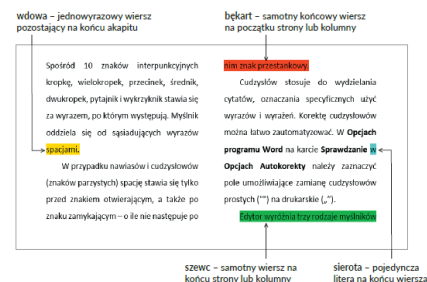


EDYCJA 04 – Style i grafika (32)

„Jak Ci widzą, tak Cię piszą” i oceniają. Ta zasada obowiązuje również w słowie drukowanym. Czytelnik każdego dokumentu najpierw zwraca uwagę na formę graficzną i estetyczność jej wykonania, a dopiero na samym końcu czyta.

Wdowa, sierota, szewc i bękart, to typowe błędy edycyjne. Sieroty likwidujemy za pomocą „twardej spacji” – CTRL+SHIFT+SPACJA

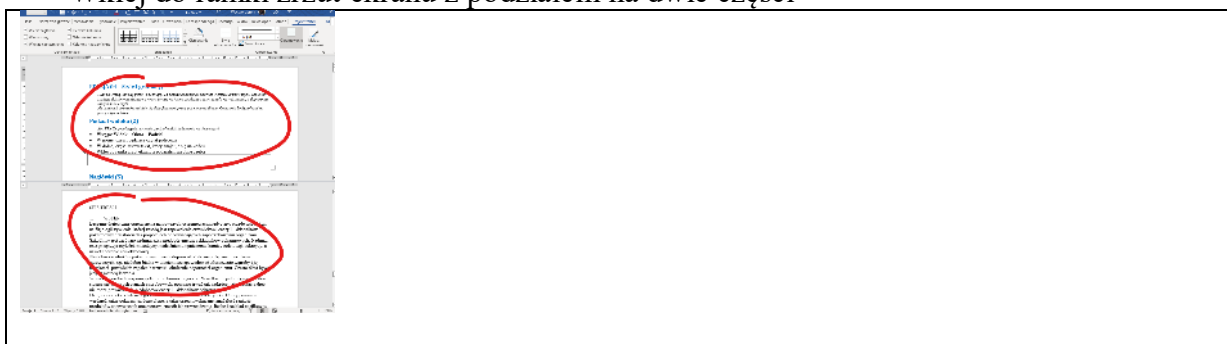
Na ostatnich stronach znajduje się duży fragment pracy poświęconej diecie. Ćwiczenia będą polegać na pracy z tym tekstem.



Podział widoku (2)

Aby PRACA przebiegała sprawnie, podziel widok dokumentu na dwie części

- Wstęga: **Widok – Okno – Podziel**
- W górnej części będziesz czytał polecenia
- W dolnej części ustaw tekst, który znajduje się na końcu
- Wklej do ramki zrzut ekranu z podziałem na dwie części



Nagłówki – Styl (2)

Spis treści można utworzyć automatycznie, jeżeli tytuły rozdziałów i podrozdziałów zostaną sformatowane odpowiednimi stylami.

1. WSTĘP

- Ustaw kursor w wierszu z pierwszym punktem pracy **Leczenie dietetyczne opiera się na** w dowolnym miejscu tego wiersza
możesz także zaznaczyć cały wiersz klikając LPM na marginesie z lewej strony na wysokości tytułu
- Wstęga: **Narzędzia główne – Style – Nagłówek 1**
- To samo wykonaj na kolejnych tytułach w całej pracy
2. CEL..., 3. OPIS..., 4. CHARAKT... oraz BIBLIOGRAFIA
- Wklej do ramki zrzut ekranu z punktem BIBLIOGRAFIA



Automatyczny spis treści (2)

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP

- Ustaw kursor pod tytułem **Leczenie dietetyczne opiera się na najnowszych osiągnięciach medycyny**
- Wstęga: **Odwołania – Spis treści – Tabela automatyczna 2**
zostanie wstawiony automatyczny spis treści, sformatowany za pomocą tabulatorów
- Usuń dodatkowy napis „SPIS TREŚCI”
- Wklej do ramki zrzut ekranu ze spisem treści

SPIS TREŚCI	
1. WSTĘP	1
2. CALIBRY	2
3. CZYŚCIECZNY CZYŚCIECZNY CZYŚCIECZNY CZYŚCIECZNY	2
4. CZYŚCIECZNY CZYŚCIECZNY CZYŚCIECZNY CZYŚCIECZNY	2
5. CZYŚCIECZNY	2

Nowy styl (2)

Za pomocą stylu, w prosty sposób formatujemy fragmenty tekstu.

