



# gir

časilo invalida RADA ZAGREB

broj 19 • lipanj • 2007.



### Sadržaj

Zdravlje.....	3
NOVA PEI.....	4
Izlet u Rim.....	6
Planinarska sekcija: "Hodanjem do zdravlja"	
• Gorščica .....	9
• Veternica .....	10
• Hunjka .....	11
Medvednica .....	13
Sportska sekcija.....	14
Sekcija "Ljekovito bilje" .....	15
Pjesma .....	16
Recepti .....	17
Veseli kutić.....	18
Obavijesti .....	19

### Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreb

### Adresa:

Zagreb, Savska cesta 3

### Uređivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehulić,  
Vlado Lopec, Franjo Tremljan, Vukosava Jurčić,  
Hanibal Augustinović, Anamarija Lazić

### Kontakt telefon:

01/4829392, 4829119  
091/2013723, 091/4829119

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

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

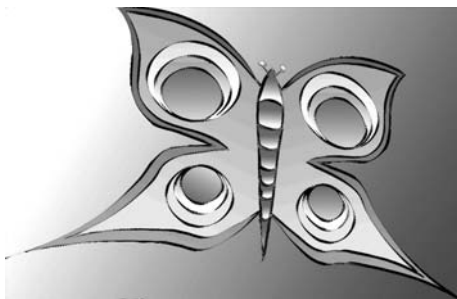
### Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o., Zagreb

### Dragi naši čitatelji!

Novi radni prostor Udruge se i dalje čeka, ali novost je ta da je krenula adaptacija istoga. Ukoliko sve protekne po planu, idući broj našeg Glasila moći ćete dobiti u Novoj cesti.

Pred nama je razdoblje godišnjih odmora što znači da su i aktivnosti Udruge svedene na minimum. No, Udruga će i dalje biti za sve Vas otvorena svaki dan u standardnom vremenu od 08,00-14,00 sati.



*Želimo Vam svima  
da se dobro, ali aktivno  
odmorite, uživate i  
napunite baterije!*

Uredništvo

## Aktivan godišnji odmor

**G**odišnji je odmor razdoblje različitoga trajanja, najčešće od 14 do 30 dana, koje bi trebalo služiti opuštanju, osvježiti, obnoviti fizičke, duhovne i emocionalne sposobnosti čovjeka, omogućiti odmak od radne svakodnevice i "napuniti baterije" za sljedeću radnu godinu.

Takav odmor ne smije biti pasivni nerad, nego aktivna psihofizička rekreacija.

Godišnji odmor potreban je svima jer razbija jednoličnost svakodnevnoga ponavljanja rituala. Težište je na tjelesnoj aktivnosti, iako mnogi pod pojmom "odmor" podrazumijevaju mirovanje, izležavanje i smanjeno kretanje.

Bavljenje tjelesnom aktivnošću treba provoditi s užitkom, druženjem s članovima obitelji i prijateljima.

Prehrana treba biti s puno povrća za pravilnu probavu (koja promjenom ambijenta može

biti poremećena), voća za vitamine i antioksidanse, s malo masnoća i mesa, s maslinovim uljem, plavom ribom i dosta tekućine koja se, zbog gubitka znojenjem, treba nadoknaditi u količini od najmanje litre i pol na dan. Najbolje je piti vodu, prirodne, nezaslađene voćne sokove, a manja količina crnoga vina nije zabranjena.

Na godišnji se odmor ne smije zaboraviti uzeti i lijekove, ako ih redovno uzimamo. Oni se trebaju čuvati na prikladnom mjestu, da se ne pokvare. Visokotlakaši mogu uzeti i tlakomjer. Dobro je uzeti i malu priručnu ljekarnu, pogotovo ako se putuje s djecom. Osobe koje na vožnju reagiraju mučninom, prije puta trebaju uzeti lijek protiv mučnine.

U ljetnim mjesecima česte su crijevne infekcije od ne higijenski spravljene hrane, nezdrave vode ili nečistih ruku. Stoga treba nastojati konzimirati hranu provjerenoga podrijetla, svježije spravljenju.



