

gir

broj 7
lipanj 2004.

IASILO INVALIDA RADA ZAGREB





Sadržaj:

Sekcija "Ljekovito bilje"	3
"Handicap 2004"	4
Klupske aktivnosti	5
Izleti	6
Akcija "Jarun 2004"	8
SDIR	10
Pjesme	12
Veseli kutić.....	12
Recept	13
Obavijest	14
Zahvale	15

Izdavač:

UDRUGA INVALIDA RADA ZAGREBA

adresa:

SAVSKA 3, 10000 ZAGREB

uređivački kolegij:

MARIJA TOPIĆ, JOSIP FIJAČKO, STJEPAN ČEHILIĆ,
IVICA LAZIĆ, ANAMARIJA LAZIĆ, JOSIP PETRAČ,
HANIBAL AUGUSTINOVIC

kontakt telefon: 01 4829 392; 4829 119

e-mail: uir@uir-zagreb.com

web: www.uir-zagreb.com

tisak: Novel centar d.o.o.

UVODNIK

Poštovani čitatelji!

Prošli smo prvu polovicu ove godine i možemo sa zadovoljstvom reći da smo puno toga uspješno realizirali već do sada.

Udruga je održala svoju Izbornu Skupštinu na kojoj su odabrana nova izvršna tijela. Novi članovi Upravnog odbora nastavit će sa realizacijom planiranih aktivnosti, a Vas molimo da i dalje svojim komentarima i mišljenjem pomognete u obogaćivanju kako našeg Glasila tako i samog rada Udruge.

Na kraju Vam cijelo Uredništvo želi ugodno opuštanje i potpuno iskorištavanje godišnjih odmora.

Uredništvo

SEKCIJA "LJEKOVITO BILJE"

Odlukom Upravnog odbora Udruge invalida rada Zagreba od 13.05.2004. godine osnovana je, u sklopu Udruge, sekcija "Ljekovito bilje". Na mjesto voditelja sekcije imenovan je član Udruge Hanibal Augustinović.

Njena osnovna svrha i buduća aktivnost usmjerena je prema tome da potakne članove da budu aktivniji u očuvanju i unapređenju vlastitog zdravlja, upoznavanju bilja, razvijanju ljubavi prema prirodi, očuvanju okoliša i prirode, druženju, edukaciji članova kroz razne radionice, izlete, predavanja, izložbe te životu u skladu sa prirodom.

Planirane aktivnosti sekcije :

- organizacija izleta u prirodu gdje će članovi na licu mjesta upoznavati ljekovito bilje
- organizacija različitih radionica na kojima će se članovi upoznavati sa različitim mogućnostima korištenja bilja
- održavanje predavanja na kojima će se članovi educirati o razvoju travarstva kroz povijest, upoznavati se s različitim vrstama ljekovitog bilja, rješavanju određenih problema upotrebom bilja
- organizacija različitih tematskih izložbi

- uspostavljanje vlastite biblioteke koja će biti na usluzi članovima, vlastite arhive sa uzorcima bilja, albuma sa fotografijama bilja te video zapisa različitih aktivnosti unutar sekcije

Rad sekcije bit će javan i transparentan, odvijat će se unutar Udruge koja će financijski i prostorno omogućiti njeno djelovanje. Sekcija će prezentirati svoj rad i djelovanje na Danima Udruge, kroz Glasilo Udruge, putem oglasne ploče, izvještaja Udruzi te preko elektroničkih i tiskovnih medija Zagreba i Hrvatske.

Sama sekcija bit će na usluzi i ostalim članovima Udruge koji će se u kontaktu sa članovima moći educirati te možda i na taj način riješiti neke svoje probleme.

Članovi sekcije će se okupljati u prostorijama Kluba, srijedom u 17 sati, gdje će dogovarati i provoditi svoje aktivnosti.

Želite li i Vi aktivniji i kvalitetniji sekcijski život u Udruzi te više projekata pristupite sekciji i postanite njezin član. Zapamtite, svatko je krojač svoje sudbine, a u ovom slučaju ona ovisi i o vama.

Sve detaljne informacije možete dobiti u Udruzi ili kod voditelja sekcije osobno ili na telefon 098/1619488.

