

НА САМОИЗОЛЯЦИИ

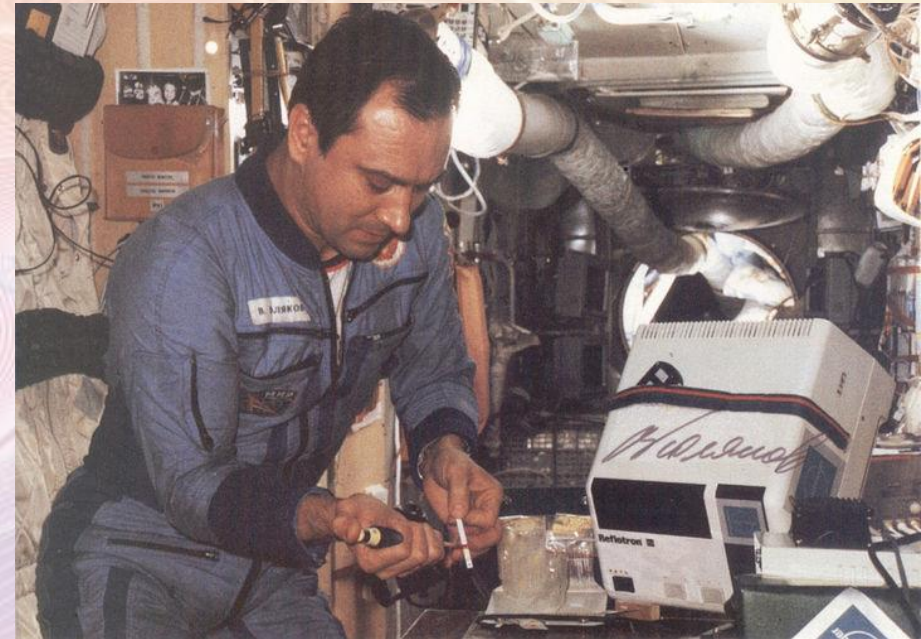


В последнее время в нашу речь прочно вошло слово «самоизоляция», до того скрывавшееся в словарях. Хотя сама ситуация, с которой оно связано, возникала и раньше. Так, не случись вынужденного затворничества в имении Большое Болдино, не было бы в жизни Пушкина болдинского периода. А ведь болдинская осень подарила нам, читателям, лучшие его произведения: около 30 блистательных стихотворений, «Повести Белкина», «Маленькие трагедии», «Цыганы», финал «Евгения Онегина». Поистине рекордное достижение! Но были в истории и другие рекорды, связанные с временным пребыванием в самоизоляции.

Подготовила библиотекарь Козьмина Н.П.

До сих пор никем не превзойден абсолютный рекорд пребывания в космосе за один полет, который принадлежит нашему космонавту Валерию Полякову. Без малого 438 суток провел он на станции «Мир». Стартовал 8 января 1994 года, успешно приземлился 22 марта 1995-го, за что и получил свою вторую Золотую Звезду. За время этой экспедиции на станции сменилось восемь членов «космической семьи». Несменяемым оставался только Поляков, который проводил эксперименты и исследования, будучи врачом-космонавтом. Он на собственном примере доказал, что в космосе очень важно быть активным и заниматься физическим трудом, а также физкультурой, дабы не атрофировались мышцы. Когда медики осматривали вернувшегося на Землю космонавта, они удивлялись той отличной форме, в которой он находился, несмотря на длительное пребывание в невесомости. И хотя мы с вами пребываем в зоне земного притяжения, о физкультуре забывать не следует: укрепляет не только мышцы, но и нервы.

Самый длинный космический полет



Социальное дистанцирование» и закон всемирного тяготения

Пушкин не единственный человек, чье творческое воображение усилилось в вынужденном уединении. А космонавт Поляков, переходя из состояния невесомости в зону земного притяжения, наверняка, вспоминал Исаака Ньютона, которому тоже пришлось побыть некоторое время в самоизоляции во время эпидемии, разразившейся в Англии в 1665 году. Наверно, будущий великий физик, которому тогда едва перевалило за 20, так соскучился по человеческому общению, что открыл закон всемирного тяготения. И не только. Целый ряд математических открытий – интегральное и дифференциальное исчисление – составил его славу не только как физика, но математика. Вернувшись из уединения, спустя два года Ньютон стал профессором.

Закон всемирного тяготения (Ньютон, 1667 г.)