### **3. Transnacionalni seminar NOVA PEI "Jednake mogućnosti u poduzetništvu" 26-27. travanj 2007. godine**

**T**emeljem Transnacionalnog ugovora o suradnji potpisanom krajem 2004. godine, održan je 3. Transnacionalni seminar na temu "Jednake mogućnosti u poduzetništvu" 26. i 27. travnja ove godine u Španjolskoj, na Ibizi. Dan ranije, 25. travnja održan je sastanak Upravnog odbora NOVA PEI.

Sastanku Upravnog odbora ispred Republike Hrvatske prisustvovali su Marija Topić i Anamarija Lazić kao članovi istog, a održao se u poslovnom inkubatoru koji je ujedno i projekt partnera Španjolske. Na sastanku smo predali Izvješće sa 2. Transnacionalne konferencije koju je Udruga invalida rada Zagreba organizirala u Zagrebu krajem listopada 2006. godine (Zapisnik). Zapisnik je prihvaćen u potpunosti te smo dobili pohvale za vrlo dobru organizaciju, kako same konferencije tako i njihovog slobodnog vremena.

Također smo razradili detalje 3. Transnacionalnog seminara i radne pakete svih partnera. Tako će projekt NOVA PEI završiti krajem ove godine, u predviđenom vremenu, a nakon 4. Transnacionalnog seminara koji će se,

nakon što je odgođen, održati početkom listopada ove godine u Italiji.

Seminaru je prisustvovalo u oba dana sveukupno oko 150 osoba, od čega je bilo 20 izlagača. Delegaciju Republike Hrvatske činile su Marija Topić i Anamarija Lazić kao članovi Upravnog odbora NOVA PEI, Pročelnik Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje dr. Zvonimir Šostar, pomoćnica Pročelnika Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Marinka Bakula-Anđelić i njena tajnica Lucija Markota te viši stručni savjetnik u Odjelu za kategorizaciju, u Upravi za turističku politiku i tržište u Ministarstvu mora, prometa, turizma i razvitka Rosanda Matijašević.

Republiku Hrvatsku je prvi dan predstavio dr. Zvonimir Šostar sa svojim predavanjem na temu "Zaštita prava osoba s invaliditetom u Gradu Zagrebu". Nakon ručkaje organiziran razgledavanje otoka za sve strane partnere (Italiju, Republiku Češku i Republiku Hrvatsku). Drugog dana seminara Marija Topić predstavila je rezultate transnacionalne

suradnje Udruge invalida rada Zagreba. Nakon ručka je Rosanda Matijašević izložila predavanje na temu "Promocija i zaštita prava osoba s invaliditetom u sektoru turizma". Zatim je Anamarija Lazić pročitala projekt Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice na temu "Medicinsko programirani aktivni odmor - stepenica do uključivanja u svijet poduzetništva" dr. Silve Potrebice.

Na samom kraju seminara predstavnik Italije pozvao je partnere projekta NOVA PEI na 4. Transnacionalni seminar, a dogradonačelnik Ibizе Pedro Campillo Major zatvorio je seminar sa nekoliko rečenica te pozvao sve prisutne na svečanu večeru.

U subotu su predstavnici Španjolske za strane partnere organizirali izlet koji je dijelom bio vezan uz razgledavanje ustanove vezane uz projekt (Fundación Deixalles's), a dijelom uz razgledavanje kulturnih baština samog otoka.

U sklopu slobodnog vremena provedenog sa svim stranim partnerima imali smo priliku razgovarati dijelom i službeno, a što se odnosilo na nastavak suradnje po završetku ovog projekta. Tako je potvrđena ideja koja je nagoviještena u Zagrebu za daljnju suradnju, a detalji će se razmatrati na 4. Transnacionalnom seminaru u Italiji.

Izvijestila:  
Marija Topić



## ***FIRENZA - SIENA - RIM - POMPEI***

### ***20-27.05.2007. godine***

**N**edjelja, 20.05.2007. U 6,00 sati krenuli smo ispred Mimare sa 36 putnika u Italiju. Prvo stajanje u Italiji (Gonars, 10,40-11,15 sati), kraj Bologne od 13,55-14,20 sati. Odlazimo do Pise posjetiti tratinu čudesa: krstionicu, groblje, katedralu i kosi toranj. Obilna večera u toplicama Montecatini terme.

