

Ваше здоровье

Многие начинают новую жизнь, решив заняться бегом. Эти люди поступают правильно, потому что такой вид тренировок является самым эффективным среди упражнений для похудения. Также к анаэробным тренировкам относятся езда на велосипеде, аэробика, шейпинг. Аэробная нагрузка поднимает частоту сердечных сокращений до 150-160 ударов в минуту и позволяет удерживать пульс на высоком уровне в течение длительного времени. Все это вместе взятое способствует сжиганию жира.

Чтобы был эффект от оздоровительного бега

Многим кажется, что начинать такие тренировки лучше утром. Но на самом деле лучшее время для занятий любым видом спорта - это вечер. Особенно, если вы решили похудеть. **Против утренних тренировок есть несколько возражений:**

1. Нельзя тренироваться натошак. Что бы там ни писали различные издания о супербыстром похудении при тренировках на голодный желудок, бегать, не позавтракав, нельзя. За два часа до тренировки обязательно нужно подкрепиться. Работающий человек не сможет позавтракать, а потом ждать еще два часа.

2. По утрам работа всех систем организма замедлена, поэтому утренними тренировками до завтрака вы рискуете надорвать сердце или заработать тромбы в венах.

3. Потренировавшись утром, вы в течение дня едите. Это естественно: работающий человек не может не есть - не будет сил и бодрости. Но тем самым нейтрализуется эффект от тренировки. Если занятие бегом проходит вечером, то после него можно уже не есть. В этом случае эффект от бега полностью сохраняется.

Если человек решил заняться бегом ради поддержания формы и общего тонуса, то можно бегать в любое время суток и не следить за приемами пищи. В этом случае совершенно не принципиально, когда вы будете тренироваться.

Перед тем как начать бегать, нужно обзавестись правильной обувью. Специальные кроссовки для бега лучше купить в профессиональном спортивном магазине, и здесь не следует экономить. Для того чтобы изучить технику бега, можно понаблюдать за профессиональными бегунами



расслабленно, без лишнего напряжения в мышцах. Дыхание должно быть ровным; если вдруг вы почувствовали, что сейчас начнете задыхаться, перейдите на быструю ходьбу, пока дыхание не нормализуется. Затем опять переходите на бег.

Важное правило любых тренировок: если вы начали задыхаться, значит, ваш организм не справляется с этой нагрузкой, и, продолжая бежать в прежнем темпе, вы наносите себе вред. Поэтому лучше сочетать бег и быструю ходьбу, а не бегать через силу.

Первое время у вас не будут получаться долгие пробежки, организму нужно время для того, чтобы адаптироваться к таким нагрузкам. Бежать нужно со скоростью, которую позволяет ваш возраст и уровень физической подготовки. Не обращайте внимания на других бегунов, не старайтесь соревноваться с ними. На комфортную скорость бега влияет длина шага, возраст, индивидуальная выносливость. Поэтому не надо сравнивать себя с другими людьми и догонять их.

Если вы уже освоились с начальной дистанцией, увеличьте ее еще на одну треть. Если и это пройдет легко, приступайте к бегу на пять километров. Главное - никакой обязательности. Если по какой-либо причине вам не хочется выходить на дистанцию, лучше отменить тренировку, чем бежать через силу.

Перечисленные выше рекомендации помогут вам не только освоить бег, но и получать от своих занятий большое удовольствие. А это гарантия того, что вы не бросите начатое на полпути и обязательно достигните результатов в снижении веса.

Елена ИВАНОВА

Социальный момент

Об изменениях в Правила выплаты ежемесячной денежной компенсации на приобретение продовольственных товаров гражданам, подвергшимся воздействию радиации вследствие катастрофы на ЧАЭС

Постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2010 г. N 751 внесены изменения в Правила выплаты ежемесячной денежной компенсации на приобретение продовольственных товаров гражданам, подвергшимся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС, утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 декабря 2004 г. N 907.

Указанные Правила определяют порядок выплаты ежемесячной денежной компенсации на приобретение продовольственных товаров в соответствии с Законом Российской Федерации "О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС".

В соответствии с изменениями, внесенными в Правила, право на компенсацию на приобретение продовольственных товаров приобретают семьи, потерявшие кормильца из числа граждан, погибших в результате катастрофы на Чернобыльской АЭС, умерших вследствие лучевой болезни и других заболеваний, возникших в связи с чернобыльской катастрофой, а также семьи умерших инвалидов, на которых распространялись меры социальной поддержки, указанные в статье 14 закона РФ "О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС".

Согласно Правилам выплаты ежемесячной денежной компенсации на приобретение продовольственных товаров, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 31 декабря 2004 г. N 907 (в редакции от 24.09.2010 г.), для получения компенсации гражданин подает по месту жительства в орган в сфере социальной защиты населения заявление (с указанием почтового адреса получателя компенсации или реквизитов счета, открытого получателем компенсации в кредитной организации), к которому прилагаются следующие документы:

а) заверенная копия удостоверения, дающего право на меры социальной поддержки;

б) заверенная копия свидетельства о рождении ребенка;

в) справка, подтверждающая факт выезда из зоны отчуждения либо зоны отселения;

г) справка с места жительства одного из родителей либо бабушки, дедушки, опекуна о совместном проживании с ребенком;

д) заверенная копия свидетельства о смерти;

е) заверенная копия заключения межведомственного экспертного совета (военно-врачебной комиссии) об установлении причинной связи заболевания, приведшего к смерти кормильца, с последствиями чернобыльской катастрофы.

