovitim pseudonimima kao što su **Čovjek bez slezene** ili **Liječnik koji je izgubio pacijente** jer je tvrdio "Medicina je ozbiljna stvar, a književnost je samo igra". Autor jednog od najvažnijih romana 20. stoljeća također je bio liječnik.

**MIHAIL BULGAKOV** pod kraj svoga života napisao je roman **Majstor i Margarita** s kojim je postao svjetski poznat tek nekoliko desetljeća nakon svoje smrti.

Da neuspjele liječničke prakse često dovode do vrlo uspješnih književnih djela potvrđuje i primjer **SIR ARTHURA CONANA DOYLEA** koji je pisati počeo kako bi skratio dosadu u trenucima dok u njegovoj ordinaciji nije bilo pacijenata. Da je kao liječnik bio uspješniji, ne bi stvorio ni **Sherlocka Holmesa** ni doktora Watsona.

Za razliku od Doylea, škotski liječnik i romanopisac **A. J. CRONIN**, iako zainteresiran za medicinu, nikad joj se nije vratio nakon velikog uspjeha romana **Šeširdžijin zamak**, kojeg je napisao u samo tri mjeseca.

Dimitrije Demeter i Milivoj Dežman zasigurno su najpoznatije domaće povijesne ličnosti s kombinacijom ovih dvaju zanimanja.

Od suvremenih pisaca-liječnika ne smijemo zaboraviti **IVU BALENOVIĆA**, čiji romani često kritiziraju nemoralne i nezakonite prakse u raznim sferama društva te nailaze na odobravanje velikog dijela čitateljske publike.

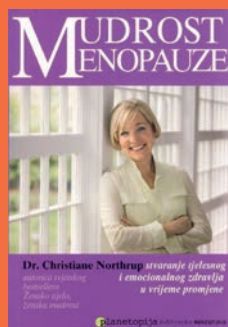
Matko Marušić, liječnik i profesor na Medicinskom fakultetu, svoju je književnu karijeru započeo romanom o svom djetinjstvu **Snijeg u Splitu**, koji je uvršten i u školsku lektiru.

U ovom dijelu nezaobilazno je spomenuti i psihijatra **VELJKA ĐORĐEVIĆA** s autobiografskom prozom **Ožiljci života**. Đorđević se okušao i u formi ljubavnog romana pa vam svakako preporučujemo i njegove **Sante leda**.

Samoborske liječnike-književnike upoznajte u rubrikama **Jeste li čuli za i 10 brzopopteznih**.

# KNJIGE KOJE LIJEČE

One nam pomažu da sami sebi pomognemo, vječno su na rezervaciji, posuđuju se prijateljima, nakon što smo ih vratili u knjižnicu čak ih i kupujemo za svoje kućne biblioteke. Pred vama su najposuđivanije knjige popularne medicine.



## MUDROST MENOPAUZE

**ZA KOGA:** za svaku ženu

**O ČEMU:** o prilagodavanju hormonskim promjenama i sprečavanju zdravstvenih tegoba povezanih uz njih, o tome kako se nositi s promjenama fizičkog izgleda i stvarnošću seksualnih promjena.



## ISTINE I LAŽI O HRANI

**ZA KOGA:** za sve koji još nisu pročitali ovu uspješnicu od čak 10 izdanja.

**O ČEMU:** o uzrocima epidemije debljine i kroničnih bolesti te o konkretnim rješenjima za regulaciju tjelesne težine i poboljšanje zdravlja.



## U ŠUMI

**ZA KOGA:** za sve koje zanima odnos hrane i zdravlja.

**O ČEMU:** o Paleo prehrani i funkcionalnoj medicini.



## MEDICINSKI MEDIJ

**ZA KOGA:** za one koje zanima što se krije iza kroničnih bolesti.

**O ČEMU:** od hrane koja mijenja život do zdrave štitnjače i jetre.



## CRJEVA SA ŠARMOM

**ZA KOGA:** za sve koji žele ublažiti ili otkloniti probavne probleme.

**O ČEMU:** o probavnom sustavu na zabavan i znanstveno utemeljen način.



## ČUDESNA MOĆ HORMONA

**ZA KOGA:** za sve koji žele uspostaviti hormonsku ravnotežu.

**O ČEMU:** o hormonima, o čemu drugome.

# KNJIŽNIČNE BOLESTI +

Naš se posao i osobni život sve više isprepliću i sve nam je teže uspostaviti ravnotežu između privatnog i poslovnog života.

Uz takav neuobičajen odnos privatnog i poslovnog važno nam je da se na radnom mjestu osjećamo ugodno te da je naš odnos s kolegama prijateljski.

Mic po mic, dan po dan, godina po godina, poznajemo se sve bolje te se nižu različite teme, propituju odnosi, razotkrivaju se povijesti bolesti i sitne obiteljske tajne.

