

GIR

Glasilo
invalida
rada

broj 34 | srpanj 2011.



SADRŽAJ

Pravni savjeti	3
Zdravlje	4
Zdravstveno - rekreativni program	5
Prirodna barijera	6
Klub invalida rada	7 - 8
Foto radionica	9
Izleti	
Vincekovo u Gornjoj Stubici	10
185 Samoborski karneval	11
Izlet u Međugorje	12
Izlet u London	13
Izleti Planinarska sekcija	
Izlet na istočnu Medvednicu	14
Izlet na centralno Sljeme	15
Hej, planinari	16
Izlet u Vukomeričke gorice	17
Izlet na Zapadnu Medvednicu	18
Sportsko društvo invalida rada Zagreb	19
Pjesme	20
Recepti	21
Veseli kutić	22
Obavijesti	23

IMPRESSUM

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa:

Zagreb, Nova cesta 86

Uređivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehulić,
Anamarija Lazić, Ivica Župan,
Anita Kajser-Brezak

Kontakt telefoni:

01/4829392, 4829119,
4876301 (Klub: 4876294)

E-mail:

uir@uir-zagreb.hr

Web:

<http://www.uir-zagreb.hr>

Galerija slika:

<http://picasaweb.google.com/uir.zagreba>

Grafička priprema:

Matija Benke

Tehnička podrška:

StoryEditor Editorial System



Dragi naši čitatelji i čitateljice!

Kao što ste mogli vidjeti u prošlom broju, odlučili smo se na promjenu izgleda GIR-ice kako bi ju osvježili, ali i prilagodili, izgledom i formatom, drugim glasilima slične provenijencije. Međutim, istovremeno smo nastojali da GIR-ica i nadalje ostane prepoznatljiva kao Glasilo invalida rada Zagreba, pa se nadamo da smo u tome i uspjeli i da Vam je ova "nova" GIR-ica jednako draga, kao što je to bila i ona "stara".

Ozbijom da dolazi vrijeme ljetnog odmora, vrijeme kada većina nastoji maknuti se od svakodnevnih problema i napuniti baterije, požurili smo s ovim brojem kako bi Vam bio pri ruci u trenutcima odmora. O radu i aktivnostima koje su se odvijale (ili se odvijaju) u proteklom razdoblju više ćete saznati prelistavajući GIR-icu, ali držimo kako je ovdje potrebno napomenuti da je krajem travnja (27.04.) održana zadnja Redovna Skupština Udruge u ovom sazivu, na kojoj je predsjednica gđa. Marija Topić izvjestila skupštinare o radu Udruge u proteklih godinu dana te su utvrđene smjernice rada Udruge za naredno razdoblje od godinu dana, odnosno do Izborne Skupštine. Osim toga, moramo napomenuti i uspješnu suradnju sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice koja je rezultirala slanjem velikog broja invalida rada na dvanaestodnevni oporavak i rehabilitaciju uz više nego povoljne uvjete. Na kraju, svim čitateljima želimo da uz ovaj broj GIR-a lakše dočekaju ljetne praznike te da ih što ljepše provedu – na našem Jadranu, našim rijekama i planinama ili bilo gdje da su naumili poći.

Uredništvo



Oslobađanje od plaćanja komunalne naknade

Oslobađanje od plaćanja komunalne naknade Obveza plaćanja komunalne naknade propisana je Zakonom o komunalnom gospodarstvu (36/95., 70/97., 128/99., 57/00., 129/00., 59/01., 26/03. – pročišćeni tekst, 82/04., 110/04. – Uredba, 178/04., 38/09., 79/09. i 153/09.).

Navedenim Zakonom određeno je da komunalna naknada predstavlja prihod proračuna jedinice lokalne samouprave, pa stoga predstavničko tijelo svake jedinice lokalne samouprave donosi odluku kojom utvrđuje uvjete i načina plaćanja komunalne naknade, ali i uvjete i razloge zbog kojih se u pojedinim slučajevima može odobriti potpuno ili djelomično oslobađanje od plaćanja komunalne naknade. Obzirom na to uvjeti oslobađanja od plaćanja komunalne naknade na područjima pojedinih lokalnih samouprava mogu biti različiti, pa bi vezano za to bilo najbolje kontaktirati nadležnu službu lokalne samouprave. U nastavku članka osvrnuti ćemo se na uvjete oslobađanja od plaćanja komunalne naknade koji su određeni Odlukom o komunalnoj naknadi Grada Zagreba (Službeni glasnik Grada Zagreba 19/2001), kojom je propisano da komunalna naknada predstavlja prihod proračuna Grada Zagreba, a dužni su ju plaćati vlasnici, odnosno korisnici stambenog, poslovnog i garažnog prostora, građevnog zemljišta koje služi u svrhu obavljanja poslovne djelatnosti, te neizgrađenoga građevinskog zemljišta.

Za nekretnine važne za Grad Zagreb (članak 5. Odluke o komunalnoj naknadi) komunalna naknada se ne plaća. Obveznika plaćanja komunalne naknade za stambeni prostor može se osloboditi, djelomično ili potpuno, plaćanja komunalne naknade za tekuću godinu, na njegov zahtjev, i to: - 50% iznosa – ako je prosječni prihod po članu obveznikova obiteljskog domaćinstva za prethodnu godinu bio manji od 50% prosječno mjesečno isplaćene neto-plaće po zaposlenom u pravnim osobama Republike Hrvatske u istom razdoblju; - 75% iznos – ako je prosječan prihod po članu obveznikova obiteljskog domaćinstva za prethodnu godinu bio manji od 40% prosječno mjesečno isplaćene neto-plaće po zaposlenom u pravnim osobama Republike Hrvatske u istom razdoblju; - 100% iznosa – ako je prosječan prihod po članu obveznikova obiteljskog domaćinstva za prethodnu godinu bio manji od 30% prosječno

mjesečno isplaćene neto-plaće po zaposlenom u pravnim osobama Republike Hrvatske u istom razdoblju ili ako prima stalnu socijalnu pomoć. Zahtjev za oslobađanje podnosi se, za svaku godinu, i to nadležnom gradskom uredu za komunalne poslove. Uz zahtjev se prilaže uvjerenje o visini ukupnih prihoda svih članova obiteljskog domaćinstva za prethodnu godinu. Prihodom se smatra prihod ostvaren na osnovi samostalnog i nesamostalnog rada, mirovine i drugih prihoda prema propisima o porezu na dohodak. Obveznika komunalne naknade za poslovni prostor može se, na njegov zahtjev, osloboditi plaćanja komunalne naknade u visini do 80%, ako mu je zbog više sile (poplava, potres i slično) znatnije oštećen poslovni prostor u kojem se obavlja poslovna djelatnost, odnosno, ako mu je poslovni prostor potpuno uništen oslobodit će ga se u potpunosti. Ovo oslobađanje od plaćanja komunalne naknade traje sve dok postoje okolnosti koje su razlog oslobađanja. Podnositelj zahtjeva dužan je, uz zahtjev, podnijeti i dokaze iz kojih proizlazi osnovanost zahtjeva.

Za **poslovni prostor i građevno zemljište** koje služi u svrhu obavljanja poslovne djelatnosti, u slučaju kad se poslovna djelatnost ne obavlja više od šest mjeseci u kalendarskoj godini, koeficijent namjene se, na prijedlog vlasnika, odnosno korisnika, umanjuje za 50%, ali ne može biti manji od koeficijenta namjene za stambeni prostor, odnosno za neizgrađeno građevno zemljište. Obveznika plaćanja komunalne naknade za stambeni, poslovni i garažni prostor za koji je doneseno konačno rješenje o rušenju oslobodit će se, na njegov zahtjev, plaćanja komunalne naknade prestankom korištenja prostora radi rušenja.

O oslobađanju od plaćanja komunalne naknade odlučuje se rješenjem koje donosi gradsko upravno tijelo nadležno za komunalne poslove, ali treba znati kako podnošenje zahtjeva za oslobađanje plaćanja komunalne naknade NE ODGAĐA i obvezu plaćanja komunalne naknade.

Pripremio: Ivica Župan

Higijena očiju

Oči imaju razvijen obrambeni mehanizam i tvari koje štite od nečistoća. Ako se upala razvije, to znači da je tih nečistoća bilo previše i oko ih nije moglo samo svladati.

