

Обо Мне



*Бикташев Арман Булатович
пробежал Ironman Astana
2018 70.3 - половинка
в 2018 году*

*Спринтерский триатлон в
Костанайе .*

*рекорд за год 9 полу
марафонов (официально-
неофициально)*

3 года вегетарианец

*Со-организатор полу
марафона зимнего в
Костанайе*

*Со-организатор марафона в
Костанайской области*

*в 2019 году 2 полных
марафона массовых в
Алматы и в Астане.*

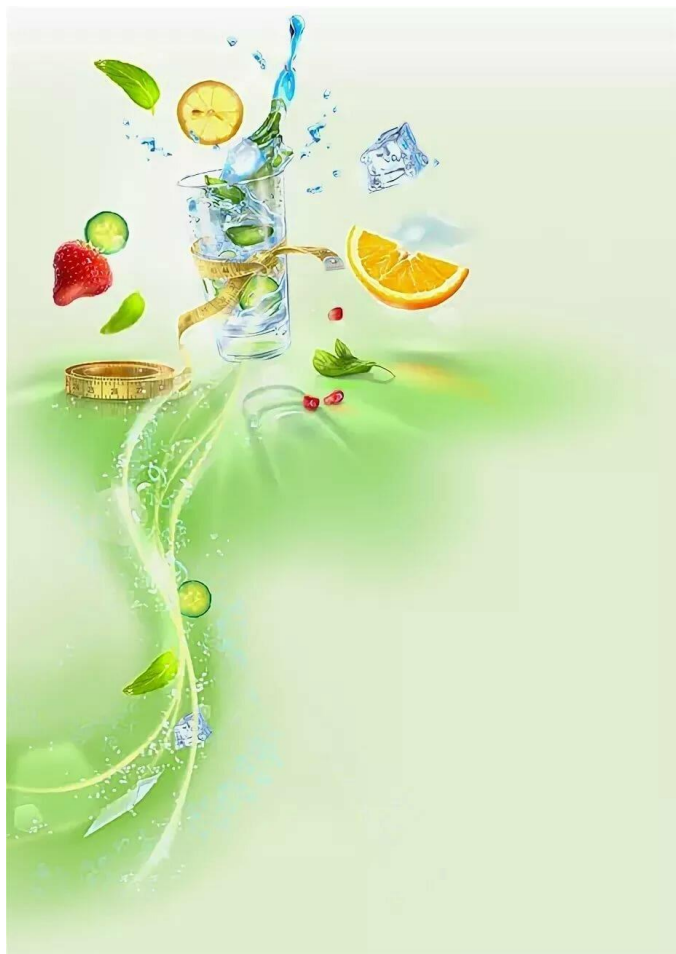
*Алматы марафон 2019 за
4:17.*

Астана марафон 2019 за 4:11.

*Алматы марафон 2020 (дист)
04:07*

*Марафон Костанай-Рудный -
03:37*

Правильное питание



Свежий воздух



Здоровый образ Жизни(плавание,бег,велосипед)



Правильное мышление



Хорошее настроение



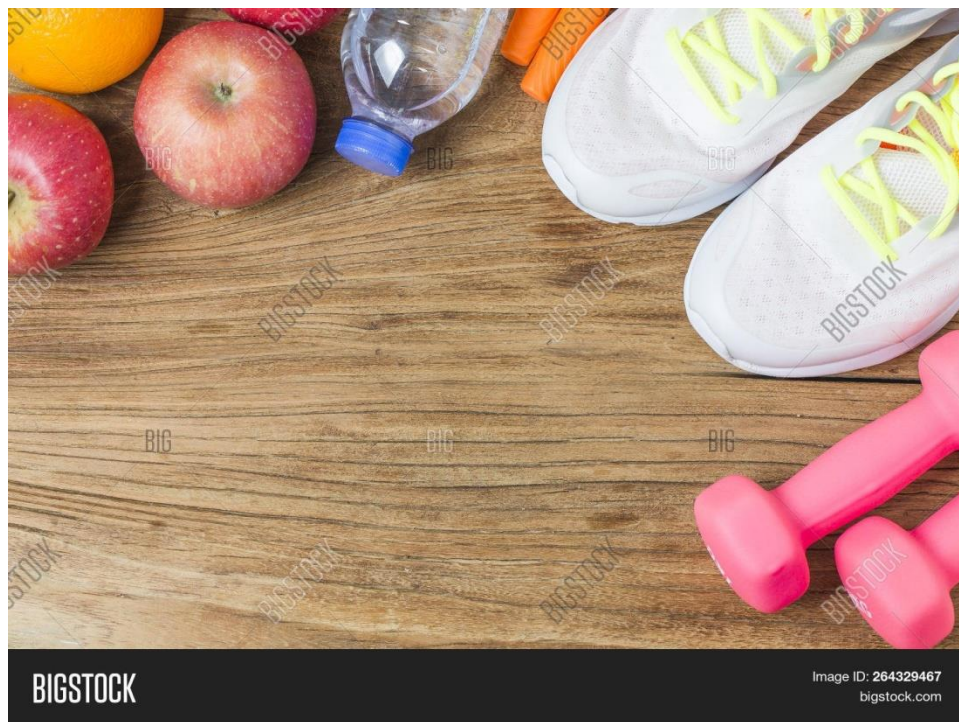
Витамины и минералы в повседневной Жизни



