



Общественно - политическая газета Абатского района

Сельская НОВЬ

Газета основана в ноябре 1933 года

Наш адрес в интернете - <http://abatskinfo.ru>, https://vk.com/sn_abatskoe 6+

Вторник
5 апреля 2022 года
•
№ 28
(10631)
•
Выходит во вторник,
субботу
•
Цена 13 руб. 26 коп.

Глава района Игорь Васильев встретился с абатскими гиревиками

28 марта 2022 года на территории МАУ ДО «ДЮШС» Импульс» состоялась встреча главы района Игоря Васильева с гиревиками.

На встрече присутствовали также заместитель главы района Татьяна Агешина, директор МАУ ДО «ДЮШС «Импульс» Абатского района Наталья Сыровацких, тренер – преподаватель «ДЮШС» Импульс» по гиревому спорту Александр Безбородов.

Популярность гиревого спорта в Абатском районе растёт с каждым годом. Этот вид спорта для людей с сильным характером. Для гиревика с прекрасной физической подготовкой необходимо иметь не только физическую силу и обладать силовой выносливостью, большим упорством, но и силой духа, чтобы не пожалеть себя, не опустить гири в момент, когда кажется, что уже нет сил их удерживать. Нужно идти до конца, ставя перед собой конкретные задачи.

Именно такие выносливые, сильные ребята занимаются в Абатской спортивной школе.

Оказываясь в уютном тренажёрном зале, попадаешь в доброжелательную дружескую атмосферу, где чувствуется настрой спортивного боевого духа, ежедневного кропотливого труда, упорных тренировок занимающихся здесь ребят. Тут время не стоит на месте, всё находится в постоянном движении, динамике. Сформированы три группы детей из 39 человек в возрасте от 10 до 18 лет. Самому маленькому гиревика 11 лет.

Мы попали на очередную тренировку ребят. Спортивная команда юношей и девушек с присущим им трудолюбием и упорством занималась под чутким руководством тренера. С поразительной лёгкостью, казалось, подбрасывали они в воздух гири весом в 16 килограммов. Одно дело, когда гиревым спортом, требующим больших физических нагрузок, упорства, силовой выносливости, занимаются мальчишки, но уже не удивительным становится и

то, когда «покидать» гири не прочь и девочки. Несмотря на миниатюрные фигуры они ловко управляются с гириями, ничуть не уступая силовым качествам мальчиков.

С нашими силачами встретился глава района Игорь Васильев, поздравившись с каждым лично.

Обращаясь к ребятам со словами благодарности и признательности за упорный каждодневный труд, стремление к достижению поставленной цели, глава поздравил с победами: «Абатский район гордится вами и вашими спортивными достижениями, всегда поддерживает вас, организует поездки на соревнования. Многим вашим предшественникам, я имею в виду титулованным спортсменам абатчанам – гиревикам, спортивные достижения очень серьёзно помогли во взрослой жизни. Есть ребята, которые сегодня заканчивают высшие военные учебные заведения, университеты со спортивным уклоном, поэтому я желаю вам успехов в спорте и успехов в школе. Ведь спортивные

достижения должны не мешать, а помогать получать образование». И. Васильев вручил ребятам подарки.

Беседа прошла интересно в тёплой дружеской обстановке. Мальчишки, застенчиво улыбаясь, были немногословны, поэтому инициативными собеседниками стали девочки, охотно отвечая на вопросы. Наши спортсмены рассказывают, что желание заниматься гиревым спортом возникло у каждого по-разному. Кто-то пришёл по собственному желанию, потому что нравится заниматься гириями, кого-то пригласили друзья, для некоторых большим стимулом к занятию гиревым спортом стал собственный пример родителей, братьев и сестёр. Но всех ребят объединяет любовь к спорту, единое желание, единая цель. Для них гиревый спорт не только увлечение, но и образ жизни. С большим желанием спешат в «тренажёрку» юные спортсмены позаниматься своим любимым видом спорта не только в свободное от учёбы время, но и во вре-

мя каникул.

