

МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ КІНО ТА МАГІЯ РІЗДВЯНИХ КОРОТКОМЕТРАЖОК



Читайте про історію свята та обирайте найкращі фільми для святкового вечора

стр. 14

GreenNews

**ФЕРМЕРИ ЗАХОДУ ТА
ЦЕНТРУ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ
УКРАЇНУ ОВОЧАМИ**

стр. 6

GreenNews

**УКРАЇНА — ДРУГА
В ЄВРОПІ ЗА
ВИРОБНИЦТВОМ ЗЕРНА
У 2025 РОЦІ**

стр. 7

GreenNews

**ВАКЦИНАЦІЯ ПО-НОВОМУ:
ЩО ЗМІНИТЬСЯ В
КАЛЕНДАРІ ЩЕПЛЕНЬ З
2026 РОКУ**

стр. 12

GreenNews

**НОВІ ПРАВИЛА
ОЦІНЮВАННЯ
ФУНКЦІОНУВАННЯ
ОСОБИ З 2026 РОКУ**

стр. 13

GreenNews

**ГЕНЕРАТОРИ ЯК ЧАСТИНА
НАШОГО ЖИТТЯ: ЦІНА
НОВОЇ РЕАЛЬНОСТІ**

стр. 15



GreenPost – інформаційно-аналітичне видання,
метою якого є популяризація й розвиток еко-
культури, законодавчих та функціональних
норм екології України

#ECO LIFE STYLE
це актуально!

GreenEvent

Українські та міжнародні заходи, які відбудуться найближчим часом. Наукові, комунікаційні бізнес-події та інновації. Обмін досвідом експертів у сегменті еко-трендів.

03.02

«KAZAKH GRAIN & LOGISTIC FORUM 2026»
Форум

Коли: 03 - 04 лютого 2026 року

Місце проведення: Казахстан, м. Алмати, вул. Желтоксан, 181, InterContinental Almaty

Про захід: KAZAKH GRAIN & LOGISTIC FORUM 2026 — ключова подія, що об’єднує аграрний сектор і логістику Казахстану. Форум створює простір для взаємодії виробників, трейдерів і логістичних компаній, зосереджуючись на ринкових тенденціях сезону 2025/26, розвитку переробки, транспортних маршрутах, транзитному потенціалі та міжнародній кооперації. Подія включає конференційну частину, панельні дискусії та активний нетворкінг, збираючи понад 200 учасників. Формат події поєднує конференцію, нетворкінг, зустрічі зі світовими та регіональними експертами.

Мета заходу: Форум спрямований на поглиблення розуміння макроекономічних і галузевих процесів, зміцнення кооперації між виробниками, трейдерами, логістами й інфраструктурними операторами, а також на пошук оптимальних експортних маршрутів і логістичних стратегій. Подія покликана сприяти розкриттю транзитного потенціалу Казахстану, посиленню ролі країни в міжнародних зернових потоках, залученню інвестицій, модернізації транспортної інфраструктури та розвитку партнерств, що забезпечують стабільність аграрного сектору в регіоні.

Контакти для довідок: +380676342618, +380676342630, +380562320795, info@apk-inform.com

11.02

«BIOFACH 2025»
Економічний форум

Коли: 11 - 14 лютого 2026 року

Місце проведення: Німеччина, м. Нюрнберг, Messezentrum 1, Nuremberg Exhibition Centre

Про захід: BIOFACH 2025 — це провідна міжнародна виставка органічних продуктів харчування, яка відбудеться з 11 по 14 лютого 2025 року в Нюрнберзі (Німеччина) на території виставкового центру Nuremberg Exhibition Centre. Протягом чотирьох днів виставка об’єднає виробників, експортерів, дистриб’юторів і експертів галузі з усього світу та представить комплексний огляд ринку органічних продуктів харчування, натуральної косметики й органічних засобів особистої гігієни.

Мета заходу: Метою BIOFACH 2025 є формування глобальної платформи для обміну знаннями, досвідом і інноваційними рішеннями у сфері органічного виробництва та сталого розвитку, а також підтримка безпечного та відповідального постачання продуктів харчування. Захід спрямований на висвітлення ролі сталості як ключового критерію у фінансовому світі, значення державного сектору в розвитку органічного виробництва та ефективного маркетингу органічних продуктів через переконливі історії.

3 питань реєстрації: +4991186068996, info@biofach.de

08.03

«VIFA EXPO 2026 - VIETNAM INTERNATIONAL FURNITURE & HOME ACCESSORIES FAIR»
Міжнародна виставка

Коли: 08 - 11 березня 2026 року

Місце проведення: В’єтнам, Хошимін, SKY EXPO Vietnam та WTC EXPO

Про захід: VIFA EXPO 2026 — це сімнадцята міжнародна виставка меблів та аксесуарів для дому, що відбудеться 8–11 березня 2026 року в місті Хошимін, В’єтнам. Подія проходитиме одночасно на двох великих виставкових майданчиках — SKY EXPO Vietnam та WTC EXPO — і збере широке коло виробників меблів, декору та хендмейду з В’єтнаму та інших країн. На понад 51 тисячі квадратних метрів експозиції буде представлено тисячі стендів із сучасними меблями, товарами для дому, аксесуарами й матеріалами для виробництва, що робить ярмарок одним із наймасштабніших у регіоні.

Мета заходу: Метою VIFA EXPO є створення міжнародної платформи для просування в’єтнамської та регіональної меблевої індустрії на світовий ринок. Захід покликаний поєднати виробників і постачальників із покупцями, дистриб’юторами та ритейлерами з усього світу, сприяти налагодженню бізнес-контактів, розширенню експортних можливостей і відкриттю нових партнерств. VIFA EXPO прагне показати потенціал дизайну й виробництва Південно-Східної Азії, допомогти міжнародним покупцям знайти надійних постачальників та ознайомитися з актуальними трендами меблевої індустрії.

Контакти для довідок: info@hawacorp.com.vn, +842873067887, +84799997657

12.03

«AGRITEK ASTANA 2026»
Виставковий захід

Коли: 12 - 14 березня 2026 року

Місце проведення: м. Астана, Казахстан

Про захід: AgriTek Astana 2026 — це міжнародний виставковий захід, що відбудеться 12–14 березня 2026 року в місті Астана та об’єднає представників сільського господарства, рослинництва, тваринництва та насінневого господарства. Подія створює простір для демонстрації сучасних технологій, обладнання та рішень для агросектору, а також можливостей співпраці з виробниками, дистриб’юторами та потенційними партнерами. За попереднім погодженням дипломатом можуть бути пропрацьовані пільгові умови участі, а розмір знижки залежатиме від кількості компаній. Актуальна інформація, умови участі та форма реєстрації доступні на офіційному сайті заходу та у відповідній формі.

