



### 100-ič KRVODAJALEC



23.06.2016 je v prostorih ETD 100-ič daroval kri Franc Kulič, Vaneča 70. S svojo humanostjo se je pridružil pomurskim rekorderjem, ki so rešili že marsikatero življenje. Za to humano delo se mu v imenu vodstva bolnišnice iskreno zahvaljujemo in mu želimo zdravja, da bo še tudi v bodoče opravljal to humano delo.

*Jožica Viher*

### 8 NASVETOV, KAKO OSTATI FIT TUDI MED POLETNIM DOPUSTOM

Tudi vi ste najbrž nestrpno čakali na poletje. Dobra novica – končno je tu! Čas je, da si privoščite zaslužen dopust in se za nekaj tednov popolnoma sprostite. Pozor – preveč počitka in razvajanja pa lahko tudi škodi vašemu zdravju, zato morate tudi med dopustom vedno najti čas, da ostanete v pravi formi.

Se med dopustom običajno malo polenite in poredite? Tudi vi ste najbrž nestrpno čakali na poletje. Dobra novica – končno je tu! Čas je, da si privoščite zaslužen dopust in se za nekaj tednov popolnoma sprostite. Pozor – preveč počitka in razvajanja pa lahko tudi škodi vašemu zdravju, zato morate tudi

med dopustom vedno najti čas, da ostanete v pravi formi. Predstavljamo vam 8 nasvetov, ki vam bodo pomagali ostati fit tudi med poletnim dopustom ...

**Nasvet #1:** Zgodnje vstajanje Počitek je seveda pomemben del vsakega pravega dopusta, vendar poskrbite, da ga ne bo preveč in da se ga boste lotevali ob pravem času. Najboljše je, da svoje dopustniške dni začnete zgodaj, saj boste tako imeli dovolj časa za številne aktivnosti in tudi dovolj počitka. Najbolj vroče ure dneva naj bodo namenjene počitku, aktivnosti pa se pogumno lotevajte ob jutrih in ob večerih.

**Nasvet #2:** Čim več plavanja Večina ljudi svoj poletni dopust najraje preživi ob morju – veste kaj? To je najbrž res tudi najboljša izbira za vas! Bližina morja namreč prinaša številne priložnosti, da ostanete fit tudi med poletnim dopustom – poskusite veslanje, deskanje na vodi, igranje odbojke na mivki in seveda najpomembnejše – plavanje. Plavanje je namreč odlična fizična aktivnost, ki vam bo pomagala ostati fit tudi, če se boste sicer v dopustniških dneh pogosto predajali lenarjenju.

**Nasvet #3:** Izposoja kolesa Poletni dnevi in čudovita obmorska pokrajina ste naravnost popolni za različne aktivnosti. Priporočamo vam, da si – namesto da bi samo ležali na soncu – izposodite kolo in tako učinkovito porabite nekaj dodatnih kalorij, ki jih boste zagotovo pridobili med poletnim razvajanjem. Kolesarski izleti so tudi idealna izbira za družinske aktivnosti – med kolesarjenjem boste tako ubili dve muhi na en mah, saj boste poskrbeli za nekaj kvalitetnega druženja z družino, hkrati pa še za svoje zdravje in dobro počutje.

**Nasvet #4:** Raziskovanje okolice Ali tudi vi spadate med tiste ljudi, ki ves svoj poletni dopust zapravijo za poležavanje pod vročim soncem? Če ste, je verjetnost, da boste med dopustom pridobili nekaj dodatnih kilogramov, precej velika. Kaj torej storiti, da ostanete fit? Izkoristite vsak trenutek prijetnega poletnega vremena, da raziščete lepote okolice in tako vsak dan pokurite še nekaj dodatnih kalorij.

**Nasvet #5:** Velike količine vode Pitje velikih količin vode vam ne bo pomagalo le pri tem, da se malo ohladite, temveč vam lahko pomaga tudi pri tem, da ostanete fit. Če vsak dan spijete nekaj kozarcev hladne vode, bo telo potrebovalo nekaj dodatne energije, da ustrezno regulira svojo temperaturo, pri čemer bo seveda porabilo tudi nekaj dodatnih kalorij. Pripravno, kajne?

**Nasvet #6:** Brez alkohola Velik kozarec dobro ohlajenega piva je popoln spremljevalec v vročih poletnih dneh, kajne? Nikar pa z alkoholom ne pretiravajte, saj ima lahko prekomerno uživanje alkohola neprijetne posledice za vašo postavo. Zakaj? Alkohol vsebuje veliko praznih kalorij, ki ne služijo popolnoma ničemur – razen pridobivanju odvečnih kilogramov seveda. Alkohol prav tako uničuje mišično tkivo, zato vsakič, ko spijete kozarček alkoholne pijače, pravzaprav počasi uničujete svojo izdelano postavo.

**Nasvet #7:** Pozorno pri hrani Poletni dopust običajno ponuja veliko skušnjav – lenarjenje, zabave, alkohol, prekomerno sončenje in tudi prekomerno prehranjevanje. Prav zlahka nas namreč zanese s prave poti, ko zagledamo vse slastne dobrrote, ki jih običajno ponujajo bari na plažah in restavracije v turističnih

območjih. Če želite ostati fit, boste morali biti med letošnjim dopustom zelo pozorni na prehranjevanje – držite se čim več zelenjave, sadja in rib, pa boste precej lažje ostali v dobri formi.

