

GIR

broj 14
TRAVANJ 2006.

časopis za
lasilo invalida RADA ZAGREB

A colorful illustration of an Easter basket overflowing with decorated eggs and two fluffy yellow chicks. The basket is woven and sits on a bed of white and pink flowers. The background features a large, stylized pink and white floral pattern.

Sretan Uskrs



Sadržaj:

Medunarodni projekt Nova Pei	3
Aktivnosti Kluba invalida rada	
Literarna sekcija	4
Sportska sekcija	5
Izlet u Opatiju, Crikvenicu i Rijeku	6
Sportsko društvo invalida rada Zagreb ..	8
Zdravlje	10
Recept	11
Pjesme	12
Veseli kutić	13
Obavijesti	14
Zahvala	15

Izdavač:

UDRUGA INVALIDA RADA ZAGREBA

adresa:

SAVSKA 3, 10000 ZAGREB

urednički kolegij:

MARIJA TOPIĆ, STJEPAN ČEHULIĆ, JOSIP FJAČKO,

IVICA LAZIĆ, JOSIP CAR, ANAMARIJA LAZIĆ

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!

Ova je godina od velikog značaja za Udrugu invalida rada Zagreba jer obilježava 40 godina svog postojanja i rada.

Tom prigodom Udruga će u toku godine izdati posebnu brošuru u kojoj će biti obuhvaćeno mnoštvo informacija vezanih uz 40-godišnji rad Udruge invalida rada Zagreba.

Glasilo smo od ovog broja obnovili rubrikom 'Zdravlje' u kojoj ćete moći svaka tri mjeseca naći razne savjete vezane uz očuvanje zdravlja.

Svim čitateljima cijelo uredništvo želi sretan Uskrs i mir za Uskrsne blagdane!

Uredništvo



Međunarodni projekt NOVA PEI

Dugogodišnja suradnja sa organizacijom ORFEUS iz Praga, Republike Češke i dalje se nastavlja s uspješnim rezultatom.

Na inicijativu predstavnika organizacije ORFEUS Udruga invalida rada Zagreba postala je tijekom prošle godine partner na međunarodnom projektu NOVA PEI.

Projekt je vezan uz socijalno-ekonomsku problematiku osoba s invaliditetom na području Španjolske, Italije, Republike Češke, a od prošle godine i Republike Hrvatske.

Krajem 2005. godine predstavnici naše Udruge učestvovali na sastanku Upravnog odbora projekta NOVA PEI, čiji su član, a koji se održao u

Španjolskoj. Predstavnici Udruge ove će godine sudjelovati na 2. sastanku Upravnog odbora projekta NOVA PEI koji će se isti održati u Italiji te na 3. sastanku koji će se održati u Republici Češkoj.

Također će se u lipnju ove godine u Republici Češkoj održati 1. transnacionalni seminar s temom „Socijalna ekonomija“. Udrugu invalida rada Zagreba očekuje organizacija 2. transnacionalnog seminara s temom „Može li turizam biti sredstvo integracije za osobe s invaliditetom?“ koji će se održati u listopadu ove godine u Zagrebu.

Izvijestila: Marija Topić



RECITACIJOM PREDSTAVITI UDRUGU



• Stjepan Leš

Članovi naše Udruge invalida rada Zagreba, a ujedno i literarne sekcije, Stjepan Leš i Stjepan Čehulić ove godine su se 02. ožujka predstavili u emisiji „Zakaj ne“ Radio Zeline sa nekoliko svojih pjesama.

Na taj način upoznali su slušateljstvo sa jednom od brojnih aktivnosti Udruge invalida rada Zagreba, a i drugih.

Emisija je trajala dva sata, a vodio ju je Zvonko Kvaternik. Tom prigodom imali smo direktne kontakte sa slušateljstvom što je bilo vrlo interesantno, a za nagradu sluša-



• Stjepan Čehulić

teljima koji su se prvi javili, njima trojici, poklonjeni su likovni radovi - slike autora Stjepana Čehulića.