Ponedjeljak, 21.05.2007. Oko 9,00 sati putujemo u Firenzu. Pogled na renesansni grad s vidikovca. Zajednička šetnja niz rijeku Brno do nacionalne knjižnice - kamena ploča - znak koliko visoko je narasla rijeka 1966. godine (9 m). Šetnja pored (trga i) crkve Santa Croce: tu je pokopan Michelangelo. Ispred crkve je veliki kip Danta. Razgled

glavnog gradskog trga: Piazza Signora s vladarskom palačom - Palazzo vecchio i Neptunovom fontanom, konjaničkim kipom Cosima Grande-a Medici, te s kipovima Gianbologne, Cellinia i s kopijom Michelangelovog Davida. Nastavljamo šetati do krstionice sa zlatnim vratima Ghibertia (iz reljefa prizora iz Starog zavjeta). Raskošno bijelo pročelje katedrale. Razišli smo se ispred crkve Sv. Lovre. Nakon stanke šecemo preko bivšeg foruma, stare tržnice, preko starog mosta s kućicama (Ponte Vecchio) do najveće palače u gradu - Pitti. Povratak u Montecatini terme.

Utorak, 22.05.2007. Putujemo kroz Toscanu do gotičke Siene. Šetnja od tvrđave Sv. Barbare do Dominikanske crkve s



relikvijom i freskom Sv. Katarine. Pored krstionice penjemo se prema najljepšem crkvenom pročelju katedrale u Sieni. Šetnju smo završili na trgu Campo, gdje se upriličuju konjske trke - Palio. Trg je u obliku zakršene lepeze od 9 polja. U 13,45 sati odlazimo prema Rimu uz stajanje na Giove-u. Ulazimo u vječni grad iza 17,00 sati. Zaustavljamo se kratko uz zidine Vatikana. Smještaj u odličnom hotelu Mellia na brdu, sjeverno od Vatikana. Obilna večera u obližnjoj gostionici.

Srijeda, 23.05.2007. Od 8,30-9,30 sati se vozimo iz lijepog hotela do Vatikana. Grijemo se u sredini Berninijevih kolona do trga Sv. Petra očekujući Sv. oca Papu Benedikta XVI. Prije 12,00 sati je na hrvatskom pozdravio i našu Udrugu. U podne svi na trgu pjevamo "Oče naš" na latinskom. Do 13,00 sati na jakom suncu čekamo ulaz u crkvu Sv. Petra. Silazimo u Kriptu gdje se nalaze grobovi 147 Papa: prvi grob Sv. Petra i zadnji grob Ivana Pavla II. Slobodni smo do 18,00 sati. Nakon večere vozimo se autobusom po središtu Rima. Šećemo se na Fontanu di Trevi i Španjolske stube.

Četvrtak, 24.05.2007. Jutros se autobusom vozimo po Rimu: niz Tibar, preko mjesta gdje su ubili Julija Cezara, kraj Oltara Domovine, Kapitola, pored crkve gdje se nalaze "Usta istine", preko najvećeg stadiona (doba Ben Hura) -

Circo Massimo. Pored piramide izlazimo iz Aurelijanskih zidina i ulazimo u crkvu Sv. Pavla izvan zidina. Tu se nalaze medaljoni svih Papa do Benedikta XVI. Vraćamo se unutar zidina i pohodimo relikvije Kristove muke, koje je Sv. Jelena križarica donijela iz Svete zemlje u crkvu "Sv. Križa u Jeruzalemu". Vozimo se porek majke svih crkava - "Sv. Ivana u Lateranu" i svetih stuba prema Karakalnim termama. Na carskim forumima gledamo na zidu 4 ploče razvoja Rimskog carstva. Penjemo se na Kapitol i kipa cara Marka Aurelija. Uživamo s Kapitola gledati rimski forum. Ulazimo u crkvu Aracoeli gdje su grobovi Sv. Jelene križarice i zadnje bosanske kraljice Katrine Kosče (1424-1478. god.). Nežaboravan je bio pogled na vreli Rim s vrha Oltara domovine. Po drugi put posjećujemo Fontanu di Trevi. Zadržani smo mističnim prostorom Panteona s otvorenom kupolom (9 m promjera). Upoznali smo živost trga Navona (bivši Domizianov stadion). Razišli smo se na obali Tibra sa dalekim pogledom na španjolske stube i Sv. Petra. Slobodno vrijeme i večera.

