

Vitine novice



Društvo Vita za pomoč po nezgodni poškodbi glave



www.vita-poskodba-glave.si

Elektronska pošta: drustvo.vita92@gmail.com

10/2020

Kazalo

UVOD.....	3
ZGODILO SE JE V OKTOBRU	4
1. oktober – Svetovni dan starostnikov.....	5
Prvi teden v oktobru: Svetovni teden otroka	5
2. oktober – Mednarodni dan nenasilja	5
4. - 10. oktober – Svetovni teden veselja.....	5
5. oktober – Svetovni dan učiteljev.....	6
Prvi ponedeljek v oktobru – Svetovni dan bivalnega okolja.....	6
Druga sredo v oktobru – Mednarodni dan preprečevanja naravnih nesreč	6
9. oktober – Svetovni dan pošte	6
10. oktober – Svetovni dan duševnega zdravja.....	6
15. oktober – Mednarodni dan kmečkih žena	6
16. oktober – Svetovni dan hrane	7
17. oktober – Svetovni dan boja proti revščini	7
20. oktober – Svetovni dan statistik.....	7
24. oktober – Svetovni dan Organizacije združenih narodov.....	7
24. oktober – Svetovni dan informiranja o razvoju.....	8
24 – 30. oktober – Teden razoroževanja.....	8
DOGAJANJE V DNEVNEM CENTRU V MESECU OKTOBRU	8
PLAN AKTIVNOSTI V DNEVNEM CENTRU V MESECU NOVEMBRU	8
V NOVEMBRU NAČRTUJEMO ...	10
...dogodke.....	10
...Izvajanje osebne asistencije	10
POZIV K PLAČILU ČLANARINE.....	10
LAHKO NAM NAMENITE DOHODNINO	11
ČLANSKE IZKAZNICE, NALEPKE IN KNJIGA PONOVO ROJSTVO 14	12
OBVESTILA.....	13
ČLANKI	13
— 9 naravnih načinov za krepitev imunskega sistema—	13
—MED IN KURKUMA- KREPILCA IMUNSKEGA SISTEMA— D VITAMIN—	13
VARSTVENI DODATEK.....	18
KOGNITIVNE VAJE IN UGANKE.....	20
POZITIVNA MISEL.....	23

Uvod

Pozdravljamo vas z devetimi Vitinimi novicami v letu 2020!



Zgodilo se je v oktobru...

7.10. je potekal 29. občni zbor Društva Vita. Dnevni red občnega zbora: *Dnevni red občnega zbora*

1. Pozdravni nagovor in izvolitev delovnega predsedstva
2. Poročilo o izvedenih sklepih prejšnje seje občnega zbora
3. Poročilo o izvedenih projektih v letu 2019
4. Poročilo verifikacijske komisije
5. BS in Poročilo nadzornega odbora
6. Finančno poročilo za leto 2019
7. Redno delo 2019, humanitarno in prostovoljno delo
8. Donacije in članarine 2019
9. Plan dela za leto 2020, nacionalni, lokalni in občinski projekti
10. Projekti, ki so predvideni za leto 2020
11. FIHO 2020
12. Plan dela redno in humanitarno 2020
13. Potrditev članarine za 2020
14. Sprememba statuta
15. Volitve – zamenjava članov v posameznih odborih
16. Razno

- **9.10.** je bila načrtovana 5. Seja zbora članic NSIOS, ki je bila kasneje zaradi, ukrepov preprečavanja širjenja COVID-19 preložena in nato odpovedana.
- **9.10.** je bila sklicana 6. (korespondenčna) seja zbora članic NSIOS, ki je potekala po elektronski pošti z eno točko dnevnega reda: Imenovanje članov kandidacijskovolilnekomisije NSIOS in začetek volilnih postopkov. Predlog sklepa: Zbor članic NSIOS sprejme sklep o pričetku volilnih postopkov in imenovanju kandidacijsko-volilne komisije v sestavi Mateja De Reya, Vladimir Pegan, Goran Kustura.
- **16.10.** smo bili primorani zapreti dnevni center, zaradi novih ukrepov glede zaježitve virusa COVID-19. S člani dnevnega centra ostajamo v stiku preko maila in telefonskih klicev.

Mednarodni dnevi v oktobru

1. oktober – Svetovni dan starostnikov

Generalna skupščina je z resolucijo A/RES/45/106 14. decembra 1990 določila 1. oktober za svetovni dan starostnikov. S tem dnevom je želela poudariti pomembnost spoštovanja in skrbi za starejše.

Prvi teden v oktobru: Svetovni teden otroka

Po sprejetju Konvencije o pravicah otrok leta 1989 je Generalna skupščina pozvala države, da določijo poseben dan, ki bo opominjal na pomembnost blaginje otrok. V Sloveniji so v ta namen določili celotni prvi teden oktobra.

2. oktober – Mednarodni dan nenasilja

15. junija 2007 je Generalna skupščina razglasila 2. oktober za mednarodni dan nenasilja in pozvala vse države članice, organizacije v okviru sistema OZN, regionalne ter nevladne organizacije in posameznike, da naj ta dan primerno počastijo ter razširijo sporočilo o nenasilju.

