



# Календарь Здоровья

Январь 2023

52	1
1	8
2	15
3	22
4	29

ВЫПУСК:  
№106 (01)



## В этом выпуске:

Витамины. Недостаток или избыток – что вреднее?	2-3
О пользе молока и молочных продуктов	4
Красота и гепатит - как не заразиться?	5
Многоликая и коварная менингококковая инфекция	6
О профилактике гриппа и ОРВИ	7
Как защититься от радона	8
«Вырежи и сохрани»: Грипп	9
«Вырежи и сохрани»: Правила ношения медицинской маски	10
Наши мероприятия	11-14

# ЯНВАРЬ





## Витамины.

### Недостаток или избыток – что вреднее?



Большинство людей предполагает, что недостаток витаминов очень вреден для здоровья, а вот их избыток не может причинить вреда. При этом все знают о вреде самолечения теми же антибиотиками и стараются избежать приема излишних медикаментов без назначения врача. Однако биодобавки и витамины многие употребляют даже несмотря на то, что их организм не страдает от дефицита. И если в лучшем случае это обернется просто пустой тратой денег, так как лишние ви-

тамины просто вымываются из организма и не усваиваются, то зачастую избыток витаминов вреден для здоровья человека и может даже привести к необратимым последствиям.

Витамины – это органические соединения, необходимые в небольших количествах для поддержания жизни. При нормальном сбалансированном режиме питания все необходимые человеку витамины поступают с пищей и необходимости в их дополнительном применении нет, при отсутствии медицинских показаний.

Давайте проанализируем влияние различных групп витаминов на организм человека и выясним, какие нарушения может вызвать их передозировка.

**Витамин А.** Витамин А известен тем, что способствует поддержанию хорошего зрения, здорового состояния кожи, зубов, скелетных и мягких тканей, слизистой оболочки. Люди, которые не получают достаточное количество витамина А, чаще страдают инфекционными заболеваниями и сталкиваются с проблемами со зрением. В слишком больших дозах этот витамин может вызвать тошноту, нарушение зрения, усталость, тяжесть, раздражительность, отсутствие аппетита, рвоту, головную боль, выпадение волос, зуд, трещины и кровоточивость губ, замедленный рост у детей, шелушение кожи, язвы, нарушение костей, кровотечения, деформации черепа и лица, дисфункции сердца, почек, фиброз печени и центральной нервной системы.

**Витамины группы В.** Передозировка витамином В6 может вызывать повреждение нервных окончаний (что приводит к чувству онемения и покалывания в конечностях), повышенную чувствительность к солнечному свету, кожную сыпь, тошноту, рвоту, хронические боли в животе, потерю аппетита и нарушение функций печени. Высокие дозы витамина В3 могут вызывать покраснение и зуд кожи, нервозность и головную боль, боль в животе, а также может развиваться токсическая картина, имитирующая гепатит. Симптомы исчезают при прекращении приема витаминов. Постное мясо, молоко, яйца, цельнозерновой хлеб и крупы, орехи, листовые зеленые овощи и белковые продукты – лучшие природные источники витаминов группы В.

*Продолжение статьи читайте на следующей странице...*



*Продолжение ...*

**Витамин С.** Большие дозы этого витамина могут вызвать тошноту, спазмы в животе, головные боли, усталость, образование камней в почках и диарею. Также избыток аскорбиновой кислоты может повлиять на способность организма метаболизировать другие питательные вещества, например, привести к резкому повышению уровня железа. Однако почти любое избыточное количество этого витамина быстро выводится из организма. Взрослому человеку нужно около 45 мг витамина С в день. Лучший источник – это продукты питания: шиповник, черная смородина, облепиха, капуста и цитрусовые. В сезон простуд отдавайте предпочтение природным источникам этого полезного витамина.

