Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Информационный обозреватель

Выпуск 33 (544)

13 ноября 2026

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Осенний рацион

«Зимняя уборка территории: обязанности и требования»

14 ноября – Всемирный день борьбы с диабетом

Осенний рацион

Осень ассоциируется у нас с грустными мыслями, холодными дождями и любимой книгой или сериалом. Чтобы не впасть в осеннюю депрессию и тем самым подорвать иммунитет, в осенние месяцы нужно уделить пристальное внимание своему рациону.

«Правильная» еда защитит тело от потери тепла, наполнит организм энергией, обогатит витаминами, повысит защитные механизмы и просто поднимет настроение. Как правильно питаться осенью, чтобы не болеть и быть бодрыми и активными?

Совет 1: Самое главное, что нужно сделать с приходом осени — внести разумные коррективы в свой рацион. Отправляйтесь на рынок за осенними дарами природы: репой, тыквой и пастернаком, айвой, свеклой и виноградом, яблоками, капустой. Они будут держать вас в тонусе и обогатят организм витаминами и антиоксидантами.

Совет 2: Пейте больше воды. Достаточное потребление воды важно в любое время года, но именно осенью тяжелее заставить себя сделать лишний глоток. Тем не менее, пить воду нужно, она помогает выводить из организма токсины, нормализует обменные процессы, улучшает пищеварение. Чтобы вода стала вкуснее, добавляйте в нее полезные добавки — мяту, имбирь, сок цитрусовых.

Если вы запаслись сухофруктами, готовьте вкусные и ароматные компоты, настаивайте плоды шиповника и пейте фиточаи (ромашка, мята, липа). И не забывайте про обычную воду! Около половины суточного потребления жидкости должно приходиться на нее.



Совет 3: Ешьте цитрусовые. Добавляйте в осенние блюда цитрусовые. Ароматные представители данного семейства не только богаты на витамин С, но и содержат много фитонцидов. Это биологически активные компоненты, которые помогают организму справляться с бактериями, а значит, легче пережить сезон простуд. Кроме того, эфирные масла, которые в обилии содержатся в апельсинах, лимонах, мандаринах и грейпфрутах, отлично бодрят и тонизируют, повышают настроение и помогают справиться с осенней хандрой.

Совет 4: Налегайте на полезные жиры. В холодное время года организму крайне важно потреблять полезные жиры — это все виды растительных масел, орехи, жирная рыба, авокадо. Эти продукты дают организму энергию, повышают иммунитет.

Грецкий орех, миндаль, кешью, арахис, фундук и фисташки обладают превосходными вкусовыми качествами и питательными свойствами. Источники белка и незаменимых жирных кис-

лот, антиоксидантов и витаминов Е и В2. Их можно есть в качестве перекуса или добавлять при приготовлении салатов, каш, выпечки.

Все рыбы семейства лососевых, скумбрия, сельдь, тунец, сардина содержат большое количество полезных жирных кислот. Поэтому обязательно включайте рыбу в свой рацион.

Совет 5: Ешьте горячие супы. Горячие супы на основе овощей — визитная карточка осени. Если вы еще не нашли для себя вкусный вариант, попробуйте крем-супы. Вариантов очень много: грибной, морковный, тыквенный, свекольный. Питательное меню будет способствовать нормальной терморегуляции, хорошему обмену веществ, согреет и подарит бодрость.

Совет 6: Полюбите сыр. Твердые сыры отлично подходят в качестве перекусов и составляющих салатов, запеканок. Это один из немногих продуктов, которые можно есть почти ежедневно, без вреда для здоровья и фигуры. 200 г твердого сыра покрывает суточную потребность организма в белках, жирах и углеводах. При этом содержание белка настолько высоко, что сыр может даже стать альтернативой мясу. Сыр стимулирует аппетит и улучшает пищеварение, активирует умственную деятельность, успокаивает нервную систему.



Совет 7: Ограничьте потребление сладкого. Найдите здоровые альтернативы неполезным продуктам — обогатите рацион медом, фруктами и сухофруктами, делайте смузи на основе бананов и яблок, запекайте тыкву с корицей и орехами, ешьте творог с изюмом и готовьте каши с замороженными ягодами.

Совет 8: Больше лука и чеснока. Чтобы простуды обошли вас стороной включайте в ежедневное меню лук и чеснок. Эти приправы обладают противовоспалительными свойствами, являются природными антибиотиками.

Совет 9: Не забывайте про мясо. В сезон холодов полезно употреблять пищу, обладающую согревающими свойствами. К ней, безусловно, относится мясная продукция. Выбирайте нежирные сорта и готовьте их правильно — варите, запекайте, тушите, готовьте в пароварке и на гриле. Вместе с ломтиками мяса обязательно употребляйте пищу, богатую клетчаткой. Это могут быть овощные салаты и рагу, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, все виды бобовых, соусы с добавлением овощей, фруктов.

Совет 10: Забудьте о голодных диетах. В то время, когда одни люди склонны осенью к перееданию, объясняя это потребностью организма «запасти на зиму жиры», другие начинают готовиться к новогодним праздникам, садясь на голодные изнурительные диеты. А между тем, делать это точно не стоит!

