

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ИЗДАНИЕ ИДА-ВИРУСКОГО УЕЗДНОГО СОВЕТА ПО НАРОДНОМУ ЗДОРОВЬЮ И БЕЗОПАСНОСТИ

Постоянное движение - самый эффективный и дешевый способ сохранить здоровье

Движение играет важную роль в борьбе с ожирением и лишним весом. Оно сильно влияет на состав организма и обмен веществ, увеличивая энергозатраты и помогая сохранить и нарастить мышечную массу. В результате активизируются основной обмен веществ и способность организма использовать жиры в качестве источника энергии как во время физического труда, так и в период отдыха.

Движение в любом возрасте позитивно связано с душевным здоровьем и качеством жизни, самооценкой и психологическим благополучием, а также оказывает положительное влияние на интеллектуальную работоспособность.

Недостаточная физическая активность является таким же фактором риска появления болезней, как курение и ожирение.

У людей, ведущих сидячий образ жизни, в два раза выше риск заболеть сердечными и сосудистыми заболеваниями, чем у физически активных людей. В интересах здоровья надо (постепенно) уменьшить время нахождения в сидячем положении и увеличить ежедневную физическую активность.

Исследования подтверждают прямую связь между продолжительностью нахождения в сидячем положении (особенно в свободное время) и ожирением.

Чтобы уменьшить это время, желательно больше бывать на улице или вне привычных помещений: выход на улицу увеличивает энергозатраты, а потраченное на движение время означает пользу для здоровья (улучшается физиче-



Любители скандинавской ходьбы в Нарва-Йыэсуу. В Ида-Вирумаа множество живописных мест, где можно заняться как ходьбой, так и бегом. Илья СМЕРНОВ

В НЕДЕЛЮ НАДО ДВИГАТЬСЯ В УМЕРЕННОМ ТЕМПЕ 300 МИНУТ

Чтобы постоянное движение было как можно более полезным для здоровья, надо следовать некоторым простым принципам.

- Двигаться регулярно с умеренной интенсивностью не менее 150 минут в неделю или с высокой интенсивностью - не менее 75 минут. Дети должны регулярно двигаться каждый день не менее 60 минут, причем часть движения должна иметь высокую интенсивность.
- Чтобы получить максимальный эффект для здоровья, рекомендуется двигаться в умеренном темпе до 300 минут в неделю.
- Тренировать мышцы следует два-три раза в неделю.
- Если рекомендуемое движение - еженедельно 150 минут занятий с умеренной интенсивностью - не по силам, то надо начать с подходящего для себя времени.
- Физическая активность оказывает на здоровье большее влияние в случае сбалансированного питания.
- Свести к минимуму время, ежедневно проводимое сидя и перед экраном. Сидеть надо при необходимости, а не при возможности. Желательно ограничить время, проводимое детьми перед экраном: для детей 2-4-х лет - максимум один час в день, для 5-17-летних - максимум два часа в день. Детям до 2-х лет находиться перед экраном не рекомендуется.
- Как можно больше бывать на свежем воздухе - это помогает предотвратить лишний вес и ожирение.
- Любое движение на пользу здоровью, даже если двигательные способности ограничены.
- Во время беременности надо избегать таких занятий, при которых велик риск падения, а также контактных видов спорта и погружений. В период кормления грудью ограничений физических занятий нет.

ская форма, уменьшается риск лишнего веса и т.д.). Регулярная физическая активность у пожилых людей сохраняет

мышечную силу и функциональные способности. Очень важно выполнять силовые упражнения, а также упражне-

ния на растяжку и равновесие, чтобы предупредить ослабление мышц, падения и переломы костей.

Возможности для занятий народным спортом улучшаются

Как и во всей Эстонии, в Ида-Вирумаа набирает актуальность физически активный образ жизни. А это значит, что люди наряду с прочей двигательной деятельностью все чаще отдают предпочтение легкому транспорту, например, для поездок на работу.

Все больше и больше самоуправления нашего уезда обращают внимание на инвестиции, связанные с велосипедными дорожками. В нашем регионе развиваются оздоровительно-спортивные центры, предлагающие народу возможности любительского спорта.

При поддержке ЦУ "Тропы здоровья Эстонии" (SA Eesti Terviserajad), государства и местного самоуправления был создан один из самых крупных в Ида-Вирумаа центров спорта - Алутагузский оздоровительно-спортивный. За ним тянется центр спорта в Нарве - "Äkkeküla". Эти два центра имеют систему искусственного оснежения, предлагают различные занятия, плюс ко всему принимают у себя очень важные для уезда ме-

роприятия, на которые приезжают участники не только из Эстонии, но и из-за рубежа.

В Алутагузе одними из самых крупных мероприятий являются лыжный и велосипедный марафоны. "Äkkeküla" отличается своим биатлонным стрельбищем и соревнованиями народного и профессионального спорта. Тропы здоровья есть также в Нарва-Йыэсуу, Вока, Мяэтагузе, Йыхви, Силламяэ и Синимяэ.

Помимо троп здоровья наш уезд богат походными тропами RMK, которые также позволяют насладиться уникальной природой нашего края и получить полезную для здоровья нагрузку. Все они предлагают разнообразный досуг на природе.

Одним из отличительных признаков любительского физического движения в центрах или на велосипедных дорожках в городской черте является четкое понятие спортивного приоритета. В городе, к сожалению, велосипедисты или катающиеся на роликовых коньках сталкиваются с со-



Летом 2018 года Владимир Вшивцев ознакомил с возможностью велопогулок по Нарве президента Керсти Кальюлайд, которая известна как частый участник различных мероприятий народного спорта. Илья СМЕРНОВ

жанами - это молодые мамы с колясками, собаководы, - и возникают очень опасные ситуации. Важно помнить о мерах безопасности. Велосипедист должен ехать по своей полосе, которая отмечена соответствующим знаком, не пренебрегать также велосипедным шлемом. Гуляющий должен пользоваться своей полосой.

Надеемся, что центры спорта на природе будут больше

уделять внимания любителям велосипедного спорта, роликовых коньков и лыжероллерам, а это значит развитие асфальтированных закольцованных трасс с разнообразным рельефом и дистанциями.

Двигайтесь больше на открытом воздухе - это естественно для человека и полезно для здоровья!

Владимир ВШИВЦЕВ, активист народного спорта



Что полезного из периода ограничений можно извлечь на будущее?

Институт развития здоровья (TAI) расспросил жителей Эстонии о том, благодаря чему период коронаограничений исправил их привычки в питании и движении.

Эксперт TAI по питанию и движению Тагги Питси перечисляет приемы, которые достойны применения и после отмены чрезвычайного положения.

Движение

Если выглянуть в окно, то покажется, что если запретить что-то ("сиди дома"), то возникнет прямо противоположный - и полезный с точки зрения двигательной активности - эффект. Бегающие, гуляющие и катающиеся на велосипеде ищут разнообразия на фоне сидения дома.

"Хотя ежедневной "беготни" стало в разы меньше, я никогда прежде за предыдущие 30 лет не был настолько физически активен, как в последние недели: хожу гулять, езжу на велосипеде".

"Независимо от погоды или усталости, каждый вечер, когда на улице становится малолюдно, зову детей - и совершаем вместе прогулку хотя бы на два-три километра быстрым шагом".

"Каждое утро "прогуливаюсь до работы" через расположенный рядом парк. Смотрю на белок и птиц. Таким образом получаю как физическую нагрузку, так и хорошее настроение на весь день".

"Если раньше, например, на машине ехал за посылкой к расположенному в двух километрах посылочному автомату, то теперь каждая возможность пройтись пешком с какой-то целью только приветствуется".

"Поскольку нынешняя работа на дому допускает более скользящий график, то днем могу делать более долгие перерывы, во время которых копаюсь в саду".

Планирование и закупка еды

Люди более тщательно продумывают, что им нужно купить в магазине.

"На столе лежит листок со списком покупок, который постоянно пополняется. Еда поделена на группы продуктов, тогда трачу на поход в магазин гораздо меньше времени, чем раньше. Да и суммы, которые уходят на продукты, стали поэтому значительно меньше".

"Еду заказываю в магазине. Это значительно уменьшило количество импульсных покупок (прежде всего - сладких хрустяшек)".

"Планирую еду на неделю вперед. По крайней мере раз в день у меня на столе блюдо из рыбы, птицы или мяса. Идя в магазин раз в неделю, покупаю все сразу, и потом - в зависимости от срока хранения - готовлю запланированные на неделю блюда. Сложнее всего с рыбой, ведь могу позво-



Если добавлять в блюда много овощей, то даже большие порции не приведут к увеличению веса. Матти КЯМЯРЯ

лить себе только уцененную, а в день моего похода в магазине скидок на нее может и не быть. Если же попаду на рыбу по скидке, то беру побольше и часть храню в морозилке".

"Забочусь о том, чтобы у меня дома имелись продукты, из которых можно быстро что-нибудь приготовить. Например, гречка и рис, яйца, консервы из фасоли и чечевицы, консервированная томатная паста, птица, свежие фрукты и овощи".

Готовка еды, выбор и употребление продуктов

Больше прежнего сейчас готовят дома. Иногда, правда, может показаться, что нет уже сил готовить семье по три раза в день, однако поддержка друзей или вдохновение из интернета придадут новую энергию.

"На холодильнике висит список со сроками хранения продуктов (например, мясоптица, йогурты), чтобы готовить еду в соответствии с ними и чтобы ни один продукт не испортился".

"Питаюсь гораздо регулярнее, чем раньше, не перекусываю так часто. Поэтому съедаемые за раз порции стали меньше".

"Если возникает голод между приемами пищи, то съедаю одну-две столовые ложки орехов и семечек или ем фрукты-овощи. Теперь ведь времени больше, чтобы их почистить-нарезать. Иногда ем сухофрукты или просто пью чай".

"Готовим дома сами. Это намного дешевле, да и выбор еды больше, чем при покупке готовых блюд или питания в общепите. Порции стали даже больше, чем раньше, но так как я всегда добавляю в еду много овощей, то вес, скорее, упал, чем увеличился".

"Детей привлекли к готовке - они получают навыки, а также с большим аппетитом едят приготовленные самими блюда".

"Поставила задачу выпивать по три стакана воды в день. Дома это делать просто, не нужно носить с собой пластиковую бутылку. Каждый раз перед главными приемами пищи пью воду".