Edytor tekstu posiada wiele gotowych stylów.

Można je modyfikować i tworzyć własne.

Teksty rozdziałów ustawimy przygotowanym własnoręcznie nowym stylem

- Zaznacz cały pierwszy akapit: „Leczenie dietetyczne... chorobie nowotworowej”

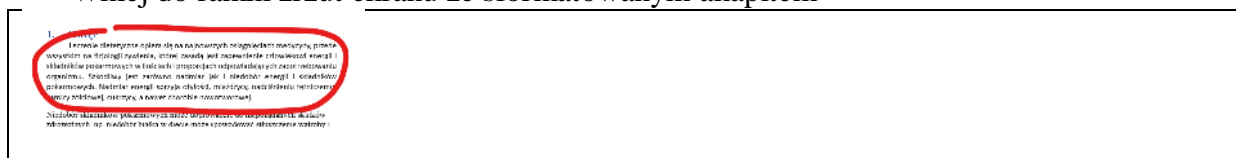
możesz przeciągnąć myszką po tekście

możesz przeciągnąć myszką po lewym marginesie

możesz kliknąć trzy razy w tekst akapitu

- Wstęga: Narzędzia główne – Czcionka
Czcionki: Calibri
Rozmiar: 13

- Wstęga: Narzędzia główne – Akapit:
Wyrównanie: Wyjustowany
Wcięcia: Specjalne – Pierwszy wiersz O: 1,25 cm
Odstępy: Po: 12 pkt
- Wklej do ramki zrzut ekranu ze sformatowanym akapitem



Nowy styl (2)

- Zaznacz ponownie cały akapit (jeżeli go odznaczyłeś)

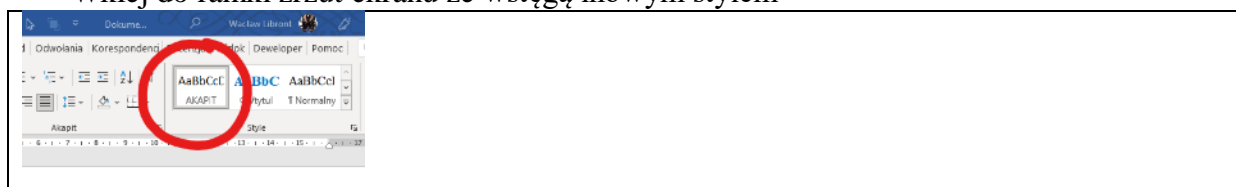
- Wstęga: Narzędzia główne - Style

- Rozwiń style
- Wybierz: Utwórz styl
- Nazwij nowy styl STYL-AKAPIT
- Wciśnij przycisk OK

nowy styl pojawi się na wstędze

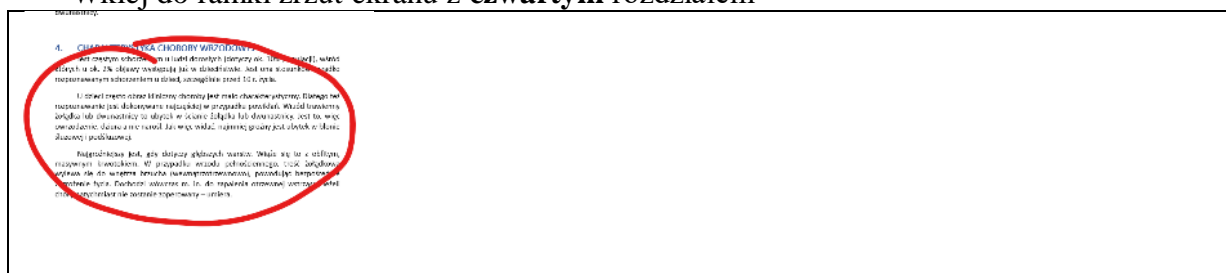
UWAGA – jeżeli taki styl już jest – nazwij go np. STYL-AKAPIT3

