



За якістю майбутнє!

Вісник якості



№5(22) 25 травня 2015р.

www.krivbasscenter.dp.ua

ДИТЯЧИЙ ВІДПОЧИНОК, ЯКИЙ ВІН?

стор. 2

ПРО ЛІЧИЛЬНИКИ

стор. 3-4

ЧИ ВСЕ МОЛОКО ЯК У БАБУСІ?..



Молоко – єдиний продукт харчування в перші місяці життя новонародженого. З віком його значення в харчуванні людини зберігається, хоча вже однорічна дитина, а тим більше школяр і доросла людина харчуються не тільки молоком або молочними продуктами, а й іншими видами продуктів. У більшості країн світу основні молочні продукти отримують з коров'ячого молока. У невеликих кількостях використовують в їжу козяче, кобиляче, рідше верблюже молоко, ще рідше молоко лося.

У відповідності з Законом України від 24 червня 2004 року № 1870-IV «Про молоко та молочні продукти» до молочних продуктів відносяться продукти, одержані винятково з молока або молочної сировини (молоко сухе, сироватка молочна), які можуть містити харчові добавки, необхідні для виробництва, за умови, що ці добавки ні частково, ні повністю не замінюють складових молока.

До традиційних молочних продуктів відносяться продукти, які історично виготовлялись на території України в асортименті в залежності від технологій: молоко, масло вершкове, сири, а також кисломолочні продукти, що виготовляються із застосуванням заквасок на чистих культурах молочнокислих бактерій-ацидофілін, простокваша, ряжанка, сметана, сир кисломолочний та кефір, що виготовляється із застосуванням заквасок на кефірних грибах.

Слід звернути увагу, що при виробництві традиційних молочних продуктів заборонено в Україні використання жирів і білків немолочного походження, а також будь-яких стабілізаторів і консервантів.

Продукція молочної промисловості виготовляється в Україні згідно з вимогами національних стандартів, а саме:

- на масло вершкове — ДСТУ 4399:2006 «Масло вершкове. Технічні умови»;
- на сметану — ДСТУ 4418:2005 «Сметана. Технічні умови»
- на кефір — ДСТУ 4417:2005 «Кефір. Технічні умови»,
- на сир кисломолочний — ДСТУ 4554:2006 «Сир кисломолочний. Технічні умови»
- на вироби сиркові — ДСТУ 4503:2005 «Вироби сиркові. Технічні умови»
- на йогурти — ДСТУ 4343:2004 «Йогурти. Загальні технічні умови»
- на молоко незбиране згущене з цукром — ДСТУ 274:2003 «Молоко незбиране згущене з цукром. Технічні умови»
- на вершки згущені з цукром — ДСТУ 6065:2008 «Вершки згущені з цукром. Технічні умови»
- на ряжанку — ДСТУ 4565:2006 «Ряжанка. Технічні умови».

Молоко коров'яче — один із найважливіших і найповноцінніших продуктів харчування, що є джерелом натуральних вітамінів А, В, D та мінералів, необхідних для підтримки фізіологічних процесів в організмі людини. Без вживання молочних продуктів важко набрати в денному раціоні харчування необхідну для людини кількість кальцію і вітаміну B2, а молочні білки, жири і вуглеводи знаходяться в збалансованому співвідношенні і легко засвоюються людським організмом.

У залежності від масової частки жиру молоко виробляють:

- нежирне (з масовою часткою жиру не більше 1,0 %);

-нормалізоване — молоко, доведене до потрібної жирності, що складає від 1,0% до 6,0% (для зниження жирності продукту в молочну сировину додають знежирене молоко, а для підвищення — вершки).

За видом теплової обробки з подальшим його охолодженням молоко питне поділяють на пастеризоване, пряжене, ультрапастеризоване (УВТ-оброблене) та стерилізоване.

В Україні зараз діє національний стандарт на молоко ДСТУ 61.2010 «Молоко коров'яче питне. Загальні технічні умови», яким установлені терміни зберігання молока. Від того, якому виду термічної обробки було піддане молоко, залежить його термін зберігання.

Молоко пастеризоване та пряжене зберігають за температури (4±2)0C:

-у пакетах з поліетиленової плівки — 72 години;

-у пакетах з комбінованого матеріалу, пляшках з полімерних матеріалів — 7 днів.

