



Pretna Božić i nova 2007.

Snimio Davor Eterović



U blagdanskom ozračju

ADVENT U SRCU GRADA

Manifestacija «Advent u srcu Zagreba» održava se već četvrtu godinu zaredom od 3. do 23. prosinca na Trgu bana Josipa Jelačića. Dan uoči početka višetjednih događanja, gradonačelnik Milan Bandić upalio je prvu adventsku svijeću na vijencu spletenom oko Zdenca Manduševac, označivši tako početak već tradicionalnih predbožićnih događanja na središnjem gradskom trgu.

Svakoga dana u večernjim satima na pozornici su se smjenjivali brojni izvođači i programi: dječje kazališne predstave, dječji zborovi, scensko uprizorenje dolaska Sv. Nikole i Djeda Božićnjaka, nastupi mađioničara i klaunova, projekcije crtanih filmova, scenski prikazi tradicijskih božićnih običaja te glazbeni i plesni programi. Posebno treba istaknuti humanitarni koncert «Želim život», održan 21. prosinca, posvećen nedavno preminuloj Ani Rukavini, mladoj novinarki Vjesnika koja je svojom hrabrom i upornom borbom protiv opake bolesti leukemije postala istinska nacionalna heroína. Brojne posjetitelje privukle su i tzv. adventske kuće postavljene na Jelačićevu trgu:

Kuća Djeda Božićnjaka ponudila je druženje sa Sv. Nikolom i Djedom Božićnjakom te obiteljske likovne radionice za izradu božićnih ukrasa i darova, u organizaciji Narodnog sveučilišta Dubrava.

Kuća hrvatskog tradicijskog Božića udomila je radionice za izradu tradicijskih božićnih ukrasa koje su vodili stručnjaci Narodnog sveučilišta Dubrava, Etnografskog muzeja u Zagrebu, Udruga prijatelja hrvatskih božićnih jaslica i Poljoprivredna srednja škola.

Kuća europskih božićnih tradicija predstavila je tradicijske bo-

žićne običaje istočnog Tirola, u susjednoj Austriji, pa tako i tradicijsku drvorezbarsku radionicu Johana Planera, izložbu slika naivnog umjetnika Ivana Hajduka, informativne materijale o turističkoj ponudi istočnog Tirola, sve u organizaciji Turističke zajednice istočnog Tirola.

Info kuća bila je namijenjena medijskim pokroviteljima. U njoj su posjetitelji mogli dobiti sve informacije o programu prosinačkih događanja u Zagrebu.

Posebna atrakcija ovogodišnjeg „Adventa u srcu grada“ bila je međunarodna izložba božićnih jaslica u izlozima na Trgu bana Jelačića, koju je organizirala zagrebačka Udruga prijatelja božićnih jaslica. Ova atraktivna izložba moći će se razgledati sve do 20. siječnja 2007.



DAROVI SV. NIKOLE NAJMLAĐIMA

Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, u suradnji s Ustanovom «Dobri dom» Grada Zagreba, već tradicionalno organizira svečano obilježavanje blagdana Sv. Nikole za djecu do 12 godina, djecu iz obitelji slabijeg materijalnog stanja i djecu branitelja Domovinskoga rata.

Kako bi blagdan Sv. Nikole najmlađima donio pregršt veselja i radosti, unio toplinu i sreću u njihova malena srca, i ove su godine dječji izvođači i estradne zvijezde prigodnim humanitarnim programima uveselili djecu Zagreba. Blagdanska priredba za djecu branitelja Domovinskog rata održana je 5. prosinca u Športskoj dvorani Trnsko, a tom je prigodom oko 1100 djece branitelja, članova udruga proisteklih iz Domovinskog rata koje su u sustavu financiranja Grada Zagreba, dobilo slatke pakete. Voditelji događanja bili su Iva Šulentić i Frano Domitrović, a svojim nastupima srca najmlađih uveselili su: Vlatka Pokos, Jacques Houdek, Plesna skupina Športskog društva Ritam zona, Dječji zbor Pahuljice i Klub mažoretkinja Sesvećanke.



Svečanost za djecu iz obitelji slabijeg materijalnog stanja održana je 6. prosinca u Domu sportova. U velikoj vreći Sv. Nikole našli su se slatki paketi za oko 3000 djece iz obitelji slabijeg materijalnog stanja, koje su korisnici pomoći socijalne skrbi Grada, što je djeci uljepšalo predstojeće blagdane. Voditelji događanja bili su Marija

Šostar i Mirko Fodor, a djecu i njihove roditelji svojim su nastupima uveselili: Lana Klingor, Lana Jurčević, Miroslav Škoro, Klub mažoretkinja Sesvećanke, Plesna skupina Športskog društva Ritam zona i Plesna skupina Megablast.

Djecu i njihove roditelje na obje priredbe je pozdravio gradonačelnik Zagreba, g. Milan Bandić, a veselu atmosferu uljepšavali su Sveti Nikola, Krampus i Anđeli.

I ovim putem zahvaljujemo Hrvatskom društvu skladatelja koje se odreklo iznosa autorske naknade za javnu izvedbu autorskih glazbenih djela, a u korist darivanja i uveseljavanja djece iz obitelji slabijeg materijalnog stanja i djece branitelja Domovinskog rata.

Zoran Uzelac, dipl. soc. radnik



EUROPSKI SUSRET MLADIH U ZAGREBU

Od 28. prosinca do 1. siječnja 2007. Zagreb će biti domaćinom 29. europskog susreta mladih. S mottom „Hodočašće povjerenja na zemlji“, taj tradicionalni susret mladih okupit će u glavnome gradu Hrvatske oko 35 tisuća hodočasnika iz cijele Europe i nekih izvanoeuropskih zemalja.

Grad će pružiti svesrdnu pomoć mladim hodočascima, najavio je gradonačelnik Milan Bandić. Oni će besplatno koristiti javni prijevoz, kao i prostore Zagrebačkog velesajma gdje će se održavati molitveni susreti i razne radionice. I inače, sve gradske službe i tvrtke odradit će svoj dio posla kako bi se Zagreb, poznat kao grad prijatelj djece, pokazao i u svjetlu grada prijatelja mladih.

Europske susrete mladih „Hodočašće povjerenja na zemlji“ organizira Ekumenska zajednica koja od 1940. djeluje u Taizéu, malom selu u francuskoj Burgundiji. Zahvaljujući toj zajednici, Taizé je postao poznat diljem svijeta kao središte molitvenih okupljanja mladih.

SADRŽAJ

U BLAGDANSKOM OZRAČJU 2

Advent u srcu grada

NOVI OBLICI OVISNOSTI 4

Ovisnost djece i mladih o računalu

SAM SVOJ LIJEČNIK 6

Samoliječenje - da, ali uz oprez

SAVJETI LIJEČNIKA 7

Sedam savjeta protiv gripe

SVJETSKI DAN BORBE PROTIV AIDS-A 8

«Ne diskriminiraj nego se informiraj»

ZDRAVA PREHRANA 10

Povratak srdeli i plavoj ribi

MEĐUNARODNI DAN INVALIDA 11

Što osobe s invaliditetom zamjeraju medijima?

DOBRO JE ZNATI 12

Vid je dar, čuvajte ga!

AKCIJE 15

Zbrinjavanje starih lijekova



OVISNOST DJECE I MLADIH O RAČUNALU

U Mjesecu borbe protiv ovisnosti, Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje informirao je građane Zagreba o novim oblicima ovisnosti koji se javljaju među mladima, a to su ovisnost o računalima/internetu i ovisnost o kockanju/klađenju.

Marijana Prevendar, prof.

Na održanoj prigodnoj Tribini, **dr. Ivo Pejnović Franelić** iz Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo – Službe za školsku medicinu, upozorio je da zbog dugotrajnog sjedenja ispred računala djeca imaju nepravilno držanje, ugrožen im je lokomotorni sustav, što u kasnijoj dobi dovodi do ranijeg početka osteoporoze i drugih koštanih bolesti.