Petak, 25.05.2007. Dan smo iskoristili za posjet najvećem umjetničkom muzeju na svijetu. U Vatikanskim muzejima smo ostali do 15,00 sati. Kroz neizmjeru mnoštvo gledali smo: veliku zbirku slika:

Raffaella i Leonarda da Vinci, zatim egipatsku umjetnost, rimsku skulpturu, duge hodnike s tapiserijama i zemljopisnim kartama. Kroz Papinske odaje smo konačno ušli u čudesni polumrak Sikstinske kapele. Na stropu je Michelangelo slikao starozavjetne priče, a na zidu Zadnji sud. Prolazeći hodnicima Vatikanske biblioteke vidjeli smo i 4 kamenčića s mjeseca (američki dar Papi). Večera i zadnja noćna skitinja vječnim gradom.

Subota, 26.05.2007. Već u 6,00 sati napuštamo hotel Mellia i uz pjesmu odlazimo iz Rima. Na putu gledamo na stijeni jedan od najznačajnijih samostana u povijesti: Monte Cassino. Osnovao ga je Sv. Benedikt 529. godine. U Pompeima ostajemo od 9,30-13,00 sati. Šećemo po ulicama i kazalištu nekadašnjeg grada od 25.000 stanovnika koji je bio zatrpan

vrelim pepelom, nakon erupcije vulkana Vezuv 7 god. poslije Krista. Vozimo se kroz milijunski Napulj do pritajenog sumpornog Vulkana Solfataru. Na sredini je uzavrela tekućina do 160°C. Pipamo vrelo tlo, slušamo šuštanje vrelih ispuha iz Zemlje, te guramo glave u parne niše-saune. U 15,15 sati smo napustili Solfataru i iznad Napulja se vozimo natrag prema rimskoj zaobilaznici i nastavljamo prema Tirenskom moru, našem zadnjem hotelu u mjestu Tarquinia Lido. Večera i šetnja pješćanom obalom.

Nedjelja, 27.05.2007. Buđenje u 5,00 sati. Odlazak iz hotla "Helios" u 6,00 sati preko Toscanije i Viterba na autocestu prema Firenzi, Bologni, Mlecima, Trstu, Ljubljani i Zagrebu. Stajli smo tri puta: prije Firenze, prije Trsta i prije Ljubljane.





## PLANINARSKA SEKCIJA "Hodanjem do zdravlja"

### GORŠČICA

**subota, 31. ožujak 2007. godine**

**C**ilj našeg izleta ovoga puta bio je istočni dio naše Medvednice - Gorščica.

Prijavljeno je bilo petnaest sudionika. No, na žalost, došlo je samo pet. To nas nije omelo da svoj cilj i ne ostvarimo.

Sa okretišta tramvaja u Dubravi pošli smo autobusom do Vidovca u 8,00 sati, a tada pješke uz potok Bidrovec do naše Gorščice. Putem smo uživali u divnoj prirodi, žuboru potoka i raznovrsnom

proljetnom cvijeću. Za dva sata laganog hoda, stigli smo na prekrasni proplanak okupan suncem. Utažili smo svoju glad, a onda razgledavali okolinu. Uz ovako lijep i sunčan dan brzo nam je vrijeme prošlo, pa smo u 15,30 sati krenuli smo istim putem nazad. U 17,00 sati već smo bili u Vidovcu, a onda sa okretišta u Dubravi, krenuli svako svome domu. Bili smo umorni, ali zadovoljni, a tko i ne bi, za ovako divno proveden dan.

Izvjestila:

Vukšava Jurčić



## GLAVICA - VETERNICA

subota, 28. travanj 2007. godine

**O**d prijavljenih 15 sudionika svi su se odazvali. Tako mala grupa krenula je na svoj pohod.

Naša Medvednica je veliki park prirode, a isto tako kad god je posjetimo puna je iznenađenja. Ovoga puta posjetili smo zapadni dio. Na samo nekoliko kilometara od grada nalazi se spilja Veternica, geomorfološki spomenik prirode pod zaštitom od 11. srpnja 1979. godine. Nalazi se na visini od 320 m. Ukupna duljina do sada ispitanih kanala je preko 7.000 m, a za posjetitelje je uređena staza u spilju prvih 380 m. Cijeli obilazak uređenog dijela spilje traje 50 minuta, a temperatura od 8-10°C jednaka je i ljeti i zimi. Šetajući i razgledavajući te nevjerojatne oblike u stijenama moramo se zapitati kako je tu moguć život. Mrak, vječno kapanje vode, hladnoća, ni od kuda hrane, same stijene i blato. Ipak u Veternici postoji život. Masa šišmiša su glavni i sada najveći stanovnici, koji su do sada spavali zimski san. Biospeleolozi su pronašli spiljske konjice, po kojeg leptira i brojne vrste dvokrilaca. Nađene ostatke spiljskog čovjeka i medvjeda i nekih životinja još iz vremena nestanka Panonskog mora speleolozi su pohranili u Zavod

za geologiju i paleontologiju Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti.

Do Veternice smo stigli nakon pola sata hoda od Gornjeg Stenjeveca. Obilazak spilje trajao je 50 minuta. Strmom stazom, ali po 365 stepenice, pošli smo ka vrhu Glavica gdje nas je u Domu čekao ukusan ručak. Ima točno stepenica koliko godina dana. Odmarali smo se svatko na svoj način, netko je čitao novine, netko kartao, a netko šetao oko Doma. U 15,30 sati krenuli smo sa Glavice drugom stazom bez stepenica. Poslije 1 h 30 min. stigli smo u Gornji Stenjevec na autobus, a dalje svatko svome domu. Uz prekrasan dan, pun sunca i topline, svi smo bili umorni, ali i sretni na lijepo provedenom izletu.

Vidimo se na slijedećem izletu!



Izvjestila:  
Vuksava Jurčić

## ***Izletišta 'Runolist' i 'Mala Hunjka'***

***subota, 09. lipanj 2007. godine***

**O**bzirom da su dani - malo sunce, malo kiša, morali smo se odlučiti za bližu destinaciju. Kako nam je u zimi bilo nemoguće doći do 'Runolista', to smo se odlučili baš za Dom 'Runolist', a onda dalje do 'Male Hunjke'. Skupilo nas se 17 članova punih želje za osvajanjem još

jednog Doma na našoj Medvednici. Dan je puno obećavao - na nebu nije bilo niti jednog oblaka.

S okretišta Mihaljevac krenuli smo autobusom do tunela ili Dolja, jer tramvaj broj 15 nije vozio. To je bilo prvo iznenađenje, a potom je uslijedilo drugo - žičara nije vozila zbog kvara. Nismo se obeshrabrili jer smo znali da nas naše Sljeme čeka i mi ćemo ga osvojiti. Nakon 20 minuta hoda kroz tunel stigli smo na drugi autobus koji nas je za 25 minuta dovezao na Medvednicu. Uz tako divan



i sunčan dan bilo je lako hodati i uživati u Sljemenskim ljepotama. Od Doma 'Runolist', pruža se prekrasan pogled na Zagreb. Uživali smo u vidikovcu, cvrkutu ptica i čistom zraku. Odmarali smo se više od pola sata, a zatim nastavili put ka 'Maloj Hunjki' gdje nas je čekao ukusan ručak. Put vodi kroz šumu. Na lijevoj strani našeg puta vidjeli smo izvor potočića Bliznec i Šumarev grob. Divili smo se ravnim i visokim bukama kakvih ima samo na našoj Medvednici. Probuđena flora i fauna oduševljavale su nas na svakom koraku. Nismo žurili, ali smo zato mogli upijati ljepotu oko nas. Sat i pol laganog hoda doveo nas je do 'Male Hunjke'. Miris ukusne hrane širio se na sve strane. To nam je pojačalo naš, od hoda već probuđeni, apetit.

Nakon ukusnog ručka, malo i zabave. Neki su otišli u daljnja istraživanja, a neki vjerni svojoj 'beli'

odmah prionuli poslu. Igrali smo mali turnir na ispadanje. Bilo je zabavno. Do kraja se nije znalo tko će biti bolji. Dizanje, padovi i usponi ipak su dali rezultata. No, ni sada mi nije jasna naša završnica. Pobjedili smo gospodin Branko i moja malenkost, Vukica. No, još uvijek se pitam: nisu li nam pustili - posebno meni, kao vodi puta? Odgovor ćemo dobiti na drugom turiniru. Do tada, možemo samo nagađati. U takvoj igri nema popuštanja.