**Витамин D.** Избыток витамина D опасен: у взрослых он проявляется тошнотой, рвотой, зудом кожи, болью головы и глаз, поносом, повышенным мочеиспусканием, а также отложением избыточного количества кальция в мягких тканях, в печени, почках, легких, сердце и кровеносных сосудах. У беременных женщин и кормящих матерей гипервитаминоз может провоцировать уродства плода и болезни костей у новорожденных. Природные источники витамина D – рыба, молочные и кисломолочные продукты.



**Витамин Е.** Слишком большие дозы витамина Е могут вызвать расстройство желудочно-кишечного тракта, чувство усталости и слабости, а также сонливость, головные боли, мышечную слабость. Природные источники этого витамина – орехи, сухофрукты, овсяная и ячневая крупы, лосось.

**Витамин К.** Передозировка витамина К, регулирующего процесс свертывания крови, приводит к распаду эритроцитов и, следовательно, к развитию анемии. Последствиями избытка этого элемента также является потливость и чувство жара.

Помимо вредного воздействия на органы и системы человека, избыток витаминов может провоцировать снижение или потерю в организме других необходимых ему веществ. Таким образом, кроме последствий гипервитаминоза, наблюдается недостаточность минералов и других витаминов, влияющих на процессы, происходящие в организме. Правильный рацион питания поможет избежать приема специальных добавок, а также гипервитаминоза.

Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом перед началом приема синтетических витаминов и биодобавок!

*Врач по медицинской профилактике  
(заведующий отделением)  
отделения общественного здоровья*

*Анастасия Степанькова*



## О пользе молока и молочных продуктов



С молочного питания, а именно с молока матери, начинается жизнь каждого человека. В дальнейшем малыши едят молочные каши, творог, йогурты, пополняющие их организм необходимыми для здоровья витаминами и минералами.

У многих людей молоко ассоциируется с крепким здоровьем. И действительно, благодаря широкому спектру полезных веществ мо-

локо, по сути, является сбалансированным витаминно-минеральным комплексом, нормализующим работу всех внутренних органов. Свежее молоко содержит белки, лактозу, или молочный сахар, жиры, витамины А, D, В, кальций, фосфор, магний, натрий, цинк, калий и другие минералы. К тому же кальций и белки, находящиеся в молоке, очень быстро усваиваются. Витамин D помогает нашему организму усваивать кальций, что так необходимо для нашего здоровья, а молоко – это тот редкий случай, когда эти два вещества находятся в сбалансированной пропорции. Согласно исследованиям, употребление молочной продукции — это отличная профилактика многих заболеваний, включая гипертонию, остеопороз и инфаркт миокарда. За счет полезных компонентов в его составе молоко рекомендуют пить при кашле, дисбактериозе, авитаминозе, нервном и физическом истощении, низком уровне гемоглобина.

Наиболее ценными для организма взрослого человека молочными продуктами считаются кисломолочные продукты – пахта, кефир, сметана, творог, йогурт и разные сыры.

Одним из самых полезных молочных продуктов считается творог. В нем содержится как кальций, так и фосфор, и оба этих вещества очень важны для здоровья костей, они уменьшают риск остеопороза, к тому же творог содержит еще очень много других полезных питательных веществ и минералов.

Ценными и полезными считаются также и некоторые йогурты, однако делая в магазине свой выбор, важно изучить состав йогурта – нередко производители добавляют искусственные красители, добавки и слишком много сахара, и эти добавки чаще всего затмевают полезные свойства самого йогурта.

Выбирая кисломолочные продукты, лучше отдавать предпочтение тем, которые не содержат добавок. Лучше всего самостоятельно добавлять зелень, фрукты или домашнее варенье в эти продукты, тогда Вы точно будете знать, что едите. Весной можно готовить витаминные смузи на завтрак – взбивая кефир, белковый напиток или пахту с зелеными овощами, бананами, семенами чиа, овсяными хлопьями или другими добавками.

Употребляйте молоко и молочные продукты и будьте здоровы!

*Врач-гигиенист (заведующий отделением)  
отделения гигиены питания*

*Татьяна Дашкевич*



## Красота и гепатит - как не заразиться?



21 век – век информационных технологий и технического прогресса. На сегодняшний день современное общество добилось колоссальных достижений в различных сферах жизни, в том числе и в косметологии. Сегодня, социальные реалии таковы, что миром правит - красота.

