Ваше ЗДОРОВЬЕ
ГАЗЕТА ДЛЯ ВСЕХ
Пятикратный Лауреат Национального конкурса "Золотая Литера"
Основана в сентябре 1994 года
Включена в мировой каталог PRESSDISPLAY.COM (Канада)
Читайте нас на сайте www.belkiosk.by
e-mail: info@vashezdorovie.com
Выходит два раза в месяц

Подписка

**ВНИМАНИЕ!
ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

**Открылась подписка на второе полугодие 2024 года (июль-декабрь)
на современное, практически полезное издание для всей семьи --
газету "Ваше здоровье".
Вы можете оформить подписку
в любом почтовом отделении связи
до 25 июня.**

СПЕШИТЕ ПОДПИСАТЬСЯ!

**Вы можете оформить подписку,
не выходя из дома!**
**Это можно сделать на сайте
РУП "Белпочта" или по ссылке ниже.**

Интернет-подписка

СПЕШИТЕ ПОДПИСАТЬСЯ!

СВЕЖИЙ НОМЕР - В ВАШЕМ СМАРТФОНЕ

**Подписные индексы и стоимость подписки
на второе полугодие 2024 года**

63189 — для индивидуальных подписчиков
1 месяц — 5 руб. 49 коп.
3 месяца — 16 руб. 47 коп.
6 месяцев — 32 руб. 94 коп.

63704 — льготный (для инвалидов всех групп, участников ВОВ, тружеников тыла, ветеранов труда, многодетных матерей, блокадников Ленинграда, воинов-интернационалистов, ликвидаторов аварии на ЧАЭС, учащихся, медицинских работников)
1 месяц — 4 руб. 85 коп.
3 месяца — 14 руб. 55 коп.
6 месяцев — 29 руб. 10 коп.

631892 — для организаций и предприятий
1 месяц — 6 руб. 88 коп. (в том числе НДС - 18 коп.)
3 месяца — 20 руб. 64 коп. (в том числе НДС - 54 коп.)
6 месяцев — 41 руб. 28 коп. (в том числе НДС -1 руб. 8 коп.)

№9 (566) от 2 мая 2019 года



ПОЗДРАВЛЕНИЕ К 9 МАЯ

Дорогие ветераны, участники Великой Отечественной войны, труженики тыла!
Подробнее



ДИСПЛАЗИЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (Советы детского доктора)

На приеме у ортопеда в первые месяцы жизни у ребенка может выявиться незрелость тазовых костей. Чаще всего при этом детский врач произносит слова «дисплазия тазобедренного сустава», которые мгновенно пугают всех без исключения молодых родителей. Но в этой ситуации следует запастись терпением и строго выполнять рекомендации лечащего врача. Тем не менее медики окажутся правы, когда скажут вам, что дисплазия суставов, которая осталась без внимания родителей и врачей на первом году жизни малыша, может уже к двум-трем годам сформировать у ребенка тяжелейшие воспалительные процессы, болезненный вывих бедра и в будущем — хромоту на всю жизнь.
Подробнее



ВЫБИРАЕМ ШАМПУНЬ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ (Советы детского доктора)

Сегодня рынок детской косметики предлагает огромный выбор кремов, масел, шампуней, пены и лосьонов. Дети особо чувствительны к вредным веществам, бактериям и микробам, способным вызвать раздражение и аллергию на нежной коже. Именно поэтому качественные детские средства гигиены имеют в своем составе противовоспалительные компоненты, а также элементы, которые увлажняют, питают кожу и укрепляют волосяные луковицы.
Подробнее



ЗДОРОВЬЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЖЕЛЕЗНЫМ (Наше здоровье в наших руках)

Если вас целыми днями клонит ко сну, если домой после работы вы возвращаетесь выжатая, словно лимон, а от мысли совершить утреннюю пробежку кружится голова, то скорее всего, виной тому болезнь усталой крови — анемия.
Подробнее



ХОЛЕСТЕРИН: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ (Наше здоровье в наших руках)

В мире давно бытует мнение, что холестерин является вредным веществом для нашего организма, вызывая атеросклероз, стенокардию, инсульт и прочие заболевания сердечно-сосудистой системы. Некоторые люди настолько уверены, что повышенный холестерин в крови вызван злоупотреблением продуктов, содержащих большое количество жирных кислот, что исключают их из своего рациона. На самом же деле, 80 процентов холестерина печень продуцирует сама и лишь 20 процентов берет из пищи. Кроме того, холестерин выполняет жизненно важные функции для нашего организма. Он необходим для синтеза многих гормонов и витамина D, усвояемости жирорастворимых витаминов (A, E, D, K) при воспалительных заболеваниях. И, наконец, холестерин играет

63182 — льготный для организаций, оформляющих подписку в адрес своих работников и пенсионеров
1 месяц — 5 руб. 18 коп. (в том числе НДС - 16 коп.)
3 месяца — 15 руб. 54 коп. (в том числе НДС - 48 коп.)
6 месяцев — 31 руб. 8 коп. (в том числе НДС - 96 коп.)

Минчане, которые желают получать выписанную ими газету в ближайших газетных киосках и торговых объектах РУП «Белсоюзпечать», могут оформить подписку по каталогу РУП «Белсоюзпечать».

- В отделениях почтовой связи республики принимается подписка от учреждений, организаций и физических лиц на абонентный ящик. Распространяется скидка от тарифа на доставку.

- Позвонив в отделение почтовой связи по месту жительства, для оформления подписки вы сможете пригласить почтальона на дом в удобное для вас время.

- РУП «Белпочта» предлагает услугу — доставка газет «с вручением из рук в руки». За небольшую доплату почтальон доставит до квартиры и вручит вам в руки «ВЗ».

УВАЖАЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-ПОЛЬЗОВАТЕЛИ!

Подписаться на газету "Ваше здоровье" стало проще!
Вы можете подписаться, не отходя от вашего компьютера. Пользуясь услугой Белпочты "Интернет-подписка", вы упростите процесс подписки на любимую газету!
Зайдя на сайт www.belpost.by в раздел "Подписка" и проделав простые шаги по регистрации на сайте, вы сможете оформить подписку, не выходя из дома.
Также вы можете читать в электронном виде или заказывать по интернету нашу газету на сайтах www.pressdisplay.com и www.belkiosk.by/vz .

Уважаемые читатели в России и странах СНГ!

На газету "Ваше здоровье" вы можете всегда подписаться (индекс 63189 - для индивидуальных подписчиков) по следующим электронным каталогам:

в России:
ООО "Прессинформ" (www.presskiosk.ru);
ООО "Криэйтив Сервис Бэнд" (www.periodicals.ru).

Читайте в следующем номере

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ГАЗЕТЫ "ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ"

КОРЬ — НЕ ДЕТСКАЯ БОЛЕЗНЬ
ХРУПКИЙ ВОЗРАСТ
(Врач поясняет, предупреждает, советует...)

МЕЖДУ ДВУХ БЕРЕГОВ
(Подросток рядом... его заботы, наши волнения)

АДЕНОИДЫ — ЭТО ПАТОЛОГИЯ?
МИГРЕНЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

(Советы детского доктора)

И МНОГОЕ ДРУГОЕ ПОЛЕЗНОЕ И ИНТЕРЕСНОЕ

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

исключительную роль в работе нервной и иммунной систем. И вот тут-то и возникает ряд вопросов: «А так ли на самом деле холестерин опасен для нашего здоровья? Как из всего потока информации, «гуляющей в сети», выбрать достоверную? Что есть МИФ, а что РЕАЛЬНОСТЬ?».
Подробнее



МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ СТАЦИОНАР (Столичное здравоохранение. В рамках проекта "Все для вашего здоровья")

Более ста лет деятельность этой клиники была направлена на то, чтобы оберегать и восстанавливать здоровье работников белорусской магистрали. И называлось медучреждение «Дорожная больница на станции Минск БЖД». За долгую историю существования она перенесла много трудностей, значительно пострадала во время второй мировой войны, однако не переставала совершенствоваться и развиваться. В апреле 2007 года учреждение здравоохранения перевели в коммунальную собственность города и переименовали в «11-ю городскую клиническую больницу». Сегодня это современный, хорошо оснащенный многопрофильный стационар. «Мы оказываем медицинскую помощь по терапевтическому и хирургическому профилю пациентам с различными заболеваниями. Отдельным звеном нашей работы выступает реабилитационная служба — на базе клиники расположен Городской центр реабилитации. Также у нас есть отделение сестринского ухода и отделение паллиативной медицинской помощи "Хоспис"», — вводит в курс дела главный врач 11-й городской клинической больницы Жанна Викторовна Казаченок.
Подробнее



ОСТОРОЖНО! КЛЕЩИ (Берегите свое здоровье)

Сегодня насчитывается более 40 000 видов клещей. К счастью, лишь некоторые приспособились к питанию кровью и стали паразитами. Среди паразитов наиболее известны иксодовые клещи (Ixodoidea). Эта группа насчитывает около 680 видов, которые обитают на всех континентах, включая Антарктиду. Иксодовые клещи переносят возбудителей клещевого энцефалита, клещевого боррелиоза (болезни Лайма), сыпного клещевого тифа, возвратного клещевого тифа, геморрагической лихорадки и ку-лихорадки, туляремии, эрлихиоза и многих других.
Середина весны — начало пикового сезона активизации клещей. От их укуса никто не застрахован, поэтому важно знать, как защититься от укуса и что делать, если это все же произошло.

Подробнее



ЛИХОРАДКА ЗАПАДНОГО НИЛА (Берегите свое здоровье)

В настоящее время проблема лихорадки Западного Нила (ЛЗН) является актуальной как в мире, так и в нашей стране, в связи с постоянным расширением ареала этой инфекции.
Подробнее



КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ (Здоровье без лекарств)

Известно, что в крупных городах и промышленных районах концентрация кислорода снижена. Вот почему здешние жители часто страдают от беспричинных головных болей, быстрее устают, плохо спят, легко подхватывают вирусы, склонны к депрессии и перепадам настроения. Все это может указывать на кислородный голод — гипоксию. Неспроста врачи настоятельно советуют чаще бывать на свежем воздухе, при любой возможности выезжать за город, в лес, на природу.
Что делать, если такой возможности нет или она появляется нечасто? Вот тут на выручку и может прийти кислородный коктейль. Его основной ингредиент, как понятно из названия, — кислород. При этом его концентрация в стакане объемом 250 миллилитров сопоставима с двумя часами прогулки в сосновом бору!
Подробнее



СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЙ ПРОГНОЗ НА МАЙ 2019 ГОДА

Май благоприятен для профилактики и лечения заболеваний эндокринной, нервной систем, почек, верхних дыхательных путей, а также органов зрения.
Избегайте переутомления, сквозняков, поднятия тяжестей и нарушения диеты в период полнолуния (17–19 мая). Состояние организма в эти дни покажет степень его адаптации к окружающей среде.
Подробнее

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 220007, г. Минск, ул. Артиллеристов, 8/3, к.6
АДРЕС РЕДАКЦИИ: 220007, г. Минск, ул. Артиллеристов, 8/3, к.6
ТЕЛ./ФАКС: 8 (017) 374–81–91 (отдел информации), 8 (017) 370–48–55 (Главный редактор)
© 1995-2023 «Ваше здоровье»