

Почему люди не желают худеть

По данным НИИ питания РАМН, каждый четвертый житель России весит больше нормы. Причины, почему человек набрал вес, множество, в каждом случае причина своя, но всегда лишние килограммы связаны с нарушением обмена веществ, с нарушением нейроэндокринной системы.

Что страдает, когда мы набираем много лишних килограммов:

1. Мозг

Даже не мозг, а наши интеллектуальные способности. У полных людей, как правило, повышается холестерин, начинается атеросклероз сосудов головного мозга, часто нарушения в коре головного мозга - в итоге, реакции затормаживаются, острота мышления снижается, память ухудшается.

2. Сердце

Появляется одышка, ведь нагрузка у «мотора» становится выше, приходится перекачивать больше крови, самому сердцу при этом не хватает кислорода.

3. Желудочно-кишечный тракт

Лишний вес заставляет кишечник работать медленнее, начинаются запоры, да и в работе поджелудочной железы бывают серьезные сбои.

4. Позвоночник

Нагрузка на спину слишком большая. Боли в пояснице - меньшее из возможных зол, часто бывают грыжи межпозвоночных дисков из-за того, что позвоночник не выдерживает тяжести, да и мышцы не могут обеспечить необходимую поддержку позвоночнику.

5. Суставы

Особенно страдают тазобедренные и коленные. Мышцы и связки тоже не справляются с нагрузкой. Часто начинается артроз, хрящевая ткань разрушается из-за перегрузок.

6. Сексуальная жизнь

Из-за гормональных сбоев

снижается либидо, да и желание «себя показать» резко пропадает, когда полный человек видит себя в зеркале. В итоге снижается еще и самооценка, пропадает уверенность в себе. Лишний вес серьезно снижает качество жизни.

Почему люди не худеют?

Когда смотришь на очень полного человека, первая мысль - о том, что у него проблемы со здоровьем. Но, оказывается, очень часто люди и не пытаются худеть.

Самые частые оправдания такие: у меня просто очень широкая, это все наследственность, потому что продукты у нас в стране плохого качества, питаюсь овощами-фруктами - очень дорого, поесть - это единственная моя радость, хорошего человека должно быть много.

Придумать «отмажку» - дело минутное, а вот разбираться, почему на самом деле человек не желает заняться собой, иногда приходится с психологами.

- Многие думают, что здоровое питание - это дорого. Поэтому и едят дешевые макароны с хлебом и супы с кубиками, но овощи не всегда дороже хлеба, - уверена клинический психолог Дарья Лопнинова. - Если разобраться, то правильное питание - это, прежде всего, режим и система. И это не значит, что придется страдать, лишая себя булочек и шоколада. И не бойтесь обращаться к специалистам. Психолог поможет найти проблему, которую вы заедаете и прикрываете своим весом. И еще: еда - это не единственная радость в жизни. Обязательно пощипите, что еще может доставить вам удовольствие.

Что же прикрывают своим весом «толстяки»? Какой толк от лишних килограммов?

1. Вес в обществе

Так уж повелось, что большой человек почему-то внушает больше доверия. С полным мужчиной охотнее ведут дела, ему реже хамят, его больше уважают и слушают. Он вроде бы

«взрослый», в отличие от худеньких мальчишек. Именно поэтому многие мужчины, которых в детстве дразнили «чахликами», с удовольствием набирают «вес в обществе».

2. Боязнь поправиться

Это женская причина. Быть худой - значит, быть востребованной мужчинами, а, если все эти страсти вспоминаются стрессами и слезами по разбитому сердцу, проще быть толстой и оградить себя от переживаний.

3. Безопасность

Некоторым с детства внушают, что мир - опасен, а люди - злые. Такие люди «наращивают» килограммы, чтобы жир стал крепостью, чтобы прочнее стоять на ногах.

4. Еда - хобби

Как многие проводят выходные? Поездка в супермаркет, мешки еды, готовка обеда и долгие беседы за столом. Если не покупать, не готовить и не есть еду, то что еще делать? Еда очень часто объединяет супругов, являясь единственным общим интересом. Если они перестанут все время есть, им не о чем будет поговорить.

5. Этот порок не осуждают

Пьянству - бой, курение - зло, наркотики - противозаконно. А вот за постоянное поедание булочек и сладостей никто не осудит. Хотя, по сути, вечно жующие толстяки - те же зависимые...

6. Некогда

Человек ест редко, но метко. Все некогда, постоянно «сухоямка». А организм, когда его редко кормят, да еще и в стрессе держат, начинает делать жировые запасы на случай, если в следующий раз снова придется долго ждать приема пищи. Отучить организм «откладывать» жир на черный день, можно одним только способом - начать питаться часто и по чуть-чуть. Но для этого нужно перестроить режим работы, а это не удастся трудолюбивкам.

ир.ли

С уверенностью - в будущее!

Самое главное в мире - это не то, где мы стоим, а то, в каком направлении мы идем.

И.В. Гете

Для Чайковского медицинского колледжа начало октября богато знаменательными датами: 2 октября - День профессионального образования, 5 октября - День учителя, и самый главный праздник октября - день рождения образовательного учреждения.

История нашего учебного заведения началась в 1960 году, когда на основании приказа Пермского областного отдела здравоохранения в поселке Чайковском открыто медицинское училище с количеством трех групп: 1 группа фельдшеров на базе 7 классов и 2 группы медицинских сестер на базе 10 классов.

Жизнь стремительно движется вперед, но по-прежнему в колледже сохраняется история и преумножаются традиции.

Самое важное достижение колледжа - преподаватели, их положение и условия работы, профессия и мастерство.

В педагогическом коллективе Чайковского медицинского колледжа трудится 37 штатных преподавателей, в числе которых один кандидат педагогических наук, 14 преподавателей, имеющих высшую и первую квалификационную категорию.

Особо хочется отметить преподавателей, удостоенных высоких государственных званий и наград:

- «Отличник среднего специального образования» - Дегтярева Алевтина Павловна, Коврижных Татьяна Викторовна;
- «Почетный работник среднего профессионального образования РФ» - Рычкова Татьяна Михайловна, Ахчина Людмила Александровна, Мазунина Галина Васильевна, Шкляева Галина Федоровна, Чепкасова Наталья

Алексеевна, Токаева Наталья Николаевна, Микрюкова Елена Германовна, Ильина Людмила Сергеевна;

- Общественная награда «Почетный педагог России» - Козлова Татьяна Анатольевна, директор колледжа;

- Общественная награда «Почетный педагог России» - Чепкасова Наталья Алексеевна, Федоровцева Светлана Николаевна;
- Общественная награда «Доброе сердце» - Кузюбердина Наталья Викторовна.

Профессия педагога требует немало усилий и терпения. Однако при правильном подходе и любви к своей работе, успешный результат гарантирован.

Приятно отметить, что Чайковский медицинский колледж занимает 8 место в рейтинге наиболее востребованных учреждений среднего профессионального образования из 62 учебных заведений Пермского края.

Все это позволяет Чайковскому медицинскому колледжу с уверенностью смотреть в будущее и добиваться новых успехов.

Н.А.Чепкасова,
преподаватель, и.о. зам. директора по воспитательной работе
С.Н.Федоровцева,
преподаватель, и.о. зам. директора по научно-методической работе

