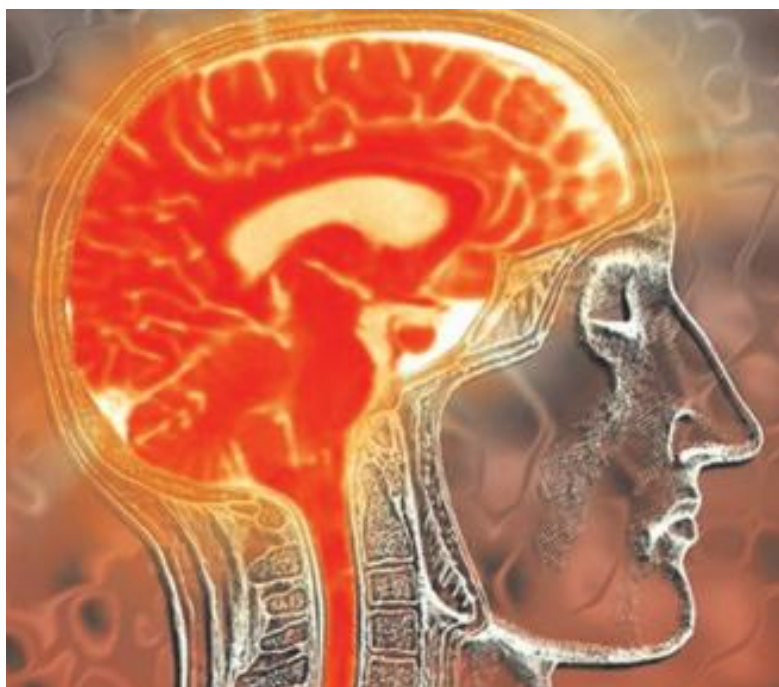


Novice društva Vita



Društvo Vita za pomoč po nezgodni poškodbi glave



www.vita-poskodba-glave.si

Elektronska pošta: drustvo.vita92@gmail.com

Kazalo

UVOD	3
PREDVIDEN URNIK ZA MESEC APRIL 2018.....	4
DEJAVNOSTI V DNEVNEM CENTRU	5
PROJEKT MINISTRSTVA ZA ZDRAVJE	6
KNJIGE, BROŠURE	7
DEJAVNOSTI IZVEN DNEVNEGA CENTRA.....	9
ZGODILO SE JE:.....	9
PROMOCIJA DELOVANJA DRUŠTVA IN PROGRAMOV	10
IZLET V PULO.....	11
KARTE ZA CELODNEVNO KOPANJE.....	11
POZIV K PLAČILU ČLANARINE	11
DRUGE ZANIMIVOSTI:	11
STOPALO SO OGLEDALO CELOTNEGA TELESA	11
IZPADANJE LAS	15
NOVOSTI ZA KOLESARJE, MOPEDISTE, VOZNIKE ZAČETNIKE.....	18
VAJE ZA RAZGIBANJE MOŽGANSKIH CELIC:	21

UVOD

Ni pomembno kako dolga je zima, pomlad ji vedno sledi.



Slika 1: (vir Google slike)

Predviden urnik za mesec april 2018

Dan	Ura	Dejavnosti	Izvajalec	Razno
PON	09:00 – 09:30	fizioterapija-skupinska	Tina K.	
	09:30 – 11:00	glasbena delavnica	Ana Hrastar	
	11:00 – 13:00	Ustvarjalne delavnice	Mina	
	09:30 – 11:30	individualna fizioterapija	Tina K.	
TOR	09:00 – 10:00	čiščenje DC	Vsi	
	10:00 – 11:00	plesne delavnice	Maria	
	11:00 – 11:30	logopedске vaje	Nuša	
	11:30 – 13:00	progresivno sproščanje	Ivana	
	11:30 – 13:00	individualne logopedске vaje	Nuša	
	10:00 – 13:00	masaža	Mateja B.	
	10:00 – 13:00	refleksoterapija	Renata	
SRE	09:00 – 09:30	fizioterapija-skupinska	Tina K.	
		Branje		
	09:30 – 11:00	Likovna delavnica	Anja Cesar	
	11:00 – 13:00	Individualna fizioterapija	Ema	
ČET	09:30 – 11:30		Tina K.	
	09:00 – 11:00	Ustvarjalna delavnica	Mina	
	11:00 – 11:30	Skupinska fizioterapija	Tina K.	

	11:30 – 13:00	Fina motorika	Veronika K.	
	11:00 – 12:30	Individualna fizioterapija	Tina K.	
PET	9.00 - 10.00	čiščenje dnevnega prostora		
	10:00 – 13:00	družabne igre, gledanje dokumentarne serije, pogovori	Helena	

Po končanih aktivnostih vsak dan pospravimo stole, spraznimo mize, izdelke damo na razstavo, smeti v koš, skodelice pomijemo. Dežurni ugasne luči, izklopi radio ter zapre vrata v dnevni center.

Pridržujemo si pravico do spremembe urnika (ob odsotnosti vodij aktivnosti ali članov, v primeru izleta oz. celodnevni aktivnosti izven DC).

Člani v dnevnem centru bodo med prvomajskimi prazniki na počitnicah. **Dnevni center bo zaprt od 30.4.2018 do 04.05.2018.**

Dejavnosti v dnevnem centru

V dnevnem centru so bili naši člani razporejeni ustrezno spomladanskemu času. Ustvarjali so izdelke, plesali, urili svoje možganske celice, se razgibavali, masirali, s fizioterapevko razgibavali in krepili svoje telo, uživali v družabnih igrah, ustvarjalnih, likovnih delavnicah.



Projekt Ministrstva za zdravje

Društvo Vita poslovno sodeluje z društvom Veronika za asistenco možgansko poškodovanim osebam in družinam, ki izvaja aktivnosti osebam po bolezni možganov (kap, izliv krvi, meningitis..itd) in poškodbi možganov.

Društvo Veronika je ponovno pridobila projekt, ki ga financira Ministrstvo za zdravje iz katerega se za osebe z poškodbo možganov izvajajo aktivnosti, ki so za uporabnike, ki so plačali članarino društvu Veronika brezplačne.

V kolikor vas aktivnosti zanimajo in bi jih želeli koristiti brezplačno, je pogoj, da se plača članarina društvu Veronika v vrednosti 20 Eur. V primeru, da se ne moremo pogovarjati z uporabnikom, mora biti članarina plačana tudi s strani skrbnika. Aktivnosti lahko koristite brezplačno v naprej dogovorjenem številu ur in terminu. Projekt se bo izvajal od 01.aprila.2018 do 10. avgusta 2018. Aktivnosti se izvajajo na sedežu društva Vita, po dogovoru tudi na domu za težje poškodovance.

