

**КУЛТУРНО-ПРОСВЈЕТНО ДРУШТВО
„ВАСО ПЕЛАГИЋ“
ПЕЛАГИЋЕВО**

**XV МЕЂУНАРОДНИ КЊИЖЕВНИ САБОР
ГОРИ ЛИЛА УОЧИ ИЛИНА**

2021.

Пелагићево, 2021.

У другој теми – Васо Пелагић, народни љекар, учитељ и просветитељ – су радови посвећени Васи или ономе чему нас Васо учио.

Васо Пелагић - народни љекар, учитељ и просветитељ

Саопштење кроз један истраживачи рад

ВЕСЕЛИНА РАДАНОВ ПЕЛАГИЋ

Нови Сад – Србија

ЈЕВАНЂЕЉЕ О ЗДРАВЉУ ПО ВАСИ У ВРЕМЕ COVID-19

Веселина Раданов Пелагић, Љиљана Раданов Пелагић,

Зоран Катринка, Дејана Кулешевић

Фондација за истраживање и развој, безбедност хране и еко здравље, Нови Сад, Србија

Email: veselina.pelagic@frd.org.rs

Web: www.frd.org.rs

Василије - Васо Пелагић је рођен у годинама које су биле тешке, турбулентне, када су се велике силе преплитале на балканским просторима. У том времену су живели слабо образовани људи чији су животи били окупирани Новим Заветом (Библија). Он је свој живот живео уз напоран рад, са искреношћу. Верујући у традицију, помагао је народу да преживи и са свим својим знањем и великом љубављу покушавао да га просвети. Васо Пелагић је био популаран и веома богат писац, не у новцу, него у броју написаних страница, јер су за време његовог живота објављени у 250.000 примерака. „Народни учитељ“ једна од најзначајних књига медицине, које су издате на просторима бивше Југославије. Он је био истакнути социолог, просветни радник, народни лекар, учитељ хуманиста, социјалиста, просветитељ, никада није рекао да се нешто мора учинити, већ је својим радом показао како се то чини.

Васо Пелагић је био храбар у времену у којем је живео. Писао је и говорио о здрављу, неопходности образовања и значају хране и физичкој активности. Искуство које је скупљао путујући по свету преносио је нашем народу и то уз велики напор. У његовим књигама се налазе корисне ствари на која су још увек потребно да се изнађу одговори.

А што се тиче здравља, правилног физичког развоја, бољег и још вишег праведнијег живота свих људи, добро је подсетити се шта је написао Васо Пелагић о овоме. Његов народни учитељ је пун корисних савета, драгоцен је књига у било којој кући, посебно сада када смо затровани разним производима и токсинима, како уобичајенио коментаришу, за наше добро. Пелагић је био велики заговорник здравог живота и здраве хране, сматрао је да је дужност сваког човека да буде здрав.

Предмет и циљ

Предмет овог рада је да нас Васо Пелагић подсети на значај образовања у области здравља и хране. Васо је део наше традиционалне културе и први заговорник здравог живота на Балкану, по којем су тада и напредније земље почеле да развијају физичку културу у образовању.

Како и којим путем ићи?

Образовање, традиција, храна и култура, храна квалитетна и без штетних материја по здравље људи и животиња, очување природе и подршка малим сеоским газдинствима уз поштивање Васиног аманета да „удесимо према развиту науке и животним потребама народним“.

„Прва је и вечна потреба сваком човеку да стече што више знања о здрављу човека, марве и биља, и о срећоносном уређењу и школовању друштва, јер без тога живеће у страху и опасности и богаташи и сиротиња. Ништа толико не сатира умно и телесно здравље, моралну јачину и материјално благостање човеково, као неразумеваче оних узрока, због којих то потиче, и непознавање начина којим ће се ти узроци отклонити могу.

Обавестити народ о томе треба да је најпречицадатак наставника и управљача, доктора и законодаваца, књиге и друштва.“ (Васо Пелагић)

У нашем раду користили смо Пелагићев Народни учитељ штампан 2001. у Београду, који је за репринт изабрао оптимално решење издање Пелагићевог Народног учитеља београдске издавачке куће Слобода из 1974.

„Материјал за Прво издање Народног учитеља прибирали су се поред нашег народног љекарства узети од Бугара, Румуна, Мађара, Немаца, Чеха, Хрвата, Енглеца, Турака, Арапа, Грка, Американаца и Индијца. Таква извешћа нису доносили само обични научни путници него и сама медицинска друштва. За економски одељак били су извори наша и светска књижевност, а и наша испитивања.“ (Васо Пелагић)

Систем ЕУ о безбедности хране 21 век

У ЕУ Закон о безбедности хране (Regulation (EC) No178/2002) има циљ безбедну храну за људе и животиње и заштиту потрошача на највишем нивоу. Уредба (EC) 178/ 2002 која прописује општа начела и захтеве Закона о храни (General Food LAW Regulation) поставља свеобухватно и кохерентно оквир законодавства за храну и храну за животиње, како на националном нивоу, тако и на нивоу Уније. У ту сврху, кроз Уредбу поставља опште принципе, услове и процедуре које подржавају доношење одлука у питањима хране и хране за животиње, које покривају све фазе хране и хране за производњу и дистрибуцију хране, све до потрошача - као и одговарајућим надзором који спроводе надлежни органи. Овим начелима се обезбеђује висок ниво заштите животиња и здравља људи, као једног од основних циљева политика ЕУ. Обезбеђивање ефикасног функционисања унутрашњег тржишта у ЕУ је могуће уколико су стандарди безбедности хране и хране за животиње уједначени и ако се доследно примењени на целој територији ЕУ.

Такође се овим Законом прописује функционисање **Европске агенције за безбедност хране (EFSA)** која је одговорна за научна саопштења и подршку у свим научним областима која утичу на безбедност хране. Ово је независна институција, која даје информације о свим питањима у овој области и обезбеђује да јавност буде информисана. ЕФСА је отворена за земље ЕУ и друге земље које примењују Закон о безбедности хране, па и Србију.

