



Карысць хадзьбы і пешых прагулак

Пешыя прагулкі падыходзяць людзям усіх узростаў і не маюць супрацьпаказанняў. Займацца пешымі прагулкамі можна пачынаць у любым узросце. Для людзей сталага ўзросту хадзьба часта з'яўляецца адзіным даступным спосабам заняткаў спортам, які дапамагае паправіць і захаваць здароўе.

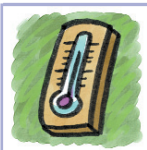
Хадзьба вельмі спрыяльна ўплывае на органы дыхання і сардэчна-сасудзістую сістэму, а кроў больш інтэнсіўна ўзбагачае ўнутраныя органы вялікай колькасцю кіслароду, што спрыяльна адбіваецца на ўсім арганізме. Акрамя таго зніжаецца ўзровень халестэрыну.

Пешаходныя прагулкі спрыяльна ўплываюць на стрававальны тракт, прымушаюць хутчэй і лепш ператраўліваць ежу, спрыяюць вывядзенню шлакаў з арганізма. Вячэрнія пешыя прагулкі спрыяюць сну.

Хадзьба з'яўляецца выдатным натуральным антыдэпрэсантам, здымае стрэс, падымае настрой, зараджае энергіяй.

Нельга забываць: пешыя прагулкі незаменныя пры барацьбе з лішняй вагай. Яны значна запавольваюць працэсы старэння.

Самыя галоўныя правілы пешых прагулак:



рэгулярнасць – гуляйце рэгулярна, па-за залежнасці ад часу года і надвор'я;



задавальненне – хада павінна дастаўляць задавальненне, не выклікаць болевых адчуванняў і моцнай задышкі;



паступовасць – калі вы даўно не займаліся фізкультурай і спортам, павялічвайце нагрузку паступова, павялічваючы час прагулкі;