Мета заходу: Метою AgriTek Astana 2026 є підтримка розвитку аграрного сектору Казахстану через презентацію новітніх технологій, залучення міжнародних компаній і зміцнення партнерств між учасниками ринку. Захід спрямований на налагодження співпраці, обмін досвідом і створення умов для розширення експорту та інвестицій, а також сприяння компаніям, які подають заявки через платформу Nazovni, у їхній участі у виставці.

3 приводу реєстрації: +77273440063, emailagri@intexpo.kz, instagramagritek.farmtek

GreenNews

Новини, пропозиції, українські та міжнародні процеси, які впливають на розвиток екологічних трендів, сприяють формуванню еко-культури суспільства. Завжди актуально!

БЕЛЬГІЙСЬКИЙ СТАРТАП МАСШТАБУЄ ТЕХНОЛОГІЇ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

Шлях від студентського проекту до глобального лідера у сфері оперативного інтелекту



Бельгійський стартап Polysense пропонує інноваційне рішення для мінімізації втрат у харчовій промисловості, поєднуючи передові технології та оперативний інтелект. Засновник компанії Ярне Де Мунк зазначає, що головна мета стартапу полягає у допомозі виробникам працювати ефективніше та стійкіше. Це стає особливо актуальним в умовах зростання обсягів виробництва та дедалі жорсткіших стандартів якості, які висувають глобальні споживачі. Компанія пройшла стрімкий шлях трансформації: почавши як студентський проект із трьох людей, за три роки вона перетворилася на міжнародний бізнес із командою з тридцяти співробітників, що працює у семи країнах світу, включаючи Велику Британію, Іспанію

та ОАЕ.

Основним викликом для виробників свіжих овочів є неоднорідність природної сировини. Наприклад, у виробництві картоплі фрі для мереж на кшталт McDonald’s вкрай важливо отримати однорідний продукт, попри те, що кожна картоплина має різну форму та розмір. Статичні налаштування обладнання часто призводять до надмірних відходів або нестабільної якості. Polysense вирішує цю проблему за допомогою двох систем: Qualify, що забезпечує автоматичний контроль якості, та AutoControl, яка в реальному часі коригує параметри виробничого процесу. Це дозволяє динамічно регулювати роботу шток та ножів під час очищення овочів, видаляючи

лише необхідний шар шкірки та зберігаючи корисну масу продукту.

Технологічні рішення компанії вже успішно впроваджені на підприємствах таких гігантів, як Aviko та Agristo, і демонструють ефективність не лише у переробці картоплі, а й моркви, перцю та томатів. Окрім овочевої галузі, системами Polysense цікавляться промислові пекарні, де точність налаштувань також критично впливає на прибутковість. Автоматизація дозволяє операторам уникати помилок і запобігати втратам тонн продукту, що зміцнює продовольчу безпеку та робить виробництво більш екологічним. Протягом наступних п’яти років стартап планує стати світовим лідером у сфері оперативного інтелекту для сектору свіжих продуктів.

ЧОМУ РОЗЛИВ СОНЯШНИКОВОЇ ОЛІЇ ВЗИМКУ НЕБЕЗПЕЧНІШИЙ ЗА НАФТУ

Чому зимова температура — це ворог?



Внаслідок російських обстрілів порту «Південний» 20 грудня, тонни соняшникової олії потрапили в акваторію Чорного моря. Станом на сьогодні забруднення вже досягло узбережжя Одеси та Аджалицького лиману. Попри те, що олія не є токсичною для людини, для морської флори та фауни — це «тихий вбивця».Про це йдеться у пресрелізі Greenpeace Україна.

Чому зимова температура — це ворог?

Зазвичай рослинні олії розкладаються швидше за нафтопродукти. Проте зимові умови Чорного моря кардинально змінюють ситуацію:

Загущення: За низьких температур олія твердне, перетворюючись на в'язку масу, яка не дає бактеріям її переробляти.

Брак кисню: Процес розкладання олії споживає величезну кількість кисню з води,

що призводить до масової загибелі риб.

Полімеризація: Олія змішується зі сміттям та піском, стає важчою за воду і осідає на дно.

Науковий факт: Згідно з даними NOAA, якщо рослинна олія полімеризується на дні, вона утворює грудки, подібні до бетону. Таке забруднення може зберігатися в екосистемі понад 6 років, повністю знищуючи придонні види.

Жертви забруднення

Олія вкриває пір'я водоплавних птахів, позбавляючи їх природної теплоізоляції. Птахи гинуть не від токсинів, а від переохолодження, зневоднення та голоду. Наразі в Одеському зоопарку триває реабілітація 300 врятованих особин, проте це лише мала частина птахів, що опинилися в епіцентрі плями.

Що необхідно зробити негайно?

Екологи наголошують, що реакція на розлив олії має бути такою ж жорсткою, як і на розлив нафти:

– Механічне вилучення: Потрібно максимально зібрати олію з поверхні, поки вона не осіла на дно.

– Дослідження дна: Необхідно терміново з'ясувати, чи почався процес полімеризації (застигання) олії на осадових породах.

– Моніторинг кисню: Постійний контроль рівня розчиненого кисню в Аджалицькому лимані та прибережних водах Одеси.

Висновок:

Ця масштабна аварія — прямий наслідок російської агресії. Проте швидкість та ефективність дій українських служб зараз визначають, чи буде Чорне море очищатися природним шляхом, чи ми отримаємо «мертві зони» на найближчі роки.

СТАРТУВАЛО ВИРОБНИЦТВО СТАЛІ З МАЙЖЕ НУЛЬОВИМИ ВИКИДАМИ

У китайській провінції Гуандун офіційно завершено будівництво інноваційної лінії з виробництва «зеленої» сталі потужністю один мільйон тонн на рік. Про це повідомляє GMK Center.

Проект реалізовано компанією Baowu Steel у межах стратегії екологічної трансформації промислового сектору країни. Технологічний процес базується на використанні шахтних печей для прямого відновлення заліза за допомогою водню та застосуванні електроплавки, що дозволяє досягти високих показників металізації та енергоефективності.

Завдяки відмові від традиційних вугільних методів виробництва, нова лінія здатна зменшити вуглецевий слід на

50–80%. Цей проєкт став частиною 14-го п'ятирічного плану Китаю, який визначає період до 2025 року як критично важливий для переходу до сталого розвитку металургії.

Протягом останніх років у країні було сертифіковано понад 120 заводів, що працюють за екологічними стандартами, а заходи з енергозбереження вже дозволили значно скоротити споживання вугілля.

Китайська металургійна асоціація підкреслює, що впровадження таких технологій дозволяє країні поступово оновлювати галузь, покращуючи позиції виробників високотехнологічної продукції без різкого скорочення загальних обсягів постачань сталі на світовий ринок.



ЗАПУЩЕНО ПЕРШИЙ У СВІТІ ДИНАМІЧНИЙ ЗАВОД ІЗ ВИРОБНИЦТВА «ЗЕЛЕНОГО» АМІАКУ

У Данії розпочав роботу перший у світі динамічний завод із виробництва «зеленого» аміаку, що належить компанії Skovgaard Energy. Проєкт, реалізований у партнерстві з Topsøe та Vestas, розташований у місті Рамме та має річну потужність 5 тисяч тонн екологічно чистого продукту.