Овощи и фрукты перед приемом основной пищи



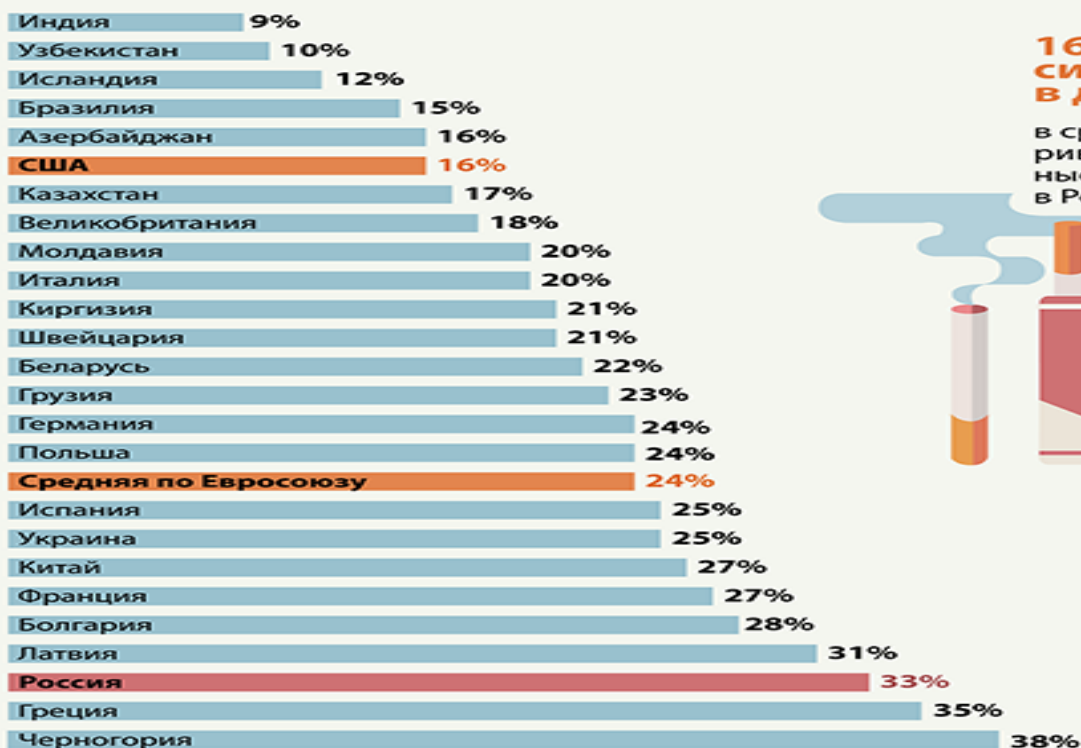
Фитнесс и аэробика



Страны с курящим населением

Где курят больше?

(доля курящих в общей численности населения старше 15 лет, в %, 2015 год)



