



Газета студенческого совета самоуправления
« Константиновского техникума агроветтехнологий
и управления (КСХТ)»

Новым Годом!

СТУДЕНЧЕСТВО +

Выпуск № 50
декабрь 2019г.

МАССА ИНТЕРЕСНОЙ
ИНФОРМАЦИИ О СТУДЕНТАХ
И ДЛЯ СТУДЕНТОВ
КТАУ

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗИМОЙ

Ну, вот какая может быть радость от долгих зимних вечеров? Целых сто двадцать один день! Да и о здоровом образе жизни зимой не приходится говорить! Ведь всем известно, что из-за холодной погоды нередко хочется есть высококалорийную пищу, меньше двигаться и больше проводить времени в любимом кресле, укутавшись в плед.

Вот именно так рассуждает пессимист. Но это не наш путь! Всего-то сто двадцать один день! А успеть за зиму нужно так много...

Вот, например, для студентов Константиновского техникума агроветтехнологий и управления физической активностью является неотъемлемой частью здорового образа жизни, и они не пренебрегают ей даже, когда на улице холодно и морозно. Надо только лишь правильно подготовиться, и вперед – в парк, на лыжню, на каток, на склон, за город, одни или с родными, друзьями... Это не важно! Самое важное в зимних прогулках - это сохранить тепловой баланс.

А ещё есть ряд несложных правил, соблюдая которые Вы всю зиму сможете поддерживать активный образ жизни, и не болеть.

Всем известно, что в зимнее время года организму не хватает витаминов, солнечного света, двигательной активности. Поэтому здесь поможет сбалансированная диета, аптечные витаминные комплексы и физическая активность. Не стоит забывать делать зарядку, разминку в течение дня или заниматься зимними видами спорта.

Нельзя отказываться от ходьбы и прогулок на свежем воздухе. Лучше всего совершать пешие прогулки на природе за пределами города. Это позволит организму насытиться кислородом и живительными эфирами. А для профилактики инфекционных болезней важно соблюдать правила гигиены. Чтобы укрепить здоровье, зимой можно освоить правила закаливания.

Всем, кто проводит большую часть времени на работе, не выходя из помещения, как, например, отличникам, зубрящим новые предметы, рекомендуем проветривать помещение.

Ну, и последнее, что хотелось бы сказать, конечно, необходим полноценный сон и психологическое здоровье, ведь хорошее настроение – это залог здоровья в любое время года!



Главный редактор – Дудолодова О.В.

Пожалуй, ничто так не утомляет человека, как продолжительный отдых: посиделки с друзьями, корпоративы, развлечения, гости, застолья и, наконец, посленовогодняя депрессия, от которой, как утверждают психологи, не застрахован никто

Статистика неумолима: в праздники к активному отдыху и прогулкам на свежем воздухе готовы лишь 35% россиян. Тратить время на работу и вовсе согласен только каждый десятый. А потому для большинства незапланированные каникулы превращаются в некие соревнования по перееданию и возлиянию.

Между тем избежать неприятностей в Новый год помогут простые советы.

Стол без излишеств

Первая проблема, с которой приходится сталкиваться в праздники, – переедание. Все мы знаем советы врачей о чувстве меры, но, садясь за стол, почему-то сразу их забываем. В результате возникают дискомфорт в желудке, отравления, несварения и обострения хронических заболеваний. По словам специалистов, именно в первые январские дни резко увеличивается заболеваемость панкреатитами, холециститами и гастритами. К неприятностям со здоровьем также могут привести сбой в привычном режиме питания и употребление несочетаемых продуктов (например, жирного и газированных напитков или шампанского с фруктами). Неумеренность в пище чревата и лишним весом: представительницы прекрасного пола, которые перед Новым годом не слезали с диет, после праздников с удивлением обнаруживают, что прибавили к прежнему весу ещё несколько килограммов.



Как избежать?

