

# Насыщайте организм кислородом!

## Будьте здоровы!

Будильник стал злейшим врагом, раскататься по утрам невозможно. На работу являешься с тяжёлой головой, отчаянно зевая. Собрать себя едва удаётся к обеду, но рабочего энтузиазма не прибавляется, потому, как вскоре опять хочется прилечь на диванчик. 90% людей в зимний период страдают повышенной сонливостью. Причём мужчины переносят это состояние тяжелее - у женщин адаптивные способности организма выше.

Причин впасть в зимнюю спячку целый комплекс - от кислородного голодания до гиповитаминоза и сезонной депрессии.

Больше кислорода! Холодный зимний воздух более разрежен, в нём меньше содержится кислорода, чем требуется для активности нашему организму. Кровь становится более густой, кровоток замедляется - увеличивается нагрузка на сердце и сосуды. Отсюда усталость, головные боли, вызванные спазмами сосудов, зевота (кстати, она является характерным признаком гипоксии тканей мозга).

Утром заставьте себя сделать 10 - 15 - минутную зарядку с преобладанием дыхательных упражнений. Будет очень здорово, если освоите несколько упражнений из йоги, цигун, ушу, направленных на стимуляцию дыхательного центра и вентилиацию лёгких.

Налегайте на витамины группы В - они являются переносчиками кислорода из крови в ткани внутренних органов. Они содержатся в помидорах, моркови, капусте и говяжьей печени, пророщенной пшенице, овсе, горохе, в апельсинах, зелёном горошке, яблоках, свёкле.

Именно ходьба на лыжах относится к одному из лучших аэробных видов спорта - помогает увеличению объёма лёгких, стимулирует кровообращение и задаёт сердцу полезную ритмическую нагрузку. Лесной, хвойный воздух богат фитонцидами, которые в числе прочего улучшают кислородный обмен в тканях.

Не засыпайте в духоте! Зимой мы спим дольше, но не высыпаемся. Это называется некачественным ночным сном. Предпосылки к нему несколько - темнеет рано, и биологические часы настроены на более раннее засыпание, но мы ложимся всё равно по привычному графику.

Горячие батареи и обогреватели ужасно сушат воздух, что создаёт очень некомфортные условия для сна. К тому же зимой мы реже проветриваем комнаты, и воздух застаивается. В этих условиях мы можем провалиться в кровати и 12 часов кряду, но встать всё равно разбитыми.

Увлажняйте воздух в квартире! С этой задачей успешно справляются приборы - увлажнители и ионизаторы воздуха. И это не роскошь. Или хотя бы за 20 минут до сна вешайте на горячие батареи мокрую простыню.



Не оставляйте включёнными обогреватели на ночь - самая комфортная температура воздуха для засыпания - плюс 18 градусов - (откиньте одеяло - охладитесь, укройтесь им - согреетесь и быстро уснёте).

Для увлажнения кожи на ночь принимайте тёплые - не горячие! - ванны с маслами лаванды, персика, сандала. Ванны с хвойными экстрактами - эвкалипта, сосны, пихты, с экстрактом валерианы.

Спать ложитесь только в свободной одежде из льна или хлопка, не допускайте того, чтобы ночью потеть.

Зимой нам не хватает ультрафиолета, а вместе с ним витамина В. Так что налегаем на его источники - не реже трёх раз в неделю готовим блюда с жирными породами рыб (сельдь, скумбрия, тунец, лосось), печенью трески. Не отказываем себе в кусочке сливочного масла за завтраком (слухи о вредном холестерине в нём сильно преувеличены). Если есть возможность, посещайте раз в неделю солярий. Но в зимнем режиме - не дольше 5-10 минут за сеанс.

Отлично стимулируют организм и как бы возвращают его в лето цитрусовые кислоты. Каждое утро съдайте половину грейпфрута, апельсин или пару мандаринок. Делайте освежающие маски для лица и тела с лимонным соком.

Усиливают обмен веществ и пряности - базилик, тмин, майоран, корица, зелёный перец. На ночь хорошо принимать седативные, успокаивающие препараты - валерьянку, пустырник, пион, мелису, а с утра стимуляторы - китайский лимонник, женьшень, элеутерококк.

Следите за давлением - с утра оно может быть пониженным. Поэтому утренний кофе лучше заменить на крепкий и сладкий чёрный чай. Танины, содержащиеся в нём, придут заряд бодрости на большее время, чем кофеин. Для стимуляции активности мозга можно добавить пару таблеток глицина.

**Карина Давидян,**  
заведующая  
терапевтическим  
отделением ЦРБ.



**Поздравляем!**  
Любимую мамочку, бабушку, тещу  
Веру Вячеславовну КРЮЧКОВУ  
поздравляем с юбилеем!

Мамочка наша родная, любимая,  
Бабушка славная, незаменимая!  
С днем рождения тебя поздравляем.  
Всяческих благ в твоей жизни желаем,  
Чтобы ты никогда не болела.  
Чтобы ты никогда не старела,  
Чтобы вечно была молодой.  
Дочь, зять, Полина, Мишутка.

