

VESTI RĪGA
IZDEVNIECĪBAS ● NAMS

Вести
СЕГОДНЯ

БИЗНЕС
Вести

TV **ТЕЛЕК**
ВЕСТИ

Вести *про Здоровье*
СЕГОДНЯ

Вести *про Еду*
СЕГОДНЯ

Вести *про Дом и Сад*
СЕГОДНЯ

Телеграф >>

Люблю!

- Единственная в Балтии ЕЖЕДНЕВНАЯ газета на русском языке
- Еженедельная информационно-аналитическая газета для предпринимателей
- Развлекательная телевизионная программа для всей семьи
- Ежемесячное приложение для людей, кому не безразлично собственное здоровье
- Ежемесячное приложение для тех, кто любит вкусно готовить и вкусно поесть
- Ежемесячное приложение практических советов для садоводов и дачников
- Информационно-аналитический журнал для тех, кто хочет жить в Европе
- Единственный в Латвии еженедельный журнал для женщин на русском языке

ПЛЮС ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

- VESTI.LV
- BB.LV
- RU.BB.LV
- REKLAMA.LV



**ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
ДЛЯ ЛЮДЕЙ, КОМУ НЕ БЕЗРАЗЛИЧНО СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ**

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

- Газета на русском языке
- Главный редактор: Рута Васильева
- Выходит с января 2015 года
- День выхода: среда
- Формат: А3
- Объем: 16 стр.
- Тираж: 30 000 экз.
- Распространение: приложение к газете ТВ Вести Телек, подписка, продажа

Всё, что надо знать об инфаркте
 Симптомы, группа риска, первая помощь
Стр. 4-5

Отчего течет из носа
 Профилактика ионной аллергии
Стр. 8-9

Как нельзя худеть
 Пять самых вредных диет
Стр. 10

Вести **про Здоровье**
 Июнь, 2015
 № 05
 СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПЕРИОДИКО

Как пережить лето без травм и болезней
Лето с пользой
 Лет и наступило наше прибалтийское лето. Хорошее и переменчивое, как у моря. Летом совсем не хочется болеть... Мороз, озон, воздух, витамин, зелень кругом. Все казалось бы просто предназначено для укрепления здоровья, поднятия настроения и бодрасти духа. Только медицина знает, что все не совсем так. Переменная погода, перепады давления, жара при высокой влажности — все это большой стресс и для здорового организма. Что уж говорить о хронически больных, страдающих гипертонией, атеросклерозом... Жара способна спровоцировать внезапное ухудшение здоровья у человека любого возраста. Конечно же, все травмы, случайные аллергии, особенно сопровождающиеся отеками, обмороки, сердечные приступы требуют немедленного обращения за медицинской помощью. Но как оказать первую помощь до приезда скорой? В ближайшем номере «Вести Сегодня про Здоровье» мы расскажем о симптомах и признаках внезапного ухудшения самочувствия и дадим краткую инструкцию по оказанию первой помощи. На травмах человека, которые увеличили свое число с сезона. Среднестатистическое заблуждение миллионов людей — высокая смертность в Латвии — от них умирает 50% латвийцев. Причем этот показатель у нас в стране в два раза выше, чем в среднем по ЕС. Только от инфаркта каждый год в Латвии умирает около 1000 человек! О травмах и профилактике сердечных приступов читайте на стр. 4-5. О профилактике ионной аллергии читайте на стр. 8-9. Наращивая иммунную систему в июне достигают своего пика. Сейчас цветут злаки, и это значит, что воздух наполнен своей высокой концентрацией пылевых частиц, которые провоцируют приступы аллергии. И еще об одной опасности. Более 80 миллионов человек во всем мире имеют глазные заболевания под названием глаукома, и из этого числа полностью ослепли более 20 миллионов. Этот коварный недуг уже поражен более 40 тысяч жителей Латвии. Среди причин нестерпимой световой нагрузки занимает 3-е место. Однако, по официальным оценкам, половина людей, страдающих глаукомой, не знает об этом. Что такое глаукома и как ее определить? Читайте на стр. 6. Надеясь, что и другие материалы этого номера «Вести Сегодня про Здоровье» найдут своего читателя. Спасибо вам, дорогие читатели для публикации, делиться личным опытом и своими рецептами сохранения здоровья. Кстати, на стр. 14 мы публикуем подборку рецептов народной медицины, которые помогут нашим читателям. Если совсем не хочется болеть...
 Рута ВАСИЛЬЕВА

Отдыхаем и оздоравливаемся на берегу Балтийского моря
Стр. 2-3
 Латвийские санатории и здравницы, лечебные центры Латвии и оздоровительный туризм Эстонии... летний отдых на любимой воде.

