

## Обо Мне



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

*Спринтерский триатлон в  
Костанаяе .*

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

*3 года вегетарианец*

*Со-организатор полу  
марафона зимнего в  
Костанаяе*

*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

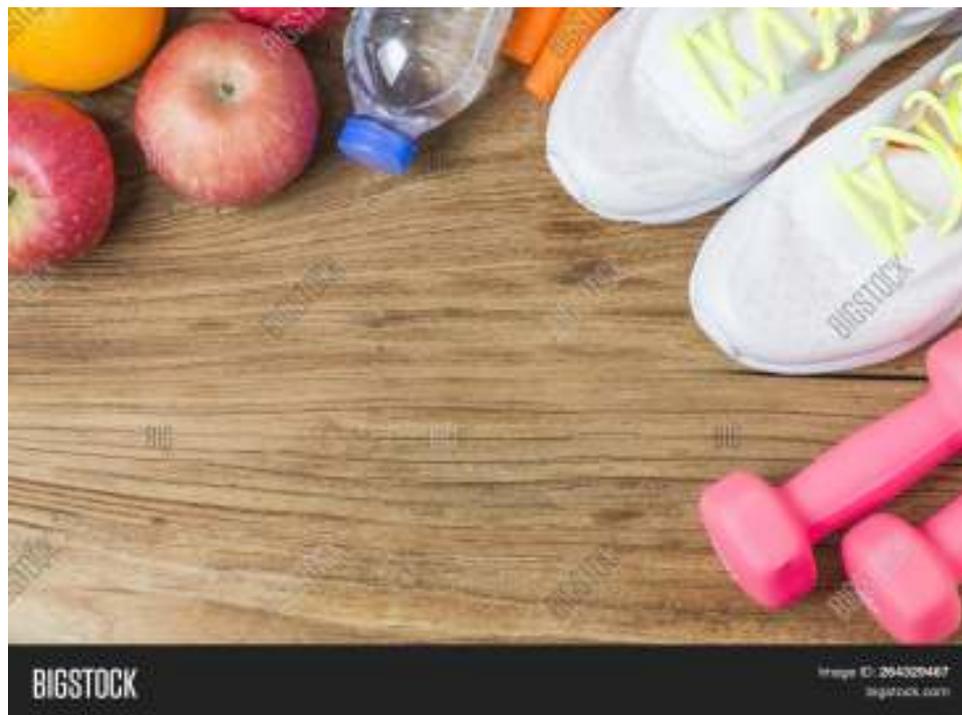


bitamin.ru

