

Z A G R E B

Z D R A V I G R A D

Broj 2 • srpanj/kolovoz 2001.

BESPLATNI PRIMJERAK

TOP TEMA

Ljeto u gradu

Z D R A V S T V E N I P O G L E D



MEDICINSKI SAVJETI

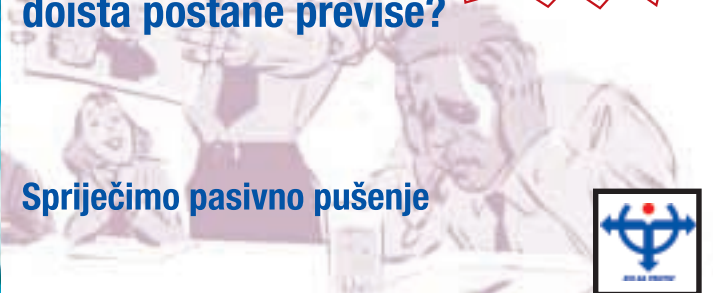


Zbog vrućina, s ljetom dolazi i "meteorološki stres"

PREVENCIJA OVISNOSTI

Što kad "čašica više" doista postane previše?

Spriječimo pasivno pušenje



AKCIJE



Reci **DA** za djecu!
Globalni pokret za djecu



RETROVIZOR	
<i>Iz rada gradskog ureda</i>	3 - 4
TOP TEMA	
<i>Sunce donosi zdravlje ali krije i opasnosti</i>	5 - 6
MEDICINSKI SAVJETI	
<i>Zbog vrućina, s ljetom dolazi i meteorološki stres</i>	7
OVISNOSTI - ALKOHOL	
<i>Što kad "čašica više" doista postane previše</i>	8
OVISNOSTI - PUŠENJE	
<i>Spriječimo pasivno pušenje</i>	9
USTANOVE	
<i>Bolnica Srebrnjak</i>	10
UDRUGE	
<i>OZANA - Socijalni angažman prožet humanizmom</i>	11
AKCIJE	
<i>Globalni pokret za djecu</i>	12

REVIIJA ZA PROMOCIJU ZDRAVOG ŽIVOTA

ZAGREB ZDRAVI GRAD

Nakladnik: Grad Zagreb
 Produkcija: Promotor zdravlja d.o.o. Zagreb
 Adresa uredništva: Trg Stjepana Radića 1,
 10000 Zagreb
 tel: 01 / 610 12 43
 fax: 01 / 610 15 02
 e-mail: zdravstvo@zagreb.hr
 www.zagreb.hr
 Glavni i odgovorni urednik: Dr. Tihomir Majić
 Izvršni urednik: Vidmir Raič

Revija ZAGREB ZDRAVI GRAD izlazi
 dvomjesečno
 Naklada: 200.000

Uredništvo: Romana Galić, dipl. soc. rad.,
 Dr. Nenad Lamer, Sanja Ožić, dipl. iur.

Tisak: Radin repro i roto d.o.o. Zagreb

Objavljeni članci autorski su radovi i nužno ne odražavaju
 službena stajališta Gradskog poglavarstva Grada Zagreba

LJETO ODMORKO

ORGANIZIRAMO AKTIVNOSTI U LJETNIM PRAZNICIMA
 ZA UČENIKE OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA ZAGREBA
18.06. - 31.08.2001.

• BAZENI •

Kupanje uz pedagoški nadzor
 samo za plivače

ZIMSKO PLIVALIŠTE MLADOST

Trg Športova
 svaki dan od 18. 06. do 14. 08.
 9 - 13 sati

PVC MLADOST

Jarunska 5
 svaki dan od 18. 06. do 31. 08.
 10 - 12 sati

ŠRC ŠALATA

svaki dan od 18.06. do 31.08.
 11 - 13 sati

ŠRC SVETICE

*Naknadne obavijesti do stavljanja bazena u
 funkciju!*

Aktivnosti se provode radnim danom
 ULAZ SLOBODAN

• AKTIVNOSTI NA ŠRC SVETICE •

25. 06. - 06. 07. i 13. 08. - 31. 08.
 svaki dan od 9 - 12 sati

NOGOMETNI TURNIR

za učenike PŠ i SŠ
 PRIJAVE ZA TURNIR 8,45 - 9,15 sati

SLOBODNO KORIŠTENJE SPORTSKIH PROSTORA

Za aktivnosti su potrebi vlastiti reviziti
 ULAZ SLOBODAN

• KYOKUSHIN • KARATE KLUB MAKISMIR

- organizira KARATE ŠKOLU na
 otvorenom 16.06. - 07.09.
 - ponedjeljak, srijeda i petak 19 -21 sat
 - prijava za aktivnost u 19 sati iz
 Upravne zgrade na SRC Svetice
 ULAZ SLOBODAN

• AKTIVNOSTI NA TENISKOM CENTRU MAKSIMIR •

18.06. - 29.06. i 06.08. - 31.08.
 svaki dan od 9 do 13 sati
 PROGRAM: slobodno igranje tenisa i
 turniri
 - PRIJAVE KOD TENISKE DVORANE
 15 MIN. PRIJE POČETKA AKTIVNOSTI
 za aktivnosti su potrebni vlastiti reviziti
 ULAZ SLOBODAN

• AKTIVNOSTI ZA OŠ 2.-6. razreda •

- SVAKI RADNI DAN PRIJEVOZ UČENIKA
 na PVC MLADOST - samo za plivače
 SLOBODNO KUPANJE U MALIM BAZENIMA
 UZ NADZOR RODITELJA

SESVETE - BRESTJE - POLJANICE

autobus polazi s parkirališta:
 2. 07. - 13. 07. u 9 sati - OŠ LUKA
 u 9,15 sati OŠ BRIJESTJE
 u 9,25 sati OŠ A.B. ŠIMIČA

NOVI ZAGREB

autobus polazi s parkirališta:
 16.07. - 27.07.
 - u 9 sati OŠ ZAPRUĐE
 - u 9,10 sati OŠ G.KRKLECA na
 A.B.MAGOVCA
 - u 9,20 sati OŠ DUGAVE
 - u 9,30 sati OŠ OTOK - SLOBOŠTINA

*ponijeti pribor za kupanje
 polazak autobusa s bazena u 12,25
 voditelji brinu od polaska do povratka na
 bezenu
 ULAZ I PRIJEVOZ BESPLATAN!*

• HRVATSKI AKADEMSKI KOŠARKAŠKI KLUB "MLADOST" •

organizira ŠKOLU KOŠARKE za dječake
 Osnovnih škola 4. - 8. razreda
 radnim danom 02. 07. - 31. 08.
 9,00 - 10,30 sati
 košarkaški tereni u Sportskom parku
 MLADOST, Jarunska 5

ULAZ SLOBODAN

• ZAGREBAČKI ODBOJKAŠKI SAVEZ •

organizira ŠKOLU ODBOJKE za dječake i
 djevojčice osnovnih škola 4. - 8. razreda
 radnim danom 02. 07. - 31. 08.
 8,30 - 10,30
 odbojkaški tereni u Sportskom parku
 MLADOST, Jarunska 5

ULAZ SLOBODAN

*Sudionici u aktivnostima koje organizira
 Savez učeničkih sportskih klubova Zagreba,
 aktivnošću se bave dragovoljno, uz
 pristanak roditelja i na vlastitu odgovornost,
 te nisu posebno i dodatno osigurani kod
 osiguravajućih društava*

SAVEZ UČENIČKIH ŠPORTSKIH KLUBOVA ZAGREB

10000 Zagreb, Boškovićeve 4
 telefon: 48 16 340, 48 11 472, fax: 48 16 264

informacije: ponedjeljak - petak od 8 do 15 sati

MEĐUNARODNA GODINA VOLONTERA

“Dan udruga” postaje tradicionalan

U sklopu programa razvoja i unapređivanja volonterskog rada, Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb organizirao je od 9. - 12. svibnja 2001. “Dane udruga”.

