

Иван Поддубный



Спорт против наркотиков. Европа против наркотиков. Дети против наркотиков. 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».



Но есть и вторая позиция. Безусловно, проблема наркотиков, особенно в последнее десятилетие, 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 наблюдаю очень странную тенденцию: вполне дееспособное население нашей страны в возрасте от 35-50 лет, озабоченное 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 наблюдаю желание у родителей студентов переложить ответственность за своего ребенка на кого-нибудь, я 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 пропаганда здорового образа жизни.

# МОЙ ВЫБОР...

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

Л. Н.Толстой

## ...свобода

Будущий журналист Карина Цатурян рассказала, как живет 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 каждые полчаса. После осмысления 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 новоприобретенными друзьями в виде хорошего аппетита, чистой кожи и легкого дыхания.

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



сурдность ситуации. Казалось бы, здоровье, внешность и самочувствие день ото дня становились все лучше, денег стало водиться гораздо больше, а реакция родственников буквально завершала идиллию. 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 пос-

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

## ...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. Пальцев на руках не хватит, 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 исключает из своего меню углеводы, иные сидят на раздельном питании. Есть поклонницы диеты, состоящей только из белковой пищи и овощей. Известный в Беларуси ученый – профессор Татьяна Морозкина изучила тонкости похудения. В своей книге по питанию она написала, что первая попытка научно поставить эксперимент по раздельному питанию принадлежит некоему Старку, который умер... накануне своего 30-летия. В первый месяц исследования читатель 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 одностроннему питанию поставил на себе Иоганн Ранке, который после 20-часового голодания утром съел 800 г мяса, а потом в обед еще 1 кг. У него развилось несварение желудка.

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

Но даже эта убойная доза не смогла восполнить потребности организма в азоте.

Так может, лучше пить только молоко? Доктор Гербер в течение 3 суток выпил 7315 г молока. Этого оказалось достаточно, чтобы поддержать азотистое равновесие в организме. Но кто же ослит такой объем, к тому же каждый день?

А как долго можно просуществовать на одном картофеле? Оказывается, вполне. Некоторые специалисты утверждают, что по сравнению с другими «классическими» гарнирами, такими как макароны, рис и т.д., картофель наименее опасен для талии. Сравните сами: одна порция (150 г) отварного картофеля содержит всего лишь 105 калорий, тогда как рис прибавляет нам 170, а макароны – все 225. Разумно воздержаться лишь от жареной картошки, так как на порцию приходится около 370 калорий.

Вывод профессора Татьяны Морозкиной таков: какую бы растительную или животную пищу мы ни употребляли, в наш организм неизбежно будут поступать все основные классы питательных веществ, то есть раздельное питание невозможно в принципе. А дефицит любого ингредиента питания приведет к соответствующим болезням недостаточности: гиповитаминозу, дистрофии и т.д. В этом причина похудения, которое часто отмечается при диетах, основанных на принципе «раздельного питания».

Кстати, недавно мировая пресса удивила читателей новым открытием в диетологии, которое назвала настоящим прорывом. Оказывается, даже жирная пища будет не столько опасна для организма человека, если ее употребляют с морской капустой, заявили ученые 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.

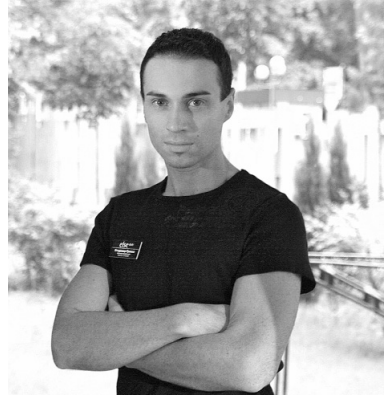
И еще. В борьбе за осиную талию не занимайтесь зарядкой на пустой желудок. Вы, несомненно, сожжете несколько больше калорий, чем после плотного завтрака или обеда, но пользы вам это не принесет – так вы быстрее устанете.

