

zdravenovice

brezplačni mesečnik

JUNIJ 2015



Kakšna dama si?

*Klasična, ki pridega na milo brez vonja?
Nežna, ki jo preproča vonj jasminovih cvetov?
Divja, ki se prepusta vonju divjega jabolka?*

HYGIEIA INTIMEA



Tekoče kremno milo za intimno nego na osnovi dalmatinskega žajblja in oljčnega olja

- Zagotavlja optimalno fiziološko kislost – pH = 4.0
- Na voljo z vonjem jasmina, divjega jabolka ali brez vonja

*Dermatološko testirano in
hipoalergeno*

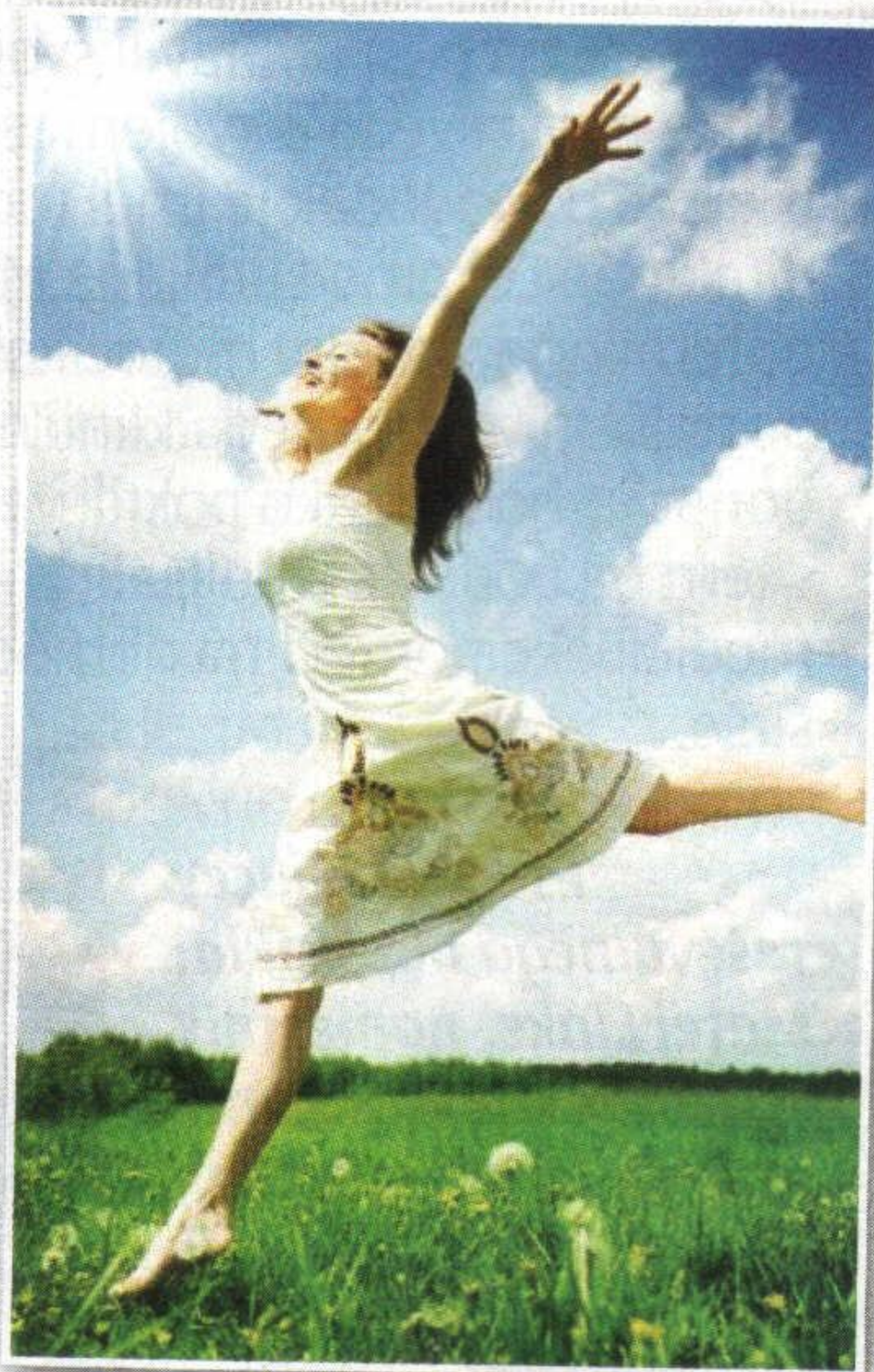
Zaščita kože in las pred soncem

Amiotrofična lateralna skleroza • Stres • Srčno popuščanje
Hormonsko neravnovesje • Celulit • Razstrupljanje • Želodčne težave • Zobna gniloba • Težave s prostato • Tek • Kolesarjenje
Nasilje nad starejšimi • Izgorelost na delovnem mestu

Vam je že kaj vroče? Se mi samo zdi, ali je pomlad spet švignila mimo kot blisk, kot da traja vsega le nekaj dni? Rada imam pomlad, a tudi nad poletno vročino se prav nič ne pritožujem. Še malo pa nas bo osvežilo čofotanje v morju ali skok v bazen. Sonce, morje in vonj po pokošeni travi so najlepši čari poletja. Sonce pozitivno vpliva na naše razpoloženje in dobro voljo. Ampak prav toliko, kolikor je lahko blagodejno, je lahko tudi škodljivo. Vroči sončni žarki lahko hudo opečejo kožo ali še huje – povzročijo kožnega raka. Strokovnjaki opozarjajo, da se premalo zavedamo vsakodnevnih aktivnosti na soncu, kot so hoja, delo na vrtu, šport, in pri tem pozabljamo na ustrezno zaščito. Ugotovljajo, da uporabimo premalo zaščitnih sredstev in da pri njihovem nanašanju pozabljamo na nekatere dele telesa. V največji vročini se je še vedno najbolje umakniti v senco. Poleg sence pa takrat najbolj prija tudi lahka, osvežilna hrana. »Eno kumarično solato, prosim!«



Janja Simonič,