Все достижения спортсменов - это их общая победа с тренером Александром Безбородовым, который является не просто профессионалом своего дела, но и опытным наставником и другом. Он вкладывает все свои умения и навыки, всю душу и любовь в своих воспитанников, поддерживая их и вселяя веру в собственные силы. Вдохновлённые на успехи своим тренером, ребята занимаются с полной отдачей. Под его началом спортсмены принимают участие в различных спортивных соревнованиях, и во многих из них становятся победителями, занимая призовые места. С чувством гордости рассказывает тренер о своих воспитанниках - титулованных спортсменах, добившихся высоких достижений в гиревом спорте, являющихся ярким примером и гордостью для подрастающих поколений.

А. Безбородов вспоминает знаменательное событие прошлого года: «Очень радуют результаты двух на-

ших спортсменок Анастасии Сухановой и Юлии Казанцевой, которые участвовали в Первенстве России по гиревому спорту в г. Казани и заняли призовое первое и второе места. Девочки попали в сборную России по гиревому спорту на Первенство мира. Они участвовали во всероссийских соревнованиях по гиревому спорту в г. Омске, где выполнили норматив КМС в упражнении «рывок», показав хорошие результаты. Также хочется отметить хорошую работу Анны Тороповой в выполнении норматива КМС».

А ещё в ходе беседы А. Безбородов поделился: «Отданы документы в Министерство спорта России на Дмитрия Вяткина на присвоение спортивного звания мастера спорта международного класса по гиревому спорту».

Интересуясь спортивной жизнью ребят, Татьяна Агешина задавала вопросы, на которые они с желанием отвечали. Наталья Сыровацких сделала общий краткий обзор успехов спортсменов-гиревиков.

В конце беседы глава Игорь Васильев обратился к ребятам с пожеланием дальнейших успехов, отметив при этом, что наши ребята самые лучшие, самые сильные и у них всё получится.

Действительно, наши спортсмены – гордость Абатской земли, её настоящее и будущее.

Побеждать – удел сильных, а у наших силачей впереди ещё не одна победа, они знают, что на пути к её достижению нужно идти только вперёд и не сдаваться. А мы их всегда в этом поддержим.

Обращаясь к нашим юным спортсменам, хочется сказать: «Вперёд, ребята, мы в вас верим!»

А в подтверждение этого как нельзя кстати приходятся слова бразильского футболиста Пеле: «Чем труднее досталась победа, тем больше ты счастлив, что добился её».

ЕЛЕНА ГОНЧАР



ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

День недели	5 апреля (вт)	6 апреля (ср)	7 апреля (чт)	8 апреля (пт)
Температура воздуха	+4... +12...	0... +5...	0... +10...	0... +8...
Осадки	Переменная облачность	Переменная облачность	Переменная облачность, небольшой дождь	Переменная облачность
Ветер	ЮЗ-З 5-16 м/с	З 3-12 м/с	ЮЗ-З 3-16 м/с	З 3-14 м/с
Давление	744 мм рт. ст.	755 мм рт. ст.	751 мм рт. ст.	758 мм рт. ст.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на газету «Сельская новь» на I полугодие 2022 года.

Подписку вы можете оформить в почтовых отделениях, а также в редакции газеты по адресу: ул. 1 Мая, 13.

ЦЕНА НА ПОДПИСКУ:

на 1 месяц - 114 руб. 97 коп.;

на 2 месяца - 299 руб. 94 коп.;

Для участников и ветеранов ВОВ, инвалидов 1, 2 группы цена на подписку на 2 месяца составит 266 руб. 32 коп.



**СЕГОДНЯ
В НОМЕРЕ:**

**Наше
интервью
2 стр.**

**Стихи
от души
3 стр.**

**Объявления,
реклама
4 стр.**

• ДЕЛА КРЕСТЬЯНСКИЕ

На территории Абатского района более четырёх тысяч семей имеют личные подсобные хозяйства

«Хорошо иметь домик в деревне» говорится в известной рекламе. Эту мысль полностью поддерживают жители сельских поселений, занимающиеся разведением крупного рогатого скота на своих подворьях. Несмотря на то, что эти люди выбрали не простую жизненную дорогу, связанную с тяжёлым крестьянским трудом, они уверенно идут по ней, обеспечивая для своей семьи сегодняшний и завтрашний день.

