

Ambrosia artemisiifolia

ZDRAVSTVENI I POLJOPRIVREDNI PROBLEM

AMBROZIJA

PELJNOLISNI LIMUNDŽIK

Jeste li **oplijevili** svoje kultivirane i neobrađene površine?

Kosite li **redovito** svoje travnjake?

Okopavate li svoje usjeve?

Uređujete li rubove svojih šuma i vodotoka?

Pomoć stručnjaka pri prepoznavanju, uklanjanju i sprječavanju širenja ambrozije potražite na telefone:

6585-681 (08,30-16,00)

6598-891 (07,30-15,30)

Zdravstvene savjete potražite na

2431-311 (12,00-20,00)

ZNATE LI PREPOZNATI AMBROZIJU?

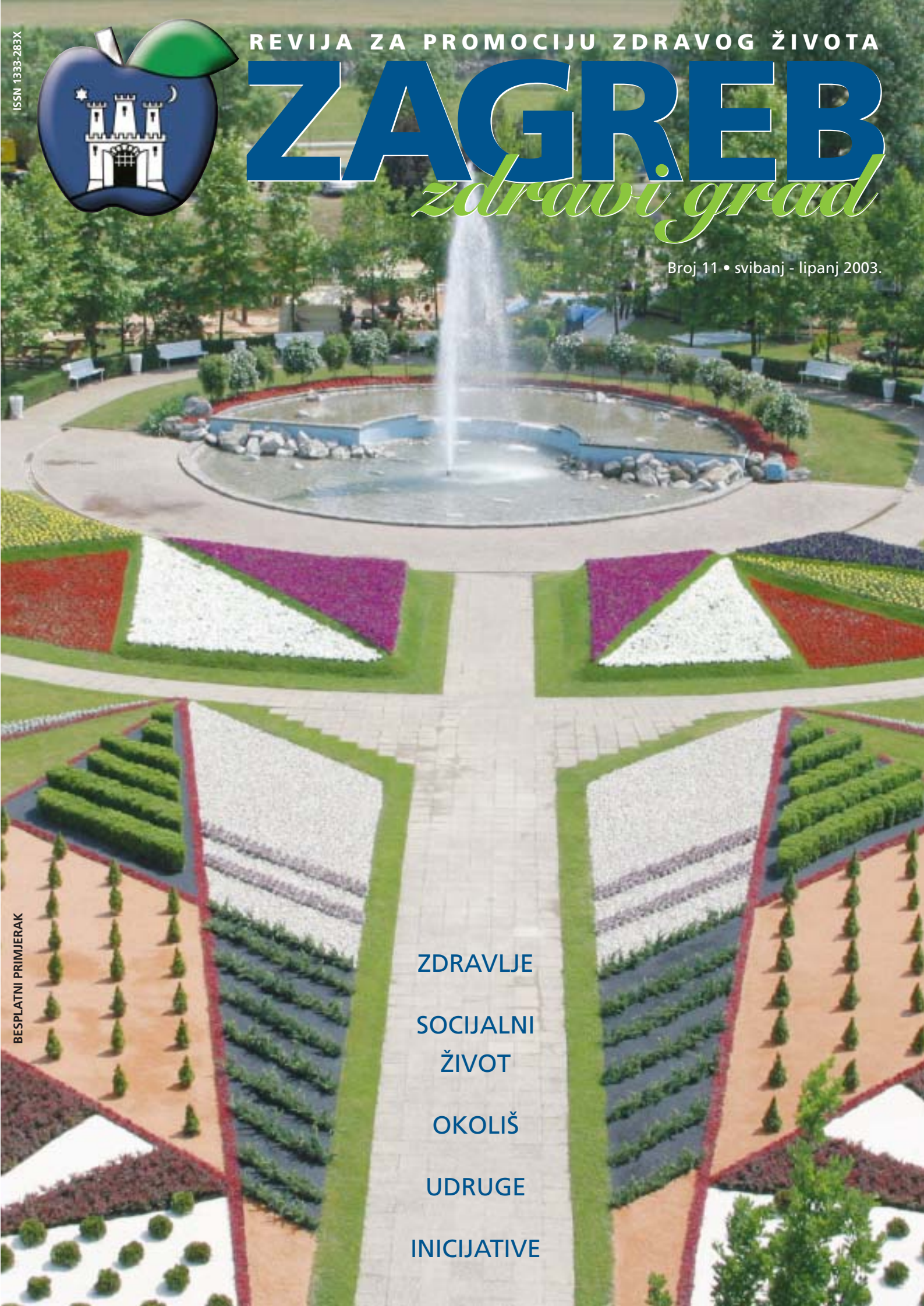




ZAGREB

zdravi grad

Broj 11 • svibanj - lipanj 2003.



BESPLATNI PRIMJERAK

ZDRAVLJE

SOCIJALNI
ŽIVOT

OKOLIŠ

UDRUGE

INICIJATIVE

dogadaji

Europski tjedan mobilnosti obilježen na šumskoj stazi Bliznec

Povjerenstvo za osobe s invaliditetom Grada Zagreba, Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb u suradnji sa Zajednicom saveza osoba s invaliditetom Hrvatske organizirali su povodom Dana Europe promociju Vodiča za obilježavanje Europskog tjedna mobilnosti, pod motom "Mobilnost kao ljudsko pravo". Promocija Vodiča uz prigodni program održana je u petak 9. svibnja na Sljemeni, na šumskoj stazi Bliznec koja je prilagođena za osobe s invaliditetom.

Promociji je prisustvovalo stotinjak osoba s invaliditetom kao i mnoge poznate osobe iz zagrebačkoga društvenog života. Uvodnom riječju nazočne su pozdravili g. Zvonimir Šostar, pročelnik Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb, gđa. Marinka Bakula Anđelić, predsjednica Povjerenstva za osobe s invaliditetom Grada Zagreba, te posebna gošća promocije - gđa. Dijana Pleština,



Ph.D., savjetnica u Ministarstvu vanjskih poslova. Gđa. Marica Mirić, predsjednica Društva distrofičara Zagreb, skupu je predstavila Vodič i najavila zanimljive akcije koje će se održati od 16. do 22. rujna 2003. povodom obilježavanja Europskog tjedna mobilnosti. Posebno je naglašena potreba osoba s invaliditetom za pristupačnim javnim prijevo-

zom te arhitektonski prilagođenim socijalnim, zdravstvenim, obrazovnim, kulturnim i drugim ustanovama.

U sklopu prigodnog programa sudjelovali su mladi izvođači plesne skupine «Nikoline» iz Centra za odgoj, obrazovanje i osposobljavanje djece i mladeži Dubrava, a pjevač Zdravko Škender humanitarno je otpjevao svoje najveće hitove.

Tjedan udruga Grada Zagreba

Na Trgu kralja Tomislava, preko puta Glavnoga kolodvora, tradicionalno već treću godinu zaredom održan je Tjedan udruga, pod sloganom: "Samo je jedan tjedan - tjedan udruga".

Bila je to prigoda da udruge pokažu svojim sugrađanima što, kako i gdje rade. Zahvaljujući dobroj suradnji udruga i Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb, kao financijera programa udruga, manifestacija Tjedan udruga ima značajno mjesto u "životu" svake udruge sudionice na manifestaciji. Bilo je tu udruga s vrlo različitim programskim sadržajima, ali svima je zajedničko da su njihovi članovi spremni dobrovoljno uložiti svoje znanje i vrijeme kako bi pomogli ciljanoj skupini kojoj je namijenjen njihov program. Na Tjednu udruga ove je godine sudjelovalo više stotina udruga koje su pred-

stavljale osobe s invaliditetom, osobe starije životne dobi, kronično oboljele osobe, branitelje, udruženja roditelja djece s posebnim potrebama, zatim su bile predstavljene raznovrsne radionice za djecu i mlade u cilju prevencije neprihvatljivoga ponašanja, te prevencije i suzbijanja svih vrsta ovisnosti. Na štandovima udruga kronično oboljelih osoba svaki je dan bilo organizirano mjerenje šećera u krvi, mjerenje tlaka, spirometrija, a mogle su se dobiti i korisne upute gdje zatražiti pomoć u slučaju određenih zdravstvenih smetnji.

Na pozornici pokraj spomenika kralju Tomislavu, svakodnevno od 10 do 17 sati organiziran je prigodni zabavni program u kojem su nastupali i članovi udruga sudionica, ali i mnoge poznate osobe iz javnoga života. Važno je znati da su svi izvođači nastupali besplatno, te je i ovo prilika da im se javno zahvalimo!