Pobuda za resolucijo, s katero so določili mednarodni dan nenasilja, izvira iz deklaracije, ki je bila sprejeta na mednarodni konferenci na temo miru, nenasilja in omogočanja – Gandijeve filozofije za 21. stoletje. Mahmata Gandi se je rodil 2. oktobra 1969.

4. - 10. oktober – Svetovni teden veselja

6. decembra 1999 je Generalna skupščina teden od 4. do 10. oktobra določila za svetovni teden veselja. S tem tednom je želela opomniti na prispevek znanosti in tehnologije k izboljšanju človekovega življenja. 4. oktobra 1957 je bil v vesolje izstreljen prvi umetni satelit Sputnik I. 10. oktobra 1967 pa je postala pravnomočna pogodba, ki ureja dejavnosti držav pri raziskovanju in miroljubni uporabi vesolja.

5. oktober – Svetovni dan učiteljev

UNESCO je 5. oktober določil za svetovni dan učiteljev, s čimer je želel na letni ravni javnost opozoriti na pomembnost vloge učiteljev pri razvoju družbe in popularizirati njihovo poslanstvo ter dosežke.

Prvi ponedeljek v oktobru – Svetovni dan bivalnega okolja

Leta 1985 je Generalna skupščina na priporočilo komisije za človekove pravice določila prvi ponedeljek v oktobru za svetovni dan bivalnega okolja. S tem dnem se želi poudariti pomembnost človeških naselij in pravico vseh ljudi do zavetišča. Namen dne je tudi opomniti svet na kolektivno odgovornost za prihodnost človekovega habitata.

Druga sredo v oktobru – Mednarodni dan preprečevanja naravnih nesreč

22. decembra 1999 je Generalna skupščina drugo sredo v oktobru določila za mednarodni dan preprečevanja zmanjševanja naravnih nesreč. S tem je želela poudariti pomen globalne kulture za zmanjševanje naravnih nesreč in povečati pripravljenost za preprečevanje ter lajšanje teh nesreč.

9. oktober – Svetovni dan pošte

Vsako leto se 9. oktobra praznuje svetovni dan pošte. Na ta dan so v švicarskem Bernu leta 1974 ustanovili Univerzalno poštno unijo leta 1974. V različnih državah na ta dan predstavijo poštni uradi ali promovirajo nove poštne storitve in izdelke.

10. oktober – Svetovni dan duševnega zdravja

Prvič so svetovni dan duševnega zdravja praznovali 10. oktobra 1992. Na začetku je bila to letna aktivnost Svetovne federacije za duševno zdravje. Kasneje so ta dan tudi uradno določili za svetovni dan duševnega zdravja.

15. oktober – Mednarodni dan kmečkih žena

Z resolucijo sprejeto 18. decembra 2007 je Generalna skupščina razglasila 15. oktober za mednarodni dan kmečkih žena. Skupščina je pozvala države članice, da naj v sodelovanju z organizacijami, ki delujejo v okviru OZN, in civilno družbo, izboljšajo položaj kmečkih žena, vključno z domorodnimi prebivalkami, v

svojih nacionalnih, regionalnih ter globalnih razvojnih strategijah. Takšni ukrepi vključujejo: ustvarjanje okoliščin, ki bi izboljšale položaj kmečkih žena, prizadevanje za njihovo politično in družbeno-gospodarsko uveljavljanje, podpiranje njihovega polnega in enakovrednega sodelovanja v procesih odločanja na vseh nivojih...

16. oktober – Svetovni dan hrane

16. oktobra leta 1945 je bila ustanovljena Organizacija ZN za prehrano in kmetijstvo (FAO), zato ta dan vsako leto praznujemo kot svetovni dan hrane. Namen praznovanja tega dneva, ki so ga leta 1979 ustanovili na konferenci FAO, je povečati zavedanje o svetovnih prehrabnih problemih in spodbuditi boj proti lakoti ter revščini.

17. oktober – Svetovni dan boja proti revščini

Generalna skupščina je leta 1992 določila 17. oktober za svetovni dan boja proti revščini. S tem dnem želi skupščina povečati zavedanje o pomembnosti zmanjševanja revščine v vseh državah, še posebej pa v državah v razvoju.

20. oktober – Svetovni dan statistik

Svetovni dan statistik je razglasila Generalna skupščina Združenih narodov, pri čemer bo dan prvič mednarodno zaznamovan 20. oktobra 2010. Nov svetovni dan izpostavlja pomembnost statistike pri oblikovanju vsake družbe.

24. oktober – Svetovni dan Organizacije združenih narodov

24. oktobra praznujemo ustanovitev OZN. Na ta dan leta 1945 je stopila v veljavo Ustanovna listina OZN, saj jo je ratificiralo zadostno število držav podpisnic. V poveljnem kaosu se je nova organizacija zavezala k preprečevanju vznika nove vojne, k vzpostavitvi ponovnega zaupanja v temeljne človekove pravice in k promociji družbenega napredka, boljših življenjskih standardov ter večjih svoboščin.