**16.3
сигареты
в день**

в среднем выкуривают ежедневные курильщики в России

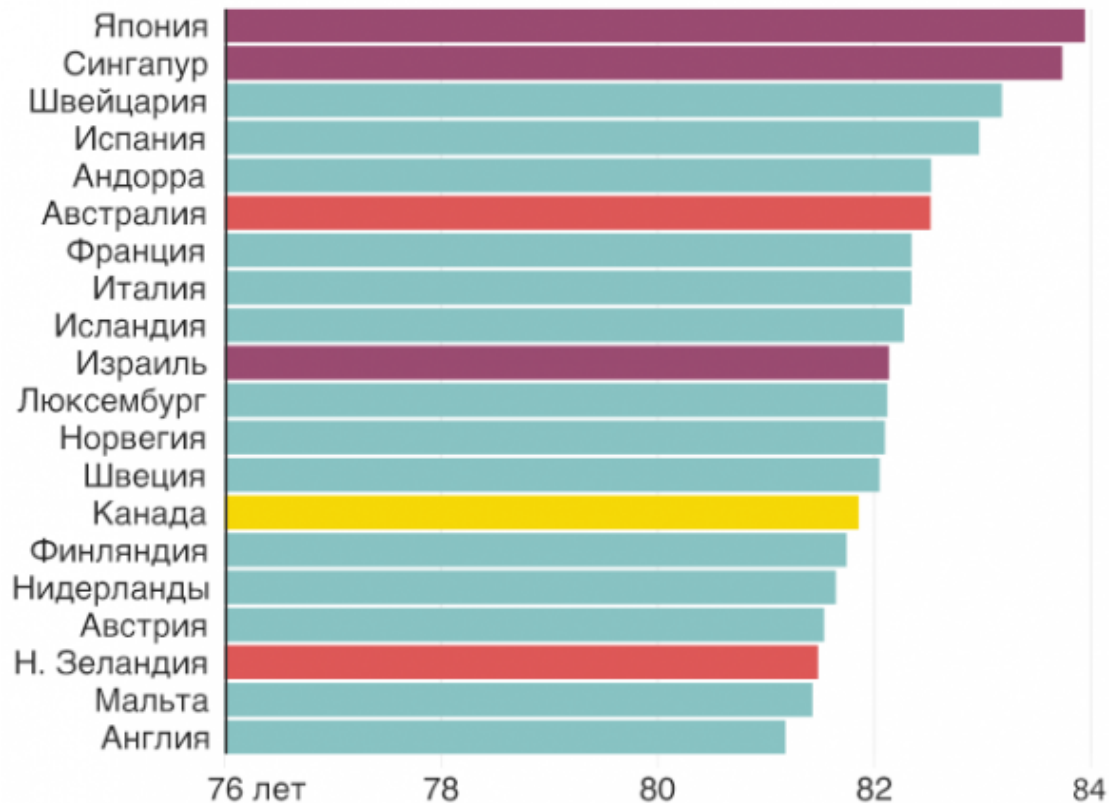


Источники: ВОЗ, Евростат (средняя по ЕС - 2014 год),
Центр по контролю и профилактике заболеваний США

Страны с долгожителями

Топ-20 стран по продолжительности жизни

■ Азия ■ Европа ■ Сев. Америка ■ Океания



Племя хунза(Индия/Пакистан)



Племя хунза проживает на границе Индии и Пакистана, в долине реки с таким же названием – Хунза. По-другому этих людей именуют словом «буриши».

Общеизвестно, что на земле есть места, где много долгожителей. Это, как правило, высокогорные районы.

Хунза тоже живут на высокогорье, что, возможно, влияет на продолжительность их жизни: средний возраст этих людей – 120 лет, а некоторые из них доживают до 160-ти! Мало того, буриши никогда не болеют, до глубокой старости сохраняют все зубы, очень бодры и молодо выглядят (в то время как живущие по соседству с ними народы не могут похвастаться этим). Еще одной особенностью людей этого племени является то, что внешне они больше напоминают светлокожих европейцев, нежели пакистанцев и индусов. В чем же секрет здоровья и удивительного долголетия хунза? Как говорят они сами, все, что необходимо, — это вести здоровый образ жизни, непременно правильно питаться, закаливать свой организм и иметь позитивное мышление.



Казалось бы, ничего сверхъестественного, мы тоже знаем эти элементарные правила и стараемся им следовать, но подобного эффекта, к сожалению, не достигаем. Может быть, есть что-то такое, о чем умалчивают буриши? Какой образ жизни они ведут?

Секреты племени хунза

Это очень подвижные люди, которые до самых преклонных лет сохраняют свою активность и участвуют в национальных играх.

Наверное, поэтому они не знают проблем с избыточным весом: все буриши стройны, легки на подъем и выглядят намного моложе своих лет.



В пятнадцатиградусный мороз эти люди с удовольствием купаются под открытым небом. И еще замечательный факт: женщины здесь рожают детей до семидесяти лет и старше!

По-видимому, определяющим фактором являются особенности питания хунза: они практически не употребляют мясо и алкоголь, их обычная еда – овощи, фрукты, а также брынза и пророщенная пшеница. Летом буриши заготавливают впрок абрикосы – свой любимый фрукт, который впоследствии очень их выручает. И особенно важно, что хунза никогда не готовят пищу на огне и едят ее только в сыром виде.

Весна – т.н. голодный сезон для всего племени. Около четырех месяцев буриши почти не едят и только пьют абрикосовый компот. Причем такой своеобразный пост здесь соблюдают все, вне зависимости от возраста. Солью хунза почти не пользуются: употребляют ее в очень незначительных количествах.



Рейтинг стран по здравоохранению 2020

Рейтинг стран по уровню здравоохранения. 2020

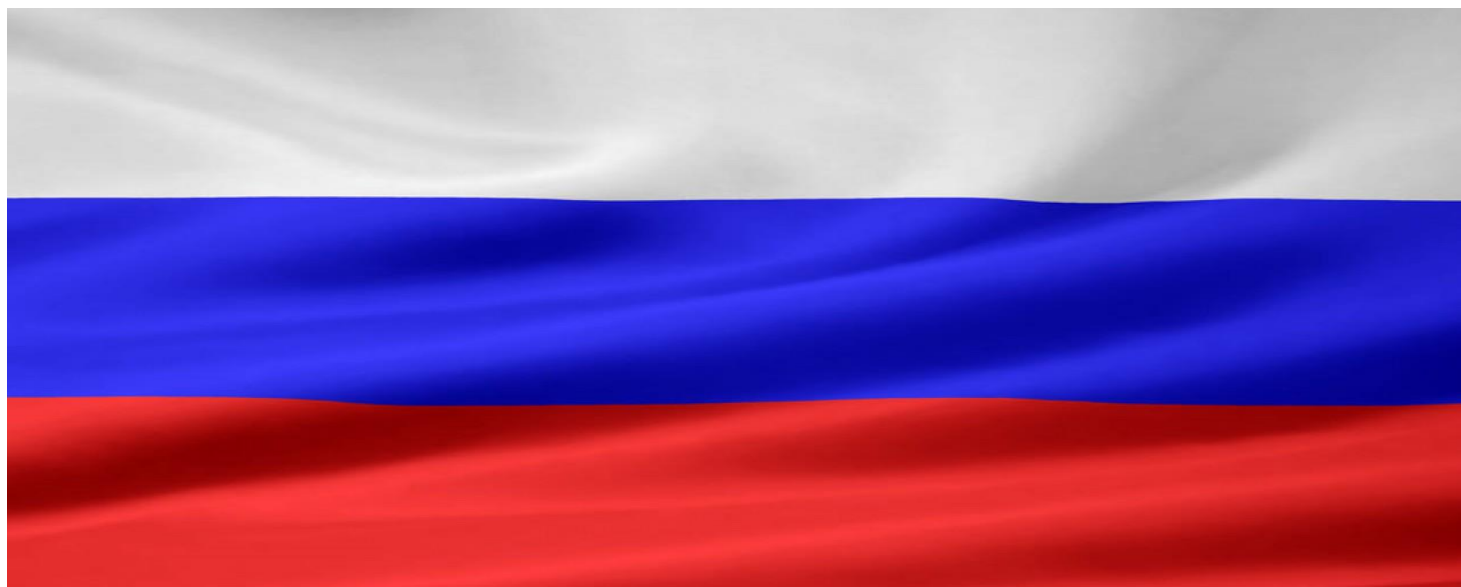
Место Индекс качества системы здравоохранения

1	Тайвань	86.42
2	Южная Корея	82.26
3	Франция	80.68
4	Япония	80.23
5	Дания	80.17
6	Испания	78.69
7	Австрия	78.56
8	Таиланд	78.04
9	Австралия	77.81
10	Финляндия	75.96
53	Казахстан	60.94
59	Беларусь	60.03
63	Россия	58.01
78	Украина	52.69
91	Азербайджан	44.59

Среди стран региона Европы и Центральной Азии Россия наряду с Азербайджаном, Албанией, Черногорией и Польшей демонстрирует и самый значительный прирост ожидаемой продолжительности обучения. Главным образом, это объясняется более высокими показателями зачисления в среднюю школу и в систему дошкольного образования. Кроме того, в докладе подчеркивается, что в течение последних 10 лет в России отмечалось снижение смертности среди взрослого населения. "Вместе с тем, абсолютные значения этого показателя в стране по-прежнему высоки, а достигнутый прогресс оказался под угрозой из-за пандемии COVID-19", - отметили в ВБ.