Hanibal Augustinović

MEĐUNARODNA SURADNJA

Na poziv civilne Udruge invalida Grada Praga "Orfeus", s kojom Udruga invalida rada Zagreba ima višegodišnju tradicionalnu suradnju, delegacija naše Udruge i ove godine posjetila je Prag u vrijeme trajanja sajma ortopedskih pomagala "Handicap 2004".

Ove godine naša delegacija bila je proširena i sa troje predstavnika Gradskog poglavarstva Zagreba, te sa dvoje predstavnika Zagrebačkog velesajma i to voditeljem sajma "Medicina i tehnika" odnosno "Cro-Reha".

Naša delegacija je 20. travnja 2004. godine obišla sajam "Handicap 2004", prisustvovala radionici, gdje se između ostalog slušalo predavanje dr. Jana Hutara "Socijalna ekonomija", te predstavnike fakulteta o obrazovanju "urednika" za problematiku invalida, odnosno svladavanje aplikacija informatika i jezika. Tu smo informirani da će se od 24. do 24. svibnja 2004. godine u Benešovu-Češka održavati međunarodni seminar o zapošljavanju osoba s invaliditetom.

Drugi dan, 21. travnja 2004. godine obišli smo Klinički centar za rehabilitaciju bolesnika poslije moždanog udara, zatim smo posjetili Gradsko poglavarstvo Praga 4. Tu smo bili primljeni na razgovor kod načelnice okruga 4 g-đe Helene M. Tarko, te načelnice



za socijalnu skrb. Tu smo se zadržali u kraćem razgovoru, kojeg smo lako vodili s obzirom da g-đa Tarko odlično govori hrvatski jezik.

Nakon toga smo posjetili firmu "Arex" koja se bavi elektronikom u prometu.

Također smo posjetili i centar za rehabilitaciju mentalno retardiranih osoba. U tom centru borave osobe s lakšom mentalnom retardacijom u dobi od 20-33 godine. Njih u tom Centru obrazuju za zanimanja kao što su pomoćni kuhar, pomoćni slastičar, pomoćni sobar i slično. Još se u tom Centru bave sortiranjem ljekovitog bilja, te miješanjem i pakiranjem čajeva, naravno sve pod kontrolom stručnjaka.

Nakon ovako napornog dana uslijedila je zajednička večera i druženje. Sutradan je uslijedio povratak u Zagreb.

Josip Petrač

KLUPSKE AKTIVNOSTI

uz svakodnevna druženja i razne aktivnosti, održana su i poneka predavanja:

18. ožujka održano je predavanje na temu "Kardiovaskularne bolesti". Dr. Rada Šarac-Španović potrudila se na jednostavan i razumljiv način ispričati nam uzroke, ali i probleme kardiovaskularnih bolesti. Na kraju je podijelila prospekte uz praktične preporuke za liječenje bolesnika s kroničnim zatajivanjem srca.

15. ožujka tema predavanja bila je "Dijabetes" koje je održala dr. Murati. Predavanje je bilo vrlo zanimljivo, ali i korisno. Tom je prigodom bilo organizirano i mjerenje količine glukoze u krvi. Ovaj puta su podijeljene knjižice za dijabetičare. Radi se o nekoliko načela liječenja šećerne bolesti, a to su: prehrana, tjelesna aktivnost, lijekovi za sniženje šećera (glukoze) u krvi, edukacija i samokontrola razine glukoze u krvi. Pridržavajući se tih načela može se dobro kontrolirati šećerna bolest.



30. ožujka dr. Paolo Tomat prezentirao nam je utjecaj polariziranog svjetla na bolesti reume.



29. travnja predavanje je o ljekovitom bilju održao g-din Hanibal Augustinović.

05. svibnja predavanje na temu "Kakvu vodu pijemo" i rješenje za to po Eko sistemu prezentirala nam je g-đa Marija Kariman.

13. svibnja tema predavanja bila je "Iscljeljivanje duhovnim putem prema učenju g-dina Brune Gröninga, a predavanje su održali dr. Irma Kevo-Andrić i g-din Damir Kovačević.

IZLETI

Naša Udruga, između ostalih aktivnosti, za svoje članove organizira i izlete u tuzemstvo i inozemstvo. Tako je u prvoj polovici ove godine Udruga organizirala jedan izlet u tuzemstvo o kojem ste mogli čitati u našem prošlom broju. Osim tog izleta, organizirali smo i dva izleta u tuzemstvo - u Međugorje i u Lourdes/Paris.

