



Сентябрь 2026
Выпуск № 9

Информационный бюллетень



Сентябрь — это особая пора, которая стоит на стыке двух миров: лета и осени. Сентябрь кажется удивительным даром природы, когда буйство красок и мягкое тепло напоминают нам о том, что осень может быть прекрасной.

Сентябрь — это месяц, который приходит незаметно, но его приход всегда ощущается по-особенному. В первые дни сентября лето ещё не сдаётся: солнце греет почти по-июньски, небо остается ясным, а воздух — прозрачным и тёплым. Но это лишь видимость. Ночью температура падает, утром на траве появляется роса, а в воздухе уже разлита та особенная лёгкость, которая бывает только в начале осени.

Сентябрь — это осени удивительный дар. Природа в это время года не увядает, а расцветает по-новому: она дарит нам свои самые яркие наряды, наполняет воздух особым ароматом свежести, спелых яблок и грибов.

Особый период сентября — это так называемое «бабье лето». Небольшой промежуток времени, когда лето словно возвращается, чтобы подарить нам последнее тепло, последние лучи солнца, последнюю возможность провести дни на природе.

Сентябрь дарит нам особенное настроение — мечтательное и немного грустное, но при этом наполненное надеждой и ожиданием чуда. В нём есть умиротворение и красота, которым хочется подражать.

В этом номере:

- Основные правила питания первоклассника **стр.2**
- Это должен знать каждый грибник **стр.3**
- Ботулизм как избежать заболевания **стр. 4**
- Что за инфекция иерсиниоз **стр. 5**
- О состоянии тревожности и как с ним бороться **стр. 6**
- 28 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства **стр.7**
- 29 сентября – Всемирный день сердца **стр.8**
- Секреты долголетия. Что общего у людей, живущих долго?
1 октября – Международный день пожилых людей **стр.9**



Акция по профилактике БСК
«Цифры здоровья-
артериальное давление»

25 сентября 2026 года

Основные правила питания первоклассника



Поступление в школу — важный этап в жизни ребёнка, который сопровождается не только новыми обязанностями, но и серьёзными изменениями в режиме дня и питании. Первый класс — это время активного роста, интенсивной умственной работы и адаптации к новым условиям. Именно поэтому правильно организованное питание становится залогом здоровья, хорошей успеваемости и отличного самочувствия вашего ребёнка.

В 6–7 лет организм ребёнка продолжает активно расти и развиваться. При этом пищеварительная система первоклассника ещё несовершенна, а режим дня кардинально меняется: появляются уроки, домашние задания, дополнительные занятия. Если питание не будет сбалансированным, у ребёнка могут возникнуть проблемы с концентрацией внимания, быстрая утомляемость, снижение иммунитета и даже отставание в росте.

Для первоклассника оптимальным является 5-разовое питание с интервалом 3–4 часа. Важно: последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Если ребёнок не завтракает дома, он с трудом усваивает материал на первых уроках. А если пропускает обед — к вечеру становится раздражительным и переедает на ужин.

Суточный рацион первоклассника должен включать белки (мясо, рыба, яйца, творог, бобовые), жиры (растительные масла, сливочное масло, рыба), углеводы (крупы, хлеб, макароны из твёрдых сортов пшеницы, овощи, фрукты), витамины и минералы — особенно кальций (молочные продукты), железо (мясо, гречка, яблоки), йод (рыба, морская капуста).

В 6–7 лет суточная потребность в энергии составляет для мальчиков | 2100–2300 ккал, для девочек - 1900–2100 ккал. При этом завтрак и обед должны обеспечивать до 60% суточной калорийности — именно эти приёмы пищи дают энергию для умственной и физической активности в первой половине дня.

Лучше ограничить или исключить сладкие газировки и соки из пакетов, чипсы, сухарики, фастфуд, колбасные изделия, майонез, кетчуп, острые соусы, кондитерские изделия (в больших количествах), жареные и копчёные продукты.