Nema sumnje kako je ovakva manifestacija idealan način da se barem jednom godišnje svrati pozornost javnosti na samozatajnost vrijednih i javnosti obično nepoznatih ljudi koji volontiraju u udrugama. Ujedno je to i prigoda da udruge međusobno razmjene iskustva i pobliže se uzajamno upoznaju.

Stoga će Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb sa zadovoljstvom i nadalje pružati logističku i financijsku potporu za održavanje takvih susreta. A na vama je, poštovani građani, da dođete, vidite, zabavite se i ponesete, nadamo se, dobre dojmove i puno korisnih informacija svojim obiteljima i prijateljima.



sadržaj

VIJESTI **4**

- Dani zagrebačkih jagoda
- Besplatno ljetovanje za djecu branitelja
- Nove biciklističke staze
- Centar za autizam dobio bazen

INTERVIEW **6**

- Ivica Pančić, ministar hrvatskih branitelja: *Sustav mora biti efikasan i pravedan*

AKCIJA **8**

- Zagreb za Hrvatsku bez mina

ŽIVJETI ZDRAVO **10**

- Trčanjem do zdravlja

UDRUGE **13**

- Društvo multiple skleroze

KORISNO JE ZNATI **14**

- Što je ambrozija?

USTANOVE **15**

- Dom umirovljenika Maksimir



Međunarodna vrtna izložba Floraart 2003. Snimio: Tomislav Šmider



Moj Zagreb



Dragutin Dumančić
nakladnik i književnik

Kod mene se ljubav prema Zagrebu (a ta je ljubav oduvijek bila velika i nemjerljiva!) začela davno prije negoli sam uopće ugledao Zagreb. Ona se u meni rađala nasljednim putem: najprije se roditeljska ljubav prema hrvatskom glavnom gradu spontano taložila u meni već od najranije mladosti. Kasnije su priče ljudi koji su bili u Zagrebu, koji su dolazili iz Zagreba tu ljubav povećavali. Slike Zagreba u školskim udžbenicima, u novinama ili časopisima tjerale su me u sanjarenje o tom gradu koji se već odavno smjestio u mom srcu.

Prvi put sam ugledao Zagreb tek kad sam došao na studij. Stanovao sam najprije u Barčičevoj, kasnije u tadašnjoj Ulici 8. maja, nedaleko od (stare) Sveučilišne knjižnice. Te su četiri godine studija u Zagrebu ostale zauvijek u mom sjećanju kao najbolje godine moga života, kao što je to i inače u sjećanjima svih onih koji su studirali u Zagrebu. U zrelim godinama svoga života živio sam daleko od domovine i Zagreba. Dugi boravak u inozemstvu hranila su sjećanja na te sretne studentske dane. Tada je nostalgija harala mojim mirom i nosila me, danju i noću, u okrilje nekadašnje zagrebačke sreće. Bez obzira na ljepotu i zanimljivosti zemalja kojima sam putovao i u kojima sam proveo dvadesetak godina svoga života, Zagreb je trajno bio i ostao jedinim ciljem i jedinim mjestom u koje se smjestila moja potpuna sreća. Danas, nakon gotovo trideset godina ponovnog života u Zagrebu, taj grad volim istom onom ljubavlju kakvu su u mene usadili moji roditelji. Zagrebom i danas prolazim zadivljen njegovim Zrinjcem, Umjetničkim paviljonom, Strossmayerovom galerijom u kojoj me uvijek čeka Grosova Madame Récamier, Jelačić na svome konju, koncerti i vjenčanja u Crkvi sv. Katarine, Dolac i Katedrala...

Danas gledam kako Zagreb raste i postaje svakim danom sve ljepši i sve veći. U moj život ulaze stalno novi i novi prijatelji, pisci, slikari, novinari, filmski i kazališni stvaratelji, agronomi i obnovitelji zagrebačkih perivoja, sportaši i dimnjačari. Svi moji dragi pjesnici, oni najmlađi, koji mi donose svoje nove rukopise i oni veliki, kojih danas nema više.

REVIJA ZA PROMOCIJU ZDRAVOG ŽIVOTA



Nakladnik: Grad Zagreb; Adresa uredništva: Trg Stjepana Radića 1, 10000 Zagreb; Tel: 01/610 1241; Fax: 01/610 15 02; e-mail: tihomir.majic@zagreb.hr; www.zagreb.hr

Glavni urednik: Tihomir Majić
Izvršni urednik: Nenad Goli

Uredništvo: Željka Barić, Romana Galić, Sonja Jasić, Nenad Lamer, Sanja Ožić

Revija ZAGREB ZDRAVI GRAD izlazi dvomjesečno i dijeli se besplatno

Naklada 250.000 Tisak: Vjesnik d.d. Priprema: Priprema tiskovne forme, Grafička redakcija, Vjesnik d.d. Objavljeni članci autorski su radovi i nužno ne odražavaju službena stajališta Gradskog poglavarstva Grada Zagreba

Vijesti

Centar za autizam dobio bazen

U Centru za autizam u Studentskom gradu otvoren je 30. svibnja bazen za hidroterapiju, čime je ta ustanova znatno obogatila sadržaj za 300-tinjak svojih štićenika, djece i odraslih s poremećajima u razvoju. Gradnja bazena na otvorenom, veličine pet puta šest metara, stajala je 58.000 kuna, a Centar za autizam i udruga "Kišni čovjek" prikupili su novac od brojnih donatora.

Bazen je otvorila Mirjana Keleminec, zastupnica u Gradskoj skupštini, a otvorenju je bio nazočan i zamjenik gradonačelnice Milan Bandić.

Centar za autizam u Studentskom gradu ima 50-tak korisnika na stalnom smještaju, među kojima desetero djece osnovnoškolskog uzrasta. Ostali su korisnici odrasle osobe, do 35 godina.

Međunarodna vrta izložba "Floraart"

Tradicionalna zagrebačka Međunarodna vrtna izložba, već 38. Floraart, otvorio je 4. lipnja svoja vrata. Ljubitelji cvjetne raznolikosti mogli su do 8. lipnja uživati u maštovitosti 178 domaćih i 24 strana izlagača na unutrašnjem i vanjskom prostoru oko Boćarskoga doma na Prisavlju. Slogan popularne izložbe cvijeća ove je godine bio "Misli na sutra", s namjerom buđenja ekološke svijesti građana. Osim izložbenoga dijela, na stotinjak štandova prodavalo se cvijeće, zelenilo, supstrati, sredstva za zaštitu bilja i slično, pa su ljubitelji cvijeća mogli kućama ponijeti i cvjetni znak sjećanja na 38. Floraart.

Svjetski dan kretanja s "Doručkom na travi"

Među važnim čimbenicima koji utječu na zdravlje svakako je i pitanje pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti. Temeljem te činjenice, u Ministarstvu zdravstva je osnovano posebno Povjerenstvo za promicanje pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti, koje je osmislilo javnozdravstvenu kampanju s naglaskom na jačanju svijesti o tome. S pravom se očekuje da bi to moglo utjecati na pozitivne promjene u načinu života i odnosu



Besplatno ljetovanje djece branitelja i socijalno ugroženih obitelji

I ove godine Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb organizira besplatno ljetovanje za djecu socijalno ugroženih obitelji i za djecu branitelja Grada Zagreba.

Odjel za branitelje i udruge branitelja iz Domovinskoga rata uputit će tijekom mjeseca srpnja i kolovoza ukupno 1000 djece branitelja, članova udruga iz Domovinskoga rata Grada Zagreba, u odmaralište Crvenoga križa u Novi Vinodolski.

Preko Odjela za socijalnu skrb na ljetovanje ide 3000 djece, a boravit će u odmaralištima «Stoimena» u Crikvenici, «Zlatokrila» na Velom Lošinj, te u odmaralištu «Veli Jože» u Savudriji.

Kako su djeca do sada bila izuzetno zadovoljna aktivnostima, programima i radionicama koje se provode tijekom ljetovanja, želimo da im i ovogodišnje ljetovanje ostane u lijepom sjećanju te tako ispuni svoju svrhu i cilj.

prema vlastitom zdravlju pojedinca i šire populacije.