Seznam aktivnosti:

- delovna terapija
- logopedске obravnave
- psihološke in psihoterapevtske obravnave
- fizioterapija
- masaža
- glasbena terapija
- branje in pisanje in kognitivne vaje

Za vse ostale informacije smo vam na voljo na telefonski številki društva Vita: 040 455 041 ali telefonu društvo Veronika 040 171 084 ali po mailu: drustvo,veronika@gmail.com.

Knjige, brošure

Hkrati vas obveščam, da je na društvo Vita, možno kupiti knjige, brošure, zvočno knjigo. Knjige lahko naročite preko maila: drustvo.vita92@gmail.com ali preko gsm: 040/455-041. Po predhodno plačanem izstavljenem računu vam knjigo pošljemo tudi na dom, poštino v tem primeru plačate sami ali pa knjigo osebno prevzamete na sedežu društva Vita.

Seznam knjig:

NASLOV KNJIGE - BROŠURE	LETO IZDAJA	CENA za nečlane v Viti (EUR)	CENA za člane v Viti (EUR)
PONOVNO ROJSTVO - 5 izdaja	avg.09	7	5
PONOVNO ROJSTVO - 6 izdaja	dec.10	7	5
PONOVNO ROJSTVO- 7 izdaja	jan.12	7	5
PONOVNO ROJSTVO- 8 izdaja	jan.13	7	5
PONOVNO ROJSTVO - 9 izdaja	december 2013 / januar 2014	7	5

PONOVNO ROJSTVO - 10 izdaja	jan.15	13	8
PONOVNO ROJSTVO - 11 izdaja	dec.15	13	8
PONOVNO ROJSTVO - 12 izdaja	mar.16	13	8
Poškodbe glave slovensko izdajo od Trevor Powell	1996	18	10
Usposabljanje oseb s poškodbo možganov za delo v kulturi- delavnice in terapije z umetnosjo	avg.09	5	2
Vodič za skrbnike in družino- uspešno se spoprijeti s pridobljeno možgansko poškodbo	2006	5	2
O poškodbi glave in oskrbi poškodovanih oseb- zbirka članov seminarja za novo zaposlene društva vite	mar.05	3	2
Novice društva Vita	2014	7	4
Novice društva Vita	2015	7	4
Novice društva Vita	2016	7	4
Novice društva Vita	2017	7	4
Zvočna Knjiga	2017	12	10
Fizioterapija za osebe po poškodbi glave”	2018		
Govorne motnje (kognitivne vaje) brošura	maj.05		
Logopedске vaje	2018		
Novice društvo Veronika za asistenco možgansko poškodovanim osebam in družinam;	jan.16		

Društvo Veronika: brošura: Program svetovanja in pomoč po bolezni možgan,	Dec.2017		
Novice društvo Veronika za asistenco možgansko poškodovanim osebam in družinam	mar.17		

Dejavnosti izven dnevnega centra

Zgodilo se je:

Meseca marca, 16.3.2018, ob 13:30 uri, v prostorih društva Vita, smo imeli 27. Redni letni občni zbor. Na občnem zboru je predsednica društva dr. Veronika Trdan, predstavila aktivnosti, projekte, bilanco stanja za leto 2017 in plan dela za leto 2018.

V letu 2017 je društvo Vita poslovalo z pozitivno razliko 373,47 eur. Skupaj prihodkov je bilo 209.260,55 eur, skupaj odhodki 208.887,06 eur.

Plan dela za leto 2018

V letu 2018 se načrtuje prijavo projektov v vseh mestih, kjer so naši člani. Do danes smo se že prijavi na 22 lokalnih razpisov, od tega so bili 4 že odobreni in 1 zavrnjen (občina Vodice). Prijave na razpise se pošilja tudi za državne in evropske projekte, ki se vsebinsko in tematsko vežejo na naše delovanje, in sicer to pomeni, da gre za socialne projekte, projekte s področja zdravstva, izobraževanja in usposabljanja.

Društvo bo v letu 2018 izvajal tudi številne programe, ki bodo financirani s strani organizacije FIHO 2018. Izvajalo se bo 10 programov, in sicer:

- usposabljanje za aktivno življenje in kulturne dejavnosti,
- prevozi,
- osebna asistenca,
- dnevni centri,
- programi za invalidne otroke in mladostnike,
- ohranjanje zdravja in drugih reh. program,
- založniška dejavnost,

- informativna dejavnost,
- preprečevanje in blaženje socialne ter psihične problematike,
- usposabljanje za samopomoč ter svojcev in prostovoljcev za življenje in delo z invalidi.

Na letošnjem občnem zboru so potekale tudi **redne volitve**. Izvoljeni so bili naslednji člani po posameznih volilnih in delovnih telesih:

PREDSEDNICA: dr. Veronika Trdan

PODPREDSEDNIK: Zlatko Klopčič

Svet poškodovanih članov: Bojan Miglioranza; Zlatko Klopčič (namestnik)

Svet svojcev: ALMA GRIČNIK,

Asistenca: Marijan Pavlič

Predstavnik podružnic in lokalnih programov: Ana Hren, za dva meseca Igor Ferlež

Častno razsodišče: Alma Gričnik, Peterlin Majda, Pavlič Marijan

Strokovni odbor: Sabina Črnica, Helena Požun, Alma Gričnik, Eva Žerovnik, Antonija Kovač

Nadzori svet: Hilmija Čelaković; Helena Požun

Upravni odbor: Veronika Trdan, Zlatko Klopčič, Marijan Pavlič, Helena Požun, Ana Hren, Antonija Kovač., Alma Gričnik.

Zgodilo se bo:

Promocija delovanja društva in programov

V mesecu aprilu naša prostovoljca, Bojan in Kujtim v Kliničnem centru predstavila izdelke, ki so jih izdelovali naši člani v dnevnem centru skozi vso leto in delila promocijski material.

Prvi teden aprila bo v prostorih društva potekala predstavitev projekta »Prehod mladih«. Namen projekta **PREHOD MLADIH** je s celostnim pristopom in sistematičnimi projektnimi vsebinami vplivati na doseganje večje socialne vključenosti in opolnomočenosti mladih s posebnimi potrebami pri vstopanju na trg dela ter oblikovanje enotnega podpornega okolja na nacionalnem nivoju. Projekt PREHOD MLADIH se bo izvajal na območju celotne Slovenije in bo vključeval do 2100 mladih s posebnimi potrebami.

Projekt bodo predstavili iz Združenja izvajalcev zaposlitvene rehabilitacije v Republiki Slovenije.

Po končanem projektu sledi srečanje svojcev, skrbnikov oseb, za katere društvo nudi asistenco. Namen srečanja je predstavitev projektov in aktivnostih za leto 2018 in se pogovorili še o ostalih temah, ki se straši, skrbniki soočajo ob življenju z invalidom.