Осенью организм ослаблен и нуждается в своевременном и сбалансированном питании. Голодные эксперименты вызовут слабость, понизят защитные ресурсы организма и приведут к обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта. Поэтому не пропускайте завтраки, обеды и ужины, планируйте перекусы, и будьте здоровы — осенью и всегда!

«Зимняя уборка территории: обязанности и требования»

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» обращает внимание, что в соответствии с Правилами благоустройства и содержания населенных пунктов, утвержденными постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 28.11.2012 № 1087:

содержание (эксплуатация) территории в зимний период включает расчистку от снега и наледи проезжей части и пешеходных дорожек, вывоз снега и наледи на согласованные в установленном порядке площадки складирования снега и осуществляется в соответствии с требованиями технических нормативных правовых актов в части эксплуатационного состояния, допустимого по условиям обеспечения безопасности дорожного движения;

В соответствии с пунктом 36-1 вышеуказанных Правил благоустройства в случае стоянки транспортного средства на придомовых территориях, проездах юридические и физические лица, в том числе индивидуальные предприниматели, обеспечивают своевременную уборку от снега территории, предназначенной для движения и (или) стоянки транспортного средства, на расстоянии не менее 1 метра от данного транспортного средства, принадлежащего им на праве собственности или ином законном основании.



В первую очередь выполняются работы по обработке противогололедными средствами и расчистке от снега и наледи проезжей части, тротуаров, посадочных площадок остановок общественного транспорта на имеющих крутые уклоны участках улиц с движением маршрутных транспортных средств, узких улицах, а также мостов, путепроводов, транспортных тоннелей, пешеходных переходов и других мест возможного скопления пешеходов и транспортных средств.

При наличии оснований, административная ответственность предусмотрена ч. 2 ст. 22.10 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях и влечет наложение штрафа в размере до 25 базовых величин на физических лиц, от 10 до 50 базовых величин – на индивидуального предпринимателя и от 20 до 100 базовых величин на юридическое лицо.

Также напоминаем, что согласно пункту 7 Санитарных норм и правил «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации территории», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения от 02.02.2023 №22, в зимнее время пандусы, крыльцо и ступеньки зданий (сооружений), пешеходные пути (тротуары, аллеи, бульвары, пешеходные улицы и площади, надземные, наземные и подземные пешеходные переходы, лестницы, пешеходные и велосипедные дорожки), остановочные пункты общественного транспорта должны своевременно очищаться от всех видов снежных, ледяных и снежно-ледяных образований, обрабатываться при необходимости разрешенными к применению противогололедными средствами.



Согласно законодательству Республики Беларусь административная ответственность за нарушение данных санитарно-эпидемиологических требований предусмотрена ст. 17.5 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях и влечет наложение штрафа в размере до тридцати базовых величин, на индивидуального предпринимателя – до двухсот базовых величин, а на юридическое лицо – до пятисот базовых величин.

Пусть зимние прогулки будут безопасными – будьте внимательны и берегите себя на скользких дорогах.

14 ноября – Всемирный день борьбы с диабетом



Диабет – это хроническое заболевание, при котором уровень сахара (глюкозы) в крови становится слишком высоким. Это происходит из-за проблем с инсулином – гормоном, который помогает глюкозе из крови попадать в клетки, где она используется как источник энергии. Организм либо не производит достаточно инсулина, либо не может эффективно его использовать. В результате глюкоза накапливается в крови (гипергликемия), а клетки остаются «голодными». Чем опасен высокий сахар? Со временем диабет без контроля повреждает сосуды и нервы, приводя к серьезным осложнениям: инфарктам, инсультам, почечной недостаточности, слепоте и ампутациям.

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.

Основные типы диабета:

Диабет 1 типа: для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Причина этого типа диабета до конца неясна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить. Симптомы включают чрезмерное мочеотделение, жажду, чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость.

Диабет 2 типа: развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом, что в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности. Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета 1 типа, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений. До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

С целью профилактики сахарного диабета необходимо:

- контролировать уровень глюкозы в крови при наличии у близких родственников сахарного диабета, а также, если ваш возраст превышает 40 лет;
- добиваться снижения массы тела до нормального уровня при развивающемся ожирении;
- питаться правильно (ограничить потребление сахара и продуктов, содержащих сахар, сладких напитков, белый хлеб, уменьшить количество насыщенных жиров – маргарин, сливочное масло, сыр, жирное мясо, употреблять фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, питаться меньшими порциями);
- вести образ жизни с достаточной двигательной активностью, с учётом возраста и возможностей вашего организма;
- отказаться от вредных привычек, употребления алкоголя, табакокурения.

Диабет коварен своей незаметностью, но в ваших силах остановить его наступление. Здоровое питание, физическая активность и регулярные проверки уровня сахара – это не сложные подвиги, а простые привычки, доступные каждому. Если же диагноз уже поставлен, не стоит отпускать руки: грамотный контроль уровня глюкозы позволяет жить полноценной, активной и долгой жизнью.

Берегите себя – и помните, что ваше здоровье в ваших руках.