Profesor informatike i ravnatelj OŠ A.G. Matoš, Antonio Jurčev, iznoseći svoja iskustva, rekao je da je Informatika u osnovnoj školi izborni predmet koji ne slušaju svi učenici. Oni koji polaze nastavu informatike, najčešće na internetu pretražuju za njih neprimjerene sadržaje. Iako se u školi sprječavaju takvi pokušaji, ostaje pitanje što djeca rade kod kuće. U svom je izlaganju naglasio kako računala i internet sama po sebi nisu sadržaji koji a priori loše utječu na našu djecu, ali je potrebna sustavna edukacija djece o mogućim opasnostima. Osim djece potrebno je sustavno educirati i nastavnike i profesore, jer djeca ponekad znaju više o internetu i računalima od profesora. Osim toga, informatička edukacija je potrebna i roditeljima.



Sonja Burić, socijalna pedagoginja iz OŠ Retkovec naglasila je potrebu za izgradnjom partnerskog odnosa s djecom i kvalitetnom komunikacijom između roditelja i njihove djece. Često se događa da su djeca prepuštena sama sebi. Podaci otkrivaju da većina mladih sami gledaju televiziju i rade na internetu. Savjet je roditeljima: postaviti računala na otvorenim, lako vidljivim mjestima – u dnevnu sobu. Pronađite vremena za djecu. Nemojte koristiti računalo i internet umjesto dadilje! Naučite više o računalima, tako da možete razgovarati s djecom o njima zanimljivim temama.

Psihologinja Ivana Čosić iz Poliklinike za zaštitu djece Grada Zagreba predstavila je rezultate istraživanja kojim je bilo obuhvaćeno 4000 učenika iz 19 osnovnih (od četvrtog do osmog razreda) i dvije srednje škole (prvi i drugi razred) u deset gradova Republike Hrvatske. Istraživanje je pokazalo da 73 posto djece ima neko iskustvo u korištenju internetom, pri čemu upotreba raste s dobi. Zanimljivo je da se čak 47 posto djece koja nemaju računalo kod kuće koriste internetom. Gotovo svakodnevno njime se koristi 58 posto djece, jednom tjedno 26 posto djece, a 17 posto njih jednom mjesečno ili rjeđe. Ispitivanje je također potvrdilo da djevojčice više chataju, a dječaci više surfaju.

Što djeca moraju znati o sigurnosti na internetu?

- Nikad nikome ne otkrivaj svoju lozinku (password).
- Nikad nemoj davati informacije o pravom identitetu (ime, prezime, ime i prezime roditelja, broj telefona, kućnu adresu, radno mjesto roditelja, naziv škole, broj kreditne kartice roditelja) ni u chat-roomu, niti e-mailom nekom koga osobno ne poznaješ. Bez obzira na to koliko simpatično netko djelovao preko interneta, ta osoba je ipak stranac, koji može biti i odrasla osoba, a pretvarati se da je dijete.
- Nikad ne prihvaćaj besplatni poklon u zamjenu za adresu ili neku drugu informaciju bez dozvole roditelja.
- Nikad ne šalji fotografiju ili opis sebe niti članova obitelji. Nikad se ne zna što će druga osoba učiniti sa slikama.
- Nikad ne nastavlja razgovor zbog kojeg se osjećaš nelagodno ili koji postaje previše osoban. Jednostavno prekini razgovor, zatvori stranicu ili prijeđi na drugu stranicu na internetu i reci roditeljima što se dogodilo.
- Nikad ne odgovaraj na poruke u elektronskoj pošti koje su nepristojne, sugestivne ili se zbog njih osjećaš nelagodno. Reci roditeljima ako ti se to dogodi. Djeci treba naglasiti da nije njihova greška ako dobiju takve poruke.

Ako želiš upoznati on-line prijatelja ili prijateljicu, važno je znati:

- O on-line prijateljima znaš samo onoliko koliko su oni rekli o sebi. Internet pruža anonimnost i svatko se može predstaviti kako želi i biti što želi. Ponekad se odrasli ljudi koji često nemaju prijateljske namjere mogu predstavljati kao djeca.
- Ako se želiš naći i upoznati svog on-line prijatelja ili prijateljicu, roditelji moraju znati za to. Dobro je da roditelji na prvi susret idu s tobom.
- Mjesto susreta treba biti javno, a ako je taj prijatelj dijete, on također treba dovesti roditelja. Na taj se način svi osjećaju sigurno. Uostalom, ako je ta druga osoba zaista zainteresirana za stvaranje prijateljstva, roditeljska pratnja neće joj predstavljati problem.

Što roditelji mogu učini da povećaju sigurnost djece prilikom uporabe računala i interneta?

Pokazujući interes i pažljivo nadgledajući djetetove aktivnosti na internetu, ipak možete zaštititi djecu od rizika, što je u svakom slučaju bolje nego im jednostavno zabraniti uporabu. Zabrana može djeci samo povećati interes i učiniti internet privlačnijim.

Pokažite interes za on line aktivnosti djece

- iako djeca imaju pravo na privatnost, roditelj je odgovoran za nadzor djeteta
- sami pokažite interes za internet i naučite osnovne pojmove kao što su forum, chat, e-mail
- raspitajte se i educirajte o tehničkim mogućnostima povećanja sigurnosti djece prilikom korištenja interneta
- Postavite pravila korištenja interneta kod kuće oko vremena koje dijete smije provoditi na internetu i kompjutoru. Osim toga, pravila mogu uključiti i tipove stranica koje dijete smije posjećivati.

Postavite računalo u dnevnu sobu

- na taj način imat ćete nadzor nad aktivnostima djeteta
- upoznat ćete djetetove on line prijatelje, kao što i inače znate s kim se druži

Objasnite djetetu pravila komunikacije sa strancima

- kao što ni inače ne trebaju razgovarati sa strancima, ista se pravila trebaju odnositi i na razgovor putem računala. Objasnite im da davanje čak i minimalnih informacija može omogućiti stranjoj osobi da pronađe gdje dijete živi

Ne dopustite djetetu da dogovori susret s osobom koju poznaje preko "chat-a" na internetu, osim ako ste i Vi prisutni tijekom susreta

Ne dopustite djetetu da šalje svoje slike internetom bez dogovora s vama

Porazgovarajte s djetetom o «tajnama»

- dobro je općenito razgovarati o tome kad treba, a kad ne treba čuvati tajnu pred roditeljima te o tome da s nepoznatim osobama ne trebaju imati tajne. Potaknite ih da, ako se osjećaju neugodno ili zbunjeno zbog nečeg što su doživjela, uvijek mogu razgovarati s vama.

U slučaju bilo kakve naznake da su osobe s neprijateljskim namjerama stupile u kontakt s Vašim djetetom, sazali Vaše ili djetetove podatke, prijetje Vašem djetetu ili Vama, POTRAŽITE POMOĆ!

Što je to... ...CHAT?

Chat je popularan način internetske komunikacije, osobito među djecom i mladima. Predstavlja nešto poput soba za razgovor u kojima posjetitelji mogu međusobno razgovarati, upoznavati se, raspravljati o određenoj temi... Korisnici mogu razgovarati međusobno, ali se i izdvojiti te komunicirati privatnim porukama koje su vidljive samo tim osobama. Na chatu je moguće susresti i korisnike iz drugih zemalja, pa i s drugih kontinenata, te doznati više o njima, njihovoj zemlji i običajima.



...BLOG?

Blog je skraćenica od engleske riječi weblog, što u doslovnom prijevodu znači "internetski dnevnik". To je internetska stranica na kojoj pojedinac, obično kronološkim redom, bilježi svoja razmišljanja i stavove. Pomoću bloga svaki korisnik interneta može, jednostavno i potpuno besplatno, pisati vlastitu kolumnu, pa ga se zato često uspoređuje s internetskim novinarstvom. Autor bloga može komentirati aktualne teme, izvještavati o događajima na kojima je sudjelovao, ili pak objavljivati vlastite umjetničke radove – pjesme, priče, eseje, pa čak i fotografije koje je snimio. Posebna je mogućnost da posjetitelji bloga mogu upisati javni komentar pojedinih članaka. Zato se kaže da je blog interaktivan, jer omogućuje izravnu komunikaciju autora i njegovih čitatelja. Mnoge poznate osobe pišu svoj blog, od političara i sportaša do pjevača i glumaca. Uz to, mnogi koji su počeli kao anonimni autori bloga (bloggeri) zbog svog načina pisanja postali su vrlo popularni u svijetu interneta, pa i šire.



