



BROJ 33. / KOLOVOZ 2008.

Revija za promociju zdravog života

# ZAGREB

*zdravi grad*

ISSN 1333-283X

zdravlje ●  
obitelj ●  
socijalna  
zaštita ●  
okoliš ●  
udruge ●



# PREHRANOM DO ZDRAVLJA!

Saznajte sve o top deset namirnica u ljetnim mjesecima

BESPLATNI PRIMJERAK



# POMOĆ

## POVEĆANE POTREBE ZA ZALIHAMA KRVVI

**ZBOG** čestih prometnih nesreća u srpnju je nedostajalo zaliha krvne grupe A, ali sve se veći broj građana odlučuje pomoći

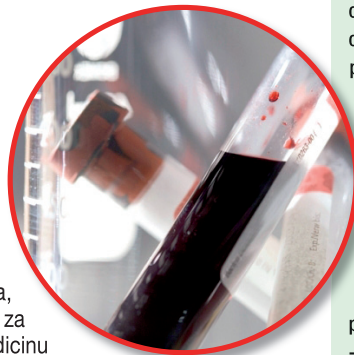


**AKCIJA**

Dobrovoljno darivanje krvi u Avenue Mallu

U ljetnim mjesecima, pogotovo u srpnju i kolovožu, zbog odlazaka na godišnje odmore i vikende značajno se povećava promet, s time i broj prometnih nesreća, pa su i povećane potrebe za zaliham krvi. U srpnju je u Hrvatskom zavodu za transfuzijsku medicinu nedostajalo zaliha krvne grupe A pa su putem medija pozvali građane na dobrovoljno darivanje krvi. Kakav je bio odaziv, objasnila je dr. Irena Jukić, ravnateljica Hrvatskog zavoda za transfuzijsku medicinu: "U jednom

danu, 15. srpnja, samo u Zavodu za transfuzijsku medicinu 297 ljudi dalo je krv. A u akciji koju smo organizirali s Crvenim križem i radijom Antena Zagreb u Avenue Mallu odaziv je bio iznad svih očekivanja. Među darivateljima bilo je čak oko 40 posto onih koji su prvi put darovali krv. Akciju su podržali i voditeljica Barbara Kolar te pjevač Robert Mareković.



### JESU LI NEKE KRVNE GRUPE BOLJE OD DRUGIH?

- Ne postoje bolje ili lošije krvne grupe. Postoje samo češće i rijeđe krvne grupe. Krvna grupa je osobina svakog čovjeka, po kojoj se ljudi međusobno razlikuju.
- Japanski znanstvenici pokušali su povezati krvne grupe i karakterne osobine ljudi. Iako ne postoje znanstveni dokazi za takvu povezanost, odnosno ne može se karakter ljudi odrediti krvnom grupom, prema profesoru Yamotu, krvne grupe i karakterne osobine ljudi mogu se protumačiti:
  - Ljudi koji imaju krvnu grupu A su odgovorni, provokativni, čvrsta karaktera, dobri organizatori, sumnjičavi,
  - Ljudi s krvnom grupom B su razumni, promjenjiva mišljenja, poštenu, slobodoumni, tolerantni,
  - Ljudi s krvnom grupom O su spretni, kreativni, željni isticanja, vedri, strastveni,
  - Ljudi s krvnom grupom AB su osjetljivi, osjećajni, proturječna karaktera, tvrdoglavi, promišljeni.

**DARIVATELJI** krvi svakoga dana, od ponedjeljka do petka u vremenu od 7.30 do 18 sati i subotom od 7.30 do 15 sati, mogu doći u Hrvatski zavod za transfuzijsku medicinu

U jednom danu prikupili smo 598 doza krvi, što je rekordan broj nakon vojno redarstvene akcije Oluja kada su prikupljene 693 doze krvi. Odazivom na akciju zagrepčani su pokazali da su dobri ljudi koji su spremni pomoći".

Koje mjere u Zavodu poduzimaju kad ustanove da nemaju dovoljno zaliha krvi objasnila je dr. Irena Jukić: "Ne smijemo doći u situac-

iju da nemamo zaliha krvi. Kad vidimo da su nam se zalihe smanjile, onda putem poruka pozivamo dobrovoljne darivatelje krvi. U situacijama kad nemamo dovoljno zaliha a povećana je potražnja, kao što je to bio slučaj u srpnju, pozivamo građane putem medija da dobrovoljno daruju krv". Potreba za zaliham krvi je stalna jer krvni pripravci imaju rok trajanja: "Od jedne



## Sve veći broj napuštenih pasa na ulica

Gradonačelnik Milan Bandić pridružio se akciji "Dani otvorenih vrata skloništa za napuštene životinje u Dumovcu" koju je organizirao Ured za poljoprivredu i šumarstvo u suradnji sa Savezom za zaštitu životinja i udrugom Prijatelji životinja. Akcija se pod motom "Obitelj na more, pas na ulicu?" i s ciljem poticanja sugrađana na udomljavanje napuštenih životinja odvija već nekoliko godina. Udruga "Prijatelji životinja" osuđuje

građane koji svojom bezobzirnošću i neodgovornošću uzrokuju patnju i smrt životinja te ih prepuštaju odgovornosti svih ostalih građana. Upravo zbog napuštanja životinja pred godišnje odmore u ovom trenutku postoji veliki broj napuštenih pasa koji se nalaze u skloništim, prihvatilištima, privatnim smještajima, ali i gradskim ulicama te koji čekaju suosjećajne građane da ih prihvate u svoje domove. Grad Zagreb još 2001.

### AKCIJA

Događanje 'Dani otvorenih vrata skloništa za napuštene životinje u Dumovcu' organizira Ured za poljoprivredu i šumarstvo





**DR. IRENA JUKIĆ,**  
dugogodišnja ravnateljica  
Hrvatskog zavoda za transfuzijsku  
medicinu u Petrovoj 3

doze uzete krvi obradom se dobiju četiri krvna pripravka – koncentri eritrocita, trombocita, leukocita i plazma. U svakoj dozi krvi nalaze se krvne stanice i plazma.

**Krvne stanice su žive.** Nakon transfuzije, one žive i obavljaju svoju ulogu u krvotoku bolesnika. Sve krvne stanice ne žive jednako dugo i zato se razlikuje dužina čuvanja koncentrata tih stanica. Koncentrati eritrocita čuvaju se u hladnjacima do 35 dana, koncentrati trombocita traju samo pet sati, a za odraslu osobu za jednu terapijsku dozu potrebno je pet koncentrata trombocita, dok se koncentrati leukocita

čuvaju samo osam sati. Zbog kratkog roka trajanja krvnih pripravaka potreban je ravnomjeran, svakodnevni dolazak dobrovoljnih darovatelja krvi kako bi na zalihama uvijek imali potrebne količine krvnih pripravaka", objasnila je Irena Jukić i dodala: "U Hrvatskoj se intenzivirao transplantacijski program jer imamo vrlo stručne medicinske timove koji ih obavljaju, a za svaku transplantaciju potrebna je krv. Također je i sve više osviještenih ljudi koji su spremni biti donori organa."

## cama grada Zagreba

izgradio Gradsko sklonište za napuštene životinje. Sklonište je u Dumovcu – istočnom rubu Grada. Prilaz je moguć s ceste Sesvete – Dugo Selo ili ceste Ivanja Reka – Oborovo. Sklonište je sagrađeno adaptacijom starog ruševnog gospodarskog objekta te je prilagođeno držanju i smještanju napuštenih pasa Grada Zagreba. U skloništu se nalaze razne kategorije i pasmine pasa, a zajednička im je sudbina neželjenih kućnih ljubimaca.