Исаак Ньютон
(1643–1727)

$$F = G \cdot \frac{m_1 \cdot m_2}{r^2}$$

F - сила гравитационного притяжения
(*gravitas* – лат. - тяжесть);

m₁; m₂ – массы взаимодействующих тел;

r - расстояние между телами

Самая длинная «таежная повесть»

Целых 76 лет прожила и продолжает жить в добровольной изоляции Агафья Лыкова, единственный оставшийся в живых член семьи староверов, поселившихся в 30-х годах прошлого века на берегу горного притока реки Еринат в Саянской тайге. Жили без хлеба и соли, но картофель, репа, горох, лук и даже рожь выращивали на огороде. В лесу собирали кедровые орехи, охотились, ловили рыбу. Огонь добывали с помощью кремня и кресала. Заимку Лыковых случайно обнаружили геологи в 1978 году. Любопытно, что Агафья родилась уже тогда, когда старообрядцы Лыковы удалились от мира. История этого удивительного семейства подробно описана в книгах «Таежный тупик» В. Пескова и «Таежные отшельники» И. Назарова. Кстати, в условиях самоизоляции – интереснейшее чтение.



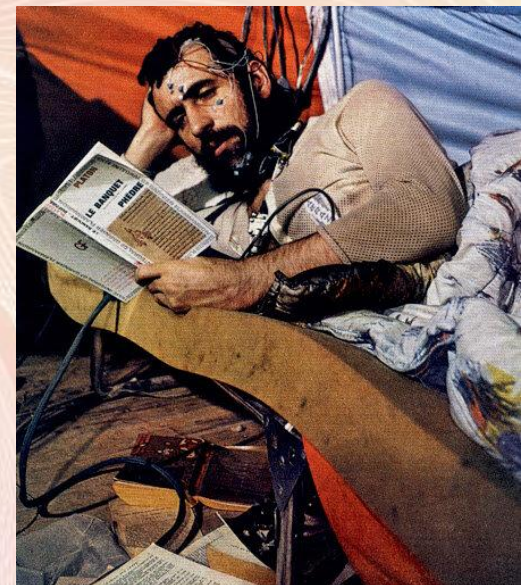
Не можешь неделю ужиться в квартире с котом и печеньками? Вот вам примеры идеальной самоизоляции. Не во всех, правда, случаях она была добровольной

В 1989 году Стефания Фоллини, 27-летний дизайнер из Италии, провела 130 дней под землей, в пещере, в полной изоляции от людей. Это был эксперимент НАСА, в котором она участвовала в качестве добровольца. Целью было изучение циркадных ритмов в условиях одиночества и отсутствия смены дня и ночи. У нее с собой были книги, включая учебники английского языка, и компьютер, но не было часов и других способов определять время (у меня нет информации о том, почему на компьютере не отображались часы). Компанию ей составляли две мыши и несколько лягушек и кузнечиков. Кроме того, она могла обмениваться сообщениями с внешним миром по компьютеру. Для поддержания физической формы Стефания занималась дзюдо. Питалась она только тем, что было заготовлено заранее — основу рациона составлял рис и бобы. В результате к концу эксперимента у нее наблюдался сильный дефицит витамина Д. За время эксперимента у нее сбились циркадные ритмы — "день" длился около 25 часов, а "ночь" — порядка десяти. Кроме того, полностью прекратились менструальные циклы. Причиной этого может быть либо отсутствие смены дня и ночи, либо недостаток витаминов, либо и то и другое. Когда ей сообщили, что эксперимент окончен, Стефания была сильно удивлена — она была убеждена, что прошло всего лишь два месяца из четырех.



Мишель Сифр: двадцать тысяч часов под землёй

4 января 2000 года спелеолог Мишель Сифр поднялся из пещеры Кламуз, проведя под землёй более двух месяцев. «Я — единственный, кто смог осуществить три научных испытания „вне времени“ в возрасте 23, 33, а затем и 60 лет. Программы медицинских экспериментов и наблюдений были идентичны во всех трёх экспедициях и есть возможность сравнить физиологические и психологические функции в процессе старения человека. Опыт мирового значения!» — с гордостью утверждает Мишель Сифр. Француз Мишель Сифр настоящий фанат хронобиологии. Вообще люди, помещенные в темное и замкнутое пространство начинают испытывать феномен удлинения суток. Обыкновенно сутки "пещерных" людей ровно в два раза длиннее суток тех, кто регулярно видит солнце и составляют 36 часов бодрствования и 12 часов сна. Его подземная «Одиссея» началась в 1962, в разгар Карибского кризиса. Холодная война оказалась идеальным временем для диковинных и даже безумных экспериментов. Мишель, бывший спелеологом и исследовавший горные породы Альп, давно вынашивал идею о длительной жизни в пещере. Французское правительство поддержало его грантами (сначала скромными, потом внушительными), и Сиффре принялся исследовать границы своих возможностей. Причем сразу в хардкорном варианте — без всяких щадящих промежуточных вариантов.