24. oktober – Svetovni dan informiranja o razvoju

Generalna skupščina je leta 1972 določila 24. oktober za svetovni dan informiranja o razvoju. S tem dnem je želela povečati pozornost svetovne javnosti glede razvojnih problemov in poudariti potrebo po večjem mednarodnem sodelovanju za njihovo razrešitev.

24 – 30. oktober – Teden razoroževanja

Teden razoroževanja se prične z dnevom ustanovitve OZN. Zadnji teden v oktobru leta 1978 je potekala posebna seja Generalne skupščine o razoroževanju. V končnem dokumentu je Generalna skupščina pozvala države članice, naj se priznajo in opozarjajo na nevarnost oboroževalne tekme, težijo k njenemu prenehanju ter obveščajo javnosti o pomembnosti razoroževanja.

Dogajanje v dnevnem centru v mesecu oktobru

V dnevnem centru društva so v mesecu oktobru do zaprtja dnevnega centra potekale različne aktivnosti. Študentka **specialne in rehabilitacijske pedagogike** Nina je v dnevni center prihajala dvakrat tedensko. Skupinsko in individualno je z uporabniki izvajala treninge pisanja, branja, računanja, ustvarjalnega pisanja, vaje spomina, pozornosti in ohranjanja miselne prožnosti.

Študentka **psihologije** Katarina je v dnevni center prihajala enkrat tedensko in z uporabniki delala različne kognitivne vaje, tako skupinsko kot individualno.

V septembru so v dnevnem centru v Ljubljani enkrat tedensko potekale **masaže**, ki jih je izvajala maserka Mateja.

Enkrat ali dvakrat tedensko je v Dnevni center prihajala prostovoljka Violeta, ki je s člani **izdelovala izdelke**. Uporabnikom so pri vseh delavnicah pomagali tudi novi prostovoljci: Barbara, Tomaž in Violeta.

V torek 15.10. je bila prvič z nami tudi **fizioterapevtka Vita**, ki je izvajala individualno fizioterpijo. Vita se nam ob ponovnem odprtju dnevnega centra pridruži.

Plan aktivnosti v dnevnem centru v mesecu novembru

Zaenkrat ostaja dnevni center zaprt. Trenutne razmere žal ne dopuščajo, da bi bil dnevni center odprt.

V primeru ponovnega odprtja vas bomo o tem obvestili preko maila.

Urnik v primeru odprtja bo slednji:

Na Društvo Vita bo redno prihajala maserka Mateja, ki nudi **masaže** našim uporabnikom. Vse člane iz okolice Ljubljane lepo vabimo, da se udeležijo masaže. Masaža se bo izvajala tudi v Kočevju. *Pogoj je članstvo in plačana članarina za 2020!*

Specialna in rehabilitacijska pedagogika bo potekala ob ponedeljkih in torkih.

Fizioterapija bo potekala ob torkih.

Psihološke delavnice bodo potekale ob sredah.

Prostovoljka Violeta bo ob četrkih s člani iz dnevnega centra ustvarjala izdelke za prodajo.

Urnik aktivnosti v dnevnem centru v primeru ponovnega odprtja – novembru 2020:

Dan	Ura	Dejavnosti	Izvajalec	Uporabnik
PON	9:00 - 12:00	Specialna in rehabilitacijska pedagogika	Nina in Tomaž (prostovoljec)	skupinsko
TOR	9:00 -12.00	Specialna in rehabilitacijska pedagogika	Nina	individualno
	9:00 - 11:00	Fizioterapija	Vita	skupinsko
SRE	9:00 - 12:00	Psihološke delavnice – kognitivne vaje	Katarina in Barbara (prostovoljka)	skupinsko
ČET	9:00 - 12:00	Ustvarjanje izdelkov	Violeta (prostovoljka)	skupinsko
	10:00 - 12:00	Masaža	Mateja	individualno

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

V novembru načrtujemo ...

...dogodke

- predavanje o varnosti v prometu preko ZOOM aplikacije. Točen datum vam sporočimo preko elektronskega naslova

DOGODKI SO NAMENJENI ČLANOM S PLAČANO ČLANARINO ZA LETO 2020!

...Izvajanje osebne asistence

- Društvo Vita je izvajalec osebne asistence, po novem zakonu, sprejetem s 1. 1. 2019.
- V kolikor **potrebujete osebno asistenco** oziroma za vse informacije v zvezi s tem se obrnite na našo strokovno sodelavko Evo Otoničar. Pokličete jo lahko na telefonsko št.: 040 491 686 ali ji pišete na elektronsko pošto: socialaprogrami.d.vita@gmail.com

Poziv k plačilu članarine

Za vse člane društva je članarina še vedno **10 € za celo leto** za prva dva člana družine in 5 € za vse naslednje člane. Članarino poravnate na **TRR SI56 6100 0000 6507 592, sklic SI00 2020**. Podporni člani (prijatelji, simpatizerji, prostovoljci) plačajo članarino 10 €.