Осим тога, Закон о храни успоставља главне процедуре и инструменте за управљање ванредним ситуацијама и кризама, као и **Брзи систем обавештавања, Rapid Alert System for Food and Feed (RASFF)**. У овај систем су укључене земље ЕУ, Комисија и ЕФСА. Он омогућава размену информација у вези са мерама усмереним на ограничавање стављања у промет или повлачења хране и хране за животиње из промета, затим предузете акције и одбацивање партије или пошиљке хране или хране за животиње. У случају опасности у вези са храном информације се шире унутар мреже брзог упозорења и морају бити

доступне јавности. Србија као и све земље са којима ЕУ сарађује, односно тргује, или кроз земље иде транспорт живих животиња и храна. Министарство пољопривреде се обавештава путем меила у форми Follow up (1,2,3...)

Када би Васо Пелагић био наш савременик и користио интернет, схватио би социјалне мреже и платформе о храни и здрављу, све оно о чему је још у 19. веку учио народ и за шта се борио је и данас актуелно. Прво, што би приметио је да и сада народ морамо да учимо да редовно пере руке, а шокирао би се и када би схватио да и у ово време за "доктора и његове рецепте и апотекарске фарбане водице треба издвојити много банки које народ нема", док су лекови из природе заборављени. Не само што су заборављени, него су и појаве велике преваре због брзог богаћења забележене.

Један од најзнаменитијих и најученијих Срба 19. века и данас би свакако словио као зачетник превентивне медицине и еколог. Васо би, по узору на многе данас, **позивао** да се ослонимо на своје наслеђено предање, баш као у "Народном учитељу", али би тражио и да се млади шаљу по белом свету да уче, да се врате и дају допринос народним стратегијама и утичу својим стеченим образовањем на јачању бољитка у својој земљи.

„ Шта треба знати о храни

„ Све што једемо и пијемо прелази у крв, а наша крв биће таква каква је наша храна, пиће и ваздух. Од добре хране зависи благостање и здравље народа. Само сит човек може да мисли и да ради уредно и довољно.“ (Васо Пелагић)

Данас у 21 веку искристалисане су дефиниције безбедне хране и сигурне (хранљиве - квалитетне) хране :

- Безбедна (Food Safety) безбедна храна
- Небезбедна храна није сигурна храна (Food Security)
- Неповољни инцидент са безбедношћу хране негативно утиче на јавно здравље, трговину и економију.
- Небезбедна храна (која садржи штетне бактерије, вирусе, паразите или хемијске супстанце) изазива више од 200 болести у распону од дијареје до рака.

Пет порука

1. Осигурати храну да је безбедна - владе морају обезбедити безбедну и хранљиву храну за све,
2. Узгајати безбедно - произвођачи пољопривреде ихране морају усвојити добре праксе,
3. Чувати га на сигурном - пословни субјекти морају сепобринуту да је храна безбедна у условима пре изношења на сто,
4. Знати шта је безбедно - потрошачи морају да науче обезбедној и здравој храни,
5. Удружити се за безбедност хране - Радимо заједно за безбедној храни и добром здрављу!

Шта је сигурност хране?

Сигурност хране за домаћинство значи приступ свих чланова у свако доба довољној количини хране за активан, здрав живот. Сигурност хране укључује најмање:

Доступност нутритивно адекватне и сигурне хране.

Осигурана способност прибављања прихватљиве хране на друштвено прихватљиве начине (то јест, без прибегавања хитним залихама хране, чишћења, крађе или других стратегија суочавања).

„Намирнице којим се користимо у исхрани садрже састојке потребне нашем организму. Ови састојци служе организму за стварање енергије, за растење и обнову организма, за одржавање нормалне телесне температуре, као и за нормално одржавање животних процеса у организму.“ (Васо Пелагић)

Храна један од најважнијих аспеката наших живота.

Као извор енергије и вредних хранљивих материја, храна доприноси правилном физичком и умном развоју, расту, обнављању ћелија и свих функција организма. Но, храна није само то, она је важан аспект нашег друштва и културе. Она је део нашег културног наслеђа, повезује заједнице и гради заједничка схватања места у којима живимо. Свака земља има свој културни идентитет, а гастрономско наслеђе је његов саставни део. Храна и начини исхране са свим припадним културним обичајима и правилима у различитим друштвеним системима и епохама добијају различите интерпретације. Свим тим интерпретацијама заједничка је чињеница да храна нијесам примарна људска потреба, него и идејни, симболички, културни, уметнички и филозофски концепт који представља саставни део живота.

Храна је језик.

Храна сумира и преноси ситуацију, даје информацију. Она изражава друштвене структуре и културне системе. Такође, кулинарство, одређеног друштва је језик у који то друштво пресликава своју структуру и из чега се могу открити његове скривене унутрашње супротности. Храна је и процес. Човек одабира које ће биљке и животиње узгајати. Пажљиво их негује, затим убира плодове свог рада и те добијене намирнице даље трансформише кроз различите кулинарске поступке. На крају, конзумирање хране повезујемо са дељењем трпезе са нашом породицом и пријатељима. Можемо рећи и то да је храна уживање. Уживање у трпези представља сложен процес којим се ствара оно што називамо национална кухиња, коју чине: избор, узгајање и припрема намирница, амбијент у коме се храна служи, као и начин како се служи. Све ово нам казује да је храна друштвени феномен. Може да означава класу и привилегију, игра значајну улогу у одређивању односа друштвене моћи и статуса и да пружи основу за истраживање друштвених односа. Темељ оваквих и сличних размишљања је идеја да су обезбеђивање хране и исхрана често и нужно колективни чин, у чему препознајемо друштвени карактер хране, где се лагано одступа од схватања хране као пуког задовољавања природних потреба.

„Свака намирница садржи извесне хранљиве састојке због којих се користи као храна. Месо и махунасте биљке због беланчевина, житарице и кромпир због угљених хидрата, резервно масно ткиво животиња и биљака због масти, воће и поврће као храна богата витаминима и минералним солима итд...“ (Васо Пелагић)

„Најздравије млеко даје здрава марва, а нарочито она која пасе по здравим, сувим и узвишеним местима, подводна барна паша не даје марви здрава млека. На то треба већу пажњу обратити, а нарочито када се деца оваквим млеком питају, отхрањују.“ (Васо Пелагић)

Извори загађивача хране

Главни извори биолошких загађивача у храни су:

- животињска црева: фекална контаминација
- земљиште и вода загађени необрађеним стајњаком
- унакрсна контаминација: загађење преко људи уследлоше личне хигијене (коже, одеће, посебно руку), загађења фекалијама (људска црева), неуспех у контроли инфекције (болест није пријављена)
- унакрсна контаминација прехранбених производакоја се шири из прерађивачког окружења због лоших / неправилних санитарних услова.