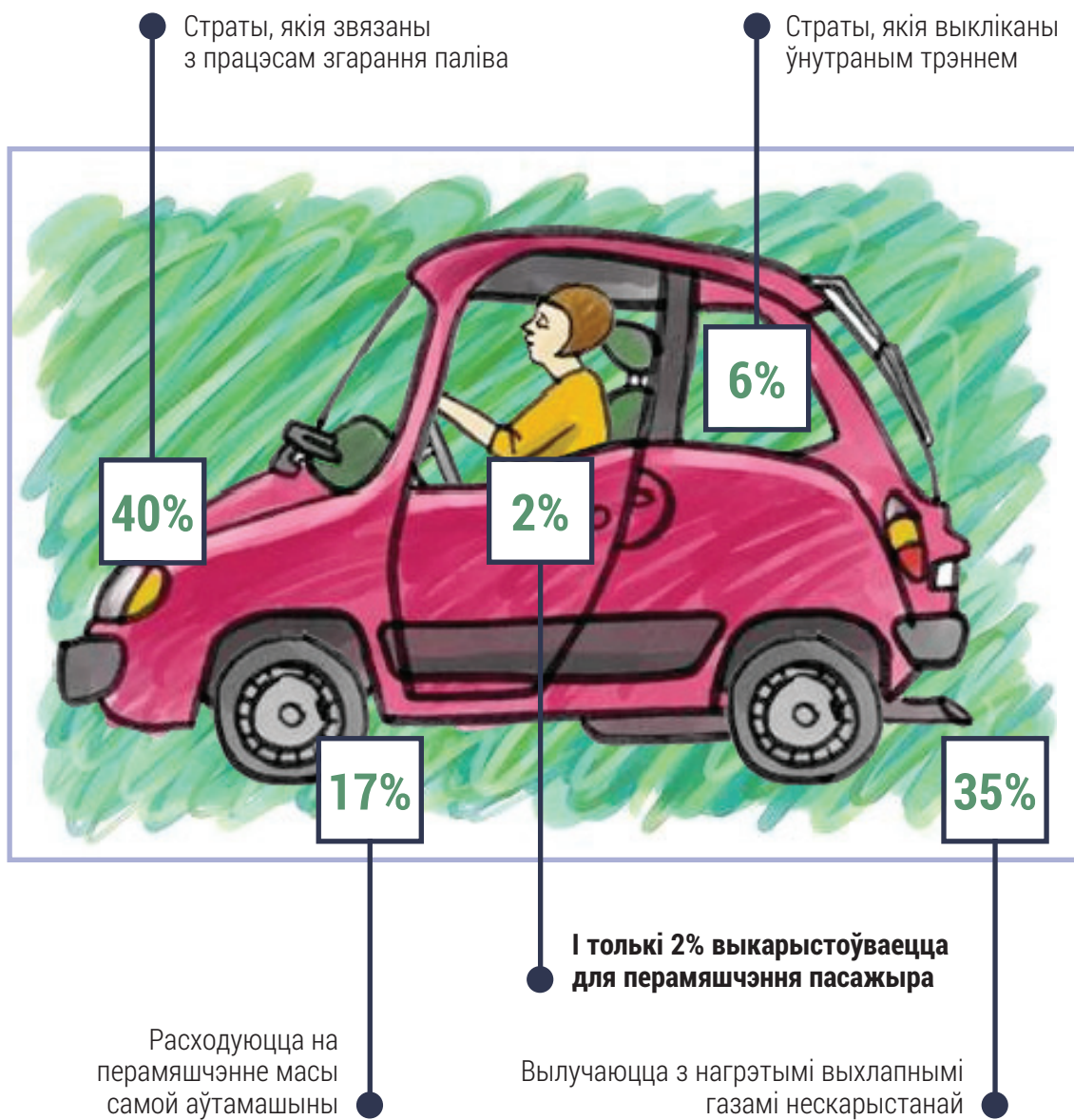


працягласць – звычайная пешая прагулка павінна доўжыцца мінімум 30-40 хвілін.

Такім чынам: пешыя прагулкі – гэта самы просты і даступны спосаб умацаваць здароўе! Да іх трэба толькі дадаць правільнае харчаванне, гігіену і здаровы сон!



Як аўтамабіль расходуе энергію



Адзін прасты спосаб палепшыць эфектыўнасць выкарыстання вашага аўтамабіля – гэта прысутнасць іншых пасажыраў у ім – гэта могуць быць члены вашай сям’і, калегі з працы ці сябры.



Перавагі веласіпеда

Кожная паездка на веласіпедзе, у адрозненні ад аўтамабільнай, мае шэраг пераваг і прыносіць карысць як самому веласіпедысту, так і грамадству ў цэлым. Выкарыстанне веласіпеда:



не суправаджаецца адмоўным уздзеяннем на навакольнае асяроддзе (выкідамі шкодных рэчываў або шумам);



ускосна спрыяе захаванню помнікаў гісторыі і культуры, а таксама зялёных насаджэнняў;



патрабуе значна меншай плошчы дарожнай сеткі і месцаў для парковок, спрыяючы, такім чынам, больш эфектыўнаму выкарыстанню гарадской тэрыторыі;



спрыяе паляпшэнню знешняга выгляда гарадскога цэнтра (магазінаў, месцаў правядзення масавых мерапрыемстваў, забаўляльных, грамадскіх і культурных цэнтраў);



спрыяе вырашэнню праблемы аўтамабільных «пробак» і звязаных з імі эканамічных страт ад простаю транспартных сродкаў, спазненняў на працу і забруджвання паветранага басейна і прыдарожных зямель;



павышае сярэднюю хуткасць руху астатніх транспартных сродкаў, у тым ліку грамадскага транспарту;



павялічвае колькасць карыстальнікаў грамадскага транспарту і яго загрузку;



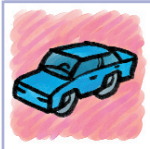
палягчае доступ насельніцтва да аб'ектаў гандлю і сферы паслуг;



вызваляе бацькоў ад неабходнасці кожны дзень вазіць дзяцей у школу і назад, што дазваляе эканоміць час і грошы;



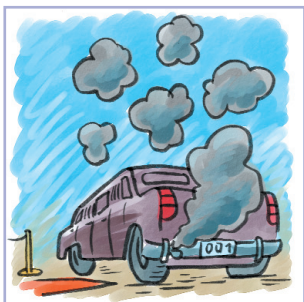
дае магчымасць веласіпедыстам эканоміць час пры паездках на кароткія адлегласці;



дазваляе сем'ям адмаўляцца ад другой машыны, памяншаючы такім чынам выдаткі сямейнага бюджэту (эканомія на гаруча-змазачных матэрыялах, тэхабслугоўванні і рамонце, страхуўцы і інш.).