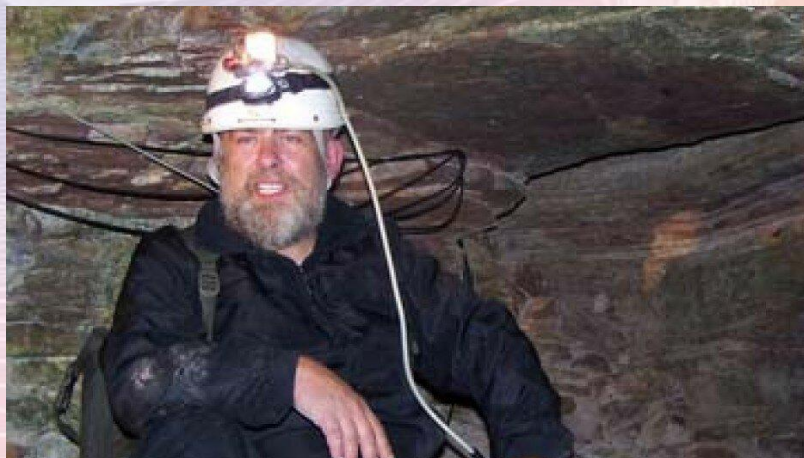


Маурицио Монталбини. Целый год сидел в пещере в темноте.

Не сошел с ума благодаря гедонизму

53-летний итальянец Маурицио Монтальбини, известный миру как человек, прошедший практически 3 года в добровольном заключении, **на днях на некоторое время показался из своего подземного укрытия и попросил не беспокоить его еще три года.** «Дом» площадью 10 квадратных метров оснащен источником питьевой воды и огромным количеством медицинской аппаратуры, неустанно снимающей физические показатели подопытного. Питается Маурицио таблетками, обеспечивающими организм питательными веществами. Подобные медикаменты применяют космонавты. Помимо таблеток Монтальбини может побаловать себя медом, орехами и шоколадом. Досуг исследователя может разнообразить его библиотека, состоящая из 85 книг, которые он читает при свете тусклой лучины. В 1992 году он провел год в пещере практически без света. Справится ему помогли медитация и небольшие гедонистические радости: мед, шоколад и сигареты. За время заточения Маурицио успел выкурить 8000 штук, то есть по пачке в день.

Маурицио исследовал, как длительная изоляция может помочь в реабилитации закоренелых наркоманов, а кроме того был куратором эксперимента со Стефанией Фоллини.



Как оказалось, самоизоляция – это не только возможность уберечь здоровье, но и поставить личные рекорды. Причем не по просмотру самых длинных сериалов и скоростному опустошению холодильника. Шесть россиян установили на самоизоляции спортивные рекорды, удивив тем самым весь мир. Вот несколько примеров того чем занимаются россияне на самоизоляции. Марафонец Алексей Лихарев залеживаться на диване во время самоизоляции не стал: он захотел доказать, что жажду приключений никакими ограничениями не уничтожишь. Алексей решил совершить восхождение на гору Эльбрус – самую высокую в Европе... не нарушая при этом режим. Лихарев воспользовался пожарной лестницей в своей девятиэтажке. По ней он совершил 280 подъемов и спусков, что в общей сложности и составило высоту знаменитой горы – 5642 м! На «восхождение» у него ушло 9 часов 34 минуты, не считая перерывов для приема пищи.



Еще один российский бегун – Дмитрий Якухный – был немного разочарован, поскольку 250-километровый Сахарский марафон (Marathon Des Sables), к которому он готовился девять месяцев, был перенесен из-за пандемии коронавируса. Чтобы сохранить хорошую физическую форму, Дмитрий устроил себе почти столь же изматывающее испытание, как бег по пескам. Марафонец провел кросс вокруг собственной кровати. По его словам, семья спортсмена поначалу приняла это за шутку, но потом присоединилась к нему и даже преодолела вместе с бегуном часть дистанции. В общей сложности Дмитрий пробежал вокруг кровати 100 километров в течение 10 часов.