Фактори који утичу на раст микроорганизама у храни

Већина хране садржи довољно хранљивих састојака који подржавају раст микроба.

Најважнији фактори који утичу на раст микроба су:

- Вредности температуре за раст микроба зависе одврсте микроорганизма. На пример, психротрофи попут Листериа моноцитогенес расту на температури хлађења (4°C), док термотрофи могу расти на вишим температурама (45°C).
 - НХ производа повезан је са киселошћу или алкалношћу производа. РН производа утиче на раст бактерија. Већина бактерија расте у распону НН између 5 и 9.
 - Активност воде (Ав) односи се на воду која једоступна у производу. Што више воде има на располагању, то ће боље расти бактерије. Вода озбиљно утиче на бактеријско кварање. Полутрајни месни производи, хранаотворене конзерве и прерађевине са високим процентом немесних делова имају кратак век и у фрижидеру.
- „Млеко је боље пити преварено него неварено. Наука доказује да се од неварена млека, кад га човек пије, може добити болест, ако је марва какве имала. За болеснике је здравије је да га једу и пију топло, но хладно. У некаласаном посућу не треба га ни часа држати - то је прави отров. Кисело млеко поправља желудац.“ (Васо Пелагић)*

Разумевање природе, физиологије, таксономије, дијагностике и смерница за поштовање патогена који се преноси храном - Листериа моноцитогенес је један од разлога зашто је потребно да пијемо прокувано млеко. Листериа је узрочник тешке инфекције:

- Унешен храном – црево главни пут уласка у организам
- Откривена је код 37 врста сисара домаћих и дивљихи код 17 врста птица (забележена појава болести
- Инциденција 2 до 16 случајева на милион становника
- Број случајева расте у Европи Епидемија у Холандији – повезана са димљеном рибом
- Висока стопа смртности
- Пренос са труднице на нерођену бебу.

„Према Васином писању јаја су храна здрава и снажна. Но, вредност, снагу хранљивости јајета одређује се начин како се оно зготови. Покварено јаје, муњак јако здрављу шкоде. А преварено, препечено и на масти пржено јаје се тешко у желуцу вари, па није за слабије људе. Јаја скорашња и ровито сварена врло су здрава и снажна храна. Треба заборавити ону грозну заблуду, која се може чути у народу, да јаја шкоде здрављу човека. Тоје пука лаж. Народ је то јамачно запамтио од ускришњих преварених и покварених јаја, која су заиста јако шкодљива.“ (Васо Пелагић)

„Месо је за здравље најсигурније јести вареноАко се месо, сирово или суво, не свари и не испече добро, опасно је зато што се тако и неке животињске и марвенске болести појести могу, те човек може здравље потушити, па и живот изгубити. Тврђења су ова сасвим јасно доказала најновија научна испитивања. Зато треба куповати и јести месо само од прегледаних животиња, да би се тачно утврдило јесу ли здрава.“ (Васо Пелагић)

Патогени микроорганизми и врсте хране

Кампилобактер: живинско месо, непастеризовано млеко и млечни производи од свежег млека, вода

Салмонела: јаја, живинско месо, воће, поврће, месо Схигелла: фруитс, вегетаблес

Ешерихија коли О157:Х7: хамбургер, саламе, алфа клице, непастеризовано млеко и производи од млека, сокови

Клостридиум ботулинум: домаћа - конзервирана храна (шунка)

Криптоспоридиум: вода

Циклоспора: малине

Листериа моноцитогенес: сухомеснати производи, меки сиреви, непастеризовано млеко и млечни производи, поврће

Вибрио вулнификус: остриге

Јерсинија ентероколитика: сирова свињетина, непастеризовано млеко и млечни производи, вода.

Препорука о условима топлоте:

Бактерије се размножавају у храни, критична тачка је од 5°C-60°C и позната је као „температурна зона опасности“.

Пре уклањања хране из извора топлоте, скувајте сву храну на овим минималним унутрашњим температурама које су измерене термометром за храну. Из личних преференција, потрошачи могу да одлуче да храну кувају на вишим температурама. Минимална унутрашња температура производа и време одмора:

Бифтек од свињског, свињског, телећег и јагњећег меса, котлети, печење (62,8°C) и одмори најмање 3 минута, Млевено месо (71.1° C), Млевена живина 73,9° C, Шунка, свежа или димљена (некувана) (62,8° C) и оставити да се одмори најмање 3 минута

Потпуно кувана шунка (за загревање) Угрејте куване шунке паковане у биљкама које контролише на (60° C), а све остале на (73,9° C). Сва живина (груди, цела птица, ноге, бутине, крила, млевена живина, утроба и пуњење) (73,9° C), Јаја (71.1° C), рибе и шкољке (62.8° C), Остаци (73.9° C), Тепсије (73.9° C).

„Науком је испитано да у месу животиња, највише код свиња, често се залеже неки црвић – кудрица (Трихина спиралис) која из црева касније прелази у месо. Кудрица, трихина се познаје у месу, а нарочито у куваном и у печеном месу, јер она изгледа као велика, бела тачка, као мајушино зрнце пиринча. Поред трихине месо може бити загађено ехинококусом и тенијом. Сем месом ови паразити или њихова јаја могу се пренети и салатом, зато је неопходно салату добро прати, а месо добро кувати или пећи.“ (Васо Пелагић)

„А најбоље би било да се постарају поглавари науке и друштва да се изнађе и отклони узрок због којег та болест долази у свиње и друге животиње, па се онда ни људи од трихине неће разболевати и напрасно гинути.“ (Васо Пелагић)

Данас, ОИЕ (Светска организација за здравље животиња) обезбеђује транспарентност и побољшава знање о здрављу животиња у целом свету. Међу формалне обавезе земаља чланица (Србија је члан) У ОИЕ спада и подношење информација о релевантној ситуацији болести животиња укључујући болести заједничке за људе и животиње) присутне на њиховој територији - на најсавременији и транспарентнији начин.

