



PODRUŽNICA GRAD ZAGREB



PARTNER U PROJEKTU



GRAD

ZAGREB

POKROVITELJ GRAD ZAGREB

PSIHOSOCIJALNA REHABILITACIJA HRVATSKIH BRANITELJA I OBITELJI KROZ ŠPORT; TRIBINE I OBLJETNICE

U organizaciji Udruge dragovoljaca i veterana iz domovinskog rata Republike Hrvatske – Podružnice Grad Zagreb u partnerstvu u projektu sa „USR – VETERAN 91“, te pod pokroviteljstvom Grada Zagreba održana je tribina „PSIHOSOCIJALNA REHABILITACIJA HRVATSKIH BRANITELJA KROZ ŠPORT, TRIBINE I OBLJETNICE; 19. rujna ove godine s početkom u 18,00 sati u dvorani Hrvatskog kulturnog društva „NAPREDAK“ u Zagrebu.



Sa zahvalnošću i ponosom ističemo kako je ovaj projekt prihvaćen i financiran iz proračuna Grada Zagreba, temeljem javnog natječaja za financiranje programa Udruga proizašlih iz razdoblja hrvatskog domovinskog obrambenog rata i članova njihovih obitelji kao i boraca II. svjetskog rata i civilnih invalida rata.

Iskazan je veći interes hrvatskih branitelja i braniteljica te članova njihovih obitelji od očekivanog što potvrđuje prisustovanje mnoštva u publici.

Nazočne je pozdravio Predsjednik UDVDR RH – PGZ, Ivica Matošević te se svima zahvalio na dolasku i zanimanju za ovaj hvalevrijedan projekt kao i partner u ovom projektu, prof.magistar.sc Allen Bartoš iz UŠR – „Veteran 91.“ i sam predavač sličnih tema na Visokim Učilištima u Republici Hrvatskoj o sportskoj rekreaciji te zdravlju hrvatskih branitelja.

Prvu temu - Tjelesna aktivnost i sportska rekreacija u prevenciji bolesti hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji obrazlagao je i prisutnima iznosio, prof. mr.sc. Allen Bartoš. U svojem izlaganju, apostrofirao je niz poznatih primjera iz naše prakse življenja u svakodnevničici, pri čemu se očituju uzroci i posljedice traumatičnih iskustava iz razdoblja obrane Republike Hrvatske tijekom domovinskog rata.



Svatko stres doživjava i proživljava na svoj način, nema tu rutine i modela gdje sudionik istoga može izbjegći psihosocijalnim poremećajima, oni ostavljaju tragove na nama kao i na našim obiteljima.

Iznosio je i preporučio niz načina kako se trebaju branitelji maknuti iz ustaljene svakodnevne rutine te krenuti u rekreativne aktivnosti po športskim terenima i dvoranama, apelirao je i na šetnje, planinarenja i plivanja. Uključite se uz veći angažman pozitivnih djelovanja u kulturne i športske aktivnosti u svojim sredinama bivstvovanja i u javnom životu svojega grada gdje živate i djelujete za opće dobro Vama samima, vašim obiteljima kao i u širem smislu hrvatskom društvu.

Razjasnite sebi samima tko ste i što ste, te želite li poboljšati svoje narušeno zdravlje i komunikaciju sa bližnjima; svoj položaj u društvu i među poznanicima i prijateljima. Vi to možete, u ratu ste i teže bitke vodili i pobjeđivali te puno jače neprijatelje nadmudrivali i pobjeđivali. Samo krenite zdravim putem i metodama sportske rekreacije za svoje dobro, podîte odmah i sada od sama sebe u potrebne promjene navika i budete postali pobjednici te novi i zdraviji ljudi. Ne podliježite depresiji, strahu, suicidnim mislima; ne klonite duhom i ne prepustajte se obeshrabrenosti, kroničnom umoru, ne prihvaćajte osjećaje marginilizacije i odbačenosti u sredinama gdje živate i djelujete, krenite u svoju novu preobrazbu i potrebiti napredak zdravlja putem športske rekreacije.

Drugu temu – Prevencija zdravlja hrvatskih branitelja kroz prehranu, uvod je održao prof. Nikola Županić, a nastavak prof. Vlatka Županić. U svojem izlaganju, osvrnula se na potrebu uravnotežene prehrane, konzumacije zdrave hrane, apostrofirala i apelirala na tjelesnu aktivnost i osobnu higijenu pojedinca te naglašavala potrebu stabilne obiteljske i društvene okolnosti.



Po nekim Europskim istraživanjima strategije prevencije i kontrole kroničnih i nezaraznih bolesti ono su došli do četiri rizika za zdravje ljudi a to su : nepravilna prehrana, neredovita tjelesna aktivnost, prekomjerna konzumacija alkohola i pušenje.

Zdravstvena je situacija u Republici Hrvatskoj puno kompleksnija, svrstana u pet vodećih kroničnih nezaraznih bolesti pri čemu su glavni uzroci; bolesti srca i krvnih žila, zločudne novotvorevine (maligne bolesti), dijabetes (Tip 2 a i Tip 1), kronična opstruktivna plućna bolest i mentalni poremećaji.

U svojem izlaganju, pro. Vlatka Županić, naglasila je, kako od svih rizika, najčešće u pitanju prekomjerna tjelesna masa i debljina koji predstavljaju najznačajnije rizike i opasnosti po zdravlje pojedinca. Poradi nedovoljnog kretanja i nedostatka tjelesne aktivnosti smanjene su i ugrožene osnovne motoričke sposobnosti te funkcije kretanja ljudi (brzina, snaga i izdržljivost) naročito kod braniteljske populacije (HRVI-a kao i kod starije populacije).

Dakle, prekomjerna debljina je izuzetno značajan rizik i veže uz sebe nepobitno biomedicinske rizike: povišeni krvni tlak i masnoće u krvi.





Zdrava prehrana – NUTRICINIZAM je znanost o prehrani, te utjecaju hrane na ljudski organizam. Mnogi se preplaše i groze radi te same riječi „ZDRAVO“, mnogi misle kako je to za njih nedostizno i preskupo te vrlo teško i skoro nemoguće primjenjivati u svakodnevnoj prehrani.

Prvi ključni čimbenik u zdravoj prehrani je odlučnost da zdravu prehranu primjenjujemo upravo i prvenstveno zbog zdravlja a ta će zdrava prehrana itekako pozitivno i zdravije utjecati na naš organizam i pružiti nam željene rezultate.

Preporučila je u svojem predavanju prof. gospođa Vlatka Županić prave smjernice za zdraviji život; pravilna prehrana, tjelesna aktivnost i mentalnu stabilnost. Kako bi sačuvali soju vitalnost i duže življenje - Zdrav čovjek je jak duhom i tijelom, a ja Vam želim i preporučam zdravlje i zdrav način življenja. Svaki novi korak u poboljšanju vlastitog zdravlja i prehrane, zaista je novi izazov i smjerokaz kako možemo iz dana u dan, mijenjati svoje loše navike u prehrani i promijeniti život.

„ZAJEDNO U RATU, ZAJEDNO U MIRU“

Tekst napisao: Ivica Matošević, Fotografirao: Konrad Puškarić

Ovaj dokument je izrađen uz financijsku podršku Grada Zagreba