Jedna od tema kojom tako nježno i nenametljivo ulazimo u privatnost jedni drugima je i priča o našim bolestima. Bilo bi pretjerano reći da smo hipohondri, ali da se volimo baviti dijagnozama, analizirati bivše i sadašnje bolesti i da nas pomalo „zagolica“ kad netko spomene neki simptom koji nitko od nas još nije imao, e, to da! To, svakako!

Možda je stvar u tome što na našim policama s knjigama iz područja medicine imamo cca 1826 primjeraka odličnih knjiga, a možda jednostavno volimo medicinsku dijagnostiku. Odlično procjenjujemo težinu nečije bolesti i rijetko se događa da se koja od kolegica ili koji kolega uspiju provući sa svojom „boljeticom“ pod neku kroničnu bolest.

Za sve one koji još uvijek žive u uvjerenju da je knjižničarski posao najlakši i najljepši posao na svijetu, za one koji misle da tu nema stresa, nego samo lagano čitanje na knjižničnom pultu i lupanje pečata na zadnju stranicu knjige, moramo napomenuti da ništa nije onako kako se čini. Raditi u knjižnici stresno je što dokazuju svi naši artritis, gastritis, teniski lakat, kalcifikati, trn u peti, giht, geografski jezik i vražji stisak.

I ne samo da volimo davati dijagnoze i preporučivati

terapiju jedni drugima, nama je posebno drago kad sve svoje znanje možemo podijeliti i s korisnicima. Rado priskačemo u pomoć i našim korisnicima sa savjetima o dijetama ili savjetima za prve dane nakon poroda. Sve potkrijepljeno knjigama i iskustvom.

Točno znamo kako i koliko doći, što učiniti kad novorođenče ne želi jesti ili spavati i koji su glavni simptomi ulceroznog kolitisa.

Kad situacija zahtijeva, stručnjaci smo i u alternativnoj medicini, a naša znanja o lijekovima iz prirode su velika. Ne samo da znamo preporučiti ljekovite biljke mi neke od biljaka uzgajamo i razmjenjujemo s korisnicima.

Stoga, obratite nam se s punim povjerenjem, jer s istom lakoćom, s kakvom preporučujemo ljubiće i krimiće, naći ćemo vam i neku stručnu, medicinsku knjigu!



# JESTE LI ČULI ZA...

## DUBRAVKA HABEKA

Znate li što je zajedničko Khaledu Hosseiniju, Tess Gerritsen i Dubravku Habeku?

Baš svi oni prisegli su Hipokratu, svi su oni i liječnici i književnici i svi su dokaz da su književnost i medicina blisko povezane.

To što se znatan broj liječnika bavi nekom granom umjetnosti mogli bismo nazvati svojevrsnim kuriozitetom, pa čak i kulturološkim fenomenom.

Profesor Dubravko Habek, ugledni je zagrebački liječnik, specijalist za porodništvo i ginekologiju sa subspecijalizacijom iz fetalne medicine, sveučilišni profesor i pisac, i nimalo manje važno, naš sugrađanin.

Prvi staž stjecao je na ratištima u Domovinskom ratu.

Trenutno radi na ginekološkoj klinici u zagrebačkoj bolnici Sv. Duh, a doktorirao je dva puta – prvi put iz medicine, a drugi put iz povijesti.

Osim brojnih znanstvenih članaka, stručnih knjiga i udžbenika, napisao je i tri romana: Podneblje nadzemlja, Bijela kuga i Carski drobljenac.

Sigurni smo da bi i Hipokrat bio ponosan na njega.

U slučaju da uopće niste čuli za Dubravka Habeka ni kao pisca ni kao liječnika, za početak svratite do naše knjižnice i posudite nešto od njegovih književnih tekstova.



Dobar liječnik i dobar književnik, osim sposobnosti empatije, dijele vještine slušanja i promatranja, opažanja, uočavanja detalja i istraživanja, pa nije neobično što su mnogi liječnici književnici uspješno premostili svjetove književnosti i medicine.

Mi ćemo u „slučaju Habek“, napomenuti sljedeće: zadnji roman doktora Habeka *Carski drobljenac*, uspješno je poigravanje s vremenom i prostorom, fikcijom, zbiljom i jezikom. Slobodno možemo reći: „Uspješno spravljena poslastica vrijedna čitateljskog užitka.“



### 01 PO KOJIM KNJIGAMA PAMTITE ODRASTANJE?

U početku bile su to *Grimmove bajke* i *Priče iz davnine* Ivane Brlić Mažuranić, a nešto kasnije romani Mate Lovraka.

### 02 JESTE LI PRESKOČILI KOJU LEKTIRU U SREDNJOJ ŠKOLI?

Iskreno, nastojao sam pročitati samo ono najnužnije i s drugim učenicima razmijeniti osvrte na pročitano.

### 03 ŠTO TRENUTNO ČITATE?

Zadnje vrijeme zaintrigirale su me teme iz ruskog Sibira i nekadašnjih gulaga, premda čitam sve što mi dođe pod ruku, bez obzira na tematiku.

