

Zielone strony

8 stron

- ✓ Jak zrozumieć otyłość?
- ✓ Jak zmienić żywienie dzieci w szkołach?
- ✓ Sposoby na stres.

Nowy
magazyn

o zdrowym stylu życia,
właściwym odżywianiu,
aktywności fizycznej, wolontariacie,
działaniach proekologicznych

**Biegnij
z nami!**

Zalety
joggingu.



**Dynia, pomidor,
cukinia,**
czyli zdrowie
na talerzu.



Znajdź nas
na facebooku.
Wystarczy wpisać
„Aktywnie po zdrowie”

W numerze

- 2 Co słysząc w Fundacji BOŚ?
- 3 Szkoła życia na stres



- 4-5 Zdrowie na talerzu: dynia, pomidor i cukinia
- 6 Warto pomagać. Wolontariat pracowniczy i projekt mikrodotacji
- 7 Biegnij z nami!



- 8 Jak zrozumieć otyłość?

Redakcja

Wydawca:

Fundacja Banku Ochrony Środowiska,
Al. Solidarności 104, 01-016 Warszawa

Kontakt:

- Macie Państwo sugestie dotyczące naszego magazynu? Zapraszamy do kontaktu. Na listy czekamy pod adresem mailowym: biuro@fundacjabos.pl
- Propozycje przepisów kulinarnych można przysyłać na adres: przepisy@fundacjabos.pl

Droży czytelniczy

Coraz więcej osób żyje w pośpiechu. Wielu z nas nie ma czasu na rozwijanie swoich pasji ani uprawianie sportów. Odżywiamy się w biegu i byle jak. Mamy mniejszą radość z gotowania, nie przygotowujemy potraw pod kątem bogactwa składników odżywczych. Młodemu Polakom grozi epidemia otyłości. Co powinniśmy zrobić, by to zmienić? Zaczniemy od edukacji swojej i swoich dzieci. Zmieńmy przyzwyczajenia żywieniowe. Zaczniemy uprawiać sporty, znajdziemy chwilę dla siebie.

Oddajemy w Wasze ręce pierwszy numer nowego magazynu Fundacji Banku Ochrony Środowiska i mamy nadzieję, że będzie on drogowskazem na drodze do zdrowia. Od dawna propagujemy zdrowy styl życia i zbilansowane odżywianie. Zachęcamy do uprawiania sportów i przekonujemy, że każda, nawet najmniejsza aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie.

Magazyn "Zielone Strony" jest naturalną kontynuacją działań, które – z powodzeniem i pasją – realizujemy od lat. Powstał w 2010 roku z inicjatywy BOŚ Banku i działamy w trzech obszarach, takich jak zdrowie, przyroda i wolontariat. Zachęcamy Was do lektury gazetki oraz strony www.aktywniepozdrawie.pl, która jest skarbnicą materiałów eksperckich, przepisów i ćwiczeń.

*Andrzej Pietrucha i Barbara Lewicka-Kłoszewska
Zarząd Fundacji Banku Ochrony Środowiska*

Co słysząc w Fundacji BOŚ?

- ✓ Właśnie finalizujemy ogólnopolską kampanię edukacyjną „Szkolne Smaki”, o której możecie przeczytać na str. 5. Prowadzimy też projekt reaktywacji Sklepików Szkolnych i niebawem przyznamy granty na ich przebudowę. Stale organizujemy konkursy edukacyjne dla dzieci i młodzieży. Dbamy o Wolontariat Pracowniczy.
- ✓ Co mamy w planach? Niebawem światło dzienne ujrzą dwa projekty: „Zielona Ławeczka”, czyli pomysł na zmianę zaniedbanych blokowisk w miejsca przyjazne naturze i ludziom, oraz „Postaw na słońce”. Napiszemy o tym więcej w następnym numerze!

Szkoda życia na stres



Jedni go zajadają, inni tracą apetyt. Wielu mobilizuje i pomaga pokonać problemy. Niektórych kompletnie paraliżuje. Stres – nasz sprzymierzeniec, czy wróg?