О том, сколько семей, проживающих на территории района имеют ЛПХ и содержат крупный рогатый скот, беседуем со Светланой Пантелеевой, главным специалистом управления сельского хозяйства и продовольствия администрации Абатского муниципального района.

- На территории района на 1.01.2022 года личные подсобные хозяйства имеют 4195 семей. Поголовье крупного рогатого скота в ЛПХ составляет 5983 головы - 71 % от общего поголовья КРС в районе. Крупные ЛПХ: в Ощепковском, Шевыринском, Банниковском и Ленинском сельских поселениях имеются в 95 подворьях, и содержится в них около 1100 молочных коров.

- Светлана Михайловна, назовите владельцев ЛПХ, которые сдают излишки молочной продукции в потребительские кооперативы «Молоко» и «Абатский».

- На протяжении многих лет в нашем районе стабильно развиваются ЛПХ граждан: Райхан Жакипжановой из п. Партизан, Сергея Волкова из д. Горки, Жаслана Жайсанова из с. Ощепково, Элияса Рахметова из

д. Спириной, Андрея Зайцева из д. Фирсовой. Сегодня нельзя не отметить и других надёжных сдатчиков молока: Светлану Аникину - д. Сысоева, Руслана Казбекова - д. Шипунова, Андрея Зыкова - д. Бобыльск, Юлию Красовских - д. Костылева, Баки Турлубекова - д. Старовяткина, Сакена Сулейменова - д. Узлова, большие семьи Таштитовых, Мурзажановых, Мектепбаевых из Быструхи, а также Вадима Сушица из д. Пайковой, К. Мустафина из п. Восток, А. Жайсанову из д. Яузьяк, п. Ленинка: Сергея Штоля, Ольгу Галактионову и Виктора Самсонова.

- Светлана Михайловна, какие объёмы молока от ЛПХ граждан были реализованы в прошедшем году?

- В 2021 году личными подсобными хозяйствами района на предприятия переработки реализовано 3983 тонны в зачётном весе, что составляет 49 % от общей реализации молока в районе. Наибольший объём молока (1274 тонны) реализовали ЛПХ Ощепковского сельского поселения. Наибольший надой на одну корову (2398 кг) - в Шевыринском сельском поселении. За истекший период текущего года на предприятия переработки личными подсобными хозяйствами реализовано 316 тонн в зачётном весе.

Надо сказать, что ежегодно на территории Абатского района проходят соревнования среди личных подсобных хозяйств по достижению наивысших показателей реализации продукции. Это одна из форм поддержки развития крупных ЛПХ.

Радует то, что каждый год в соревнованиях принимают участие и молодые семьи. В 2021 году в районном соревновании участвовали семьи Цыганковых Анастасии и Алексея (д. Яузьяк), Москвиных Натальи и Ефима (д. Тельцова), Евдокимовых Светланы и Виктора (с. Банниково), Костокович Ираиды и Михаила (д. Татарская), Архиповых Елены и Виктора (с. Шевырино). Молодые

люди предпочли сельскую жизнь городской и имеют хорошие возможности в развитии собственного дела.

ТАТЬЯНА ШЕЛЯГИНА

На снимке: начальник управления сельского хозяйства ВАЛЕРИЙ СОЛОВЕЙКО вручает заслуженную награду СВЕТЛАНЕ и ВИКТОРУ ЕВДОКИМОВЫМ.

Фото автора



• СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ

Таланты нужно развивать!

Работа, направленная на выявление, развитие и реализацию потенциала талантливых детей и молодёжи в Абатском районе, как и в Тюменской области в целом, осуществляется в соответствии с Концепцией общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утверждённой Президентом Российской Федерации от 3.04.2012 г. № Пр-827, постановлением Правительства Тюменской области от 29 апреля 2014 г. № 217-п (ред. 5.11.2020 № 679-п) и другими нормативно-правовыми актами. В июне 2020 года Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» в качестве одной из целей определена возможность для самореализации и развития талантов.