Молоко стерилізоване та ультрапастеризоване зберігають за температури від 1°C до 25°C за відсутності потрапляння сонячного світла:

-для молока ультрапастеризованого — 45 днів;

-для молока стерилізованого — 90 днів.

Якістю та безпечністю молока є відповідність фізико-хімічних показників та показників безпеки вимогам, установленим законодавчою і нормативною документацією.

Проте деякі недобросовісні виробники для своєї вигоди замінюють молочний жир рослинним, через що знижується користь та безпечність продукту і в таких випадках молоко просто перестає бути молоком.

Ще декілька найпоширеніших способів фальсифікації молока:

-зниження жирності шляхом додавання до нього води.

-додавання крохмалю або борошна для надання йому густини;

-додавання соди в кисле молоко, що дозволяє виробникам знизити його кислотність.

Деякі види фальсифікації можуть мати і більш неприємні наслідки. Так, змішування сирого і пастеризованого молока без відповідного інформування споживачів про необхідність кип'ятіння такого молока, може стати причиною інфекційних захворювань, оскільки з сирим молоком в організм людини можуть потрапити небезпечні для здоров'я мікроорганізми.

Слід звертати увагу також при виборі молока на масу, орієнтуючись на його ціну: на вигляд однакова споживча упаковка може містити різну кількість продукту (900г — 1000г).

Тобто нижча ціна молока може бути досягнута за рахунок меншої маси продукту. Останнім часом на ринку з'явилось багато комбінованих молочно-рослинних і рослинно-молочних продуктів, в тому числі і для дитячого та дієтичного харчування. Якщо ці продукти виробляються із натуральної сировини і на етикетці наведена достовірна інформація про склад і застосування таких продуктів, то говорити про якусь фальсифікацію не можна.

У світі нині діє міжнародний звіт законів, що називається Codex Alimentarius. У ньому вказується, що для комбінованих продуктів поряд зі словом, наприклад, "молоко", обов'язково необхідно вказувати, які немолочні види сировини використовувалися в процесі виробництва. Якщо в загальному складі продукту молока понад 50 %, а залишок — це продукти рослинного походження, то такий продукт необхідно називати молочно-рослинним, якщо ж більша частина компонентів — продукти рослинного походження, а частка молока менше 50 %, то це рослинно-молочний продукт. При цьому кодекс твердо наполягає на тому, щоб ні на етикетці, ні в торговельних документах, ні в рекламі таких продуктів не використовувалися слова, малюнки та інші позначки, які б могли ввести в оману споживачів. Сподіваємось, що і у нас в Україні буде діяти Codex Alimentarius.



Скоро літо ... І постійним головним болем мільйонів батьків стають думки про те, як відпочивати. Особисті перспективи при цьому відступають на другий план, а от питання про літній відпочинок дитини дуже навіть хвилює.

Навколишнє життя, м'яко кажучи, не сприяє тому, щоб спростити вирішення цього питання. І будь-які лікарські рекомендації можуть бути просто нездійсненні за зовсім банальною, але вельми поширеною причиною - відсутності матеріальних можливостей для відпочинку. Звичайно, можна говорити про «канувших в Лету» безкоштовних або за символічну платню піонерських таборів, про дитячі садки, які виїжджали на дачу, можна згадати про те, як мама з татом, отримавши відпускні і прихопивши неповнолітніх нащадків, відправлялися на море, резонно розраховуючи відпочити пару тижнів. У той же час, ностальгічні схлипування навряд чи допоможуть - адже, за великим рахунком, не тільки поради, щодо дитячого відпочинку, але і багато інших медичних та педагогічних проблем ідуть своїм корінням у самі звичайні, але не всім доступні гривні і долари.

Залишивши осторонь сумні і часом нерозв'язні матеріальні проблеми, спробуємо, тим не менш, розібратися в тому, як все-таки треба відпочивати. Але акцентуючи увагу, насамперед на відпочинку дитячому, зазначимо, що немає чіткої дитячої специфіки бо немає і не може бути нічого, дуже корисного для дитини і в той же час шкідливого для його батьків.