Povjerenstvo ima i zadatak izraditi i evaluirati program promicanja pravilnih prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti. Dio toga je i projekt "Živjeti zdravo", koji će se provoditi tijekom slijedećih pet godina, a započeo je u subotu 10. svibnja, na Svjetski dan kretanja, pozivom na "Doručak na travi" na Jarunu. Domaćin ove vrlo dobro osmišljene manifestacije bio je ministar zdravstva mr.sc. Andro Vlahušić, dr.med., a pozivu na "Doručak

na travi" na Jarunu odazvao se i hrvatski predsjednik g. Stjepan Mesić, brojni dužnosnici Vlade, kao i oko pet tisuća građana.

Dan Zdravih gradova

U povodu obilježavanja petnaest godina uspješnog djelovanja pokreta Zdravi grad u Hrvatskoj, predsjedništvo Hrvatske mreže zdravih gradova pokrenulo je inicijativu da se 20. svibnja tradicional-

Milijun kuna za nove biciklističke staze

Na sastanku s predstavnicima biciklističkih udruga i saveza, organiziranom u Gradskom poglavarstvu na inicijativu Gradskog ureda za prostorno uređenje, stambene i komunalne poslove i promet, analizirano je učinjeno u protekloj godini te dogovarala realizacija poslova na unapređivanju biciklističkog prometa, prilagođavanju prometnica i gradnji biciklističkih staza i biciklističkih traka u 2003.

godini. Na inicijativu g. Milana Bandića, zamjenika gradonačelnice, Zagrebačke ceste, koje su izvodile radove, svim će udrugama dostaviti troškovnike već izvedenih radova kako bi se izbjegle paušalne optužbe o previsokim cijenama za obavljene poslove.

Najavljeno je da bi Stručno povjerenstvo za nabavu radova, uređenje i izgradnju biciklističkih staza i traka uskoro moglo raspisati

Vijesti

no obilježava kao Dan Zdravih gradova. Osnovna je zamisao da gradovi, članovi Hrvatske mreže zdravih gradova, pošalju poruku kako svaki grad može postati zdravim gradom ako je predan ideji zdravlja. Grad Zagreb je 1987. godine postao projektnim gradom Regionalnoga ureda za Europu Svjetske zdravstvene organizacije, projekta Zdravi grad koji se temelji na strategiji Zdravlje za sve.

Taj program provodi i podržava Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb u okviru pokreta Zdravi grad.

Seminar o prevenciji zaraznog trovanja hranom

Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb organizirao je 26. svibnja u Starogradskoj vijećnici stručni seminar "Prevencija zaraznog trovanja hranom u ugostiteljskim objektima", koji je bio namijenjen hotelijerima i ugostiteljima Grada Zagreba. Seminar je imao za cilj podizanje svijesti hotelijera i ugostitelja glede prevencije zaraznog trovanja hranom, što je i te kako važno za unapređenje turističkog imidža našega grada.

Na seminaru su bili nazočni predstavnici Ministarstva turizma, Hrvatske gospodarske komore - Komore Zagreb i Turističke zajednice Grada Zagreba, a stručna izlaganja održali su: Prim.dr.sc. Željko Baklajić iz Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba, Doc.dr.sc. Antun Beus iz Klinike za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević" i Dr. Nada Brkljačić iz Sanitarne inspekcije.



Dani zagrebačkih jagoda

Uz nastup kulturno umjetničkih društava Horvati i Rogisti LD - Brezovica, zamjenik gradonačelnice g. Stipe Tojčić otvorio je 19. svibnja na Trgu bana Jelačića Dane zagrebačkih jagoda.

Gradski ured za poljoprivredu i šumarstvo, u suradnji s Udrugom uzgajatelja jagoda Grada Zagreba, već petu godinu zaredom organizira manifestaciju seljačke tržnice s prigodnom prodajom svježih jagoda izraslih na području našega grada.

Jagode će se moći kušati do 19. lipnja na Trgu Petra Preradovića i Starčevićevu trgu, u Margaretskoj i Preobraženskoj ulici, te na okretišta tramvaja u Savskoj, Dubravi i na Črnomercu.

natječaj za izvođača radova u ovoj godini. Za te je namjene predviđeno milijun kuna, a prioriteti i trase određuju se prema zajedničkom prijedlogu svih udruga. Tako se ove godine, osim postavljanja signalizacije uz već postojeće staze, predviđa uređivanje biciklističkih staza ili traka na potezu Ljubljanska, Nova Branimirova i u Ulici Republike Njemačke.

Dogovoreno je, također, da se prigodom novih rekonstrukcija prometnica i križanja vodi računa i o potrebama biciklističkog prometa.



Sustav mora biti efikasan i pravičan

Moj je cilj ustrojiti takav sustav skrbi za hrvatske branitelje koji će funkcionirati daljnjih pedeset i više godina.



Zvezdana Stančić

Ministar hrvatskih branitelja Ivica Pančić, rođeni je Vukovarac, sudionik je Domovinskoga rata i branitelj svojega rodnoga grada kojega nije napustio sve do njegova pada. Dolaskom na čelo Ministarstva branitelja našao se u ulozi rješavanja golemih problema, što je nemali broj puta izazvalo i brojne oštre polemike.

Ovoga puta s ministrom Pančićem razgovaramo o nešto manje bitkim temama, ali ni u kojem slučaju manje važnima i aktualnima.

Uredbom Vlade RH o unutarnjem ustrojstvu Ministarstva hrvatskih branitelja iz Domovinskoga rata utvrđene su djelatnosti decentraliziranih jedinica koje se danas nalaze u ingerenciji županija. Jeste li zadovoljni takovim ustrojem, pose-

bice glede rješavanja upravnih predmeta?

Došavši u ovo ministarstvo zatekao sam golemi birokratski stroj. Više od petstotinjak zaposlenih, jer svaka je županija imala svoju ispostavu. Takva je situacija bila u potpunosti nefunkcionalna, čak u neskladu s postojećim zakonima. Ostala su ministarstva imala svoje ispostave u strukturama lokalne i regionalne samouprave kao prvi stupanj, dok je u sastavu Ministarstva hrvatskih branitelja bio i prvi i drugi stupanj. Tu smo nelogičnost morali ispraviti i osobno smatram kako je to bio dobar i jedino mogući potez. Uostalom, vrlo brzo su nastali vidljivi pozitivni pomaci u samome radu. Tako se, nakon samo mjesec dana mojega rada u ovome ministarstvu, pokazalo kako je moja zamisao u svezi rješavanja problematike naših branitelja bila ispravna. Naime, radilo se o prihvaćanju teze kojom ta vrsta problematike, ni u

kojem slučaju ne može i ne smije ostati problemom jedne institucije, čak i u situaciji kada se ta institucija nazivlje Ministarstvo branitelja. Problematika hrvatskih branitelja je vrlo kompleksna i u njeno rješavanje jednostavno moraju biti uključene sve nadležne institucije.

Jeste li danas zadovoljni s takovim novim ustrojem?

Zadovoljan sam. Naravno da moramo raditi na daljnjem educiranju ljudi koji su zaposleni u Uredima državne uprave, u Uredu Grada Zagreba i, naravno, u samome ministarstvu. Prije nekoliko mjeseci održali smo seminar za pravnike, što se pokazalo dobrim potezom. Nastavit ćemo s daljnjim potrebitim educiranjem, jer kao što vjerojatno i sami znadete, naslijedena kadrovska struktura nije bila najpovoljnija. Međutim, moj je cilj ustrojiti takav sustav skrbi za hrvatske branitelje koji će funkcionirati daljnjih pedeset i više godina. Ujedno i takav, koji će eliminirati sve nepravilnosti poznate još iz socijalističkoga doba, odnosno iz vremena kada se skrbrilo o stradalnicima iz Drugoga svjetskoga rata, kao i takav koji će eliminirati prepoznate nepravilnosti u ovih posljednjih desetak godina.

Kako teče suradnja s ljudima iz lokalnih zajednica koji su zaduženi za suradnju s ministarstvom?

Mislim da je suradnja dobra, no naravno, tamo gdje je više problema kontakti moraju biti češći. Što se tiče samoga Grada Zagreba, doista nemam nikakvih posebnih prigovora. Jasno, kada provjeravate rad prvoga stupnja, ponekad naravno ne naidete na oduševljenje, no s Gradom Zagrebom radimo nekoliko važnih projekata. Kad to govorim, prije svega mislim na programe koji se odnose na kreditiranje hrvatskih branitelja poduzetnika, ali i na one projekte koji brinu o djeci hrvatskih branitelja diljem Hrvatske. Jedan od takvih projekata ministarstvo ostvaruje u suradnji s Gradom Zagrebom, za djecu naših branitelja diljem Hrvatske, pozivajući ih na odmor tijekom ljetnih praznika na zagre-

bačko Sljeme. Djeca koja u okviru tih programa borave tijekom ljeta u Zagrebu imaju osmišljene zabavne sadržaje, a zajednički se trudimo da pri povratku svojim kućama ponesu najljepše uspomene.

Branitelje i njihove obitelji posebice zanimaju odgovori na sva goruća pitanja koja se odnose na socijalno zbrinjavanje. Postoje li neki novi planovi, u smislu nadogradnje postojećega zakona kojim bi u konačnici i u tom segmentu mogli pružiti zadovoljavajuće odgovore?

Najveći iskorak u novome zakonu je učinjen upravo prema socijalno najugroženijem dijelu braniteljske populacije, odnosno prema ljudima koji su nezaposleni, nesposobni za privređivanje, kao i onima koji nemaju utvrđen status invalida. Naime, po prvi puta je uvedena institucija opskrbnine za branitelje. Ona iznosi oko tisuću i sto kuna za osobe koje ispunjavaju određene kriterije. Ukoliko je osoba starija od 55 godina opskrbnina joj automatski pripada, čak i bez dodatno obavljenih liječničkih pregleda. Što to praktički znači? Iako iznos opskrbnine nije velik, ipak ne možemo reći da je zanemarljiv, posebice u odnosu na postojeću invalidninu, jer ona je već u samome startu veća od invalidnine branitelja kojima je, primjerice, utvrđeno šesdeset do sedamdeset posto invaliditeta. Predložene mjere su dobro prihvaćene i čak ublažavaju kritike prema kojima je taj doneseni zakon proglašavan restriktivnim. Istina, njime je "uzeto" određenoj kategoriji ljudi koja je imala više, ali dano je onima, koji nisu imali ništa. Prigovora s te strane doista ne bi smjelo biti, jer smo upravo tim aktima zaštitili više od dvije tisuće ljudi. Međutim, ne smijemo zaboraviti na one hrvatske branitelje koji su beskućnici, koji nemaju stalno mjesto boravka, koji su iz određenih razloga otišli od svojih obitelji, ili nikada nikoga svoga ni imali nisu, te su stjecajem slučaja ostali sami. Najveći broj tih ljudi živi u gradovima, uključujući i grad Zagreb s kojime smo upravo u pregovorima oko zajedničkoga projekta kojime bismo maksimalno pomogli upravo toj kategoriji branitelja.

Nedugo sam za časopis Zagreb zdravi grad razgovarala s doc. dr. Jukićem o sindromu PTSP-a. Sindrom PTSP-a je konstantno zabrinjavajuće aktualan i sve češće otkrivan i kod ljudi koji nisu bili direktni sudionici ratnih događanja. Kakvo je gledište Vašega ministarstva na tu bolest, s obzirom na

Šetajući gradom u krugu od desetak kilometara, na prste jedne ruke možete nabrojiti institucije koje imaju rampe, liftove.

vrlo osjetljivi segment braniteljske populacije?

Prije nekoliko tjedana je održan međunarodni seminar na kojemu se vrlo otvoreno razgovaralo upravo o tom problemu. Naši su stručnjaci, psihijatri, iznijeli određena stajališta, priznale su se određene greške koje su u svezi PTSP učinjene u ovih desetak godina. PTSP je postao ne samo zdravstvena, već i socijalno uvjetovana dijagnoza. U velikom broju slučajeva to se mora ispraviti iz razloga kako bismo svima onima koji su zaista bolesni pružili maksimalnu pomoć i materijalno ih zbrinuli, a ostalima dali mogućnost zaposlenja, odnosno radno mjesto kao prepoznato jedini učinkoviti oblik terapije. O PTSP-u se u našim medijima doista pisalo svašta. Ako se 90% sveukupnih zabtjjeva za umirovljenje odnosi upravo na dijagnoze psihickih oboljenja, a podaci govore kako od deset tisuća ljudi koji imaju utvrđen status hrvatskog ratnog vojnoga invalida po osnovi oboljenja od PTSP-a, njih devet tisuća ima vozačke dozvole, a čak tri tisuće i oružane listove, morate se nad nekim stvarima zamisliti. Ti su ljudi istodobno kod jednih liječničkih komisija proglašavani bolesnima, kod drugih, zdravima. To je zabrinjavajuće, to je nešto čemu moramo stati na kraj kako bismo zaštitili najteže oboljele i uveli red u sveukupnu braniteljsku populaciju. Dakle, oko PTSP-a se zaista puno manipuliralo i to jednostavno mora prestati.

Brojni branitelji nisu sposobni za kretanje bez invalidskih kolica i raznih drugih pomagala. Zalaže li se

Problematika hrvatskih branitelja je vrlo kompleksna i u njeno rješavanje moraju biti uključene sve nadležne institucije.

Vaše ministarstvo dostatno i u pogledu rješavanja nepremostivih arhitektonskih barijera, odnosno mogućnosti prilagodbi prilaza domovima, javnim službama, kulturnim ustanovama?

Jednom sam u Saboru rekao kako kod razmišljanja o vrstama pomoći invalidima ne možemo govoriti samo o visini njihove invalidnine ili mirovine. Kao društvo moramo se zapitati, jesmo li u cijelosti dovoljno učinili kako bismo najteže invalide doista integrirali u širu zajednicu? Sigurno nije rješenje dati čovjeku takav stan iz kojega taj isti čovjek nema mogućnosti izaći van. Novogradnje namijenjene stradalnicima imaju prilagodbe, međutim samo to učinjeno nikako ne može biti dovoljno. Šetajući gradom u krugu od desetak kilometara, na prste jedne ruke možete nabrojati institucije koje imaju rampe, liftove. Zašto je to tako? Jednostavno zbog toga što smo mislili kako se sve rješava isključivo solidnim finansijskim beneficijama. Dozvoljavam kako je moguće, da je to bilo i djelomično zavaravanje naše savjesti. Ljudi često ne razmišljaju o onima kojima je teško, kojima moramo pomoći, povodeći se činjenicom kako je to nešto što se ipak dogodilo nekome drugome, a ne nama samima. Ne znam koliko je to stvar našega mentaliteta, naravi, okruženja, ali nažalost, ta činjenica je nepobitna?

Kako komentirate inicijativu Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb da se invalidima grada Zagreba omogući petnaestodnevno besplatna rehabilitacija, te kako doživljavate ovo ministarstvo u budućnosti?

Što se tiče odluke Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb grada Zagreba, reći ću kako je sve ono što se dodatno daje iznad onoga što je država garantirala - dobrodošlo. Bilo bi dobro kada bi i ostali gradovi u Hrvatskoj mogli tako nešto omogućiti. Država je zagarantirala minimum i sa zadovoljstvom mogu reći kako se svih ovih godina on i poštivao. Što se tiče budućnosti ovoga ministarstva, njegovo će iduće razdoblje obilježiti daljnje izgrađivanje sustava skrbi za stradalnike. Postignuća koja učinimo sigurno će biti korisna i svim ostalim grupacijama invalida. Ne jednom su me pitali, koja je sudbina ovoga ministarstva? To je apsolutno najmanje važna stvar. Bitno je izgraditi takav sustav koji će biti efikasan i pravičan, te koji će se sa ovim problemima znati nositi nekoliko narednih desetljeća.

Akcija

Zagađenost teritorija Republike Hrvatske minama i minsko-eksplozivnim sredstvima danas predstavlja golem nacionalni gospodarski, sigurnosni i ekološki problem. U ovom je trenutku još uvijek oko 1.630.000.000 četvornih metara hrvatskog teritorija minski sumnjivo i nalazi se izvan svake uporabe. Procjenjuje se da na tom prostoru ima oko 700.000 komada različitih minsko-eksplozivnih naprava. S obzirom na te činjenice, Hrvatska je i danas među deset minama najzagađenijih zemalja na svijetu. Od 21 županije, minirana se područja

Hrvatska je još i danas među deset minama najzagađenijih zemalja na svijetu. Od 21 županije, minirana se područja nalaze u njih četrnaest

Zagreb za Hrvatsku bez mina

Zaklada «Hrvatska bez mina» u suradnji s Agencijom lokalne demokracije iz Siska pokrenula je krajem 2002. akciju «I ja mogu razminirati četvorni metar Hrvatske», u koju se ovih dana uključio i Grad Zagreb. Cilj je prodati 100.000 kupona u vrijednosti milijun kuna, čime će se moći razminirati oko sto tisuća četvornih metara zemljišta u Pokupskom.



nalaze u njih četrnaest. Mine prijete i na području općine Pokupsko-Hotnja, dakle nepunih dvadesetak kilometara od Trga Bana Jelačića. Od svršetka rata do danas, od mina je stradalo 1843 ljudi, od čega njih 414 nažalost smrtno, a 1052 su ostali invalidi s teškim posljedicama.

