



Revija za promociju zdravog života

ZAGREB

zdravi grad

ISSN 1333-283X



- **zdravlje**
- **obitelj**
- **socijalna zaštita**
- **okoliš**
- **udruge**

REKREACIJA NA OTVORENOM!

Dugačke staze za šetnju i trčanje, igrališta i sportski tereni na Jarunu i Bundeku idealna su mjesta za uživanje u miru i tišini

BESPLATNI PRIMJERAK

AMBROZIJA

NASTAVAK HVALEVRIJEDNE AKCIJE

SVE DO SREDINE RUJNA na kritičnim područjima u Gradu Zagrebu provodit će se akcija uklanjanja ambrozije, biljke koja mnogim građanima osjetljivima na pelud život čini teško podnošljivim

U druga Zagrebački bokci svake godine na kritičnim mjestima u gradu organizira posebne akcije uklanjanja ambrozije u kojima sudjeluju njihovi članovi, ali su dobrodošli i svi drugi kojima ova alergena biljka čini život teško podnošljivim. Ove će se godine akcije provoditi do sredine rujna, a onoj održanoj 4. kolovoza na zemljištu u Aveniji V. Holjevac pridružio se i gradonačelnik oglušće postoje i novčane kazne, a ove godine akciju prati i komunalno redarstvo koje će izricati kazne privatnim korisnicima koji na svojim posjedima ne budu uništavali ambroziju.



Biljka vrlo slična pelinu

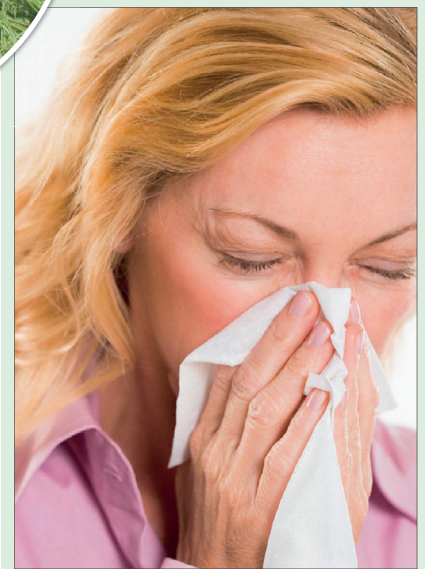
Ambrozija je vrlo slična pelinu pa se zato građani nerijetko zabune i dojavu da su naišli na ambroziju, kaže pomoćnica pročelnika Gradskog ureda za zdravstvo Grada Zagreba, dr. Lidija Hrašćić – Novak.

PELUD ambrozije zrakom se rasprostire i do udaljenosti od 300 kilometara, a biljka se često pojavljuje na područjima gdje se obavljaju prekopavanja tla i navažanja zemlje

grada Zagreba Milan Bandić, koji se bokcima zahvalio na njihovom angažmanu u ovom, ali i drugim programima koje organiziraju.

Budući da je uklanjanje ambrozije obavezno za privatne osobe, ako se na usmeno upozorenje da je na svom posjedu moraju ukloniti privatni posjednici

Ambrozija se često pojavljuje na područjima gdje se obavljaju prekopavanja i navažanja zemlje i to zato jer ona može i do trideset godina biti latentna u tlu, a kada dođe do zraka vrlo lako izraste. Budući da ambrozija ima veliku mogućnost širenja, jer se njena pelud zrakom rasprostire i oko 300 kilometara, takva su staništa opasnost



OPASNOST ZA SLUZNICU

Pelud ambrozije izaziva šmrncanje, suzenje očiju...



Ljetovanje djeci iz Beslana

SLJEME

Nakon što su se vratili s ljetovanja, na večeri u Domu Crvenog križa djeci iz Beslana pridružio se i gradonačelnik Milan Bandić sa suradnicima

U Zračnoj luci Zagreb gradonačelnik Milan Bandić je 4. i 5. kolovoza dočekao i ispratio djecu iz Beslana, njih sedamdeset, na ljetovanje u Novi Vinodolski. Riječ je o djeci žrtvama terorističkog napada u gradu Beslanu, u ruskoj republici Sjevernoj Osetiji, koji se dogodio u rujnu 2004. godine i u kojem je poginulo 330, a stotinjak je djece bilo lakše ili teže ozlijeđeno prvog dana škole i "Dana znanja", koji se obilježava u Rusiji 1. rujna.

SADRŽAJ

VIJESTI |

2

Nastavlja se velika akcija uklanjanja ambrozije

Gradonačelnik s djecom iz Beslana

ZDRAVLJE |

4

Što sve treba znati o alkoholu?

Novi raspored održavanja trudničkih tečajeva

OBITELJ |

6

Članovi udruge Kap dobrote pomažu osobama starije životne dobi i onima bez obiteljske podrške

Posljednja grupa djece otišla na besplatno ljetovanje

OKOLIŠ |

8

Saznajte sve o zagrebačkom pročištaču otpadnih voda

Potpisan Sporazum o suradnji na očuvanju spomenika parkovne arhitekture Park Maksimir

U FOKUSU |

10

Sve o rekreaciji na Jarunu i Bundeku

SOCIJALNA ZAŠTITA |

12

'Uspješno starenje' kao izazov za svakog pojedinca

UDRUGE |

13

Zagrebački bokci kod gradonačelnika

DOGAĐANJA |

14

Turistički vlakčić vozi oko Jaruna i u centru Zagreba

Dan osoba starije životne dobi

Nova šetnica uz rijeku Savu



IMPRESSUM:

Nakladnik: Grad Zagreb;
Adresa uredništva:
Trg Stjepana Radića 1, 10000 Zagreb;
Kontakt 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
Grafička priprema: Vedran Duhaček i
Ivica Horvat
Naklada 250.000 Tisak: Vjesnik d.d.



ČLANOVI udruge Zagrebački bokci ambroziju uklanjaju iz dvorišta, vrtova i sa neobrađenih zemljišta

TEREN

Akciji uklanjanja ambrozije na terenu u Aveniji Većeslava Holjevca, održanoj 4. kolovoza, pridružio se i zagrebački gradonačelnik Milan Bandić



za okolni teren. Pelud ambrozije je najalergogenija pelud našeg podneblja. Alergija na pelud ambrozije je upala prouzrokovana senzibilizacijom sluznice na alergene.

Osobe osjetljive na ambroziju pokazuju karakteristične simptome te kao i kod svih drugih alergija na pelud pate od neugodnih i ozbiljnih simptoma, poput svrbeži, pečenja i suzenja očiju,

šmrcanja, kihanja, kašlja, neprohodnosti i punoće nosa, koje prati vodeni iscjedak iz nosa uz povremeni neshtanak njuha. Građani koji uoče amroziju na privatnim ili javnim površinama mogu se obratiti Gradskom uredu za poljoprivredu i šumarstvo na broj telefona: 01 6585 - 628.



DJECA

su u Zračnu luku Zagreb doputovala 4. i 5. kolovoza te otišla na ljetovanje u Novi Vinodolski

že upoznali s ljepotama glavnog grada Hrvatske. Mališani su zagrebačkom gradonačelniku zahvalili pjesmom "Serbus Zagreb" koju su specijalno za tu prigodu naučili pjevati na hrvatskom jeziku. Nakon povratka s ljetovanja, u nazočnosti zamjenice gradonačelnika Ljiljane Kuhta Jeličić, mališani su na Cvjetnom trgu 19. kolovoza u svojim narodnim nošnjama izveli i nekoliko svojih tradicionalnih plesova. Na večeri u Domu Crvenog križa Sljeme pridružio im se i gradonačelnik Milan Bandić.