Отже, головна мета відпочинку - повною мірою долучитися до тих, безумовно, корисних для здоров'я чинників, яких дитина була позбавлена протягом року. Про що йдеться? Та, насамперед, про те, що для дитини не є природним, про те, чого вона позбавлена, будучи змушеною жити за законами людського суспільства. Зрозуміло, що мова йде не про кримінальний кодекс, а про деякі обов'язкові атрибути цивілізації, з якими дитині доводиться стикатися і які можна перерахувати:

1. Відвідування шкіл і дитячих садків - і все це відбувається саме в ті пори року, коли максимально інтенсивно циркулюють респіраторні (тобто ті, що вражають органи дихання) віруси і створюються ідеальні умови для обміну інфекціями всередині дитячих колективів.

2. Постійне обмеження рухової активності дитини - заняття дітей і зайнятість батьків; замкнутий і вельми обмежений простір наших квартир; надлишок малорухомих способів проведення вільного часу (телевізор, комп'ютерні ігри); "погана погода", просто лін знову-таки і дитяча, і батьківська.

3. Як наслідок п. 2, невідповідність кількості споживаної енергії (їжі) можливостям дитини витратити цю саму енергію (все та ж рухова активність).

4. Глобальна проблема відсутності чистого повітря - екологія міст, сперте домашнє повітря, надлишок побутової хімії, відсутність нормальних вентиляційних систем у дитячих установах.

5. Постійна нестача природних і дуже потрібних для дитячого організму сонячних променів і взагалі чистого неба над головою (саме неба, а не стелі).

Перелік "шкідливостей" далеко не повний, але й цього, мабуть, вистачить для того, щоб остаточно переконатися в тому, в чому ми і без того впевнені - відпочивати треба. Адже тільки дитячому організму властива дуже важлива особливість. Абсолютно позбавлений природних та обов'язкових для здоров'я чинників (сонця, повітря, води, фізичних навантажень) він (організм) за якісь 2-3 місяці здатний практично повністю нейтралізувати десятимісячний вплив факторів цивілізації і відновити нормальну фізичну форму. Залишається небагато - надати дитині таку можливість.

Таким чином, організація дитячого відпочинку повинна мати на меті максимальне залучення дитини до факторів природи, бо, і це особливо слід підкреслити, головна, стратегічна мета відпочинку - зміцнення здоров'я. З цієї позиції, поїздка в Київ (варіанти - Харків, Хмельницький, Рим, Париж і т. д.) з відвідуванням музеїв і оглядовою екскурсією по місцевих магазинах, не має до

відпочинку ніякого відношення - можна говорити про пізнавальні цінності, про розширення кругозору, але для здоров'я набагато корисніше щось інше.

Отже, сформулюємо головні "відпочинкові принципи", спробуємо окреслити чинники та умови, реалізація яких дійсно дозволить дитині нормально відпочити.

1. Дати відпочинок мізкам - перестати вчитися, змінити обстановку. Важливо підкреслити, що фраза "перестати вчитися" має на увазі припинення насильницького залучення дитини до "збагачення пам'яті усіма тими багатствами, які виробило людство". Вчитися можна зовсім іншим речам, на які раніше (до відпочинку) часу не вистачало - як називається ця квітка, як під дощем розвести багаття, як насадити на гачок черв'яка і т. п.

2. Максимально можлива рухова активність. Гуляти, бігати, стрибати, купатися. Пішки, на човнах, на велосипеді.

3. Годування по апетиту (хочеш - на, не хочеш - іди звідси), що дає можливість задовольнити цей апетит.

4. Свіже повітря - за всяку ціну за межі міст, подалі від машин, заводів, натовпу, магазинів. Реалізація принципів відпочинку вимагає врахування деяких вельми актуальних чисто організаційних чинників. Відпочинок дитини в жодному разі не повинен перетворитися на випробування для його батьків і в підрив матеріального добробуту сім'ї, бо мама з татом, які не відпочили погано впливають на дитя. Цілком очевидно, що прогудувати дитину на морі набагато дорожче, ніж у бабусі в селі. Ми вже не говоримо про те, що відпочинок "на морях" (наших морях) перетворюється на постійну боротьбу за існування - місце під сонцем на пляжі і у воді, пошуки їстівних продуктів і проблеми з їх приготуванням, антисанітарія "диких" пляжів, оренда житла, транспорт до моря та ін. Звичайно, путівка в приморській санаторій (пансіонат, здравницю) штука хороша, але, м'яко кажучи, не всім доступна.