### UDRUGA

'Prijatelji životinja' žele potaknuti građane da, pogotovo za vrijeme godišnjih odmora, bezobirno ne ostavljaju kućne ljubimce na ulici



### VIJESTI

U srpnju nedostajalo krvne grupe A

Zbog godišnjih odmora u Zagrebu sve veći broj napuštenih kućnih ljubimaca

### ZDRAVLJE

Saznajte sve o prevenciji ovisnosti među mladima

Besplatni mamografski pregledi

### OBITELJ

Grad Zagreb dobiva 'Strategiju za djecu'

Besplatna ljetovanja djece iz socijalno ugroženih obitelji

Prevencija suicida

### OKOLIŠ

Izložba natječajnih radova za novi most preko rijeke Save

### U FOKUSU

Top 10 najboljih i najzdravijih namirnica u ljetnim mjesecima

### SOCIJALNA ZAŠTITA

Kako ostvariti pravo na njegu i pomoć u vlastitom domu

### UDRUGE

Humanitarni biciklistički maraton

### DOGAĐANJA

Turnir Trofeo Karol Wojtyła u Zagrebu

Gradonačelnik obišao radove kod Arene, Zelenog vala i Pročištača

Otvoren ljetni dječji kamp Jarun 2008.



### IMPRESSUM:

Nakladnik: Grad Zagreb;  
Adresa uredništva:  
Trg Stjepana Radića 1, 10000 Zagreb;  
Kontakti redakcije: 01 5555 056,  
zdravi.grad@zgnews.hr, ivanka.rade@zgnews.hr  
Tel.: 01/610 12 41; Fax: 01/610 15 02;  
E-mail: zdravi.grad@zagreb.hr; www.zagreb.hr  
Uređuje: Gradski ured za zdravstvo, rad,  
socijalnu zaštitu i branitelje  
Revija ZAGREB ZDRAVI GRAD  
Graficka priprema: Vedran Duhaček i  
Ivica Horvat  
Naklada 250.000 Tisak: Vjesnik d.d.





# OVISNICI

## KAKO IM POMOĆI PRI ODVIKAVANJU OD DROGA

**U** povodu Međunarodnog dana obilježavanja borbe protiv ovisnosti, 26. lipnja, u nazočnosti gradonačelnika Zagreba Milana Bandića, u prostorima Zavoda za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar predstavljena je brošura "Svijet ovisnosti - vodič za roditelje", a nakon toga je održana i interaktivna radionica. Koji su razlozi zbog kojih mladi posežu za drogama, kako prepoznati kada se njima koriste i na koji način im pomoći objasnila je mr. Sanja Ožić iz Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu zaštitu: "Prva iskustva mladih u konzumiranju psihoaktivnih droga potaknuta su znatiželjom i potrebom afirmacije među vršnjacima. Mladi sve češće konzumiraju psihoaktivne droge zbog hedonizma, ali i osobnih problema i dosade. Droge za mlade, osim načina zabave, postaju načini opuštanja i oslobađanja od stresa. Na crnom tržištu nalaze se brojne psihoaktivne droge, različitog djelovanja i učinka. Zajedničko svim psihoaktivnim drogama i znanstveno dokazano je da dugoročna ponavljana konzumacija psihoaktivnih droga razvijaju psihičku, fizičku ili psihičku i fizičku ovisnost."

**Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije droga** je svaka tvar koja, unesena u organizam, može modificirati jednu ili više funkcija. Droge uzrokuju promjenu funkcija organizma jer kao psihoaktivne tvari, ili smjese tvari, djeluju na centralni živčani sustav pa osoba pod djelovanjem droga ima promjene u doživljajima i ponašanju. Psi-

macija droga potiče razvoj ovisnosti i posljedično uzrokuje brojne zdravstvene i socijalne probleme konzumentu. "Problem s drogama je u tome što uzimanje jednake doze nakon određenog vremena više ne postiže jednaki učinak. Biološkog privikavanja organizma na stalno unošenje određenih količina, odno-

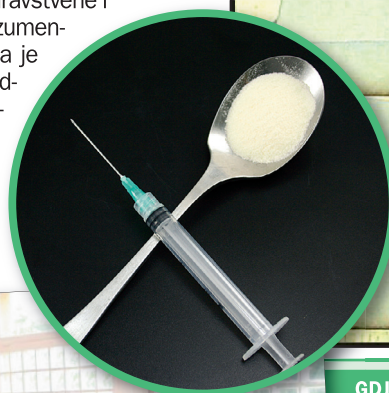


**PREDSTAVLJANJE** brošure 'Svijet ovisnosti - vodič za roditelje'

sno, doza droge (razvoj tolerancije) za posljedicu ima uzimanje sve veće doze s ciljem postizanja istog učinka droge, ili otklanjanja neugodnih simptoma nastalih zbog naglog prekida uzimanja droga što vodi do apstinencijskih kriza. Najčešći simptomi apsti-

kon eksperimentiranja i povremenog konzumiranja droga uslijed učestalog ponavljanog međudjelovanja njihova organizma i psihoaktivnih droga razvija psihičku, fizičku ili psihičku i fizičku ovisnost. Postupak odvikavanja od droga je dugotrajan proces koji treba nadzirati stručnjaci i imati potporu obitelji ovisnika.

"Konzumiranje droga i nova škvadra mogu izazvati promjene i u društvenom životu tako konzumenti 'iznenada' prekidaju s hobijima i slobodnim aktivnostima kao što su sport, glazba, informatika. Međutim, ni 'uzorne' mlade ne treba isključiti iz kategorije rizičnih za konzumiranje droga. Prema posljednjim podacima relevantnih ustanova, konzumiranje 'lakih droga' roditelji zamijete 1-2 godine nakon početnog uzimanja, a konzumiranje heroina 3-4 godine nakon prvog kon-



### GDJE SE OBRATITI ZA POMOĆ?

**SLUŽBA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI**  
**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO**  
**GRADA ZAGREBA**  
**DR. ANDRIJA ŠTAMPAR**

**SAVJETOVALIŠTE**  
Mirogojska 11, 10000  
Zagreb  
Tel: 01 3830-066, 3830-088;  
fax 01 3830-002

**JEDINICA ZA IZVANBOLNIČKO LIJEČENJE**  
Remetinečki gaj 14  
Tel. 6521 083; 6521 088

**POSTUPAK ODVIKAVANJA** od droga je dugotrajan proces kod svake osobe i trebao bi biti pod nadzorom stručnjaka te imati punu potporu obitelji iz koje ovisnik dolazi

hoaktivni učinak droga može smanjiti osjet boli, utjecati na stanje budnosti, izazvati halucinacije ili smetnje u motoričkim funkcijama, mišljenju, ponašanju, zapažanju ili raspoloženju. Dugotrajna i ponavljana konzumacija

nencijske krize su uznemirenost, tjeskoba, nesanica, trzanje i bolovi u mišićima, mučnine i povraćanje, proljevi, povećanje temperature i depresija", objasnila je mr. Sanja Ožić. Prema njenim riječima, dio mladih na-





#### FIZIČKI ZNAKOVI

Osobe koje konzumiraju droge pate od čestih promjena raspoloženja, druže se s 'novim' prijateljima te su nerijetko zapuštenog izgleda

## 'MLADI SVE ČEŠĆE konzumiraju psihoaktivne droge zbog hedonizma, ali i osobnih problema te dosade', kaže mr. Sanja Ožić iz Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu zaštitu

zumiranja. Roditelji bi ipak trebali obratiti pozornost na neke od sljedećih znakova: napuštanje starih prijatelja i kretanje u krugu novih prijatelja koji konzumiraju drogu ili imaju liberalne stavove prema drogama; kasni telefonski pozivi i tajni razgovori", objasnila je mr. Sanja Ožić te dodala da se rizična ponašanja mladih odražavaju i na njihov osjećajni život. Tako se nerijetko mogu javiti oscilacije u raspoloženju što znači da osoba postaje razdražljiva, odsutna i opuštena, a često ima i vrlo nisko samopoštovanje. Takve osobe imaju sposobnost slabog rasuđivanja, apatične su i depresivne.

