

# GIR

broj 15  
lipanj 2006.

časilo invalida rada ZAGREB





## Sadržaj:

Skupština .....	3
NOVA PEI .....	4
Non -Handicap .....	6
Akcija "Jarun 2006" .....	8
Izleti .....	9
Akcija "Hodanjem do zdravlja" .....	11
Ljetovanje .....	12
Sportska sekcija .....	12
Promet .....	14
SDIR .....	15
Zdravlje .....	17
Pjesma .....	18
Veseli kutić .....	19
Recepti .....	20
Obavijesti .....	22

### Izdavač:

UDRUGA INVALIDA RADA ZAGREBA

### adresa:

SAVSKA 3, 10000 ZAGREB

### urednički kolegij:

MARIJA TOPIĆ, STJEPAN ČEHULIĆ, JOSIP FIJAČKO,  
 IVICA LAZIĆ, JOSIP CAR, ANAMARIJA LAZIĆ,  
 LJERKA BORTEK, HANIBAL AUGUSTINOVIĆ,  
 VUKOSAVA JURČIĆ

**kontakt telefon:** 01 4829 392; 4829 119

**e-mail:** uir@uir-zagreb.com

**web:** www.uir-zagreb.com

**tisak:** Novel centar d.o.o.

*Poštovani čitatelji!*

*Konačno smo dočekali toplo i suho vrijeme. Iza nas je uspješna prva polovica ove godine u kojoj smo realizirali sve kako je predviđeno planom i programom.*

*Nadamo se da će Vam naše Glasilo biti suputnik na Vašem odmoru i željeli bi da nam se javite sa svojim idejama i prijedlozima. Također možete obogatiti sadržaj našeg Glasila dobrim receptom, kakvom šalom ili nekim događajem koji želite podijeliti sa svima nama.*

*Želimo Vam lijepo vrijeme, dobro more i hladne planine.*

*Uredništvo*

## SKUPŠTINA

**R**edovna godišnja Skupština Udruge invalida rada Zagreba koja je ujedno i Izvještajna održala se u srijedu, 17. svibnja 2006. godine.

Skupštini je prisustvovalo 37 članova (od ukupnih 43), a uz njih su prisustvovala i 2 člana Udruge koji nisu imali pravo glasanja.

Kao i uvijek podnešena su sva Izvješća za minulu godinu (Predsjednice Udruge o radu Udruge u razdoblju od 1. do 2. Redovne Skupštine, Nadzornog odbora te Financijsko izvješće). Sva navedena Izvješća nakon rasprave jednoglasno su prihvaćena.

Također je predložen i usvojen Plan i program za narednu godinu.

Nakon toga otvorena je diskusija u kojoj su neki od članova Skupštine iznijeli svoje komentare i pohvale vezane uz rad Udruge i njenih Sekcija te realizaciju projekta za zdravstvenu rehabilitaciju. Osobno sam iskoristila tu priliku i izrazila svoje nezadovoljstvo još uvijek neriješenim pitanjem prostora za rad i djelovanje Udruge, nebrigom zajednice za osobe s invaliditetom, a naročito socijalno i zdravstveno ugroženih koji svakim danom sve teže žive.

Izvijestila: Marija Topić



## 2. Transnacionalni sastanak Upravnog odbora NOVA PEI Torino, 30-31.03.2006. godine

**N**a 2. Transnacionalnom sastanku Upravnog odbora NOVA PEI prisustvovali su svi partneri: Španjolska (4 osobe - Serviconsult, Ajuntament d'Èivissa, Balear Islands), Italija (3 osobe - Consorcio Scuole Lavoro), Republika Češka (3 osobe - ORFEUS), Republika Hrvatska (2 osobe - Udruga invalida rada Zagreba).

Na sastanku su podnešena Izvješća o dosadašnjem napretku projekata svih partnera. Tijekom sastanka predstavnici Italije organizirali su kratak obilazak jednog od svojih projekata (di Piazza dei Mestieri). Projekat je zapravo škola koja okuplja mladež koja iz raznih razloga odustaje od redovnog školovanja. U školi se ne organizira klasična nastava već se svi polaznici obučavaju za jedno od 8 mogućih zanimanja.

Na sastanku je ugovoren točan raspored za predstojeći 1. Transnacionalni seminar, koji će se održati u Pragu, Republika Češka 07. i 08.06.2006. godine, a

određen je i datum održavanja sastanka Upravnog odbora NOVA PEI koji će biti 06.06.2006. godine.

Također su dogovoreni i datumi za održavanje 2. Transnacionalnog seminara, koji će se održati u Zagrebu, a to su 19. i 20.10.2006. godine dok će se sastanak Upravnog odbora NOVA PEI održati dan ranije, 18.10.2006. godine.

Nakon produktivnog sastanka, na kraju je dogovoreno da će se na slijedećem sastanku Upravnog odbora detaljno raspraviti o rasporedu održavanja 2. Transnacionalnog seminara koji će se održati u Zagrebu.