Ova manifestacija, na kojoj je sudjelovalo preko 70 različitih udruga koji djeluju na području Grada (udruge od socijalnog i humanitarnog interesa za grad, udruge branitelja, udruge koje se brinu o djeci i mladeži, udruge iz područja zdravstva) održala se na Trgu kralja Tomislava.



Tijekom 4 dana udrugama su osigurani štandovi te im je omogućeno da prikažu široj javnosti raznolikost građanskih inicijativa, da prezentiraju programske aktivnosti koje provode u cilju poboljšanja života svojih

članova i način na koji skrbe za svoje članove, te istaknute članove volontere koji već godinama djeluju u svojim udrugama i često neumorno i samozatajno rade za dobrobit udruge pa i šire zajednice. Također, udrugama je omogućena i prodaja (u humanitarne svrhe) različitih artikala koje izrađuju sami članovi. Tijekom izlaganja udruge su se i javno predstavljale, sudjelovale u glazbenom programu i nagradnim igrama.

“Dane udruga” otvorio je gradonačelnik grada Zagreba, g. Milan Bandić, a tijekom trajanja manifestaciju su posjetili i predstavnici Vladinog ureda za udruge, Ministarstva rada i socijalne skrbi, saborski zastupnici kao i drugi uglednici ovog grada.



Dani udruga vrlo su dobro prihvaćeni i pozitivno ocijenjeni prvenstveno od samih sudionika, kao i građana koji su dobili niz korisnih informacija i praktičnih savjeta, te se nametnula potreba da “Dani udruga” postanu tradicionalni. 🍏

AKCIJE

Vikendi na Sljemenu za djecu branitelja

Odjel za branitelje i udruge branitelja iz Domovinskog rata je u suradnji s udrugama branitelja planirao 14 vikend boravaka na Sljemenu. Vikendi se realiziraju sukladno popisima koje udruge dostavljaju Odjelu, te unaprijed dogovorenim kvotama.

Do sada je realizirano 8 vikenda, a nastavak je predviđen za jesen-zimu 2001. godine. Vikendi su u potpunosti edukativno osmišljeni kroz programe (zdravstveni, ekološki, sportski, škola u prirodi i dr.) te su u potpunosti prilagođeni uzrastu djece. Takav pristup programima pokazao je izuzetan uspjeh i poziti-

van odjek kod roditelja i djece. Također je zamijećeno da se djeca brzo opuštaju, otvaraju se prema grupi i voditeljima, te razvijaju trajna prijateljstva, a također pokazuju i veći interes za učenje, čime



mnoga djeca uspješno savladavaju propušteno gradivo u školi. 🍏

SKUPŠTINA GRADA ZAGREBA

Bandić ponovno gradonačelnik



Nakon svibanjskih regionalnih i lokalnih izbora predsjednik Gradskog odbora SDP-a Milan Bandić ponovno je na konstituirajućoj sjednici zagrebačke Gradske skupštine, 20. lipnja 2001. izabran za gradonačelnika Grada Zagreba.

Na dužnosti dogradonačelnica za gospodarstvo, odnosno društvene djelatnosti izabrane su Morana Paliković - Gruden (HNS) i Vlasta Pavić (SDP).

Za predsjednika Gradske skupštine na prijedlog HNS-a izabran je prof. dr. Velimir Srića, dok će potpredsjedničku dužnost obavljati Vladimir Velnić (SDP) i mr. Davorin Tepeš (HDZ). 🍏

Hitna stomatološka služba

Na dva mjesta u Zagrebu:

- **Stomatološka poliklinika**
- Perkovičeva 3
- **KB Dubrava**
- Av. Gojka Šuška b.b.

organizirana je početkom lipnja hitna stomatološka služba.

Ovaj oblik zdravstvene skrbi građani mogu koristiti svakodnevno od 22.00 do 06.00 sati a nedjeljom i blagdanom od 0 do 24.00 sata. 🍏

DAN OBITELJI

Darivanje djece

U povodu Međunarodnog dana obitelji pročelnik Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb dr. Zvonimir Šostar posjetio je Caritasov dom "Blaženi Alojzije Stepinac" u Brezovici, u kojem je smješteno 155-ero djece bez odgovarajuće roditeljske skrbi. O djeci koja su u dobi od deset do dvadeset i tri godine danonoćno i s puno ljubavi skrbi 35 djelatnika. Djeca smještene u ovom domu školuju se u redovnim, ali i specijalnim škola-



ma, nakon čega se obrazuju za neko zanimanje kako bi svako od njih nakon izlaska iz doma moglo nastaviti samostalan život.

U povodu dana obitelji svako je dijete dobilo poklon (igračke, slatkiše, voće) a Ured je Caritasovu domu poklonio oko 500 knjiga prikupljenih u akciji "Knjigom do prijatelja" pokrenutoj povodom Međunarodnog dana dječje knjige, u kojoj je sakupljeno oko 3.500 knjiga. 🍎

Obiteljska druženja u Maksimiru

Međunarodni dan obitelji, 15 svibnja 2001., po prvi put je vrlo svečano obilježen i u Gradu Zagrebu.

Na taj način Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb želio je skrenuti pažnju da je zdrava obitelj osnova svakog društva. Osnovni cilj bio je vratiti djecu roditeljima, a i roditelje djeci. U ovoj manifestaciji dobrovoljno i bez naknade sudjelovali su pjevači Azzuro, Ella, Dona, Mladen Burnać i duhački zbor "Ivan plemeniti Zajc". Voditelj priredbe je bio Tarik Filipović i glumica Kostadinka Velkowska. U programu su sudjelovale udruge dragovoljaca Domovinskog rata, Udruge udovica iz Domovinskog rata, Centar za kreativan rad s popularnim



Sinekima koji su i sami sudjelovali u glazbeno - scenskom programu, te volteri Hrabrog telefona.

Osim vrlo bogatog glazbeno - scenskog programa za sve koji su tog popodneva u krugu svoje obitelji prošetalih Parkom Maksimir, organizirana je i tombola s vrlo vrijednim nagradama. Za posjetitelje osmišljene su i radionice u kojima su djeca crtajući izražavala važnost obitelji, a volonterke Hrabrog telefona za pomoć zlostavljanoj djeci dijelile su voće, slatkiše i brošurice o važnosti obitelji i mjestima za pomoć zlostavljanoj djeci. 🍎

NOVE KNJIGE

Droge - dugo putovanje kroz noć

U nakladi tvrtke "Promotor zdravlja" iz Zagreba objavljena je knjiga "Droge - dugo putovanje kroz noć", autora Dr. Roberta Torrea. Nakon dužeg vremena u hrvatskoj javnosti pojavljuje se knjiga koja cjelinu problematike zlouporabe droga, iscrpno prikazuje kroz profesionalnu psihijatrijsku praksu. Iako znanstveno utemeljena, knjiga je također i popularno pisana, što joj daje i edukativnu dimenziju, čineći je dostupnu široj čitateljskoj publici. Dio prihoda od prodaje knjige namijenjen je projektima resocijalizacije ovisnika.