В Абатском районе ведётся систематическая работа по выявлению и поддержке талантливых детей. Какая именно, рассказывает заместитель главы района по социальным вопросам Татьяна Агешина.

- Татьяна Анатольевна, про какого ребёнка можно сказать, что он талантлив?

- Талантливых детей ещё называют одарёнными. А что такое одарённость? Одарённость - это индивидуальные особенности человека, имеющие отношение к успешности в какой-либо деятельности, которые несводимы к знаниям и навыкам, но обуславливают лёгкость их приобретения. Но есть нюансы: не каждый отличник - вундеркинд, но не каждый одарённый ребенок - отличник. Многие зависят от социальной адаптации, воспитания, темперамента. Одно точно ясно - ребёнок, который самостоятельно проявляет не свойственные возрасту способности в одной или нескольких отраслях знания - одарён.

- В Абатском муниципальном районе делается многое, чтобы молодые люди могли реализовать себя в науке, в искусстве, в спорте или в общественной жизни района. Как систематизируются све-

дения о них?

- Чтобы систематизировать сведения обо всех одарённых или талантливых детях и молодёжи района, в 2019 году распоряжением администрации Абатского муниципального района была создана муниципальная база данных талантливых детей и молодёжи Абатского района (далее - база талантов).

Районная база талантов формируется и ведётся в электронном виде и является системой централизованного учёта, накопления и систематизации информации о талантливых детях и молодёжи в районе. Информация собирается от организаций, предприятий района, согласно формам и перечню утверждённых мероприятий районного, межрайонного, областного, регионального уровней на основании положений. Основными задачами является выявление и развитие потенциала талантливых детей и молодёжи в различных направлениях, создание условий для их дальнейшей плодотворной дея-

тельности.

- Каждый год в районную базу талантов попадают новые ребята. Много ли таких?

- С целью повышения социальной активности молодёжи в Абатском муниципальном районе выстроена система мероприятий, включающая: обучающие мероприятия для лидеров школьного самоуправления; мероприятия, направленные на стимулирование лидерской активности детей и молодёжи; мероприятия, направленные на демонстрацию достижений молодёжи на районном и областном уровне.

В нашем районе живёт энергичная и талантливая молодёжь! Об этом можно судить по количеству ребят, которые принимают участие в конкурсах и смотрах. За три года в базу данных включены 59 жителей нашего района в возрасте от 10 до 34 лет.

На конец 2021 года участниками базы талантов стали 30 человек (в 2020 году - 27 человек), внесено 86 достижений (в 2020 году - 48 до-

стижений).

По уровню конкурсных мероприятий победы талантливых абатчан распределились следующим образом: два достижения зафиксировано на международном уровне (2020 г. - 7), 55 - на всероссийском (2020 г. - 14), 1 - на мероприятиях межрегионального и окружного уровней (2020 г. - 2), 13 - на областных мероприятиях (2020 г. - 15), 15 - на муниципальном уровне (2020 г. - 10).

Наибольшее количество достижений зафиксировано в художественном (33 или 38,4 %) и физкультурно-спортивном (14 или 16,3 %) направлениях.

В естественно-научном направлении отмечены два достижения или 2,3 %, в техническом - одно или 1,2 %, в гуманитарном - 10 или 11,6 %.

Из 59 человек - детей и молодёжи, состоящих в муниципальной базе талантов, 33 человека вошли в региональную базу данных детей и молодёжи ([http://regulation.tyumen.gov.ru/ogv2013\[X\]/society/talented-children/base.htm](http://regulation.tyumen.gov.ru/ogv2013[X]/society/talented-children/base.htm)).

Работа по выявлению талантливой молодёжи и одарённых детей продолжается. Ежегодно расширяется перечень конкурсов и олимпиад, по результатам которых ребята вносятся в базу талантов как на уровне района, так и на уровне региона.

Хотелось бы, чтобы родители понимали, что любого ребёнка развивать нужно, но главное - определить, в какой области у маленького человека способности.

ЮЛИЯ ЛЕОНТЬЕВА

• АКТУАЛЬНО

В России начался весенний призыв

Весенний призыв на военную службу начался в России 1 апреля, он никак не связан со спецоперацией на Украине, сообщает Минобороны РФ.

