

Разрушительные излучения появляются у человека в результате действия его негативных духовных качеств или эмоций: горе дает вибрации — от 0,1 до 2 Гц; страх от 0,2 до 2,2 Гц; обида — от 0,6 до 3,3 Гц; раздражение — от 0,9 до 3,8 Гц; возмущение — от 0,6 до 1,9 Гц; самость — дает вибрации максимально 2,8 Гц; вспыльчивость (гневливость) — 0,9 Гц; вспышка ярости — 0,5 Гц; гнев — 1,4 Гц; гордыня — 0,8 Гц; гордость — 3,1 Гц; пренебрежение — 1,5 Гц; превосходство — 1,9 Гц; жалость — 3 Гц.

Исследователи по физической медицине давно заметили, что позитивные люди, которые ведут здоровый образ жизни, не болеют, когда частота вибраций их энергетического поля входила в резонанс с частотой вибраций 8 Гц.

На протяжении тысячелетий частота вибраций (т. е. колебаний в секунду) нашей планеты составляла 7,8–8,2 Гц. Физики называют ее частотой Шумана. Она колеблется в пределах 8 Гц.

Резонанс стоячих электромагнитных волн с частотой 8 Гц биополя обеспечивает и поддерживает здоровое состояние организма. Здоровье человеку обеспечивает чистая природа и духовно-натуралистическая практика здорового образа жизни.

Духовно-натуралистическая практика и спектральная диагностика биополя человека формируют новое направление здравоохранения, обеспечивающее здоровое долголетие.

Важник С. А., Дюбкова-Жерносек Т. П., Лучинович Л. А.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Неинфекционные заболевания являются основной причиной смертности населения Республики Беларусь, в том числе «сверхсмертности» мужчин в трудоспособном возрасте. В настоящее время они занимают 79,8 % в структуре общей заболеваемости. Развитию неинфекционных заболеваний способствуют несколько групп факторов риска. Ключевыми индикаторами поведенческих факторов риска являются показатели, используемые для оценки рациона питания, физической активности, курения табака, употребления алкоголя.

Цель — произвести расчет ключевых индикаторов некоторых поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний на основе данных анонимного опроса студентов различных специальностей и профилей образования 1–3 курсов университета.

Научно-исследовательская работа выполнена в рамках реализации информационно-образовательного проекта «Студенты и преподаватели факультета социокультурных коммуникаций БГУ – за здоровый образ жизни!».

Материал и методы исследования. Инструментом исследования явилась специально разработанная анкета, апробированная на репрезентативной выборке респондентов (в данное исследование не включали). Участие в опросе было добровольным. Верифицированная выборка включала 433 респондента, из них 314 девушек (72,5 %) и 119 юношей (27,5 %). Медиана возраста респондентов — 19,0 лет [18,0; 19,0]. Статистическая обработка результатов проводилась с использованием пакета прикладных программ Statistica 6.0

В качестве индикаторов поведенческих факторов риска использовали следующие показатели: 1) курение табака, 2) употребление менее 5 штук (порций) овощей и фруктов в день, 3) отказ от употребления жирной морской рыбы, 4) частое (каждую неделю) употребление блюд быстрого приготовления (фастфуд), 5) низкая физическая активность. При опросе студентов количество потребляемых овощей и фруктов указывали в штуках (например, яблоко, апельсин и др.) или в порциях одинаковой весовой категории (одна порция — 80 г). Учитывали количество овощей (кроме картофеля), приготовленных любым способом (свежие, тушеные, приготовленные на пару, запеченные и др.). В процессе анализа результатов принимали во внимание научно обоснованные рекомендации для взрослых об увеличении ежедневной нормы потребления овощей до 800 г и фруктов до 500 г с целью уменьшения риска сердечно-сосудистых заболеваний и рака и преждевременной смертности от всех причин. Согласно рекомендациям ВОЗ для взрослых людей в возрасте 18 лет и старше, критерием адекватной физической активности считали регулярную физическую активность средней интенсивности продолжительностью не менее 150 минут в неделю или аэробную физическую активность высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю.

Результаты исследования и обсуждение. Данные опроса свидетельствуют о том, что 20,6 % (89/433) респондентов в исследуемой выборке являются потребителями табака, из них 48,8 % (42/86) курят ежедневно. Количество выкуриваемых в день сигарет варьирует от 1 до 18 штук, медиана составляет 5 штук [3,0; 7,0].

В рационе студентов присутствует недостаточное количество овощей и фруктов, причем для респондентов мужского пола характерно более низкое потребление как овощей, так и фруктов по сравнению с представителями женского пола. Только 3,7 % (16/431) студентов съедают в день 5 и более порций овощей и фруктов, в то время как 69,4 % юношей и девушек употребляют менее трех порций фруктов и овощей в день. Ежедневно включают в рацион фрукты 30,3 % (131/433) юношей и девушек, овощи — 13,2 % (57/431) респондентов.

Студенты употребляют также недостаточное количество жирной рыбы северных морей (тунец, сельдь, горбуша, сардины, форель, лосось, палтус и др.). Каждый пятый студент включает морскую рыбу в рацион еженедельно, а 60,5 % (208/344) респондентов — несколько раз в месяц. Для 20,6 % (89/433) юношей и девушек характерен отказ от употребления рыбы вследствие сформированных еще в детском возрасте пищевых привычек, наличия в анамнезе пищевой аллергии, а также недостаточной осведомленности в вопросах сбалансированного питания, в том числе роли жирных кислот рыбы северных морей в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний атеросклеротического генеза.

Согласно полученным данным, 83,4 % (361/433) студентов 1–3 курсов используют в питании высококалорийные блюда быстрого приготовления (гамбургер, чизбургер, пицца, картофель фри, наггетсы и др.). Доля респондентов, употребляющих фастфуд каждую неделю, составляет 15,5 % (56/361). Среди них преобладают студенты, курящие табак. Более половины (59,6 %) студентов включают фастфуд в рацион несколько раз в месяц. Блюда быстрого приготовления содержат не только консерванты и усилители вкуса, но и избыток соли, сахара, насыщенные жирные кислоты и трансизомеры жирных кислот промышленного происхождения. Доказана ключевая роль трансжиров в процессе атерогенеза.

Обращает внимание тот факт, что только 36,7 % (158/431) студентов исследуемой выборки занимаются спортом. В структуре свободного времяпрепровождения у 42,5 % (184/433) респондентов доминирует «экранное» время (компьютерные игры, просмотр видео, общение с друзьями в социальных сетях и др.). В теплое время года 62,1 % (269/433) юношей и девушек ездят на велосипеде, из них лишь 5,9 % (16/269) — каждый день. Абсолютное большинство студентов (78,8 %) пользуется лифтом при подъеме на этаж, что препятствует реализации потенциала повседневной двигательной активности.

Заключение. Результаты, полученные на материалах исследуемой выборки ($n = 433$), свидетельствуют о наличии у студентов 1–3 курсов университета поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний, прежде всего, болезней сердечно-сосудистой системы и злокачественных новообразований (ассоциированный с курением рак легкого). Именно эти классы болезней лидируют в структуре смертности взрослого населения страны. По данным опроса, 20,6 % респондентов мужского и женского пола курят табак. Абсолютное большинство юношей и девушек включает в рацион недостаточное количество овощей и фруктов. Потенциал физической активности реализуется студентами не в полной мере. Сочетание трех ключевых индикаторов поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний (курение табака, употребление недостаточного количества овощей и фруктов, низкая физическая активность) имеет место у 13,0 % (56/430) юношей и девушек.