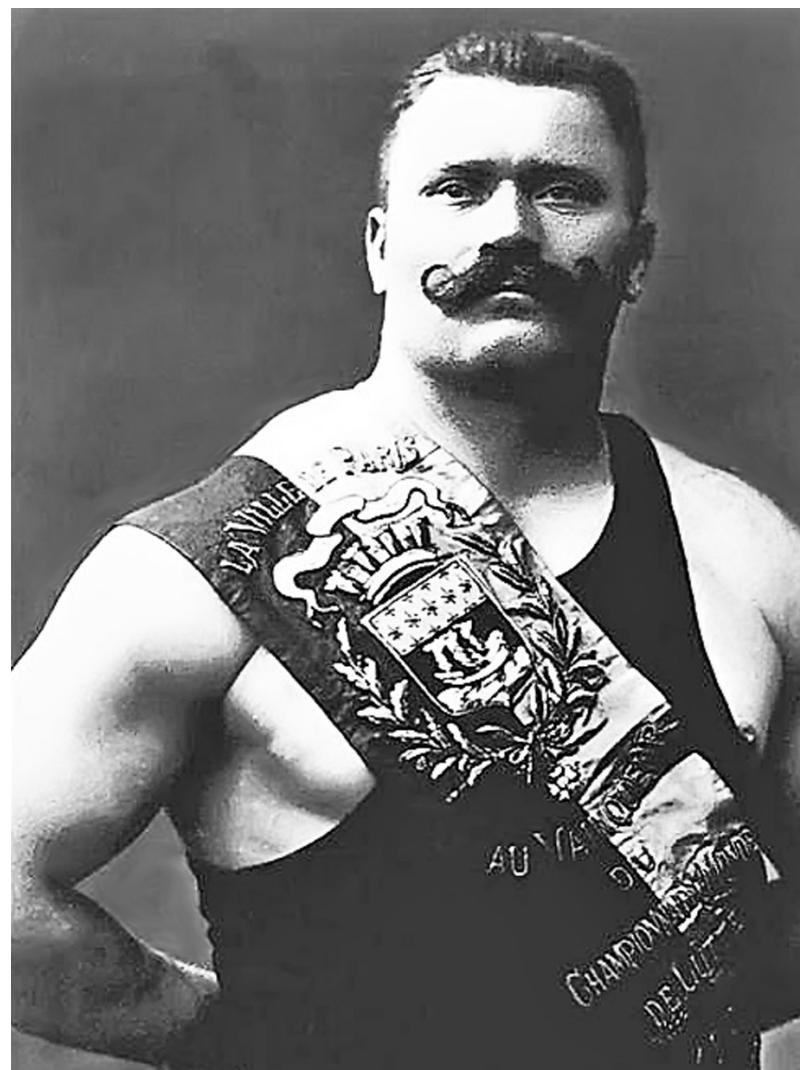


МОЛОДЁЖКА



Иван Поддубный

...против наркотиков



Спорт против наркотиков. Европа против наркотиков. Дети против наркотиков и матери против наркотиков. Деловой мир против наркотиков. Фестивали против наркотиков. Педагоги против наркотиков. Студенты против наркотиков. Все против наркотиков. Вот и акция «РГГУ против наркотиков» не сдает своих позиций уже седьмой год. С 2004 года в Российском государственном гуманитарном университете проводится акция «РГГУ против наркотиков».



В 2007 году мэр Москвы Юрий Лужков выступил с инициативой устроить проверку всех студентов на наличие в крови наркотических средств. Своим мнением о такой системе с нами поделился декан факультета журналистики Института Массмедиа Российской государственной гуманитарной университета Петр Шульцман:

— Мне кажется, что вопрос делится на две очень важные составляющие и их нельзя разделить. Первая позиция – касающаяся конституционных прав и свобод наших граждан. Как гражданину мне эта ситуация не очень нравится, потому что любая принудительная экспертиза, не связанная с решением суда либо постановлением каких-либо правоохранительных органов, является противозаконной. Права студента нарушаются. Нельзя без его воли и желания заставить пройти подобный тест. И как следствие этого, мне кажется, что очень многие студенты высших учебных заведений, не подверженные наркотической зависимости, из принципа откажутся проходить подобную экспертизу. Что, в свою очередь, вызовет заинтересованность руководства университетов и институтов. Поэтому, скорее всего, сама акция будет провалена.

Но есть и вторая позиция. Безусловно, проблема наркотиков, особенно в последние десятилетия, слишком серьезна и для нашей страны, и для высших учебных заведений в частности. Поэтому вести борьбу с этим злом необходимо. Необходимо усиление пропагандистской работы со школьниками, с теми, кто еще не имеет определенной жизненной позиции, кто еще не расставил свои приоритеты. Школьники подвержены любой зависимости – курению, наркотикам. Безусловно, забота о молодежи – это забота о будущем страны, но ответственность за юных и молодых в первую очередь лежит на родителях. За последние пятнадцать лет я наблюдало очень странную тенденцию: вполне деспособное население нашей страны возрасте от 35-50 лет, обозначенное проблемами материального обеспечения своих детей, практически не занимается их воспитанием. Иногда родители лучше не купить какую-то вещь, а потратить полтора-два часа на спокойный доверительный разговор с ребенком. Потому что все равно самым главным авторитетом для ребенка являются его родители. И только в этом случае возможна какая-то эффективность.

В последнее время я все чаще наблюдало желание у родителей студентов переложить ответственность за своего ребенка на кого-нибудь, подчеркиваю – на кого-нибудь, будь то администрация университета, Правительство России или правоохранительные органы. В такой ситуации система проверки просто необходима.

Мне как декану творческого факультета хотелось бы, чтобы к нам поступали здоровые юные дарования. На сегодняшний день я не вижу более эффективного и безопасного метода борьбы с молодежной наркоманией, чем програнда здорового образа жизни.

МОЙ ВЫБОР...

«Надо непременно встраивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»

Л. Н. Толстой

...свобода

Будущий журналист Карина Цатурян рассказала, как живется в капкане из сигарет:

– Мучительность попытки бросить курить свидетельствует о том, что курить вообще не стоит и начинать. Человеку, который следит за собой, контролирует свой образ жизни и понимает, что собственное здоровье и благополучие находятся в его руках, неприятна мысль о какой-либо зависимости. Особенно той, которая удовлетворяется отравлением своих легких смолой и никотином, и особенно тогда, когда начинает возникать необходимость в повторении этой привлекательной процедуры каждый полчаса. После осмысливания всех этих фактов закономерное решение бросить курить совершенно правильно, но одновременно сопряжено с одной банальной истиной, о которых вряд ли думает человек, впервые закуривающий сигарету.

То, что начать курить легче, чем бросить, я поняла, к сожалению, исключительно на собственном опыте. Когда кашель по утрам, паническая боязнь оказаться без сигарет и некоторые изменения во внешности сделали свое дело, я бросила эту привычку. Спустя три месяца, стыдливо оглядываясь по сторонам, купила пачку сигарет и попрощалась с нововприобретенными друзьями в виде хорошего аппетита, чистой кожи и легкого дыхания.