Povratak je bio uzbudljiv. Čekali smo autobus više od sat vremena jer nas je vozač pri izlasku iz autobusa pogrešno informirao. Sve smo zaboravili čim smo stigli svojim domovima sretni, zadovoljni i umorni, ali spremni za sljedeći izlet.

Izvijestila:  
Vukšava Jurčić,  
voditeljica sekcije

## Park prirode MEDVEDNICA

**P**ark prirode Medvednica nalazi se u sjeverozapadnoj Hrvatskoj, na površini od 22.826 ha, neposredno uz grad Zagreb.

U sprskoj blizini velikog grada, Medvednica ima dobro očuvanu prirodnu baštinu. Glavna značajka i vrijednost su joj bogate šume koje pokrivaju više od 60% površine Parka. U šumama Parka najdominantnije vrste drveća su: hrast kitnjak, bukva, grab, jasen, javor, kesten i jela. Razlika u visini tla te brojni izvori i potoci čine ovaj prostor karakterističan po broju staništa koja imaju bogati biljni i životnjski svijet. Utvrđeno je preko 1300 biljnih vrsta od kojih je 20 zakonom zaštićeno. Raznoliki ptičji svijet broji 70 gnjezdarica. U špilji Veternici zabilježeno je čak 14 različitih vrsta šišmiša. Od glodavaca su zastupljeni: puh, vjeverica, voluhariva, šumski miš, a od zvijeri kuna, lasica, lisica, tvor, jazavac i divlja mačka.

Park je bogat i vrijednom kulturno-povijesnom baštinom i to: srednjovjekovni

gradovi Medvedgrad i Susedgrad, brojni sakralni objekti kao što su: kapelica Majke Božje Kraljice Hrvata, kapelica svetog Jakoba, dvorci Gornja Bistra, Golubovec i Junković.

U Parku prirode Medvednica moguće su sljedeće aktivnosti: pješaćenje, planinarenje, vožnja biciklom i žičarom, slobodno penjanje, obilazak speleoloških objekata i skijanje.

Uz potok Bliznec, nalazi se "Šumska staza Bliznec" - prva poučna staza u Hrvatskoj prilagođena i posebno namijenjena osobama sa svim vrstama invaliditeta. Posebnu draž stazi daje Brailleovo pismo. Ministarstvo zaštite okoliša, prostornog uređenja i graditeljstva dodjelilo je Parku prirode Medvednica priznanje za zaštitu okoliša u zaštićenim područjima - parkova prirode.

Odabrao:  
Vlado Lopec

## SPORTSKA SEKCIJA

**N**a 14. športskim susretima osoba s invaliditetom, kao gosti Udruge invalida Daruvara, nazočili smo u hotelu "Termal" 12. svibnja 2007. godine.

Ispalo je da je izmjena voditelja naše Sportske sekcije dala slab prvi rezultat.

Na ugodnom druženju u "najljepšem malom gradu", samo su šahisti u sastavu Ivica Franić, Ivan Rapčan i Franjo Tremljan osvojili 3. mjesto, dok su ostale ekipe ostale bez odličja.

Tješimo se pričom s prvim mačićima.

*Izvijestio:  
Franjo Tremljan,  
voditelj sportske sekcije*



## **Izveštaj o radu sekcije „Ljekovito bilje“ za period od 01.01. do 11.06.2007. godine**

**S**ekcija je ovogodišnji rad započela početkom trećeg mjeseca i od tada se redovno okuplja svaki utorak u popodnevним satima u Klubu invalida rada.

Prvo predavanje održano je 28.03.2007. godine u 18 sati, a predavač je bio prof. Željko Sobotka. Predavanju je prisustvovalo puno članova tako da je Klub bio prepun, a govorilo se o održavanju zdravlja i upoznavanju tajni vlastitog organizma.

Da bi mogli održavati zdravlje prvo moramo poznavati svoje tijelo i psihu i znati što mu smijemo dati, a što uskratiti za svoje vlastito dobro.

Zato smo u toku ožujka govorili o prvom koraku koji bi trebali poduzeti tj. o čišćenju organizma.

U toku travnja smo govorili o drugom koraku - neka vaša hrana bude vaš lijek, a vaš lijek neka bude vaša hrana.

U toku svibnja smo govorili o trećem koraku - dovođenju energije u vlastiti organizam.