Prvo je pravilo u higijeni očiju da ih ne dodirujemo nečistim predmetima. Ako u oko padne trunčica prašine, suze je uglavnom isperu u unutarnji očni kut gdje ne uzrokuje poteškoće. Ako smo nestrpljivi i oko trljamo, možemo uzrokovati oštećenje rožnice i upalu spojnice (konjunktive) koju treba liječiti. Ako je strano tijelo zabodeno u rožnicu ili unutarnju stranu kapka, neophodna je liječnička pomoć.

Drugo je pravilo da oči ne trljamo rukama! Nadalje, očima je škodljiv utjecaj dima cigarete ili dim koji se stvara izgaranjem raznih tvari. Isto je tako škodljiva i prašina. Iritirano oko pocrveni i reagira upalom. Zdravo oko ne treba posebnu njegu. U umivanje obraza spada i umivanje očiju. Oči imaju razvijen obrambeni mehanizam i tvari koje štite od nečistoća. Ako se upala razvije, to znači da je tih nečistoća bilo previše i oko ih nije moglo samo svladati.

Kod dojenčadi je higijena očiju nešto drukčija. Mekanom krpicom ili vatom namočenom u kamilični čaj speremo zatvoreno oko od vanjskog prema unutarnjem očnom kutu. Posebne preporuke za zaštitu očiju odnose se na ljude koji nose naočale. Neodržavanje njihove higijene (povremeno



pranje u mlakoj vodi, s neutralnim sapunom) može biti razlogom upale oka jer se sa nečistih naočala prljavština prenese u oko. I šminka može biti izvor infekcije. Zbog češćeg diranja oka tijekom mazanja i zbog onečišćenja kozmetičkog sredstva koje je odlično hranilište za bakterije. Stoga se preporuča redovito prati spužvice, štapiće i četkice za kozmetiku, redovito šiljiti olovke i kad nisu tupe (tako skidamo površinski sloj), pincetu za čupanje obrva dezinficirati alkoholom, uvijek koristiti samo vlastitu kozmetiku, a ako je došlo do upale sa jakim sekrecijom, potrebno je zamijeniti kompletnu kozmetiku jer je i ona vjerojatno zagađena. Posebnu pažnju o higijeni kozmetike trebaju voditi žene koje nose leće. Svaka osoba koja koristi leće zna kako sa njima pravilno postupati. Prije stavljanja

ili skidanja treba oprati ruke, leće prati, dezinficirati i čuvati u kontejneru sa tekućinom za leće. Pogrešno je zaspati sa lećama, jer se tijekom noći namnože bakterije u oku i izazovu upalu. Isto se tako ne smije zaboraviti navečer dezinficirati leće, jer ćemo ujutro sve bakterije vratiti u oko. Leće kojima je "istekao rok trajanja" treba zamijeniti novima jer stare lakše na sebe vežu nečistoću i teže se čiste.

Stariji ljudi često ispiru oči čajem od kamilice. On uvijek treba biti svježe skuhan i ohlađen. Komadić vate ili papirnatu maramicu treba preliti čajem, a ne umočiti zajedno sa prstima u čaj. Jednim potezom treba zapljusnuti jedno oko od nosa prema sljepoočnici, a zatim postupak ponoviti za drugo oko, sa novom maramicom. Samo takav pravilan postupak jamči blagotvoran učinak kamilice.

Zdravstveno-rekreativni program

Desetodnevni program u Varaždinskim toplicama



Željela bih svim članovima Udruge invalida rada Zagreba opisati kako je bilo na rehabilitaciji u Varaždinskim toplicama.

U ponedjeljak, 28. veljače 2011. godine stigli smo već rano ujutro i smjestili se po sobama. Odmah smo obavili pregled kod doktora i dobili puno terapija. Akcija je odmah počela. Neki u bazen, drugi u dvoranu, na struje, ultrazvuk ,blato... Neki su jedva stizali na doručak ili ručak.

Moram reći da su terapije jako kvalitetne, a fizioterapeuti se trude, svakom pokažu vježbe i vrlo su ljubazni. Sve do ručka trajale su terapije, a poslije popodnevnog odmora mogli smo se kupati u velikom bazenu sve do večere. Utorkom i četvrtkom je u dvorani bila muzika, tako da smo se mogli i navečer zabaviti, a neki su i zaplesali.

U subotu je bio ples pod maskama, biranje najljepše maske sa raznim nagradama. Moram pohvaliti našeg animatora Bernarda, koji se silno trudio da raznim zanimacijama obogati naš boravak u Toplicama. Tako nas je u srijedu vodio u ugodnu šetnju po mjestu i vratio nas u prošlost. Ispričao nam je kako su se kupali Stari Grci, kada se počelo sa liječenjem, kakve su bile prve Toplice i kako se razvijao zdravstveni turizam. Proveo nas je i do crkve Sv. Martina, pred kojom je prekrasna stoljetna aleja lipa. Na kraju šetnje, ispričao nam je i povijest ispijanja ljekovite vode koja izvire na 67 stupnjeva, te se treba rashladiti da bi bila za kupanje.

Nakon jedanaest dana provedenih u Toplicama, vratili smo se preporođeni, sa napunjenim baterijama. Bilo nam je jako lijepo, nastala su nova poznanstva, čak i prijateljstva, odmorili smo

se, popravili malo zdravstveno stanje, malo smršavili, stekli kondiciju. Još malo, pa će proljeće, a mi smo skupili snage za nove zadatke što nas čekaju na poslu i u životu.

Moram se zahvaliti Udruzi što nam je omogućila da se ovako kvalitetno pobrinemo za svoje zdravlje, sa nadom da će se akcija nastaviti, kako bi se što više članova uspjelo ovako rehabilitirati.

// **Terapije su jako kvalitetne, a fizioterapeuti se trude**

Pripredila: Stella Modrić

Prirodna barijera - čija briga?



Čovjeku je bog dao zemlju i sve što se nalazi na njoj i u njoj da time vlada, odnosno da gospodari, (tako je bar zapisano u Svetom pismu) no pitanje je kako to čovjek prihvaća i uopće o tomu razmišlja. Ima u svemu različitosti pa i kod ljudi, bili oni na višem ili nižem stupnju razvoja, pa iz toga proizlazi da oni koji su zaduženi i nadležni za neke svoje nazovimo ih obvezama jednostavno ili ne vide ili se ogluše na stvari koje bi trebali uočavati i sprječavati. ZAKONE IMAMO. Tako sam više puta zapazio neke barijere

koje sprječavaju pristup osobama s invaliditetom na vidno i propisno označenom mjestu parkiranja pa sam snimio jedno parkirno mjesto za osobe s invaliditetom ispred Doma zdravlja u Vrapču, gdje je obraslo grmlje zauzelo gotovo pola parkirnog mjesta. Zamislite težinu situacije kada dođe osoba s invaliditetom u kolicima kojoj je potreban malo širi prostor, a drugo parkirno mjesto je zauzeto. Pitam se što rade komunalni redari ovog područja, čija je to zapravo nadležnost? No, to i nije toliko bitno

već to što vjerujem da ljudi koji rade u toj ustanovi sigurno dolaze na posao svojim vozilima, pa bi trebali taj nedostatak primijetiti, a pogotovo oni koji upravljaju tom ustanovom. Tu se u blizini nalazi tržnica pa je stoga još veća potreba za parkingom. Ljudi svakodevno dolaze kod svog liječnika, u ljekarnu po lijekove i na tržnicu, a parkirališta je premalo što nije nepoznato u našem velegradu Zagrebu. Izgleda da je praksa "brigo moja prijeđi na drugoga".

Pripremio: Stjepan Čehulić

U okviru Kluba invalida rada svako dnevno su organizirane brojne raznovrsne radionice i predavanja



Tijekom proteklih šest mjeseci u Klubu invalida rada odvijale su se slijedeće radionice: **Sportska radionica:** sportaši su se uredno susretali ponedjeljkom, srijedom i petkom igrajući šah, belot i pikado. Sretni smo jer su se uz naše stare posjetioce uključili i mnogi novi članovi u sportsku radionicu.