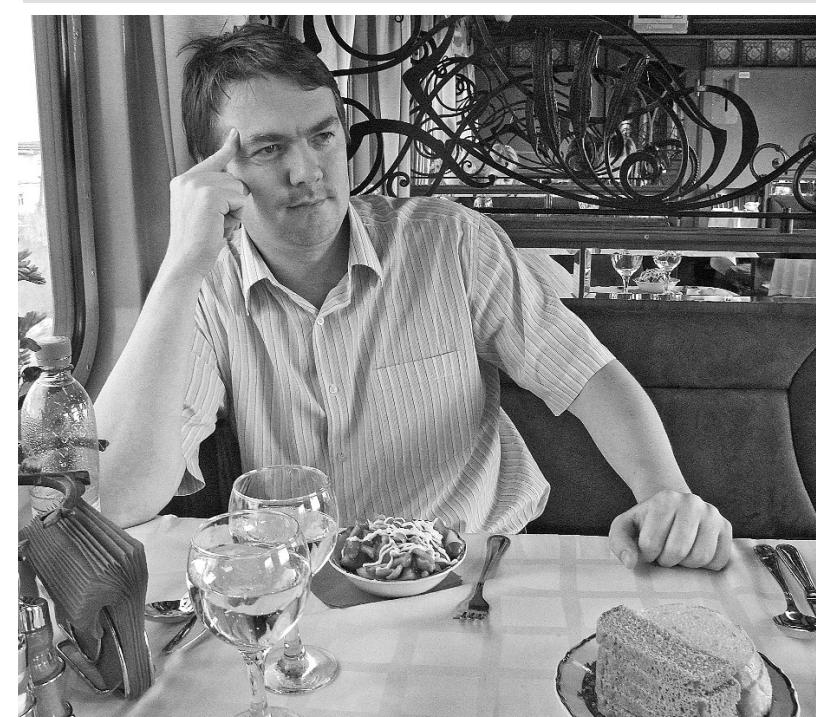
Никакие способы отвлечься от собственной зависимости мне не помогали. Я хорошо понимала всю аб-



сurdность ситуации. Казалось бы, здоровье, внешность и самочувствие день ото дня становились все лучше, денег стало водиться гораздо больше, а реакция родственников буквально завершила идилию. И тем не менее каждую ночь мне снилось, как я курю, и каждое утро я раздражалась от глупости своего решения начать курить, которое и привело меня в этот тупик. В по-

следние дни этих трех месяцев вместе силы воли и уверенности в себе мои лучшими друзьями стали жвачка и поглощенные палочки от «Чупа-Чупса», а чуть позже, отходя от пачки с сигаретой в зубах и чувством собственной ничтожности, я поневоле вспомнила цитату из фильма «Основной инстинкт»: «Убивать – не курить. Бросить можно».

...правильное питание



Худеете? Съешьте пирожное... Оказывается, можно сбросить вес, при этом всегда оставаясь сытым

Вы стоите перед зеркалом и недовольны своим отражением? И уже начинаете строить планы по поводу очередной диеты? Имейте в виду, что не все продукты, которые решите вычеркнуть из списка на время похудения, заслуживают того, чтобы их не включали в меню. И не все физические нагрузки полезны для тех, кто стремится сбросить вес.

Диета для многих девушек и женщин практически всегда связана с жесткими ограничениями в еде: этого нельзя, о том стоит забыть. Пальцы на руках не хватят, чтобы просто приблизиться к «черному» списку запрещенных продуктов питания. Но так думают дилетанты. Специалисты убеждены в другом: худеть можно, всегда оставаясь сытым.

– Знаете, почему 75 процентов людей имеют проблемы с весом, а 25 – нет? – задает вопрос доктор медицинских наук профессор Татьяна Мохорт и сама же на него отвечает: – Потому что постоянно думают о весе и ограничивают свой рацион питания. Причем делают это неправильно. Худеть следует с удовольствием. И есть можно абсолютно все. Вопрос только в том, сколько и когда.

Профессор высказала на первый взгляд крамольную для худеющих мысль. Оказывается, ничего не случится, если вы порадуете себя даже

маленьким пирожным. А если человек, сидя на диете, будет постоянно испытывать стресс и неудовлетворенность жизнью, то ничего толкового из этой затеи не выйдет, считает Татьяна Мохорт.

Редкое издание сегодня не удивляет читателя очередной диетой. И их, увы, охотно испытывают на себе многие девушки. Кто-то исклучает из своего меню углеводы, иные сидят на разделенном питании. Есть поклонницы диет, состоящей только из белковой пищи и овощей.

Известный в Беларусь ученым – профессор Татьяна Морозкина изучила тонкости похудения. В своей книге по питанию она написала, что первая попытка научно поставить эксперимент по разделенному питанию принадлежит некоему Старку, который умер... накануне своего 30-летия. В первый месяц исследователь питался хлебом и водой, затем добавил к этим продуктам последовательно: сало, чай, топленое масло и др. Катастрофа произошла при смене очередной диеты.

Через 100 лет опыты по одностороннему питанию поставил на себе Иоганн Ранке, который после 20-часового голодаания утром съел 800 г мяса, а потом в обед еще 1 кг. У него развелось несварение желудка.

А что будет, если питаться только яйцами? Один студент-медик умудрился за 2 дня съесть 42 яйца.

Кстати, недавно мировая пресса удивила читателей новым открытием в диетологии, которое называлось настоящим прорывом. Оказывается, даже жирная пища будет не столько опасна для организма человека, если ее употреблять с морской капустой, заявили ученики из США, которые изучали свойства этой водоросли.

В морской капусте обнаружена клетчатка не совсем обычной структуры, которая препятствует усвоению из пищи большей части жиров. Если вы будете постоянно «разбавлять» свое меню полезными водорослями, ожирение вам не грозит.

И еще. В борьбе за осиную талию не занимайтесь зарядкой на пустой желудок. Вы, несомненно, сожмете несколько больше калорий, чем после плотного завтрака или обеда, но пользы вам это не принесет – так вы быстрее устанете.

...Фитнес

Владимир Гринев, 25 лет, специалист в области фитнеса:



– Я занимался спортом с шестнадцати лет: сначала как любитель – большим теннисом, потом увлекся фитнесом. После нескольких лет занятий понял, что хочу стать тренером и заниматься этим профессионально. Сейчас работаю специалистом по велнес-тестированию: занимаюсь составлением индивидуальной тренировочной программы для клиентов клуба. Самое главное для человека, работающего в индустрии красоты (а фитнес имеет к этому непосредственное отношение), – хорошо выглядеть хорошо себя чувствовать. Существует такое выражение: «Ты стоишь ровно столько, на сколько ты выглядишь». И это не только в фитнесе, это относится практически ко всем профессиям. Человек, который нравится себе в зеркале и хорошо себя чувствует, добивается своих целей намного быстрее, чем тот, кто не следит за собой.

Начинать никогда не поздно. Главное, помнить несколько простых правил. Правильное питание – это 80% успеха при занятиях спортом! Без правильного и сбалансированного питания невозможно добиться хороших результатов без ущерба для здоровья. Для начинаю-

щих самая главная рекомендация – обратиться за помощью и рекомендации к профessionалам! Именно грамотный тренер поможет правильно спланировать тренировочный процесс и рацион питания, подберет самые эффективные упражнения и объяснит правильную технику их выполнения! Без правильной техники ни одно упражнение не окажет желаемого эффекта, а самое главное, может оказаться не безопасным!

Мне приятно, что все больше молодых людей и девушек приходят на занятия в фитнес-клубы. Это значит, что наше поколение будет не только здоровым, но и красивым!

В Москве и Минске занимаются фитнесом
30,8% молодежи –
10,9% юношей и 19,9% девушек

...Йога



Студентка 2-го курса факультета журналистики Светлана Четверикова знает, как достичь душевного и физического равновесия:

– Это был класс йоги Аенгара, причем занятие для «продвинутых». Полтора часа показались мне целой вечностью. Я была неспортивным подростком. Асаны – позы в йоге – давались мне с большим трудом. Повсеместно в мышцах чувствовалась сильная боль и напряжение. После занятия преподаватель дал мне несколько советов. Признаюсь честно, в этот зал я вернулась нескользко раз. Понимаю, что это было ошибкой, но, пользуясь его наставлениями, в течение следующей пары лет я круто изменила отношение к собственному ритму. Я стала ценить любую возможность комфортно уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и частенько становясь «жертвой» ежедневного ритма, я стала ценить любую возможность комфорtnо уединиться. Сегодня, стоя на улице, я могу сказать, как меняется мое тело, внутренние ощущения, стала получать и моральное удовлетворение. Живя в больш