ПРАЦОЎНЫ ДЗЕНЬ... З ПЕШАЙ ПРАГУЛКІ

Фітнес па-гродзенску

Пешаходны праект у медыцынскай установе пачаўся сем гадоў таму. За гэты час яго прыхільнікамі сталі сотні работнікаў паліклінікі. З кожным годам азарт нарастае. Летась за перамогу ў конкурсе спаборнічалі амаль пяцьдзясят чалавек, якія адмовіліся ад грамадскага і асабістага транспарту на перыяд з красавіка да кастрычніка. Праўда, самі ўдзельнікі не прытрымліваюцца гэтых рамак. Яны гатовы хадзіць увесь год, нягледзячы на сезон, што з поспехам і робяць. Але ўмовы конкурсу вызначылі менавіта такі перыяд.

— Каб стаць удзельнікам, неабходна зарэгістравацца ў прафкаме, — тлумачыць яго **старшыня Наталля ЯНКОЎСКАЯ.** — Арганізатары пры дапамозе фітнес-бранзалетаў альбо спецыяльнага дадатку на тэлефоне фіксуюць дасягненні кожнага пешахода за кожны месяц. Па іх выніках самых актыўных заахвочваем грашовымі прэміямі. Пераможцы сезона атрымліваюць дыпломы і абанементы ў басейн.

Наталля ў свой час стала першапраходцам праекта. А пачала хадзіць, каб пабыць сам-насам са сваімі думкамі, успамінамі, разважаннямі. За гэты час можна штосьці прааналізаваць, зрабіць высновы, прыйсці да вырашэння некаторых пытанняў, нават памарыць аб чым-небудзь. Другім фактарам стала жаданне пазбавіцца лішняй вагі. Сістэмныя трэніроўкі далі плён — ёй падчас першага праекта ўдалося пахудзець на 18 кілаграмаў.

Альтэрнатыва платным заняткам

Лідарам праекта за мінулы сезон стала **медыцынскі рэгістратар Лілія МУДРАК.** Менавіта яна той самы пешаход, чый вынік аказаўся самы высокі. Магла б так і да турэцкай сталіцы дабрацца. Пераможца прайшла амаль тры мільёны крокаў ці дзве тысячы кіламетраў нават не за сем месяцаў, як прадугледжваў праект, а за паўгода.

— Я ўключылася ў праект пазней на месяц, але не спадзявалася на высокі вынік пры такім значным разрыве. І ўсё ж калегі запэўнілі, што шанцы ёсць і варта паспрабаваць. Кожны месяц адпраўляла ў прафкам справаздачы. У мяне на смартфоне бачна, колькі крокаў раблю за дзень. У сярэднім атрымліваецца шэсць-сем кіламетраў. Гэта адлегласць ад дому да работы і назад. А летам даходзіла і да 15, — паведаміла пераможца. — Такім чынам, мне ўдалося апярэдзіць усіх па выніках сезона. У маёй калегі Алены Данільчык таксама добры вынік — амаль 2,5 мільёна крокаў. Яна заняла другое месца.

Лілія Мудрак выглядае надзвычай стройнай і лёгкай. Прызналася, што важыць 66 кілаграмаў. Дзякуючы хадзьбе, скінула амаль дзесяць, бо пры руху мышачная маса мацнее, а тлушчавая памяншаецца. Да таго ж паляпшаецца настрой, бо ідзе выпрацоўка гармонаў шчасця — сератаніну і эндарфіну.

— Хадзьба для мяне — бюджэтная альтэрнатыва спорту, пры тым што не трэба вызначаць для гэтага асобны час. На работу так ці інакш, але трэба дабірацца. Дык чаму б не выкарыстаць шлях для такой карыснай справы, як хадзьба. А пры нашым гіпадынамічным стылі работы гэта найлепшы варыянт, — упэўнена суразмоўніца.

Яна не скідвае з разліку і азарт конкурсу. Прыемна, калі дасягаеш нейкіх вяршынь. Ды і дачка з сям'ёй

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

падтрымала, нават даслала кветкі, каб павіншаваць з перамогай. Асабістыя дасягненні ў пэўнай ступені раскрываюць новыя магчымасці характару і дазваляюць даведацца аб уласных рэзервах. А яны, як аказалася, даволі важкія, бо ні дождж, ні завея, ні летняя спёка не спыняюць жанчыну. І хоць неаднойчы ўзнікала жаданне праехаць частку шляху на транспарце, але ніводнага разу гэтага не зрабіла. Арганізм настолькі прывык да руху, што і пасля работы яе цягне прайсціся па лесапаркавай зоне ў сваім мікрараёне.

— Вядома, перамога не самае галоўнае. Перанесены ковід даў ускладненне на сэрца, таму актыўнасць проста неабходна. Галоўная матывацыя актыўнага ладу жыцця — гэта здароўе. Добрыя вынікі ў нашым праекце — дадатковы стымул. Думаю, што сёлета буду ўдзельнічаць у чарговым праекце «Пешшу на работу», — заявіла аматарка хадзьбы.