Za razliku od drugog oružja, mine su neselektivne i jednom postavljene u zemlju čekaju svoju žrtvu i desetke godina. Iako je njihov vojni učinak relativno skroman, nakon rata godinama predstavljaju prijetnju za nedužne civile, a osobito djecu. Zbog svega toga mine se danas označavaju kao najpodmuklije i najopasnije oružje.

U rješavanju minskog problema sudjeluju najvažnija tijela državne vlasti - Hrvatski sabor i Vlada Republike Hrvatske, koja preko posebnog Savjeta upravlja i koordinira rad nacionalnog tijela za protuminsko djelovanje - Hrvatskog centra za razminiranje. Početkom listopada 2000. godine Hr-

vatski je sabor donio Nacionalni program protuminskog djelovanja kojim je određen cilj - razminirati područje republike Hrvatske do 2010.

Glavni izvor financiranja protuminskog djelovanja u Hrvatskoj je državni proračun iz kojega se godišnje izdvaja oko 300 milijuna kuna. No, veliku pomoć i podršku razminiranju Hrvatske i smanjivanju socio-ekonomskih posljedica miniranosti pružaju nam i brojne druge zemlje, institucije, organizacije i pojedinci. Ovdje treba spomenuti da je razminiranje dugotrajan, opasan i vrlo skup posao, te je svaka izvanproračunska pomoć dobro došla. U tu svrhu, 1999. godine Hrvatski centar za razminiranje je osnovao i Hrvatsku bez mina - Zakladu za humanitarno protuminsko djelovanje. Temeljna svrha Zaklade "Hrvatska bez mina" je prikupljanje dodatnih financijskih sredstava namijenjenih za razminiranje Hrvatske, pomoć minskim žrtvama i potporu znanstveno-istraživačkih projekata u području novih tehnologija za razminiranje. Zaklada je od svojega osnutka do danas prikupila više od 10 milijuna kuna, s kojima je razminirano više od 500.000 četvornih metara miniranog prostora, redovito je pomagala različite projekte pomoći minskim žrtvama, a osobito djeci žrtvama mina, te je financirala znanstveno-istraživački projekt zrakoplovnog izviđanja minskih polja na planini Velebit. U projekte Zaklade uključio se veliki broj pojedina, škola, Zagrebačka banka, te brojne nevladine organizacije. Osobito plodnu suradnju Zaklada je razvila s Rotary klubovima iz Zagreba, Karlovca, Bjelovara i Zadra, te s austrijskim rotarijancima.

Krajem 2002. godine, u suradnji s Agencijom lokalne demokracije iz Siska, pokrenuta je akcija "I ja mogu razminirati četvorni metar Hrvatske". Akcija je otpočela u Italiji u regiji Mogliano Veneto. U ovoj akciji prodavani su kuponi vrijednosti 1 Euro, a prikupljeni novac namijenjen je razminiranju naselja Mošćenica blizu Petrinje. Akcija je u Italiji naišla na izuzetnu potporu, a što je još važnije

akciju je podržalo i Vijeće Europe.

Temeljem talijanskih iskustava akcija je prenesena i u Hrvatsku i u nju su se uključile, ili je to uključivanje u tijeku, većina županija i gradova koji nemaju minski problem. Pionirsku ulogu imala je Primorsko-goranska županija, a slijedili su je Varaždinska županija i Grad Zagreb. Akcija u Gradu Zagrebu će biti najopsežnija i po organizaciji i po očekivanim sredstvima.

U cilju što uspješnijeg provođenja ove hvalevrijedne i neophodne akcije Gradsko poglavarstvo Grada Zagreba donijelo je Odluku o osnivanju Povjerenstva za provođenje i praćenje akcije "I ja mogu razminirati jedan četvorni metar Hrvatske". Zadaća je Povjerenstva preuzimanje 100 000 kupona u vrijednosti 1.000.000,00 kn, od Zaklade za humanitarno razminiranje, te organiziranje i praćenje prodaje kupona. Time će se prikupiti najmanje milijun kuna namijenjenih za razminiranje miniranih površina u općini Pokupsko-Hotnja. S tim će se iznosom novca moći razminirati najmanje 100.000 četvornih metara, čime će se ukupno minirana površina u Zagrebačkoj županiji znatno smanjiti, a do kraja 2004. godine i u potpunosti razminirati.

Prodaja kupona započela je 9. lipnja 2003. u sklopu manifestacije "Tjedan udruga" koju već treću godinu organizira Gradsko poglavarstvo Grada Zagreba, na Trgu kralja Tomislava., a nastavlja se na Trgu Bana Josipa Jelačića od 14. lipnja i traje do 29. lipnja, svaki dan u vremenu od 10 - 17 sati.

Na štandovima će kupone prodavati poznati pjevači, glumci, sportaši, novinari, članovi Vlade, saborski zastupnici i vijećnici Skupštine Grada Zagreba koji će tako svojim primjerom i dobrovoljnim radom dati na značenju i važnosti te humanitarne akcije.

Uvjereni smo da će naši sugrađani zdušno podržati ovu akciju te kupiti barem jedan kupon i time ubrzati razminiranje Pokupskog, te pozivamo sve ljude, sve drage sugrađane i goste, da se odazovu akciji...



AKO DANAS NISTE NIŠTA UČINILI ZA HRVATSKU, KUPITE KUPON ZA RAZMINIRANJE ILI NAZOVITE TELEFONSKI BROJ 060-601-601 TE I VI RAZMINIRAJTE JEDAN ČETVORNI METAR HRVATSKE. ZNAMO DA VI TO MOŽETE I HOĆETE UČINITI, NA ČEMU VAM UNAPRIJED ZAHVALJUJEMO!



Živjeti zdravo

Trčanjem do zdravlja

Rekreativno je trčanje najjednostavniji, najjeftiniji i najdjelotvorniji način da jačate svoje srce i pluća, da budete zdraviji, snažniji, zadovoljniji. Zato, potčrite za svojim zdravljem i zadovoljstvom!

dr. Ivo Belan

Našom su planetom u prošlosti harale, a i danas povremeno buknu, razne epidemije koje su nam nanijele mnogo zla. Unatrag tridesetak godina svjedoci smo "epidemije" koja nam donosi zdravlje i velika zadovoljstva - popularni jogging, rekreativno trčanje na kraće ili dulje staze. Trčanje je, u pravom smislu riječi, epidemija svjetskih razmjera, sastavni dio života milijuna ljudi u svijetu.

Obilježje razvoja civilizacije, urbanizacije i mehanizacije je takozvani sjedilački način života. Nedovoljno kretanje jedna je od najraširenijih bolesti suvremenog čovjeka. Hodanje, temeljni dio naše tjelesne aktivnosti, svelo se na najmanju moguću mjeru. Današnji se čovjek sve manje kreće i sve više jede, a potrošnja kave, cigareta, alkohola i lijekova stalno raste.

Mišićni je rad nužan preduvjet za život i opstanak čovjeka. U zemljama s razvijenom tjelesnom kulturom, u sportskoj rekreaciji sudjeluje 30 do 50 posto stanovništva. Čovjek nije stvoren da bude u mirovanju. Danak koji plaćamo takvom životnom stilu suvremene industrijske civilizacije nije mali: to je prava epidemija srčanožilnih bolesti. Među tim bolestima najviše je srčanog infarkta, kronične ishemične bolesti srca i moždanog udara. Porasla je učestalost i povišenog tlaka, šećerne bolesti, gojaznosti, povećanih masnoća u krvi, nesаницe, neuroza, ozljeda na poslu i prometu itd.