Prije početka emisije posjetili smo Galeriju Sv. I. Zelina u kojoj smo razgledali izložbu kineskih mladih umjetnika, slike i crteže autorske fotografije

svakodnevice Narodne Republike Kine. Ova malena izložba iz privatne kolekcije Vilka Žiljka pregled je onoga što se nudi u većini kineskih prodajnih galerija.

Izvijestio: Stjepan Čehulić

SPORTSKA SEKCIJA



koji žele dolaziti na druženje da smo ove godine uspjeli dobiti još jedan termin uz dosadašnji. A to znači da od početka ožujka ove godine raspoložemo terminima: ponedjeljak i četvrtak od 15,30-20,00 sati.

Molimo sve zainteresirane da nam se jave na već poznate brojeve telefona.

Neke posebne aktivnosti tijekom prvog i drugog mjeseca ove godine nismo imali. Razlog je poznat, a to je zauzeće klupskog prostora zbog uplata godišnjih članarina.

Druženja tj. treninzi počeli su redovnim druženjem s početkom mjeseca ožujka. Aktivnosti na treninzima su standardne. Treniramo šah, pikado, nabaci krug i belot jer zbog pomanjkanja prostora nismo u mogućnosti ubaciti još koju sportsku disciplinu kao npr. viseću kuglanu i slično.

Usput obaviještavamo sve članove naše Udruge

Unaprijed svima hvala!!

Sa štovanjem.

Voditelj sportske sekcije:
Josip Car



IZLET U OPATIJU, CRIKVENICU I RIJEKU

Prvi izlet ove godine organizirali smo kao dvodnevni izlet (25. i 26. veljače) s namjerom da sudjelujemo na Riječkom karnevalu koji je najveći u Hrvatskoj, posjetimo Marijansko svetište na Trsatu te razgledamo Opatiju i Crikvenicu.

U subotu, 25. veljače krenuli smo iz Zagreba prema Opatiji iako je u 7 sati ujutro bio još sumrak, a padao je i snijeg, kao i veći dio puta prema Rijeci.

Putujući kroz Gorski Kotar uživali smo u pravoj zimskoj idili, ali prolaskom

kroz zadnji veći tunel „Tuhobić“ vremenska situacija u tom kraju u potpunosti se promijenila. Od snijega više ni traga, a sunčan prekrasan dan sličio je pravom proljeću čak i po temperaturi koja je bila oko 10°C.

Dolaskom u Opatiju uživali smo u razgledavanju ljepote prirode i u pravom smislu biseru tog dijela Jadrana. Nakon vremena provedenog u Opatiji, koje je bilo planirano za zadržavanje, krenuli smo put prema Crikvenici i hotelu „Park“ gdje smo imali dogovoren smještaj za spavanje.





Bilo je još dosta vremena da prije zalaska sunca i prije večere prošetamo šetnicama uz more te da uživamo i u tom dijelu Jadrana.

Usljedita je večera, a nakon toga ples pod maskama, ali i bez maski. Bilo je vrlo zabavno i veselo.

Sutradan, u nedjelju, 26. veljače nakon doručka išli smo u Rijeku na Marijansko svetište na Trsatu na misu. Poslije duhovnih i vjerskih zadovoljenja uslijedio je vrlo zabavni dio, a odnosi se na sudjelovanje na čuvenom Riječkom

karnevalu. Bilo nas je dosta koji smo nazočili tako velikom karnevalu po prvi put, iako je Riječki karneval po svojoj veličini poznat i u svijetu. Tko još nije bio na Riječkom karnevalu neka to svakako planira već za iduću godinu jer to svakako vrijedi vidjeti.

Kući smo krenuli još za toplog i sunčanog dana, a u Zagreb smo stigli opet u zimski ugodaj, ali puni lijepih dojmova doživljenih na tom izletu.

Bilo je lijepo i ponovilo se.

Izvijestio: Josip Fijačko

SPORTSKO DRUŠTVO INVALIDA RADA ZAGREB

Ova godina započinje burnim natjecanjem naših članica i članova.