Izvijestila:  
Marija Topić



## 1. Transnacionalna konferencija NOVA PEI Prag, 07-08.06.2006. godine

**N**a konferenciji u Pragu učestvovalo je šest predstavnika iz Republike Hrvatske.

Članovi Upravnog odbora međunarodnog projekta NOVA PEI, Marija Topić i Anamarija Lazić sudjelovali su na sastanku Upravnog odbora dan prije konferencije na kojem se detaljno raspravljalo o propozicijama same konferencije, kao i o predstojećoj konferenciji i slijedećem sastanku Upravnog odbora koji će se održati u listopadu ove godine u Zagrebu.

Prvi dan konferencije otvorio je pozdravnim govorom Izvršni direktor ORFEUS-a Ing. Jozef Slobodnik koji je ujedno naglasio da se konferencija održava pod visokim pokroviteljstvom

člana Europskog odbora g-dina Vladimira Špidla. Tema transnacionalne konferencije bila je „Socijalna ekonomija“.

Tog dana Republiku Hrvatsku predstavila je ispred Grada Zagreba Marinka Bakula-Andelić, pomoćnica Pročelnika Ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje svojim izlaganjem o socijalnom statusu Hrvatske. Idući dan konferencija je započela predstavnicima Republike Hrvatske iz Zagreba, pa su tako svoja izlaganja održali slijedećim redom: dr. Zvonimir Šostar, Pročelnik Ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje; Marinka Bakula-Andelić, Josip Petrač, član Upravnog odbora



Udruga invalida rada Zagreba. U popodnevnim satima svoje izlaganje održao je Đavorin Batinić, pravnik - član Upravnog odbora Udruge invalida rada Zagreba.

Izlaganje prije samog završetka konferencije dopalo je Mariju Topić, predsjednicu Udruge invalida rada Zagreba koja je ujedno tom prilikom zahvalila domaćinu na organizaciji i pozvala prisutne na konferenciju koja će se uskoro održati u Zagrebu.

Na konferenciji je prisustvovalo oko 240 osoba, od čega je bilo mnogo izlagača, a zemlje učesnice konferencije su, osim Republike Češke kao domaćina, bile: Španjolska, Italija, Slovačka, Poljska i Hrvatska.

Nadamo se da ćemo u Vama naći podršku i opravdati svoju ulogu domaćina na predstojećoj konferenciji u listopadu.

Izvijestila:  
Marija Topić

## NON-HANDICAP 2006

Prag, 04-07.04.2006. godine

**D**elegacija Udruge invalida rada Zagreba, koja se sastojala od 11 članova Udruge, na poziv prijateljske organizacije ORFEUS sudjelovala je na sajmu „NON-HANDICAP 2006“ koji je trajao od 04. do 07. travnja 2006. godine. Sajam se održavao u Pragu, a ujedno je ove godine i obilježio svoju 10. godišnjicu održavanja.

Razgledali smo cijeli sajam te prisustvovali svečanom otvaranju sajma. Prvi dan je, između ostaloga, predstavnik Orfeusa Ing. Slobodnik imao izlaganje kojim je ukratko

objasnio međunarodni projekt NOVA PEI te napomenuo postojanje devet partnera, a koji su iz različitih dijelova Republike Češke te zastupaju različita područja u socijalnoj ekonomiji. Isto tako, prisustvovali smo prijemu kod Ministra zdravstva te otvorenju sajma „Pragomedica“, a koje se održalo u Gradskom muzeju. Na istom je proglašeno i nagrađeno najboljih pet exponata - 1 na sajmu „Handicap 2006“, a 4 na sajmu „Pragomedica 2006“.

Idući dan razgledali smo Rehabilitacijski centar i obližnji dvorac

Šternberk gdje smo doživjeli neugodnost. Na parkiralištu ispred dvorca provaljeno nam je u kombi vozilo koje je dosta oštećeno i neke osobne stvari su ukradene. Cijela procedura oko čekanja policije kako bi ustanovili štetu i napravili policijski zapisnik trajala je nekoliko sati.

Treći dan boravka je dio delegacije razgledavao oba sajma te izmjenjivao iskustva i prikupljao nove informacije vezane uz ortopedska pomagala, a dio je bio zaposlen oko popravka kombi

vozila. Na večer se cijela delegacija okupila na večeri koju je organizirala organizacija ORF&US.

Četvrti dan prisustvovali smo na zatvaranju sajma „NON-HANDICAP 2006“ gdje smo se oprostili sa nekim od izlagača i oko podneva je završio naš službeni dio posjeta. Popodne smo iskoristili za razgledavanje i pripremanje za povratak u Zagreb.