**Fizičke znakove konzumiranja droga teško je zamijetiti ipak treba obratiti pozornost** na zapušten izgled, izostanak redovite higijene, staklasti pogled, crvenilo očiju, učestalu uporabu kapi za oči, iznenadni gubitak na težini, ožiljke na koži od uboda igle. "Strepite li za svoje dijete ili imate sumnju u eksperimentiranje drogama prije analize svih znakova koji bi mogli upućivati na konzumiranje droga zapitajte se gdje vaše dijete provodi slobodno vrijeme i tko su mu prijatelji. Nađite vrijeme za razgovor i druženje s dje-

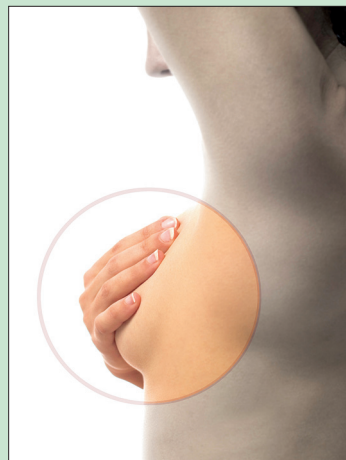
tetom, potražite i stručnu pomoć jer roditeljstvo se može učiti, to je vaša odgovornost i obveza, a njihovo pravo na sretno i slobodno odrastanje", rekla je mr. Sanja Ožić.

"Prije razgovora i upozorenja na opasnosti zlorabe droga potrebno je ujednačiti roditeljske stavove i zajednički izraziti negativan stav prema uporabi droga. Izbjegavajte zastrašivanje, preuvaličavanje i vrijeđanje djeteta i ne zaboravite da međusobno optuživanje roditelja djetetu ostavlja prostor za manipulaciju. Učinkovit pristup problemu zlorabe droga je izbjegavanje moraliziranja i etiketiranja jer je vaš zadatak kao roditelja ukazati na pogrešku pa samo isljeđivanje priznanja neće riješiti problem", upozorava mr. Ožić te dodaje da je djetetu potrebno iskazati prihvaćanje i ljubav, ali istovremeno jasno izraziti roditeljsko neodobravanje konzumiranja droga. Eksperimentiranje s drogama ili povremene uporaba droga traže od roditelja ukazivanje na štetnost zlorabe droga i moguće posljedice nepromišljene mladenačke zabave koja nakon dugotrajne ponavljane uporabe droga vodi u začarani krug ovisnosti.



## Besplatni mamografski pregledi za žene

**Z**avod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", u suradnji s Gradskim uredom za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, u okviru projekta: **ZAGREB - ZDRAVI GRAD**, nastavlja i tijekom ljetnih mjeseci 2008. godine s besplatnim mamografskim pregledima žena s prebivalištem u gradu Zagrebu. Mamografski pregledi će se obavljati na lokaciji Zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", na adresi Mirogojska 16, s ciljem pravovremenog otkrivanja promjena na



#### SAMOPREGLED DOJKE

Nakon 25. godine života žene bi trebale jednom mjesečno same pregledati dojke

**dojci kako bi se ženu uputilo na detaljni pregled i obradu.**

**Prema podacima državnog zavoda za statistiku i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo rak dojke je najučestaliji tumor u žena u Hrvatskoj i drugi najučestaliji tumor uopće. Godišnje se pojavi oko 2 300 novih slučajeva raka dojke, i nažalost oko osam stotina žena godišnje umre od ove opake bolesti.**

**Pregled je potrebno prethodno telefonski dogovoriti radnim danom od 9 do 15 sati na telefonski broj 4696 111. Pregledi će se obavljati prema zakazanim terminima radnim danima (pet dana u tjednu) od 8,30 do 12,30 sati.**



# STRATEGIJA

## ZA POBOLJŠANJE POLOŽAJA DJECE

**P**omoćnica pročelnika za odgoj i obrazovanje pri Gradskom uredu za obrazovanje, kulturu i šport Božica Šimleša rekla je da su 15. srpnja članovi Gradske skupštine Grada Zagreba jednoglasno izglasali 1. Zagrebačku strategiju za djecu od 2008. do 2012. godine, koju će sve odgojno - obrazovne ustanove kojima je Grad Zagreb osnivač morati provoditi od početka pedagoško - školske godine 2008/2009. godine. Strategiju je na inicijativu Vlade Republike Hrvatske donijelo Gradsko poglavarstvo Grada Zagreba 2008. godine.

**Zamjenica zagrebačkog gradonačelnika Ljiljana Kuh-ta Jeličić** objasnila je: "Grad već nekoliko godina provodi strategiju za poboljšanje položaja djece, samo što je ove godine donesen i službeni dokument. Zagreb je 2006. godine prema odluci Ujedinjenih naroda dobio

**MILAN BANDIĆ**

Gradonačelnik Zagreba  
sretan je što Zagreb od 2006.  
nosi titulu Prijatelj djece



**CILJ** je povećati smještajne kapacitete u vrtićima kako bi se smanjio broj djece u pojedinim grupama, poboljšati uvjete u vrtićima te smanjiti broj smjena u školama

počasnu titulu 'Grad Zagreb prijatelj djece', radi čega imamo i službenu obvezu brinuti se o pravima i položaju djece". Zagrebačka strategija za djecu sadrži 14 točaka, a ovisno o budućim potrebama mogu se dodavati i nove. U strategiji su navedena područja djelovanja, aktivnosti i plan provođenja do 2012. Područja na koja se odnosi strategija su odgoj i obrazovanje, zdravlje, prehrana, uloga obitelji u podizanju i odgoju djece, socijalna skrb, djeca s poremećajima u ponašanju, djeca pripadnici nacionalnih manjina, djeca žrtve trgovanja, djeca s teškoćama u razvoju,



### ZAGREBAČKA STRATEGIJA ZA DJECU

Članovi Gradske skupštine Grada Zagreba 15. srpnja jednoglasno su izglasali 1. Zagrebačku strategiju za djecu s planom aktivnosti koje će se morati provoditi u ustanovama od 2008. do 2012.

## Treća grupa djece branitelja na besplatnom ljetovanju

**T**reća grupa djece hrvatskih branitelja otišla je na ljetovanje u Brodaricu. Autobus koji je krenuo 14. srpnja s parkirališta Gradskog poglavarstva, kao i prethodne dvije grupe, ispratio je gradonačelnik Milan Bandić. Organiziranje besplatnog ljetovanja za djecu hrvatskih branitelja provodi se u sklopu programa Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje. Ovakav oblik ljetovanja započeo je još davne 1962. godine kada

je Grad Zagreb osnovao Ustanovu za organizirani odmor djece i omladine grada Zagreba. Ljetovanje je potpuno besplatno i namijenjeno je djeci korisnika pomoći Grada Zagreba, djeci korisnika pomoći iz sustava socijalne skrbi te djeci hrvatskih branitelja i



djeci s teškoćama u razvoju. Na besplatno ljetovanje svake godine ode oko 3,5 tisuće djece. Djeca putuju na sedmodnevno ljetovanje, a njihov boravak se organizira u odmaralištima Zagrebačkog holdinga d.o.o.. Zagrebački holding d.o.o., podružnica Vladimir Nator, odgovorna je za organizaciju ljetovanja, a u organizaciji surađuje sa Sveučilištem u Zagrebu, odnosno Edukacijsko-rehabilitacijskim fakultetom, Kineziološkim

### PUT AUTOBUSOM U BRODARICU

Gradonačelnik je ispratio djecu i 14. srpnja



## LJILJANA KUHTA JELIČIĆ

Zamjenica zagrebačkog gradonačelnika ponosna je što je Grad Zagreb ove godine donio i službeni dokument o obvezama i brizi o pravima djece

zlostavljana i zanemarena djeca, djeca pogođena ratom i posljedicama rata, slobodno vrijeme, kultura djece i mediji. Članovi Poglavarstva o strategiji informiraju i vijeća gradskih četvrti jer, kako je istaknula Ljiljana Kuhta Jelčić, lokalne sredine mogu puno pridonijeti unapređenju kvalitete života stanovnika.