SAMOLIJEČENJE - DA, ALI UZ OPREZ

Tatjana Nemeth Blažić, dr. med.
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Samoliječenje ili automedikacija je uzimanje lijekova bez savjeta liječnika. Poželjna je ako se lijek može uzimati bez neprihvatljiva rizika, no treba je ograničiti na suzbijanje simptoma kraćeg trajanja i na lijekove čije su granice sigurnosti i neškodljivosti prilično velike.



bolje kod nekih tegoba, no ne zaboravite da je prvi korak u liječenju bilo koje bolesti posjet medicinskoj ustanovi.

Gdje je mjesto za kućnu ljekarnu?

Obrate posebnu pozornost na to gdje i kako čuvate lijekove, a posebno što se tiče zaštite od dohvata djece. Mjesto gdje se drže lijekovi treba biti suho, hladno, zaštićeno od svjetlosti, te izvan dohvata djece.

Kod odabira mjesta za kućnu ljekarnu ne smije se zaboraviti da nema te prepreke, nema te visine, nema tog skrovišta do kojega djeca ne mogu doći.

Aktivna briga o zdravlju trebala bi biti stil života, no liječenje se ne smije provoditi samoinicijativno i bez konzultacije s liječnikom. Olako shvaćanje simptoma bolesti i liječenje na svoju ruku može biti opasno.

Dobro je imati kod kuće nekolicinu lijekova koje možete trebati u prijemu liječničkog pregleda. Preporučamo samo one lijekove za česte tegobe (npr. kašalj, temperatura). No uvijek imajte na umu da proizvodi koji se kupuju bez liječničkog recepta mogu imati potencijalno opasne popratne učinke ako se ne upotrebljavaju prema uputama. Ne zaboravite da i prirodni pripravci od ljekovitog bilja (biljni čajevi, kreme, masti, tinkture...), nisu sasvim neškodljivi – sadrže razne djelatne tvari koje mogu naštetiti zdravlju ako se nepravilno i/ili pretjerano koriste.

Samoliječenje može biti opasno ako nemate dovoljno informacija. Lijekovi koje koristite u samoliječenju mogu djelovati u interakciji međusobno ili u interakciji sa stalnom terapijom kojoj mogu potpuno promijeniti učinak i djelotvornost. Stoga posavjetujte se s liječnikom ili ljekarnikom prije upotrebe bilo kakvog lijeka ili prirodnog preparata.

Preuzimanje kontrole nad svojim zdravljem počinje usvajanjem zdravog stila života. Samoliječenje može pomoći da se osjećate

Taj silno radoznali mali čovjek nastoji pregledati svaki kut, svaki ormar i svaku ladicu u kući, a pogotovo uživa gurnuti nepoznati predmet u usta. Do starosti od neke 3 godine dijete nije u stanju shvatiti opasnost koja mu prijeti od nepoznatih stvari, pa su zato slučajna otrovanja djece te dobi česta baš u kućnom okolišu. Upravo je to osnovni razlog zašto velike količine lijekova u kućama predstavljaju toliku opasnost.

Pazite da nakon provedene terapije preostale količine lijekova ne pohranjujete u razne kutije, ladice ili ostavite širom u vašim domovima.

Koliku količinu lijekova treba nabaviti?

Ne treba pretjerivati u količini lijekova koje držimo kod kuće. Nema potrebe stvarati zalihe, jer su ljekarne uvijek dostupne u slučaju potrebe, a lijekovi imaju svoj rok valjanosti i kada on prođe oni su nedjelotvorni ili čak štetni. Lijek s isteklim rokom uporabe najčešće je neučinkovit i smanjeno učinkovit. Ne smije se zanemariti niti činjenica da s vremenom kod nekih lijekova dolazi do promjene u sastavu što dovodi do toga da ti lijekovi postaju ne samo neučinkoviti nego i kontraproduktivni pa čak i opasni za ljudsko zdravlje.

U kućnim ljekarnama trebali bi se nalaziti samo neophodni lijekovi

vi, odnosno lijekovi za tekuću terapiju. Povremeno prekontrolirajte u kakvom su stanju vaše apoteke (npr. jednom godišnje), nema li među lijekovima onih kojima je protekao rok uporabe, odnosno nema li među njima požutjelih, razmravljenih lijekova ili onih za koje se na prvi pogled vidi da su pretrpjeli određene promjene. Lijekove kojima je prošao rok uporabe ili koji su na bilo koji način promijenjeni treba odložiti u zasebnu vrećicu i odnijeti u ljekarnu, gdje će ih pravilno odložiti i zbrinuti takav otpad.

Oprez kada su djeca u pitanju

Dobro je znati kako u nekim situacijama možete pomoći i ublažiti tegobe, no kod samoliječenja je potreban poseban oprez kad su djeca u pitanju. Posebice se to odnosi na novorođenčad i dojenčad (od rođenja do godine dana starosti), jer zbog njihove nezrelosti znaci nekih ozbiljnih bolesti i infekcija mogu biti vrlo oskudni i skriveni. Razvoj bolesti može se koji puta odvijati vrlo brzo, u roku od nekoliko sati. Tako npr., ako starije dijete ima temperaturu, date mu lijek protiv temperature (antipiretik), i ako je opće stanje dobro, možete pričekati dva tri dana, pa ako mu ne bude bolje odete liječniku. Međutim to ne vrijedi za novorođenče i dijete do godine dana starosti jer samo par sati zakašnjenja može potpuno promijeniti ishod bolesti.

Ako postoji i najmanja sumnja da je moguće riječ o stanju ili bolesti koje životno ugrožavaju, treba odmah otići liječniku.

ŠTO TREBA IMATI U KUĆNOJ LIJEKARNI?

Sadržaj kućne ljekarne ovisi o broju, zdravstvenom stanju i dobi ukućana. U velikom broju slučajeva dovoljno je da kućna ljekarna sadrži sljedeće:

- lijek za sniženje temperature
- sredstvo protiv kašlja i za olakšavanje iskašljavanja (biljni sirup)
- tablete protiv bolova
- sredstvo za nadoknadu tekućine i elektrolita (rehidraciju) kod povraćanja i proljeva
- sredstvo za odbijanje kukaca
- sredstvo za zaštitu od sunca
- dezinfekcijsko sredstvo za povrede (antiseptik za posjekotine i ogrebotine)
- ljepljive trake (flaster, hanzaplast) u nekoliko veličina
- sterilne gaze različite veličine, zavoji različitih širina i dužina
- toplomjer

Pri kupovini navedenih lijekova dobro je savjetovati se s ljekarnikom ili liječnikom.

Ako vi ili članovi vaše obitelji imaju određene potrebe za lijekovima zbog specifičnih bolesti i stanja, tada bi i oni trebali biti sadržani u vašem kućnom ormariću s lijekovima.

www.zdravlje.hr

SAVJETI LIJEČNIKA

SEDAM SAVJETA PROTIV GRIPE

Tatjana Nemeth Blažić, dr. med.
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Gripu ne treba olako shvatiti – to je ozbiljna bolest koja može izazvati brojne komplikacije (pogotovo u kroničnih bolesnika i starijih osoba) i od nje se može umrijeti! Stoga se uistinu treba pridržavati liječničkih savjeta!

1. Simptomi su gripe visoka temperatura, drhtavica, bolovi u mišićima i zglobovima, malaksalost, a u djece nerijetko i mučnina, odnosno povraćanje. Mogu se pojaviti kašalj i šmrcanje, simptomi inače izraženiji kod prehlade. Uzimanje preparata protiv povišene temperature i boli može pomoći da se osjećate bolje, no treba paziti da se upotrebljavaju prema uputstvu. Djeci se smiju davati samo preparati koji su izričito za njihovu dob!
2. Najbolje je mirovati, preležati gripu kod kuće, dati organizmu priliku da se oporavi i ujedno ne prenositi virus na druge! Primjereno mirovanje i odmor ključni su za oporavak od gripe - ako se potpuno ne oporavite, možete produžiti trajanje bolesti ili izazvati komplikacije.
3. Zapazite li da se ne oporavljate (danima ne možete sniziti tjelesnu temperaturu, imate teškoće sa disanjem, gutanjem i slično), obavezno se obratite liječniku.

4. Gripa je virusna, a ne bakterijska bolest, pa nema smisla liječiti je antibioticima na svoju ruku. Bude li bakterijskih komplikacija, liječnik će se antibioticima, ali o tome odlučuje liječnik!

5. Najbolje je upotrijebiti rupčice za jednokratnu upotrebu. Zaštitite nos i usta kad kišete i kašljete i održavajte higijenu ruku.

6. Uzimajte mnogo tople tekućine – juha i čajevi osobito su pogodni zato što su bogati mineralima.

7. Vitamin C, cink i različiti biljni pripravci koji navodno štite od gripe ne mogu se preporučiti kao zaštita. Organizam će biti najotporniji uz pravilnu prehranu, tjelovježbu, izbjegavanje cigareta, alkohola i stresa.

Premda je gripa ozbiljna bolest, nema razloga za paniku, najvažnije je pridržavati se liječničkih savjeta i preležati gripu

www.zdravlje.hr

«NE DISKRIMINIRAJ NEGO SE INFORMIRAJ»

Marijana Prevendar, prof.

Prvog dana u mjesecu prosincu obilježava se Svjetski dan borbe protiv **AIDS-a**, s ciljem da se različitim aktivnostima i medijskim događajima podigne svjesnost javnosti o HIV/AIDS-u, te solidarnost prema oboljelima.



dolazi do postupnog uništavanja imunološkoga sustava. AIDS se javlja u uznapredovaloj i završnoj fazi HIV-bolesti.

AIDS je uzrokovan HIV-om. HIV-bolest je zarazna, neizlječiva bolest, djelotvornoga cjepiva zasad nema. Od časa zaraze HIV-om do nastupa AIDS-a prođe u prosjeku deset godina. Osoba zaražena HIV-om obično se ne osjeća bolesnom i godinama nema simptome. Osobe zaražene HIV-om mogu, ne znajući da su zaražene, širiti infekciju.

Kako se HIV prenosi?

Tri su glavna puta prenošenja infekcije: spolni, preko krvi i u tijeku trudnoće i porođaja s majke na dijete.

HIV se nalazi u krvi, spermi i vaginalnom sekretu zaražene osobe u količini dovoljnoj da zarazi druge osobe. Ako tijekom **spolnog odnosa** dođe do kontakta sluznice (npr. sluznice rodnice, penisa, rektuma ili sluznice usne šupljine) s krvi, spermom i cervikalnim i vaginalnim sekretom zaražene osobe, moguć je prijenos HIV-a. Infekcija se na taj način može prenijeti s muškarca na ženu i sa žene na muškarca, kao i između muškaraca u homoseksualnom odnosu.

Drugi važan put prijenosa je preko krvi. Najčešće se radi o intravenskim ovisnicima koji upotrebljavaju zajednički pribor (igle i šprice) za ubrizgavanje droge.

Mogućnost zaraze putem transfuzije krvi i krvnih derivata je danas gotovo eliminirana. Moguć je prijenos HIV-a i presađivanjem organa i umjetnom oplodnjom, no testiranjem davatelja organa i sperme taj rizik praktično više ne postoji.

Ako zdravstveni radnici nepažljivo rukuju iglama pa se ubodu na iglu koja je prethodno rabljena u zaraženih bolesnika, može također doći do zaraze HIV-om.

Treći put prenošenja je u tijeku trudnoće, kada se sa zaražene majke infekcija prenosi na dijete. Smatra se da do prijenosa infekcije najčešće dolazi pri kraju trudnoće i u tijeku porođaja, no opisane su i infekcije preko majčinoga mlijeka.

U Centrima za testiranje i savjetovanje se od siječnja do studenog 2006. testiralo ukupno 1929 osoba. Njih 11 je testirano anti-HIV pozitivno. Prema ovim podacima još uvijek se premalo osoba testira na HIV, a većina osoba ne razmišlja o tome da su možda imali rizičan spolni odnos. A svaki spolni odnos bez kondoma izvan trajne i uzajamno vjerne veze smatra se rizičnim odnosom.

U Centru pri Klinici za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“ se u razdoblju od lipnja 2005. do studenog 2006. testiralo 1330 osoba. Njih 9 je testirano anti-HIV pozitivno.

Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije u svijetu živi oko 40 milijuna ljudi s HIV-om. Godišnje se u svijetu zarazi oko pet milijuna ljudi, a oko tri milijuna umre od posljedica te bolesti.

Hrvatska udruga za oboljele od HIV-a (HUHIV) za ovogodišnje obilježavanje Svjetskog dana borbe protiv AIDS-a izabrala je slogan «Ne diskriminiraj nego se informiraj».

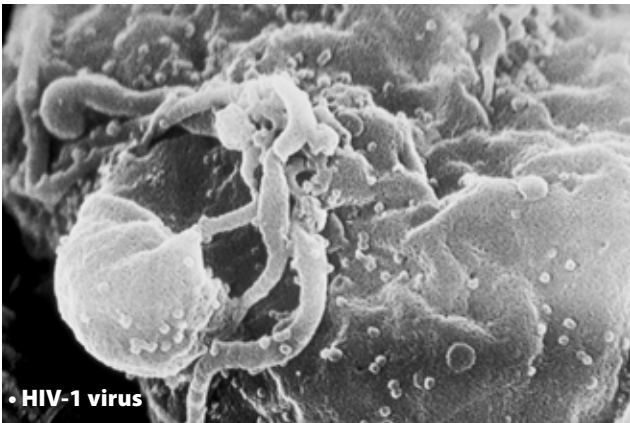
Što je AIDS?

AIDS je engleska kratica za Acquired Immunodeficiency Syndrome, što znači sindrom stečenoga nedostatka imuniteta (otpornosti). HIV-bolest je kronični progresivni proces koji počinje ulaskom virusa humane imunodeficijencije (HIV) u krvotok, te tijekom vremena

U razdoblju od lipnja 2005. do srpnja 2006. u centru se testiralo 923 osobe (M=541, Ž=382). Njih 129 bilo je u braku, 36 rastavljeno, 356 samaca, 338 u nekoj vrsti veze, 5 udovaca.

Najviše testiranih bilo je između 20 i 24 godine života, njih 279. Zatim su slijedili oni između 25 i 29 godine života, njih 253 (ispod 19=23, 30-34=154, 35-39=85, 40-49=67, 50-59=39, preko 60=20).

Njih 500 je imalo rizičan spolni odnos (bilo oralan, vaginalan ili analan bez kondoma). Zbog nekih drugih razloga došlo je 215 osoba (nova veza, zbog partnera, poslan od liječnika), njih 102 testiralo se zbog znatiželje, 53 retestiralo, 37 ih ima HIV+ partnera, 13 ih je imalo ubodni incident. U tom razdoblju testirano je 8 HIV+ osoba (M=7, Ž=1). Najmlađi je imao 19, a najstariji 65 godina.



• HIV-1 virus

U svijetu živi 46 milijuna ljudi s HIV/AIDS-om

U svijetu se dnevno HIV-om zarazi oko 14.000 osoba, od toga su 50 posto osobe između 14 i 24 godine života. Ovogodišnje brojeke nam pokazuju: da u svijetu živi oko 46 milijuna ljudi s HIV/AIDS-om, da se ove godine u svijetu HIV-om zarazilo oko 6,2 milijuna ljudi, dok je gotovo 3,3 milijuna ljudi preminulo zbog posljedica AIDS-a i to uglavnom zbog nedostupnosti antiretrovirusne terapije za HIV.

Svaki osam sekundi jedna se osoba u svijetu zarazi HIV-om, svakih 12 sekundi jedna osoba umire zbog posljedica AIDS-a.

U Hrvatskoj je ove godine registrirano 50 novooboljelih od HIV/AIDS-a, što je neznatno povećanje u odnosu na 2005. kada je zabilježen broj od 47 oboljelih osoba.

Testiranje na virus humane imunodeficijencije (HIV) u Klinici za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević", Mirogojska 8 (6 paviljon nasuprot biokemijskog laboratorija) u Zagrebu obavlja se svaki radni dan od 15.30 do 19.00 sati te svake prve subote u mjesecu od 10.00 do 13.00 sati. Za testiranje nije potrebna uputnica niti zdravstvena iskaznica. Testiranje je besplatno i anonimno! Sve informacije o testiranju i HIV-infekciji mogu se dobiti svaki radni dan od 9.00 do 18.00 sati na telefon: 01/46-78-243.

U Centru je omogućena i psihosocijalna pomoć HIV-pozitivnim osobama i njihovim obiteljima svakim radnim danom od 8 do 14 sati kao i savjetovanje i informiranje građanstva, te podizanje razine svijesti o mogućnosti zaraze i nužnosti odgovornog ponašanja u vezama i seksualnim odnosima.

