

КУМИРЫ

Спортивная
Анна Семенович

АННУ СЕМЕНОВИЧ, бывшую солистку группы «Блестящие», представлять молодому читателю, а точнее читательницам, не стоит. О ней трезят мужчины. У нее масса поклонниц. Она – чемпионка России по фигурному катанию, отличная певица, актриса и телеведущая.



Со стороны кажется, что Анне в шоу-бизнесе подвластно все, что она пожелает. Да, она талантлива, но, как утверждает сама Семенович, достичь высот в профессиональной жизни ей помогли серьезные занятия спортом. Сегодня Семенович делится с читателями своими секретами красоты и здоровья.

– Помимо фигурного катания, – сказала Анна, – я училась музыке и танцам. У меня не было ни минуты свободного времени, чтобы даже погулять во дворе. Вы не поверите, но впервые на дискотеку попала, когда мне было 20 лет!

– Говорят, благодаря фигурному катанию вы избавились в детстве от тяжелой болезни?

– Когда мне было два года, я сильно заболела. Мама бросила работу и устроилась нянечкой в больницу, где я лежала. Только через полгода вернулась домой. Когда выписывалась, врачи предупредили родителей, что я очень слабенькая и было бы неплохо определить меня в какую-нибудь спортивную секцию. А дальше работала, видимо, судьба. Однажды папа подвозил на машине женщину, которая работала тренером фигурного катания на стадионе Юных пионеров. Она и предложила папе привести меня к ней на занятия. Так в три года я оказалась в фигурном катании. Со временем благодаря тренировкам и здоровью пошло на поправку, и появились высокие спортивные результаты. Я верю в бога. В судьбу тоже. И еще поняла, что прошлое сказывается на будущем, поэтому у меня правило – не причинять людям зла.

– Но все-таки подошло время, когда пришлось уйти из большого спорта. Для спортсмена это весьма проблематично. Они начинают бурно набирать вес, впадать в депрессию. Как решилась эта проблема у Семенович?

– Все пришлось пройти от и до. После ухода из спорта – пребывала в депрессии и ела булочки... Но однажды, увидев свое отражение в зеркале, сказала себе: «Что ты с собой делаешь? Как найдешь работу, если так выглядишь? Кто тебя возьмет? Неделю голодала, сидя на воде, и привела себя в форму. Правда, сразу оговорюсь: этот способ подходит далеко не всем. Голодать нужно правильно и очень аккуратно относиться к себе. И сегодня, несмотря на свою загруженность, стараюсь есть здоровую пищу: овощные салаты, фрукты и морепродукты, из мяса только птицу. Фастфуд – в очень крайних случаях.

– Какие диеты предпочитаете?

– Многие на себе перепробовала. Например, голодала под наблюдением врача: неплохо очистился организм, но зато подсадила иммунитет. Пробовала худеть по рецепту своей подруги: она готовит смесь меда с кургуй, грецким орехом и черносливом и ест ее, запивая чаем. Такая диета помогает поухудить и не терять силы, что очень важно для спортсменов. Теперь придерживаюсь только правильного питания и не перепадаю.

– А вот еще фигурной вы, говорят, на диете «яблоко+креветки» смогли войти в форму. Откуда столь странное сочетание продуктов?

– Генетически я предрасположена к полноте и к 16 годам заметно располнела. А когда Линичук и Карпоносов предложили тренироваться под их руководством, поставили условие: я убавлю вес килограммов на пять. В течение одного летнего месяца бегала по два часа в день, наев на себя все шерстяное, питалась только креветками и яблоками. Причем не знаю, почему остановилась именно на этих продуктах. Но, как ни странно для меня и моих тренеров, эксперимент удался – сбросила не пять, а восемь килограммов.

– Сбросить вес – полдела. Как вы следите за своей фигурой и ухаживаете за лицом?

– Пользуюсь профессиональными питательными масками, а вот спортом – в основном, гимнастикой и с хорошей нагрузкой – занимаюсь дома. Ходить в тренажерный или спортивные залы, честно говоря, нет времени. А уж как максимально нагрузить свои мышцы, мне советовать не надо – за плечами опыт спортивных тренировок. И так стараюсь два-три раза в неделю. Часто принимаю ванну с каким-нибудь эфирным маслом: с лавандой или розмарином, маслом чайного или апельсинового дерева, в зависимости от того, какая ванна – расслабляющая или тонизирующая. Масло надо накапать в подогретое молоко и вылить в ванну. А после обязательно нанести на тело питательный крем или противораковую увлажняющую лосьон. Еще – сауна, массаж. Сауна и бассейн хорошо помогают сбросить всю негативную энергию и усталость. А если еще и хорошенько поспать... Сон, воздух, вода, физические упражнения и увлажняющий крем – вот секрет успеха, доступен он практически каждому. Все зависит от желания.