„Узрок ботулизма објављен је 1896. године, када је у Гану Белгији откривен њен проузроковач Clostridium botulinum. Какав је то бацил и где га има? Распрострањен је у спољној средини. Нађен је на плесивим намирницама, убуђаном сену, у свињском љубришту, у земљи. Живи и размножава се у природи независно од људи и домаћих животиња и у храни која није на одређен начин конзервирана. Бацил има спору која је отпорна на топлоту. Са земље бацил доспева на биљке. Неопраним воћем и поврћем, ако се не кува, унесемо га у организам и тако доспе у цревни канал. Споре овог бацила могу проклијати и произвести опасан токсин отров. У конзервама хране, кобасицама, шунки где нема приступа свежег ваздуху, бацил има погодне услове да лучи отров, јер му та храна и топло одговарају. Овакве намирнице загађене овим отровом опасне су за исхрану и изазивају тровање.“ (Васо Пелагић)

„При клијању и стварању отрова овај бацил ствара гас, под чијим притиском испупчи конзерва – лимена кутија (бомбажа). Бомбажа није увек сигуран знак да је намирница загађена, али је таква конзерва сумњива и не треба је употребити за јело. Треба је бацити, јер може отровати и животиње. У полутечној храни при отварању конзерве могу се видети гасни мехурићи. Код меса и шунке види се неуобичајено размекшавање и осети се нарочито мирис ужеглости и киселине. То је сигуран знак да је отров присутан. Тровање изазива најчешће хранаконзервисана у металним кутијама, затим месо конзервисано у саламури и сушењем ако се једе некувано или недовољно кувано Конзерву пре употребе прегледати. Сумњиве бацити. „ (Васо Пелагић)

„Има ли отрова у сиротињском хлебу – по доказима доктора енглеског Христизона и других доктора и хемичара кукољ је отров. Када има кукоља у хлебу, добија разне болести онај који једе такав кукољив хлеб. Кукољ је позната отровна биљка која се јавља као коров у жити. У семену кукоља налази се, поред осталог, отрован састојак сапонин. Има га око 5 до 6%. Кукољ у брашну представља опасност за здравље људи и домаћих животиња. Такво брашно је и горко. Човек је осетљивији на кукољ него домаћи травоејди. Изгледа да је свиња најотпорнија. У савременој млинарској и пекарској индустрији искључене су могућности да се кукољ и друге отровне примесе из жита нађу у брашну и хлебу..“ (Васо Пелагић)

Данас је потребно опрезно куповати хељду и слична зрневља, ако нам произвођач није најбоље познат. Из личног искуства - пронађена 50 зрна кукоља на 250 г хељде. Обазриво куповати зрнасту храну у ринфузама, посебно у здравој храни. Веома су важни поред самог начина производње, услови складиштења (хигијена, температура, влага).

„Опасност од укварене хране - Научним путем доказано је да укварена храна: пшеница, кукуруз, раж, јечам, пасуљ, грашак, сочиво итд., руше здравље и тела и ума и доносе разне болести. Има година кад многа зрна кукурузна изгледају или мало, или упола модрикаста, црнкаста, или просто модра и црна. У њих се улеже црв, па изеде сву средину зрна, па иде даље, или се смота и лежи унутра. Ово бива врло често. Таква храна не само даје нездрава, некорисна за опстанак, него је и посве опасна“. (Васо Пелагић)

Афла токсин у храни и храни за животиње је озбиљна претња !

Основани су и прописи, од самог открића афла токсина 1960. у многим земљама, да би се заштитили потрошачи од штетног дејства овог микотоксина, који је могуће да се нађе у загађеној храни, а исто тако да се у трговини хране осигура праведна пракса. Различити чиниоци који играју улогу у процесима доношења одлука усмерени су на утврђивање лимита микотоксина. У ове процесе укључују се научни фактори за процену ризика, као што су доступност токсиколошких података, подаци о потрошњи хране, знање о нивоу и дистрибуцији микотоксина у робама и аналитичка методологија. На ово такође имају утицаја економски фактори, као што су комерцијални и трговински интереси и питања безбедности хране. Ови биотоксини имају карактеристику акумулирања и синергијског деловања у организму животиња и човека и на тај начин имају утицаја на стварање карцинома, крварења јетре и бубрега, крварење у цревима, слабљење имунитета, и код животиња нагло смањење производних перформанси. Потребно је нагласити да су отпорни у уобичајеним процесима производње.

У Документу ФАО Храна и исхрана 64, 1997, стоји да су тада 77 земље имале посебне прописе за микотоксине у различитим намирницама и храни, 13 земаља имале су опште одредбе, а око 50 земаља нису имале доступне податке. Током година број земаља са посебним прописима за микотоксине је растао. Информације да више земаља нема података баца сенку и општу забринутост да владе имају утицај кретању роба са контаминентима са потенцијалним ефектима на здравље људи и животиња и њихову импликацију у трговину. Свака врста зрнасте хране може да буде контаминирана плеснима и она је добар супстрат уз друге услове за производњу биотоксина. Токсини могу да се стварају и акумулирају у сазревању кукуруза, пшенице, соје, сирка, кикирикија и друге зрнасте хране, током транспорта, или неправилног складиштења. Раст патогених и токсичних сојева плесни Аспергиллус је могућ у готовим производим, па и нашим фрижидерима, што практично значи да постоји могућност стварања афлатоксина и у овим производима.