Prosimo, da na položnico vpišete znesek glede na število članov, v okence za plačnika pa napišite ime osebe/oseb, za katere plačujete članarino.

UPN QR - potrdilo		Koda QR		IBAN plačnika		Polog	Dvig
Ime plačnika						☒	☒
Namen in rok plačila				Referenca plačnika			
ČLANARINA 2020							
Znesek				Ime, ulica in kraj plačnika			
EUR							
IBAN in referenca prejemnika				Znesek		Datum plačila	Nujno
S156 6100 0000 6504 592				EUR			☒
S100 2020		Koda namena	Namen plačila	Rok plačila			
Ime prejemnika		0412	ČLANARINA 2020				
DRUŠTVO VITA		IBAN prejemnika		UPN QR			
DUNAJSKA 106, 1000 LJ		S156 6100 0000 6504 592					
		Referenca prejemnika					
		S100 2020					
		Ime, ulica in kraj prejemnika					
		DRUŠTVO VITA					
		DUNAJSKA 106					
		1000 LJUBLJANA					
						Podpis plačnika (neobvezno žig)	

Prostor za vpise ponudnika plačilnih storitev

INO d.o.o., Celje, 2017

Hkrati pa vas vabimo, da nam posredujete tudi vaše želje in predloge na telefonsko številko: 040 455 040 ali 040 455 149 ali pa na elektronski naslov: drustvo.vita92@gmail.com.

Lahko nam namenite dohodnino ...

Smo reprezentativno invalidsko društvo in imamo status društva javnega interesa na področju zdravstva in socialnega varstva in kulture. Delujemo v javnem interesu na celotnem področju Republike Slovenije. Našim članom želimo nuditi kar največ možnosti za vključitev v aktivno življenje in poskrbeti za njihovo avtonomijo. Glede na to, da društvo prejeme zelo malo finančnih sredstev iz Fiha, in bi radi članom nudili čim več aktivnosti in pomoči, vas prosimo tudi za vašo pomoč in udeležbo, da pridobivate nove donatorje in osebe, ki bi bili pripravljeni nameniti 0,5% dohodnine za donacijo društvu, kajti s tem niso prav nič oškodovani. **Obrazec najdete na spletni strani društva.**

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

(podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)

(poštna številka, ime pošte)
(davčna številka)

(pristojni finančni urad, izpostava)

(pristojni finančni urad, naslov)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca	Odstotek (%)
DRUŠTVO VITA ZA POMOČ PO NEZGODNI POŠKODBI GLAVE	70533415	0.5

V/Na _____, dne 9. 1. 2020

(podpis zavezanca/ke)

Članske izkaznice, nalepke in knjiga Ponovno rojstvo 14

Sporočamo vam, da na društvu lahko prevzamete članske nalepke za 2020 (ko boste plačali članarino) in knjigo Ponovno rojstvo 14, kjer so strokovni članki. **Knjigo lahko dobite v tiskani obliki. V zvočni obliki bo izdana v jeseni in je namenjena osebam, ki ne morejo brati.**

POGOJ ZA PREVZEM JE PLAČANA ČLANARINA ZA LETO 2020!

Obvestila

- Paketi hrane

Društvo še vedno razdeljuje hrano svojim članom, ki smo jo prejeli (**EU hrano**). Ostalo nam je še mleko, moka, pelati, riž, testetnine in fižol v pločevinki. Kdor želi paket hrane, je dobrodošel, da se oglasi na društvu ali pokliče po telefonu 040 491 686.

POGOJ JE PLAČANA ČLANARINA ZA LETO 2020!

Članki

— 9 naravnih načinov za krepitev imunskega sistema—

—MED IN KURKUMA- KREPILCA IMUNSKEGA SISTEMA— D VITAMIN—

9 NARAVNIH NAČINOV ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA

1. Naspite se

Čeprav je mamljivo gledati najljubšo serijo do treh ponoči ali se zabavati dolgo v noč, je za vaš imunski sistem ključnega pomena, da se dobro naspite. Raziskave kažejo, da pomanjkanje kakovostnega spanca slabi naš imunski sistem. Tako postanemo manj odporni na viruse in bakterije v naši okolici. Poskrbite, da spite od sedem do osem ur na dan. Če ste imeli naporen teden, si čez vikend privoščite tudi kakšen popoldanski spanec.

Jejte več česna

Mnogi ne marajo okusa česna, a česen dela čudeže, ko gre za vaše zdravje. Ne samo, da krepi odpornost telesa, ampak uničuje škodljive bakterije ter vas po podatkih medicinskega centra v Marylandu celo varuje pred srčno-žilnimi boleznimi. Tako se mu nikar ne izogibajte preveč.