Izvijestila:  
Marija Topić



## JARUN 2006.

**O**ve godine početkom lipnja, točnije 03. lipnja, održano je druženje osoba s invaliditetom na otvorenom ispred Yacht kluba na Jarunu. Ovo druženje je tradicionalno i tom prigodom okupilo se oko 320-350 članova i gostiju. Pokrovitelj ovog druženja bio je Gradonačelnik Milan Bandić. Osim našeg Gradonačelnika, ispred Grada našem druženju pridružio nam se i zamjenik Gradonačelnika Ivo Jelušić, zatim gospode Višnja Fortuna, Marinka Bakula-Andelić, Romana Galić, Zorana Uzelac i drugi. Ispred Humanitarne mreže pridružila nam se g-da Mirjana Lovreković sa suprugom.

Nakon što je Predsjednica Udruge g-da Marija Topić pozdravila skup ugodno nas je iznenadio prvi čovjek Zagreba g-din Milan Bandić rekavši kako zna što od njega očekujemo te da se vidimo u novim prostorima u Novoj cesti 84 prije jeseni. Na to se Predsjednica Marija Topić, u ime svih članova, zahvalila na odazivu te

napomenula da nas Gradsko poglavarstvo uvijek prati i uživa naše povjerenje, što je popraćeno veliim pljeskom. Nakon toga prisutnima se obratio i predsjednik Hrvatskog saveza udruga invalida rada g-din Josip Petrač sa nekoliko ugodnih riječi.

Iako je bio dosta svjež dan sa nižom temperaturom, ljudi su se osvježavali pivom Karlovačke pivovare, a da bi sve bilo zabavnije i veselije potrudio se sastav "To je to". Ovo druženje održano je zahvaljujući angažmanu cijelog Upravnog odbora, zaposlenice te ostalih članova Udruge.

I ovaj puta bio je dobar odaziv gostiju iz drugih Udruga te iz drugih gradova - Krapine, Karlovca i Karlovačke





županije, Kutine, Donje Stubice, Pule, Siska, Daruvara, Koprivnice, Samobora i Svete Nedelje, Križevaca, Čakovca te Duge Rese.

Uz druženje organizirana su i sportska natjecanja o čemu će izvijestiti voditelj Sportske sekcije.

Na kraju hvala svima koji su doprinijeli i pripomogli da je ovo druženje proteklo u najboljem redu i na zadovoljstvo svih nas.

Izvijestio:  
Stjepan Čehulić

## IZLET U GREŠNU GORICU

U subotu, 22. travnja naša je Udruga, u suradnji sa firmom Pavletić d.o.o. iz Hreljina kod Rijeke, organizirala jednodnevni izlet u Desinić, Grešnu Goricu.

Krenuli smo put prema Desiniću, ali smo iskoristili priliku da putujemo preko Zaprešića te navratimo i razgledamo Nove dvore Bana J. Jelačića u Zaprešiću. Razgledavajući kapelicu i grobnicu obitelji Jelačić doznali smo neke pojedinosti o kojima se baš i ne zna dovoljno. Uglavnom, svakog sudionika dojmilo se kako grad Zaprešić radi na obnovi i zaštiti Novih dvora koji su bili zapušteni i devastirani, a sama grobnica i opljačkana. Također nas se dojmilo novoizgrađeno golf igralište gdje se zabavlja i rekreira sportska elita.

Nakon kraće stanke i popijene kavice nastavili smo put prema odredištu u Desiniću. Uživali smo u razgledanju prirodne ljepote tog dijela Hrvatskog

zagorja. Ugodnom vožnjom i lijepim vremenom stigli smo u Grešnu Goricu gdje su nas dočekali domaćini, predstavnici firme Pavletić i za dobrodošlicu ponudili aperitivom, a potom je uslijedila prezentacija proizvoda za zdravo spavanje.

Shvatili smo da je važno učiniti nešto za svoje zdravlje te su se nakon edukativnog predavanja mnogi od nas snabdjeli tim proizvodima.

Nakon ručka uslijedila je glazba uz koju smo imali mogućnost i zaplesati, a većina se odlučila na razgledanje samog mjesta koje je okruženo prirodnim ljepotama, ali je i dopunjeno raznim domaćim i divljim životinjama.

U povratku prema Zagrebu putovali smo kroz Veliko Trgovišće, rodno mjesto našeg prvog predsjednika dr. Franje Tuđmana.

Sve u svemu bilo je dobro.

Izvijestio: Josip Fijačko

## IZLET

**S**ekcija „Ljekovito bilje“ organizirala je u suradnji sa Prirodoslovnim društvom „Ljekovita biljka“ iz Zagreba prvi ovogodišnji izlet u prirodu pod stručnim vodstvom profesora Željka Sobotke, jednim od najvećih hrvatskih stručnjaka po pitanju ljekovitog bilja.

Sam cilj i zadatak izleta bio je između ostalih i taj da sudionici izleta upoznaju ljekovito bilje našeg okruženja na samom mjestu rasta i to u rano proljeće u početku samog početka rasta.

Izlet je za sve sudionike bio potpuno besplatan, a mogli su se priključiti svi članovi naše Udruge i prirodoslovnog društva sa svojim obiteljima i prijateljima.

