



GIR

časilo invalida RADA ZAGREB

broj 16 • RUJAN • 2006.



Sadržaj

Zdravlje.....	3
Izleti:	
- Marija Bistrica	4
- Ludbreg.....	5
- Sv. Gera	6
- botanički vrt "Suban".....	7
Susreti udruga invalida.....	9
Rehabilitacija	10
Ljetovanje.....	12
Pjesma	13
Recepti.....	14
Veseli kutić.....	15

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa:

Zagreb, Savska cesta 3

Uređivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehulić,
Josip Fijačko, Josip Car, Hanibal Augustinović,
Anamarija Lazić

Kontakt telefon:

01/4829-392; 4829-119

E-mail: uir@uir-zagreb.com

Web: <http://www.uir-zagreb.com>

Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o.

Poštovani čitatelji!

Još jedno ljeto je iza nas, pa tako i godišnji odmori.

No, bez obzira na poluprazan nam Grad Zagreb i velike vrućine, Udruga je imala posla tijekom cijeloga ljeta organizirajući izlete, susrete i ljetovanje.

Klub invalida rada imao je ljetnu pauzu u mjesecu kolovozu, no već sa prvim danima mjeseca rujna i sekcije su krenule sa svojim radom.

Svi smo očekivali preseljenje Udruge u drugi prostor koji, na žalost, još nije adekvatno prilagođen te nas do daljnjega možete naći na istom mjestu.

Uredništvo



Prevenција stresa

Kako bismo spriječili ili ublažili stres, ponekad možemo promijeniti samu stresnu situaciju, a ponekad svoj odnos ili pogled na situaciju.

Stres je odgovor organizma na situaciju koju osoba doživljava kao ugrožavajuću po svoj tjelesni ili psihički integritet. Organizam se u stresu priprema na brzu reakciju i zaštitu - npr. pojačava se rad srca i pluća, povišuju se krvni tlak, razina šećera u krvi, mišićna napetost itd.

Psihičke reakcije su strah, tjeskoba, promjene pozornosti, rasuđivanja itd. Na primjer, svima nam se dogodilo da drhtimo od straha.

Kako je u stresu ravnoteža organizma poremećena, tijelo ulaže dodatne napore da bi ponovo uspostavilo ravnotežu. Ako je organizam, odnosno osoba, često izložena stresu ili je stanje stresa dugotrajno, stalno ulaganje napora da se vrati u ravnotežu iscrpljuje organizam i čini ga podložnijim nastanku raznih zdravstvenih poremećaja i bolesti.

Izvori stresa ili stresori jesu vanjska zbivanja ili unutarnji poticaji koje procjenjujemo kao ugrožavajuće. Stresori mogu biti:

- fizički - izloženost jakoj buci, vrućini, hladnoći, boli,

- psihološki - sukobi s članovima obitelji, prijateljima, kolegama na poslu,
- socijalni - ekonomske krize, ratovi i dr.

Reakcije na stres ovise o njegovom trajanju i jačini.

Stres može biti akutni - jaki, iznenadni, koji nastaje kao reakcija pojedinca na izravnu opasnost, npr. prometnu nesreću. Kronični stres nastaje kao posljedica trajne izloženosti stresnoj situaciji, npr. nezaposlenosti.

Postoje mali svakodnevni stresovi - npr. nedostatak vremena za svakodnevne poslove, prometna gužva, male svađe na poslu i u obitelji i sl.; veliki životni stresovi koji se ne događaju često, ali se gotovo svima kad-tad dogode - npr. smrt bliske osobe, bolest i sl.; traumatski životni stresovi koji se događaju vrlo rijetko i nekim se ljudima nikad ne dogode, ali ostavljaju dugotrajne posljedice po tjelesno i psihičko zdravlje - npr. ratna stradanja.

Posljedice djelovanja stresa mogu biti:

- tjelesne - simptomi: glavobolja, ubrzan puls, nagle promjene krvnog tlaka, srčane aritmije, nesanica, gubitak teka, pretjerano znojenje i dr. ili bolesti u

nastanku kojih stres ima jak utjecaj, npr.: čir na želucu, bronhijalna astma, oboljenja štitnjače, reumatoidni artritis i dr.;

- psihičke: razdražljivost, tjeskoba, potištenost, bespomoćnost, osjećaj krivnje, depresija, posttraumatski stresni poremećaj;
- socijalne: socijalna izolacija i devijantno socijalno ponašanje: agresija, alkoholizam, narkomanija, delinkvencija.