– Вы не замужем. Какой видите свою будущую семью?

– Мечтаю создать ее большую и дружную, родить ребенка. Лучше двоих, а то и троих. И чтобы обязательно был мальчишка.

ОКСАНА БАРКОВСКАЯ.

КАК ПОЛКОВНИК ОБРЕЛ
ВТОРУЮ МОЛОДОСТЬ

Андрей Иванов уже 30 лет занимается оздоровительным бегом и лыжными гонками

У ВАС, НАПРИМЕР, сегодня день рождения. Что вы будете делать? Скорее всего, соберете близких друзей и устроите небольшое застолье.

Можно в домашних условиях или на природе. Благо нынче лето жаркое. Или пригласите всех в какое-нибудь элитное кафе. А вот Андрей Иванов из седьмого листопротанного цеха ОАО «ММК» со своими друзьями и единомышленниками по оздоровительному бегу знаменательный день календаря отметил на кроссовой дистанции в зеленом оазисе плодотворника.

– Так, мужики, – это он обратился Василию Олейникову, Александру Федоренко, Дмитрию Какорину и своему восемнадцатилетнему сыну Алексею, – хоть и гроза собирается, но мы должны пробежать большой круг.

Возражений не последовало. Через полтора часа, когда уже стал накрапывать дождь, бегуны завершили шестнадцатикомпартную (!) пробежку. Усталости в их глазах никакой. Зато адреналина – с избытком. Оставалось только поздравлять. А завидовал вот чему: ну, ладно для молодого парня, того же Алексея, эти шестнадцать километров ровно ничего не значат. А тут передо мной стояли мужики, которым за сорок. И ни животику у них, ни унылого вида! Так и хотелось на весь плодотворник крикнуть их сверстникам, которые не пройдут мимо пивного разлива и свои животики поддерживают только при помощи широкого и крепкого ремня: «Смотрите, завидуйте и следуйте их примеру!» Но, думаю, меня все равно бы не поняли. А вдолгую еще бы и pokrутили указательным пальцем у виска.

– С оздоровительным бегом и лыжными гонками, – говорит Андрей Иванов, – не расстаюсь уже тридцать лет. После трудной рабочей смены хоть три-четыре раза в неделю, но выхожу на пробежку и обязательно в зеленую зону. Здесь у меня душа отдыхает от всех цеховых проблем. После пробежки – я совсем другой человек. И на следующую смену прихожу уже в боевом



ФОТО ИЗ СЕМЕНОВИЧ

настроении. Рад, что за эти годы смог привлечь к занятиям оздоровительным бегом достаточно много людей. И сегодня у нас собралась приличная компания. Мы не только бегаем сами, но и устраиваем по собственной инициативе различные пробежки. Недавно завершился «Медовый пробег» вокруг озера Чебачье. А 9 августа третий раз проведем в районе оздоровительного лагеря «Горное устье» горный полумарафон – 21 километр. Приглашаются все желающие. Для малоподготовленных и юных бегунов будет размечен малый круг. Начало соревнований в 10.00. Присоединяйтесь все. Будет очень интересно.

– Андрей, как вас найти и с чего надо начинать?

– Главное – не откладывать до понедельника, пятницы и т. д. С первого занятия не

следует сразу бежать много. Достаточно одной минуты. А лучше, конечно, встретиться с нами, и мы дадим рекомендации. Приезжайте на пробег 9 августа, там обо всем договоримся. Совсем недавно, например, на экстремальный марафон «Бег чистой воды» в Миасс выезжали 35 любителей оздоровительного бега из Магнитки. Трасса была очень сложной, но никто из наших с дистанции не сошел. Встретили там бывшего земляка Валерия Игнатова. Он только в пятьдесят лет увлекся бегом. И так увлекся, что стал коллекционировать различные пробежки по России. Два года назад перебрался в Сергухов, чтобы поближе быть к активной спортивной жизни. Так вот в Миассе 68-летний ветеран экс-магнитгорец про-

бежал марафон за три часа тридцать минут! Потрясающий результат! А на днях мой сын Алексей, после первой своей рабочей смены и очередной совместной пробежки, выдал: «Теперь, пап, я понимаю, почему ты после каждой смены спешишь на тренировку в парк. В цехе очень шумно, пыльно. Одно спасенье – бег!»