### 04 GDJE NAJRADIJE ČITATE?

Na dobro štivo mogu se usredotočiti bilo gdje, ali najviše čitam za stolom u dnevnom boravku.

### 05 KOJU STE KNJIGU ZADNJU KUPILI?

Sedam vrhova Stipe Božića.

### 06 POSTOJI LI KNJIGA KOJOJ SE UVIJEK VRAĆATE?

Ne. Kad jednom nešto pročitam gotovo se nikada više na to ne vraćam, jer želim pročitati uvijek nešto novo.

### 07 STRUČNA ILI ZABAVNA LITERATURA?

Kao znanstvenik usmjeren sam na praćenje stručne literature, ali preferiram dobar roman.

### 08 OMILJENI DOMAĆI AUTOR?

Među omiljenima su August Šenoa, Slavko Kolar, Pavao Pavličić, Goran Tribuson, Miljenko Jergović.

### 09 NAJBOLJA (ILI VAMA NAJDRAŽA) KNJIGA KOJU STE OBJAVILI?

Od stručnih to je *Epidemiologija zaraznih bolesti* u izdanju Medicinske naklade, a od romana *Muke po Ivanu*.

### 10 MEDICINA ILI KNJIŽEVNOST?

Čini mi se da je to podjednako zastupljeno jer i dalje pišem udžbenike i objavljujem znanstvene radove. Već 15 godina neprekinuto pišem društvenu kolumnu u Glasniku Samobora i Svete Nedelje, a uz to i dalje pišem i beletristiku.

## DARKO ROPAC

Liječnik, redoviti profesor i primarijus, kolumnist, urednik i književnik sa čak 5 objavljenih romana. Upoznajte prof. dr. sc. Darka Ropca, našeg člana i autora nedavno objavljenog romana „Tako je sve počelo“.

# BRZOPOTEZNIH

# N KAO NAKLADNIK



## MEDICINSKA NAKLADA

Medicinska naklada već je 50 godina vodeća nakladnička kuća u Hrvatskoj za područje medicine i srodnih znanosti. Osim udžbenika i priručnika za srednjoškolsko i visokoškolsko obrazovanje, izdavački program obuhvaća znanstvene i stručne monografije te nama najdražu popularnu medicinu.

- Na galeriji Odjela za odrasle možete pronaći čak 260 naslova u izdanju Medicinske naklade.
- Znanstvenu literaturu najčešće posuđuju studenti, dok popularnu medicinu rado čitaju svi korisnici.

### TOP 5 NAJPOSUĐIVANIJIH NASLOVA:

- 1 Medicinska fiziologija / Arthur C. Guyton
- 2 Medicinska mikrobiologija / Smilja Kalenić
- 3 Zdravstvena njega odraslih / Sanda Franković
- 4 Alzheimerova bolest i druge demencije / Spomenka Tomek Roksandić
- 5 Cijepljenje i cjeviva / Irena Bralić

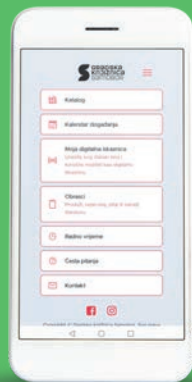
### JESTE LI ZNALI?

Da Medicinska naklada objavljuje i beletristiku i ostale književne vrste čiji su autori liječnici? Od mnoštva zanimljivih naslova mi vam preporučujemo **Liječničke svaštice** Željka Poljaka i zbirku kratkih priča **Alzheimer** Ninoslava Mimice.



# KNJIŽNIČNA

## DIGITALNE USLUGE VAŠE KNJIŽNICE NA DLANU.



Kako bi olakšali i pojednostavili komunikaciju s korisnicima, uštedjeli im vrijeme i što prije i bolje odgovorili na njihove upite, uveli smo aplikaciju za Android i iOS mobilne uređaje pod nazivom **Gradska knjižnica Samobor**.



Aplikacija je namijenjena svim korisnicima Gradske knjižnice Samobor, koji putem nje mogu pretražiti e-katalog knjižnice, pregledati kalendar događanja, generirati svoj korisnički broj u barkod, produžiti posudbu građe, rezervirati građu, provjeriti posjeduje

li knjižnica primjerak neke građe ili zatražiti literaturu za seminarski rad.

Unutar aplikacije nalaze se i podaci kao što je **radno vrijeme**, odgovori na česta pitanja, kontakt podaci te poveznice na društvene mreže.

Aplikacija će uvelike olakšati korištenje usluga Gradske knjižnice Samobor stoga vas pozivamo da je **instalirate** i isprobate.