Iako često ne možemo utjecati na uzroke stresa, možemo utjecati na to kako ćemo se suočiti sa stresom. Suočavanje se odnosi na ponašanje i psihičke reakcije kojima pojedinac nastoji svladati ili ublažiti pritisku izazvane prijetećom situacijom. Zdrav način života, odnosno mjere za poboljšanje zdravlja, dovode i do povećanja otpornosti na stres, pa poduzimanje ovih mjera ubrajamo u vještine suočavanja sa stresom:

- redovita i odgovarajuća prehrana,
- izbaciti ili smanjiti uzimanje kofeina, nikotina i šećera,

- baviti se tjelesnim vježbanjem radi održanja tjelesne kondicije,
- osigurati redovit raspored odmora i dovoljno vremena za spavanje,
- promijeniti raspored obveza na poslu ili kod kuće,
- prekinuti s nekim aktivnostima koje nisu nužne, a koje su postale opterećenje.

Kako bismo spriječili ili ublažili stres, ponekad možemo promijeniti samu stresnu situaciju, a ponekad svoj odnos ili pogled na situaciju:

- zadržati osjećaj za humor u situacijama koje mogu izazvati stres,
- održavati ravnotežu između rada i zabave,
- usporiti,
- pronaći vrijeme za opuštanje,
- podijeliti probleme s prijateljima i obitelji, izvorima socijalne podrške,
- poznavati sebe i svoje granice tolerancije na stres,
- zatražiti savjete od stručne osobe.



Hodočašće u Mariju Bistricu

V eć tradicionalno hodočašće u Mariju Bistricu ove godine smo obavili u nedjelju, 20. rujna. Interes za to hodočašće bio je velik tako da za sve zainteresirane nije bilo mjesta u jednom autobusu te smo stoga popunili sva mjesta i našeg kombi vozila.

Po dolasku u Mariju Bistricu i obilasku Križnog puta te sudjelovanja na Sv. misi, bilo je vremena za popiti koje piće, obići štandove i kupnju sitnica za uspomenu i darovanje svojim dragima.

Potom smo otišli u Gornju Stubicu u restoran kod Rodya na ručak. Uz glazbu i ples zadržali smo se do 18,00 sati kada je bio dogovor za povratak kući. Da nije bilo malih problema s autobusom, bilo bi bez ijedne primjedbe, ali ovaako je ostala ipak (na sreću samo) jedna.

Na kraju se sve riješilo i svi smo sretno stigli k svome domu.

*Izvijestio:
Josip Fijačko*



Hodočašće u Ludbreg

U nedjelju, 03. rujna ove godine naša je Udruga organizirala hodočašće u Ludbreg.

Po dolasku u Ludbreg obišli smo samo mjesto koje je obilježeno kao centar svijeta, a zatim crkvu Presvete krvi Isusove. Ispred crkve formirana je procesija u kojoj smo išli do kapelice gdje se služila Sveta misa na otvorenom. Svetu misu predvodio je hvarski Biskup Slobodan Štambuk koji je svojom nadahnutom propovijedi uvelike pridonio jednom

posebnom raspoloženju i razmišljanju svih sudionika na tom hodočašću.

Po završetku duhovnog zadovoljenja uputili smo se u Varaždinske toplice (hotel Minerva) na ručak. Nakon ručka nastavili smo prema Varaždinu na Špancirfest, a po završetku razgledavanja događanja te manifestacije i španciranja krenuli smo prema Zagrebu gdje smo sretno stigli.

Izvijestio:
Josip Fijačko



Izlet na Sv. Geru

Sporska sekcija organizirala je 14. 15. i 16. srpnja ove godine predivni izlet na Sv. Geru, Planinarski dom Sekulići.

Tijekom trodnevnog izleta, svaki dan šetali smo kroz prirodu, uđisali svježi zrak, brali ljekovito bilje i uživali u predivnim pogledima. Jedna šetnja nas je tako odvela i do samog tornja i vojarnje na vrhu Sv. Gere.

Osim šetnji, svakodnevno smo imali međusobna natjecanja u šahu, belotu, pikadu i nabaci krug.

Za učesnike izleta po priči samih, izlet je bio nezaboravan.

Izvijestio:

Josip Car,
voditelj sekcije



Izvešće s izleta

22. srpnja 2006. godine

Sekcija „Ljekovito bilje“ organizirala je drugi ovogodišnji izlet u prirodu i to posjet prvom privatnom botaničkom vrtu ljekovitog bilja u Hrvatskoj, botaničkom vrtu „Suban“ u Manjoj Vasi br. 14 u okolici Samobora.

