



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

СТР. 2

Профилактика острых кишечных инфекций в период паводка

СТР. 3

Еда для сердца

СТР. 5

Палитра чувств: как цвета управляют нашим настроением

СТР. 7

Мотивация и цели: как правильно ставить цели и находить мотивацию для их достижений


Профилактика острых кишечных инфекций в период паводка



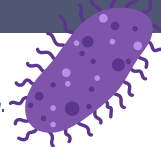
В период весеннего паводка в зоны подтопления зачастую попадают эпидемически значимые объекты, такие как нецентрализованные источники питьевого водоснабжения, артезианские скважины, молочно-товарные фермы, склады минеральных удобрений, полигоны ТКО, объекты социального обслуживания.



Талые воды могут содержать и создавать благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей кишечных инфекций в окружающей среде, пищевых продуктах и воде. Грызуны и мелкие животные, которые являются переносчиками многих заболеваний, спасаясь от паводка, устремляются в жилые дома и постройки, отчего в значительной мере возрастает риск заражения человека инфекционными и паразитарными болезнями.

 Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Вирусный гепатит А – острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся преимущественным поражением печени, желтухой и общетоксическими проявлениями. Заражение происходит через пищу, воду, окружающие предметы. Источником инфекции являются больные люди или бактерионосители (у которых отсутствуют симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду).

Весной, во время паводка, активизируется водный путь передачи ОКИ из-за возможного ухудшения качества воды, употребляемой и используемой населением, проживающим в зонах подтопления, в особенности в частном секторе.

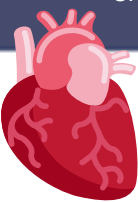


Чтобы предохранить себя от заболевания ОКИ в период весеннего паводка, необходимо:

- использовать для питья кипяченую или бутилированную воду, нельзя употреблять воду из шахтных колодцев, подвергшихся затоплению, без предварительной их очистки, дезинфекции и проведения лабораторного контроля воды по микробиологическим и физико-химическим показателям после окончания паводка;
- тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением в пищу, ополаскивать их кипятком;
- употреблять в пищу домашнее молоко только после кипячения;
- соблюдать правила личной гигиены, мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- соблюдать температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике, не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов;
- не покупать продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- обращать внимание на сроки годности продуктов;
- оберегать продукты от мух и грызунов, поддерживать в жилище должную чистоту и порядок;
- проводить дезинфекцию туалетов, мусорных ящиков и контейнеров, мест приготовления пищи, попавших под затопление после схода талых вод.



Еда для сердца



Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) остаются одной из главных причин смертности в мире. До 80% случаев преждевременных сердечных приступов и инсультов можно предотвратить – и ключевую роль в этом играет правильное питание.

Сердце – это мышца, которая работает без остановки. Чтобы оно эффективно перекачивало кровь по организму, ему необходимы стабильное кровоснабжение, чистые сосуды и сбалансированный обмен веществ.

Питание напрямую влияет на:

- ✓ уровень «плохого» (ЛПНП) и «хорошего» (ЛПВП) холестерина;
- ✓ артериальное давление;
- ✓ воспалительные процессы в сосудах;
- ✓ уровень сахара в крови и инсулиновую чувствительность;
- ✓ массу тела и жировые отложения.



Неправильный рацион способствует развитию атеросклероза (отложению бляшек в сосудах), гипертонии (повышенному артериальному давлению), инсулинорезистентности и хроническому воспалению – всё это повышает риск инфаркта, инсульта и сердечной недостаточности.

Продукты, которые помогут защитить сердце:

Овощи и фрукты

Богаты клетчаткой, витаминами (С, К, фолиевой кислотой), антиоксидантами (флавоноидами, каротиноидами).

Особенно полезны: листовая зелень (шпинат, капуста кале), ягоды (черника, клюква, ежевика), цитрусовые, яблоки, груши.
Рекомендация ВОЗ: минимум 400 г (5 порций) овощей и фруктов в день.



Цельнозерновые продукты

Овсянка, гречка, бурый рис, киноа, цельнозерновой хлеб – источники сложных углеводов и растворимой клетчатки, снижающей уровень «плохого» холестерина.



Здоровые жиры

Мононенасыщенные жиры: авокадо, оливковое масло первого отжима, орехи (миндаль, фундук).

Омега-3 жирные кислоты: жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины), семена льна и чиа, грецкие орехи.



Белок растительного происхождения

Фасоль, чечевица, нут, соя – отличные альтернативы красному мясу. Они содержат мало насыщенных жиров, много клетчатки и фитонутриентов.



Травы и специи

Чеснок, куркума, имбирь и корица обладают противовоспалительным и антиоксидантным действием. Чеснок, например, может мягко снижать АД.