Knjigu "Droge - dugo putovanje kroz noć" možete naručiti izravno od nakladnika na tel. 01/48-47-170 ili na fax. 01/48-47-167. 🍎

PUBLICISTIKA

Vodič za starije osobe

Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb u suradnji s udrugom Dobrobit objavio je Vodič za starije građane. Tiskan u nakladi od 10.000 primjeraka, Vodič donosi pregled najznačajnijih adresa institucija, zdravstvenih ustanova, te opće obavijesti o socijalnoj i zdravstvenoj skrbi. Također, Vodič donosi i Načela Ujedinjenih naroda o skrbi za starije ljude, te niz korisnih savjeta i preporuka stručnjaka namijenjenih ljudima treće životne dobi. Cjelokupna naklada podijelit će se starijim stanovnicima Grada Zagreba. 🍎

MEĐUNARODNA - MEĐUGRADSKA SURADNJA

Potpisan protokol o suradnji Moskve i Zagreba

Protokol o suradnji gradova Moskve i Zagreba potpisan je 13. ožujka 2001. prigodom posjeta gradskoga izaslanstva na čelu s gradonačelnikom Milanom Bandićem. Predmet sporazuma je razvijanje trgovačko-gospodarske i znanstveno-tehničke, te kulturne suradnje. Stvarat će se preduvjeti za razvitak na

području poduzetništva, graditeljstva, industrije i tehnologija, poljoprivrede, zdravstva, obrazovanja, zaštite okoliša i turizma.

Prigodom uzvratnog posjeta izaslanstva Grada Moskve Zagrebu, od 25. do 27. travnja 2001., potpisan je Protokol prvog zasjedanja Mješovite

radne skupine o ekonomsko-trgovačkoj i kulturnoj suradnji gradova Zagreba i Moskve. Protokolom je utvrđena suradnja na području prometa, kulture, visokih tehnologija, zdravstva, trgovine, dječjeg i omladinskog turizma, te osnivanje trgovačkih predstavništva u Zagrebu i Moskvi. 🍎

Sunce donosi zdravlje, ali krije i opasnosti!

Ne pretjerujte, nego se sunčajte razumno. To je najvažnije pravilo. Ono znači: ne više od jednog sunčanja na dan, najviše deset sunčanja tijekom dva do tri tjedna. Nakon toga je za održavanje boje dostatno jedno do dva sunčanja na tjedan.

Piše • Dr. Tihomir Majić

Sunce je korisno i zdravo ako mu se ne izlažemo pretjerano. U međuvremenu, znaju skoro svi: jako izlaganje suncu i opekotine od sunca pridonose preranom starenju kože i raku kože. Osim toga, kožu često više izlažemo suncu nego što se to prije činilo, primjerice na odmorima u tropskim zemljama. Poglavito treba čuvati djecu. Svaka bolna opekotina od sunca u djetinjstvu može povećati rizik od raka kože. Mala djeca - do godine dana - općenito se ne bi trebala izlagati izravnome suncu, budući da njihov mehanizam obrane kože još nije dovoljno razvijen.

Crnjenje kože

Sunce nam daje svjetlost i toplinu, osnove života na našem planetu. Njegova energija ima pozitivno, pa čak i životno važno djelovanje na ljudski organizam i na stanje duha. Sunčevo je svjetlo energija koja nam dolazi zračenjem različitim valnim duljinama. Tako razlikujemo nevidljive ultraljubičaste zrake (UV svjetlo), vidljivo svjetlo i tople infracrvene zrake (IR svjetlo). UV svjetlo se dijeli na UVA, UVB i UVC zrake. Opasne UVC zrake filtriraju se još u atmosferi i ne stižu do površine zemlje. Sadržaj i jačina UVA i UVB zraka razlikuje se i ovisi, primjerice, o dobi dana ili godine, o onečišćenju zraka, o zemljopisnoj širini i jačini odraza (voda, snijeg, itd.).

Sunčevo svjetlo potiče proizvodnju vitamina D, koji je odgovoran za skladištenje kalcija u kostima i time za čvrstoću kostiju. Između ostaloga, ono pozitivno djeluje na cirkulaciju krvi, srce i imunitet te na našu psihu. Oboljenja vlasista i neurodermitis mogu se liječiti UV zračenjem. Osim toga, sunce pojačava našu snagu, tamni kožu i time

izgrađuje zaštitu same kože od sunčevih zraka.

Koža se mikroskopski sastoji od tri sloja, epiderme, derme i potkožnog tkiva. Vanjski sloj, epiderma, višeslojni je epitel, koji se sastoji uglavnom od keratocita, koji tijekom terminalne diferencijacije mijenjaju svojstva i konačno kao stanični fragmenti bez srži stvaraju vrlo otporni rožnati sloj. U dubljem sloju kože su stanice (melanociti), koje proizvode crnu boju - melanin, a ti smeđi pigmenti pod utjecajem zračenja sunca ulaze u gornji sloj kože i štite tamošnje stanice kože od zračenja UV-svjetlom. Koža male djece je zbog nepotpune pigmentacije mnogo osjetljivija na svjetlo od kože odraslih. Zato joj je potrebna pažljiva zaštita.

Crno-smeđa zrnca pigmenta, koja se zovu melaninska tjelešca, skladište se u gornjem sloju kože. Ona koži daju smeđu boju i zaustavljaju ulazak UV-svjetla u dublje slojeve. Količina pigmenta kože određuje boju kože. Sadržaj pigmenta kod južnjaka znatno je viši nego kod sjevernjaka. Zato su ljudi s juga puno bolje zaštićeni od oštećenja zbog sunca od nekoga iz srednje Europe ili sjevernjaka. Boja je, dakle, zaštita same kože od UV-zračenja. Pod sunčevim svjetlom naša koža stvara zaštitni štiti tek nakon tri dana. Ipak, kroz razumno i dozirano sunčevo zračenje i koža osjetljiva na sunce može se naviknuti na sunčeve zrake, a stvaranjem pigmenta lagano se prilagođava. Crnjenje kože je, dakle, zaštitna reakcija tijela.

Karcinom kože - posljedica sunčanja i ozonskih rupa

Povećanje broja karcinoma kože posljednjih godina s jedne se strane može objasniti sve češćim sunčanjem

tijekom posljednjih desetljeća, a s druge strane smanjenjem zaštitnog ozonskog omotača. Sunčanje bez zaštite zasigurno ima veću ulogu. Ipak, smanjenje ozonskog omotača velika je prijetnja budućnosti. Ipak, izbjegavati sunce u potpunosti zasigurno nije pravo rješenje. Ono preko oživljavanja metabolizma povećava sadržaj kisika u krvi i čini ljude veselijima. Svakome je poznato poboljšanje raspoloženja kroz sunčevo svjetlo i pogoršanje raspoloženja nakon dužeg boravka u tami. Sunce, u određenoj mjeri, pridonosi i samozdravljenju kože. Debljanje kože i boja doduše djelomice štite kožu od štetnog utjecaja sunčevih zraka, ali previsoka doza zraka UVB uzrokuje opekotine i povećava rizik od bolesti raka kože. Svako pretjerano izlaganje sunčevim zrakama oštećuje stanice kože. Spoznata je činjenica da samo ublaži takve štetne utjecaje smanjuje se sa svakim daljnjim izlaganjem suncu. Oštećene stanice kože lako izmiču nadzoru: dijele se, rastu i, dugoročno, mogu prouzročiti rak kože. Crni rak kože ili melanom može se pojaviti i na dijelovima tijela zaštićenima od sunca. Pretpostavlja se da pretjerano izlaganje suncu može oštetiti ne samo stanice, nego i imunitet organizma.