- Wklej do ramki zrzut ekranu ze wstęgą inowym stylem



Formatowanie stylem (2)

- **Zaznacz trzy kolejne akapity** rozdziału: „*Niedobór... W wielu... Dietę...*”
- **Wybierz styl STYL-AKAPIT**
trzy akapity zostaną sformatowane nowym stylem
- W podobny sposób **sformatuj rozdziały 2, 3, i 4** stylem **STYL-AKAPIT**
nie zepsuj tytułów rozdziałów!
- **Wklej do ramki zrzut ekranu z czwartym rozdziałem**

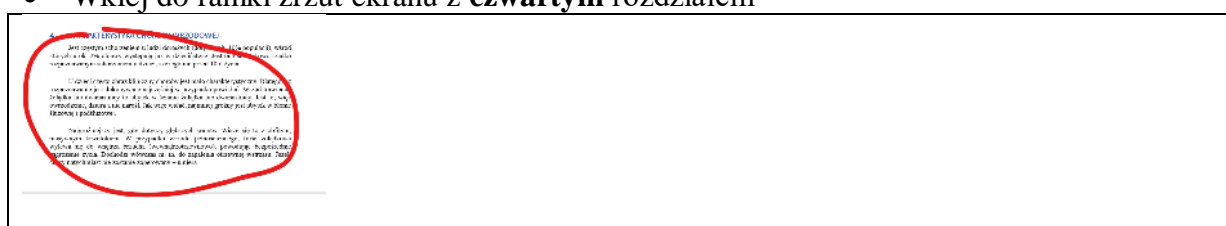


Modyfikacja stylu (2)

Każdy styl może podlegać modyfikacji, również utworzony przez nas STYL-AKAPIT.

Po zmodyfikowaniu stylu, automatycznie zmieniony zostanie cały tekst sformatowany tym stylem

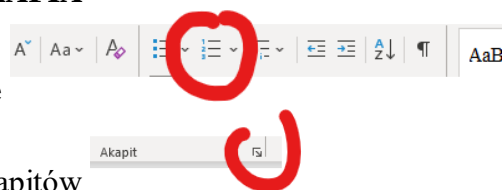
- **Ustaw kursor** w dowolnym miejscu tekstu sformatowanego stylem **STYL-AKAPIT**
- Kliknij prawym przyciskiem myszki w styl **STYL-AKAPIT** i wybierz **Modyfikuj**
w oknie możesz ustawić wszystkie parametry tekstu
- Przycisk **Formatuj** i wybierz polecenie **Czcionka**
przycisk znajduje się w lewym, dolnym rogu okna
- Ustaw czcionkę **Times New Roman**
- Wciśnij przycisk **OK**
- Przycisk **Formatuj** i wybierz polecenie **Akapit**
- Ustaw **Odstępy - Przed: 6 i Po: 18**
- Wciśnij przycisk **OK**
Cały tekst zostanie automatycznie przeformatowany
- **Wklej do ramki zrzut ekranu z czwartym rozdziałem**



Ręczne formatowanie (2)

Nie ma sensu tworzyć nowych stylów, jeżeli modyfikacjom podlegać będzie tylko niewielki fragment tekstu

- Zaznacz wszystkie punkty rozdziału **BIBLIOGRAFIA**



- Wstęga: **Akapit – Automatyczne numerowanie**
- Wstęga: **Akapit – otwórz okno formatowania akapitów**
Wcięcie: Z lewej: 0 cm
Wysunięcie: Specjalne: 1 cm
Interlinia: 1,5 wiersza
- Wciśnij przycisk **OK**

- Wklej do ramki zrzut ekranu z **bibliografią**



Podział na strony (2)

Każdy rozdział powinien rozpoczynać się na nowej stronie. Nie powinno robić się tego wciskając wiele razy klawisz **ENTER**. Właściwym rozwiązaniem jest kombinacja **CTRL+ENTER**

