



ZDRAVSTVENE KORISTI BUČNEGA OLJA

Bučno olje, pridobljeno iz semen buč, je cenjeno zaradi svojih številnih zdravstvenih koristi. Značilna temno zelena do rjava barva in bogat oreščkast okus naredita bučno olje priljubljeno izbiro v kulinariki, še posebej v srednje-in vzhodnoevropskih kuhinjah. Poleg kulinarčne uporabe pa bučno olje prinaša tudi številne zdravstvene prednosti:

1. Podpira zdravje prostate
2. Zmanjšuje vnetja
3. Blaži simptome (post) menopavze
4. Boljši spanec in manj anksioznosti
5. Proti moški plešavosti
6. Krepi zdravje srca
7. Izboljša delovanje mehurja pri moških
8. Lajša prebavne motnje
9. Zdravljenje diabetesa
10. Mladostnejši videz
11. Gostejši in bujnejši lasje

Nagrajenci nagradne igre v sklopu promocije zdravja na delovnem mestu za leto 2024:

1. mesto: Aleš Blažič
2. mesto: Tijana Lukič
3. mesto: Franc Pivec



Kmetija Vitez
Tešanovci 12
Moravske Toplice



PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Maj, 2025/št. 7



LETNA NAGRADNA IGRA
1. vprašanje (od treh):
Katerega marca praznujemo
svetovni dan voda?

10 ZDRAVIH PRIGRIZKOV ZA V SLUŽBO

Ko preživite dolge ure v službi, je ključnega pomena, da imate ob sebi prigrizke, ki so hranljivi, dajo energijo in enostavni za pripravo. Zdrav prigrizek ne le da zadostuje za popoldanski apetit, temveč vam tudi pomaga ohraniti energijo, izboljšati koncentracijo in preprečiti prenajedanje pri kosilu.

- ✓ Grški jogurt z oreščki in medom
- ✓ Avokadov namaz na polnozrnatem kruhu
- ✓ Humus z zelenjavnim palčkami
- ✓ Pečena čičerika
- ✓ Jabolko z mandljevim maslom
- ✓ Mešani oreščki in suho sadje
- ✓ Zelenjavna juha v termosu
- ✓ Trdo kuhano jajce
- ✓ Chia puding



Seveda ne smemo pozabiti na zaposlene, ki čez dan opravljajo fizična dela. Tukaj mora zdrava prehrana podpirati visoko raven telesne aktivnosti, zagotavljati dovolj energije, hranilnih snovi ter pripomoči pri regeneraciji mišic. Primer prehranjevanja skozi dan:

Zajtrk: Ovsena kaša s semeni, oreščki in jagodami ali polnozrnat toast z avokadom in jajcem.

Malica: Jabolko ali banana in pest oreščkov.

Kosilo: Piščančje prsi, kvinoja in zelenjavna solata.

Popoldanska malica: Jogurt z medom in chia semeni.

Večerja: Losos s pečeno zelenjavo in sladkim krompirjem.

Tako boste zagotovili dovolj energije, hkrati pa podprli regeneracijo telesa po fizičnem naporu.

PRENEHAJTE UPORABLJATI TELEFON NA STRANIŠČU

Prek telefona lahko v usta zanesemo številne bakterije, zaradi katerih lahko močno zbolimo. Uporaba telefona medtem ko opravljate potrebo je na prvi pogled neškodljiva, a strokovnjaki opozarjajo, da lahko zaradi številnih klic in bakterij, ki se nahajajo na stranišču, močno zbolite.

Naši telefoni so leglo bakterij

Mikrobi se nahajajo na straniščnih pokrovi, kljukah, pipah, držalnih za toaletni papir ter drugih delih in špranjah straniščnih prostorov. Z njimi pridemo v stik, ko se dotaknemo ene izmed teh površin, nato jih prenesemo na telefon, od tam pa jih lahko zanesemo v usta.

