



Польза ходьбы и пеших прогулок

Пешие прогулки подходят людям всех возрастов и не имеют противопоказаний. Заниматься пешими прогулками можно начинать в любом возрасте. Для людей преклонного возраста ходьба зачастую – единственный доступный способ занятий спортом, который помогает поправить и сохранить здоровье.

Ходьба очень благоприятно влияет на органы дыхания и сердечно-сосудистой системы, а кровь более интенсивно обогащает внутренние органы большим количеством кислорода, что благоприятно сказывается на всем организме. Кроме того снижается уровень холестерина.

Пешеходные прогулки благоприятно влияют на пищеварительный тракт, заставляют быстрее и лучше переваривать пищу, способствуют выведению шлаков из организма. Вечерние пешие прогулки благоприятно сказываются на сне.

Ходьба является отличным естественным антидепрессантом, снимает стресс, поднимает настроение, заряжает энергией.

Нельзя забывать: пешие прогулки незаменимы при борьбе с лишним весом. Они значительно замедляет процессы старения.

Самые главные правила пеших прогулок:



регулярность – прогуливайтесь регулярно, вне зависимости от времени года и погоды;



удовольствие – ходьба должна доставлять удовольствие, не вызывать болевых ощущений и сильной отдышки;



постепенность – если вы давно не занимались физкультурой и спортом,

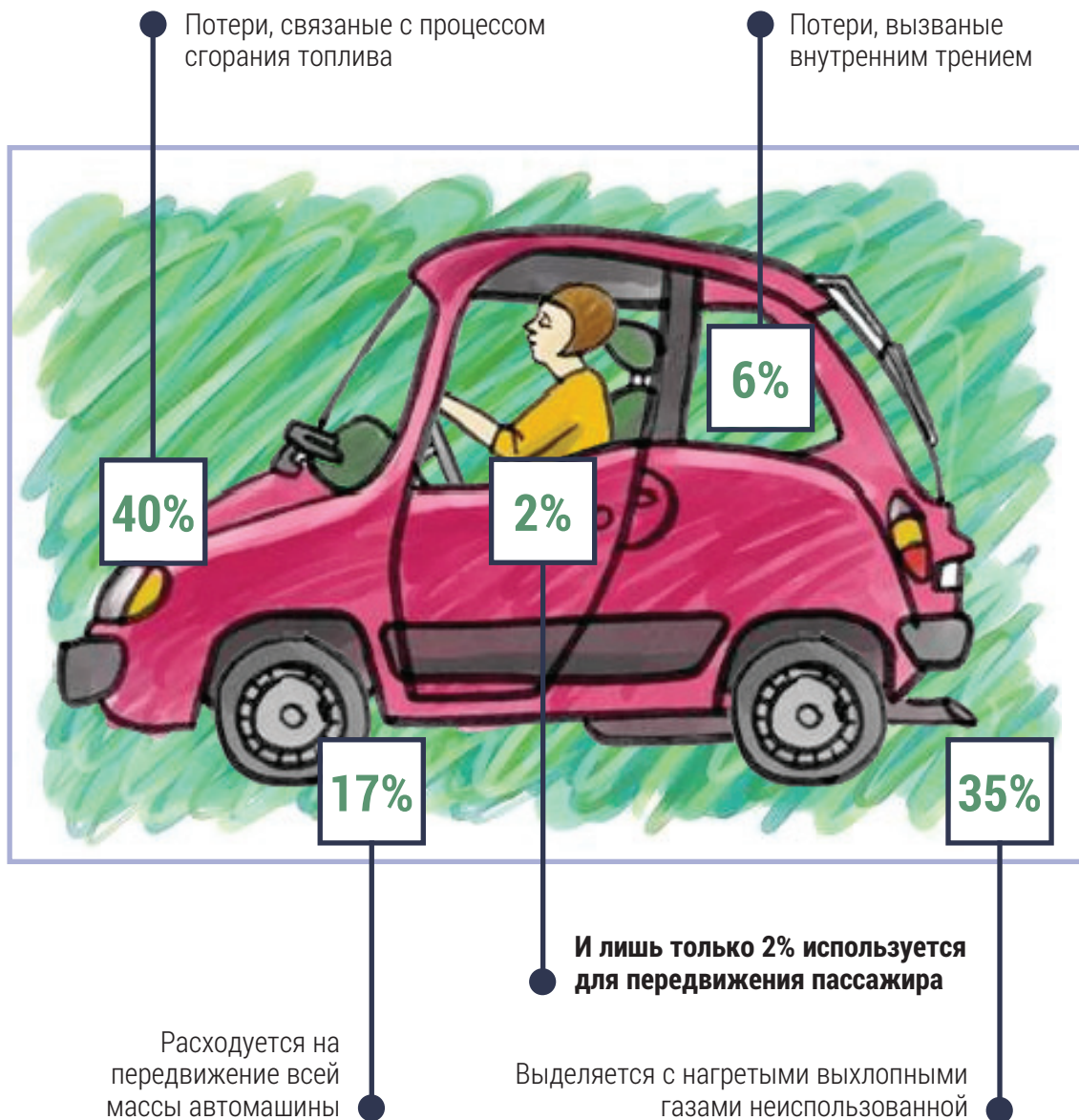


продолжительность – обычная пешая прогулка должна длиться минимум 30-40 минут.