Prilika za odmjeravanje "snaga" otvorila se pozivom gospođe Karoline Muže na Jarunske susrete za seniore 03. lipnja 2011. godine na kojima su naši članovi ostvarili visoka mjesta i okitili se medaljama u slijedećim disciplinama: šah, belot, stolni tenis, viseća kuglana, golomet i poligon spretko-

sretko. Čestitke svim sudionicima! **Kreativno likovna radionica i radionica ručnih radova:** članice ove radionice bile su vrlo vrijedne pa su s mnoštvom prekrasnih oslikanih marama i staklenih predmeta te prigodnih pisanica (u kačkanim košaricama i salvetnoj tehnici) organizirale

Uskršnju tombolu. Udruzi slijepih poklonile su oslikane svilene marama i šalove te nakit od mase za modeliranje.

Tjedan udruga organiziran je od 13. do 17. lipnja 2011. godine na Trgu Nikole Šubića Zrinskog (Zrinjevac). U okviru prvog dana održavanja, 13. lipnja 2011.

godine, na štandu koji smo dijelili sa Gradskim društvom Crvenog križa Zagreb i članicama Udruge operiranih od karcinoma dojke, organizirana je prodajna izložba gdje su sakupljena određena sredstva koja će se utrošiti za kupnju boja za staklo i svilu.

Radionica iscjeljivanja bioenergijom i reikijem pod vodstvom Radovana Boronića i Sjepana Čehulića okupljala je članove svakog drugog i četvrtog utorka u mjesecu. Tečaj reikija održan je u svibnju pa se broj članova iscjelitelja povećao, a mnogi su dolazili samo na tretmane.

Radionica engleskog jezika: sa veljačom je započelo i "spikanje ingliša" u Klubu uz vrlo strpljivu i savjesnu "tičericu" Renatu Dossi koja je uspjela postići da svi polaznici zaista propričaju engleski jezik, a da pritom gramatički sve štima. Vjerujem da će im ovo znanje biti od velike pomoći ovog ljeta, ali i inače u životu.

Plesne radionice, standardni i latino plesovi te orijentalni terapijski: ove sezone naši plesači stasali su za ozbiljan rad pa smo iskoristili svaku priliku i poziv za nastup. Predstavili smo se publici na *Svjetskom danu plesa* u Koncertnoj Dvorani "Vatroslav Lisinski" u travnju, u svibnju uveličali *otvorenje izložbe* naše Foto grupe u Španskom, odvažili se koraknuti na veliku pozornicu

na Trgu bana Josipa Jelačića u sklopu *Festivala jednakih mogućnosti*, uveseljavali sportaše na Jarunskim susretima i na kraju nastupili na *Tjednu udruga*, 13. lipnja na Zrinjevcu.

Korektivna gimnastika, aqua aerobika i aerobika: članice i članovi pokazali su velik interes i shvatili važnost redovitog tjelesnog vježbanja pa su obje grupe tijekom cijelog polugodišta bile pune. U travnju je otvorena i treća grupa u poslijepodnevnim terminima. Također, oformila se i grupa vježbača aerobike. Mali bazen na Zimskom plivalištu Mladost često je bio premalen za svega jedan termin tjedno pa smo bili jako sretni kada nam je Zagrebački športski savez osoba s invaliditetom omogućio korištenje još jednog termina u tjednu. Tako se malo smanjila gužva, a i mnogi koji su čekali na mjesto mogli su se uključiti.

Nacionalni dan invalida rada, 21. ožujak obilježili smo predavanjem našeg pravnika Ivica Župana "Jačanje samopouzdanja"

i uz malu zakusku. Svaki član na odlasku dobio je narančastu ružu, zaštitni znak naše Udruge. Posljednjeg dana ožujka dvadeset i pet članica (i jedan član) uz predsjednicu Mariju Topić posjetili smo Etnografski muzej – izložbu "**Tko nosi ne prosi**", s torbom po Hrvatskim krajevima. Svi smo uživali u izlaganju naše stručne voditeljice bez koje izložba ne bi bila ni upola tako zanimljiva. Na Veliki petak, 22.04. naši članovi okupili su se na Bliznecu i uključili se u **Križni put** za osobe s invaliditetom koji već tradicionalno organizira Župa sv. Petra i Pavla. Udruga je organizirala prijevoz kombijem, a mnogi naši članovi došli su i vlastitim prijevozom. I na kraju drage članice i članovi, uz želju da se opet vidimo na jesen, da uživate u ljetu, postanete i ostanete zdravi i veseli, zahvaljujem vam što ste se mi pravili prekrasno društvo u Klubu i zahvaljujem svim našim voditeljima volonterima.

Pripremila: Anita Kajser-Brezak



Foto grupa

Fotogrupa je u proteklih 6 mjeseci svladavala osnove snimanja uz terenski rad.



// **Stručno procjenjujem da su izložbeni radovi vrlo kreativni**

Kako je to uspješno svladano, vidljivo je iz prezentiranih radova na izložbi radova **"Po slici se dan poznaje"** koja je pokazala zrelost članova, raznolikost pristupa, ideja i iznadprosječnu kvalitetu radova. Paralelno s novim lekcijama vježbao se i rad u Photoshop-u, kako bi se korisnici lakše mogli snaći u samostalnom radu, što je rezultiralo izložbom **"Sve se kreće u proljeće"** u knjižnici Vladimir Nazor-jug, od 02-30.05.2011. godine, kada je prikazano preko 80-tak radova članova, te smo dobili pohvale posjetitelja usmene i pisanim putem. Odmah zatim aktivnosti smo usmjerili na novi postav u Klubu **"U susret Uskrsu"**, kako bi obilježili nadolazeći blagdan prigodnim fotografijama. Najnoviji postav u Udruzi je izložba

"Igra boja", posvećen je cvijeću koje je naš pratilac za sve prigode u životu.

I na kraju, stručno procjenjujem da su izloženi radovi vrlo kreativni i kvalitetni, da su polaznici i dalje znatno zainteresirani za izražavanje kroz nove sadržaje, terenski rad, pa planiramo nove izložbe. Grupa je u lipnju mjesecu organizirala dva izleta izvan grada gdje su članovi imali priliku fotografirati predjele i mjesta i praktično primjenjivali stečeno znanje iz fotografije te napravili fotografije na zadane teme za slijedeće izložbe. Također pozivamo zainteresirane da se priključe grupi kako bi stekli nova znanja o fotografiji i družili se s ostalim članovima grupe.

Pripremio: **Željko Kustec**



Vincekovo u Gornjoj Stubici

Ceremonija obilježavanja otvaranja sezone
vinogradskih radova

Kako i prošle godine tako smo pozvani i ove godine na "Vincekovo", ceremonijalno otvaranje sezone vinogradarskih radova, u subotu, 22. siječnja u nama već dobro poznatom izletištu "Rody" u Gornjoj Stubici.

Polazak je bio ispred Koncertne Dvorane "Vatroslav Lisinski" u 11,00 sati. Nakon ugodne vožnje od nekih sat vremena stigli smo u restoran "Rody" gdje su nas dočekali djelatnici sa svojim domaćinom gospodinom Zdravkom Klanjčićem, a bila je tamo i limena glazba kao i kuburaši iz Marije Bistrice. Nakon male okrjepe počela je svečanost uz svirku limene glazbe i uvodnog govora ljudi iz društvenog i političkog života kao i vinara tog kraja.

Nakon uvodnih govora krenulo se u otkrivanje spomen ploče preminulog Hrvatskog enologa Gerharda Schuberta (1943-2007.) koji je zaslužan za razvoj vinarstva toga kraja.

Po otkrivanju spomen ploče u neposrednoj blizini restorana "Rody" krenula je "fešta" koju su nam došli uveličati i članovi KUD-a iz susjedne nam Slovenije, a nakon lijepog programa kojim su nas počastili svojim izvornim nošnjama, pjesmom i plesom, krenuli smo na vinogradne brege, odmah ispod restorana, gdje se započelo sa ceremonijom rezanja i na kraju je svojim blagoslovom vlč. Ivan Špoljar blagoslovio vinograde kao i vinogradare. Tada je krenula degustacija vina, kobasica, kao i kolača, a na kraju i svečani ručak na račun vlasnika restorana "Rody", sve to bilo je popraćeno i dobrom pjesmom i plesom uz vesele tamburaše. Zaista nam je bilo teško kada je došlo vrijeme za povratak jer ipak "najljepše je biti v kleti s pajdaši stari si vinčeka spiti". Sretno smo se vratili u naš voljeni grad Zagreb predvečer oko 19,00 sati, sa vjerovanjem da ćemo se ponovo vratit k našem "Rody-u".

