12+

№ 70 | АПРЕЛЬ-МАЙ 2022

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ДАРИО САЛАС СОММЭР
ИСТИННАЯ МОРАЛЬ — ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ ХАРАКТЕРА

ИРИНА БЕЗРУКОВА
ЛЮБОМУ НАПИТКУ Я ПРЕДПОЧТУ ВОДУ

ВАЛЕРИЯ
МЫ ДОЛЖНЫ ПРОДУЦИРОВАТЬ ГОРМОНЫ РАДОСТИ

ДЖИМ ТЕЙЛОР
НАШЕ ВОСПРИЯТИЕ СОЗДАЕТ ИСКАЖЕННУЮ РЕАЛЬНОСТЬ.

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТЕМЫ, ВОЛНУЮЩИЕ ВСЕХ: ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, ДЕТИ, СЕМЬЯ, МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, МЫСЛИТЕЛЕЙ И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «НАЧАЛО»

Вы можете заказать курьерскую доставку на ваш адрес. Для этого достаточно указать имя и адрес, отправив электронное письмо, или сделать звонок. Стоимость доставки 200 рублей.

Тел. 8 (965) 209-61-52 e-mail: nachalomag@gmail.com

Журнал также можно приобрести на маркет-плейсах WILDBERRIES и OZON

НАЧАЛО



Сейчас очень непростые времена глобальных перемен...
Много фейковых новостей и негативных эмоций. Для здоровья полезно сохранять спокойствие, оберегая свою психику и способность к разумному мышлению.

Издатель,
Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

апрель-май 2022 (№70)





ИДЕИ

8 **СЕКРЕТЫ ПЕРЕХОДА К НОВОЙ ЖИЗНИ**
Инна Криксунова, Аркадий Голубев

12 **ЗАКАЛКА ХАРАКТЕРА: СПАРТАНСКИЕ ПРИВЫЧКИ ПОЛКОВОДЦА АЛЕКСАНДРА СУВОРОВА**
Спартанские привычки как атрибут воспитания войск

36 **ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА: МОТИВАЦИЯ**
Анна Заболотная

САМОПОЗНАНИЕ

4 **МЫ ЖИВЕМ В ЭПОХУ ТОЛП**
Отрывок из книги «Мораль XXI века» Дарио Саласа Соммэра

14 **«Я ТАК ВИЖУ»: НАШЕ ВОСПРИЯТИЕ СОЗДАЕТ ИСКАЖЕННУЮ РЕАЛЬНОСТЬ**

22 **КАК ЖИТЬ, КОГДА ВОКРУГ НЕСПОКОЙНО?**
Полезные техники борьбы со стрессом от психолога Александрины Борисевич

МЫСЛИ

28 **ВРЕДНЫЕ МИФЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, В КОТОРЫЕ МЫ ДО СИХ ПОР ПОЧЕМУ-ТО ВЕРИМ**
Неприглядные факты о ЗОЖ

40 **КАКИЕ ЗОЖ-ПРИВЫЧКИ НЕ ИМЕЮТ НИЧЕГО ОБЩЕГО СО ЗДОРОВЬЕМ?**
На какие уловки идут люди, чтобы выглядеть идеально?

44 **КАК УСТРОЕН БИЗНЕС НА ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И КРАСОТЕ**
Динамика развития ЗОЖ-индустрии

52 **СИЛА РУССКОГО ДУХА**



ИНТЕРВЬЮ

6 **ЛЮБОМУ НАПИТКУ Я ПРЕДПОЧТУ ВОДУ**
Ирина Безрукова

18 **МЫ ДОЛЖНЫ ПРОДУЦИРОВАТЬ ГОРМОНЫ РАДОСТИ**
Валерия и Иосиф Пригожин

30 **МИРОМ ДОЛЖЕН ПРАВИТЬ ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ**
Светлана Журова



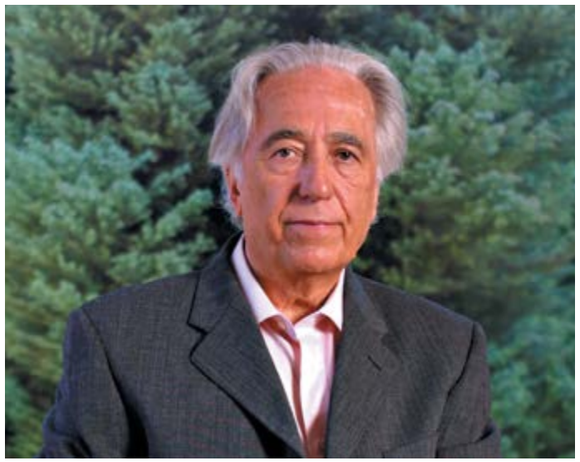
16 **МНЕНИЯ**
11 **ЦИТАТА НОМЕРА**
21, 35, 38, 47 **ПРИТЧИ**

48 **ПОЭЗИЯ**
26 **АФОРИЗМЫ**
50 **КНИГИ**
51 **ФИЛЬМЫ**

Дарио Салас Соммэр

МЫ ЖИВЕМ В ЭПОХУ ТОЛП

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА СОММЭРА «МОРАЛЬ XXI ВЕКА».



Толпа— это безмозглый монстр, лишенный разума и воли, который пожирает все на своем пути. И мы вынуждены подчиняться этой безликой толпе, потому что действует принцип «приказывает большинство».Тираническая и абсурдная идея о том, что большинство всегда право, происходит из философии Руссо. По его мнению, мы должны подчиняться общей воле, которая всегда права.

Когда возникло явление массификации, индивидуум стал обременительным для государственной бюрократии, предпочитающей иметь дело с цифрами и статистикой.

Средства массовой информации оказали мощное воздействие на умы людей, и индивидуальное существование теперь больше относится к физическому телу, не затрагивая ментальную и психологическую жизнь. Мы действуем, думаем и чувствуем, как толпа.

Мы настолько зависимы от чужого мнения, что позволяем толпе быть судьей и арбитром нашего поведения, мы жертвуем чем угодно, лишь бы нас считали «такими же, как все». Мы стремимся к всеобщему признанию, как к награде, боимся отличаться от других, потому что это вызывает реакцию со стороны общества: недоверие, неприятие, подозрительность. В итоге мы неизбежно становимся частью однородной массы, и это дает нам уверенность в себе и ощущение, что нас принимают и любят, однако в то же время нас гнетут чувство одиночества, внутренняя тревога и нехватка собственной идентичности.

Перенаселенность крупных городов превращается в «психическую агломерацию», и человек испытывает тоску, вызванную ощущением потери собственного «я».

Именно поэтому люди пытаются обрести свою индивидуальность, но терпят неудачу, поскольку делают противоположное тому, что нужно: лишь подражают друг другу.

Одной из основных причин всеобщей посредственности является слишком быстрый отказ людей от развития собственной индивидуальности. Им гораздо легче и приятней слиться с толпой в однородную массу, искусственно раздувая свое «я», вплоть до полного его растворения в коллективной душе. Общество же, вместо того чтобы признать опасность подобного явления, поощряет его, так как заинтересовано в увеличении количества послушных потребителей, питающих систему, а люди не понимают, какая расплата их ждет: их индивидуальность так и останется недоразвитой или вообще погибнет.



Подобная психическая ущербность препятствует взрослению человеческого «я» и способствует развитию безответственности и аморальности.

Когда мозг и сердце человека принадлежат толпе, он не может следовать истинной морали, потому что не знает, как это делать, и не видит необходимости в более возвышенном поведении.

Толпа не обладает моралью, потому что не имеет собственного мышления, способности различать хорошее и плохое. Посредственность — это сущностная характеристика толпы, регулирующая поведение людей, из которых она состоит.

Нужно помнить, что одна из главных причин, бессознательно влекущих человека к толпе,— возможность «освободиться от ответственности», и поскольку толпа анонимна, в ней исчезает личная ответственность.

Истинная мораль — это проявление характера, она должна реализовываться только свободно и сознательно. Именно поэтому люди, составляющие толпу, не могут вести себя по-настоящему морально. Даже если с помощью эффективного «промывания мозгов» заставить толпу поступать морально, ее поведение будет механичным и ментально запрограммированным, и потому это будет не истинной моралью, а бессознательным принуждением в результате «пропагандистской кампании» властей. Такие люди станут «роботами», которые не сделают ничего плохого, но их нельзя будет считать действительно моральными.

Какой бы ни была «психологическая толпа», она неизбежно вызывает у человека психическое расстройство, заключающееся в полном уничтожении индивидуального «я», которое поглощается коллективной душой группы.

Чем глубже изучаешь поведение «психологической толпы», тем больше убеждаешься в разрушительной силе этого явления, способного уничтожить здравый смысл и открыто противостоящего индивидуальному сознанию.

Помимо внешних отличий не существует большой разницы между первобытным племенем и современной толпой.

Странно и удивительно, что наша цивилизация не уделяла должного внимания исследованию этой особой формы поведения людей, не выработала методов для восстановления полной независимости человека, чьи инициатива, свобода и талант подавляются худшей из диктатур — тоталитаризмом толпы. Эта диктатура направлена против морали и высших духовных ценностей, поскольку истинная мораль сознательна и немеханична. Сознательным может стать только индивид, а толпа — никогда.

Современный человек словно находится в летаргическом сне из-за того, что слит с толпой и лишен индивидуального «я», им управляет групповое «я», или коллективная душа, а уровень его личной морали, за редким исключением, не может быть выше этического уровня толпы.

Ирина Безрукова

ЛЮБОМУ НАПИТКУ Я ПРЕДПОЧТУ ВОДУ

ИЗВЕСТНАЯ АКТРИСА И ВЕДУЩАЯ ИРИНА БЕЗРУКОВА О ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧКАХ И РИТУАЛАХ.

Ирина, какие ритуалы помогают Вам правильно начать свой день?
И.Б.: Полноценный сон – это, наверное, самое главное. Это залог хорошего состояния утром.

Тогда давайте обратимся к ритуалам перед сном? Что Вы делаете для того, чтобы высыпаться?
И.Б.: В моей спальне нет телевизора, нет никаких светящихся предметов, есть плотные шторы для полной темноты. Подобраны удобные матрас и подушка. Еще важно подальше от кровати положить телефон, который я использую как будильник.

У адептов ЗОЖа много разных полезных привычек. Какие привычки есть в Вашем арсенале?
И.Б.: Я стараюсь прекратить есть за два-три часа до сна, что получается не всегда. В целом, если я по разным причинам ложусь крайне поздно, например, около двух часов ночи, я могу поужинать в двенадцать. Для меня это нормально. Я всегда проветриваю спальню перед сном, у меня есть лампа-диффузор, ароматические мешочки с лавандой. Это тоже к вопросу о ритуалах.
Когда невероятные эмоциональные и физические нагрузки, и я понимаю, что, наверное, не очень быстро засну (такое бывает у актеров после спектакля от избытка адреналина), я просто принимаю ванну с солью и, допустим, с магнезией. Могу поставить свечи, бросить лепестки роз из подаренных букетов и включить шум тропического ливня, но без грозы. Я выяснила, что человек так хорошо и легко засыпает под эти звуки, потому что это заложено в нас на уровне первобытных ощущений. Оказывается, в сильный ливень хищники не охотятся, они не могут определить добычу по запаху. Поэтому все их потенциальные жертвы могут передохнуть – и днем, и ночью. То есть это наше важнейшее, базовое чувство безопасности.

Вы можете сказать про себя, что Вы зожница?
И.Б.: Я не зожница. Я, например, очень много внимания уделяю питанию, но почти не занимаюсь фитнесом. Соблюдаю питьевой режим, который мне подсказал доктор много лет назад и раздельное питание с исключением тяжелых продуктов. Каждые четыре месяца я делаю анализ крови на переносимость продуктов. Дело в том, что, если человек каждый день ест морковку или огурец, организм в итоге начинает воспринимать эти продукты как аллерген и сопротивляется, борется. Очень много энергии уходит не туда, куда нужно, от этого страдает иммунитет. Если правильно питаться и выдерживать хотя бы приблизительный режим дня, который для всех свой, организм легко справляется с ожидаемым стрессом, и это даже весело. Когда спортсмен, артист или, например, певец должен выйти на сцену – это стресс, но ожидаемый.
Из крайности в крайность лучше не бросаться. Когда на Новый год человек неделю ест все подряд, а потом резко садится на какую-то диету – это дикий стресс для организма. Сначала стресс от переедания – нужно как-то перерабатывать все, что попадает в желудок, а потом стресс от ограничений. А если мало или нерегулярно пить воду, то организм будет запасаться ей с помощью жира. Вот и все. Люди, которые знают, как правильно пить воду, обычно не имеют проблем с большим весом. Первая вода должна поступать сразу после пробуждения. Мой доктор считает, что только до завтрака это может быть до полутора литров теплой воды (38-40 градусов).
Если человек первым делом выпивает чашку кофе натощак, он травмирует желудок, вводит его в состояние шока. Некоторые говорят «я так худею», потому что действительно есть после этого не хочется, но при этом выводится триста миллилитров воды, и это катастрофа. Если это повторяется, дальше начинаются проблемы со здоровьем. Холодные напитки, в том числе со льдом – туда же. Пищевод проходит рядом с легкими, а они очень не любят холодного.



Понятно, что все индивидуально, но сколько в общей сложности литров воды, по Вашему мнению, нужно пить?
И.Б.: Вы сидите сейчас? Если нет, лучше сядьте. Четыре с половиной-пять литров, в зависимости от состояния крови. Не залпом, конечно, к этому привыкаешь постепенно. В любой ситуации: когда еду в машине на работу, когда меня гримируют, предлагают в парикмахерской чай или кофе – любому напитку я предпочту воду.

Какое количество еды Вы потребляете в сутки?
И.Б.: С количеством все просто. Доктор посоветовал мне не проглатывать еду, как питон, даже если я очень тороплюсь. Если жуешь, то в какой-то момент понимаешь, что насытился, тогда просто не доедаешь, откладываешь вилку. Организм сам понимает, сколько ему нужно.
Терпеть голод тоже не нужно, иначе можно потом переесть. Стакан теплой воды даст понять, хотите ли вы есть или все-таки пить, потому что организм часто путает эти сигналы. Через десять минут становится понятно. Если вы выпили воды, и голод остался, то да, надо перекусить. У меня на этот случай в сумке всегда есть горсть хороших орехов или сухофруктов. Именно горсть, не больше, чтобы не было соблазна.