Про це повідомляє Кватрофорс.

Головною технологічною перевагою об'єкта є його здатність миттєво адаптувати виробничі процеси до коливань електропостачання від відновлюваних джерел.

Енергозабезпечення заводу здійснюється завдяки 50 МВт сонячних панелей та 12 МВт вітрових турбін. Такий динамічний підхід дозволяє відмовитися від будівництва дорогих

сховищ для водню, що значно знижує вартість кінцевого продукту та підвищує загальну енергоефективність системи.

За розрахунками розробників, робота підприємства забезпечить скорочення викидів вуглекислого газу на понад 9,6 тисяч тонн щорічно.

Проект отримав суттєву державну підтримку у розмірі 81 мільйона данських крон через програму розвитку енергетичних технологій EUDP.

У компанії Topsøe наголошують, що успішний запуск цього заводу відкриває шлях до швидкої комерціалізації «зеленого» аміаку, який є критично важливим для декарбонізації сільського господарства, судноплавства та важкої промисловості в усьому світі.



ВЧЕНІ ВИЯВИЛИ ТАЄМНЕ ДЖЕРЕЛО РТУТІ, ЩО ОТРУЮЄ ІСПАНСЬКУ ЛАГУНУ

Група вчених під керівництвом докторки Селін Лавернь з Інституту морських наук у Барселоні виявила приховане джерело токсичного забруднення в іспанській лагуні Мар-Менор. Про це повідомляє earth.com.

Дослідження показало, що крізь прибережні водоносні горизонти в лагуну просочується підземна річка, яка щороку приносить приблизно один кілограм ртуті. Мар-Менор є найбільшою прибережною солоною лагуною в західному Середземномор'ї, і це відкриття додає нового критичного тиску на екосистему, яка вже десятиліттями потерпає від надлишку добрив та частих екологічних криз.

Джерелом забруднення є так звана «спадкова ртуть» — залишки хімікатів від колишньої гірничодобувної діяльності та інтенсивного фермерства, які десятиліттями накопичувалися в ґрунтах. Коли ці підземні води змішуються з солоною водою лагуни в зонах з низьким вмістом кисню, мікроби перетворюють неорганічну ртуть на метилртуть. Це найбільш небезпечна форма металу, яка має здатність накопичуватися в харчових ланцюгах. Чим більша риба, тим вищу концентрацію метилртуті вона може містити, що становить пряму загрозу для здоров'я людей, оскільки ця речовина вражає

мозок та нервову систему.

Хоча поточний рівень ртуті у воді та рибі Мар-Менор поки не вважається тривожним, вчені попереджають про серйозні ризики у майбутньому. Глобальне потепління та частіші хвилі спеки погіршують ситуацію, оскільки тепла вода швидше втрачає кисень, що створює ідеальні умови для розмноження мікробів, які виробляють метилртуть. Для відстеження цього невидимого потоку команда використовувала ізотопи радію як радіоактивні індикатори, що дозволило точно розрахувати швидкість надходження підземних вод у лагуну та закрити прогалину в розумінні циклу ртуті в регіоні.

Ситуація в Іспанії є частиною глобальної проблеми: аналогічні підземні витoki ртуті вже фіксувалися біля берегів Каліфорнії, Азії та Північної Європи. Міжнародна Мінаматська конвенція зобов'язує країни контролювати викиди ртуті, проте приховані витoki зі старих промислових зон залишаються складним викликом, який важко регулювати законами. Вчені закликають місцеву владу посилити контроль над покинутими шахтами та обмежити стік поживних речовин із полів, щоб знизити активність бактерій і захистити громади навколо Мар-Менор від «тихого» отруєння.



ФЕРМЕРИ ЗАХОДУ ТА ЦЕНТРУ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ УКРАЇНУ ОВОЧАМИ

Попри локальний дефіцит аграрії наростили врожайність основних овочів



Український овочевий сектор продемонстрував високу здатність до адаптації в умовах воєнного стану. Попри втрату традиційних виробничих потужностей на півдні країни, аграрії західних та центральних областей змогли стабілізувати ринок. Згідно з дослідженням Вікторії Рудь, старшої наукової співробітниці Інституту овочівництва і баштанництва НААН, фермери суттєво розширили посівні площі та підвищили врожайність, що дозволило частково компенсувати дефіцит основних культур борщового набору.

Ситуація в сегменті білоголової капусти залишається напруженою: хоча загальне виробництво зусиллями господарств Волині, Рівненщини та Закарпаття зросло до 1,58 млн тонн, реальний дефіцит на ринку оцінюється у 1,7 млн центнерів. Подібний дисбаланс спостерігається і з іншими овочами. Недобір столового буряка склав 865 тис. центнерів, а дефіцит цибулі сягнув майже 2 млн центнерів. Проте завдяки інтенсифікації виробництва на Полтавщині, Вінниччині та Чернігівщині збір цибулі вдалося підняти до 738 тис. тонн.

Найбільш оптимістичну динаміку

продемонструвала морква. Попри розрахунковий дефіцит у 1 млн центнерів, валовий збір цієї культури зріс на 12,8% порівняно з попередніми показниками, досягнувши 844 тис. тонн. Цей успіх став можливим завдяки активності фермерів Хмельниччини та Тернопільщини. Такі зміни в географії вирощування свідчать про масштабну трансформацію галузі: овочівництво стає менш залежним від поливних земель півдня, поступово освоюючи нові зони з достатнім зволоженням у західній частині країни.

СПОТОВИЙ ІНДЕКС КУКУРУДЗИ ВПАВ ДО 204 ДОЛАРІВ НА ТЛІ ЛОГІСТИЧНИХ РИЗИКІВ

На цьому фоні пропозиція зерна на західному напрямку демонструє стабільне зростання

На українському ринку зернових спостерігається сповільнення попиту на кукурудзу, що постачається через морські порти. За даними аналітичної компанії SPIKE BROKERS, це призвело до помітного тиску на цінові показники, повідомляє AGRONEWS.UA. Зокрема, спотовий індекс кукурудзи з поставкою на умовах CPT-порт терміном на 30 днів опустився до позначки 204 долари за тону. Головними факторами зниження цін залишаються високі безпекові ризики та додаткові витрати на експортні операції через морські термінали в умовах воєнного стану.

Експерти прогнозують суттєву зміну експортних маршрутів у найближчій перспективі. Якщо закупівельні ціни в напрямку морських портів знизяться ще на 5 доларів, то західний кордон України стане

економічно вигіднішою альтернативою для аграріїв із центральних регіонів країни. Поточна ситуація вже демонструє поступове переформатування ринку, оскільки морські відвантаження стають дедалі складнішими та дорожчими для багатьох учасників торговельного процесу.