BROJ INFO TELEFONA: 01 4678 243

Kojim se putem HIV ne prenosi?

- HIV se ne prenosi rukovanjem, grljenjem i drugim uobičajenim međuljudskim kontaktima.
- Ne prenosi se kontaktom s predmetima kao što su javne telefonske govornice, novac, ručke u vlaku, tramvaju ili autobusu.
- Ne prenosi se korištenjem javnih zahoda, bazena, ili sauna.
- Ne prenosi se preko posuda za jelo, čaša, ručnika, posteljine.
- Ne prenosi se šmrcajem, kašljanjem i kihanjem.
- Ne prenosi se uobičajenim pregledom kod liječnika niti uobičajenim pregledom i popravkom zubi kod stomatologa.
- Ne prenosi se putem domaćih životinja (preko psa, mačke).
- Ne prenosi se ubodom insekta.
- Ne prenosi se davanjem krvi.
- Ne prenosi se tijekom uobičajene njege oboljelog od AIDS-a.

Kretanje HIV/AIDS-a u Hrvatskoj

Prvi bolesnik od AIDS-a u Hrvatskoj je registriran je 1986. godine. U Hrvatskoj je od tada do studenog 2006. godine registrirano 593 HIV pozitivnih osoba, od kojih je 257 oboljelih od AIDS-a. U istom je razdoblju 123 osoba umrlo od posljedica te bolesti.

U posljednjih deset godina u Hrvatskoj se prosječno registrira 15 oboljelih od AIDS-a godišnje, što čini četiri zaražena na milijun stanovnika i stoga je Hrvatska zemlja s niskim stupnjem pojavnosti ove bolesti.

Centri za savjetovanje i testiranje u Zagrebu

Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Rockefellerova 7, Zagreb.

Tel.: 01/4683-004, 01/4683-005 (8-16 sati)

Radno vrijeme: uto i čet 16-19 sati, svake druge subote (parni datumi) 10-12 sati u Rockefellerovoj 12.

HUHIV, Referentni centar za AIDS, Klinika za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević", Paviljon br. 6, Mirogojska 8.

Tel.: 01/4678-243 (od 9-18 sati)

Radno vrijeme: pon do pet 15.30-19.00 sati i svake prve subote u mjesecu 10-13 sati.

Zatvorska bolnica, Svetošimunska 107. Osobe u zatvorskom sustavu.



POVRATAK SRDELI I PLAVOJ RIBI

Zvezdana Stančić

Unatrag dvije godine u Hrvatskoj je zaživio projekt «Srdela snack» kojemu je jedna od osnovnih zadaća ponuda i promidžba naše plave ribe kao jednostavnog i izuzetno vrijednoga prehrambenog proizvoda.



Realizacija ideje «Srdela snack» je zaživjela zahvaljujući timu stručnjaka Zavoda za marketing Agronomskoga fakulteta u Zagrebu, na čijem je čelu prof. dr. Ante Kolega, s kojim razgovaramo za naš časopis.

Dr. Kolega, prošle su dvije godine od kada je pokrenut projekt «Srdela snack». Što u svojoj osnovi projekt sadrži te na kojim je predlošcima nastao?

Projekt „Srdela snack“ ima za cilj pokrenuti posebni prodajni kanal za srdelu i plavu ribu, odnosno prodaju preko ugostiteljstva. Temelj projekta su ribari i njihov ulov od oko 30.000 tona plave ribe godišnje. Vrlo mali dio ulova plave ribe ide preko ugostiteljske, posebice turističke potrošnje. Najveći dio ide u soljenje i riblje konzerve, zatim kao hrana za tov tune.

Tko projekt ostvaruje te čiju sve potporu uživa?

Projekt je ostvaren u Zavodu za marketing Agronomskog fakulteta u Zagrebu. Započeo je 2004. i završio u srpnju 2006., a financiran je od Ministarstva poljoprivrede, šumarstva i vodnog gospodarstva.

Pri otvaranju prvih «Srdela snack» restorana moglo se čuti kako će ti ugostiteljski objekti biti ujedno poveznica između ribara i prerađivača ribe te ugostitelja i njihovih potrošača? Ostvaruju li se ti ciljevi i što govore rezultati?

Poveznica ribara i prerađivača ostvarena je preko ribarske zadruge „Ribarska sloga“ iz Kali čiji ribari love i čuvaju ulov za ugostitelje koji su ušli u sustav (franšizu) „Srdela snack“.

Franšizu su razvili istraživači na projektu, preko trgovačkog društva „Plivarica“ u Zagrebu i testnog objekta u Kalima. Vlasnik franšize je Ministarstvo poljoprivrede, šumarstva i vodnog gospodarstva. Franšiza je ostvarila i standardizirala postupke prigodom ulova, obrade, čuvanja i prijevoza ribe od prerađivača do ugostitelja. Standardiziran je jestvenik, asortiman jela i cijene. Standardizirana je nabava vina, maslinova ulja i povrća u jelima. Testiran je naziv i logotip pod nazivom „Srdela snack“. Provedena je promocija sustava na razini franšize i pojedinih ugostiteljskih objekata.

Kakvim sve ciljevima «Srdela snack» pridonosi glede zdravstvene i turističke promidžbe?

U promidžbi se najviše rabi krilatica zdrave hrane domaćeg podrijetla. Proizvodi hrvatskog Jadrana, sredozemne kuhinje, poznatih proizvođača. Srdela je u središtu zanimanja potrošača kao namirnica s najviše OMEGA-3 masnih kiselina, eliksir dugovječnosti i zdravog života.

Promiče se i najzdraviji obrok na svijetu, po mišljenju Američkog zdravstvenog povjerenstva, u kome se nalazi pečena ili kuhana plava riba, sredozemno povrće, maslinovo ulje i crno vino. S dodatkom fritula to je udarni objed u lokalima „Srdela snacka“.

Lanac restorana brze hrane temeljen na tradicionalnim jelima navodno se brzo proširuje? Gdje je sve u Hrvatskoj prisutan i kako je prihvaćen od domaćih i stranih gostiju?

Dosad su uz pokazni ugostiteljski objekt „Srdela snacka“ u Maksimirskoj 28 u Zagrebu i isto takav u Biogradu na moru i Rijeci koji rade kao cjelogodišnji restorani, radili su kao sezonski na Rabu i Hvaru, u Kaštelima, dok je u Dubrovniku privremeno zatvoren zbog neriješenih imovinskih odnosa. U Splitu, Puli i Zadru vlasnici se još bore za dobivanje dozvola za rad. Potrošači su jako dobro primili „Srdela snack“ i žale što nije otvoren u više mjesta.

Kakvi kriteriji, od samoga ulova nadalje, moraju biti ispunjeni kako bi i ostali zainteresirani postali dio te hrvatske priče?

Kriteriji pri ulovu koje propisuje standard „Srdela snack“ su: lov mrežama plivaricama, šokiranje ribe ledom prilikom ulova i brzi prijevoz do dorade proizvoda. Vakumiranje, sortiranje i pakiranje te čuvanje proizvoda do isporuke. Vino je testirano kod potrošača i izabrana je mješavina sorata vrhunskog stolnog vina, a maslinovo ulje i povrće dobiva se od ugovornog domaćeg proizvođača.

Poznato je kako je prvi «Srdela snack» na otoku Ugljanu ubrzo proglašen «sezonskim» jer navodno za njega izvan sezone nije postojao interes? U čemu je problem, krije li se možda u odgovoru teško mijenjanje prehrambenih navika našeg čovjeka, ili su posrijedi neke druge teškoće?

Objekt u Kalima na otoku Ugljanu bio je provjerni objekt gdje su provedena istraživanja u svezi preferencije potrošača, testiran je jestvenik u pogledu asortimana, cijena i kakvoće proizvoda. Objekt se vratio svojoj prvobitnoj namjeni kao bistro (kafić).

Sada se radi na zamisli da se jedan općinski objekt uz more privede svrsi „Srdela snacka“ kao cjelogodišnji primjerni objekt na razini konoba-restorana.

Ostvari li se ta zamisao, uz jaču promociju sustava i ulaganje u dora-

du i čuvanje ribe te istraživanje, praćenje i kontrolu franšize, mogu se očekivati povećana ulaganja u konobe i restorane „Srdela snacka“ odnosno i porast broja ugostiteljskih objekata.

