



ЗА ЗДАРОВЫ ЛАД ЖЫЦЦЯ

2020

ДАЙДЖЭСТ

КРАСАВІК
ЧЭРВЕНЬ

№ 2

ЦЭНТРАЛІЗАВАНАЯ СІСТЭМА
ДЗЯРЖАЎНЫХ ПУБЛІЧНЫХ БІБЛІЯТЭК Г. МІНСКА



Наши руки — своеобразное “пристанище” огромного числа опасных для здоровья микроорганизмов, которые могут вызвать разнообразные заболевания. Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов. Сколько времени нужно посвятить мытью рук? Когда обязательно мыть руки? Читайте:

Рубинштейн, А. Руки под защитой / Арина Рубинштейн // Женское здоровье. — 2020. — № 5—6. — С. 52.

Не бойся испачкать — просто часто мой! / подготовила Александра Титовец // Здоровье и успех. — 2020. — № 5. — С. 1, 6.

Андреева, П. Санитайзеры: домашние рецепты / Полина Андреева // Кудесница. — 2020. — № 4. — С. 59.

Наружное использование спиртовых антисептиков — одно из важнейших условий профилактики коронавирусной инфекции. Сейчас, когда мы моем руки чаще, кожа нуждается в особой поддержке. О том, как выбрать идеальный крем для рук и правильно им пользоваться? Можно прочитать в статьях:

Крупенькова, В. Выбираем крем для рук / Виктория Крупенькова // Знамя юности. — 2020. — 30 апр. — С. 13.

Конопелько, Л. Питательный крем в помощь / Людмила Конопелько // Народная газета. — 2020. — 24 крас. — С. 32.

Міхневіч, Я. Як зберагчы скуру ад уздзеяння антысептыку? / Яўгенія Міхневіч ; гутарыла Алена Кравец // Звезда. — 2020. — 15 крас. — С. 6.



30 мая — Сусветны дзень барацьбы супраць астмы і алергіі

Весна и лето — традиционно сложное время для аллергиков. Как пережить этот период тем, кто страдает этим недугом, рассказали специалисты:

Федоскова, Т. Г. Верхушка аллергии / Татьяна Германовна Федоскова // Женское здоровье. — 2020. — № 5—6. — С. 22—24.

Матусевич, В. Гимнастика, умиряющая астму / Виктория Матусевич // Народный доктор. — 2020. — № 9 (май). — С. 17.

Артишевский, С. Весна: полнноз «проснулся» / Сергей Артишевский // Здоровье и успех. — 2020. — № 4. — С. 7—9.

Поклонская, О. Двойной удар? / Ольга Поклонская // Вечерний Минск. — 2020. — 14—20 мая. — С. 8.

Аптечка есть в каждом доме. Но что в ней хранится, знает далеко не каждая хозяйка, потому что пополняется она регулярно, а ревизии подвергается крайне редко. О том, как навести порядок в домашней аптечке? В статье:

Мясников, А. Ставим красный крест / Александр Мясников ; подготовила Лидия Юдина // Аргументы и факты в Белоруссии. — 2020. — 25 июня. — С. 30.



Приступы удушья, слабость, головная боль, повышенная потливость и потемнение в глазах — привычные многим из нас спутники белорусского лета, богатого на резкие перепады температур и высокую влажность. Даже здоровые молодые люди периодически жалуются на плохое самочувствие, что уж говорить о пожилых гипотониках и гипертониках, метеочувствительных людях, пациентах с болезнями щитовидной железы. Как уменьшить негативное влияние погоды на наш организм? Об этом:

Конопелько, Л. Солнечный угар / Людмила Конопелько // Народная газета. — 2020. — 19 чэрв. — С. 32.

Причины и симптомы солнечного удара // Здоровье пенсионера. — 2020. — № 25 (июнь). — С. 6.