Izlet v PULO

Konec meseca aprila planiramo eno-dnevni izlet v Pulo. Ogledali si bomo maraton naših članov in samo mesto. **Prijave zbiramo do 15.4.2018**, da zagotovimo ustrezno prevozno sredstvo, glede na število prijavljenih.

Vašo udeležbo potrdite na email: drustvo.vita92@gmail.com ali na gsm: 040/455-041.

Karte za celodnevno kopanje

Na društvu smo prejeli karte za celodnevno kopanje v Šmarjeških toplicah, Dolenjskih toplicah in Strunjanu. Prevzamete lahko toliko kart, kolikor je plačanih članarin. Karte lahko prevzamete na društvu Vita.

Poziv k plačilu članarine

Pozivamo vse, ki še niste plačali članarine za tekoče leto, to storite in si zagotovite vse ugodnosti, ki jih ponuja društvo.

Članarina za leto 2018 ostaja nespremenjena in znaša:

- Za člana s poškodbo glave in enega družinskega člana po 10 EUR
- Za ostale družinske člane in podpornike pa članarina znaša 50% nižje in sicer 5 eur na posameznika.

Druge zanimivosti:

Stopalo so ogledalo celotnega telesa

Že od nekdaj so se ljudje zavedali zdravilne moči dotika. Refleksoterapija, ki temelji na dotiku, je ena najbolj razširjenih zdravilskih metod in dosega presenetljive uspehe pri odpravljanju bolečin, stresa,

pomaga pri alergijah, motnjah v delovanju ščitnice, revmi, nespečnosti, zaprtju ... Običajno se izvaja na stopalih, dlaneh, pa tudi na ušesih, obrazu, obrazu in lobanji, pri čemer terapevt s pritiskanjem na refleksne cone in živčne točke pomaga ustvariti ravnovesje v organizmu in spodbuja njegove samozdravilne sposobnosti. O tej komplementarni metodi smo se pogovarjali z refleksoterapevko in predavateljico Nado Tomazin Dokl, predsednico sekcije refleksoterapevtov pri Gospodarski zbornici Slovenije, ter refleksoterapevtom Jernejem Kovačem.

Kaj je refleksoterapija?

Refleksoterapija je posebna oblika masaže, pri kateri se z obdelavo refleksnih con in živčnih točk na mikrosistemu z namenom ponovne vzpostavitve ravnovesja in telesu lastnih samozdravilnih procesov. Razvila se je iz ljudskega zdravilstva, njene korenine segajo daleč nazaj v zgodovino (Mojca Tomazin in Jernej Kovač, Osnove refleksoterapije, skripta). Masažo stopal in dlani v zdravilne namene so že pred več tisočletji uporabljali na različnih koncih sveta, na Kitajskem, v Indiji, Egiptu in Južni Ameriki. Utemeljitelj moderne refleksoterapije je ameriški zdravnik William Fitzgerald. Prvi je oblikoval delitev človeškega telesa na deset vertikalnih con in pokazal, da s pritiskom na točko znotraj vertikalne cone lahko vplivamo na vse pripadajoče strukture v njej. Njegovo delo je nato izpopolnila in nadgradila njegova učenka, ameriška fizioterapevtka Eunice Ingham, ki je uvedla preslikavo na mikrosisteme in dodatno razdelitev na horizontalne cone. Po njej sta v Evropi refleksoterapijo razvijali Doreen Bailey in Hanna Marquardt.

Refleksoterapevtu pri obdelavi sprememb na conah povedo, kje v pripadajočih delih telesa, organa ali organskega sistema je nekaj narobe. Pri tem ne gre le za mehanski pritisk (Nada Tomazin Dokl, Raziskave v refleksoterapiji in naša praksa), ampak se impulz preko kože prenaša po živčnem sistemu v hrbtenjačo in možgane, prihaja do bioenergetskih in biokemičnih sprememb. Povezavo med stimulacijo refleksnih con in dejavnostjo možganske skorje so leta 2008 dokazali japonski znanstveniki s pomočjo funkcionalne magnetne resonance.

Kot sta poudarila sogovornika, sodi refleksoterapije h komplementarnim (dopolnilnim) in ne k alternativnim (nadomestnim) zdravilskim praksam, čeprav pri nas zakonodaja ne razlikuje med obema izrazoma. To pomeni, da ne deluje nasprotno z uradnim medicinskim zdravljenjem, ampak ga podpira in dopolnjuje. Še zlasti je razširjena med v skandinavskih deželah, na Švedskem in Danskem, kjer je na drugem mestu med komplementarnimi in alternativnimi zdravilskimi praksami ter jo priznava Danski nacionalni urad za zdravje. Povedala sta tudi, da so refleksoterapevti pri nas edini izmed zdravilcev, katerih dejavnost je vključena v državni sistem standardiziranih poklicev z natančno opredeljenim katalogom znanj in sistemom certificiranja. Refleksoterapijo lahko pri nas opravljajo osebe, ki so pridobile certifikat Nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) refleksoterapevt. Povezani so v Društvu

refleksoterapevtov Slovenije in Selekciji refleksoterapevtov pri Podjetniško-trgovski zbornici – Gospodarska zbornica Slovenije, ki obstaja že dve desetletji.

Pri katerih težavah pomaga?

Refleksoterapija obravnava človeka celostno, kot bitje, ki biva na več ravneh, na telesni, duševni, duhovni in energijski ravni. Ne zdravi, ampak znova vzpostavlja porušeno ravnovesje v organizmu, je »notranji zdravnik telesa« in sproža notranje procese samozdravljenja, kot je pripomnila sogovornica.

Sprošča napetosti, odpravlja energijske blokade, pospešuje krvni obtok, spodbuja izločanje toksinov, izboljša stanje imunskega sistema, ugodno vpliva na duševno zdravje ... ter tako spodbuja v organizmu njegov proces samozdravljenja. Učinkovitost metode so potrdile številne klinične preiskave, ki so jih izvedli v tujini (gl. omenjeni prispevek Nade Tomazin Dokl). Te so med drugim pokazale, da je izjemno učinkovita pri protibolečinski obravnavi pacienta, izboljša stanje bolnika v času priprav na operacijo in pripomore k hitrejšemu okrevanju po njej, lajša težave nosečnic, pomaga pri pripravi na porod, porodu in poporodnih težavah. Poleg tega zmanjša bolečino in bolezenske simptome pri bolnikih z rakom ter je dobra podpora terapiji zdravnika pri sistemskih in kroničnih bolezenskih stanjih.