Izvešće iz Međugorja

(16/17/18.04.2004. god.)

Na izlet u Međugorje otišlo je 50 putnika. Put je bio dosta zahtjevan jer smo išli Jadranskom magistralom s namjerom da posjetimo neke naše dalmatinske gradove. Prvi takav posjet bio je u Zadru gdje smo se i zadržali, a daljnje smo gradove samo prošli i vidjeli iz autobusa. Put je trajao cijeli dan. Prošli smo Šibenik, Split,

Makarsku, Bačanska jezera te stigli u Međugorje. Taj put je bio duži nego je bio predviđen. U Međugorju smo imali dobar smještaj te smo realizirali sva naša htijenja i prema priči putnika, svi su bili zadovoljni iako nas je pratilo loše vrijeme.

Marija Topić

Izvešće iz Lourdesa i Parisa

(21-29.05.2004. god.)

Ovaj izlet organiziran je po dugogodišnjim željama naših članova da vide jedan od najljepših gradova na svijetu, Paris i veliko Svetište u Lourdesu.

Pripreme su trajale 3 mjeseca i na putovanje je krenulo 46 osoba, a imali smo 2 vozača i vodiča.

Putovanje je počelo 21. svibnja ispred Mimare s polaskom u 6,30 sati te smo prolaskom i kraćim zaustavljanjima u Sloveniji i Italiji stigli u Francusku predvečer. Prvo naše stajanje i noćenje bilo je u Nici tako da smo imali priliku i razgledati taj grad. Istu večer smo posjetili i Monaco, ali zbog kasnih



• Eiffelov toranj

sati nismo imali mogućnosti posjetiti i dvorac.

Idućeg dana, 22. svibnja nastavili smo put Lourdesa u koji smo stigli na večeru i noćenje.

Nakon odmora, 23. svibnja razgledali smo Lourdes i posjetili Svetište Majke Božje Lourdske. Doživljaje iz samog Svetišta ne možemo pretočiti u riječi jer je svatko od nas to mjesto doživio na svoj način.

Lourdes smo napustili 24. svibnja za doručka i uputili se prema Avignonu u koji smo stigli u popodnevnim satima i zadržali se u razgledavanju tri sata. U Paris smo došli na večeru i noćenje.

Paris i njegove znamenitosti razgledavali smo 25. i 26. svibnja: crkva Notre Dame, čuveni muzej Louvre, Eiffelov toranj, Napoleonov slavoluk, trg Concorde, Vendome, Opera, vožnja Seinom, obilazak Versaillesa, Trocadero, Les

Invalides, četvrt umjetnika Montmartre, crkva Sacre Coeur, trg slikara, Pigalle, St. Lazaire i ostalo.

U ranim jutarnjim satima 27. svibnja napustili smo Paris i krenuli prema Njemačkoj. Prije dolaska do njemačke granice, zadržali smo se u Reimsu, glavnom gradu pokrajine Campagne u

kojem smo posjetili čuvenu katedralu iz 13. st. u kojoj su krunjeni francuski kraljevi. Sve dane putovanja nas je pratilo lijepo vrijeme do granice sa Njemačkom gdje nas je dočekala kiša. Na putu za Salzburg smo noćili u obližnjem mjestu u okolici Ulma.

Zadnji dan našeg putovanja 28. svibnja posjetili smo Salzburg u kojem se zadržali oko tri sata i uvjerali se, usprkos kiši, u ljepotu grada. Oko 22,00 sata stigli smo svi sretni, zadovoljni i puni prekrasnih dojmova u Zagreb. U svakom slučaju, nitko od svih nas ne žali uloženog velikog truda u ovo putovanje.

Marija Topić



čuveći muzej Louvre •

DRUŽENJE "JARUN 2004"

Deseto tradicionalno druženje osoba s invaliditetom i ove godine održano je na Jarunu, ispred Yacht kluba.

Akciju su sprovedli članovi Upravnog odbora naše Udruge i ostali volonteri, pa im je Predsjednica u pozdravnom govoru uputila priznanje na uloženom trudu.