***Na kraju, kao stručnjaka za marketing, moram Vas pitati kakvi su financijski efekti tog projekta za koji ste izjavili kako vjerujete da je rođen novi hrvatski brand?**

Profitabilnost objekta počinje nakon 80 prodanih objeda srdele dnevno. Franšiza, odnosno opstojnost sustava, jamči se nakon 30 objekata.

Sezonski objekt (90 dana rada) ostvaruje profit radeći u objektu tipske kućice (14 m²), dok u restoranu može opstati u obiteljskom poslovanju.

MEĐUNARODNI DAN INVALIDA

Što osobe s invaliditetom zamjeraju medijima?



Uoči 4. prosinca, Međunarodnog dana invalida, u organizaciji Gradskoga ureda za rad, zdravstvo, socijalnu zaštitu i branitelje, te u suradnji s URIHO-m, organiziran je Okrugli stol «Invalidi i mediji». O problemima s kojima se susreću osobe s posebnim potrebama u svome svakodnevnom životnom ritmu, očito se još uvijek premalo govori, a samim time i premalo znade. Svakodnevica čovjeka s posebnim potrebama isprepletana je brojnim preprekama, nerijetko uzrokovanim upravo nedostatnom osjetljivošću i informiranosti naše javnosti.

U današnjem svijetu gotovo je nezamislivo «preživjeti» bez medija, a utjecaj medija na oblikovanje naših stavova i percepcije sveukupne problematike življenja zaista je velik. Stoga je ovogodišnja tema Okruglog stola, «Invalidi i mediji», bila dobar povod da se i u tom segmentu čuju promišljanja mjerodavnih o ulozi medija i njihovu djelovanju.

Invalidi su poručili novinarima, prije svega urednicima i vlasnicima medija, kako daleko premalo medijskog prostora ustupaju

temama koje dotiču njihovu stvarnost, a takvim se pristupom ne stvara mogućnost prepoznavanja i informiranja javnosti o njihovim potrebama. Medijima se zamjera što se daleko više okreću senzacijama, a takav je pristup često vidljiv i u slučaju osoba s invaliditetom.

- Mi medijima nismo zanimljivi sve dok, eventualno, netko između nas ne priredi neki skandal. U tom slučaju ćemo se sigurno naći u novinama.

Takva su promišljanja uglavnom dominirala tijekom čitave večeri, pri čemu su invalidi opetovano ustvrdili kako bi ih novinari morali daleko bolje poznavati.

-Nedopustivo je da nam na razgovore šaljete novinare koji ne znaju o nama ništa, a i ne trude se previše saznati. Tako se onda i ne moramo čuditi da nakon višesatnoga razgovora s novinarom izađe tek neka crtica, uglavnom bez fotografije.

Bilo je dosta zamjerki i programskoj koncepciji TV. Posebice su dolazile od osoba s poteškoćama sluha i govora koje se već punih sedam godina nastoje izboriti za titlovanje središnjeg Dnevnika, a čuo se i prijedlog da znakovni jezik postane ravnopravan standardnom hrvatskom.

Problem zapošljavanja invalida i nadalje je prisutan, iako su po-zdravljeni naponi Gradskih vlasti koje su ove godine zaposlile 20 osoba s invaliditetom.

Međunarodna konvencija Ujedinjenih naroda o pravima i dostojanstvu osoba s invaliditetom usvojena je ovih dana, 4. prosinca 2006. Nadamo se kako će Hrvatska među prvima imati Nacionalnu strategiju za osobe s invaliditetom i da će ona uistinu zaživjeti u praksi. Poticaj tome s pravom se očekuje i od naših medija.

DOBRO JE ZNATI

VID JE DAR, ČUVAJTE GA!

Neda Striber, dr.med., specijalist oftalmolog
Klinika za dječje bolesti Zagreb

Od samog rođenja vid sazrijeva, postaje savršeniji, «raste» kao i dijete. U tom razvoju može biti ometen ili blokiran, a krajnji rezultat je uvijek slabovidnost ili sljepoća



turne retinopatije.

Zbog nezrelosti retine dolazi do patološke vaskularizacije i u kranjem stadiju do sljepoće. Redovite kontrole već od rođilišta kod oftalmologa i pedijatra znatno umanjuju mogućnost razvoja komplikacija. Pružaju mogućnost pravovremenog uočavanja početnih stadija poremećaja, te primjene odgovarajuće terapije.

- **Nasljednost** - obitelji u kojima je jedna ili nekoliko osoba s problemima vida bilo kojeg uzroka, moraju biti svjesne da njihovo dijete ima daleko veću šansu nasljeđivanja istih. Nasljeđuju se refrakcijske anomalije (kratkovidnost, dalekovidnost, astigmatizam). Rani pregledi vida takvog djeteta su neophodni.

Nasljedni mogu biti i katarakta – mrena, strabizam – «škiljenje», glaukom – povišeni očni tlak i niz drugih bolesti.

Ako imate spoznaje o bolesti u obitelji, obavezan je pregled oftalmologa u prvoj, a najkasnije u trećoj godini života djeteta.



Na što treba obratiti pozornost? Što vi kao roditelj možete uočiti?

U prvim tjednima, obzirom da djetetov vid nije još u cijelosti razvijen, ne možete biti sigurni kako i koliko dijete vidi. Tijekom mjeseci uočavamo prati li dijete osobe u bližoj okolini ili ne.

Sa godinu dana već možemo biti sigurni jesu li oči pravilno, centralno postavljene ili nepravilno «bježe». Ono što možete zamijetiti, to su sve promjene na vanjskim dijelovima oka.

Obratite pozornost na:

vjeđe - otoci i promjena pigmenta, asimetrije oka, spuštenost jedne ili obje vjeđe.

očna jabučica - veličina, pokretljivost, nepravilno titranje.

titranje - «plesanje oka», tzv. nistagmus: nepravilno, nevoljko titranje oka, može biti vezano sa nizom drugih bolesti najčešće neuroloških, a pojavljuje se i u sklopu većeg broja sindroma i znak je oka koje slabo vidi, urođene mrežnice. Zahtijeva timski pristup i obradu.

zjenica – promatramo njenu veličinu, oblik, boja, i da li u zjeničnom otvoru postoji sivkasti odsjaj? OPREZ!! Mrena – tumor??

velike oči - može biti prvi znak povišenog očnog tlaka, odnosno, kongenitalnog glaukoma.

Ako Vam se bilo što učini neobično, odvedite dijete na pregled oftalmologu.

Osobe koje vide nerijetko ne mogu razumijeti koje je njihovo bogatstvo. Čovjek, čije su vidne sposobnosti umanjene, zna koliko ga to ograničava u svakodnevnom životu, koliko mu napora treba za svladavanje nekih vidnih zahtijeva. Danas kada smo okruženi s toliko tehnike koja iziskuje sve savršeniji vid, a u budućnosti ćemo biti još i više, moramo biti svjesni koliko je neophodno održavati i čuvati vid i činiti sve kako bi spriječili njegovo narušavanje.

Kada se i kako vid razvija?

Od samog rođenja vid sazrijeva, postaje savršeniji, «raste» kao i dijete. U tom razvoju može biti ometen ili blokiran, a krajnji rezultat je uvijek slabovidnost ili sljepoća. Otežani razvoj vida može rezultirati i cjelovitim zaostajanjem u motornom razvoju i svladavanju određenih vještina. Brigom za dijete, svakodnevnim praćenjem njegova razvoja, redovitim kontrolama kod pedijatra i oftalmologa možemo spriječiti neželjene posljedice.

Što je važno znati?

Zbog boljeg praćenja djece, moramo znati koja je skupina više izložena riziku i kod koje postoji veća vjerojatnost oštećenja vida.

- **Prerano rođena djeca**, osobito djeca ispod 1500 gr, i duži boravak u inkubatoru. U toj grupi djece naglašen je problem razvoja prema-

ZAŠTO NAGLAŠAVAMO VAŽNOST PRAĆENJA I PRAVOVREMENOG OTKRIVANJA ?

Otklanjanje uzroka koji ometaju pravilan razvoj vida je neophodno da bi krajnji rezultat po kvalitetu vida bio zadovoljavajući. Evo nekih primjera.

