Улучшаем осанку

Упражнения на стуле помогут сделать вашу спину более гибкой, улучшить осанку и подвижность верхней части тела. К тому же, заниматься зарядкой на стуле очень удобно потому, что он есть в каждом доме.

Тот, кто привык делать упражнения, сидя на большом спортивном мяче, обнаружит определенное сходство в ощущениях. Однако, в отличие от мяча, стул устойчив, поэтому выполнять упражнения на нем удобнее. Кстати, стул как предмет для выполнения спортивных упражнений, используется не только в домашних условиях, но и в спортивных залах.

ФОТО: CHAN/THE EPOCH TIMES

Упражнения на стуле помогут сделать вашу спину более гибкой и улучшить осанку

1. Сядьте на стул ближе к переднему краю, положите кисти рук на колени, стопы ног на полу широко расставлены. При вдохе спина максимально выпрямляется, грудная клетка поднимается вверх, при выдохе округлите спину и попытайтесь приблизить ее к спинке стула. Повторите эти упражнения четыре раза, сочетая движения с дыханием.

2. Сидя прямо на стуле, обопритесь кистью левой руки о сидение стула рядом с телом и поднимите правую руку над головой. Потяните правую руку в левую сторону до ощущения, что мышцы на талии с левой стороны сжались. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, продолжая ровно дышать. После 5-6 секунд поменяйте положение тела на противоположное (кисть правой руки на стуле, а левая рука вытянута над головой в правую сторону). Повторите упражнение еще три раза в обе стороны.

3. Сидя с выпрямленной спиной, положите кисти рук на колени. Верхней частью тела с абсолютно прямой спиной делайте ровные круговые движения 3 раза в правую сторону и 3 раза в левую. Нижняя часть тела, включая таз, находится в неподвижном состоянии.

4. Выпрямите спину и положите правую руку на левое колено. Положите левую руку в удобном положении позади спины на сидение рядом со спинкой стула. Поверните грудную клетку и голову в левую сторону, задержавшись в этом положении 5-6 секунд, ровно дыша. Расслабьте плечи и представьте, что все тело вытягивается вверх к потолку. Проделайте то же упражнение в противоположную сторону, повернув грудную клетку и голову в правую сторону. Повторите движение еще два раза в обе стороны.

Если упражнения придают вам ощущение легкости в области спины, то можете выполнять их ежедневно.

Екатерина БАР ИЛАН

Пестициды бьют нас ниже пояса

Пестициды хорошо помогают от долгоносика, колорадского жука, проволочника, виноградного клеща, но также ухудшают сперматогенез и в два раза увеличивают риск возникновения рака предстательной железы.

ФОТО: CHAN/THE EPOCH TIMES

Химикаты,используемые в сельском хозяйстве, представляют опасность для мужского здоровья

Предстательная железа или простата – это мышечно-железистый орган мужчин, располагающийся ниже мочевого пузыря. Через железу проходит мочеиспускательный канал. Простата секретирует вещества, которые входят в состав спермы. При опухолевидном увеличении железы она сдавливает мочеиспускательный канал, затрудняя отток мочи. При раке может наблюдаться прорастание опухоли в стенку мочевого пузыря или прямой кишки, а также метастазирование в другие органы.

Заболеваемость раком предстательной железы неуклонно растет. В некоторых странах рак простаты уже продвинулся на третье или второе место, уступая лишь раку желудка и легкого.

Недавнее исследование ученых из Университета Южной Калифорнии обнаружило убедительные доказательства того, что большое количество химикатов, используемых в сельском хозяйстве, представляет опасность для мужского здоровья. Оказалось, что пестициды нарушают отлаженную систему гормональной регуляции у мужчин, что приводит к злокачественному росту клеток простаты, а также нарушению сперматогенеза в яичках.

Пестициды обнаруживаются в почве, подземных водах и в продуктах на нашем столе. «Это значит, что наши усилия по ограничению распространения пестицидов в окружающей среде не эффективны», – заявляет Майлз Кокберн, доцент кафедры профилактической медицины.

Благодаря наличию природных факторов (ветру, подземным водам) и самим обработанным растениям, пестициды оказываются ближе к нам, чем это могло казаться. Специалисты из научно-исследовательской лаборатории больницы Сан-Сесилио в Испании обнаружили в среднем около одиннадцати видов пестицидов в крови 280 молодых (18-23 летних) людей, что не преминуло сказаться на качестве их спермы.

Если мы будем не в состоянии противостоять распространению пестицидов или не сможем придумать альтернативный путь, то в будущем нас ожидает печальная участь виноградного клеща или проволочника.

Кирилл БЕЛАН

Зеленые насаждения улучшают здоровье горожан

На этот раз это не лозунг натуралистов, а результат анализа множества научных исследований. Оказывается, прогулка в парке или турпоход – это не только шанс полюбоваться живописными красотами, но и обязательный компонент здорового образа жизни.

Вряд ли найдется человек, который не прочувствовал на себе благоприятное действие природы. Однако субъективное мнение не подходит для статистического учета. Поэтому специалисты из Университета окружающей среды и поведения в Иллинойсе подвергли прописные истины строгой научной оценке, сообщает Science Daily.

Исследовательская группа под руководством Фрэнсиса Го с беспристрастностью Фемиды взялась за оценку влияния зеленых насаждений на здоровье человека, чтобы окончательно подтвердить или опровергнуть эту взаимосвязь.

Ученые изучили влияние зеленых насаждений на здоровье людей, относящихся к различным социальным группам и живущих в разных уголках планеты. Помимо разнообразия социальных групп особое внимание было уделено точности. Специалисты учли опыт прошлых исследований, которые делались из лучших побуждений, но без надлежащей «научности». Большая часть из них не соответствовала необходимым требованиям и основывалась на заявлениях людей, прочувствовавших пользу. На этот раз благоприятное действие природных факторов на человека оценивалось объективно по множеству критериев: уровню преступности в районе, показателям артериального давления, результатам психологических тестов, функциям иммунной системы и многим другим.

Результаты исследований подтвердили давно известное – природа играет важную роль в состоянии нашего здоровья. Люди, проживающие в «зеленых районах», более общительны и отзывчивы. Они формируют более крепкие социальные связи и у них сильнее развито чувство общности, взаимного доверия и готовности прийти на помощь. В районах, где много зеленых насаждений, ниже уровень агрессии, депрессии и преступности. Влияние природных факторов улучшает умственные (когнитивные) способности, способствует психологической стабильности и контролю.

На физическом уровне соседство с природой способствует более высокому уровню активности, раннему восстановлению после операций, улучшает функционирование иммунной системы, нормализацию сахара в крови у пациентов с диабетом… Все эффекты можно перечислять довольно долго.

И наоборот, отсутствие «зеленых зон» сопровождается ростом показателей ожирения, смертности в детском и старческом возрасте, способствует заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями, а также еще пятнадцати категорий болезней. Доказано, что в районах с низкой «озелененностью» люди больше подвержены стрессовым факторам и там чаще бывают случаи проявления насилия.

ФОТО: TETRA IMAGES/GETTY IMAGES

Соседство с природой снижает уровень агрессии, депрессии и преступности

Учитывая наличие тесной взаимосвязи между природой и здоровьем человека, Фрэнсис Го рекомендует градостроителям расширять «зеленые зоны» городских районов. По его мнению, наличие зеленых насаждений – жизненно необходимый компонент, который способствует существованию более здоровых, добрых, умных и устойчивых людей.

Кирилл БЕЛАН