Pripremio: Ivan Horvatić

185 Samoborski karneval

Dio te spektakularne priredbe bili su i članovi naše Udruge invalida rada Zagreba, predvođeni sa našom dragom Predsjednicom, gospođom Marijom Topić, koja nas je ove godine odvela na put u Samobor, na 185. Samoborski karneval.

"Zaprijetila" nam je da ćemo ostati bez večere u Hotelu "Lavica" ako smo kojim slučajem zaboravili naše krinke (maske), dakle predmete, koji pokrivaju nos i oči i predstavljaju dio određenog kostima, a simbolički prikrivaju identitet osobe. Ta šala je kod nas izazvala radostan smijeh, jer smo svi dali svoj maksimum oko "uljepšavanja" za karneval. Put u Samobor je bio organiziran u subotu 26. veljače 2011. godine, a sudjelovao je 101 član Udruge. Do Samobora je bio organiziran prijevoz sa dva autobusa, sa polaskom u 14,00 h i povratkom oko 22,00 h. Gospodin Zdravko Miklušić bio je u svojstvu predstavnika Gradskog društva Crvenog križa Zagreb, a ujedno je bio i u svojstvu predsjednika žirija za izbor najboljih maski.

Kada smo stigli u Samobor, već je bujao život u pravom smislu riječi, vladalo je pravo karnevalsko raspoloženje. Bilo je puno zanimljivih maski, puno smijeha, na sve strane se pušilo od roštilja i kotlovine, mamile su mirisne krafne i fritule, samoborske kremšnite i drugi kulinarski specijaliteti, treštala je glazba, na trgu se plesalo, prolazile su povorke jedna za drugom, a u jednom trenutku mogli smo vidjeti i maskiranog



psa, čiji vlasnik očigledno nije žalio truda, da svoga ljubimca obuče i ukrasi u najbolje i najskuplje karnevalsko ruho. Imali smo dovoljno vremena da prošetamo trgovu u Samoboru i nagledamo se mnogih zanimljivosti, a i mi sami smo pobudili zanimanje drugih, jer su i maske članova Udruge bile također vrlo interesantne. Večera je bila organizirana u Samoboru, u hotelu "Lavica", kao i sam ples i veselje pod maskama, te je izvršen izbor za najbolje maske, koje su bile vrlo maštovite. Gospodin Pero je bio najživahniji. Obišao je svaki kutak dvorane plešući i pokazujući sramežljivo sve ono što je imao pokazati i na taj način izazivao grohotan smijeh kod svih prisutnih. Način na koji se prezentirao bio je vrlo originalan pa je žiri odlučio dodijeliti mu prvu

nagradu. Originalna je bila i naša članica Udruge, gospođa Ljerka Sertić, koja je dobila također vrijednu nagradu, ali od Hotela "Lavica". Obukla se u kumicu, prodavačicu, koja je u košari imala malog odojka. Preljepo je izgledala i gospođa Neda Despot sa prekrasnom crvenkastom, kovrčavom, bujnom kosom – prava ljepotica, kao iz svijeta bajki. Kostim gospodina Damira Kovačevića, koji se obukao u "Kupačicu" bio je doista poseban i velika je šteta što žiri nije i njemu dodijelio nagradu.

Povratak u Zagreb je uslijedio u jako dobrom raspoloženju. Svi su se puno smijali i bili veseli, a smijeh je najbolji lijek. Bilo nam je drago da nas je poslužilo zdravlje i dobro vrijeme, da smo mogli prisustvovati 185. Samoborskom karnevalu.

Pripremila: Ljerka Akrap

Izlet u Međugorje

Zagreb - Sarajevo - Mostar - Međugorje, 07-10. travanj 2011. godine

Ranim jutarnjim satima napustili smo Zagreb u pravcu Sarajeva. Ulazak u BiH nam je bio interesantan jer smo mogli vidjeti koliko se izgradilo u proteklom periodu iza rata. Dolaskom u Sarajevo smjestili smo se u hotel Grand i krenuli razgledavati gradske znamenitosti vozeći se autobusom kroz centar. Kod Vijećnice nastavili smo šetnju pješice te smo vidjeli: Gazi Husarev-begovu džamiju, Morića han, Katedralu, Latinsku ćupriju – most koji je povjesno poznat po atentatu na prijestolonasljednika Franca Ferdinanda i njegovu ženu Sofiju Hohenberg a nakon čega je započeo I. svjetski rat. Posjetili smo nezaobilaznu Bašćaršiju na kojoj i danas majstori ručno izrađuju gravure u bakru, mjeđi i drugim materijalima. Trguje se sa različitim proizvodima i rukotvorinama. Sve je puno pečenjara sa poznatim bosanskim specijalitetima kojima smo se počastili i nakon deserta vratili u hotel na noćenje.

Drugi dan put nas je vodio prema izvoru rijeke Bosne, Vrelu Bosne gdje smo uživali u netaknutoj prirodi i kratkoj šetnji. Na daljnjem putovanju prema Međugorju zaustavili smo se i razgledali Mostar poznat po Starom mostu koji je u ratu bio srušen te poslije obnovljen. Stari most poznat je po skokovima u rijeku i vezi između dvije gradske strane i jedan je od najspektakularnijih mostova. Većina vjeruje da je Mostar dobio ime prema mostarima – čuvarima mosta. Posjetili smo i Karađoz-



begovu džamiju, a u Koski Mehmed-pašinu džamiju smo mogli ući i razgledati iznutra te čuti o njihovoj povijesti i događajima. Prošetali smo Kujundilukom i napili se vode na Krivoj ćupriji nakon čega smo nastavili prema našem cilju. U predvečerje smo stigli u Međugorje te prošetali mjestom.

Nakon doručka krenuli smo na Križni put na brdo Križevac prema kojem vodi kameni put. Svako toliko nalazi se jedna od 14 postaja križnog puta na kojoj se molilo i polako uspinjalo prema velikom križu. Nakon ručka svako je mogao prema svojoj želji moliti ili šetati po mjestu ukazanja Gospe

te posjetiti Brdo ukazanja. Svi smo se našli na internacionalnoj misi u Svetištu Kraljice Mira gdje smo posvetili darove i zapalili svijećice namjenjene svojim najdražima. Jutrom smo nastavili put prema Šibeniku i našem lijepom Jadranu. Posjetili smo mjesto Jablanicu i restoran istog imena za koje kažu da ima najbolju janjetinu. Šibenik smo razgledali šetnjom kroz povijesnu jezgru grada, vidjeli smo Katedralu Svetog Jakova i mnoga gotičko-renesansna remek djela koja su velikim dijelom na listi i pod zaštitom UNESCO-a. Zadovoljni i puni dojmova vratili smo se kući.

Pripremila: Nada Rodić

Izlet u London

Od 09. lipnja do 13. lipnja 2011.godine

Naš put započeo je na aerodromu Pleso u 10,20h, a ugodni let je trajao 2h. Na aerodromu Londona čekao nas je autobus i zajedno sa vodičem smo krenuli u panoramsko razgledavanje grada. Vidjeli smo poznate znamenitosti Londona: Marble Arch, Westminster Abbey, Tower of London, Parlament, Buckinghamsku palaču, King's Cross, Hyde Park, City of London, katedrala St. Pavla, vožnja uz obalu Temze, Kensington Park, Royal Albert Hall, West End, Trafalgar Square. Tijekom razgledavanja znamenitosti zaustavili smo se ispred Tower Bridge koji je bio podignut za prolaz velikog broda. Kasnije smo preko njega nastavili vožnju i razgledavanje. Na kratko smo se zaustavili ispred atraktivnog sata Big Ben. Nakon razgledavanja smo se smjestili u hotel Royal.