Također smo za klupsku biblioteku fotokopirali i uvezli nekoliko publikacija i dosta tekstova na temu ljekovitog bilja i njegove primjene u svrhu liječenja i jačanja organizma. Tim materijalima mogu se koristiti potpuno besplatno svi članovi naše Udruge.

Oformili smo vlastitu zbirku fotografija ljekovitog bilja koja je za sada pohranjena na nekoliko CD-a. Pripremljene su i neke fotografije bilja koje ćemo koristiti prilikom izložbe koju kanimo prema godišnjem planu aktivnosti organizirati u drugom polugodištu ove godine, nadamo se u novom prostoru.

U oformljeni herbarij spremamo uzorke ljekovitog bilja koje donose članovi sa svojih izleta. Sa zadovoljstvom ističemo da nam je zbirka već dosta velika i lijepa.

Na kraju pozdravljamo sve članove naše Udruge i pozivamo ih da nam se pridruže utorkom popodne u Klubu.

Izjestio:  
Hanibal Augustinović,  
voditelj sekcije

## ***G I J A***

*Gija! Hojc-bista!  
Jošće samo tri brazde,  
A još nema gazde.  
Gija! Gija - hojc!*

*Jošće jedna brazda  
i došel bu gazda  
Gijaž! Gija! - hojc!*

*Štefek, obrni plug,  
z jotke male tuo dračje,  
a unda pokrij kojna.*

*Potem pak donesi vode ze zvirka,  
vidiš da nie ga je gazde Mirka,  
a denes jošće nies jeli nit pili.*

*No Štefek dej prie kojnu, nek se napije  
vidiš da gazde Mirka jošće nije.  
Gija! Hojc - idemo domov! Gijaaa! Gijaaa!*

*Stjepan Čehulić*



## Paella

### Sastojci:

Prstohvat šafrana

150 ml vruće vode

2 žlice ulja

50 g maslaca

450 g pilećih prsa, bez kostiju,  
narezanih na kocke

1 veliki, nasjeckani luk

2 režnja nasjeckanog češnjaka

1 crvena paprika, očišćena od sjemenki,  
narezana na komadiće

1 zelena paprika, očišćena od sjemenki,  
narezana na komadiće

500 g riže za rižoto

450 ml bijelog vina

2 žlice nasjeckanog peršina

2 lovorova lista

500 g kuhane mješane ribe (bez kostiju),  
škopljki, liganja te sl. (može i kupovna  
mješavina, treba ju skuhati)

Sol, papar

### Priprema:

Močite šafran u vrućoj vodi oko 1 sat.

Popržite piletinu na ulju, tako da dobije boju sa svih strana. Izvadite piletinu, držite ju na toplome. Prepržite luk i češnjak na preostalom ulju. Dodajte papriku i rižu, kuhajte oko 2 minute, stalno mješajući.

Dodajte šafran sa vodom u kojoj se močio, vino, peršin i lovorov list. Kuhajte na laganoj vatri, mješajući povremeno. Vratite piletinu, dodajte vode, sol i papar. Kuhajte još 5 minuta.

Dodajte preostale sastojke (riba i drugi morski plodovi), dolijte vode ako vam se čini da je jelo presuho. Kuhajte dok riža omekša. (Priprema se može ubrzati tako da se riža unaprijed skuha i doda na kraju.)

## DESERT:

### Banana i rum flambe

### Sastojci:

40 g maslaca

4 zrele banane, oguljene i raspolovljene  
po dužini

40 g svijetlo-smeđeg šećera

2 žlice nasjeckanih badema

2 žlice ruma

### Priprema:

Otopite maslac u tavi. Dodajte banane u jednom redu, da se ne pokrivaju. Pospite ih šećerom i bademima. Pecite banane na umjerenoj vatri, oko 3 minute sa svake strane tako da dobiju zlatno-žutu boju.

Servirajte banane na tanjuru koji je otporan na vatru. Zagrijte rum, prelijte ga preko banana i zapalite. Servirajte odmah.

Dobar tek!

## Ruski rulet

Zet i punica na plaži:

- Dosadno mi je zete.
- A što ću vam ja punice.
- Pa znate li koju igru zete?
- Znam.
- Koju?
- Ruski rulet.

~~~~~

## Studiranje

Dva studenta u kafiću nakon ispit.

- Onda, kako je bilo na ispitu iz fizike?
- Pobožno!
- Kako to misliš pobožno?
- Kada je profesor postavljao pitanja ja sam se križao, a kada sam ja odgovarao on se križao.