# Овощи и фрукты перед приемом основной пищи



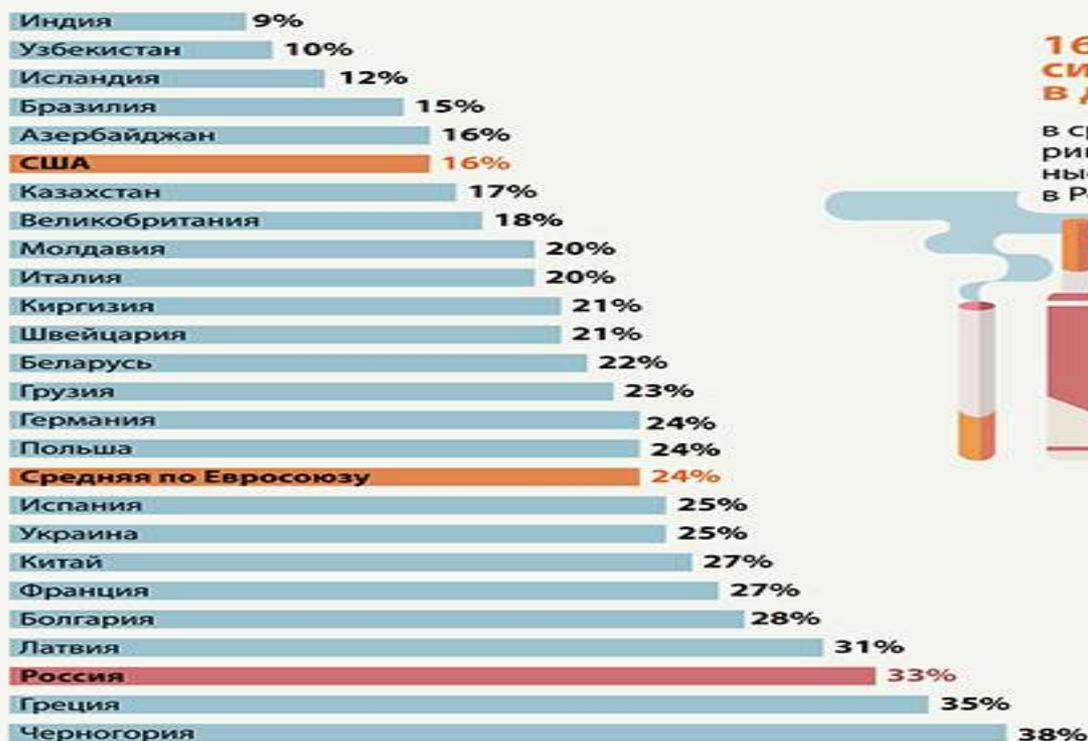
# Фитнесс и аэробика



# Страны с курящим населением

## Где курят больше?

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



**16.3  
сигареты  
в день**

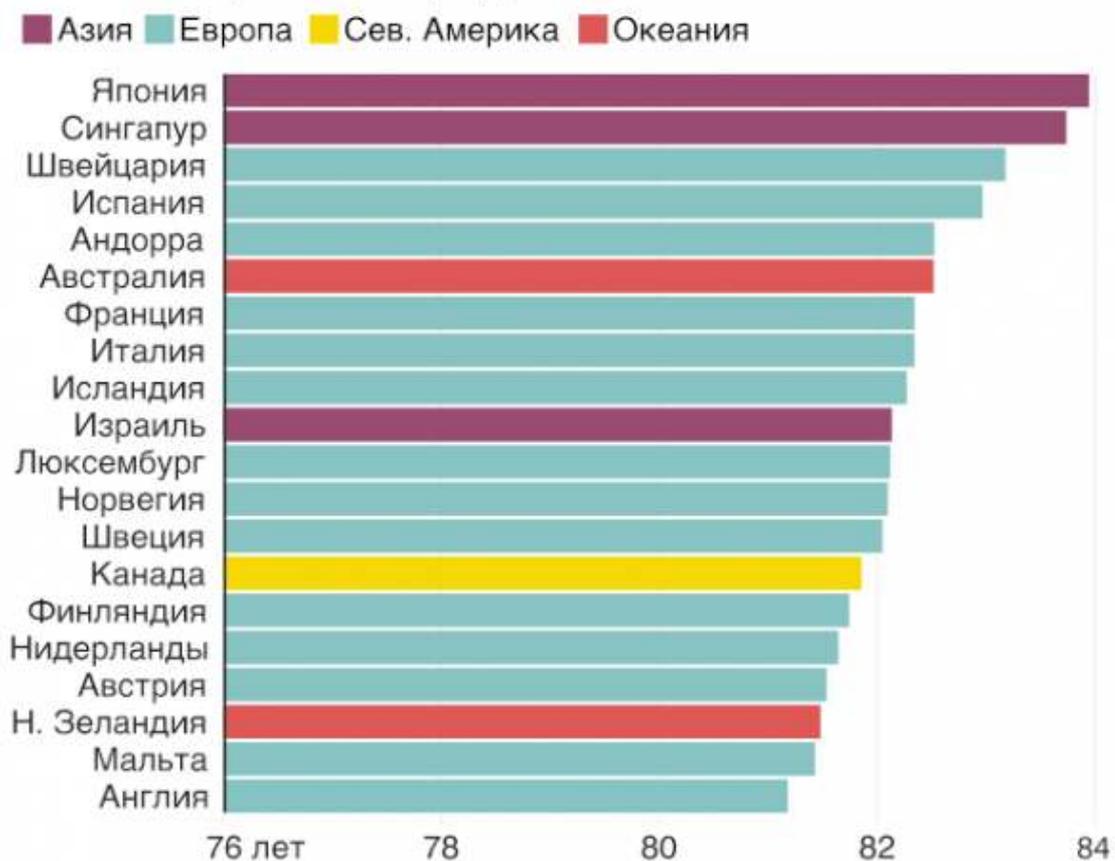
в среднем выкуривают ежедневные курильщики в России