Мастер по боевым искусствам Михаил Суриков также прославился мировыми рекордами на самоизоляции. 13 апреля спортсмен простоял 2 мин 10 сек в стойке на кулаках в упоре на доску с гвоздями и 10-килограммовым диском на спине. Рекорд зафиксировали в Международном агентстве Interrecord и в Реестре рекордов России. Достижение Михаил посвятил врачам всего мира, которые сейчас борются с коронавирусной инфекцией. 17 апреля он простоял 10 минут 30 секунд в «стойке всадника» с дополнительным весом 10 килограммов. Мировой рекорд Михаила Сурикова зафиксирован на площадке Реестр рекордов России в рамках марафона.

Следующий новый Мировой Рекорд 8 мая он посвящаю 75-летию со дня Великой Победы над фашизмом! 1418 ударов мечом ровно столько дней шла Великая Отечественная война. Для рекорда он использовал меч эпохи Святого Князя Александра Невского весом около 2 килограмм».



19 апреля на « Матч ТВ» в прямом эфире проходил марафон в домашних условиях под руководством экс-капитана сборной России по футболу и поклонника бега Алексея Смертина. Иван Моторин и победитель Московского марафона-2019 и Искандер Ядгаров обновили мировой рекорд по бегу на тредмиле на 50 км. Рекорд был установлен в рамках акции #БегиДома. Моторин преодолел 50 км за 2.44,18 , результат Ядгарова — 2.45,10.



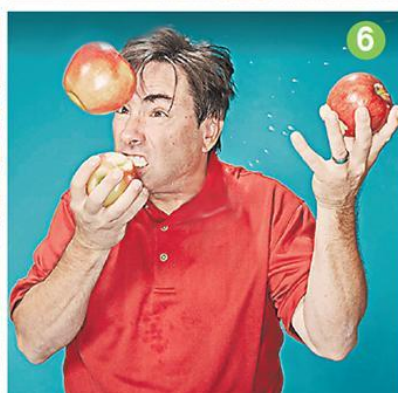
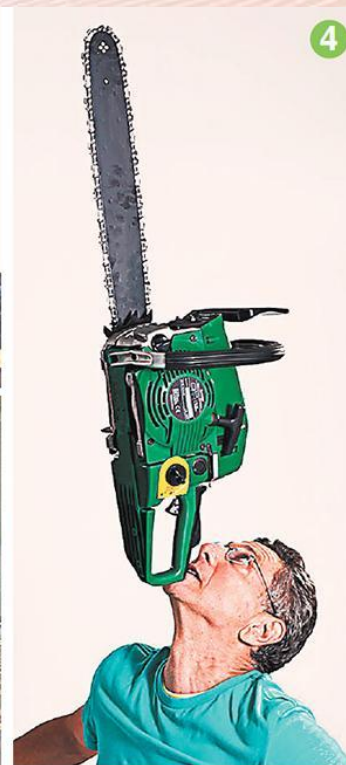
Российская школьница Каролина Черных за время самоизоляции установила 20 рекордов. По словам 11-летней девочки, ей было просто скучно. Школьница стала первым подростком, кого включили в Зал славы Interrecord за вклад в развитие рекордных достижений России. Чтобы не скучать на самоизоляции, девочка установила за последний месяц сразу 18 мировых и два российских рекорда. Свой марафон она назвала «Гвозди и гири против вируса и пандемии». Теперь в её копилке стояние на голове и поднятие гири, стоя на гвоздях. Она также стала лучшей в силовых упражнениях. Физическая подготовка Каролины впечатляет: она демонстрировала и подъем тяжестей, стоя на гвоздях, и переворачивание 70-килограммовых шин (девочка выполнила это упражнение 150 раз за 20 минут). Сама Каролина занимается теннисом, а тяжелая атлетика для нее – это, скорее, хобби. Ставить рекорды ребёнку помогает папа — мастер спорта по армлифтингу.



Московский 24-летний геймер Дмитрий Кашперук (ник – Pupsiso) установил рекорд по стримингу. Его онлайн-трансляция длилась в течение 108 часов и 11 минут. При этом официальный рекорд, зафиксированный в Книге рекордов Гиннеса, — всего 72 часа. Стрим Pupsiso начался 12 апреля и вёлся на площадке WASH.TV.. Он играл в Escape from Tarkov и Last Oasis на платформе WASH.TV. Согласно правилам, геймер не мог оставить свой компьютер более чем на 15 минут. Это означало, что не было возможности даже поспать или принять душ. По признанию Дмитрия, поддержку ему оказала его семья, поэтому он не только сумел установить рекорд, но и еще готов был продолжать трансляцию.



