

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...



...у людей, которые выпивает 5 и более стаканов чистой питьевой воды в день, риск возникновения сердечного приступа резко снижается?

Это объясняется тем, что вода сразу всасывается в кровь и разжижает ее, что снижает риск образования тромбов в сосудах.

... вес напрямую влияет на состояние сердечно-сосудистой системы?

Чтобы снабдить кровью крупное тело, сердце вынуждено усиленно работать, ему требуется больше кислорода. К тому же при наборе каждого лишнего килограмма печень начинает производить на 20 мг больше холестерина, поэтому коронарные артерии все сильнее поражаются атеросклерозом.

... кстати

Перед менструацией тело активно накапливает жидкость, поэтому вес в это время увеличивается на 3-4 кило. Не паникуйте: он уйдет вместе с отеками, когда закончатся «критические дни».

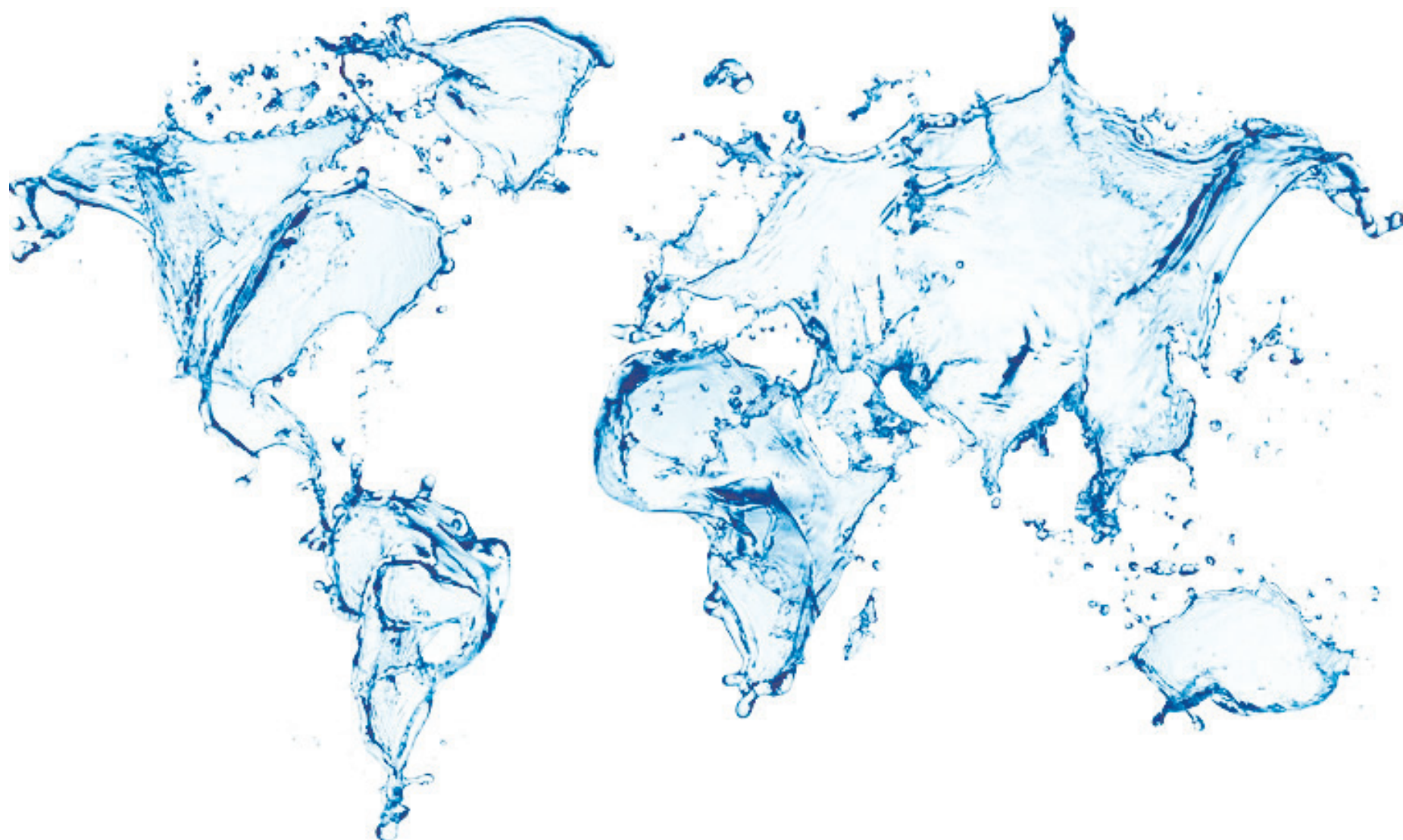
... возьмите на заметку

Никто не будет спорить, что подтянутое тело у обладательницы размера L смотрится выигрышнее, чем дряблое — у девушки, которая носит XS. В спортзале не игнорируйте силовые тренировки - именно они отвечают за привлекательный рельеф.

Обзаведитесь теми самыми «идеальными» джинсами, которые застегиваются на вас, только когда вы в лучшей форме. Такой «инструмент» для контроля веса не оставляет сомнений.

Над номером работали: Ващилко Д.М., Климова А.В., Кухаренко Л.В.

ПИТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ! ... И НЕ БОЛЕТЬ.



Рекордсмены по продолжительности жизни, японцы не только правильно и сбалансировано питаются, но и грамотно пьют обычную воду! Жители Страны восходящего солнца оправданно уделяют большое внимание питьевому режиму: вода способна на многое, особенно если она...

...ЧИСТАЯ

Японский рецепт долголетия прост: *утром натощак, выпейте 400 мл чистой воды, после чего почистите зубы. Ничего не ешьте и не пейте в течение 45 минут. Позавтракайте, не запивая пищу, и не пейте 2 часа. Тем, кто сразу не сможет «осилить» 400 мл воды, рекомендуется начинать с 200 мл и постепенно увеличивать объем.*

Считается, что эта методика эффективна при мигренях, тахикардии, бронхиальной астме, диабете, гастрите, артритах и артрозах. Японские врачеватели советуют придерживаться ее 30 дней при гипертонии и диабете, 10 дней - при гастритах и запорах. Люди, которых беспокоят боли в суставах, в первую неделю соблюдают такой питьевой режим через день, со второй недели - ежедневно. Те же, кто полностью переходит на эту систему, имеют шансы стать долгожителями.

... МЕДОВО-ЛИМОННАЯ

Если вода в чистом виде снимает головную боль и ломоту в суставах, то с добавлением полезных ингредиентов и вовсе творит чудеса. Отлично зарекомендовала себя вода с лимоном и медом: уже после месячного курса заметно укрепляется иммунитет, проходит хроническая усталость, повышается настроение и тонус организма.

Приготовить «волшебный» напиток просто: *после пробуждения разведите в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 ч.л. натурального меда и сок 1/2 лимона.* Почистите зубы и выпейте ваш эликсир здоровья и красоты. Принимайте курсами по 2 месяца с перерывом в 2-3 недели.

Помимо общеукрепляющих свойств, медово-лимонная вода помогает в борьбе с запорами, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря и мочевыводящих путей. Эффективно очищает кровь и способствует выработке коллагена.

...ТАЛАЯ

Издревле на Руси лечились талой водой: по своей структуре она схожа с межклеточной жидкостью, поэтому полностью усваивается организмом. Такая вода выводит шлаки, повышает защитные силы организма и даже омолаживает! Чтобы талая вода сработала на 100%, необходимо выпивать 2 стакана в день: первый - утром за час до завтрака, второй - за час до обеда. При ежедневном употреблении уже через 4-6 недель нормализуется артериальное давление, очищается кровь, улучшается состояние кожи.

Лучшая талая вода - из горного льда или кристально чистого снега. Однако чтобы приготовить ее в домашних условиях, не обязательно дожидаться зимы или отправляться в горы.

Очищенную воду залейте в открытую емкость и поставьте в морозильную камеру. Через 4-5 часов уберите образовавшийся лед: это замерзли всевозможные примеси. Спустя 10-12 часов поддержите лед при комнатной температуре и смойте верхний слой. Оставшийся кусок расколите на порции и размораживайте по мере необходимости.

ЭКСПРЕСС-ПРАВИЛА:

- *Пейте больше воды утром и меньше - вечером.*
- *Запивайте таблетки водой комнатной температуры.*
- *После чашки кофе выпивайте 100-150 мл чистой воды: это препятствует потере жидкости, спровоцированной кофеином.*
- *Во время занятий фитнесом делайте по 2-3 глотка воды комнатной температуры после каждого упражнения.*
- *Если дневная норма (2-2,5 л) кажется невыполнимой, ставьте на рабочий стол емкость с чистой или талой водой и пейте маленькими глотками.*





Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения "Кежемская районная больница"

**Министерством здравоохранения Красноярского края
подведены итоги регионального этапа конкурса
«Поликлиника начинается с регистратуры»**



Участниками регионального этапа Всероссийского конкурса «Поликлиника начинается с регистратуры» стали 106 медицинских организаций Красноярского края. За период проведения конкурса было получено и обработано более 10 тысяч анкет, оценивающих работу 187 регистратур региона.

По итогу конкурса в Красноярском крае выявлено 6 победителей:

- регистратура детской поликлиники КГБУЗ «Кежемская районная больница» (г. Козьмодемьянск, ул. Колесниченко, 2а);
- регистратура поликлиники №1 КГБУЗ «Норильская межрайонная детская больница» (г. Норильск, ул. Богдана Хмельницкого, 18);
- регистратура поликлиники №6 КГБУЗ «Красноярская межрайонная больница №3» (ул. Семафорная, 255);
- регистратура поликлиники №1 КГБУЗ «Красноярская городская детская больница №8» (г. Красноярск, Бульвар Солнечный, 7);
- регистратура консультативно-диагностического отделения КГБУЗ «Красноярская межрайонная больница №2» (ул. 9 Мая, 38);
- регистратура поликлиники №2 ФГБУЗ «Сибирский клинический центр ФМБА России» (г. Красноярск, ул. Богдана, 13).

Федеральный конкурс «Поликлиника начинается с регистратуры» направлен на формирование положительного отношения граждан к имиджу Российских поликлиник. Задачами конкурса являются совершенствования порядка организации деятельности регистратур поликлиник и повышения уровня обслуживания пациентов.