

ЗДОРОВОЕ УТРО

Добраться на работу без вреда для организма

БЕЗОПАСНОСТЬ Ежедневные поездки в транспорте — личном и общественном — могут негативно сказаться на здоровье. И дело тут не только в стрессе от присутствия в большом скоплении людей, если речь о городском транспорте. Пыль, грязь, выхлопные газы — все это пагубно влияет на организм человека. Как избежать себя от неприятных последствий пользования общественным транспортом, выяснял корреспондент «Утра Петербурга»

Наталья Колокольчикова



Не сидите — двигайтесь

Недавние исследования английских ученых показали, что всего час, проведенный в положении сидя без движений, увеличивает шансы на инфаркт почти на 7%! Вместе с тем растет и риск развития ожирения, диабета, инсульта и даже преждевременной смерти от любого хронического заболевания вообще.

Ученые из Швеции призывают не добираться на работу при помощи общественного транспорта или личного авто.

Они рекомендуют активно использовать велосипеды или ходить пешком.

Результаты проведенного исследования доказали, что люди,

добирающиеся на работу на автомобиле, автобусе или электричке, подвержены стрессам и хронической усталости сильнее, чем активные граждане, добирающиеся на велосипеде или пешком.



Индивидуумы, использующие общественный транспорт или личный автомобиль, чаще страдают ухудшением качества сна,

снижением иммунитета, а также адаптационных возможностей организма. Кроме того, общественный транспорт увеличивает негативные последствия для здоровья пропорционально времени, которое пассажир проводит в пути.

Опасные децибелы

По статистике, у 30% людей, страдающих какими-либо нарушениями слуха, причиной болезни стало чрезмерное воздействие шума. Особенно это касается жителей больших

городов, и, как ни странно, повинен в этом транспорт. На улице, автобусных остановках, в вагонах и на станциях метрополитена в течение дня мы неоднократно подвергаем свои уши немалым испытаниям, и со временем это может аукнуться как минимум тугоухостью.



Кстати, свойственная многим привычка слушать в транспорте аудиоплеер только усугубляет ситуацию. Уровень шума в наушниках

может достигать 90–100 децибел, а именно столько хватает, чтобы заработать ухудшение слуха. Если ваше авто оборудовано сиденьями с подогревом, не спешите радоваться: осенние холода вам, может, и не грозят, зато могут появиться проблемы с потенцией.

Это вредно еще и потому, что в сидячем положении кровь в органах и тканях таза застаивается, что может привести к варикозному

Недавние исследования английских ученых показали, что всего час, проведенный в положении сидя без движений, увеличивает шансы на инфаркт почти на 7%! Вместе с тем растет и риск развития ожирения, диабета, инсульта и даже преждевременной смерти от любого хронического заболевания

расширению вен и также отрицательно скажется на потенции.



Если вам приходится проводить сидя в авто (или стоя в метро) более полутора-двух часов подряд, не забывайте разминать икры несложными упражнениями.

Оторвите одну ногу от пола и периодически натягивайте стопу от себя и на себя, а затем сделайте интенсивные вращательные движения. Прodelайте то же самое другой ногой, 15–20 повторов будет достаточно. Эти советы подойдут и тем людям, которые ежедневно перемещаются на длительные расстояния на общественном транспорте. Разумеется, это касается тех счастливых, которым хоть иногда удается сесть на пустые места. Ну а офисным работникам лишний раз посоветуем двигаться в течение дня.