Подчеркнуть естественную красоту и раскрыть свою индивидуальность, в наше время, помогают различные методы. Такие как различные косметологические процедуры, нанесение татуировок и перманентного макияжа, маникюр и педикюр. Но не все так просто. Одно дело, когда мы обращаемся в официальный салон, имеющий раз-

решение на свою деятельность и другое, когда это знакомая на дому, которая не всегда имеет соответствующее образование, оборудование и навыки по обработке и обеззараживанию инструментов, использующиеся в косметологии. Чем опасно такое обращение? Возможно, что перед вами был инфицированный вирусным гепатитом В или С человек, и входе оказания ему косметологических услуг инструмент будет загрязнен его инфицированной кровью. И уже когда вам будет проводиться косметологическая процедура с повреждением кожи, вирус гепатита В или С может попасть к вам в организм по причине плохой обработке данного инструментария. Что приведет к острому или хроническому парентеральному вирусному гепатиту В или С.

Вирусные гепатиты В и С – это группа парентеральных вирусных гепатитов, поражающих в первую очередь печень человека и вызывающая ее воспаление. Группой риска по заболеванию парентеральными вирусными гепатитами являются люди в возрасте 30-49 лет, на долю которых приходится более 50% от числа заболевших, однако регистрируются случаи парентеральных вирусных гепатитов среди лиц старше 50 лет и младше 30 лет. В последнее время все чаще регистрируются случаи парентеральных вирусных гепатитов среди лиц младше 30 лет. Парентеральные вирусные гепатиты В и С могут протекать в острой или в хронической форме. Хроническая форма может перейти в цирроз и в рак печени.

Но как говорится в известной поговорке «Спасение утопающего дело рук самого утопающего». Поэтому каждый человек должен и сам проявить заботу о своем здоровье. Не стесняться задавать неудобные вопросы мастеру, который проводит косметологическую процедуру, ведь от этого зависит здоровье человека, а порой и жизнь. Как обрабатываются инструменты, должен знать не только мастер, но и посетитель, чтобы оценить уровень безопасности данной процедуры.

Не следует гнаться за удобностью и дешевизной обращения к мастеру на дому, ведь лечить парентеральные вирусные гепатиты потом намного дороже и сложнее. Также не следует забывать, что в официальном салоне работают люди, у которых есть соответствующие навыки и образование. А у «мастера на дому, которого посоветовала подружка» не всегда.

В настоящее время среди гепатитов с парентеральным механизмом передачи, только гепатит В может быть предупрежден проведением вакцинации. Иммунизация против гепатита В включена в Национальный календарь профилактических прививок Республики Беларусь и проводится детям на первом году жизни (вакцинация в первый день жизни с ревакцинацией в 1 месяц и 5 месяцев). Взрослым рекомендуется прививаться, если есть возможность контакта с материалом, зараженным вирусом гепатита В (высокая вероятность при совместном проживании с инфицированным вирусом гепатитом В человеком), если проходите процедуру гемодиализа, получаете медицинскую помощь с использованием крови и (или) ее компонентов, если работа не исключает контакт с кровью или другими биологическими жидкостями человека.

Также не следует забывать о том, что если совместно проживаете с человеком у которого выявлен вирусный гепатит В или С, то необходимо ежегодно обследоваться на маркеры парентеральных вирусных гепатитов.

Помните, что от вашего выбора зависит ваше здоровье!



## Многоликая и коварная менингококковая инфекция.

Менингококковая инфекция имеет огромную социальную значимость, так как отличается чрезвычайной тяжестью, скоротечностью, а также высокой летальностью.

Заразиться менингококковой инфекцией можно и от больного человека, и от носителя бактерий (который клинически здоров).

Попадает микроб от одного человека к другому при разговоре, кашле, чихании, поцелуях (то есть, воздушно-капельным путем). Наиболее частый источник передачи возбудителя в популяции — молодые взрослые. Это социально активная категория, много передвигающаяся, создающая новые контакты, знакомства.