- 1) Если в новогодний отдых вам предстоят вечерние застолья, в течение дня постарайтесь питаться в привычном режиме. Плотно позавтракайте. За пару часов до праздничной трапезы можно съесть овощной салат или тарелку супа, а за час – фрукты. Вы не будете голодны, а значит, избежите переедания и других неприятных последствий.*
- 2) Если вы не собираетесь отказывать себе в чём-то во время застолья, запаситесь ферментативными лекарственными препаратами (подойдут панкреатин, мезим-форте, фестал). Одна или две таблетки, выпитые незадолго до еды или во время неё, помогут избежать тяжести в желудке.*
- 3) Лучше накрывать стол в помещении, где нет телевизора: часто, отвлекаясь на посторонние дела, мы съедаем больше, чем может усвоить организм.*
- 4) Если вы страдаете хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, откажитесь от запрещённых блюд и строго придерживайтесь диеты, прописанной врачом (если, конечно, не хотите провести праздники на больничной койке).*
- 5) Отдайте предпочтение лёгким продуктам – овощам, зелени, фруктам, рыбе, запечённой в духовке курице или индейке, а не жареному, солёному и жирному.*
- 6) При готовке лучше использовать растительные жиры, а вот кулинарные и маргарин рекомендуется применять по минимуму и только для кондитерских блюд. Для заправки салатов вместо жирного майонеза рекомендуется применять растительное масло с лимонным соком или нежирную сметану.*

7) Ограничьте употребление газированных напитков, а при возможности и вовсе откажитесь от них. От постоянного употребления газировки поджелудочная железа изнашивается быстрее, что, в свою очередь, повышает риск развития диабета. Доказано, что сладкие напитки (как, впрочем, и свежевыжатые соки) возбуждают аппетит и увеличивают скорость всасывания алкоголя в кровь. Поэтому оптимальный вариант для утоления жажды – обычная питьевая вода или минералка без газа.

8) Не переусердствуйте с холодными закусками и салатами: от горячего отказаться потом будет нелегко и переедание в этом случае гарантировано. Гарнир стоит заменить овощами и овощными салатами: они не такие калорийные, зато благодаря содержащейся в них клетчатке помогут быстрее переварить пищу. Чтобы подстраховаться от переедания, перед застольем можно выпить стакан обычной воды: часть желудка заполнится и аппетит уменьшится. Стоит отметить, что приступы обжорства нередко провоцируют острые и солёные закуски и шампанское с фруктами.

9) Воздержитесь от экспериментов: на непривычную пищу организм может отреагировать совершенно непредсказуемо. Поэтому незнакомое (тем более экзотическое блюдо) для начала лучше просто попробовать. А если вы страдаете пищевой аллергией, то от экспериментов следует отказаться: любой непривычный продукт для аллергика может оказаться ядом. Помните, что к наиболее распространённым пищевым «провокаторам» относятся коровье и козье молоко, яйца, рыба, морепродукты, бобовые, орехи, пшеница, рожь, ячмень, кукуруза и практически все фрукты и овощи красного и оранжевого цветов.

10) Выбирайте качественные продукты: мясо сочетайте с овощами, молочные продукты и сыр – с фруктами и зеленью. Для улучшения пищеварения употребляйте мясо с традиционными

русскими приправами – горчицей, хреном, чесноком.

Старайтесь не наедаться и не смешивать сразу много блюд».



Атака на сердце

Нарушение привычного режима, бессонные ночи, изобилие солёной, сладкой и жирной пищи отрицательно сказывается не только на состоянии

желудочно-кишечного тракта, но и на работе сердца. Чтобы уберечь организм от скачков давления, инфарктов, инсультов и обострения хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, следует соблюдать простые рекомендации:

1) Не злоупотребляйте копчёностями, жирным мясом и салатами с майонезом: в них содержатся вещества, негативно влияющие на работу сердца. Отдайте предпочтение диетическим блюдам из рыбы, нежирного мяса, овощам, зелени и фруктам. Ешьте меньше хлеба, ограничьте употребление сладких газированных напитков. Очень полезны для «сердечников» грецкие орехи, какао, зелёный чай, а также свежие или замороженные ягоды – виноград, черника, малина, клубника. Пейте лёгкие мочегонные чаи из брусники и толокнянки и клюквенные морсы: они «разгружают» сердечно-сосудистую систему от излишней жидкости.

2) Больше двигайтесь, чаще вставайте из-за стола, выходите на свежий воздух. Постарайтесь не находиться в накуренных помещениях.

3) Если врач прописал вам медикаментозное лечение и запретил употребление спиртного, не стоит отклоняться от этих рекомендаций. Отмена лекарственных препаратов вместе с употреблением спиртного резко повышает риск сердечно-сосудистых осложнений.

