

На пути к здоровью

Что может быть важнее здоровья – вопрос, для большинства не требующий ответа. А к здоровью можно буквально прийти пешком. Для того, чтобы подтолкнуть сограждан на путь здорового образа жизни, по инициативе легендарного кардиохирурга Лео Бокерия была запущена Всероссийская программа повышения физической активности «Человек идущий». Ее активно поддерживали сотрудники ООО «Газпром трансгаз Ухта», пройденных километров хватило бы обогнуть Землю вокруг экватора четыре раза!

Акцию организовали общественники из Лиги здоровья нации при поддержке Министерства спорта РФ. По всей России было создано 466 команд, из них 22 – из числа работников ООО «Газпром трансгаз Ухта», а это более 770 человек во всех регионах производственной деятельности предприятия. В сумме они прошли более 249 миллионов шагов, преодолев расстояние более 174 тысяч км.

По итогам месячного марафона, которые подвели 15 ноября, две команды структурных подразделений предприятия вошли в десятку лидеров по стране, в том числе сборная Инженерно-технического центра из Ухты.

– Один из слоганов мероприятия – «Спорт – норма жизни», и столь массовое участие нашего коллектива в акции подтверждает его. Цель данной акции и нашего участия в ней – еще раз напомнить о важности двигательной активности для каждого из нас, – отметил Евгений Гусев – заместитель генерального директора по управлению персоналом ООО «Газпром трансгаз Ухта».

Современные исследования свидетельствуют о том, что с помощью регулярной ходьбы можно не только предупредить, но также избавиться от различных заболеваний. В том числе от таких грозных недугов, как гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, обструктивная болезнь легких, заболевания опорно-двигательного аппарата. Для этого достаточно всего лишь ежедневно проходить от 3 до 7 км в спокойном темпе.

Благотворно влияет ходьба и на работу мозга, недаром величайший философ XX века Мартин Хайдеггер назвал свою программную книгу «Разговоры на проселочной дороге», а не менее знаменитый философ-революционер В. Ульянов (Ленин), даже находясь в тюрьме, наматывал по камере 10000 шагов ежедневно и при этом умудрялся еще писать моноклом свои труды между строк присланных книг.

Кстати, «ленинская норма» существует до сих пор и рекомендована ведущими специалистами здорового образа жизни во всем мире. Это примерно 5-8 км в зависимости от длины шага. Обычно такое расстояние человек в среднем темпе проходит за час-полтора. Ходить рекомендуется в любую погоду, единственным препятствием может служить полуденный зной. Но... Вы давно изнемогали от зноя в Ухте?

«Сейчас все брошу и побегу ходить!» – скажет в сердцах современный человек, – нет у меня полутора часов на променады!». А вот и есть. Совсем не обязательно выделять время и место для прогулок, набрать необходимые километры можно просто во время ходьбы в офисе, по делам, за покупками. Просто сэкономьте 24 рубля на автобус и дойдите до работы или обратно пешком.

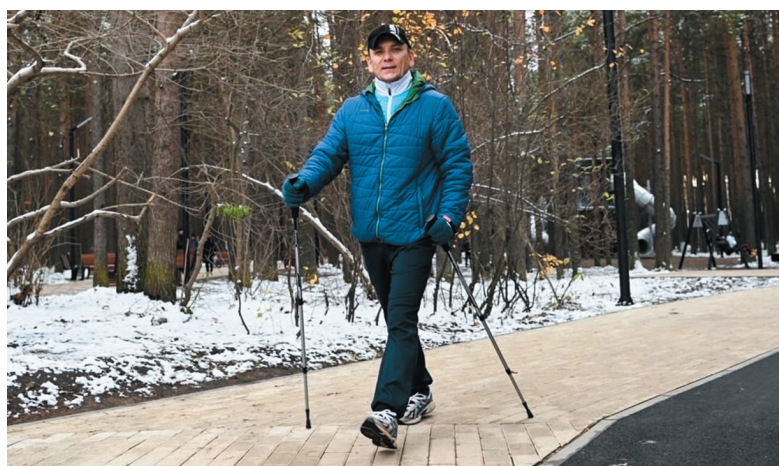
Официально акция «Человек идущий» закончена, но можно надеяться, что она стала стимулом для начала регулярных занятий ходьбой многих горожан. И независимо от набранных очков можно сказать, что победили все. Ведь главный приз – здоровье – достался каждому участнику. ■

Олег Сизоненко, фото предоставлено Службой по связям с общественностью и СМИ ООО «Газпром трансгаз Ухта»



„ Наши специалисты подошли к участию со знанием дела, просчитали все необходимые параметры для достижения результата: темп, количество шагов на километр, время, необходимое для выполнения норматива с суточной разбивкой. Цель команды – ни много ни мало – стать лучшими по ходьбе из всех филиалов ООО «Газпром трансгаз Ухта».

Алексей Ивонин,
капитан команды Инженерно-технического центра
ООО «Газпром трансгаз Ухта»
(8-е место в общероссийском рейтинге)



„ Как сказал Генри Форд: «Собраться вместе есть начало. Держаться вместе есть прогресс. Работать вместе есть успех!»

Александр Ямщиков,
капитан команды администрации
ООО «Газпром трансгаз Ухта»
(30-е место в общероссийском рейтинге)



„ Движение – естественное состояние человека. А ходьба – самый доступный вид тренировок. Не имеет противопоказаний, способствует развитию выносливости и улучшению физической формы. Учитывая современный ритм жизни, у нас остаётся мало возможностей для созерцания окружающего мира, так что прогулки – идеальный способ совместить приятное с полезным.

Юрий Стефанович,
капитан команды Учебно-производственного центра
ООО «Газпром трансгаз Ухта»
(78-е место в общероссийском рейтинге)



„ Уйдем от проблем! Да, именно так, ведь ходьба помогает обдумать проблемы, разгрузить голову и получить свою каплю здоровья! Шлягаем везде, не смотря на погоду и время суток.

Андрей Петриченко,
капитан команды Управления организации
восстановления основных фондов
ООО «Газпром трансгаз Ухта»
(89-е место в общероссийском рейтинге)



„ Сегодня шагомер стал незаменимым атрибутом для людей, ведущих здоровый образ жизни. А благодаря проекту «Человек идущий» обычная ходьба становится еще и интересной. Это мотивирует к регулярным прогулкам, достижению оптимальной личной нормы ежедневного количества шагов.

Павел Бабушкин,
капитан команды Управления технологического
транспорта и специальной техники
ООО «Газпром трансгаз Ухта»
(105-е место в общероссийском рейтинге)