

Информационный обозреватель

Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»



Четверг 23 октября 2025 года
№ 28 (505)



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

видуальных особенностей и интенсивности воздействия стрессоров. Основными симптомами являются головные боли, мышечное напряжение, боли в животе, учащенное сердцебиение, нарушение сна, усталость. Так же меняется эмоциональное состояние. Появляется раздражительность, тревога, гнев, чувство подавленности. Меняются и поведенческие качества: изменение в аппетите, уход от социальных контактов.

Как бороться со стрессом?



Борьба со стрессом – это комплексный процесс, требующий осознанных усилий и изменения образа жизни.

Следует определить источник стресса. Постарайтесь понять, что именно вызывает у вас стресс, и попытайтесь устранить или минимизировать воздействие этих факторов.

Планируйте время: организуйте свой день, чтобы не чувствовать себя перегруженным. Распределите задачи по приоритетам и делайте перерывы.

Проводите время с близкими людьми: общение с друзьями помогает снизить уровень стресса и почувствовать поддержку.

Занимайтесь любимым делом: найдите хобби, которое приносит вам удовольствие и помогает отвлечься от проблем.

А так же не забывайте правильно питаться, заниматься спортом и высыпаться!

Стресс является распространенным явлением, но он не должен контролировать нашу жизнь. Понимая причины и последствия стресса и принимая активные меры по управлению им, мы можем улучшить свое физическое и психическое здоровье, а так же повысить общее качество жизни. Помните, что забота о себе – это не эгоизм, а необходимая часть поддержания благополучия в современном мире.

Ксения Юрьевна Иванова,
помощник врача – гигиениста.

Стресс: невидимый враг современного человека

В современном мире стресс стал практически неизбежным спутником жизни. Высокий темп работы, информационная перегрузка, экономическая нестабильность, личные проблемы – все это создает постоянное напряжение, которое негативно сказывается на нашем благополучии.

Что такое стресс?

Стресс – это автоматическая физиологическая реакция организма на воспринимаемую угрозу или вызов, известный как стрессор. Эта реакция, часто называемая реакцией «бей или беги», приводит к выбросу гормонов, таких как адреналин и кортизол, которые подготавливают организм к борьбе или бегству. Хотя этот механизм был жизненно важен для выживания наших предков, современная жизнь часто подвергает нас хроническому стрессу, что может иметь пагубные последствия для нашего организма.

Причины стресса:



Причины стресса могут быть самыми разными:

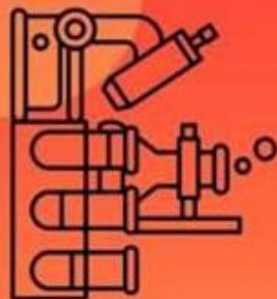
- Работа: высокие требования, недостаток контроля, плохие отношения с коллегами, неуверенность в работе.
- Личные отношения: Проблемы в семье, конфликты с партнером, развод, потеря близкого человека.
- Финансовые трудности.
- Проблемы со здоровьем.
- Перегрузка информацией.
- Личностные факторы: низкая самооценка, тревожность.

Кратковременный стресс может быть полезным, помогая нам сосредоточиться и эффективно справляться с трудными ситуациями. Однако хронический стресс, который длится в течении длительного времени, может оказывать разрушительное воздействие на наше физическое и психическое здоровье.

Симптомы стресса:

Стресс проявляется по-разному, в зависимости от инди-

Исследование мяса
на трихинеллез
проводится в
ветеринарных
лабораториях!



РАСПРОСТРАНЯТЬ НЕИССЛЕДОВАННЫЕ МЯСОПРОДУКТЫ
СРЕДИ РОДСТВЕННИКОВ И ЗНАКОМЫХ ДО ПОЛУЧЕНИЯ
РЕЗУЛЬТАТОВ ТРИХИНЕЛЛОСКОПИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ
НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ!

БЕРЕГИТЕ
СЕБЯ
И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ВНИМАНИЕ
ТРИХИНЕЛЛЕЗ!



Щучинский зональный
ЦГЭ



Щучин 2025

ДЕНЬ ОТЦА

21 октября в Беларуси отмечается день отца этот праздник совсем недавно получил официальный статус. Установлен он Указом Президента № 198 от 9 июня 2022 г. и направлен на укрепление традиционных семейных ценностей, повышение значимости проводимой государством семейной политики, закрепление конституционно-права каждого гражданина на создание семьи.