Основные симптомы: очень сильно болит голова, болит спина, шея. Температура повышается до высоких и очень высоких значений, плохо сбивается и быстро растет вновь. Вероятны судороги, нарушение сознания (бред, галлюцинации). Появляются менингеальные симптомы.

Последствиями болезни могут быть: неврологические осложнения, нарушения слуха и зрения, эпилепсия, ухудшение когнитивных функций (память, речь, интеллект). Некоторые формы болезни имеют молниеносное течение: в течение суток пациент может погибнуть.

### Профилактика менингококковой инфекции

Ограничьте посещения мест с большим скоплением людей.

Больше гуляйте на свежем воздухе.

Укрепляйте иммунитет: принимайте водные процедуры, соблюдайте режим дня, питайтесь полноценно и сбалансированно.

Избавляйтесь от хронических заболеваний носоглотки - фарингита, тонзиллита, ларингита.

Поскольку возбудитель неустойчив во внешней среде, актуальными являются режимы проветривания, влажной уборки с применением моющих, дезинфицирующих средств.

**Помните! Самолечение при менингококковой инфекции недопустимо!**

*Врач-эпидемиолог  
противоэпидемического отделения*

*Мария Слуцкая*



## О профилактике гриппа и ОРВИ.



Инфекции с воздушно-капельным путём передачи – одни из самых распространённых во всём мире, в том числе и на территории Республики Беларусь. На их долю ежегодно приходится до 80-90% всей регистрируемой на территории г.Гомеля инфекционной заболеваемости.

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) - это острое воспалительное поражение слизистых оболочек дыхательных путей, вызываемое различными типами респираторных вирусов (более 200 видов). Заболевания которые относятся к ОРВИ – грипп, парагрипп, COVID-19, респираторно-синцитиальная инфекция, риновирусная, аденовирусная инфекции и другие. В процессе развития вирусное заболевание может осложняться бактериальной инфекцией.

Грипп – это инфекция, которая может отличаться особо тяжелым течением или наличием более тяжелых осложнений (бронхиты, пневмонии, синуситы, гаймориты и другие). В большей степени это относится к определенным группам людей: пожилые люди (старше 60 лет), дети (особенно раннего возраста), беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Для предупреждения ОРВИ существуют различные способы защиты. Вместе с тем наиболее эффективным, удобным и безопасным средством профилактики гриппа и инфекции COVID-19 является вакцинация. Благодаря проводимой вакцинации удастся сдерживать распространение заболеваемости гриппом среди населения: за 1 календарную неделю активность эпидемического процесса по заболеваемости ОРВИ, в том числе гриппом, находится на неэпидемическом уровне.

Не стоит забывать и о неспецифических мерах профилактики ОРВИ. К ним относятся:

- ведение здорового образа жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, закаливание организма, сбалансированная пища, богатая витаминами);
- регулярное проветривание жилых и рабочих помещений (проветривание каждый час в течение 5 минут снижает концентрацию респираторных вирусов в воздухе в 3 и более раз);
- дезинфекция поверхностей (дверных ручек, столов, телефонов);
- использование одноразовых масок и соблюдение социальной дистанции при посещении мест массового скопления людей (транспорт, магазины и другие);
- избегание прямых контактов с больными ОРВИ, а также людных мест;
- соблюдение гигиены рук (мытьё с мылом, обработка антисептиком).

В случае заболевания необходимо обращаться за медицинской помощью. Помните: самолечение ОРВИ и гриппа недопустимо!



## Как защититься от радона



РАДОН — это радиоактивный газ, являющийся природным источником радиации. Радон высвобождается из почвы повсеместно, может выделяться из некоторых строительных материалов (гранит, пемза, кирпич из красной глины и др.). Радон не имеет ни цвета, ни запаха, а значит его не обнаружишь без специальных приборов - радиометров. Этот газ и продукты его распада являются источниками альфа-излучения, частицы которого, проникая в организм чело-

века с воздухом, задерживаются в лёгких и разрушают их. Значительные дозы могут спровоцировать рак легких или лейкемию.

Итак, как уже упоминалось, радон высвобождается из земной коры и концентрация его в различных точках земного шара различна и зависит от характера грунта в той или иной местности. Радон более чем в семь раз тяжелее воздуха, поэтому больше всего он скапливается в подвальных помещениях и на первых этажах. И при отсутствующей или плохо функционирующей вентиляции, концентрация радона в воздухе закрытых помещений может в десятки раз превышать концентрацию радона в наружном воздухе.

Второй возможный путь проникновения радона в жилье – строительные материалы. Если при их производстве использовалось сырьё, содержащее радон, то он неминуемо будет поступать внутрь помещений, и тогда этажность не имеет никакого значения.

Основными мерами по исключению попадания радона в жилые помещения являются:

1. Замена земляного пола подполья на бетонную плиту по щебеночному основанию при наличии деревянных полов;
2. Усиленное проветривание подполья и любых подвальных помещений;
3. Сквозное проветривание жилых домов не менее 4 часов в сутки;
4. Поддержание сухости под домом. В случае высоких грунтовых вод необходимо предусмотреть кольцевой дренаж со сбросом воды в местах, расположенных ниже, для вывода радона вместе с водой. Так как влага, содержащаяся в почве, впитывает радиацию и притягивает её в стены здания как губка.
5. При строительстве частного дома не рекомендуется делать подвал или цокольный этаж под домом. Если всё-таки постройте, то вход должен быть с улицы. Конечно, если это касается погреба, то иметь его под домом очень удобно, но небезопасно. Надёжнее всего будет построить погреб отдельно от дома.

С целью обеспечения радиационной безопасности населения органами госсаннадзора осуществляется контроль содержания дочерних продуктов изотопов радона. Данное исследование проводится при вводе в эксплуатацию новых административных и общественных зданий, жилых помещений, а также по заявлению граждан или организаций с целью определения реальной ситуации по содержанию радона в жилых и общественных зданиях и в случае необходимости принятия защитных мер от воздействия такого вида радиации.

*Инженер отделения  
радиационной гигиены*

*Татьяна Дедулина*





✂ Вырежи и сохрани

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»



**Грипп** – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).



Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.



Избегайте близкого контакта с заболевшими людьми.



# ГРИПП

Я ЗЛОЙ ВИРУС

## Вакцинация.

Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.



Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.



Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.



Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе.



Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь



Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»



## Правила

## использования медицинских масок

Маску следует надевать при общении с больными людьми (у которых кашель, чихание и насморк), в местах массового скопления людей и при уходе за больным.

## Правила ношения медицинской маски

1 Использовать маску следует не более двух часов.



2 Немедленно заменить маску в случае ее намочения (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.



3 Не касаться руками закрепленной маски.



4 Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.



5 Одноразовые маски нельзя использовать повторно.



6 Многоходовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.



4 Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.



7 При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.



Если носить маску неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает.

1 Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.



2 Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.



3 В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.



5 Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.



6 Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.





## За здоровьем в магазин

14 и 21 декабря 2022 года в магазинах «Евроопт» (г. Гомель, ул. Хатаевича, 9 и проспект Речицкий, 5в) состоялись акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского ЦГЭ. Всем желающим измеряли артериальное

давление, рассчитывали индекс массы тела, были даны рекомендации по профилактике артериальной гипертензии, проводили консультации по вопросам рационального питания и достаточной двигательной активности.



## Сохраняя здоровье

В УО «Гомельский государственный политехнический колледж» и в общежитиях №3, №4 УО «Белорусский государственный университет транспорта» специалистами Гомельского городского ЦГЭ в декабре 2022г. были проведены информационно-образовательные мероприятия с учащимися о профилактике инфекций передающихся половым путем, профилактике гриппа, ОРВИ и

профилактике травматизма.