Kot je povedala sogovornica, ki tudi sama izvaja refleksoterapijo, jo stranke najpogosteje obiščejo zaradi stresa, veliko je menedžerskega sindroma in alergij; prihajajo tudi rakave bolnice pred in po kemoterapiji. Uspešni so pri zdravljenju inkontinence, pri katerem terapevt obdeluje tako cone za urogenitalni trakt in možganskega centra za mikcijo, uporabnika pa naučijo tudi pravilno izvajanje Keglove vaje in mu svetujejo za pravilno uživanje tekočine.

Primerna je za vsakogar, ne glede na njegovo starost – tudi za otroke in starostnike. Ne izvaja se v primerih akutnih infekcijskih, vnetnih ali vročinskih stanj, tromboze, pooperativnih stanj ali odprtih ran, kožnih ekcemov in edemov na mestu terapije, zgodnje in rizične nosečnosti ter nekaterih psihotičnih stanj. Vendar jo je v večini primerov mogoče prilagoditi stanju organizma in jo izvajati na zdravem delu telesa, na primer dlaneh ali ušesih.

Kako poteka terapija?

Pri prvem obisku refleksoterapevt opravi z uporabnikom daljši pogovor o njegovih težavah, zdravstveni zgodovini, življenjskem slogu ter napravi prvi refleksoterapevtski pregled, po katerem mu predstavi svoje ugotovitve in terapevtski načrt s predvidenim številom terapij.

Uporabnika se na terapijo pripravi z nožno kopeljo, ki deluje sproščujoče, hkrati pa stopala razkuži, ogreje in zmehča. Med obravnavo, pri kateri refleksoterapevt uporablja različne tehnike (poleg

palčnega hoda tudi kroženje, gnetenje, raztezanje ipd.), se lahko sprožijo različni odzivi: občutek toplote ali mrazenja, spremembe v vzorcu dihanja, občutek toka energije po telesu, potenje stopal ali dlani, kašelj, smeh, ječanje, globoki vzdihi, zaspanost, sprostitvev mišic, žeja ipd. Po terapiji je priporočljivo uživati več tekočine in počivati. Zaradi vzpostavljanja ravnovesja v organizmu se lahko začasno pojavijo tudi nekateri neprijetni občutki, ki pa kmalu izginejo. Zaradi razstrupljanja se lahko poveča potenje, znoj ima neprijeten vonj, lahko se pospeši izločanje urina in blata, pojavijo se spremembe na koži, bolečine in utrujenost v mišicah in sklepah ipd. Za refleksoterapevta so pomembni tudi podatki o življenjskem slogu uporabnika, njegovih prehranjevalnih navadah, uživanju tekočine ipd., saj mu svetuje, kaj lahko naredi sam, da bo terapija učinkovitejša.

Kot je povedal Jernej Kovač, se »komplementarne zdravilske prakse izvajajo na dolgi rok in težav ni mogoče odpraviti z enkratnim obiskom. Koliko obiskov je potrebnih, se določa povsem individualno. Pri manjših funkcionalnih motnjah so potrebni trije do štirje obiski. Pri bolečinski terapiji so spremembe lahko opazene že med samo terapijo, za uspešno osnovno obravnavo pa je potrebnih deset do dvanajst terapij. To je priporočljivo nadgraditi z vzdrževalno terapijo, na primer enkrat mesečno.«

Refleksoterapijo lahko izvajamo tudi sami in si s pritiskom na določene točke na dlaneh olajšamo nekatere tegobe. Napotke za samopomoč je mogoče dobiti v okviru akcij ozaveščanja splošne javnosti, ki jih pripravlja Društvo refleksoterapevtov Slovenije. Za stopala je tudi zelo zdravo, da čim več hodimo bosi po travi, kamnih ipd., saj to vzpostavlja stik z zemljo. To sicer ni refleksoterapija v smislu terapije, omogoča pa izkušnjo različnih občutij na stopalih, vajenih obutve. V tujini so v ta namen uredili poti iz različnih oblik in velikosti.



ABC

- Refleksoterapija je zelo učinkovita metoda za odpravljanje bolečin in stresa.
- Lajša različne težave, kot so nespečnost, zaprtje, kronična utrujenost ...
- Primerna je za vsakogar, tudi za otroke in starostnike.

(vir: ABC Zdravja julij/avgust 2017).

Izpadanje las

Od približno 100 000 las jih normalno v enem dnevu izpade do 100. Izpadajo betičasti lasje, katerih življenjski cikel se je iztekel in jih bodo nadomestili novi, enaki lasje. Betičasti las lahko odpade pri umivanju ali med česanje, lahko pa ga tudi izrine novi las.

Rast las poteka v treh stopnjah:

- anagena faza ali stopnja rasti, kjer lasni matriks nenehno tvori nove celice (traja od nekaj mesecev do nekaj let);
- katagena faza ali prehodna stopnja, kjer se las in lasna papila ločita (traja od 1 do 2 tedna);
- telogena faza ali stopnja mirovanja (traja 5 do 6 tednov), ko las miruje v lasnem mešičku in na koncu izpade. Po končani telogeni fazi se ponovno začne anagena – rasti začne nov las.

Če lasje izpadajo obilneje, se pojavi plešasti ali razredčeni predeli. Povečano izpadanje las imenujemo efluvij, pri tem nastale plešaste predele pa imenujemo alopecija.

Posebno priznana je plešavost pri moških, ki nastane pod vplivom androgenih (moških) hormonov. Pogosteje se pojavlja pri tistih ljudeh (tudi ženskah), ki imajo v lasnih mešičkih bolj dejaven encim 5 α -reduktazo, ki testosteron pretvarja v približno desetkrat aktivnejši presnovek dihidrotestosteron, ki povzroča odmiranje lasnih mešičkov. Na začetku poteka izpadanje v mejah naravne menjave las, vendar pa se lasni mešiček ob koncu te prehodne stopnje ne povrne več v prvotno stanje, zato je novi las tanjši. Faza naslednje rasti je krajša, tako las ne doseže več prejšnje dolžine. Zraste le še fin, tanek las ali puh. Ob koncu tega procesa lasni mešiček odmre. Na gladki koži glave lahko komaj še zaznamo odprtine lasnih mešičkov. Moške plešavosti ne moremo zdraviti, lahko pa poskušamo upočasniti njen nastanek.