**Objasnila je kojim će se točkama** iz strategije dati prednost: "Cilj nam je povećati smještajne kapacitete u vrtićima kako bi se smanjio broj djece u grupama, kao i poboljšanje uvjeta u njima. Nastojat ćemo da se u školama ukine treća smjena, a u školama s dvije smjene pokušat će se uvesti samo jedna.

Također je bitno govoriti o nasilju u obitelji i u samim obrazovnim ustanovama. Postoje razni načini da se upozori na nasilje u obitelji, a jedan od tih načina je apel roditeljima da vrijeme koje provode s djecom nauče provoditi kvalitetno. Bitno je da roditelji shvate da ne mogu odgovornost za ponašanje svoje djece prebacivati isključivo na škole jer djeca su do sedme godine u obiteljima u kojima stječu dobre ili loše navike ponašanja. Grad je ponosan na sve što čini za djecu, ali smo nezadovoljni stanjem u roditeljima. Budući da grad nad roditeljima nema ingerenciju, radimo na poboljšanju uvjeta života roditelja i beba."

fakultetom i Studijskim centrom socijalnog rada čiji studenti sudjeluju u pripremi i provođenju aktivnosti. Djeca koja idu na ljetovanje imaju punu pansionersku uslugu s tri glavna i jednim međubrokom. Sudionici su podijeljeni u skupine od deset do dvanaest djece, a svaka skupina ima individualnog voditelja - odgajatelja i osiguran 24-satni stručni pedagoški rad. Djeca imaju osiguran i nadzor stručnih suradnika ili studenata pedagoškog, socijalnog ili zdravstvenog usmjerenja, te 24-satnu zdravstvenu skrb. Ovakav oblik organiziranog druženja već dugi niz godina uveljavlja djecu Zagreba i omogućava im usvajanje novih znanja i vještina kroz različite odgojno-obrazovne sadržaje.



### SEDMODNEVNI ODMOR

Na besplatno ljetovanje svake godine ode oko 3,5 tisuće djece korisnika pomoći Grada



# EDUKACIJA

## UČITELJI U BORBI PROTIV SUICIDA

### SIMPTOMI

Jedan od simptoma depresije je i loše raspoloženje te gubitak interesa za uživanje u svakodnevnim aktivnostima



**NAJUGROŽENIJE** skupine za počinjenje samoubojstva u školskoj populaciji su srednjoškolci zbog čega se u školama nastavlja program ranog prepoznavanja simptoma depresije

**N**a prijedlog Centra za krizne situacije Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb Grada Zagreba podržao je provođenje "Programa edukacije učitelja iz područja ranog prepoznavanja depresivnih simptoma i prevencije suicidalnog ponašanja djece školske dobi." Dr. Elizabeta Radonić, voditeljica projekta, objasnila je da se projekt prošle školske godine u pojedinim školama već počeo provoditi i najavila nastavak programa za sljedeću školsku godinu: "U školskoj populaciji najugroženija skupina za počinjenje suicida su srednjoškolci, stoga je preventivne programe potrebno provoditi što ranije u osnovnim školama. Provođi se osposobljavanje učitelja za rano prepoznavanje djece s

depresivnim simptomima, te povećanim rizikom suicidalnog ponašanja.

**Pružaju se osnovna znanja učiteljima** o pristupu djetetu koje ima problem kao i uvidi u mogućnost liječenja i organizaciju zdravstvene zaštite koja treba preuzeti daljnju skrb o rizičnom djetetu." Što sve učitelji mogu učiniti kako bi pomogli u prevenciji suicida, objasnila je Elizabeta Radonić: "Prvenstveno je potrebno posumnjati na simptome depresije ili suicidalno ponašanje. Učitelji depresivnom djetetu trebaju posvetiti dodatnu pažnju u smislu emocionalne podrške, smanjiti pritisak na ispunjavanje zadataka, koristiti prigode za pohvale. Učitelji trebaju obavijestiti obitelj i savjetovati



DR. ELIZABETA RADONIĆ, voditeljica projekta edukacije učitelja u ranom prepoznavanju depresije

se sa školskim psihologom. U slučaju da je dijete zlostavljano ili zanemarivano u obitelji, učitelj treba obavijestiti ravnatelja škole i nadležni centar za socijalnu skrb." Prema podacima iz 2002. godine, godišnja stopa suicida u Hrvatskoj kod djece u dobi od 15 do 19 godina iznosila je osam samoubojstava na stotinu tisuća djece.

**O povezanosti i učestalosti depresije** i suicidalnog ponašanja, Elizabeta Radonić kaže: "Izravna je veza suicida s depresijom, ovisnostima i psihotičnim poremećajima. Smatra se da čak 75 posto osoba koje počinu samoubojstvo pripada nekoj od navedenih skupina. Simptomi depresije prisutni su kod 10 do 15 posto djece i adolescenata, a rizik pokušaja suicida 12 puta je veći kod djece koja boluju od depresije." Potpunu dijagnozu depresivnog poremećaja ima 1, 9 posto djece rane školske dobi i čak 4, 7 posto adolescenata. Godišnje se broj djece i mladih s duševnom bolešću ili poremećajem ponašanja povećava za 500 do 700 posto, a dobna granica se sve više smanjuje.

### KAKO PREPOZNATI DEPRESIJU KOJA MOŽE DOVESTI DO SUICIDA?

- depresivno raspoloženje (dijete je tužno, snuđeno, plačljivo)
- razdražljivost ili hirovitost (može se javiti umjesto depresivnog raspoloženja)
- gubitak interesa ili uživanja u svakodnevnim aktivnostima
- promjena psihomotoričkog ponašanja (dijete je nemirno ili, suprotno tome, jako mirno, čak usporeno; što je čest simptom kod ranije školske dobi)
- promjena apetita
- poremećaj spavanja
- osjećaj umora
- osjećaj krivnje, bezvrijednosti, straha
- smetnje pažnje, dijete je odsutno mislima, nesigurno, zakazuje u učenju
- razmišljanje o smrti, suicidalnost

*Traju li ove promjene veći dio dana, gotovo svaki dan ili najmanje dva tjedna i kao posljedica imaju onesposobljenost za sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima može se posumnjati da se radi o depresiji.*



## UZ VEĆ

obnovljene i dograđene mostove preko rijeke Save i novi Domovinski most, Savu će uskoro premostiti i dva potpuno nova mosta - Jarun i Bundeck, na kojima bi radovi trebali započeti za dvije godine



IZLOŽBA NATJEČAJNIH RADOVA  
Gradonačelnik Milan Bandić i  
dogradonačelnik Ivo Jelušić izložbu  
su razgledali s prof. Jurom Radićem

# NOVI MOSTOVI

## IZLOŽBA RADOVA U POGLAVARSTVU

U nazočnosti članova Ocjenjivačkog suda, sudionika natječaja, članova Poglavarstva i drugih uzvanika gradonačelnik Milan Bandić je sredinom srpnja otvorio izložbu natječajnih radova za novi most preko rijeke Save kod parka Bundeck koji se nekoliko dana mogao razgledati u auli Gradskog poglavarstva. "Trajna težnja zagrebačke gradske uprave jest približiti grad rijeci.