Stres jest najczęściej powiązany z trudnymi sytuacjami: zagrożeniem, wyzwaniem, konfliktem. Towarzyszą mu objawy fizyczne: szybkie bicie serca, napięcie mięśni, wzmożona potliwość, czy suchość w ustach. Trudno więc uwierzyć, że jest on niezbędny do życia. Czasem może mieć wydźwięk pozytywny. Zwłaszcza, gdy mobilizuje do wysiłku, wyzwala dodatkowe pokłady energii, wyostrza umysł. To dzięki niemu wygrywamy konkursy i rywalizacje. Znacznie gorzej jest, gdy pozostajemy w stanie napięcia zbyt długo lub gdy nie potrafimy sobie z nim poradzić. Wtedy stres nie mobilizuje, a wręcz przeszkadza. Stajemy się rozkojarzeni, nie możemy skupić się na pracy. Pojawiają się też problemy z pamięcią i trudności z kontrolą emocji.

Pamiętaj o aktywności fizycznej! O zaletach biegania, które jest podstawową formą rozgrzewki i wstępem do innych ćwiczeń, piszemy na stronie 7.

Stres powoduje choroby

Pamiętajmy, że permanentny stres może przyczynić się do powstawania wielu chorób. Najczęstsze to wrzody

żołądka i dwunastnicy, nadciśnienie, choroby serca, cukrzyca, migreny, a nawet artretyzm i schorzenia skóry. Udowodniono też, że długotrwały stres osłabia system immunologiczny, co może wpływać na rozwój komórek rakowych.

Co działa?

W walce ze stresem najważniejszy jest aktywny wypoczynek. Zamiast siedzieć przed telewizorem, warto wyjść na spacer, rower, rolki lub zapisać się na kurs tańca. Udowodniono, że osoby, które uprawiają sport trzy razy w tygodniu, są zdrowsze i bardziej odporne na stresujące sytuacje. Warto poczytać o technikach relaksacyjnych i właściwym oddechu. Podobno 20 minut odpowiedniej relaksacji ma takie samo działanie jak dwie godziny snu! Czasem wystarczy głęboki oddech i chwila przerwy w pracy. Pamiętajmy również, że praca to nie wszystko, a pracoholizm nie jest zale-

Ćwiczenia do wykonywania w biurze

- ✓ Zamknij oczy i zakryj je dłońmi, by w całkowitej ciemności mogły odpocząć. Powtórz 3 razy.
- ✓ Skup wzrok na jednym elemencie (np. na ścianie) i wpatruj się w niego 30 sekund.
- ✓ Siedząc, złóż dłonie nad głową, wyprostuj ręce i wyciągnij je daleko do tyłu rozciągając tułów. Wytrzymaj w tej pozycji 10 sek. Powtórz 2 razy.
- ✓ Siedząc, rozstaw stopy. Pochyl głowę do ramienia (możesz ostrożnie dociskać ją ręką). Wytrzymaj w tej pozycji 10 s. Powtórz 2-3 razy w każdą stronę.
- ✓ Stań metr od krzesła, postaw na nim prawą stopę. Ugięte kolano dociśnij dłońmi, aż w udach poczujesz napięcie mięśni. Wytrzymaj 10 sek. Powtórz 2 razy na każdą nogę.
- ✓ Rozstaw nogi. Zegnij tułów robiąc „koci grzbiet”. Ramiona, ręce i głowę luźno opuść. Pozostając w tej pozycji, głęboko oddychaj. Ćwicz 4 min.

cię. Dla równowagi psychicznej musimy posiadać jakieś życie poza pracą, mieć hobby, przyjaciół. Najważniejsze jest jednak eliminowanie sytuacji, w których musimy robić coś wbrew sobie, bo to powoduje frustrację.

Zdrowie na talerzu

Z badań wynika, że w naszej codziennej diecie brakuje warzyw i owoców. Lubimy za to podjadać – nie tylko słodczyce, ale też słone, wysokokaloryczne przekąski. Często łączymy ziemniaki z mięsem i zapominamy o sałatce. A co najważniejsze – nie zwracamy uwagi na sezonowość. Przecież na sklepowej półce, wszystko jest dostępne 365 dni w roku.