Sam cilj i zadatak izleta bio je između ostalih i taj da sudionici izleta upoznaju

ljekovito bilje našeg okruženja na jednom mjestu. Izlet je za sve sudionike bio potpuno besplatan, a mogli su se priključiti svi članovi naše sekcije.

Izlet je započeo u 8,00 sati pred Udrugom. Prijevoz je bio organiziran kombi vozilom Udruge. Prije samog posjeta vrtu svratili smo na izvor pitke



vode na Samoborskom gorju i napunili posude vodom jer nam je to bilo glavno piće taj dan.

Pred vrtom dočekao nas je direktor i vlasnik „Subana“ g-din Milan Suban sa suprugom. On nam je bio i stručni vodič kroz botanički vrt. U kratkom izlaganju upoznao nas je sa historijatom nastanka vrta te sa „stanovnicima vrta“. Sam vrt uređen je na padini sa predivnim pogledom na vrh Oštrc. Na dnu vrta postavljena je ogromna sjenica za smještaj preko pedeset posjetioca. Nakon razgledavanja vrta u debeloj filadovini sjenice uz ugodni razgovor o bilju prionuli smo na pripremu ručka. Na jelovniku je bio roštilj uz salatu, a kao desert kolači (iz kućne radinosti) i lubenica. Na ručku su nam se pridružili i vlasnici, g-din i g-đa Suban.

U popodnevnom programu izleta brali smo bilje za čajeve i za izradu drugih pripravaka na obližnjim terenima,

a u samom vrtu od vlasnika dobili smo matičnjak, bijeli sljez i kupine.

Sa zadovoljstvom mogu istaknuti da nam je na našu molbu za daljnju suradnju naše sekcije i poduzeća „Suban“ dano obećanje za pomoć i svakoliku drugu suradnju oko organiziranja izložbe ljekovitog bilja i pripravaka od ljekovitog bilja u novim prostorima naše Udruge koju prema našem godišnjem planu akcija namjerava organizirati i postaviti naša sekcija. Vrt i naše domaćine g-dina i g-đu Suban napustili smo, uz obećanje da ćemo ih opet posjetiti, oko pola osam, a sam izlet završio je ispred Udruge iza osam sati.

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

Izvijestio:
Hanibal Augustinović

Susreti

U druga invalida Donja Stubica organizirala je 25. kolovoza XV. Invalidsko hodočašće osoba s invaliditetom „Marija Bistrica 2006“ gdje je učestvovalo 18 nama srodnih udruga. Natjecanje se održalo u četiri standardne discipline: pikado, viseća kuglana, belot i nabaci krug. Naša Udruga tj. Sportska sekcija je i tu postigla vrlo dobre rezultate i to kao ekipa. Od četiri discipline osvojili smo dva odličja: nabaci krug - 2. mjesto i pikado - 3. mjesto. Također pojedinačno smo bili izvanredni kao i uvijek, no za pojedinačne rezultate nisu dodijeljena odličja.

Udruga invalida Križevci povodom dana Sv. Marka Križevčanina organizirala je 07. rujna VI. susret osoba s invaliditetom Hrvatske „Križevci 2006“. Učestvovala su 33 udruge iz cijele Hrvatske. Iz priloženog se vidi da je konkurencija za odličja više nego jaka. Natjecanje se također održalo u četiri standardne discipline: belot,

pikado, nabaci krug i viseća kuglana, a trajalo je sve do 19 sati. Prvi puta nakon duljeg vremenskog razdoblja naša Sportska sekcija kao ekipa nije osvojila odličje niti u jednoj disciplini. Pojedinačno kao natjecatelji imali smo puno bolje rezultate, ali pojedinačna odličja nisu dodijeljena.

Na kraju bih, kao i uvijek, želio zahvaliti svim ljudima dobre volje, a pogotovo svim natjecateljima koji su najviše zaslužni za ove dobre rezultate.

Sa štovanjem.

Izvijestio:

Josip Car, voditelj Sportske sekcije



Rehabilitacija

Naša želja da se ostvari pomoć za realizaciju Zdravstvenog programa konačno je ostvarena. Uspjeli smo tako krenuti sa realizacijom programa rehabilitacije 16.06.2005. godine, a završio je 16.06.2006. godine. Za isti smo dobili djelomičnu potporu temeljem Zdravstvenog programa poslanog na natječaj koji je objavio Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje pri Gradskom poglavarstvu Grada Zagreba.

U 2005. godini programom su obuhvaćena 82 člana, a u 2006. godini obuhvaćeno je 69 članova što znači da je u cjelogodišnjem programu obuhvaćen 151 član Udruge.