Drugi dan smo organizirano posjetili Windsor dvorac koji je službena rezidencija kraljice Elizabete, a to je najveći dvorac na svijetu koji se aktivno koristi. Za vrijeme posjeta prisustvovali smo smjeni straže koja se obavlja uz glazbenu pratnju, što je bio posebni doživljaj. Posjetili smo i kapelu Sv. Georga koja je najljepši uzorak gotičke arhitekture u Engleskoj. U kapeli se nalaze prekrasne orgulje. Tu je pokopano 10 kraljeva uključujući i Henryja VIII. Isti dan posjetili smo Hampton Court i Windsorsku palaču koji se nalazi nedaleko od obale rijeke Temze. Vrtovi u krugu palače su posebno interesantni, a prostiru se na 60 jutara, a postoje više od 500



godina.

Treći dan smo od hotela krenuli podzemnom željeznicom do Piccadilly cirkusa, gdje se u njegovoj blizini nalaze atraktivne trgovine, kazališta i spomenici javnim osobama među kojima je i lord Nelson gdje se nalazi i njegov brod u boci. Imali smo sreću jer je taj dan kraljica Elizabeta II službeno slavila 85. rođendan, a njen suprug princ Philip 90. rođendan. Proslava je bila veličanstvena i puna dostojanstva tako da smo se i mi sa velikim oduševljenjem pridružili. Nakon toga smo prošli pokraj palače gdje žive princ Charles i Camila, te princ William i Kate Middleton. Zatim smo posjetili Nacionalni britanski muzej u kojem se nalaze kolekcije spomenika Egipta, Grčke, Sirije i ostalih zemalja.

Četvrti dan imali smo organizirano krstarenje po rijeci Temzi uz razgledavanje okoline. Prošli smo pored krstarice Belfast iz II. svjetskog rata, a sada je pretvorena u muzej. Nakon vožnje brodom posjetili smo Greenwich i vratili se brodom u centar Londona kada je jedan dio grupe otišao u razgledavanje grada, a drugi dio posjetio muzej voštanih figura Madame Tussauds.

Peti dan imali smo pripreme za odlazak iz Londona, odlazak na aerodrom. U Zagreb smo stigli oko 14,00 h. Svi smo bili zadovoljni organizacijom izleta i sretni što smo imali priliku da se upoznamo sa dijelom povijesti, znamenitostima i kulturom Londona. Grupa je bila složna tako da nam je cijelo putovanje bilo užitak.

Pripremila: Neda Joksović



// Svi smo
bili jako
raspoloženi,
orio se dom
od našeg
smijeha

Izlet na istočnu **Medvednicu**

Lipa, subota, 12. ožujak 2011. godine

Sastali smo se u subotu, 12.03.2011. godine na okretištu tramvaja i autobusa u Dubravi u 8,10 sati. Vozili smo se autobusom ZET-a do Gornjeg Čučerja otkuda smo krenuli planinarskom stazom prema Planinarskom domu na Lipi. Odazvao se prilično velik broj planinara, 28 članova, pa smo bili prava dugačka kolona. Dan je bio prekrasan, sunčan i topao

pa smo svi bili veseli i puni elana za hodanjem. Uz kraće odmore i okrijepe i sa puno smijeha stigli smo do doma nakon 2 sata hoda. Tu je bilo svakakvog ića i pića koje smo konzumirali, a naravno i svega iz vlastitih ruksaka. Svi smo bili jako raspoloženi pa se orio dom od našeg smijeha. Bilo je pregršt priča i viceva, a neki su naravno kartali "Belu" koja je neizostavna zabava,

dok su se drugi vani sunčali i uživali u prekrasnom proljetnom vremenu.

N kratko traje i brzo prođe, pa je došlo i vrijeme povratka. Uz odlično raspoloženje krenuli smo po divnom suncu polako nizbrdo pa do Planine Donje otkuda nas je autobus ZET- a odvezao do Dupca.

Pripremila: Ludovika Mustić

Izlet na centralno **Sljeme**



Sastali smo se u subotu 16.04.2011. godine na Mihaljvcu u 8,00 sati. Odazvao se 21 učesnik planinarskog izleta. Pridružili smo se "Rusovom pohodu" koji svake godine organizira Planinarsko društvo "Nikola Tesla". Mi smo se odazvali ove godine po drugi puta i jako smo zadovoljni tim pohodom. Znači da ćemo se pridružiti i dogodine.

Na Bliznecu je bio početak pohoda pa smo se tu svi prijavili, a oni koji nisu bili prošle godine kupili su si iskaznice i tako smo svi krenuli pješice Bikčevićevom stazom do

Njivica gdje je bila prva kontrolna točka. Malo smo predahnuli, poneki su nešto pojeli i popili pa smo krenuli dalje prema Hunjki.

Vrijeme je bilo pravo proljetnopa smo prošli kroz skoro sva godišnja doba. Čak je oko pola sata padala susnježica. Na Hunjki je bila druga kontrolna točka, a domaćice su nas kao i lani dočekale sa finim čajem i raznim kolačima na kojima im puno hvala. Tu smo se fino svi okrijepili, odmorili, dobili žigove i krenuli natrag prema vrhu Sljemena. Po malo se vrijeme proljepšavalo tako da kada smo došli na cilj u Planinarski dom "Runolist" čak je

i zasjalo sunce. Bili smo svi sretni, dobili žigove u svoje iskaznice o pohodu i navalili na zasluženi ručak. Sunce je sjalo pa je odmah bilo malo toplije te smo ručali vani. Zaspivala je i živa muzika pa smo zaplesali i onda nam više uopće nije bilo hladno nego čak i vruće. Kada smo se dobro naplesali zahvalili smo se i pozdravili domaćine te krenuli nizbrdo natrag do tunela otkuda smo ujutro krenuli. Vrlo sam sretna i ponosna što imam sada već prave planinare koji su u potpunosti svladali i prešli cijelu stazu pohoda u trajanju od cca 6 sati hoda.

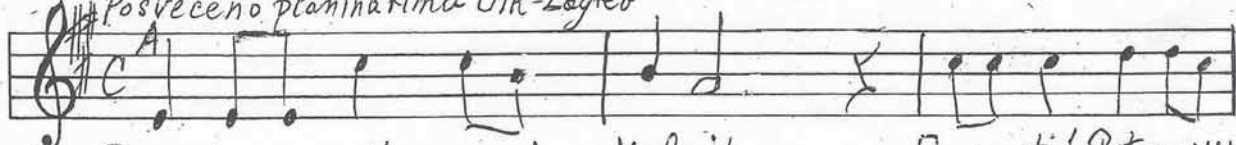
Pripremila: Ludovika Mustić

HEJ, PLANINARI

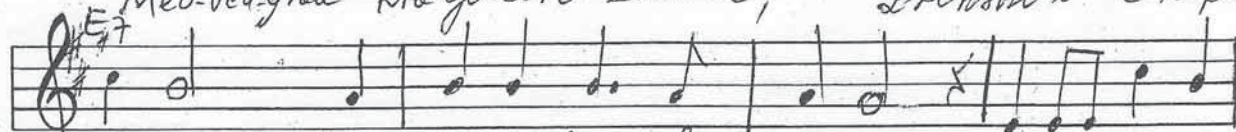
Napisano u planinarskom domu
DKIC - grada 22.05.2010.