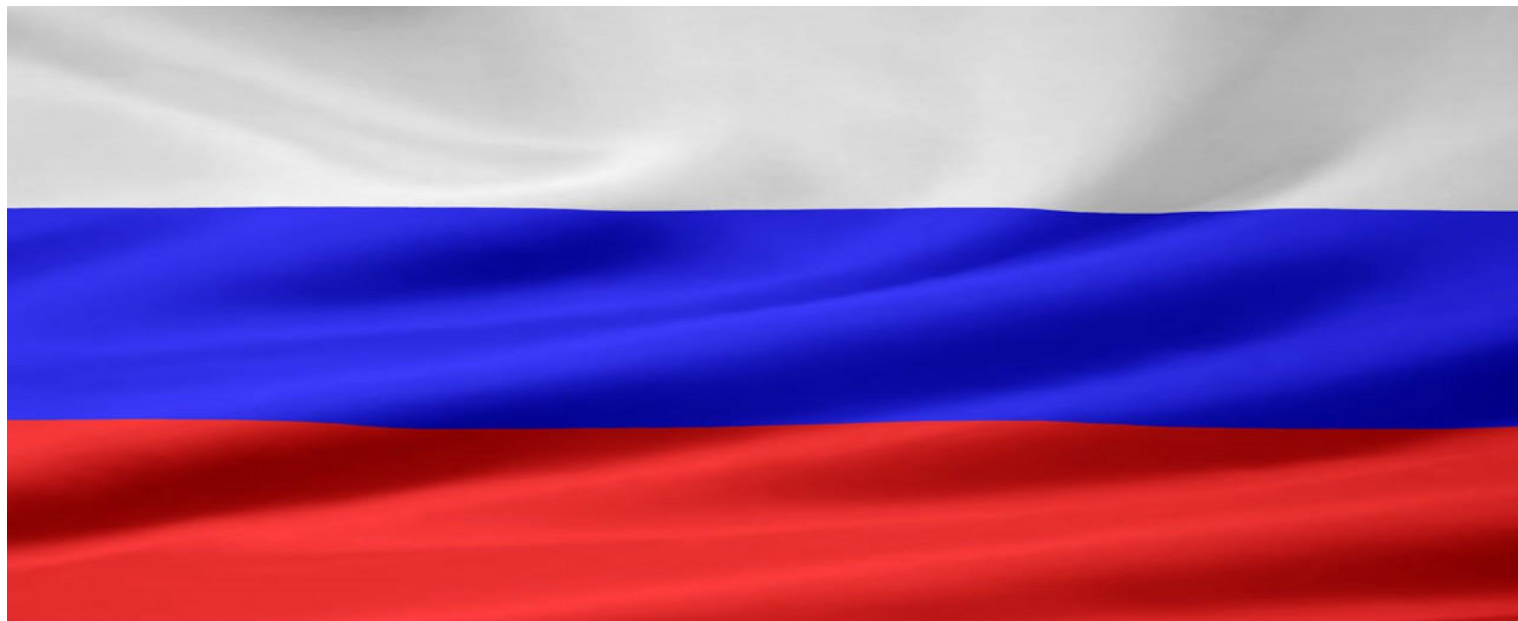
МОСКВА, 17 сен - РИА Новости. Россия вошла в десятку ведущих стран мира с точки зрения улучшения показателей в сфере здоровья и образования за последние десять лет, показал Индекс человеческого капитала (ИЧК)-2020, подготовленный Всемирным банком.

ИЧК впервые был опубликован в 2018 году, он анализирует траекторию развития ребенка, – от рождения до достижения им 18-летнего возраста. Рассматриваются такие критически важные показатели, как вероятность достижения ребенком пятилетнего возраста, ожидаемая продолжительность обучения в начальной и средней школе с поправкой на качество образования, показатели отставания в росте, а также вероятность того, что лица в возрасте 15 лет доживут до 60 лет. В основе ИЧК-2020 лежат данные, полученные до марта текущего года, то есть до пандемии.



"Российская Федерация входит в десятку стран мира, достигших наилучших показателей в части развития человеческого капитала за последние десять лет... Улучшение в России главным образом касается показателей состояния здоровья, что выражается в более высокой доле детей, которые доживут до пятилетнего возраста, и лиц в возрасте 15 лет, которые доживут до 60 лет, а также в снижении показателя низкорослости", - отметили в институте развития.