На цьому фоні пропозиція зерна на західному напрямку демонструє стабільне зростання. Вже зараз фіксуються угоди на умовах FCA Чоп із поставкою у березні-травні на рівні 180 євро за тону. Це підтверджує, що привабливість сухопутних маршрутів через європейські кордони зростає пропорційно до погіршення ситуації в глибоководних портах. Експортери намагаються диверсифікувати ризики та заздалегідь бронювати потужності на західних переходах, аби забезпечити стабільність поставок у весняний період.



УКРАЇНА — ДРУГА В ЄВРОПІ ЗА ВИРОБНИЦТВОМ ЗЕРНА У 2025 РОЦІ

Лідерство у вирощуванні кукурудзи та соняшнику зміцнює позиції України на ринку ЄС



Україна офіційно завершила збиральну кампанію 2025 року, продемонструвавши вражаючі результати, попри виклики повномасштабної війни та мінливі погодні умови. Аграріям вдалося зібрати 57,6 млн тонн зернових та 17,3 млн тонн олійних культур, повідомляє пресслужба Міністерства економіки, довідкілля та сільського господарства. За прогнозами фахівців, після остаточного завершення збору кукурудзи загальний обсяг виробництва зернових сягне позначки у 60 млн тонн. Ці цифри підтверджують статус України як одного з найвпливовіших гравців на європейському аграрному ринку, що є надзвичайно важливим у процесі євроінтеграції країни.

У порівнянні з країнами Європейського

Союзу Україна вже зараз міцно утримує другу позицію за загальним обсягом виробництва зернових, поступаючись лише Франції, яка збрала 63,1 млн тонн. Україна впевнено випереджає таких потужних виробників, як Німеччина (45,2 млн тонн) та Польща (36,5 млн тонн). Особливо яскраво українське лідерство проявляється у вирощуванні окремих культур. Так, у 2025 році в Україні зібрано 23,5 млн тонн кукурудзи, що становить майже 40% від загального обсягу виробництва цієї культури в усьому ЄС. У сегменті соняшнику Україна взагалі перевершила сумарний результат усіх 27 країн Євросоюзу, зібравши 9 млн тонн проти європейських 8,5 млн тонн.

Середня врожайність зернових в Україні

цьогоріч склала 5,08 т/га. Хоча цей показник на 14% нижчий за середньоєвропейський, Україна вже випереджає такі великі аграрні держави, як Іспанія (на 15%) та Румунія (на 11%). Водночас досвід Франції та Німеччини, де врожайність вища на 42–48%, вказує на величезний потенціал для зростання. Оскільки кліматичні умови в цих країнах схожі на українські, розрив зумовлений передусім рівнем інвестицій у технології та доступністю фінансування. Як зазначив заступник Міністра Тарас Висоцький, інтеграція України до ЄС не несе загрози європейським фермерам, а навпаки — створює потужний тандем, здатний гарантувати продовольчу безпеку всьому світу.

УКРАЇНСЬКІ ФЕРМЕРИ НАЗИВАЮТЬ 2025-Й НАЙСКЛАДНІШИМ РОКОМ ЗА ДЕСЯТИЛІТТЯ

Аграрії отримують лише 9,5 млрд грн реальної підтримки, решта — на утримання держапарату

Бюджет агросектору України на 2026 рік орієнтований на виживання фермерів, а не на розвиток. Про це заявив заступник голови Всеукраїнської аграрної ради Денис Марчук. За його словами, із понад 14 мільярдів гривень, закладених у бюджеті, на підтримку виробників буде спрямовано лише близько 9,5 мільярдів. Решта — на утримання державних органів.

«Якщо дивитися на показники, це дійсно показники для виживання», — зазначає Марчук.

Аграрії називають 2025 рік найскладнішим за останнє десятиліття через комбінацію факторів: військові дії, погодні аномалії, логістичні проблеми та низькі ціни

на продукцію.

Попри труднощі, є і добрі новини. За даними Landlord, великі агрохолдинги переходять від стратегії виживання до масштабування:

- Інвестиції у глибоку переробку замість експорту сировини
- Будівництво сонячних електростанцій для енергонезалежності
- Впровадження технологій точного землеробства

Розвиток зрошувальних систем

Україна залишається важливим гравцем на світовому ринку продовольства — агросектор забезпечує близько 10% ВВП та 59% загального експорту країни.



ІНФОРМУЄ ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «СК АКОРД»

про те, що Одеською обласною державною адміністрацією департаментом екології та природних ресурсів видано Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «Нове будівництво мультимодального суховантажного терміналу на території земельної ділянки за кадастровим номером 5124110100:02:001:0320 в м. Рені Ізмаїльського району Одеської області» № 05-08/13948/1 від 29.12.2025 р. та Звіт про громадське обговорення № 05-08/13948/2 від 29.12.2025 р.

ІНФОРМУЄ ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «ПРАЙМ СЕНД»

про те, що Міністерством економіки, довкілля та сільського господарства України видано Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «Геологічне вивчення, у тому числі дослідно-промислова розробка, корисних копалин з подальшим випробуванням корисних копалин (промислова розробка родовищ) та рекультивація ділянки Піщаний Київлів площею 6,4 га» № 61/6101-13396/1 від 25.12.2025 р. та Звіт про громадське обговорення № 61/6101-13396/2 від 25.12.2025 р.

АВТОНОМНЕ ОПАЛЕННЯ В ДІЇ: ЯК КИЇВ РЯТУЄ ЛІКАРНІ ВІД ХОЛОДІВ ЗА ДОПОМОГОЮ МОБІЛЬНИХ КОТЕЛЕНЬ

Які заклади вже з теплом?



Через пошкодження тепломереж внаслідок ворожих обстрілів, КП «Київтеплоенерго» розпочало розгортання пересувних котелень. Це дозволяє забезпечити безперебійне теплопостачання стратегічних об'єктів міста, поки тривають ремонтні роботи на стаціонарних мережах. Про це йдеться на сайті КМДА.

Які заклади вже з теплом?

Наразі мобільне обладнання підключено до 6 ключових соціальних та медичних установ:

- Київська міська клінічна лікарня №9 та №2;
- Київська міська дитяча клінічна лікарня №2;
- Київський міський пологовий будинок №1 та міський Перинатальний центр;
- Київський пансіонат ветеранів праці.

Як це працює?

Мобільні котельні — це повністю автономні установки, що працюють на

дизельному паливі. Вони можуть бути доставлені та підключені до будівлі протягом лічених годин, забезпечуючи необхідну температуру в палатах та операційних незалежно від стану центральної мережі.

Важливо: Загальний парк мобільних котелень Києва на цей сезон збільшено до 69 одиниць. Значна частина цієї техніки була передана міжнародними партнерами як гуманітарна допомога для захисту критичної інфраструктури.

УКРАЇНА ЗБІЛЬШИЛА ВИВЕЗЕННЯ МЕТАЛОБРУХТУ НА 45% У 2025 РОЦІ

Попри намагання держави стримати відтік стратегічних, обсяги поставок перевищили показник минулого року на 86 тисяч тонн



За даними розрахунків GMK Center на основі статистики Державної митної служби, експорт брухту чорних металів з України у січні-листопаді 2025 року зріс на 45,3% порівняно з аналогічним періодом минулого року.

Основним споживачем української сировини залишається Польща, на яку припадає 68,5% усіх відвантажень, що становить майже 310 тисяч тонн. Також значні обсяги було спрямовано до Греції та Болгарії, тоді як поставки до Німеччини дещо скоротилися. Загальна виручка від експорту за

11 місяців зроста на 37,4% і сягнула позначки у 112,78 мільйона доларів.

Важливо зазначити, що тенденція до збільшення експорту зберігається навіть за умови мита у розмірі 180 євро за тону, оскільки високі світові ціни та можливість транзиту через ЄС до Туреччини роблять такі операції фінансово вигідними. Водночас ситуація всередині країни залишається тривожною через скорочення обсягів внутрішньої заготівлі з довоєнних 4–5 мільйонів тонн до 1,2–1,5 мільйона тонн на рік.

Це створює серйозні ризики для

українських металургійних комбінатів, які відчувають гострий дефіцит сировини. Крім того, аналіз показує низький фінансовий ефект від вивезення брухту: експортом займається обмежене коло компаній, а середні податкові надходження становлять лише близько 104 гривень з тонни.

З огляду на ці фактори, Кабінет Міністрів пропонує з 2026 року запровадити ліцензування та встановити нульову квоту на експорт, що фактично означатиме припинення легального вивезення металобрухту за межі України.

ЗАЛІЗНИЧНИКИ ПЕРЕОБЛАДНАЛИ СОТНЮ ВАГОНІВ ДЛЯ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС БЛЕКАУТІВ

АТ «Укрзалізниця» презентувала проєкт із підготовки 100 «Вагонів незламності», які слугуватимуть мобільними автономними пунктами обігріву та зв'язку

Укрзалізниця завершила підготовку сотні спеціалізованих «Вагонів незламності», призначених для підтримки українських громад у періоди тривалих знеструмлень. Для реалізації цього проєкту було використано рухомий склад із так званого неробочого парку — вагони, які за технічним станом уже не могли курсувати у звичайних пасажирських поїздах, але виявилися ідеальними для переобладнання.

Завдяки партнерству з фондами All Hands & Hearts, World Central Kitchen, Natchiko Foundation та White Stork, кожен такий вагон став повністю автономним мобільним центром.

Об'єкти оснащені потужними системами

опалення, генераторами, зарядними станціями та супутниковим зв'язком Starlink. Для комфорту відвідувачів передбачені холодильники, мікрохвильові печі та продуктові набори.

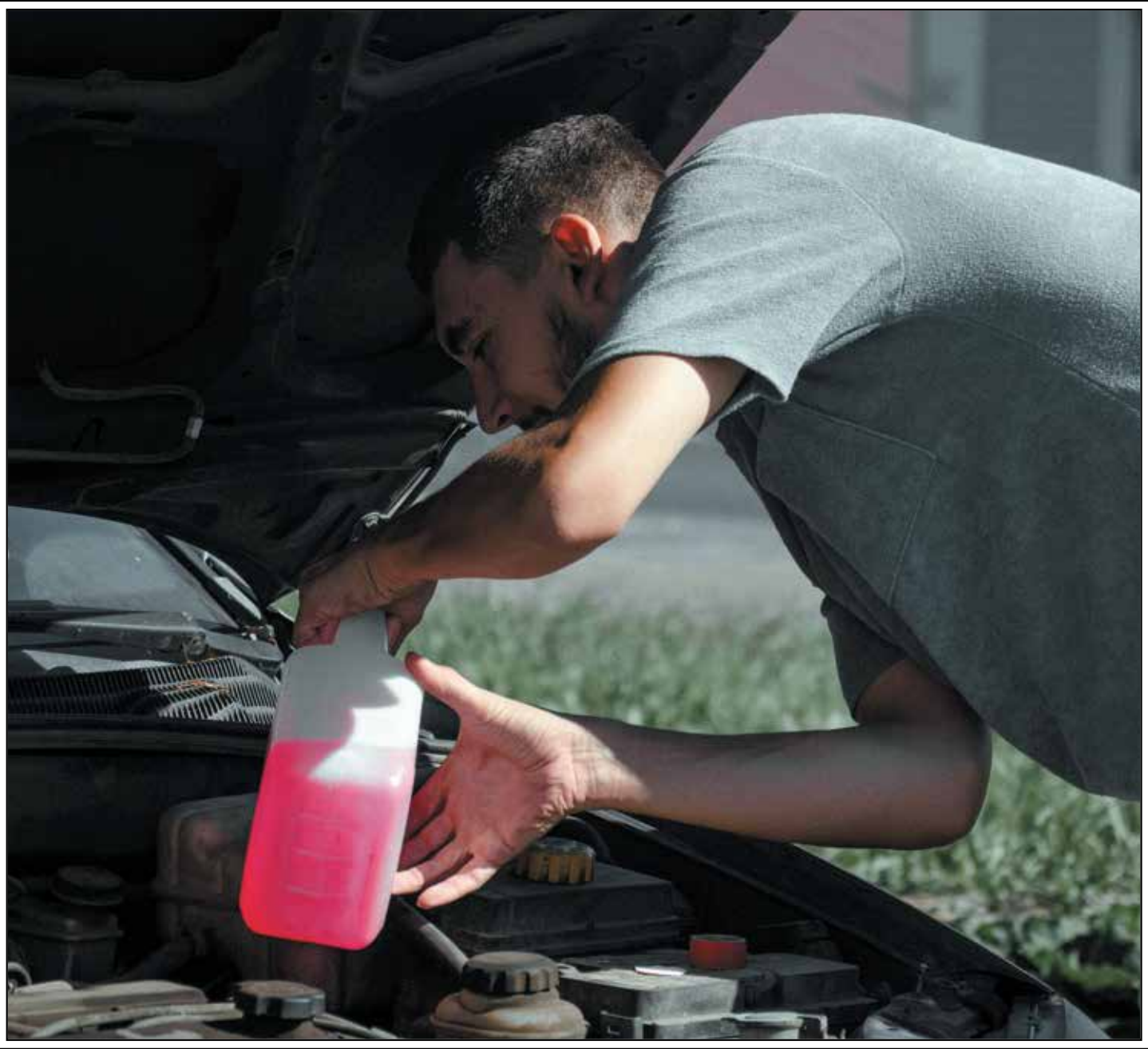
Особливістю проєкту є створення спеціалізованих зон: дитячих купе з ігровими матеріалами та мультфільмами, а також окремих місць для власників домашніх тварин, де передбачені частування для улюбленців.

Ці мобільні хаби надаватимуться громадам на безоплатній основі за запитом місцевої влади, забезпечуючи мешканцям доступ до базових сервісів навіть за відсутності стаціонарного енергопостачання.



ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ ЦІНА АНТИФРИЗУ: ОСНОВНІ ЧИННИКИ

Чому якість важливіша за низький ціник



Обслуговування автомобіля потребує регулярних витрат. Кожен власник прагне знайти баланс між вартістю та якістю витратних матеріалів. Коли водіїв цікавить ціна антифризу, часто виникає спокуса вибрати найдешевший варіант на полиці автомагазину. Проте економія на технічних рідинах може призвести до значних витрат на ремонт двигуна в майбутньому.

Щоб уникнути ризиків та придбати гарантовано якісну продукцію, варто користуватися перевіреними точками продажу. Знайти надійних постачальників допоможе мапа партнерів на офіційному сайті Shell, де представлені сертифіковані дистрибутори мастильних матеріалів та автохімії.

Чому якість важливіша за низький ціник

Система охолодження двигуна працює в екстремальних умовах високих температур і тиску. Якісна рідина виконує не лише функцію відведення тепла, але й змащує

помпу та захищає металеві деталі від корозії.

Дешеві аналоги часто не мають необхідного пакету присадок. Це призводить до утворення накипу, кавітаційного руйнування деталей та перегріву мотора. Саме тому експерти рекомендують вибирати преміальні продукти, подібні до олів Shell, що виготовляються за технологією GTL із природного газу та гарантують чистоту двигуна.

Чинники, що впливають на вартість продукту

Ціна антифризу складається з багатьох факторів. Ринок пропонує різні класи продукції, і різниця в їхній вартості зумовлена об'єктивними причинами. Більшість сучасних антифризів базуються на етиленгліколі або пропіленгліколі. Пропіленгліколь є більшорганічні – найдешевший варіант. Органічні присадки коштують дорожче, але забезпечують кращий теплообмін. Гібридні опції поєднують переваги обох типів.

Під час вибору антифризу дотримуйтеся такої послідовності:

- Відкрийте інструкцію з експлуатації автомобіля та знайдіть рекомендований клас допуску (наприклад, G12, G12+, G13).
- Переконайтесь, що продукт має відповідне схвалення від виробника вашого авто.
- Вибирайте офіційні точки продажу, які можна знайти через мапу партнерів на сайті бренду.
- Зверніть увагу на цілісність упаковки та наявність захисних елементів.
- Ніколи не змішуйте рідини різних класів, якщо не впевнені в їхній сумісності.

Вартість антифризу є індикатором його технологічності та якості компонентів. Вибираючи продукт для свого авто, ставте на перше місце надійність та відповідність допускам виробника. Використовуйте зручні сервіси від Shell, такі як «Підбір оливи» та «Карточка автомобіліста», щоб спростити догляд за технікою.

СПРАВЖНЯ ЗОЛОТА ЛИХОМАНКА НА ЗАКАРПАТТІ

Як в Україні шукали золото 130 років тому



У XIX столітті світ охопила хвиля золотої лихоманки, коли тисячі людей вирушали на пошуки дорогоцінного металу, мріючи про миттєве збагачення. Цей азартний тренд не оминув і Україну, зокрема Закарпаття, розповідає ТСН.

Як зазначає краснавець Федір Шандор, приблизно 130 років тому місцеві мешканці, надихнувшись легендарними історіями про Клондайк, почали масово шукати золото в горах. Для намівання металу використовували звичайний кухонний посуд, а замість професійних сіток застосовували шкури тварин, через які промивали гірські породи. Проте українська золота лихоманка виявилася короткочасною — вона тривала лише кілька місяців і завершилася втручанням поліції, яка розігнала шукачів пригод. Хоча великих скарбів тоді знайти не

вдалося, ці події назавжди увійшли в історію регіону як спроба повторити американську мрію на схилах Карпат.

Реальний потенціал українських надр та основні золотonosні провінції

Незважаючи на невдачу перших шукачів, геологічні дослідження підтверджують, що Україна має значні запаси золота. На сьогодні виділяють три основні золотonosні провінції, де сконцентровані поклади металу. Найпотужнішою з них є Український щит, де, за оцінками експертів, зосереджено від 75% до 80% усіх розвіданих запасів країни. Друге місце посідає Карпатська золотonosна провінція, на яку припадає близько 15% запасів, а третє — Донбаська золоторудна провінція з показником у 10%. Окрім сухопутних родовищ, науковці бачать

великі перспективи у дослідженні шельфу Чорного та Азовського морів, а також окремих ділянок у Криму та Добруджі, де вже виявлено ознаки золотої мінералізації.

Загальний потенціал золотих запасів України оцінюється фахівцями у вражаючі 3 тисячі тонн. Левова частка цього багатства — близько 2 400 тонн — залягає саме у надрах Українського щита. Донбаський регіон має потенціал у майже 400 тонн, тоді як Карпатська провінція, попри свою історичну славу, володіє дещо меншими запасами, що складають приблизно 55 тонн. Ці цифри стосуються вже досліджених родовищ, що ставить Україну в ряд країн із вагомим мінерально-сировинним потенціалом, реалізація якого потребує значних інвестицій та сучасних технологій видобутку.

ВАКЦИНАЦІЯ ПО-НОВОМУ: ЩО ЗМІНИТЬСЯ В КАЛЕНДАРІ ЩЕПЛЕНЬ З 2026 РОКУ

З 1 січня в Україні набуває чинності оновлений Нацкалендар профілактичних щеплень. Ключові зміни обговорили під час пресконференції



Ексклюзив GreenPost
У заході взяла участь заступник міністра охорони здоров'я — головний державний санітарний лікар України Ігор Кузін, керівник з надзвичайних ситуацій у сфері охорони здоров'я Бюро ВООЗ в Україні Аяділ Сапарбеков, керівник гуманітарних програм UNICEF в Україні Кенан Маді, генеральний директор ДП «Медичні закупівлі України» Олег Кльоц, генеральний директор Центру громадського здоров'я України Володимир Курпіта та голова Національної технічної групи експертів з питань імунопрофілактики, лікар-інфекціоніст Федір Лапій. Про це повідомляє кореспондент GreenPost.