Продукты, которые вредят сердцу:

- трансжиры (маргарин, фастфуд, готовая выпечка) повышают ЛПНП и снижают ЛПВП, усиливают воспаление;
- переработанное мясо (колбасы, сосиски, бекон) содержит много соли, насыщенных жиров и нитратов;
- добавленный сахар (газировка, конфеты, йогурты с наполнителями) повышает триглицериды, способствует ожирению и диабету 2 типа;
- поваренная соль (более 5 г/день) вызывает задержку жидкости и повышает артериальное давление.

Советы для повседневной жизни:

Делайте овощи основной тарелки, а мясо – акцентом (не наоборот)



Читайте этикетки: избегайте продуктов с трансжирами и более 10 г сахара на 100 г



Пейте воду вместо сладких напитков – даже 1 банка колы в день повышает риск ССЗ на 20%



Контролируйте порции: переедание, даже «полезной» еды, ведёт к набору веса



Берегите свое сердце!



Палитра чувств: как цвета управляют нашим настроением



Представьте: вы переступаете порог комнаты, залитой ярким красным светом. Сердце бьётся чаще, дыхание учащается — будто сама атмосфера заряжает энергией. А теперь мысленно перенеситесь в пространство, окутанное нежно-голубыми оттенками: дыхание становится ровным, мышцы расслабляются, а тревога уходит.

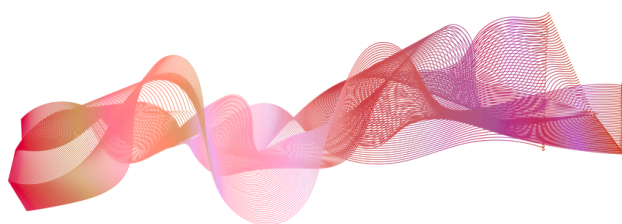
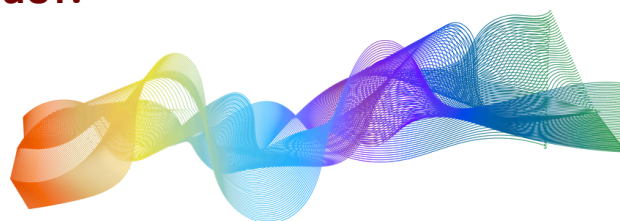
Это не волшебство — это психология цвета, невидимый дирижёр наших эмоций. Цвет — не просто волна света, а язык, говорящий напрямую с подсознанием. Палитра чувств окружает нас ежедневно, предлагая выбрать краски для настроения. Прислушиваясь к её голосу, мы не только лучше понимаем себя, но и создаём пространство, которое вдохновляет, поддерживает и исцеляет.



Как цвета меняют нашу жизнь?

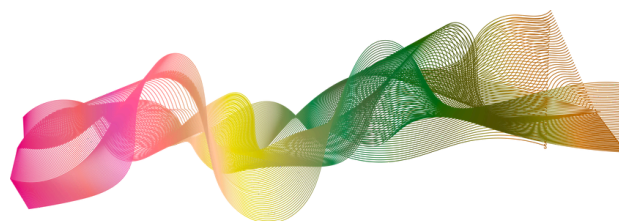
Осознанное использование цвета — ключ к гармонии. Рассмотрим, где это работает:

Домашний интерьер. Пастельные голубые или зелёные тона в спальне дарят покой, тёплые жёлтые и оранжевые оттенки на кухне создают уют, а синие акценты в рабочем пространстве повышают концентрацию.



Одежда. Красный аксессуар добавляет уверенности на важной встрече, синий костюм внушает доверие, а зелёный свитер приносит ощущение баланса.

Питание. Яркие овощи и фрукты не просто полезны — их цвета радуют глаз, стимулируют пищеварение и поднимая настроение.

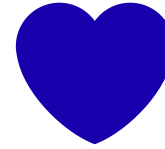


Краткий гид по цветам:



Красный: страсть и энергия

Цвет огня и любви, он ускоряет пульс и дыхание, заряжая активностью. В умеренных дозах красный придаёт решимости, но его избыток может вызвать тревогу. Не случайно фастфуд-рестораны используют его в дизайне: он побуждает быстрее принимать решения и покидать заведение.



Синий: глубина и спокойствие

Синие тона дарят ощущение защищённости. Они снижают давление, замедляют сердцебиение и помогают сосредоточиться. Голубые оттенки ассоциируются с чистотой, а темно-синие — с надёжностью. Неудивительно, что этот цвет доминирует в корпоративном стиле.