Kuglašice koje drže 4. i 5. mjesto u II. Hrvatskoj ligi bore se za vrh u vrlo jakoj konkurenciji. Kuglači su također u II. Hrvatskoj ligi i trenutno drže 4. mjesto. Troškovi su veliki, a razumijevanje Grada malo. Za ovu godinu Sportsko društvo dobilo je od Grada 20.000,00 kn, a potreba je 6 puta veća.

U streljaštvu je održano Prvenstvo Zagreba za osobe s invaliditetom gdje je nastupilo naših 8 strijelaca od kojih se 7 plasiralo za Prvenstvo Hrvatske koje je

održano u Zadru od 23-25.02.2006. godine. Na tom smo Prvenstvu osvojili tri srebrne i dvije brončane medalje u pojedinačnom poretku, dok smo u ekipnom plasmanu u disciplini gadanja zračnom puškom osvojili drugo mjesto i srebrnu medalju, a u disciplini gadanjem zračnim pištoljem ekipno smo, na žalost, zauzeli četvrto mjesto, sa samo 4 kruga zaostatka iza treće ekipe, a sedam krugova iza srebrne ekipe.

Valja istaći da su se srebrnom medaljom okitili u pojedinačnoj konkurenciji Dragutin Palavra i Milena



• Zagrebačka reprezentacija osoba s invaliditetom, streljaštvo



• Milena Zaviša

Zaviša - puška i pištolj, a brončanom medaljom Smiljka Batina i Branka Trzun-Hakek, dok su srebrnu medalju ekipno osvojili Dragutin Palavra, Ivo Rapčan i Smiljka Batina.

Do sada su rezultati na zavidnom nivou, a tek je početak godine. Još je preostalo natjecanje u disciplinama stolni tenis, šah, pikado, plivanje, višeća kuglana i klasična kuglana te

medugradski susreti gradova. Sve to iziskuje troškove, a gradski djelatnici nemaju razumijevanja za sport. Smatram da se novac dijeli po simpatijama, a ne po rezultatima.

Kombi vozilo Sportskog društva se lagano raspada, a mi smo dobili mrvice u raspodjeli financijskih sredstava. No, ništa zato, neka je njima dobro.

Izvijestio: Ivica Lazić

PROLJETNI UMOR

Ponekad, i uz dovoljno kvalitetnog sna, osjećamo da nismo "u formi" i da nam je smanjena radna sposobnost.

Takve smetnje počinju istekom zime i traju do pojave prvog biljnog i jeftinog voća i povrća krajem proljeća.

Uzrok im je nedostatak C-vitamina, koji organizam, zbog jednolične prehrane zimi, nije dobivao u dovoljnim količinama. Zbog manjka C-vitamina smanjena je iskorištenost kisika u stanicama i tkivima, a uz to dolazi i do slabljenja imunoloških snaga organizma, pa on lakše obolijeva.

Proljetni umor obilježen je vrlo brzim zamaranjem, manjkom koncentracije, stalnim zijevanjem i potrebom spavanja tijekom dana. Smetnje nestaju brzo nakon unosa namirnica koje sadrže veće količine C-vitamina. Stoga cijele zime i u proljeće treba trošiti što više voća i povrća jer je iskoristivost i učinkovitost C-vitamina iz prirodnih izvora bolja nego iz onih umjetnih.

Uputno je na spavanje ići nešto ranije nego obično. Ujutro odmah ustanite i budite aktivni. Vježbajte barem pet minuta uz otvoren prozor, zato u trenirci. Tuširajte se naizmjenično

toplom i hladnom vodom, tako da hladna bude posljednja. Nakon toga se dobro istrljajte ručnikom, od periferije prema srcu. Navečer pomaže topla kupka s eteričnim uljima koja potiču mijenu tvari, krvotok i smiruju. Doručkujte bez žurbe.

Tijekom dana budite tjelesno aktivni najmanje 30 minuta, trčite, hodajte, plivajte i slično. Uza sve nabrojeno, neophodno je popiti najmanje 1,5 litru vode na dan. Ona podiže osjećaj tjelesne snage i regulira probavu, čime se smanjuje i osjećaj umora.



RIBA S BAKALAROM

Pripremite (za 4 osobe):

- 20 dag suhog bakalara
- 7,5 dag luka ljutike
- 2,5 dag mrkve
- 3 dag clerova korijena
- 3 dag poriluka
- 1 režanj češnjaka
- 10 dag rajčica
- 8 dag maslaca
- 1/2 dl suhog bijelog vina
- 1 žlicu pekmeza od rajčica
- 2 dl pileće juhe
- 3,7 dag mladog luka
- 4 (teaka po 6 dag) zamrznuta filea (čistog mesa, bez kože i kostiju)
- 2 žlice limonovog soka
- 20 dag krumpira
- 1 žumanjak
- 1 žlicu akrobnog braana
- 1,25 dl masnijega slatkog vrhnja
- svježe naribani mušklatni oraščić
- 0,6 dl ulja
- 2 žlice slatkog vrhnja
- kozalac (estragon) za ukras
- sol
- bijeli papar

Unaprijed moćeni bakalar očistite od preostalih košćica pa narežite na kocke. Oljušteni luk i češnjak nasjeckajte. Očišćeni poriluk i oguljene mrkve te celer također narežite. Sve pripremljeno povrće pirjajte sa 2 dag maslaca. Rajčice ogulite i narežite (ili uzmite narezane iz konzerve). Primiješajte njih, bakalar, juhu i vino, u kojem ste razrijedili pekmez od rajčica. Kad provri, smanjite temperaturu da umjereno vrije 30 minuta. Očistite mladi luk i ukoso narežite na komade. Bakalar s povrćem smrvite u glatku kašu te uniješajte masnije vrhnje. Dobiveni umak posolite i popaprite. Riblje filee posolite, popaprite i natopite limunovim sokom. Oguljene, oprane i obrisane krumpire krupno naribajte. Pomiješajte sa žumanjkom i nanesite na ribu pa ispecite u dobro zagrijanoj pećnici. U međuvremenu 4 minute pirjajte mladi luk s maslacem i 3 žlice vode. Posolite i popaprite. Na zagrijane tanjure rasporedite ribe s krumpirom, dodajte umak od bakalara i ukrasite mladim lukom te listićima estragona.

PREŠEL SEM Z DOMA

*Prešel sem z doma
kak potepuh,
a još nisam zrasel
nit' žabe do vuh...*

*Mi zagorci pravi
zdržljivi sme ljudi
mučimo, delamo
i praf nam budi...*

*Če zagorec jesi
nemreju ti nič
gda teško ti jepo
pevaš kak tič...*

*Gda teške delaš
istam mučiš
stisneš zube
i zažmeriš...*

*Če v svetu jesi
a ne trpiš bunt
vrnis e doma
čeka te grunt...*

*Če v srcu te zebe
kak mrzli tuš
kaj dom si ostavil
pak vrnul se buš...*

*Gda doma se vrneš
vsrcu te greje
jer nigde na vetu
tak lepo neje.*

Stjepan Čehulić

NAJDRAKŠA SI MI TI

*Gda još vtebi sedim
lipe cajte brojim
siedu bradu gladim
drugem pravdu krojim
ničeg se ne bojim...*

*Teško mi je pustiti te praznu
jer gdo bi rešaval problematiku raznu
vtebi sedeti, ne moram previše zanti
dosta je nekoga oklevetati
a, i če baš nič ne veliš,
penziju dobru dobiš...*

*Zato gda bi te nekom' drugom dal
bilo bi mi jako žal
jer ti si mi najdrakša,
rajše vtebi sedeti
nek drugoga vtebi gledeti,
fotelja moja zastupnička,
tebe voli vsi
najdrakša si mi ti !*

Stjepan Čehulić

OAZA NADE

*Ulijevati drugima nadu znači
Jhrabriti druge, davati drugima život.
Pustinju ne možemo mijenjati odjednom,
ali možemo započeti s jednom malom
oazom.*