Итак: пешие прогулки – самый простой и доступный способ укрепить здоровье! К ним нужно только добавить правильное питание, гигиену и здоровый сон!



Как автомобиль расходует энергию



Один простой способ улучшить эффективность использования вашего автомобиля – это присутствие других пассажиров в нем – это могут быть члены вашей семьи, коллеги с работы или друзья.



Преимущества велосипеда

Каждая поездка на велосипеде, в отличие от автомобильной, имеет ряд преимуществ и приносит пользу как самому велосипедисту, так и обществу в целом. Использование велосипеда:



не сопровождается отрицательными воздействиями на окружающую среду (выбросами вредных веществ или шумом);



косвенно способствует сохранению памятников истории культуры, а также зеленых насаждений;



требует значительно меньшей площади дорожной сети и мест для парковок, способствуя таким образом более эффективному использованию городской территории;



позволяет улучшить внешний вид городского центра (магазинов, мест проведения массовых мероприятий, развлекательных, общественных и культурных центров);



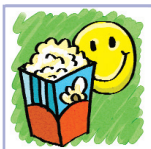
способствует решению проблемы автомобильных «пробок» и связанных с ними экономических потерь от простоя транспортных средств, опозданий на работу и загрязнения воздушного бассейна и придорожных земель;



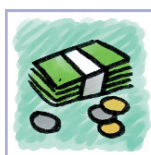
повышает среднюю скорость движения остальных транспортных средств, в том числе общественного транспорта;



увеличивает число пользователей общественного транспорта и его загрузку;



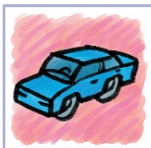
облегчает доступ населения к объектам торговли и сферы услуг;



освобождает родителей от необходимости каждый день возить детей в школу и обратно, что позволяет экономить время и деньги;



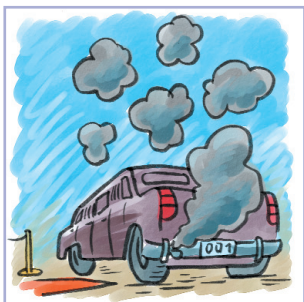
дает возможность велосипедистам экономить время при поездках на короткие расстояния;



позволяет семьям отказываться от второй машины, уменьшая таким образом затраты семейного бюджета (экономия на горюче-смазочных материалах, техобслуживании и ремонте, страховке и др.).



Автотранспорт и окружающая среда



Негативное влияние автотранспорта на окружающую среду очевидно. Двигатели внутреннего сгорания, на которых работают все автомобили, за время своей работы сжигают огромное количество нефтепродуктов разной степени очистки. Следующие вредные вещества выбрасываются в воздух:

- Оксид углерода – это очень токсичный газ, который представляет опасность для природной среды и для человека. Оксид углерода поражает кору головного мозга человека, вызывает необратимые расстройства нервной системы.
- Твердые частицы – при вдыхании человеком они могут проникнуть и остаться навсегда в легких, вызывая заболевания органов дыхания и, как следствие, рак. Кроме этого, эти элементы оказывают негативное влияние на водоемы, образуют пыль, которая препятствует росту растений.
- Оксид азота – во время контакта с влажной поверхностью происходит образование азотистой и азотной кислот, которые своим действием приводят к различным нарушениям работы органов дыхания.
- Сернистый ангидрид – это высокотоксичное вещество, которое угрожает всем теплокровным существам. У человека оно может вызвать почечную недостаточность, сердечную недостаточность, расстройство сердечно-сосудистой системы и т. д. Сернистый ангидрид разрушает строительные конструкции и вызывает коррозию металлических предметов.
- Сероводород – это удушливый и токсичный газ, который вызывает у человека расстройство нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые могут привести к летальному исходу.
- Выбросы ароматических углеводородов в атмосферу образуются в результате неполного сгорания топлива, вследствие испарений от двигателей и бензозаправочных станций. Они также – токсичные элементы, которые могут вызвать очень негативные последствия для человеческого организма.
- Бензапирен – это канцерогенное вещество, вызывающее мутационные изменения в организме человека.
- Формальдегид имеет очень токсичное действие, которое влияет на нервную систему человека.

Опасность горения нефтепродуктов заключается в том, что это воздействие невозможно увидеть сразу, многие из вредных веществ имеют свойство накапливаться в организме человека, многие не выводятся из него вообще. Иногда последствия такого воздействия можно увидеть только через годы, тогда, когда уже невозможно что-либо изменить. В последствии, это приводит к тому, что многие заболевания становятся наследственными, многие болезни получили очень широкое распространение.

Работа двигателя автомобиля оказывает и сильное шумовое воздействие на человека. Это вызывает усталость у людей, что может служить поводом к различным психическим и нервным расстройствам. Постоянные шумы мешают людям совершать необходимые действия, такие как, например, сон, отдых, плодотворная работа и т. д. Ученые доказывают, что постоянное шумовое воздействие может заметно сокращать жизнь человека.

Транспортная инфраструктура состоит из шоссе, портов, гаражей, депо и стоянок, она не может быть нейтральной по отношению к окружающей среде. Она «окупила» землю, которая могла бы быть использована по другому назначению.