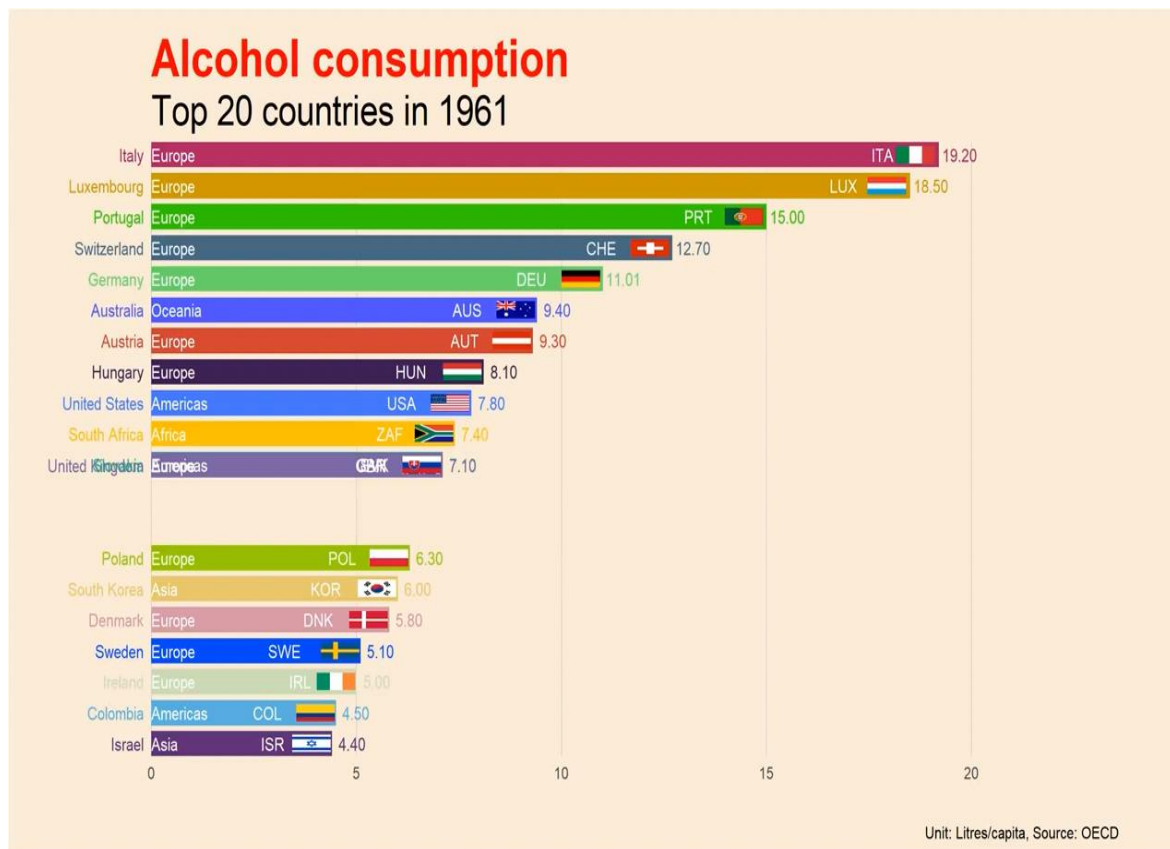
"Человеческий капитал вносит огромный вклад в повышение темпов экономического роста в каждой стране. Обеспечение инвестиций в знания и здоровье, которые люди накапливают в течение своей жизни, - чрезвычайно важная задача для правительств во всем мире. Российская Федерация – среди стран-лидеров в индексе с точки зрения улучшения своих результатов, однако при этом сохраняются нерешенные проблемы, и предстоит сделать еще очень многое, чтобы улучшить абсолютные значения показателей, входящих в ИЧК", – подчеркнул директор и постоянный представитель Всемирного банка в России Рено Селигманн.



На каком месте оказался Казахстан по уровню здравоохранения В мировом рейтинге по уровню здравоохранения, опубликованном в крупнейшей в мире базой данных Numbeo, Казахстан оказался на 53-м месте среди 93 стран, передает ranking.kz 16:30 14.10.2020 У Казахстана самый высокий индекс качества системы здравоохранения среди стран СНГ. Показателям РК уступают Беларусь (59-е место), Россия (63-е место), Украина (78-е место) и Азербайджан (91-е место). Рейтинг оценивает качество работы системы здравоохранения, оснащенность оборудованием, уровень профессионализма медработников и специалистов здравоохранения, стоимость обслуживания в клиниках и другие показатели. В топ-5 лучших стран мира вошли Тайвань, Южная Корея, Франция, Япония и Дания.



Статистика за 1961-2015 (самые пьющие страны мира)



Мое пожелание для всех)!