4) При появлении типичных «сердечных» симптомов – боли в груди, головокружения, тошноты, слабости, бледности и одышки – как можно быстрее обратитесь за медицинской помощью.



Ударить по аллергии

В период новогодних праздников у аллергиков возрастает риск обострений. И главным провокатором становится, как ни странно, главный символ торжества – ёлка: на коре и иголках живого дерева часто встречается плесень, а на иголках – грибки. Они-то и

вызывают насморк, кашель и резь в глазах. К подобному эффекту могут привести химикаты и специальные составы «против возгорания», которыми обрабатывают сосны и ели. Чтобы не столкнуться с неприятными последствиями, помойте ствол и ветки, просушите их и только потом устанавливайте живую ёлку в комнате.

А ветки искусственных деревьев часто собирают пыль – основной рассадник пылевых клещей, провоцирующих приступы аллергии. Вызвать неприятные симптомы может и совершенно новое дерево, точнее – материал, из которого оно изготовлено. Поэтому перед тем, как наряжать искусственную ель, её также следует тщательно помыть.

Достаточно опасны для аллергиков электрические гирлянды и ёлочные игрушки. Чтобы новогодние украшения долго сохраняли цвет, их обрабатывают различными красителями с содержанием ртути, свинца, формальдегида и других вредных для организма веществ. Поэтому при покупке ёлочных игрушек стоит узнать, из чего они изготовлены и что входит в состав красителей. Кстати, безопасная альтернатива цветным шарам и гирляндам – серпантин и дождик из фольги.

Новогодняя аптечка

1) Препараты, которые помогают переваривать пищу и обволакивают стенки желудка, снижают кислотность и болевые ощущения. Их следует принимать при появлении тревожных симптомов в желудке или кишечнике. Действие большинства таких лекарств длится от 4 до 6 часов.

2) На случай отравления некачественными продуктами – противодиарейные средства, абсорбенты, собирающие и выводящие токсины из организма, средства, предотвращающие обезвоживание при диарее и рвоте. При первых симптомах отравления лучше принять активированный уголь.

3) Средства для восстановления пищеварительных функций кишечника

4) Спазмолитические, обезболивающие и противовоспалительные средства, снимающие неожиданно возникшие головные, зубные и желудочные боли.

5) Мази и гели от ушибов.

6) Антигистаминные средства (если вы страдаете аллергией).

ЭКСПЕРТЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МЗ РК О ЗДОРОВОМ НОВОГОДНЕМ ЗАСТОЛЬЕ

КАК ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Придерживайтесь 3-х принципов в питании в предпраздничные и праздничные дни:

- ✳️ регулярность,
- ✳️ сбалансированность,
- ✳️ умеренность.



- ✳️ питайтесь разнообразно, не забывайте про фрукты и овощи,
- ✳️ ешьте то, что вы любите, но в меру,
- ✳️ не забывайте про завтрак и обед перед праздничным ужином,
- ✳️ пейте больше воды



Физическая активность до и после праздничных застолий

проявляйте физическую активность:

- ✳️ прогулки на свежем воздухе,
- ✳️ катание на горках, на коньках,
- ✳️ ходьба на лыжах



Здоровый и крепкий сон

- ✳️ организм восстанавливается во время сна, что позволяет лучше переваривать пищу и избавляться от токсинов, накопленных в течение праздничных дней,
- ✳️ избегайте употребления алкоголя, кофеина, табака и т.д. перед сном

ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!

Издается студенческим самоуправлением
ГБПОУ РО «КТАУ (КСХТ)»

Основана в 1998 году.

Редакция:

Главный редактор:

Дудолодова Оксана Владимировна

Дизайнер-верстальщик:

Каюпова Елизавета

Корректоры:

Пятилетова Татьяна Васильевна

Ковалева Оксана Михайловна

Редакция выражает
благодарность администрации
ГБПОУ РО «КТАУ (КСХТ)» за помощь в
выпуске газеты.

А также всем студентам КТАУ,
принявшим активное участие в интервью и
опросах

Над номером работали:

Кудрина Юлия

Кравцова Елена

Васильев Артем

Ващенко Татьяна
Милякова Валерия
Юрьев Александр
Десяева Анастасия

Мнения, высказываемые
в публикуемых материалах,
отражают точку зрения автора
и могут не совпадать с мнением