– Василий Олейников на своем счету имеет более десяти различных марафонов. В нынешнем сезоне его ждут в Омске на международном марафоне, в Хельсинки и Зеленограде. В Зеленограде, по инициативе редактора спортивного журнала «Бег и мы» Бориса Прокопьева, проводится уникальный по своей идее легкоатлетический марафон «В тот же день и в тот же час». Старт пробега будет дан

24 августа, в день проведения олимпийского марафона в Пекине. По московскому времени этот старт приходится на четыре часа утра. Именно в это раннее утро Олейников с десятками таких же поклонников оздоровительного бега отправится в малый олимпийский пробег. Здорово! Хотя частичной души прикоснется к Олимпиаде!

– В молодости, как все пацаны, занимался спортом, – сказал Василий. – Интересно было. Незаметно подкралось время житейских, бытовых и семейных забот. Изредка удавалось поиграть в футбол. Наконец почувствовал, что настал момент, когда надо срочно позаботиться о своем здоровье. И если не найду для этого времени и сил, могу возникнуть проблемы. Вспомнил свои занятия легкой атлетикой, встретился с Ан-

дреем Ивановым и потихоньку стал втягиваться в здоровый образ жизни. И так дошел до марафонских пробегов. Сегодня даже не представляю день без тренировки. У меня четверо детей. Думаю, что пример отца пойдет им на пользу.

– Александр Федоренко в военном училище серьезно увлекся офицерским многоборьем, в программу которого входили: стрельба из пистолета, гимнастика, плавание и бег на 3000 метров. Чуть-чуть не дотянул до мастерского норматива. В период развала СССР пошла неразбериха и в армии. Капитан Федоренко уволился в запас, вернулся в родную Магнитку и стал предпринимателем. Спорт в момент становления ушел на дальний план. Вскоре из-за производственных перегрузок стало пошатываться здоровье. И вот тут-то и вспомнил Александр своего полковника по физподготовке. В прошлом он был десантником, входил в состав сборной СССР. После того как оставил большой спорт, стал тренером. К 55-ти годам его «разнесло» и вверх, и вниз. Стало барахлить сердце. И тогда полковник дал молодым офицерам слово, что возьмет себя в руки и вновь станет подвижным, как в молодости. И слово сдержал. Буквально через полтора года его было не узнать. Более того, ему даже удалось выполнить мастерский норматив в офицерском многоборье.

– Так и было, – сказал Федоренко. – Полковник смел, значит, и все, что желает выглядеть стройным, сильным и здоровым, смогу это сделать. Недолго думая, соорудил во дворе перекладку, брусья. Стал бегать по утрам, делая гимнастику. Постепенно увлекся и длительным оздоровительным бегом. С удовольствием занимался греблей, стал бегать марафоны. К сожалению, у нас в городе мало внимания уделяется оздоровительной физкультуре. На меня, если приходится бежать по улицам родной Магнитки, смотрят, как на инопланетянина. Бегающие люди в городе – большая редкость. Зато молодежь с бутылками пива сколько угодно. Что дальше?

ЮРИЙ АЛЕКСЕЕВ.

Мы живем лишь затем, чтобы открывать красоту.
Все прочее – разновидность ожидания.

ХАМИЛЬ ДЖЕБРАН

Вегетарианство на Урале?

ДИЕТА

БОЛЬШЕ ВСЕГО вегетарианцев в Индии – 80 процентов населения. В Европе, Северной Америке, Австралии и Новой Зеландии овощедов намного меньше – 5–7 процентов.

Слово «вегетарианец» ввели члены Британского вегетарианского общества, которое было основано в 1842 году. По-английски его из «золотой латыни» – «вегетус» означает «растительный», и «здоровый, бодрый» одновременно. Не ели мяса Пифагор, Сократ, Платон, Плуларх, Леонард да Винчи, Ньютон, Вольтер, Лев Толстой, Рабиндранат Тагор,

Альберт Швейцер, Альберт Эйнштейн. Убежденный сторонник овощной диеты Бернард Шоу вел активную жизнь до 94 лет. Только растительную пищу признает молодой и поджарый Пол Маккартни. А вот глядя на необычные формы Монтеррат Кабалье, ни за что не подумаешь, что она вегетарианка.

Британские ученые установили, что вероятность рождения девочки заметно возрастает, если мать следует вегетарианской диете.

Согласно исследованию китайских ученых, вегетарианцы живут на семь лет дольше тех, кто ест мясо. По их данным, у людей, не употребляющих животной пищи, риск развития рака, инфаркта и

других заболеваний значительно ниже, чем у мясоедов.