Основні нововведення
Як розповів Ігор Кузін, однією з ключових змін стане включення до оновленого Календаря вакцину проти вірусу папіломи людини (ВПЛ) для дівчат віком 12–13 років. Щеплення проводитиметься 9-валентною вакциною, яка захищає від найбільш онкогенних типів ВПЛ і є ефективним засобом профілактики онкологічних захворювань.
Також Україна переходить на ширше використання комбінованих вакцин і синхронізацію схем імунізації проти гепатиту В, капліюку, дифтерії, правця, поліомієліту та гемофільної інфекції. Це дозволить зменшити кількість ін'єкцій і візитів до медичних закладів, що важливо як для дітей, так і для батьків.
Оновлюється й графік щеплень проти кору, паротиту та краснухи (КПК) — вакцинацію проводитимуть у 1 та 4 роки, що сприятиме формуванню надійного імунного прошарку серед дітей дошкільного віку.
Змінюється і підхід до вакцинації проти туберкульозу: щеплення БЦЖ за оновленою

схемою проводитиметься через 24 години після народження, а не на 3–5 добу.
Ще одна принципова новація — повна відмова від оральної поліомієлітної вакцини. Починаючи з 2026 року, вакцинація проти поліомієліту в усіх вікових групах здійснюватиметься інактивованою поліомієлітною вакциною (ІПВ).
«Світ не стоїть на місці: з'являються нові наукові дані, результати досліджень, регулярно працюють експертні групи, які надають рекомендації країнам. Наш національний календар щеплень потребував оновлення. Завдяки підтримці міжнародних партнерів нам вдалося збалансувати бюджет і підготувати ресурси для закупівлі нових вакцин», — зазначив Ігор Кузін.
Керівник гуманітарних програм UNICEF в Україні Кенан Маді представив результати дослідження щодо ставлення українців до вакцинації.
Наявність і постачання вакцин
За словами генерального директора ДП «Медичні закупівлі України» Олега Кльоца, 9-валентна вакцина проти ВПЛ виробництва США (MSD) вже доставлена в Україну, пройшла повний вхідний контроль, включно з лабораторними дослідженнями, та розподілена до регіональних центрів контролю і профілактики захворювань.
Вакцина буде доступна у закладах охорони здоров'я по всій країні.
Стабільність системи в умовах війни
Генеральний директор Центру громадського здоров'я України Володимир Курпіта зазначив, що впровадження інновацій може супроводжуватися логістичними й організаційними труднощами, особливо в умовах війни. Водночас система підготовлена: в областях

сформовані запаси вакцин, визначені відповідальні структури та напрацьовані механізми реагування на можливий дефіцит.
Володимир Курпіта підкреслив, що окрему увагу приділено збереженню вакцин в умовах ризику відключень електроенергії. Завдяки співпраці з Gavi, UNICEF і ВООЗ в кожній області створено спеціальні приміщення з резервними джерелами живлення, що дозволяє дотримуватися холодового ланцюга навіть у кризових ситуаціях.
Менше ін'єкцій — більше довіри
З 1 січня 2026 року календар щеплень стає гнучкішим у використанні пента- та гексавалентних вакцин, зокрема у віці 6 та 18 місяців, пояснює Федір Лапій. Це зменшує ін'єкційне навантаження та підвищує прихильність батьків до вакцинації. А щоб перейти на новий календар профілактичних щеплень необхідно звернутися до свого сімейного лікаря або педіатра, який допоможе сформувати індивідуальний графік вакцинації.
Оновлення Національного календаря профілактичних щеплень з 2026 року є важливим кроком у напрямі наближення української системи імунопрофілактики до сучасних міжнародних стандартів. Запровадження вакцинації проти ВПЛ, перехід на комбіновані вакцини покликані підвищити рівень захисту дітей від небезпечних інфекцій, а також зменшити навантаження на родини та систему охорони здоров'я. Попри виклики воєнного часу, держава за підтримки міжнародних партнерів демонструє готовність забезпечити стабільність вакцинації як одного з ключових інструментів громадського здоров'я та безпеки майбутніх поколінь.

НОВІ ПРАВИЛА ОЦІНЮВАННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИ З 2026 РОКУ

Запровадження звукозапису має на меті зробити процес ухвалення рішень максимально прозорим



Зелень узимку — це символ життя, витривалості та циклічності природи. У різних культурах ялина була знаком оновлення, нескінченності, вічності. Пізніше традиція трансформувалася у сучасну ялинку, яка супроводжує новорічні свята.
У Грузії вже кілька років діє правило: продавати можна лише ялинки і сосни з комом землі, щоб після свят їх можна було висадити назад і зберегти живими.
Тобто жодних «одноразових» дерев на продаж. Це зроблено для того, щоб зменшити передноровічне браконьєрство та захистити місцеві хвойні ліси.
Сьогодні, в День вічнозелених рослин, цей приклад здається надзвичайно актуальним і для України. Адже незаконне вирубування молодих ялинок перед святами досі залишається проблемою, особливо в лісових районах.
Можемо взяти на озброєння грузинську модель:
— дозволити продаж лише «живих» дерев

у контейнерах,
— розширити муніципальні розсадники,
— стимулювати повернення дерев після свят на висадку.
Якби і в Україні вже продавали тільки «живі» дерева, з контейнерів, якщо працювали б державні та муніципальні програми з повернення і пересадки після свят, хвойні масиви мали б шанс на природне відновлення.
Але ялинки — не єдині герої зимової зеленої казки, а вічнозеленими в Україні бувають не лише хвойні. Багато рослин, які зберігають зелень взимку, мають довгу історію культурної символіки та практичного використання.
Ялівець вважався охоронцем від нечисті та хвороб, а його ароматні галузки використовували в давніх дезінфекційних обрядах. Ефірні олії ялівцю мають антисептичні властивості, а насадження очищують повітря.
Тис ягідний — стародавнє дерево довгожителів. Деяким зразкам у Європі тисяча

років. Його деревина використовувалась для виготовлення луків та ритуальних предметів.
Падуб із яскравими червоними ягодами був символом захисту та родючості, а в кельтів — деревом богині зимового світла.
Самшит у середземноморських народів означав сталість, непохитність, безсмертя. У монастирських садах його висаджували як знак вічності душі.
Сосна кримська — наш південний символ стійкості до вітру та спеки. Вона затримує пил, зміцнює ґрунт на схилах і створює цілюще повітря з фітонцидами.
Ялина європейська поглинає чадний газ і пилові частинки взимку, коли інші дерева «мовчать».
Навідміну від листяних, вічнозелені рослини «працюють» цілий рік: збагачують повітря киснем навіть у мороз, утримують ґрунт від ерозії, створюють притулок птахам та тваринам, стабілізують локальний клімат, очищують атмосферу від пилу й токсичних викидів.

МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ КІНО ТА МАГІЯ РІЗДВЯНИХ КОРОТКОМЕТРАЖОК

Читайте про історію свята та обирайте найкращі фільми для святкового вечора



Сьогодні, 28 грудня, ми відзначаємо день народження кінематографа. Саме в цей день понад 130 років тому перший платний кіносеанс братів Люм'єр відкрив людству двері у світ візуальних історій. Ця дата також символічно закриває тиждень короткометражного кіно, нагадуючи нам, що навіть за 10 хвилин можна прожити ціле життя.ф

Щоб поєднати любов до кіно та передноворічний настрій, ми підготували список стрічок, які варто переглянути цими вихідними:

Для віри в диво: мультфільм «Клау» — сучасний шедевр, що став новою класикою.

Для затишку: «Відпустка за обміном» — ідеальний романтичний настрій та засніжена Англія.

Короткий метр: «Сніговик» (The Snowman, 1982) — 26 хвилин чистої магії без жодного слова.

Український контекст: «Пригоди S

Миколая» — легка сімейна комедія для вечора з дітьми.

