

ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ОТКАЗ ОТ ТРАНСПОРТНОГО СРЕДСТВА С ДВИГАТЕЛЕМ ВНУТРЕННЕГО СГОРАНИЯ КАК МЕРА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

К. И. ПИСКУР
K. I. PISKUR

Белорусский государственный университет
Минск, Беларусь
Belarusian state university
Minsk, Belarus

e-mail: karinapiskur2110@gmail.com

Проблемы экологической обстановки в мире на данный момент как никогда актуальны для обозрения и поиска путей их решения.

Наибольшей опасности подвергается атмосфера. Она ежедневно загрязняется выхлопными газами, выбросами заводов, сжиганием отходов и др. Одним из главных загрязнителей является автомобиль с двигателем внутреннего сгорания, на котором мы и остановимся.

Удобное средство передвижения пагубно влияет на атмосферу, а на глобальное потепление – положительно. В год количество выбросов от автомобилей может достигать 67,5 мегатонн окиси углерода и 12,5 мегатонн окислов азота. Отказавшись от данного вида транспорта можно перестать вредить экологии.

Каждый человек хочет дышать чистым воздухом и быть здоровым. Для этого важны многие факторы, в их числе физическая активность, чистота окружающей среды. Заменяв двигатель внутреннего сгорания на педали велосипеда можно и поднять свою физическую активность, и не вредить экологии. Еще одним средством передвижения могут послужить наши ноги. Если до места назначения идти пару остановок, то полезнее будет пройти, чем пользоваться автомобилем.

С точки зрения здоровья езда на велосипеде полезна тем, что благодаря ей укрепляются мышцы ног, повышается и выносливость, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершая длительные велосипедные поездки на свежем воздухе, мы заставляем наши лёгкие работать в полную силу. При этом кровь обогащается кислородом, который поступает к клеткам головного мозга

и других жизненно важных органов. В Минске для велосипедистов все больше стараются создать комфортные условия для передвижения. Во многих районах проложены новые велодорожки или выделено для них место на пешеходных тротуарах, проложены специальные велопереезды через дорогу для автомобильного транспорта. Так же при желании можно взять велосипед на прокат.

Ходьба так же полезна. Помимо очевидных факторов: движение, пребывание на свежем воздухе, закаливание, снятие психоэмоционального напряжения во время простых прогулок, специалисты утверждают, что ходьба непосредственно влияет на здоровье организма и самочувствие человека. Так, о пользе ходьбы и пеших прогулок свидетельствуют следующие факты:

- регулярная ходьба в течение 30 минут в день способна на 30 % снизить вероятность развития опухолевых образований в кишечнике;
- не менее получаса ходьбы ежедневно с ускоренным темпом благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижая артериальное давление за счет наполнения сосудов рук и ног;
- активное сокращение мышц голени при ходьбе способствует сохранению тонуса кровяных сосудов ног и снижает вероятность варикозного расширения вен нижних конечностей. Полчаса ходьбы в день достаточно для профилактики этого заболевания;
- снижение уровня адреналина и кортизола и рост количества эндорфинов в крови сопутствуют любой физической нагрузке, в том числе и ходьбе. Таким образом, даже небольшая пешая прогулка может благотворно повлиять на настроение на физиологическом уровне.

При нежелании прикладывать усилия, но все еще оставаясь неравнодушными к проблемам экологии, с учётом, что происходит это будет не в зимнее время, можно воспользоваться электросамокатом, который на момент 2023 года в РБ распространены. Здоровью, правда, вы этим мало чем сделаете лучше.

Если же подойти к вопросу с точки зрения усиленного укрепления здоровья, то стоит обратить внимание на скандинавскую ходьбу. Она не так пагубно влияет на позвоночник и суставы как бег, который в свою очередь оказывает более агрессивное воздействие на нашу костную систему. Это вид физической активности, который подойдет людям различных возрастных категорий и для любого уровня физической подготовки. В сравнении с обычной ходьбой, у скандинавской есть

преимущества в виде: наибольшего укрепления мышц плечевого пояса, рук, спины; улучшения осанки.

Но бывают и такие случаи, когда человек в силу определенных обстоятельств просто не может без лично автомобиля. Например, если его жизнь или работа связана с постоянными передвижениями на большие расстояния. Существуют электромобили, которые не загрязняют окружающую среду.

Но на данный момент они набирают большую популярность. По данным исследований Европейской федерации транспорта и окружающей среды (*T&E*) на апрель 2020 года, уровень выбросов углекислого газа при эксплуатации электромобилей, вместе с уровнем выбросов вредных веществ при производстве аккумуляторных батарей, в случае с электромобилями на 22 % меньше, чем для дизельных авто и на 28 % меньше, чем для машин использующих бензин. Важно, что при подсчете данных учитывалась не только выработка вредных выхлопов при эксплуатации, но и уровень выброса вредных веществ при производстве аккумуляторных батарей.

Каждый человек хочет дышать чистым воздухом и быть здоровым. Для этого следует следить за проблемами экологии и делать всё, что в ваших силах, чтобы не усугубить ситуацию, а так же следить за тем, чтобы каждый день проходил активно, для этого необязательно надрываться в спортивном зале, можно каждый вечер или утро выходить на прогулку/пробежку, это будет благоприятно влиять на организм и общее самочувствие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Электромобиль>
2. <https://rsport.ria.ru/20220726/velosiped-1804399584.html>
3. <https://wheelnews.ru/skolko-vyhlopnih-gazov-vybrasyvaet-avtomobil-v-chas/>
4. <https://kem.veloextreme.ru/blog/articles/velosiped-i-z-dorove/>
5. <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=4390>
6. <https://e-cars.tech/elektromobili/rezultaty-zamerov-vybrosa-co2-pokazali-ochevidnoe-preimushhestvo-elektromobilej/>
7. <https://school-science.ru/3/2/32644>
8. <https://wheelnews.ru/skolko-vyhlopnih-gazov-vybrasyvaet-avtomobil-v-chas/>