

## ГРАНИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА

ОФИЦИАЛЬНО

Коллегией области принято постановление № 199 "О ходе реализации на территории Колпнянского района приоритетного национального проекта "Здоровье".

В документе, в частности, отмечается, что администрацией района, центральной районной больницей проводится целенаправленная работа по выполнению практических мероприятий в рамках реализации национального проекта. Своевременно и полно осуществляются дополнительные выплаты участковым врачам и среднему медперсоналу, начаты выплаты медицинскому персоналу ФАПов, станции скорой медицинской помощи,

реализуется программа "Родовой сертификат", ведется подготовка помещений для установки медицинского оборудования, проводится дополнительная диспансеризация работающих в бюджетной сфере. Осуществляется вакцинация детей и подростков.

Администрации района рекомендовано продолжить мероприятия национального проекта "Здоровье" по подготовке (переподготовке) специалистов первичного звена,

укреплению материально-технической базы ФАПов; активизировать выполнение мероприятий по дополнительной диспансеризации работающих в бюджетной сфере и приступить к диспансеризации всего работающего населения, в том числе граждан, занятых на производстве с вредными и опасными для здоровья условиями труда; обеспечить проведение вакцинации соответствующих категорий населения против гепатита В, краснухи, гриппа; продолжить финансирование из муниципального бюджета практических мероприятий национального проекта "Здоровье".

Пресс-служба губернатора.

СОВЕТ

## ЧТОБЫ ГЛАЗА НЕ УСТАВАЛИ

Существует много хороших советов по восстановлению зрения. Как правило, все выполнять лень, попробуйте хотя бы несколько простых.

**Предупреждаем: для восстановления зрения придется потрудиться. Пальминг.** Сложите ладони лодочками, перекрестите их и положите на глаза так, чтобы глаза могли свободно под ладонями моргать, но свет под ладони не проходил. Теперь обопричьтесь локтями о стол, закройте глаза и расслабьтесь. Перед глазами появятся разные палочки, искорки и так далее. Это значит, что ваши глаза устали. Попробуйте представить что-то черное-черное (например, что внутри черного валенка). Когда искорки исчезнут, глаза получат хороший отдых. Подобную процедуру нужно проделывать регулярно, и зрение не будет ухудшаться. Чаше моргайте.

**За рабочий день глаза не устают**, если носить специальные антикомпьютерные очки (там темные линзы из нескольких слоев стекла). Их можно купить в магазине "Оптика".

**Есть еще несколько важных советов.** Когда вы моете руки, нужно обязательно промыть глаза холодной водой (желательно кипяченой, так как хлор разъедает слизистую оболочку глаза, из-за чего зрение падает). Чтобы поддержать хорошее зрение, полезна такая процедура. Нужно держать глаза открытыми и несколько раз побрызгать на них водой. Людям, которые работают с компьютером, нужно промывать глаза как минимум четыре-пять раз в день.

## КАК НЕ РАСТОЛСТЕТЬ ЗИМОЙ

● Не отказывайтесь от супа в обед. Ученые утверждают, что жидкость в супе позволяет долго сохранять чувство сытости.

● Представляйте себя стройной. Это разновидность медитации, которой увлекаются йоги. Она помогает настроить организм, ваш мозг на идеальный образ и формирует чувство стыда — оно должно появляться всякий раз, когда вам захочется съесть лишнее.

● Сходите в обед на прогулку. Хватит пятнадцати минут. Цель — получить дополнительную порцию серотонина — "радостного" вещества, которое появляется в мозгу при дневном свете. Оно снимает усталость, снижает аппетит, избавляет от желания съесть булочку.

● Выберите свои любимые зимние кушанья и введите их в свой обычный рацион, вместо того чтобы есть это дополнительно.

● Выбирайте "хорошие" углеводы. Без углеводов люди впадают в депрессию и начинают подавлять ее едой. Отка-

зываться от них неразумно. Лучше заменить "сахарные" углеводы, такие, как печенье и белый хлеб, хлебом из муки грубого помола.

● Поменьше кофе. Лучше согреться зеленым чаем. Кофеин вынуждает организм накапливать жир.

● Займите руки. Вязание, вышивание, разгадывание кроссвордов и головоломок — все это мешает тянуться к вазе с печеньем.

● Научитесь танцевать. Час "танца живота" сжигает 380 калорий.

● Пополните запасы белка. Его богатые источники — красное постное мясо, курица, индейка, рыба, яйца, сыр, орехи и зерновые.

● Одевайтесь ярко. Часто хочется скоротать зимние вечера, свернувшись калачиком в кресле и облачившись в свободные брюки и мешковатый свитер. Но так вы не заметите, что набираете вес. Продолжайте носить облегчающую одежду. Она быстро даст вам знать, если у вас появится лишний вес.

● Сделайте любимые кушанья полезными. Ешьте продукты с низким содержанием жира, хлеб из муки грубого помола.

● Ешьте больше оранжевого. Как уверяют специалисты по цветотерапии, этот цвет поднимает настроение. От оранжевого на тарелке вы почувствуете прилив сил. Обьедайтесь не захочется.

● Займитесь планами на лето. Вместо того чтобы предаваться зимнему унынию, обдумывайте отпуск. Это хорошо отвлекает от жирной пищи.

● Согревайтесь физкультурой. Не включайте в доме дополнительные обогреватели. Лучше двигайтесь, избавляясь от лишних калорий.

