

Информационный обозреватель



ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

этот выбор можно сделать осознанным и превратить здоровое питание в образ жизни.

Питайтесь разнообразно, сбалансированно и главное с пользой для здоровья!

Екатерина Дмитриевна Бич,
помощник врача-гигиениста.

Международный день отцов

Ежегодный праздник в честь пап, который отмечается во многих странах мира. Уже по сложившейся традиции в этот день **принято чествовать** самых дорогих и любимых мужчин – пап и дедушек. Примечательно, что в некоторых странах День отца считается **государственным праздником**, аналогом Международного женского дня.

В Беларуси Международный день отца теперь имеет



официальный статус, согласно указу Президента Республики Беларусь Александра Григорьевича Лукашенко №198, подписанному в субботу 21 октября 2023 года. Этот день для многих детей станет еще одним поводом сказать, как сильно они любят своих родителей. Существует устаревший стереотип, что для развития детей наиболее важной является связь матери и ребенка. Но не менее ценна дружба малышей с папой. Если мама дает своему ребенку нежность, ласку, любовь и тепло, то **папа обеспечивает защиту и уверенность**, помогает определиться с жизненными приоритетами, делится мудрыми житейскими советами. Нередко образцом для подражания ребенку становится именно отец. Дети неосознанно копируют его лучшие качества, его поведение, отношение к жизни. Малыши регулярно перенимают его жизненный опыт, а полученные знания в области безопасности просто бесценны для маленьких подрастающих «почемучек».

Не забудьте сказать папам спасибо за ...!

Вероника Андреевна Данилевич,
помощник врача-гигиениста.

16 октября - Международный день здорового питания

Питание является одним из наиболее важных аспектов здорового образа жизни человека, а полезная еда способствует сохранению здоровья и поддержанию хорошей физической и умственной работоспособности. Во всем мире 16 октября отмечается Всемирный день здорового питания.



Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая

диабет, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт и рак. Здоровое питание на протяжении всей жизни является важнейшим элементом сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непременным условием достижения активного долголетия.

Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, очень мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей организма человека (возраст, пол, образ жизни, степень физической активности и т.д.).

Принципы здорового питания:

1. Энергетическое равновесие.
2. Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ.
3. Низкое содержание жира с оптимальным соотношением насыщенных и ненасыщенных жиров.
4. Снижение потребления поваренной соли.
5. Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров).
6. Повышенное потребление овощей и фруктов.
7. Использование цельнозерновых продуктов.
8. Потребление алкоголя в дозах, не превышающих безопасные.



Во Всемирный день здорового питания государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» просит всех задуматься о своем здоровье и полезном рационе. Ведь

Секрет женского здоровья №8:
Сексуальная активность
В период с 25 до 35 лет женская сексуальная активность достигает своего расцвета. Ведь регулярная и активная половая жизнь облегчает достижение Вами оргазма, что немаловажно для женского здоровья.



Секрет женского здоровья №9: Уход за кожей и волосами
Пышные волосы и гладкая кожа – вечные символы красоты и женского здоровья. Поэтому уходу за кожей и волосами уделяется особое внимание в списке секретов женского здоровья

Секрет женского здоровья №10: Достижение эмоционального равновесия
Чтобы чувствовать себя комфортно в эмоциональном плане, соблюдайте следующие рекомендации:
➤ ставьте себя всегда на первое место. Например, откажитесь от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств), старайтесь вести здоровый образ жизни;
➤ ищите причину для радости в повседневной жизни, уделяйте время каждой мелочи;
➤ уделяйте больше времени семье;
➤ научитесь виртуозно совмещать роли матери, хозяйки, ответственного работника и интересной личности.



Будем надеяться, что секреты женского здоровья, приведенные выше, помогут Вам всегда оставаться привлекательной женщиной с прекрасным самочувствием!



**СЕКРЕТЫ
ЖЕНСКОГО
ЗДОРОВЬЯ**

Щучинский зональный ЦГЭ

Результаты государственного санитарного надзора за санитарным состоянием и содержанием территорий г. Щучина и Щучинского района за сентябрь – октябрь 2023 года

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (далее – Щучинский зональный ЦГЭ) за сентябрь – октябрь 2023 года проведено обследование **254 территорий** населенных пунктов и объектов надзора Щучинского района.



Выявлены нарушения на 74 (29,1 %) территориях населенных пунктов и объектов надзора.



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.

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Необходимо отметить, что наибольший удельный вес среди выявленных нарушений занимают нарушения в части замусоренности территорий объектов и населенных мест, неудовлетворительного содержания контейнерных площадок для сбора твердых коммунальных отходов.

В адрес субъектов хозяйствования по выявленным нарушениям направлено 9 рекомендаций по устранению нарушений.

