

Eden wspiera UNICEF

Woda dla Afryki

1,2 miliarda ludzi w 60 krajach na całym świecie nie posiada wystarczającego dostępu do czystej wody pitnej. Konsekwencje tej sytuacji dla stanu zdrowia dzieci są katastrofalne: biegunka, niezdrowa dieta, niedostateczny rozwój organizmu, a nawet śmierć. A wszystko to spowodowane jest brakiem zdanej do picia wody, brakiem dostępu do udogodnień sanitarnych oraz brakiem higieny. UNICEF koncentruje swoje wysiłki humanitarne na tych krajach, w których brak wody pitnej miał najbardziej znaczące skutki dla zdrowia dzieci. Firma Eden Springs z dumą wspiera działalność UNICEF

[ciąg dalszy na następnej stronie](#)



Stres w miejscu pracy

Czy ciężka praca może być powodem choroby?



OPINIA EKSPERTA

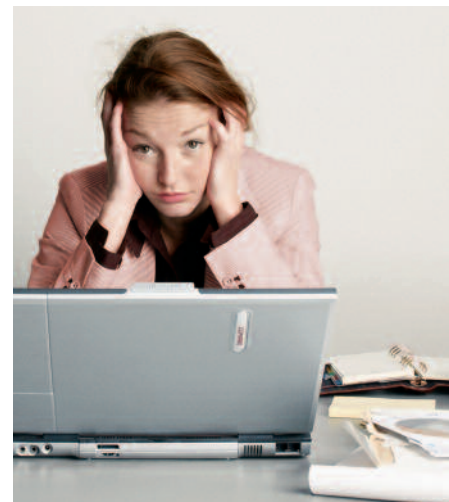
Dr Nathalie Jacquelin-Ravel,
specjalista od mikrodietetyki,
Genolier, Szwajcaria:

Liczba ludzi, dla których stres w miejscu pracy stał się przyczyną pogorszenia stanu ich zdrowia, rośnie. Badania pokazują, że zmiany zachodzące w miejscu pracy, takie jak redukcja zatrudnienia, tendencja ku pracy na zlecenie oraz nacisk na większą wydajność pracy, mają negatywny wpływ na pracowników, rodząc uczucie zaniepokojenia, depresję i stres. Czynniki te prowadzą do występowania negatywnych zmian zdrowotnych: wysokiego ciśnienia krwi, chorób serca oraz słabej odporności organizmu. Niedawne badania przeprowadzone przez holenderskich naukowców potwierdziły, że im więcej pracujemy i w im większym stresie jesteśmy, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia choroby.

Badacze z Holenderskiej Organizacji na rzecz Badań Naukowych (Netherlands Organization for Scientific Research) przebadali ponad 8 tysięcy osób pracujących w różnych firmach w ramach programu badawczego "Zmęczenie w pracy". Badanie te pokazały, że stres w miejscu pracy jest powodem zmęczenia, zwiększając jedno-cześnie ryzyko wystąpienia infekcji. - Wysoki poziom absencji w pracy ma związek z infekcjami – pisze dr Danielle Mohren z Uniwersytetu w Maastricht. Pod mianem infekcji kryją się tu przeziębienia, stany grypopodobne, nieżyty żołądka i jelit itp. Ustaliła ona, że ludzie na wymagających stanowiskach przeziębiamy się 20% częściej, niż pracownicy wykonujący mniej odpowiedzialne funkcje. Badania pokazują, że zagrożenie utratą pracy jest jedną z najważniejszych przyczyn stresu wśród pracowników i powodować może problemy ze snem i zdrowiem, jak również wzrost liczby urlopów

zdrowotnych. Z przeprowadzonych badań wynika, że ludzie pracujący w instytucjach

[ciąg dalszy na następnej stronie](#)



Eden wspiera UNICEF Woda dla Afryki

[z poprzedniej strony](#)

poprzez sponsorowanie "wodnego projektu" organizowanego w Somalii. Z powodu swojego suchego klimatu, regiony wiejskie Somalii zaopatrywane są w wodę przede wszystkim z odwiertów głębinowych. Odwierty takie wymagają stosowania silnikowych pomp głębinowych. Systemy te są niezwykle skomplikowane, co powoduje, że wiejskie społeczności w Somalii mają duże problemy z eksploatacją i konserwacją tych instalacji od czasu upadku rządu w roku 1991. UNICEF, korzystając ze wsparcia oferowanego przez Eden Springs, ma zamiar wykorzystać istniejącą infrastrukturę należącą do dwóch miejskich społeczności: Erigavo na północnym zachodzie kraju, oraz Gardo na północnym wschodzie, w celu doprowadzenia wody do sąsiednich regionów wiejskich zamieszkałych



Czy wiesz, że...