Слід зазначити, що при будь-якій поїздки на відпочинок, будь це село в околицях рідного містечка, вітчизняний чи закордонний курорт ви повинні розраховувати ваші можливості для організації нормального житла, нормального харчування та (дуже значимий фактор!) нормального надання медичної допомоги при виникненні проблем.

Завжди слід пам'ятати про те, що глобальна і принципова зміна місця проживання (висота над рівнем моря, атмосферний тиск, вологість і температура повітря) часто призводять до виникнення так званого акліматизаційного синдрому - загального нездужання і підвищеної схильності до хвороб у зв'язку з адаптацією організму до нових умов існування. Акліматизація і проблеми з нею пов'язані тим актуальніші, чим далі від будинку, чим менша дитина, чим частіше вона хворіє, чим більше шкідливих факторів цивілізації її оточує. Тому, якщо ваша дитина цілий рік хворіла, не гралася і страждала, поїздка на дачу (село за 30 км від міста, ліс, річка) може стати значно кориснішою, ніж відпочинок на узбережжі Середземного моря, нехай навіть і в п'ятизірковому готелі.

У відпочинку, як, втім, і в житті немає нічого однозначно хорошого і однозначно поганого. Сонце - добре, але неможливість від нього сховатися - погано, ходіння босоніж добре, але не по асфальту, морські повітря і вода - добре, але три людини на квадратний метр пляжу і 2 водолази на кубічний метр води - погано. Дуже важлива золота середина, чітке розуміння того факту, що чисте повітря соснового лісу і берег річки так само прекрасні, як прозора морська вода і золотий пісок пляжу. А користь того й іншого приблизно однакова.

Усе вищевикладене - спроба формулювання стратегії відпочинку. Тактичні питання не складні, але вищої медичної освіти не вимагають (за умови, що зрозумілі стратегічні цілі). Залишається небагато - розкласти все по полицях, врахувати плюси і мінуси, домовитися з начальством про відпустку, дістати зекономлені кошти і відпочивати. Успіху вам!



Проблема економії природних ресурсів на сьогоднішній день чи не найактуальніша у всьому світі, оскільки екологічна ситуація разом з активним використанням ресурсів неухильно веде до їх виснаження, і відповідно, до суттєвого зростання у вартості. Певна річ, що люди в усьому світі прагнуть до економії не тільки власних коштів, але і того, що нам дає природа. Як показує досвід, використання лічильників води, тепла і газу дозволяє економити і природні ресурси, і не мало коштів. Так, встановивши лічильник, ви будете сплачувати лише за той об'єм ресурсу, який ви спожили.

Економія води є невід'ємною частиною комплексу заходів, спрямованих на скорочення витрат на оплату комунальних послуг. Незважаючи на те, що у загальній структурі щомісячних комунальних платежів, плата за воду займає далеко не перше місце, у перерахунку на рік суми виходять все одно значні, а значить, їх потрібно скорочувати.

Але як вибрати лічильник води?

Всі лічильники води діляться на типи за принципом дії: механічні (турбінні й крильчасті), електронні, електромагнітні, вихрові та ультразвукові.

Механічні (тахометричні) лічильники додатково діляться на лічильники обліку холодної (до 40 градусів) і гарячої (до 90 градусів) води. Також бувають універсальні лічильники.

Ще лічильники води діляться на побутові і промислові. Звісно, в квартирах встановлюються перші.

У побуті найчастіше використовуються побутові механічні крильчасті лічильники - вони доступні за ціною, прості в експлуатації й обслуговуванні. Можуть використовуватися й електронні. Електромагнітні та ультразвукові прилади занадто дорогі, а вихрові зазвичай встановлюють на підприємствах.

Звичайні механічні лічильники рахують споживання води в кубометрах, фіксуючи дані на механічному дисплеї. Електронні лічильники оснащені датчиками (герконовими або цифровими) і здатні автоматизовано передавати сигнал до системи обліку.

Для квартири купувати електронний лічильник з датчиком немає сенсу - занадто дорого, та й опція передачі сигналу до системи обліку залишиться незатребуваною. Зазвичай електронним керуванням оснащені лічильники зарубіжних виробників.

Механічні лічильники води бувають багатоструменевими і одноструменевими. Багатоструменеві лічильники точніші за одноструменеві, але при цьому й дорожчі.

