



Nagrajenci prve nagradne igre u sklopu promocije zdravja na delovnem mestu:

Silvester Pajtler

Ivan Zidarič

Zlatko Jagarinec

LETNA NAGRADNA IGRA

Vprašanje:

Katerega leta je bil prvič razglašen Svetovni dan zdravja?

POMEMBNOST LOKALNO PRIDELANE HRANE

Za človekovo zdravje in dobro počutje je med drugim pomembno tudi uživanje sezonskega sadja in zelenjave.

- Lokalno pridelana hrana ima zaradi primerne dozorelosti višjo biološko vrednost,
- zaradi krajše poti od pridelovalca do potrošnika ima višjo hranilno vrednost,
- vsebuje manj konzervansov kot hrana, ki prepotuje dolgo pot do našega krožnika,
- lokalno pridelana hrana je sicer manj privlačnega videza in manj obstojna, je pa zato bolj zrela, sveža in polnejšega okusa,
- z nakupom hrane lokalnega porekla podpiramo lokalne pridelovalce in s tem pripomoremo k njihovem obstoju, kar na dolgi rok pomeni, da bodo tudi prihodnji rodovi imeli dostop do polnovredne in sveže lokalne hrane.

K temu stremimo tudi v sklopu Promocije zdravja na delovnem mestu in zato smo ponovno pripravili paket lokalno pridelanih izdelkov.



PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU



Maj, 2024/št.1



NASVETI ZA PREMAGOVANJE UTRUJENOSTI IN DVIG ODPORNOSTI

Organizem po zimski ležernosti potrebuje nekaj časa, da ponovno začne delovati s polno paro. Tukaj je nekaj namigov za preganjanje utrujenosti:

SPANJE JE NAJBOLJŠE ZDRAVILO

Zlato pravilo, naj razdelimo 24 ur v dnevu na 8 ur dela, 8 ur prostega časa in 8 ur spanca še vedno velja. Dolgoročno namreč pomanjkanje spanca ne prinaša nič dobrega. Preračunajte – koliko ur na noč spite? Marsikdo od nas verjetno spi premalo ...

KDOR DELA, NAJ POČIVA

Zavedati se moramo, da delo ne pomeni zgolj delo v službi, saj delamo tudi doma. Po intenzivnem delu, načrtujemo počitek. Bodimo pozorni, da nam občasni povečan obseg dela, ne krade časa, namenjenega počitku.

JEJMO POČASI

Velikokrat nam tempo življenja ne omogoča, da pojemo pet obrokov na dan, zato se potrudimo, da pojemo tri kakovostne obroke na dan. Jejmo počasi, ne posegajmo prepogosto po hitri hrani. Poskrbimo tudi za to, da bomo spili dovolj tekočine, seveda najbolj priporočamo pitje

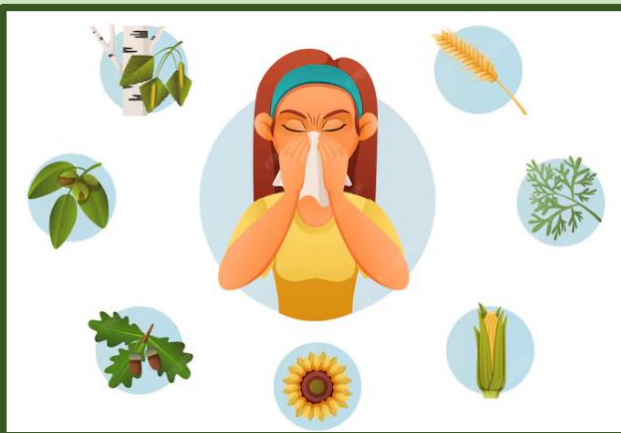
GIBANJE, GIBANJE IN ŠE ENKRAT GIBANJE

Telesna aktivnost močno vpliva na delovanje imunskega sistema. Res je, da smo po telesni aktivnosti utrujeni, vendar nam dolgoročno prinaša več energije, manj stresa in pripomore, da bomo lažje zaspali.

In naj bo lep preostanek te pomladi.

ALERGIJE

Ljudje, ki imajo razvito kakršnokoli alergijo, so preobčutljivi na snovi, ki jih večina ljudi brez težav prenaša. Do tega prihaja zaradi napake imunskega sistema. Pomlad je gotovo tisti letni čas, ki prinaša največ težav povezanih s sezonskimi alergijami. V našem okolju je najpogostejša alergija na pelode trav, breze in leske. Pa tudi na plevel – to imenujemo seneni nahod. Ker alergenov pogosto ni mogoče izločiti iz okolja, ponujamo nekaj nasvetov za ublažitev alergij:



- s fiziološko raztopino izpirajmo oči in nos,
- veter alergenov nanosi v naše lase in na oblačila, zato se pogosteje preoblačimo in operimo lase, nosimo tudi pokrivalo in sončna očala,
- pogosteje očistimo dom,
- zdravila proti alergijam začnimo jemati že pred začetkom sezone.

Simptome alergij si poskušajmo čimbolj olajšati, da nam kihanje, kašljanje in solzenje oči ne bodo prikrajšali uživanja v naravi.

ZANIMIVOST ...

Ali ste vedeli, da lahko flavonoidi v olupku pomaranče zavirajo širjenje, razmnoževanje in rast rakavih celic? Z žličko dnevno zaužitega pomarančnega olupka je mogoče znižati tveganja za kožnega raka.

Pomaranča ima zaradi antioksidantov in vitaminov, ki jih vsebuje, precej zdravilnih učinkov:

- pomaga pri blaženju znakov staranja,
- blagodejno vpliva na oči,
- manjša tveganje za bolezni srca in ožilja,
- prispeva k zdravju možganov,
- pomaga uravnavati prebavo,
- znižuje pretirano izpadanje las,
- uravnava krvni tlak.