... woda jest jedyną substancją na Ziemi, która występuje w trzech postaciach: stałej, płynnej i gazowej?

Stres w miejscu pracy Czy ciężka praca może być powodem choroby?

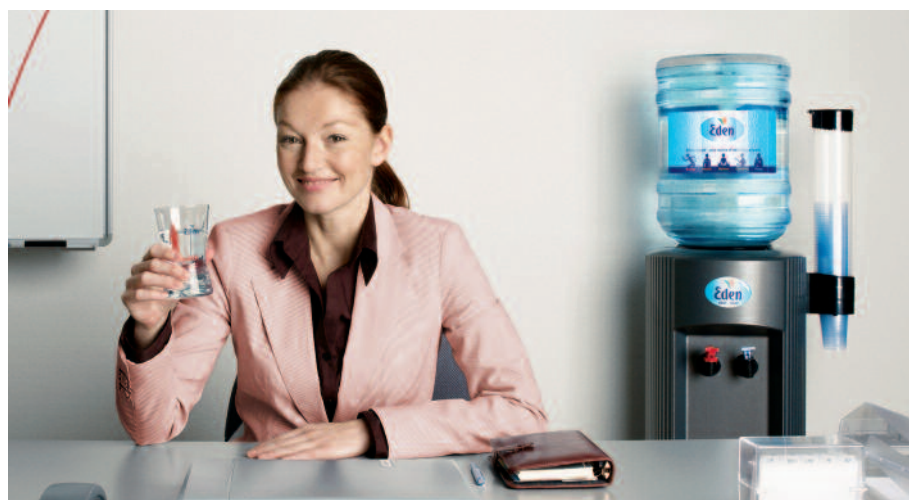
[z poprzedniej strony](#)

zagrożonych restrukturyzacją oraz pracownicy cierpiący z powodu przemęczenia i uczucia "wypalenia" są o wiele bardziej narażeni na pospolite infekcje niż inni pracownicy.

Australijscy naukowcy znaleźli związek pomiędzy zwiększoną ilością schorzeń występujących w okresach stresu, a jednym z hormonów – neuropeptydem Y - który uwalniany jest do

Rozwiązanie? Ludzie reagują różnie na stres, dlatego też metody walki z nim różnią się skutecznością u różnych jednostek. Oto kilka technik, które pomóc mogą w walce ze stresem:

- regularne ćwiczenia fizyczne pomagają zwiększyć poziom endorfin (naturalnych środków przeciwbólowych wytwarzanych w organizmie)



organizmu w dużych ilościach, kiedy organizm jest w stresie. Według badań przeprowadzonych przez naukowców z Garvan Institute w Sydney, hormon ten szybko rozprzestrzenia się wraz z krwią blokując komórki układu odpornościowego, co sprawia, że o wiele łatwiej jest nam zarazić się różnymi chorobami. Problem ten wynika częściowo z tego, że pracownicy często nie zdają sobie sprawy, że pracują w stresie, lub też zdają sobie z tego sprawę, lecz obawiają się podejmować działania w celu jego ograniczenia, ponieważ boją się stracić pracę. Dlatego też zarówno ich współpracownicy, jak i szefowie, powinni zwracać uwagę na oznaki takiej sytuacji, takie jak częste urlopy zdrowotne, pogorszenie stosunków ze współpracownikami, używanie alkoholu i narkotyków w pracy lub w domu, a także tendencje do wypadków w miejscu pracy.

- techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, wizualizacja, joga, Tai Chi, itd.;
- ciepłe kąpiele, sauna, prysznice i gabinety odnowy biologicznej; gorąca woda rozluźnia napięte mięśnie i zwiększa poziom serotoniny oraz endorfin. Substancje te, występujące w mózgu, dają uczucie zadowolenia i pomagają zmniejszyć poziom hormonu stresu;
- poczucie humoru; śmiech powoduje rozluźnienie mięśni i uwalnia napięcie;
- równowaga pomiędzy pracą i rozrywką; postaraj się wygospodarować wolny czas, który możesz poświęcić na relaks i nie zabieraj pracy ze sobą.
- psychoterapia lub terapia poznawczo-behawioralna może pokazać, jak zachowywać się racjonalnie w sytuacjach

Woda Eden - Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy

