

*Кушайте на здоровье!*

## **Бизнес-ланч по-политеховски - это вкусно, полезно, удобно!**



**Для тех, кто еще не знает, сообщаем: с начала сентября столовая волгоградского техникуниверситета предлагает сотрудникам и студентам вуза новую услугу - бизнес-ланч. Бизнес-ланч по-политеховски - это вкусно, удобно, выгодно, а главное - полезно.**

По сути, это комплексный обед, состоящий из трех блюд и напитка. Меню составляет заведующая производством столовой Вера Львовна Поликарова. При подборе продуктов учитывается сбалансированность питания, что необходимо для нашего здоровья.

Как утверждает статистика, большинство людей, особенно среди молодежи, относится к своему здоровью с пренебрежением. Темп современной жизни, нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания - все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Особо настораживает рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

При сбалансированном питании организм насыщается необходимыми полезными веществами, витаминами, которые способствуют его укреплению и оздоровлению. Это необходимо и студентам и сотрудникам университета - ведь учеба и научная деятельность требуют много сил и энергии.

С этой целью в столовой ВолгГТУ и введена новая услуга. Каждый будний день с 12:00 до 14:00 на втором этаже столовой (возле кафе СПИН) политехникам и гостям предлагается сытный ланч из трех блюд и напитка по доступной цене - всего за 80 рублей.

К примеру, в один из дней было такое меню: салат с карбонатом, помидорами и зеленью; щи со свежей капустой; перец, фаршированный мясом и рисом; кофе со сливками. Белый и темный хлеб - всегда на выбор.

Кстати, такая услуга впервые введена в вузе нашего города, и она уже становится популярной среди политехников.

*На заметку*

## Питайтесь правильно



### **Правило 1. Разнообразьте рацион**

Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

### **Правило 2. Ешьте чаще**

Как ни парадоксально, чтобы не толстеть, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, а затем ешьте 4-5 раз в день небольшими порциями. Таким образом вы никогда не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

### **Правило 3. Ешьте «несъедобное»**

Называемые клетчаткой неперевариваемые пищевые волокна улучшают работу желудочно-кишечного тракта и очищают его. Клетчатка содержится в овощах, бобовых, отрубях, крупах, продуктах из цельного зерна. Коричневый рис предпочтительнее белого, а также не забывайте о фруктах и ягодах.

### **Правило 4. Ограничивайте жирность**

Жир необходим: подсолнечное, оливковое, кукурузное масла и рыбий жир содержат витамины и незаменимые жирные кислоты. Однако в повседневном рационе городского жителя наблюдается переизбыток жира без полезной нагрузки.

Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество жира при готовке.

### **Правило 5. Меньше сахара и соли**

Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, ограничивайте потребление сладких напитков.

Поваренная соль служит источником натрия, но ее переизбыток повышает кровяное давление, что приводит к гипертонии.

**«Лечебная кулинария», 1997 г.**  
**Автор-составитель Н.М. Волчек.**

**Внимание: опасность!**

## ЛЗН осенью активизируется



**Несмотря на наступившую осень, заболеваемость лихорадкой Западного Нила (ЛЗН) остается актуальной. Основными переносчиками ЛЗН являются комары.**

Как сказал РИА Новости руководитель Роспотребнадзора, главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Григорьевич Онищенко, в сентябре вероятность заразиться данной болезнью возрастает, так как в этот период самка комара наиболее интенсивно пьет кровь перед зимней спячкой. «Она сейчас напивается крови, потом прячется в подвалы, на чердаки и в другие теплые места, чтобы уйти в спячку и весной сделать первый вывод комаров», — предупредил главный санитарный врач.

По данным на 8 сентября, более 320 россиян в 2012 году заболели лихорадкой Западного Нила. Заболеваемость регистрируется в 15 регионах России, наиболее интенсивно процесс протекает в Волгоградской, Астраханской, Ростовской, Воронежской и Липецкой областях.

В Волгоградской области, по сообщению официальных источников, на 10 сентября зарегистрировано 178 случаев заболевания, из них 4 закончились летально. В 80% заражались ЛЗН жители области, в 20% – жители Волгограда, в основном находясь в это время в частном секторе. Сейчас всем больным оказывается медицинская помощь.

По оценке специалистов, опасная болезнь продержится в нашем регионе до конца октября. До этого времени рекомендовано воздержаться от посещения водоемов, заболоченных мест и участков, где чаще всего водятся комары.