glavna in
odgovorna
urednica



V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Ginko – drevo spomina
- 12 Amiotrofična lateralna skleroza – brezupna bolezen
- 14 V ospredju človek, ne droga
- 16 10 načinov, kako ustaviti stres
- 22 Srčno popuščanje
- 24 Zakaj nastane celulit
- 26 S hrano nad celulit
- 28 Z lažjo hrano izgubimo še kak kilogram
- 30 Vse, kar ste želeli vedeti o mleku
- 32 Želodčne težave
- 40 Krvaveče dlesni
- 42 Zobna gniloba je zelo pogost pojav
- 44 Varnega sončenja in zdrave porjavelosti ni
- 46 Tudi lasje potrebujejo UV-zaščito
- 50 Znaki hormonskega neravnovesja
- 52 Težave s prostato
- 54 Tek zahteva sistematičen in pravilen pristop
- 58 Nacionalno kolesarjenje ali pripelji srečo v službo
- 60 Skrb vzbujajoče naraščanje nasilja nad starimi ljudmi
- ! 62 Izžemanje zaposlenih škoduje tudi podjetjem**
- 64 Vloga očeta v družini
- 66 Kumare osvežijo, nahranijo in razstrupljajo

Drage bralke in bralci,

Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov janja@zdrave-novice.si, ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana

Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si

Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec, daniyel@zdrave-novice.si

Vodja projekta: Danijel Kmetec, daniyel@zdrave-novice.si

Administrator FB Zdrave novice: Dejan Pukšič, dejan@hisa-idej.si

Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si

Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si

Lektoriranje: Alenka Peteršič Nežmah

Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn

Oblikovanje in prelom: Splet99.net

Fotografije: 123rf.com, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

Tisk: tiskarna

Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Orbico d.o.o.