„Дух и правац трговине на то не обраћа пажње. Он неће да зна за то. Он хоће да прода што је купио, па макар купцу и очи испале. И произвођачи таквих жита продаће такву храну само ако могу. Муку је заложиио док је израдио, па хоће да извади бар шта од уложеног.“ (Васо Пелагић)

Превара са храном је ризик за јавно здравље

Пораст фалсификованих прехранбених производа има веома негативан утицај на друштво. Појам **Превара** са храном датира још од давнина и забелешке археолога потврђују фалсификовање римских печата на амфорама, лажно маслиново уље и вино. Е. Mello и сарадници у ископаним амфорама помоћу инструменталних анализа активацијом неутрона одређивали елементе (Ca, Sc, Cr, Fe, Co, Sb, Ba, La, Ce, Eu, Yb, Lu, Hf и Th). Амфоре су сврстане у две групе које су биле у вези са различитим пореклом области. У истраживањима N. Purcell и сарадници “Вино и богатство у античкој Италији осветљавају промене обрасца римске пољопривреде и трговине која је према више података „економски“ била ограничена. Армстронг, Давид Ј Армстронг, Давид Ј. (2009) су изнели историју контроле хране кроз институције у Америци. У саопштењу су дали преглед институција од самог почетка првог модерног прописа о храни 1906, формирања одељења Пољопривреда, Храна Хемија 1908, затим Закона - Храна Лекови и козметика. 1938, амандман Храна адитиви 1958, исте године научно техничке процене безбедности и канцерогене супстанце у снабдевању храном. И од 1970, 1980, 1990 до данас изводе се континуирано истраживања са новим питањима безбедности и контроле хране. Економски мотивисано фалсификовање (ЕМА) инциденти широм света показују да постоје пропусти у осигурању квалитета и безбедности хране у регулаторном систему за храну. Закључци у више студија су да се Храна са преваром фокусира на претњи за јавно здравље и промени фокус са интервенције на превенцију. С обзиром да је недостатак оваквих истраживања код нас онда је добар потрашачки гест Позив на акцију академских институција у Србији. Без обзира на узрок у настајању ризика Хране са преваром, за фалсификовање хране одговорност је на индустрији и Влади, закључак је истраживача у областима хране и криминологије.

„Народ има и право и дужност да презре, да осуди и поништи све оне што му продају нездраву храну па ма у каквом облику она била. Не чини ли то, он даје маха варалицама и народном злу и опадању.“ (Васо Пелагић)

Заштита здравља потрошача

Забринутост јавности због питања безбедности хране често ставља Кодекс у средиште глобалних расправа. Ветеринарски лекови, пестициди, адитиви за храну и загађивачи су нека од питања о којима се расправља на састанцима Кодекса. Стандарди Кодекс-а заснивају се на здравој науци коју пружају независна међународна тела за процену ризика или ад-хок консултације у организацији FAO и SZO. Потрошач има право да очекује да храна коју једе буде безбедна и квалитетна за потрошњу. Небезбедна храна и храна лошег квалитета су у најбољем случају непријатна, а у најгорем случају она може бити опасна, а могуће су и друге последице, настајање болести са храном. Ово може имати штетан утицај на трговину и туризам и довести до губитка зараде, незапослености и скуних судских поступака. Штетна храна је расипање, скупа и може негативно утицати на трговину и повјерење потрошача. Међународна трговина храном и кретање људи расте, доносећи важне социјалне и економске користи. Међутим, то је пут и кретања узрочника болести широм света. Начини исхране су претрпеле значајне промене, прошле две деценије у многим земљама, а нове технике производње, припреме и дистрибуције хране су се развиле, што се такође одразило на контаминацију хране. Због тога је контрола хигијене од великог значаја због смањења ризика по људско здравље и економских последица од болести са храном и кварења хране.

Пољопривредници и произвођачи, прерађивачи, руковооци са храном, дистрибутери и потрошачи, имају одговорност да осигурају безбедну храну погодну за потрошњу.

„Учитељи и свештеници, чиновници и сва интелигенција треба да обавештавају народ о овоме као и о свему другоме што чува здравље народа и што му је корисно и добро.“ (Васо Пелагић)

Како функционишу системи узбуњивања у ЕУ и мере које су се предузеле или су у току између надлежних за безбедност хране и храну за животиње. Главне процедуре и инструменте за управљање ванредним ситуацијама и кризама, као и **Брзи систем обавештавања, Rapid Alert System for Food and Feed (RASFF)**. У овај систем су укључене земље ЕУ, Комисија и EFSA.

Обавештавање о здравствено неисправној храни и храни за животиње кроз европски RASFF систем брзог узбуњивања користи се у случајевима директног индиректног ризика за људско здравље, који потиче из хране и хране за животиње.

На интернет страници

https://ec.europa.eu/food/food/rasff-food-and-feed-safety-alerts/rasff-portal_en, Управе за здравље и заштиту потрошача, од маја 2003. Европска комисија издаје недељне извештаје који садрже информације о здравствено неисправној храни и храни за животиње нађеној на тржишту ЕУ и о храни која је одбијена са спољних граница ЕУ.

Национални системи безбедности хране

Данас велике изазове за националне системе безбедности хране представљају промене у производњи хране, преради, дистрибуцији, потрошњи, појаве нових патогена, резистенција на антибиотике, промене у окружењу. Значај безбедности хране за здравље људи у Србији је одговорност како доносиоца одлука, тако и пољопривредних произвођача, прерађивача хране, малопродајним објектима и мегамаркетима, здравственим радницима и самим потрошачима. Кључни актери су две публике, које су директно укључене у обезбеђивање сигурне хране и хране са што мањим ризиком за јавно здравље, а то су Влада и потрошачи.

