

DRAŽEN GORJANSKI



Dražen Gorjanski, dr. med., specijalist obiteljske medicine, istraživanjem prehrane bavi se više desetaka godina. Vegetarijanac je posljednjih 40 godina. Više je puta provodio dugotrajan potpuni post te godinama upražnjavao post jednom tjedno. Posljednje četiri godine, odnosno od vođenja programa POST, obroke uzima u razdoblju od osam sati.

Bio je višestruki prvak i reprezentativac Hrvatske u karateu kada je naporno vježbao dokazujući kako prehrana koja isključuje meso nije prepreka za bavljenje vrhunskim sportom.

Obuku u autogenom treningu koji provodi više od četiri desetljeća proveo je kod profesora Vladimira Grudena. Tijekom bavljenja karateom obučavao je članove reprezentacije vježbama opuštanja, mentalnog predočavanja i drugim načinima za uspješno nošenje sa stresom koji vrhunski sport donosi.

Snažno se zalagao za očuvanje javnog zdravstva i skrbi za pacijente javnim nastupima, pisanjem otvorenih pisama i sudjelovanjem na tribinama. Objavio je četiri knjige iz područja javnog zdravstva: *Je li hrvatski zdravstveni sustav – sustav?*, *Obnova zdravstva*, *Korupcija u hrvatskom zdravstvu* (s Lidijom Gajski, Natašom Škaričić, Srećkom Sladoljevim i Matkom Marušićem) te *Reforma zdravstva, priručnik za neznalice, političare i ministre*.

Za svoje je djelovanje dobio više priznanja od među kojima se ističe *Najdoktor za 2015.* nagrada Udruge hrvatskih pacijenata.

Intenzivno je radio i na suzbijanju ambrozije u Osijeku gdje je s članovima Udruge za borbu protiv alergijskih bolesti uspostavio prvu stanicu za kvantitativno mjerenje peludi u zraku u Hrvatskoj. Za svoj je rad na tom polju 2004. nagrađen *Pečatom Grada Osijeka*.

S kolegama doc. Mariom Ćurkovićem i Ivonom Matićem, dr. med., godine 2019. započinje s razvojem novog sustava liječenja pretilosti koji naziva POST (Program osječnog smanjivanja težine). Nakon prve skupine pacijenata vođenih u Domu zdravlja Osijek, program se 2020. otvara za građanstvo u sklopu Gimnastičkog kluba Osijek Žito. Nakon odlaska kolega, projekt nastavlja razvijati samostalno. U rujnu 2023. uspostavlja POST ONLINE čime program postaje dostupan i osobama izvan Osijeka.

Trenutačno radi na stvaranju programa POST.UI koji će biti u cijelosti vođen umjetnom inteligencijom.

Program POST ONLINE uspješno djeluje kroz Udrugu za zdravo življenje POST i dostupan je na mrežnoj stranici <https://postosijekonline.eu/>.