Stupnjevi zaštite kože

Sredstva za zaštitu od sunca mogu pomoći u prevenciji oštećenja kože, ali rizik predstavlja nedostatak normi za faktore zaštite od sunca. Trenutačno proizvođači sredstava za zaštitu od sunca pokušavaju poboljšati zaštitu od UV zraka i oštećenja kože - dodavanjem takozvanih sredstava protiv slobodnih radikala poput vitamina E, vitamina C i glutaciona u sredstva za zaštitu od sunca. Ipak, pokušaj s enzimima i flavonoidima još su u začetku.

Stupnjevi zaštite od sunca mogu se podijeliti u nekoliko zaštitnih klasa: od 2 do 5 je osnovna zaštita; od 6 do 9 srednja zaštita, od 10 do 15 visoka zaštita, od 16 do 20 intenzivna zaštita; više od 21 je vrlo intenzivna zaštita. Kod svakog sredstva za zaštitu od sunca nešto zračenja može prodrijeti u kožu. Što je viši stupanj zaštite, to manje zračenja prolazi. Ipak, ključ za uspješno korištenje zaštite od sunca nije u divovsko visokim stupnjevima zaštite, nego u razumnom ponašanju ljudi koji se sunčaju, kombiniranim s primjerenom uporabom sredstava za zaštitu od sunca.

Umjereno zračenje zrakama UVB pomaže pri izgradnji prirodne barijere u koži za zaštitu tijela od prejakog UV svjetla. UVB potiče stvaranje melanina; melanin okružuje staničnu srž i tako štiti DNK. Ta melaninska supstancija apsorbira, odnosno raspršuje zračenje koje prodire. Osim toga, UVB zračenje

utječe na zadebljanje gornjeg sloja kože (epiderme) i tako ograničava količinu UV svjetla koje može prodrijeti u dublje slojeve kože. Kad ta zaštita od



Sunčanje je zdravo i za čovjekove kosti

svjetlosti (osnovna boja) nije razvijena, ili kad se ne upotrebljava zaštita od

sunca, posljedice mogu biti opekotine od sunca ili oštećenje DNK u stanicama kože. Zato je, pri duljem izlaganju suncu ili pri duljem boravku u područjima s intenzivnim suncem, pametno upotrebljavati zaštitu od sunca za cijeli spektar.

Prije četrdesetak godina, kad je otkrivena vrijednost ultraljubičastih zraka u procesu ozdravljenja, počeo je "pohod na solarije". Uporaba tih uređaja ipak mora biti razumna, jer u suprotnom šteta može biti veća od koristi. U svakom slučaju, ne smije se odustati od uporabe zaštitnih naočala. Tko god ne koristi zaštitne naočale, može u solariju dobiti tešku upalu očne rožnice, koja je iznimno bolna i popraćena oteklinama. Taj takozvani "svjetlosni konjunktivitis" često je popraćen i jakim glavoboljama. U solariju treba početi s najviše pet minuta zračenja na dan. U solariju ne koristite sredstva za zaštitu od sunca. 🍎

Pravila zaštite od sunca

- **Osnovno pravilo:** Sunčanje bez crvenjenja kože ili opekotina!
- Čak i malo crvenila može dovesti do oštećenja nasljedne supstancije u stanicama i može desetljećima poslije prouzročiti rak kože.
- Počnite polako: Naviknite kožu na sunce, po mogućnosti još i prije godišnjeg odmora!
- Nemojte pretjerivati. Prvo počnite s visokim stupnjem zaštite i budite radije u sjeni. Izbjegavajte podnevno sunce: Između 11 i 15 sati, te dva sata prije i nakon što je sunce u zenitu, zračenje je 150 puta jače nego ujutro i navečer. U tom vremenu apsolutno izbjegavajte izravno izlaganje suncu i budite u sjeni ili u zatvorenim prostorijama. Osim toga, budući da je u ovo vrijeme vrlo vruće, u mnogim zemljama život se smiruje. Namažite se kremom najmanje 30 minuta prije nego što izlazite na sunce. Tek tada počinje djelovati zaštita većine sredstava za zaštitu od sunca. Samo sredstva s mineralnom zaštitom štite i prije.

Obnavljajte zaštitu od sunca nekoliko puta na dan.

- Osobito nakon kupanja i vodenih sportova, ali i pri znojenju, zaštitno djelovanje se smanjuje.
- Aktivnosti u slobodno vrijeme, sport i tjelesne napore na otvorenom najbolje je planirati za rano ujutro ili kasno poslijepodne.
- Čak i kad je nebo oblačno, bez izravnih sunčevih zraka, još oko 60

posto UV zraka prolazi kroz oblake.

- Ako ste se ipak previše sunčali i koža vam je crvena i iziritirana, tu pomažu vlažni oblozi s hladnom vodom. Nakon toga obvezno izbjegavajte sunce dva dana. U tom slučaju, pri ozdravljenju kože pomažu masne kreme.

Zaštitite oči - dobrim naočalama za sunce.

- Zaštitite i glavu. Najbolju zaštitu pruža šešir sa širokim obodom. Ljudi u drugoj polovici života trebaju biti poglavito oprezni, jer je njihova koža manje prokrvljena i tanja.
- Sljedeći navodi vrijede za odrasle. Dječja je koža osjetljivija i mora se posebno štiti.

Između 11 i 15 sati ostati u sjeni.

- Pokriti glavu, nositi sunčane naočale, majicu, bermude i lagane cipele.
- Mala djeca do jedne godine života uvijek moraju biti u sjeni.
- Mala djeca i u sjeni trebaju puno tekućine.
- Sredstva za zaštitu od sunca koriste najranije od prve godine.
- Izabrati pravi proizvod za zaštitu od sunca; vodootporan, bez alkohola i s visokim stupnjem zaštite.
- Pri mazanju ne zaboraviti nos, usnice, uši i stopala.
- Ne koristiti ulje za bebe - ono dječju kožu čini još osjetljivijom na svjetlo.

Četiri tipa kože:

• Iznimno osjetljiva

Vrlo svijetla koža, pjegice, plava ili riđa kosa - obično ne crni, najveća opasnost od opekotina.

• Vrlo osjetljiva

Svijetla koža, teži pjegicama, svijetla kosa - malo crni, velika opasnost od opekotina.

• Osjetljiva

Lagano obojena koža, plava do smeđa kosa - dobro i dugoročno crni, srednja opasnost od opekotina.

• Manje osjetljiva

Osunčana ili tamnosmeđa koža, tamna kosa - brzo i intenzivno crni, mala opasnost od opekotina.

Zbog vrućina s ljetom dolazi i “meteorološki stres”

Piše • Dr. Mirjana Jambreč-Gostović

Kako izbjeći zdravstvene tegobe u ljetnim vrućinama? Zašto mala djeca, trudnice i starije osobe teže podnose temperaturne razlike? Što su adaptacijske sposobnosti organizma?