**Nasvet #8:** Pozabite na vsakdanje življenje. Stres je nevarna stvar, ki lahko pošteno ogrozi vašo postavbo, saj lahko hitro povzroči pridobivanje odvečnih kilogramov. Izkoristite letošnji poletni dopust tudi za to, da se popolnoma znebite stresa – pozabite na službene obveznosti, vsakdanje opravke in finančne ali družinske težave ter se popolnoma sprostite. Odsotnost stresa lahko naredi čudeže na vaši postavi – poskusite, pa boste videli. Želimo vam fantastičen dopust!

*Vir: Internet*

## STE DANES ŽE PILI VODO?

Za dobro počutje in zdravje je ključna zadostna preskrbljenost telesa z vodo. Vodo izgublamo tudi z znojenjem in izdihanim zrakom, zato jo je s popitimi tekočinami potrebno stalno nadomeščati. Za osnovne fiziološke potrebe naj bi odrasli osebi zadoščalo povprečno 2 do 3 litre tekočine dnevno.

Pomanjkanje vode v telesu ali dehidracija je posledica nezadostnega nadomeščanja izgubljene tekočine, torej premajhnega vnosa glede na izgube. Dehidracija zlasti hitro nastopi, ko so potrebe precej povečane, na primer v vročih poletnih dneh, ob telesnem naporu ali neljubih stanjih (npr. driske), ko moramo biti še posebej pozorni, da je zaužijemo dovolj. Zgodnji znaki dehidracije so: glavobol, utrujenost, izguba apetita, suha usta, malo temnega ali nič urina, omotica, pospešen pulz, opazimo zmanjšano napetost oz. prožnost kože ter zmanjšano vlažnost sluznic in vdrte oči. Subjektivni znak dehidracije je žeja, ki nastopi nekoliko z zamikom, ko že nastopi blaga dehidracija.

Za nadomeščanje tekočine uživamo predvsem vodo. Ko je zunaj toplo, predstavlja pitje hladne vode, (ne ledeno hladne), najprimernejšo tekočino za nadomeščanje. Druge priporočene tekočine, s katerimi vnašamo vodo, so tudi: nesladkani zeliščni čaji, mleko, juha, posredno kot sestavina hrane pa sta to tudi sadje in zelenjava, saj sta pretežno iz vode. Poskrbite za svoje zdravje, obnašajte se preventivno - pričnite in zaključite dan s kozarcem vode, vmes pa jo pijte še večkrat na dan. Še nasvet:

Pitja vode ne nadomeščamo s pitjem kave, pravega čaja, gaziranih in alkoholnih pijač. Kofein in alkohol delujeta blago diuretično, zato pospešita izločanje vode iz telesa.

Izogibajmo se sladkim pijačam!

Prav te vsebujejo veliko dodanega sladkorja, pa tudi vrsto drugih dodatkov, ki po nepotrebnem obremenjujejo naš organizem (umetna barvila, sladila, konzervanse).

Preveč sladkorja škodi? Da, seveda. Odgovor so poiskali, ga potrdili in razložili študenti Zdravstvene fakultete v Ljubljani.

Vpliv sladkih pijač na zdravje spoznavajo že otroci v šolah.

Koliko žlic sladkorja ima pločevinka Coca-Cole?

*Ministrstvo za zdravje*

*Promocija zdravja na delovnem mestu*

## ZGODILO SE JE - prejšnji teden

### ❖ Ponedeljek:

- Sestanek na Ministrstvu za zdravje – Skrajševanje čakalnih dob v letu 2016, director Bojan Korošec, dr. med., spec. int. in strokovni direktor prim. asist. Daniel Grabar, dr. med., spec. anest.

### ❖ Sreda:

- Srednja zdravstvena šola je organizirala izobraževanje za mentorje dijakom na praktičnem usposabljanju pri delodajalcu

## ZGODILO SE BO - ta teden

### ❖ Ponedeljek:

- Gostja radijske oddaje Murskega vala »Za zdravje« bo Tatjana Sušec, nevrofizioterapevt, tema oddaje »Otrok in gibanje«

*Tajništvo:  
Darja Cigut*

## STATISTIČNI PODATKI ZA PREJŠNJI TEDEN

	Plan	Realiz.
ŠT.SPP	364	431
ŠTEV. BOD:	1.949	2065
LEŽALNA DOBA	5,30	4,48
ŠT. NOVOROJ:		26
DOJ. MATERE:		5

*Branko Temlin  
Splošna služba*

### Misel

*Ko ne verjamete v ustvarjalnost misli, se vedno znova znajdete v situaciji, ko vam dogodki dokazujejo nasprotno. "internet"*

*Ureja : Jožica Viher  
Naklada 130 izvodov*

*Prispevki in delo niso honorirani!  
Modri dirkač vam je tedensko dosegljiv na naslovu:  
<http://www.sb-ms.si>*