ПОДРОБНЕЕ НА САЙТЕ ► UTROSPB.RU

СОГАЗ МЕД

ОФОРМЛЕНИЕ ПОЛИСОВ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ Санкт-Петербургский филиал ОАО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» (Лицензия С №3230 77)

Санкт-Петербург ул. Комсомола, д. 37а, лит. А. 5 этаж станция метро «Площадь Ленина» тел: (812) 329-25-88, «горячая» линия 8-800-100-07-02 (круглосуточно) Официальный сайт: <http://sogaz-med.ru>

Часы работы:

Понедельник – четверг	с 09.30 до 18.00	без перерыва
Пятница	с 09.30 до 17.00	без перерыва
Суббота, Воскресенье	– выходной	

Офис г. Колпино, ул. Финляндская, дом без номера СПб ГУЗ ГП № 22 тел. 8-911-998-69-89

Понедельник – пятница	с 13.00 до 17.00	без перерыва
Суббота – воскресенье	– выходной	

Офис г. Ломоносов, ул. Федюнинского, д. 16 тел. (812) 422-53-43

Понедельник – пятница	с 09.00 до 17.30	перерыв с 13.00 до 13.30
Суббота – воскресенье	– выходной	

ЖДЕМ ВАС, УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ!

Настоящий мужской препарат

«Фужуньбао Супер»

Обеспечит полноценные сексуальные отношения. Эффективен уже после первого приема независимо от возраста и сексуальных расстройств

- 1 капсула действует от 3 до 5 суток
- Хорошо переносится, безопасен и удобен в применении, совместим с алкоголем

Спрашивать в аптеках: «Озерки», «Невис», «Ваша аптека»

Телефон горячей линии 8-965-055-93-49

Не является лекарством. Об имеющихся противопоказаниях проконсультироваться со специалистом.

ЭЙВАС ОХРАННОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ: ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЕ ОХРАННИКИ

- М., до 50 лет
- Режим 1/2 сутки
- з/п: от 2,2 т.руб./сутки
- Постоянная прописка в СПб
- Обеспечение форменной одеждой.
- Оплачиваемый отпуск и больничный.
- Место работы п. Шушары или п. Солнечное
- Соблюдение социальных гарантий по ТК РФ

Тел.: **572-25-17; 640-18-71**
e-mail – vokpersonal@gmail.com

РЕЗУЛЬТАТ 15_6

В кафе бизнес-центра приглашаются:

КУХОННАЯ РАБОЧАЯ

- Ж., до 40 лет., без в/п
- Санитарная книжка
- Постоянная прописка в СПб.
- Обязательна
- Бесплатное питание
- Оплачиваемый отпуск и больничный
- Обеспечение форменной одеждой
- График работы 5/2 с 8.00 до 17.00
- З/пл.: 20 000 руб.

м. «Владимирская» Тел.: 572-25-17; 710-81-75, 8 (921) 776-58-04

ЧЕШСКИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

ГелаДринк ПЛЮС Питание для суставов

ГелаДринк ФОРТЕ Восстанавливает и защищает суставы и позвоночник

КальциДринк Питание для костей

ГелаДринк АРТРОДИЕТ Защищает суставы и сосуды

ГелаДринк ФАСТ Снижает боль и воспаление

www.geladrink.ru

Консультации — 943-50-95

305-33-33, 560-12-46, 410-21-31, 457-08-67, 712-59-12, 520-84-70, 776-33-79, 322-07-20, 380-78-36, 928-13-66, 742-60-67, 366-98-50

Бесплатная доставка 336-87-66

Телефон для справок 943-50-95

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Вы до сих пор считаете, что слуховой аппарат — это громоздкая и косметически непривлекательная система? А привыкание к нему — сложный и длительный процесс?

Медицинский центр «Слуховые Системы» опровергает данные утверждения и предлагает современные слуховые аппараты обеспечивающие максимальный комфорт для пользователей. Изящные формы делают аппараты практически незаметными для окружающих. Новейшие технологии, автоматическая система, основанная на принципах естественной обработки звуков человеческим мозгом помогают лучше различать голоса, облегчают участие в разговоре без напряжения. Аппараты дают насыщенное звучание при просмотре телевизора, качественную ориентацию в шумных обстановках. Не отказывайте себе в удовольствии слышать!

СКИДКИ на миниатюрные заушные до 50% БЕСПЛАТНОЕ пробное ношение

Прием ведет квалифицированный врач сурдолог-оториноларинголог

715-95-00, 712-71-05, 920-35-90

Московский пр. 32, 2 минуты от ст. м. «Технологический институт»