Če niste ljubitelj česna, ga lahko dodate jedem v manjših količinah, da nekoliko ublažite njegov močan okus, in sčasoma se boste privadili nanj. Če ste velik ljubitelj česna, si lahko pripravite tudi napitek za boljšo

odpornost. Strite strok česna in mu dodajte nariban ingver in korenje. Čez pokapljajte limono in dodajte nekaj vode.

3. Pijte limonado, uživajte med, ingver, kurkumo in toplo vodo

Še en domači pripravek, na katerega prisegajo mnogi in pravijo, da je odličen v boju zoper prehlad, je mešanica zdravilnih sestavin: limoninega soka, meda, ingverja, kurkume in tople vode. Limonin sok je bogat z vitaminom C, ki je dobro poznan antioksidant, ki preprečuje gripo in prehlad. Kurkuma vsebuje kurkumin, ki spodbuja delovanje imunskega sistema, med pa je naravni antioksidant, ki je prav tako poznan po svojih pozitivnih učinkih na imunski sistem. Tudi ingver je močan antioksidant, ki pa ima protivirusne učinkovine. Uporabljate ga lahko tudi za preprečevanje slabosti in prebavnih težav.

4. Piščančja juha

V dneh, ko smo prehlajeni, se radi razvajamo s skodelico tople in dišeče piščančje juhe. Študija univerze v Nebraski je celo pokazala, da ima piščančja juha v resnici blag protivnetni učinek, zato lahko resnično pomaga pri krepitvi odpornosti. Sestavine juhe, kot so piščanec, čebula, sladki krompir, pastinak, repa, korenje, zelena, peteršilj, sol in poper, pa upočasnijo premik belih krvničk v zgornja dihalna, kar pomaga ublažiti simptome prehlada. Še več, UCLA center za zahodno-vzhodno medicino je odkril, da snov v piščančji juhi in piščančjih prsih, imenovana karnozin, pomaga preprečevati gripo in prehlad.

5. Redno telovadite

Ni nujno, da postanete vrhunski športnik, da bi okrepili svoj imunski sistem. Že nekajtedenska vadba ali tečaj joge, vam bo pomagal ostati fit in v kondiciji. S tem pa boste okrepili tudi delovanje imunskega sistema. Vadba lahko pomaga splahniti bakterije iz vaših pljuč, zaradi česar se zmanjša možnost infekcije. Prav tako pomaga, da bele krvničke hitreje krožijo po telesu, kar pa vašemu imunskemu sistemu omogoča, da hitreje zazna okužbo.

6. Vzemite si čas za čaj

Skodelica čaja pred spanjem vas lahko umiri in vam pomaga, da se potopite v prijeten spanec. Obred je lahko neka oblika meditacije, še posebej, če izberete vrsto čaja, ki pomirja. A ne gre le za prijeten obred. Študija je leta 2003 pokazala, da snovi v čaju, imenovane alkilamini, krepijo imunski sistem in pomagajo pri preprečevanju infekcijskih okužb. Metin čaj vas bo pomiril, vam pomagal izboljšati prebavo in odpravil

napihnenost. Medtem ko vas zeleni ali črni čaj prebudi, vsebuje pa veliko antioksidantov, ki vas bodo varovali pred rakom.

7. Jogurt za zajtrk

Probiotiki v jogurtu lahko pomagajo krepiti imunski sistem in preprečevati prehlad. Po podatkih študije z Nove Zelandije se je pokazalo, da so imeli atleti, ki so uživali probiotike, 40 odstotkov manj težav s prehladi in prebavnimi težavami. Jogurt je prav tako bogat z vitaminom D, ki je znan po tem, da podpira imunski sistem in krepi zdravje.

8. Naužijte se sonca

Morda vam pozimi ni do tega, da bi veliko časa preživeli na prostem, a ko je sončen dan, se vsekakor podajte na zrak. Izpostavljenost sončnim žarkom omogoča proizvodnjo vitamina D v telesu. Gre za vitamin, ki krepi imunsko odpornost in izboljšuje zdravje kosti. Vitamin D lahko v telo vnesete tudi s hrano, veliko ga vsebujejo ribe, gobe, jajca.

9. Smejte se

Smeh, sreča in zadovoljno življenje znižujejo nivo stresnega hormona kortizola v krvi. S tem se izboljšuje spanec, pa tudi imunski sistem, kar je leta 2007 dokazala tudi študija strokovnjakov. Da bi se vsak dan od srca nasmejali, lahko poskrbite tudi sami. Družite se z ljudmi, ki vas spravljajo v dobro voljo, predvajajte si zabavno oddajo ali film, ob katerem se nasmejite, obiščite stand up komedijo, na You Tubu poiščite posnetke, ob katerih se boste od srca nasmejali.

Med in Kurkuma

Konvencionalni antibiotiki so ključnega pomena za naše zdravje, ko se spopademo z bakterijsko okužbo in so rešili že na milijone življenj. A na žalost se jih predpisuje prepogosto, prav zato postajajo bakterije vse bolj odporne nanje. V nekaterih primerih bi si lahko pomagali tudi z naravnimi antibiotiki.

1. Med

Med lahko pomaga v boju zoper infekcijo, brez da bi ustvarjal na antibiotike odporne bakterije. Študija, ki je bila objavljena v Evropskem žurnalu klinične mikrobiologije in infekcijskih bolezni je odkrila, da lahko med uniči vsako bakterijo ali pantogen, ki so ga testirali. Raziskovalci so med nanašali na kožo topično ali z zaužitjem.

"Naša raziskava je jasno pokazala, da lahko lahko proizvodi osnovani na medu v velikih primerih nadomestijo antibiotične kreme, ki se jih nanaša na rane ali opremo, kot so katetri. Uporaba medu za zdravljenje bi prav tako lahko podaljšala življenjsko dobo antibiotikom," je za healthyfoodhouse.com povedal **dr. Dee Carter**.

2. Kurkuma

Kurkuma je drugi čudež narave, ki je že dolgo poznan po svojih dobrodejnih učinkih in lahko pomaga pri številnih zdravstvenih težavah. Najpomembnejša snov v kurkumi je kurkumin, ki daje začimbi rumeno barvo. Gre za močan antioksidant, ki deluje antiseptično, protivnetno, antibakterijsko in protiglivično.

Kurkumo v kombinaciji z medom v ajurvedski medicini pogosto uporabljajo kot močan naravni antibiotik in so ga poimenovali zlati med. V zadnjem času postaja vse bolj priljubljen tudi v zahodni medicini.

Na spletni strani TurmericForHealth so zapisali: *"Študija je pokazala, da staro ajurvedsko zdravilo, ki vsebuje kurkumo in med lahko pospeši proizvodnjo imunskih celic v telesu in izboljša delovanje imunskega sistema. Prav tako kombinacija kurkume in medu deluje protimikrobno, skupaj lahko uničujeta vrsto sevov bakterij in glivic, ki pri ljudeh povzročajo okužbe. Zlati med lahko izboljša tudi elastičnost in hidracijo kože, kar prispeva k bolj zdravi koži. Učinkovit je tudi pri zdravljenju ustnega mukozitisa - vnetne reakcije sluznice v ustni votlini, ki se lahko pojavi kot stranski učinek zdravljenja raka."*

Če tudi sami razmišljate, da bi si ob prehladu pomagali z zlatim medom, je tu recept, po katerem lahko kar sami pripravite to močno kombinacijo, ki krepi naše zdravje.

Sestavine:

- 1 čajna žlička kurkume terapevtskih kvalitete;
- 1/4 skodelice surovega medu;
- 2 kapljici esencialnega olja limone (ni nujno).

Navodila za pripravo:

Sestavine skupaj združite v manjši posodici in poskrbite, da zmes res dobro premešate. Nato posodico pokrijte. Shranite mešanico na sobni temperaturi. Pred vsako uporabo premešajte. Za boj proti gripi in prehladu vzemite polovico čajne žličke mešanice nekajkrat na dan. Če se stanje ne izboljša, obiščite zdravnika.

VIR : <https://vizita.si/bolezni/zlati-med-najmocnejši-naravni-antibiotik.html>

D VITAMIN

Vitamin D je v maščobi topen vitamin, ki ima pomembno vlogo pri razvoju kosti in zob ter pri delovanju imunskega sistema. Vitamin D je edini vitamin, ki ga lahko v zadostni meri biosintetizira človeško telo – in sicer v koži s pomočjo ultravijolične svetlobe (UVB). Vitamin D med vitamine uvrščamo v resnici zato, ker je za biosintezo potreben zunanji pogoj (UVB žarki), ki pa ni vedno izpolnjen. V takšnih pogojih je nujen zadosten vnos tega vitamina s prehrano. V živilih rastlinskega izvora se vitamin D nahaja v obliki ergokalciferol (vitamin D2), medtem ko ga v živilih živalskega izvora najdemo kot holekalciferol (vitamin D3). Slednjo pod vplivom UVB žarkov sintetizira tudi človeško telo.

Glavna fiziološka funkcija vitamina D je, da poveča zmožnost tankega črevesa, da absorbira kalcij in fosfor, ter s tem pomaga vzdrževati ustrezno koncentracijo kalcija in fosforja v krvi. To omogoča normalno mineralizacijo kosti, vpliva na diferenciranje celic kože, uravnava aktivnost celic imunskega sistema, vpliva pa tudi na prenos hormonsko občutljivih genov, s čimer se uravnava tvorba številnih beljakovin. Poudariti je potrebno, da je pomembna vloga vitamina D za ohranjanje zdravih kosti izpolnjena le, če je poleg ustrezne preskrbljenosti z vitaminom D zagotovljen tudi zadosten vnos kalcija.

Ker telo vitamin D deloma biosintetizira, je prehranske potrebe po tem vitaminu precej težje opredeliti. Odvisne so namreč od količine biosintetiziranega (endogenega) vitamina D. Po najnovejših priporočilih v popolni odsotnosti biosinteze človeško telo dnevno potrebuje 20 µg vitamina D. Prehranske potrebe se torej spreminjajo z letnim časom ter glede na izpostavljenost sončni svetlobi.