Rano otkrivanje mreine i njena operacija jedina su šansa da oko održi funkciju vida. Veliki postotak djece u svijetu, a kasnije odraslih osoba, slijepo je «zahvaljujući» urođenoj mreini. Po nekim statistikama 15-20 posto slijepo djece ima problem urođene mreine. Kongenitalna katarakta u velikom je postotku povezana sa većim stupnjem slabovidnosti – **ambliopije**. Uzroci mogu biti brojni: **intrauterine infekcije različitim uzročnicima kao što su toxoplasma, rubela, citomegalovirus, herpes simplex virus**. Učestalo se javlja katarakta udružena sa metaboličkim bolestima, sa sindromima (najpoznatiji su Downov sindrom, Turnerov sindrom), te sistemskim bolestima. Nasljednog je karaktera, nasljeđuje se autosomno dominantno i recesivno, a može biti i rezultat novih mutacija gena. Katarakta zahvaća jedno ili oba oka, leća može biti zamučena u cijelosti ili djelomično. Djelomično zamućenje leće dopušta ulazak svjetlosti u oko. Na taj način svjetlo kao poticajni faktor razvoja vida može vršiti svoju funkciju. Ako je leća u cijelosti zamučena, to znači da je oko u mraku i vid se ne razvija. Indicirana je rana operacija u prvim mjesecima života jer jedino rani operativni zahvat jamči određene vidne sposobnosti. Obzirom da je oko malo, zahvat je vrlo delikatan te iziskuje veliku spretnost operatera. Vrstu zahvata, sa ili bez ugradnje leće, nakon odstranjenja urođene mreine, indicira sam operater. Nakon operativnog zahvata, kada nije moguće ugraditi intraokularnu leću, dijete nosi kontaktnu leću. Daljnji tijek rehabilitacije vida zahtijeva i agresivnu okluziju, odnosno nošenje flastera. Uspriko svim naporima, ponekad rezultat, odnosno vidna sposobnost, nije onakva kakvu bismo željeli.

Strabizam je motoričko - senzorička anomalija. Može se javiti rano, tijekom prve godine, te kasnije tijekom djetinjstva, od treće do pete godine. Ono što mi zamjećujemo je motorička anomalija koja se očituje kao nepravilan položaj oka (nepravilno centriranje odnosno "bježanje" oka). Sam problem je puno kompleksniji i liječenje iziskuje godine aktivnog tretmana, kao što su nošenje naočala, flastera, vježbe na posebnim aparatima. Veliki broj slučajeva zahtijeva i operativni tretman. Operativni zahvati su ponekad i višestruki. Operacije se vrše na očnim mišićima. Kao i kod drugih anomalija, što ranije započnemo s liječenjem, ishod je bolji.

Refrakcijske anomalije su nasljednog karaktera. Rano otkrivanje, nošenje naočala, provođenje liječenja okluzijom i na aparatima jedini je način borbe protiv slabovidnosti – ambliopije.

Važno je spoznati našu odgovornost u pravovremenom uočavanju promjena na oku djeteta te jedino pravovremenom i odgovarajućom intervencijom dobivamo željeni rezultat.

www.zdravlje.hr

SUSRET GRADONAČELNIKA ZAGREBA S GRADONAČELNIKOM BRUXELLES

13

Na poziv gradonačelnika Bruxellesa, Freddyja Thielemansa, gradonačelnik Zagreba Milan Bandić boravio je od 12. prosinca u dvodnevnom službenom uzvratnom posjetu glavnome gradu Belgije.

Prvoga dana boravka u Bruxellesu gradonačelnik Zagreba susreo se s gradonačelnikom Bruxellesa koji je prihvatio poziv da s najbližim suradnicima u ožujku iduće godine posjeti Zagreb. Dvojica gradonačelnika razgovarali su o procesu pristupanja Republike Hrvatske Europskoj uniji i o obvezama glavnih gradova u tom segmentu, te razmijenili iskustva o modelima upravljanja gradovima. Dogovoreno je da predstavnici Zagreba posjete Bruxelleski velesajam koji je primjer jednoga od financijski najuspješnijih u Europi, tvrtku koja organizira neke od većih specijaliziranih sajamskih

izložbi u svijetu. U tom smislu, izaslanstvo Zagreba obišlo je Božićni sajam koji dnevno posjeti oko 200 tisuća ljudi, a partner kojega će, kako je dogovoreno, jedne od sljedećih godina biti Grad Zagreb..

Prvi ljudi Zagreba i Bruxellesa dogovorili su i dolazak predstavnika Bruxellesa u glavni grad Hrvatske gdje će predstaviti projekt plaže na koju je Bruxelles ponosan i koji je postao njihov svojevrsni brend.

U pratnji domaćina, gradonačelnik Zagreba posjetio je i Glavni stožer Brusselske policije gdje se upoznao s načinima financiranja i s funkcioniranjem, a vodeći ljudi zagrebačkog Holdinga razgovarali su s predstavnicima Uprave STIB-a, gradskog prometnog poduzeća, koji drži izvanredno organiziran i točan briselski javni prijevoz.

PREVENCIJA OVISNOSTI

IZVANBOLNIČKO LIJEČENJE OVISNIKA

Ovo je druga takva Jedinica čijim otvaranjem se nastoji pružiti što bolja skrb osobama koje se liječe od ovisnosti i učiniti ju lako dostupnom za građane istočnog dijela Grada. Stručnjaci koji rade na području liječenja ovisnika nadaju se da će ovisnici u tretman početi dolaziti što ranije jer je poznato da od prvog uzimanja opijata do prvog javljanja na liječenje prođe u prosjeku od 3 do 6 godina.

Jedinica za izvanbolničko liječenje ovisnika u Dubravi započet će radom 2. siječnja 2007., a zaposlena će biti dva psihijatra koji će svakodnevno pružati psihijatrijsku pomoć ovisnicima i njihovim obiteljima.

Na svečanosti otvaranja, 11. prosinca, dr. Tihomir Majić, pomoćnik pročelnika za zdravstvo u Gradskom uredu za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Grada Zagreba, istaknuo je kako Grad ispunjava zacrtane ciljeve podizanja kvalitete zdravstvene zaštite u Zagrebu, te uspostavljanja mreže izvanbolničkog liječenja ovisnika što će doprinijeti većem obuhvatu ovisnika o drogama.

Dr. Mirjana Orban, voditeljica Službe za prevenciju ovisnosti Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba, rekla je da je postojala potreba za otvaranjem ove jedinice za izvanbolničko liječenje, s obzirom da je ove godine samo u Remetincu obavljeno preko 5000 psihijatrijskih pregleda i preko 500 obiteljskih terapija.

Prof.dr.sc. Slavko Sakoman pozdravio je otvaranje ove jedinice, istaknuvši kako smatra da je za sustavno rješavanje liječenja ovisnika u Gradu Zagrebu potrebno otvoriti još jednu ovakvu jedinicu u jugo-zapadnom djelu Grada (na području Španskog, Prečkog i Urbana).

Otvaranju su još bili nazočni: prof. dr.sc. Ljubomir Hotujac, prim. dr.sc. Veljko Đorđević, dr. Danica Kramarić iz Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi, dr. Ankica Čulo, ravnateljica Doma zdravlja „Istok“, prim.dr.sc. Marina Kuzma iz Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, te dr. Mate Mihanović, ravnatelj Psihijatrijske bolnice „Sveti Ivan“.

Marijana Prevendar, prof.

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO GRADA ZAGREBA

Jedinica za prevenciju ovisnosti - Savjetovalište

Mirogojska 11 – tel: 3830 066, 3830 088 fax: 3830 002

- ▶ Intervju, Psihološko testiranje, Socijalna anamneza
- ▶ Individualni savjetovališni tretman,
- ▶ Obiteljski savjetovališni tretman
- ▶ Modifikacija ponašanja
- ▶ Edukacija nastavnčkih vijeća OŠ i SŠ Grada Zagreba

Jedinica za izvanbolničko liječenje ovisnosti

Remetinečki gaj 14, tel: 6521 083, 6521 088

- ▶ Ambulantni psihijatrijski pregledi
- ▶ Psihijatrijska obrada
- ▶ Modifikacija ponašanja
- ▶ Obiteljska psihoterapija
- ▶ Testiranje urina na prisustvo droga i njihovih metabolita
- ▶ Savjetovanje ovisnika i/ili članova obitelji

Jedinica za izvanbolničko liječenje ovisnosti (od 02. siječnja 2007.)