### KAKO KORISTITI APLIKACIJU?

- OTVORITE TRGOVINU PLAY (GOOGLE PLAY) ILI APP STORE, OVISNO O MARKI MOBILNOG UREĐAJA KOJI POSJEDUJETE
- U TRAŽILICU UPIŠITE “**GRADSKA KNJIŽNICA SAMOBOR**”
- KLIKNITE “**INSTALIRAJ**”



# APLIKACIJA



## INES IBRIŠEVIĆ

Aplikaciju koristim od prvoga dana. Najviše mi se sviđa mogućnost generiranja digitalne iskaznice (više mi se ne događa da u knjižnicu dođem bez iskaznice) i vrlo brzo produženje roka posudbe. Zahvaljujući aplikaciji već neko vrijeme nisam platila zakasninu.

## EVA MASNJAK

Aplikacija GKS je odlična jer se vrlo lako dođe do kataloga, a samim tim su i knjige dostupnije. Ukoliko ne stignem pročitati knjigu jednostavno zatražim produženje posudbe putem aplikacije. Sve preporuke od mene!



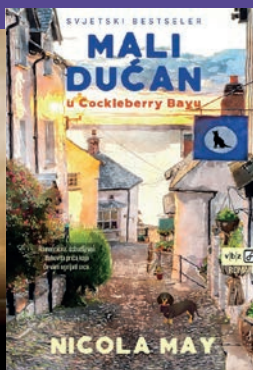
## INES CVETKOVIĆ GRGEČIĆ

Odlična aplikacija. U sekundi provjerim dostupnost knjige koja me zanima, a ako je posuđena odmah je i rezerviram. Aplikacija je vrlo jednostavna, pregledna i laka za korištenje.



CANDACE ROBB  
**LJEKARNIKOVA  
RUŽA**

Pazite na trnje!



NICOLA MAY  
**MALI DUĆAN U  
COCKLEBERRY BAYU**

Kupujte samo s  
popisa!



OTESSA  
MOSHFEGH  
**MOJA GODINA  
ODMORA I  
OPUŠTANJA**

Ne tako skoro!



ROSA VENTRELLA  
**ZLI JEZICI**

Ušutkajte ih!

# NOVO

JAN CARSON  
**POTPIRIVANJE**

Iz predostrožnosti  
sakrijte šibice!



JEAN-PAUL  
DIDIERLAURENT  
**ČITAČ IZ VLAKA U  
6:27**

Rezervirajte karte  
na vrijeme!



WALTER S. TAVIS  
**DAMIN GAMBIT**

Jeste li za partiju?



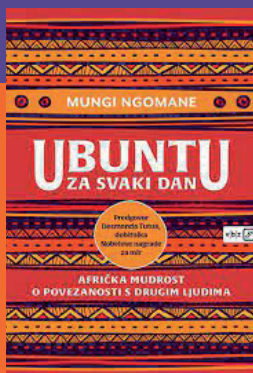
- ★ Neeee
- ★★ Ako baš morate
- ★★★ Probajte
- ★★★★ Pročitajte
- ★★★★★ Daaaa
- 👤 Lagano
- 👤👤 Malo manje lagano
- 👤👤👤 Zahtjevnije
- 👤👤👤👤 Najzahtjevnije ikad

# &



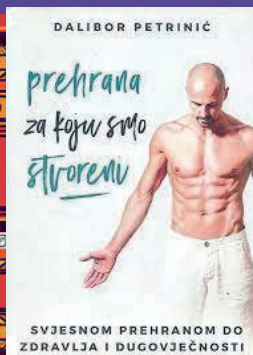
**FRANK MARTELA**  
**DIVAN ŽIVOT**

Što našu egzistenciju čini smislenom.



**MUNGI NGOMANE**  
**UBUNTU ZA SVAKI DAN**

Afrička mudrost o povezanosti s drugim ljudima.



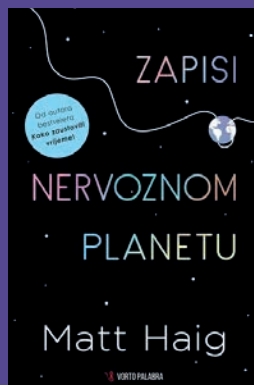
**DALIBOR PETRIŃIĆ**  
**PREHRANA ZA KOJU SMO STVORENI**

Svjesnom prehranom do zdravlja i dugovječnosti.

# ZANIMLJIVO

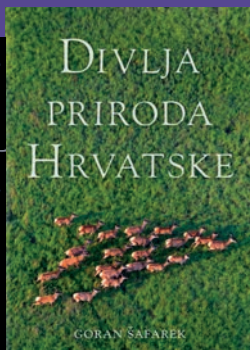
**MATT HAIG**  
**ZAPISI O NERVOZNOJ PLANETU**

Kako biti sretan i čovječan u ludilu dvadesetprvog stoljeća.



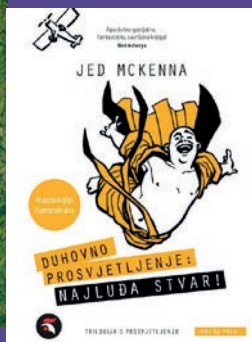
**GORAN ŠAFAREK**  
**DIVLJA PRIRODA HRVATSKE**

Naša najljepša prirodna područja, biljke i životinje.