Щучинский зональный ЦГЭ напоминает субъектам хозяйствования о необходимости поддержания в чистоте собственных и закрепленных территорий, а также об административной ответственности за нарушения санитарного содержания территорий.

В соответствии со статьей 17.5. «Нарушение санитарно-эпидемиологических требований, требований ограничительных мероприятий, представление недостоверных данных для процедуры государственной регистрации продукции» Кодекса Республики Беларусь об Административных Правонарушениях нарушения санитарно-эпидемиологических, гигиенических требований и процедур, установленных техническими регламентами Таможенного союза, Евразийского экономического союза, или общих санитарно-эпидемиологических требований, установленных Президентом Республики Беларусь, специфических санитарно-эпидемиологических требований, установленных Советом Министров Республики Беларусь, санитарных норм и правил, гигиенических нормативов, или требований ограничительных мероприятий, введенных в соответствии с законодательством в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, либо представление недостоверных данных для процедуры государственной регистрации продукции – влекут наложение штрафа в размере до тридцати базовых величин, на индивидуального предпринимателя – до двухсот базовых величин, а на юридическое лицо – до пятисот базовых величин.

УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ! СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ И ПОРЯДОК!

Задумайтесь, стоит ли нарушать законодательство или все же своевременно принять меры, направленные на поддержание должного санитарного порядка.

Екатерина Дмитриевна Бич, помощник врача-гигиениста.

Издатель: Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

E-mail: info@shcge.by

Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: http://shcge.by/

Тираж 200 экз.

Любая женщина хочет выглядеть красиво и свежо. Именно ради этого мы постоянно ищем новые способы поухудеть, убрать целлюлит с помощью чудо-массажей, омолодить кожу лица чудо-кремом и т.д.

Но в деле поддержания красоты самой важной вещью становится ...поддержание собственного здоровья! Ведь красота женщины идет изнутри – и естественно красивой может быть только та женщина, здоровье которой не имеет больших проблем.

Секрет женского здоровья №1: Идеальные параметры

Чтобы понять, здорова ли женщина, необходимо знать ее основные параметры: вес, частота пульса и артериальное давление.

Идеальный вес для каждой женщины свой – и он может зависеть от общей конституции женщины, ее роста, соотношения костей, мышц и жира в организме, а также много другого. В связи с этим идеальный вес может варьироваться.

Что касается идеального пульса для молодой женщины, то в спокойном состоянии его показатели должны варьироваться от 65 до 74 уд./мин, а после физической нагрузки или волнений – от 120 до 160 уд./мин.

Нормальным артериальным давлением для женщины до 35 лет считается давление 100-120/70-80.

Секрет женского здоровья №2: Физическая активность

Только если Вы держите тело в тонусе – Вы можете надеяться на красоту и здоровье. Вы должны заниматься спортом как минимум по 40 минут 3-4 раза в неделю. Чтобы сжечь жир, нормализовать обмен веществ и подтянуть мышцы, делайте упражнения на тренировку разных групп мышц, занимайтесь аэробикой и шейпингом.

Секрет женского здоровья №3: Правильный сон

Женщинам нужно соблюдать следующие рекомендации: режим сна (ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время), перед сном хорошо проветривайте спальню, старайтесь спать на спине.

Секрет женского здоровья №4: Правильное питание

Чтобы сохранять красивую фигуру не стоит изнурять себя диетами и, уж тем более, голодать! Очень полезны для поддержания здоровья продукты, богатые белками и клетчаткой: бобовые, говядина, рыба, чечевица, зелень, зерновой хлеб, молочные продукты.

Что касается общего суточного количества калорий – то молодой женщине необходимо в сутки около 2500 калорий.

Никакие перекусы печеньем, чипсами и так далее. Исключение составляют лишь перекусы фруктами.

Секрет женского здоровья №5: Профилактика женских проблем

Если Вы решили заботиться о своем здоровье – не пренебрегайте своевременными посещениями врача-гинеколога (минимум раз в год) и сдачей необходимых анализов (даже если Вас ничего не беспокоит). Особенно, если Вы планируете рождение ребенка.

И помните, что самолечение – не лучший помощник в борьбе за женское здоровье. При малейшем подозрении на какие-либо проблемы в половой или мочеполовой сфере обращайтесь к врачу.



Секрет женского здоровья №6: Посещение маммолога

Здоровая молодая женщина должна посещать маммолога 2 раза в год, даже если у нее нет никаких жалоб. Между посещениями маммолога не забывайте о методах самоосмотра груди на предмет наличия уплотнений и других новообразований.

Секрет женского здоровья №7: Посещение стоматолога

Разве может быть абсолютно здоровой женщина с желтыми зубами, измученными кариесом? Посещение стоматолога должно быть не реже 2 раз в год, ежедневную гигиену полости рта проводить не реже 2-х раз в день, смену зубной щетки раз в 3 месяца.