Izlet je započeo u 11 sati pred tunelom koji vodi prema žičari, a bio je podijeljen u tri dijela.

Prvi dio odvijao se u podnožju Medvednice, trajao je otprilike dva i pol sata. Tu smo upoznavali ljekovito bilje i saznavali kada se bere, kako se koristi i za što služi. Nakon tog dijela uslijedio je kratki odmor za jelo i piće.

Drugi dio odvijao se po „Šumskoj stazi Bliznec“ koja je napravljena uz potok Bliznec za potrebe osoba s invaliditetom i slijepih osoba. Unutar same staze napravljene su postaje križnog puta.

Treći dio odvijao se Bikčevićevom stazom, a u njemu su sudjelovali samo oni sa kondicijom zbog strmine staze i njene dužine.

Sa zadovoljstvom mogu reći da je izlet i više nego uspio, vrijeme je bilo sunčano, a pronašli smo i upoznali mnogo biljaka.

Izlet je održan 08. travnja 2006. godine.

Izvijestio voditelj sekcije  
„Ljekovito bilje“:  
Hanibal Augustinović



### 3 IZLET „HODANJEM DO ZDRAVLJA“

ODRŽAN JE 13. SVIBNJA 2006. GODINE NA SLJEME, NAŠU MEDVEDNICU

**S**astali smo se na Mihaljvcu u 9,00 sati uz divan sunčan dan koji je puno obećavao. Od prijavljena 40 naša člana, krenulo je 35, što je impozantan broj. Tramvajem broj 15 došli smo do tunela, a onda laganim hodom za 25 minuta i do žičare. Kako je žičara u remontu, to smo do vrha Sljemena stigli gradskim autobusom. Da bi više hodali i bili na čistom zraku ove prekrasne prirode, obišli smo skijaške staze, te sa „Vidikovca“ uživali u

pogledu na Zagreb. Nastavili smo put laganim hodom i poslije sat i pol hoda od izlaska iz autobusa, stigli na odredište „Pansion Medvednica“. Tu nas je čekao ukusan ručak, a poslije njega druženje sve do 15,15 sati kada smo krenuli na put povratka. Umorni, ali sretni što smo proveli tako divan dan u prirodi, sa Mihaljcvca smo se razišli svojim domovima, uz obećanje da slijedi još izleta.

Izvijestila: Vukosava Jurčić



## LJETOVANJE NA MORU

**L** ove godine zavladao je velik interes naših članova za povoljnije ljetovanje u kampu "Uvala Slana" u Selcu u kojem naša Udruga ima smještene četiri kamp prikolice.

Iako je u kampu sam smještaj skromniji nego u čvrstom objektu, za mnoge je baš po toj jednostavnosti zanimljiviji.

Na žalost, niti ovoga puta nismo mogli udovoljiti svim zahtjevima kojih je bilo više nego što je kapacitet za smještaj u tim prikolicama. Tako su sve prikolice za cijelu ovogodišnju sezonu popunjene.

Svima koji će ove godine ipak ljetovati u kampu želimo lijepo

vrijeme, toplo more i ugodan boravak, a onima koji nisu mogli doći na red ove sezone, želimo više sreće iduće godine.

Izvijestio:  
Josip Fijačko



## PREDIVNO TROMJESEČNO RAZDOBLJE

**U** razdoblju od početka travnja pa do kraja lipnja u Klubu smo imali dvadeset športsko-rekreativnih druženja.

U istom razdoblju imali smo kao ekipa i kao pojedinci predivnih rezultata na športskim nadmetanjima!

Prvi od tri značajnija nastupa imali smo 26. svibnja 2006. godine na Jarunu.

Učestvovalo je deset nama srodnih Udruga. Natjecanja su bila u pojedinačnim disciplinama i to: šahu, belotu, visećoj kuglani, biatlonu i triatlonu. Iz naše Udruge tj. Športske sekcije učestvovala su petorica pojedinaca koji su postigli predivne rezultate i to: Franjo Tremljan - u šahu i biatlonu zlato, Ivo Franić - u šahu

srebro, Branko Žnidarec - u belotu srebro, Tonći Milas - u šahu bronza i Josip Car - u triatlonu zlato i biatlonu srebro! Natjecanje je održano u organizaciji Društva športske rekreacije "Šport za sve" Centar, Palmotićeve 22, Zagreb, pod vodstvom voditeljice g-de Karoline Muže.

Isto tako na tradicionalnom druženju osoba s invaliditetom na otvorenom "Jarun 2006" u organizaciji Udruge invalida rada Zagreba, postigli smo kao ekipa i pojedinci zavidne rezultate: kao ekipa u igri iznenađenja zlato, nabaci krug zlato, u pikadu bronza i belotu srebro. Sveukupno s nama kao domaćinima učestvovalo je 15 ekipa.