Čovjek, kao i druga živa bića, živi u različitim životnim okolnostima i pod neprestanim je utjecajem mnogih čimbenika vanjske sredine. Kod zdravih osoba vremenske promjene, pa makar bile iznenadne i burne, obično neće prouzročiti neodgovarajuće adaptacijske reakcije u organizmu. S druge strane postoje osobe koje imaju smanjenu sposobnost prilagodbe na atmosferske promjene (takozvani meteoropati). Kod njih nastaju neadekvatne adaptacijske reakcije. Posebno će bolesne osobe, u takvim uvjetima promjenjive vanjske sredine, često pokazati znakove nesvrshodne reakcije na vremenski stres. To može pogoršati osnovne bolesti, prouzročiti mnoge komplikacije, pa i smrt.

Osnovni mjerljivi pokazatelji stabilnosti organizma su krvni pritisak, puls i tjelesna temperatura. Osjet ugodnosti čovjeka na određene atmosferske prilike nazivamo bioklimatski osjet. Na bioklimatski osjet izvan prostorije djeluju u prvome redu temperatura, vlaga i strujanje zraka.

Svaka promjena temperature, vlage i kretanja zraka uzrokuje promjene u metabolizmu i acidobaznoj ravnoteži organizma. Visoke temperature zraka, poglavito ako je vlažnost zraka velika, teško podnose i zdrave osobe. Zbog vazodilatacije nastaje opadanje krvnog pritiska i ubrzani puls što može dovesti do slabosti, omaglice i gubitka svijesti. Istodobno visoke temperature zraka i fizička aktivnost uzrokuju gubitak količine vode i soli putem kože, zbog perspiracije i znojenja, što se odražava na autonomni živčani sustav, tjelesnu temperaturu i krvotok. U fiziološkim uvjetima na taj se način gubi oko 700 ml vode na dan, u uvjetima visoke temperature i znatno više. Voda se iz organizma gubi i na druge načine, kao što su disanje, mokrenje i stolica. Dnevna potreba za

vodom iznosi oko 30 ml na kilogram tjelesne mase. Potreba za unosom tekućine povećava se kod većih gubitaka, kao što su fizički napor, povećana temperatura zraka ili povišena tjelesna temperatura. Tako na primjer porast temperature za 1°C povećava gubitak isparavanja za oko 200 ml u 24 sata.

Danas se smatra da mnoge bolesti i njihova stanja, njihova pojava, tijek i rezultat u znatnoj mjeri ovise o vremenskim i klimatskim uvjetima. Bolesti koje nastaju ili se pogoršavaju pod utjecajem vremena, nazivaju se meteorotropnim bolestima.



Povišena temperatura zraka stvara meleo-stres

Najugroženiji - srčani bolesnici

Bolesti cirkulacijskog sustava važan su problem u patologiji stanovništva cijeloga svijeta, pa tako i u našoj zemlji. One su najčešći uzrok smrti i invaliditeta. U svijetu od njih svake godine umire oko 12 milijuna ljudi, što je 1/4 svih umrlih. U našoj zemlji više od 50% smrtnih slučajeva i 30% invalidnosti tijekom godine uzrokovano je bolestima srca i

krvnih žila. Uznepredovale bolesti i meteorološki stres, pogotovo kod meteorotropnih osoba (meteropati) mogu biti provokativan čimbenik za rezultat bolesti. Meteorološki stres može utjecati na pogoršavanje osnovne bolesti i na neke od spomenutih faza rizika.

Fiziološke adaptacijske sposobnosti kod koronarnih bolesnika su zbog napredovale ateroskleroze koronarnih krvnih žila smanjene. Zbog toga su češće neadekvatne i nesvrshodne adaptacijske reakcije. U vrijeme naglih vremenskih promjena (naglog zahlađenja ili izrazito visokih temperatura) može doći do naglih promjena krvnog pritiska, pulsa, stanja svijesti, pa i do infarkta.

Inače, srčani bolesnik, ako nema težeg oštećenja srca, ponaša se slično zdravim ljudima. Neke vremenske promjene, kao što su vrućina ili hladnoća zraka izravno utječu na srce i krvotok.

Tako izrazito visoka temperatura zraka izaziva vazodilataciju (širenje krvnih žila) dok hladnoća izaziva vazokonstrukciju (stiskanje krvnih žila). Širenje krvnih žila kod vrućine može prouzročiti pad krvnog pritiska i lupanje srca, a stiskanje krvnih žila kod hladnoće može dovesti do anginoznih bolova u grudima. Sve te pojave su jače izražene kod srčanih bolesnika i starijih osoba.

Bolesnici s visokim krvnim pritiskom, koji uzimaju antihipertenzive i bolesnici koji uzimaju diuretike, često tijekom vrućih ljetnih mjeseci imaju potrebu za manjom dozom lijeka od uobičajene. Srčani bolesnici trebaju izbjegavati izloženost a pogotovo fizičko naprezanje u vrijeme vrućih i važnih dana.

S obzirom na to da svaka promjena temperature i vlage zraka dovodi do promjene metabolizma i acidobazne ravnoteže u organizmu, zbog većeg gubitka vode i soli srčani bolesnici moraju posebnu pozornost posvetiti primjermom unosu tekućine. 🍏

Što kad “čašica više” doista postane previše?

U Hrvatskoj se alkohol uživa iznad svih javnozdravstvenih kriterija. Prema procjenama, više od milijun ljudi - pojedinci i njihove obitelji - pati zbog prekomjerne konzumacije alkoholnih pića.

Piše • **Dr. Darko Breitenfeld**

Alkoholna problematika, to jest socijalni i zdravstveni problemi vezani za konzumaciju alkoholnih pića javlja se već u osnovnoj školi, zajedno s pušenjem i ostalim drogama. Ona se javlja sve češće kod žena, osamljenih starijih osoba te osobito u nerazvijenim, pretvorbenim i kriznim - ratom zahvaćenim zemljama. Taj suvremeni trend nije zaobišao ni Hrvatsku, tako se procjenjuje da u nas više od milijun građana (uzevši u obzir i njihove obitelji) pati zbog prekomjernog uzimanja alkohola.

Sve su to ukratko razlozi zbog kojih se sadašnje prekomjerno pijenje (do 10 puta iznad svjetskih javnozdravstvenih podnošljivih kriterija) i alkoholne poteškoće teško može suzbijati “odozgo”.

Iako se tome nažalost samo djelomice suprotstavljaju stručnjaci, jer ih mediji izbjegavaju (ne objavljuju ni 10 posto njihovih dopisa), uz njihovu pomoć veću uspješnost postižu akcije “odozdo”, odnosno udruge svjesnih građana koji promiču zdrav (i apstinencijski u smislu psihoaktivnih tvari) način života. Kod nas su to klubovi liječenih alkoholičara, Hrvatsko društvo za suzbijanje alkoholizma, a poželjne su i druge grupe građana, poput američkih Roditelji protiv pijane vožnje (MADD) te akcija da trijezni voze pijane kućama, itd.