Дети на даче
 Отдыхаем без травм
Стр. 12

Мужчина после 50
 Советы сексолога, диетолога и психолога
Стр. 15

Лунный календарь здоровья на июнь
Стр. 16

ВНИМАНИЕ!
 Наш электронный адрес: zdorovie@vesti.lv

Советы родителям Во старости В ритмах природы

Вести про **Здоровье**
СЕГОДНЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ

срда, 3 июня 2015 • № 5 3

Латвийские санатории и здравницы

...Ну а если вас интересует курортное лечение как можно ближе к дому, к вашим услугам замечательные латвийские санатории и здравницы.

Оздоровительные услуги, помогающие решить самые разные проблемы со здоровьем, вам предложат во многих региональных больницах: Сигулдойской, Вилчской (Вилчмер), Цеской, Адакской, Глинянской. Программы «Анти-стресс», «Здоровая семья», «Здоровые суставы», «Для сердца и сосудов», а также массажи, косметология и проч.

Но, конечно же, несомненные лидеры в области курортного лечения в Латвии являются Юрмала, Стрельна и курортные центры — санатории «Юрмалерис», «Юрмалский берез», «Белоруссия», Национально-реабилитационный центр «Валдари», а также Baltic Beach Hotel и Hotel Jūrmala



SPA — настолько известна, что вряд ли нуждается в рекомендациях. Спектр их услуг широк и разнообразен: диетотерапия, различные виды массажа, иглоукалывания, гидротерапия, индивидуальная и групповая лечебная физкультура, аэробная терапия (лечение при помощи соляных и ртутных ванн), лечение с помощью верховой езды. А в Междуречье (лечение с помощью верховой езды) А в Междуречье: санаторий «Валдари» и также Baltic Beach Hotel и Hotel Jūrmala

Специально разработанные программы при помощи соляных и ртутных ванн, лечение с помощью верховой езды. А в Междуречье: санаторий «Валдари» и также Baltic Beach Hotel и Hotel Jūrmala

Минеральная вода и лечебные грязи, полный спектр физиотерапевтических процедур и многое другое. Природа оздоровительный курс, человек вернется домой в буквальном смысле заново рожденным!

Минеральная вода и лечебные грязи, полный спектр физиотерапевтических процедур и многое другое. Природа оздоровительный курс, человек вернется домой в буквальном смысле заново рожденным!

Оздоровительный туризм Эстонии



Что касается Эстонии, то хотя там по сравнению с другими странами оздоровительный туризм начал развиваться не так давно, но это есть что предложить туристам, желающим восстановить свое здоровье.

В лечебных программах различных курортов широко используются грязелечение, озонотерапия и парадинамические процедуры, иглоукалывание, травяные массажи, ванны, светотерапия, лазеротерапия, различные виды массажа и многое другое. Примечательно, что каждый курортный регион страны имеет свою направленность. Например, грязевый курорт

Конец санатория в Пярну — заболевания опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы. Здесь же помогает больным, страдающим ожирением. В свою очередь, курорт в Тояла — подходящее место для людей, страдающих заболеваниями органов дыхания: специальный комплекс процедур, чистый морской воздух и прогулки по парку Тояла — Ору прочистят легкие, бросит и откажет так, что человек в буквальном смысле выйдет полной грудью!

И. А. Марин
EUMENIA.LV



Реабилитационный центр объединяет широкие возможности современной реабилитации, комбинируя их с историческими методами курортного лечения.

Медицинская реабилитация для пациентов с:

- Сердечно-сосудистыми заболеваниями: после инфаркта миокарда, стенокардия, сердечная недостаточность, острое после АИИ и стентирования артерий сердца, и др.
- Заболеваниями центральной и периферической нервной системы: после инсульта, инфекции головного мозга и кровоизлияний, после нейрохирургических операций, параличах с распадными околоспинальными формами полиневропатии, после перенесенных нейроинфекций, и др.
- Заболеваниями опорно-двигательного аппарата: проблемы позвоночника - сколиозы, протрузии и грыжи дисков, проблемы суставов - артрозы, артриты, также после эндопротезирования больших суставов
- Заболеваниями лицевого нерва: параличи, гастроцифальный рефлюкс и др.
- Ревматологическими заболеваниями
- Компьютерным диабетом, полиневропатией
- Проблемами лишнего веса и дефицита веса
- Успешно перенесенными онкологическими операциями
- Перенесенными травмами: травма спинного мозга, переломы, подвывихи