Na Susretima invalida Hrvatske "Đaruvar 2006" održanim u Đaruvaru,

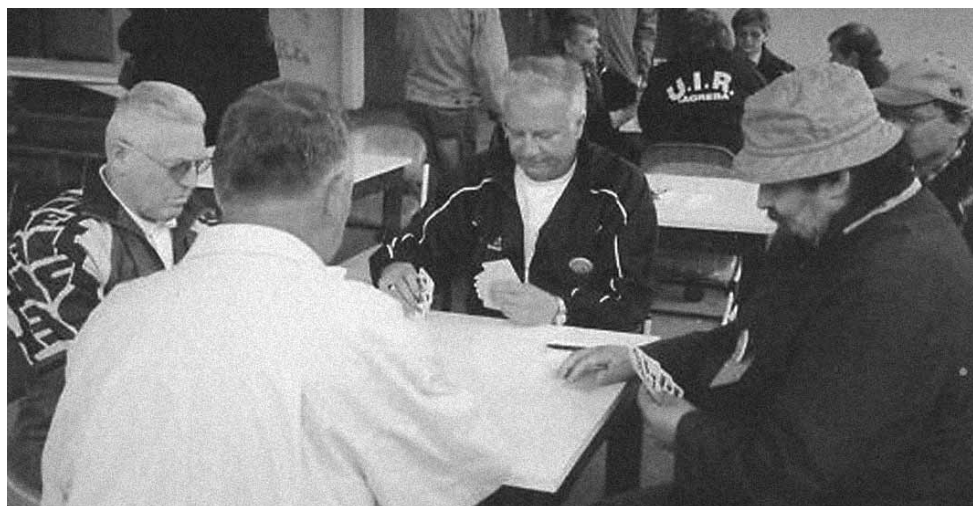
a na kojima je učestvovalo 15 ekipa, također smo postigli predivni rezultat kao ekipa (pojedinačni nisu objavljeni): nabaci krug zlato, pikado zlato i u šahu bez izgubljena boda, uvjerljivo zlato!!

Na svim ovim rezultatima ja kao voditelj ekipe najiskrenije se zahvaljujem svim pojedincima koji su učestvovali u ekipi i dali svoj doprinos u postignuću ovih rezultata.

Hvala svim članovima naše Udruge, a pogotovo onima koji nas podržavaju u našim uspjesima i stoje nam na raspolaganju u svakom trenutku!!

S štovanjem.

Športska sekcija i voditelj iste:  
Josip Car



## KULTURA PROMETOVANJA I PARKIRANJA

*„Ako ste uzeli moje mjesto  
hoćete li uzeti i moju invalidnost?“*

Svi smo mi svakodnevni svjedoci ponašanja pojedinih vozača u prometu i parkiranju. Naime, vjerujem da su svi koji su pohađali autoškolu, osim što su učili o prometnim propisima, učili i o ponašanju u prometu kao i o solidarnosti vozača u prometu. Tako je barem bilo kada sam ja pohađao autoškolu. No danas kada pogledamo naša parkirna mjesta vidimo da ta kultura i nije baš na zavidnoj razini. Nije rijedak slučaj da vozači-ce zauzmu dva parkirna mjesta ne želeći se malo pomaknuti sa vozilom. Ja bih rekao da je to ne zbog neznanja već zbog svoje bahatosti, ne vodeći računa o drugima - "Ja sam se snašao i briga me za druge." Tako isto gledamo obilježena mjesta za osobe s invaliditetom i nerijetko možemo zapaziti da bez ikakve oznake o invalidnosti bezbrižno na ta mjesta parkiraju mahom mladi vozači, ne po vozačkoj nego po dobnoj starosti. Ali, ne daj Bože da im prigovorite jer bi moglo doći ne samo do verbalnog nego i fizičkog sukoba, a o tomu možemo pročitati u dnevnim



novinama - zbog parkirnog mjesta bilo je čak i potezanja za oružjem, vatrenim dakako. Isto tako naše kolege osobe s invaliditetom nerijetko parkiraju svoje vozilo na mjestu obilježenom za osobe s invaliditetom bez adekvatne dozvole odnosno važećeg Znak pristupačnosti. Isti se koriste znakom za oslobađanje od plaćanja putarina kao i nekim već poznatim nevažećim naljepnicama bez ikakvog drugog obilježja, a koja su po novim propisima priznata. Zato bih molio kolege koji to čine da se klone toga jer sutra mogu postati stvarno osobe sa takvim potrebama.

Evo i primjera o nedozvoljenom korištenju parkirnog mjesta za osobe s invaliditetom. Fotografija je snimljena u Gajnicama gdje je vidljivo da su radnici "Čistoće" (a tko drugi?) smjestili kontejner za papir na mjesto obilježeno za osobe s invaliditetom. Pitam se da li uopće postoji neki nadzor parkiranja? Ja smatram da i ne treba jer bi svaki pojedinac trebao imati malo savjesti i čovječnosti, poštovanja prema drugima i tako bi nam bilo ljepše, a i jeftinije življenje.

Izvijestio:  
Stjepan Čehulić

## SPORTSKO DRUŠTVO INVALIDA RADA ZAGREB

**S**portsko društvo invalida rada Zagreb posebno je po mnogočemu. Svi su članovi preko 30 godina od kojih neki još rade sa pola, a neki sa punim radnim vremenom dok su mnogi u mirovini. Njihova posebnost je ljubav prema natjecanjima te svatko upražnjava svoj šport u kojem uživa. Dosta njih uživa u rekreativnom natjecanju koje ima za cilj postići bolji rezultat, ali se pritom i družiti.

Ove godine strijelci su postigli vrhunske rezultate, a u natjecanju liga sistemu, kuglašice i kuglaši također su u vrhu II. Hrvatske lige. Do sada smo potrošili jako puno novaca, a od Gradskog poglavarstva dobili jako malo.

Branka Trzun-Makek na natjecanju medicinara osvojila je zlatnu medalju u gađanju zračnim pišteljem te četvrto mjesto u gađanju zračnom puškom.

Na Prvenstvu Hrvatske gluhih u gađanju Zračnim oružjem Ivo Rapčan osvaja 3. mjesto u gađanju zračnom puškom i 4. mjesto u gađanju zračnim pištoljem.

U razdoblju od 18-21. svibnja ove godine održano je veliko natjecanje Hrvatskog saveza športske rekreacije u Rovinju. Naših devet natjecatelja je

učestvovalo u kuglanju i pikadu te su osvojili tri medalje sa sva tri sjaja:

### **kuglanje:**

Ljiljana Zagorac - zlatna medalja,  
Anka Gržanić - brončana medalja,  
Slavica Danilo - 4. mjesto,  
Ružica Hagljan - 5. mjesto;

### **pikado:**

Josip Car - srebrna medalja,  
Ivica Lazić - 7. mjesto,  
Štefica Bedeković - 6. mjesto,  
Milena Zaviša - 7. mjesto,  
Barica Punek - 10. mjesto,  
Anka Gržanić - 11. mjesto,  
Ljiljana Zagorac - 15. mjesto.

Croatia Open 2006. u streljaštvu za osobe s invaliditetom održano je u Zagrebu 10. i 11. lipnja u Domu Sportova u organizaciji Hrvatskog športskog saveza invalida, na međunarodnom programu. Inače na natjecanjima na međunarodnom programu mogu nastupiti osobe sa amputacijom, paraplegijom i dječjom paralizom, ali je ovom prilikom bio dozvoljen nastup svim strijelcima iz Hrvatske koji su htjeli nastupiti, čak i onima sa lakšim invaliditetom i onima koji nisu u reprezentaciji. Naši članovi

ostvarili su slijedeće rezultate u gadanju **zračnim pištoljem:**

Branka Trzun-Makek - zlatna medalja,  
Milena Zaviša - srebrna medalja,  
Dolores Štefančić - brončana medalja,  
Ivica Lazić - 5. mjesto,  
Ivo Rapčan - srebrna medalja.

Tjedan dana nakon Croatia Open 2006. strijelci su nastupili na "Lipanjskom" turniru u streljaštvu u organizaciji Zagrebačkog športskog saveza invalida te su osim naših zagrebačkih strijelaca nastupili i strijelci iz Karlovca i Siska. Natjecanje je održano u disciplinama zračna puška i zračni pištolj, te u kategorijama ŠH0, ŠH1, ŠH1c i kategoriji žena u pušci i pištolju, a ostvareni su slijedeći rezultati:

#### **zračna puška, ŠH0**

Ivo Rapčan - 6. mjesto,  
Željko Rebrača - 7. mjesto,  
Josip Car - 9. mjesto

#### **zračna puška, ŠH1**

Dragutin Palavra - 1. mjesto,  
Ivica Lazić - 4. mjesto

#### **zračna puška, ŠHŽ**

Milena Zaviša - 2. mjesto,  
Smiljka Batina - 3. mjesto,  
Branka Trzun-Makek - 4. mjesto i  
Dolores Štefančić - 5. mjesto

#### **zračni pištolj, ŠH0**

Ivo Rapčan - 3. mjesto

#### **zračni pištolj, ŠH1**

Ivica Lazić - 3. mjesto

#### **zračni pištolj, ŠHŽ**

Milena Zaviša - 1. mjesto  
Branka Trzun-Makek - 2. mjesto  
Dolores Štefančić - 3. mjesto

Naši su članovi nastupili i na natjecanju u sportsko-rekreativnom obliku na druženju "Jarun 2006" u organizaciji Udruge invalida rada Zagreba te u Daruvaru gdje su postigli zavidne rezultate.

*A sada do jeseni odmor.*

Izvijestio:  
Ivica Lazić





## SUNČANJE

**Z**bog oštećenog sloja ozonskog omotača oko Zemlje, pretjerano izlaganje suncu danas postaje zdravstveni rizik. Sunce je u umjerenim količinama izvor zdravlja: jača obrambene snage organizma, izaziva u tijelu proizvodnju D-vitamina koji štiti djecu od rahitisa i koji povećava količinu kalcija u krvi i kostima, štiteći tako od osteoporoze.



Neumjerenost sunčanje u konačnici može dovesti do pojave raka kože i, još zloćudnijeg, melanoma kože. Posljednjih se godina bilježi porast oboljelih od raka kože.

Vrijeme za sunčanje obično je ograničeno trajanjem godišnjeg odmora i svi žele što prije i što

intenzivnije pocrnjeti. Poznate su već opće upute da se suncu treba izlagati umjereno, u jutarnjim i kasnim poslijepodnevnim satima i da tijelo treba zaštititi nekim od sredstava za sunčanje koje sadrži zaštitni faktor koji sprečava prodiranje opasnih sunčevih zraka do stanica kože. Vrijeme provedeno na suncu treba postupno produžavati, od svega nekoliko minuta prvi dan. Posebno su osjetljiva djeca i stariji ljudi, plavokosi i plavooki. Zbog nepažnje, česte su i sunčane opekline. Ako koža pocrveni, treba ju namazati nekim sredstvom za hlađenje. Ako se pojave mjehuri, potrebna je liječnička pomoć.

I kad ste odjeveni, namažite kremom nepokrivene dijelove tijela. Nakon kupanja isperite sol jer ona čini kožu osjetljivijom. Glavu treba imati pokrivenu, naročito djeca, starije i čelave osobe. Izlaganje nezaštićene glave suncu može pratiti i sunčanica. Njezini su znaci povišena tjelesna temperatura, vrtoglavica, smetenost, glavobolja, a moguća je i nesvjestica. Takvu osobu treba odmah prenijeti u hladan prostor i pozvati liječnika.

## ŽIVOT

*Život ti rada mati  
A spoznaju o životu  
Moraš sam stvarati*

*Ako upoznaš sebe  
Upoznat ćeš život:  
Lijep, ružan, gadan,  
Gnjusan, vedar-tužan.*

*Sam stvaralac života  
Mora u sebi izabrati  
„Bit života“  
U kojoj želi uživati.*

*Možeš uživati u sreći,  
Nesreći, tuzi, samoći,  
Boli - svatko će izabrati  
Uživanje koje sam voli.*

*Vjera u život najveća  
Je strast - upoznati  
Svoju dušu najljepša  
Je ljubav i slast.*

*Ako upoznaš svoju dušu  
Upoznat ćeš svoje ideale  
Koje neće shvatiti svatko  
Već samo osobe koje  
Pate i žale.*

*Nisu sve patnje i ljubavi  
Iste - kod nekog su velike  
Kod nekog male  
A kod mnogih čiste.*

*Da bi čovjek osjetio  
Duševnu sreću - mora  
Mnogo patiti, da bi mogao  
Sreću shvatiti.*

*Sreća je na domet  
Svima - ovisi samo kako  
Je čovjek shvati, daje  
Ili prima.*

*Samo ne smiješ ni sreću  
Olako shvatiti,  
I sama te sreća može  
Na zlo navratiti.*

*Razmisli dobro o svojoj  
Sreći i nemoj svakom  
Istinu o njoj reći  
Jer pojedinac može  
da te unesreći.*

Tena Kovačević

## O GLOBALIZACIJI MOJ GLOBALNI VIC

*Pitao kamen crva,  
zašto ruješ u meni?  
Da te prvo usitnim  
kako bih te mogao lakše progutati.*

## PROMETALJKA

*Pita policajac vozača  
nakon prometne nezgode,  
- Zašto ste maknuli auto  
s mjesta nezgode?  
- Pa znate - pa auto nije  
u voznom stanju.*

## POVRATAK DUGA PENZIĆIMA

*Štef, kuliko buš dobil  
vernjeno duga od mirovinskoga?  
Nič, Jura, nič.  
Pak si se falil da buš dobil fajn penezi.  
Je kad oni v mirovinskem nekak  
drukče računaju, oni imaju svoju ploču.*

*Autor:  
Stjepan Čehulić*

## Ljeto - vrijeme za laganu prehranu

Istraživanja pokazuju da se prosječan Hrvat u vrijeme božićnih i novogodišnjih blagdana udeblja barem tri kilograma. Dovoljan razlog da se zabrinemo za svoje zdravlje te našem organizmu podarimo malo odmora i oslobodimo ga nagomilanih štetnih toksina, suvišnih masnoća. Sada je trenutak da se okrenemo laganoj prehrani: u njoj je najveći naglasak stavljen na prirodnu ugljikohidratnu hranu kao rižu, tjesteninu, žitarice te puno voća i povrća.

Veliki dio sadržaja svih vrsta povrća je voda, pa ima malo kalorija, a mnogo vitamina, minerala i drugih vrijednih tvari. Povrće je najbolje samo skuhati pa nakapati s malo maslinova ulja. Tako se doda malo kalorija. Još bolji način kuhanja povrća je kuhanje na pari jer gubi manje vitamina i minerala. Pa isprobajmo.