Riječi i glazba: Nikola Garašić

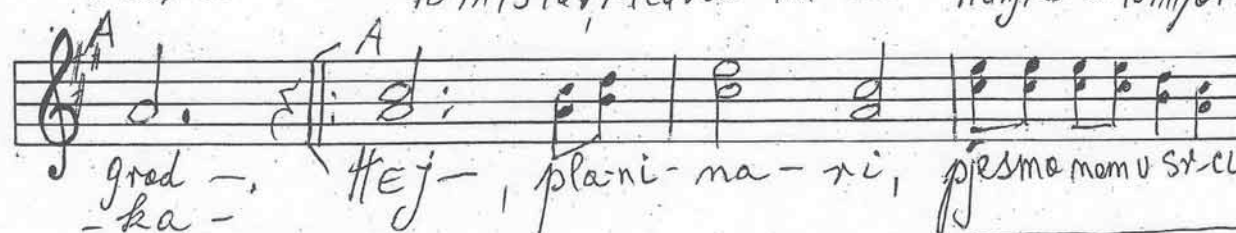
Posvećeno planinarima UIR-Zagreb



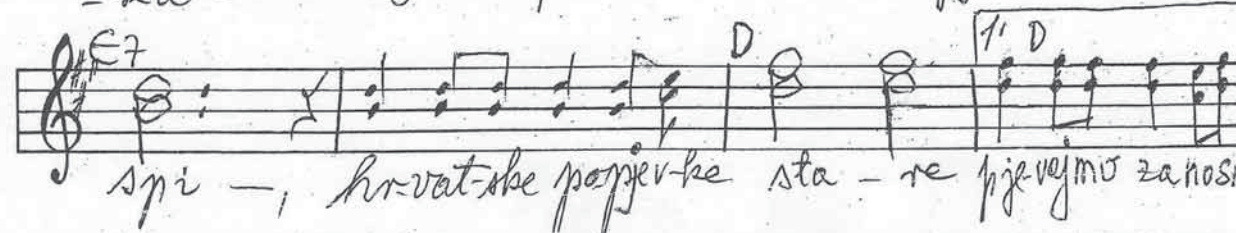
Prešli smo sje-me i Kalnik —, Jape-tić Petro-vu
Med-ved-grad Kro-lyi-čin zdenec, Zrinjski i Grafi



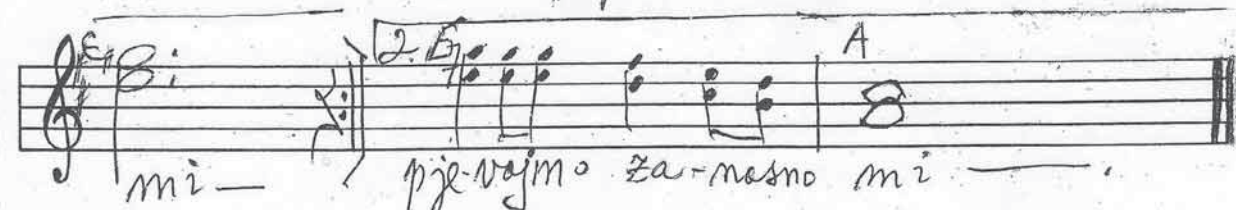
go-ru —, kroz Sa-mo-bor-sko gor-je — došli ma O-Kić
-čar — Tomislav Medved-mi-ca — Hunjka i Puntijor



grad —, Hej —, plani-na — ri, pjesma mom u sr-cu
-ka —



spi —, hrvatske papjerveke sta — re pje-vejmo za nosno



mi — pje-vojmo za-mesno mi — .

Zapadna Medvednica, Ponikve, Glavica,
do hrvatskih mučenika, Lipe i Planine Donje.

Jednom na Risnjak, Velebit, Učku i Dinaru,
do tada penjemo se na Zagrebačku goru.

Izlet u Vukomeričke gorice

subota, 14.05.2011. godine

Kako smo u prošloj godini planirali jedan izlet u Vukomeričke gorice koji se na žalost nije se ostvario, odlučili smo isti ostvariti odmah na početku ove godine. Pošto je naša voditeljica Ludovika Mustić zbog bolesti bila u nemogućnosti organizirati i voditi sekciju planinara na taj izlet, zamoljen sam prihvatiti organizaciju istog. Sa velikim zadovoljstvom prihvatio sam se vođenja i zahvaljujem se svima koji su se odazvali u tako lijepom broju (37 članova).

Okupili smo se na stajalištu ZET-a na Savskom mostu, a polazak je bio u 8 sati i 20 minuta autobusnom linijom Ašpergeri-Kupinec. U 9,00 sati došli smo do mjesta Pandaki gdje su nam se pridružili naši članovi sa područja Brezovice. Od toga mjesta krenuli smo prema našem krajnjem odredištu u gostiteljskom objektu "Tihi gaj" te smo na putu do samog objekta hodali sat i pol. Tokom hodanja došlo je do male korekcije puta zbog nemogućnosti ostalih sudionika kojima je to bilo malo preteško.

Odlučeno je da se odmah uputimo do ugostiteljskog objekta gdje smo se malo odmorili. Kako smo došli malo ranije nego što je bilo dogovoreno sa vlasnikom "Tihog gaja", trebali smo malo pričekati da nam se posluži jelo, a u međuvremenu nas je vlasnik počastio sa odličnim domaćim sirom. Nakon odličnog srnećeg paprikaša, ali i nekih drugih jela za one koji nisu željeli paprikaš, dogovoreno je da se krene još do obližnje "Mačekove vile" u Kupincu.



Na žalost, to je danas samo ruševina od nekadašnje kuće u kojoj je živio i bio u zatočeništvu Vlatko Maček političar i predsjednik HSS-a u vrijeme Jugoslavije do godine 1945. kada je otišao u emigraciju.

Bilo je negdje oko 15,00 sati kada se većina sudionika odlučila krenuti autobusom, obzirom da je stanica u neposrednoj blizini samog ugostiteljskog objekta, prema polaznoj stanici i otuda svojim kućama.

Ovim putem zahvaljujem se još jednom svim sudionicima ovog izleta i napominjem da sve ono što

nije bilo dobro zaborave, a ono što je bilo lijepo neka nose u svojim srcima. Zahvaljujem se u ime svih sudionika i u svoje ime i vlasniku kao i djelatnicima ugostiteljskog objekta "Tihi gaj" na gostoprimstvu i usluzi. Napomenuo sam i sad također koristim priliku da pozovem sve koji su zainteresirani za ovakvu šetnju Vukomeričkim goricama da se pridruže kako bi organizirali također jedno druženje slično opisanome, no slijedeći puta iz smjera istoka odnosno iz sela Trpuci u Vukomeričkom kraju do "Tihog gaja".

Pripremio: Ivan Horvatić



Izlet na Zapadnu Medvednicu

Risnjak, nedjelja, 12. lipanj 2011. godine

// Tako smo
proveli još
jedan lijepi
izlet na našoj
Medvednici

Sastali smo se u nedjelju 12.06.2011. godine u 8,40 sati na okretištu Čnomerec otkuda smo se autobusom ZET-a odvezli do Mikulića.

Skupila se mala, ali prava grupa planinara od 15 članova. U Mikulićima smo po dobrim starim običajima otišli u kafić na kavu. Tu smo se lijepo pobrojali i popisali pa smo krenuli markiranom stazom prema Planinarskom domu "Risnjak". Vrijeme je bilo lijepo i dobro kao i naše raspoloženje.

Malo po malo i eto za 1,45 sati smo se popeli do Planinarskog

doma "Risnjak". Tu smo proveli ugodne sate u raznim zanimanjima i razonodama. Neki su jednostavno ležali na suncu i uživali dok su drugi šetali okolo, a neki su bogme i našli pokoji vrganj. Naravno bilo je i kartanja "bele". Lijepo smo se najeli i okrijepili pa smo odlučili oko 15,00 sati krenuti pomalo u dolinu prema autobusu i Mikulićima. Tako smo proveli još jedan lijepi izlet na našoj prekrasnoj Medvednici i na kraju se lijepo pozdravili jer ćemo preko ljeta i ferja svako na svoju stranu. Doviđenja do jeseni.

Pripremila: Ludovika Mustić

Natjecanja na kredit

SDIR Zagreb - mala udruga sportaša.



Sportsko društvo invalida rada Zagreb mala je udruga sportaša od svega 40 članova koji upražnjavaju stolni tenis, kuglanje, streljaštvo, plivanje i šah. Ova godina započela je sa nedostatkom ionako malih finansijskih sredstava koja uspijemo dobiti od Grada te smo ušli u nezavidnu situaciju dugova i zamolbi da nas čekaju za novac. Ugovore smo potpisali, ali novac ne stiže pa na natjecanjima sudjelujemo na kredit.