- Ustaw kursor **przed tytułem** pierwszego rozdziału
- Naciśnij **CTRL+ENTER**
tekst za kursorem zostanie przeniesiony automatycznie na nową stronę
możesz też wybrać z wstęgi: Wstawianie – Strony – Podział Strony
- W ten sam sposób podziel kolejne rozdziały pracy, również Bibliografię
- Zmniejsz ramkę, aby było widać całą pracę
- Wklej do ramki zrzut ekranu z **dolną ramką**

1. WSTĘP

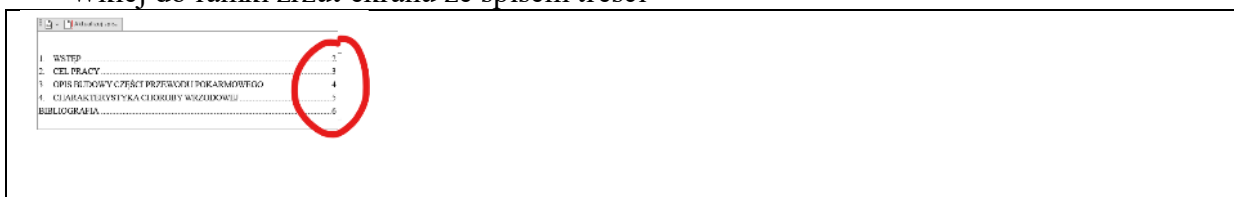
Leczenie dietetyczne opiera się na najnowszych osiągnięciach



Aktualizacja spisu treści (2)

Zmieniły się strony naszej pracy i aktualizacji wymaga spis treści

- Ustaw kursor **w spisie treści**
- Wybierz polecenie **Aktualizuj spis treści**
lub Wstęga: Odwołania – Spis treści - Aktualizuj spis
- Wklej do ramki zrzut ekranu ze spisem treści

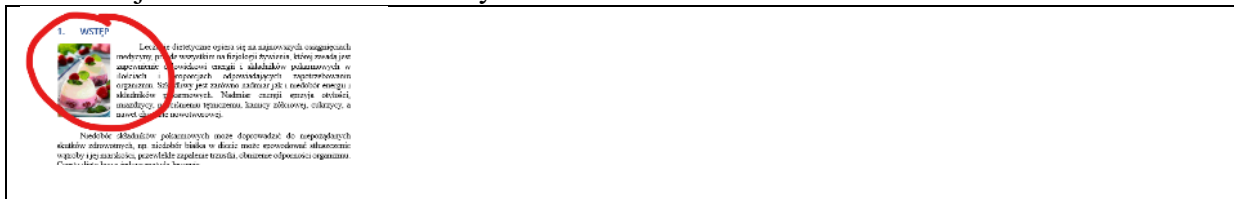


Obrazek (2)

Na końcu tego dokumentu znajduje się seria obrazków, które umieścimy w różnych częściach pracy

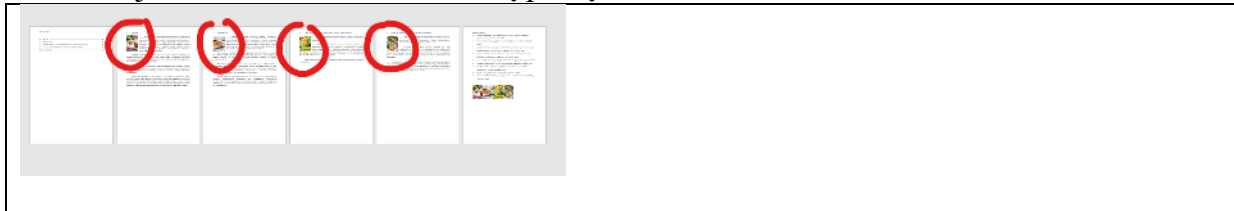
- **Zaznacz i skopiuj** pierwszy obrazek
np. CTRL+C
- Ustaw kursor na **początku tekstu rozdziału 1. WSTĘP**
- **Wklej obrazek**
np. CTRL+V
- Kliknij w obrazek
- Wstęga: **Formatowanie – Rozmieszczanie - Zawijanie tekstu – Ramka**
- Wstęga: **Formatowanie – Rozmiar - Wysokość – 4 cm**
- **Przesuń obrazek**, jak pokazano na rysunku w ramce

