



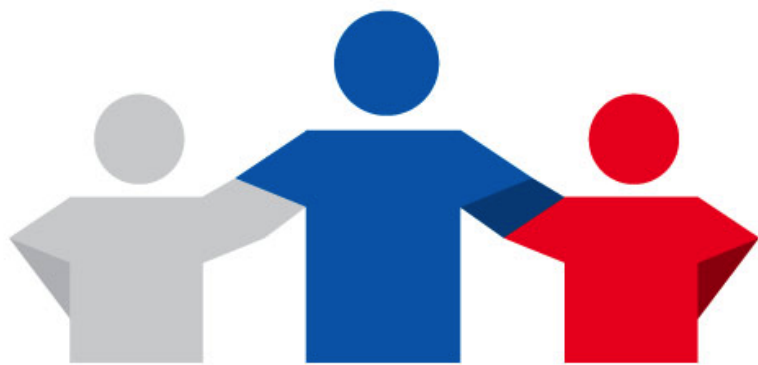
Милосердие



Мини-газета—это источник доступной информации о здоровье, правильном питании, образе жизни и т.д. Здесь вы можете узнать много полезного: советы или рекомендации, которыми в дальнейшем воспользуетесь сами, а также поделитесь с другими.

Содержание:

- Что такое ЗОЖ? 2 с
- Как предупредить грипп и ОРВИ? 2 с
- Диеты: польза или вред? 3 с
- Интервью с преподавателем 4 с
- Контактная информация 4 с



ЗА ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ

**«Люди должны осознать,
что здоровый образ жизни –
это личный успех каждого»
В.В. Путин**



Что же такое здоровый образ жизни?



Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



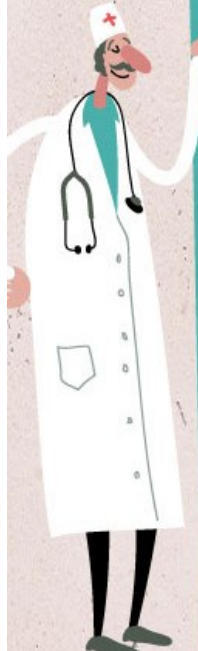
Как предупредить грипп и ОРВИ?

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) - это группа распространенных инфекционных болезней, которые проявляются поражением дыхательных путей, конъюнктив и лимфатических узлов и сопровождаются умеренной общей интоксикацией и катаральными явлениями. ОРВИ являются наиболее распространенными заболеваниями. В периоды пика заболеваемости ОРВИ диагностируют у 30% населения планеты. Рост заболеваемости отмечается в холодное время года. Источником ОРВИ является больной человек. Наибольшую опасность представляют больные на первой неделе клинических проявлений. Передаются вирусы по аэрозольному механизму в большинстве случаев воздушно-капельным путем, в редких случаях возможна реализация контактно-бытового пути.



ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА:

резкий подъем температуры тела; чувство разбитости; боль в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках; слезотечение; слабость и недомогание.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

* Вакцинация показана детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до эпидемии



Диеты: польза или вред?

ПЯТЬ САМЫХ

ВРЕДНЫХ ДИЕТ

За новогодние праздники человек в среднем набирает 4 кг. Учёные назвали 5 вредных диет, соблюдение которых может обернуться серьёзным ущербом для здоровья.

Таблеточная

■ **Суть:** Рацион не меняется, но пьются таблетки, приём которых гарантирует потерю 5-10 кг.

■ **Чем опасна:**
Игорь СОКОЛЬСКИЙ, к. ф. н.:
- Препараты «для похудения» бывают четырёх видов: мочегонные, слабительные, снижающие чувство голода и так называемые блокаторы калорий. Все они чреватые страшными болезнями типа патологических изменений в слизистой оболочке толстой кишки, нарушения функции центральной нервной системы.

Питьевая

■ **Суть:** разрешены любые напитки, протёртые супы, соки.

■ **Чем опасна:**
Борис СУХАНОВ, профессор НИИ питания РАМН:
- Правильная работа кишечника возможна только при наличии в рационе твёрдой пищи. Иначе могут возникнуть запоры, гастриты, нарушения обмена веществ, пострадают зубы.

Шоколадная

■ **Суть:** разрешается употребление шоколада и кофе с молоком.

■ **Чем опасна:** Приём большого количества шоколада перевозбуждает нервную систему, в сочетании с кофе может появиться головная боль, повысится артериальное давление.

Монодиеты

■ **Суть:** в течение длительного времени в пищу употребляется только один продукт. Например, кефир или творог.

■ **Чем опасна:**
Елена ТЕРЕШИНА, д. б. н., завлабораторией липидного обмена Научно-клинического центра геронтологии:
- Ни один, даже самый полезный продукт не может обеспечить организм всеми полезными веществами. К тому же в конечном итоге в этом случае лишние килограммы уходят трудно.