**Da bi se to dogodilo, potrebno je urediti obale i zaobalje te izgraditi odgovarajuće prometne objekte.** Pored obnovljenih i dograđenih mostova preko Save i novoga Domovinskog mosta, Savu će uskoro premostiti novi mostovi - Jarun i Bundeck. Oni nisu samo tehnički uređaji koji povezuju dvije obale, već su i ikone grada, građevine po kojima gradovi postaju prepoznatljiviji," rekao je gradonačelnik Bandić dodavši da je

most Bundeck izvanredno oblikovno ostvarenje, zajedničko djelo konstruktora, profesora dr. Jure Radića i arhitekta akademika Branka Kincla, prvonagrađenih na natječaju što ga je raspisalo Gradsko poglavarstvo, a organiziralo i provelo Hrvatsko društvo građevinskih konstruktora. Specifična forma mosta, koji u sebi nosi dva odvojena kolnička traka, laku gradsku željeznicu, te trake za bicikliste i pješake, ocjenjena je kao spoj tradicije i modernosti, a u posebnosti se ubraja njegova urbanost koja se



IZLOŽBA je bila postavljena u auli Gradskog poglavarstva

očituje kroz vertikalnu organiziranost i u odnosu prema sadržajima gradskog prostora i okolini. Kako je najavljeno radovi na mostu koji će Savu premošćivati na potezu produžene Strojarske ulice na sjeveru i Ulice Republike Njemačke na jugu, u dužini 462,2 metra, mogli bi započeti za nešto manje od dvije godine.

## BROŠURA

Gradsko poglavarstvo je u povodu izložbe izdalo brošuru 'Rezultati natječaja za izradu idejnog projekta mosta Bundeck'





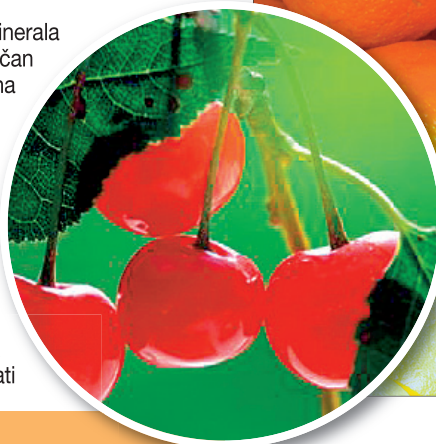
# HRANA

## NAJZDRAVIJE NAMIRNICE U LJETNIM MJESECIMA

**Z**bog vrućina koje su tipične za ljetne mjesece potrebno je jesti hranu koja ne opterećuje organizam. Koja je to vrsta hrane te preporučuju li se određene namirnice posebno ženama i posebno muškarcima, objasnila je nutricionistica Mimi Vurdelja: "Metabolizam svakog pojedinca je individualan, zbog čega je i pristup prehrani i odabiru namirnica jedini opravdani pristup.

**Osim metabolizmu potrebno je prehranu prilagoditi starosnoj dobi,** dnevnim radnim aktivnostima, tjelesnoj konstituciji, životnim navikama, podneblju u kojem živimo i što je najvažnije prilagoditi prehranu zdravstvenim

izrazito bogat izvor minerala i vitamina. Niskokaloričan je i sadrži obilje vitamina C, vitamina B1 i beta-karoten, zatim minerale kalij, željezo, magnezij, sumpor i bakar. Sok svježeg kupusa izuzetno povoljno djeluje na sluznicu. Nije ukušan samo u salata-ma, nego i kao sok koji se može kombinirati



### VOĆE

Lubenica sadrži malo kalorija pa je izvršna pomoć kod provođenja dijete. Uglavnom se sastoji od vode u kojoj su otopljeni brojni vitamini, minerali i pigmenti. Potiče rad bubrega i dobra je protiv urinarnih infekcija.



### KOD VEĆINE I

opterećen ako se ljeti češće k  
češnjaka, luka, lubenice, s

reume. Krastavac je bogat mineralima kalijem i kalcijem, ima dosta fluora i magnezija te obilje vode. Cikla je od davnina popularan lijek za slabokrvnost jer sadrži značajne količine kobalta, koji sudjeluje u stvaranju vitamina B12, što sprečava pojavu anemije. Aktivni sastojci betanin i betain učvršćuju krvne žile, reguliraju krvni tlak, snižavaju kolesterol te snažno potiču rad jetre". Češnjak i luk u prehrani se upotrebljavaju u svako doba godine, sadrže vitamine E, B i folnu kiselinu, vitamin C, željezo i kalcij, a o nekim od njihovih pozitivnih učinaka na zdravlje Mimi Vurdelja je izdvojila: "Češnjak zahvaljujući aktivnim tvarima sulfidima ima antibakterijska i

### SMANJENJE TEŽINE

Voće, čija je ponuda ljeti izuzetno bogata, osim što je osvježavajuće među glavnim je namirnicama za provođenje dijete



**OSIM METABOLIZMU,** prehranu je potrebno prilagoditi dobi, dnevnim aktivnostima, tjelesnoj konstituciji, životnim navikama, podneblju i zdravstvenom stanju, kaže Mimi Vurdelja

nalazima. Budući da bi prehrana trebala biti individualna stvar svakog pojedinca, nema podjele na namirnice koje se preporučuju posebno ženama i posebno muškarcima". Mimi Vurdelja izdvojila je desetak namirnica za koje, kako je istaknula, rado i često sugerira da se uzimaju u ljetnim mjesecima: "Kupus je

i sa sokom rajčice, mrkve ili cikle i takvi sokovi sjajan su detoksikator organizma.

**Rajčica je jedna od glavnih namirnica mediteranske kuhinje,** bogata je betakarotenom, likopenom, biotinom, folnom kiselinom, vitaminima i mineralima. Rajčica utječe na vitalnost i pridonosi ravnoteži organizma, a učinkovita je u liječenju uričkog artritisa (gihta ili uloga) i

antigljivična svojstva, pozitivan učinak na tlak, snižava kolesterol, djeluje protiv grušanja krvi i prehlade. Luk ima izrazita diuretska, hipoglikemijska i antiseptička svojstva te okrepljuje srce. Regulira menstrualni ciklus i smanjuje rizik od tromboze". Voće čija je ponuda ljeti izuzetno bogata, osim što je osvježavajuće jedna je od glavnih namirnica koje se koriste





20 puta snažniji od vitamina C i 50 puta od E vitamina. Preporučuje se jesti u slučaju stresa, anemije, reumatizma, gihta, pretilosti, visokog krvnog tlaka i nesanicke", objasnila je Mimi Vurdelja. Za čvrste kosti, koncentraciju i pamćenje preporučila je namirnice iz skupine grahorica: "Mahune, kao druga vrsta graha, imaju manje kalorija od graha, a uz vlakna važna za probavu, sadrže i dosta kalcija, fosfora, željeza i magnezija čija je kombinacija važna za izgradnju čvrstih kostiju.