Назовите топ-три самых вредных и самых полезных продукта для Вас?
И.Б.: Это всегда индивидуально. Есть продукт, который никогда не был мне разрешен, – это виноград. Вино, изюм – туда же. Если это отбросить, то вредны суррогаты, то есть «ешки» и «ошки», вся эта химия. Что-то очень сильно пережаренное и не первой, как говорят, свежести. Хотя, если верить классикам, второй свежести не бывает.
Полезное? Снова скажу: вода. Без газа. Что-то очень натуральное и свежее: фрукты или овощи. Сейчас очень модны разные суперфуды – среди них можно найти полезное. Те же орехи и цельнозерновые крупы.

Карл Густав Юнг сказал, что «психологически нездоровые люди – обычно фанаты здорового образа жизни». Как Вы можете это прокомментировать?
И.Б.: Доля правды в этом, конечно, есть. Я встречала таких людей, впадающих в крайности. Иногда это граничит с паранойей. Например, человек мог найти в салатике ингредиент, который несочетаем с другими и закатить истерику. Хорошо, что в моем окружении таких людей нет.

Инна Криксунова, Аркадий Голубев

СЕКРЕТЫ ПЕРЕХОДА К НОВОЙ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЬШУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ МИРА. ТЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЕЩЕ НЕ ПЕРЕШЛИ К НЕМУ, ИНТЕРЕСУЮТСЯ ИМ, ХОТЯТ ПОДРОБНЕЕ УЗНАТЬ, ЧТО ОН СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ. ЕГО ХОТЯТ ВЕСТИ МОЛОДЫЕ (ЭТО МОДНО, КРУТО!) И ПОЖИЛЫЕ, КОТОРЫЕ ЖЕЛАЮТ ПОПРАВИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ. ТРУДНО ЛИ К НЕМУ ПЕРЕЙТИ? ПОПРОБУЕМ В ЭТОМ РАЗОБРАТЬСЯ ВМЕСТЕ.



Здоровье: ценность, которую осознают не сразу

Понимание того, что здоровье — это самое главное в жизни, приходит со временем. В 20 лет большинство людей чувствуют себя здоровыми и энергичными. Они запросто могут быстро бегать, догнать автобус, всю ночь не спать, веселясь в клубе или готовясь к экзаменам и т. д. Поэтому они не испытывают беспокойства по поводу здоровья.

Идут годы, и постепенно появляются «звоночки»: то тут кольнет, то там заболит. Дальше — больше, люди все чаще замечают, что у них не все хорошо со здоровьем, оно уже не то, что раньше. Они начинают задумываться, почему так происходит, начинают интересоваться причинами недомоганий. Выясняется, что всему виной неправильное питание, гиподинамия, плохая экология, стрессы. Поэтому стремление к переходу на здоровый образ жизни в последние годы стало популярным во всем мире. Все большее количество людей начинают уделять внимание правильному питанию, фитнесу. На улицах и в парках можно встретить людей, катающихся на велосипедах, занимающихся бегом, скандинавской ходьбой и т. д. Кстати, производители продуктов питания тоже не стоят на месте, они чутко следят за настроениями потребителей. Поэтому они оперативно реагируют на интерес покупателей к своему здоровью, выпуская продукцию с надписями: Bio, Nature, Organic и т. д.

Из каких элементов состоит здоровый образ жизни?

Как известно, здоровый образ жизни — это соответствующая еда, занятия фитнесом, достаточное пребывание на воздухе, полноценный отдых. И конечно, избавление от нездоровых привычек.

Питание

Чтобы перейти к здоровому образу жизни, надо, прежде всего, наладить соответствующее питание. Как это сделать? Привычки питания зависят от обычаев семьи с детства: как там было принято питаться, так вы и привыкли, вам эта пища кажется вкусной. Допустим, в семье, где вы росли, в холодильнике всегда имелись жареное мясо, картошка, макароны, сосиски, колбаса, пиво. Также в доме постоянно была сдобная выпечка, шоколадные конфеты, пирожные. В таком случае велика вероятность, что, став взрослым человеком, вы унаследовали эти привычки. Но их можно поменять, если есть решимость быть здоровым, бодрым, энергичным.

Вводить полезные продукты в рацион надо постепенно. Спешка здесь не нужна, иначе возможны срывы. Для начала уменьшите количество картофеля, уберите макароны. Вместо этого введите в меню как можно больше фруктов, овощей, ягод (пусть даже замороженных). Если вы любите сладости, торты, пирожные, замените их естественными источниками глюкозы: сухофруктами, медом. Однако чрезмерно увлекаться ими не стоит, избыток сладкого вреден.

Очень важно исключить из рациона пищу, содержащую химические пищевые добавки. Внимательно читайте этикетки, где указан состав продукта. Дело в том, что пища, поступившая в желудок и кишечник, расщепляется на простые элементы: белки, жиры, углеводы, она может усваиваться только в таком виде.

А куда деваются пищевые добавки, все эти вещества с буквенно-цифровыми обозначениями? Все эти порошки находятся в вашем организме. Поэтому откажитесь от продуктов с пищевыми добавками, перестаньте приобретать полуфабрикаты и т. п. Покупайте только натуральную пищу, не ленитесь готовить сами. Свежий хлеб замените сухариками, сухими хлебцами. Мясо (особенно, жирное) замените рыбой, постной птицей.

Полезная пища — не значит невкусная. Чтобы сделать полезные продукты смачными и аппетитными, применяйте специи, столовую зелень, травы, приправы. Существует масса рецептов блюд для правильного и вкусного питания, надо только научиться их готовить.

Люди, ведущие ЗОЖ, исключают из рациона подслащенные и газированные напитки. Они пьют чай (иногда кофе) без сахара, употребляют минеральную или простую воду. Часто используют травяные чаи (мята, ромашка, шиповник, мелисса и т. д.).

При составлении меню старайтесь найти баланс между калорийной пищей, к которой вы привыкли, и полезными блюдами. Составляйте такое меню, чтобы кушанья, которые туда входят, были аппетитными и здоровыми.

Не старайтесь жить впроголодь. Это неправиль-

ный подход, который может заставить вас сорваться и отказаться от своих намерений. Рацион должен быть сбалансированным. Чувство сытости дают медленные углеводы, в частности, цельнозерновые крупы, бобовые и т. д. Переходите на правильное питание постепенно, давая организму время адаптироваться к здоровой пище.

Движение, физическая активность, фитнес

Известно выражение: «Движение — это жизнь». Без движения организм «ржавеет». Особенно страдает опорно-двигательный аппарат: кости, суставы, связки. Если человек мало двигается, все органы начинают хуже работать, так как кровь циркулирует медленно, и к ним поступает мало питательных веществ. Поэтому, если вы хотите практиковать ЗОЖ, старайтесь как можно больше двигаться. Если есть возможность, ходите пешком на работу и с работы или проходите хотя бы часть пути. Делайте пробежки, ездите на велосипеде, катайтесь на скейтборде, посещайте спортзал, бассейн. Если такой возможности нет, занимайтесь дома: ежедневно выполняйте упражнения, хотя бы в течение получаса, для этого всегда можно найти время.

Подберите такой вариант физических нагрузок, который доставляет вам удовольствие. Например, вместо утренней пробежки можно в течение 35-40 минут заниматься дома танцами под быструю музыку. Хотя некоторые любят именно посещать спортзал, заниматься в окружении людей, это их подстегивает, дисциплинирует, дает ощущение определенного ритма и графика.

Важно: не перенапрягайтесь, иначе вы устанете от непривычных нагрузок, и организм начнет нашептывать, что без этого вам жилось лучше. Входите в ритм постепенно, «кавалерийский наскок» здесь не нужен, он может лишь навредить. Поэтому увеличивайте двигательную нагрузку поэтапно, делайте это, когда почувствуете, что вам хочется ее увеличить, тело просит.

Свежий воздух

Как можно больше бывайте на свежем воздухе. Кислород жизненно необходим организму, он стимулирует обмен веществ. Поступление кислорода заставляет кровь быстрее двигаться, а значит, доставлять клеткам свежее питание и удалять продукты распада. Важно и то, что кислород способствует более интенсивному сжиганию жировых клеток. Если вы ленитесь гулять, заведите собаку, она будет вас «принудительно» выгуливать 2-3 раза в день.

Отдых

Надо обязательно чередовать работу и физическую активность с отдыхом. Во время него происходит физическое и психическое восстановление. Если слишком долго не давать организму полноценного отдыха, он начинает работать на износ. Отдых — это полноценный сон, неспешные прогулки, посещение бани, сауны и т. п.

Одним из лучших видов отдыха являются путешествия. Они дают массу новых впечатлений, восприятий, появляется новый взгляд на вещи, возникают новые идеи. Происходит полная перезагрузка мозга. Если нет возможности ездить в дальние страны, исследуйте местность недалеко от вас. Поверьте, там можно найти много ранее неизведанного, надо лишь внимательно присмотреться.

Исключение вредных привычек

Чтобы перейти к здоровому образу жизни, надо избавиться от вредоносных привычек: употребления табака, алкоголя и т. д. Это не нуждается в доказательствах. Нездоровые привычки отравляют ~~и разрушают организм, поэтому не имеют ничего~~ общего с ЗОЖ.

ЗОЖ — это радость!

В организме все взаимосвязано. Когда вы перейдете к ЗОЖ и укрепитесь в нем, вы полностью изменитесь. Изменятся ваше тело, состояние здоровья, психика. Вы станете спокойнее, нервная система обретет устойчивость, вы перестанете раздражаться и выходить из себя. Даже если вас что-то огорчит, переживания по этому поводу быстро пройдут, гораздо быстрее, чем прежде. Главное, вы будете испытывать радость и удовольствие от нового образа жизни!

Эти изменения произойдут не сразу, а будут проявляться постепенно. На это понадобятся месяцы и даже годы. Есть выражение: «Все истинно великое происходит медленно, постоянно, постепенно». Действительно, лучший результат приходит, когда не ждешь его, а просто спокойно и планомерно делаешь свое дело.

Резкие перемены вредны, так как они являются стрессом для тела и психики. Дайте себе время, чтобы адаптироваться к здоровому образу жизни, иначе попытка поменять стереотипы и обрести энергию и здоровье может не состояться.



ЗАКАЛКА ХАРАКТЕРА: СПАРТАНСКИЕ ПРИВЫЧКИ ПОЛКОВОДЦА АЛЕКСАНДРА СУВОРОВА

ЕГО НАЗЫВАЮТ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ВЫДАЮЩИХСЯ ПОЛКОВОДЦЕВ В МИРОВОЙ ИСТОРИИ, НАЦИОНАЛЬНЫМ ГЕРОЕМ, ОДНИМ ИЗ ОСНОВОПОЛОЖНИКОВ РУССКОГО ВОЕННОГО ИСКУССТВА. АЛЕКСАНДР СУВОРОВ НЕ ПРОИГРАЛ НИ ОДНОГО СРАЖЕНИЯ ДАЖЕ ПРИ ЧИСЛЕННОМ ПРЕВОСХОДСТВЕ НЕПРИЯТЕЛЯ. НЕСМОТРЯ НА САМЫЙ ВЫСОКИЙ ВОЕННЫЙ ЧИН – ГЕНЕРАЛИССИМУСА – И ПОЛОЖЕНИЕ, КОТОРОЕ ОН ЗАНИМАЛ В ОБЩЕСТВЕ, СУВОРОВ ВЕЛ ОЧЕНЬ АСКЕТИЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СЧИТАЛ СПАРТАНСКИЕ ПРИВЫЧКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ АТРИБУТОМ В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ВОЙСК.



В детстве Александр Суворов был слабым и болезненным ребенком, поэтому решил закаляться. Ежедневно, в любую погоду, встав задолго до рассвета, он выходил на улицу и обливался ледяной водой, регулярно занимался гимнастикой, бегал, в дождь и в холод скакал на лошади. Кроме того, Суворов с 10 лет засиживался за книгами до ночи. Когда он поступил на службу, на деньги, выделенные отцом, жил очень скромно, а на сэкономленные средства покупал книги. Мечтая о военной карьере, он с раннего возраста начал готовить себя к лишениям и трудностям военного времени, отучая себя от мягкой постели и привыкая обходиться малым. Суворов сознательно вырабатывал спартанские привычки, которые вскоре стали его образом жизни. От этих привычек он отказался только в последние недели жизни, будучи уже смертельно больным.

К солдатам он выдвигал такие же требования. Когда Суворов получил в свое распоряжение Суздальский полк, то принялся воспитывать спартанские привычки и у солдат. Он считал, что в мирное время они должны быть не хуже подготовлены, чем в военное. Поэтому учения проводились в условиях, приближенных к военным, в любое время суток и в любую погоду. В России его считали чудаком, а за рубежом за глаза называли сумасшедшим. Многие его привычки иностранцам действительно казались более чем непонятными и удивительными. В тяжелых и длительных переходах полководец спал прямо на земле. А привычка ежедневно обливаться холодной водой даже его соотечественникам казалась чудачеством. Тем более странным вельможам XVIII века представлялся его отказ от любых предметов роскоши. Полководец не любил пышных нарядов и золотого шитья, предпочитая большую часть времени проводить в военном мундире.

Суворов был непритязателен в еде и всегда старался ограничивать себя в количестве съеденного. Он мог позволить себе выпить пару стопок водки, но, чтобы знать меру, разработал специальный ритуал. Его денщик Прохор Дубасов был обязан прибирать со стола еду и питье, если видел, что Суворов чересчур налегает на выпивку и закуски. Неоднократно ему за это доставалось, в сердцах полководец восклицал: «Ты что себе позволяешь? Это кто тебе приказал?» На что денщик невозмутимо отвечал: «Александр Васильевич Суворов и приказал». И полководец вставал из-за стола со словами: «О! Должно повиноваться! Ему должно повиноваться!»

Полководец не мог себе отказать только в двух излишествах: лучшие сорта черного чая и английское пиво. Суворов регулярно выписывал чай из Москвы и по утрам выпивал по три чашки со сливками, но без сухарей и хлеба. В постные дни он обходился без сливок, а вместо пива пил квас. Его повсюду сопровождал личный повар, который готовил ему в глиняных горшочках щи, каши, отварную говядину, иногда – жаркое из дичи и телятины. Суворов говорил: «Уничтожить кашу – обед неполный, уничтожить щи – нет обеда». Как правило, от ужина он отказывался, заменяя его несколькими ломтиками лимона с сахаром или тремя ложками варенья со сладким вином.

Полководец был очень набожным человеком и каждый день начинал и заканчивал молитвой. Суворов всегда постился, и в постные дни основу его рациона составляли каши, уха, фаршированная щука и белые грибы. А во время Страстной недели на его столе не было ничего, кроме черного чая. При этом полководец не признавал серебра и пользовался самыми простыми столовыми приборами – оловянными ножом, ложкой и вилкой с костяными черенками.



Внешне полководец не производил впечатления физически крепкого человека, но, несмотря на свою худобу, благодаря тренировкам и режиму питания, намного легче переносил усталость, физические нагрузки, голод и другие трудности в походах, чем самые мощные на вид военные. При этом он следил и за здоровым питанием своих солдат, рекомендуя командирам обращать внимание на качество воды и пищи, «застоянную охладелую пищу отнюдь не употреблять, но надлежаще варить, а по употреблении вымывать и вытирать котлы сухо».

«Я ТАК ВИЖУ»: НАШЕ ВОСПРИЯТИЕ СОЗДАЕТ ИСКАЖЕННУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

ЕСЛИ МЫ СЧИТАЕМ ЧТО-ТО РЕАЛЬНЫМ, ЭТО ВОВСЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЭТО И ПРАВДА ТАК. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ УНИВЕРСИТЕТА САН-ФРАНЦИСКО ДЖИМ ТЕЙЛОР ОПИСЫВАЕТ МЕХАНИЗМЫ ВОСПРИЯТИЯ, СОЗДАЮЩЕГО «ПЕРСОНАЛЬНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ» КАЖДОГО ИЗ НАС, И ПОМОГАЕТ НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ В НЕЙ.

В мире бизнеса и политики, в семьях, то есть повсюду, где хотя бы время от времени возникают несогласие и конфликты, мы можем услышать мнение, что восприятие — это реальность. Такое утверждение часто используется, чтобы узаконить личное восприятие, порой расходящееся с действительностью. «Это дубинка, которой мы лупим по другим, выбирая нашу личную так называемую "реальность"», – считает преподаватель университета Сан-Франциско Джим Тейлор. Называя себя «человеком слова», он предлагает со слов и начать. Очевидно, что у понятий «восприятие» и «реальность» разное значение. Восприятие происходит в уме, где гибкость мышления рождает верования и убеждения о том, что происходит в объективном мире. А реальность живет вне нашего сознания, и манипулировать ею не так-то просто. «Приравнивать к ней восприятие — все равно что отказаться от просвещения и откатиться обратно в средневековье», – уверен Тейлор.

Каждый живет в своем мире

Да, восприятие — не реальность, но личное восприятие каждого формирует его персональную действительность. Оно играет роль линзы, через которую мы смотрим на мир. Наше восприятие влияет на многие процессы: направление внимания, обработку поступающей информации, память, интерпретацию, понимание, обобщение, принятие решений и действия, которые мы производим. Понятно, почему мы склонны считать собственное восприятие настоящей реальностью. Но это не верно. Проблема в том, что эта линза, через которую мы смотрим на мир, нередко искажена нашей генетической предрасположенностью, прошлым опытом, базовыми знаниями, эмоциями, стереотипами, собственными интересами и когнитивными иллюзиями.

Дэниэль Канеман, Нобелевский лауреат и основоположник поведенческой экономики, помог понять психологические процессы, управляющие человеческими суждениями и принятием решений. Он выделил 100 так называемых когнитивных иллюзий, под влиянием которых люди создают собственную реальность, отличающуюся от объективной.

«Я с уважением отношусь к философам, которые считают, что реальности не существует вовсе, а есть только лишь субъективные ее отражения, потому что мы не способны к прямому постижению объективной реальности», — пишет Джим Тейлор. Более того, наши возможности создавать свою реальность ограничены чувствами.

Например, человек видит лишь ограниченный цветовой спектр и слышит звуки только на определенной частоте. Но если мы не в состоянии услышать посвистывание пса, это не означает, что в действительности оно не раздается. Благодаря технологиям люди во многих отношениях способны измерить реальность — хотя и здесь оппоненты могут возразить, что изучение результатов технических исследований все равно предполагает человеческое участие и восприятие, но это тема для отдельного разговора.



Чем это опасно?

Тейлор ставит ключевой вопрос: «Что не так с восприятием, отклоняющимся от реальности?» Действительно, что плохого, если человек воспринимает мир по-своему? Ответ неоднозначный и зависит, скорее, от степени и направления искажений. Например, одна из психологических теорий утверждает, что так называемые позитивные иллюзии, которые в разумной мере завышают потенциал человека, могут принести определенную психологическую и практическую пользу — в частности, подарить надежду и повысить устойчивость. Однако если восприятие уходит слишком далеко от реальности и от слабых иллюзий переходит к серьезным заблуждениям, оно становится обузой. Под его влиянием человек может ставить себе недостижимые цели или не провести необходимую подготовку перед выполнением серьезных заданий. По сути, серьезное расхождение между восприятием и реальностью может привести к потере дееспособности — примером тому служат некоторые психические заболевания. На социальном уровне происходит следующее. Когда у отдельных людей или целых групп слишком разные реальности, они не могут решать серьезные и неотложные проблемы — для этого просто нет точек соприкосновения. Так часто бывает в политике: люди с разными убеждениями настолько погружены каждый в свою реальность, что организовать конструктивный диалог и принять единое решение практически невозможно. Результат — бездействие или откровенная вражда и преступления на почве ненависти.

В глобальном масштабе все еще серьезнее: у представителей разных стран — огромный разрыв в восприятии реальности, и все это приводит к медленной, но неуклонной дезинтеграции сил, которые в идеале должны удерживать мировое сообщество в целостности. Это мрачная и популярная тема нашла отражение в кино, литературе и нашем современном мире.

Что делать?

Важной задачей Тейлор видит контроль за тем, чтобы восприятие — наше собственное и других людей — оставалось близким к реальности. Он предлагает держать в голове несколько простых советов.

Не стоит предполагать, что ваше восприятие и есть объективная реальность — это лишь ваша собственная «реальность». Отнеситесь с уважением к восприятию других людей — они могут быть правы. Не привязывайтесь к своему восприятию — оно может быть ошибочным. Чтобы признать это, требуется смелость. Осознайте, какие ваши когнитивные искажения могут деформировать картину реальности. Понимание «помех» поможет лучше связать восприятие с реальностью.

Проверьте свое восприятие. Выдержит ли оно тщательное изучение через «микроскоп реальности»? Перепроверьте себя, обратившись к специалистам и тем, кому доверяете. Но учтите, что у ваших близких друзей наверняка похожее восприятие.

Будьте открыты к изменению вашего восприятия, если для этого появятся веские причины. Ригидность сознания гораздо хуже, чем неправота. «Когда в следующий раз другие, защищая свою позицию, заявят вам, что восприятие — это реальность, ответьте, что это лишь их восприятие, но уж точно не объективная реальность», — предлагает Тейлор. Совет, которым определенно стоит воспользоваться.



Ирина Афонина

33 года, учитель начальных классов

Я верю в справедливость мира.
Я верю, что справедливость восторжествует: хорошие поступки будут вознаграждены, а негодяи — наказаны. И если с плохим человеком случается беда, я часто думаю: «Так ему и надо, он это заслужил».
Мне просто нужно знать, что жизнь справедлива и каждый получит по заслугам. Кто-то называет это божьей волей или кармой, однако суть не меняется.



Дмитрий Соколовский

39 лет, госслужащий

Раньше я недооценивал силу воздействия стресса, стресс у меня был скрытым.
Мое тело реагировало на опасность по-разному, чаще всего замирало. И вот как раз реакция замирания организма является наиболее опасной. Я превращался в бомбу замедленного действия.
У меня стресс вызвал заболевание сердечно-сосудистой системы и привел к злоупотреблению алкоголем. Все это мне удалось победить благодаря занятиям спортом и самоконтролю.



Анна Рилич

27 лет, фитнес-тренер

Я не люблю ни голодать, ни переедать – и то, и другое негативно сказывается на моем самочувствии. Стараюсь следить за тем, чтобы ежедневная норма калорий составляла 1700-1900 ккал. Пью чистую воду. Желательно употреблять в день от 1,5 литра, а вообще, столько, сколько могу выпить. Если хочу сладкого, отдаю предпочтение свежим овощам и сухофруктам. Ем горький шоколад в умеренных количествах. Все это дает мне легкость и здоровье!



Егор Сураев

57 лет, финансовый менеджер

Мое тело так устроено, что оно просто не может постоянно находиться в одном месте и в одном положении. Например, сидя целый день перед компьютером на работе, я на самом деле подвергаю организм сильному стрессу. Каждое утро делаю зарядку минимум 30 минут. Посещаю тренажерный зал, что позволяет полностью и грамотно проработать каждую мышечную группу. А вот за питанием особо не слежу, но правда не пью и почти не ем мучное.

МНЕНИЯ

Валерия, Иосиф Пригожин

МЫ ДОЛЖНЫ ПРОДУЦИРОВАТЬ ГОРМОНЫ РАДОСТИ

ВАЛЕРИЯ И ИОСИФ ПРИГОЖИН ОБ УМЕРЕННОСТИ, ИНФОРМАЦИОННОМ МАЗОХИЗМЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

Здоровье в целом напрямую зависит от внутреннего состояния человека, как мне кажется. Но сейчас даже сильные, здоровые телом и духом люди перестают справляться с повисшим напряжением. Как вы ограждаете себя от негативных новостей сегодняшнего дня, на что опираетесь ?

Валерия: Да, всем непросто сейчас, но многое зависит и от нас самих. Во-первых, конечно, нужно перестать страдать информационным мазохизмом. Я, честно скажу, первое время просто сходила с ума. Я подписалась на все на свете, все читала и вообще перестала жить своей жизнью. Вообще, я очень стрессоустойчивый человек, но тут поняла, что мое внутреннее состояние подвержено сильным колебаниям в течение дня.

Мне кажется, каждый человек сейчас на своем месте должен делать то, что обязан. Мы все ходим на работу, делаем свое дело. «Делай, что должно и будь, что будет», – люблю эту фразу и часто ей руководствуюсь в жизни. Есть вещи, на которые лично мы повлиять не можем. Мы можем только принять ситуацию, что-то внутри себя решить. Меня спасает работа, которую я не имею права делать хуже, несмотря ни на что.

Когда у тебя есть о ком заботиться, дети, круг обязанностей, нужно максимально на этом сосредоточиться. Мне лично еще помогают лекции историков, аналитиков, которых я слушаю. Это даже не какие-то сегодняшние сводки или анализ ситуации в мире и так далее – это именно исследования исторического хода событий. Вот это очень интересно! Это тоже дает понимание происходящего и общей картины более глобально. Я даже думаю, почему раньше этого не делала. Но действительно, мнения умных людей, толковые, интересные лекции могут дать точку опоры, это правда. Понимать ход исторических событий важно!

Каких авторов или информационные каналы вы могли бы порекомендовать?

Валерия: Мне очень нравится Андрей Фурсов, например. Это потрясающе! Первая лекция, которую я послушала, была пятилетней давности. Пять лет! В ней все расставлено по полочкам. Я отправила ее всем своим друзьям и знакомым, даже повесила ссылку у себя в Telegram-канале. Многие были благодарны. Мне кажется, нам нужна не сиюминутная реакция на какие-то действия, а вот такая, более глубинная информация.

Тут я с Вами согласна. Фурсова тоже смотрю регулярно. Иосиф Игоревич, к Вам тот же самый вопрос: как Вы справляетесь?

Иосиф: Вы знаете, я хочу, чтобы все наши соотечественники и все, кто говорит на русском языке, поняли только одну вещь – это не конфликт украинских и русских людей. Я психологически был к этому готов, но все равно испытываю сейчас сильный дискомфорт, беспокойство.

Информационное поле очень напряженное, общество, естественно, раздражено, есть определенные



противостояния. Я хочу, чтобы мои соотечественники знали, что нас обманули люди, которые говорили про демократию, свободу слова и право частной собственности.

Мы заняты делом, общением с друзьями, с близкими родственниками...

Возвращаясь к Вашему вопросу: как мы успокаиваемся? Я полностью погружен внутрь этой ситуации. Я могу работать параллельно, но психологически это некомфортно. Конечно, мы хотели бы, чтобы все как можно скорее закончилось.

Валерия: Ситуация действительно очень тяжелая. Каждый человек имеет право на выбор, который делает. Мы будто бы не вправе осуждать. Мне кажется, что если человек с чем-то не согласен и даже принимает решение уехать, он все равно не имеет морального права дружить против своей страны. Это меня очень задевает, принять это невозможно. Уехали, решили пересидеть – ради бога...

Что делать?

Валерия: Ни в коем случае нельзя распространять злобу, негатив, внутреннее раздражение. Некоторые психологи говорят, что нужно выпустить пар, чтобы стало легче. Я с этим не согласна, но, наверное, все люди разные. Если я выпускаю пар, то просто умираю. Мне реально становится очень тяжело. Бывают ситуации, когда я срываюсь, мне потом плохо, я больная и разбитая. Кто-то, наверное, от такого, наоборот, заряжается. В целом, мне кажется, что легче подавить какую-то

эмоцию в момент ее зарождения, нежели потом ее целиком проживать. Это мое личное мнение.
Сегодня надо напитываться какими-то жизнеутверждающими источниками! Я не могла понять, почему у меня не получается смотреть новые фильмы. Я все равно постоянно отвлекалась на новости Telegram-каналов. А вот любимые старые кинокартины вызвали у меня ностальгию и прилив душевного тепла. Наступает какое-то особенное состояние, волна каких-то других вибраций. Каждому нужно найти какой-то такой механизм, погрузиться туда, где временно хорошо. Это реально переключает, ничего другого, нового, даже суперинтересного, классного не нужно. Я не знаю, почему, но у меня это работает так.
Конечно, когда мы бываем с детьми, отдаемся им, мы забываем обо всем на свете. Нужно обязательно впадать в детство, ведь дети не понимают, что происходит сегодня в мире. Они просто живут. Находиться с ними на одной волне – это счастье. У нас два дня жила внучка Селинка, я вообще не помню, как я провела это время. Сплошная радость, мы только играли и веселились. То есть я жила, получается, ее жизнью.
Нет, наверное, какого-то конкретного рецепта, но, Вы знаете, мне кажется, мы тоже должны как-то искусственно продуцировать гормоны радости. Поэтому я за то, чтобы заниматься фитнесом. Хотя, казалось бы, не хочется, такое моральное состояние, что думаешь, какой вообще сейчас фитнес? Как будто бы нам не до этого, а на самом деле сейчас именно это и нужно. Поэтому надо себя заставлять, перебарывать и, знаете, как-то и самоуважение просыпается, и настроение другое совсем. Раскисать нельзя.

Как вы относитесь к одержимости ЗОЖем?
Валерия: Принято считать, что я, например, зожница, но я так не считаю. Я вообще не зожница. Я просто стараюсь более-менее правильно питаться, но не схожу с ума, не считаю белки, не покупаю зерна и ягоды, не смешиваю, не колдую – для меня все это так сложно. Для меня ориентиром является моя бабушка, которая прожила почти сто один год в полном здравии. Она очень правильно питалась, но это не была какая-то строгая диета, она просто прислушивалась к своему организму. Это тоже сейчас такая модная тема: мы должны слушать себя. Действительно, так и надо, но мало кто так делает. А это приводит к высокому результату – человек живет долго и качественно. Просто понимаешь: сегодня ты съел рис – что-то не очень, лучше кефир или, наоборот, не надо, булку не буду сегодня, не нужно мне это сегодня. «Умеренность» – вот важное слово. Если говорить о диете, то один период времени после того, как ей поставили диагноз «сахарный диабет», она исключила белый хлеб, все крупы, кроме гречки, естественно, сахар, только одну чайную ложку меда в день себе позволяла. Я помню, как она дисциплинированно этому следовала. Через двадцать лет никакого диабета уже не было, и она просто питалась. Она вообще была малоежкой, думаю, что так было не всегда. Но в пожилом возрасте она ела очень немного и очень себя контролировала.

С одной стороны – рьяный ЗОЖ, с другой – модный и тоже часто излишне агрессивный бодипозитив.
Валерия: По мне это крайности: и одно, и другое. Когда у человека большой лишний вес, он редко бывает здоровым. Либо проблема обнаруживается раньше, чем у человека другой комплекции. Это, как говорят, медицинский факт. Хорошо, что ты себя принимаешь, но в этом есть некое лукавство. Я тоже знаю столько людей, которые говорят: «У меня все нормально, нет проблем, я себе нравлюсь, и мужчина у меня есть, все отлично». И это так, но все равно внутри человек хочет измениться, страдает, сидя на экстремальных диетах, потом снова поправляется. Хотя декларирует иное. Это ширма. В этом смысле бодипозитив может быть даже вредным, потому что с его помощью можно оправдывать, например, расстройство пищевого поведения.

Множество всяких ЗОЖ-гуру зачастую дают рекомендации, которые противоречат друг другу. Как в этом разобраться, чтоб избежать крайностей? Кого вы сами можете порекомендовать?
Валерия: Я сама уже запуталась. Все каждый раз новое, и одно опровергает другое, поэтому я давно перестала за этим следить. Мне нравится Telegram-канал Екатерины Шугаевой, ведущей программы «Мы и наука» на НТВ. Программа, кстати, классная, правда выходит в неудобное время, очень позднее, но ее можно найти в интернете. Она потрясающе интересная! В ней рассказывается доступным языком, как с пользой применять науку в жизни. Туда часто приходят ученые, которые работают в области долголетия и специалисты по здоровому образу жизни. Я этой информации верю, она обоснована, и канал читаю с удовольствием.

Больной учитель

У школьного учителя был весьма тяжелый характер. И придумали мальчики, как от него избавиться.
На следующий день, входя в класс, каждый из них сочувственно сказал учителю, что тот выглядит совершенно больным.
Учитель был совершенно здоров, но в сердце его закралось сомнение. Он собрал книги и ушел домой. Когда жена открыла дверь, то вид у него уже был бледный и больной. Жена постелила ему постель, учитель слег и перестал ходить на занятия. Прошло несколько дней. Учителю становилось все хуже. Он совсем перестал вставать с постели, глаза у него ввалились, все болело. Тогда дети пожалели его и решили исцелить. Они стали проведывать его по одному, и каждый говорил, что теперь учитель прекрасно выглядит. После всех пришел самый старший из учеников и предложил учителю вместе прогуляться по улице, чтобы окончательно выздороветь.



Александрина Борисевич

КАК ЖИТЬ, КОГДА ВОКРУГ НЕСПОКОЙНО?

СТРЕССА ВОКРУГ С КАЖДЫМ ДНЕМ СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ. ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ЛЮДИ ГОТОВЫ К НЕОЖИДАННОМУ ПОТОКУ СТРАХОВ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ. КАК СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ В ОСТРОЙ СИТУАЦИИ И КАК БОРОТЬСЯ С ХРОНИЧЕСКОЙ АТАКОЙ ТРЕВОГ? ПОЛЕЗНЫМИ ТЕХНИКАМИ ДЕЛИТСЯ ПСИХОЛОГ АЛЕКСАНДРИНА БОРИСЕВИЧ.



Откуда взялся термин «стресс» и что он означает?

Понятие стресса с английского языка переводится как «нагрузка», «давление», «напряжение».
Стресс вызывает неспецифическую реакцию организма, когда человек находился в состоянии условного покоя, но некая переменная (физическая или психическая) вводит организм в напряжение и в дисбаланс.

Зачем он нужен организму?

Стресс повышает устойчивость человека, помогает нам найти ответы на важные вопросы, вырабатывает адреналин в организме.
Как ни странно, стресс может быть положительным. Простые примеры: свадьба, окончание университета, получение новой должности и так далее. С такими переживаниями психика справляется достаточно легко и быстро. Совсем другое дело, если стресс отрицательный.
Важно понимать, что опасность стресса кроется в его интенсивности. Не менее существенную роль играет также и способность нашего организма справляться с негативом, если напряжение достигает критической точки.

Разные люди переносят стресс по-разному?

Да, наш организм имеет разные резервы адаптационных возможностей, и чем сильнее стресс, тем быстрее он может привести к истощению организма. Сложнее стресс переносится людьми, у которых центральная нервная система более чувствительна. Она острее реагирует на физические, эмоциональные и социальные стимулы. Таких людей называют высокочувствительными. Тяжелее стресс дается детям, пожилым людям, а также людям, в чьей истории был опыт ранних пережитых травм (насилие, развод родителей).

Как стресс действует на нас?

Основная функция организма — поддержание своего гомеостаза (сохранение своей внутренней среды и основных функций организма). Когда у человека появляется стресс, то первая реакция организма, которую он запускает, — это тревога.
У человека снижается сопротивляемость, часть систем (таких, как пищеварительная, половая) отключается или замедляется. Главной целью организма становится выживание, все его резервы и защиты мобилизуются.
Поскольку организм не знает, насколько долго может продлиться состояние стресса, подключается сопротивление и сбалансирование тех резервов, которые есть, чтобы пережить кризис. Но организм не может вечно сопротивляться без потерь. Рано или поздно приходит истощение.
Чем сильнее стресс, тем сильнее его реакции будут отражаться на человеке. Могут наблюдаться:

- неконтролируемый смех или плач;
- истерика;
- нарушение сна;
- кошмары;
- панические атаки;
- нарушение дыхания;
- боли в сердце;
- напряжение в мышцах;
- изменение массы тела;
- проблемы с пищеварением;
- агрессия;
- аффективные состояния;
- хроническая усталость и бессилие;
- частичная амнезия.

Все эти проявления могут привести к значительному снижению уровня качества жизни человека.

В чем особая опасность стресса?

Человек может недооценить силу воздействия стресса, ведь стресс может быть скрытым.
Наше тело реагирует на опасность по-разному: бей, беги, замри. И вот как раз реакция замирания организма является наиболее опасной. Человек не проживает свое состояние, и оно превращается в бомбу замедленного действия.
Стресс может вызвать заболевания сердечно-сосудистой системы и даже способен привести к образованию раковых клеток, алкоголизму, наркомании, появлению фобий и депрессии. И это я еще перечислила далеко не все.
У каждого из нас есть 2 точки опоры: внутренняя и внешняя. Мы все рождаемся с внешней. Пока мы маленькие, весь наш мир — это наши родители. В процессе взросления мы обретаем и другие значимые связи (близкие, друзья). Все это составляет внешнюю точку опоры.
Внутренняя точка опоры — это про уверенность, осознанность своих желаний и чувств, возможность выбирать себя, защищать свои границы.
В процессе взросления основополагающей должна стать именно внутренняя точка опоры, но

нельзя сказать, что она является главной. Оба эти критерия очень важны. Баланс находится посередине: внутренняя опора толкает вперед, внешняя — поддерживает. Если у нас только одна точка опоры — это как ходить без одной ноги. В периоды кризиса нам особенно важна внешняя опора, именно она помогает сохранить внутреннюю часть в целостности. Самое сложное, с чем сталкивается человек при стрессе, — это переживание своих ощущений и эмоций. Каждый должен понимать, что человек имеет право на свои эмоции и ощущения. В ситуации стресса мы можем испытывать злость, грусть, бессилие, печаль, отвращение и так далее. Но для того чтобы стресс не перерос в нечто более серьезное, свои переживания следует выгружать. Это можно сделать как через внешнюю, так и через внутреннюю часть. Но чем сильнее переживание, тем больше мы нуждаемся в другом человеке.

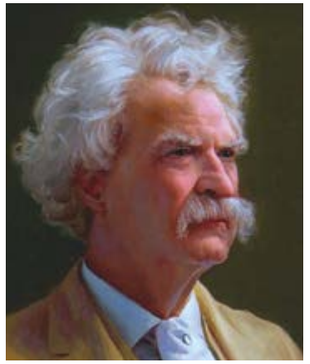
11 шагов помощи себе при стрессе

1. Включайте осознанность и возвращайтесь в «здесь и сейчас». Работу нужно вести на 3 уровнях: тело, эмоции и мысли. Для этого ответьте себе на 3 вопроса:
Что происходит с моим телом?
Что я чувствую?
Что я думаю?
Признаваясь себе в своих же ощущениях, вы возвращаете себя в реальность.
2. Постарайтесь нормализовать режим сна и питания. Чтобы человек мог выйти из стресса, его тело должно быть готово к этому.
3. Верните себе 5 органов чувств. Отслеживайте их:
Что вы видите?
Что вы слышите?
Что недавно пробовали на вкус?
К чему прикасались?
Какие ароматы вдыхали?
Для усиления осознания можете вспоминать то, что вы больше всего любите, чтобы вернуть себе свои ощущения.
4. Постарайтесь максимально «заземлиться». Почувствуйте ногами землю. Представьте, что вы, как могучий дуб с большими, сильными корнями, держитесь за почву и ничто вам не страшно. Вы несокрушимы!
5. Медитируйте. Медитация позволяет переключить внимание внутрь себя, освободиться от влияния внешней среды и обеспечить своему сознанию отдых. Также она помогает пережить эмоцию гнева, снизить вероятность возникновения депрессии, повышает осознанность, самооценку, энергичность и стрессоустойчивость.
6. Не избегайте физической активности. Ходьба, приседания, прыжки на месте — все это поможет выбросить лишний адреналин и впоследствии расслабить мышцы, а следовательно, избавиться от эмоциональных зажимов в теле. Особенно эффективен этот метод при панических атаках.
7. Попробуйте «заякориться». Сместите фокус на другой объект и закрепите на нем свое внимание. Картинка не обязательна. «Якорь» может быть не только визуальным, но и аудиальным или кинестетическим (фиксация на тактильных ощущениях). А комбинация «якорей» делает процесс более действенным.
В качестве «якоря» может выступать: резинка или браслет на руке, позитивная установка голосом, например: «Все хорошо, катастрофы нет», «Я в норме», «Я не боюсь». Также можно использовать успокаивающие движения, например, поглаживания, самообъятия, растирание грудной клетки.
8. Работайте с дыханием. Например, попробуйте дышать по следующей схеме:
- Вдох на 3 счета (постепенно считая раз-два-три). Сначала воздух наполняет живот, после подключается грудная клетка.
- Плавный выдох на 5 счетов (постепенно считая раз-два-три-четыре-пять). Сначала втягивается живот, затем опускается грудная клетка.
- Пауза.
- Повтор действий.
- Можно положить руку на живот и грудную клетку, чтобы сконцентрироваться на процессе.

9. Дышите в пакет. Эта старая добрая практика также хорошо помогает в моменты паники.
Когда организм теряет управление над собой, он склонен «гнать на красный». Дыхание становится учащенным, начинается гипервентиляция легких. Это может привести к головокружению, обмороку и даже стать пуском для панической атаки.
Зачем нужен пакет? Для того чтобы организм вспомнил, что ему делать. В пакете ограниченное количество кислорода. С помощью пакета человек вдыхает свой же углекислый газ, и тем самым переизбыток кислорода от частого дыхания снижается, что успокаивает организм и приводит дыхание в норму.

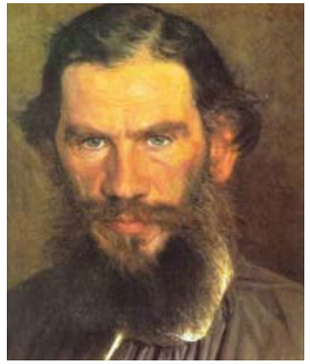


10. Попрактикуйте технику напряжения и расслабления. Наше тело подчиняется процессам симпатической и парасимпатической системы. Одна отвечает за возбуждение, другая — за расслабление. Системы сменяют друг друга.
Стресс вводит тело в состояние возбуждения и напряжения, но сознательно мы не всегда это ощущаем. Поэтому напряжение необходимо усилить, чтобы почувствовать, что мышцы действительно скованы.
По очереди напрягайте и расслабляйте части своего тела. Представьте, что область, которую вы напрягаете, подобна струне. Расслабляя ее, вы словно перерезаете эту струну, и напряжение на конкретном участке мгновенно исчезает. К данной технике можно подключить и дыхательные практики.
11. Выбрасывайте реакцию вовне. Рисование, лепка, написание сказки, игра на инструменте, сочинение стихов, ведение дневника — все, что вы можете использовать в качестве объекта для отреагирования своих чувств, подойдет.
Перечисленные техники самопомощи эффективны, когда уровень стресса не носит интенсивный характер или вам необходимо отреагировать на стресс в формате «здесь и сейчас».
Если стресс связан с сильными травмирующими ситуациями, необходимо обратиться за помощью к специалисту, поскольку самостоятельно человек не может пережить последствия сильного травматического события. В некоторых случаях возможно даже назначение медикаментозной поддержки для снижения чувства страха или напряженности.
Чтобы последствия, полученные в результате стресса, благополучно прошли, телу необходимо завершить цикл реакций и прожить ощущения и эмоции, связанные со стрессовым событием. Именно для этого и необходим специалист.



Марк Твен

Единственный способ сохранить здоровье – это есть то, что не хочешь, пить то, что не любишь, и делать то, что не нравится.



Лев Толстой

Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии.



Дени Дидро

Врачи непрестанно трудятся над сохранением нашего здоровья, а повара — над разрушением его; однако последние более уверены в успехе.



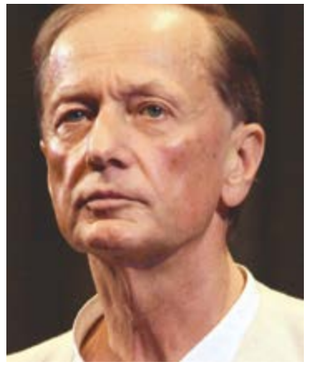
Джозеф Аддисон

При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.



Франсуаза Саган

Для здоровья женщин восхищенные взгляды мужчин важнее, чем калории и лекарства.



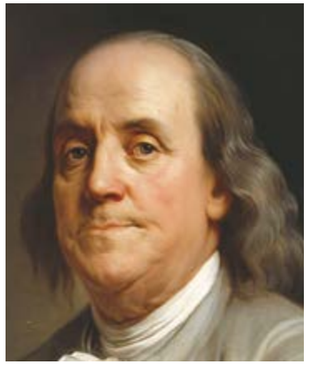
Михаил Задорнов

Если не будешь есть еду как лекарство, то будешь есть лекарство как еду!



Генрих Гейне

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.



Бенджамин Франклин

Ничего лишнего. Рано ложиться и рано вставать — вот что делает человека здоровым, богатым и умным.

АФОРИЗМЫ

ВРЕДНЫЕ МИФЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, В КОТОРЫЕ МЫ ДО СИХ ПОР ПОЧЕМУ-ТО ВЕРИМ

ВСЕ МЫ ХОТИМ БЫТЬ КРАСИВЫМИ И ЗДОРОВЫМИ, ПОЭТОМУ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТАНОВИТСЯ НОРМОЙ. ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ, БЕГ ПО УТРАМ, ИЗГНАНИЕ САХАРА И ДРУГИХ УГЛЕВОДОВ ИЗ РАЦИОНА И ПРОЧИЕ ПОДОБНЫЕ СОВЕТЫ БУКВАЛЬНО ОКРУЖАЮТ НАС СО ВСЕХ СТОРОН. МЫ ВСТРЕЧАЕМ ИХ В ЛЕНТАХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ, В ЖУРНАЛАХ, В РАЗГОВОРАХ С ДРУЗЬЯМИ. НО ТАК ЛИ ВСЕ ЭТО НЕОБХОДИМО НА САМОМ ДЕЛЕ?

Миф 1. Этикетки говорят только правду

Если вы верите всему, что написано на упаковке товара, то у нас для вас неприятный сюрприз. У производителя есть множество уловок, чтобы продукт выглядел менее калорийным или более здоровым.

Прежде всего калорийность может быть указана не на 100 г продукта, а на порцию. В таком случае реальная калорийность продукта куда больше. Например, если на шоколаде написана калорийность порции, то сама плитка может иметь в три-четыре раза больше калорий.

Вторая популярная уловка – переименование ингредиента. Например, если продукт содержит много сахара, то в составе могут значиться три ингредиента: сахар, фруктоза и испаренный свекольный сок. Таким образом, сахара в составе 15 г, а не 45 г, но по факту выходит все равно 45 г. Если вы хотите действительно здорово питаться, нужно внимательно читать этикетки и придерживаться старого правила: чем меньше ингредиентов, тем лучше.

Миф 2. Ужин отдай врагу

Вредные мифы о здоровом образе жизни, в которые мы до сих пор почему-то верим

Пожалуй, все знают эту присказку здорового питания: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Но современные исследования показывают, что лучше отобрать свою порцию обратно. Постоянный отказ от ужина влечет за собой замедление обмена веществ, опасное снижение уровня сахара в крови, повышенную утомляемость и перебор калорий во время завтрака и обеда. На самом деле лучше всего съесть на ужин что-то легкое и полезное: овощи и белок будут прекрасным решением, которое пойдет фигуре только на пользу.

Миф 3. Ежедневные тренировки – это идеально

На самом деле нет. Тренироваться ежедневно могут позволить себе только профессиональные спортсмены, чьи мышцы уже готовы к такой нагрузке. Если, воодушевившись идеей спорта, мы начинаем бегать в зал каждый день, то такой запал скорее навредит мышцам, так как у них просто не будет времени восстановиться. Конечно, легкие нагрузки в качестве зарядки или асаны из йоги только будут держать вас в тонусе, а полноценные тренировки стоит ограничить пятью часами в неделю: именно так советуют ученые.



Миф 4. Чем больше потеете, тем сильнее похудеете

Именно на этом мифе основана идея термокостюмов, похудательных саун или просто тренировки до седьмого пота. На самом деле количество пота не сказывается на эффективности вашей тренировки. Например, час бега, за который вы точно пропотеете, сожжет около 270-300 ккал, а час силовой тренировки, во время которой ваша кожа едва покроется испариной, – 360 ккал. На пользе пота основывается и миф о «топлении жиров» в сауне. На самом деле расход калорий в сауне незначительно отличается от простого сидения и сбросить вес никак не поможет, так что сидеть в ней часами, ожидая чуда, бессмысленно.

Миф 5. Завтрак – самая важная еда дня

Мы все слышали, что вести здоровый образ жизни и тем более худеть без нормального завтрака просто невозможно. На самом деле это не так. Последние исследования показывают, что люди, которые пропускали завтрак, за день съедали меньше, чем те, кто принял пищу с утра. Но здесь есть большая оговорка: речь идет именно о тех, кто завтракать не хотел и заставил себя. Так что если вы просыпаетесь, а ваш аппетит еще нет, то не стоит себя мучить и будить его насильно: всему свое время.

Миф 6. Похудение зависит только от силы воли

Когда кто-то говорит, что не может сбросить вес, многие отвечают только советом меньше есть. В обществе считается, что похудение – это вопрос силы воли и только, но на самом деле на одной стойкости далеко не уедешь. В деле построения красивого тела замешаны генетика и образ жизни, а тело каждого человека настолько индивидуально, что вопросы диеты и нагрузок нужно подбирать только под него, и делать это лучше вместе с врачом.

Миф 7. Бег полезен для всех

Не совсем так. На самом деле 79% бегунов получают травмы во время занятий, и по большей части бег опасен для тех, кто приземляется на пятку, для людей с асимметрией стоп, а также для нетренированных людей с большой массой тела. У людей пожилого возраста бег может вызывать проблемы с сердцем. У бега, при всей его пользе, тоже может быть передозировка: в данном случае отмечаются утолщение стенок сердца и окислительный стресс. Такой эффект возникает, если бегать слишком много. Оптимальное время – 30-50 минут в день.

Миф 8. Углеводы и белки не могут перевариваться одновременно

Именно на этом мифе основано движение раздельного питания. Обычно говорят о том, что для переваривания белка и углеводов требуются разные среды, а одновременно в желудке создаваться они не могут. И формально все верно. Но природа гораздо умнее и предусмотрительнее, чем мы думаем, поэтому переработка углеводов и белков в организме идет отдельно: расщепление углеводов проходит во рту и в тонком кишечнике, а белки перевариваются в желудке и толстом кишечнике. Не стоит пренебрегать гарниром из риса к рыбке на гриле, все равно организм сам найдет способ получить максимум пользы от вашей пищи.

Светлана Журова

МИРОМ ДОЛЖЕН ПРАВИТЬ ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ

СОВЕТСКАЯ И РОССИЙСКАЯ КОНЬКОБЕЖКА, ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, ПЯТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ И ЧЕМПИОНКА МИРА, ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА РОССИИ, ДЕПУТАТ ГОСДУМЫ РФ СВЕТЛАНА ЖУРОВА О ЧУВСТВЕ МЕРЫ, ОЛИМПИЙСКИХ СКАНДАЛАХ, ВАЖНОСТИ ИНФОРМАЦИОННОГО ДЕТОКСА И НОВЫХ ОРИЕНТИРАХ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА.



Каким образом нынешняя ситуация повлияет на моду вести здоровый образ жизни, на серьезные занятия спортом, особенно среди молодежи? Считалось, что успехи наших спортсменов в международных соревнованиях – мощная мотивация.

С.Ж.: Здоровый образ жизни – это прежде всего набор ежедневных действий, направленных на поддержание формы. ЗОЖ и, например, система детских и юношеских спортивных школ – это в понимании людей разные вещи. Для ведения здорового образа жизни практически неважно, есть ли международная составляющая или нет – это внутреннее развитие.

С другой стороны, действительно, в некоторых видах спорта – не во всех – возможно, произойдет смена целей. Я однажды была на передаче у Малахова перед Олимпиадой в Сочи. Там были дети наших хоккеистов. На вопрос о том, какая у них мечта, все они ответили, что хотят играть в НХЛ. Это выглядит в целом, как нормальная мечта, но никто из них не сказал о том, что хочет играть за сборную России. Возможно, в других странах дети так бы не ответили. Сейчас наша задача – помочь переформулировать цели и создать такие условия,



чтобы эти новые цели были не хуже.

Единственное, что пока никто не понимает, как быстро мы переориентируемся на производство своих кроссовок, одежды, инвентаря. Мы не знаем, что планируется, что отменится из уже введенных санкций, пока мы видим только новые и новые санкции.

Например, те же коньки у нас не производят и, давайте говорить честно, никогда не производили. У нас не было коньков, которые могли бы достойно конкурировать, на которых наши спортсмены могли бы выигрывать. Их не было и в Советском Союзе, к сожалению. Их доставали из-за границы, допускаю, что и сейчас так придется делать. Это вопрос, на который пока нет ответа.

Оборудование и одежда – это лишь одна сторона вопроса. Будет ли у нас бюджет, чтобы переориентировать молодое поколение на соревнованиях внутри страны?

С.Ж.: Да, нам необходимо будет адаптироваться – на это будут тратиться определенные деньги, в том числе и те деньги, которые планировалось потратить на организацию международных соревнований в России и на выезды наших спортсменов за рубеж.

К сожалению, с некоторыми видами спорта, особенно с теми, которые пришли с Запада, будет не так просто. Могу сказать сразу, что сложности будут с горнолыжными видами, потому что у нас не так много инфраструктуры, как в Европе. Из-за большого количества любителей, которые не поедут за границу, все склоны будут заняты. Найти места для подготовки сборной России, детской, юниорской будет крайне трудно.

Но в целом есть немало видов спорта, в которых уже создана прекрасная инфраструктура, и мы сможем делать международные соревнования, в которых, я уверена, примет участие большое количество стран.



Каким Вы видите дальнейшее развитие международного олимпийского движения? Я бы даже спросила: «Куда, по Вашим ощущениям, это все катится?»

С.Ж.: Достаточно странно все, что происходит. Для меня самым показательным стал пример в шахматах, где мы увидели дисквалификацию из-за того, что спортсмен поддержал политику президента, как было с нашим Карякиным. Такого не было никогда! И я что-то не помню, чтобы во время боевых операций той же Америки спортсменов, которые высказывали какие-то слова поддержки этим действиям, дисквалифицировали.

Давление на нас началось не сейчас, а с 2014 года – мы все это чувствуем. То есть можно сказать, что Олимпийское движение полностью политизировалось. Но я думаю, что закат олимпийского движения даже не в этом. Сейчас в череде всех событий мы видим «удивительные» скандалы с трансгендерами в плавании и легкой атлетике. Уже немало случаев, когда в юниорском спорте других видов мужчины сказали, что они – женщины, и стали выигрывать. Не понимаю, что будет с женским спортом, будут ли в нем женщины в принципе? И непонятно, насколько долго женщины будут молчать. Мы видим, как все взбеленились с санкциями, ограничениями, национализмом по отношению к нам, но вот здесь – все тихо и толерантно пока. Кстати, Вы знаете, что это «новозеландское чудо» (прим. ред. Лорел Хаббард – штангистка, ставшая первой трансгендерной женщиной, которая приняла участие в Олимпийских Играх) поучаствовал в женском формате и опять переопределился.

Сейчас наших спортсменов все чаще будут склонять к публичному осуждению политики нашей страны, отказу от нее, даже другому гражданству. Как Вы к этому относитесь?

С.Ж.: Знаете, я не пророк, конечно, но примерно в октябре 2014 года, когда были первые симптомы допингового скандала, я написала пост про то, что нас, в конце концов, выдавят под нейтральный флаг, что наше общество расколется на две части: тех, кто будет осуждать спортсменов, которые поедут, и тех, кто будет считать, что их нужно поддержать, – и это умышленно делается, чтобы люди разделились. Я также написала о том, что спортсмены встанут перед этим неприятным выбором: уезжать или нет. Все эти три прогноза сбылись.

Конечно, я сочувствую действующим спортсменам, для многих из них это действительно принципиально тяжелый выбор. Те, кто уже заканчивает свою карьеру, будут выглядеть на фоне этой ситуации как раз очень ярко и красиво. Многократные олимпийские чемпионы и чемпионы мира, у которых уже все есть, будут искренне говорить: «Я не поеду». Это только добавит им популярности. А как быть тем, у кого еще ничего нет и, возможно, уже не будет? Сказали ли бы эти слова чемпионы десять лет назад, будучи молодыми спортсменами? Далеко не каждый сможет честно ответить на этот вопрос. Самое удивительное, что говорить в сослагательном наклонении здесь тоже невозможно – это не работает. Все будут отвечать так, как выгодно в этот момент.

С другой стороны, кто будет соблазнять сейчас наших спортсменов? У нас русских ребят вывозят из отелей, чтобы на них просто не напали. Можно уехать туда, признать, сказать, что не поддерживаешь, а дальше что? Куда-то делать вся толерантность. Да и была ли она? Здесь как раз важно не давать ребятам возможности думать об отъезде и создавать все условия, в том числе материальные. У нас есть своя аудитория, свои болельщики, их любовь. Тогда спортсменам не сильно нужен будет Запад.

У нас уже было именно так: спортсмены были героями и примером внутри страны. За победу в Спартакиаде Советского Союза давали квартиру, а за золотую медаль на чемпионате мира могли не дать. Так что для нас это час «икс», и я думаю, что иностранцы эту нашу психологическую особенность вообще не понимают. Мы можем, даже замкнувшись на себе, в дальнейшем сделать феноменальный прогресс.

Давайте вернемся к здоровому образу жизни обычного человека – в глобальном смысле, не только в физическом. Какие три главных принципа такого стиля жизни Вы бы выделили?

С.Ж.: Чем бы человек ни занимался – учеба это или спорт – важны систематичность и непрерывность процесса. Это ключевой момент. Также важно правильное питание и нормальный сон, отдых. Ну, а третье – настрой на эти действия: позитивные мысли, психологическое состояние и ощущение счастья. Потому что, если человек не получает от спорта счастье и удовольствие, ни о каком здоровом образе жизни разговора быть не может.



Есть целая индустрия, ориентированная на зожников. Люди целыми днями пропадают в залах, прибегают к стероидам. С другой стороны, есть еще один мощный тренд – бодипозитив. Какое у Вас отношение к этим двум крайностям?

С.Ж.: Если человек балдеет и получает экстаз от постоянного пропадания в зале, у него есть на это время и деньги – кто ему запретит? Никто. Но тут вопрос: зачем? Я все-таки – за бодипозитив, но тоже без перегибов, за гармонию, когда ты и работаешь, и занимаешься спортом, и отдыхаешь. Вообще, физическая активность – это же наркотик для тела, но правильный. Человек, который на это подсаживается, лишаясь его, становится не менее несчастным, чем потерявший деньги или любимого. Это зависимость, поэтому тут важна мера, как и во всем в жизни.

Как разобраться в этих гуру ЗОЖа, которых очень много в сети? Они часто пропагандируют противоположное в питании, тренировках, по всем аспектам. Как в этом потоке не утонуть?

С.Ж.: Вопрос непростой. Любая звезда в этой сфере, выходя на определенный уровень популярности, может начать рекламировать то, что вообще нельзя или это не так полезно, как декларируется, но за это платят деньги. А миром должен править здравый смысл, а не деньги. Не деньги, не

политика, а здравый смысл. Во всем. И в данном случае необходимо прислушиваться к себе, своему организму. Я вот недавно открыла для себя йогу, занимаюсь два-три в неделю. И вот я, зная, что у одного тренера более жесткие тренировки, а у другого более мягкие, выбираю для себя формат, исходя из того, как себя ощущаю в каждый момент времени. Многие советуют регулярные пробежки, но вот я не люблю бегать трусцой, больше люблю ходить, много ходить, в горах, в том числе. Зачем мне мучиться? Я буду делать то, что люблю. Каждый для себя сам выбирает чувство комфорта и счастья от упражнений.

Есть гармоничные виды спорта для всех возрастов. Один из них, например, гольф. Если в нашей стране такое скажешь, тебя закидают помидорами. А во многих странах мира с определенного возраста особо популярен именно он. Гольф сочетает в себе, поверьте мне, вообще все. Хочешь поправить свою форму, подлечить нервы и себя проверить – гольф.

Серьезно?

С.Ж.: Да. Он выявляет стрессы, в нем психам делать нечего – иначе ты не совершишь ни одного удара. Обычный точный удар клюшкой, понимаете? Простое упражнение. Поэтому во многих преуспевающих странах это спорт – номер один для всех. Даже не фитнес. Мы даже в школе начали потихоньку преподавать доступный гольф для детей. Им безумно нравится, это очень интересно. Но в целом пока в нашей стране его рекомендовать сложно – мало полей, нет культуры, абсолютный ярлык буржуазности и спорта для богатых.

Как справиться с длительным напряжением, в котором мы все сейчас находимся? Сегодня даже сильные люди начинают «плыть».

С.Ж.: Тут мне сложно давать советы, потому что я сама по природе, видимо, как-то по-другому устроена. У меня не бывает стресса, я ни от чего не переживаю сильно и долго. Я могу переживать, но это не то, что называют стрессом, – родилась с какой-то психологической защитой. Если что-то не так, я пью на ночь чай с медом и спокойно засыпаю – не буду гонять мысли полночи, даже если они есть.

Вообще, советы давать – не самое благодарное занятие. Есть люди, для которых это бесполезно в принципе, они по жизни вот такие «поддающиеся», тревожные, реагирующие на все, даже если их это не касается. Какой дать совет таким людям? «Будь поспокойнее?» Но часто для них такое состояние – норма, они не готовы отказаться от этого, даже если сами устали. Это, наверное, такой характер, психотип, который переубедить в чем-то крайне тяжело, можно предложить только успокоительное – врачи говорят, помогает. Но у нас просто не принято ходить к психологам, люди не готовы назвать это болезнью, как принято на Западе. Хотя я знаю, что многие мои знакомые ходят втихаря. Психолог – это такой же врач, как стоматолог. Психологическое здоровье – это половина нашей жизни и, совершенно точно, громадная часть ЗОЖа.

Один знакомый канадец мне однажды сказал: «Я поражаюсь вам, русским. Когда вам плохо, вы идете не к психологу, а с бутылкой к другу». Образно. «Вы разговариваете со своими друзьями. Я вам безумно завидую, – сказал он мне. – У нас никогда так не сделаешь – не поймут близкие. Ты должен всегда показывать успешность и не имеешь права на слабость». Им вообще плевать на это. «Иди к психологу! Пусть он слушает твои проблемы, у меня хватает своих». В этом большая разница.

Как Вам кажется, насколько важен информационный детокс сегодня?

С.Ж.: К сожалению, поток разных новостей, в том числе фейковых, – это проблема. Мы попытались их максимально законодательно заблокировать, но совсем это остановить невозможно. Сейчас фейк от нефейка отличить крайне сложно, не каждый готов посвящать этому время. Я сама с этим сталкиваюсь достаточно часто. Приходится по десять раз перепроверять, искать первоисточник, но так делают единицы. Я не говорю, что надо совсем оградить себя от новостей, но важно сохранять здравый смысл, не погружаться в инфопоток с головой. Такие непростые кризисы дают и возможности – об этом не зря говорят. Как раз сейчас можно освободиться от какого-то ненужного балласта и что-то в своей жизни улучшить. Это тоже часть вопроса о стрессе, наверное, и как с ним бороться. Это важный момент самоопределения для всех. Выживает тот, кто умеет меняться, и осознанно, критически подходит к себе. Понятно, что тот, кто образован, компетентен и умен, будет востребован всегда, в любой кризис. И даже если мы что-то теряем в моменте, то часто глобально мы приобретаем нечто большее.

Три знахаря

Однажды к мудрейшему клана Спокойных пришли три знахаря с просьбой испытать их в искусстве врачевания. Мудрейший приказал своим ученикам привести к знахарям всех страждущих и недужных в округе, а сам стал наблюдать за тем, что они делают. Через девять дней, когда был излечен последний больной, Мудрейший сказал знахарям: «Самый знающий из вас лечит низменным, составляя лекарства и снадобья из камней, трав и частей животных. Самый искренний из вас лечит возвышенным, призывая на помощь небо и укрепляя лечение собственной верой. Самый мудрый из вас учит самих больных искоренять болезнь, не избегая при этом ни низменного, ни возвышенного. Вы трое достигли совершенства, но мне больше по душе мудрый, ибо он знает Срединный путь».

Анна Заболотная

ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА: МОТИВАЦИЯ

КАЖЕТСЯ, НИ ОДИН ЖУРНАЛИСТ, ПИШУЩИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, НА САМОМ ДЕЛЕ ЕГО НЕ ВЕДЕТ. ЭТО ДАЖЕ В КИНО ПОКАЗЫВАЮТ: СОННЫЙ ТОЛСТЯЧОК ПИШЕТ КОЛОНКИ ОБ УТРЕННИХ ПРОБЕЖКАХ, ПЫТАЯСЬ НАЙТИ ПЕПЕЛЬНИЦУ В ГОРЕ ОБЕРТОК ОТ ГАМБУРГЕРОВ. Я НЕ ТАКАЯ. Я ПОБЫВАЛА НА ТЕМНОЙ СТОРОНЕ, НО ОСТАЛАСЬ ЗДЕСЬ, И ЗНАЮ, КАКИЕ ВЫГОДЫ ВАС ЖДУТ.

Какую мотивацию предлагают журналы в первую очередь?

Награда. «Купите себе роскошный топик на сэкономленное». «Позвольте себе гранолу парфе с малиной в феврале». Я — против! Награду нужно требовать за то, что тебе неприятно. Чем тебе не хочется, некогда, жалко и лень заниматься.
Но вам не нужна награда, вам нужно просто понять, в чем радость. Попробуйте для начала найти человека, который бросил пить, курить и есть промышленный майонез, и при этом остался нормальным.

Здоровый образ жизни дискредитирован его слишком настойчивыми пропагандистами

Вы все их видели: грызут органические сырые овощи, исповедуют радикальные принципы близости к земле и изводят родных нотациями. Беда в том, что у них в силу образа жизни довольно много энергии, а эйфория от хорошего самочувствия заменяет им логическое мышление.
Не бойтесь стать фанатиком — вам не надо посвящать здоровому образу жизни всю свою жизнь. А все эти улыбчивые хиппи всегда внутри были немножко со странностями.

Поймите, сколько на самом деле проблем причиняют вам ваши вредные привычки

От вашего образа жизни зависит все: от температуры кончиков ваших пальцев до частоты стирки и проблем с выбором ресторана для празднования дня рождения.
Есть одна техника: возьмите большой лист и напишите вразброс, как на «облаке тэгов», список всех, вообще всех, проблем, которые вас сейчас волнуют. От вскочившего прыщика до неоплаченных счетов. А затем соедините эти проблемы друг с другом по принципу «какая из какой следует». На листе останется 2-5 проблем, у которых родительские отсутствуют. Вот они — главные, с них и стоит начать.
Я когда-то рисовала такую схему, и двумя главными проблемами оказались (это был большой сюрприз) «интернет-зависимость» и «курение». Из-за них я плохо себя чувствовала, не успевала, тратила и теряла деньги, не высыпалась, разводила бардак и прочее, и прочее. Начав сидеть в сети по таймеру и отказавшись от сигарет, я решила две трети своих жизненных проблем. Всех.

Поймите, что вы можете

Девушки хранят в шкафу свои «эталонные джинсы» не только для того, чтобы раз в полгода доставать их и вздыхать о молодости. На таких тесных «дудочках» основаны целые системы похудения. Вы уже знаете, как вы выглядите и чувствуете себя, когда ведете здоровый образ жизни.

Многие люди боятся изменений так, что готовы убить себя, лишь бы ничего не менялось

Но есть и другие — те, что готовы на очень и очень многое, лишь бы попробовать что-нибудь действительно новое. Сложно найти человека, не пробовавшего двойной чизбургер или текилу. А как насчет артишоков? Спаржи? Фенхеля? Сока из проросших зерен? Ягод годжи? Вы ведь даже не знаете, что это, так?
Если вы поставите перед собой цель каждый день пробовать что-то новое, связанное со здоровым образом жизни, то вас хватит минимум на год. И я вам обещаю: этот год вы не забудете никогда.

Вы почувствуете себя суперменом

Я знаю, о чем говорю — в моей жизни были все крайности, и я могу сравнить чувство полета от ночи на энергетиках и кофе перед экзаменом — и от двух часов растяжки и плавания. Перед вами откроются новые возможности, которых вы за собой и не ждали: от умения поднять ручку с пола, не сгибая ноги в коленях (нет, не пальцами ног) и до возможности гулять всю ночь напролет, а утром доехать до тренировки и на деловую встречу. Вы станете раньше вставать. Лучше высыпаться. Быстрее бегать. Глубже дышать. У вас обострится вкус. Слушайте, я могу определять по запаху, есть в чае сахар или нет. Слабо?

Людям с практическим мышлением может помочь язык цифр

Со мной это никогда не срабатывало, но я лично знаю пару человек, отказавшихся от некоторых привычек, просто посчитав, во сколько они им обходятся.
Дело не только в деньгах, но и в простой статистике. Вам не страшно летать на самолете просто потому, что вы знаете, что его математически сложнее перевернуть, чем танк? Займитесь изучением фактов. Ищите основные цифры в новостях.



Нам сложно верить в то, что теперь всю жизнь будет так

Сельдерей и малина — это очень круто. Но пицца? Танцы на барных стойках и похмелье? Капающие на угли шашлыки? Обещайте себе, что в вашей жизни еще будут все эти изощренные развлечения, чудовищная еда и прочие грехопадения. Вы даже не обманете себя.
В позапрошлую субботу я вышла из тренажерного зала, зашла в рюмочную и заказала три чебурека. Три! Съела, правда, один. Вот уже две недели я чувствую, что я могу быть очень, очень плохой девочкой, если только захочу. Но мне пока просто не хочется.

Попросите ваших близких вас мотивировать

На свете есть люди, которым только и нужен повод, чтобы о вас позаботиться.

ПРИТЧА

Корзина кирпичей

Как-то раз женщина, работавшая на стройке, несла на голове корзину кирпичей. Оступившись, она поранила ногу, и корзина свалилась у нее с головы. Она попыталась поднять корзину и снова поставить себе на голову, но не смогла и начала безутешно плакать, обращаясь за помощью к Богу. Ее страстный призыв привлек внимание Господа, и он появился перед нею.

– Ты звала меня? – спросил Господь.

– Пожалуйста, помоги мне поставить корзину на голову! – взмолилась женщина.

– Но я могу дать тебе освобождение! Ты можешь просить у меня все, чего пожелаешь: богатство, молодость, здоровье, а ты просишь поставить корзину тебе на голову?!

– Пожалуйста, поставь корзину мне на голову, чтобы я успела закончить работу к обеду.

Истинная помощь – рядом с нами, но мы не пользуемся ею.

КАКИЕ ЗОЖ-ПРИВЫЧКИ НЕ ИМЕЮТ НИЧЕГО ОБЩЕГО СО ЗДОРОВЬЕМ?

КАКИЕ «ЗДОРОВЫЕ» ПРИВЫЧКИ НА САМОМ ДЕЛЕ УБИВАЮТ ОРГАНИЗМ? НА КАКИЕ УЛОВКИ ИДУТ ЛЮДИ, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ ИДЕАЛЬНО?



Спорт как наркотик

Частой причиной смерти известных спортсменов с идеальными телами становятся перегрузки в тренажерном зале, изнурительные диеты и запрещенные препараты. Их употребляют, чтобы не уставать от многочасовых тренировок и ставить рекорды на беговых дорожках. Но что происходит с сердцем, когда вслед за своими кумирами на фармакологию налегают и обычные фанаты фитнеса?

Мы привыкли думать, что сердце совсем не отдыхает, а значит, во время тренировки не испытывает никаких перегрузок. Но разница есть: 70% времени сердце расслаблено, и только 30% уходят на само сокращение сердечной мышцы. Во время активных силовых нагрузок мы заставляем сердце работать в разы интенсивнее. В результате сердечная мышца гипертрофируется, то есть ткани сердца разрастаются и теряют эластичность. Они уже не могут полноценно расслабиться, а значит, сердце все время находится в напряженном состоянии. Инфаркт – логичный исход таких перегрузок.

Иногда зависимость от спорта развивается даже без допинга. Ученые выяснили, что бег вызывает такую же зависимость, как кокаин. Чарли Энгл известен всему миру как «бегущий человек». Он знаменит тем, что пробежал 111-дневный марафон через Сахару, пересек пустыню Гоби, бежал через джунгли Амазонки и Юго-Восточной Азии. А еще весь мир знает, что Чарли сделал все это, потому что бег помог ему преодолеть наркотическую зависимость. Дело в том, что физическая активность стимулирует выработку гормона радости эндорфина. Немецкие исследователи сделали бегунам томографию и обнаружили, что после двух часов бега в мозге снижается количество опиоидных рецепторов. То же самое происходит при употреблении тяжелых наркотиков. Такая же тенденция обнаружилась при исследовании мозга завсегдатаев фитнес-залов. При высоких физических нагрузках выделяются вещества, похожие на амфетамины. Выходит, что занятия спортом вызывают зависимость, похожую на наркотическую!

Смертельные диеты

Годовой оборот индустрии ЗОЖ составляет около 4 триллионов долларов. Каждый год рынок растет на 14%. Его обгоняет только рынок электроники. На желании людей быть здоровыми и красивыми многие готовы зарабатывать любой ценой. Псевдогуру вводят людей в заблуждение и фактически убивают их, подрывая здоровье. Главный двигатель ЗОЖ – эффективная реклама. Звезды соцсетей рекламируют странные добавки для похудения, бессмысленные ягоды и напитки, вредные комплексы тренировок и даже опасное для жизни и здоровья голодание.

«Организм не прощает голод, он начинает впитывать и превращать в жир все, что вы ему дадите. Он адаптируется к стрессовой ситуации и уже никогда не сможет функционировать нормально, если вы будете голодать», – уверен доктор медицинских наук Эркен Иманбаев.

Ради лайков – под нож

Ради лайков в соцсетях многие люди не просто редактируют свои фотографии, но и ложатся под нож хирурга. Известна ситуация, когда девушка вкалывала синтол в ягодицы до тех пор, пока ее попа буквально не взорвалась прямо в спортзале. Врачебный осмотр показал, что, кроме огромного количества синтетического вещества, в ягодицах у нее были силиконовые импланты.

Этот случай не исключение. Стройная талия интернет-красоток часто получается не в результате тренировок, а потому, что хирурги удалили пару ребер. Кубики на животе обойдутся в 7000 долларов – за эти деньги хирург удалит жир и на место мышц поставит силиконовые импланты. Иногда кубики делают прямо поверх пивного живота! Заработать на здоровье пытаются как адекватными способами, так и не очень. Например, владельцы одной американской фирмы организовали занятия йогой на свежем воздухе. И все бы ничего, но в то время, как люди стоят в позах собаки или дерева, между ними бродят козлята. Иногда они забираются на спину и делают «массаж» копытами. Такая «козлиная йога» стоит несколько сотен долларов в месяц, и тренд уже подхватили европейские фермеры.

Красотки весом под 200 кг

Вместе с модой на стройность пришла и мода на бодипозитив. На обложках журналов появились красотки под 150 килограммов, а в магазинах одежды размерная линейка стремительно растет вширь. Зарождение бодипозитива началось еще в 1967 году с кампании против общественной дискриминации полных людей и с их борьбы за свои права. Культура принимать свое тело не обо-



шлась без перегибов.
Активисты движения – часто очень известные люди. Одна из них, певица Мэрайя Кэри, стала весить 120 килограммов. Она заедала стресс от расставания с парнем. Это называется «компульсивное переедание», и лечить его надо прежде всего в кабинете психолога. В стрессе человек начинает безудержно есть, даже когда не голоден. Так организм пытается повысить уровень «гормонов радости» дофамина и серотонина.
Когда стрелка весов переваливает за отметку 200 килограммов, увеличивается нагрузка на сердце и сосуды. Риск сахарного диабета, потери зрения и слуха возрастает в среднем втрое. Повышается артериальное давление и возрастает риск инсультов и инфарктов. Исследования показали, что люди с выраженным ожирением умирают в среднем на 10 лет раньше, чем стройные.

Веганство – секта?

Но надо ли отказываться от жареной картошки, макарон и мяса? Для многих стало шоком, что Всемирная организация здравоохранения внесла сыроедение и вегетарианство в список психических расстройств. Медики считают отказ от мяса такой же вредной привычкой, как курение, алкоголизм и даже наркомания.
«Приверженцы ЗОЖ в основной своей массе являются людьми одержимыми. Никакого отношения к реально здоровому образу жизни их поведение не имеет. А вот признаки одержимости есть. ВОЗ очень обеспокоена этим, поэтому активные, фанатичные ЗОЖевцы приравнены к людям с психическими отклонениями», – рассказала психолог Анастасия Булгакова.
Последней каплей для ВОЗ стал жуткий случай в Испании. Родители запрещали детям есть все, кроме сырых овощей и фруктов. Строгая диета довела малышей до комы. Соседи едва успели вызвать «скорую помощь». Детей поместили в реанимацию, а родителей – в психиатрическую клинику.
Психиатры давно заметили, что приверженность вегетарианству очень похожа на членство в секте. «Они схожи одержимостью, навязыванием своей идеологии. И, самое главное, они начинают мучить своих близких, насильно втягивают их в свою «веганскую секту». Их не интересует никакой окружающий мир. Они готовы уйти с нормальной работы только потому, что коллеги не разделяют их точку зрения», – считает Анастасия Булгакова.
Любой врач скажет, что при заболеваниях щитовидной железы не обойтись без рыбы, при анемии – без мяса. Это не значит, что нужно отказываться от овощей и фруктов. Маркетолог Дмитрий Сидорин уверен: «Правильное питание – это прежде всего правильная дозировка. Кто-то говорит, что мясо – это не очень хорошо, соя – это не очень хорошо. Но важно, в каком количестве вы употребляете тот или иной продукт. Я думаю, ко всему надо относиться настороженно и во всем знать меру. Ключевой фактор здесь – это потребление определенной нормы калорий».

Долой углеводы!

Еще одна группа «продуктов-изгоев» для худеющих – углеводы. Миллионы людей по всему миру считают, что именно от булок и каш растут бока, а хлеб вообще нужно исключить из рациона навсегда. Невестка английской королевы Кейт Миддлтон, чтобы похудеть к свадьбе, отказалась от хлеба, макарон, каш и других углеводов. Так же поступали Пенелопа Крус и певица Бейонсе.
Теперь посмотрим на их медицинские карты. У Кейт Миддлтон проблемы с вестибулярным аппаратом – в машине или самолете ей становится плохо. Бейонсе так старалась держать вес во время беременности, что ее новорожденных детей пришлось лечить от тяжелой формы желтухи. Пенелопа Крус попала в больницу с диагнозом «истощение».
На самом деле люди, которые отказываются от углеводов, едят их в больших количествах. Углеводы есть и в листьях салата, и в арбузе, и в морковке. Углеводы – это сахар, который быстро усваивается организмом. Но полученная энергия быстро заканчивается, и человек снова чувствует голод.
«Обычно люди думают: вот, я не буду употреблять углеводы. А углеводы стимулируют выработку серотонина, это гормон радости, удовольствия. Он является внутренним антидепрессантом. Представьте, если не вырабатывается серотонин, то у человека появляется раздражительность, утомляемость. Организм как бы говорит: слушай, нет углеводов, не хватает. И человек, например, выпивает чай с малиновым вареньем или медом, съедает шоколадку. У него резко поднимается серотонин, улучшается настроение. Он начинает есть углеводы в огромных количествах и не может остановиться», – уверен доктор медицинских наук Эркен Иманбаев.





Вода – не панацея

Знаменитое правило, что в день надо выпивать два литра воды, – это маркетинговый миф. В 1945 году в США появились рекомендации употреблять 1 миллилитр воды на каждую калорию пищи. В том же документе было написано, что значительная часть этой воды уже содержится в самой пище, но со временем это ремарка забылась. Компании стали зарабатывать миллионы на бутилированной воде и мифической формуле про 2 литра воды в день.
Для нашего пасмурного климата, где зима длится по полгода, нужна особая диета. Летом – сезонные овощи и фрукты, немного мяса и пару ложек каши. Чем ближе холода – тем больше должно становиться в тарелке мяса и круп. Традиционные соленья в небольших дозах – отличный источник витаминов C, B и D. Они отвечают за цвет кожи, состояние зубов, ногтей и общий тонус организма.
Каждый раз, когда вы слышите буквосочетание «ЗОЖ», не забывайте, что универсального рецепта для всех не существует.

КАК УСТРОЕН БИЗНЕС НА ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И КРАСОТЕ

БИЗНЕС НА ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ (ЗОЖ) СЕГОДНЯ НА ПИКЕ ПОПУЛЯРНОСТИ ВО ВСЕМ МИРЕ. КАК СЕГОДНЯ БИЗНЕС НА ЗОЖ РАБОТАЕТ В РОССИИ? КАК УСТРОЕН БИЗНЕС НА ЗДОРОВЬЕ? ПСИХОЛОГИ И СОЦИОЛОГИ СПОРЯТ О ПРИЧИНАХ ПОВАЛЬНОЙ МОДЫ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. О ПОЛЬЗЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, СПОРТА, ОТКАЗА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ИЗВЕСТНО ДАВНО.
В ПОСЛЕДНИЕ 5 ЛЕТ ГЛОБАЛЬНЫЙ РЫНОК ЗОЖ ВЫРОС ДО НЕБЫВАЛЫХ 4,2 ТРИЛЛИОНОВ ДОЛЛАРОВ. ЭКСПЕРТЫ ОЦЕНИВАЮТ ЕЖЕГОДНЫЙ ПРИРОСТ МИРОВОЙ ИНДУСТРИИ В 6,4%.



Особенности российского ЗОЖ-бизнеса

Глобальный тренд здорового образа жизни быстро захватил Москву, Петербург и города-миллионики. Но настоящий бум ЗОЖ-продукции зафиксировали летом 2020 года: спрос на здоровые продукты вырос в 3 раза – в том числе в регионах. Причем рост потребления отмечен не только в офлайне: о трехкратном росте продаж сообщают Ozon и Wildberries.

Онлайн-магазины отмечают повышение спроса на бобовые, альтернативное молоко, заменители мяса, суперфуды. В 11 раз выросли продажи сухофруктов, сушеных водорослей, гранолы. Спрос на чечевицу и овес подскочил в 180 и 62 раз соответственно.

Хитом года стала микрозелень и гидропонные установки для ее выращивания.

Линейка ЗОЖ-продукции в региональных магазинах сети «ВкусВилл» также постоянно расширяется, пополняется веганскими и спортивными позициями. Сервис доставки «СберМаркет» отметил рост спроса в регионах на альтернативное молоко, семена чиа, брокколи, энергетические батончики. Вместе с тем представитель компании признал, что продажи отражают веяния моды, а польза суперфудов преувеличена.

Очевидно, что резкому росту спроса способствует всеобщая паника на фоне пандемии: люди стремятся укрепить здоровье. Производители этим пользуются и делают ничем не подтвержденные заявления: к примеру, связывают употребление мяса и повышение уязвимости к вирусу. Соответственно, растут продажи растительного «мяса» из горохового протеина.

До пандемии одним из главных направлений ЗОЖ-продукции в России было производство продуктов для веганов и вегетарианцев.

Рост рынка в период с 2014 по 2019 годы составлял 18,6-32,2% в год. Повышение спроса на растительные кисломолочные продукты заставило «Данон» в ноябре 2019 года утроить объемы производства безлактозного йогурта. Компания «Сады Придонья» лидирует на рынке овсяного заменителя молока – и это неудивительно, с учетом 560% роста спроса на растительное молоко в 2019 году. Другая важная ниша – производство постных продуктов. Спрос на «духовную пищу» растет из года в год, хотя не все постные заменители можно отнести к здоровым. Однако в России период поста традиционно считается временем не только духовного, но и физического оздоровления. Многие соблюдают пост с целью сброса лишнего веса. Производители маркируют продукцию этикетками «постный», «веганский», «100% растительный продукт», и для среднего потребителя этого достаточно.

Как здоровье стало прибыльным бизнесом

Одной из причин роста называют смену приоритетов современного человека. В прошлом люди часто впадали в две крайности: прожигание жизни или, напротив, самоотверженную заботу о детях. Теперь же главным приоритетом становится собственная жизнь – долгая, красивая и качественная.

Есть и более прозаическое объяснение: производителям нужны новые источники прибыли. Принцип классической экономической теории гласит: для создания успешного бизнеса надо найти неудовлетворенную потребность и удовлетворить ее. Экономика постмодерна действует обратным методом – когда все потребности удовлетворены, новые нужно создавать.

Гиганты индустрии умело играют на главных человеческих слабостях: боязни смерти и тщеславии. Исследования, проведенные в Германии и США, показывают, что переход к ЗОЖ удлиняет продолжительность жизни в среднем на 15 лет. Лучшую мотивацию для занятий спортом и отказа от вредных привычек придумать трудно.

Но недостаточно просто жить дольше, избегая серьезных заболеваний, связанных с нездоровым образом жизни. Надо еще прекрасно при этом выглядеть – отсюда огромный рост популярности ЗОЖ-туризма, органических продуктов, спа-услуг, натуральной косметики и менее натуральной косметической хирургии.

То, что раньше было доступно лишь знаменитостям и миллионерам, становится по карману среднему классу. По статистике Amazon, постоянные клиенты онлайн-магазина тратят не менее 1300 долларов в год на БАДы, витамины, спортивное питание и уходовые средства.



Соцсети и ЗОЖ-бизнес

На заре существования интернета пользователей привлекала анонимность. С появлением соцсетей ситуация кардинально изменилась. Теперь людям интересно не только посмотреть на других, но и представить себя в самом выгодном свете: красивым, спортивным, успешным.

Внешняя красота всегда ассоциировалась с успешностью, но до недавних пор только для представителей шоу-бизнеса. Социальные сети быстро стерли границу между небожителями и обычными людьми.

Знаменитостью теперь может стать кто угодно, и большинство потенциальных интернет-звезд идет к славе через ЗОЖ.

Производители пользуются услугами «инфлюэнсеров»: за умеренное вознаграждение привлекательные селебрити порекомендуют подписчикам фитнес-трекер, спа-отель, гранолу или чудодейственные БАДы.

Огромный охват аудитории и внушительное число онлайн-знаменитостей предоставляют отличную возможность для пиара любых ЗОЖ-продуктов: от заурядных капсул для похудения и спортивных пищевых добавок до специфической веганской и сыроедческой продукции.

Фитнес-индустрия

Рынок фитнес-индустрии стабильно развивался до пандемии. Ежегодный прирост составлял не менее 20%. Однако с введением карантина две трети российских фитнес-клубов закрылись. Вирус не подкосил только онлайновых фитнес-гуру: их популярность даже возросла.

Самым любопытным явлением в отечественном фитнесе стал онлайн-проект «Бешеная сушка». За 5 лет существования онлайн-марафона основатель собрал 300-тысячную армию преданных адептов и раздал более 150 млн рублей в качестве призов.

Фитнес-блогер Софья Солдатова зарабатывает 2-3 миллиона рублей в месяц на своих интернет-проектах. Хрупкая и неспортивная в прошлом, она добилась идеальной фигуры и помогает достичь того же своим подписчикам. Российский Forbes отмечает, что Софья уже заработала первый миллион долларов. Екатерина Мириманова когда-то сбросила 60 кг. С тех пор она выпустила несколько книг о своей «Системе минус 60», а стоимость трехнедельного марафона похудения по ее методике – 7000 рублей.

Художница Зоя Чернакова под псевдонимом Лисси Мусса начала проведение онлайн-марафонов еще до того, как соцсети набрали популярность. На основе сообщений с форума участников выпустила несколько популярных книг из серии «Как сделать из тушки фигурку».

Для миллениалов спортзал – это ночной клуб. Хотя на рынке предостаточно продукции от именитых брендов, оригинальные решения принимают с интересом. Бренд Sport Angel – российского происхождения. Дизайнер Ольга Александрова сделала ставку на простоту и высокое качество материалов – и не прогадала.

Словом, для создания успешного фитнес-бизнеса вовсе не обязательно быть спортсменом с идеальной фигурой – скорее, участников мотивируют впечатляющие истории успеха самых обычных людей. Это отличный способ монетизировать свою диету и зарядку.

Другие направления бизнеса – фитнес-трекеры, смарт-браслеты, пищевые добавки, витамины, спортивная одежда и обувь, разнокалиберные тренажеры. Все это продается успешно, и любое экзотическое средство для наращивания мышц лежа на диване будет встречено с энтузиазмом.

Секрет долголетия

Однажды ученик лекаря спросил своего наставника:

— Учитель, открой мне главный секрет долголетия.

— Основа долголетия, — сказал Учитель, — это здоровье, а основа здоровья — спокойствие. Спокойный не разрушает свое тело страстной любовью, неукротимой ненавистью или ненасытным желанием. Он не подрывает корни своего здоровья радостью и печалью, тоской и страхом; но, избегая всего лишнего, никогда не отказывается от того, что, доставляя удовольствие, не нарушает гармонии инь и ян.



Евгений Винокуров

Здоровяку завидую немного,
что исполняет предписанья йога,
что ходит в Подмосковье с рюкзаком,
что на педали жмет велосипеда,
что никогда не спит после обеда,
что с болями в предсердье не знаком...

Но, к сожаленью, я живу иначе:
в столице пребываю — не на даче.
День, два брожу в томленье — ни строки.
Я йоговским советам не внимаю,
таблетки среди ночи принимаю.
Я жду: вот-вот появятся стихи...

Яков Полонский

Мы празднуем в саду прощальный наш досуг.
Прощай! пью за твое здоровье, милый друг!
И солнцу, что на все наводит зной, не жарко,
И льду не холодно, и этот пышный куст
Своих не знает роз, и даже эта чарка
Не знает, чьих она касалась жарких уст.
И блеск, и шорохи, и это колыханье
Деревьев – все полно блаженного незнанья;
А мы осуждены отпраздновать страданье,
И холод сознаем и пламенный недуг...
Прощай! пью за твое здоровье, милый друг!

Владимир Высоцкий

Утренняя гимнастика

Вдох глубокий, руки шире,
Не спешите — три-четыре!
Бодрость духа, грация и пластика —
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая
(Если жив пока еще) гимнастика!

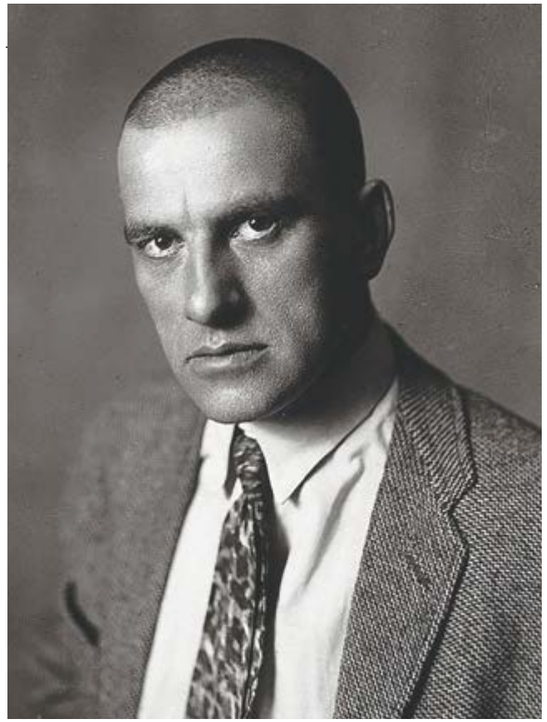
Если вы в своей квартире —
Лягте на пол — три-четыре! —
Выполняйте правильно движения!
Прочь влияние извне —
Привыкайте к новизне,
Вдох глубокий до изнеможения!

Очень вырос в целом мире
Гриппа вирус — три-четыре! —
Ширится, растет заболевание.
Если хилый — сразу в гроб!
Сохранить здоровье чтоб,
Применяйте, люди, обтирания!

Если вы уже устали —
Сели-встали, сели-встали.
Не страшны вам Арктика с Антарктикой —
Главный академик Иоффе
Доказал: коньяк и кофе
Вам заменит спорта профилактика.

Разговаривать не надо —
Приседайте до упада.
Да не будьте мрачными и хмурыми!
Если очень вам неймется,
Обтирайтесь, чем придется,
Водными займитесь процедурами!

Не страшны дурные вести —
Мы в ответ бежим на месте,
В выигрыше даже начинающий.
Красота! Среди бегущих
Первых нет и отстающих —
Бег на месте общепримиряющий!



Владимир Маяковский

Гимн здоровью

Среди тонконогих, жидких кровью,
трудом поворачивая шею бычью,
на сытый праздник тучному здоровью
людей из мяса я зычно кличу!

Чтоб бешеной пляской землю овить,
скучную, как банка консервов,
давайте весенних бабочек ловить
сетью ненужных нервов!

И по камням острым, как глаза ораторов,
красавцы-отцы здоровенных томов,
потащим мордами умных психиаторов
и бросим за решетки сумасшедших домов!

А сами сквозь город, иссохший как Онания,
с толпой фонарей желтолицых, как скопцы,
голодным самкам накормим желания,
поросшие шерстью красавцы-самцы!

Владимир Солоухин

Жизнь моя

Жизнь моя, что мне делать с нею,
То блеснет, то нет из-за туч.
Помоложе я был цельнее,
Был направлен, как узкий луч.
За работу берешься круто,
По-солдатски жесток режим,
Все расписано по минутам:
Час обедаем, час лежим.
В семь зарядка — и сразу в омут.
И за стол рабочий, «к станку»,
На прогулку выйти из дому
Раньше времени не могу.
Или вот, простая примета,
Вот каким я суровым был,—
Дождик выпадет ясным летом,
В лес отправишься по грибы,
А малина, или черника,
Иль ореховая лоза,
Земляника и костяника
Так и тянутся на глаза.
Так и тянутся, так и жаждут.
Только цель у меня узка,
И не дрогнула ни однажды
Ни душа моя, ни рука.
И сорвать бы... чего бояться?
Что там ягода? Пустяки!
Но рискованно распыляться
И дробить себя на куски.
Нет, соблазны все бесполезны,
Если в лес пошел по грибы...
Вот каким я тогда железным,
Вот каким я хорошим был.
А теперь я люблю — окольно,
Не по струнке люблю уже,
Как-то больно и как-то вольно
И раскованно на душе.
Позабыл я свою привычку,
И хотя по грибы идешь,
То орешек, а то брусничку,
То цветок по пути сорвешь.



ВЫШЕ СТРЕССА. ШКОЛА САМОРЕГУЛЯЦИИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СКИФИЯ», 2021

ВАЛЕРИЙ ШИШКОВ

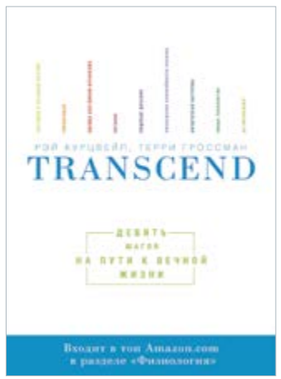
В наше хаотичное время стресс – практически новая нефть. Информационные ресурсы засасывают тревожных жертв думскроллинга в беспощадные воронки ужаса, делая напряжение беспрерывным. В подобной ситуации спасение в том, чтобы быть над ней, а не внутри. Несомненно, поможет инфодетокс и возвращение к теплым аналоговым носителям, вроде книг.
В этой книге, например, вы найдется набор действенных методик личных практик регулирования эмоционального состояния от врача-психотерапевта. В списке формул достижения адекватного спокойствия аутотренинг, медитация, биоэнергетика, йога и даже, если надо, гипноз.

TRANSCEND. ДЕВЯТЬ ШАГОВ НА ПУТИ К ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИФ», 2021

РЭЙ КУРЦВЕЙЛ, ТЕРРИ ГРОССМАН

Еще одно глубинное научное исследование о причинах болезней и старения организма от изобретателя-футуролога, что верит в бессмертие, и семейного врача, противостоящего процессам увядания тела. Книга учит во благо пользоваться самыми современными медицинскими знаниями и актуальными открытиями науки. Это настоящее пошаговое руководство по предупреждению заболеваний и продлению биологической молодости – для полной и продолжительной жизни.





КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИФ», 2020

ТОМАС КОЛИН КЭМПБЕЛЛ

Книги иногда бывают просто потрясающими, а порой – даже опасными.
Этот труд профессора кафедры пищевой биохимии и исполнительного директора собственного Центра пищевых исследований вкупе с несомненной практической содержательностью объединяет в себе оба качества, упомянутые в начале. Чем же так опасно «Исследование» и почему, собственно, «китайское»? Прочитав его, вы рискуете полностью поменять свою жизнь и отношение к питанию в пользу здоровья и долголетия. В основе книги самое масштабное в истории науки исследование связи между продуктами животного происхождения и некоторыми хроническими недугами, а также статистика смертности от онкологии аж в шестидесяти пяти округах Китая.

Я ХУДЕЮ

РЕЖИССЕР АЛЕКСЕЙ НУЖНЫЙ, 2018
В РОЛЯХ: САША БОРТИЧ, ИРИНА ГОРБАЧЕВА, ЕВГЕНИЙ КУЛИК, СЕРГЕЙ ШНУРОВ

Эта отечественная картина – воплощение хорошей формы во всех смыслах. Как минимум потому, что это первый в мировом кинематографе случай, когда исполнительница главной роли набирала и сбрасывала вес прямо в процессе съемок. На секундочку, речь идет о более, чем двадцати настоящих килограммах телесной массы. Никаких чаш у весов, на которые то и дело становится героиня Бортич, нет и в помине. Но на них (на этих метафорических чашах) предательски расположились две ее абсолютных любви: парень Женя и еда. Последняя, конечно, никуда не денется, в отличие от амбициозного красавца, которого физические метаморфозы Ани – так зовут героиню – совсем не устраивают. Что ж, этот вызов невыносим, но принят. Будет очень весело, хотя ситуация грустная.





ДВОЙНАЯ ПОРЦИЯ

РЕЖИССЕР МОРГАН СПЕРЛОК, 2004
В РОЛЯХ: МОРГАН СПЕРЛОК, БРИДЖЕТ БЕННЕТТ, ЛИЗА ГАНДЖУ

Сперлок решил пойти на этот, впоследствии нашумевший и ставший его визиткой, документальный эксперимент с собственным организмом, когда увидел по телевизору репортаж о двух юных девушках. Они подали в суд на всемирную сеть закусочных, чьи вывески венчает большая, аэродинамичная желтая буква «М». Причиной их иска стал лишний вес от банального пристрастия к бургерам.
Тридцать дней Морган, забыв о спорте, ел исключительно котлеты меж булок с кунжутом, блестящую раскаленным фритюрным маслом картошку, запивал все это сладкой колой и пристрастно снимал на камеру каждую секунду своего исследовательского чревоугодия.
Что из этого вышло, в финале фильма расскажут занятные медицинские показатели главного героя.

ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА

РЕЖИССЕР ДЖОНАТАН ЛЕВИН, 2011
В РОЛЯХ: ДЖОЗЕФ ГОРДОН-ЛЕВИТТ, СЕТ РОГЕН, АННА КЕНДРИК

Главный герой ведет здоровый образ жизни, не пьет, не курит, занимается спортом, правильно питается и старается избегать всех опасностей, которые могут встретиться ему на пути. Несмотря на все его старания и приверженность ЗОЖ, его идеально выверенная жизнь рушится в один момент. Среди рабочих, несостоявшихся названий этой приятной трагикомедии такие, как «У меня рак» и «Живи с этим». Это история поиска положительного и светлого в жизни, омраченной фатальным диагнозом, основанная на опыте собственной борьбы автора сценария картины. Сложно быть готовым к подобному повороту событий – особенно, когда тебе всего двадцать семь. Хорошо, что рядом есть друг с искренним желанием поддержать не только своим присутствием. Хотя и это уже немало.





ДУХ РУССКОГО НАРОДА

Дух русского народа или Святой Дух – это его путеводная звезда, напоминающая, как надо жить: в мире, в согласии, помогая друг другу, чтобы никто не жил за счет другого, никто никого не оскорблял, не убивал. Жизнь должна строиться по Евангельским законам, заповедям, выработанным мировыми религиями. Другого пути нет и быть не может. Потому что в любом другом случае человек деградирует, и народ вырождается. И наоборот – сохранение духа русского народа, наличие святости в этом народе – во все времена было залогом его жизнеспособности и непобедимости.

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ая Антропова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачева

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Екатерина Моисеева

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto,
ИТАР ТАСС

ИНТЕРВЬЮ ПОДГОТОВИЛА
Елена Лихачева

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»
Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№ 70 апрель-май 2022
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
в Федеральной службе РФ
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
ПИ № ТУ 50-783 от 09.09.2010.

Цена свободная
Предназначен для аудитории +12 лет

КОНТАКТЫ
115093, Москва, ул. Большая Серпуховская,
д. 44, оф. 19.
Телефон редакции (вопросы содержания номера,
авторского сотрудничества): +7 (495) 765-20-39
Телефон дирекции (коммерческое сотрудничество,
размещение рекламы): 8 (495) 799-20-93
Email: nachalomag@gmail.com

Заказ 22-0307
отпечатано ООО «КОДЕКС»
Московская обл., г. Мытищи,
мкр-н Пироговский, ул. Фабричная, д. 1

Подписано в печать 09.04.2022
Тираж 3000 экз.



ФОНД АНТРОПОВА
представляет

YOUTUBE-КАНАЛ ЖУРНАЛА

НАЧАЛО



Наши звездные гости рассказывают о любви и счастье, эмоциях и чувствах, истинной дружбе и отношениях между мужчиной и женщиной.

«НАЧАЛО»
О ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЯХ



ISSN 2219-1968
22070
9 772219 196003