Djeca, koja u Republici Hrvatskoj ljetuju već četvrtu godinu zaredom, boravila su u hostelu Crvenog križa Grada Zagreba, a na kraju svog odmora proveli su dan i u gradu Zagrebu, gdje su se publi-



ALKOHOL

VODEĆI UZROK PRERANE SMRTI I OBOLIJEVANJA

Ovisnost o alkoholu ozbiljan je problem, a dokaz tome je i činjenica da je ta ovisnost postala vodeća psihijatrijska bolest u Hrvatskoj. Statistike pokazuju da Hrvati piju oko 12 litara alkohola po stanovniku godišnje, u našoj zemlji živi oko 280.000 ovisnika o alkoholu, a liječi ih se samo između 10 i 15 posto. Također, kriminalna djela su u oko 80 posto slučajeva direktno ili indirektno povezana s pijenjem, 60 posto utapljanja događa se pod utjecajem alkohola, a uzrok samoubojstva u čak 45 posto slučajeva je alkohol.

Neuropsihijatar Darko Breitenfeld smatra da bi se država trebala više baviti problemom ovisnosti o alkoholu: "Alkohol je otrov koji stvara brzo navikavanje te je jedan od vodećih uzroka obolijevanja i prerane smrti. Prema nedavno objavljenom istraživanju poznatog američkog časopisa Forbes Hrvati su na prvom mjestu ljestvice 'Najvećih pijanaca u Europi'. Mislim da to istraživanje nije u potpunosti pouzdano jer se u istočnoj Europi pije mnogo više te mnogi zbog toga pogibaju, a česti su i slučajevi smrzavanja. Hrvatska po problemu alkoholizma spada u zemlje srednje Europe. Kod nas je najveći problem nedostatak prevencije. Zakoni su

U HRVATSKOJ je najveći problem nedostatak prevencije - zakoni su nedovoljni, a mjere sprečavanja konzumiranja alkohola nisu učinkovite, tvrdi neuropsihijatar Darko Breitenfeld

nedovoljni, a mjere sprečavanja konzumiranja alkohola nisu učinkovite. Pijenje i nazdravljanje se ne bi smjeli prikazivati u medijima, također u našoj zemlji može se piti svugdje. Nešto moramo napravi-

ti kako bi ljudi shvatili da nije prihvatljivo piti baš svugdje. Da je ovisnost o alkoholu vrlo ozbiljan problem slaže se i doktor Srđan Marušić, šef Stacionarnog odjela liječenja alkoholizma Kliničke bolnice Sestara milosrdnica, koji kaže da se sve još



DR. SRĐAN MARUŠIĆ, šef Stacionarnog odjela za liječenje alkoholizma u KB Sestara Milosrdnica

uvijek "gura pod tepih".

"Prosječna dob ovisnika o alkoholu je između 40 i 42 godine, a ovisnici su iz godine u godinu sve mlađi. Mladi smatraju da je napijanje cool. Mi smo već 1995.

uočili trend opijanja maturanata, a sve je više i osmaša koji slave kraj školske godine. Predvidjeli smo današnju situaciju između 10 i 15 posto ovisnika koji dođu na liječenje mlade je od 30 godina. Mla-



OVISNOST o statistike pokazuju da u našoj zemlji živi

di u dobi od 14 - 15 godina sve češće konzumiraju alkohol, broj je znatno veći nego prije deset godina. Žalostno je da ogromna skupina potrošača alkohola ima manje od 18 godina", ističe doktor Marušić.

Mladenačko opijanje opasno je i zbog seksualnih odnosa bez zaštite, što uzrokuje spolno prenosive bolesti, a često i neželjenu trudnoću. Ciroza jetre, kardiovaskularne bolesti, oštećenja živača i gušterače, kognitivna oštećenja i psihološki problemi neke su od najpoznatijih bolesti koje su uzrokovane prekomjernim pijenjem alkohola. Prometne nesreće i obiteljsko nasilje često su uzrokovani alkoholom, o čemu dr. Breitenfeld kaže: "U 30 do 50 posto prometnih nesreća pogibaju ljudi mlađi od 50 godina, a uzrok tome je najčešće alkohol. Treba postrožiti zakone koji se odnose na mlade vozače i produžiti vrijeme provedeno u autoškoli. Neprihvatljivo je da se alkohol može kupiti na benzinskim postajama.

I žene danas sve više piju - na tri muškarca ovisnika dolazi jedna žena. Žene teže podnose alkohol od muškaraca. Ipak, žene najviše pate zbog alkoholizma



PROSJEČNA DOB

ovisnika o alkoholu u Hrvatskoj najčešće je između 40 i 42 godine. Muškarci piju češće od žena, ali žene teže podnose alkohol od muškaraca. Ipak, žene najviše pate zbog alkoholizma muškaraca i nasilja u obitelji

alkoholu postala je vodeća psihijatrijska bolest u Hrvatskoj, da Hrvati piju dvanaest litara alkohola po stanovniku godišnje te 280.000 ovisnika o alkoholu, a liječi se samo njih 15 posto

muškaraca i nasilja u obitelji. Cijele zajednice trebale bi se uključiti u sprečavanje obiteljskog nasilja te uputiti alkoholičara da što prije potraži pomoć u klubovima liječenih alkoholičara."

Iako država nema razradenu strategiju borbe protiv alkoholizma, obojica stručnjaka smatraju da klubovi liječenih alkoholičara odlično rade te da bi ih trebalo biti više. "U Zagrebu ih ima oko 80. U drugim dijelovima Hrvatske situacija nije tako dobra. Gradski ured za zdravstvo,



DR. DARKO BREITENFELD, neuropsihijatar

rad, socijalnu zaštitu i branitelje redovito izdaje brošure i organizira akcije kojima upozorava na opasnosti prekomjernog pijenja, a i gradonačelnik Bandić sudjeluje u promicanju takvih akcija. Svako od nas mora biti svjestan da loše podnosi alkohol i ne smije dopustiti da bude nagovoren da pije. Sa pijenjem treba biti krajnje oprezan. Većina ljudi se može odlično zabavljati i bez alkohola", istaknuo je dr. Darko Breitenfeld.

BROŠURA

Informacije o štetnosti alkohola mogu se pronaći u brošuri 'Što treba znati o alkoholu?' besplatno dostupnoj na www.zagreb.hr



Novi raspored održavanja trudničkih tečajeva

Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Grada Zagreba već desetu godinu zaredom organizira provođenje trudničkih tečajeva. Svrha tečajeva je poboljšanje zdravlja žena u trudnoći, zdravlja u obitelji, priprema za rođenje i podizanje zdravog potomstva, kao i poticanje demografske obnove Republike Hrvatske. Za sve buduće majke i očeve, odnosno bračne parove, tečajevi su potpuno besplatni, a održavaju se na dvanaest lokacija, u domovima zdravlja Grada Zagreba. Besplatni trud-



BESPLATNI TEČAJEVI

Svrha je poboljšanje zdravlja u trudnoći nički tečajevi se održavaju svaki mjesec u trajanju od dva dana po tri sata. Tečajeve drže liječnici specijalisti, ginekolozi i više medicinske sestre. Predavanja su usmjerena na poticanje psihofizičke pripreme za porod, prepoznavanje rizične trudnoće, fiziologiju poroda, dojenja i preporuke za njegu djeteta.