• Strokovni sodelavci:

• prof. dr. Mitja Lainščak, dr. med., delovna skupina za srčno popuščanje

• Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center

• Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, MojeZdravje.net

• Sandi Bitenc, strokovnjak za gibanje in prehrano, C. F. M. P. (certified functional medicine practitioner), BP team

• Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue

(ZDA)

• Barbara Sarič, psihoterapevtka, Psihoterapija in celostni pristop k zdravju v sodelovanju s Centrom Holistic

• dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj

• Senci Lešnjak, mag. inž. prehrane

• Iztok Mrak, univ.dipl.soc.del., vodja odbora za ALS pri Društvu distrofikov Slovenije

• mag. Metka Adamič, dr. med., spec. dermatovenerologije, Dermatološki center Parmova,

DGP-Venex

• Dr. Jana Mali, predavateljica na Fakulteti za socialno delo in predsednica Socialne sekcije Gerontološkega društva Slovenije

• Lara Pezdir, mag.farm., Lekarna Nove Poljane, Lekarna.com

• Alenka Peteršič Nežmah

• Simona Janček

• Urška Ambrož Kajfež

• Julija Csipő

• Alja Gogala

• Monika Hvala

• Maša Kovač

• Anita Petrič

HISAIDEJ
INOVATIVNA SKUPINA

Izdajatelj: HIŠA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.
Prežihova ulica 21, 2000 Maribor, www.hisa-idej.si

Direktorica: Andreja Iljaš, andreja@zdrave-novice.si

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod št. 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščiten blagovna znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

Več zdravja s spleta:

www.zdrave-novice.si in www.facebook.com/zdrave-novice

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglašnih sporočilih in kratkih novicah, v katerih so predstavljeni izdelki. Oglasna sporočila niso lektorirana. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

FD FARMADENT d.o.o.

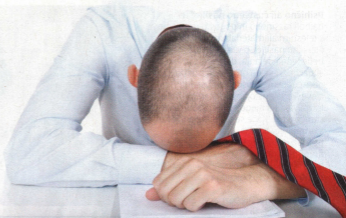
Oskrbuje lekarne, bolnišnice, zdravstvene domove in veterinarske ustanove po Sloveniji z zdravili, zdravstvenim materialom in dentalnimi izdelki

Minaškova ul.6
2000 Maribor

Telefon: +386 2 450 28 11
Telefax: +382 2 462 20 52



IZŽEMANJE ZAPOSLENIH ŠKODUJE TUDI PODJETJEM



Konceptualno in terminološko so se do delovne izgorelosti najprej opredelili v ZDA, v sedemdesetih ter začetku osemdesetih let preteklega stoletja. Gre za posebno vrsto stresa na delovnem mestu, ki vključuje značilno stanje fizične in čustvene oziroma duševne utrujenosti. Ta je dodatno podkrepljena še z dvomom glede lastnih kompetenc za izpeljavo zaupanih delovnih nalog in v nadaljevanju tudi vrednosti opravljenega dela.

Besedilo: dr. Franci Dapajnik, BA pth., Zveze PAS, Kranj, <http://zavodpas.webstarts.com>, GSM: 051 830 407

V kriznih gospodarskih razmerah in zlasti, ko so v vprašanju kadrovske neurejena delovna okolja, je stres na delovnem mestu lahko prek celotne vodstvene vertikale dodatno podkrepljen še z mobingom ali mobingu sorodnimi načini psihičnega pritiska. S tem se dvom v vrednost opravljenega dela pri žrtvah takšnih praks vodenja še dodatno ojača in se temu posledično okrepi prizadevanje za storilnost preko vseh meja do točke kolapsa.