Зарубежные рекорды на самоизоляции



Итальянец **Сильвио Сабба**, который сидит на самоизоляции в Милане, установил мировой рекорд хождения по бутылкам. 10-метровую «стеклянную» дистанцию он преодолел за 25,39 сек. ❶.

Также быстрее всех Сабба справляется с трусами. За 30 сек. ему удалось натянуть на себя 13 штук ❷.

Домашний рекорд по сдуванию горошины принадлежит американцу **Ашрите Фурману**. Расстояние полёта от одного выдоха — 6,8 м ❸.

Ещё один рекорд можно побить, если у вас в доме есть бензопила. Тот же Фурман балансировал ею на собственном подбородке 10 мин. ❹.

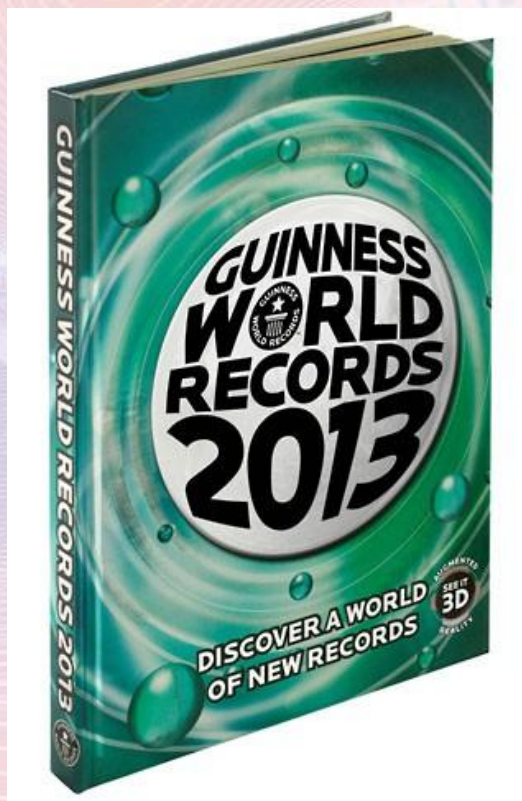
Если дома у вас имеется запас зубочисток и вы отрастили бороду, то можно превзойти американца **Джоэла Штрассера**. Ему удалось засунуть в бороду аж 3,5 тыс. штук ❺.

Если у вас найдутся 3 яблока, то можно попробовать побить рекорд бывшего циркового клоуна **Майкла Гудо**. Он смог 151 раз откусить от яблок, которыми жонглировал ❻.

16-летний **Исаак Джонсон** яблоками не жонглирует. Он просто целиком их кладёт в рот. Он так натренировал жевательные мышцы, что может открыть рот на 10 см ❼

И наконец, рекорд цифровой эпохи — специально для сотрудников, работающих на удалёнке. Нужно просто напечатать алфавит на смартфоне или планшете в обратном порядке ❽ меньше чем за 3,08 сек. Именно это время — мировой рекорд.

Приятные новости сообщили представители компании Книги рекордов Гиннеса, заявив, что теперь абсолютно каждый человек может стать рекордсменом со своим именем в справочнике достижений. Главная задача компании - донести до людей важность сейчас оставаться дома. Даже находясь в четырех стенах, они готовы пойти навстречу и продолжать регистрировать новые рекорды. Правда, в чем именно нужно будет преуспеть участнику, организаторы объявляют сами. "В связи с происходящими изменениями по всему миру мы хотим, чтобы каждый мог оставаться воодушевленным и получать удовольствие, оставаясь внутри. Вот почему мы рады представить вам #GWRChallenge"



Источники:

1. www.aif.ru –Какие рекорды бьют люди находясь на самоизоляции
2. www.inbalashikha.ru –Рекорды самоизоляции: исторический аспект
3. www.news.ru-Российская школьница на самоизоляции
4. www.deita.ru-Россияне установили шесть рекордов на самоизоляции
5. www.zen.yandex.ru-8000 сигарет во тьме
6. www.politros.ru-«Домашние» рекорды россиян на самоизоляции
7. www.todayilearned.d3.ru-Стефания Фоллини. Однако!
8. www.dddkursk.ru-Отшельник замуровался на 6 лет
9. https://sport.rambler.ru/other/44150865/?utm_content=sport_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink