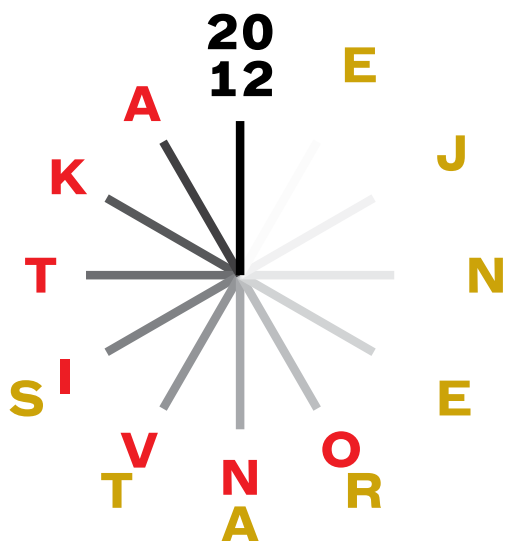


dr.sc. Ignac Kulier

— nutricionist



Vitalan će čovjek preskočiti sve barijere i uspostaviti svoj način i ritam života

razgovarala

Nataša Gajski Kovačić

Jedan je od najpopularnijih hrvatskih pisaca stručne i znanstveno-popularne publicistike koja se odnosi na prehranu i zdrav život. Napisao je 15-ak knjiga o nutricionizmu kojima nastoji educirati širu javnost, kolumnist je brojnih časopisa, dnevnih novina i web portala. Riječ je o dr. sc. Ignacu Kulieru, prizatom tehnologu i redovnom članu Akademije medicinskih znanosti Hrvatske. S dr. sc. Ignacom Kulierom razgovaramo o zdravoj, uravnoteženoj prehrani, o tome kako hranom usporiti starenje i prevenirati bolest te koje su prednosti aktivnog života.

NGK

Koje je najvažnije znanje koje pokušavate prenijeti javnosti putem svojih knjiga i tekstova?

IK

Mnogi su u potrazi za formulom zdravog života, traže odgovore kako preživjeti, opstati relativno zdrav i dočekati pristojnu starost. Propitivanje i krivudanje da bi se došlo do određenih saznanja traje jako dugo, čak i 20 godina. Pa i u zrelim godinama ljudi nemaju o

tome jasne poglede jer naprosto nedostaju vitalna znanja. Dnevni, tjedni i drugi tisak, a pogotovo Internet, puni su šarolikih pa i nebuloznih pogleda koji nerijetko dovode do zabuna i zabluda, a kad jednom krenete krivo, sve je krivo i teško se popravlja. Poznato je da je navika druga priroda i kad čovjek stekne naviku da jede nezdravu hranu ili da jede previše, da puši te ignorira korisne savjete pametnih ljudi, on je zapravo definitivno zapečatio svoju sudbinu. Zašto? Bolesti, pogotovo one od kojih se umire, nisu ni bakterijske ni virusne, već su posljedica načina života (kardiovaskularne bolesti, dijabetes, rak).

NGK **Po Vašem mišljenju, koliko naši sugrađani znaju o pravilnoj prehrani, ali i zdravom životu?**

IK Relativno malo i to uglavnom iz pogrešnih izvora. Naime, ne može ocjenu o namirnici dati kumica na placu ili spiker na TV-u. Mi smo danas u poziciji da svatko piše i govori o hrani, ali zanimljivo, Hrvati najviše vole formu: kako se hrana priprema za jelo, dakle kulinarski pristup. Naime, tako se širokoj publici hrana i lansira, drugim riječima, direktno se pobuđuju na potrošnju pa nije nikakvo čudo da smo među najdebljima u svijetu. Čak se i neki književnici počinju baviti kulinarstvom jer je to marketinški zanimljivije od pisanja suhoparnih tekstova. Pogledajte samo nazive TV emisija: Što su jeli naši stari, Što je jeo i pio Dionizije i sl. Novine, uključujući i tzv. žuti tisak, pišu prigodne tekstove o hrani za blagdan, opet u obliku jelovnika. Sad ćemo pred božićne blagdane imati pravu najezdu takvih tekstova. Koja je korist? Nikakva. Zašto? Ljudi su i dalje u dilemi što jesti, a što ne, što je zdravo, a što ne. Doduše, moram priznati da se neki internetski portali dugi niz godina trude unijeti malo više svjetla u prehranu, poput Coolinarke i Zdrave krave.

NGK **Kolika je doista povezanost prehrane i zdravlja, može li se neodgovarajućoj prehrani pripisati krivnja za cijeli niz bolesti, poput dijabetesa, bolesti krvnih žila i slično?**

IK Golema. O hrani i prehrani ovisi kako će vam funkcionirati mozak i mišići, o hrani ovisi što ste unijeli u tijelo od hranjivih i zaštitnih tvari, o hrani ovisi kakvi su vam energijski potencijali, o hrani ovisi kakvo vam je stanje krvnih žila. Upravo sam neki dan bio na pretrazi stanja krvnih žila kolor-dopler metodom pa su dva liječnika ostala zapanjena činjenicom da nema ni traga od plakova. A prije mene je na pregledu bio gospodin najmanje 20 godina mlađi od mene, a čije su krvne žile bile krcate s sjedne strane i blokirane s druge. A kao što je svakome poznato, krvne žile su ljudski cjevovod; gdje se zaštopa, loše se piše. Liječnici su se našalili ovom rečenicom: "Ne mjerimo vas po izgledu već po stanju krvnih žila". Kad biste mladoj osobi počeli pričati o krvnim žilama, smijala bi se, a taloženje u njima traje cijeli život i počinje u najranijoj mladosti. Ispitivanje patologa u

Vijetnamskom ratu na velikom uzorku poginulih mladića pokazalo je da se naslage u krvnim žilama mogu vidjeti već s 18 godina.

NGK **Koji su najgori prehrambeni grijesi? S druge strane, kako bi trebao izgledati uravnotežen jelovnik?**

IK Da se razumijemo: nije problem nešto probati, zagristi u kroasan, popiti kavu ili pojesti burek, već je bitno kakav vam je dnevni zbroj, tj. kad navečer legnete u krevet, kakav vam je odnos proteina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala koje ste tijekom dana unijeli i, naravno, koliko ste unijeli kalorija. To nitko ne mjeri i jednostavno nikoga nije briga. Uostalom, tko bi to radio kad jedva čekamo da se sručimo u krevet. Nažalost, nitko ne zna kontrolirati unos kalorija, premda je to vrlo jednostavno. U svojim knjigama i člancima dao sam stotine praktičnih savjeta kako to uravnotežiti, no konzumerizam s jedne i mentalni sklop, koji nalaže da je najvažnije najesti se, s druge strane ruše sve pred sobom. Apsolutno postoji ovisnost o hrani, slično kao o cigareti, pa se shodno tome treba i ponašati. Što manje je nuditi, što manje unositi u kuću, što manje kulinarskih recepata, što manje egzotike u prehrani. Zar više ne možemo pogledati film bez pune vrećice kukuruznih kokica? Pogledajte, molim vas, gomilu ljudi koji se vesele blagdanima isključivo zbog hrane i pića. A kad blagdani završe, svi jure na dijete jer se za koji mjesec treba skinuti na plaži. Hrvati previše jedu i nezdravo se hrane te predviđam da će uskoro na ljestvici debljine biti uz bok Amerikancima. Uravnoteženi jelovnik podrazumijeva dosta proteina, malo masti i dovoljno kompleksnih ugljikohidrata. Sve se to može postići u samo jednoj riječi – raznovrsno.

NGK **Koliko je promjena u tehnologijama proizvodnje hrane doprinijela nekvaliteti hrane?**

IK Tehnologija obrade namirnica, konzerviranja i pakiranja doprinijela je većoj ponudi hrane, boljem održavanju i, naravno, boljoj zdravstvenoj ispravnosti, što svakako veseli. Ali, neke tehnologije imaju i svoje nedostatke, tj. sve je manje svježih, zelenih namirnica, a sve više GMO namirnica. Mnogi se boje aditiva koji su svakako plod tehnologije, ali aditivi su najmanji problem jer se koriste u tako malim količinama da su neškodljivi. Problem su prodori toksikanata, poput dioksina, i vrlo otpornih sojeva bakterija, tzv. trovača hrane (salmonella, escherichia coli). Što se tiče GMO-a, prije pet godina svi su skakali na noge, a sada više nitko i ne reagira. Izgleda da su globalne kompanije i računale na to pa se GMO tiho ušuljao u naše živote, a posljedice će doći na naplatu malo kasnije.