Кінопідбірка до новорічних та різдвяних свят

Щоб ви не витрачали вечір на гортання стрічки, я зібрав для вас варіанти під будь-який настрій:

Класика для сімейного затишку

«Сім'янин» (2000) — зворушлива історія з Ніколасом Кейджем про вибір між кар'єрою та коханням, яка змушує задуматися про справжні цінності.

«Сам удома 1, 2» — база, без якої свято неможливе. Перегляд цих фільмів — це вже своєрідна медитація.

«Диво на 34-й вулиці» (1994) — найтепліша стрічка про віру в Санта-Клауса та магії, що живе серед нас.

Альтернативне та атмосферне кіно «Клау» (2019) — неймовірної краси анімація від Netflix, яка переосмислює легенду про Санту. Обов'язково до перегляду

і дорослим, і дітям.

«Щасливого Різдва» (2005) — для тих, хто любить історичне кіно. Фільм про «Різдвяне перемир'я» 1914 року під час Першої світової війни.

«Крампус» (2015) — якщо хочеться трішки «перцю» та різдвяних жахів замість цукрової вати.

Шедеври короткого метру (до 15 хв)

«The Snowman» (1982) — чарівна британська анімація без слів, лише під музику.

«An Irish Goodbye» (2022) —

короткометражка, що отримала Оскар. Чорна комедія про двох братів на тлі ірландської зими.

Порада для перегляду:

Спробуйте цьогоріч влаштувати «сліпий кінопоказ»: нехай кожен член родини напише на папірці назву улюбленого святкового фільму, перемішайте їх у капелюсі та витягніть той, який дивитиметесь сьогодні.

ГЕНЕРАТОРИ ЯК ЧАСТИНА НАШОГО ЖИТТЯ: ЦІНА НОВОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Генератори рятують бізнес, але створюють шумовий стрес, що впливає на психіку



Ексклюзив GreenPost
Генератори як нова звичка воєнного часу

Генератори — це реальність, до якої ми вимушено адаптуємося. Вони підтримують життя міста, бізнес і звичний ритм, але водночас створюють хронічне навантаження на нервову систему. Шум, темрява, миготливе світло — усе це складається у фоновий стрес, який не завжди усвідомлюється, але відчувається тілом і емоціями. Усвідомлення цього впливу та уважність до власного стану стають важливою частиною турботи про себе в умовах тривалого виснаження.

З проханням розповісти читачам GreenPost про вплив шуму на людину ми звернулися до лікарки невролога-психотерапевта Ольги Глінської.

«Хронічний шум і недостатнє освітлення належать до екологічних стресорів, які активують симпатичну нервову систему, впливають на когнітивні функції, сон, регуляцію емоцій та навіть нейропластичність», — пояснює лікарка Глінська.

1. Шум понад 50–55 дБ протягом тривалого часу викликає підвищений рівень кортизолу” (життєво важливий гормон, який виробляється наднирниками і відомий як «гормон стресу» - ред.) Генератори часто мають 70-90 дБ, що є значним хронічним стресором.

2. Симпатична активація Підвищенням ЧСС (частота серцевих скорочень - ред.), артеріального тиску, м'язової напруги. У людей з тривожними або соматоформними симптомами шум підсилює тілесне напруження.

3. Когнітивне навантаження - мозок змушений постійно пригнічувати шум, унаслідок чого знижуються концентрація, пам'ять, швидкість мислення та стійкість

уваги.

4. Порушення сну - навіть якщо людина не прокидається, виникають мікропробудження — короткі, непомітні епізоди, які фрагментують сон і знижують його відновлювальну якість. Це призводить до денної втоми, дратівливості та проблем із концентрацією.

5. Підсилення болю та мігрені - шум посилює сенсорну чутливість — підвищену реакцію нервової системи на звуки, світло, запахи, текстури. Пацієнти з мігренню часто відзначають тригерність звуку.

6. Погіршення емоційної регуляції - хронічний шум асоціюється з дратівливістю, тривогою, зниженням толерантності до стресу.

Коли емоції виходять з-під контролю

Пригадую ситуацію, якою ділилася зі мною знайома: кількагодинне перебування на центральних вулицях Києва серед генераторів спричинило у неї справжній емоційний вибух. Головний біль, погане освітлення, миготливі вогники від ліхтариків перехожих і постійний гул викликали не просто сльози, а те, що ми називаємо нервовим зривом. А колега зізнавалася, що в таких умовах стає агресивною, а за емоційну нестриманість потім доводиться перепрошувати перед близькими. І це трохи дивує, адже в місті загалом не буває тиші. Місто завжди повниться шумом.

Як пояснює Ольга Глінська, монотонний низькочастотний шум генератора значно важче фільтрується мозком. Якщо додати до цього години безперервного звучання і темряву через відключення світла, організм отримує подвійний стрес. Адже недостатня світлова стимуляція порушує роботу супрахізматичного ядра та регуляцію циркадних ритмів. Тьмяне освітлення знижує добову активність серотонінергічної системи та асоціюється зі зниженням настрою. Дані експериментальних робіт показують:

тривале перебування у тьмяному світлі зменшує експресію BDNF та може знижувати об'єм гіпокампу, що відображається на пам'яті й навчанні. Візуальна система при недостатньому освітленні працює із підвищеним тонусом акомодациї, тому зростає частота головного болю та зорової втоми.

Щоб мінімізувати вплив шуму на нервову систему варто дотримуватися практичних рекомендацій:

Використовувати засоби зменшення шуму: беруші, навушники з активним шумозаглушенням, маскування білим шумом (техніка використання постійного, рівномірного звуку для приглушення різких дратівливих зовнішніх шумів), особливо при низькочастотному шумі генераторів.

Створювати адекватний рівень освітлення: організувати локальні джерела світла 1000–2000 люкс у робочій зоні; в умовах дефіциту природного світла проводити світлотерапію (10 000 люкс) протягом 20–30 хв зранку). Яскравість має бути достатньою, щоб не напружувати очі. Краще уникати різких тіней та відблисків. Нейтральне або холодне світло обирати для концентрації під час роботи, тепле світло — для релаксації.

Підтримувати стабільні циркадні сигнали: перебувати на природному світлі, працювати біля вікна, мінімізувати синє світло ввечері. Також корисно робити сенсорні «паузи» для нервової системи: 3–5 хв тиші або дихальної регуляції (подовжений видих). За можливості — просторове віддалення від джерела низькочастотного шуму та зниження вібрацій (гумові подушки під генератором).

Ми не можемо вплинути на ситуацію, але можемо піклуватися про своє фізичне та емоційне здоров'я.

Редакція GreenPost дякує лікарці неврологу-психотерапевту Ользі Глінській за фахові коментарі.



Бережіть довкілля!



Редакція Green Post
 Тираж: 5 000 екз.
 Адреса: 03189, м. Київ, вул. Ломоносова, буд. 83-А, прим. 1-7
 Редакційні та організаційні питання - +38(050) 800 02 50
 Email: sales@greenpost.press



4820228160005