Endogena sinteza vitamina D v koži pri večini ljudi predstavlja glaven vir vitamina D, nanjo pa vpliva več dejavnikov, kot so geografska lega, čas v dnevu, dolžina oblakov, čas preživet na soncu, tip kože in uporaba krem za sončenje. Za ustrezno tvorbo vitamina D mora biti izpolnjenih več pogojev. Poleg samega časa in obsega izpostavljenosti je zelo pomembna moč sončnih žarkov. Ta je večja, ko je sonce visoko na obzorju. Na geografskem območju Slovenije jeseni in pozimi moč sončnih žarkov ni dovoljšna, da bi zagotavljala ustrezno preskrbljenost z endogenim vitaminom D - zato je ustrezno količino vitamina D potrebno zaužiti s hrano. V nekaterih geografskih območjih (npr. Severna Evropa) je ta problem še bolj pereč, medtem ko je v tropskih območjih izpostavljenost soncu lahko zadostna tekom celega leta.

Vir; <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/vitamini/vitamin-d>

VARSTVENI DODATEK

Z varstvenim dodatkom lahko krijete življenjske stroške, kot so vzdrževanje stanovanja ali nadomeščanje trajnih potrošnih dobrin (pohištvo, bela tehnika ipd.), ni pa namenjen zagotavljanju minimalnih življenjskih potreb.

Uveljavite ga pri centru za socialno delo v občini, kjer imate stalno prebivališče.

Varstveni dodatek lahko pridobite, če bivate v Republiki Sloveniji (RS) in ste:

- državljan RS s prijavljenim stalnim prebivališčem v RS,
- tujec z dovoljenjem za stalno prebivanje in stalnim prebivališčem v RS ali
- oseba, ki lahko uveljavlja varstveni dodatek na podlagi mednarodnih aktov, ki obvezujejo RS,

izpolnujete pa tudi naslednje pogoje:

- ste trajno nezaposljivi, trajno nezmožni za delo, starejši od 63 (ženske) ali 65 let (moški) in niste delovno aktivni oziroma zaposleni
- ste upravičeni do denarne socialne pomoči ali
- vaš dohodek ali dohodek družine presega mejo za pridobitev denarne socialne pomoči, ne presega pa meje za varstveni dodatek.

Višina varstvenega dodatka

Če ste **samski**, izpolnujete pogoje za pridobitev varstvenega dodatka in imate lastni mesečni dohodek, ki ni višji od neto 591,20 EUR, vam določimo varstveni dodatek v višini razlike med vašim dohodkom in 591,20 EUR.

Družine izpolnujete pogoje za pridobitev varstvenega dodatka, če višina minimalnega dohodka na družino ne presega cenusa:

- **899,40 EUR** za dvočlansko družino, v kateri oba člana izpolnjujeta pogoje za varstveni dodatek,
- **714,81 EUR** za dvočlansko družino, v kateri le en član izpolnjuje pogoje za varstveni dodatek.

Ustavimo nasilje v družini!

"Veliko večja verjetnost je, da boste fizično napadeni, poškodovani ali umorjeni v svojem lastnem domu, od roke ljubljene osebe, kot kjerkoli drugje." (Gelles & Straus, 1989)



SOS
TELEFON

080-11-55

sos telefon za ženske
in otroke – žrtve nasilja
www.drustvo-sos.si

delavniki
12 – 22 h

sob, ned,
prazniki
18 – 22 h



Kognitivne vaje in uganke

1. Dvoročno risanje

Istočasno vzemite v roke dva svinčnika. Predse položite list papirja. Nanj rišite z obema rokama istočasno naslednje oblike: 1. dva križa 2. dve jajci 3. dve osmici 4. dva kvadrata Kasneje lahko rišete tudi druge oblike, pomembno je, da rišete z obema rokama hkrati.

2. V spodnjem besedilu obarvanem zeleno preštejte črke "A" in "N", tako kot si sledijo, in seštejte vrednosti, ki jih posamezna črka prinaša: za črko A štejete dve točki in za črko N eno točko. Primer: Če je v prvi vrstici ena črka A in osem črk N, potem štejete $A = 2$ točk in $N = 8 \times 1 = 8$ točk, skupaj je to 10 točk. Na koncu besedila morate povedati končni rezultat za vse črke A in N skupaj, ki so v besedilu. Vendar ne preštejte vseh črk A posebej in črk N posebej, ampak tako kot si sledijo v besedilu in jih sproti seštevajte.

Kdor svoj spomin in zbranost redno vadi, bo tudi v visoki starosti v dobri umski kondiciji. V tem pogledu so možgani podobni mišicam telesa - če iz dneva v dan redno ne vadimo in od njih ne zahtevamo napora, bodo oslabele. Tu je veliko vaj, ki pomagajo; npr. vaje za zbranost, za spomin, za motoriko rok in vaje za ustvarjalnost.