- Wklej do ramki zrzut ekranu z rysunkiem w tekście



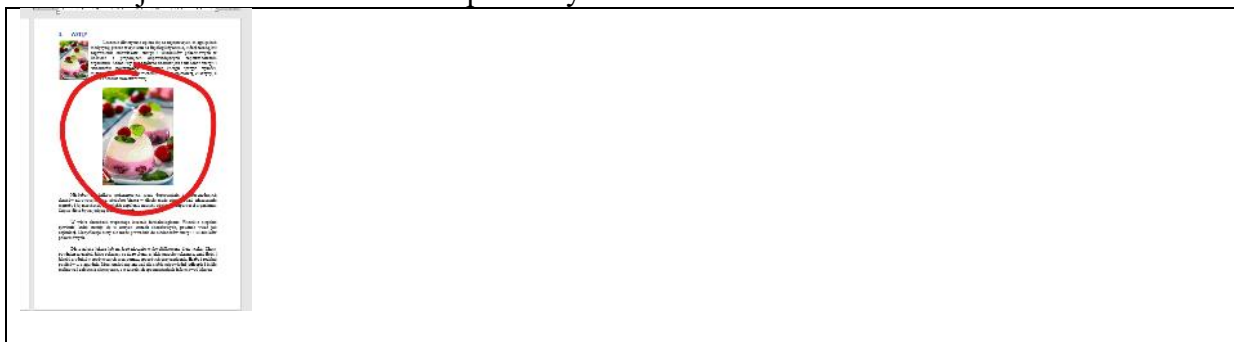
Obrazki (2)

- W podobny sposób ustaw na początku każdego rozdziału pozostałe obrazki
- Pomniejsz ramkę z pracą, aby było widać wszystkie strony
- Wklej do ramki zrzut ekranu z całą pracą



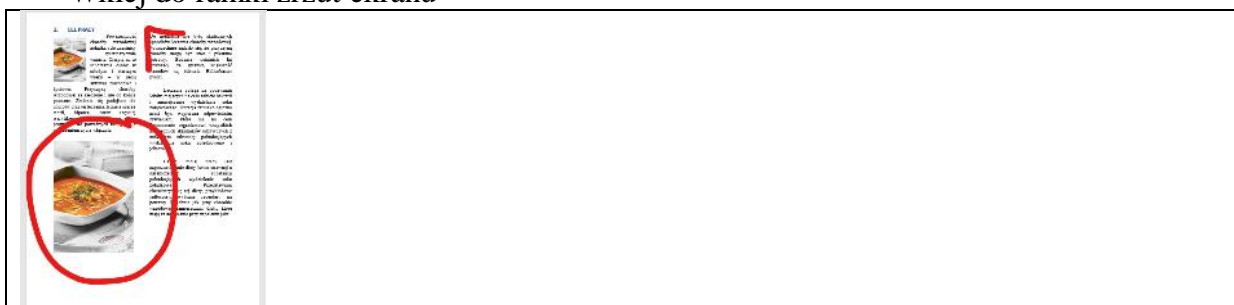
WSTĘP (2)

- Wstaw jeszcze raz obrazek do rozdziału 1. WSTĘP
- Ustaw, jak pokazuje rysunek
wysokość 10 cm, wyśrodkowany, zawijanie: Równo z tekstem
- Wklej do ramki zrzut ekranu z pierwszym rozdziałem



CEL PRACY (2)

- Zaznacz cały tekst rozdziału: 2. CEL PRACY
- Wstęga: Układ – Ustawienia strony – Kolumny – Dwa
tekst zostanie rozmieszczony w dwóch kolumnach
- Ustaw kursor przed tekstem: „Do niedawna...”
- Naciśnij: **CTRL+SHIFT i ENTER**
cały tekst za kursorem zostanie przeniesiony do drugiej kolumny
- Wstaw obrazek w wolnym miejscu i ustaw parametry:
wyśrodkowanie, wysokość 10 cm, zawijanie: Równo z tekstem
- Wklej do ramki zrzut ekranu



OPIS BUDOWY (2)

- Skopiuj obrazek i umieść w pustym miejscu strony
- Ustaw **wysokość na 15 cm**
- Wstęga: **Formatowanie - Przytnij**
- **Obetnij** z góry i z dołu obrazek aby był **kwadratowy**
- Wstęga: **Formatowanie – Koloruj ponownie - Jasne tło**
- Wstęga: **Formatowanie – Zawijanie – Za tekstem**
- Przesuń i rozszerz obrazek na całą szerokość strony
- Wklej do ramki zrzut ekranu



Sieroty (2)

„Sieroty”, czyli pojedyncze znaki na końcach wierszy.
Z punktu widzenia poprawnej edycji należy je „zlikwidować”.
W razie problemów otwórz film: https://youtu.be/xlso1Tuf_GA

- Rozpocznij likwidację „sierot” od początku tekstu
- **Zaznacz spację** za „wdową” **cukrzycy, a** myszką lub ustaw kursor tekstowy i naciśnij **SHIFT+klawisz kursor** (ze strzałką)
- Naciśnij **CTRL+SHIFT+SPACJA**
„Sierota” zostanie przeniesiona na początek następnego wiersza
Stosowanie **SHIFT+ENTER** jest niedopuszczalne!

przed

energii sprzyja otyłości, miażdżycy, nadciśnieniu tętniczemu, kamicy żółciowej, cukrzycy, a nawet chorobie nowotworowej.

po

energii sprzyja otyłości, miażdżycy, nadciśnieniu tętniczemu, kamicy żółciowej, cukrzycy, a nawet chorobie nowotworowej.

- Samodzielnie popraw wszystkie „sieroty” w tekście

szych osiągnięciach
, której zasadą jest
owych w ilościach i
zmu. Szkodliwy jest
ych. Nadmiar energii
łciowej, cukrzycy, a

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP

Leczenie dietetyczne opiera się na najnowszych osiągnięciach medycyny, przede wszystkim na fizjologii żywienia, której zasadą jest zapewnienie człowiekowi energii i składników pokarmowych w ilościach i proporcjach odpowiadających zapotrzebowaniu organizmu. Szkodliwy jest zarówno nadmiar jak i niedobór energii i składników pokarmowych. Nadmiar energii sprzyja otyłości, miażdżycy, nadciśnieniu tętniczemu, kamicy żółciowej, cukrzycy, a nawet chorobie nowotworowej.

Niedobór składników pokarmowych może doprowadzić do niepożądanych skutków zdrowotnych, np. niedobór białka w diecie może spowodować stłuszczenie wątroby i jej marskości, przewlekłe zapalenie trzustki, obniżenie odporności organizmu. Często dieta bywa jedyną metodą leczenia.

W wielu chorobach wspomaga leczenie farmakologiczne. Wszelkie niepełne żywienie, które stosuje się w ostrych stanach chorobowych, powinno trwać jak najkrócej. Modyfikacja diety nie może prowadzić do niedoborów energii i składników pokarmowych.

Dietę zaleca lekarz lub na jego zlecenie wykwalifikowana dietetyczka. Chory powinien wiedzieć, jakie pokarmy są dozwolone, a jakie przeciwwskazane, znać ilość i jakość produktów spożywczych oraz potraw, sposób ich przyrządzania, liczbę i rozkład posiłków w ciągu dnia. Musi umieć zaplanować dla siebie odpowiedni jadłospis i ściśle realizować zalecenia dietetyczne, a o wszelkich spostrzeżeniach informować lekarza

2. CEL PRACY

Powszechność choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy systematycznie wzrasta. Cierpią na to schorzenie osoby w młodym i starszym wieku – w pełni aktywni zawodowo i życiowo.

Przyczyny choroby wrzodowej są złożone i nie do końca poznane. Zmienia się podejście do choroby oraz jej leczenia. Istnieje szereg teorii, hipotez, coraz częściej weryfikowanych. Nie leczenie może prowadzić do poważnych następstw z zagrożeniem życia włącznie.