Також при виборі лічильника зверніть увагу на діаметр труби. Побутові лічильники розраховані на діаметр труби до 25 мм. Найбільш часто зустрічаються діаметри - 15 мм і 20 мм. Лічильники на труби меншого діаметру коштують дешевше.

Важливий параметр - пропускна спроможність (продуктивність) лічильника, яка вимірюється в кубічних метрах на годину.

Отже, при виборі лічильника варто орієнтуватися на найпоширеніші типи - побутові електронні та механічні лічильники. Переваги механічних лічильників - доступність і низька ціна. Переваги електронних - менша чутливість до напору води, просте і зручне зчитування показань, легкість демонтажу для метрологічної повірки.

А далі вже слід дивитися на призначення лічильника (гаряча або холодна вода), приєднувальний діаметр і пропускну здатність. Зверніть увагу на фірму - виробника і пропоновану гарантію.

Згідно з правилами водопостачання лічильники води, які призначені для комерційного обліку повинні бути занесені до Державного реєстру засобів вимірювальної техніки, або пройти метрологічну атестацію, що підтверджується відповідним документом.

Міжповірочний інтервал - це максимальний встановлений проміжок часу між двома послідовними періодичними повірками. Міжповірочний інтервал регламентується Державним реєстром засобів вимірювальної техніки. При купівлі лічильника слід перевірити у його паспорті дату первинної повірки на заводі-виробнику. У разі, якщо до наступної періодичної повірки залишається менше половини міжповірочного інтервалу, такий лічильник краще не брати, бо встановивши його вам доведеться у найближчий час власним коштом робити його планову повірку.

Актуальним залишається і питання масового встановлення лічильників тепла. Адже, як правило, жителі багатоповерхівок не знають, скільки тепла генерують підприємства, скільки виходить з котелень, скільки втрачається на шляху до будинку, скільки тепла губиться у самому будинку.

На сьогоднішній день розрахунок оплати тепла проводиться за формулою, в якій певна середня тарифна ціна тепла (різна в різних регіонах) множить на загальну площу квартири. Тож, у разі відсутності лічильника, цілий

рік необхідно платити за тепло в залежності від площі приміщення, що зазвичай перевищує реальні витрати на 30-70%. А ось маючи лічильник, можна було б фіксувати, коли подачу тепла зменшують, наприклад, при потеплінні, і платити відповідно тільки за фактично спожите тепло.

Як вибрати лічильник тепла?

Лічильник тепла складається з обчислювача, датчика витрати і двох датчиків температури. У свою чергу, обчислювачі можуть бути з автономним і зовнішнім живленням. Недолік перших - мала довжина сполучних проводів (не більше 15 м) і невеликий термін служби елемента живлення (до 6 років). Недолік других у тому, що їм потрібна напруга живлення 220 В. А для цього знадобиться окремий підвід дроту.

Датчики витрат (витратоміри) бувають чотирьох груп: механічні, ультразвукові, електромагнітні та резонансні (останні у нас рідко використовуються).

Механічні - простіші і, на перший погляд, істотно дешевше інших - на 20-25%. Насправді їх ціна виявляється трохи вище через спеціальні сітчасті фільтри, які потрібно купити додатково і поставити перед кожним таким лічильником. Але навіть при цьому вартість механічних лічильників все одно приблизно на 10-15% нижче, ніж у лічильників інших типів. Але така перевага може вам не знадобитися, якщо у вас занадто жорстка вода або ж у ній трапляються накип і іржа. Адже в таких випадках механічний лічильник використовувати не можна: великі частинки можуть застрягати в його лопастях, виводячи їх з ладу.

Ультразвуковий лічильник позбавлений цього недоліку, але при замуленій або заповітряній (в якій присутні бульбашки повітря) воді вони можуть давати неточні свідчення. Крім того, точність ультразвукових лічильників тепла значно залежить від кількості відкладень накипу на внутрішніх поверхнях вимірюваної ділянки.

Спираючись на багаторічний досвід перевірки лічильників тепла, фахівці ДП «Кривбасстандартметрологія» вважають електромагнітні лічильники найбільш оптимальними для використання в багатоквартирних будинках. Вони можуть правильно рахувати воду навіть при невеликій її кількості. Але й у них є два недоліки. По-перше, вони реагують на зовнішні електромагнітні поля, тобто електроприлади поруч з ними краще не ставити. По-друге, теплолічильники з електромагнітними витратомірами потребують дуже кваліфікованого монтажу.