Povećati alkoholne poreze

Tijekom Mjeseca borbe protiv alkoholizma i drugih ovisnosti intenzivno smo, stručno i javno utjecali na donošenje što progresivnijeg zakona o alkoholu, a koji treba omogućiti veće alkoholne poreze uz manju izravnu i neizravnu promidžbu (uz uvođenje protupromidžbe) i sponzoriranje, osobito u sportu, te jače zakonske mjere u smislu regulacije prometa bez alkohola (privremene vozačke dozvole da bi se

smanjile mladenačke alkoholne prometne smrtnosti - policijske kontrole na kraju vikendskog rada “diskača”), zabrane prodavanja, usluživanja i javne uporabe alkohola za osobe mlađe od 18 godina uz skraćivanje vremena usluživanja građana u ugostiteljstvu odnosno, na 100 m od škola. Nije potrebno samo pooštriti mjere i poboljšati nastavu u auto-školama, nego su potrebne i posebne mjere za prekršitelje pod utjecajem alkohola (od odgojnih do terapijskih.) S tim u vezi sjetimo se pijanog divljanja prije, za vrijeme i poslije utakmica, što je u nas prevršilo sve mjere (alkohol se prodaje i na stadionima). Nastava u školama se treba i dalje što više pozitivno usavršavati u smjeru zdravog načina življenja, uočavanje opasnosti od i samog eksperimentiranja psihoaktivnim tvarima, pravodobnim terapijskim intervencijama kod mladih i rada s roditeljima i nastavnicima (jedna od akcija Gradskog poglavarstva).

Važno je usmjeravanje preventivnih akcija i na dječje vrtiće, a posebno su važni redoviti tečajevi Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb - za trudnice i dojilje i u protualkoholnom i svakom drugom protupsihoaktivnom smjeru - u jedinom pravom trenutku za pozitivnu promjenu životnih stavova već zrelih ljudi.

Prijeko potrebni centri za borbu protiv ovisnosti trebaju biti usmjereni protiv svih psihoaktivnih sredstava, a ponajprije protiv onih najčešćih, a to su alkohol i duhan.

Svjetski su vrijedni i u nas uspješni obiteljski postupci u bolničko - ambulantom liječenju i rehabilitaciji alkoholizma, osobito u Klinici za psihijatriju, KB Sestara milosrdnica s Referentnim centrom za alkoholizam Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske, Vinogradska 29, kako bi se uz niz drugih pozitivnih učinaka u klubovima liječenih alkoholičara uključivanjem i djece utjecalo na prekid obiteljskog lanca alkoholizma, to jest na vraćanje trijezne sreće u cijeloj obitelji.

Važan je bio osnutak Saveza klubova liječenih alkoholičara Hrvatske kako bi se pomoglo ugroženim obiteljima, a stručni djelatnici u klubovima liječenih alkoholičara primjer su dobrovoljnog rada. Klubovi se sve više otvaraju prema društvu.

Zaključno rečeno, u prosjeku su alkoholni učinci za pojedinca, obitelj i društvo daleko štetniji (čak i do 3 puta skuplji u smislu bolovanja) nego korisniji, a dugotrajno gledano je novčani gubitak od alkohola do 10 puta veći od neposrednog dobitka stečenog opozivanjem alkoholnih pića. 🍓

Svjetski statistički podaci o alkoholnoj problematici su upozoravajući:

- alkohol je treći po redu ukupni zdravstveni problem
- oko 5 posto odraslih ljudi svake godine umre zbog posljedica dugotrajnog pijenja
- 5-10 ljudi su ovisnici o alkoholu
- 20 posto ljudstva izrazilo prekomjerno pije - poglavito na selu i u velikim gradovima
- 40 posto samoubojica srlja u smrt radi alkoholnih problema
- 50 posto ljudi s obiteljima pati radi alkohola
- 50 posto djece od 15 godina barem se jedanput napilo i počinju piti sve ranije i redovitije
- 50 posto alkoholnih poremećaja je u svijetu, pa i u nas, uzrokovano pivom koje se zato ne može smatrati hranom i premali je porez na njega
- 50 posto svih smrtonosnih prometnih nesreća, a noću i mnogo češće, uzrokovano je alkoholom (od 10 do 100 puta nego što bi to bilo u trijeznom stanju), pa je alkohol jedan od najčešćih uzroka smrti tijekom 30 godina od godina punoljetnosti, što skraćuje životni vijek za 20-tak godina.
- 67 posto 2/3 pojedinačnih utapljanja događa se u pijanu stanju
- 80 posto kriminala je posredno ili neposredno uzrokovano ili popraćeno alkoholom
- većina ljudi trpi u bližoj okolini zbog alkoholno poremećene osobe
- alkohol je zdravstveno društveno najčešća i najopasnija droga, daleko opasnija od razvikanih ilegalnih - tzv. teških droga i posebice uništava deset puta češće cijele obitelji
- u Europi se danas pije 5 do 15 puta više od javno zdravstvene podnošljive granice, pa je društveno pijenje najčešće prekomjerno

Spriječimo pasivno pušenje

U Hrvatskoj je svaka treća osoba pušač, a od bolesti vezanih za pušenje godišnje umire 12.000 do 14.000 ljudi

Piše • Dr. Mirta Lončar

Po svojoj rasprostranjenosti i intenzitetu ovisnosti, pušenje spada među najčešće ovisnosti. Pušenje je u početku navika koja kasnije prelazi u jaku psihičku i blagu fizičku ovisnost.

Pušenje duhana primarni je javno-zdravstveni, ekološki, kancerogeni, mutageni i teratogeni problem. Psihička ovisnost o nikotinu posljedica je postupnog navikavanja na duhan. Fizička ovisnost o nikotinu javlja se zbog navike metabolizma na nikotin. Ponestane li nikotina u tijelu pušača, iz bilo kojeg razloga, javljaju se metabolički poremećaji rada vegetativnog sustava uz pojavu snažne potrebe za pušenjem.

Preko 4,1 milijuna hektara zemlje u svijetu koristi se za uzgoj duhana - 73% od toga zemlje u razvoju. Tako nasadi duhana zauzimaju mjesto mnogo potrebnijim nasadima biljaka za ishranu ljudi. Svjetske statistike pokazuju da puši oko milijardu ljudi, a godišnje 3,5 milijuna umire od posljedica pušenja. U Europi puši oko 59% muškaraca u dobi između dvadesete i šezdesete godine života i oko 20% žena u istoj dobi, te oko 30-40% mladeži. U Hrvatskoj je svaka treća osoba pušač, a od bolesti vezanih za pušenje godišnje umire 12.000 do 14.000 ljudi.



Mjerenje koncentracije ugljičnog monoksida u izdahnutom zraku

Radioaktivna cigareta

Znanstvenici su identificirali preko 4.000 kemijskih spojeva u dimu cigareta, od kojih najmanje 60 imaju kancerogeno djelovanje (nikotin, amonijak, naftalin, fosfor, olovo, aceton...), izazivajući rak

bronha, pluća, grkljana, ždrijela, usne šupljine, jednjaka itd. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da je kod muškaraca i žena 15% smrti od bolesti srca i krvnih žila, kao i 30% smrti od zloćudnih bolesti vezano uz pušenje. Kod muškaraca je pušenje vezano uz 90% smrti od raka bronha i pluća.

Pored navedenih otrovnih tvari u duhanskom dimu nalaze se i radioaktivni elementi, npr. polonij 210, koji oštećuje mozak, spolne organe, gene, uzrokujući rađanje djece s invaliditetom u žena koje su pušile tijekom trudnoće.

Pušenje skraćuje vijek ljudskog života za 5-7 godina, kada se s pušenjem počinje u dobi između 18. i 20. godine života i pod uvjetom da se ne puši više od 15-20 cigareta na dan. Ali ako se počne pušiti sa deset godina, tada se životni vijek skraćuje, u prosjeku, za 20 i više godina ili se vrlo rano postaje invalidom.

Svakih 10 sekundi netko umre zbog upotrebe duhana izvješće je Svjetske zdravstvene organizacije. Konzumiranje duhana i duhanskih proizvoda znatno doprinosi obolijevanju i prijevremenom umiranju od niza bolesti. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da pušenje uzrokuje 85% smrtnih slučajeva od primarnog raka pluća, 75% od kroničnog bronhitisa i emfizema pluća i 25% od srčanog i moždanog infarkta.