Дополнительная информация и резервация:
6773522, 6773242, 26466022
www.jauņķemeri.lv
marketing@jauņķemeri.lv
Контакт 20, Юрмала

КАК ВЫ ОЗДОРОВИВАЕТЕСЬ ЛЕТОМ? ПИШИТЕ НАМ: ZDOROVJE@VESTI.LV

КОНЦЕПЦИЯ ИЗДАНИЯ

Газета для людей, кому не безразлично собственное здоровье, кто знает, что профилактика любого заболевания гораздо надежнее любого дорогого лекарства, для тех, кто ищет и находит самые эффективные рецепты молодости, красоты и долголетия.

Наши читатели знают - здоровье превыше всего!

Вести *про Здоровье*
СЕГОДНЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

2 | среда, 3 июня 2015 • № 5

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ

Отдыхаем, оздоравливаемся и восстанавливаем силы вблизи от дома



Лето — традиционная пора отпусков, а отпуск — замечательное время, когда можно позволить себе многое! Например, отправиться в путешествие, если, конечно, позволяет бюджет. Или просто вполне повалиться на пляже — опять же если позволяет погода. А еще можно как следует подправить свое здоровье, поустраиваясь за время короткой поездки. И если это для вас это актуально, самое время подумать о курортном лечении — благо возможностей в наших краях для этого предостаточно.

Курортов море
На Балтийском море



Лечебные центры Литвы



Если хочется не только оздоровиться, но и совершить пусть небольшое, но приятное путешествие (которое к тому же не сильно ударит по вашему бюджету), имеет смысл выбрать курорт по соседству — например, в Литве или в Эстонии.

Литовские курорты предлагают провести отпуск на любой вкус и кошелек, общая атмосфера отдыха и восстановление здоровья. К услугам гостей, желающих подлечить свой стресс и просто расслабиться — источники с целебной минеральной водой и лечебные торфяные грязи, жемчужные ванны, кро-

— ландшафтной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной системы;
— эндорфинных;
— спелеологических;
— кожных;
— а также на реабилитацию после травмы.
Кроме того, в Друскининкяй проводится экскурсия, так что отдохнуть можно не просто.
Не менее известен и популярный курорт Литвы — Биштонас, где предлагают лечение от заболеваний:
— мышечной нервной системы;
— опорно-двигательного аппарата;

На заметку

Противопоказания для санаторно-курортного лечения

Есть перечень заболеваний, при которых лечение в санатории противопоказано. Прежде чем приступить к путешествию, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.
Вот общие противопоказания, исключающие направление больных на курорты и в местные санатории.
1. Все заболевания в острой стадии, хронические заболевания в стадии обострения и осложненные острым процессом.
2. Острые инфекционные заболевания до окончания срока изоляции.
3. Все венерические заболевания в острой и заразной форме.
4. Все болезни крови в острой стадии и стадии обострения.
5. Наличие любого происхождения.
6. Злокачественные новообразования.

ПРИМЕЧАНИЕ. Больные после радикального лечения по поводу злокачественных новообразований (хирургического, лучевого, эндовидеохирургического или общего удовлетворительном состоянии, отсутствии метастазирования, нормальном показателе периферической крови могут направляться только в местные санатории для общеукрепляющего лечения.
7. Все заболевания и состояния, требующие стационарного лечения, в том числе и хирургического вмешательства, все заболевания, при которых больные не способны к самостоятельному передвижению и самообслуживанию, нуждающиеся в постоянном специальном уходе (ирредин, подлечащих лечение в специализированных санаториях для спинальных больных).
8. Эпидемии любой локализации.
9. Частые повторные или обостренные хронические.
10. Беременность во все сроки на физиологические и гестационные курорты, а на климатические курорты начиная с 20-й недели.
11. Все формы туберкулеза в активной стадии — для любых курортов и санаториев нетуберкулезного профиля.

КАК ВЫ ОЗДОРОВИВАЕТЕСЬ ЛЕТОМ? ПИШИТЕ НАМ: ZDOROVJE@VESTI.LV

ОСНОВНЫЕ РУБРИКИ

- Будь в форме
- Сбрось лишнее
- Скажи(название болезни) нет
- Доброе утро!
- Спокойной ночи!
- Я – мама
- Жизнь после... 45 (50, 55 и т.д.)
- Скорая помощь для дачников
- Подножный корм

VESTI RĪGA

IZDEVNIECĪBAS ● NAMS

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!