

Четверг 20 апреля 2023 года
№ 15 (418)

Информационный обозреватель



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

входят силовые упражнения, растягивающие и аэробные. Обязательно выполнение утренней зарядки. Сначала выполняются простые упражнения для ног и спины, лёжа на кровати. Затем, встав с кровати, упражнения для рук и плечевого пояса. Желательно, по 15-20 повторений каждого движения. Зарядку нужно делать не только утром, но и вечером для снятия усталости.

Одно из первых на физическую активность реагирует сердечно-сосудистая система. Увеличивается приток крови (и кислорода) не только к скелетным мышцам, но и к сердцу. Усиливается обмен веществ в тканях. Положительное действие физкультуры на центральную нервную систему: повышается работоспособность, улучшается настроение, координация движений.

Обязателен самоконтроль за состоянием сердечно-сосудистой системы. Сначала надо измерить пульс в покое, перед выполнением упражнений, и рассчитать максимально допустимую ЧСС по формуле К.Купера: $220 - \text{возраст}$. Например, для человека 60 лет $220 - 60 = 160$. Оптимальный пульс во время выполнения упражнений равен 80% от максимальной ЧСС. Для человека 60 лет – 128 ударов в минуту. Если он доводит и удерживает пульс в данном режиме в течение как минимум 20 минут 4 раза в неделю, значит, получает хороший аэробный (оздоровительный) эффект.

Важно также подсчитывать пульс во время упражнений и через 5 минут после окончания их выполнения (хороший результат – снижение пульса на 50%).

Физические упражнения нужно выполнять подходами в течение дня. Это предотвратит перегрузку сердечно-сосудистой системы, а тренирующий эффект даст суммарное количество повторений за день. После физической нагрузки выполняются упражнения на растяжку мышц.

Приветствуется ходьба по улице, являющаяся самой физиологичной тренировкой для сердца. Время для ходьбы можно найти всегда. Важно помнить, что ходьба должна быть быстрой, только тогда она будет иметь тренирующий эффект. Но

людям с заболеваниями суставов ног длительная ходьба и приседания не рекомендуются. Им показаны специальные упражнения для ног сидя и лёжа.

Занимайтесь упражнениями сейчас, сегодня! Не откладывайте на старость, на пенсию, когда «появится время», но при этом вдруг исчезнет здоровье!

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.

Умеренные физические нагрузки для пожилых



Жизнь – драгоценный дар, которым в молодые и зрелые годы человек зачастую распоряжается легкомысленно. Пока есть силы и здоровье, он не ограничивает себя в активности, подвергая организм чрезмерным нагрузкам. Но человек постепенно стареет. Старение и старость – это не одно и то же. Начинается старение сравнительно рано и часто протекает незаметно. Уже с 25-30 лет в организме начинаются изменения, лет с 50 они уже проявляются заметно.

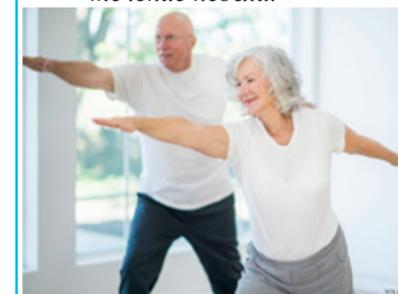
Старение – это разрушительный процесс в организме, неизбежно развивающийся с возрастом в результате нарастающего повреждающего действие внешних факторов и ведущий к недостаточности физиологических функций организма. Вялость мышц – первый сигнал о начале старения. Чтобы поддержать их тонус, необходима регулярная физическая нагрузка.

Первостепенное значение приобретает двигательная активность: в органах, мышцах и сосудах, получающих сильную нагрузку, повышается обмен веществ, т.е. питание клеток, и они дольше остаются здоровыми. Совет пожилым пациентам: перед началом регулярных занятий оздоровительной физкультурой желательно получить консультацию у врача лечебной физкультуры.

Наукой и повседневной практикой доказано, что даже умеренные физические нагрузки могут замедлить процессы старения, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, увеличить силу мышц и подвижность в уставах, повысить плотность костной ткани, снизить подверженность депрессии.

Для тех, кто никогда не занимался физкультурой, начинать нужно с небольшого количества упражнений и их повторений. Принципы занятий физкультурой:

- Постепенность повышения нагрузки – идти «от простого к сложному» и «от меньшего к большому».
- Постоянные и регулярные физические нагрузки в течение недели.