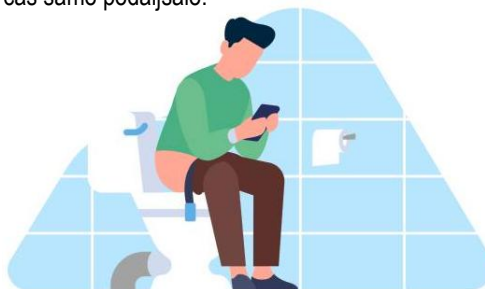
Če so vaše roke umazane in kontaminirane z virusi ali bakterijami ter po uporabi stranišča v roke vzamete telefon, boste klice prenesli na mobilnik in nato ponovno na roke – tudi, če ste si jih vmes umili. Mikrobo nato zanesemo naravnost v usta s tem, ko si grizemo nohte ali jemo hrano z rokami, ali pa jih prenesemo z rok na hrano – na primer medtem ko delamo sendvič. Lani so znanstveniki z Univerze v Arizoni odkrili, da imajo mobilni telefoni desetkrat več bakterij kot večina straniščnih školjk.

Če pa res morate imeti mobilni telefon s seboj, ko sedite na stranišču, pa ga očistite z razkužilom, preden zapustite kopalnico.

Hemoroidi in druge rektalne težave

Hemoroidi so lahko zelo pogosta težava, vendar si nihče ne želi doživeti stvari, kot so bolečina, srbenje, draženje in včasih celo krvavenje. Na srečo se zlahka zdravijo, vendar morate ob simptomih vsekakor obiskati zdravnika.

Vendar pa obstaja ena navada, ki jo ima veliko ljudi in močno povzroča tveganje za hemoroide. Nikoli ni dobro preživeti dolgo časa na straniščni školjki, brskanje po družbenih omrežjih pa bo ta čas samo podaljšalo.



5 NAJHUŠIH STVARI, KI JIH LJUDJE DELAMO DRUG DRUGEMU

Medsebojni
ODNOSI

Vzbujanje občutkov krivde- Krivda je močno čustvo in manipulatorji ga znajo spremeniti v orožje. Z uporabo izjav, kot je "Po vsem, kar sem naredil zate ..." ali "Če bi ti bilo mar, bi naredil to ..." povzročijo, da se drugi počutijo dolžne izpolniti njihove zahteve. To čustveno izsiljevanje ujame žrtve v krog krivde in odgovornosti, ob čemer se čutijo odgovorne za srečo ali nesrečo manipulatorja. Sčasoma krivda zamegli presojo, zaradi česar je težje prepoznati manipulacijo.

Triangulacija vključuje vključitev tretje osebe v konflikt ali odnos, da se ustvari napetost in ohrani nadzor. Na primer, manipulator lahko obrne prijatelje drug proti drugemu ali vključi bivšega partnerja, da izzove ljubosumje. Ta taktika se hrani z dramo, ki ustvarja zmedo in tekmovalnost med vpletenimi ljudmi. Namesto da bi se žrtve soočile z vedenjem manipulatorja, se žrtve pogosto ukvarjajo z iskanjem odobritve ali reševanjem konfliktov. Narcisi in ljudje z visokokonfliktnimi osebnostmi pogosto uporabljajo to taktiko za destabilizacijo odnosov in spodbujanje negotovosti.

'Gaslighting' po slovensko mráčenje, je zahrbtna oblika manipulacije in psihološkega nadzora. 'Gaslighting' vključuje sistematično prepričevanje nekoga, da dvomi o lastnem spominu, občutkih ali doživetju realnosti. Ta manipulacija zaseje seme dvoma vase, zaradi česar žrtev dvomi o lastnem razumu.

Tiha 'maša' je včasih najbolj škodljiva stvar, ki jo človek lahko naredi, prav to, da ne naredi ali ne reče nič. Tiha maša vključuje namerno zadrževanje komunikacije in pozornosti, zaradi česar se žrtev počuti prezrto in ničvredno. Ta oblika 'kaznovanja' izkorišča osnovno človeško potrebo po povezanosti in pripadnosti. Sčasoma se žrtev počuti nevidno in nevredno, kar vodi v osamljenost, zavrnitev in zmanjšano samopodobo. Ignoriranje aktivira iste dele možganov, povezane s fizično bolečino, zaradi česar je tiho zdravljenje še posebej škodljivo.

Zato, če ste se v kateri točki prepoznali, je morda čas, da prenehate s takšnim vedenjem. In obratno – če ste se prepoznali kot 'žrtev' takšnega vedenja, je čas, da razmislite, če ste v zdravem odnosu. Vsekakor moramo poudariti, da ljudje nismo črno-bela bitja in da se na neki točki življenja vsi poslužujemo manj prijetnih vzorcev komunikacije in delovanja. A razlika med zdravim in nezdravim odnosom ter človekom je ta, če smo svoje vedenje pripravljeni prepoznati in spremeniti.