*Gdje može ponovno procvasti jedan cvijet,
Tu će jednoga dana stajati tisuću cvijetova.
Možeš doduše biti sam, ali ne i osamljen.
Samoća ne smije biti smrtna rana u
tvojemu srcu.*

*Sam morad učiniti nešto.
Moraš sam, svojom vlastitom ljubavlju,
graditi mostove k ljudima.
A za mostove ljubavi potrebno je puno
strpljenja.*

*Da, isplati se tražiti sreću na mostovima
ljubavi...*

Odabrala: *Nivenka Novačac*

Otac i sin

Pita sin oca:

- Tata, tata kada ćemo kupiti golfa 5?

Otac:

- Sine, kada izadje golf 9...

Pijanci

Sretnu se dva pijanca. Prvi:

*- Oprostite, mogu li proći između vas
dvojice?*

- Svakako, ali samo jedan po jedan.

Šišmiši

*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.*

Dobar posao

*Poslije prvoga radanog dana kustos
se obraća ravnatelju muzeja:*

*- Nadam se da ćete sa mnom biti
zadovoljni! Već prvog radnog dana
prodao sam dva Rembrandta i jednog
Boticellija.*

OBAVIJESTI

Klub invalida rada započeo je svojim radom krajem mjeseca veljače 2006. godine. Svi zainteresirani mogu sudjelovati u raznim druženjima i predavanjima u popodnevnim satima. Ovisno o interesu, a vezano uz detaljne informacije, potrebno se javiti voditeljima sekcija:

Josip Car, 098/418141

(Sportska sekcija),

Hanibal Augustinović, 091/5787260

(Sekcija "Ljekovito bilje").

Akcija vađenja krvi i testiranja na šećer i kolesterol te mjerenja tlaka počela je u utorak, 28. veljače 2006. godine te svi zainteresirani mogu doći u prostorije Kluba invalida rada u Udrugu svaki utorak u vremenu od 9,30-11,30 sati.

Odnedavno smo dobili informaciju da se svaki član Udruge invalida rada Zagreba može **besplatno učlaniti u bilo koju Gradsku knjižnicu u Zagrebu**, uz predočenje članske iskaznice sa uredno plaćenom članarinom za tekuću godinu.

Pravnik za članove Udruge radi svaku srijedu u vremenu od 17,00-19,00

sati u prostorijama Udruge u prizemlju. Pravniku je potrebno predočiti člansku knjižicu sa uredno plaćenom članarinom za tekuću godinu. Prethodna najava niti predbilježba nisu potrebne.

.....

Valjanost Znak pristupačnosti produžena je do 01. listopada 2006. godine te se do tog datuma svi Znakovi pristupačnosti izdani prema starom Zakonu (prije 01. lipnja 2005. godine) trebaju zamijeniti. Potrebnu dokumentaciju treba predati u Gradsko poglavarstvo, Ured za promet i veze, Trg Stjepana Radića 1 (tel: 6101111) ili u Županijski ured nadležan za poslove prometa:

- nalaz i mišljenje vještaka Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje o tjelesnom oštećenju odnosno o postotku oštećenja donjih ekstremiteta na temelju liste tjelesnih oštećenja,
- zahtjev za izdavanje Znak pristupačnosti,
- fotografiju,
- biljege.

Zahvala

Zahvaljujem se Predsjedništvu Udruge invalida rada Zagreba i sponzorima Udruge što su nama invalidima pružili mogućnost liječenja u Varaždinskim toplicama. Ovo liječenje nam je od velike važnosti i jako puno nam je pomoglo. Usluge u toplicama bile su vrhunske. Ne samo da smo imali liječenje, imali smo i odmor jer sa našim skromnim mirovinama ne možemo si priuštiti ljetovanje pa nam je ovo bilo i liječenje i odmor i psihički i fizički. A tu je bila i dobra zabava koja se priređivala u toplicama. Hvala još jednom i pozdrav svim organizatorima.

Tena Kovačević