„О домаћој и телесној чистоћи – Чистоћа је пола здравља и живота. Чистоћа је огледало наше вредноће и душе. Чистоћа је врло важна чињеница за бољитак умног и телесног здравља. Многи цене и моралну чистоћу човека по чистоћи телесној и на дому. Пословица „Ако човек не може бити богат, може чист.“ Родитељи и васпитачи ово никада не би смели с ума да сметну. Ко сматра само увериће се да је човек далеко бистрији, и лакши и задовољнији него обично када се окупа и опере, кад обуче на се чисто рухо и постељу пресвуче.“ (Васо Пелагић)

„Правила за чистоћу ова су: да свако јело и пиће буде чисто спремљено и у чистим судовима зготовљено, па и одећа треба да је чиста. Дајмо човеку чистоће бар колико дајемо добром коњу. Све то дало би се удесити како ваља када бисмо више размишљали о неговању здравља но о освајачким тежњама Катарине Велике, Наполеона, Душана Звонимира, Марије Терезије, Александра македонског и других. Камо пусте среће да такозвани отмени свет, и мушки и женски, троши на праву чистоћу, а не на убитачни и срамни живот помодни и раскошни. Више би смо имали здравља, памети и среће.“ (Васо Пелагић)

„Две, три речи о хигијени стана – Чистоћа стана обухвата као што су: пајање зидова, прање прозора, врата, намештаја, брисања прашине са намештаја, ствари, прање и чишћење подова, одржавање чистоће свих ствари у кући. Чишћење и прање испред улазних врата у стан, чишћење дворишта и др.“ (Васо Пелагић)

Фрижидер

Добро организован фрижидер може вам помоћи да уштедите време и новац. Лако можете наћи храну која вам је потребна. Прављењем листе намирница штедите време, јер лако можете да видите шта сте и где ставили. Можете уштедети новац одржавајући хигијену, јер ћете тако спречити кварење хране и ширење штетних микроорганизама и настајање болести путем хране.

Важно је знати да је заштита од лоших остатака у фрижидеру, који и даље изгледају добро, да они не могу бити сигурни за јело. Температура и време помажу бактеријама да се размножавају, што може довести до болести са храном. Изглед, мирис и укус не могу тачно да покажу да ли је преостала храна у реду да је поједете. Неки остаци хране су сигурни дуже време, док су неки сигурни одложени краће време.

Важна Контролна тачка у кухињи

Од момента куповине хране, уношења у фрижидер свеже и куване хране, остаци хране сортирање хране су тачке контроле када је у питању безбедност хране у домаћинству. Кроз контролну тачку у кухињи може се сазнати и о могућој контаминираној храни са патогенима.

Прање руку је потрошачка контролна тачка у кухињи. Прање руку је врло важна навика од куповине хране, одлагања у фрижидер, припреме за јело, кување и хлађење хране. Опране руке могу спречити преношење микроорганизама путем хране.

Бактерије попут стафилокока се налазе на коси, кожи, носу, устима и у грлу здравих људи. Према неким проценама готово 50 % здравих особа су носиоци узрочника за болести које се могу пренијети храном.

Најважније средство којим треба да се спречи болест са храном је добра лична хигијена. Лична хигијена је начин на који особа одржава своје здравље, изглед и чистоћу. Не само да конзумент може постати жртва болести, већ може бити и носилац узрочника. Путем кашља или кијања преносе се хиљаде микроорганизама, који могу изазвати болест.

Поред основних хигијенских услова за живот попут: здраве околине, хране, стана, болнице, породилиштва, Васа препоручује:

„Равноправну и привредну научну наставу и поуку; озбиљне и корисне књиге и новине, задругарски живот и пословање; слободу веровања и неверовања; подесне путеве и мостове слободу говора, писања и јавног предавања; организацију народа и друштва без каста и привилегија и без фанатизма религиозног и националног, здраву свест и одлучну вољу за разумно и умерено уживање полне љубави; организацију рада и поретка, солидарност братску и стврани напредак хуманитарни“. (Васо Пелагић)

Промовисање и освешћивање о безбедности хране у 21 веку

У децембру 2018. године, Генерална скупштина Уједињених нација усвојила је Светски дан безбедности хране како би скренула пажњу целог света на здравствене последице контаминираних хране и воде. Ово је тема од изузетно великог значаја, јер процене кажу да једна од десет особа на свету пати од здравствених тегоба изазваних неисправном храном и водом. Зато, у свету који се брзо креће и још брже мења, потреба за храном која је здрава и безбедна остаје константа. Ефикасни национални системи за надзор безбедне хране су неопходни како би се заштитило здравље потрошача и произвођача.

Уједињене нације и Светска Здравствена Организација Светским даном безбедности хране означавају 7. јун да је **Конзумирање безбедне хране данас кључан фактор за здраву сутрашњост**. Циљ је да се привуче пажња, инспирише и потпомогне акција у откривању, управљању и спречавању ризика који потичу из хране, да се допринесе осигурању доступности безбедне и квалитетне хране, здрављу људи, економском просперитету, пољопривреди, приступу тржишту, развоју туризма и одрживог развоја. Данас, када значајно осетимо консеквенце вируса COVID-19, важно је да препознамо системске везе

између здравља људи, животиња, биљака, животне средине и економије, како бисмо лакше испунили захтеве који се пред нас постављају у будућности.

Безбедност хране је нешто што се сваког појединца тиче. Ово питање је заједничка одговорност влада, произвођача и потрошача. Свако мора имати улогу у процесу који се одвија од њиве до трпезе, како би били уверени да је храна коју конзумирамо сигурна, безбедна и да неће наштетити нашем здрављу. Зато је важно да пољопривредници и произвођачи хране усвоје добре праксе за узгајање намирница. Пословни субјекти и други произвођачи/потрошачи морају се побринути да је хранаскладиштена у безбедним и адекватним условима пре изношења на сто. Такође, квалитетна едукација о безбедној и здравој храни од велике је важности како би људи стекли прекопотребна знања и информације о кључним аспектима и бенефитима. Да би ово све било оствариво потребно је да се удружимо и заједнички радимо на производњи безбедне хране и очувања нашег здравља.

Фондација за истраживање и развој, безбедност хране и еко здравље (FRD)

придружила се бројним институцијама и организацијама у промоцији и ширењу речи о Светском дану безбедности хране. Разумевање научних сазнања и примена прописаних стандарда и пракси, може донети само бољитак на пољу безбедности хране. Стручњацима је јасно које кораке треба предузимати и која правила треба **поштовати**; међутим, многи људи остају ускраћени за сазнавање и разумевање кључних ствари када је реч о производњи и конзумирању хране.

7. јуна 2021. одржана је Радионицу о безбедностихране и може се погледати на јутубе : <https://youtu.be/YyyV220Qthw>

Светски дан безбедности хране 7. јуни 2021.

