



Kuharska knjiga Ane Žontar Kristanc stane 24,90 evra.

Kuharica

Ana zakuhala knjigo

Recepti. Tisti, ki vas navdušuje oddaja Ana kuha, lahko zdaj recepte Ane Žontar Kristanc najdete tudi v knjigi. Gre za nje-no prvo kuharsko knjigo, v njej pa so zbrani recepti obeh sezon oddaje, ki so po Anini kuharski filozofiji predstavljeni jasno in slikovito. V knjigi so tudi vegetarijanski in veganski recepti ter recepti za jedi, ki jih lahko uživajo ljudje s celiakijo. S. H. H.

Potrebujejo več podpore

Motnje avtističnega spektra. Otroci, ki jih imajo, potrebujejo posebno skrb.

>> SANJA ČAKARUN

Razvoj. "Zgodnje intenzivne obravnave so za otroke z motnjami avtističnega spektra nujne in država bi jih morala tem otrokom zagotoviti. Potrebe po pomoči so večje od zmoglosti strokovnega tima," pravi Inge Zorec, predsednica Društva za pomoč otrokom z avtističnimi motnjami Školjke in mati otroka s to motnjo. November je mesec otroka in prav zato so se v društvu odločili izpostaviti problematiko pomanjkanja primerne oskrbe za otroke s to motnjo.

Staršem strokovna pomoč

Avtizem je vseživljenjska razvojna motnja, ki se kaže v številnih oblikah, pogosto tudi

24dejstva

Znaki, ki lahko kažejo na avtizem

Simptomi. Diagnoza temelji na prisotnosti neobičajnih ter odsotnosti običajnih razvojnih in vedenjskih značilnosti. Če naštejemo le nekatere:

- rigidnost, vztrajanje v istosti
- obsesivna, omejena ali nenavadna zanimanja
- težave pri usmerjanju pozornosti
 - vizualni spomin in rutina
- neobičajna ali prezgodnja nadarjenost, na primer za številke
 - ponavljajoče se vedenje
- dobesedno razumevanje in temu primerna komunikacija
- pomanjkanje zanimanja za ljudi

Vir: Center za avtizem

ODPRAVITE STRES IN NAPETOST!

Maca ima pomembno vlogo pri dovajanju energije, krepi imunskega sistema in preprečevanju stresa. Pozitivno vpliva na hormonski sistem, ta pa na vse ostalo: metabolizem, energijsko stanje organizma, rast, spolno moč in splošno počutje.

Ginseng pomaga telesu izboljšati presnovo in prenos kisika v tkiva in tako pripomore k večji psihični zmogljivosti za premagovanje stresa, večji umski storilnosti (izboljša spomin in sposobnost učenja), večji telesni vzdržljivosti in življenjski moči.

hafesan Maca + Ginseng kapsule:

- krepijo vitalnost in vzdržljivost,
- zmanjšujejo čustven odziv na stres,
- dvigujejo libido,
- vplivajo na plodnost pri obeh spolih.

hafesan Maca + Ginseng kapsule priporočamo vsem, ki v vsakodnevnem stresno izpostavljenem življenju uživajo bolj ali manj osiromašeno industrijsko predelano hrano.

hafesan kapsule so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.



Brezplačen katalog in več informacij na: 01 242 84 80, www.hafesan.si

200

otrok na leto se v Sloveniji rodi z avtizmom, kar pomeni, da trenutno pri nas živi približno 20 tisoč ljudi z motnjami avtističnega spektra.

v izbruhih jeze ter samopoškodovalnem in agresivnem vedenju. Otroci z motnjami avtističnega spektra zato po besedah Zorčeve zaradi svojih težav potrebujejo čimprej intenzivne logopedske, psihološke, delovnoterapevtske, specialnopedagoške in druge obravnave, ki omogočajo premagovanje primanjkljajev in težav na področjih komunikacije, socialne interakcije, vedenja in sensorike.

Skrb za otroka s to motnjo pa po navadi ne obremeni le družinskega urnika, temveč pomeni

„Če bodo naši otroci ostali brez ustrezne obravnave zdaj, vemo, da ne bodo zmogli nadoknaditi zamujenega.“

Inge Zorec, predsednica Društva za pomoč otrokom z avtističnimi motnjami Školjke

tudi velik finančni zalogaj: "Po- leg številnih terapij in strokovnih obravnav potrebujejo otroci pogosto različne diete in prehranske dodatke. Stroški, ki pri tem nastanejo, so za družine pogosto nepremagljiva ovira."

Naučite otroka samostojnosti

Kljub pomanjkanju ustreznih specialnopedagoških obravnav na pristojnih ustanovah je bilo pri nas, tudi zaradi delovanja društev, kakršno je Školjke, narejenega že veliko, izjemnega pomena za otroke z motnjo avtističnega spektra pa je tudi to, kako jih sprejemajo starši in bližnji. "Starši naj otroka vsak dan učijo samostojnosti ter naj sodelujejo z njim pri igri in komunikaciji," pravi Zorčeva. "Predvsem pa morajo otroka sprejeti, upoštevati drugačnost, mu ponuditi podporo in predvsem dajati veliko ljubezni," govori izkušnje Zorčeve.

✉ sanja.cakarun@zurnal24.si