Przygotowaliśmy dla Państwa specjalny cykl: „Zdrowie na talerzu”. Będzie on dotyczył owoców i warzyw oraz ich sezonowości. Opowiemy o wartościach odżywczych, podpowiemy kiedy należy szukać ich na straganie, podzielimy się przepisami, które są pożywne i dobrze skomponowane. W naszym październikowym numerze królują: dynia, cukinia i pomidor.

Dynia

Dynia zawojowała polskie, jesienne stoły. Jest niskokaloryczna i ma mnóstwo składników odżywczych.

Zawiera witaminy A, B1, B2, C, PP oraz składniki mineralne takie jak: fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez. Ma w sobie także pektyny i kwasy organiczne. Szczególnie cen-

na jest dynia o pomarańczowym miąższu, gdyż zawiera dużo karotenu. Poleca się ją ludziom z miażdżycą i nadciśnieniem tętniczym.

Pomidor kołem się toczy

Któż nie zna pomidorów?

To właśnie one królują na naszych talerzach przez całe lato i jesień. Robimy z nich przetwory, suszymy, ale najbardziej uwielbiamy na kanapce lub w sałatce. Pomidory pochodzą z Ameryki Południowej i kiedyś – ze względu na swój kolor – nazywano je jabłkami złota. Są bogate w karoten, witaminy C, K, E, B1, B2, B3, B6 oraz minerały: potas, sód, fosfor, magnez, wapń, żelazo, miedź, cynk, mangan. Przede wszystkim mają jednak w sobie likopen - antyutleniacz, który chroni nasze komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

„Cukiniowe” Love

Cukinia pochodzi z Włoch, ale szczególną popularnością cieszy się w Rosji i na Bałkanach.

Czy wiesz, że?

Jeden z pierwszych przepisów na słynny, hiszpański sos pomidorowy znalazł się w książce „Lo Scialco alla Moderna” Antonio Latiniego, wydanej w 1694 roku. Dziś sos z pokrojonych pomidorów, czosnku, drobno siekanej cebuli, natki pietruszki, soli, pieprzu, oleju i octu znają już wszyscy. Zanim Antonio go opublikował, pomidory stosowało się w kuchni na niewielką skalę.

Czy wiesz, że?

Nasiona dyni składają się w 30-40 proc. z oleju, który zawiera dużą ilość fitosteroli i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Hamują one odkładanie się złogów cholesterolu.

Polacy też doceniają cukinię, zwłaszcza że jest zdrowa, pyszna i niskokaloryczna. Można ją jeść na surowo oraz przygotowywać smażoną, duszoną, pieczoną. Zawiera dużo witamin A, C, PP, B1, karotenu oraz potas, żelazo i magnez. Odkwasza organizm, co wpływa na przemianę materii i nie kumuluje metali ciężkich.

Czy wiesz, że?

Kwiaty cukinii są również jadalne. Faszzerowane, panierowane lub smażone w cieście naleśnikowym są przysmakiem Włochów i Greków.



Przepis na kurczaka z cukinią i pomidorami

Składniki na 4 porcje:

- ✓ 2 piersi z kurczaka
- ✓ 4 pomidory
- ✓ 1 cukinia
- ✓ 1 gęsty jogurt (typu greckiego) (400 ml)
- ✓ Sól, pieprz, majeranek, oregano, bazylija, czosnek

Pierś z kurczaka podziel na 2 części, natrzyj przyprawami, przekrój wzdłuż tak, by utworzyła się kieszonka. W kieszonce ułóż pomidory pokrojone w plastry i obrane ze skóry. Tak przygotowane piersi ułóż w naczyniu żaroodpornym, obtóż cukinią pokrojoną w paski. Przygotuj sos z jogurtu i zgniecionego czosnku, dopraw oregano i bazylią oraz pieprzem i solą. Zalej mięso jogurtem. Piecz ok. 40 minut w temperaturze 150°C.



Jeśli chcesz znaleźć więcej zdrowych i pożywnych przepisów, zapraszamy na stronę internetową www.aktywniepozdrawie.pl. Zachęcamy też Czytelników do przesyłania swoich przepisów! Czekamy pod adresem: przepisy@fundacijabos.pl. Wybrane z nich opublikujemy!

