

Азбука здоровья от А до Я

Человек глубоко индивидуален и должен быть счастлив

- Сергей, с чего начиналось Ваше увлечение, ставшее затем убеждением и даже работой?

- Сначала была спортивная гимнастика, фут-

погб. После травм нужно было восстанавливать организм - освоил массаж, в том числе и с помощью различных приспособлений, мануальную терапию, "Су-Джок", дыхание по методу Бутейко.

зической культуры и спорта. Защитил диссертацию. Мои доклады по этой теме на трех международных конференциях молодых ученых признаны лучшими.

- Как правило, люди предпочитают либо лечиться дорогими препаратами, либо посещать прославленных целителей. Платят при этом огромные деньги. Но у большинства наших читателей таких нет. К примеру, после инсульта в сутки надо принять таблеток и уколов гривен на сто. Больной и его родственники хватаются за голову...

- Не надо допускать болезнь до себя. Вечная истина о том, что недуг легче предупредить, чем лечить, актуальна и сейчас. Заниматься собой, вести здоровый образ

жизни - физический и психический, умеренно нагружать организм, правильно питаться. Рано или поздно к этому приходит каждый человек. Лучше, конечно, если раньше. Давайте поразмышляем вместе. Часто люди говорят: <Живу ради детей. Все для них, себе в самом необходимом отказываю...> В результате - перенапряжение, болезнь. Приходится и

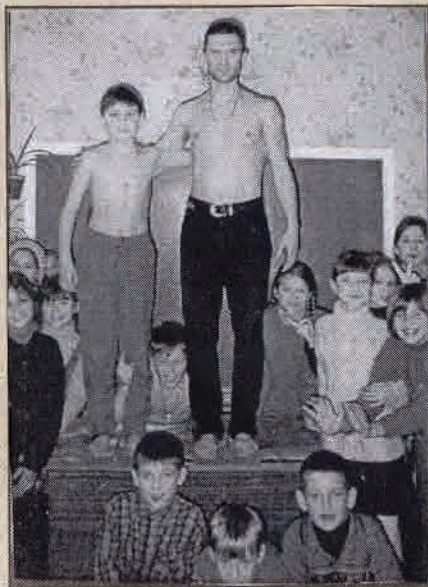
денеги потратить, и детям хлопот прибавить. Курсы лечения повторяются, денежки уплывают...

- Допустим, вы нас убедили. Что дальше? Ведь как бывает? Начнешь бегать или пресс <качать>, а становится еще хуже. К тому же, многие считают, что у нас и так много физических нагрузок: женщины на кухне киломе-

тры наматывают, тяжести поднимают, как атлеты, большинство мужчин в нашем шахтерском городе заняты тяжелым физическим трудом. Кто после смены в шахте на стадион побежит? Нам бы до дивана добраться...

- Человек по сравнению с началом 20 века стал на 90 процентов меньше двигаться. Орга-

(Окончание на 6-й стр.)



Человек глубоко индивидуален и должен быть счастлив

(Окончание.)

Начало на 5стр.)

низм, столетиями при- выкавший к большим нагрузкам, начинает давать сбои. Физические же нагрузки на работе и в быту не несут оздоровительного эффекта. Если говорить о женщинах, то из кухни никак стадион не получится. Во-первых, <экология> из-за газа, пара - не та, во-вторых, нагружены одни и те же группы мышц, в-третьих, все время хочется что-то пожевать и т.д.

Шахтеры, кроме тяжелых физических нагрузок, постоянно получают отрицательные эмоции, физические и психические травмы.

- Вы говорите о том, что быть здоровым выгодно. Как эту выгоду подсчитать?

- В Украине это пока сложно сделать. Но попробуйте устроиться в хорошую фирму на работу.

Туда берут только здоровых, чтобы полноценно трудились, а не на больничных <сидели>. В развитых странах пошли дальше. В Японии работодатели оплачивают своим подчиненным, чтобы те зани-

мались в тренажерных залах. Бросает курить - зарплату повышают.

- Наверное, и у нас многие согласились бы на такие условия.

- Что ж, пока работодатели раскачиваются, у вас простое задание: полюбить себя, осознать свою индивидуальность, начать заниматься физическими упражнениями. Чтобы делать это грамотно, нужно знать, какие механизмы происходят в организме. Так, за счет движения улучшается кровообращение головного мозга, а значит, лучше становятся память, мышление. Тренированные люди легко преодолевают бытовые проблемы, быстрее выходят из критических ситуаций, так как физические нагрузки - своеобразные стрессы, которые закаляют организм.

Как научиться владеть своим организмом? Об этом в последующих номерах нашей газеты будет рассказывать кандидат наук Сергей Капралов.

На снимке: занятия в ОШ № 18. Ребята с удовольствием становятся на иглычатый аппликатор.

Беседовала
Н.СЕНЧЕНКО.