Жёлтый: солнце внутри

Как луч света, жёлтый пробуждает оптимизм и креативность. Он стимулирует мышление и улучшает память, но в избытке может вызывать раздражение. Тёплые медовые тона создают уют, а лимонные — заряжают бодростью и привлекают внимание.



Зелёный: гармония с природой

Самый «естественный» для глаза цвет, он дарит равновесие. Зелёные оттенки успокаивают нервную систему, снимают усталость и напоминают о росте и обновлении. От изумрудного до салатного — каждый тон несёт послание природы.



Оранжевый: дружеское тепло

Сочетая энергию красного и радость жёлтого, оранжевый становится цветом общения. Он пробуждает аппетит, создаёт праздничную атмосферу и снимает напряжение. В отличие от агрессивного красного, он воспринимается как тёплый и гостеприимный.



Фиолетовый: тайна и творчество

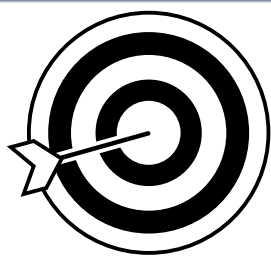
Роскошный и загадочный, он ассоциируется с духовностью и воображением. Лавандовые оттенки успокаивают и помогают медитировать, а глубокие пурпурные тона пробуждают интуицию и креативность.



Чёрный, белый и серый: фон для эмоций

Нейтральные цвета — холст для ярких переживаний. Чёрный привносит драматизм и элегантность, белый дарит ощущение простора и чистоты, а серый становится мостом между чувствами и разумом.

Цвета — не просто краски мира. Это невидимые нити, связывающие нас с эмоциями. Научившись их «слышать», мы можем раскрасить жизнь так, чтобы каждый день становился произведением искусства.



Мотивация и цели: как правильно ставить цели и находить мотивацию для их достижения

Представьте двух путешественников. Один бесцельно бродит по лесу, не зная, куда идёт. Другой уверенно шагает по проложенному маршруту к конкретной точке на карте. Кто из них с большей вероятностью достигнет желаемого? Ответ очевиден.



Так и в жизни: чёткие цели и устойчивая мотивация становятся нашим внутренним компасом, помогающим не сбиться с пути даже в самых сложных обстоятельствах. Разберёмся, как правильно ставить цели и поддерживать мотивацию на пути к их достижению.

Без чёткого вектора движения наша энергия и время легко растрачиваются впустую. Мы теряем интерес, откладываем дела на потом и в итоге испытываем чувство неудовлетворённости. Чёткая цель становится маяком, который не даёт сбиться с пути.

Чтобы мечта перестала быть абстракцией и стала реальным маршрутом, используйте **принцип SMART**. Цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, актуальной и ограниченной по времени.

Мотивация — это топливо для пути. Она бывает внутренней (ваши истинные желания и ценности) и внешней (признание, награды).

Чтобы поддерживать огонь:

Визуализируйте успех. Создайте яркий мысленный образ или карту желаний.
Дробите большую цель на этапы. Каждый маленький шаг — это победа, которая даёт силы для следующего.
Ведите дневник побед. Фиксируйте даже небольшие достижения — это укрепляет веру в себя.
Найдите свою поддержку. Окружение единомышленников в разы увеличивает шансы на успех.
Вознаграждайте себя. Придумайте приятные бонусы за пройденные вехи.
Будьте гибкими. Если мотивация падает, возможно, цель нуждается в корректировке.
Наслаждайтесь процессом. Найдите радость в самом движении, а не только в финише.

Как преодолевать препятствия?

*Препятствия — неотъемлемая часть любого пути.
Вот как с ними справляться:*



**Анализируйте, а не корите себя.
Спросите: «Что это меня учит?
Как теперь действовать иначе?».**

**Корректируйте план. Гибкость —
признак силы, а не слабости.**

**Берегите свой ресурс. Здоровый
сон, питание и отдых — основа
устойчивости.**

**Возвращайтесь к «зачем».
Перечитывайте свои записи,
чтобы вспомнить истинную
ценность цели.**

**Начните сегодня. Постановка целей — это навык, который оттачивается практикой.
Сформулируйте одну важную для вас цель, наметьте первый шаг и сделайте его.**

*Помните: путь в тысячу миль начинается с одного шага. Ваш внутренний компас
уже готов указать направление. Дайте ему точные координаты — и
отправляйтесь в путь. Каждая пройденная миля — это уже победа,
приближающая вас к вашей вершине.*





С электронной версией выпуска информационного бюллетеня можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
<https://гомельоблсанэпид.бел>



Издатель: Отдел общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
e-mail: health@gmlocge.by
246050, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23
Тел./факс: 8(0232) 33 57 29

Подписывайся на наши социальные сети,
ищи больше информации на сайте.