«С 1 апреля 2022 года начинается весенний призыв граждан на военную службу. Для прохождения военной службы весной этого года планируется направить более 134,5 тысяч человек. Весенний призыв пройдёт в 82 субъектах Российской Федерации», - говорится в сообщении.

Призыв в силу физико-географических условий некоторых регионов не будет проводиться в отдельных районах Коми, Камчатки, Приморья, Красноярского края, Амурской, Иркутской, Магаданской и Сахалинской областей, а также Ненецкого и Ямало-Ненецкого автономных округов.

«Мероприятия предстоящего призыва никак не связаны с проведением специальной военной операции, так как для участия в ней направляются только офицеры и военнослужащие по контракту. Как и ранее, призыв будет осуществляться в установленном законодательством Российской Федерации сроки и в установленном порядке», - сказал начальник главного организационно-мобилизационного управления Генштаба ВС РФ Евгений Бурдинский.

По его словам, отправка призывников со сборных пунктов в войска начнётся в третьей декаде мая.

В Минобороны отметили, что к работе на призывных пунктах допустят только тех сотрудников военкоматов, кто прошёл вакцинацию от ковида или переболел им и имеет антитела. Отмечается, что призывные и сборные пункты в полном объёме обеспечены бесконтактными термометрами, масками, бактерицидными лампами и дезинфицирующими средствами, призывников тестируют на коронавирус.

С 14 апреля начнёт работу горячая линия по призыву по телефонам: 8 (495) 498-96-96, 8 (495) 498-96-97, 8 (495) 498-96-98. График работы: вторник и четверг с 10.00 до 12.00 (время московское).

ИА «Тюменская линия»

Внимание избирателей!

7 апреля 2022 года состоится приём граждан по рассмотрению обращений, предложений и пожеланий избирателей к депутату Тюменской областной Думы В.И. Ульянову. В связи со сложившейся санитарно-эпидемиологической ситуацией приём будет осуществляться по телефону с 10.00. Свои координаты вам необходимо сообщить заранее по телефону: 41-7-15. Приём проводит помощник депутата Тюменской областной Думы А.А. Горбунов.

● КАК ЖИВЁШЬ, ВЕТЕРАН?

И отдохнули, и подлечились!

Государственное автономное учреждение Тюменской области «Лечебно-реабилитационный центр «Градостроитель» расположен в 28 км от Тюмени по Ялуторовскому тракту. Центр имеет все условия для комфортного пребывания, эффективной реабилитации и санаторно-курортного лечения жителей области, круглый год принимает желающих отдохнуть и поправить своё здоровье.

С 18 по 28 марта члены Абатской районной общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооружённых сил и правоохранительных органов отдыхали в лечебно-реабилитационном центре «Градостроитель». Отзывы ветеранов от пребывания в центре самые положительные: «В день заезда нас разместили в двухместные номера с комплектом необходимых бытовых принадлежностей», - пишет в газете «Сельская новь» Нина Пушкарёва. «В этот же день нас оперативно определили к докторам, которые на-

значили для каждого индивидуальные лечебные процедуры. Спектр методов реабилитации в центре разнообразен: магнито- и лазеротерапия, аэроионотерапия, спелеокамера, механотерапия, ЛФК, массаж и мехмассаж, психологическая коррекция, горячий источник. На протяжении всего пребывания мы ощущали доброту, отзывчивость, внимание со стороны персонала. Лечебно-профилактические процедуры умело сочетались с мероприятиями досуга, и мы ходили на концерты, посещали творческие вечера, смотрели фильмы, участвовали в интеллектуальных соревнованиях. Слова благодарности мы адресуем Нине Болдыревой, председателю районного совета ветеранов, за предоставленную возможность поправить здоровье и отдохнуть. Мы искренне благодарны Александру Паршину за то, что помог нашей группе вовремя прибыть к месту отдыха и выехать в назначенный день».

ТАТЬЯНА ШЕЛЯГИНА

● К СВЕДЕНИЮ

Абатские пары-долгожители получают единовременные выплаты

Супружеские пары-долгожители из Тюменской области в честь юбилея будут получать единовременные выплаты. Предназначены они для тех, кто прожил вместе 50 лет и больше. Соответствующее постановление регионального правительства подписал губернатор.

Единовременная выплата предоставляется один раз к любой из юбилейных дат. Чтобы её получить, супруги должны иметь российское гражданство и прожить в Тюменской области не менее пяти лет.

Как сообщает управление социальной защиты населения Абатского района, размеры выплат на семейную пару составят: в связи с 50-летним юбилеем супружеской жизни - 20 тысяч рублей; в связи с 55-летним юбилеем - 25 тысяч рублей; в связи с 60-летним юбилеем - 30 тысяч рублей; в связи с 65-летним юбилеем - 35 тысяч рублей; в связи с 70-летним юбилеем - 40 тысяч рублей; в связи с 75-летним юбилеем - 45 тысяч рублей.

Сейчас разрабатывается алгоритм

предоставления выплаты. Чтобы получить её, необходимо подать заявление не ранее чем за один месяц до наступления даты юбилея супружеской жизни и не позднее 12 месяцев после дня юбилея супружеской жизни. Заявление можно будет подать через МФЦ, портал госуслуг или органы социальной защиты населения по месту жительства.

Срок рассмотрения заявления - в течение 15 рабочих дней со дня регистрации. Если принято положительное решение, выплата осуществляется в течение 20 рабочих дней со дня принятия решения.

При подаче заявления есть возможность выбрать способ получения выплаты - на счёт кредитной организации, к которому привязана карта «Мир» супруга, подавшего заявление, или получить с доставкой на дом почтовыми работниками.

Дополнительную информацию можно получить по т.: 8 (34556) 42-9-79.

ЮЛИЯ ЛЕОНТЬЕВА

● ГИБДД ИНФОРМИРУЕТ

К новичкам - особое внимание

В два раза реже стали попадать в ДТП начинающие водители в Тюменской области, чем годом ранее. В ГИБДД это связывают с более жёстким подходом к контролю за качеством обучения в автошколах, а также изменением в порядке приёма экзаменов на право управления транспортом у кандидатов в водители, сообщает автоинспекция.

«С 2021 года курсанты автошкол сдают экзамены на получение водительского удостоверения в реальных дорожных условиях, при этом процент сдачи с первого раза уменьшился. Те, кто не сдал, проходят дополнительную подготовку, видимо это и сказалось положительно на снижении аварийности с новичками. Каждое ДТП с участием новичков на дороге анализируется в ГИБДД: какую школу закончил автомобилист, с какого раза сдал теоретический и практический экзамен, сколько нарушений ПДД допустил в первые годы водительской карьеры», - отметили в Госавтоинспекции Тюменской области.

Всего в 2022 году в ДТП с участием начинающих водителей в регионе пострадали 22 человека, за тот же период прошлого года - 46.

ИА «Тюменская линия»



Я ещё с вами!

18 марта в Абатской центральной библиотеке прошла презентация книги Любови Першиной «Я ещё с вами». Поздравить виновницу торжества пришли многочисленные друзья, соратники по перу, сын Алексей.

Это не первая книга Л. Першиной, в её творческой копилке - сборник стихов «Запах юности» (2005 год), «Прогулка в прошлое» (2017 год), «Иду по краю» (2020 год). Её стихи публиковались в сборнике абатских поэтов «Моей души прекрасная обитель», в коллективном сборнике тюменских мастеров слова «Золотой листопад надежды», «Поклонимся, друзья, фронтовикам!», «Тихая родина». В 2017 году стихи нашей землячки были отмечены специальным дипломом поэтического кон-

курса им. Н. Денисова за ярко выраженную гражданскую позицию по защите сибирской деревни.

Презентация сборника «Я ещё с вами» - очередная веха творческого пути Л. Першиной, её новые литературные произведения и новые песни на стихи поэтессы.

В этом году Любовь Фёдоровна отметила свой юбилей. От имени коллектива центральной библиотеки поздравляем её с юбилейной датой, желаем крепкого здоровья и творческих успехов! От всей души поздравляем и с долгожданной презентацией очередного сборника стихов!