Что делать, если ребёнок отказывается есть? Вот несколько советов:

- ✚ не заставляйте есть насильно — это может вызвать стойкое отвращение к еде;
- ✚ предложите выбор из 2–3 полезных вариантов;
- ✚ вовлекайте в приготовление пищи — дети с большим интересом едят то, что готовили сами;
- ✚ сервируйте красиво — яркая тарелка, забавная нарезка овощей, фруктовый салат в виде смайлика;
- ✚ личный пример — если родители едят полезную пищу, ребёнок привыкает к ней как к норме.
- ✚ Памятка для родителей первоклассника
- ✚ завтрак дома обязателен — это топливо для мозга на весь день;
- ✚ следите за «школьным завтраком» — поинтересуйтесь, что ест ребёнок в столовой, научите выбирать полезные блюда;
- ✚ дневной рацион должен быть сбалансированным — 5 приёмов пищи, много овощей, фруктов и чистую воду (не сладкие напитки);
- ✚ готовьте вместе — это способствует формированию здоровых пищевых привычек;
- ✚ приучайте к режиму — питание по часам помогает пищеварению и улучшает аппетит;
- ✚ не используйте еду как наказание или поощрение — так формируется нездоровое отношение к пище.

Помните: привычки питания, заложенные в детстве, сохраняются на всю жизнь. Заботьтесь о здоровье ребёнка уже сегодня, и он скажет вам спасибо в будущем!

Это должен знать каждый грибник

Тихая охота — увлекательное занятие, но лес таит в себе немало опасностей. Чтобы поход за грибами принес только радость, важно помнить о правилах безопасности: от правильного выбора грибов до поведения в экстренной ситуации.



Главное правило: «Не уверен — не бери!» Самая частая причина отравлений — незнание грибов и путаница между съедобными и ядовитыми видами. Грибы, как губка, впитывают всё из окружающей среды. Поэтому место сбора критически важно. Правильная кулинарная обработка — важнейший этап, который может предотвратить отравление даже условно-съедобными грибами (волнушки, грузди, сморчки).

Симптомы отравления зависят от вида гриба и могут проявиться как через 30 минут, так и через 12–24 часа (например, при отравлении бледной поганкой) - тошнота, сильная рвота, боли в животе, повышение температуры, слабость, головокружение, иногда — нарушение зрения, судороги, галлюцинации.

Неотложные действия:

- ✚ немедленно вызывайте скорую помощь по номеру 103 или 112;
- ✚ промойте желудок, если пострадавший в сознании, дайте ему выпить 1,5–2 литра тёплой воды и вызовите рвоту (нажав на корень языка), повторяйте до чистых промывных вод;
- ✚ примите сорбенты, активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса) или другие препараты (Энтеросгель, Смекта) помогут связать часть токсинов;
- ✚ сохраните остатки грибов, передайте их врачам — это поможет определить вид токсина и назначить правильное противоядие.

Категорически запрещено принимать алкоголь, обезболивающие и противорвотные препараты — они могут исказить клиническую картину, искусственно останавливать диарею.

Как не заблудиться в лесу. Потеряться в лесу легко, особенно в незнакомой местности. Соблюдение простых правил поможет спасателям быстрее вас найти.

До похода всегда сообщайте родственникам, куда вы идёте и когда планируете вернуться, зарядите телефон, проверьте баланс, берите с собой компас, свисток, спички и нож, одевайтесь ярко — камуфляж затрудняет поиски.

Если вы заблудились - не паникуйте! Постарайтесь вернуться на ту же тропу или выйдите на линию электропередач, просеку, к реке. Не уходите далеко от найденного ориентира. Если вы нашли тропу — держитесь её. Для ночлега разведите костер на высоком месте, у большого дерева. Используйте 101 и 112 — единые номера спасателей.

Помните: грибная «охота» — это не игра. От вашей внимательности и соблюдения этих правил зависит не только ваше здоровье, но и жизнь.

Ботулизм, как избежать заболевания



Ботулизм — это тяжелое, потенциально смертельное заболевание, вызываемое нейротоксином бактерии *Clostridium botulinum*. Этот токсин является одним из самых сильных ядов в природе, он поражает центральную нервную систему, а при несвоевременном обращении за медицинской помощью может привести к летальному исходу. К счастью, зная основные правила,

заражения можно избежать.