## ...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 и 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-

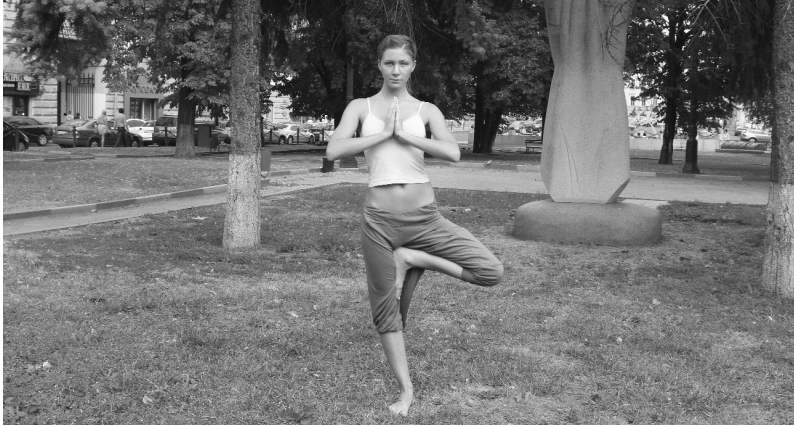


щих самая главная рекомендация – обратиться за помощью и рекомендациям к профессионалам! Именно грамотный тренер поможет правильно спланировать тренировочный процесс и рацион питания, подберет самые эффективные упражнения и объяснит правильную технику их выполнения! Без правильной техники ни одно упражнение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

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. Признаться честно, в этот зал я вернулась несколько раз, но, пользуясь его наставлениями, в течение следующей пары лет я круто изменила отношение к собственному телу.

Вернувшись к йоге в восемнадцать, я уже четко знала, на что иду, хорошо разбиралась в стилях и направлениях. Потратив некоторое время на теорию, к практике я приступила, казалось, сознательно. Но и в тот раз я задержалась ненадолго. Когда тебе восемнадцать, существует масса не менее модных и не менее интересных увлечений. Разбираться в йоге было «круто», другое дело – статично сидеть в позу в зале, когда друзья гуляют и веселятся. Я ходила на все подряд, оправдывая себя тем, что иду «своей стилем», были длительные перерывы, связанные с не очень вескими причинами. Чтобы практика йоги приносила истинную пользу, недостаточно два-три раза в неделю ходить на занятия. Любый человек, как-то связанный с этим видом занятий, скажет вам, что йога – это образ жизни. Она должна немного присутствовать во всем: в том, как вы спите, едите, как реагируете, дышите и думаете.

Следующий мой подход к йоге случился как-то сам собой. Я бы да-

же сказала, что это не я пришла в класс, а йога пришла в мою жизнь. Практика йоги дает вам массу преимуществ. Я сама не заметила, как стала регулярно посещать занятия, и не потому, что это модно, а потому, что это стало приносить мне массу удовольствия. Нахождение в той или иной асане стало для меня удобным, а замечая, как меняется мое тело, внутренние ощущения, я стала получать и моральное удовлетворение. Живя в большом городе и часто становясь «жертвой» его бешеного ритма, я стала ценить любую возможность комфортно уединиться. Сегодня, столкнувшись, например, с невоспитанными людьми или оказавшись в особо стрессовой ситуации, я знаю, что мне не нужно кричать и ругаться, а потом пить успокоительное, ведь можно сделать пару дыхательных упражнений и почувствовать себя лучше. Йога – это не только здоровое тело, идеальная растяжка и хорошее самочувствие, это умение управлять своими эмоциями. Практика учит контролировать такие чувства, как гнев или обида, а чтобы излучать счастье, больше не нужно особых поводов. Среди опытных йогов, да и среди тех, кто практикует не так давно, но регулярно, вы никогда не встретите утраченную личность. Йога подходит всем, и при помощи хорошего учителя можно научиться «адаптироваться» под тот или иной индивидуальный случай. Выбирая йогу, мы встаем на интереснейший путь к здоровому телу и духу. И вряд ли можно в будущем пожалеть о сделанном выборе. Я уже точно знаю, что йога в моей жизни навсегда.

Наш молодой читатель! Здоровый образ жизни – не список ограничений, а совсем наоборот. Это сила, энергия и красота. Чтобы начать жить по-новому, достаточно выбросить сигарету и заставить себя делать зарядку по утрам. Знаешь другой способ? Пиши нам: [veche-br@mail.ru](mailto:veche-br@mail.ru)

Всегда в контакте, Алена В.

Полосу подготовили Алена ВАРНАЧЕВА, Татьяна КУТАРЕНКОВА, Алла ИВАНОВА, Наталья СВЕРКУНОВА, Ирина ЕХЛАКОВА, Карина ЦАТУРЯН, Светлана ЧЕТВЕРИКОВА  
Фото: Владимир КОРОБИЦЫН, Елизавета ПАРФЕНЕНКО