RASPORED TRUDNIČKIH TEČAJEVA ZA RUJAN:

DOM ZDRAVLJA	DATUM ODRŽAVANJA	VRJEME
ZAGREB CENTAR		
Runjaninova 4 (Centar)	09. i 10.09.2008.	12,00 – 15,00
Martićeva 63a (Medveščak)	20. i 21.09.2008.	15,00 – 18,00
Av.V.Hojjevca 22 (Novi Zagreb)	11. i 18.09.2008.	15,00 – 18,00
Trg Žrtava fašizma 10	25.09.2008.	12,00 – 15,00
	26.09.2008.	16,00 – 19,00
Rapska 37 (Trnje)	09. i 10.09.2008.	15,00 – 18,00
ZAGREB ZAPAD		
Prilaz bar. Filipovića 11 (Črnom.)	17.09.2008.	14,00 – 17,00
	18.09.2008.	15,30 – 18,30
Vrabečak 4 (Susedgrad)	10. i 11.09.2008.	16,00 – 19,00
Zvonigradska bb (Trešnjevka)	24. i 25.09.2008.	17,00 – 20,00
ZAGREB ISTOK		
Grizanska 4 (Dubrava)	17. i 18.09.2008.	16,00 – 19,00
Švarcova 20 (Maksimir)	10. i 11.09.2008.	15,00 – 18,00
Ivanićgradska 38 (Peščenica)	25. i 26.09.2008.	13,00 – 16,00
Ninska 10 (Sesvete)	25. i 26.09.2008.	15,00 – 18,00

KAP DOBROTE

VELIKA POMOĆ KATOLIČKE UDRUGE

MEĐUNARODNI DAN BOLESNIKA

Već 12. godinu članovi udruge organiziraju devetnicu kada devet dana uzastopce posjećuju bolesnike u Jankomiru i Vrapču



NA PODRUČJU GRADA Zagreba socijalno ugroženim građanima, oboljelima, osobama starije životne dobi te onima bez obiteljske podrške pomaže 91 član udruge Kap dobrote

Katolička udruga Kap dobrote, osnovana 1990. na poticaj p. Antuna Cveka, svoje djelovanje temelji na kršćanskom učenju pomoći bližnjem u potrebi. Udruga ciljeve ostvaruje okupljanjem građana koji žele izraziti svoju vjeru ljubavlju prema bližnjem, neposredno pomažući ugroženoj osobi u konkretnim okolnostima u kojima živi. Pomoć se prvenstveno pruža osobama starije životne dobi, slabijeg imovinskog statusa, usamljenima i ostavljenima bez obiteljske podrške te drugima koji zatraže pomoć.

Pomoć podrazumijeva evidentiranje, obradu i posjećivanje ugrožene osobe te omogućavanje dostojanstvenog života raznim vidovima pomoći. Udruga trenutno okuplja devedesetak članova koji realiziraju programske aktivnosti te pomažu 174 osobe. Članovi udruge su volonteri, a volonterstvo je najveća vrijednost koju njeguje udruga. Riječ je o ljudima dobre volje koji su spremni dio svog slobodnog vremena, psihofizičkih mogućnosti, a češće i materijal-

nih sredstava podijeliti s potrebitima. Svi oni koji žele postati volonteri udruge Kap dobrote prvo trebaju proći razgovor u prostorijama Udruge, upoznati se s njihovim radom, a nakon toga



OBILAZAK KORISNIKA

Često se posjećuju nepokretne i starije osobe

im se preporučuje dolazak na tjedni sastanak, odnosno superviziju, tijekom mjesec dana i tek kad je osoba spremna, prema procjeni članova udruge, dobije svoj prvi zadatak. Prvi posjet se organizira sa socijalnom radnicom koja upoznaje volontera s osobom koju će posjećivati. Nakon toga posjete se obavljaju najmanje jednom tjedno, ovisno o potrebi korisnika i mogućnosti volontera. Programske aktivnosti su sufinancirane iz gradskog i državnog proračuna putem natječaja i dobrovoljnim prilozima građana i tvrtki.

Volonteri pri obilasku starijih, bolesnih i nemoćnih osoba pružaju i određene usluge: odvoze ih liječnicima, prate na pregled u bolnicu, nabavljaju potrebne lijekove i drugi sanitetski materijal, nabavljaju živežne namirnice po želji korisnika, plaćaju račune, obavljaju kućanske poslove, donose rublje na pranje, prate ih na sv. misu, groblja te obavljaju i druge potrebne im poslove. Članovi udruge su i liječnici raznih specijalnosti koji posjećuju teže bolesne i nepokretne starije osobe te u suradnji s liječnicima opće prakse organiziraju potrebnu zdravstvenu njegu.

Udruga ima i tehnički tim, zanatlije raznih struka koji pomažu korisnicima u održavanju njihovih stanova raznim sitnim popravcima. Kreativniji članovi izrađuju čestitke, slikaju na svili i slično te tako oplemenjuju sebe, a ujedno su i korisni drugima.

Volonteri posjećuju i 41 osobu u domovima za starije i nemoćne osobe u Zagrebu, uglavnom na stacionarnim odjelima. To su osobe koje nemaju bliže obitelji ili koje je obitelj napustila. Dva puta godišnje posjećuju male bolesnike u Bolnici za kronične dječje bolesti u Gornjoj Bistri. Pred velike katoličke blagdane posjećuju se i zatvorenici u Bolnici za osobe lišene slobode. U korizmu volonteri sudjeluju u Socijalnom križnom putu, a za božićnih i uskršnjih blagdana posjete sve korisnike.

Već dvanaestu godinu udruga organizira devetnicu povodom međunarodnog Dana bolesnika, 11. veljače. Članovi udruge devet dana uzastopce posjećuju bolesnike u psihijatrijskim bolnicama Jankomir i Vrapče. Na redovitim sastancima ponedjeljkom u 17 sati razmjenjuju se tekuće obavijesti i dogovaraju aktivnosti za sljedeći tjedan. Koordinacijom volontera i korisnika udruga daje podršku i sigurnost u dobro koje čine te stvara čvršću vezu među samim članovima. Osim toga, velika većina aktivnih članova sudjeluje na duhovnim obnovama, stručnim putovanjima i hodočašćima u organizaciji udruge.



OSMA GRUPA

Odlaskom još jedne grupe djece 18. kolovoza upotpunjen je program Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje

OVE GODINE

na besplatno sedmodnevno ljetovanje u odmarališta Zagrebačkog holdinga smještena na hrvatskoj obali otputovalo je 1100 djece zagrebačkih branitelja

KRAJ ODMORA

BESPLATNO LJETOVANJE

Gradonačelnik Milan Bandić ispratio je 11. kolovoza sedmu, predzadnju, grupu djece branitelja koja je u organizaciji Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje sedam dana provela u Brodarici kraj Šibenika. Samo dva dana nakon toga na besplatno ljetovanje u Dugu Uvalu u Istri, koje također tradicionalno organizira Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, s Borongaja su krenule i dvije grupe djece iz obitelji slabijeg imovinskog statusa. Odlaskom osme grupe djece 18. kolovoza upotpunjen je program Gradskog ureda za

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, djeci hrvatskih branitelja te djeci s teškoćama u razvoju. Na besplatno ljetovanje svake godine ode oko 3,5 tisuće djece koja putuju na sedmodnevno ljetovanje, a njihov boravak se organizira u odmaralištima Zagrebačkog holdinga. Podružnica Vladimir Nazor odgovorna je za organizaciju ljetovanja,



ISPRAČAJ U BRODARICU

Gradonačelnik Milan Bandić s djecom branitelja

do dvanaestero djece, a svaka skupina ima individualnog voditelja - odgovajatelja i osiguran 24-satni stručni pedagoški nadzor. Osim toga, djeca imaju osiguran i nadzor stručnih suradnika pedagoškog, socijalnog ili zdravstvenog usmjerenja, ili studenata visokoškolskih ustanova istih usmjerenja te 24-satnu zdravstvenu skrb.

Ovakav oblik organiziranog druženja djece već dugi niz godina uveseljava djecu grada Zagreba i omogućuje im usvajanje novih znanja i vještina kroz različite odgojno-obrazovne sadržaje, rekreaciju i razmjenu iskustava, a Grad Zagreb im svake godine nastoji osigurati kvalitetan i nezaboravan odmor.

Ovakav oblik organiziranog druženja djece već dugi niz godina uveseljava mališane grada Zagreba te im omogućuje usvajanje novih znanja i vještina kroz razne odgojne sadržaje

zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje kojim se djeci zagrebačkih branitelja omogućuje besplatno ljetovanje u Brodarici kraj Šibenika.