Na Prvenstvu Hrvatske u stolnom tenisu koje je održano u ožujku u Splitu, naša članica Vukosava Jurčić osvojila je zlatnu i srebrnu medalju. Na Prvenstvu Hrvatske za osobe s invaliditetom u streljaštvu, koje je održano ove godine 16. i 17., učestvovalo je naših 9 strijelaca koji su osvojili 9 medalja i ekipno treće mjesto. Branka Trzun-Makek osvojila je dvije

brončane medalje, Goran Jakšić dvije srebrne medalje, Ivan Rapčan jednu brončanu, Zvonko Beronić jednu srebrnu i jednu brončanu, Petar Plavčić jednu srebrnu, Ivica Lazić jednu brončanu, dok su Željko Rebrača, Anita Mocos i Marijan Žvan ostali bez medalje. Na kredit, ali sretni i ponosni. U kuglanju je 26. svibnja završila II. Liga Centar u kojoj su žene zauzele treće mjesto, dok je muška ekipa zauzela peto

mjesto. U kuglanju na ligi Veterana od muških Branko Rečić zauzeo je treće mjesto i brončanu medalju. Veteranka Dubravka Petrović je također osvojila brončanu medalju, a Ružica Hagljan kao prava "Ružica" osvojila je zlatnu medalju. Da li se ovdje ima još što reći, "DA", Vi koji odlučujete o raspodjeli finansijskih sredstava, imajte malo više milosti prema nama sportašima.

Pripremio: Ivica Lazić, predsjednik



Budi tihi leptir

Budi leptir
 Budi ptica
 Budi oblak
 Ali nemoj da...
 Da poletiš, da odletiš
 Kada budem
 Blizu cilja.
 Budi tihi leptir
 Sebi ime izaberi
 Što ću lako pamtit.

Tomislav Zekanović



Naj bi sebi bila bliža

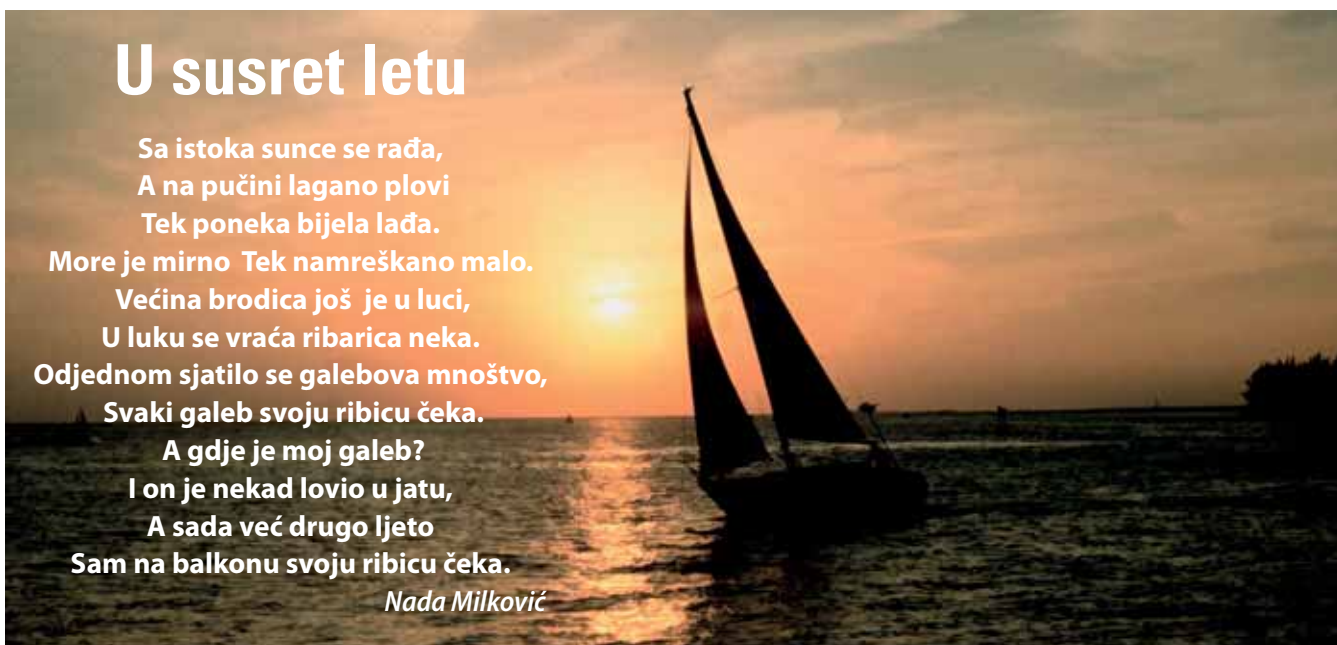
Naj ve bi sebi bila bliža
 Z dubine mnogih leta življenja
 Dozivje me moga jape hiža;
 To je v moju jesen pesem pomirenja.
 Tak lešnjaka grmek diši čez puta,
 Tam vrbova grana na frulu podseća;
 Igračke od zdalka-jena tikva žuta
 Gde dekla sem bila-japekova sreća!
 Stihnul je ganjek gde žmehkim korakom
 Jutrima ranim bakande su tukle.
 Življenje se skupa se vidi napakom,
 Še ni več ni krava kaj kola su vukle.

Renata Dossi

U susret letu

Sa istoka sunce se rađa,
 A na pučini lagano plovi
 Tek poneka bijela lađa.
 More je mirno Tek namreškano malo.
 Većina brodica još je u luci,
 U luku se vraća ribarica neka.
 Odjednom sjatilo se galebova mnoštvo,
 Svaki galeb svoju ribicu čeka.
 A gdje je moj galeb?
 I on je nekad lovio u jatu,
 A sada već drugo ljeto
 Sam na balkonu svoju ribicu čeka.

Nada Milković



Omlet sa paprikom i kukuruzom

Priprema (20 minuta):

Na zagrijano maslinovo ulje stavite papriku narezanu na kockice, mladi luk narezan na kolutiće i kratko propirajte. Na kraju umiješajte ocijeđeni kukuruz šećerac.

Bjelanjke odvojite od žumanjaka.

U čvrsti snijeg od bjelanjaka polako umiješajte žumanjke, vegetu mediteran i naribani sir.

U tavu na zagrijano ulje izlijte 1/4 pripremljene mješavine sa jajima. Smanjite vatru, pospite sa dijelom pripremljenog povrća i pecite oko 3 minute.

Pečeni omlet poklopite i prije posluživanja pospite narezanim vlascem. Tako ispecite i preostale omlete.

Posluživanje:

Poslužite toplo sa salat om po želji.

Savjet:

Umjesto navedenog povrća može



se umiješati i drugo sezonsko povrće.

Mala tajna:

Polaganim dodavanjem vegete mediteran uz neprekidno miješanje, začini će se ravnomjerno rasporediti i jednostavno jelo od jaja pretvoriti u pravi užitak. Ovo se jelo priprema brzo i odmah poslužuje.

Sastojci (za 4 osobe):

- 1 žlica maslinova ulja
- 100 g crvene paprike
- 70 g mladog luka
- 100 g kukuruza šećeraca
- 6 jaja
- 2 žličice vegete mediteran
- 30 g sira ribanca
- 2 žlice ulja



Sastojci (za 4 osobe):

- 1 veća ili 2 manje mlade tikvice
- 1 tvrdo kuhano jaje
- 5-6 listića svježeg začinskog bilja (bosiljak, ružmarin, peršin) - može i suho
- 2 češnja češnjaka
- 4-5 žlica maslinovog ulja
- sol, papar
- 1 velika žlica parmezana (po želji)

Pašteta od tikvica

Priprema (15 minuta):

Tikvice narežite na kockice i skuhaite u vodi "vegetiranoj" sa jednom žličicom vegete.

Jaje skuhaite "u tvrdo". Vilicom sve usitnite i na sitno nasjeckajte češnjak i začinsko bilje, zatim popaprite i posolite, dodajte par kapi finog maslinovog ulja i žlicu parmezana. Dobro promiješajte sve sastojke i stavite hladiti u frižider. Sve navedeno može se po želji i izmiksati.

Posluživanje:

Krekeri su idealan par uz ovu paštetu a možete poslužiti i u cerry rajčicama.

Izvor: www.coolinarika.com

I tako je počela svađa...

Predložio sam svojoj ženi u supermarketu da kupimo gajbu piva za 90,00 kn. Rekla je da ne dolazi u obzir i onda je bez riječi kupila kremu za lice za 250,00 kn. Rekao sam joj da bi ljepše izgledala uz gajbu piva nego uz kremu...

I tako je počela svađa...