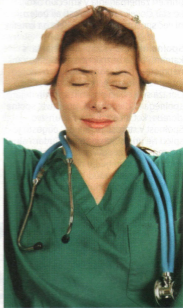
Napačni prijemi za dvig delovne uspešnosti
Delodajalci, ki tak način prakticirajo ali

Izgorelost

- Problemu izgorevanja pri delu moramo posvetiti pozornost zlasti, če:
- do svoje zaposlitve začenjamo postajati cinični ali kritični,
 - se v službo odpravljamo težko, in ko smo tam, težko začnemo delo,
 - do sodelavcev ali strank postajamo razdražljivi ali nestrpni,
 - občutimo pomanjkanje energije za normalno produktivnost,
 - nam dosežki ne prinašajo zadovoljstva,
 - postajamo razočarani nad delom,
 - hrano, droge ali alkohol uporabljamo za to, da se počutimo boljše oziroma, da se »izklopimo«,
 - se nam spremeni apetit ali spalne navade,
 - pride do nepojasnih glavobolov, bolečin v hrbtu ali drugih telesnih boleznih.

tolerirajo v svojih delovnih sredinah, običajno želijo s tovrstnimi prijemi dvigniti delovno uspešnost in s tem konkurenčnost organizacije na trgu. Žal raziskave kažejo, da so to večinoma neuspešne in tudi najdražje prakse upravljanja, saj so pot, ki zaposlene naravnost peha v izčrpanost in bolezenska stanja ter z njimi povezane bolniške staleže. Uspešne organizacije se obremen s prizadevanji, da bi našle prave motivacijske načine za dvig delovne storilnosti, trudijo vzdrževati tudi prava razmerja med delom in počitkom, upoštevajo družinske in socialne okoliščine zaposlenih, gradijo podporne odnose med zaposlenimi, konkurenčni boj pa prepuščajo trgu, kjer nastopajo kot skupina, in ne kot posameznik. Zgolj tako okolje je lahko varno in prostor za poln razvoj vseh virov, ki v nadaljevanju vodijo k dvigu splošne konkurenčnosti. Možnost, da delovni rezultati posameznikov v kolektivu padejo pod sprejemljivi nivo, obstaja vedno. Takšne zaposlene naj organizacija čim prej prepozna in se z njimi pogovori, ob tem pa se zaveda, da ima pred seboj človeka ter vodi pogovor na način, ki takemu zaposlenemu ne krati njegovega dostojanstva.

Delavci ne smejo biti potrošni material
V objektivnih okoliščinah bo zaposleni dojel tak razgovor kot skrb zanj in njegovo stanje, še sploh, če je do padca delovne storilnosti prišlo nenadoma in gravitira v območje resnične podpovprečnosti. V ozadju so lahko osebne stiske ali pa je dejansko na delu izgorelost. Takšno osebo naj organizacija



Problematika izgorevanja in izgorelosti na delu je realnost sodobnega sveta. Zato morajo biti nanjo še posebno pozorni zaposleni v tako imenovanih transfernih poklicih. To so tisti, ki se pri svojem delu neprestano in neposredno srečujejo z ljudmi.

ZGODBA IZ PRAKSE - Ko sanjska služba postane vir osebne nesreče

Pred nekaj leti je oseba dobila službo, ki je po vseh kriterijih ustrezala njenim sanjskim predstavam. Za pridobitev poklicne kvalifikacije je zapravila več let na visoki šoli, kasneje pa še za zahtevano pripravništvo. Že s pripravništvom je bil velik problem, kje ga opraviti, saj priljubljenosti za to enostavno ni bilo ... A borila se je in uspelo ji je. Potem pa se je pojavila prilika, da vse znanje uporabi v praksi. Ni je hotela zapraviti. V službi se drži načela, da svoje mesto v kolektivu lahko upraviči vsaj s prepričljivo delovno etiko, če že ne more biti najbolj bistra ali nadarjena oseba v njem. Na delo je odhajala zgodaj, delala krepko čez delovnik, služba je bila z njo med konci tednov. Na drugi strani pa se je istočasno obsesivno obremenjevala z vprašanjem, če je njeno delo prizadevanjem navkljub sploh zadovoljivo. Danes se ji tak življenjski slog ne zdi naraven. A takrat je bil prav deloholizem zanj to tisto, kar je vredno časti, kar jo je odlikovalo. Videla je le čudovito delo, za katero mora garati in se maksimalno truditi, da bo opravljeno dobro. Podoba uravnoteženega življenja je sčasoma popolnoma izginila. Ostala je brez vsakršne energije, prešla je tudi želja po druženju. Zanimarila je zdravje, tako vsečno delo pa ji je namesto zadovoljivte začelo prinašati razočaranje brez pravega vzroka. Zanesenjaštvo je v samo nekaj letih prešlo v popolno izčrpanost. To je primer klasične delovne izgorelosti, ki jo srečamo tako pri moških kot ženskah.

pošlje na zaslužen nekajdnevni dopust, še posebno, če si ga sama ni sposobna vzeti, eventualno pa organizira tudi obisk pri zdravniku ali psihoterapevtu. To je način, ki je za delodajalca dolgoročno veliko donosnejši kot pa izpizanje zaposlenih do zadnje trohe moči in obnašanje do njih, kot da so psihoterapevtski material. Gre za način delovanja, ki s skrbi tudi za kadrovske in ne zgolj ekonomski kapital organizacije v nadgradnji daje delodajalcu tudi moralni ugled.

Izgorevanje je realnost

Problematika izgorevanja in izgorelosti na delu je realnost sodobnega sveta. Zato morajo biti nanjo še posebno pozorni zaposleni v tako imenovanih transfernih poklicih. To so tisti, ki se pri svojem delu ne prestopajo in neposredno srečujejo z ljudmi, kar lahko v njih na zavedni ali nezavedni ravni kontinuirano vzbuja tudi frustrirajoča občutja. Med temi so zlasti izpostavljeni poklici v zdravstvu in humanitarnih organizacijah, pa tudi duhovniki, še sploh, kadar svojo poklicno pot doživijo kot poklicani, da morajo sami rešiti vse nakopičene probleme človeštva.

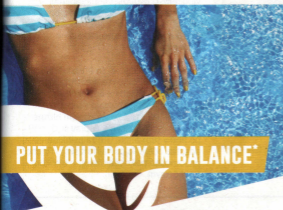
Pomembno je, da ta stanja pri sebi prepoznavamo in smo se o njih pripravljene tudi aktivno pogovarjati. Če ne gre drugače, obiščemo psihoterapevta in skupaj z njim iščemo rešitve za nastalo situacijo. Psihoterapevtska podpora je

še zlasti primerna za tiste, ki se pri delu veliko srečujejo z ljudmi in zato obstaja velika verjetnost za prenos osebno nepredelanih transfernih vsebin. Pri delu pa stremimo k temu, da zanj od

nadrejenih dobimo jasna navodila in v primeru nejasnosti prosimo za dodatna pojasnila. Ob tem pa nujno najdemo tudi čas za sebe in aktivnosti, ki niso v nikakršni povezavi s službo!



Delodajalci, ki tak način prakticirajo ali tolerirajo v svojih delovnih sredinah, običajno želijo s tovrstnimi prijemi dvigniti delovno uspešnost in s tem konkurenčnost organizacije na trgu. Žal raziskave kažejo, da so to večinoma neuspešne in tudi najdražje prakse upravljanja, saj so pot, ki zaposlene naravnost peha v izčrpanost in bolezenska stanja ter z njimi povezane bolniške staleže.



PUT YOUR BODY IN BALANCE*



vegalife®

Koža vam bo hvaležna!

Biološko pridelano kakavovo maslo Vegalife blagodejno vpliva na nego kože pred in po sončenju. Zaradi vlažnega učinka je primerno za nego suhe kože, jo mehča in naredi prijetno dišečo. Ne ščiti pred sončnimi žarki, ampak je polno antioksidantov (predvsem vitamina E), ki lahko izničijo škodljive učinke prostih radikalov, kateri nastajajo med sončenjem.

*Vzpostavite ravnovesje v telesu.

www.vega-life.net