Zupa z dyni

Składniki na 4 porcje:

- ✓ 4 niepełne szklanki mleka 2%
- ✓ 1 szklanka wody
- ✓ 400 g dyni
- ✓ 1 łyżeczka cukru
- ✓ Sól, olejek migdałowy
- ✓ 8 kromek chleba pełnoziarnistego

Dynie optucz, obierz i pokrój w kostkę, zalej wodą i zagotuj. Przetrzyj przez sito. Dolej mleko, przypraw cukrem, solą i olejkiem migdałowym. Z chleba pełnoziarnistego przygotuj grzanki w piekarniku lub tosterze. Gorąca zupę podawaj z pachnącymi grzankami.



Szkolne Smaki w całej Polsce

Blisko dziesięć konferencji w różnych miastach Polski, warsztaty kulinarne dla dzieci i kucharzy szkolnych, wykłady dla nauczycieli, spotkania z dziennikarzami, materiały edukacyjne przygotowane w setkach egzemplarzy – to bilans projektu „Szkolne Smaki”, który Fundacja BOŚ prowadzi od początku 2013 roku.

Zdrowe i jednocześnie niedrogie obiady przygotowywane przez szkolne stołówki? Odpowiedni dobór składników i jadłospisy układane przez dietetyków? Sklepiki szkolne bez chipsów, batoników i napojów słodzących? To możliwe.

Taki cel postawiła przed sobą Fundacja Banku Ochrony Środowiska i realizuje go z patronami takimi jak MEN, Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Rzecznik Praw Dziecka i wielu innych.

Właśnie odbyło się kolejne spotkanie z dyrektorami szkół, kucharkami oraz intendentkami – tym razem w Krakowie. Po raz pierwszy w Polsce specjaliści mieli konkretne i praktyczne pomysły na to, jak zdrowo i tanio przygotowywać posiłki w szkołach, a nauczyciele otrzymali m.in. specjalny program do planowania posiłków oraz scenariusze warsztatów kulinarnych z dziećmi.





Warto, pomagać



Właśnie wystartowała jesienna edycja programu, w której Pracownicy BOŚ mogą ubiegać się o mikrodotacje na działania społeczne. Fundacja Banku Ochrony Środowiska rozwija wolontariat pracowniczy od dawna. Każdy Pracownik może złożyć wniosek i ubiegać się o mikrodotację. Zajęcia plastyczne dla chorych dzieci, lokalna scena muzyczna, a może warsztaty edukacyjne? Wnioski można składać do 31 października.

Poznajcie ich – oto Aneta Śrama, Agata Michalak i Mikołaj Szadziun, Pracownicy i Wolontariusze BOŚ Banku. Pochodzą z różnych miast, mają różne doświadczenia życiowe i zawodowe. Łączy ich jedno. Lubią i chcą pomagać innym.

W BOŚ Banku jest znacznie więcej Wolontariuszy, którzy poświęcają swój czas i energię na projekty społeczne. Będziemy prezentować ich sylwetki na bieżąco. – Wo-

lontariat pracowniczy jest dla mnie bardzo ważny. Uważam, że chce to znaczyć moc, a pomaganie innym ładuje akumulatory i dodaje mi sił – mówi Aneta Śrama, Specjalista w Biurze Projektów, która na co dzień pracuje w warszawskiej Centrali BOŚ Banku. Faktycznie, badania i obserwacje psychologów



są jednoznaczne. Pomaganie innym, daje nam niesamowicie duży ładunek emocjonalny. Ludzie, którzy obdarowują swoim czasem innych czują się bardziej przydatni. Mają przeświadczenie, że udało im się dokonać czegoś wartościowego, a czas który poświęcili nie

był stracony. – Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat – Mikołaj Szadziun, Dyrektor Centrum Korporacyjnego w Olsztynie, przytacza słowa

Janusza Korczaka. – Pomagam innym, bo najważniejszy w tym wszystkim jest uśmiech drugiej osoby, a tutaj jest to uśmiech i radość ciężko chorego dziecka – mówi. Agata Michalak, która na co dzień pracuje jako Dyrektor Oddziału Operacyjnego we Włocławku podkreśla, że dla niej pomaganie jest oczywiste. – Jeśli tylko jest potrzeba, a ja mogę pomóc, to pomagam i daję mi to satysfakcję – zaznacza.