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

# Страны с долгожителями

## Топ-20 стран по продолжительности жизни



# 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.**

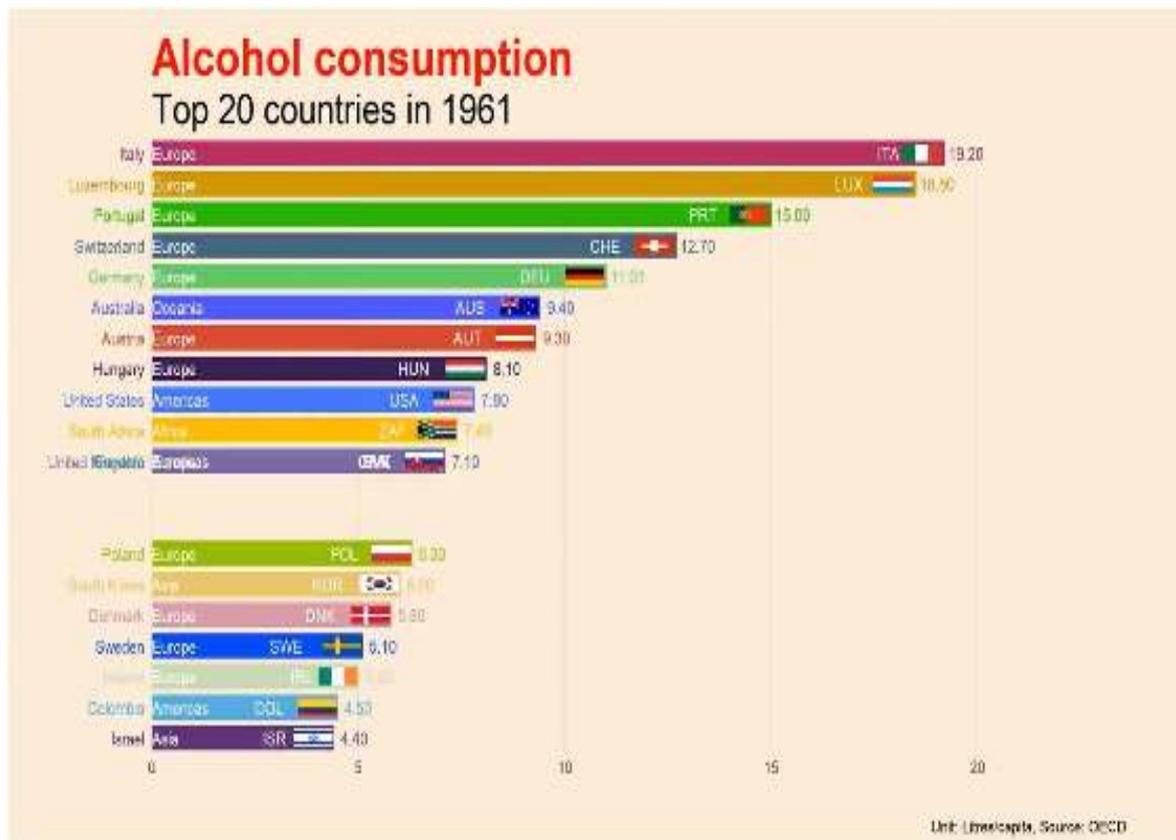
**"Человеческий капитал вносит огромный вклад в повышение темпов экономического роста в каждой стране. Обеспечение инвестиций в знания и здоровье, которые люди накапливают в течение своей жизни, - чрезвычайно важная задача для правительств во всем мире. Российская Федерация – среди стран-лидеров в индексе 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)!