(google.si)

Bolezni ali spremembe v telesu lahko povzročijo tako imenovano simptomatično-difuzno izpadanje las. To pomeni, da je izpadanje las simptom oz. znamenje, da gre za bolezen, in da lasje izpadajo difuzno (raztreseno, neurejeno), kar privede do redčenja. Lasje naenkrat začnejo izpadati približno tri mesece po nekem za telo stresnem dogodku, ki povzroči, da lasje prezgodaj preidejo v telogeno fazo oz. fazo mirovanja. Do izpadanja las tako privede nepravilna prehrana oz. nezdrava dieta, huda psihična obremenitev, hormonske spremembe (menopavza, nosečnost, porod), vročinske infekcijske bolezni, vnetje lasišča zaradi kemikalij (npr. agresivnih sestavin v šamponih, barvah za lase). Rast las upočasni oziroma stopnjo rasti začasno ali trajno prekine še uživanje nekaterih zdravil (antidepresivi, kontracepcijske tablete, zdravila proti strjevanju krvi, povišanem pritisku, proti rakavim obolenjem – citostatiki), slabokrvnost, zdravljenje tumorov ipd. Lasje se redčijo in izpadajo. Ko je škodljiv vpliv odstranjen oziroma popusti, si lasna papila opomore, zato se rast las po dveh ali treh mesecih nadaljuje. V določenih primerih (npr. pri zdravljenju rakavih obolenj) lahko ostanejo goli predeli brez las.

Kako lahko upočasimo izpadanje las?

Pomembno je, da z lasmi ravnamo zelo nežno, ne pretiravamo s krtačenjem, jih ne nategujemo in redko spenjamo. Ne izpostavljamo jih pretirani toploti (sonce, sušenje s fenom) ter uporabljamo neagresivne šampone oziroma pripravke, ki negujejo lasišče in pripomorejo k manjši izgubi las.

Najpogosteje se proti izpadanju las uporabljajo naslednje učinkovine:

minoksidil poveča lasne mešičke in stimulira anageno fazo rasti las, saj vpliva na prekrvavitev lasišča. Najdemo ga v obliki 2 % raztopine, ki jo naneseemo na prizadete dele ter z blazinicami prstov nežno vtremo v korenine las. Za vidne rezultate se priporoča uporaba dvakrat na dan vsaj 4 mesece. Znan pa je tudi derivat minoksidila, to je amineksil, ki naj bi deloval enako, vendar njegovo delovanje ni potrjeno s kliničnimi študijami. Nahaja se v šamponih in ampulah za vtiranje v lasišče.

Finasterid se uporablja pri moških in je v obliki tablet, deluje pa tako, da zavira encim 5 α -reduktazo in s tem prepreči pretvarjanje testosterona v dihidrotestosteron. Dobimo ga samo na zdravniški recept.

Samo lahko doma izvajamo masažo lasišča, ki bo spodbudila prekrvavitev, dovajala kisik in hranilne snovi. Masaža s pripravki, ki vsebujejo ricinusovo olje, preprečuje tanjšanje in izpadanje las ter neguje suhe lasišče. Pravilna prehrana prav tako pripomore k zmanjšanju izpadanja las saj se brez ustreznih hranil lasje ne morejo normalno razvijati in rasti. V primeru, da naša prehrana ni dovolj raznolika, je priporočljiva uporaba prehranskih dopolnil, ki vsebujejo aminokisljine, vitamine in minerale, kot so npr. B-vitamine, cistin, biotin, cink, železo, silicij, baker.

Pri jemanju in uporabi teh izdelkov je treba biti potrpežljiv, saj zaradi samega cikla rasti las njihov učinek ne nastopi takoj, zato je priporočljiva uporaba dlje časa (najmanj 3 mesece). Preprečevanje

moške plešavosti pa se je potrebno lotiti čim bolj zgodaj, saj ohranjamo tiste lasje, ki so še preostali. Odmrlih lasnih mešičkov se več ne da obnoviti.

Novosti za kolesarje, mopediste, voznike začetnike

Spremenjeni predpisi na področju prometa in vzdrževanja cest

Lani jeseni so poslanci Državnega zbora na predlog skupine poslance relativno hitro sprejeli spremembe Zakona o pravilih cestnega prometa (ZPrCp), ki so večinoma začele veljati januarja letos, nekatere pa bodo uveljavljane pozneje. Nanašajo se predvsem na obvezno uporabo čelade za mopediste in kolesarje do 18. leta starosti. Prav tako je bil spremenjen pravilnik o vzdrževanju cest, ki na novo opredeljuje dolžnosti pregledniške službe, prav tako pa prinaša nekatere spremembe pri opredelitvi prevoznosti cest.

Zakon o pravilih cestnega prometa na novo določa, kaj je kolo. Nova definicija je bila potrebna zato, ker je vse več električnih koles in je bilo treba določiti razliko med kolesom (tudi z električnim motorjem) in mopedom. Na novo je kolo opredeljeno tako: Kolo je enosledno ali dvosledno vozilo, ki ga poganja voznik z lastno močjo ali kolo s pomožnim motorjem, ki je enosledno ali dvosledno vozilo s pedali, opremljeno s pomožnim električnim z največjo trajno nazivno močjo 0,25 kW, katerega moč se progresivno zmanjšuje in končno prekine, ko vozilo doseže hitrost 25 km/h ali prej, če kolesar preneha poganjati pedala.

Uporaba čelade na kolesih in mopedih

Glede uporabe kolesarske čelade za kolesarje do dopolnjenega 18. leta starosti zakon določa, da morata voznik in potnik na kolesu imeti do dopolnjenega 18. leta starosti med vožnjo ustrezno pripeto zaščitno kolesarsko čelado.

Spremenjena je tudi določba o uporabi čelade na mopedu. Mopedisti lahko uporabljajo tudi kolesarsko čelado, saj zakon pravi: homologirane zaščitne motoristične čelade ni treba uporabljati vozniku in potniku na mopedu, katerega konstrukcijsko določena hitrost ne presega 25 km/h, imata pa lahko namesto homologirane zaščitne čelade ustrezno pripeto zaščito kolesarsko čelado.



(google.si)

Registracija mopedov po 1. maju 2017

Mopedom pa je namenjeno tudi novo določilo v zakonu o motornih vozilih, ki uvaja registracijo mopedov. Določba pravi: po 1. maju 2017 morajo biti mopedi, pri katerih trajna nazivna moč pogonskega motorja ne presega 4kW in konstrukcijsko določena hitrost ne presega 25 km/h, registrirani.

Novosti pri usposabljanju voznikov začetnikov

Ključna novost v zakonu o voznikih je v ločitvi »voznikov začetnikov« posebej za vožnjo motornih vozil A kategorije (A2 ali A) in B kategorije, 51. člen zakona pravi: Voznik začetnik, ki ima v Republiki Sloveniji stalno ali začasno prebivališče in je v Republiki Sloveniji opravil vozniški izpit in pridobil vozniški izpit in pridobil vozniško dovoljenje za vožnjo motornih vozil kategorije A2 ali A in B, mora opraviti program dodatnega usposabljanja voznikov začetnikov.