### Симптомы лихорадки Западного Нила

Инкубационный период ЛЗН колеблется от нескольких дней до 2-3 недель. Заболевание начинается остро – с быстрого повышения температуры тела до 38-40 °С, сопровождающегося ознобом. У некоторых больных повышению температуры предшествуют кратковременные явления в виде общей слабости, понижения аппетита, усталости, чувства напряжения в мышцах, особенно в икроножных, потливости. Лихорадочный период продолжается в среднем 5-7 дней, хотя может быть и очень коротким – 1-2 дня.

Заболевание характеризуется резко выраженными явлениями общей интоксикации: сильная мучительная головная боль с преимущественной локализацией в области лба и глазниц, боли в глазных яблоках, генерализованные мышечные боли. Особенно сильные боли отмечаются в

мышцах шеи и поясницы. У многих больных наблюдаются умеренные боли в суставах конечностей. На высоте интоксикации нередко возникают многократные рвоты, аппетит отсутствует, появляются боли в области сердца, чувство замирания и другие неприятные ощущения в левой половине грудной клетки. Может отмечаться сонливость. У большинства больных определяются гиперемия и зернистость слизистых оболочек мягкого и твердого неба. Однако заложенность носа и сухой кашель встречаются сравнительно редко. Часто наблюдается увеличение периферических лимфатических узлов (обычно подчелюстных, углочелюстных, боковых шейных, подмышечных и кубитальных) и т.д.

### Профилактика лихорадки Западного Нила

Легче и надежнее всего предупредить лихорадку Западного Нила, избегая комариных укусов.

- Находясь на воздухе, пользуйтесь репеллентами, в состав которых входит ДДЕТ (N, N-диэтилметатолауамид). Выполняйте указания, приведенные на упаковке.
- Многие комары наиболее активны в сумерках и на рассвете. В это время следует пользоваться репеллентами от насекомых, а также носить одежду с длинными рукавами и брюки или не выходить на улицу. На светлой одежде вам будет легче заметить комаров.
- На окнах и дверях следует установить хорошие защитные сетки, чтобы комары не проникли в дом.
- Уничтожьте места размножения комаров, не допуская наличия стоячей воды в цветочных горшках, ведрах и бочках. Меняйте регулярно воду в поилках для домашних животных, а также в купальнях для птиц. Просверлите отверстия в качелях, сделанных из покрышек, чтобы в них не скапливалась вода. Из детских бассейнов следует выливать воду и ставить их на бок, когда никто ими не пользуется.

### **По материалам интернет-сайтов.**

#### Для справки

Заболевание эндемично во многих странах Азии, Европы, Африки. Описаны сотни случаев лихорадки в Израиле и Южной Африке. Наиболее значительная африканская эпидемия (около 3 тыс. случаев) была отмечена в провинции Кэйп после сильных дождей в 1974 г. Другие вспышки наблюдались в Алжире, Центральноафриканской республике, Заире, Египте, Эфиопии, Индии, Нигерии, Пакистане, Сенегале, Судане, Румынии, Чехии, Азербайджане и других странах.

В 1999 году вспышка лихорадки (заболели 380 человек с лабораторным подтверждением болезни) была зарегистрирована на территории Волгоградской области. Антигены вируса обнаружены у выборочно отловленных комаров рода *Culex* и клещей. Территорией риска для лихорадки Западного Нила является Средиземноморский бассейн, куда прилетают птицы из Африки. Болезнь имеет отчетливую сезонность - позднее лето и осень. Болеют преимущественно сельские жители, хотя во Франции, где эта болезнь известна под названием «утиная лихорадка», заболевают городские жители, приезжающие на охоту в долину Роны. Чаще заболевают лица молодого возраста. Известны случаи лабораторного заражения.

*Знайте меру*

## Не «сыграть бы в ящик»



**В США с 1994 года существует организация «Америка, свободная от телевидения», которая устраивает акции добровольного отказа от просмотра телепередач. Судя по данным исследований, такие инициативы нужны не только в Америке.**

По 3 часа в день в среднем тратят жители развитых промышленных городов на просмотр телепрограмм. Израильские дети проводят перед телевизором по 3,5 часа. Это самый высокий показатель в мире. Более 3 часов в день, проведенных перед телевизором, вызывают у подростков заметные трудности со сном, которые могут сохраняться и во взрослом возрасте.

В Японии были госпитализированы 700 детей после просмотра мультфильма «Покемоны». Им поставили диагноз «оптически стимулированный эпилептический удар».