Ровар як сродак эмоцый

Паралельна з пешаходным праходзіць праект «На работу на ровары». Летась яго ўдзельнікамі сталі парадку дзесяці работнікаў паліклінікі. У выніку паўстала пытанне ўладкавання для персаналу ўласнай велапаркоўкі. А пераможцай праекта стала **медыцынскі статыстык Вольга КАЛІНОЎСКАЯ.** Яна праехала за сем месяцаў амаль 4,4 тысячы кіламетраў. Сесці на веласіпед яе прымусіў пераезд у новы мікрараён.

— Мы пераехалі ў аддалены мікрараён Альшанку, там выдатная інфраструктура для веласіпедыстаў, паўсюдна ёсць веладарожкі. А калі чатыры гады таму прыйшла на работу ў паліклініку, стала дабірацца на ровары і сюды. Шлях не блізкі, амаль 20 кіламетраў у абодва бакі. Калі прапанавалі паўдзельнічаць у праекце, з задавальненнем пагадзілася. Езджу не толькі на работу, адвячоркам выязджаем з сям'ёй у мікрараён, люблю праехаць па лесапаркавых зонах, там маляўнічая прырода, можна сустрэць розных птушак, нават дзікіх жывёл, — дзеліцца ўражаннем пераможца праекта.

Вольга робіць акцэнт на пазітыўных эмоцыях, якія суправаджаюць веласіпедыстаў. Арганізм пазбаўляецца ад картызолу — гармону стрэса, пачынае адчуваць сябе больш спакойна, ураўнаважана. Паляпшаецца і фізічны стан. Асабліва гэта датычыцца вестыбулярнага апарату, які дапамагае трымаць раўнавагу, а таксама працуе брушны прэс.

Рух супраць гіпадынаміі

Здаровы лад жыцця стаў нормай у цэнтральнай гарадской паліклініцы. За кошт сродкаў прафкама супрацоўнікі ходзяць на каток, у басейн, сплаўляюцца на байдарках. Працуюць дзве групы па фітнесу — пілатэсу і танцу жывата. Для гэтых мэт арандуецца танцавальная зала ў абласной філармоніі. Групы па інтарэсах фарміруюцца па жаданні згодна з анкетаваннем. Адным з самых папулярных відаў стала скандынаўская хадзьба, да якой далучаюцца і пацыенты паліклінікі. Асаблівую ўвагу яны звяртаюць на значкі з надпісам «Пешшу на работу», якія носяць удзельнікі праекта.

Наталля Янкоўская як урач-тэрапеўт упэўнена, што сёння, як ніколі, патрэбна фізічная актыўнасць.

— Любы рух — гэта здароўе. Што адбываецца, калі чалавек мала рухаецца? Вынікі можна бачыць і па нашай паліклініцы. Прыходзяць маладыя людзі з пазваночнымі грыжамі, іншы раз «закліньвае» так, што чалавек не можа ад болю спаць. Ставім супрацьзапаленчыя і абязбольвальныя кропельніцы, паляпшаем крыватоК. Як правіла, хранічная цэрэбраваскулярная недастатковасць развіваецца ад пастаянна сціснутых плеч. У большасці гэта вынік таго, што чалавек шмат часу праводзіць за камп'ютарам альбо нахіліўшыся над смартфонам, а ад гэтага пакутуе шыйна-грудны аддзел пазваночніка. І такіх пацыентаў цяпер да 30 працэнтаў, — засяроджвае ўвагу медыцынскі работнік.

Таму яна раіць устаць і зрабіць нейкія фізічныя практыкаванні. Рух — гэта яшчэ і трэніроўка для сасудаў, што важна для людзей ва ўзросце 60 +, бо яго адсутнасць прыводзіць да развіцця такіх захворванняў, як астэахандроз, атэрасклероз. «Рух — гэта жыццё, што даказана не адным пакаленнем, — нагадвае Наталля Янкоўская, — а ногі — гэта другое сэрца. Яны рухавік нашага арганізма і павінны выконваць гэту функцыю пастаянна». Застаецца толькі прыслухацца да такой слушнай парады.

Маргарыта УШКЕВІЧ.
Фота аўтара і герояў публікацыі.

Надвор'е

АД ДАЖДЖУ ДА МОКРАГА СНЕГУ

Вясна пачнецца з цёплага надвор'я. Пры гэтым пад уплывам вобласці павышанага атмасфернага ціску істотных ападкаў не чакаецца, адзначылі спецыялісты Рэспубліканскага цэнтра па гідраметэаралогіі, кантролі радыеактыўнага забруджвання і маніторынгу навакольнага асяроддзя Мінпрыроды.

У першы дзень каляндарнай вясны ўмовы надвор'я ў краіне будзе вызначаць вобласць павышанага атмасфернага ціску. Ноччу воблачна з праясненнямі, днём пераменная воблачнасць. Пераважна без ападкаў. У начныя і ранішнія гадзіны ў асобных раёнах краіны чакаецца туман. Вецер усходні, паўднёва-ўсходні — ноччу, ад слабага да ўмеранага, днём умераны, месцамі па захадзе парывісты.