НАТАЛЬЯ СТРУНИНА,
библиотекарь ЦРБ
Фото ТАТЬЯНЫ ШЕЛЯГИНОЙ.

● 7 АПРЕЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Гиподинамия – как фактор развития неинфекционных заболеваний

Сидячий или малоподвижный образ жизни, как фактор риска хронических заболеваний, находится на четвёртом месте после курения, гипертонии и ожирения.

В свободное время мы сидим за компьютером, смартфоном, смотрим телевизор или играем в видеоигры. Офисные работники в большинстве случаев проводят рабочий день, сидя за столом. Значительная часть работающих людей ежедневно передвигается сидя - в машинах, автобусах и электричках.

Всемирная организация здравоохранения определила, что примерно 31 % взрослых старше 15 лет недостаточно активны, причём мужчины немного более активны, чем женщины.

Недостаток физической активности - фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, онкологических заболеваний, остеопороза: менее активные люди имеют больший риск развития высокого артериального давления, без движения сжигается меньше калорий. Это увеличивает вероятность набора веса. Гиподинамия приводит к снижению мышечной силы и выносливости. Снижается метаболизм, организму сложнее расщеплять жиры и сахара. Может развиваться гормональный дисбаланс. Недостаток физической активности может усилить чувство тревоги и депрессии.

Отсутствие активности может увеличить риск некоторых видов рака, в числе которых рак кишечника, матки и груди. Сидячий образ жизни - фактор риска преждевременной смерти.

Плюсы регулярной физической

активности:

Люди с избыточным весом или ожирением значительно снижают риск заболевания при регулярной физической активности.

У активных людей вероятность развития ишемической болезни сердца ниже, чем у неактивных.

Физически активные пожилые люди могут снизить риск падений и улучшить свою способность выполнять повседневную деятельность.

Движение помогает людям лучше себя чувствовать в течение дня и лучше спать ночью.

Физическая активность доступна каждому человеку.

Отсутствие физической активности - это менее 30 минут движений умеренной интенсивности в неделю.

Физическая активность - это не обязательно спорт. Не нужно иметь дома спортивный инвентарь, ходить в тренажёрный зал, бассейн. Прогулка, пробежка, гимнастика, зарядка на свежем воздухе, йога не требуют покупки специального оборудования и доступны в любое время дня. Любая, даже минимальная физическая активность лучше, чем вообще ничего не делать.

Согласно научным исследованиям, взрослому человеку достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности; детям и подросткам - 60 минут или более умеренной или высокой физической активности, которая доставляет удовольствие, включает в себя различные виды деятельности и способствует развитию.

Как быть более активным, находясь большую часть времени дома? Есть несколько способов вести

активный образ жизни дома: садоводство и работа во дворе, работа по дому - всё это физическая активность. Чтобы увеличить активность, можно попробовать выполнять задачи в более интенсивном темпе. Можно двигаться при просмотре телевизора: лёгкая растяжка, крутить педали велотренажёра.

В интернете доступно много роликов с тренировками с оборудованием и без: прогулка с семьёй, выгул собаки - тоже вид активности. Двигайтесь во время разговора по телефону. Можно включить в режим дня обязательную прогулку.

Как быть более активным в рабочее время?

Значительная часть людей во время работы сидят, часто перед компьютером. Для многих может быть непросто вписать физическую активность в свой напряжённый рабочий день, но двигаться необходимо, хотя бы раз в час нужен перерыв. Встаньте, разомнитесь, сделайте несколько движений руками, ногами.

Во время беседы по телефону можно встать, пройтись, вместо лифта лучше воспользоваться лестницей, часть обеденного перерыва можно выделить для небольшой прогулки, вместо телефонного звонка коллеге в соседний кабинет пройтись до него.

Обратите каждый свой шаг в пользу для здоровья. Станьте активнее! Чаше улыбайтесь! Будьте здоровы и счастливы!

ЛЮДМИЛА КИПРИНА,
медицинская сестра кабинета
медицинской профилактики
Абатской районной больницы