Svake godine se 31. svibnja, koji je proglašen Svjetskim danom nepušenja, obilježava nizom manifestacija i akcija. Ovogodišnja tema Svjetskog dana nepušenja bila je pasivno pušenje.

Bolje jabuka, nego cigareta!

Pasivno puše svi oni koji se nalaze u blizini pušača dok on puši. Pasivni pušač dobiva dim iz dvaju izvora. Udiše sekundarni dim što ga izdahne pušač, ali i tercijarni dim koji dolazi u zrak izravno iz cigarete. Nepušač u zadimljenoj prostoriji udiše i višak dima što ga pušač ne udahne. Sekundarni dim sadrži više čestica ugljičnog monoksida, otrovnih i

kancerogenih tvari nego primarni dim što ga udiše pušač. Budući da nepušač u društvu pušača udiše dim cigarete, a dokazano je da i pasivni pušači obolijevaju od pušačkih bolesti, uključujući i rak, pušenje nije samo osobna stvar nekog pušača već i problem obitelji, radne sredine i društva. Zakonom o zaštiti na radu (Narodne novine 56/96) uvedena je zabrana pušenja na radnom mjestu, te je za pušače određena posebna prostorija, tako da pušenjem ne oštećuju zdravlje svoje radne okoline nego samo svoje.



Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb je u sklopu obilježavanja 31. svibnja - Svjetskog dana nepušenja, organizirao Akciju "SPRIJEČIMO PASIVNO PUŠENJE" na prostoru Gajeve ulice i na ulazu u Importanne centar na Trgu A. Starčevića. Tijekom akcije dijeljen je propagandni materijal, organizirano je mjerenje kolesterola i šećera u krvi u Domu zdravlja Centar i Medveščak, podijeljeno je 500 kilograma jabuka, a liječnici i medicinsko osoblje Poliklinike za bolesti dišnog sustava obavljalo je spirometriju i mjerilo koncentraciju ugljičnog monoksida u izdahnutom zraku.

S obzirom da u Gradu Zagrebu od posljedica pušenja godišnje umre oko 3.000 osoba, glavna djelatnost treba biti usmjerena ka prevenciji ili informiranju i podizanju svijesti o tome kako pušenje nije samo osobna stvar nekog pušača već i njegove okoline. Ova akcija je samo jedna u nizu preventivnih mjera koje provodi i organizira Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb. 🍏

Srebrnjak - bolnica s dječjim likom

Smještena sjeverno od Kvaternikovog trga, u zelenilu obronaka Zagrebačke gore, što pogodnije liječenju bolesti dišnog sustava, daleko od vreve velegrada Specijalna bolnica za bolesti dišnog sustava djece i mladeži Srebrnjak zdravstvena je ustanova šireg značaja



Bolnica Srebrnjak osnovana je 1984. godine, a 1994. godine dobiva naziv *specijalna bolnica* za liječenje bolesti dišnog sustava djece i mladeži te postaje specijalizirana bolnica od regionalnog značaja.

U njoj se liječe djeca i mladež (u dobi od 0 do 18 godina) od respiratornih bolesti, koje su u stalnom porastu, poglavito alergijske bolesti (astma, bronhitis, alergijski rinitis, sinusitis). Od početka svog rada bolnica Srebrnjak istakla se u liječenju tuberkuloze dječje dobi.

Danas je središnja bolnica u RH koja liječi djecu i mladež oboljelu od tuberkuloze s izdvojenim bolničkim odjelom.

Pružila kompletnu dijagnostiku dišnog sustava u djece i mladeži, poglavito alergijskih bolesti dišnog sustava. Prepoznatljiva je svojim dosadašnjim radom, dijagnostičkom obradom i liječenjem svih nespecifičnih i specifičnih bolesti dišnog sustava u djece i mladeži.

Bolnica Srebrnjak pruža zdravstvenu skrb kroz:



1. Polikliničku djelatnost - sa svojim specijaliziranim ambulantama (pulmo-loške, alergološke) uz prateće dijagnostičke kabinete koji pružaju kompletnu dijagnostiku dišnog sustava (hematološki, biokemijski i imunološki laboratoriji, radiološki i kabinet za bronhoskopiju i UZV - dijagnostiku dišnih organa, odjel za ispitivanje plućne

funkcije s farmakodinamskim testovima).

2. Odjel "Dnevne bolnice" - u kojoj se djeca liječe tijekom dana, a noć provode kod kuće.

3. Stacionarnu skrb - s mogućnošću trajnog boravka jednog od roditelja (apartmani u bolnici).

4. U svom djelokrugu ima Jedinicu za inhalacijsku i fizikalnu terapiju te EKG -laboratorij.

5. Igraonicu za djecu, te vježbaonice disanja.

6. Provodi UNICEF program "Za osmijeh djeteta u bolnici".

Od 1993. godine ima "skolu disanja" koja je danas jedina u RH za poduku bolesnika i njihovih roditelja.

Naglašavamo da bolnica "Srebrnjak" pruža kompletnu i najsuvremeniju zaštitu djeci i mladeži s bolestima dišnog

sustava, te je jedina u RH koja liječi djecu i mladež oboljelu od tuberkuloze pluća.

Pri bolnici Srebrnjak djeluje Udruga roditelja djece astmatičara koja organizira tribine za roditelje.

Do bolnice Srebrnjak vozi autobus broj 201 koji polazi s Kaptola. 📍

Specijalna bolnica za bolesti dišnog sustava djece i mladeži

**Srebrnjak 100
10000 ZAGREB
tel: 01 / 2430 783
fax: 01 / 2430 784**

<http://www.bolnica-srebrnjak.hr>

Socijalni angažman prožet humanizmom

U našem gradu djeluje OZANA, udruga sa socijalno - humanitarnim ciljevima i željom trajnog ostvarivanja različitih oblika i vrsta programa rada s djecom, mladim i odraslim osobama s mentalnim i tjelesnim oštećenjima

Djelatnost OZANE od osnutka sufinancira Poglavarstvo Grada Zagreba i Ministarstvo rada i socijalne skrbi, a odnedavno i Zagrebačka županija.

Temeljni ciljevi djelovanja udruge su razvijanje tjelesnih i psihičkih potencijala osoba s mentalnim i tjelesnim hendikepom te dostignuće višeg stupnja kvalitete življenja s posebnim potrebama i njihovih obitelji.

Nadalje, tu je i organizacija i provedba različitih sadržaja s područja skrbi, odgoja, rehabilitacije i socijalizacije djece, mladeži i odraslih osoba s posebnim potrebama. Posebno djeluju na osvješćivanje lokalne zajednice za status, potrebe i mogućnosti osoba kojima je potrebna dodatna pomoć u svakodnevnom životu te otklanjanje barijera i predrasuda koje postoje u društvu u vezi s mentalno i tjelesno hendikepiranim osobama. Njihov je trajni zadatak širiti i jačati specijalnu mrežu osoba s posebnim potrebama i članova njihovih obitelji te povezivanje s udrugama i institucijama koje djeluju u istom smjeru kojim ide OZANA te mogu pružiti specifičnu pomoć OZANI u dostignuću postavljenih ciljeva.

