

# Информационный обозреватель



## НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

магазин «Крама» ОДО «Орикс» гп. Желудок; ресторан «Щучин» и кафе «Золотой Берег» Щучинского филиала Гродненского ОПО)

По результатам надзорных мероприятий за январь текущего года вынесено 6 предписаний об изъятии пищевой продукции общим весом 71,29 кг, 1 предписание о запрете производства и (или) реализации (работ (услуг), привлечено к административной ответственности 2 должностных лица (сумма штрафа - 222 рубля) и в отношении 4 – х должностных лиц начат административный процесс.

Все мы, покупатели, должны знать, на что уделить внимание при приобретении пищевой продукции в торговых объектах. Любой товар, который появляется на прилавках в магазинах, должен быть обязательно промаркирован. Маркировка упакованной пищевой продукции

### Что должно быть на этикетке продуктов



11 Единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза

в общем случае должна содержать следующую информацию: наименование пищевой продукции; состав пищевой продукции; количество пищевой продукции; дату изготовления пищевой продукции; срок годности пищевой продукции; условия хранения пищевой продукции; наименование и место нахождения изготовителя пищевой продукции; показатели пищевой ценности пищевой продукции; сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов и др.

Покупатель вправе потребовать от продавца документы подтверждающие качество и безопасность реализуемой продукции.

**Берегите свое здоровье – выбирайте продукты правильно!**

Марина Владимировна Вилькевич,  
помощник врача-гигиениста.

## О результатах государственного санитарного надзора за торговыми объектами, рынками, объектами общественного питания за январь 2023 года

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» постоянно проводится целенаправленная работа по обеспечению государственного санитарного надзора за торговыми объектами, рынками, объектами общественного питания и придорожного сервиса.

За январь 2023 года надзорными мероприятиями охвачено 8 объектов (4 торговых объекта, 3 объекта общественного питания и 1 объект придорожного сервиса).

Нарушения законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения выявлены на 8 объектах.



Основными нарушениями при проведении госсаннадзора стали: реализация пищевых продуктов с истекшими сроками годности (3 случая) магазин универсам «Центральный» Щучинского филиала Гродненского

ОПО г. Щучин, ул. 17 Сентября, 4 – 43,1 кг; магазин «Крама» ОДО «Орикс» ст. Рожанка, ул. Вокзальная, – 8,85кг; ресторан «Щучин» Щучинского филиала Гродненского ОПО г. Щучин, ул. Советская - 0,9 кг;

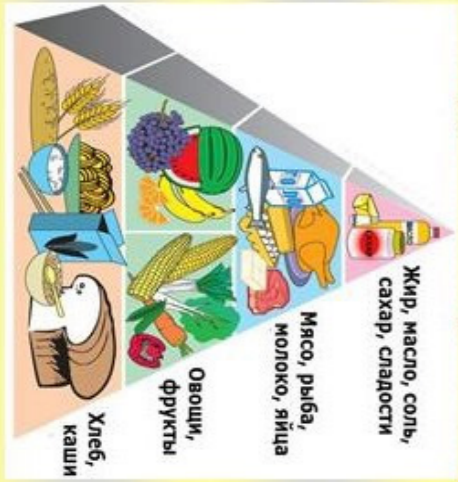
без наличия маркировки с информацией, наносимой в соответствии с требованиями технических регламентов Таможенного союза, Евразийского экономического союза (5 случаев: магазин универсам «Центральный» Щучинского филиала Гродненского ОПО г. Щучин, ул. 17 Сентября, 4 – 0,7 кг; магазин «Крама» ОДО «Орикс» ст. Рожанка, ул. Вокзальная, – 1,0 кг; магазин «Крама» ОДО «Орикс» гп. Желудок – 2,5 кг; магазин «Крама» ОДО «Орикс» г. Щучин, пл. Свободы – 7, 0 кг; ресторан «Щучин» Щучинского филиала Гродненского ОПО г. Щучин, ул. Советская, - 6,5 кг)

Выявлялись нарушения неудовлетворительного санитарного состояния помещений (4 случая магазин «Крама» ОДО «Орикс» ст. Рожанка, ул. Вокзальная; магазин «Крама» ОДО «Орикс» г. Щучин, пл. Свободы; ресторан «Щучин» и кафе «Золотой Берег» Щучинского филиала Гродненского ОПО);

неудовлетворительное санитарное состояние технологического и холодильного оборудования (5 случаев: магазин универсам «Центральный» Щучинского филиала Гродненского ОПО г. Щучин, ул. 17 Сентября; магазин «Крама» ОДО «Орикс» ст. Рожанка, ул. Вокзальная;