Trčanje jača srce, štiti žile

Koristi od trčanja mogu se razvrstati u dvije grupe: fizičke i psihičke. Počnimo redom. Pojačani rad mišića (na primjer pri aerobičkim aktivnostima) tjera srce da i ono pojačano radi,

pa se kao rezultat toga šire krvne žile srca (kronarne žile). Protok krvi u njima iznimno je važan. Otvaraju se i mnogobrojne kapilare u srčanom mišiću, koje su inače u mirovanju ili pri laganom radu zatvorene. Proširuju se srčane klijetke, srce može istisnuti više krvi, nastupa usporeniji ritam otkucaja u mirovanju i srce ima više vremena da se odmori. Srce uvježbana čovjeka obavi u danu 50 posto manji rad, nego srce čovjeka koji ne vježba. Dakle, ako se izložimo većim naporima, srce postiže bolju funkciju, snaga mu se povećava i postaje otpornije na bolesti.

No, da bi se postigle odgovarajuće koristi od aerobičkih tjelovježbi (trčanje je takva tjelovježba), aktivnost mišića (uglavnom nožnih) mora biti dovoljno intenzivna i mora dovoljno dugo trajati. Što to konkretno znači? Srce će znatno poboljšati svoju kondiciju kod aerobičkih vježbi u trajanju već od 20

do 30 minuta, tri puta tjedno. Kad je u pitanju intenzitet tjelovježbe, kliničko iskustvo je pokazalo daje najpoželjnija frekvencija pulsa, ona koja se ugrubo dobije pomoću formule: 180 minus godine života. Ispitivanja su pokazala da je učestalost srčanog infarkta upola manja među tjelesno aktivnim muškarcima nego među neaktivnima.

Rekreativno trčanje ima povoljan učinak na krvni tlak (povišeni se smanjuje, a niski se povisuje). Razumljivo, osobe s visokim krvnim tlakom ne smiju se uključivati u natjecateljsko trčanje. Tijekom trčanja luči se u povećanim količinama hormon fibrinolizin, koji otapa mikroskopski male ugruške krvi. Nadalje, trčanje smanjuje masnoće u krvi (kolesterol i trigliceride).

Ima onih koji se boje da će nakon trčanja više jesti. Premda ne izgleda posve logično, ali činjenica je da trčanje obično ne pojačava apetit, baš suprotno, smanjuje ga. Oni koji redovito trče imaju bolju probavu i čvršći san, Zasad je neobjašnjivo, ali je činjenica da oni koji počinju sa sistematskim treninzima trčanja gotovo uvijek prestaju pušiti. Osim toga, bez razlike, konzumiraju manje alkohola. Trčanje može ne samo zaustaviti proces starenja, nego ga ponešto i vratiti unatrag. Metabolički su procesi u cijelom tijelu stimulirani. Osjećate se fizički bolje: pokretljiviji ste, živahniji, brži, gipkiji, snažniji.

Što jesti i piti?

Nema hrane ili nekog dodatka prehrani koji može stvoriti srnu od kornjače! Kad me netko od trkača pita što

Zasad je neobjašnjivo, ali je činjenica da oni koji počinju sistematski trenirati trčanje gotovo uvijek prestanu pušiti

je najpametnije jesti da bi se održala dobra kondicija, obično kažem; "Jedi sve što ti je ukusno i što ti odgovara". Ali, svakako, razumna, prehrana mora osigurati dovoljne količine svih hranjivih tvari. Našem su organizmu potrebne bjelančevine, masti, vitamini, minerali i trkačima najbolji prijatelji - ugljikohidrati.

Za vrijeme trčanja tijelo treba i tekućinu. Tko se mnogo znoji, mora i mnogo piti vode. Ako je trkač dobro hidriran, osjeća da lakše trči. Žeđ nije pouzdan indikator potrebe za vodom, zbog toga je potrebno piti i prije nego što je se osjeti. Jako gazirana pića treba izbjegavati jer mogu lako izazvati želučano-crijevne neugodnosti. Alkohol već i u najmanjoj koncentraciji smanjuje mišićnu snagu, a ima i niz drugih štetnih djelovanja. Znanstvene spoznaje upućuju na to da alkoholna pića treba izbjegavati prije trčanja, tijekom i poslije njega.

Snaži psihi, potiče libido

Pozitivni utjecaji trčanja i na psihički život također su iznimno važni. Svi koji redovito trče potvrdit će vam da im ono

pruža velika zadovoljstva. Naprosto, osjećate da se nešto s vama događa. Trčanje donosi određeno smirenje nakon užurbanog tempa današnjeg života, praćenog brojnim psihičkim stresovima.

Ispitivanja su pokazala da trkači postaju mentalno stabilniji, samopouzdaniji, sigurniji. Čovjek je tijekom rekreativne tjelesne aktivnosti praktički zaštićen od djelovanja psihičkih stresova urbane sredine. Ne samo da ne misli na svoje dnevne probleme koji ga opterećuju, nego dolazi, vrlo vjerojatno, do određenog praznjenja pa se čovjek poslije takve aktivnosti osjeća relaksiran i smiren. Oni koji redovito trče manje su nervozni, boljeg su raspoloženja, poboljšana im je pažnja, koncentracija, snaga volje i uopće mentalna energija. Tijekom laganog trčkanja dolazi do najpotpunijeg mentalnog opuštanja, nestajanja nervnih napetosti. Jednostavno, osjećate se bolje. Znanstvenici tumače ta stanja stvaranjem posebnih hormona (beta-endorfin) u organizmu, za vrijeme trčanja. To su prirodni opijati čija se koncentracija u krvi povećava tijekom trčanja.

Trčati se može u bilo kojoj dobi

Često čujem ljude kako kažu da oni ne mogu zamisliti sebe kao trkača, da nikad ne bi mogli trčati. To nije točno. Uz odgovarajuću pripremu, svaki onaj koji može hodati može i trčati. Pod jednim uvjetom - da to i počne. Što treba napraviti? Najprije se treba posavjetovati s liječnikom, koji će dati stručan savjet o tome dopušta li stanje organizma da se trči. Početnik mora biti strpljiv i postupno privikavati svoje mišiće i zglobove na sve veće napore. Ako je do sada uglavnom bio "sjedeci čovjek" i godinama bez kondicije, ne može očekivati da će je steći preko noći ili za nekoliko dana. Bilo kako bilo, opterećenje mora biti individualno i optimalno pa se, prema tome, ne smiju slijediti nikakve sheme treninga drugih trkača. Osobito ne naprednijih.

Za početnika je važnija duljina pređene staze nego brzina. Najvažnije je da u treningu bude redovit, umjeren i da dužinu i intenzitet trčanja postupno povećava. Mogući bolovi u nogama nakon treninga ne trebaju zabrinjavati. Oni su posve prirodna pojava. Naprosto, trkač je prisilio svoje mišiće da



Živjeti zdravo

obavljaju rad na koji do tada nisu bili naviknuti. Ni kod početnika, a i poslije, bolovi se ne mogu posve izbjeći: vjerni su prijatelji svakog trkača i ne treba ih se plašiti. Kako dođu, tako i nestanu. Međutim, ako se bol pojačava daljom tjelovježbom, s treningom treba prekinuti. Treba pronaći uzrok trajne boli. Ne treba se ni s kim natjecati u brzini. Mi se natječemo ponajprije sami sa sobom.

Ako je u pitanju trkač - početnik, bez ikakvog stida i neugodnosti treba započeti treninge na stazi od nekoliko stotina metara, dva do tri puta tjedno. Čak ni tu stazu ne mora stalno trčati, nego je kombinirati s intervalima hodanja čim osjeti da gubi dah. Kad postupnim povećanjem vremena provedenog u trčanju (nakon dva do tri mjeseca) trkač postigne da može trčati pola sata, tri do četiri puta tjedno, došao je do cilja kojem treba težiti trkač - rekreativac. Već je spomenuta frekvencija pulsa koju bi trebalo dosegnuti nakon vremena prilagođavanja organizma.

Zlatno pravilo za postizanje optimalnog tempa trčanja na treningu jest: trčite tako da bez nekog posebnog

napora možete istodobno razgovarati s nekim tko bi eventualno trčao zajedno s vama. To je dokaz da ste u aerobičkom stanju, da postoji ravnoteža između primljenog i utrošenog kisika.

Tehnika trčanja

Na pitanje kako trčati, jednostavan je odgovor: prirodno. U rekreativnom trčanju ne trči se na prstima. Uvijek se gazi, to jest, noga se stavlja na zemlju odjednom sa cijelim stopalom ili posve lagano na peti. Trkač treba sebi prilagoditi najprikladniju dužinu koraka. Ne smije visoko dizati stopala. Glavu i tijelo treba držati uspravno. Rukama ne treba praviti snažne niti velike pokrete. Disanje neka bude ravnomjerno, duboko i ritmičko. Treba disati na usta i nos. Prije početka treninga potrebno je zagrijati se i učiniti vježbe istezanja tetiva, mišića i ligamenata.