● Больше спите. Хроническое недосыпание ведет к прибавке веса.

● Больше пейте. Жажда часто принимают за голод. Выпивайте шесть-восемь стаканов воды в день.

● Начните готовить. Нарезка продуктов и беготня по кухне помогают сжигать примерно 120 калорий за полчаса.



ИСПЫТАННЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПРОСТУДЫ

## ЧЕСНОЧНОЕ МОЛОКО

Если вы часто простужаетесь, чихаете и кашляете, попробуйте такое средство.

Возьмите 5—6 долек чеснока и мелко истолките, разведите в стакане молока, вскипятите и остудите. Пейте по одной чайной ложке несколько раз в день, особенно если першит в горле.

Или истолките 5—10 долек чеснока и прокипятите в двух стаканах молока в течение 5 ми-

нут, процедите, добавьте по вкусу мед и принимайте несколько раз в день по одной столовой ложке при кашле. Чесночное молоко всегда помогает, и отпадает необходимость принимать таблетки.

А. ИВАНОВСКАЯ.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

## ВИНО ПОД ЛУЧАМИ РЕНТГЕНА

Исследования показали, что вино гораздо лучше защищает от облучения, чем водка и спирт. Перед походом в рентгенкабинет выпейте немного вина — это пойдет только на пользу (разумеется, речь идет о лицах старше 20 лет). Достаточно всего 150 г этого напитка, чтобы уменьшить лучевую нагрузку.

## ЗАВЯЗАЛСЯ НА ТАЛИИ ЖИРОК

Английские ученые доказали, что камни в желчном пузыре чаще появляются у женщин к пятидесяти годам, когда объем их талии превышает 90 см. Причина в том, что брюшной жир давит на печень, а это приводит к застою желчи.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

## ЧАЙ С ГВОЗДИКОЙ

Хочу предложить быстрый способ излечения от простуды: в стакан кипятка кладется 10—15 зерен гвоздики и настаивается примерно 20 минут. После чего выпивается. Пить такой чай можно утром, в обед и вечером. Практически выздоровление наступает на следующий день.

Л. ЛАВРИКОВА.  
г. Орел.

## ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ВАНГИ

(Окончание. Начало в № 195).

### Воспаление горла

Два раза в день делать полоскание следующим раствором: в кофейной чашке воды растворить чуть-чуть нашатыря.

### Грибковое заболевание ногтей

Сварить крепкий кофе (не выбрасывать осадок), несколько раз подержать в кофе руки.

### Грибковое заболевание на пальцах ног

1. Хорошо вымытые ступни окунуть в крепкий винный уксус. На ночь рекомендуется надеть носки, пропитанные винным уксусом.

2. Очень полезно делать прохладные ванночки ступней ног. В воду следует добавить по одной столовой ложке пищевой соды и соли. Держать ноги в воде, пока вода совсем не остынет, после чего ополоснуть их чистой водой.

3. Мяту истолочь в ступе вместе с солью и закладывать эту кашицу между пальцами приблизительно на час. Повторять процедуру до тех пор, пока грибок не исчезнет.

### Диабет (начальная форма у детей)

Собрать цвет белой шелковицы и сделать отвар. Этим отваром облить ребенка.

### Диабет (начальная форма)

Рекомендуется пить отвар из верхушек побегов ежевики.

### Желтуха (у детей, родившихся летом)

Купать в отваре повилыки.

### Желчный пузырь (боли, чувство тяжести после приема жирной пищи)

Выпить сок половины лимона, в котором растворить половину чайной ложки питьевой соды.

### Зуд (всего тела)

1. В большом количестве воды отварить один килограмм ячменных зерен и искупать в этой воде больного.

2. 500 г бытового спирта (используемого для горения) и 50 г салицилки смешать. Утром и вечером смазывать тело ваткой, смоченной этим раствором.

### Испуг

При испуге человек тут же должен выпить стакан воды с растворенным в ней небольшим количеством сахара.

### Кашель (у ребенка)

Взять 100 граммов меда, 100 граммов свежего сливочного масла и порошок ванилина. Все хорошенько размешать. Принимать 3 раза в день по одной чайной ложке.

### Кашель (сильный)

1. Четыре грецких ореха со скорлупой, одну столовую ложку бузины и одну столовую лож-

ку меда залить пол-литром воды и сварить. После того как остынет, процедить. Принимать три раза в день по одной столовой ложке.

2. В течение недели больному следует принимать отвар из льняного семени.

### Кашель (упорный у детей)

Одну картофелину, одну головку лука и одно яблоко залить литром воды и варить, пока вода не выкипит наполовину. Давать ребенку три раза в день по одной чайной ложечке.

### Крапивница (у детей)

Взять поровну крапивы и бузины, приготовить отвар и искупать в нем ребенка.

### Высокое кровяное давление

На дно чайной чашки насыпать столовую ложку кукурузной муки и залить горячей водой доверху. Оставить на ночь. Утром выпить воду, стараясь не всколыхнуть осадок.

### Выпадение волос

1. Вымытые волосы обдать водой, в которой варился плюц.

2. Вымыть волосы, причем вместо мыла использовать медицинскую белую глину. После этого в течение месяца натирать оголенные места слегка запеченными дольками лимона.

По материалам медицинской прессы.  
Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.