**U mahunama ima arginina, tvari koja ima djelovanje slično inzulinu** te se stoga preporučuje dijabetičarima. Grašak sadrži obilje bjelanjčevina, minerala i vitamina, a od minerala najviše kalcija i željeza. U grašku ima i dosta lecitina koji je važan za pamćenje i koncentraciju pa tako i učenje". Janjetina i pršut su mesne namirnice koje Mimi Vurdelja savjetuje da se konzumiraju tijekom ljeta: "Janjetina je bogat izvor cinka, željeza i vitamina B skupine. Sadrži relativno malo masti unutar mesa. Mlada je janjetina blijede ružičaste boje, a kuhana na lešo s povrćem ili pripravljena sa začinskim travama zdrav je i ukusan obrok. Pršut, čiji okus i kvaliteta ovise o mjestu proizvodnje, dimu i drvetu koje proizvodi taj dim, te vjetru kao i trajanju procesa soljenja, sušenja i začинима prava je mediteranska namirnica. Bogat je natrijem i kalijem, ima fosfora, magnezija i željeza te nešto cinka koji jača imunitet, doprinosi bistrini uma, čuva plodnost i regulira rad prostate".



**E LJUDI** unatoč povišenim temperaturama organizam neće biti e konzumiraju namirnice poput kupusa, rajčice, krastavaca, cikle, a, smokve, grožđa, mahuna, graška, janjetine ili pršuta

prilikom provođenja dijeta: "Zato jer sadrži izuzetno malo kalorija, lubenica je izvrsna za dijete. Uglavnom se sastoji od vode u kojoj su otopljeni brojni vitamini, minerali i pigmenti. Budući da potiče rad bubrega, lubenica se smatra čistačem organizma, a preporučuje se i svima onima koji imaju urinarne infekcije. Pri- mjerice smokva se zbog



svoje slatkoće može ponuditi kao prava ljetna poslastica, a osim toga u smokvama ima korisnih fitoke- mikalijskih, poput polifenola, koji su učinkoviti u zaštiti i jača- nju organizma. Grožđe je dobra namirnica jer njego- va opna i sjemenke sadr- že visoku koncentraciju crvenog biljnog pigmenta skraćeno nazvanog OPC koji smanjuje učinak šet- nog zračenja i učinkovito štiti krvožilni sustav. OPC je



MIMI VURDELJA, nutricionistica s velikim iskustvom u određivanju prehrane vrhunskih sportaša

## Kako najlakše ohladiti pregrijani organizam?

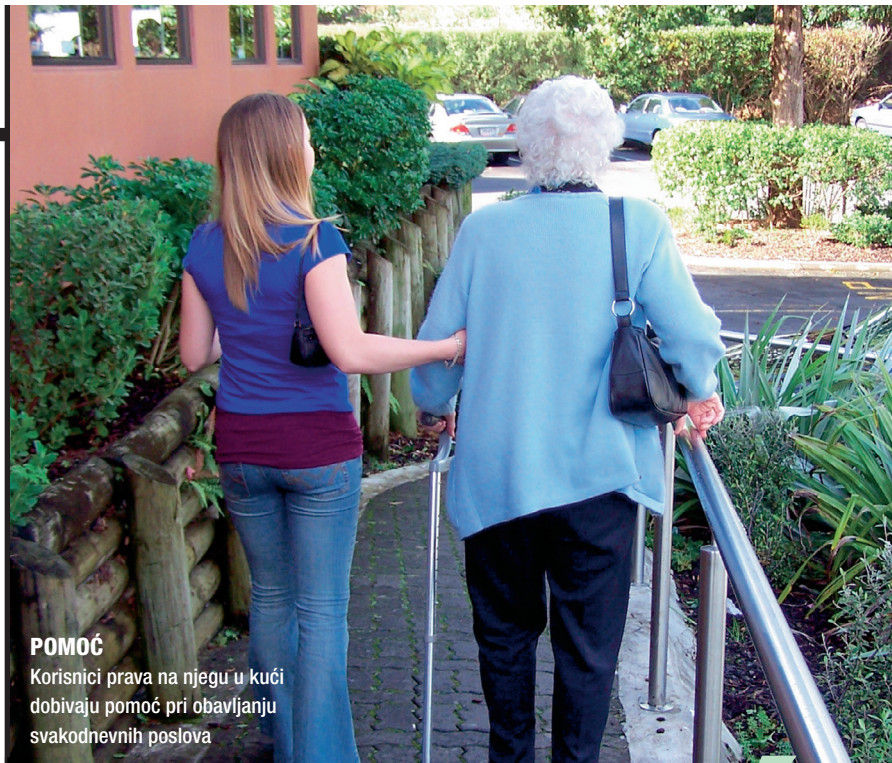
Svaki osjećaj vrućine ukazuje na pregrijanost organizma i poremećaj termoregulacije tijela te na dehidriranost organizma. Nutricionisti savje- tuju da prilikom i najmanjeg osjećaja žeđi treba popiti vodu. Od vode se sastoji 70 posto ljudskog tijela i potrebna je za regulaciju tjelesne temperature. Voda ispire i odvodi tjelesni otpad, a u tkiva dovodi kisik, glukozu i minerale te oligoelemente i vitamine, podmazuje zglobove i tetivne ovojnice i daje vlagu koži i svim ostalim tkivima





**PRAVO** na pomoć i njegu u kući, koje se provodi od 2004. na temelju Zakona o socijalnoj skrbi trenutačno u Zagrebu ostvaruju 153 osobe

**P**omoć i njega u kući je pravo socijalne skrbi koje, pored prava što ga osigurava Republika Hrvatska na osnovi Zakona o socijalnoj skrbi, osigurava Grad Zagreb. Uvjeti i način ostvarivanja prava te postupak utvrđeni su Odlukom o socijalnoj skrbi (Službeni glasnik Grada Zagreba 7/08). Navedena pomoć provodi se kontinuirano od 2004., a do sada je ukupno 185 osoba ostvarilo pravo. Pravo na pomoć i njegu trenutačno ostvaruju 153 korisnika. Za korisnike je pravo na po-



## POMOĆ

Korisnici prava na njegu u kući dobivaju pomoć pri obavljanju svakodnevnih poslova

# NJEGA U KUĆI SOCIJALNA SKRB ZA GRAĐANE

moć i njegu besplatno, a može iznositi najviše 30 sati mjesečno po korisniku, ovisno o tjelesnom, mentalnom i zdravstvenom stanju podnositelja zahtjeva, a što se utvrđuje rješenjem o priznavanju prava na pomoć i njegu.

**Kriteriji za ostvarivanje prava na pomoć i njegu u kući su:** zdravstveni, materijalni i socijalni. Kada je riječ o zdravstvenim kriterijima, pomoć može ostvariti osoba kojoj je zbog tjelesnog ili mentalnog oštećenja ili trajnih promjena u zdravstvenom stanju ili starosti prije potrebno pomoć i njega druge osobe. Kada se sagledavaju matrijalni kriteriji, pravo na Pomoć i njegu u kući može ostvariti osoba ko-

joj prihod po članu obitelji ne prelazi iznos od 400 posto osnovice (osnovica trenutno iznosi 480,00 kn). Pri socijalnim kriterijima pravo na pomoć ostvaruje osoba koja nema mogućnosti da joj pomoć osiguraju roditelji, skrbnik, bračni drug, izvanbračni drug i djeca, nema mogućnost da pomoć i njegu osigura na temelju ugovora o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju te osoba koja to pravo ne ostvaruje na temelju rješenja Centra za socijalnu skrb Zagreb. Pod navedenim uvjetima može se odobriti i osobi kojoj je zbog privremenih promjena u zdravstvenom stanju ili tjelesnog oštećenja prije potrebno pomoć i njega

druge osobe. Pomoć i njega u kući može obuhvatiti: organiziranje prehrane (nabava i dostava gotovih obroka u kuću, nabava namirnica, pomoć u pripremanju obroka...); obavljanje kućanskih poslova (pospremanje stana, organiziranje pranja i glačanja rublja...); održavanje osobne higijene (pomoć u oblačenju i svlačenju, kupanju i obavljanju drugih higijenskih potreba); zadovoljavanje drugih svakodnevnih potreba. Postupak za utvrđivanje prava na pomoć i njegu u kući pokreće se podnošenjem zahtjeva Gradskom uredu za zdravstvo, a Odjel za socijalnu skrb donosi rješenje.