Do niedawna nie było skutecznych sposobów leczenia choroby wrzodowej. Powszechnie sądziło się, że przyczyną choroby mogą być stres i pikantne potrawy. Badania ostatnich lat wykazały, że sprawcą większości wrzodów są bakterie *Helicobacter pylori*.

Leczenie polega na podawaniu leków, mających na celu zabicie bakterii i zmniejszenie wydzielania soku żołądkowego. Kuracja farmakologiczna musi być wspierana odpowiednim żywieniem, które ma na celu dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych z unikaniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego i jelitowego.

Celem, mojej pracy jest zaprezentowanie diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Przedstawiam charakterystykę tej diety, przykładowe jadłospisy, wybrane receptury na potrawy. Podobnie jak przy chorobie wrzodowej zamieszczam diety, które mają zastosowanie przy zapaleniu jelit.

3. OPIS BUDOWY CZĘŚCI PRZEWODU POKARMOWEGO

Wrzody najczęściej umieszczają się na żołądku i dwunastnicy w związku z tym opisuję tylko budowę tych części przewodu pokarmowego.

Żołądek – to workowaty narząd, w którym pokarm jest gromadzony, rozdrabniany i mieszany z wydzielinami gruczołów błony śluzowej żołądka i przesuwany do dalszej części przewodu pokarmowego – jelita cienkiego (dwunastnicy) i dalej. Żołądek leży pod przeponą w nadbrzuszu pod lewym łukiem żebrowym. Nie ma jednakowego kształtu. Gdy człowiek stoi – ma on kształt haka.

Chcąc zrozumieć istotę choroby wrzodowej należy znać budowę ściany żołądka i dwunastnicy.

4. CHARAKTERYSTYKA CHOROBY WRZODOWEJ

Jest częstym schorzeniem u ludzi dorosłych (dotyczy ok. 10% populacji), wśród których u ok. 2% objawy występują już w dzieciństwie. Jest ona stosunkowo rzadko rozpoznawanym schorzeniem u dzieci, szczególnie przed 10 r. życia.

U dzieci często obraz kliniczny choroby jest mało charakterystyczny. Dlatego też rozpoznawanie jest dokonywane najczęściej w przypadku powikłań. Wrzód trawienny żołądka lub dwunastnicy to ubytek w ścianie żołądka lub dwunastnicy. Jest to, więc owrzodzenie, dziura a nie narośl. Jak więc widać, najmniej groźny jest ubytek w błonie śluzowej i podśluzowej.

Najgroźniejszy jest, gdy dotyczy głębszych warstw. Wiąże się to z obfitym, masywnym krwotokiem. W przypadku wrzodu pełnościennego, treść żołądkowa wylewa się do wnętrza brzucha (wewnątrzożrzewnowo), powodując bezpośrednie zagrożenie życia. Dochodzi wówczas m. in. do zapalenia otrzewnej wstrząsu. Jeżeli chory natychmiast nie zostanie zoperowany – umiera.

BIBLIOGRAFIA

1. Teresa Bętkowska, Krystyna Rożnowska „Diety w różnych chorobach” Wydawnictwo „Emilia” Kraków 1999 r.
2. Krystyna Rożnowska „Sygnały z brzucha” Wydawnictwo „Emilia” Kraków 2000r.
3. mgr Helena Ciborowska, mgr Anna Rudnicka „Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka” Wydawnictwo Lekarskie PZWL W-wa 2000 r.
4. mgr inż. Zofia Wieczorek – Chełmińska „Nowoczesna dietetyczna książka kucharska” Wydawnictwo Lekarskie PZWL W-wa 2000 r.
5. www.wegekucharz.prv.pl „Wegekucharz składnica przepisów wegetariańskich”
6. „Poradnik uzdrowiacza” Nr 9/58, Wydawnictwo „Ambrozja” Kraków 1997r
7. Łoś-Kuczera M., Piekarska J.: „Skład i wartość odżywcza produktów spożywczych” PZWL, Warszawa 1991r.
8. Hasik J.: „Gdy lekarz zaleci dietę”, Warta, Warszawa 1992r.
9. Wieczorek-Chełmińska Z.: „Zasady żywienia i dietetyka stosowana”, PZWL, Warszawa 1992r.