- Правильное выполнение движений.

Само по себе движение здоровья не даёт. Здоровье приносит только «правильное движение», т.е. правильный подбор комплекса физической нагрузки, в который

Как выбрать размер

«скандинавской палки»?



Чтобы подобрать палки правильной длины, рост в сантиметрах умножают на коэффициент. 0,66 – для облегченных тренировок, 0,68 – для стандартных тренировок, 0,7 – для усиленных нагрузок. При покупке обычных палок полученное при умножении число округляют до максимально близкого к стандартной длине.

При регулярном занятии (например, три раза в неделю, по 2,5 часа в любую погоду) уйдут проблемы у многих с давлением, сердцем, суставами. Использование «скандинавских палок» помогает снизить нагрузку на поясницу и суставы ног. Благодаря опоре спина остается прямой. Такая ходьба сжигает на 45% больше калорий, чем обычная.

Кто-то теряет в весе, кто-то восстановит здоровье после операций, у кого-то появится осанка и прояснится ум, появятся чувство «быть на позитиве». Эти занятия – движение в правильном направлении, ведь даже маленькая прогулка – часть большого пути к себе.

Самое главное – почувствовать себя лучше!

Подготовила
инструктор-валеолог
Кирилова С.И.

Тираж 200 экз.

Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ХОДИМ

С ПОЛЫЗОЙ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



(памятка для населения)

2023

О результатах надзорных мероприятий за сельскохозяйственными организациями в период проведения месячника труда безопасности во время проведения полевых работ

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» проведен мониторинг предприятий сельского хозяйства в период проведения месячника безопасности труда с 01.04.2023 по 17.04.2023. В ходе проведения мониторинга особое внимание уделяется:

состоянию территорий предприятий, оборудованию и состоянию площадок на территории предприятий для сбора и временного хранения крупногабаритных отходов, металлолома, твердых коммунальных отходов;

состоянию производственных помещений, организации технологических процессов, состоянию технологического оборудования;

обеспечению и оснащению работающих санитарно-бытовыми помещениями, состоянию санитарно-бытовых помещений;

медико-профилактическому обеспечению работающих (обеспечению средствами защиты, в том числе специальной одеждой, обувью, организации питьевого режима (обеспечению работающих питьевой водой, соответствующей установленным гигиеническим нормативам, определяющим показатели ее безопасности).)

С 01.04.2023 по 14.04.2023 проведен мониторинг 4-х предприятий сельского хозяйства: ОАО «Демброво», ОАО «Щучинагропродукт», ОАО «Орля», СООО «Клубника Плантс», обследовано 11 объектов.

Выявлены нарушения в части: содержания производственной и прилегающей территории:

ОАО «Демброво» (не было обеспечено содержание в чистоте токарного цеха машинного двора аг. Демброво), ОАО «Орля» (не обеспечено содержание в чистоте территории машинного двора аг. Орля), ОАО «Демброво» и ОАО «Орля» (сельскохозяйственная техника хранилась не на площадке с твердым покрытием на территории машинного двора аг. Демброво и машинного двора д. Раковичи);

санитарного состояния производственных, вспомогательных и санитарно-бытовых помещений, оборудования: ОАО «Щучинагропродукт» (не было обеспечено содержание в чистоте: остекления оконных проемов, осветительных приборов, умывальной раковины в санитарно-бытовом помещении машинного двора аг. Рожанка, ОАО «Демброво» (не было обеспечено содержание в чистоте умывальной раковины, холодильного оборудования в санитарно-бытовом помещении машинного двора д. Богуши), ОАО «Орля» (был допущен разлив нефтепродуктов и не было обеспечено содержание в чистоте оконных проемов, стены, в сварочном цехе автомастерской машинного двора аг. Орля, не было обеспечено содержание в чистоте оконных проемов, стены, пола, холодильного оборудования в санитарно-бытовом помещении машинного двора д. Раковичи);

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

но-бытовом помещении машинного двора аг. Рожанка), ОАО «Демброво» (не было обеспечено содержание в чистоте умывальной раковины, холодильного оборудования в санитарно-бытовом помещении машинного двора д. Богуши), ОАО «Орля» (был допущен разлив нефтепродуктов и не было обеспечено содержание в чистоте оконных проемов, стены, в сварочном цехе автомастерской машинного двора аг. Орля, не было обеспечено содержание в чистоте оконных проемов, стены, пола, холодильного оборудования в санитарно-бытовом помещении машинного двора д. Раковичи);