**JED MCKENNA**  
**DUHOVNO PROSVJETLJENJE - NAJLUĐA STVAR**

Duhovno prosvjetljenje ogoljeno do srži.



**ESTHER PEREL**  
**PRELJUB**

Kako preživjeti nevjeru.





Foto: Marinko Polović

## SANJA GRAŠA

Knjižničarka opsjednuta svojim psom i kunićem, ovisnica o kavi, knjigama, glazbi, narančama, pop kulturi, tetovažama, pirsevima, crvenim ruževima, vegetarijanka i pobjednica našeg Natječaja za kratku priču 2021.

# ŠLJOKICE

Ulazim u zelenu čekaonicu, pozdravljam i sestra mi govori da malo pričekam. Skinem ruksak, jaknu, dezinficiram ruke i sjednem na tvrdu stolicu. Iz ordinacije čujem kako liječnica umiruje neku ženu i govori joj da je sve u redu. Pitam se što će meni reći i odjednom mi je zagušljivo pod maskom.

Kroz vrata izlazi nasmiješena trudnica s rukom na jajolikom trbuhu, a mene sestra odmah šalje unutra. Ulazi za mnom i počinje pripremati stol za pregled dok mi liječnica govori da se skinem do pasa.

Ispričam joj se što se nisam stigla istuširati jer sam jurila s posla kući prošetati psa pa

odmah ovamo, ali posve joj je svejedno i kaže mi da legnem na stol. Pitam je trebam li skinuti nakit s pirsanih bradavica, kaže da ga skinem ako mogu.

Sjedim polugola na tom stolu, salo na trbuhu prelijeva mi se preko ruba hlača, a moje strijama isprugane sise lijeno se zračče dok izvlačim šipkice i spremam ih u džep. Panika me neprestano škaklja u stisnutom grlu.

Legnem i papirnata podloga odmah mi se zalijepi za znojna leđa. Liječnica mi prilazi i dohvaća bočicu s gelom. Okrenem se na lijevi bok, podignem ruku iznad glave i sva se naježim kad mi hladni gel dotakne kožu.

Sjedne uz mene na uski slobodni komadić stola. Balansira na tom rubu i jedna joj se noga lagano klata u praznom prostoru između sterilnog poda i njezina koljena, a ja piljim ispred sebe dok mi sondom razmazuje gel po desnoj dojci, pazuhu, razvlači ga gotovo do vrata. Klizi u urednim redovima, prvo okomito pa vodoravno, preko stisnute rupičaste bradavice, pazuha. Gore-dolje, gore-dolje. Svaki put kad zastane duže na nekom mjestu, srce mi preskoči na trenutak. Lijevo-desno, lijevo-desno. Ne mogu se sjetiti jesam li depilirala pazuhe ovih dana.

Okrenem se, ponovno podignem ruku iznad glave, ponovno razmišljam o dlačicama i pazusima dok prolazimo kroz jednaki postupak s lijevom dojkom. Hladan gel, gore-dolje, lijevo-desno, detaljno, pedantno, dozlaboga sporo i dozlaboga ljepljivo.

Sad sam okrenuta prema zidu, nemam u što gledati osim u bijelu plohu ispred sebe. Brojim uredno poredane sunčane točke. Dođem do osme točke u petome redu i vidim kako se na zidu presijavaju svijetle ružičaste šljokice. Odakle one ovdje? Izgledaju kao da se neka striptizeta očešala o zid. Zanima me što nije u redu s njom.

Vidim je kako se vitka, zategnuta, okruglih, čvrstih dojki, ravna trbuha, dugih nogu, okreće s jednog boka na drugi, krivo procjenjuje širinu stola i oslanja slučajno na zid ostavljajući sitne ružičaste podsjetnike da je bila ovdje. Kosa joj je glatka, sjajna i toliko duga da visi preko ruba stola, zapetljana u papirnati ručnik na kojem leži. Ruke su joj mišićave, dlanovi uski, prsti dugi.

Možda je i ona došla s posla na pregled, ne stigavši se istuširati kao ni ja, posuta ružičastim šljokicama, otiscima znatiželjnih i napasnih ruku. Možda je, kao i ja, napipala zadebljanje tamo gdje ga ne bi smjelo biti, samo njezine su dojke lijepe i prirodne i bila bi prava šteta da ih nagrđi skalpel u

pokušaju da se iz njih iskopa taj zloćudni grumenčić. Bila bi šteta da joj ta njezina lijepa kosa počne otpadati u grumenima nakon kemoterapije. Ne da mene ne bi bila šteta, ali ona je baš lijepa. I hrabra. I snalažljiva. I šljokičasta.

Cijelo vrijeme ta sonda klizi i klizi, papir se gužva, šljokice trepere, a točke ne pomiču sa zida.

Možda je imala neko sasvim obično ime, no na poslu su je svi znali kao Svilenu. Svilenu Šljokicu!