Установлення теплолічильника можна виконувати тільки на підставі проекту, погодженого з теплопостачальною організацією. Проект повинен розроблятися спеціалізованою організацією-монтажником, яка виконує даний вид робіт на підставі технічних умов і вихідних даних, виданих теплопостачальною організацією. Для кожного лічильника тепла повинна проводитись перевірка, періодичність якої залежить від конкретного типу лічильника.

Також важливо проводити точні вимірювання вашого споживання газу, щоб не платити більше, ніж потрібно. Постачальник газу робить розрахунки по споживанню газу за, так званими, нормами споживання (ці норми не обов'язково відповідають вашому реальному споживанню). Довести протилежне ви зможете лише встановивши лічильник газу. Практика показує, що більшість споживачів, сплачуючи за встановленими нормами, оплачують не лише спожитий ними газ, а й за пропуски газу по різьбових з'єднаннях, за несанкціоновані врізки і т.д., відпочивав або був у відрадженті, а все одно - платиш.

При оплаті за газ по нормах споживання, а не за показами лічильника, деякі споживачі - власники електробойлерів - при припиненні централізованої подачі гарячої води змушені оплачувати рахунки за підігрів води і газом, і електрикою навіть у випадку, коли газ не використовують.

Лічильник газу дозволяє знизити витрати при оплаті за спожитий газ на 20-50%. Купівля та встановлення лічильника - це не затрата, а капіталовкладення, що згодом допоможе вам економити і сплачувати лише за той газ, який ви реально споживаєте.

Лічильники газу бувають побутові, комунальні та промислові, класифікуються по витраті газу на годину. Газові лічильники, як і інші сучасні товари, представлені широким асортиментом. Лічильники та комунікації газопостачання встановлюються на тривалий період експлуатації, тому, в першу чергу потрібно подумати про довговічність і безпеку обраної вами моделі лічильника газу.

Газові лічильники за принципом дії поділяються на 4 основні групи: турбінні, ротаційні, мембранні та вихрові. У побутовому секторі в основному використовуються лічильники мембранного типу. З таким типом лічильників у вас не виникнуть проблеми впливу магнітних полів на показники і не з'явиться газ під склом лічильного механізму.

Як правильно вибрати лічильник газу?

Типорозмір необхідного лічильника залежить від максимального споживання газу всіх існуючих газових приладів. Наприклад, кухонна плита має витрату 1,5 м, куб./год, котел - 1,2 - 2,5. У паспорті будь-якого газового





обладнання обов'язково зазначено витрату газу на годину. Маркування на лічильнику G 1,6 позначає, що пропускна можливість газового лічильника становить від 0,016 до 2,5 куб. м, газу, відповідно, маркування G 2,5 - від 0,025 до 4 куб. м, G 4 - від 0,04 до 6 куб. м, G 6 - від 0,06 до 10 куб. м, G 10 - від 0,10 до 16 куб. м, G 16 - від 0,16 до 25 кубометрів і так далі.

Якщо скласти всі дані споживання існуючих у будинку газових приладів, отримаємо цифру, яка допоможе визначити необхідний для установки тип лічильника. Якщо у квартирі встановлена тільки газова плита, то буде достатньо лічильника G 1,6. Газова плита використовує приблизно 1 м. куб. газу на годину. Якщо в квартирі встановлена газова колонка, краще купити лічильник з маркуванням G 2,5.

Лічильники виробляються з напрямком потоку газу зліва направо і зправа наліво. При купівлі лічильника важливо врахувати розміщення газопроводу та плити на вашій кухні.

Для встановлення газового лічильника ми рекомендуємо вам звернутися до місцевого газового господарства та уточнити у них деталі та умови встановлення приладу. Лічильник ви можете купити у газовому господарстві або ж самостійно за найбільш вигідною для вас ціною, і надати його для установки фахівцям газового господарства.

У будь-якому випадку, встановлення лічильника газу повинно здійснюватися спеціалізованою організацією. Існує багато специфічних правил та інструкцій, яких обов'язково треба дотримуватися, щоб отримати дозвіл на експлуатацію газового лічильника. Крім цього, монтаж також залежить від особливостей кожної конкретної моделі газового лічильника і розміщення газових труб і приладів.

Таким чином, підсумовуючи все вищесказане, встановлення приладів обліку дозволяє не тільки зменшити споживання природних ресурсів, а й суттєво зекономити ваші гроші.

6 жахливих речей, які відбуваються з організмом під час стресу



Стресові ситуації згубно впливають на стан нашого здоров'я. Але, на жаль, ним нехтують, не замислюючись про наслідки. Постійний стрес не тільки знижує всі наші життєві показники, він буквально спалює наш організм заживо. Представляємо вашій увазі список жахливих речей, які відбуваються з нашим організмом під час стресу. Можливо, це допоможе вам скорегувати свою життєву позицію в більш правильному ключі.

1. Імунітет

Довгий період стресу вбиває наш імунітет. Справа в тому, що імунна система, спрямована на швидке реагування проти можливої інфекції, тож постійно знаходиться в бойовій активності. Ось тільки спрямовані її зусилля зовсім не туди, куди потрібно - імунітет намагається боротися з проблемами, які живуть тільки у нас в голові. Результат, звичайно ж, нульовий. Зате збудники інфекції в цей період відчувають себе привільно: саме тому стресові ситуації так часто супроводжують неприємні хвороби. Так що, історії про зв'язок перенапруження і можливістю виникнення раку засновані, по суті, "на реальних подіях". Постарайтеся згадати про це наступного разу, коли почнете нервувати через дрібниці.

2. Тахікардія і прискорене дихання

Захисна система організму передбачає підключення важливих функцій для порятунку від реальної небезпеки. Що потрібно людині, на яку напав ведмідь? Ну, крім удачі звичайно ж. Правильно, насичені киснем легені для бігу і частий серцевий ритм, щоб по максимуму забезпечити все тіло кров'ю. Цього має вистачити людині на один відчайдушний ривок, щоб опинитися якнайдалі від небезпеки. Але наш мозок просто не пристосований для того, щоб розрізняти вигадку від реальності: тахікардія забезпечена вам при будь-яких ознаках небезпеки. Такий режим руйнує наше серце, звідси і велика кількість, особливо останнім часом, пов'язаних з ним хвороб.

3. Розлади шлунка

Усі ресурси при небезпечному зіткненні повинні бути віддані функціям, які

врятовують людину у даний момент часу. Всі інші процеси тіла сповільнюються або зупиняються зовсім. Шлунок, як можна здогадатися, "розумна" протистресова система воліє відключати, як непотрібний для одномоментного порятунку. Звідси - постійні розлади цього органу, нудота, непереносимість деяких продуктів і, як наслідок, виразка та гастрит.

4. Артеріальний тиск, що зашкалює

І ще одна захисна функція організму: підвищення артеріального тиску. Нічого хорошого постійний режим, в якому датчики тиску зашкалюють за червону риску, не приносить. З часом, починають з'являтися артеріальні бляшки, велике скупчення яких призводить до атеросклерозу. Захворювання, звичайно, не смертельне, але і приємного тут мало.

5. Постійні головні болі

Багато людей, особливо офісні працівники, звикли гасити постійні головні болі таблетками. Це усуває лише симптом, але не саму проблему. Справа в тому, що при стресі наші м'язи дуже сильно напружені - для моментальної реакції "у разі чого". Пережимаються кровоносні судини шиї, виникають м'язові спазми. Мозок перестає отримувати достатню кількість крові і кисню, що абсолютно безпечно для одномоментного рішення небезпечної ситуації і дуже шкідливо в довгостроковій перспективі.

6. Гормон стресу

Через кілька секунд після виникнення небезпечної ситуації, організм починає виробляти підвищену кількість гормонів норадреналіну та адреналіну. Потім, на сцені з'являється так званий "гормон стресу" - кортизол. Він дуже важливий для нормального функціонування організму, оскільки, закачуючи цукор в кровотік, регулює адекватний стан всього тіла при зниженні рівня адреналіну. Непогано, якщо мова йде про моментальні реакції на небезпеку. І абсолютно неприйнятно для тривалого періоду стресу. Кортизол максимально пригнічує ріст кісток, вони стають крихкими і ламкими. Він же відповідальний за прозорість імунної системи, яка пригнічується виробленням гормону.