Kao i svaki put do sada, ispred zgrade Gradskog poglavarstva djecu je ispratio gradonačelnik Milan Bandić. Podsjetimo, ovoga je ljeta u Brodaricu otišlo ukupno 1100 djece zagrebačkih branitelja. Ovaj oblik ljetovanja

a u organizaciji surađuje sa Sveučilištem u Zagrebu, odnosno Edukacijsko-rehabilitacijskim fakultetom, Kineziološkim fakultetom i Studijskim centrom socijalnog rada čiji studenti sudjeluju u pripremi i provođenju aktivnosti. Djeca koja idu na ljetovanje imaju punu pansion-sku uslugu s tri glavna i jednim međuobrokom. Sudionici su podijeljeni u skupine od desetero

PROČISTAČ

ZAŠTITA IZVORA PITKIH VODA U GRADU

ANTE PAVIĆ, direktor
tvrtke Zagrebačke
otpadne vode



CENTRALNI uređaj za pročišćavanje otpadnih voda, smješten u blizini Domovinskog mosta, trenutačno može obraditi otpadne vode nastale od 1,2 milijuna stanovnika

Centralni uređaj za pročišćavanje otpadnih voda Zagreb smješten je u blizini Domovinskog mosta, u Gradskoj četvrti Žitnjak. Radi se o kompleksu izgrađenom na površini od 130 hektara, u sklopu kojeg se nalaze uređaji za pročišćavanje otpadnih voda, biološki vrtovi, restoran, sportska dvorana, konferencijska dvorana, informatički centar za upravljanje uređajima, laboratorij u kojem se svakodnevno ispituje kvaliteta ulazne i izlazne vode te jezero sa šetnicom. Osnovna svrha centralnog uređaja za pročišćavanje otpadnih voda je pročititi otpadne vode, a time i štititi izvore pitkih voda. Osim toga, pročištač osigurava i mjesta nizvodno od Zagreba, primjerice Ivanić Grad, koji pitku vodu crpi iz Save, čišću vodu, pročišćenu od zagađenja.

Cijeli projekt vrijedan je 260 milijuna eura, a izgradila ga je privatna tvrtka Zagrebačke

otpadne vode (ZOV), kojoj su vlasnici njemačka poduzeća RWE Aqua i WTE Wassertechnik iz Sjeverne Rajne Vestfalije i Vodoprivreda Zagreb.

Na području gdje je smješten pročištač, objasnio je direktor tvrtke ZOV Ante Pavić, bile su divlje lagune s fekalijama koje su trovale podzemne vode, odbačene mrtve životinje, olupine od automobila, a kvartom je prolazio otvoreni kanal u koji su se slijevale otpadne vode grada Zagreba. "Na tom smo mjestu napravili kolektor koji skuplja otpadne vode iz cijelog grada i zatvorenim ih kanalima odvodi prema uređaju za pročišćavanje. Centralni

uređaj za pročišćavanje može obraditi otpadne vode od 1,2 milijuna stanovnika, a moguće ga je nadograditi za 1, 5 milijuna. Također, ima dio za obrađivanje otpadnih voda za onih 20 posto kućanstava koja nisu spojena na



BAZEN u koji se izliva pročišćena otpadna voda koja se nakon postupka gotovo može piti

vodovod već imaju septičke jame. Prije su sve fekalije i otpad odlazili u Savu i podzemne vode i zagađivali vodu koju pijemo, budući da se izvori vode koju pije Zagreb nalaze tik uz savsku obalu. Pročištač sprečava da se zagađe sva mjesta i tla južno i istočno od Zagreba. Mi sada otpadne vode pročišćavamo i na taj način, osim što zaštićujemo okoliš, sprječavamo zagađivanje vode koju kasnije Zagrepčani piju, drugim riječima pročišćavanjem otpadnih voda osiguravamo pitku vodu i sprečavamo njeno zagađenje. Otpadna voda koja prođe kroz uređaje za pročišćavanje 97 postotno je čistoće i gotovo da se može piti. Građane pročišćavanje kubika otpadne vode košta 2,8 kuna, a plaćaju to preko vodne naknade." Kompleks je uređen ekonomično, naglašava Pavić, pa zapošljava svega 56 ljudi jer više od toga nije potrebno, a sami proizvode i preko pedeset posto električne energije koju troše. Električnu energiju, objašnjava Pavić, proizvode od mulja koji nastaje procesom pročišćavanja vode. Mulj se posebnim procesom pretvara u plin, a plin u električnu energiju. Pročišćava se i zrak kroz biološki filter tako da nema emisija plinova i neugodnih mirisa tijekom procesa pročišćavanja voda.

Koncesiju nad cijelim kompleksom, objašnjava Pavić, ima tvrtka ZOV: "Koncesija traje 28 godina od dana potpisivanja ugovora o koncesiji s Gradom Zagrebom, a ZOV će za to vrijeme izgraditi cijeli kompleks i upravljati njime. Nakon toga prelazi u vlasništvo Grada Zagreba. Tijekom tih 28 godina Grad će mjesečno plaćati ZOV-u 35 milijuna kuna. U tu je svotu uračunato otplaćivanje kredita na 28 godina za gradnju cijelog kompleksa te mjesečno održavanje uređaja i svih pratećih infrastrukturnih objekata."

GRADONAČELNIK Milan Bandić potpisao je sporazum s predstavnicima Javne ustanove Maksimir, Šumarskog fakulteta i Hrvatskih šuma



UREDIT će se 140 hektara šuma i šumskog zemljišta u sjevernom dijelu Parka Maksimir



RADOVI U PARKU MAKSIMIR

Uređenje bi trebalo biti gotovo za otprilike dvije godine novi Maksimir. Sklapanje Sporazuma inicirala je Javna ustanova Maksimir, studiju, odnosno Projekt očuvanja, obnove, redovitog održavanja, te krajobrazne, rekreativne i ekološke obnove izradit će Šumarski fakultet, a Grad Zagreb će financirati uređenje. Operativni dio obavljat će Hrvatske šume.

“Takav dar prirode u središtu grada jedinstven je i treba ga posebno njegovati”, rekao je gradonačelnik Milan Bandić, naglasivši kako će se cijeli posao obnove sjevernog dijela Parka Maksimir provoditi pod strogim nadzorom struke. Za otprilike dvije godine građani grada Zagreba će, uz dosadašnjih četrdeset hektara maksimirskog parka, imati još 140 hektara uređenog prostora za odmor i rekreaciju. Na ulazu sa zapadne strane, u Prilesju, već se uređuje baza Hrvatskih šuma koja će se koristiti za buduće radove i parkiralište sa stotinjak parkirališnih mjesta za posjetitelje najljepšeg zagrebačkog parka.

ZASTITA

POTPISAN SPORAZUM O OČUVANJU MAKSIMIRA

Sporazum o suradnji na očuvanju i održavanju spomenika parkovne arhitekture Park Maksimir svečano je potpisan 31. srpnja između Grada Zagreba, Javne ustanove Maksimir, Šumarskog fakulte-

ta Sveučilišta u Zagrebu i Hrvatskih šuma. Sporazum bi trebao rezultirati uređenjem 140 hektara šuma i šumskog zemljišta sjevernog dijela Parka, koji će Šumarski fakultet dati na upravljanje i korištenje Javnoj usta-

Velika obnova Kamenog sjedišta i Doline Dalija u Parku Maksimir

Nedavno je započeo projekt obnove Kamenog sjedišta na padini južno od Vidikovca. Zadatak projekta je obnova Kamenog sjedišta koje je tijekom vremena potpuno propalo. Ob-



OBNOVA Kamenog sjedišta koje je propalo

novom pojedinih nekadašnjih povijesnih sadržaja i cjelina nastoje se u park Maksimir vratiti značajni i po stilu romantičarski sadržaji kao što je i Kameno sjedište - Steinsitz. Investitor radova je Javna ustanova Maksimir, izvođač Vodoprivreda Zagreb d.d., projektant Maja Šah Radović, dipl.ing.arh., a konzervatorski nadzor provodi Gradski zavod za zaštitu spomenika kulture i prirode.