Niektóre projekty wolontariackie

✓ **Letni Zakątek Muzyczny**

Wolontariusze z Włocławka przygotowali projekt, którego celem było zbudowanie letniej, składanej sceny muzycznej na terenie Zespołu Szkół Muzycznych we Włocławku.

✓ **Koszulkowe Malowanki**

Wolontariusze z Centrum Korporacyjnego w Olsztynie odpowiadali za projekt artystyczno-edukacyjny dla dzieci z Klinicznego oddziału Hematologii i Onkologii Dziecięcej w Olsztynie.

✓ **Warsztaty Edukacyjne dla Dzieci i Rodziców**

To pomysł wolontariuszy z Centrali, realizowany wraz z Towarzystwem Przyjaciół Dzieci w Zagórz. Wolontariusze zorganizowali warsztaty edukacyjne nt. sposobów wyrażania emocji dla małych dzieci w wieku przedszkolnym i ich rodziców.



Biegnij *z nami!*

Nasza pogoda nie zawsze zachęca do uprawiania sportów na świeżym powietrzu. Jednak szacuje się, że w Polsce biega regularnie 400-500 tys. osób. Bieganie można traktować jako trening sam w sobie, lub podstawową formę rozgrzewki przed innymi ćwiczeniami.



Jogging jest coraz popularniejszy. Jakie są zalety tego sportu? Przeczytajcie nasz artykuł, a później ruszajcie do lasu, parku lub na bieżnię. Pracownicy BOŚ Banku i Fundacji BOŚ już rozpoczęli treningi pod okiem profesjonalnych triathlonistów. Ich celem jest przygotowanie do XXIV Biegu Niepodległości, którego dystans to 10 km. Do zobaczenia na trasie!

Szereg zalet

Uprawianie sportów aerobowych - takich jak bieganie - wzmacnia serce, usprawnia pracę płuc i krwioobieg. Dzięki niemu jesteśmy sprawniejsi, wytrzymalsi i zmniejszamy ryzyko chorób układu krążenia. Badania wykazują, że bieganie jest wspaniałym środkiem antystresowym. Wygrywa z lekarskami w pigułkach w walce z początkami depresji. Biegający cieszą się większą energią, pewnością siebie i lepszym samopoczuciem. Poza tym to jeden ze sportów, które

intensywnie spalają tłuszcze, dlatego jest doskonałym składnikiem mądrego programu odchudzającego.

Witajcie endorfiny

Gdy biegniemy pracują wszystkie główne grupy mięśni - nóg, ramion, brzucha i pleców. Wysilek sprawia, że mięśnie stają się większe, a my sprawniejsi i wytrzymalsi. Z czasem przestajemy się męczyć, a nogi same nas niosą. Także masa naszych kości i stopień ich mineralizacji zwiększa się, co zapobiega osteoporozie. Podczas fizycznego wysiłku mózg produkuje tzw. „hormony szczęścia” czyli endorfiny. Zaczynamy czerpać radość z otaczającej przyrody, a codzienne problemy zostawiamy za sobą.

Przyjaciele z trasy

Okazuje się, że biegacze mają spore szanse by spotkać innych biegaczy na swojej trasie. Przeważnie są to ludzie

Pracownicy BOŚ Banku i Fundacji BOŚ trenują!

Zapraszamy wszystkich Pracowników do wzięcia udziału w pięciu treningach grupowych, dostosowanych do różnych poziomów zaawansowania. Naszym celem jest wzięcie udziału w XXIV Biegu Niepodległości, który odbędzie się na początku listopada i obejmie dystans 10 km. Treningi będą odbywały się w każdy czwartek o godz. 18:30 (ostatni 7 listopada 2013 r.) na Agrykoli w Warszawie. Jeśli chcesz dołączyć, napisz do nas: wolontariat@fundacijbos.pl

Ponieważ Pracownicy BOŚ Banku uprawiają przeróżne sporty od lat, będziemy pisać również o siatkówce i innych aktywnościach fizycznych oraz przedstawiać ich sylwetki na bieżąco.

bardzo otwarci, łatwo nawiązać z nimi kontakt. Wspólna pasja i doświadczenia łączą ich tak, że pierwszy raz spotkaną osobę często traktuje się jak starego druha. Trening w grupie sprzyja nawiązywaniu nowych znajomości. Zaczynjcie już dziś.