Дорогую, любимую  
Веру Вячеславовну КРЮЧКОВУ  
от всей души поздравляем с юбилеем!  
С юбилеем тебя поздравляем,  
Близкий друг, наш родной человек,  
И здоровья тебе мы желаем  
Не на год, а на долгий твой век!  
Среди сильного зноя, ненастья,  
Среди горя, обмана и лжи  
Мы желаем тебе только счастья,  
Только преданности и любви!

Родные.

Перемышльское районное общество ВОИ поздравляет  
с днем рождения родившихся в январе :

Евдокию Ивановну Замараеву, Анну Ивановну Морозову, Людмилу Николаевну Акулову, Раису Николаевну Коваленко, Анну Ивановну Новикову, Ларису Михайловну Типикину, Марию Михайловну Фролову, Антонину Николаевну Кубанову, Николая Николаевича Кубанова, Галину Максимовну Казакову, Марию Ивановну Лукьянову, Ивана Дмитриевича Лукьянова, Римму Алексеевну Жукову, Татьяну Ивановну Типикину, Александра Викторовича Туркина, Людмилу Алексеевну Комарову, Александру Михайловну Федорову, Валентину Михайловну Помосову, Лидию Андреевну Роганову, Татьяну Ивановну Самбурову, Игоря Алексеевича Кутякова, Антонину Николаевну Журину, Марию Ивановну Видулину, Анатолия Васильевича Пичугина, Нину Тимофеевну Денисову.

С днем рождения вас, дорогие!  
От всей души желаю счастья и добра,  
Материального достатка, хорошего настроения.

Т.Бегалева,

председатель районного общества ВОИ.

Продолжается подписка на районную газету  
«Наша жизнь»  
на первое полугодие 2014 года

Жители района  
могут оформить подписку  
на наше издание  
в любом отделении почтовой связи

- на 1 месяц - 31 рубль 86 копеек.  
- на 3 месяца - 95 рублей 58 копеек,  
- на 5 месяцев - 159 рублей 30 копеек,

КУПЛЮ старинную икону, самовары любые,  
колокольчики, награды до 1990 г., саблю, кортик.  
Телефон: 8-930-897-49-83.

8-1

Фонд имущества Калужской области сообщает об итогах аукциона, проведенного 13 января 2014 г., по продаже земельного участка из земель населенных пунктов с кадастровым номером 40:17:080801:759, площадью 601 кв.м, местоположение: установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка, почтовый адрес ориентира: Калужская область, р-н Перемышльский, д. Еловка, для огородничества.

Аукцион признан несостоявшимся в связи с участием в аукционе менее двух участников.

Организатор аукциона: Бюджетное специализированное учреждение «Фонд имущества Калужской области». Продавец: Администрация (исполнительно-распорядительный орган) муниципального района «Перемышльский район» Калужской области.

Основание проведения торгов: Постановление администрации (исполнительно-распорядительного органа) муниципального района «Перемышльский район» Калужской области от 14.11.2013 № 1479.

Информационное сообщение о проведении аукциона опубликовано в газете «Наша жизнь» от 11.12.2013 № 99 (9719).

Ритуальная компания  
«СТЕЛЛА» 8-903-636-58-56  
8-903-636-52-23  
(4842) 59-58-56

село Перемышль,  
ул. Площадь Свободы, д. 2. офис 14.

\* Полный комплекс ритуальных услуг.  
\* Организация похорон. Кремация.  
\* Специализированный катафальный транспорт

Изготовление и установка:  
ПАМЯТНИКОВ, ЦВЕТОЧНИЦ, ОГРАД.  
Рассрочка платежа. Рассрочку предост. ИП Васильева Е.В.

## «Наша жизнь»

выходит по средам и субботам

Учредитель: Администрация  
муниципального района «Перемышльский район».  
Издатель: МАУ "Редакция газеты муниципально-  
го района "Перемышльский район"  
"Наша жизнь" Калужской области

Редактор  
Л.В.ГУТЕНКО.

Телефоны: редактора - 3-15-72;  
секретариата, бухгалтерии - 3-13-82;  
компьютерный отдел - 3-19-78.

Адрес редакции и издателя:  
249130, Калужская область,  
с.Перемышль,  
пл.Свободы, д.1.

Е-mail: irida\_per@mail.ru  
сайт: http://www.admoblkaluga.ru/  
sub/smi/pressa/peremyshour/

Номер набран и сверстан в редакции газеты  
«Наша жизнь».

Отпечатан КРОФИСМК «Губерния»  
- 248540 г.Калуга, пл. Старый Торг, 5.

Подписан к печати по графику - в 16.00.

Фактически - 16.00.

Объем 1 п.л. Индекс 51765

Тираж 1460

Заказ

Мнение редакции и автора  
могут не совпадать. Редакция не  
вступает в переписку с авторами,  
не рецензирует и не возвращает  
не заказанные ею материалы.  
Ответственность за содержание  
рекламы, объявлений,  
поздравлений несет заказчик.

Материал со значком R публикуется на коммерческой основе,  
ответственность за содержание  
текста несет рекламодатель.