Светски дан безбедности хране 2021. (**Safe food today for a healthy tomorrow**) је обележен 7. јуна 2021. године од стране Уједињених нација и Светске Здравствене Организације (World Health Organization). Циљ је да се привуче пажња и инспирише акција да се помогне у спречавању, откривању и управљању ризика који потичу из хране, да се допринесе осигурању доступности безбедне и квалитетне хране, здрављу људи, економском просперитету, пољопривреди, приступу тржишту, развоју туризма и одрживог развоја. Тема 2021: Безбедна храна данас за здраву сутрашњост (Safe Food today for a healthy tomorrow), наглашава да производња и конзумација безбедне хране има краткорочне и дугорочне бенефите за људе, планету и економију. Препознавање системских веза између здравља људи, животиња, биљака, животне средине и економије треба да нам помогне да испуњимо захтеве који се пред нас постављају у будућности.

Сматрамо да би било од значаја за Републику Србију и регион (Балканске земље) да узме активно учешће у обележавању Светског дана безбедности хране заједно и сваке године и да тиме да свој допринос у контексту разумевања холистичког и интегрисаног приступа ланцу производње здраве и безбедне хране, од фарме до виљушке и испуњавању циљева одрживог развоја Уједињених нација. Јачање националних, регионалних истраживачких, развојних и технолошких капацитета је од значаја и за јачање малих и локалних произвођача у ланцу хране, укључујући и велики потенцијал за развој туризма кроз представљање наших традиционалних производа у региону и међународно.

Претња безбедности хране (Светска организација за храну (FAO), Codex alimentarius)

Међународни стандарди хране, смернице и препоруке Кодекса доприносе безбедности и квалитету и правичности у међународној трговини храном. То омогућава да потрошачи могу веровати у безбедност и квалитет прехранбених производа које купују, а увозници могу веровати да ће храна коју они наруче да буде у складу са њеним спецификацијама.

„Ако желимо здрави и спокојни у животу бити, то још из детињства тело научимо да промене подноси. Здравље је главни услов да човек своју мету постиже“. (Васо Пелагић)

Заштита здравља потрошача

У центру Кодекса и глобалних дебата је питање јавности о безбедности хране. Питања о ветеринарским лековима, пестицидима, адитивима за храну и загађивачи су нека од питања о којима се расправљало на састанцима комисија Codex Alimentarius.

Такође, потрошачи имају своју улогу, они треба да препознају хигијену хране пратећи упутства и примену одговарајућих мера.

Кодекс Алиментариус се никада не зауставља, јер не може да значи да је храна сада добра и да се то не може мењати. Али, без обзира са којим ће се изазовима наћи научно заснована међународна безбедност хране и стандарди у будућности, остаће истакнут квалитет које постављају тела? Кодекс у својој стратегији је већ поставио питања о испитивањима на хоризонту, као што су климатске промене и нове начине управљања животном средином и утицај пољопривреде. Кодекс је свестан потреба за бољим активностима с обзиром на нове технологије, превару или патогене микроорганизме у храни.

Пандемија COVID-19 и глобални одговор на њу представљају изазове без преседана. Она указује на начин на који радимо и на механизме којима осигуравамо безбедну храну, од постављања глобалних стандарда до оперативног надзора. Приступ безбедној и квалитетној – храњивој храни је важно за сваког потрошача широм света, јер многи људи, без обзира на стање развоја њихове земље, морају да потроше више времена и напора планирајући и купујући храну. Много је већа потреба о свести о хигијени и улози коју она игра у преношењу болести. Зато се, са правом постављају питања да ли храна може играти улогу у преношењу вируса COVID-19.

Данас смо сведоци неуређености инфраструктуре по селима, о чему је Васо говорио “Да се удеси по селима и варошима по једна дорба чесма или бунар на свако 25 кућа. Да се подигне у свакој вароши и селу по једно големо усрећиште. Да служи народу за забаве, певање и свирање, грађено по упутству науке о здрављу.” (Васо Пелагић)

Светска трговина у време COVID-19

Глобални ланци снабдевања храном су сада у време пандемије изложени притиску са страховима, у сложеним међусобним односима који укључују фармере, кланице, погоне за прераду хране, бродарство, друге врсте транспорта, малопродају и друге. У време пандемије све њих довело до успоравања услед затварања лука или поремећаја у логистици и снабдевању храном узрокованих COVID-19 болест код радника дуж ланца хране.

Одржавање хране безбедном

COVID-19 је респираторна болест која се примарно преноси контактом од особе до особе и то директним контактом са респираторним капљицама (кашаљ или кијање). До данас нема доказа да се вируси који узрокују респираторне болести преносе храном или паковањем хране. Коронавируси се не могу множити у храни; треба им животиња или човек домаћин да се размноже. Мало је вероватно да људи могу добити COVID-19 од хране или амбалаже од хране.

Примена здравих принципа личне хигијене, санитарне заштите животне средине, и добре хигијенске праксе смањиће вероватноћу да штетни микроорганизми угрозе безбедност снабдевања храном, без обзира на то да ли храна потиче из интензивне пољопривреде, малих произвођача или из дивљих услова.

О Кодекс Алиментариусу

Кодекс алиментариус је безбедна, добра храна за све и свуда. Међународна трговина храном постоји хиљадама година, али до недавно, храна се углавном производила, продавала и конзумирала локално. У току прошлог века количина хране којом се тргује на

међународном нивоу порасла је експоненцијално, а количина и разноликост хране никада раније нису на овако великим раздаљинама путовале широм света.

Међународни стандарди о храни

Кодекс алиментариус међународни стандарди, смернице и кодекси о храни доприносе безбедности, квалитету и правичности ове међународне трговине храном. Потрошачи могу да верују сигурности и квалитету прехранбених производа које купују, а увозници да ће храна коју су наручили бити у складу са њиховим спецификацијама. Иако су препоруке за добровољну примену од стране чланова, стандарди Кодекс-а у многим случајевима служе као основа за национално законодавство.

Уклањање трговинских баријера

Позивање на стандарде безбедности хране Кодекс у Споразуму Светске трговинске организације о санитарним и фитосанитарним мерама (СПС споразум) значи да Кодекс има далекосежне импликације за решавање трговинских спорова. Од чланица *STO* (Светска трговинска организација) које желе да примене строже мере безбедности хране од оних које је одредио Кодекс може се захтевати да научно оправдају ове мере.