Заядлые телеманы, оторванные от экрана, испытывают нечто вроде симптомов абстиненции, как наркоманы, лишённые наркотиков. Во время сидения у голубых экранов у телеманов повышается возбудимость, снижается концентрация внимания, развиваются гипертония, диабет и ожирение – установили ученые из США и Испании. На 44% больше еды, чем обычно, съедает человек во время просмотра телевизора – подсчитали американские ученые.

До 60% телезрителей страдают «клиповой» формой телепотребления – привычкой навязчиво переключать каналы. Эти люди уже не способны к спокойному просмотру передач.

За 24 часа, проведенные перед телевизором, украинские журналисты насчитали 202 убийства, 160 драк, 66 пьянок и 300 других «черных» новостей. И всего лишь 20 благородных поступков, 45 хороших новостей и 74 шутки. Российское телевидение вряд ли отличается в этом от украинского. Около 6-7 лет потратил на просмотр телепередач среднестатистический россиянин к 75 годам.

**Игорь НИВКИН.**

**По материалам Associated Press.**

**Как определить  
телезависимость**

Если при отлучении от телевизора на 3-4 дня вы ощущаете раздражительность, упадок сил, снижение трудоспособности, тревожность, апатию, агрессивность, которые исчезают, когда появляется доступ к пульту телевизора, у вас явная телезависимость.

**ЗОЖ**

## Скажем наркотикам: «Нет!»



**На одной из последних встреч с журналистами начальник Управления ФСКН России по Волгоградской области генерал-майор полиции Ю.Н. Кононов подвел итоги оперативно-служебной деятельности управления в текущем году.**

Он отметил, что в 1 полугодии 2012 года сотрудниками управления выявлено свыше 700 преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, из них большинство – тяжких и особо тяжких. За этот период управлением завершено расследование 134 преступлений, носящих групповой характер, раскрыто 74 преступления, совершенных организованными преступными группами, и 60 преступлений, совершенных группой лиц по предварительному сговору. Из незаконного оборота было изъято 2,66 кг героина, 250 кг марихуаны, 1,4 кг гашиша и более 419 граммов синтетических наркотиков. Наркополицейские пресекли деятельность 74 наркопритонов. Эти данные с одной стороны говорят о растущей эффективности правоохранительной деятельности, но одновременно свидетельствуют и о спросе на наркотические средства.

Во время пресс-конференции главный нарколог области Н.Д. Красюков отметил, что в 2011 году в Волгоградской области официально зарегистрировано 4577 больных наркоманией. Особо тревожит специалистов то, что активно приобщаются к потреблению наркотиков несовершеннолетние подростки и женщины.

По единодушному мнению наркологов и наркополицейских, только карательные меры не дадут должного результата. Необходима разноплановая, межведомственная профилактическая работа среди молодежи. В настоящее время совместные рейды, операции, творческие конкурсы на тему здорового образа жизни и многие другие мероприятия стали неотъемлемой частью борьбы с социально опасным злом.

В целях антинаркотической пропаганды среди молодежи по заказу Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков были созданы видеоматериалы антинаркотической направленности, которые разосланы по вузам. Среди них такие видеопрограммы, как «Во все колокола. Наркотики и терроризм» (автор сценария и режиссер А.Френкель. Производство ЛИМА-Консалтинг. 2009); «Исправленному верить» (авторы сценария и режиссеры: Юлия Максимова, Ирина Зуй, звукорежиссеры: Сергей Рассказчиков, Сергей Железный, главный продюсер Нерушевская Наталья, генеральный продюсер Николай Ворощук) и др.

### Телефоны доверия

Информацию о точках сбыта наркотиков, наркопритонах и фактах вовлечения граждан в употребление наркотиков или лицах, причастных к незаконной торговле наркотическими средствами, просьба сообщать по телефону доверия управления Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Волгоградской области

(8442) 37-36-35.

Всех, у кого возникла проблема в семье с употреблением наркотических веществ, кому нужен специалист, способный помочь, просьба обращаться:

ГУЗ «Волгоградский областной клинический наркологический диспансер»: (8442) 74-38-15, 29-28-24 (круглосуточно).

ГУЗ «Волгоградская областная наркологическая больница» - (8442) 36-82-44.

Общественная приемная антинаркотической комиссии Волгоградской области - (8442) 32-97-69.