Белковая

■ **Суть:** можно есть белковые продукты (мясо, рыбу, творог), остальные продукты максимально ограничены.

■ **Чем опасна:** Мясной рацион провоцирует запоры, вздутие живота, газообразование. Белок повышает свёртываемость крови, что увеличивает образование тромбов. От человека, придерживающегося белковой диеты, обычно исходит запах тухлых яиц.
<http://www.liveinternet.ru/users/alter-del/>

Полезная диета

Протеины - лучшая основа для хорошей диеты. Для того чтобы «правильно» худеть, необходимо достаточное количество протеинов. Они регулируют движение жидкости в организме: при недостатке протеинов начинается накопление жидкости, возникают отеки. Чтобы худеть равномерно, необходимо ежедневно употреблять протеины из расчета 1 грамм на килограмм веса (65 г при весе 65 кг. В маленьком кусочке рыбы содержится примерно треть этой порции). Протеин — вещество, содержащее белки и углеводы, а значит необходимое для

жизни организма человека.

Лучшими природными источниками протеинов являются 9 продуктов:

- 1) яйца;
- 2) рыба;
- 3) постная говядина;
- 4) коровье молоко;
- 5) бурый и белый рис;
- 6) соевые бобы;
- 7) цельное пшено;
- 8) арахис;
- 9) картофель.



«Люби своих студентов - и студенты полюбят твой предмет»

Мы взяли небольшое интервью у преподавателя профессиональных модулей Шамгуновой Светланы Рафиковны. Она рассказала немного о себе, о своем детстве и дала пару полезных советов.

Как и почему вы выбрали именно эту профессию? Довольны ли вы своим выбором?

- Профессию я выбрала совсем другую. После окончания колледжа работала медсестрой, а затем меня пригласили сюда преподавать, и одновременно я получала высшее образование. Сначала было тяжело, но со временем я поняла, что это та профессия, которая мне нравится. Довольна ли я своим выбором? Довольна, потому что могу реализовать свои способности в общении со студентами.

Кем вы мечтали стать в детстве?

- В детстве я мечтала стать учителем. Играла всегда только в школу. Даже мои родители вспоминают как я изрисовывала все шкафы мелом, как кабинетные доски.

Давно занимаетесь пением, творчеством?

- Особо пением и творчеством я никогда не занималась. И впервые занялась, работая в колледже, вместе с другими преподавателями.

Как сильно изменился колледж за время вашего преподавания?

- Я работаю в колледже с 2002 года. Конечно, за это время многое изменилось: мы переехали в новое здание, активнее применяем различные компьютерные технологии.

Какие качества вы цените в человеке, особенно в студентах?

- Самое главное качество – это честность, несмотря ни на что. Готов студент к занятию, не готов, но честность, мне кажется, важнее. Очень ценю порядочность в студентах. Человеколюбие, доброта, милосердие—это всё должно быть присуще медицинскому работнику.

Ваш девиз?

- Люби своих студентов — и студенты полюбят твой предмет.

Какие вы можете дать советы студентам в конце семестра?

- Какие советы не давай, студенты оставляют всю работу на конец года. А в общем, нужно находить время для отдыха, потому что в конце семестра сил может не хватить, чтобы хорошо закончить полугодие, поэтому нужно уметь с умом отдыхать. Очень важно понимать и уважать преподавателя, а также его личное время.

Как предостеречь себя от ОРВИ и гриппа во время сезонных заболеваний?

-Это должен быть полноценный сон, полноценное питание, побольше витаминов в этот период, а также обязательно хорошее настроение:)



Светлана Рафиковна закончила наш колледж по специальности «Сестринское дело», затем получила высшее образование в Ульяновском государственном техническом университете по специальности «Менеджмент».

ОГБОУ СПО

Ульяновский медицинский колледж

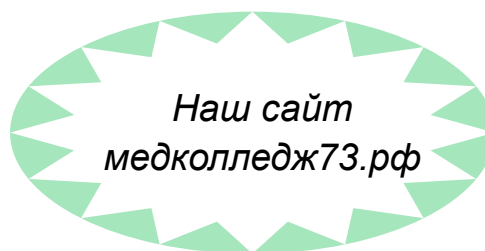
Наши контакты:

432063, г. Ульяновск,

пр-т Туполева, д.1

тел.: (8422) 21-03-20,

факс. (8422) 21-03-20



**ИСКУССТВОМ И
ЧЕЛОВЕКОЛЮБИЕМ,
ТРУДОМ И
ЗНАНИЕМ**



Газета подготовлена студсоветом ОГБОУ СПО УМК
Ответственный редактор – Кузина Т.Н.,
зам.директора,
преподаватель русского языка.
Компьютерная верстка, статьи - Новикова А., 134