3. Naštevnanje

Vaša naloga je, da naštejete čimveč besed na določeno črko. Postavite lahko časovno omejitev. Kaj s to vajo pridobite Okrepila se bo vaša pozornost in sposobnost načrtnega iskanja besed. Kako naprej Če se vam zdi naloga enostavna, lahko določite dodatna pravila (države, ki se začnejo na A, predmeti, ki se začnejo na A ali B in tako dalje), lahko naštevate rime na določeno besedo (rima, zima, kima...) ali si zamislite določeno situacijo (V trgovini sem kupil... Na izlet k jezeru bom vzel s seboj...)

4. Uganke:

VEDNO JE POVSOD DOMA, S HIŠO SE ŠOPIRI. NIMA NOG, ROGE IMA, VČASIH DVA, VČASIH ŠTIRI. (POLŽ)

KAKOR KAMEN ZVIŠKA PADE, MIŠI, KURE, ZAJCE KRADE. (OREL)

JE ZELEN, BELO DAJE, BRŽ UGANI ; KDO JE, KAJ JE ?

VSAKDO JO IZMED NAS POZNA, SAJ MED CVETJEM JE DOMA. VES DAN TRDNO DELA IN IME JI JE.....
(ČEBELA).

DESNI, LEVI, DVOJČKA STA, DRUG OB DRUGEM HODITA. (ČEVLJA)

5. Vaja NAŠTEJ

NAVODILO: V 1 minuti naštejte 10 vrst zelenjave, ki jih najdemo na polju ali vrtu:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

6. Dihalne vaje

Dihalne vaje delamo vsak dan, najbolje zjutraj in zvečer, po potrebi pa še kadarkoli čez dan.

Če nimamo časa, naredimo le nekaj vdihov in izdihov, najbolje pa si je vzeti vsaj 15 minut.

Preden začnemo z dihalnimi vajami, poskrbimo za primeren prostor (prezračimo, ugasnemo telefon, se primerno oblečemo, poskrbimo, da nas ne bodo motili). Najbolje je, da dihamo v naravi. Lahko vadimo leže na hrbtu v sproščeni drži. Če vadimo sede, sedimo na stolu, ki podpira hrbtenico, še bolje pa je, če sedimo popolnoma vzravnano, brez opore. Poskrbimo (drža, obleka), da imajo pljuča kar največjo možnost širjenja.

Najprej se vedno osredotočimo, zavemo, da bomo dihal. Odločimo se, da se bomo vaji v celoti posvetili. Kadar smo razburjeni, zaskrbljeni, jezni, žalostni, to vajo najbolj potrebujemo, vendar zanjo nimamo prave volje, pa še misli nam begajo. Nič zato. Odločeni smo, da bomo vadili. Vsakič, ko nas vlak misli odpelje, se tega mirno zavemo in se vrnemo k vaji.

Vaja ima vsaj dvojni učinek.

1. Najprej v telo spravimo dovolj kisika (ki, med drugim, pomaga pri razgradnji stresnih hormonov, ki vplivajo na naše črne misli in slabo telesno počutje)

2. Če smo osredotočeni na izvajanje dihalnih vaj, možgane drugače zaposlimo, prekinemo vrtiljak črnih misli, s tem zmanjšamo produkcijo stresnih hormonov ...)

Poskušamo dihati umirjeno, brez prisile, vendar želimo predihati celotna pljuča. Pomembno je, da v celoti izdihnemo, da naredimo prostor za svež zrak. Ko vdihnemo, se trudimo napolniti vse skrite koticke pljuč. Dihamo neprisiljeno počasi in zraven štejemo, npr.:

1. vdih 1, izdih 1
vdih 2, izdih 2
itd. 10x
2. Štejemo trajanje vdiha:
dih 1, 2, 3, 4 ...
Premor 1, 2
Izdih 1, 2, 3, 4, 5 (izdihnemo malo bolj intenzivno)
Premor 1, 2
Vdih ...
3. Vdihnemo in izdihnemo
S palcem desne roke zapremo desno nosnico.
Vdihnemo skozi levo nosnico, izdihnemo skozi levo.
S sredincem in prstancem desne roke zapremo levo nosnico.
Vdihnemo skozi desno nosnico, izdihnemo skozi desno.
Ponovimo.
4. Osredotočimo se na dih in potujemo z njim počasi skozi nosnici, skozi grlo, po bronhijih v pljuča, v vedno bolj oddaljene pljučne mešičke in po isti poti nazaj.
Vdihan zrak si lahko predstavljamo v neki sveži, sončni barvi, izdihanega pa v temnejši barvi.

7. Dopišite znane pregovore:

1. Rana ura ...
2. Kdor visoko leta ...
3. Beseda ni ...
4. Kdor drugemu jamo koplje ...
5. Kar lahko storiš danes ...
6. Iz te moke ...
7. Brez muje ...
8. Ljubezen gre ...
9. Mladost je ...

Pozitivna misel



-Sreča je kot metulj, ki ga ne moreš ujeti. Če pa mirno obsediš, bo sedel nate. -
Nathaniel Hawthorne