## Nekoliko vrsta pomoći s područja socijalne skrbi:

### NOVČANE POMOĆI:

- novčana pomoć umirovljenicima
- novčana pomoć korisnicima doplatka za pomoć i njegu i korisnicima osobne invalidnine
- novčana pomoć za osobne potrebe (džeparac) korisnicima doma za starije i nemoćne osobe čiji je osnivač Grad Zagreb
- pomoć za podmirivanje troškova stanovanja

### POMOĆI U NARAVI:

- pomoć djeci u mliječnoj hrani
- pomoć obitelji s troje i više maloljetne djece
- dječje ljetovanje i zimovanje
- prehrana u pučkoj kuhinji
- pravo na dnevni obrok i dostavu

### - pravo na besplatnu mjesečnu pokaznu kartu:

- a) nezaposlene osobe
- b) umirovljenici

### - pravo na besplatnu godišnju pokaznu kartu:

- a) dobrovoljni darivatelji krvi
- b) korisnici stalne pomoći nesposobni za rad i privređivanje

### POMOĆI U OBLIKU SMJEŠTAJA:

- smještaj u prenoćištu
- privremeni smještaj

### DRUGI OBLICI POMOĆI:

- pomoć i njega u kući
- savjetovanje i pomaganje u prevladavanju posebnih teškoća

## GDJE SE RJEŠAVA PRIZNAVANJE PRAVA NA POMOĆ I NJEGU U KUĆI?

### ODJEL ZA SOCIJALNU

### SKRB - ADRESA - PODRUČJE - TELEFON

- Centrala - Nova cesta 1- Centar - 6101 809
- Centrala - Nova cesta 1- Črnomerec - 6101 806
- Centrala - Nova cesta 1- Maksimir - 6101 809
- Centrala - Nova cesta 1- Medveščak - 6101 809
- Centrala - Nova cesta 1- Peščenica - 6101 806
- Centrala - Nova cesta 1- Susedgrad - 6101 812
- Centrala - Nova cesta 1- Trešnjevka - 6101 812
- Centrala - Nova cesta 1- Trnje - 6101 806, 6101 807
- Dubrava - Av. Dubrava 49 - Dubrava - 6585 387
- N. Zagreb - Av. Dubrovnik 12 - N. Zagreb - 6585 632
- Sesvete - Trg D. Domjanića 4 - Sesvete - 6101 642



# HUMANITARCI

## MARATON ZA POMOĆ OBOLJELIMA

**VELIKA AKCIJA** za izgradnju prihvatnog centra siromašnoj djeci oboljeloj od malignih bolesti koja žive izvan Zagreba

**R**ekreativni biciklist Ratko Gvozdenović iz Belog Manastira krenuo je 30. lipnja na humanitarni biciklistički maraton po Hrvatskoj "Život je lijep" s ciljem prikupljanja novca za otvaranje prihvatnog centra za siromašnu djecu oboljelu od malignih bolesti koja žive izvan Zagreba, a liječe se u zagrebačkim bolnicama KBC Zagreb, klinika Rebro, KB Dubrava i KB Merkur. Krenuo je biciklom iz Belog Manastira, gdje je maraton i završio 27. srpnja, nakon što je prošao cijelu Hrvatsku, sve do Dubrovnika i natrag.

**U Zagrebu je bio 4. srpnja pa je tim povodom Udruga oboljelih od leukemije i limfoma održala konferenciju za novinare** kojoj je u ime Gradskog poglavarstva prisustvovao pročelnik za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Zvonimir Šostar. Branitelj Ratko Gvozdenović kaže da ga je na maraton potaknula činjenica što je i sam odrastao kao siroče, nakon što mu je majka umrla od leukemije. Objašnjava da je na ovaj način želio skrenuti pozornost javnosti na probleme



**RATKO GVOZDENOVIĆ**, rekreativni biciklist i sam je odrastao kao siroče, nakon što mu je majka preminula od leukemije

**Svi su ti prostori redovito popunjeni roditeljima koji inače žive izvan Zagreba**, a uglavnom su niskog imovinskog i socijal-

**NA GODINU** samo u Zagrebu imamo potrebu privremeno zbrinuti više od četiri stotine članova, tvrdi predsjednik Udruge oboljelih od leukemije i limfoma Emil Vibović

osiromašenih obitelji iz čitave Hrvatske koje dolaze u Zagreb i duže vrijeme u njemu borave tijekom liječenja djeteta od teških malignih bolesti, a nisu sami u mogućnosti stambeno se zbrinuti iako je svakodnevna prisutnost jednog od roditelja u fazi liječenja neizostavna karika. Takve stambene prostore već ima Klub roditelja KBC-a Šalata u Gajevoj 28 i Udruga Krijesnica za djecu iz Klinike za dječje bolesti iz Klaićeve 16.

nog statusa. U Udruzi oboljelih od leukemije i limfoma, čiji je predsjednik Emil Vibović, kažu da godišnje imaju potrebu za zbrinjavanjem preko 400 njihovih članova. Smještaj je oboljeloj djeci i njihovim roditeljima potreban i kada dolaze na kontrole u Zagreb jer sve pretrage često ne mogu obaviti u jednom danu. Troškove kupnje i održavanja stana, čija bi površina trebala biti između 120 i 200 četvornih metara, pokrivala bi Udruga



**PODRŠKU** biciklistu Ratku Gvozdenoviću koji je pokrenuo humanitarnu akciju i predsjedniku Udruge oboljelih od leukemije i limfoma Emilu Viboviću dao je i dr. Zvonimir Šostar, pročelnik Gradskog ureda za zdravlje

oboljelih od leukemije i limfoma uz pomoć sponzora i donatora. U sklopu projekta "Život je lijep" otvoren je humanitarni telefon 060 888 202, pozivom na koji se može donirati 3,66 kuna ukoliko se zove s fiksne linije, odnosno 4,77 kuna s mobilne linije, s uključenim PDV-om.

"Jako smo zadovoljni organizacijom i maratonom u cijelosti, no do sada smo u sklopu naše akcije prikupljanja novca imali svega više od tisuću poziva. Nadamo da će građani, kada vide spotove u medijima, okrenuti naš broj i donirati novac. Potrebno nam je 2,5 milijuna kuna i nadam se da ćemo ih uspjeti prikupiti", rekao je Vibović. Donacije se također mogu uplatiti na žiro račun projekta "Život je lijep" u Zagrebačkoj banci 2360000-1101874242, poziv na broj 02 150208.



# JARUN

## OTVOREN LJETNI KAMP TEHNIČKIH VJEŠTINA

**L**jetni kamp tehničkih vještina za djecu i mlade Jarun 2008., koji se već devetu godinu zaredom održava na prostoru Kajakaškog kluba Končar na zagrebačkom jezeru Jarun, otvorio je gradonačelnik Milan Bandić. Kamp, koji financira Grad Zagreb, okuplja učenike osnovnih škola (od 5. do 7. razreda), a traje do 23. kolovoza u organizaciji Zagrebačke zajednice tehničke kulture.