Чаще всего отравление связано с продукцией домашнего приготовления:

- ✚ домашние консервы: грибы, овощи (особенно с низкой кислотностью: кабачки, перец, морковь), мясо и птица;
- ✚ рыба и рыбные продукты: вяленая, копченая, соленая рыба домашнего приготовления, особенно опасна рыба, обитающая в придонных слоях воды (например, толстолобик), так как из кишечника споры легко проникают в мышцы;
- ✚ мясные продукты: домашние колбасы, тушенка, крупные окорока.

Также существует детский ботулизм, которым болеют младенцы до 6 месяцев. В их незрелом кишечнике могут прорасти споры, попавшие с пищей. Поэтому детям до 1 года категорически нельзя давать мед, который может содержать споры.

Чтобы защитить себя и близких, следуйте этим рекомендациям:

- ✚ покупайте только в проверенных местах;
- ✚ строго соблюдайте технологию приготовления;
- ✚ используйте только свежие продукты;
- ✚ обеспечьте правильное хранение;
- ✚ проводите дополнительную тепловую обработку (перед употреблением любых домашних консервов, особенно грибных и мясных, прокипятите их в кастрюле в течение 20–30 минут, ботулотоксин разрушается при кипячении, даже если он уже образовался. Это самое надежное правило для всей семьи, особенно для детей)

Симптомы могут проявиться от 2–4 часов до 2–3 суток после употребления зараженного продукта. Болезнь начинается с признаков, похожих на обычное пищевое отравление, (начальные симптомы: слабость, головная боль, тошнота, рвота, боль в животе, понос); но затем стремительно развивается неврологическая симптоматика:

- ✚ нарушение зрения: «туман», «сетка», «мушки» перед глазами, двоение предметов, опущение верхнего века;
- ✚ нарушение глотания и речи: сухость во рту, «комочек» в горле, невнятная, гнусавая речь;
- ✚ мышечная слабость: она усиливается, может дойти до паралича мышц, в том числе дыхательных.

Ваши действия при подозрении:

- ✚ немедленно вызывайте скорую помощь, самолечение недопустимо! Единственный способ лечения — это введение противоботулинической сыворотки, чем раньше она будет введена, тем больше шансов на благополучный исход;
- ✚ сохраните остатки продукта, который вы ели, передайте его врачам для лабораторного исследования — это поможет подтвердить диагноз и найти источник заражения.

Иерсиниоз, что за инфекция

Иерсиниоз - острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта, сыпью на коже, болями в мышцах и суставах.

Болеют иерсиниозом, как взрослые, так и дети всех возрастных групп, но чаще 2-5 лет, а также пожилые люди с ослабленным иммунитетом. Источником инфекции являются мышевидные грызуны, сельскохозяйственные, домашние животные, птицы, а также больной человек и бактерионоситель.

Основной путь передачи иерсиниоза - пищевой (алиментарный). Факторами передачи чаще всего являются инфицированные продукты, употребляемые в пищу в сыром виде, либо без предварительной или недостаточной термической обработки, а также приготовленные с нарушением температурного режима или вторично обсемененные готовые блюда, вода при употреблении из открытых водоемов. Заражение от человека (через руки, посуду, предметы обихода) происходит довольно редко.

Иерсинии способны жить и размножаться в пищевых продуктах: свежих овощах сохраняются - до 3-х месяцев, соленых - до 3 - 15 дней, хлебе и кондитерских изделиях - до 16 - 25 дней, молоке - до 17 дней, молочных продуктах (твороге и сыре) - до 20 дней, сливочном масле - до 124 дней. Продуктами, наиболее часто подвергающимися заражению возбудителями иерсиниоза, являются овощи и корнеплоды - морковь, капуста, зеленый и репчатый лук, различные соленья - квашеная капуста, соленые огурцы, помидоры. Необходимо учитывать, что иерсинии могут размножаться и при пониженной температуре холодильника.