### Рекомендации школьникам

- в питании всё должно быть в меру;
- пища должна быть разнообразной;
- перед принятием пищи необходимо вымыть руки;
- необходимо есть ежедневно овощи, фрукты и ягоды; предварительно их тщательно промыть;
- питаться жидкой пищей не менее 4-х раз в день;
- не есть перед сном, последний приём пищи не позже, чем за 2 часа до сна;
- не есть копченостей, уменьшать жаренные и острые блюда;
- не есть воздушную пищу;
- меньше есть сладостей;
- не перекусывать чипсами, сухариками и хот-догами;
- обязательно есть в школе горячий обед;
- рекомендуется использовать йодированную соль;
- приёму пищи не должны мешать ни компьютер, ни телевизор, ни телефон.



### Потребность в калориях (необходимо получать в день):

- ▶ детям 6-10 лет – до 2300 ккал;
- ▶ детям 11-13 лет – до 2700 ккал;
- ▶ детям 14 – 17 лет – до 3000 ккал.



Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Подготовила  
помощник врача-гигиениста Арабчиц А.В.

Тираж 200 экз.

(для школьников)

2023





**Мороз и солнце – день чудесный!..**

Зимой нашему организму также необходимо активно двигаться, как и летом. Регулярные прогулки на открытом морозном воздухе заряжают энергией, придают сил, укрепляют здоровье и повышают работоспособность.

В зимнее время на территории нашей страны одним из самых доступных и полезных видов активного отдыха являются лыжные прогулки. Они – это замечательный способ повысить уровень иммунитета, сделать своё физическое здоровье крепче. Можно избавиться от склонности к постоянным простудам, закалить организм, стать выносливее, перестать «сидеть» на больничных.

Все, что нужно для лыжной прогулки – снег на улице и наличие самих лыж (конечно, с палками и ботинками). Ну, а где можно покататься на лыжах, решайте сами, исходя из имеющихся в наличии ближайших парков, лесов, других подходящих мест. Особых навыков, знаний и умений прогулка в парке тоже не требует.

Польза лыжных прогулок:

Даже неспешные лыжные прогулки влекут за собой расход большого количества калорий. В среднем, за час катания сжигается 9 ккал на 1 кг веса. Например, человек, который весит 70 кг избавится за часовую прогулку от 630 ккал. Вполне можно похудеть, катаясь на лыжах даже не спеша.

Любая активная деятельность положительно сказывается на дыхательной системе, а та, что на свежем воздухе – особенно. Но важно на лыжных прогулках дышать правильно – носом, тогда польза будет более весомой. Лыжные прогулки отлично вентилируют легкие, способствуют выводу из них вредных веществ. К тому же из-за активизации кровообращения легкие и другие органы лучше снабжаются кислородом.

В процессе ходьбы укрепляется костная ткань, суставы поддерживаются в рабочем состоянии, мышцы тренируются, укрепляются. Специфические движения – такие, как толчки и скольжение, положительно сказываются на функционировании всего опорно-двигательного аппарата. Если на лыжах занимается маленький ребенок, у него быстрее формируется правильная координация движений, активнее развивается костная ткань, скелет.

Лыжные прогулки – замечательная кардионагрузка, укрепляющая сердечную мышцу, активизирующая кровообращение. Для пожилых этот вид физической ак-

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

тивности – отличный способ предупредить развитие артроза и прочих болезней суставов. Кроме того, прогулки помогают предупредить истончение костной ткани, избежать остеопороза. Однако, если человек в пожилом возрасте решил встать на лыжню впервые, рекомендуется вначале проконсультироваться по данному поводу с врачом. Важно выяснить, нет ли противопоказаний.

В процессе активного отдыха на свежем воздухе повышается выработка гормонов «счастья» – эндорфинов. И как следствие этого, после лыжной прогулки еще долгое время ощущается приподнятое настроение – даже если из дома вы вышли с мрачными мыслями.

Вот несколько рекомендаций, чтобы лыжная прогулка была на пользу.

□ Если прогулка предстоит длительная, возьмите с собой термос с теплым чаем или морсом. Напиток поможет согреться в мороз, предупредит простуду, придаст сил.

□ Кроме того, в длительной прогулке не помешает и маленький рюкзачок с необходимыми средствами первой помощи, едой, запасным мобильным телефоном, фонариком.

□ Длительность лыжной прогулки нужно увеличивать постепенно, чтобы избежать мышечной боли и усталости. На первый раз достаточно и 40 минут.

□ Если наступили сильные морозы, то прогулку лучше отложить. Оптимальная температура для катания на лыжах – от 3 до 10 градусов ниже нуля. Такая температура подходит и детям, и взрослым.