**Профилактика****Если у вас простуда...**

**Простудой в народе называют острое респираторное заболевание (ОРЗ). Способствует заболеванию резкое переохлаждение тела, опасное вдвойне, если организм ослаблен и утомлен. Простыть можно и в том случае, если потным выскочить на сквозняк, - недаром после тренировки лучше переодеться в сухое, даже если на улице лето, а идти совсем недалеко. О бассейне и говорить нечего: после любых водных процедур выждите полчаса, прежде чем собираться в дорогу.**

**Как защитить себя от простуды?**

«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» – эта строчка из популярной некогда песни должна стать девизом для каждого, кто хочет забыть о простудах. Специалисты рекомендуют чаще ходить босиком, не пренебрегать утренней зарядкой, бегать, плавать и просто стараться больше ходить пешком. Начинать с малого, постепенно приучая свой организм без последствий в виде насморка или кашля переносить и зимний холод, и ненадежное весеннее тепло, и промозглую осеннюю слякоть.

Для укрепления иммунитета правильно питайтесь, принимайте мультивитаминные комплексы и специальные препараты, укрепляющие иммунитет, например, настойки эхинацеи, золотого корня. Эффективны также прополис, отвар овса, сок алоэ с медом.

**Как снизить температуру тела?**

Если простуда сопровождается высокой температурой тела, больше пейте. Всем известно: температура упадет, как только хорошенько пропотеешь, а обильное питье способствует потоотделению. В качестве напитков подойдут отвары трав, разнообразные компоты и морсы, и самая обыкновенная вода – главное, чтобы они не были ни холодными, ни слишком горячими. Чем ближе температура напитка к температуре тела, тем лучше – быстрее подействует.

Лучшим потогонным эффектом обладает отвар малины. Хорош также мед, особенно липовый. Растворите столовую ложку меда в стакане чая или молока и ложитесь спать, укрывшись потеплее. Наутро вы и не вспомните о простуде. Кстати, прекрасным противовоспалительным и жаропонижающим действием обладает морс из клюквы. Если жар не спадает, то вам придется применять лекарства и главное – под наблюдением врача.

В общем, лечите простуду, не откладывая и не обманываясь ее кажущейся безобидностью. Простуда, начавшаяся в результате ослабления иммунитета, отнюдь не способствует укреплению организма. Помните: на фоне простуды подцепить вирус гриппа легче легкого.

*Пейте на здоровье!*

## **Имбирный чай**



**Когда на улице с каждым днем становится холоднее, вас согреет чашка ароматного горячего чая. Попробуйте имбирный чай.**

Чай из имбиря обладает тонизирующим свойством, он возвращает ясность мысли и, благодаря этому, особенно показан людям интеллектуального труда и творческих профессий.

Корень имбиря способствует разжижению крови, поэтому многие восточные врачи считают, что имбирь относится к средствам профилактики опухолей.

Также имбирный чай помогает пищеварению и очень благотворно влияет на цвет кожи. Горячий имбирный чай с лимоном – это одно из самых лучших средств для профилактики простуды.

Для этого надо:

- 1 л воды,
- 3 ст. л. мелко натертого имбиря,
- 3 ст. л. меда,
- 1 лимон или апельсин.

В закипевшую воду бросаем натертый имбирь. Когда он пару минут покипит, тщательно процеживаем в чашку. Затем добавляем, лимон (апельсин), мед, можно мяту (по желанию).

**Инициатива****Все - на велосипеды!**

**Весной этого года некоторые студенты Камышинского технологического института (филиала) ВолгГТУ пересели на велосипеды, поскольку им было разрешено парковать своих «железных коней» около корпуса «В».**

Удобное место, находящееся под наблюдением видеокамер, было отличным решением проблемы.

А в конце прошлого учебного семестра в виртуальную приемную директора института от студентов поступило предложение о создании организованной велосипедной стоянки. Администрация института быстро отреагировала на обращение студентов. Летом было принято решение о создании двух стоянок: около учебного корпуса «В», рядом с окнами студенческого центра, и около корпуса «А», рядом с учебным полигоном. И вот, по многочисленным просьбам студентов, с начала сентября функционируют две велосипедные стоянки, находящиеся под видеонаблюдением. Их легко найти по специальным знакам.

Вот так нетрадиционным способом институт подошел к привлечению молодежи к здоровому образу жизни. И теперь студенты смогут приезжать на лекции на велосипедах, не переживая за сохранность своего транспорта.

**Пресс-центр КТИ.**