В случае если копии документов не заверены в установленном порядке, вместе с копиями представляется оригинал.

Опекун (попечитель) дополнительно к перечисленным документам представляет заверенную копию решения органа местного самоуправления об установлении опеки (попечительства) над ребенком.

При подаче указанных документов предъявляется документ, удостоверяющий личность заявителя.

Постановлением Правительства РФ от 24.09.2010 г. N 751 "О внесении изменений в Правила выплаты ежемесячной денежной компенсации на приобретение продовольственных товаров гражданам, подвергшимся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС" вступило в силу 12 октября 2010 года.

Разъяснения о реализации указанного постановления можно получить по телефону: 20-288.

О ежегодной денежной выплате гражданам,

награжденным нагрудным знаком "Почётный донор России" и "Почётный донор СССР"

Законом Российской Федерации от 09.06.1993 г. N 5142-1 "О донорстве крови и ее компонентов" гражданам, награжденным нагрудным знаком "Почетный донор России" и "Почетный донор СССР" предусмотрена ежегодная денежная выплата.

В 2010 году размер годовой денежной выплаты с учетом индексации составляет 9351,03 руб. Перечисление денежных средств на личные счета граждан осуществляется ежемесячно в размере 779,25 руб.

Лицам, награжденным нагрудным знаком "Почетный донор России" либо "Почетный донор СССР", не получающим ежегодную денежную выплату, необходимо обратиться в комитет по социальным вопросам, представив следующие документы:

заявление о предоставлении ежегодной денежной выплаты;

паспорт и его копию;

удостоверение о награждении нагрудным знаком "Почетный донор России" или удостоверение о награждении нагрудным знаком "Почетный донор СССР" и его копию;

сберегательную книжку со счетом, открытым в отделении Сбербанка во

Всеволожском районе, на имя заявителя и ее копию.

Гражданам, награжденным нагрудным знаком «Почетный донор России» и «Почетный донор СССР», необходимо ежегодно до 15 декабря проходить перерегистрацию в Комитете по социальным вопросам с предъявлением паспорта и соответствующего удостоверения.

ПРИЕМ ГРАЖДАН:

г. Всеволожск, Всеволожский пр., д.1, кабинет № 8, тел.: 25-099;

п. Кузьмоловский, ул. Железнодорожная, д. 26, тел.: 91-586;

п. Сертолово, Выборгское ш., д.3, тел.: 593-10-00.

Приемные дни: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница с 9.00 до 16.00 (перерыв с 13.00 до 14.00)

Л. А. ВЫШЕМИРСКАЯ,
председатель комитета

Отказ от курения выгоден всем

Отказ от курения не только избавляет людей от тяжелых болезней и даже спасает им жизнь, но и несет большие экономические выгоды. Об этом свидетельствуют результаты исследований, проведенных учеными из Университета штата Пенсильвания /г. Стейт-Колледж/.

Их доклад, озаглавленный "Прекращение курения: экономические выгоды", был опубликован Американской ассоциацией по борьбе с легочными заболеваниями. Для своего показательного исследования ученые взяли штат Калифорния, крупнейший в США. Они подсчитали, что ежегодно курение обходится экономике этого штата более чем в 26 млрд долларов. Это включает почти 6 млрд долларов от потери производительности на рабочем месте, свыше 9 млрд долларов в виде расходов, связанных с преждевременной смертью курильщиков, и прямые медицинские расходы в размере 11 млрд долларов.

Как далее установили ученые, если пачка сигарет в среднем стоит 5,17 доллара, то с учетом всех финансовых потерь от курения ее стоимость достигает уже 27,07 доллара. "Это исследование ясно демонстрирует, что курение "крадет" не только жизни мужчин, женщин и детей, но также доллары и центы из бюджета штата", - заявила Джейн Уорнер, руководитель отделения Американской ассоциации по борьбе с легочными заболеваниями в Калифорнии.

Результаты превзошли ожидания

Шведские ученые из Антидиабетического центра питания при Лундском университете доказали, что определенные сочетания продуктов со специальными пищевыми добавками дают хороший профилактический эффект для здоровья.

Всего за четыре недели они получили реальные результаты, касающиеся работы сердца, сосудов и даже состояния памяти. То, что некоторые продукты питания обладают свойствами, положительно сказывающимися на самочувствии, было известно давно. В новом исследовании ученые уделяли внимание не конкретным продуктам - они изучали взаимодействие пищевых веществ, предупреждающих возрастной диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

Наблюдение велось за 44 участниками исследования в возрасте от 50 до 70 лет, обладающими избыточным весом. Уже через четыре недели медики могли констатировать заметные изменения в их состоянии. Содержание холестерина снизилось на 33 проц., а давление - на восемь процентов. От употребления в пищу черники и цельнозерновых продуктов улучшилась также кратковременная память.

По словам профессора Ингер Бьорк, полученные результаты превзошли все ожидания. Специальные пищевые добавки, которые давали участникам исследования, включали антиоксиданты, вещества с низким гликемическим индексом /ГИ/, цельнозерновые продукты, пищевые волокна и пробиотики.