Тэмпература паветра ўначы ад мінус 2 градусаў да 4 цяпла, па паўднёва-заходняй палове — плюс 5 — плюс 7 градусаў. Максімальная тэмпература днём складзе ад 4 цяпла па паўночным усходзе да 15 градусаў па паўднёвым захадзе краіны. Атмасферны ціск будзе слаба падаць.

І ў суботу таксама сонечна. У другі дзень вясны надвор'е будзе вызначаць вобласць павышанага атмасфернага ціску. Воблачна з праясненнямі. Пераважна без ападкаў. Вецер паўднёва-ўсходні, умераны, днём месцамі парывісты. Тэмпература паветра ўначы ад мінус 3 градусаў да 4 цяпла, па захадзе Беларусі — да 6 цяпла. Днём будзе па-ранейшаму кантрасна: ад 5 градусаў па паўночным усходзе да 15 цяпла па паўднёвым захадзе краіны.

У нядзелю надвор'е ў асноўным працягне вызначаць вобласць павышанага атмасфернага ціску, толькі раніцай і днём па паўднёвым захадзе адаб'ецца ўплыў франтальнага раздзелу. Воблачна з праясненнямі. Пераважна без ападкаў, толькі раніцай і днём месцамі па паўднёвым захадзе краіны пройдуць кароткачасовыя дажджы. Ноччу і раніцай у паўднёва-заходніх раёнах слабыя туман і галалёд. Вецер паўднёва-ўсходні, умераны, удзень парывісты. Тэмпература паветра ўначы стане на ўсходзе краіны халаднейшай — 4 °С марозу, але па паўднёвым захадзе да плюс 6 градусаў. Крыху пахаладае і днём, калі будзе ад 3 да 10 цяпла, а ў паўднёва-заходніх раёнах — да 12 градусаў цяпла.

У пачатку наступнага тыдня ініцыятыва ў надвор'і паранейшаму будзе належаць вобласці павышанага атмасфернага ціску, у сувязі з чым істотных ападкаў па краіне не чакаецца. Толькі па паўднёвым захадзе краіны ў панядзелак і аўторак яшчэ будзе захоўвацца ўплыў маларухомага атмасфернага фронту.

«Разам з тым чакаецца паступленне ў Беларусь больш халоднай паветранай масы. У выніку чаго тэмпературны фон пачне паніжацца, а чаканыя ў паўднёва-заходніх раёнах ападкі будуць у выглядзе мокрага снегу і дажджу, адзначылі ў Белгідрамеце.

У панядзелак і аўторак будзе пераважна без ападкаў. Толькі па паўднёвым захадзе краіны пройдуць кароткачасовыя ападкі ў выглядзе мокрага снегу і дажджу, ноччу месцамі слабы галалёд. Ноччу і раніцай на асобных участках дарог магчыма галалёдзіца. Тэмпература паветра ўначы складзе ад мінус 4 да плюс 3. Днём будзе 1—8 градусаў, па паўднёвым захадзе — да плюс 11 цяпла.

У сераду будзе пераважна без ападкаў. На асобных участках дарог магчыма галалёдзіца. Тэмпература паветра ўначы складзе ад мінус 5 да плюс 2 градусаў, удзень — ад мінус 1 да плюс 6 градусаў.

Некалькі слоў сказалі сіноптыкі пра тое, якое звычайна бывае надвор'е ў Беларусі ў сакавіку. «Пачаткам кліматычнай вясны лічыцца час, калі ажыццяўляецца ўстойлівы пераход сярэдняй сутачнай тэмпературы паветра праз адзнаку ў нуль градусаў у бок павышэння. Гэта звычайна адбываецца ў апошняй дэкадзе лютага — першай і другой дэкадах сакавіка. Развіццё вясновых працэсаў распаўсюджваецца з паўднёва-заходняй часткі краіны на паўночны ўсход», — расказалі ў Белгідрамеце.

Сярэдняя месячная тэмпература паветра сакавіка (кліматычная норма) па Беларусі складае 0,8 градуса, змяняючыся ад мінус 0,8 градуса на паўночным усходзе, да плюс 2,7 градуса на паўднёвым захадзе, што на 4-5 градусаў вышэй, чым у лютым.

Самы халодны сакавік у Беларусі адзначаўся ў 1952 годзе, калі сярэдняя месячная тэмпература паветра была на 9,8 градуса ніжэй за кліматычную норму.

Абсалютны максімум тэмпературы для гэтага месяца (плюс 23,1 градуса) зафіксаваны ў Лельчыцах 19 сакавіка 1990 года. Абсалютны мінімум тэмпературы (мінус 38) адзначаны ў Жлобіне 8 сакавіка 1964 года.

І яшчэ. У першым месяцы вясны на працягу 1—5 дзён назіраюцца туманы. У асобныя гады колькасць дзён з туманамі можа дасягаць 9—17. У сакавіку адзначаецца ў сярэднім па асобных пунктах назірання адзін дзень з галалёдам, 1—3 дні з шэранню, адзін дзень з завеяй. А раз на тры гады нам даводзіцца пачуць і навальніцу ў сакавіку.

Сяргей КУРКАЧ.