Troškovi programa za 151 člana za vremensko razdoblje od 1 godine iznosili su 452.115,00 kn.

Udruga i dalje ima želju za nastavkom programa, ali sve ostaje samo na želji obzirom da nam program za daljnji nastavak rehabilitacije u Gradu Zagrebu nije prihvaćen. Nadamo se da će svoje obećanje Grad Zagreb izvršiti te da će nam ipak odobriti nastavak programa.

Stoga molimo sve Vas, potencijalne korisnike, za malo strpljenja do konačne odluke Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje.

Izvijestila:
Marija Topić



Ljetovanje

Završila je ovogodišnja sezona ljetovanja na moru.

U auto-kampu „Uvala Slana“ u Selcu gdje naša Udruga ima četiri kamp prikolice, ove su godine ljetovala 32 člana naše Udruge sa svojim obiteljima odnosno ukupno 111 osoba. Neki od korisnika nisu bili baš zadovoljni vremenom (zbog kiše), a neki zbog komfora kojeg imaju (u kampu) jer su po prvi put ljetovali u kampu, a očekivali su komfor hotela. Unatoč svim nedostacima kojih je zbog dotrajalosti kamp prikolica bilo, velika većina je bila

vrlo zadovoljna sa svime kako je bilo i već sada se preporučuju za ljetovanje u kampu u idućoj godini ukoliko bude mjesta. Obzirom na velik broj naših članova i potrebama koje imamo teško je udovoljiti svima, ali će se Udruga i dalje truditi da udovolji zahtjevima, ako ne svima, onda velikoj većini.

Do idućeg ljetovanja želimo svima užitak u lijepoj jeseni, zimi i proljeću, a na ljetovanje se vidimo opet na moru.

Izvijestio:
Josip Fijačko

Visim na grani

*Visim na grani, visim na grani
sunce me polagano grije, ja visim na grani.
Ptica me gleda i glasno se smije,
a ja visim na grani.*

*Pogledam gore i vidim kako se sa oblacima igra nebo,
a ja visim na grani.
Pogledam dole i vidim kako se zemlja šareni,
po njoj hodaju dušmani njeni, a ja visim na grani.*

*Osjetim granu kako mi šapuće, ja vječno stojim,
a ti visiš,
nemaš šta da misliš, nemaš šta da misliš.*

Tena Kovačević

Umak od gljiva

(za 4 osobe)

- 50 dag svježih gljiva
- 1 glavica luka
- 2 žlice ulja
- origano
- 2 češnja češnjaka
- 1 dl bijelog vina graševine Daruvar
- 150 g svježeg sira
- 2 dl vrhnja za kuhanje
- 1 žumanjak
- peršin
- 3 dag maslaca
- vegeta
- sol
- papar

Gljive narezane na listiće dinstajte na malo ulja i sitno sjeckanome luku i češnjaku. Dodajte origano i vegetu,

pa zalijte vinom i dinstajte da gljive omekšaju. U gljive umiješajte svježi sir i vrhnje, koje ste izmiješali sa žumancem i paprom. Umakom prelijte tjesteninu.

Nije naodmet

Iako ovim vrlo ukusnim umakom možete prelići i rižu i krumpir, u okolici Ozlja poslužuju ga s domaćim širokim rezancima. I za ovo jelo vrijedi pravilo: što više vrsta gljiva, to bolje...

Sljubljivanje

Sauvignon Daruvar prepoznatljiva mirisa na bagrem i pokošene cvjetne livade te specifična gorkasta okusa rashlađen na 8-10°C, kao i sva laganija bila vina, izvanredno nadopunjuje jela od gljiva.



Sudac pita optuženika:

- *Zašto ste ukrali auto?*
- *Žurilo mi se na vlak,*
- *Mogli ste tramvajem.*
- *Gospod sudac, tko još danas krađe tramvaje?*

- *Odvikao sam sina od grickanja noktiju.*
- *Stvarno, ali kako?*
- *Izbio sam mu sve zube!*

Mama:

- *Moraš sve pojesti Petra! Znaš li što se dogodi curici koja neće jesti?*

Petra:

- *Znam. Postane manekenka.*

Izašla Iva na izbore i obukla prevelike cipele. Kad su to vidjeli promatrači iz izborne komisije, postavljaju joj pitanje:

- *Koji broj cipela nosiš, Ivo?*
- *38! - odgovori Iva.*
- *A, zašto si sada obukla broj 52, kad su ti prevelike?*
- *Zato što su rekli da na izbore izađemo u što većem broju!*



LJEKARNA

St. Orlinčić
IX. 2006.