Trčanje može ne samo zaustaviti proces starenja, nego ga i ponešto vratiti unatrag

Zagrijani mišići lakše će i brže obavljati svoj rad i bit će manje skloni ozljedama. Vježbe istezanja valja obavljati polagano, bez naglih trzaja. Istezanje je korisno i poslije jače tjelesne aktivnosti, jer će tada olakšati prejakom ukočenost i umor.

Više od sporta

Nakon samo ti kratka mjeseca trčanja, čovjek se osjeća i izgleda drugačije: u boljoj je kondiciji od većine drugih i sposoban je trčati pola sata bez prekida. Izgleda bolje i zdravije, ima više životne i tjelesne energije. Provođi određeno vrijeme sam sa sobom, sretan i odvojen od dnevnih stresova. Trčanje postaje navika, stil života.

Sve što sam ovdje napisao osjetio sam na vlastitoj koži. Kad sam prije dvadesetak godina pretrčao prva dva kilometra nisam ni pojma imao koliko će mi zadovoljstva u životu to trčanje donijeti, koliko će mi poboljšati tjelesnu kondiciju, za koju smatram da mi je danas, sa 66 godina, bolja nego kada sam imao 30 godin., koliko će mi ojačati psihičku kondiciju, koliko će mi pomoći da sudjelovanjem na brojnim organiziranim trkama vidim i razne krajeve svijeta.. Zato, potrudite se za svojim zdravljem i zadovoljstvom.

Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb na sajmu "Medicina i tehnika"

Sajam "Medicina i tehnika" ima dugu tradiciju i međunarodni ugled te je jedna od značajnijih sajamskih manifestacija koja se održava svake godine na Zagrebačkom velesajmu te okuplja stručne izlagače i mnogobrojne posjetitelje.

Prvi put, ove godine, Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb pozvan je da u svojstvu izlagača sudjeluje na sajmu "Medicina i tehnika". Svjesni ukazanog nam povjerenja, potrudili smo se opremiti pripadajući nam štand na način da naši sugrađani mogu na jednom mjestu dobiti uvid u sve aktivnosti našeg Ureda koje se provode kroz Odjel za zdravstvo, Odjel za rad i socijalnu skrb i Odjel za branitelje iz Domovinskog rata.

Kroz četiri dana koliko je trajao sajam, na našem štandu mogle su se dobiti brošure i letci, karta socijalno zdravstvenih ustanova, vodič za invalide, vodič za starije osobe, a cijelo vrijeme bila je organizirana i video prezentacija kontinuiranih ali i planiranih aktivnosti koje provodi Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb.

U petak, 23. svibnja 2003. bili smo sudionici zdravstveno - tehnološkog foruma na kojem su se predstavljali novi proizvodi, usluge i projekti u zdravstvu, a koji je organiziran kao sastavni dio cjelokupnog sajma. Za tu priliku, pročelnik našeg Ureda, dr. Zvonimir Šostar



održao je prezentaciju projekata za zdravstvo, rad i socijalnu skrb. Gosti na našoj prezentaciji bili su predstavnici zdravstvenih i socijalnih ustanova u Gradu Zagrebu.

Sudjelovanje na sajmu ove vrste, za ovaj Ured je nov ali i vrlo kvalitetan način da se građani upoznaju s djelatnostima koje provodimo a koje su prvenstveno namijenjene poboljšanju uvjeta zdravstvene i socijalne skrbi u Gradu Zagrebu.

Udruge

Uz niz drugih aktivnosti, udruga je u suradnji s prof. dr. Slavom Podobnik-Šarkanji pokrenula stručno savjetovanište «Kako živjeti s multiplom sklerozom»



Zagrebačka sekcija Društva multiple skleroze Hrvatske

Jadranka Šabić

Društvo multiple skleroze Hrvatske - Sekcija grada Zagreba je nevladina humanitarna organizacija koja svojim aktivnostima pomaže u socijalno-zdravstvenoj zaštiti oboljelih od multiple skleroze na području grada Zagreba. Multipla skleroza je neurološko oboljenje središnjeg živčanog sustava, a zbog težine bolesti veliki broj naših 465 članova ne privređuje te u velikoj mjeri ovise o aktivnostima udruge.

S obzirom na težinu bolesti i materijalnu situaciju naših članova, udruga njima pomaže u nabavi vitamina, jednokratnom pomoćima socijalno najugroženijima, a organizira i svakodnevna druženja za oboljele i odlaske kući nepokretnim članovima. Udruga je pokrenula i stručno savjetovanište «Kako živjeti s multiplom sklerozom», u suradnji s prof. dr. Slavom Podobnik-Šarkanji. Udruga također sudjeluje u organizaciji Drugog hrvatskog simpozija oboljelih od multiple skle-



roze koji će se održati od 5 do 7. rujna 2003. godine u Varaždinskim Toplicama, u organizaciji Društva multiple skleroze Hrvatske i Specijalne bolnice za rehabilitaciju Varaždinske Toplice.

Posebno ističemo kako udruga svojim članovima svakodnevno u prostorijama udruge omogućuje ultrazvučnu terapiju po Seltzeru. Začetnik ove terapije je dr. Hans Seltzer, koji je nakon dugogodišnjeg proučavanja iznio 1969. godine u Stockholmu svoju teoriju i način liječenja. Dr.

Seltzer je utvrdio da je oboljenje popraćeno izvjesnim paravertebralnim zastojem limfe i likvora te da se na taj zastoj može utjecati mehaničkim putem, odnosno malim dozama ultrazvuka i masažom, čime se postiže bolje protjecanje, desenzibilizacija limfe i likvora, a time se pospješuje imunitet organizma i spriječava napredovanje bolesti.

Ova je terapija pokazala veoma dobre rezultate, što potvrđuju liječnici iz Centara za fizikalnu rehabilitaciju, neurolozi kao i korisnici ultrazvučne terapije. Zbog ograničenja HZZO-a, naši članovi navedenu terapiju koriste jednom godišnje u Specijalnim bolnicama za rehabilitaciju, ali da bi terapija bila uspješna potrebno ju je provoditi dva puta godišnje. Stoga je udruga osigurala provođenje terapije i u prostorijama udruge.

Udruga će i ubuduće svakodnevno kontaktirati svoje članove, pratiti njihove potrebe, te će u skladu s tim provoditi i niz drugih aktivnosti. Također će, uz suradnju liječnika, redovito informirati javnost i nadležne ustanove o potrebama i problemima oboljelih kao i o liječenju multiple skleroze.

**Udruga djeluje na adresi:
Zagreb, Savska 164, tel /fax 6190 110.**

Korisno je znati

Što je ambrozija?

Ta je «napast» u Europu unijeta u drugoj polovici 18. stoljeća, a pisani tragovi govore da su sjemenke ambrozije u Hrvatskoj prvi put zamijećene 1940. godine u sjemenu crvene djeteline podrijetlom iz Pitomače.

prof. dr. Zvonimir Ostojić

Proteklo je više od 60 godina otako je na našim prostorima zabilježena nova, do tada nepoznata korovna vrsta *Ambrosia artemisiifolia* L. Od tada do danas, ambrozija, partizanka, fazanuša, pelinolisna ambrozija ili pelinolisni limundžik, kako ju narod u različitim krajevima još naziva, proširila se na gotovo sva područja Hrvatske. Danas se ambrozija ubraja u skupinu najrasprostranjenijih i najštetnijih korova okopavinskih kultura, ali je istovremeno i vrlo agresivna alergena biljka.

Pelinolisna ambrozija (*Ambrosia artemisiifolia* L., sinonim *Ambrosia elatior* L.) jedan je od četrdesetak predstavnika roda *Ambrosia*. Rod *Ambrosia* L. pripada veoma brojnoj porodici *Asteraceae* (ranije *Compositae*). Obuhvaća četrdesetak vrsta. Podrijetlom je iz južnih predjela Sjeverne Amerike. Vrsta *Ambrosia artemisiifolia* najrasprostranjenija je vrsta ovog roda. Uz orijašku ambroziju (*Ambrosia trifida* L.) najznačajniji je izvor veoma alergenskog peludnog praha, koji kod osjetljivih ljudi izaziva teške peludne groznice. U Europu je unijeta u drugoj polovici 18. stoljeća. Dugo nije nanosila nikakve štete poljoprivrednim kulturama ni ljudskome zdravlju. Za vrijeme i nakon Prvoga svjetskog rata uslijedilo je novo značajnije unošenje i širenje, naročito po zemljama bivše Austro-Ugarske. Pisani tragovi govore da je ambrozija, odnosno plodovi (sjemenke) ambrozije u Hrvatskoj po prvi put zamijećeni 1940. godine u sjemenu crvene djeteline podrijetlom iz Pitomače. Sve do sedamdesetih godina prošloga stoljeća ambrozija nije bila u Europi značajnije raširena, pa nije ni predstavljala tako velik problem kao u SAD.

