

Почему некоторые народы носят грузы на голове



«Потому что это удобно и я так меньше устаю». Так мог бы ответить любой житель Африки, Азии или юга Европы, где грузы традиционно принято переносить подобным образом. И действительно, нас, северян, всегда удивляет та лёгкость и величавость, с которой перемещаются, лишь слегка поддерживая огромные корзины или глиняные сосуды, турчанки, жительницы Средней Азии. Кажется, что они могут пройти с немалым грузом на голове несколько километров, при этом ни капли не устав.

Давайте рассмотрим этот вопрос подробнее...

Однако это так и есть. Заставьте, например, посоревноваться с африканкой тренированного солдата, за плечами которого не один марш-бросок с полной боевой выкладкой. Пусть и он, и она будут одного веса, скажем, 70 кг. Взвалите на солдата 50-килограммовый рюкзак (это 70 процентов от веса тела), а на голову африканке поставьте корзину с таким же грузом. Так вот, она не только сумеет удержать свою поклажу, но и на одинаковом с солдатом переходе израсходует сил в два раза меньше! А теперь снизьте нагрузку до пудовой гири (16 кг).

Женщина её даже не заметит! Ни пульс, ни частота дыхания у неё не изменится. Зато посмотрите на беднягу-солдата...



Описанное выше – не плод нашей фантазии, а подлинные эксперименты, проведённые медиками. В чём же здесь дело? Как объяснить необыкновенную экономичность переноски тяжестей на голове? Ответ можно получить, проведя ещё один опыт. Есть такой приборчик – шагомер. Его действие основано на подсчёте вертикальных колебаний грузика при ходьбе. Одно колебание – один шаг. В кармане брюк или на поясе шагомер работает прекрасно. В нагрудном кармане – уже хуже, со сбоями. А если положите его в шляпу, то и вовсе перестанет «тикать». Как будто вы и не идёте! Дело в том, что незначительных колебаний головы при ходьбе для него мало. Он их просто не замечает.



То же и с грузом, переносимым на голове. Он почти не колеблется, так как голова человека едва поднимается и опускается. Так уж мы устроены. К тому же нагрузка сосредоточена по линии позвоночника, а не болтается где-то за спиной (вспомните солдата). А раз груз практически неподвижен, то и работы никакой не совершается. Ведь, как вы знаете, основные силы при ходьбе затрачиваются на подъём тела.

Женщины кенийского племени Луо, например, способны носить груз, равный почти 70% веса их тела. Исследования физиологов доказывают, что переноска тяжестей на голове – самая экономичная для человеческого организма. А подтверждением этому могут служить законы физики – ведь, перемещая груз с постоянной скоростью по горизонтальной поверхности, человек практически не совершает работы, кроме затрачиваемой на преодоление силы трения.

А чтобы она совершалась, надо либо везти груз с ускорением, либо поднимать его. Последний вариант имеет место при ходьбе, когда корпус человека поднимается и опускается. Так что основные силы затрачиваются на подъём тела и груза при каждом шаге. Голова при этом поднимается и опускается с меньшей вертикальной амплитудой, чем всё тело. Причём эта особенность вырабатывалась эволюционным путем: мозг оберегался от сотрясения, рессорой же служил пружинящий позвоночник с двойным изгибом. Хотя, конечно, большую роль в деле переноски грузов на голове играет тренировка, вырабатывающая к тому же красивую и плавную походку. Хотя людям, не знакомым с этим способом переноса грузов, подобных экспериментов лучше на себе не ставить.

Так что же, будем теперь взваливать грузы на голову? Нет, конечно. Каждый пусть поступает так, как привык. Просто стоит знать, что при соответствующей трениров-

ке (а без умения здесь не обойтись) переноска тяжестей на голове может сэкономить уйму сил.



Всмотритесь в эти удивительные чёрно-белые снимки. Согласно им, буквально пару поколений назад москвичи начала XX века предпочитали переносить грузы на голове, во всяком случае, это не было чем-то из ряда вон выходящим.



Скорей всего, такой способ переноски грузов был распространён у славян на всей территории расселения. Так носили многие грузы – от горшков с цветами до кадушек с рыбой. Сейчас так переносят грузы в восточных странах.

После революции этот мудрый народный обычай напрочь исчез из московского обихода, и в советские времена встретить подобное было невозможно.
Интересно, почему исчезла такая интересная традиция?



(По материалам интернета)