



# Користь ходіння та піших прогулянок

Піші прогулянки підходять людям будь-якого віку та не мають протипоказань. Займатися пішими прогулянками можна починати у будь-якому віці. Для людей похилого віку ходьба дуже часто є єдиним доступним способом заняття спортом, який допомагає покращити та зберегти здоров'я.

Ходьба дуже корисна для органів дихання та серцево-судинної системи, а кров більш інтенсивно збагачує внутрішні органи великою кількістю кисню, що сприятливо впливає на увесь організм. Окрім того, знижується рівень холестерину.

Піші прогулянки добре впливають на травний тракт, допомагають швидше та краще перетравлювати їжу, сприяють виведенню шлаків з організму. Вечірні піші прогулянки сприяють здоровому сну.

Ходьба є відмінним природнім антидепресантом, знімає стрес, піднімає настрій, заряджає енергією.

Не можна забувати: піші прогулянки незамінні при боротьбі з зайвою вагою.

Вони суттєво сповільнюють процеси старіння.

Основні правила піших прогулянок:



**регулярність** – прогулюйтеся регулярно, незалежно від пори року та погоди;



**задоволення** – ходьба повинна приносити задоволення, не викликати больових відчуттів чи сильної дихавиці;



**поступовість** – підвищуйте свою витривалість поступово, починаючи з легкої місцевості та коротких відстаней.



**тривалість** – звичайна піша прогулянка повинна тривати принаймні 30-40 хвилин.


Отже: піші прогулянки є найпростішим та доступним способом зміцнити здоров'я! До них слід лише додати правильне харчування, гігієну та здоровий сон!





# Переваги велосипеду

Кожна поїздка на велосипеді, на відміну від автомобільної, має ряд переваг та приносить користь як самому велосипедисту, так і суспільству загалом.  
Використання велосипеду:

	не супроводжується негативним впливом на навколишнє середовище (викидами шкідливих речовин чи шумом);
	опосередковано сприяє зберіганню пам'яток історії та культури, а також зелених насаджень;
	потребує значно меншої площі дорожньої мережі та місць для паркування, сприяючи таким чином більш ефективному використанню міської території;
	дозволяє покращити зовнішній вигляд центру міста (магазинів, місць проведення масових заходів, розважальних, громадських та культурних центрів);
	сприяє вирішенню проблеми автомобільних заторів та пов'язаних з ними економічних втрат від простою транспортних засобів, спізнень на роботу та забруднення повітря й придорожніх земель;
	збільшує середню швидкість руху інших транспортних засобів, у тому числі громадського транспорту;



збільшує число користувачів громадського транспорту та його завантаженість;



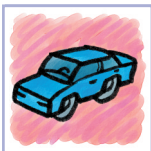
полегшує доступ населення до об'єктів торгівлі та сфери послуг;



звільняє батьків від необхідності щодня возити дітей до школи та назад, що дозволяє економити час та гроші;



дає можливість велосипедистам економити час при поїздках на короткі відстані;



дозволяє сім'ям відмовлятися від другої машини, зменшуючи таким чином видатки сімейного бюджету (економія на паливно-мастильних матеріалах, технічному обслуговуванні та ремонті, страхівці тощо).



# Автотранспорт та навколишнє середовище



Негативний вплив автотранспорту на навколишнє середовище є очевидним. Двигуни внутрішнього згорання, на яких працюють усі автомобілі, за час своєї роботи спалюють величезну кількість нафтопродуктів різного ступеня очистки. У повітря викидаються такі шкідливі речовини:

- Оксид вуглецю – це дуже токсичний газ, небезпечний для природного середовища та для людини. Оксид вуглецю вражає кору головного мозку людини, викликає незворотні порушення нервової системи.
- Тверді частинки – при вдиханні людиною, вони можуть проникати та залишатися назавжди у легенях, викликаючи захворювання органів дихання, і, як наслідок, рак. Крім того, ці елементи справляють негативний вплив на водойми, створюють пил, який заважає росту рослин.
- Оксид азоту – під час контакту з вологою поверхнею відбувається утворення азотної кислоти та оксиду азоту, які своїм впливом призводять до різних порушень роботи органів дихання.
- Сірчистий ангідрид – це високотоксична речовина, яка загрожує усім теплокровним істотам. У людини ця речовина може викликати ниркову недостатність, серцеву недостатність, розлади серцево-судинної системи тощо. Сірчистий ангідрид руйнує будівельні конструкції та спричиняє корозію металічних предметів.
- Сірководень – це задушливий та токсичний газ, який викликає у людини розлади нервової, серцево-судинної та дихальної систем, які можуть призвести до летального результату.
- Викиди ароматичних вуглеводнів в атмосферу формуються в результаті неповного згорання палива, внаслідок випарів від двигунів та бензоаправних станцій. Вони також є токсичними елементами, які можуть призводити до дуже негативних наслідків для людського організму.
- Бензапірен – це канцерогенна речовина, яка викликає мутаційні зміни в організмі людини.
- Формальдегід має дуже токсичну дію, яка впливає на нервову систему людини.

Небезпека горіння нафтопродуктів полягає у тому, що цей вплив неможливо побачити одразу, багато шкідливих речовин мають здатність накопичуватися в організмі людини, багато з них взагалі не виводяться з нього. Іноді наслідки такого впливу можна помітити лише через роки, коли вже неможливо змінити будь-що.

Як наслідок, це призводить до того, що багато захворювань стають спадковими, багато захворювань отримали дуже широке розповсюдження. Робота двигуна автомобіля також має дуже сильний шумовий вплив на людину. Це викликає у людей втому, що може слугувати приводом до різноманітних психічних та нервових розладів. Постійні шуми ускладнюють сон, відпочинок та продуктивну роботу людини. Вчені доводять, що постійний шумовий вплив може суттєво скоротити життя людини. Транспортна інфраструктура складається з шосейних доріг, портів, гаражів, депо та стоянок, вона не може бути нейтральною до навколишнього середовища. Вона «окупувала» землю, яка могла б використовуватися за іншим призначенням.