U očuvanju vitalnosti, dr. sc. Ignac Kulier, starijim ljudima savjetuje da postave disciplinirani ritam prehrane i kretanja sukladno svojim mogućnostima te ga se pridržavaju „kao pijan plota“. Brzina kretanja mora biti maksimalna, odnosno sve dok se ne zapušu ili polako počnu znojiti. Kondicija podrazumijeva intenzivan rad mišića, a bez toga nema potrošnje kalorija. Starijim ljudima savjetuje da pronađu hobi koji ih kompletno zaokuplja, da rade stvari koje vole. Sjedenje na kauču i u fotelji uz TV, odnosno „odmaranje“, ubija psihički i fizički. Rad rukama i korištenje mozga, pa makar to bilo i rješavanje križaljke, bolje je od besposličarenja.

NGK

Razlikuje li se moderni pristup prehrani od tradicionalnog?

IK Strahovito. Kada smo se toliko udaljili od prirode da svaki prosječno obrazovani čovjek razlikuje što je dobro, a što loše u prehrani, postoji tendencija da se vraćamo tradicionalnom, tzv. bakinjoj kuhinji, no upozoravam čitateljstvo da se i tu špekulira pa se pod bakinom kuhinjom guraju čisto komercijalni proizvodi koji veze nemaju s tradicionalnim. Trenutno je ključni čimbenik pri nabavci namirnica njihova cijena, a nažalost, zdravlje je na zadnjem mjestu. Najjeftiniji su krumpir, kruh, jaja i mlijeko i to se najviše jede pa otuda i epidemija pretilosti. Zeleno povrće (blitva, brokula) i voće su skupi i nedostižni za prosječni hrvatski džep. Kad spominjete „moderno“, to je prehrana urbanog čovjeka koja se sastoji od brze hrane, preskakanja obroka i gutanja kava. Dakle, nezdravo. Mi se amerikaniziramo, a lijepi francuski običaj „guštanja“ u jelu i vinu smo sasvim zaboravili. Prema tome, slijedi nam američka slika zdravlja.

NGK

Postoje li razlike u pristupu i savjetima koje nutricionisti starije životne dobi sugeriraju javnosti i onih mlađih kolega?

IK Jako dobro i neobično pitanje. Mislim da bitnih razlika nema. Nutricionizam je egzaktan i prati sve trendove sustavno. Mogli bismo očekivati da su mlađi agilniji i brže dolaze do novih saznanja, ali danas informatičke tehnologije omogućuju svima podjednaku brzinu. Naravno, to ovisi i koliko ste osobno zainteresirani. Časopisi kasne u pravilu šest mjeseci, ali ako ste pretplaćeni na Medline i druge stručne portale u Kaliforniji, obaviješteni ste onog časa kad nešto izađe. Imam tu privilegiju da mi sin živi u Kaliforniji već 15 godina i da je informatičar. Primjerice, zahtjev nekih stručnjaka da pokažem reference za ljekovite učinke ekstrakta lista papaje riješen je za 15 minuta — 87 referenci, uključujući 2012. godinu, bilo je izlistano na mom iPadu. U zajednici s jednim našim informatičarom, izradili smo dvije aplikacije za iPhone (Stopdebljino i Sportdiet), koje se plasiraju širom svijeta i mogu se nabaviti preko Apple Storea. Radimo na trećoj koja bi trebala ugledati svijetlo dana do kraja godine. Postoji plan da se takve aplikacije prenesu i na Android platformu.

NGK

Uz nutritivnu i kalorijsku vrijednost, hrana sve više poprima i simboličku vrijednost. Koliko nečiji status, klasa, životni stil ili svjetonazor utječu na odabir namirnica?

IK Kava je primjerice tipični statusni simbol i neke osobe neće preskočiti ispijanje kave na špicu ni pod koju cijenu. Osim toga, ne pije se obična crna kava kao nekad. Danas postoji desetak vrsta kave s ovim ili onim dodatkom, a vješti šankeri će vam na kavi namjestiti srčeko od pjene. Kroasan je također statusni simbol za doručak na nivou, kao i šunkica, naravno, jer to se vidi u uredu i na drugim javnim mjestima. Visoka klasa kupuje samo na ekskluzivnim mjestima i bira ekskluzivne namirnice, što znači da samo niži sloj kupuje u jeftinim šoping centrima. Ekskluzivnost se mjeri kunama, što jasno znači — što ekskluzivnije, to skuplje.

NGK

U kojoj mjeri tradicija regije u kojoj živimo utječe na izbor namirnica koje ćemo konzumirati?

IK Nedavno istraživanje Akademije medicinskih znanosti o prehrani i prehrambenim navikama Hrvata po regijama jasno je pokazalo da tradicija igra veliku ulogu pa tako imamo tipičnu slavonsku kuhinju s puno masnih i ljutih jela te uz visoku zastupljenost svinjetine i dalmatinsku kuhinju koja je malo masna, s velikim udjelom ribe i morskih plodova, maslinovog ulja i crnog vina. Naravno, u zdravstvenom pogledu nema dvojbe koja je kuhinja bolja za zdravlje ljudi i dugovječnost. Zagreb, odnosno centralna regija RH, također ima tradiciju tzv. bečke kuhinje koja se sve više gubi. Sve je pokvario dolazak šoping centara koji su sa sobom donijeli amerikanizaciju, odnosno hranu iz celofanskih vrećica. A budući da su šoping centri došli u Split i Dalmaciju, sve više se mijenjaju i njihove prehrambene navike. Žene sve manje idu na plac, a sve više u šoping centre.

NGK

Koliki utjecaj na našu prehranu kroz život imaju prehrambene navike koje smo stekli u djetinjstvu?

IK Moram reći da su navike u prehrani iz djetinjstva ključne za kasniji život pa i za zdravlje. Ako ste zavoljeli rajčicu, voljet ćete je i kasnije, a ako vam je riba

odbojna jer su vas mama i tata tjeroali da je jedete, nećete je ni na koji način konzumirati. Slično je sa špinatom, blitvom, salatama itd. Najveći broj odraslih ljudi ne jede piletinu, koja je pouzdano vrlo zdrava, samo zbog toga što su kao djeca zamrzili to meso iz kojeg „vise nekakve žilice“. Ako roditelji višestruko ponavljaju da riba strašno smrdi, djeca će to prihvatiti i nikad neće probati ribu. Psihološka pozadina stvaranja dojmova o hrani odnosno o preferencijama (volim — ne volim) stvara se postupno za vrijeme najranijeg djetinjstva i nadograđuje godinama. Otkrivanje poželjnog i nepoželjnog u prehrani gradi se sistemom „cigla po ciglu“ pa ako je kod bake sve uvijek „plivalo u masti“ dijete zasigurno neće voljeti masna jela. Ali ako je cijela kuća mirisala na cimet i vaniliju kada je baka pravila štrudlu od jabuka, to će uvijek biti poželjna asocijacija.

NGK **Međugeneracijske razlike u prehrani su evidentne. Možete li kao stručnjak reći zašto u mladosti ne volimo neke stvari koje nam postaju okosnica prehrane u zreloj ili starijoj dobi?**

IK Pogrešno postavljanje roditelja je ključno. Naime, jede se sve bez ostatka i bez brćkanja. Kad to djeca shvate (pri čemu roditelji služe za primjer) onda kasnije nema problema. U šali kažem da bi svi na kanalu Discovery Channel trebali gledati TV emisiju Ultimate Survival samo da vide kako se sve jede, a da se pritom ne mršte lica čim se nešto neobično ili egzotično nađe na jelovniku, npr. pržene tarantule ili kuhane zmije.

Meni su liječnici dali vozačku dozvolu sve do 2020. godine što znači da imaju povjerenja u mene. Moram priznati da ne podnosim sporost pa poludim kad netko „davi“ auto po lijevoj strani s 50 km/h. Mrzim spore liftove i tada radije ustrčim stepenicama. Ne podnosim spore kompjutore. Volim pisati i pišem s lakoćom što se najbolje vidi po velikom broju napisanih tekstova. Pijem crno vino svaki dan, jedem sve na maslinovom ulju, jedem ribu dvaput tjedno, ali uzimam omega-3 i ulje krilla svakodnevno. Držim se pravila „positive thinking“, odnosno ne dozvoljavam da prevlada depresija.

Ako Angelina Jolie, koja nesumnjivo ima novaca, jede sve od prženih skakavaca do kuskusa u Africi, zašto ne bismo i mi? Zašto smo potpuno zaboravili bakin doručak „kruha i masti s paprikom“ i „kruha i pekmeza“ te šalicu običnog mlijeka umjesto pizze ili hamburgera? Roditelji nemaju vremena za pripremu obroka te za kontrolu kalorijskog unosa u djece pa problem rješavaju tako što im daju novac. Naravno, i to je velika pogreška — djeca na kiosku kupe čokoladice ili komadić pizze jer vide da to i druga djeca jedu. To se ponavlja mjesecima, djeca jedu nezdravo i postaju pretila. Ako ste kao školarac trčali u kiosk po obrok, tako ćete raditi i kasnije.

NGK

U svojim radovima i knjigama promovirate aktivan život.

Koliko su aktivnosti bitne za očuvanje vitalnosti u starijoj dobi?

IK Počet ću običnom narodnom poslovicom: „Tko se kreće, zarđati neće“. To tako doslovce treba pretočiti u svakodnevni život. Ništa ne košta, a puno znači za zdravlje jer čovjek je stvoren da se kreće. Ako predvečer umjesto fotelje ili kauča samo pola sata odvojite za brzi hod, prelazite iz sjedilačkog u aktivan život, što znači da vam proradi krvotok, zglobovi i tetive, aktiviraju se mišići, a srce brže radi. Dobivate fizičku kondiciju i bolji ste za rad, bolje ste volje, misli vam brže naviru u glavu, razmišljate i donosite odluke. Kad se vratite s te večernje aktivnosti, preskočite obrok bez obzira što vam se nudi, jer upravo to je najveća ušteda u kalorijama. Ako ne prakticirate predvečernju aktivnost vrlo vjerojatno ćete zadrijemati, najesti se i otići u krevet — prava katastrofa. Da, zdrav život podrazumijeva disciplinu i pokret jer je čovjek bez discipline životinja u tekstilu. Vikend nije idealan za spavanje, već je idealan da odete van u prirodu. Pada kiša? Pa, uzmete kišobran i hodate po kiši.

NGK

Što biste još savjetovali starijim ljudima za održavanje aktivnog življenja?

IK Postavite disciplinirani ritam prehrane i kretanja prema svojim mogućnostima i držite ga se „kao pijan plota“. Kad mi netko kaže da izađe u šetnju sa psom i to mu je dovoljno, poludim i postavim protupitanje: „Jel' vi vodite psa ili pas vodi vas?“. Šetnja sa psom

nije nikakvo rekreiranje jer pas svako malo zastajkuje, njuška i obilježava svoje prisustvo. Jedno je šetnja psa, a drugo je brzi hod kod kojeg se giba cijelo tijelo. Brzina kretanja mora biti maksimalna, odnosno sve dok se ne zapuhnete ili polako počnete znojiti. Kondicija podrazumijeva intenzivan rad mišića, a bez toga nema potrošnje kalorija. Morate osjetiti ugodan umor i imati osjećaj doslovce da „gorite“. Naravno, tada se puno bolje spava. Morate imati hobi koji vas kompletno zaokuplja, morate raditi stvari koje volite. Sjedenje na kauču i u fotelji uz TV, odnosno „odmaranje“, ubija psihički i fizički. Rad rukama i korištenje mozga, pa makar to bilo i rješavanje križaljke, bolje je od besposličarenja.

Jesu li bolesti neminovan proces starenja ili ih svojim navikama možemo prevenirati?

IK Znam da ćete se vi kao ugledna novinarka, ali i čitatelji, začuditi mojim odgovorom, no bolesti uopće nisu uzrok starenja. Mi starimo zbog procesa oksidacije odnosno zbog slobodnih radikala koji su popratni proizvod te oksidacije pa je pravi izraz za starenje „hrđanje“, potpuno isto kao što čavao zaboden u mokru dasku jednostavno zahrđa. Prema tome, ispravno bi za stare ljude bilo reći „zahrđao“. Kao što je poznato, zrak ima 21 posto kisika i udišemo ga od prvog plača u novorođenačkoj dobi. Koliko je kisik dobar, jer bez njega nema oslobađanja energije, toliko su njegovi nusproizvodi (slobodni radikali) žestoki otrovi koji nas truju cijelog života. Organizam, naravno, ima obranu koja se od čovjeka do čovjeka dosta razlikuje pa netko doživi 100, a netko ode s 52 godine od srčanog udara. Osim što se slobodni radikali oslobađaju normalnim metabolizmom, oni se dodatno generiraju kod pušača, kod stresnih situacija, kod gutanja veće količine lijekova, kod vrhunskih sportaša, kod transatlantskih pilota (uslijed zračenja) itd. Tako nagomilane slobodne radikale tijelo više ne može kompenzirati 100 posto i tada dolazi do oštećenja vitalnih organa (mozga, krvnih žila, žlijezda). Danas se procjenjuje da oko 80 najsmrtonosnijih bolesti nastaje zbog toksičnog djelovanja slobodnih radikala. Primjerice, kolesterol je sam po sebi potpuno bezopasan i ne taloži se u krvnim žilama. Ali, oksidirani kolesterol je pogibeljan jer se lijepi za stjenke krvnih žila stvarajući plakove. A oksidiraju ga upravo slobodni radikali. Ima li spasa? Da. Sustavno konzumiranje obojenih namirnica (zeleno, crveno, plavo, narančasto) i uzimanje više vrsta antioksidansa. I to ne jedan dan ili mjesec dana, već godinama. Uostalom, znanstvenim pokusima na nižim oblicima života je dokazano da se na taj način dugovječnost može pomaknuti i do 30 posto. To je odmah odgovor na pitanje koliko hrana djeluje na zdravlje.