Minimalna cena ure vožnje v šolah vožnje

Novost v zakonu o voznikih je določitev minimalne cene moto-ure v šolah vožnje. S tem naj bi preprečili prodajo moto-ur v šolah vožnje z različnimi ugodnostmi in popusti do 50 odstotkov ali več. S tem naj bi zagotovili večjo kakovost poučevanja vožnje. 25. alineja prvega odstavka 14. člena, ki določa pooblastila ministra, pristojnega za promet, pravi: na podlagi enotnih ekonomskih normativov, ki jih pripravi Gospodarska zbornica Slovenije, minister določi najnižjo ceno učne ure usposabljanja kandidatov za voznike.

Novost je tudi brezplačna izdaja izpisnega lista ob menjavi šole vožnja, saj 44. člen zakona določa: šola vožnje mora na zahtevo kandidata za voznika brezplačno izdati izpisni list, s katerim se izkazuje predhodno usposabljanje. Izpisni list vsebuje podatke iz registra kandidatov in podatke o opravljenem usposabljanju, vpisane v evidenčni karton vožnje. Ob izpisu iz šole vožnje mora kandidat za voznika vrniti evidenčni karton šoli vožnje.

Spremenjeno je tudi število minimalnih ur za usposabljanje kandidatov za voznike. 39. člen pravi: kategorija AM: Splošni del teoretičnega usposabljanja traja najmanj 16 pedagoških ur + dodatni del teoretičnega usposabljanja v trajanju najmanj 4 pedagoške ure.

Kategorija A1, A2 in A: Splošni del teoretičnega usposabljanja traja najmanj 16 ur pedagoških ur + dodatni del teoretičnega usposabljanja v trajanju najmanj 8 pedagoških ur.

Kategorija B1 in B: Splošni del teoretičnega usposabljanja traja najmanj 16 pedagoških ur + dodatni del teoretičnega usposabljanja v trajanju najmanj 8 pedagoških ur.

Teoretično usposabljanje kandidatov za voznike – število potrebnih pedagoških ur

Kategorija	Staro	Novo
AM	28	20
A1	28	24
A2	28	24
A	28	24
B	20	24
B1	28	24

Zniževanje standardov pri vzdrževanju cest

Spremembe pravilnika o rednem vzdrževanju javnih cest zmanjšujejo obveznosti pregledališke službe na javnih cestah, na novo pa opredeljuje tudi prevoznost cest.

11. člen pravilnika določa:

Pregledniška služba opravlja pregled cest najmanj:

- enkrat dnevno (po starem trikrat dnevno) na avtocestah in hitrih cestah,
- dvakrat tedensko (po starem enkrat dnevno) na glavnih cestah, glavnih mestnih cestah, zbirnih mestnih ali krajevnih cestah ter na regionalnih in drugih cestah s PLDP nad 4000,
- enkrat tedensko na regionalnih cestah (po starem enkrat dnevno) s povprečno dnevno obremenitvijo nad 4000 vozil na dan,
- enkrat tedensko na regionalnih cestah (po starem enkrat dnevno) s povprečno dnevno obremenitvijo do 4000 vozil na dan,
- enkrat tedensko na regionalnih cestah (po starem dvakrat tedensko) s povprečno dnevno obremenitvijo do 4000 vozil na dan,
- enkrat tedensko na lokalnih cestah, mestnih ali krajevnih cestah (nespremenjeno),
- po potrebi na kolesarskih poteh (po starem enkrat tedensko).

30. člen pravilnika, ki govori o prevoznosti cest, pa poslej določa: prevoznost je zagotovljena, če višina snega na cestah I. in II. Prednostnega razreda ne presega 10 cm, na drugih cestah pa 15 cm, promet pa je možen z uporabo zimske opreme vozil. Na odsekih cest z vzdolžnim naklonom nad 10 odstotkov se šteje, da je prevoznost zagotovljena tudi, če je promet možen samo z uporabo snežnih verig.

Vaje za razgibanje možganskih celic:

IZZIV ZA KRATEK ČAS

SKRITA SLIKA

Pobarvaj prazne prostorčke z ustreznimi barvami in dobil boš sliko.

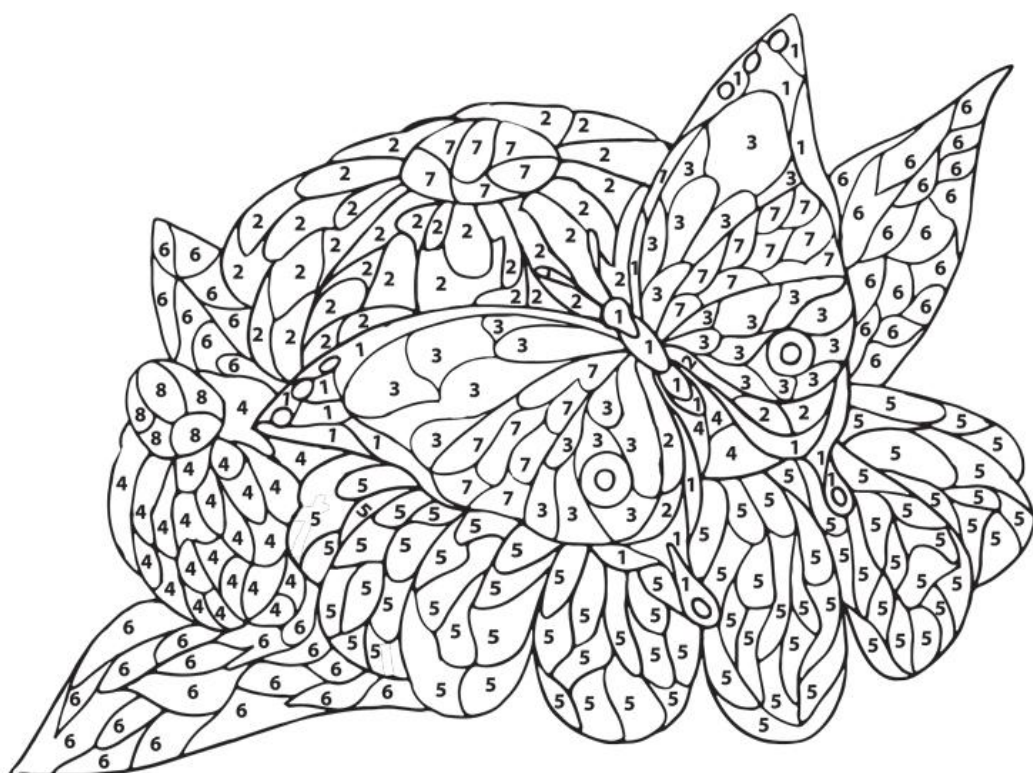
Pravilno rešitev nam pošlji na e-naslov: info@arboretum.si.