Dah mi zastane kad se sonda zaustavi, koža me žari jer točno sam tu napipala svoju šljokicu, svoj grumenčić, prije koji tjedan. Napipala sam Groždicu, kako sam ga nazvala. Počinjem ubrzano disati jer liječnica ne govori ništa, a previše me strah pitati išta!

Je li i Svilenu bilo strah? Je li njezina groždica bila zloćudna, benigna, zadebljan limfni čvor, naslaga masnoće u lijepoj, okrugloj dojci? Jesu li njezine bradavice probušene? Jesu li joj se šljokice zavukle u dekolte pa je svjetlucala dok je čekala svoju dijagnozu?

Čekam. Liječnica šuti. Šuti. Šuti.

Pritisne nekoliko gumbića na tastaturi i iz ždrijela malenog printera ispadnu dvije sličice. Uzme ih sa sobom, a meni doda šaku papirnatih ručnika.

Ruke mi se tresu dok pokušavam očistiti sa sebe naslage gela. Izvučem nakit iz džepa, gurnem ga u rupice i jedva zašarafim kuglice. Navučem grudnjak, navučem potkošulju, navučem košulju. Zatim ispružim ruku, prstima pokupim nekoliko šljokica i stisnem ih na zapešće, za sreću.

Bez pitanja sjednem na stolicu ispred liječnice koja još uvijek u ruci drži dvije sličice.

– Dogovorit ćemo Vam još jedan termin. – kaže.

# ODRASLIMA ULAZ ZABRANJEN!

PIŠE: ŽELJKA VRBANČIĆ



## U ZDRAVOM TIJELU, NAČITANA GLAVA!



OVO JE BUHA CMOLJAC. MOŽETE STE GA VEĆ SRELI U DJEČJOJ.

ON JE VRLO VAŽAN ASISTENT NAŠIM KNJIŽNIČARKAMA, A OD OVE JESENI ON JE I LIJEČNIČKI NAUČNIK KOJI U OVE TMURNE „VIRUSNOBAKTERIJSKE“ DANE VESELO PREPORUČUJE: „NAJBOLJI LIJEK PROTIV JESENSKIH BOLEŠTINA JE - ČITANJE!“

ČITAJ U PIDŽAMI, ČITAJ U TRENIRCI, ČITAJ U KABANICI, ČITAJ U KAPUTU, ČITAJ S KAPOM NA GLAVI, ČITAJ ZAMOTAN U ŠAL, ČITAJ U DEKICI, MA, ČITAJ UVIJEK ILI..... NEKA TI ČITAJU ONI KOJI OBIČNO ČITAJU U FOTELJI, NA TROJEDU, POSLIJE RUČKA I PRIJE SPAVANJA. ZOVEMO IH ODRASLI.

A SADA NOVITETI IZ CMOLJČEVE KNJIŽNIČNE LJEKARNE. **BUHOCET – SIRUP ZA SNIŽAVANJE TEMPERATURE!**



**TOPLOMJER ILI TERMOMETAR JE MJERNI INSTRUMENT ZA MJERENJE  
TJELESNE TEMPERATURE.**



**PITI PUNO  
MLAKOG ČAJA**

**39+°C**



**39°C**



**38°C**



**37°C**



**36,5°C**



**36°C**



**35,5°C**



**PITI PUNO  
VRUĆEG ČAJA  
(PAZI JEZIKU)**

**35°C**

# “AAAAA AAAAAA, PEČE ME GRLO!”



## TO JE ZNAK DA TI JE POTREBAN MED!

MED JE SLADAK I GUST SOK. NJEGA PČELE MEDARICE TVORE OD NEKTARA KOJI SKUPLJAJU NA CVJETOVIMA ILI SLATKIM IZLUČEVINAMA (MEDENE ROSE) NEKIH KUKACA. MED JE I NAJSAVRŠENIJI PROIZVOD PRIRODE, U NJEMU SE NALAZE GOTOVO SVI SASTOJCI KOJI GRADE LJUDSKI ORGANIZAM.

## ZUJAVE SLIKOVNICE!



## POMOZI PČELICI DOĆI DO MEDA!



## ZAGONETKA

SVILENO KRILCE  
SKRIVENO RILCE.  
KAD TE UBODE  
ETO NEZGODE.  
ALI I SLASTI  
KAD TE POČASTI.

# VJEŽBAJ MOZAK DA BUDEŠ ZDRAV!

**VJEŽBE HODANJA:**  
HODAJ DO KNJIŽNICE



**VJEŽBE SKAKANJA:**  
DOTAKNI NAJVIŠU  
POLICU U KNJIŽNICI



**VJEŽBE TRČANJA:**  
TRČI OD KNJIŽNICE



**VJEŽBE DIZANJA:**  
KNJIGU DIGNI IZNAD  
GLAVE BAR 5 PUTA



**\*PAUZA: PROČITAJ 10 STRANICA KNJIGE**

## CMOLJAC PREPORUČUJE!

VJEŽBE OBAVEZNO PONAVLJATI JEDNOM  
TJEDNO, A PAUZE SVAKI DAN!



