



# ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации  
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.  
Распространяется бесплатно.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### 10 способов сохранить здоровье зимой

Когда наступает зима и дни становятся короче и холоднее, многие выберут вариант завернуться в теплое одеяло на кровати с шоколадкой, вместо того, чтобы бегать по утрам. Столь же важно заботиться о себе зимой, как и в любое другое время года. Читайте 12 советов, которые помогут сохранить здоровье зимой.

Зимнее время года, пожалуй, самое трудное время, чтобы вести здоровый образ жизни, так как из-за холодной погоды нередко хочется есть высококалорийную пищу, меньше двигаться и проводить больше времени в помещении. Маленькая активность и хороший аппетит, в конечном итоге, могут привести к увеличению числа заболеваний, таких как ожирение и сердечные заболевания, а пребывание в помещении способствует развитию простуды и гриппа.

Поэтому, отличной идеей будет подумать головой и быть уверенной, что Вы не подвергнете свое здоровье риску, когда наступит зима. Следующие подсказки помогут Вам следовать в правильном направлении:

#### 1. Сбалансированная диета

Придерживайтесь сбалансированной диеты – употребление здоровой пищи во время зимы поможет телу справиться с простудой и гриппом. Попробуйте включить в рацион много свежих фруктов и овощей, богатых витаминами и питательными веществами.

Если возможно, отличной идеей будет заморозить фрукты и овощи в сезон их созревания, чтобы потом наслаждаться ими круглый год.

#### 2. Вода

Пейте много воды – даже если у Вас не появляется чувство жажды во время зимы, необходимо всегда поддерживать водный баланс Вашего тела. Система отопления сушит воздух внутри дома, и это может привести к испарению воды в теле.

Вода также выводит токсины из организма и помогает справиться с пищеварением и переработкой пищи. По крайней мере 8 стаканов воды должно быть выпито за день.

#### 3. Пищевые добавки

Подумайте о пищевых добавках – даже если у Вас сбалансированная диета, употребление определенных добавок, таких как витамин С, цинк, эхинацея, омега 3 помогут Вам немного улучшить Вашу иммунную систему в течение зимних месяцев.

#### 4. Увлажнение кожи

Ежедневно увлажняйте кожу – холод, так же как и солнце, может навредить ей, а большое количество хороших увлажняющих кремов необходимо для предотвращения небольших трещинок. Отопление в помещении также может разрушить водный баланс кожи.

#### 5. Физические упражнения

Выполняйте физические упражнения – многим людям достаточно тяжело регулярно выполнять физические упражнения зимой, но многочисленные упражнения Вы можете выполнять в помещении, если хотите держаться

подальше от холода. Вы можете разминать как отдельные части тела, так и начать делать комплексные упражнения.

Если Вы не желаете покидать дом, чтобы позаниматься спортом, сделайте упражнения дома самостоятельно. Сделайте немного упражнений на полу. Если Вы все-таки решились на выполнение физических упражнений, не забывайте, что это должно быть регулярно. Как вариант, займитесь фитнесом.

#### **6. Свежий воздух**

Проводите время на свежем воздухе. Свежий воздух помогает очистить легкие и обеспечить их кислородом, который дает Вам больше энергии и заставляет чувствовать себя намного лучше. Физические упражнения на воздухе дают огромные преимущества для Вашего здоровья, за счет улучшения дыхания и повышения выносливости.

Даже если погода немного прохладная, прогулка на свежем воздухе укрепит Ваше здоровье.

#### **7. Расслабление**

Расслабьтесь, особенно, когда Вы чувствуете себя зависимыми от погоды. Существует множество вещей, которые помогут Вам расслабиться, например, чтение книг, принятие горячей ванны, занятия йогой. Правильное расслабление поможет Вам хорошо засыпать.

#### **8. Проветриваемое помещение**

Позаботьтесь о воздухе в доме – в течении летних месяцев, в основном тепло, и люди, как правило, открывают окна в доме для проветривания помещения, но зимой главной задачей в доме является удерживать тепло, как можно дольше. Плохо проветриваемое помещение становится причиной влажности и загрязнения воздуха.

Все это может поспособствовать развитию болезней, например, астмы. Чтобы избавиться от проблем, откройте окна или используйте вытяжки в кухне и ванной комнате, чтобы избежать влаги во время приготовления пищи или принятия водных процедур. Вы также можете использовать воздухоочистители, которые будут поддерживать свежесть и циркулировать воздушные потоки в доме.

#### **9. Гигиена рук**

Мойте Ваши руки – многие люди уделяют мало внимания гигиене рук. Это поможет предотвратить распространение инфекций в доме, школе и на работе. Будет неплохо, если мытье рук с антибактериальным мылом станет привычкой.

#### **10. Защита от влияния мороза и ветра**

Морозная погода несет в себе опасность для открытых участков кожи. Именно поэтому мое зимнее утро всегда начинается с защитного крема. Из-за большого количества эфирных масел в своем составе, он предотвращает сухость и шелушение.

Еще плюс в том, что простой увлажняющий крем начинает при минусовой температуре превращается в кристаллы, а масла – не замерзают, соответственно, кожа не повреждается.

## **«СТОП ВИЧ/СПИД»**

1 декабря Сладковский ДК присоединился к Всероссийской акции «СТОП ВИЧ/СПИД», приуроченной к Всемирному дню памяти жертв СПИДа.

Акция направлена на повышение информированности населения, особенно молодежи, в вопросах своевременной диагностики и основных мерах профилактики ВИЧ-инфекции. Из буклетов можно узнать о путях передачи инфекции и способах защиты.