Otada, a naročito tijekom posljednjih desetljeća prošloga stoljeća, situacija se drastično izmijenila. U nekim zemljama središnje i jugoistočne Europe, ambrozija je danas najrašireniji korov. Naročito je raširena u Hrvatskoj, Mađarskoj, Srbiji, Rumunjskoj, Moldaviji, Bugarskoj, ali i u Francuskoj, Italiji, Austriji, Sloveniji, Slovačkoj, Češkoj i drugdje. U Mađarskoj je, po posljednjim pokazateljima, od 1950. godine do danas 25. mjesto po rasprostranjenosti izabira na vodeće mjesto.

Limundžik je jednogodišnja biljka visine 20-90 (150) cm. Stabljika je

uspravna, tupo četverouglasta, osuta dlakama ili glatka, u gornjem dijelu razgranata, tako da tvori grm. Listovi su najčešće nasuprotno poredani po stabljici. S gornje su strane tamno zeleni, a s donje sivozeleni osuti dlakama, perasti s 2-3 režnja. Vrsta je podložna varijabilnosti koja se ogleda u stupnju pokrivenosti stabljike i listova dlačicama, broju režnjeva na listu i sl.. Cvjetovi su jednospolni skupljeni u glavice. Muške glavice smještene su na vrhu stabljike ili na bočnim granama, porazmještani kao u klasu. Sadržavaju 10-100 (200) cvjetova. U svakom je



cvijetu obilje (500000) žutih peludnih zrnaca, tako da jedna razgranata biljka na osami može proizvoditi 5,5-10 grama peludnog praha. U pazušcima gornjih listova, ispod muških cvjetova, smještene su glavice sa ženskim cvjetovima. Nakon oplodnje razvije se plod sa sjemenkama. Jedna biljka može donijeti 1000-4000 plodova. Razmnožava se isključivo sjemenkom. U poljskim uvjetima sjemenke mogu zadržati sposobnost klijanja više od 35 godina.

Ambrozija je toploljubna biljka. Nicanje otpočinje rano u proljeće. Nastavlja ga tijekom cijelog ljeta. Biljke koje niknu rano u proljeće imaju dug vegetacijski period (150-170 dana). Većeg su habitusa. Bolje granaju, više praše i plodonose. Limundžik je biljka kratkog dana, prašenje, odnosno produkcija peludi, otpočinje sredinom ljeta (srpanj-kolovoz) i traje sve do prvih mrazeva. Na području Hrvatske i nekih susjednih zemalja naišla je na slične ili čak povoljnije klimatske prilike od onih u pradomovini, pa je na tim područjima najštetnija korovna vrsta.

Zakorovljuje sve okopavine, naročito kukuruz, soju, suncokret, duhan, šećernu repu, krumpir, razne povrtnice. Nakon žetve strnina, masovno zakorovljuje strnište. Javlja se uz rubove cesta, na nasipima, neobrađenim i napuštenim vrtovima, u naseljima, na kanalima, ekonomskim dvorištima i općenito na nekultiviranim površinama.

Mjere borbe svode se na administrativne, mehaničke i kemijske mjere. U zemljama s velikom produkcijom peludi nastoji se različitim propisima obuzdati širenje ambrozije (Mađarska, Francuska, Italija).

Grad Osijek, a potom i Zagreb, donijeli su odluku o uklanjanju i suzbijanju ambrozije na svom teritorijalnom području. Mehaničke mjere borbe svode se na višekratno pljevljenje (pročupavanje) biljaka tijekom proljeća (travanj, svibanj, lipanj), dok su biljke u mlađem razvojnom stadiju. Kultivacija i okopavanje povrtnica i ratarskih površina, zatravljivanje napuštenih površina, te višekratna pravovremena košnja, također će smanjiti zakorovljenost i doprinijeti smanjenju širenja ambrozije. Kemijske mjere borbe uključuju primjenu selektivnih i totalnih herbicida.

Ustanove

Dom umirovljenika Maksimir

Dom za starije i nemoćne osobe Maksimir djeluje od 1975. godine. Čine ga dva građevinska objekta na dvije lokacije: zgrada s potpunom opskrbom Hegedušićeva 20 i depadansa sa nepotpunom opskrbom Aleja Antuna Augustinčića 1. Oba objekta su izgrađena i opremljena prije 26 godina, te su bila namijenjena za siguran i udoban život starijih osoba (jednokrevetne i dvokrevetne sobe imaju odgovarajuću kvadraturu, sanitarne prostore, lođe, liftove, telefone, SOS signalizaciju, društvene prostorije: blagovaonice, dnevne boravke, TV dvoranu, knjižnicu, čajne kuhinje po katovima, kapelicu, prostor za radno-okupacijske aktivnosti, medicinsku njegu, te rehabilitaciju, ambulantu i park.).

Dom zbrinjava cca 420 korisnika, a u svojim prostorijama okuplja kroz vaninstitucionalne oblike skrbi, cca 700 starijih osoba, uglavnom s područja Maksimira.

Početak 2003. godine u Domu za starije i nemoćne osobe Maksimir bio je obilježen proširenjem kapaciteta Odjela za zdravstvenu skrb, njegu i rehabilitaciju. Tom investicijom Dom Maksimir je ispunio zadane uvjete za dom druge kategorije te time osigurao pretpostavku kvalitetnijeg pružanja zdravstvene skrbi i njege korisnicima Doma.

Prema izrađenom projektu Odjel za zdravstvenu skrb, njegu i rehabilitaciju povećao je kapacitet za 71 krevet, a dobili smo i novu ambulantu, sestrišnu sobu, radnu terapiju, čajnu kuhinju i druge pripadajuće prostore. Radovi su započeli 14.10.2002.g. Investicija, uključujući, građevinsko obrtničke radove te opremu iznosi cca 5.300.000,00 kn. Sredstva za ovu investiciju osigurana su Odlukom Vlade Republike Hrvatske.

Dom u sklopu stalnog smještaja osigurava zadovoljavanje životnih potreba kao što su: stanovanje, prehrana, održavanje osobne higijene, briga o zdravlju, radne aktivnosti, psiho-socijalna rehabilitacija i organizirano korištenje slobodnog vremena.

Spolna struktura korisnika Doma ukazuje da je značajno veća zastupljenost žena, što potvrđuje demografske spoznaje o prosječno dužem životnom vijeku žena od muškaraca, odnosno povećanju udjela ženske populacije u ukupnom stanovništvu s porastom dobi.

Iz dobne strukture vidljivo je da u Domu žive u najvećem broju (2/3) korisnici u dobi između 70 i 90 godina, dakle u visokoj starosti, kad su najčešće ovisni u manjem ili većem obimu o tuđoj pomoći.

Značajni je problem u tome što domovi za starije i nemoćne osobe nisu u mogućnosti primiti vanjske korisnike na stacionar, a ni zdravstvene ustanove nemaju rješenje za kronično bolesne i nepokretne bolesnike. Tu nam se postavlja pitanje bolnice B-tipa, koja bi bila neophodna gradu poput Zagreba.

Ponosni smo na ovu investiciju jer osim što smo proširenjem kapaciteta Odjela za zdravstvenu skrb, njegu i rehabilitaciju, ispunili uvjete zadane Rješenjem o kategorizaciji Doma te tako zasigurno podigli kvalitetu života osoba treće životne dobi, a nesumljivo i osigurali pretpostavke za efikasniji rad zdravstvenog osoblja te poboljšali uvjete rada svih zaposlenih.

Dom Maksimir poznat je po pozitivnoj dinamici razvoja i otvorenosti prema novim idejama i naučnim dostignućima, te ćemo i nadalje unapređivati stručni rad i činiti sve da život starijih osoba u Ustanovi i Gradskoj četvrti Maksimir bude što kvalitetniji, sadržajniji i sretniji.