Чаще всего заболевание начинается внезапно с повышения температуры тела до 38 - 40°C, озноба, общей слабости. Лихорадочный период обычно длится 7 - 10 дней. Выражены признаки общей интоксикации: головная боль, головокружение, слабость, недомогание, снижение аппетита, боли в мышцах и суставах. Затем появляются интенсивные боли в животе, локализующиеся преимущественно в правой подвздошной области. Стул учащается до 10-15 раз в сутки, обильный, жидкий, зловонный. На кожных покровах могут появляться высыпания. Характерно увеличение лимфатических узлов, печени и селезенки.

Основные меры профилактики:

- ✚ не следует покупать, хранить и употреблять в пищу овощи, фрукты и ягоды с признаками порчи;
 - ✚ овощи, корнеплоды, фрукты и ягоды, идущие на приготовление блюд, употребляемых в сыром виде необходимо подвергать тщательной первичной обработке (очистка, мытье, затем промывание под проточной водой и ошпаривание кипятком);
 - ✚ готовые к употреблению продукты и блюда необходимо хранить отдельно от сырых продуктов в закрытом контейнере или пакете;
 - ✚ блюда из мяса, птицы и других продуктов животного происхождения готовить при достаточной термической обработке;
 - ✚ хранить продукты только в течение рекомендованного срока годности, даже в холодильнике;
 - ✚ салаты следует употреблять в пищу только в свежеприготовленном виде;
 - ✚ для обработки сырых и готовых продуктов необходимо использовать отдельный кухонный инвентарь и посуду (разделочные доски, ножи, миски), затем тщательно промывать и просушивать;
 - ✚ для питья использовать качественную питьевую воду (кипяченую либо бутилированную, фасованную в заводской упаковке);
 - ✚ строго соблюдать правила личной гигиены;
 - ✚ проводить профилактические мероприятия по борьбе с грызунами;
 - ✚ рекомендуется регулярно, не реже одного раза в месяц, подвергать влажной обработке холодильник, чтобы предотвратить заражение продуктов иерсинией.
- Соблюдайте меры профилактики и будьте здоровы!

ИЕРСИНИОЗ



О состоянии тревожности и как с ним бороться



Тревога стала неотъемлемой частью нашей жизни. Время от времени её испытывают почти все из нас. Обычно тревога возникает как временная ситуационная реакция на стрессы повседневной жизни. В то же время о тревожном состоянии речь идёт тогда, когда тревога становится столь сильной и частой, что лишает человека способности к нормальной жизни и деятельности.

Человек получает стресс и должен адаптироваться к нему (смерть супруга, развод, распад семьи, тюремное заключение, смерть близкого члена семьи,

травма или болезнь, вступление в брак, увольнение с работы, воссоединение с семьёй, выход на пенсию). Такие расстройства носят название адаптивных и проявляются тревогой.

Чрезмерная тревога сохраняется постоянно и направлена на множество жизненных обстоятельств. Характерно полное осознание происхождения тревоги. Это может быть мысль о собственной неполноценности в конкретной ситуации, либо чрезмерная забота о здоровье, но без паники, либо другие проявления, связанные с поведением. В добавление к этому при тревожном расстройстве наблюдаются разнообразные симптомы. Многих беспокоят одышка, сердцебиение или головокружение. Другие отмечают повышенную потливость, приливы жара, сухость во рту, частое мочеиспускание, тошноту или понос. Некоторые испытывают напряжение или боль в мышцах, а также неусидчивость и дрожь. Несмотря на быструю утомляемость, бывает трудно расслабиться.

Естественно, постоянный страх, переживания за своё состояние, неполноценный сон вызывают истощение нервной системы, и часто сопровождается депрессивной реакцией. Это только усугубляет самочувствие, и делает возможность самопроизвольного выздоровления маловероятной.

Вот советы, как избежать адаптивных расстройств:

Не запирайте в себе свои опасения, поделитесь со своими родными, друзьями. Пусть каждый расскажет о своём взгляде на возникшую проблему. Возможно, Вы сможете этим воспользоваться.

