

от 1 января 1931 года утверждались следующие решения о передаче его функций: для управления коммунальным хозяйством, непромышленным строительством и пожарным делом организовать соответствующее управление при СНК БССР; для руководства милицией и уголовным розыском республики при СНК БССР создать Управление Милиции и Уголовного Розыска; передать Организационному отделу Президиума ЦИК БССР вопросы советского строительства (административное устройство, наблюдение за деятельностью советского аппарата, учет лиц, лишенных избирательного права и т.д.). Постановлением затрагивались вопросы приема в гражданство, записи актов гражданского состояния и иные вопросы. Одновременно ЦИК и СНК СССР приняли постановление «О руководстве органами ОГПУ деятельностью милиции и уголовного розыска» [3].

Таким образом, главными задачами НКВД ССРБ стали обеспечение функционирования местных Советов, исполнительных комитетов, борьба с бандитизмом и уголовной преступностью.

Литература:

1. История НКВД Белорусской ССР [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gomelhistory.tilda.ws/ii-history-nkvd>. – Дата доступа: 10.05.2023.
2. Плотников, И. Колчак. Жизнь и деятельность / И. Плотников. – Ростов/Д: Феникс, 1998. – 320 с.
3. Комитет государственной безопасности Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kgb.by/special/ru/istoriya-sozdaniya-ru/>. – Дата доступа: 10.05.2023.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ШРИ-ЛАНКЕ

Джатунга У. С.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Окуневиц Ю. А.

Рациональное (сбалансированное, здоровое) питание является ключевым компонентом здорового образа жизни, поскольку способствует нормальному развитию и функционированию организма, а также позволяет сохранить здоровье.

В настоящее время во всем мире проблема улучшения качества питания приобрела особую актуальность. Это связано с тем, что несбалансированное питание негативно влияет на человеческий организм и выступает фактором риска для развития неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как сахарный диабет, онкологические и сердечно-сосудистые болезни.

В последние десятилетия модели питания во многих странах существенно изменились. Проблема продовольственной безопасности переросла в глобальный продовольственный кризис. С высокой долей вероятности можно утверждать, что эти трансформации оказали существенное влияние на пищевые привычки населения разных стран мира, в том числе Шри-Ланки. Согласно последним данным [1], рацион питания современных ланкийцев не является сбалансированным. В настоящее время в нем наблюдается отчетливая тенденция к переходу от традиционного потребления зерновых к переработанным продуктам и продуктам быстрого приготовления. Негативным итогом этих изменений стало увеличение количества случаев НИЗ. Результаты опроса Всемирного банка свидетельствуют о том, что доля взрослого населения Шри-Ланки, находящегося в группе риска по НИЗ, довольно высока. В частности, более 70% людей не употребляют рекомендованные ВОЗ 400 г фруктов и овощей в день, а около 30% жителей регулярно употребляют большое количество переработанных продуктов и продуктов быстрого приготовления, что ведет к росту числа случаев ожирения [1]. По состоянию на 2019 г. избыточным весом страдали 34% женщин и 25% мужчин Шри-Ланки [2]. Обусловленные неправильным питанием НИЗ в 2016 г. явились причиной смертности 118700 человек, что составило 83% от общего числа смертей, из них 34% приходилось на сердечно-сосудистые заболевания, 14% – на рак, 9% – на диабет [3].

Состав рационального питания зависит от многих факторов. На него влияют индивидуальные особенности организма (возраст, пол, образ жизни и уровень физической активности), социально-культурная среда, традиции и привычки питания; имеющиеся в наличии местные продукты [4]. Но базовые принципы здорового питания неизменны. Они заключаются в следующем: употребление достаточного количества фруктов и овощей, ограничение употребления сахара (5-10% от общей потребляемой энергии), соли (менее 5 г в день), жиров (не более 30% от общей потребляемой энергии, предпочтение отдавать ненасыщенным). Рекомендуется снизить потребление насыщенных жиров и трансжиров.

Базовые принципы здорового питания для жителей Шри-Ланки закреплены в Рекомендациях по правильному питанию [5], контроль за которыми осуществляют Отдел по вопросам питания Министерства Здравоохранения при технической и финансовой поддержке Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций совместно с Обществом по вопросам питания Шри-Ланки. Цель данных рекомендаций заключается в информировании населения о важности здорового питания и внедрении его принципов в жизнь современных ланкийцев. Очевидно, что для достижения такой цели необходимо тесное взаимодействие всех государственных органов и отраслей деятельности.

В основе рекомендаций лежит принцип разделения рациона на 5 частей. 4/5 занимают фрукты и овощи; крупы и крахмалосодержащие продукты; рыба, яйца и нежирное мясо; бобовые. 1/5 – сахаросодержащие продукты (печенье, пирожные, сладкие напитки и др.). Один прием пищи должен выглядеть

следующим образом: тарелка делится на 2 равные части, одна из которой заполняется крупами и крахмалосодержащими культурами (рис, ямс и др.), а другая – овощами и зеленью (2/3) и белковыми продуктами (1/3; соотношение растительного белка к животному должно составлять 2:1 от общего количества). Также рекомендуется ограничить употребление соли, соблюдать достаточный питьевой режим. Важно помнить о кратности приема пищи (4-5 раз в день), а также о грамотном распределении общей калорийности суточного рациона.

К сожалению, принципы здорового питания еще недостаточно распространены среди населения Шри-Ланки. Поэтому важной задачей правительства, государственного и частного сектора на сегодняшний день является формирование здоровой продовольственной среды, что позволит людям соблюдать принципы здорового питания.

Литература:

1. An appetite for health: regulating Sri Lanka's food environments to fight NCDs [Electronic resource] // Talking economics. – Mode of access: <https://www.ips.lk/talkingeconomics/2021/02/01/an-appetite-for-health-regulating-sri-lankas-food-environments-to-fight-ncds>. – Date of access: 10.10.2023.

2. Annual report 2019 [Electronic resource] // NCD training platform of the Ministry of Health – Sri Lanka. – Mode of access: https://ncdlearn.health.gov.lk/pluginfile.php/197/mod_resource/content/7/Annual%20Report%202019.pdf. – Date of access: 10.10.2023.

3. World Health Organization – Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles : Sri Lanka [Electronic resource] // World Health Organization. – Mode of access: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/country-profiles/ncds/lka_en.pdf?sfvrsn=85acf019_33&download=true. – Date of access: 10.10.2023.

4. Здоровое питание [Электронные ресурсы] // Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. – Дата доступа: 10.10.2023.

5. Food-based dietary guidelines – Sri Lanka [Electronic resource] // Food and Agriculture Organization of the United Nations. – Mode of access: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/sri-lanka/en/>. – Date of access: 11.10.2023.

КОРОЛЬ ДУТУГАМУНУ: ОБЪЕДИНЕНИЕ ШРИ-ЛАНКИ И «ЗОЛОТОЙ ВЕК» БУДДИЗМА

Диссанаяке Ч.

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Флянчикова Е. В.

Король Дутугамуну был одним из величайших людей, правивших Шри-Ланкой с 161 по 137 год до нашей эры. Он известен тем, что первым объединил весь остров Шри-Ланка. Король Кавантисса и королева Вихарамахадеви были