Na ovom druženju okupilo se oko 400-500 ljudi, a imali smo i goste te su se svi družili i zabavili uz grupu "Kad-tad". Ispred Gradskog poglavarstva bila je g-đa Marinka Bakula-Anđelić, predsjednica Povjerenstva za osobe s invaliditetom, zatim tajnica Humanitarne

mreže g-đa Mirjana Lovreković, koja je u pozdravnom govoru napomenula da je i naša predsjednica g-đa Marija Topić član Povjerenstva za osobe s invaliditetom. Pojavio se i pročelnik Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb dr. Zvonimir Šostar te izrazio nadu da u idućoj godini dobijemo veći prostor.

Predsjednik Hrvatskog saveza Udruga invalida rada g-din Josip Petrač u prigodnom je govoru rekao da je ovo deseto druženje i da se vidi napredak naših Udruga jer je na prvom druženju bio puno manji broj ljudi koji su



• Velik odaziv na ovogodišnje druženje na Jarunu.

došli biciklima i pješice, a sada dolaze automobilima. Napomenuo je kako invalidi trebaju podmetnuti svoja pleća jer je u državi situacija takva kakva je, kao što je svima nama poznato, te da se nadamo da će biti bolje.

Našem druženju prisustvovali su i predstavnici Udruga iz drugih gradova: Čakovca, Križevaca, Karlovca, Krapine, Kutine, Siska, Samobora, Stubice, Daruvara, Pule i drugih. Skupu su se pridružile i mnoge zagrebačke Udruge.

Akcija je, kao i svake godine, bila medijski popraćena.

Vrijedno je spomenuti i razne sponzore i donatore koji su svojim darivanjem pomogli realizaciji ove akcije jer smo tako mogli

upriличiti i tombolu kojoj su se učesnici druženja još više veselili.

Velikim brojem odaziva pokazalo se da su ovakva druženja vrlo korisna i potrebna svima nama te ponajviše osobama s invaliditetom jer je to prilika za međusobno upoznavanje i lakše podnašanje naših zajedničkih problema.

Na kraju, hvala svima koji su pripomogli u ovoj akciji. Posebno zadovoljstvo nam je što je druženje uz ovako veliki broj učesnika završilo u najboljem redu, bez ekscesa, te da su ljudi bili zadovoljni. Još jednom hvala svima!

Stjepan Čehulić



SPORTSKE AKTIVNOSTI

I ove godine je Udruga invalida rada Zagreba organizirala po deseti puta druženje na Jarunu. Ovogodišnje druženje "Jarun 2004" imalo je i sportsko-rekreativni karakter - održana su natjecanja u višećoj kuglani, pikadu i belotu.

U **višećoj kuglani** nastupilo je deset ekipa: Križevci (92 drva), Daruvar (82 drva), Čakovec (79 drva), Kutina (77 drva), Karlovac (73 drva), Zagreb (70 drva), Sisak (69 drva), Županja (67 drva), Virovitica (66 drva), Duga Resa (66 drva).

Najuspješnije ekipe dobile su pehar, a članovi ekipe medalje:

1. Križevci (92 drva) - Josip Brlečić, Mirko Gotić, Vladimir Ivezic
2. Daruvar (82 drva) - Oto Kolouh, Stjepan Puhovski, Nikola Horvatin
3. Čakovec (79 drva) - Josip Čvep, Đuro Antolek, Dušan Martinović.



U pojedinačnom plasmanu, najuspješniji su osvojili medalje:

1. Mirko Gotić, Križevci (37 drva)
- zlatna medalja
2. Oto Kolouh, Daruvar (29 drva)
- srebrna medalja
3. Ivica Bobinac, Sisak (29 drva)
- brončana medalja.

U **pikadu** je nastupilo devet ekipa: Kutina (198 bodova), Čakovec (193 boda),

Karlovac (182 boda), Zagreb (182 boda), Županja (180 bodova), Sisak (172 boda), Križevci (128 bodova), Daruvar (117 bodova), Virovitica (66 bodova).

Najuspješnije ekipe dobile su pehar, a članovi ekipe medalje:

1. Kutina (198 bodova) - Mirko Horvat, Neda Bertović, Ivan Cvetković
2. Čakovec (193 boda) - Josip Črep, Franjo Vabec, Drago Šarić
3. Karlovac (182 boda) - Josip Lukačić, Branka Puškar, Marija Jeftić.



U pojedinačnom plasmanu, najuspješniji su osvojili medalje:

1. *Stjepan Čehulić, Zagreb (108 bodova)*
- zlatna medalja
2. *Franjo Vabec, Čakovec (100 bodova)*
- srebrna medalja
3. *Ivan Cvetković, Kutina (88 bodova)*
- brončana medalja.

U belotu je nastupilo osam ekipa: Čakovec, Daruvar, Duga Resa, Karlovac, Križevci, Sisak, Kutina, Zagreb.

Najuspješnije ekipe dobile su pehar, a njihov par medalje:

1. *Čakovec - Franjo Vabec, Drago Šarić*
2. *Daruvar - Stjepan Galjan, Marijan Urbanek*
3. *Duga Resa - Ivan Moguš, Željko Kasunić.*

Pehare i medalje podijelili su:

- *u visećoj kuglani: g-đa Marinka Bakula-Anđelić, predsjednica Povjerenstva za osobe s invaliditetom*
- *u pikadu: g-đa Mirjana Lovreković, tajnica Humanitarne mreže*
- *u belotu: g-din Josip Petrač, predsjednik Hrvatskog saveza Udruga invalida rada*

Medalje za pojedinačne plasmane za sve tri sportske grane podijelila je Marija Topić, predsjednica Udruge invalida rada Zagreba.

Uz činjenicu da je natjecanje pratilo lijepo vrijeme, sve borbe u natjecateljskom dijelu protekle su pravim fair-play nastupom, a pehare i medalje osvojili su sretniji i spretniji.

Meni ostaje da se ispričam ako nešto nije bilo u redu. Znajte da propust ili propusti nisu bili namjerni. Za idući puta ćemo nastojati organizirati još kvalitetnije natjecanje.

Svima koji su osvojili pehare i medalje najiskrenije čestitam, a drugima želim više sreće drugi puta.

Svima skupa, gostima i uzvanicima, sportašicama i sportašima, kao i glazbenicima koji su nas lijepo zabavljali, puno sreće i zdravlja u nadi da se uskoro ponovo negdje sretnemo.

Ivica Lazić



PJESME

Zašto odlazim

*Tvoju težnju savršenstvu
tvoj ukus za ljepotom
ja ne mogu tako primit
nisam kao one druge.
Nemam savjest da te pratim
ti koračaš pored mene,
čitav si i opipljiv
ja te ipak ne opažam
i ne čudi se što odlazim.*

Nisam primjetila

*Bilo je prestrašno kad si odlazio
ništa nisam primjetila
osim ispruženih mi ruku
i očiju koje plaču
za poklonjenim ti danima.*

*Odabrala:
Milena Zaviša*

VESELI KUTIĆ

Spavanje

- *Doktore, pomozite mi, govorim u snu.*
- *Je li to tako strašno? Smeta li to vašoj ženi?*
- *Ne, ali mi se cijela kancelarija smije.*

Snašla se

- Gleda mali Željko majku odjevenu u
prekrasnu skupocjenu haljinu.*
- *Preljepa je, mama. Je li ti ju tata
kupio?*
 - *Nije, sine moj. Da sam čekala tvog
tatu, ni tebe ne bih imala.*

Usporedba

- Mladi pisac proveo je noć s jednom od svojih
obožavateljica.*
- Ujutro, dok se oblačila, ona mu reče:*
- *Ipak ste u vašem posljednjem erotskom
romanu bili mnogo bolji.*

*Odabrano iz zbirke "Zrnca Smijeha",
autora Stjepana Čehulića.*

BAZGA

priprema lijeka, primjena i djelovanje

Čaj od cvijeta: 1 čajnu žlicu cvijeta prelijemo sa 1/4 litre kipuće vode; poslije nekoliko minuta procijedimo i popijemo preko dana po gutljaj.

Čaj ublažava katar u dišnim organima i kašalj, olakšava iskašljavanje, liječi bolesno grlo, pomaže kod gripe, astme, bronhitisa, početne faze upale pluća, hripavca, ospica i teške hunjavice.

Za znojenje kod vrućice dovoljan je i mlaki čaj od cvijeta bazge, jer sadrži tvari koje pospješuju izlučivanje znoja: 2 čajne žličice cvijeta prelijemo sa 1/4 litre kipuće vode, nakon 10 minuta procijedimo i pijemo preko dana na gutljaje.

Sirup od cvijeta: 10 cvjetova na 1 litru vode, ostaviti da odstoji 24 sata, procijediti i dodati 1/2 limuna i 1 kg šećera.

Marmelada od bobica: 2 kg bobica zgnječimo i propasiramo te kuhamo u malo vode, dodamo 1/2 kg šećera. Kada ispari većina vode spremimo u staklenke.

Pržimo li na ulju cvijet umočen u tijesto za palačinke, dobijemo ukusno i zdravo jelo.

Svježi zreli bazgini plodovi posuti šećerom i limunovim sokom jedu se dnevno po 1 tanjurić; kura - 3 tjedna; očisti se i regenerira krv i preporodi se cijeli organizam.

Sirup od zrelih plodova ukuhan sa šećerom čisti želudac i mokraćni mjehur, a posebice je koristan onima koji rade u administraciji, gdje se tijekom radnog vremena dugo sjedi.

Hanibal Augustinović

OBAVIJESTI

Akcija vađenja krvi, testiranja na šećer i kolesterol te mjerenja tlaka završila je 15. lipnja 2004. godine te će se ponovo krenuti istom 15. rujna 2004. godine. Održavati će se u isto vrijeme, utorkom u vremenu od 09,30-11,30 sati.

Hrvatski savez Udruga invalida rada pokrenut će postupak sravnivanja mirovina pa je tako naša Udruga pripomogla svojoj krovnoj Udruzi tijekom mjeseca lipnja prikupljajući preslike Rješenja o mirovini svojih članova koji su 1999. godine otišli u mirovinu "po sili Zakona".

Udruga i ove godine organizira ljetovanje za svoje članove u auto-kampu "Ulvala Slana" u Selcima. Smještaj je u odmaralištu sa trokrevetnim i četverokrevetnim sobama, a mogući termini ljetovanja su 01-11.07, 11-21.07, 01-11.08, 21.08-01.09, 11.-21.09.2004. godine. Svi zainteresirani trebaju doći u Udrugu ispuniti zahtjev za ljetovanje, a sve ostale informacije mogu se dobiti na telefone Udruge.

Udruga je u mjesecu svibnju, na 2. sjednici Upravnog odbora, osnovala Sekciju "Ljekovito bilje" čiji je voditelj član Udruge g-din Hanibal Augustinović. Za sve informacije, molimo Vas da se obratite na 098/1619488.

Od 01.07.2004. godine pravnik g-din Davorin Batinić neće raditi radi godišnjeg odmora. S radom će ponovo započeti u srijedu, 04.08.2004. godine u istom terminu od 17,00-19,00 sati.

Zahvala nama

Dana 14.05.2004. podigla sam u Vašoj Udruzi hodalicu za mog oca (Vašeg člana) STJEPANA VODOPIJU, Zagreb, koju sam tražila jer je moj otac 12.02.2004. pao i slomio kuk idesnu natkoljenicu. Nakon operativnog zahvata i rehabilitacije u Krapinskim toplicama nepokretan je za sada i hitno mu je trebala hodalica.

Ovim putem željela bih se zahvaliti Vašoj Udruzi na ukazanoj pomoći.

Srdačno Vas pozdravljam i još jednom Vam zahvaljujem na razumijevanju i poklonjenoj hodalici koja mu je bila zaista neophodna.

*kćer STJEPANA VODOPIJE
Dubravka Crnogaj*

* * * * *

Naše zahvale

Sponzorima i donatorima

Ovim putem još jednom se najsrdačnije zahvaljujemo svim sponzorima i donatorima koji su omogućili realizaciju našeg tradicionalnog druženja "Jarun 2004". Zahvaljujući njihovoj dobroti i darežljivosti bili smo u mogućnosti organizirati tombolu na veliko veselje svih prisutnih.

Predavačima, glazbenicima i pjesnicima

U ovom polugodištu imali smo podosta organiziranih predavanja i glazbeno-poetskih večeri koje su imale velik odaziv i uspješno su realizirane zahvaljujući svim našim gostima koji su svoje znanje podijelili s nama i onima koji su svoje trenutke izdvojili za nas zabavljajući nas glazbom te recitacijama.

Upravni odbor UIRZ



2006. J. Čehulj