Tijekom svojega 10-godišnjeg rada OZANA kontinuirano provodi različite programe primjerene specifičnim potrebama svojih štićenika. U prvome redu to

je program namijenjen djeci predškolske dobi s posebnim potrebama, kojim je obuhvaćeno najviše 12-ero djece (zbog pomanjkanja prostora) s mentalnom retardacijom, za koju su karakteristične i druge razvojne poteškoće. Poludnevni program skrbi, njege i odgoja djece predškolske dobi s teškoćama u razvoju provodi se svaki dan od 7,30 do 13,00 sati.

Raznovrsnim, individualnim potrebama svakog djeteta prilagođenim aktivnostima, stvaraju se uvjeti za potican-



je cjelovitog razvoja djece obuhvaćene tim programom.

Na provedbi programa predškolskog odgoja rade 4 stručna djelatnika: defektolog - logoped, profesor defektologije, nastavnik i diplomirani socijalni radnik.

Nadalje, tu je program namijenjen mladim i odraslim osobama s posebnim potrebama. Tim je programom, zbog ograničavajućih prostornih uvjeta, obuhvaćeno oko 30 osoba s mentalnom retardacijom u dobi od 18-33 godine.

Program se provodi svaki dan od 08,00 do 20,00 sati kroz rehabilitacijsko-terapeutske aktivnosti (radionica ručnog rada, radionica oblikovanja i izrade uporabnih i ukrasnih predmeta od gline, likovna radionica, dramska radionica) te sadržaje socijalnog karaktera (proslave rođendana i svetkovina, sudjelovanje u društvenom i kulturnom životu grada).

Organiziranjem izložbi radova nastalih svakodnevnim radom s korisnicima toga programa OZANA ne želi samo obavijestiti širu javnost o svojem radu, nego i pokazati kojim su sve mogućnostima i kreativnim sposobnostima obdarene osobe s posebnim potrebama unatoč svojim mentalnim smetnjama.

Na provedbi programa namijenjenog mladim i odraslim osobama s posebnim potrebama zaposlena su tri stručna djelatnika, uz kontinuirano uključivanje studenata i volontera u neposredan rad sa štićenicima.

Treba istaknuti da svakodnevna suradnja s roditeljima korisnika OZANI-NIH programa nije samo sastavni dio prihvaćenih metoda, nego i važan čimbenik u održavanju i razvoju djelatnosti te udruge. 🍎

OZANA
Ulica grada Vukovara 239
10000 Zagreb
tel: 01/ 615 29 46

TAE-KWON-DO KLUB "JASTREB"

Sportom protiv droge

Taekwondo klub Jastreb djeluje više od deset godina, a ono čime se može pohvaliti jest činjenica da im nikada nije nedostajalo ideja. Naravno, po broju osvojenih medalja, nagrada, pokala i priznanja s domaćih i međunarodnih natjecanja vrlo su respektabilan klub. Prvu hrvatsku svjetsku taekwondo medalju osvojio je član njihovog kluba. Mnogi ljubitelji ove borilačke vještine sjetit će se bronze Darka



Jagarčeca, dok će drugi uz ime kluba najvjerojatnije povezati Branimira Čaćića i Berislava Pučara, državne prvake i ponos kluba.

Treba li naglašavati da iza kluba stoji žena? Tamara Borilović, nositelj je 4. Dana i sudac I. klase te glavni trener kluba, a o rezultatima i planovima jednostavno će reći: "Sve je to plod mukotrpnog, sustavnog i svakodnevnog sportskog i stručnog rada, koji od natjecatelja, a i od stručnog vodstva zahtijevaju puno odricanja, samoprijedora i volje. Sva natjecanja potvrda su ovih vrijednosti, a neumornim sportašima i sportskim djelatnicima nagrada i satisfakcija za još nešto više i bolje". 🍎



Oranice 128 • 10000 Zagreb • tel: 01/3790-348

GRAD ZAGREB

...i na ovaj način daje potpunu potporu UNICEF-ovoj akciji "Reci DA za djecu" i poziva sve građane (djecu i odrasle) da ispune ovu anketu i pošalju je na dolje naznačenu adresu ili da glasuju putem Interneta. **Ne zanemarite ovu akciju - glasujte, jer djeca su budućnost Hrvatske!**



Globalni pokret za djecu

Promijenimo svijet za djecu!

Ova godina je odlučujuća za djecu. U rujnu 2001. svjetski će se čelnici okupiti u New Yorku na **Posebnoj zasjedanju Generalne skupštine UN-a o djeci** kako bi ocijenili napredak učinjen za djecu u proteklih deset godina i dogovorili ciljeve novog svjetskog programa rada u slijedećem desetljeću. Stoga su UNICEF i njegove partnerske organizacije predvodnici Globalnog pokreta za djecu kojim nastoje očiti svjetske javnosti okrenuti prema čelnicima na Posebnoj zasjedanju.

Globalni pokret za djecu pokretač je promjena u koje je uključen svatko od nas: **svi građani, svi narodi, sve korporacije, udruge i sve nacionalne vođe, sva djeca i mlada bića**. Promjene potrebne širom svijeta za zaštitu prava i trajno poboljšavanje života djece počinju akcijom koju Vi poduzimate.

Poziv upućen Globalnim pokretom glasi: **"promijenimo svijet za djecu, zajedno s djecom"**. Kroz svjetsku kampanju **"Recite DA za djecu"**, odrasli i djeca diljem svijeta glasno i jasno će progovoriti o 10 najbitnijih akcija za poboljšanje života djece. Rezultati ove kampanje biti će predstavljeni na Posebnoj zasjedanju. Globalni pokret traži način kako bi utjecao na ispunjenje obaveza koje su preuzeli svjetski čelnici.

Nakon završetka Posebnog zasjedanja, Globalni pokret za djecu i dalje će biti pokretačka snaga u borbi za dječja prava, te poziva svakog i svugdje da učini što je više moguće za djecu.

● Što Vi možete učiniti sada?

Recite DA za djecu i ispunite listić podrške. Vratite ga svom lokalnom Uredu UNICEF-a, a mi ćemo osigurati da vaša riječ potpore stigne na Posebno zasjedanje UN o djeci. Saznajte više o Globalnom pokretu na: www.globalmovementforchildren.org



Ja, _____, (ime nije obvezno)
vjerujem da sva djeca trebaju odrastati u zdravlju,
miru i dostojanstvu, i zato je najvažnije:

1. Ne izostaviti ni jedno dijete
2. Staviti djecu na prvo mjesto
3. Brinuti se o svakom djetetu
4. Boriti se protiv HIV/AIDS-a
5. Zaustaviti zlostavljanje i iskorištavanje djece
6. Slušati djecu
7. Obrazovati svako dijete
8. Zaštititi djecu od rata
9. Zaštititi planet za dobrobit djece
10. Boriti se protiv siromaštva i ulagati u djecu

(Označite samo tri najvažnija zadatka u našoj zemlji)

O VAMA

Zemlja: _____

- Mladi od 11 god. 12 - 17 god. 18 - 24 god. 25 +
 Muško Žensko

Želite li se uključiti u Globalni pokret za djecu?

- Da Ne

Ako imate pristup Internetu, možete glasati i na WEB stranici: www.globalmovementforchildren.org (Say Yes for Children)

Ovaj listić pošaljite na: **UNICEF za "Reci DA za djecu" • p.p. 887 • 10 000 ZAGREB**

SPONZOR DISTRIBUCIJE REVIJE "ZAGREB - ZDRAVI GRAD"



HRVATSKA ELEKTROPRIVREDA d.d.