

ЗДОРОВЬЕ

# Весенний гиповитаминоз: какая профилактика и стоит ли принимать поливитамины

Недостаточное количество овощей и фруктов в рационе осенне-зимнего периода вызывает весной гиповитаминоз - дефицит витаминов в организме. О симптомах, о том, как себе помочь и стоит ли принимать поливитамины, рассказала семейный врач Ирина Ходзинская.



«Гиповитаминоз больше специфичен в весенний период времени, потому что за осенне-зимний период мы не привыкли употреблять достаточное количество овощей и фруктов. Больше преобладает белковая пища, быстрые углеводы для насыщения, апатия, чувство хронической усталости, кожа становится сухой и может быть раздраженной. Хотя эти симптомы могут быть связаны с тем, что мы

пьем недостаточное количество воды. Человек должен употреблять ориентировочно 1,5 л чистой воды в сутки. Но, когда холодно, нам не очень хочется пить много воды», - рассказала Ходзинская. Что касается профилактики гиповитаминоза, то это - сбалансированное питание, где половину ежедневного рациона составляют овощи и фрукты. Как отмечает врач, чаще это должны быть свежие овощи и фрукты.

Такие проблемы с недостатком витаминов. Если наблюдается все же гиповитаминоз, комплексные витамины из баночки - это не решение. Чем больше витаминов в одной таблетке, тем хуже они усваиваются и нивелируют действие друг друга. Принимать лучше монопрепараты, которые назначит врач после сдачи анализов, ведь надо исследовать, какие именно витамины нужны организму», - отметила Ходзинская. Также в холодное время года, из-за малого количества солнечных лучей наблюдается де-

фицит витамина Д. Его недостаток тоже влияет на ухудшение самочувствия и работу иммунитета. Поэтому врачи рекомендуют профилактическую дозу, которая составляет для детей - 1000 МЕ, а для взрослых - 2000 МЕ. Есть и лечебные дозы, которые уже назначаются индивидуально каждому пациенту. Сейчас большинство украинцев из-за войны испытывают хронический стресс. На вопрос, усиливает ли это проявление гиповитаминоза, врач отметила, что прямо - нет. Однако стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Как результат, недостаточное питание может привести к дефициту витаминов в организме. Кроме того, стресс влияет на сопротивляемость иммунной системы. Из-за этого человек чаще болеет, что также влияет на полноценное питание. «То есть, при стрессе надо полноценно питаться и стараться переключать стресс на положительные эмоции. Если стресс сопровождается вредными привычками - алкоголем, курением - то это ухудшает усвоение витаминов», - рассказала врач.

## ОЧЕВИДНОЕ - НЕВЕРОЯТНОЕ Зачем человеку крылья?

Появление у человека дополнительной руки, крыльев или щупалец кажется нам чем-то невероятным. Однако ученые уже работают над этим. Они создают интеллектуальные импланты и накладные части тела, способные расширить наши возможности. Как пишет Mail Online, первым подобным прототипом стал «третий большой палец» - девайс крепится на доминирующую руку и добавляет к ней механический палец, противоположный большому. Управление им происходит посредством движений ногой. Это позволяет, например, откручивать крышку с бутылки, чистить банан или даже вставлять нить в иглу одной рукой. Сейчас ключевой проблемой для разработчиков является контроль. В качестве примера разработчики приводят крылья. Управлять ими достаточно просто - движение происходит только вверх и вниз. Когда речь идет, например, о щупальцах, то вопрос становится значительно более комплексным. Ведь на управление движениями, необходимыми для того, чтобы дотянуться до чашки на столе, потребуются столько контроля, что простое вставание со стула может стать проблематичным.

## Разума много, да денег нет

В мире сложился не совсем приятный стереотип. Почему-то принято считать, что богатые люди умнее, чем middle class, и превосходят по когнитивным способностям бедняков. Однако шведские ученые провели интересный эксперимент, который дал необычные результаты.

Материальные блага не являются показателем уровня интеллекта. Путь от миллионера к банкроту проходили тысячи людей, как и обратный путь. Об этом сообщает European Sociological Review. Если мы говорим о когнитивных привычках, в первую очередь, это: память, концентрация, принятие решений, логическое мышление и т.д. Согласитесь, не все миллионеры могут похвастаться такими выдающимися способностями. Шведские ученые из Ленчевского университета провели тест среди 60 тысяч добровольцев. Они попытались выяснить причинно-следственную связь между богатством и уровнем интеллекта. Оказалось, что богачи менее умны, чем представители среднего класса. А самые бедные люди имели наиболее развитые когнитивные привычки. Это говорит о том, что уровень зарплаты не зависит от того, насколько умный человек. Во внимание нужно брать экономические факторы государства. Также нужно учитывать уровень образованности среди населения. В странах, где большинство граждан имеют высшее образование, общий уровень жизни не всегда выше, чем в тех странах, где их количество ниже. Все дело в экономике, уровне минимальной зарплаты и трудоустройстве.

### ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО НАМІР ОТРИМАТИ ДОЗВІЛ НА ВИКИДИ

Назва підприємства: Комунальне підприємство «Житлово-експлуатаційне об'єднання» (КП «ЖЕО»).  
Код ЄДРПОУ: 31537375  
Юридична адреса: 55001, Миколаївська обл., Вознесенський р-н, м. Южноукраїнськ, вул. Паркова, 5, тел. 0675157035, e-mail: yuokrzh2eo@ukr.net.  
Діяльність підприємства здійснюється на 2 промайданчиках:  
Промайданчик №1 (адмінбудівля і ремонтна база): 55001, Миколаївська обл., Вознесенський р-н, м. Южноукраїнськ, вул. Паркова, 5.  
Промайданчик №2 (звалище): 55000, Миколаївська обл., Вознесенський р-н, м. Южноукраїнськ.  
Мета: отримати дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря від стаціонарних джерел існуючого підприємства.  
Всі об'єкти підприємства КП «ЖЕО» відповідно до Закону України «Про оцінку

впливу на довкілля» не підлягають оцінці впливу на довкілля.  
Основним видом діяльності КП «Житлово-експлуатаційне об'єднання» є надання послуг населенню, підприємствам, установам, організаціям в інтересах територіальної громади.  
На підприємстві використовується наступне устаткування: свердловальний верстат (2 од.), заточувальний верстат (2 од.), токарний верстат (2 од.), газорізне устаткування (1 од.), газозварювальне устаткування (1 од.), пост зварювання (2 од.), деревообробний верстат (1 од.), бензогенератор (2 од.).  
Викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря здійснюються 10 стаціонарними джерелами.  
Основними забруднюючими речовинами є:  
оксиди азоту - 0,027 т/рік  
вуглецю оксид - 0,073 т/рік  
речовини у вигляді тв.супс.ч. невідф. за скл. - 0,217 т/рік

НМЛОС - 0,004 т/рік  
залізо та його спол. - 0,027 т/рік  
марганець та його спол. - 0,001;  
діоксид вуглецю - 7,978 т/рік;  
сірководень - 0,005 т/рік;  
метан - 9,780 т/рік  
Річний обсяг викидів складає 18,112 т/рік.  
Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва не розроблялися.  
Перелік заходів щодо скорочення викидів не розроблявся, дотримання виконання природоохоронних заходів щодо скорочення викидів не є доцільним.  
Пропозиції щодо дозволених обсягів викидів забруднюючих речовин відповідають законодавству.  
Зауваження та пропозиції просимо надсилати у 30-денний строк до управління екології та природних ресурсів Миколаївської ОВА за адресою: м. Миколаїв, пр. Центральний, 16, тел. (0512) 46-04-27, ел. пошта: ecolog@mk.gov.ua.

### ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО НАМІР ОТРИМАТИ ДОЗВІЛ НА ВИКИДИ ЗАБРУДНЮЮЧИХ РЕЧОВИН

Повне та скорочене найменування суб'єкта господарювання: Товариство з обмеженою відповідальністю «ДОКА-НАФТА» (ТОВ «ДОКА-НАФТА»)  
Ідентифікаційний код юридичної особи в ЄДРПОУ: 38350446.  
Місцезнаходження суб'єкта господарювання: 57214, Миколаївська обл., Миколаївський р-н, село Мишково-Погорілове, вул. Маяковського, 68, контактна особа - Директор Шманьова Ірина Владиславівна, тел.: 066-566-98-14, e-mail: irinashmanuyova@gmail.com.  
Місцезнаходження об'єкта: АЗС - 54031, Миколаївська обл., м. Миколаїв, вул. Водопійна, 34/2.  
Мета отримання дозволу на викиди: отримання дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря для діючого об'єкта.  
АЗС ТОВ «ДОКА-НАФТА» є діючим об'єктом, який введений в експлуатацію з 2003 р. на підставі Акту державної технічної комісії про готовність закінченого будів-

ництвом об'єкта до експлуатації. Відповідно до Закону України «Про оцінку впливу на довкілля» для цього Закону не поширюється на суб'єктів господарювання, які отримали рішення для зберігання планованої діяльності до набрання чинності цим Законом.  
АЗС здійснює торгівлю паливом: дизельним паливом (ДП), бензином та скрапелним вуглеводневим газом (СВГ). Річний обсяг палива, що реалізується на АЗС, складає: ДП - 735 т; бензину - 550 т; СВГ - 500,0 м³. До складу АЗС входять: ємність для зберігання ДП (5 од.), ємність для зберігання бензину (3 од.) та ємність для зберігання СВГ (1 од.). Відпуск палива здійснюється роздвальними колонками (4 од.). У разі аварійного відключення електромереж на АЗС використовується дизельгенератор (1 од.).  
АЗС відноситься до III групи за ступенем впливу на стан забруднення атмосферного повітря.  
Викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря здійснюються 14 стаціонар-

ними джерелами, 10 із яких відносяться до категорії організованих, 4 - до категорії неорганізованих.  
Види та обсяги викидів: речовини у вигляді суспендованих твердих частинок -0,0004 т/рік, діоксид азоту - 0,149 т/рік, азоту оксид - 0,0004 т/рік, діоксид сірки - 0,014 т/рік, оксид вуглецю - 0,006 т/рік, вуглецю діоксид - 10,938 т/рік, неметанові леткі органічні сполуки - 0,8165 т/рік, метан - 0,0004 т/рік.  
Заходів щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва, заходів щодо скорочення викидів не передбачено.  
Пропозиції щодо дозволених обсягів викидів відповідають законодавству.  
Зауваження та пропозиції громадськості щодо дозволу на викиди можуть надсилатися протягом 30 днів до Управління екології та природних ресурсів Миколаївської обласної військової адміністрації за адресою: 54029, м. Миколаїв, пр. Центральний, 16, телефон: (0512) 46 04 27, e-mail: ecolog@mk.gov.ua.