



# Информационный обозреватель



Выпуск 13 (524)

23 апреля 2026

**В ЭТОМ  
ВЫПУСКЕ:**

**Рапсовое мас-  
ло: польза и  
вред для**

**Европейская  
неделя  
иммунизации**

## *Рапсовое масло: польза и вред для здоровья*

**Рапсовое масло** — это растительное масло, получаемое из семян рапса (*Brassica napus*), которое широко используется в кулинарии благодаря низкой доле насыщенных жиров и высокому содержанию Омега-3 и Омега-6. Оно считается полезной альтернативой другим маслам, обладая высокой температурой дымления. Современные пищевые сорта содержат минимальное количество эруковой кислоты.

Растительные масла входят в меню долгожителей многих стран. Ценят их за высокое содержание ненасыщенных жиров. Они не синтезируются в организме человека, а потому мы должны получать их вместе с пищей. Исследователи ассоциируют эти жиры с улучшением функций сердца и профилактикой сердечных патологий

**Рапсовое масло имеет ряд полезных свойств для здоровья.** Вот некоторые из них: Снижение уровня холестерина. Рапсовое масло богато полиненасыщенными жирными кислотами, такими

как омега-3 и омега-6, которые могут помочь снизить уровень холестерина в крови. Это свойство может уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Профилактика диабета. Жирные кислоты растительного происхождения, которые присутствуют в масле рапса, снижают риск инсулинорезистентности и развития диабета II типа, способствуют улучшению состояния пациентов с метаболическим синдромом.

Улучшение зрения. Рапсовое масло содержит витамин Е, который является антиоксидантом и может помочь улучшить зрение. Это свойство может быть особенно полезно для людей, страдающих от возрастной дальнозоркости.

Улучшение здоровья кожи. Рапсовое масло может помочь улучшить здоровье кожи благодаря своему содержанию витамина Е и других антиоксидантов. Оно может уменьшить появление морщин и улучшить увлажнение кожи.

Помощь в улучшении здоровья волос. Рапсовое масло содержит витамин Е и другие питательные вещества, которые могут помочь улучшить здоровье волос. Оно может сделать волосы более блестящими и мягкими, а также укрепить их структуру.

Польза для желудочно-кишечного тракта. Рапсовое масло считается ценным продуктом для людей, страдающих заболеваниями пищеварительной системы, поскольку оно способствует улучшению обмена веществ. Это масло также ускоряет восстановление поврежденных клеток и помогает нормализовать метаболические процессы в организме. Растительные масла, включая рапсовое, помогают поддерживать здоровую микрофлору кишечника, что важно для общего здоровья пищеварительной системы.

Является универсальным продуктом. Обладает приятным и мягким вкусом и ароматом. Его можно использовать для приготовления любых блюд. Масло подходит для заправки салатов, приготовления соусов, добавления в тесто. Продукт возможно использовать для жарки, тушения, фритюра.

**Несмотря на положительное действие продукта на здоровье человека, можно выделить и отрицательные качества.** Среди них:

- риск развития сердечно-сосудистых болезней;
- повышение риска развития рака из-за образования эрукамидов при нагревании масла;
- возможность окисления;
- риск набора лишней массы, поскольку в продукте содержится много жиров;
- вероятность аллергических реакций.

В целом, вред этого продукта зависит от индивидуальных особенностей организма. Поэтому не стоит злоупотреблять применением рапсового масла в пищу – в день достаточно не более 2-3 столовых ложек.

Качество превыше всего!

Питайтесь правильно и будьте здоровы!



Адрес: 231513, Гродненская обл.,  
г. Щучин,  
ул. Мичурина, 26

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73  
Эл. почта: info@shcge.by

Официальный сайт:  
<http://shcge.by>

Тираж 200 экз.

## Европейская неделя иммунизации

С 19 апреля по 25 апреля 2026 года по инициативе Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения в странах Европейского региона, и, конечно же, в Республике Беларусь проводятся мероприятия Европейской недели иммунизации (ЕНИ).



В этом году юбилейная, 20-я ЕНИ проходит под лозунгом «Вакцины приносят результат - для каждого поколения».

Иммунизация, несомненно, является одной из наиболее эффективных и экономически целесообразных мер медицинского вмешательства, существующих в настоящее время. Если число людей, прошедших иммунизацию достаточно высоко, это предотвращает распространение

болезней. Чем большее количество людей будет вакцинировано, тем безопаснее будет находиться на данной территории.