Također, nedavno je u parku Maksimir obnovljena Dolina dalija. Obnovom pojedinih dijelova nastoji se vratiti dio nekadašnjih prvotnih krajobraznih i stilskih vrijednosti u perivoju Maksimir. U projektu obnove hortikulturnog cvjetnog dijela parka koristili su se planovi iz vre-

mena nastanka perivoja kao i studija Povijesna matrica perivoja Maksimir. Također su korišteni i podaci iz albuma Park Jurjaves, kao i brojni članci u kojima se opisuje izgled doline.



DOLINA je obnovljena prema starim nacrtima

JEZERA

JARUN I BUNDEK PRAVA MJESTA ZA REKREACIJU

Zagrebačka jezera Jarun i Bundek tijekom cijele godine omiljena su mjesta za rekreaciju i odmor. U nedjelju 7. rujna na Jarunu su spuštene Plave zastave čime je i službeno završila kupališna sezona i na Bundeku te na bazenima Šalate. Pripreme za kupališnu sezonu na Jarunu počele su već u svibnju, kada je jezero očišćeno od lopoča te su izvađena betonska sidra zaostala nakon micanja bova. Jarunske plaže su šljunčane i čiste, dugačke oko 2500 m, a na njima odjednom može boraviti do 20.000 kupača.

Na Jarunu je za kupanje uređeno pet plaža, a jedna od njih, koja je smještena na Otoku Trešnjevka, u potpunosti je prilagođena za korištenje osobama s posebnim potrebama – postavljene su rampe za lakši ulazak u vodu, posebno prilagođene ležaljke, dječji park te sanitarni prostor

prilagođen osobama s posebnim potrebama. Svim plažama na Jarunu dodijeljena je Plava zastava koja je međunarodna oznaka čiste, sigurne i dobro održavane plaže.

Jezero Bundek nema Plavih zastava, ali mjerodavni rade na poboljšanju ponude i infrastrukture kako bi uskoro dobio zastave. Kvalitetu vode na Jarunu i Bundeku tri puta tjedno provjerava Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba. Voditeljica odjela za analizu vode Svjetlana Andreis kaže da se svi rezultati analiza vode radi potpune sigurnosti šalju i Sanitarnoj inspekciji: "Voda u jezerima na Jarunu i Bundeku spada u vodu druge vrste i prihvatljive je kvalitete za kupanje, sport i rekreaciju. Radi analize voda se uzima s dviju plaža na svakom jezeru. Naši stručnjaci kontroliraju vodu za kupanje ispitujući mikrobiološke i fizikalno-kemijske pokazatelje, u skladu sa zakonskim propisima. Za ispitivanje

STAZA
Na Jarunu se nalazi staza za trčanje i rolanje dugačka 5,5 kilometara

VODA NA JARUNU i Bundeku prihvatljive je kvalitete za kupanje, sport i rekreaciju, kaže voditeljica odjela za analizu vode u Zavodu za javno zdravstvo grada Zagreba Svjetlana Andreis

se koristi suvremena oprema. Uzorci vode uzimaju se obično u vrijeme većih gužvi oko podneva te se obrađuju neposredno nakon uzimanja - u roku od dva do četiri sata."

Na sigurnost kupača tijekom sezone pazi stotinjak spasilaca, koji su u suradnji s Hrvatskim Crvenim križem prošli obuku i testiranje za licenciranog spasioca. Sve dok ima kupa-

ča na plažama zagrebačkih jezera tamo su i spasioci. Tijekom cijele godine na Jarunu su osigurani brojni sadržaji za odmor, zabavu i rekreaciju.

Sigurnost za kupače

Na sigurnost kupača tijekom sezone pazi stotinjak spasilaca koji su u suradnji s Crvenim križem prošli obuku i testiranje za licenciranog spasioca. Sve dok ima kupača na plažama zagrebačkih jezera tamo su i spasioci.



SPASIOCI na Jarunu prošli su obuku i testiranje

SPORT

Na velikom jarunskom jezeru posebno su dobro posjećeni tereni za odbojku i rukomet na pijesku. Skate park s osam rampa, koji je noću osvijetljen, također je smješten blizu Velikog jezera i omiljeno je okupljalište mladih





IAKO JE LJETO GOTOVO

na Jarunu i Bundeku ljudi se i dalje mogu rekreirati jer postoje brojna igrališta, dugačke staze za šetnju ili trčanje, uređeno je zelenilo, što ta jezera čini idealnim mjestima za uživanje u miru i tišini tijekom cijele godine

ha, bit će izgrađen skate park, bočalište, igrališta za mali nogomet i košarku, adrenalinski park, igrališta za rukomet i odbojku na pijesku, dječja igrališta te brojne nove šetnice.



GORDANA BACH
ispituje kvalitetu vode
na Bundeku

Vožnja biciklom i rolanje sve su popularniji u svim dobnim skupinama, a Jarun ima stazu za tu svrhu dugačku 5,5 km. Jednako je popularna i trim staza dugačka 6 km. Česti posjetitelji jarunskih jezera su roditelji s djecom pa su za najmlađe napravljena tri moderna igrališta, od čega su dva smještena uz Malo jezero. Brojni su sportovi zastupljeni uz Malo jezero, postavljeno je deset betonskih stolova za stolni tenis, igralište za mini golf s 18 rupa, bočalište s četiri staze, polivalentno asfaltirano igralište za košarku, rukomet i nogomet te dvije viseće kuglane. Jednake sportske sadržaje ima i veliko jarunsko jezero, a posebno su dobro posječeni tereni za odbojku i rukomet na pijesku. Skate park s osam rampa, koji je noću osvijetljen, također je smješten blizu Velikog jezera i omiljeno je okupljalište mladih koji se bave tim sportom. Ribolov je još jedan način rekreacije koji se može probati na Jarunu, a redovito se organiziraju ribolovna prvenstva. Krajem 2007. u jarunska jezera pušteno je oko 6,5 tona ribe, najviše bijeloga glavaša i amura, radi obnove ribljeg fonda i poboljšanja kvaliteta vode. Na Jarunu i Bundeku vikendom se mogu unajmiti rešetke za roštilj te na taj način u prirodi provesti ugodan dan s obitelji ili prijateljima.

Mirna oaza usred Zagreba je Bundek. Dječja igrališta, uređeno zelenilo i dugačke staze za šetnju ili trčanje čine Bundek mjestom za uživanje u miru i tišini. Do proljeća 2009. na istočnom dijelu Bundeka, na površini od 37



BUNDEK trenutno nema Plavu zastavu, ali bi je trebao uskoro dobiti

Kod jezera osigurana i medicinska pomoć

Na Bundeku i Jarunu (na Jarunu na svakom jezeru) od 9 do 21 sat građanima je osigurana i medicinska pomoć. Liječnici, koje osigurava Dom zdravlja Zagreb-Zapad, smješteni su u za to postavljenim čvrstim objektima, drvenim kućicama, u kojima imaju sav potreban pribor i lijekove za žurno djelovanje - od reanimacije do previjanja posjekotina, oderotina, pa do postavljanja udloga u slučaju lomova.