своевременного проведения ремонтных работ: ОАО «Щучинагропродукт» (не произведен текущий ремонт санитарно-бытового помещения машинного двора д. Янчуки и комнаты приема пищи полевого стана д. Скоржики, не проведен ремонт стен в смотровой канаве полевого стана д. Баличи), ОАО «Демброво» (текущий ремонт потолка не проведен в токарном цехе машинного двора д. Амбилевцы), СООО «Клубника Плантс» (не проведен ремонт стены в мужском санитарном узле);

обеспечения и укомплектованности аптечками: СООО «Клубника Плантс» (не был обеспечен контроль за сроками годности лекарственных средств в аптечке первой помощи универсальной в ремонтно-механической мастерской (изъято 5 единиц лекарственных средств с истекшим сроком годности);

оснащение производственных и санитарно-бытовых помещений:

ОАО «Щучинагропродукт» (отсутствовало искусственное освещение в бытовом помещении столярного цеха аг. Рожанка; не была оборудована раковина для мытья рук полотенцем разового пользования или электрополотенцем в санитарно-бытовом помещении полевого стана д. Баличи); ОАО «Демброво», ОАО «Орля» (не была оборудована раковина для мытья рук полотенцем разового пользования или электрополотенцем в бытовом помещении машинного двора д. Амбилевцы, в токарном цехе автомастерской машинного двора аг. Орля).

По выявленным нарушениям руководителям предприятий будут направлены рекомендации по устранению нарушений (недостатков).

Дарья Олеговна Трахимович, помощник врача-гигиениста.

Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 9 рублей 93 копейки, более 100 кг – 22 рубля 64 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 5 рублей 55 копеек, более 100 кг – 8 рублей 34 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 15 рублей 15 копеек, более 100 кг – 27 рублей 08 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 10 рублей 88 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 9 рублей 38 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 20 6 56 «одно окно».

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.

Скандинавская ходьба – это вид физической активности, представляющий собой определенную методику ходьбы с использованием специальных палок. В отличие от бега, нагрузка получается щадящая.



Важно правильно подготовиться к основному занятию: предварительные небольшие упражнения предохраняют от травм и делают тренировку эффективнее.

Разминка включает поднимание на цыпочки, невысоко подпрыгивание с ногами на ногу.

1. Потом, подтягивание одновременно одной руки вперед, другой назад. Сделайте широкий шаг (выпад) вперед, покачайтесь туда-обратно (руки двигаются в противоход телу). Смените ногу. Основной элемент техники – шаг – каждому знаком с раннего детства.
2. Выпрямитесь, корпус чуть наклоните вперед. Теперь нужно скоординировать движения рук. Сначала просто пройдитесь, неся палки за серединой параллельно земле. Ощутите незаметный при обычной ходьбе противоход: левая рука вперед – правая нога вперед, левая нога – правая рука.
3. Теперь опустите палки, возьмите так, как будете держать при ходьбе, и волоком тяните их за собой. Попробуйте, действуя сначала только одной ногой и одной рукой и палкой, чтобы телу было проще освоить движение. Когда подкажет ритм, отталкивайтесь одновременно: левой палкой – правой пяткой, правой палкой – левой пяткой. Интенсивность тренировки регулируйте сами. Хотите увеличить нагрузку – сильнее отталкивайтесь руками, делайте шаги шире, увеличьте длину палок.

Нельзя забывать о правильном дыхании, концентрироваться на самом процессе ходьбы. Возможно, ходьбу с палками дополнить различными упражнениями, чтобы получилась полноценная фитнес-нагрузка на природе. Ходить можно самостоятельно, но, лучше, в коллективе людей, стремящихся сохранить и улучшить свое здоровье!

И, главное, не перегружаться, учитывая состояние своего здоровья в данный промежуток времени.

Интересно знать!



- Занятия бегом**
 - За 1 час сжигается 300 килокалорий
 - Задергается 50% мышц тела
 - 45% мышц тела
- Поездка на велосипеде**
 - За 1 час сжигается 500 килокалорий
 - Задергается 50% мышц тела
- Скандинавская ходьба**
 - За 1 час сжигается 700 килокалорий
 - Задергается 90% мышц тела

Польза занятий с использованием «скандинавских палок»