В Республике Беларусь согласно Национальному календарю профилактических прививок, плановая вакцинопрофилактика проводится против 13 инфекционных заболеваний (туберкулеза, вирусного гепатита В, дифтерии, столбняка, коклюша, полиомиелита, гемофильной, пневмококковой и папилломавирусной инфекции, кори, эпидемического паротита, краснухи, гриппа).

Кроме того, прививки проводятся по эпидемическим показаниям против 21-ой инфекций отдельным профессиональным группам; лицам, проживающим на территории с высоким уровнем заболеваемости природно-очаговыми инфекциями; контактными в очагах инфекций; при выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке и т.д.

По желанию граждан вакцинацию против инфекций, не входящих в Национальный календарь профилактических прививок, можно провести

за счет собственных средств в территориальных организациях здравоохранения (вакцинация против менингококковой инфекции, вирусного гепатита А, ротавирусной инфекции, ветряной оспы, вируса папилломы человека, клещевого энцефалита).

Сделав выбор в пользу вакцинации, родители вносят огромный вклад в защиту своих детей. Каждый ребенок имеет право на защиту от болезней, предупреждаемых с помощью вакцин. Вместе с тем повсеместно имеется проблема отказов от вакцинации. Порой родители руководствуются информацией по вакцинации не из официальных источников, не от специалистов, что приводит к неправильному представлению о значимости проведения профилактических прививок.

В Государственном учреждении «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» с 22.04.2026 – 25.04.2026 с 09.00 до 12.00 часов по телефону 8(01514) 20-6-50 организована «прямая» линия» по вопросам иммунопрофилактики инфекционных заболеваний.

# ПАМЯТКА ДЛЯ ГРАЖДАН

О БЛАГОУСТРОЙСТВЕ И СОДЕРЖАНИИ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА, ПРЕДОСТАВЛЕННОГО ДЛЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ ЖИЛОГО ДОМА

Уважаемые граждане! При благоустройстве и содержании земельного участка необходимо соблюдать следующие правила:

## 1 Санитарная очистка и уборка территории



Своевременно собирайте и вывозите коммунальные отходы в соответствии с ТКП 17.11-08-2024.

- Очищайте водоотводные канавы, лотки и люкеты от мусора и засоров.
- Регулярно удаляйте мусор с территории.

## 2 Хранение строительных материалов



Все стройматериалы складировать аккуратно, в сложенном виде.

## 3 Озеленение и уход за растениями



Используйте разрешенные удобрения, средства защиты растений и регуляторы роста.

- Проводите обрезку, рыхление и полив.
- Удаляйте аварийные и сухие растения не реже двух раз в год.
- Косите газоны, если трава выше 20 см.
- Уничтожайте борщевик Сосновского и другие инвазивные растения.

РАССТОЯНИЕ ПОСАДКИ ДЕРЕВЬЕВ И КУСТАРНИКОВ ОТ СОСЕДНИХ УЧАСТКОВ:

Высокорослые (более 3 м)	не ближе 3 м
Среднерослые (до 3 м)	не ближе 2 м
Низкорослые (до 2 м)	не ближе 1 м

В 1-метровой зоне до границы смежного участка разрешены газоны и растения до 1 м высотой.



Нарушение данных правил может повлечь за собой административную ответственность. Берегите порядок на своей земле – это ваш комфорт, здоровье и безопасность!

Памятка составлена с учетом Правил благоустройства и содержания населенных пунктов (постановление Совета Министров Республики Беларусь от 28.11.2012 № 1087) ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

## 4 Содержание зданий и сооружений



Поддерживайте техническое и эстетическое состояние зданий, туалетов, заборов, беседок, скамеек и т.д.

- Ограждения должны быть целыми и устойчивыми, отклонение от вертикали не более 10 градусов.
- Проводите покраску, мойку, ремонт поврежденных конструкций.

## 5 Содержание животных



При выгуле домашних животных ограждение придомовой территории должно быть не ниже 1,7 метра.

## 6 Участие в содержании прилегающей территории

Все граждане обязаны поддерживать порядок на землях общего пользования, прилегающих к их участкам:

Уборка территории (подметание, удаление мусора, очистка урн)	По мере необходимости
Уход за зелеными насаждениями (обрезка, осыивание, удаление растительных отходов и др.)	По мере необходимости (с мая по сентябрь)
Зимняя очистка (уборка снега и наледи, противогололедная обработка)	По мере необходимости в зимний период и не реже 1 раза в сутки при сильных снегопадах, метелях и гололедах
Вывоз коммунальных отходов (сортировка и удаление)	Согласно утвержденной схеме обращения с отходами
Очистка водоотводных систем (канавы, лотки, люкеты)	По мере необходимости

Это регулируется постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 22.07.2020 № 430.