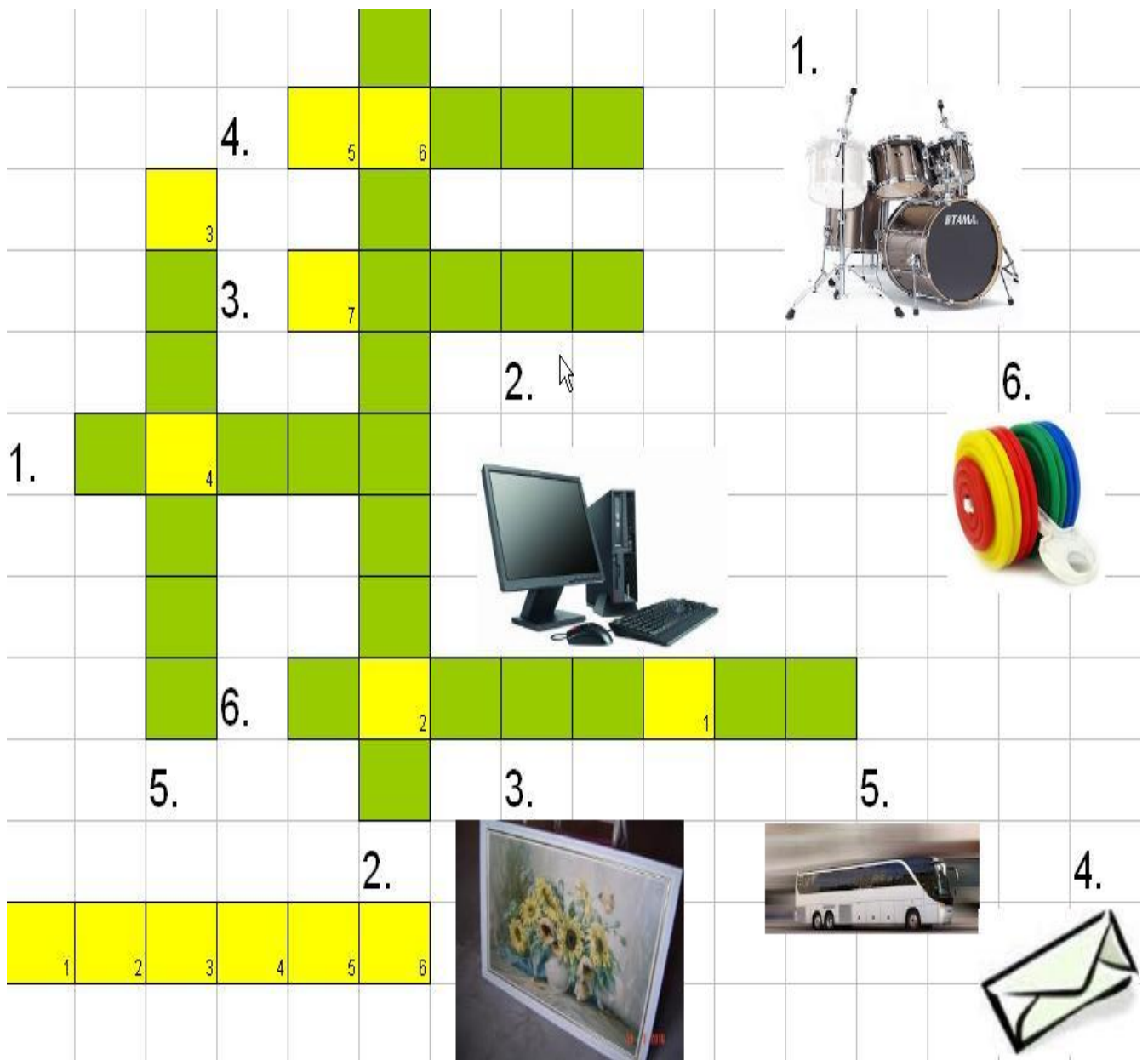
Morda boš prav ti srečni izžrebalec, ki bo prejel **majico Arboretuma Volčji Potok**.

Pa nikar ne pozabi napisati svojega **IMENA in STAROSTI!**

Nagrajenec bo o nagradi obveščen in objavljen na spletni strani www.arboretum.si.

Pohiti! Nagradna igra poteka od dneva objave do **11. 9. 2015**.





Kako se imenujejo živali in predmeti?