В ходе проведения мероприятий учащиеся узнали о путях передачи и основных симптомах, о мерах профилактики этих заболеваний, «кашлевом этикете», вакцинации, а также о правилах безопасного поведения в зимний период.

Проведены образовательные викторины по вопросам профилактики инфекций передающихся половым путем, профилактике гриппа и ОРВИ.

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить полные ответы.





## Профилактика гриппа и ОРВИ.

13 января в ГУО «Гомельская Ирининская гимназия» и 17 января 2023 года в ГУО «Средняя школа №3 имени Д.Н. Пенязькова» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены



информационные мероприятия по вопросам профилактики коронавирусной инфекции, гриппа и ОРВИ.

Состоялись интерактивные занятия в форме эрудит-игры по теме профилактики гриппа и других острых респираторных заболеваний. Ребята, отвечая на вопросы игры, узнали о том, как происходит заражение гриппом, по каким симптомам можно определить грипп и ОРВИ, о наиболее эффективных мерах профилактики этих заболеваний.

## Здоровье на первом месте!



20 января 2023 года в ОАО «Локон» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведена информационная встреча с сотрудниками коллектива на темы: «Профилактика гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции», «Профилактика зависимостей». В ходе проведения встречи специалисты рассказали о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека, о

важности сохранения и укрепления здоровья, о пользе физической активности для иммунитета человека, о наиболее эффективных мерах профилактики респираторных заболеваний. Специалисты ответили на все интересующие вопросы.



## Здоровое питание

Во время зимних каникул 2022/2023 учебного года специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в работе оздоровительного лагеря для учащихся ГУО «Средняя школа № 52 г. Гомеля».

Были проведены информационные беседы по вопросам

здорового питания, какие продукты полезны для развивающегося организма, а какие наносят вред здоровью, правила гигиены полости рта.

Проведены образовательные викторины «Полезные и вредные продукты», «Профилактика кариеса».



## Профилактика - важно знать каждому!

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ 19 января 2023 года в ГУО «Специальная школа №70 г. Гомеля для учащихся с нарушением слуха» в ходе реализации межведомственного информационного проекта «Школа – территория здоровья» проведено информационное мероприятие по вопросам профилактики табакокурения и травматизма в зимний период. Учащиеся узнали отрицательное влияние на организм и возможные последствия курения. Доведена информация о правилах безопасности во время прогулок, катания на горках, осторожного использования тубинга и особенностях поведения при гололеде.

Была организована образовательная викторина по вопросам профилактики табакокурения.





## Физкультурный досуг «В здоровом теле – здоровый дух!»



19 января 2023 года в детском сад №48 г. Гомеля специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-образовательное мероприятие с воспитанниками детского сада в виде спортивной игры «В здоровом теле – здоровый дух!». Юные участники мероприятия с огромным удовольствием выполняли задания, в ходе игры они с интересом отвечали на вопросы и

участвовали в спортивных соревнованиях. Во время проведенного мероприятия ребята разгадывали различного рода загадки, а также узнали в каких продуктах содержатся разные группы витаминов. По завершению мероприятия все участники были награждены почетными грамотами.



## Клуба «Лига ЗОЖ» Физическая активность 60+

В рамках работы информационно-просветительского клуба «Лига ЗОЖ», состоящего из пожилых читателей библиотеки-филиала №6, прошла



информационная встреча на тему «Физическая активность 60+» с участием приглашенного гостя – Буткевич Светланой Васильевной, руководителя кружка «Йога 60+» ЦСОН Советского района г. Гомеля. В рамках встречи участникам клуба были разъяснены особенности физической активности в пожилом возрасте, а также проведен тренинг в виде несложных упражнений йоги.



№106(01)  
Январь  
2023 г.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.  
Государственное учреждение  
«Гомельский городской центр  
гигиены и эпидемиологии»  
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143  
e-mail: ooz-gor@gmlodge.by  
сайт <http://www.gomelgce.by>  
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

*Легкомысленные приключения  
заканчиваются печальным диагнозом.  
Откажись от случайных связей*

