

Majowe hity Czytelnii

Na majówkę polecamy...

Sezon rowerowy czas zacząć!

Za oknem wiosna zagościła już na dobre, racząc nas każdego dnia promieniami słońca oraz coraz wyższymi temperaturami. To czas na przygotowanie naszych rowerów, by na nich wyruszyć w pierwszą po zimie podróż do pracy, po zakupy, czy na dłuższą wycieczkę za miasto. Jazda na rowerze jest dla naszego organizmu bardzo korzystna. Pozytywnie wpływa na nasze zdrowie i pozwala zrelaksować się. Kolarstwo jest sportem dla każdego, niezależnie od wieku. Rowerowe wojaże poprawiają nasze krążenie, przyspieszają przemianę materii, wzmacniają mięśnie i stawy, zmniejszają ryzyko występowania nowotworów, a także przyczyniają się do produkcji hormonów szczęścia. Należy jednak pamiętać, by po okresie jesienno-zimowym powoli dochodzić do formy i zbytnio się nie forsować. Miejsc do odbudowy kondycji jest w naszym kraju pod dostatkiem. Wśród przepięknych tras rowerowych w Polsce wymienić można między innymi Szlak Orlich Gniazd, Kaszubską Marszrutę, czy malowniczy Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo. Podczas każdej przejażdżki rowerowej pamiętać musimy, by bezpiecznie poruszać się w ruchu drogowym i nie łamać przepisów, tak aby każda wyprawa kończyła się szczęśliwym powrotem do domu.

Rowerem przez maj // Olivia. - 2022, nr 5, s. 16-20

Dlaczego warto dbać o oczy?

Oczy, czyli jeden z najważniejszych narządów, mamy tylko jedno, bez nich życie nie byłoby już takie same. Bardzo istotne jest zatem, aby o nie prawidłowo zadbać każdego dnia. Należy przestrzegać kilku podstawowych zasad, które pozwolą nam długo cieszyć się dobrym wzrokiem. Do czołowych zasad „higieny wzroku” należy prawidłowe oświetlenie - zarówno w domu, jak i w pracy. Światło powinno być rozproszone, natomiast podczas czytania padające z boku i lekko z tyłu. Drugą istotną kwestią jest ochrona przed promieniami UV, które są szkodliwe dla naszego wzroku. Zaleca się noszenie okularów słonecznych z filtrem. Kluczowe znaczenie ma odpowiednia dieta, która powinna być urozmaicona i bogata w antyoksydanty - witaminę A (beta-karoten), E, C oraz luteinę. Niedobór witaminy A jest bardzo groźny dla wzroku, może prowadzić do tzw. kurzej ślepoty. Konieczne są również liczne minerały wspomagające wzrok, takie jak selen, cynk, mangan i miedź. Istotne jest, aby systematycznie kontrolować wzrok u lekarza okulisty, szczególnie jeśli ktoś z naszych bliskich ma wadę wzroku. Dbajmy również o odpowiednią ilość snu, podczas którego nasze oczy odpoczywają. Należy pamiętać również o nawilżaniu oczu specjalnymi kroplami, żelami itp. Jeżeli przebywamy długo w pomieszczeniu z klimatyzacją lub przed ekranem komputera lub telewizora, to oczy mogą szybciej wysychać. Oznaką wysuszenia jest pieczenie lub swędzenie, obn