Аўтатранспарт і навакольнае асяроддзе



Негатыўны ўплыў аўтатранспарту на навакольнае асяроддзе відавочны. Рухавікі ўнутранага згарання, на якіх працуюць усе аўтамабілі, за час сваёй працы спальваюць велізарную колькасць нафтапрадуктаў рознай ступені ачысткі.

Наступныя шкодныя рэчывы выкідваюцца ў паветра:

- Акід вугляроду – гэта вельмі таксічны газ, які ўяўляе небяспеку для прыроднага асяроддзя і для чалавека. Акід вугляроду пашкоджае кару галаўнога мозгу чалавека, выклікае незваротныя расстройства нервовай сістэмы.
- Цвёрдыя часціцы – пры ўдыханні чалавекам яны могуць застацца назаўжды ў лёгкіх, выклікаючы захворванні органаў дыхання і, як наступства, рак. Таксама гэтыя элементы аказваюць негатыўны ўплыў на вадаёмы, утвараюць пыл, які перашкаджае росту раслін.
- Акід азоту – падчас кантакту з вільготнай паверхняй адбываецца ўтварэнне азоцістай і азотнай кіслот, якія сваім дзеяннем прыводзяць да розных парушэнняў работы органаў дыхання.
- Сярністы ангідрыд – гэта высокатаксічнае рэчыва, якое пагражае ўсім цеплакроўным істотам. У чалавека яно можа выклікаць нырачную недастатковасць, сардэчную недастатковасць, засмучэнне сардэчна-сасудзістай сістэмы і г. д. Сярністы ангідрыд разбурае будаўнічыя канструкцыі і выклікае карозію металічных прадметаў.
- Серавадарод – гэта душлівы і таксічны газ, які выклікае ў чалавека парушэнне нервовай, сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм, якія могуць прывесці да смяротнага зыходу.
- Выкіды араматычных вуглевадародаў у атмасферу ўтвараюцца ў выніку няпоўнага згарання паліва, з прычыны выпарэнняў ад рухавікоў і бензазаправачных станцый. Яны таксама таксічныя элементы, якія могуць выклікаць вельмі негатыўныя наступствы для чалавечага арганізма.
- Бензапірэн – гэта канцэрагеннае рэчыва, якое выклікае мутацыйныя змены ў арганізме чалавека.
- Фармальдэгід мае вельмі таксічнае дзеянне, якое ўплывае на нервовую сістэму чалавека.

Небяспека прадуктаў гарэння нафтапрадуктаў заключаецца ў тым, што гэта ўздзеянне немагчыма ўбачыць адразу, многія з шкодных рэчываў маюць ўласцівасць назапашвацца ў арганізме чалавека, многія не выводзяцца з яго наогул. Часам наступствы такога ўздзеяння можна ўбачыць толькі праз гады, тады, калі ўжо немагчыма штосьці змяніць. У далейшым, гэта прыводзіць да таго, што многія захворванні становяцца спадчыннымі, многія хваробы атрымалі вельмі шырокае распаўсюджванне.

Праца рухавіка аўтамабіля аказвае і моцнае шумавое ўздзеянне на чалавека. Гэта выклікае стомленасць у людзей, што можа служыць падставай да розных псіхічных і нервовых засмучэнняў. Пастаянныя шумы перашкаджаюць людзям здзяйсняць неабходныя дзеянні, такія як, напрыклад, сон, адпачынак, плённая праца і г. д. Навукоўцы даказваюць, што пастаяннае шумавое ўздзеянне можа прыкметна скарачаць жыццё чалавека.

Нельга забываць, што транспартная інфраструктура складаецца з аўтадарог, партоў, гаражоў, дэпо і стаянак, яна не можа быць нейтральнай у адносінах да навакольнага асяроддзя. Яна «акупавала» зямлю, якая магла б быць выкарыстана па іншаму прызначэнню або ж захавана ў сваім натуральным выглядзе.