□ В любом случае важно в процессе лыжной прогулки, даже если нет никаких заболеваний, следить за появляющимися симптомами переохлаждения или перегревания. Если организм переохладился, может возникнуть чувство замерзания, неприятное покалывание кожи. Если дело движется к обморожению, лучше поскорее вернуться домой.

Итак, вы узнали, какую пользу могут принести нашему организму неспешные лыжные прогулки. Как видите, польза есть, и немаленькая: это замечательный и доступный вариант укрепить здоровье, развить выносливость, силу, дыхательную систему, избавиться от депрессий, тревог, привести в порядок нервы, стать свежее, бодрее, моложе.

Держайте, пока благоприятствует снежный покров и желание укрепить своё здоровье!

**Светлана Ивановна Кирилова, инструктор-валеолог.**

**Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:**

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 7 рублей 06 копеек, более 100 кг – 16 рублей 51 копейка;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 4 рубля 98 копеек, более 100 кг – 7 рублей 37 копеек;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 12 рублей 04 копейки, более 100 кг – 21 рубль 49 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 9 рублей 79 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 7 рублей 69 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 28 9 95.

**Отделение профилактической дезинфекции Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:**

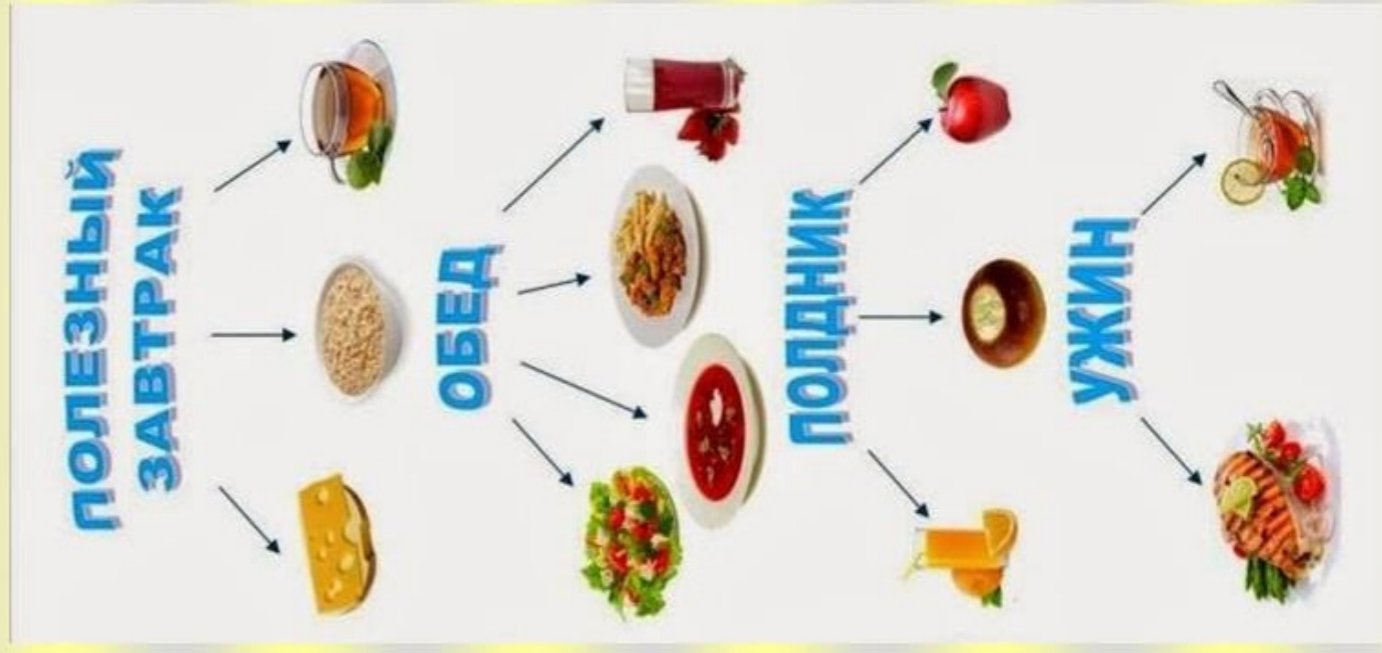
- Дератизация (уничтожение грызунов) строений помещений), территорий;
- Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов;
- Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях;
- Дезинфекция разовая автотранспорта;
- Дезинфекция разовая шахтных колодцев;
- Продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).

Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделе профилактики ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

**Запомни основные правила приема пищи!**

- РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ Торопясь;
- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМЬ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



**Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:**

- Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.** (Images: fish, fruits, vegetables, eggs, bread)
- Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.** (Images: cheese, carrots)
- Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.** (Images: pizza, Coca-Cola, cake)