Од свог оснивања 1963. године, систем Кодекс еволуирао је на отворен, транспарентан и инклузиван начин да одговори на нове изазове. Међународна трговина храном је индустрија од 2.000 милијарди долара годишње, са милијардама тона произведене, пласиране и транспортоване хране.

Извор: https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/EN-1448.pdf

Пример доброг информисања јавности :

Доступне информације потврђују контаминацију замрзнуте хране из фабрике мултинационалне компаније "Greenyard" у Мађарској. У току је даље истраживање, укључујући узорковање и испитивање, како би се идентификовала тачна места контаминације.

Мађарска Национална канцеларија за безбедност ланца хране забранила је 29. јуна 2018. стављање на тржиште свих производа од замрзнутог поврћа и замрзнутог мешаног поврћа произведеног у поменутој фабрици у времену између августа 2016. и јуна 2018. године, те наложила хитно повлачење и опозив. Ова последња мера вероватно ће значајно смањити ризик од могућих нових обољења. Нови случајеви обољевања људи могу се још увек јавити због дугог раздобља инкубације листериозе (до 70 дана), дугог рока трајности замрзнутих производа од кукуруза, конзумирања замрзнутог кукуруза купљеног пре повлачења и конзумирања без правилне термичке обраде.

За разлику од свих осталих патогена, листерија се размножава и на температурама на којима се храна чува у фрижидеру. Да би се смањио ризик од инфекције, требало би темељно термички обрадити замрзнуто поврће које није спремно за конзумацију, посебно у случају ако се ти производи обично конзумирају без термичке обраде (нпр. у салатама и سموотијима). То се посебно односи на високо ризичне групе становништва попут старијих особа, трудница, новорођенчади и имунокомпромитованих особа.

Европска агенција за безбедност хране *EFSA* је почетком ове године упозорила да се повећава број људи заражених листеријом, и то због конзумирања свеже, као и припремљене хране. Овом тренду, кажу стручњаци, допринео је раст потрошње готове хране. Већина људи је оболела након конзумирања хране попут димљене рибе, припремљеног меса, као и меких и полутврдих сирева. До појаве обољења доводи и конзумирање припремљених свежих салата - наводи се у извештају *EFSA*. Када је о поврћу реч, најчешће се јавља као последица конзумирања свежег купуса, зелене салате, целера, парадајза, краставаца, ротквица.

Препоручено је погођеним земљама да размотре опцију спровођења циљане комуникације (нпр. кампање за информисање потрошача да правилно кувају смрзнуто поврће пореклом из потенцијално контаминираних серија на погођеним биљкама).

Изјава Веселине Пелагић за Вечерње новости, новинар Драган Вујичић, 28. 01. 2018:

„Веселина даље прича како је на првом часу фармакологије, на студијама у Сарајеву, тадашњи професор Салих Џинић прозвао и задао да спреми шта зна о животу и раду претка. Када је завршила то своје излагање, професор јој је рекао да су његов отац и Васа Пелагић били сарадници и да је старији Џинић са Пелагићем ширио исте идеје. Тужно је да нам се враћа туберкулоза и да врло често избије епидемија у вртићу. Екологија и брига о здрављу требало би да буду агенда сваке политичке опције, а држава пре свега мора да законски уреди прометовање и увоз хране. Васо би данас вероватно био еколог. Учио би нас како да се понашамо са водама, са храном, како да са државом уредимо да нам закон гарантује право на здрав живот. Васо Пелагић би данас сигурно имао налоге и на "Фејсбуку" и "Твитеру", апосебно на ЛН. Све што је добро, било старо или ново, у своје време је користио на добробит народа.“

“Једни мисле да ће користити народу и људству пишући забавне песме и романи, приповетке; други опет држе да то чине пишући историске, богословске и књижевне расправе; а трећи се уздају да то исто добро чине народу бавећи се проучавањем посебних наука; хемије, физике, биологије. Већина тих стручњака развијају сваки своју струку науке само ради науке и своје личне славе и користи. Тек у новије време излазе на умну површину и такви мислиоци који траже целу науку и културу на овај честити пут, са кога ће у правце користити не само појединцима, него свима члановима народа и људства.” (Васо Пелагић)
„Учитељима народним, посланицима и свештеницима нека је света дужност и старање како ће народ уверити о важности ових и оваквих књига, и правила која се у њима излажу, сваком приликом у народу одомаћивати.“ (Васо Пелагић)

Закључак

„Стављамо у аманет пријатељима ... да ово дело ...прештампају, које треба да буде удешено према развоју науке и животним потребама народним...“ (Васо Пелагић)

Литература

Пелагићев народни учитељ, Алнари боок, Београд 2001

Ненад Жиавовић, Петар Д. Павловић, Кристина М. Пантелић Бабић

Physical education and sport through the centuries Vasa Pelagić – anatoly on the west
2016, 3(2), 5-16

Павловић Д. Петар, Живановић Ненад, Пантелић Бабић Кристина: Vaso Pelagić, the first theoretician of physical culture in Bosnia and Herzegovina, 4th International Scientific Conference “Anthropological aspects of Sports, Physical Education and Recreation, Banja Luka, November 2012, Proceedings Book, Editors: Slobodan Simović and Veroljub Stanković, Banja Luka, 2013, pp. 65 – 71.

CDC 2006 Bacterial Disease: US Centers for Disease Control and Prevention. Division of Bacterial and Mycotic Diseases. Fact Sheets on Foodborne Illness and Diseases. Updated Versions Sept. 2006

<https://zoran-vujcic.blogspot.com/p/s.html>

<https://www.fightbac.org/food-poisoning/about-foodborne-illness/>

<http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/about-codex/pt/>

https://eukonvent.org/wp-content/uploads/2021/06/5e903d46fe5d2ade929d22b0_Knjiga-preporuka-Nacionalnog-konventa-o-EU-2015-web.pdf

<https://www.efsa.europa.eu/en>

<https://www.fsis.usda.gov/food-safety>

<https://www.usda.gov/>

<https://www.ers.usda.gov/publications/pub-details/?pubid=99087>