Grižanska 4, tel: 2991 368

- ▶ Ambulantni psihijatrijski pregledi
- ▶ Psihijatrijska obrada
- ▶ Modifikacija ponašanja
- ▶ Obiteljska psihoterapija
- ▶ Testiranje urina na prisustvo droga i njihovih metabolita
- ▶ Savjetovanje ovisnika i/ili članova obitelji

IZLETI ZA UMIROVLJENIKE

Jedan od prioriteta Gradskog poglavarstva je sustavna skrb i briga za naše starije sugrađane, ne samo kroz osiguranje njihovih egzistencijalnih potreba već i niza drugih potreba u cilju podizanja kvalitete života.

U tom smislu, Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, u suradnji s domovima za starije i nemoćne osobe te udrugama umirovljenika, i ove je godine organizirao besplatne jednodnevne izlete za umirovljenike grada Zagreba. Izleti su organizirani jedanput tjedno, od ožujka do prosinca, s odredištem u Gradu mladih, u podsljemenskoj zoni na području zagrebačke Dubrave.

Tijekom izleta osiguran je program kineziološke rekreacije, predavanje o potrebi kretanja i potrebama organizma za vježbanjem,

posjet crkvi u Granešini, kao i zabavni program u kojem su naši izletnici uvijek s veseljem aktivno sudjelovali.

U programu besplatnih izleta ove je godine sudjelovalo oko 1200 zagrebačkih umirovljenika. Osim neposrednim riječima zahvale i ozarenim licima tijekom izleta, naši sugrađani starije životne dobi svoje su zadovoljstvo programom izleta iskazivali i pisanim riječima:

„Izletom u Granešinu, ne tako daleko od mjesta stanovanja, postigli smo jednu opuštenost, rasteretili se dnevnih negativnih naboja koji čovjeka pritišću... Uživajući u prelijepom sunčanom proljetnom danu, sjećajući se naše mladosti provedene na istom mjestu, postali smo i mi „penzići“ na trenutak mladi, potpuno zdravi i rekreirani.“

Andreja Ninić, dipl. soc. radnik

AKCIJE

ZBRINJAVANJE STARIH LIJEKOVA

Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje u suradnji s PLIVOM i Zavodom za javno zdravstvo grada Zagreba organizira akciju zbrinjavanja starih lijekova iz domaćinstava. Akcija traje od 15. prosinca 2006. do 15. veljače 2007. godine i još je jedan vrijedan doprinos očuvanju zdravlja naših građana i gradskog okoliša.



Lijekovi kojima je istekao rok valjanosti mogu postati nedjelotvorni i opasni po ljudsko zdravlje i moraju se odlagati u posebne spremnike te uništiti spaljivanjem kako njihov sadržaj ili produkti razgradnje ne bi dospjeli u okoliš. S njima treba postupati s posebnim oprezom i nikako ih se ne smije bacati u komunalni otpad, jer se na njihovo zbrinjavanje primjenjuju propisi koji važe za postupanje s opasnim otpadom.

Pravilnim zbrinjavanjem starih lijekova čuvamo zdravlje i okoliš.

Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, u suradnji s PLIVOM, još 2002. i 2003. godine, pokrenuo je pilot-projekt prikupljanja starih lijekova od građana kako bi dali svoj doprinos uspostavljanju sustava zbrinjavanja starih lijekova i iz 'kućnih ljekarni'. Činjenica da su prijašnje akcije naišle na izniman odaziv građana, bila je razlog više da se ponovno odlučimo za sličnu akciju", rekao je Zvonimir Šostar, dr. med, pročelnik Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje i pozvao Zagrepčane da odvoje nekoliko minuta i pregledaju svoje 'kućne ljekarne'.

Lijekove kojima je istekao rok valjanosti treba odnijeti u najbliži dom zdravlja i odložiti ih u posebne spremnike. Spremnici su postavljeni na 11 lokacija u svim zagrebačkim domovima zdravlja, a građani će letke s točnim adresama mjesta za odlaganje starih lijekova naći u svojim ambulantomama.

PLIVA će stare lijekove prikupiti, odvesti i zbrinuti na siguran i prihvatljiv način, u skladu s najvišim svjetskim standardima za zbrinjavanje farmaceutskog otpada. Jedini siguran način za to je termička obrada u specijalnim spalionicama.

"Ovaj projekt samo je jedan od brojnih PLIVINIH projekata u zajednici", ističe Matko Bolanča, dr. med, predsjednik Uprave PLIVE HRVATSKA. "Svjesna svoje društvene odgovornosti PLIVA već godinama organizira javnozdravstvene akcije i podupire brojne projekte usmjerene na edukaciju, prevenciju i očuvanje zdravlja te zaštitu okoliša. Za donacije i sponzorstva PLIVA svake godine izdvaja značajna sredstva, a u 2006., kada obilježava 85 godina postojanja, taj će iznos nadmašiti 10 milijuna kuna."

Osim pravilnog zbrinjavanja starih lijekova, cilj je akcije steći bolji uvid u to koje lijekove građani najčešće čuvaju u svojim 'kućnim ljekarnama', a ne iskoriste ih. Zbog toga će tijekom akcije stručnjaci

Zavoda za javno zdravstvo grada Zagreba koji i inače prati potrošnju lijekova u gradu Zagrebu, analizirati prikupljeni sadržaj i rezultate dobivene obradom prezentirati medicinskim stručnjacima i javnosti.

**Naša generacija mora imati na umu da je Hrvatska po očuvano-
sti okoliša dvanaesta zemlja na svijetu i naša je velika odgovor-
nost da i u budućnosti zadrži tako visoku poziciju.**

Zahvalnica

**ZA SUDJELOVANJE U AKCIJI
ZAJEDNO ZA**
obitelj Manojlov

Kažu da Zagreb ima najjaču socijalnu politiku i socijalni program....
Kažu da Zagreb najbolje skrbi za socijalno ugrožene građane i građane u stanju potrebe... Tako kažu...
Al' Zagreb ima Zagrepčane, a Zagrepčani vole svoj grad, otvaraju svoje ruke i svoje srce svima.
Pokazuju to svojim akcijama, idejama i postupcima.

ORGANIZATOR
OBRTNIČKA KOMORA GRADA ZAGREBA - CEH FRIZERA I KOZMETIČARA
UDRUŽENJE OBRTNIKA GRADA ZAGREBA

SUORGANIZATOR
SEKCIJA FRIZERA UDRUŽENJA OBRTNIKA GRADA ZAGREBA

POKROVITELJ
GRADSKO POGLAVARSTVO GRADA ZAGREBA

U Zagrebu, 15. prosinca 2006.



**U prošlom smo broju pisali o humanitarnoj akciji Zajedno za...
obitelj Manojlov.**

Ovim putem želimo zahvaliti svima, svima vama dragi sugrađani koji ste prihvatili poziv na ljudsku solidarnost i otišli u neki od osamdesetak frizerskih i kozmetičkih salona te tako darovali obitelj Manojlov.

I naravno, veliko i toplo hvala svim salonima koji su se uključili u akciju.

PRAVILNIM ZBRINJAVANJEM STARIH LIJEKOVA ČUVAMO ZDRAVLJE I OKOLIŠ!

Odvojite nekoliko minuta i pregledajte svoje "kućne ljekarne". Lijekove kojima je istekao rok valjanosti ne bacajte u komunalni otpad!

Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba i PLIVA organiziraju akciju zbrinjavanja starih lijekova iz domaćinstava.

Uzmite ih i donesite u najbliži dom zdravlja i odložite u posebne spremnike postavljene na dolje navedenim lokacijama. PLIVA će ih prikupiti, odvesti i zbrinuti na siguran i prihvatljiv način, u skladu s najvišim svjetskim standardima.

Dom zdravlja Zagreb-Zapad:

Prilaz baruna Filipovića 11

Dom zdravlja Zagreb-Istok:

Ivanićgradska 38, Peščenica
Grizanska 4, Dubrava
Švarcova 20, Maksimir
Ninska 10, Sesvete

Dom zdravlja Zagreb-Centar:

Runjaninova 4,
Kruge 44,
Martićeva 63a,
Trg žrtava fašizma 10,
Remetinečki gaj 14 i
Avenija Većeslava Holjevca 22



Hrvatska je po očuvanosti okoliša 12. zemlja na svijetu i stoga je na našoj generaciji velika odgovornost da i u budućnosti zadrži tako visoku poziciju.

Akcija traje od 15. prosinca 2006. do 15. veljače 2007. godine.



Zajedno prema zdravlju



PLIVA

Članica Barr grupe