Не допускайте мысли о том, что ничего нельзя исправить. Если нельзя изменить обстоятельства, то можно изменить своё отношение к ним.

Не бойтесь принимать психотропные препараты, назначенные врачом. Ведь эти лекарства придумали специально для помощи людям и именно в подобных состояниях. Не затягивайте начало лечения. Как только почувствовали, что что-то тяготит Вас — ищите помощь.

Естественно, что люди с подобными проблемами почти всегда обращаются за помощью в поликлиники. Подобные состояния требуют специфического лечения. Для устранения такого рода расстройств необходима помощь врача, так как требуются специальные знания и достаточно много времени для полноценного восстановления механизмов психологической защиты.

28 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства



Бешенство, по-прежнему, остается серьезной и неразрешенной проблемой в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения случаи заболевания бешенством людей регистрируются более чем в 160 странах мира. Ежегодно свыше 10 миллионов человек получают различные повреждения от животных и около 50 тысяч погибают от

укусов животных, больных бешенством.

Бешенство можно только предотвратить, средств лечения уже развившегося заболевания не существует. Заражение человека происходит при укусе, оцарапывании, при ослюнении больным бешенством животным свежих ран, порезов на коже человека или при контакте с предметами загрязненными инфицированной слюной. Возможно заражение при попадании слюны больного животного на слизистые оболочки рта, глаз, носовой полости человека.

Как защитить себя и окружающих от бешенства:

- ✚ Необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних собаки кошек (регистрация, применение намордников, содержание на привязи); не допускать общения домашних животных с бродячими; обязательная ежегодная профилактическая иммунизация своих питомцев, которая проводится в государственных ветеринарных учреждениях бесплатно.
- ✚ В случаях изменений в поведении домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин необходимо обязательно обратиться к ветеринарному специалисту для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного (в г.Рогачеве – Пушкина 67, т.9 01 02).
- ✚ Не следует избавляться от животного, покусавшего или оцарапавшего человека. По возможности за ним должно быть установлено десятидневное наблюдение ветеринарным врачом.
- ✚ Следует напомнить ребенку о необходимости информирования взрослых в случае даже незначительных повреждений, нанесенных животными.
- ✚ Не следует подбирать на даче, в лесу, на улице диких и безнадзорных домашних животных, либо найти возможность в короткий срок показать его ветеринарному врачу и привить от бешенства.
- ✚ При появлении диких животных на личных подворьях в сельской местности, на территории населенных пунктов нужно принять все меры предосторожности и обеспечения безопасности себя и ваших близких.
- ✚ В случае укуса животным необходимо обильно промыть все повреждения, а также кожные покровы и слизистые, на которые попала слюна животного, проточной водой с мылом, обработать рану перекисью водорода, 70⁰ спиртом или 5% настойкой йода, после чего немедленно обратиться в ближайшее медицинское учреждение.
- ✚ При назначении профилактических прививок неукоснительно следуйте рекомендациям врача. На сегодняшний день вакцинация проводится антирабической культуральной инактивированной вакциной, производства РФ. Современный график вакцинации при экстренной профилактике бешенства заключается всего в шести дозах антирабической вакцины, которые вводятся в первый день обращения, а затем в 3, 7, 14, 30, 90 дни. Место введения дельтовидная мышца плеча или бедро.

29 сентября – Всемирный день сердца

В настоящее время болезни системы кровообращения (БСК) занимают одно из ведущих мест в мире. БСК являются основной причиной преждевременной смертности и инвалидности, как в большинстве европейских стран, так и в Беларуси. Необходимо отметить, что лидируют среди БСК артериальная гипертензия и



ишемическая болезнь сердца. В основе патологии обычно лежит атеросклеротическое изменение стенок сосудов, которое развивается незаметно в течение многих лет. Зачастую человек узнает о болезни лишь после развития осложнений, таких как инсульт, инфаркт, почечная недостаточность.

К причинам болезней системы кровообращения относятся длительное воздействие факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, стрессы, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни); низкий уровень знаний по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний; несвоевременное обращение за медицинской помощью; отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к соблюдению здорового образа жизни.

Прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают вследствие нервно-психического перенапряжения, поэтому постарайтесь по возможности избегать стрессовых ситуаций. Кардиологи советуют доброжелательно относиться к себе и людям. Каждому человеку необходимы положительные эмоции, поэтому таким мощным профилактическим действием обладают хорошие книги, интересные фильмы, общение с друзьями.

Необходимой составной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является физически активный образ жизни. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна должна составлять 8—10 часов в сутки.

Одной из важнейших частей профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы является правильное питание. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи, не только вызывает ожирение, но и снижает эластичность сосудов, что нарушает кровоток. Снижение веса решительно рекомендуется лицам с увеличением абдоминального отложения жировой ткани, что оценивается по окружности талии (у мужчин – более 102 см, у женщин более 88 см).

Необходимо ограничить потребление соли, т. к. избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце. Питание должно быть сбалансированным, акцент в рационе нужно делать на продукты растительного происхождения (фрукты и овощи). Для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо контролировать артериальное давление и уровень холестерина, питаться правильно (пища должна быть разнообразной, избегать большого количества жиров, соли, сахара), регулярно заниматься физическими упражнениями, не начинать курить, а если курите - попытаться бросить, избегать длительных стрессов.



Секреты долголетия. Что общего у людей, живущих долго?

Вопрос «Как прожить долгую и счастливую жизнь?» волнует человечество тысячелетиями. Сегодня наука о старении (геронтология) и исследования долгожителей по всему миру дают вполне конкретные ответы. Хотя генетика играет роль (примерно 20–30%), львиная доля успеха зависит от образа жизни.

Движение — это жизнь. Долгожители не бегают марафоны и не проводят часы в тренажерном зале. Их активность — естественная и низкоинтенсивная, но постоянная. Как это работает - работа в саду, пешие прогулки, отказ от лифта, работа по дому. Это поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, мышечный тонус и метаболизм без изнашивания суставов. Старайтесь проходить 8–10 тысяч шагов в день и выбирать лестницу вместо эскалатора.

Правило 80% - этот принцип - есть до тех пор, пока желудок не заполнится на 80%, а не до полного насыщения. Как это работает: переедание создает нагрузку на организм и ускоряет окислительные процессы. Легкое чувство голода после еды — признак того, что вы вовремя остановились. Исследования показывают, что умеренное ограничение калорий продлевает жизнь животным, и, вероятно, работает на людях. Ешьте медленно, из маленьких тарелок и

сосредотачивайтесь на еде (никаких телефонов или ТВ). Употребляйте меньше мяса, больше растений, такой рацион богат клетчаткой и антиоксидантами, снижает воспаление и уровень "плохого" холестерина.

Социальные связи решают всё. Одиночество так же вредно, как курение или ожирение. Это доказанный факт. Долгожители часто живут в больших семьях, близки к детям и внукам, участвуют в религиозных или общественных собраниях. Они реже испытывают стресс и депрессию. Создайте свой "круг заботы". Общайтесь с друзьями, заведите хобби, связанное с группой людей (танцы, книжный клуб), заботьтесь о близких.

Умение снимать стресс. Хронический стресс убивает. Но долгожители знают, как вовремя «переключиться». Дневной сон (сиеста), молитва, прогулка, чаепитие. Это снижает уровень кортизола — гормона стресса, разрушающего организм. Осознание того, зачем вы встаете по утрам, добавляет до 7 лет жизни.

Умеренность во всем (особенно в вредных привычках).

Главный секрет долголетия — это не одна таблетка или диета, это система. Это образ жизни, при котором здоровое питание, физическая активность и душевное равновесие вплетены в повседневность, а не являются временной акцией «похудеть к лету».

Начните с малого: добавьте овощей в ужин, пройдите лишнюю остановку пешком и позвоните старому другу. Ваше тело скажет вам спасибо через много-много лет.

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте Рогачевского районного ЦГЭ - <http://rogachev-cge.by>



Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: главный врач Е.Г.Завишева