День отца — один из немногих праздников, который пришел к нам из стран с англоязычным населением. История возникновения Дня отца уходит корнями в древние времена. В римскую эпоху существовал праздник Mater Matuta (материнские праздники), посвященный матерям и отцам в честь бога Маруты. Но в отличие от Дня матери, который отмечался еще на Руси в XI веке, День отца стал праздноваться относительно недавно – в Швеции в 1930-х годах.

День отца в Беларуси — это особенный праздник, который почитается с особым уважением. Он символизирует значимость отцовской роли в семье и обществе. С древних времен в белорусской культуре отцы считались хранителями и защитниками своих семей. В этот день семьи собираются вместе, чтобы отметить праздник и выразить свою благодарность отцам за их труд, заботу и любовь, а также укрепить семейные узы, которые являются базой

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

для создания гармоничного и счастливого общества. Поздравления в адрес пап и дедушек становятся особенно значимыми, их радуют и дарят подарки, чтобы показать, как они важны в жизни.

Во все времена в белорусском обществе считалось почетной миссией быть главой семьи. Имя мужчины пожизненно закрепляется в отчестве детей, авторитет любой семьи тесно связан с добрым именем отца, глубоким уважением к нему как к основателю рода. В христианской культуре принято, что мужчина воспитывает наследника как продолжателя династии, хранителя традиций и родовой памяти. Ведь недаром между словами «отец» и «отечество» существует смысловая связь. Словом «отечество» обозначают место, где человек родился и жил с рождения с отцом, где похоронены предки — отцы его рода. Соответственно, отец должен быть главой семьи, кормильцем, наставником, другом и помощником для детей, защитником семьи и своего Отечества.

Сегодня очень важно поддерживать статус отца в семье и обществе. Будущий отец должен быть готов и способен взять на себя ответственность за ребенка, семью, свое дело. Отец собственным примером должен показывать, как важно в жизни быть честным, трудолюбивым, справедливым, сильным духом и мужественным. Мы должны стремиться к тому, чтобы каждый ребенок жил в семье и желательно в той семье, где есть оба родителя, где отношения строятся на взаимном уважении и любви матери и отца, культивируются ценности, культура и традиции народа, детям рассказывают правду о прошлом, о героических предках.

Отцовский долг — обеспечить подрастающему поколению светлое и счастливое будущее. Великой силой разума, духа и мудрости папы всей планеты вместе смогут построить наше светлое и счастливое будущее. Среди белорусских мужчин много тех, которые успешно сочетают свою профессиональную деятельность и любимое дело с добросовестным исполнением отцовского долга, через всю жизнь проносят верность семейным идеалам. День отца — это еще один замечательный повод собраться в семейном кругу, поздравить своих пап, выразить им любовь и благодарность.

Карина Михайловна Шершень, помощник врача – эпидемиолога.

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 отделении профдезинфекции ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

Для профилактики заражения необходимо выполнять следующие меры:

Будь уверен в том, что ешь!
Нельзя есть мясо и мясопродукты, в качестве которых Вы не уверены (без лабораторного контроля, продающиеся на несанкционированной торговой точке).

Исследуй сырое мясо!
Тушки убитых животных, предназначенных для употребления в пищу людям или животным, исследовать на трихинеллез в государственных ветеринарных учреждениях:

Готовь правильно!

- Ни в коем случае нельзя употреблять неисследованное мясо диких животных в недостаточно термически обработанном виде;
- В процессе приготовления пищи не рекомендуется пробовать сырой фарш;
- Нужно тщательно очищать и мыть кухонный инвентарь и оборудование после работы.

Чистые руки
После контакта с сырым мясом нужно обязательно мыть руки с мылом.

Следи за животными!

- Нельзя кормить свиней сырыми отходами с боен и павшими дикими животными.
- Не рекомендуется выпускать свиней пастись на поле и в огороде.
- Важно следить за отсутствием грызунов в свиноводческих загонах.

Первые признаки заболевания

Трихинеллез
опасное заболевание человека и животных, вызываемое круглыми червями- трихинеллами.

Источники заражения – животные:

Заражение людей происходит при употреблении в пищу сырого или недостаточно обработанного мяса домашней свиньи, диких животных, зараженного личинками трихинелл.

Тираж 200 экз.