JARUNSKE PLAŽE sve imaju Plavu zastavu, što znači da su čiste, sigurne i dobro održavane

AKCIJE udruge Dobrobit radi unaprijeđenja kvalitete života osoba starije životne dobi pružanjem zdravstvene, socijalne i psihološke pomoći

Dobrotvorno udruženje Dobrobit je neprofitna humanitarna organizacija koja se bavi pružanjem psihološke pomoći i pomoći u socijalnoj prilagodbi, promicanjem svijesti o psihosocijalnim problemima pučanstva, organiziranjem i provođenjem seminara za profesionalce, neprofesionalce i volontere, razvijanjem mreže dobrovoljačke pomoći u lokalnoj zajednici, prikupljanjem podataka o žrtvama zlostavljanja i osobama koje su



RADIONICE se održavaju u domovima za starije i nemoćne



DOBROBIT

HUMANITARNA ORGANIZACIJA

preživjele teške psihičke traume. Djelovanje udruge u zadnjih 10 godina je usmjereno na unaprijeđenje kvalitete života starijih osoba, zaštitom prava i osiguravanjem dodatne psihološke, socijalne i zdravstvene pomoći i podrške starijim osobama.

Istraživanja pokazuju da pojedinac stariji od 70 godina koji živi u vlastitom domu treba pomoć u izvedbi najmanje jedne aktivnosti dnevnog života: hranjenje, odlazak na WC, kupanje, kretanje... Prema istraživanju koje je provelo Purdue Sveučilište, postoji velika šansa da starije osobe koje nemaju pomoć

onesposobljena bile smještene u instituciju gdje bi primale manju ili veću pomoć u obavljanju svojih aktivnosti, bile osposobljene za samostalan život u vlastitom domu. Nadalje, nakon par tjedana tijekom kojih im je osigurana pomoć, smanjila bi se potreba za dodatnim zdravstvenim uslugama institucionalnog tipa.

Nit vodilja projektnih aktivnosti Dobrotvornog udruženja Dobrobit je činjenica da pojedinac stariji od 70 godina, koji živi u vlastitom domu, treba pomoć u izvedbi najmanje jedne aktivnosti dnevnog života. Aktual-

ni projekti udruge "Mladi za starije - Mobilni multidisciplinarni tim u zajednici" i "SASI - Stable, Able, Safe, and Independent" uključuju intervencije multidisciplinarnog tima stručnih suradnika udruženja te studenata Studija radne terapije, fizioterapije i psihologije. Projekti uključuju: direktan rad s korisnicima (kroz intervencije terapeuta, fizioterapeuta, medicinske sestre i psihologa u domu korisnika), Zlatni telefon (telefon za podršku i informiranje 01 2338 821 od 10-14), psihoterapijsku grupu, zdravstveno - edukativna predavanja i radionice



u bilo kojem obliku budu hospitalizirane. Istraživački tim Purdue Sveučilišta dokazao je da bi starije osobe, koje bi zbog svojeg

koje se održavaju u domovima za starije i nemoćne te u savjetovalištu udruženja Dobrobit (Dom zdravlja, Švarcova 20).

AKCIJE UDRUGE

ZAGREBAČKI BOKCI U POGLAVARSTVU

GRADONAČELNIK Milan Bandić zahvalio je članovima udruge Zagrebački bokci na provedenim akcijama i dogovorio nastavak suradnje

U prostorijama Gradskog poglavarstva gradonačelnik grada Zagreba Milan Bandić 8. kolovoza primio je članove udruge Zagrebački bokci, koje je predvodio njihov predsjednik Josip Nevenko Krznarić. U ležernom ozračju gradonačelnik se zahvalio prisutnim članovima na svim njihovim dosadašnjim akcijama, posebno se osvrnuvši na posljednju akciju kojom će Bokci zajedno sa Zrinjcem, prema procjenama, i ove godine ukloniti ambroziju s oko tri milijuna kvadratnih metara terena. U znak zahvalnosti gradonačelnik je Bokcima darovao radnu odjeću i obuču te naveo mogućnost besplatne prekvalifikacije za one koji su izgubili posao i ne mogu naći novi u istoj struci. Ponudio je također i mogućnost dobivanja termina za korištenje bazena u Utrinama.

Kako kaže predsjednik udruge Zagrebački bokci Nevenko Krznarić, udruga djeluje već deset godina, a sveukupno se sastaju trinaest godina. "Moja ideja je bila da se skupimo kako bi radili nešto poput radnih akcija, a sve kako bi zaradili neke novce i preživjeli. U po-



PRIMANJE

Članove udruge 8. kolovoza u prostorijama Gradskog poglavarstva primio je zagrebački gradonačelnik Milan Bandić te im tom prigodom darovao radnu odjeću i obuču

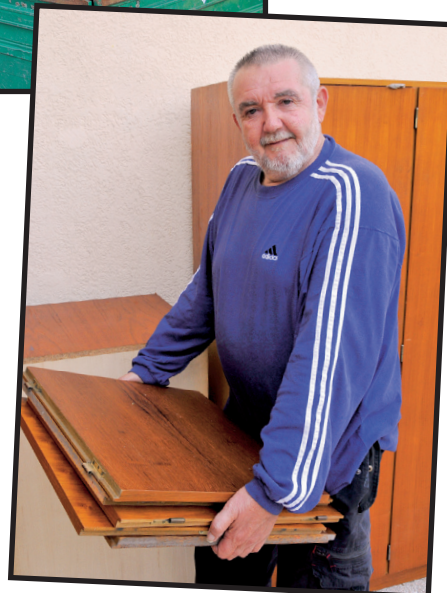
PREDSEDNIK

udruge Zagrebački bokci Josip Nevenko Krznarić

OSIM što prikupljaju stari papir i uklanjaju ambroziju, Zagrebački bokci pomažu građanima u opremanju prostora korištenim namještajem potpuno besplatno

četku smo čistili Maksimir, Trešnjevski plac, Bundek, prikupljali smo kašete i stari papir i na taj način činili dobro, a i prikupljali novac kako bi preživjeli", objasnio je Krznarić. Zagrebački bokci se od 2001. godine nalaze u prostorijama na Prisavlju 10 koje su dobili od Grada Zagreba na korištenje uz malu mjesečnu naknadu. Već sedam godina tradicionalno se skupljaju i na dojavu uklanjaju ambroziju po Zagrebu i okolici, a to sve u suradnji s

Gradom Zagrebom. Bokci ne plaćaju nikakvu članarinu pa nije moguće reći koliko ih točno ima, no prema slobodnoj procjeni Nevenka Krznarića, riječ je o 70-ak ljudi. Osim što prikupljaju stari papir, koji prodaju i tako svojim članovima pomažu pri plaćanju računa, građanima koji su socijalni slučajevi i za to imaju potvrdu od socijalne službe, pomažu u opremanju prostora korištenim namještajem potpuno besplatno.



ŠETNICA

UZ SAVU NOVA STAZA ZA PJEŠAKE I BICIKLISTE

Do kraja rujna, točnije do 20. 9., bit će uređena šetnica na južnom savskom nasipu, od Željezničkog do Mosta mladosti, duga tri tisuće i osam stotina metara, a u konačnici će imati pješačko-biciklističku stazu od sipine. Staza je od sitno granuliranog pijeska zbijenog unutar rubnjaka. Uzduž čitave staze postaviti će se rasvjeta na svakih 25 metara, klupe, koševi za smeće, pristupne rampe i stepenice.

“Dvije godine sanjamo o šetnici uz Savu, što ćemo sada, u sklopu projekta vraćanja Zagreba Savi i ostvariti”, istaknuo je zagrebački gradonačelnik Milan Bandić prilikom obilaska nasipa gdje



MATERIJAL
Staza uz rijeku Savu napravljena je od sitno granuliranog pijeska zbijenog unutar rubnjaka

DO KRAJA MJESECA na južnom savskom nasipu, od Željezničkog mosta do Mosta mladosti bit će uređena šetnica duga 3800 metara, s novom rasvjetom na svakih 25 metara, klupama, koševima za smeće, pristupnim rampama i stepenicama

je, čulo se, dovršeno više od 70 posto radova vrijednih oko 3,3 milijuna kuna, koje izvodi Vodoprivreda a financira Grad Zagreb.