### Povrće s umakom (2 osobe)

- 25 dkg brokule,
- 2 mrkve,
- 20 dkg kelja pupčara,
- 1 crvena svježa paprika,
- bijeli dio 1 poriluka,
- 10 dkg krumpira,
- 3 žlice nasjeckanog persina,
- 2 žlice nasjeckanog vlasca,
- 2 žlice suhog bijelog vina,
- 3 dcl juhe,
- 1 žlica limunovog soka,
- 1 žlica kiselog vrhnja,
- sol,
- papar,
- češnjak.

Poriluk prerežite, temeljito operite i narežite, češnjak oljuštite i nasjeckajte. Drugo povrće također operite i narežite te rasporedite na uložak za kuhanje na pari. Posolite i popaprite kada voda provri. Uložak s povrćem stavite iznad pare i skuhaite.

Za umak izvadite skuhani krumpir i 3 žlice skuhanog poriluka, dodajte hladnu juhu i vino pa mikserom smrvite u plitku kašu. Posolite, poparite, zakiselite limunovim sokom i poslužite uz povrće.

## Miješano povrće (2-3 osobe)

- 1 patlidžan,
- 2 velike rajčice,
- 1 crvena svježa paprika,
- 2 svježe svijetle paprike,
- 2 tikvice,
- 2 glavice luka,
- 2 režnja češnjaka,
- 2 žlice nasjeckanog prešina,
- 1 lovorov listić,
- 1 žlica nasjeckanog začinskog bilja,
- 1 del juhe,
- 1 žlica maslinovog ulja.

Sve povrće očistite, operite i narežite te stavite u prikladnu posudu (najbolje je namočena glinena posuda). Posolite, popaprite, zalijte juhom. Pecite oko 80 min. u pećnici zagrijanoj oko 180 C. Na kraju dodajte ulje kao začim.

## Zelena juha od celera

- 2-3 grančice (velike) celera,
- 2 glavice luka,
- 1 poveći krumpir,
- 5 del juhe,
- 1,5 cdl slatkog vrhnja,
- sol,
- papar.

Stapke celera narežite na kocke. Očišćen luk nasjeckajte, a oguljen krumpir narežite na kockice. Sve to kuhajte 20 min. u juhi. Ohlađeno smrvite mikserom u kašu, dodajte vrhnje i po potrebi i ukusu još razrijedite vodom. Dosolite, poparite i uslužite ukrašeno listićima celera.

*Đobar tek!*

## O B A V I J E S T I

*Akcija vađenja krvi i testiranja na šećer i kolesterol te mjerenja tlaka, neće se održavati tijekom ljetnog razdoblja (15.06. do 15.09.2006. godine).*

.....

*Zdravstveni projekt koji se održavao u suradnji sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice završio je 15. lipnja ove godine, a nastavak istog ovisi o odobrenju Gradskog poglavarstva.*

*Svi zainteresirani mogu provjeriti telefonom u Udruzi nakon 15. kolovoza odluku Gradskog poglavarstva.*

.....

*Naša Udruga u redovnom radnom vremenu (8,00-14,00 sati) radi tijekom cijelog ljetnog razdoblja. Isto tako i sekcije rade u popodnevrim satima, kao i do sada.*

.....

*Tijekom ljetnog razdoblja organizirati će se **tradicionalno hodočašće u Mariju Bistricu** u nedjelju, 20. kolovoza. Nakon toga organizirati*

*ćemo i hodočašće u Ludbreg. Stoga molimo sve zainteresirane da se jave u Udruhu iza 01. kolovoza.*

.....

*Tijekom mjeseca srpnja i kolovoza odnosno u razdoblju od 01.07-01.09.2006. godine termini vezani za bazene su se promijenili:*

- u **bazen u Utrinama** ukinut je besplatan ulaz
- u **Zimsko plivalište „Mladost“**, kod Doma Sportova, uz cijelogodišnji termin (nedjelja 10,00-11,00 sati) svi članovi imaju besplatan ulaz u terminu građanstva odnosno od ponedjeljka do petka u vremenu od 15,00-19,00 sati.

.....

*U 2006. godini u mjesecu ožujku Udruga je organizirala **donaciju invalidskih kolica** za svoju članicu Bišćan Mariju, a čiji je donator bio RIMED iz Klovićeve 2 u Zagrebu. U istom mjesecu, posredstvom Humanitarne mreže, Udruga je organizirala donaciju elektromotornih kolica za svog člana Palčić Ivana, a čiji je donator bio Zagrebački velesajam.*

## OGLAS

*Prodajem sasvim nova, nekorishtena elektromotorna kolica Sunrise Medical, model Powertek F35.*

*Zainteresirane molim da mi se jave na telefon 098 1760 761, Hvala i lijep pozdrav.*

*Diana Vukovic*