Jak zrozumieć otyłość

Aby zrozumieć, dlaczego tak łatwo tyjemy i tak trudno nam schudnąć, musimy cofnąć się w wyobraźni o tysiące lat. Co łączy człowieka pierwotnego, supermarkety i niechciane fałdy tłuszczu?

Człowiek prymitywny żył w świecie skromnego i nieregularnego dostępu do żywności oraz dużego wydatku energetycznego związanego ze zdobyciem pożywienia, co w zestawieniu z naturalną, bogatą w składniki odżywcze dietą, owocowało dobrym stanem zdrowia i dobrą kondycją. Zdobycie upragnionego pokarmu wiązało się z wykonaniem dużego wysiłku fizycznego, a co za tym idzie, utratą dużej ilości energii. Życie człowieka pierwotnego byłoby zapewne zagrożone, gdyby nie pewna sztuczka natury. Jaka?

Białka przetrwania

Każda komórka w swym wnętrzu zawiera mikroskopijne struktury – mitochondria, które przetwarzają pokarm na energię. Szybkość tego przetwarzania to tempo metabolizmu. Natura wyposażała nas w mechanizm regulowania tej szybkości zależnie od potrzeb. Dysponujemy zestawem specjalnych białek mitochondrialnych, które zwalniają metabolizm, czyli siłę ognia spalającego po-

karm i uwalniającego energię. Jednym z czynników uruchamiających te białka jest zmniejszona ilość światła słonecznego. Wtedy, mówiąc obrazowo, kurek z gazem zostaje mocno przykręcony, aby pokarm i ewentualne rezerwy energetyczne w postaci tkanki tłuszczowej, mogły starczyć na dłużej i umożliwić dotrwanie do lepszych czasów. Białka te były i nadal są wyrazem kształtującej się w procesie ewolucyjnym „polityki” ochronnej organizmu człowieka.

Ratują czy komplikują?

Jeśli podczas niesprzyjającej aury, kiedy metabolizm pracował „na zwolnionych obrotach”, do organizmu naszego przodka trafiało jakieś pożywienie, część zawsze zostawała odłożona w tkance tłuszczowej jako rezerwa gwarantująca przetrwanie w chwilach głodu. Organizm zapobiegliwie przechowywał bezcenną energię, aby móc z niej korzystać w obliczu kryzysu. Tak było kiedyś, a dziś?

To od nas zależy, czy zmienimy przyzwyczajenia żywieniowe oraz zadamy o aktywność ruchową. W tej gazecie będziemy podpowiadać jak to zrobić!

Łowy w supermarkecie

W dzisiejszych czasach żyje się łatwo i szybko. Sklepy są czynne 24h, ale oferują bogatą, lecz daleką od pierwotnego wzorca, często toksyczną i bardzo kaloryczną żywność. Aktywność fizyczna związana ze „zdobyciem” żywności sprowadza się jedynie do pchania wózka sklepowego. W efekcie nasze przekarmione, leniwe i przytute chemią organizmy porastają tłuszczem i zapadają na choroby w zasadzie nieznanym naszym dalekim przodkom. W takich warunkach zapadamy na otyłość.

Anna Tausig: lekarz, dietetyk



Każdy papier, zarówno normalny, jak i ekologiczny, nadaje się do recyklingu. Jeśli będziesz chciał wyrzucić tę gazetę, pamiętaj o segregacji. Dbajmy o naszą ziemię.



Bądźmy eko

Czasem nie zwracamy uwagi na proste czynności, które mogą mieć wpływ na ochronę środowiska. Zostawiamy odkręconą wodę, nie oszczędzamy światła. Bądźmy eko! Dbajmy o otoczenie: segregujmy śmieci, zmniejszajmy zużycie energii elektrycznej. Zachęcajmy innych do zachowań proekologicznych.

Anna Żyła, Główny Ekolog BOŚ Banku, Wolontariusz, Przewodnicząca Rady Fundacji BOŚ