## RIJEŠI OSMOSMJERKU!

Z	E	T	C	S	K	A	K	A	N	J	E	O
M	U	R	B	L	H	A	T	G	Č	R	A	
Ž	F	Č	T	R	O	D	E	S	I	T	I	
I	K	A	O	R	D	N	K	A	T	I	L	
P	O	N	J	Ž	A	K	R	T	A	U	K	
U	D	E	U	A	N	V	S	O	N	J	A	R
J	U	M	I	N	E	R	N	I	E	N	T	
C	Z	V	B	M	D	I	Z	A	N	J	E	J

TRČANJE, SKAKANJE, HODANJE, DIZANJE, ČITANJE



# KVIZOLJUPCI - ZDRAVOLJUPCI

## ZAKRUŽI TOČAN ODGOVOR!

### 1 ZDRAV SAM KAD:

- A) mi curi nos
- B) čitam lektiru
- C) ne mogu jesti

### 2 BAKTERIJE SU:

- A) velike baterije
- B) figurice u regalu
- C) mikroorganizmi

### 3 DA MI GLAVA BUDE ZDRAVA JAKO JE VAŽNO:

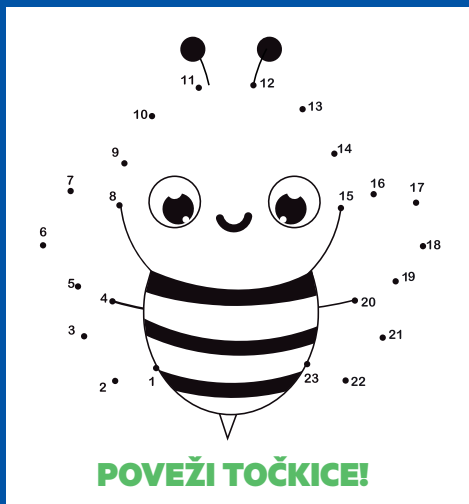
- A) ne jesti krpice sa zeljem
- B) puno čitati i razvijati moždane vijuge
- C) bos hodati po hladnim pločicama

### 4 KOJI SE VITAMIN STVARA KAD NAS GRIJE SUNCE?

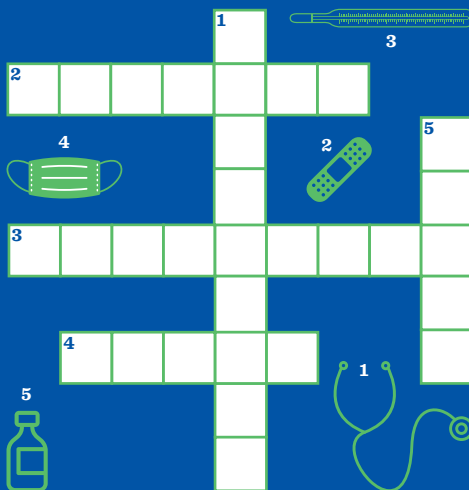
- A) C vitamin
- B) Ž vitamin
- C) D vitamin

### 5 MRKVA SADRŽI A VITAMIN KOJI:

- A) ubrzava rad jezika
- B) poboljšava vid da lakše čitaš
- C) se nalazi na zečjem repu



## RIJEŠI KRIŽALJKU!



# BIBLIO TERAPIJA

PIŠE: SILVIJA TURK



## LIJEČENJE KNJIGOM

Čim čujemo riječ „terapija“ odmah nas stegne u grlu. Vjerujem da ni vama nije draga ta riječ i sve što se uz nju veže. Već neko vrijeme slušamo o raznim vrstama terapije, a nedavno sam naišla na jednu koju primjenjujemo gotovo svakodnevno, a da toga nismo ni svjesni.

Riječ je o **biblioterapiji**, koju još možemo opisati kao „liječenje pomoću knjige“. Nema tu kemijskih supstanci, kombinacija lijekova ni točno propisanog trajanja.

Nakon vrlo zanimljivog predavanja profesorice Ivane Bašić, svojim sam

kolegicama na Dječjem rekla: „Znate li vi da smo mi terapeuti?“.

Nakon kratkog razgovora zaključile smo da s našim korisnicima svakodnevno provodimo terapiju knjigom.

Određeni postotak korisnika u knjižnicu ciljano dolazi po određene naslove. Nekako si zamišljam kako oni sami na sebi provode biblioterapiju i to mi se jako sviđa.

Oni drugi, pak, svakodnevno traže način da kroz knjigu pronađu odgovore na pitanja, da si olakšaju, a i približe teme koje ih zanimaju i time rade na sebi. Nekima od njih treba naša pomoć u pronalasku „baš one prave“.

# MALA KLINIKA ZA OSOBNI RAZVOJ

Tražitelje možemo svrstati u razne dobne strukture, od onih dvogodišnjaka koji jako vole slikovnice o macama ili kamionima i čije želje nije teško ostvariti, do onih nešto starijih, čije su teme svakako ozbiljnije: nedostatak samopoštovanja, problemi s odnosima u prijateljstvu, s ukućanima, poštivanje granica, strahovi, škola...

Tada u potragu krećemo mi, tete knjižničarke. Imamo uvid u fond knjižnice i s lakoćom prebiremo po sadržaju pojedine slikovnice, romana ili priručnika i, ono najvažnije, postavljamo pitanja.

Dobar informacijski intervju zapravo se svodi na to da poslušamo što korisnik treba, postavljajući potpitanja dok ne postanemo sigurni da smo razumjeli što je nekome potrebno, a onda opet toliko obzirni da ne ulazimo u neke nelagodne situacije.

Nekad je to brz postupak i pronalazak odgovarajuće knjige je vrlo jednostavan. No, ima i drugih, malo dužih načina. S nekima takav postupak potraje kroz neko vrijeme i kroz nekoliko posjeta knjižnici.

„Moje dijete se boji izraziti, ima strahove, ima li neka poticajna slikovnica ili priručnik?“ često je pitanje roditelja.

Nadam se da niste pomislili da se igramo liječnika, no uz zvanje bibliotekara, posjedujemo i neke druge vještine i znanja koja smo stekli obrazovanjem i koja nam pomažu shvatiti situaciju te prepoznati trenutak u kojem roditelj nije toliko zabrinut da bi za stanje njegova djeteta trebao liječničku pomoć, a svjestan je da samo jedna inspirativna priča može utjecati na njegovo dijete.

**U tom trenutku dijeljenja svoje zabrinutosti, ali i intime, mi na tren postajemo partneri roditeljima u ublažavanju tegoba odrastanja.** Mladim korisnicima približavamo se preporukama za slobodno čitanje, a spomenemo li još i čitateljske klubove pomislit ćete da smo neka klinika za osobni razvoj.

„I znate što?“, ponekad se i nama čini da jesmo.

## BESPLATNO, BEZ REDOVA I BEZ ČEKANJA

Nema ničeg ugodnijeg i poticajnijeg kad nakon preporuke nekog romana ili slikovnice, dobiješ povratnu poruku kako je baš ta knjiga bila ona presudna i kako su „tegobe“ krenule na bolje. Još je poticajnije kad traže „još“ i prepoznaju taj beskrajni svijet lijepe riječi, utješnih misli, poistovjećivanja s likovima, a sve to besplatno, bez redova, bez čekanja, u svoje vrijeme...

**DOĐITE I VI U NAŠU „KLINIKU ZA OSOBNI RAZVOJ“ U KOJOJ POMOĆU DOKAZANE METODE SVJETSKIH RAZMJERA, BIBLIOTERAPIJE, UČINKOVITO DJELUJEMO NA VAŠE TEGOBE.**

## RADNO VRIJEME

Ponedjeljak - petak: 8 - 20

Subota: 8 - 12

## KONTAKTI

### Odjel za odrasle

Krležina 9, tel.: 01/3361-803

### Odjel za djecu i mladež

Šmidhenova 36, tel.: 01/3364-260

### Uprava i zavičajna zbirka

Krležina 7, tel./faks: 01/3363-439

## ČLANARINA

Godišnja članarina: 80,00 kn

Obiteljska iskaznica

(za 2. i svakog sljedećeg člana obitelji):

50,00 kn

## KAKO KORISTITI USLUGE KNJIŽNICE?

Upisom u knjižnicu postajete članom i dobivate člansku iskaznicu koju možete koristiti na oba odjela

Kod dolaska u knjižnicu potrebno je predočiti člansku iskaznicu

Članarina vrijedi godinu dana od dana upisa

Član može posuditi 6 knjiga na 30 dana

Član može rezervirati knjigu uz naplatu usluge 3,00 kn po knjizi

Rok posudbe u dogovoru s knjižničarom može se produžiti

Ne produžuje se rok posudbe rezerviranim knjigama i lektiri

Za prekoračenje roka posudbe, naplaćujemo zakasninu 1,00 kn po danu po knjizi

U slučaju gubitka članske iskaznice, potrebno je odmah obavijestiti knjižnicu

Usluge pretraživanja interneta naplaćuju se 5,00 kn za pola sata pretraživanja, a ispis 1,00 kn po stranici. Prvih pola sata pretraživanja je besplatno.

Usluge fotokopiranja naplaćuju se 1,00 kn po stranici A4 formata i 2,00 kn po stranici A3 formata



**KNJI  
GO  
MAT**

Nakladnik: Gradska knjižnica Samobor

Za nakladnika: Mirjana Dimnjaković

Glavna urednica: Maja Klisurić

Dječji odjel: Željka Vrbančić

Uredništvo: Djelatnici Gradske knjižnice Samobor

Grafičko oblikovanje: Petra Burić

Tisak: Pako