~~~~~

## Nogomet

Igraju mravi i slonovi nogometnu utakmicu. Pred kraj drugog poluvremena, uvode mravi zamjenu. Ulazi čio mrav, poletan, pun elana, dođe do centra, okreće se lijevo-desno i kaže:

- Oh, k vragu, a koji su naši?

## Šišmiš

Grupa šišmiša na jednoj grani, svi vise osim jednoga koji stoji uspravno. Jedan od onih koji vise pita susjeda:

- Ma što je ovome?
- Pojma nemam. Do prije pet minuta je izgledao u redu, a onda se onesvijestio.

~~~~~

## Kauboj

Došao kauboj u birtiju na divljem zapadu i kaže konobaru:

- Osedlaj mi konja!
- Neću. - odgovori konobar.

I kauboj ga ubije! Dođe kauboj do drugog konobara i kaže mu:

- Osedlaj mi konja!
- Hoću! - odgovori konobar.

I kauboj ga ubije. Čovjek koji je pio u birtiji pita kauboja:

- Što si ga ubio? Pa on je rekao da će ti ga osedlati konja.

A kauboj kaže:

- Nema ti kod mene hoću-neću!

# O B A V I J E S T I

## **Projekt "Unapređivanje i očuvanje zdravlja"**

U prošlom i pretprošlom broju našeg Glasila obavijestili smo Vas o nastavku projekta "Unapređivanje i očuvanje zdravlja". Svi zainteresirani za medicinsko-rekreativnu rehabilitaciju u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice mogu u Udruzi podići zahtjeve:

- 01. kolovoza 2007. godine za 4. kvartal (01.10.2007. - 01.01.2008.).

Na žalost, broj zahtjeva je ograničen zbog ograničenih financijskih sredstava te Vas sve stoga molimo za razumijevanje.

## **Izleti**

Za predstojeće tromjesečje (srpanj, kolovoz i rujna) predvidjeli smo:

- jednodnevno hodočašće u Mariju Bistricu u kolovozu,
- jednodnevno hodočašće u Ludbreg u rujnu,
- akciju "Hodanjem do zdravlja" u organizaciji Planinarske sekcije u rujnu.

Svi zainteresirani - dobro ste došli! Javite se u Udruhu radi detalja.

## **"Jarun 2007"**

Kao što smo Vas obavijestili u prošlom broju, ovogodišnje tradicionalno druženje na otvorenom "Jarun 2007" održati će se

iznimno u mjesecu rujnu, za razliku od dosadašnjih godina. Sve zainteresirane molimo da početkom rujna telefonski saznaju o detaljima realizacije druženja.

## **Klub invalida rada**

Klub u predstojećim mjesecima godišnjih odmora odnosno u srpnju i kolovozu neće raditi te će svojim radom započeti ponovo u rujnu.

Sekcije također u navedenim mjesecima neće biti aktivne te se svi zainteresirani za sastanke sekcija i izlete u organizaciji istih mogu obratiti voditeljima početkom mjeseca rujna.

Akcija testiranja šećera i kolesterola u krvi te mjerenja tlaka završiti će 26. lipnja i ponovo će krenuti u mjesecu rujnu.

Kao što smo naglasili u uvodniku, u mjesecu rujnu očekujemo preseljenje u novi prostor tako da će i Klub svojim radom započeti u novom prostoru, ukoliko se sve odvije po planu. Stoga Vas unaprijed molimo za razumijevanje ako se početak rada sekcija ili aktivnosti u Klubu na kratko odgode.

## **Novi prostor**

Kao što smo najavili, očekujemo preseljenje u novi radni prostor tijekom mjeseca rujna. Stoga molimo sve Vas koji ćete se nakon 01. rujna uputiti u Udruhu da prethodno provjerite da li je do realizacije preseljenja došlo na naše telefone i mobitele (vidjeti na prvoj stranici).

ŠKOLA  
STRANIH JEZIKA

PRVO  
BIH  
HRVATSKI

A KOŽI VI  
ŽELITE  
UČITI?

ENGLJSKI  
NEMAČKI  
FRANCUSKI  
ITALIJANSKI  
ŠPANSKI  
RUSKI  
HRVATSKI

J. 2005.

S. Čehulić - STEF