G _ _ A



L _ V



H _ _ ŠK _



Ž _ B _



P _ _ Ž



J _ BOL _ O



L _ N _



SN _ Ž _ K



Z _ _ E _



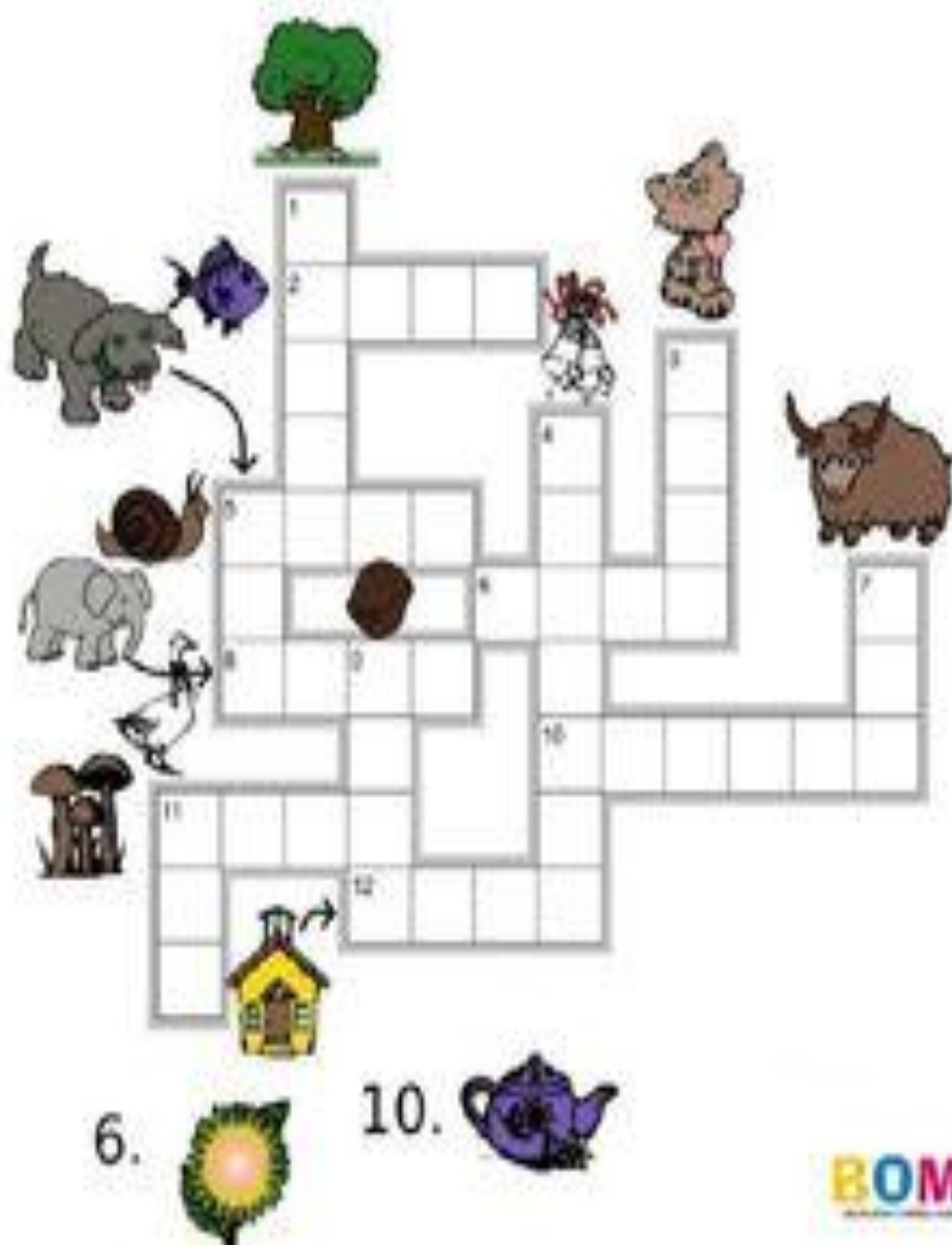
SO _ _



ŽE _ O _



M _ C _

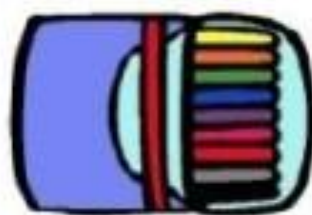




T _ _ _ A



S _ _ _ Č N _ K



B _ R _ _ _ E



P _ _ M _



M _ C _



A V _ _ B _ S



K _ O _ _ K



G _ _ _ B



M _ T _ L _



_ _ _ A



Č _ _ E _ A

BOMI
REKLAMNÍ OTROCI SKOLČINA



B _ _ A



SLIKOVNA MREŽA



30



BOMI

ANČIČIČIČI
BRIGORČIČIČI

Ustvarjalna
in igračna



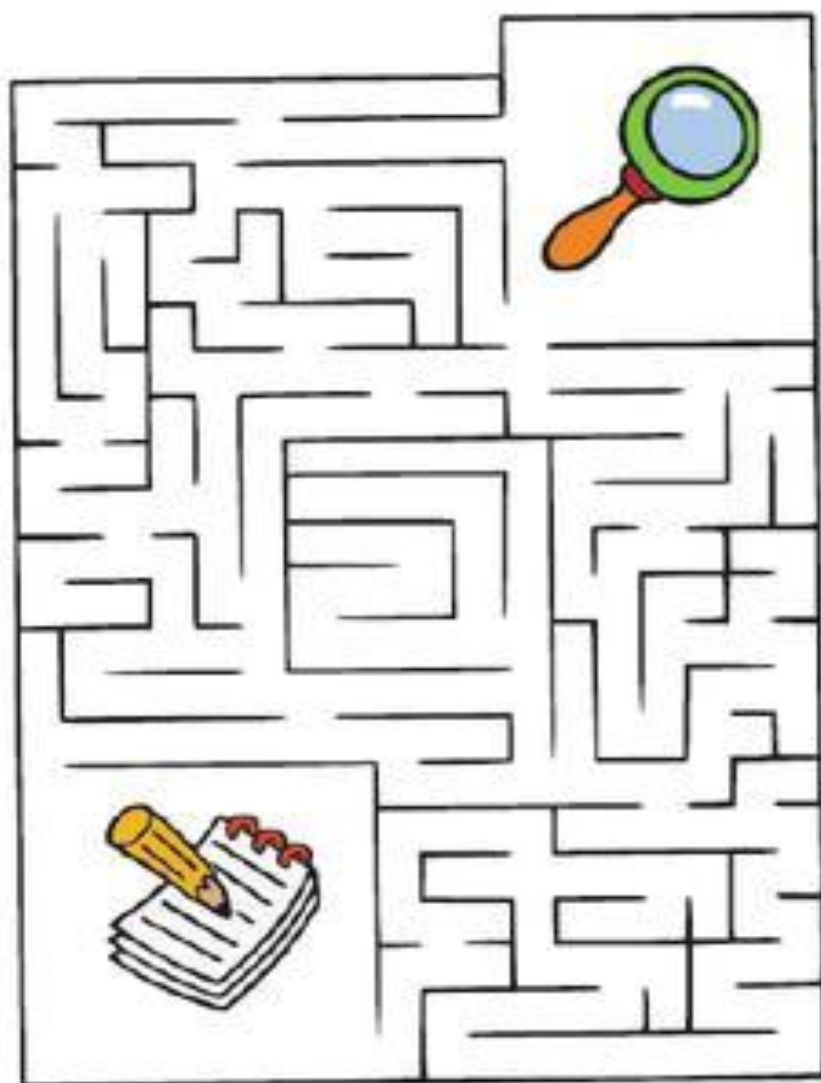
3+, LABIRINT

REŠI LABIRINT

REŠI LABIRINT TAKO, DA POMAGAŠ LUPI DA NAJDE POT DO ZVEZKE.

3+

Ustvarjalna
igre



03-00

ANČIČIČIČI BRIGORČIČIČI USTVARJALNA IN IGRAČNA

14

Ime in Priimek : _____

Datum : _____

www.otroci.org

Otroci in starši prijete
stran na internetu



KRIŽCI IN KROŽCI

To je igra za dva igralca. Vsak igralec mora najprej v polju, v katerega želi postaviti križec (x) ali krožec (o) pravilno sestaviti matematično enačbo, ki se nahaja v polju. Zmaga tisti, ki ima vpisanih več križcev, oz. krožcev !

10+5	4+3	5+2
0+0	2+1	8+7
7+6	2+0	4+2

©. Slike so Glasnik <http://www.glasnik.org> - Vse pravice pridržane. Slike so avtorske dela in je njihovo v celotnem in posamičnem uporabi. Reprodukcijske kopije in uporaba v komercialne namene je PRAVNO NEPOVRNLJIVA. Slike: B. Kolarica.
Na voljo tudi **IGRICE LISTOV** za vse predmete osnovne šole dostopni na glasnik@glasnik.org CO-ju ali na avtorja.
In naredite skrbite stran na www.otroci.org