Po Vašem mišljenju, je li starijim građanima u nas dostupno dovoljno informacija o zdravom životu, pruža li im se mogućnost za aktivnu participaciju u društvenom životu kada je riječ o zdravoj prehrani, tjelovježbi i sl.?

IK Ne, u nas su ljudi u godinama prepušteni sami sebi pa sve zavisi od financijskih mogućnosti, obiteljskih odnosa, snalažljivosti i karaktera osobe. Žilav (vitalan) čovjek će preskočiti sve barijere i uspostaviti svoj način i ritam života, a slabić će se povući i čekati kucanje sata. Jako je važno voljeti svoj posao i baviti se nekim hobiem. Slažem se s liječnicima kad kažu: „Ne zanima me kako izgledate, već kakve su vam krvne žile“. Naravno, krvnim žilama cirkulira vitalna tekućina — krv koja nosi hranu i kisik. Kad se nešto začepi, recite zbogom.

Koji je Vaš osobni recept zdravog života, što Vas čini vitalnim?

IK Osim zdrave prehrane, stalnog gibanja, pritiska na mozak da radi, a ne da spava, vožnje autom, učešća u društvenim događanjima i na društvenim mrežama, obiteljskih obveza, putovanja, veliku ulogu ima genetika odnosno ono što nasljeđujete od roditelja. Ako se s tim detaljima točno upoznate, onda poduzimate korake da slabosti iz nasljeđa promijenite novim navikama i sasvim suprotnim ponašanjem. To je velik i težak zadatak, ali tko hoće može sve. Uobičajeni savjeti obitelji i prijatelja jesu: „opusti se, odmori se, lezi i spavaj, dosta si se naradio, lakše vozi auto, zašto toliko visiš na kompjuteru“ itd. Kompletno pogrešno. Držite se svog ritma i ne popuštajte. Primjerice, neki pisci najbolja su djela napisali sa 75 godina, npr. Anatol France, a neki slikari i kipari su radili sve do smrti. Fizičkih granica nema i granice postavlja sam čovjek odnosno njegova okolina. Kad kažem pritisak na mozak, mislim na adrenalin. Volim brzu vožnju i brze aute i vrlo bih rado vozio Porschea Caymana ili Renaulta Meganea RS kad bi mi ga netko dao. Volim adrenalin, kad suvozač umire od straha (i prijeti da će izaći), a ja se smijem. Oduševljava me donošenje brzih (kritičnih) odluka, a vožnja je zapravo testiranje mentalnih sposobnosti. Meni su liječnici dali vozačku dozvolu sve do 2020. godine, što znači da imaju povjerenja u mene. Moram priznati da ne podnosim sporost pa poludim kad netko „davi“ auto po lijevoj strani s 50 km/h. Mrzim spore liftove i tada radije ustrčim stepenicama. Ne podnosim spore kompjutere. Volim pisati i pišem s lakoćom, što se najbolje vidi po velikom broju napisanih tekstova. Primjerice, u desetak godina za Coolinariku sam napisao preko 300 stručnih članaka, za Vjesnik preko 200, a za Zdravu kravu preko 50, što ukupno čini nekoliko knjiga. Pijem crno vino svaki dan, jedem sve na maslinovom ulju, jedem ribu dva puta tjedno, a uzimam i omega-3 i ulje krilla svakodnevno. Držim se pravila „positive thinking“, odnosno ne dozvoljavam da prevlada depresija. „Pun mi je kufer“ depresije i Parkinsona koje sam gledao posljednjih desetak godina. Gledam kako otići u toplije krajeve na mjesec dana, kupati se u bazenu i uživati u suncu. Volim putovati, a kad je u pitanju ugodno društvo, pogotovo. Prestao sam brojati godine na 60, a doktori su me na toliko procijenili pa neka tako i ostane.