Voditelj radova na potezu od Želje-

zničkog mosta do Mosta mladosti, Stjepan Horvat, tvrdi kako ima još dosta posla, ali da će radovi biti gotovi u roku ako ih posluži lijepo vrijeme. “Nakon toga, imperativ će biti i uređenje sjevernog nasipa, također sa stazom. Šetnica će građanima služiti za rekreaciju, a najbolja će biti za trčanje”, rekao je gradonačelnik Zagreba Milan Bandić.

Prema riječima ing. Mladena Pečeka, voditelja Sektora operative Vodoprivrede Zagreb, na stazi svakodnevno radi sedam strojeva, četiri kamiona i dvadeset radnika.



SVAKODNEVNO na uređenju staze radi sedam strojeva, četiri kamiona i dvadeset radnika

Uvedeni turistički vlakići za vožnje oko jezera Jarun i centra Zagreba



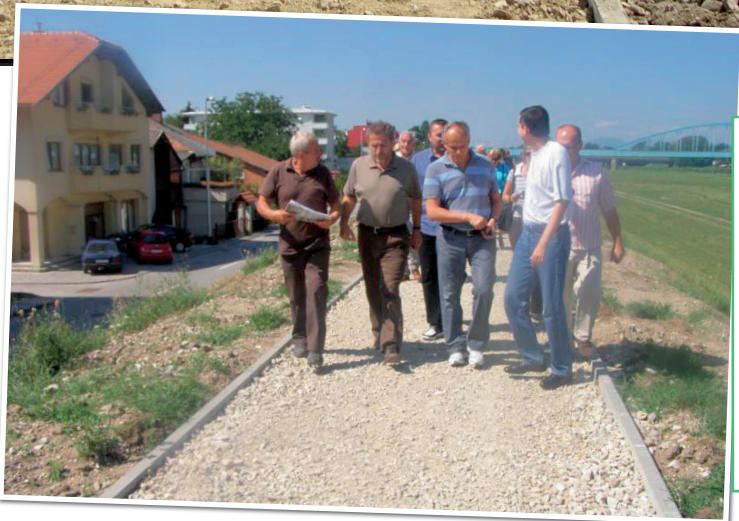
UZIM SREDIŠTEM GRADA vlakić vozi svaki dan s Trga bana Josipa Jelačića; početno stajalište je ispred Gradske kavane

Vožnjom od trešnjevačke remize do Jaruna 1. kolovoza predstavljen je novi turistički vlakić koji Zagrepčane vozi oko jezera Jarun. Uskoro će TŽV Gredelj Gradu isporučiti i nova dva vlakića, od kojih je jedan namijenjen vožnji oko Bundeka, a drugi središtem grada. Kompozicija orijentalne izvedbe vozi svakodnevno užim gradskim središtem, s Trga bana Josipa Jelačića, Illicom, Franko-



JARUN

Novi vlakić koji nalikuje zagrebačkom niskopodnom tramvaju vozi subotom, nedjeljom i praznikom oko jezera Jarun



RADOVI

Zagrebački gradonačelnik Milan Bandić sa suradnicima je obišao radove na Savi, koje izvodi Vodoprivreda a financira Grad Zagreb, nakon čega će se uređivati sjeverni nasip



panskom, Trgom maršala Tita, Massarykovom, Teslinom, Praškom, Jurišićevom, Trgom hrvatskih velikana, Ulicom Račkoga do Trga žrtava fašizma, te Ulicom Račkoga, Trgom hrvatskih velikana i Jurišićevom natrag do početnog stajališta ispred Gradske kaveane. Vlakić na vožnju kreće svakih 60 minuta, počevši od 9.30 sati, dok je zadnja vožnja u danu u 19.30 sati. Vlakić, koji nalikuje zagrebačkom niskopodnom tramvaju, vozi subotom, nedjeljom i praznikom oko jezera Jarun. Na trasi ima devet stajališta, a početno je u neposrednoj blizini glavnog ulaza u Jarun, pokraj Ulice hrvatskog sokola. Druga su na ugibalištima duž same trase. Polasci su svaki puni sat od 15 do 20 sati. Vožnja vlakićima besplatna je za sve građane, no iz ZETA mole da se mjesta ustupe ponajprije djeci i starijim osobama.

Međunarodni dan osoba starije životne dobi

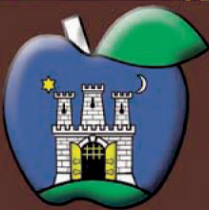


DAN STARIJIH obilježava se još od 1999. na inicijativu Ujedinjenih naroda

Međunarodni dan starijih osoba obilježava se 1. listopada kao dan koji su Ujedinjeni narodi ustanovili 1999. kako bi skrenuli pažnju na porast udjela starijeg pučanstva i potrebu da im se osiguraju kvalitetni uvjeti za život. Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, pored brige i skrbi o starijima u zadovoljavanju osnovnih potreba poduzima različite mjere i aktivnosti u cilju razvoja svih oblika društvenog života i sustava brige za osobe starije i životne dobi. Ove godine će se u gradu Zagrebu kroz različita događanja i manifestacije obilježiti Međunarodni dan starijih osoba, a pod pokroviteljstvom Gradskog poglavarstva Grada Zagreba. Tako Dom za starije i nemoćne osobe Trnje obilježava 10. godišnjicu sportske rekreacije, koja će se održati 10. rujna u prostorijama Doma. Vijeće Gradske četvrti Maksimir i Društvo za športsku rekreaciju Maksimir u suradnji s Centrom za kulturu Maksimir te Domom za starije i nemoćne osobe Maksimir 17. rujna organizira manifestaciju pod nazivom "Maksimirske jeseni". Program je podijeljen na kulturno-zabavni, sportsko-rekreativni i preventivno-zdravstveni. Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, u suradnji s Centrom za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo grada Zagreba, 1. listopada organizira manifestaciju Gerontološki tulum koja će se održati na Trgu bana Josipa Jelačića od 10 do 14 sati. Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo Andrija Štampar u suradnji s Gradskim uredom organizira gerontološku stvaraonicu s temom "Prevenција dekubitusa primjenom korisne prehrane" koja će se održati 1. listopada u Tribinama Grada Zagreba s početkom u 13 sati. Matica umirovljenika Grada Zagreba na svečani način obilježava Međunarodni dan starijih osoba, sudjelovanjem na prigodnom koncertu 1. listopada u KD "Vatroslav Lisinski".

MJESEC BORBE PROTIV OVISNOSTI

ŠTO TREBA ZNATI O ALKOHOLU?



GRADSKO POGLAVARSTVO
GRADA ZAGREBA

Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu

Rasprostranjenost alkoholizma!

Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) danas svijetu ima oko 30 milijuna alkoholičara i oko 80 milijuna osoba koje zbog alkoholizma imaju ozbiljne poteškoće. U Europi konzumiranje čistog alkohola varira od 10 do čak 25 litara po stanovniku godišnje. U Hrvatskoj je registrirano oko 250.000 alkoholičara. Godišnje se registrira oko 3.000 novih slučajeva, pa s obzirom da je alkoholizam problem cijele obitelji u Hrvatskoj zbog nje pati oko milijun stanovnika.

Konzumiranje alkohola u mladim je u stalnom porastu: dječaci započinju u 12. godini, a djevojčice u 14.; 32% dječaka i 22% djevojčica opilo se 3 i više puta do 15. godine života; svaki treći 15-godišnjak i trećina djevojaka iste dobi pili su alkohol radi opijanja. (ESPAD; rezultati istraživanja među učenicima prvih razreda srednjih škola)

EUROPSKA POVELJA O ALKOHOLIZMU



Svi ljudi imaju pravo na zaštitu obitelji, zajednice i radu sredine od incidenata, nasilja i drugih negativnih posljedica uporabe alkohola. Svi ljudi imaju odnata pravo na vjerodostojnu i cjelokupnu zaštitu, obitelji i društvu. Sva mlada, djeca i adolescenti imaju pravo odrasli u sigurnoj zaštiti od promidžbe alkoholnih pića. Svi ljudi koji prekomjerno piju alkohol, kao i članovi njihovih obitelji, imaju pravo na dostupnu skrbi i liječenje. Svi ljudi koji ne žele piti alkohol, u koji se ne mogu iz zdravstvenih razloga uključiti, imaju pravo da ih se ne nagovaraju na pijeće alkoholnih pića, i treba ih obavijestiti u njihovom općinskom uredu. (Pariz, 1995.)

ŽELIŠ SAZNATI VIŠE?

www.zagreb.hr

ŠTO JE ALKOHOL?

ALKOHOL - CIBIKSI - ETILNI ALKOHOL, ILI ETANOL, JE KEMISKI SPOJ UGLJIK, VODENIK I KISELIK. OSRNO PRODUKTIVNO SREDETV, MOŽE DOVESTI DO OVISNOSTI, OBLIVAVANJA I SMRTI.

TKO JE ALKOHOLIČAR?

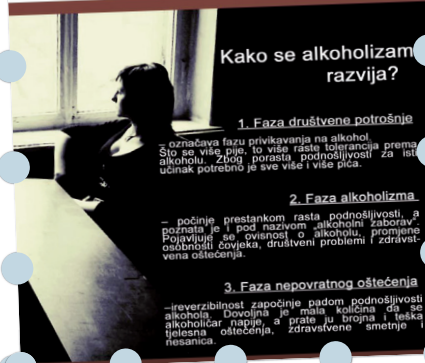
ALKOHOLIČAR SE SMATRA OSOBA KOD KOJE DUGO VREMENE I NEKONTROLIRANO KORISTE ALKOHOLNA PIĆA, KOJA SU UZROK OVISNOSTI O ALKOHOLU I KOJA POKAZUJE NAJČEŠĆE PROMJENE PONAŠANJA OSOBA KOD KOJE DOLAZI DO OŠTEĆENJA POKRETNOSTI I TELESONOG ODRŽAVANJA, GOSPODARSKOG STANJA, U POLJU ALKOHOLIČARA UVELIKE SE VEĆ I OVAJ TIPO POKAZUJE POŠTETKE POREMEĆAJA U TOM SMISLU. (SVJETSKA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA)

ŠTO JE ALKOHOLIZAM?

ALKOHOLIZAM JE NARASTANJE OD SVIH OVISNOSTI ZBOG NEKONTROLIRANE I DUGOTRAJNE UPOTREBE ALKOHOLNIH PIĆA. DOLAZI DO OŠTEĆENJA SVIH OSOBA I POREMEĆAJA SVIHR GOVORNOVI FUNKCIJA TE PRISUŠI POREMEĆAJA, ILI PROBLEMI U OBITELJI I DRUŠTVU U KOLIM ALKOHOLIČAR ŽIVI I RADI.



Kako se alkoholizam razvija?



- 1. Faza društvene potrošnje**
- označava fazu privikavanja na alkohol. Što se više pije, to više raste tolerancija prema alkoholu. Zbog porasta podnošljivosti za isti učinak potrebno je sve više i više pića.
- 2. Faza alkoholizma**
- počinje prestankom rasta podnošljivosti, a poznata je i pod nazivom "alkoholni zaborav". Pojavljuju se ovisnost o alkoholu, promjene osobnosti, čovjeka, društveni problemi i zdravstvena oštećenja.
- 3. Faza nepovratnog oštećenja**
- ireverzibilnost započinje padom podnošljivosti alkoholi. Događa se mala količina pića se ne može popiti, alkoholičar napije, a prate ju brojni i teška fizična oštećenja, zdravstvene smetnje i nesposobnost.

KOJE SU POSLJEDICE DUGOTRAJNOG PIJENJA ALKOHOLA?

- OŠTEĆENJE ŽIVČANOG SUSTAVA (UMNO I MORALNO PROPADANJE, PROMJENA OSOBNOSTI, GUBITAK NADZORA, ZABORAVNOST, BEZUMNOST-DEMENCIJA),
- OŠTEĆENJE PRAVNOG SUSTAVA (OŠTEĆENJE SLUZNICA, MUČNINE, POVRAĆANJE, GUBITAK TEŽINE, VRUJEDVI ŽELUCA, ZLOČUDNE TVORBE, CIROZA JETRE, OŠTEĆENJE GUŠTERACE),
- OŠTEĆENJE SRČANO-ŽILNOG SUSTAVA (ZAKREĆENJE KRVNIH ŽILA, SRČANI INFARKT, MOŽDANA TROMBOZA),
- OŠTEĆENJE REPRODUKTIVNOG SUSTAVA (NEPLODNOST, IMPOTENCIJA, POREMEĆAJI U TRUDNOĆI),
- DUŠEVNI POREMEĆAJI (DEPRESIJA, SKLONOST SAMOUBOJSTVU, SUŽENJE SVIJESTI, NEMIR, UZBUĐENOST, NASILNOST, OPĆA SLABOST, DRHTANJE TJELA, PRIVIDENJA OSJEĆAJ PROGONJENOSTI, DELIRIJUM),
- DRUŠTVENE POSLJEDICE, POREMEĆAJI U OBITELJSKIM ODNOSA, RADNA NESPOSOBNOST, KRIMINAL, SOCIJALNE TEŠKOĆE.

PROMJENA PONAŠANJA POD UTJECAJEM ALKOHOLA!

- LAGANA OBUZETOST ALKOHOLOM**
- KONCENTRACIJA ALKOHOLA U O – 0,5% U KRVI: OSJEĆAJ BISTRINE UMA, SMANJENA REAKCIJA NA PODRAZAJE I OSTRINA VIDA.
- PRIPITO STANJE**
- KONCENTRACIJA ALKOHOLA 0,5-1,5% U KRVI: SLOBODNO PONAŠANJE, SPOLNA NEOPREZNOST, SMJELJE ODLUKE.
- PLIANO STANJE**
- KONCENTRACIJA ALKOHOLA 1,5-2,5% U KRVI: POSRANOST, PAD KRVNOG TLAKA, UBRZAN PULS, OTEŽAN GOVOR, VID, KONCENTRACIJA RAVNOTEŽA.
- TEŠKO PLIANO STANJE**
- KONCENTRACIJA ALKOHOLA 2,5-3,5% U KRVI: NEKORDINIRANOST, TEŠKO DISANJE, POVRAĆANJE, NEKONTROLIRANO MOKRENJE, PRAZNJENJE CRUEVA.
- DUBOKO NESVJESNO STANJE**
- KONCENTRACIJA ALKOHOLA PREKO 3,5% U KRVI: NESVJESNOST, KOMATOZNO STANJE KOJE MOŽE ZAVRSITI SMRĆU.

ŠTO SU ALKOHOLNA PIĆA?

- Alkoholna pića su tekućine koje se dobivaju vrenjem destilacijom iz grožđa, voća, povrća, žitarica, hmelja drugih biljnih tvari. Razlikujemo tri vrste alkoholnih pića, ovisno o količini etanola u piću:
- 1. PIVO**
- nastaje fermentiranjem ječma, sadrži 3-7% alkohola.
 - 2. VINO**
- proizvodi se fermentiranjem grožđa, najčešće sadrži 12-14% alkohola, a jača vina i do 18-20% alkohola.
 - 3. ŽESTOKA PIĆA**
- proizvode se destilacijom iz vina (konjak, vinjak), voća (rakije), kukuruza (viski), raži (ječmaviski, votka), šećer trske (rum), a sadrže i do 40-50% alkohola.