Prije neki dan pitao sam ženu gdje bi voljela da idemo za godišnjicu braka. Rekla je: "Negdje gdje nikad nisam bila." Predložio sam joj kuhinju.

I tako je počela svađa...

Dok sam gledao svoju omiljenu emisiju, žena je sjela kraj mene i pitala: "Šta ima na TV-u?" - "Prašine...", rekao sam joj.

I tako je počela svađa...

Žena mi je izrazila želju za rođendanski poklon. Rekla mi je "Želim nešto crveno što ide 0 do 100 za 3 sekunde." Kupio sam joj crvenu vagu.

I tako je počela svađa...

Moja žena se pogledala u ogledalo i bila je nezadovoljna onim što vidi: "Osjećam se užasno; imam višak kila i tamne podočnjake. Odmah da si mi dao kompliment!" Rekao sam joj da joj je vid savršen.

I tako je počela svađa...

Bio sam sa ženom na godišnjici njene mature. Jedan od prisutnih nije prestajao nizati čašu za čašom. Pitao sam ženu da li ga poznaje. "Naravno," rekla je, "dugo smo bili zajedno, i kad smo se razišli počeo je piti i od tada nije prestao." Kažem ja: "Tko bi rekao da će toliko dugo slaviti..."

I tako je počela svađa...

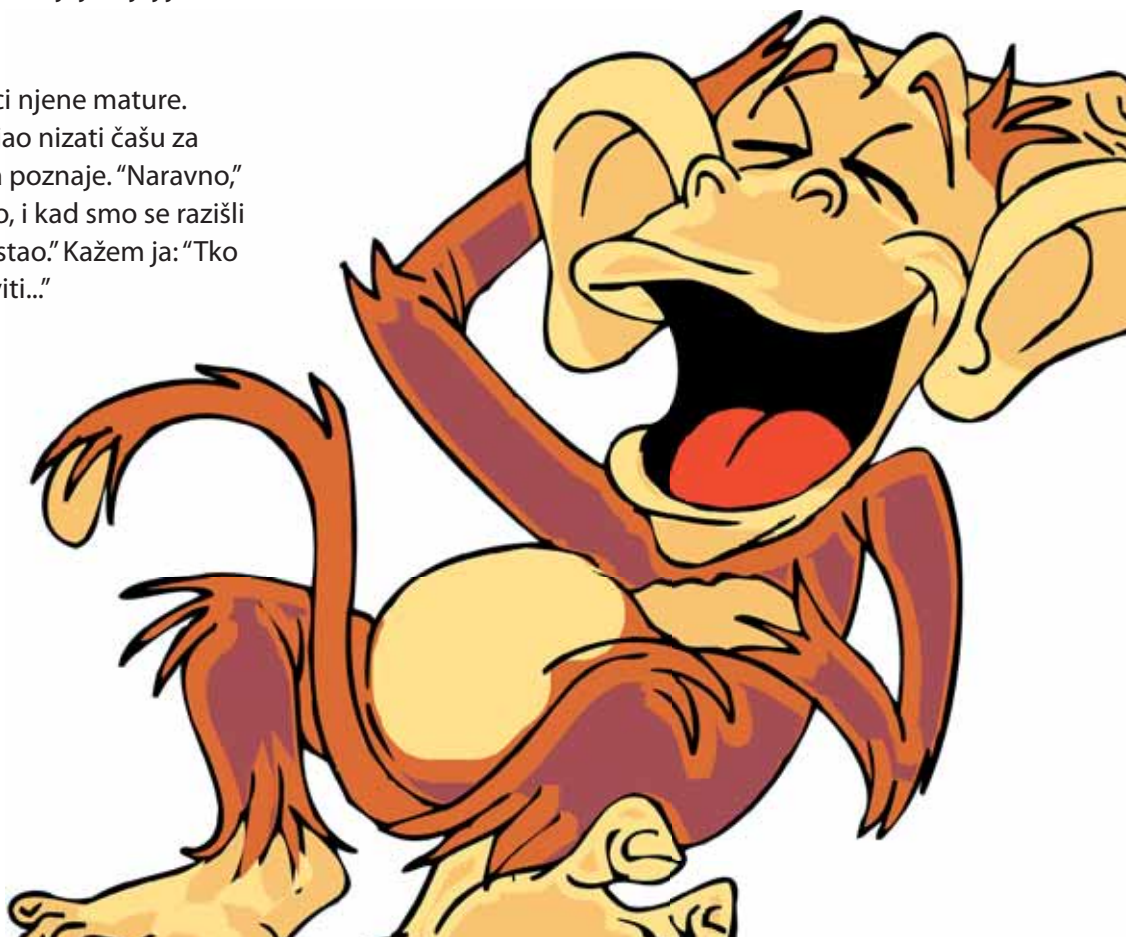
Nekad i sad

Kada sam bio mali, majka mi je dala 20,00 dinara i poslala me u dućan. Donio sam dva kruha, dvije litre mlijeka, paketić bombona, čokoladu, deset jaja, 3 marga, 1 litru ruma i još mi je ostalo za ringišpil!

Danas to nije moguće, zbog onih ... glupih nadzornih kamera!!!

Prepisivanje

- Vaš sin je cijeli test prepisao od najbolje učenice u razredu!
- A kako znate da je Ivica od nje prepisao test, a ne ona od njega?
- Znam tako što su im prva tri odgovora jednaka, a u četvrtom je ona napisala: 'Ne znam', a Ivica je napisao: 'Ni ja'!



Preventivno-zdravstvena akcija

Besplatno testiranje kolesterola, triglicerida i šećera u krvi te mjerenje tlaka neće se odvijati tijekom ljetnih mjeseci odnosno u razdoblju od 01. srpnja ove godine.

Od utorka, 13. rujna ove godine, akcija će se nastaviti i dalje svaki utorak, ali u novom vremenskom terminu: **od 8,00-10,00 sati.**



Bazeni

Od 01. srpnja ove godine ulazi na bazene Utrina i Zimsko plivalište "Mladost" NISU besplatni za članove, a ponovno odobrenje besplatnog korištenja termina krenut će **15. rujna ove godine.**



POZIV

Za svoje članove organiziramo mnogobrojne raznovrsne aktivnosti i ovim putem **pozivamo sve** vas koji imate Rješenje o tjelesnom oštećenju i/ili Rješenje o invalidskoj mirovini da nam se priključite ! Naše radno vrijeme je od ponedjeljka do petka od 08,00-14,00 sati.

 **S.M.-PROMET** d.o.o.
Maloprodaja: Smiljanska 9, 10110 Zagreb
mail: s.m.promet@gmail.com
Tel: 01 / 3639-924
gsm: 091 / 3936-924

Specijalizirana trgovina i savjetovalište za ortopedska i invalidska pomagala, pomagala za inkontinenciju, te pomagala za kontrolu dijabetesa.

**BESPLATNI UZORCI I DOSTAVA
REALIZIRAMO DOZNAKE HZZO !**

Iz ponude izdvajamo :

 antidekubitarna pomagala	 pomagala za rehabilitaciju	
 ortoze i bandaže	 pomagala za inkontinenciju	 ortopedske cipele i uložci
 kontrola dijabetesa		

Radno Vrijeme:
pon-pet 9:00-17:00 sati

www.ortopedskapomagala.hr

Tijekom ljetnih mjeseci Udruga invalida rada Zagreba i dalje radi bez prestanka, od ponedjeljka do petka od 08,00-14,00 sati.

Klub invalida rada završit će sa radom u petak, 15. srpnja 2011. godine, a klupske aktivnosti nastavit će se u **ponedjeljak, 05. rujna ove godine.**

Pravnik također neće raditi u razdoblju od 18.07-16.08.2011. godine.



Krpice

Krpice šarene,
život nam znače.
Iako malene, ljepotom zrače.
Kada se od njih haljina stvori,
svaka svoju priču zbori.
Svoju priču ima -
bluza, suknja, šal
baš kao bogati morski žal!
Kada bi krpice slušati znali -
rekle bi da nam ništa ne fali.
Za sreću treba -
zdravlje, ljubav, mir.
Bogatstvo donosi nemir.
Uz krpice svoje
budimo sretne,
još ako su nam ruke spretne,
eto sreće, posla, zadovoljstva,
ljubavi i mira do svemira!

Anita Pozaić