Mladi će Zagrepčani tako, u četiri smjene po 25 djece, pet dana moći sudjelovati u raznolikim i zanimljivim sadržajima kao što je modelarstvo, maketarstvo, kreativne radionice, jedrenje na dasci,



**SMJEŠTAJ**  
Djeca za vrijeme trajanja kampa spavaju u šatorima po troje, ali je osigurano i nekoliko kreveta

**DEVETU GODINU** zaredom na zagrebačkom jezeru Jarun organiziran je kamp za učenike osnovnih škola koji financira Grad Zagreb, a organizira Zagrebačka zajednica tehničke kulture u kojem djeca sudjeluju u brojnim radionicama i sportskim aktivnostima

kajak, kanu i sl., a predviđeni su i izlet u špilju Veternicu gdje će djeca imati predavanje o speleologiji te posjet Gornjoj Stubici u Hrvatskom zagorju.

“Ovo je pravi način da se iskoristi što nam je priroda dala, da djeca koja ljeti



ostaju u gradu nešto i nauče”, rekao je zagrebački gradonačelnik Milan Bandić u povodu otvorenja kampa Jarun 2008. Djeca u kampu prema vlastitim željama biraju radionice u kojima će sudjelovati. Zanimljivo je da u kamp dolazi podjednak broj dječaka i djevojčica. Djecu paze i podučavaju tri voditelja. Djeca spavaju u šatorima po troje, a imaju i nekoliko kreveta u zatvorenom, za one kojima baš ne odgovara šator. Sve informacije o kampu i broju slobodnih mjesta mogu se dobiti u Zagrebačkoj zajednici tehničke kulture na brojeve telefona 46 12 514 ili 46 18 804.



## Međunarodni nogometni turnir 'Trofeo Karol Wojtyła' u Zagrebu



**SASTANAK** na kojemu je odlučeno da će Grad Zagreb biti pokrovitelj turnira

**G**radonačelnik Zagreba Milan Bandić nedavno je primio organizatore međunarodnog nogometnog turnira “Trofeo Karol Wojtyła” koje su predvodili Gian Luca di Carlo i predsjednik NK Zagreb Dražen Medić. Turnir će se održavati u Zagrebu, od 26. rujna do 3. listopada ove godine, na stadionu u Veslačkoj, a nakon što je NK Zagreb prošle godine sudjelovao na tom prestižnom







#### AKTIVNOSTI

Djeca u kampu mogu uživati u vožnji kajakom ili kanuom, jedrenju na dasci i drugim aktivnostima



#### OTVORENJE

Ovogodišnji, već tradicionalni ljetni kamp tehničkih vještina 'Jarun 2008.' svečano je otvorio zagrebački gradonačelnik Milan Bandić u pratnji suradnika



#### PRIMANJE

Organizatori turnira koje su predvodili Gian Luca di Carlo i predsjednik NK Zagreb Dražen Medić na sastanku sa zagrebačkim gradonačelnikom Milanom Bandićem

natjecanju u talijanskom gradu Como, zajedno s AC Milanom, Atalantom i ostalim priznatim nogometnim klubovima. Riječ je o nogometnom turniru mladih profesionalaca do 19 godina koji se odvija pod motom Skupa za mir s mladima i sportom. Grad Zagreb će biti pokrovitelj Turnira, a na inicijativu organizatora, gradonačelnik Milan Bandić uključit će se u organizacijski tim, članovi kojeg su i bivši gradonačelnik Rima Walter Veltroni, predsjednik talijanske nogometne lige Antonio Matarrese i osobni tajnik pokojnog pape Wojtyle kardinal Stanisław Dziwisz.

## Završni radovi kod centralnog pročistača



#### OBILAZAK GRADILIŠTA

Gradonačelnik sa suradnicima kod Arene

Gradonačelnik Milan Bandić obišao je sa suradnicima 12. srpnja Zeleni val i gradilište Arena Zagreb, dva kapitalna gradska gradilišta na kojima se, uverio se na licu mjesta, radovi odvijaju u skladu s planovima. Prije toga posjetio je Gradsku četvrt Peščenica - Žitnjak gdje je u tijeku plinifikacija Kozari Boka, uređuje se okoliš dječjeg vrtića Zrno, a u sklopu radova na sustavu glavnog odvodnog kanala trenut-



#### PEŠČENICA - ŽITNJAK

U tijeku je plinifikacija i radovi na GOK-u

no se izvode završni radovi na retencijskom i otvorenom prelivnom kanalu kod centralnog pročistača. Kapitalna gradska investicija – radovi na sustavu glavnog odvodnog kanala GOK – vrijedna oko 50 tisuća eura bliži se kraju, a završetak je predviđen krajem srpnja 2008. Kako se čulo prilikom obilaska, na površinama zatvorenog kanala uredit će se parkovi i športski sadržaji.



#### RADOVI NA ZELENOM VALU

Cjelokupna gradnja odvija se prema planu



Povećan je stupanj nasilja svih vrsta i otuđenosti među ljudima, obiteljska struktura se mijenja, alkohol i ostale droge postaju lako dostupni, pojačan je utjecaj medija, budućnost je nesigurna ...



Svi ovi razlozi mogu pridonijeti tome da dijete ili adolescent posegne za drogama, misleći da će mu to pomoći da olakša ili zaboravi probleme. Odrasli, a za njima i djeca, kadkad razvijaju nezdrav način suočavanja sa stresom. Mnogo se puta čuje „baš bi mi dobro došlo pice“ ili „postoji li nešto protiv stresa“ i slično. Djeca trebaju naučiti kako se nositi s problemima na prihvatljiv i djelotvoran način. Veoma je važno da dijete ima mogućnost razgovarati o svojim potrebama, neuspjesima, strahovima, ne boji se da će biti kritizirano ili kažnjeno. Ako se nešto treba osuđivati, neka to bude samo štetno i negativno ponašanje, nikada sama osoba.



**g) Želja za pobunom i riskiranjem**  
Preuzimanje rizika je dio odrastanja. Da bi se osamostalilo, dijete mora naučiti mnoge socijalne vještine koje u sebi nose rizik neuspjeha. U doba puberteta sve je novo, neistraženo i sadržava u sebi rizik. Mladi se u to doba osjećaju gotovo besmrtnima. Strahuju kakav će dojam ostaviti na svoje vršnjake, ali ne vjeruju da postoji šta u svijetu oko njih što bi ih moglo fizički ugroziti. Alkohol i ostale droge također mogu predstavljati izazov. Jaka želja da se bude odrastao, potpognuta filmskim ili glazbenim idolima koji piju ili se drogiraju, u neke djece izaziva želju da preuzmu rizik.

Među mladima ima onih koji se zaista bune protiv društva i to pokazuju svojim antisocijalnim ponašanjem, delinkvencijom i slično. Najčešće takva djeca nisu primila dovoljno topline i prihvatanja tijekom djetinjstva.

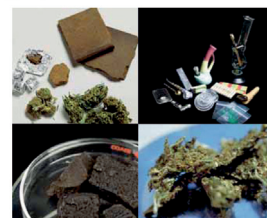
#### Marihuana (trava, žiža, mara) i hašiš (šit)

##### Značajke:

Marihuana i hašiš se dobivaju od indijske konoplje. Među konzumentima marihuane često se može čuti kako je marihuana „zdrava“, da se u svijetu rabi kao lijek i slično. Istina je da se



THC (u obliku tableta i otopina) ponekad primjenjuje kao pomoćno sredstvo kod nekih teških bolesti (završne faze malignih bolesti, kod AIDSa). U svim drugim situacijama i oblicima i marihuana i hašiš su ilegalne droge koje nemaju medicinsku primjenu. Djelovanje počinje ubrzo nakon konzumiranja, a traje 1-3 sata.



mr. sc. Luca Galić, soc. pedagoginja  
mr. sc. Snježana Šalamon, soc. radnica  
Andreja Radić, soc. radnica  
Petra Vedriš, soc. pedagoginja

# SVIJET OVISNOSTI VODIČ ZA RODITELJE