Придерживайтесь вегетарианской диеты в теплое время года – вы легче к ней привыкнете и сбросите больше лишнего веса. С наступлением тепла обмен веществ активизируется, а значит, жиры сгорают быстрее.

...Мясо, молоко, яйца – лучшие источники энергии. В суровом российском климате употребление животной пищи (хотя бы яиц и молочных продуктов) – физиологическая необходимость. Это вам не Индия, где зимой теплее, чем в Сочи летом. Чтобы адаптироваться к морозу, нужно питаться энергоемкими животными жирами, а чтобы на этом холоде еще и работать, необходимы животные белки.

ВЗГЛЯД

ЗАВИСИМОСТИ – одна из актуальных проблем здоровья человека в XXI веке.

Их источником является психологическая запрограммированность, приводящая впоследствии к сложным нарушениям личности, хаотичности и развалу жизни. И начинается это с детства.

Мощное алкогольное программирование, например, происходит с трехлетнего возраста, идет от взрослых на каждом семейном событии, празднике. В сознание людей закладывается программа на всю оставшуюся жизнь. Самый страшный миф или иллюзия, что алкоголь – это хорошо, что это непреходящий атрибут жизни взрослого человека. Потом тридцать процентов юношей, пробующих «взрослую жизнь», становятся алкоголиками, когда их страстное желание «выпить» еще долгие годы не осознается и формируется «поводами». Со временем повод становится больше: свадьбы, день рождения, День нефтяника, День города, конец трудовой недели...

После 35 лет у злоупотребляющего алкоголем большие эмоции: отсутство-

ет критика к себе и начинает разрушаться личная жизнь, семья, трудовая, социальная имидж. Это в лучшем случае. А ведь встречаются алкоголики и в двадцать лет. «Подсаженные» на пиво рекламой. И поскольку поражен мозг, нет критики к своему состоянию и поведению, человек недоумевает: почему его ругают, порицают, унижают и заставляют лечиться? Ведь он считает: «Я пью, как все» – начинает сопротивляться попыткам остановить его в употреблении алкоголя, обманывать, изворачиваться, уходит «в подполье». В этом и кроется «жестокая правда» страшного заболевания – когда на глазах у родственников, в довольно благополучных семьях, человек медленно, деградирует, спивается или погибает если не от «прямого попадания», так от косвенных заболеваний или травм.

Главная причина алкоголизма – психологическая запрограммированность человека всей окружающей жизнью, начиная с раннего детства. При алкоголизме организм постепенно разрушается на физическом и психическом уровнях. Но самая сильная зависимость – психологическая. И лечат ее во всем мире в центрах психологической реабилитации, проводя коррекцию жизненной программы человека на се-

изменение – как в компьютере: одну дискету заменяют на другую.

Специалисты убирают психологическую запрограммированность на алкоголь, программу «самоуничтожения» заменяют на программу «выздоровления», меняют взгляды, установки, ценности, и в конечном итоге, меняется поведение человека, пристрастие к алкоголю. Негативные мысли и разрушительные чувства: ненависть к самому себе, одиночество, крушение надежд, страх, заниженная самооценка, отчаяние – заменяются позитивными: счастьем, спокойствием, уверенностью в себе, надеждой. Химически зависимый человек вырывается из замкнутого круга и начинает жить полноценной, радостной жизнью. Вот что пишет человек, которому это удалось сделать.

«Выпивать я начал с 18 лет. В тридцать стал алкоголиком, хотя не признавался в этом. Почему? Да потому, что считал: какое-то время мог вообще не выпивать или употреблять умеренно. Правда, наступал такой момент, когда я срывался, теряя контроль за количеством выпитого. Сочувствие или осуждение окружающих воспринимал болезненно. Поэтому моментально реагировал на критику, грубил, обвинял

в своих проблемах всех, кроме себя. Собственное поведение оправдывал тем, что многие так живут или даже хуже меня. Таковы, полагал, традиции и обычаи, не наши придуманные.

Подкапывавшее чувство вины держало меня в постоянном напряжении в отношениях с людьми, с самим собой. Я продолжал пить, чтобы расслабиться, и все вновь повторялось... Я потерял хорошую работу, развелся с женой, от меня стали отворачиваться друзья. Я чувствовал себя загнанным в тупик. В полном отчаянии и безысходности были и родители.

К тому времени я понимал, что моя проблема связана не только с алкоголем, но и с душевным состоянием, индивидуальной психологией. В центр «Медиум» пришел на консультацию со слабой надеждой. Тем не менее, с первых же минут почувствовал себя в окружении людей, понимающих меня и небезразличных к моей судьбе. Это после многих лет одиночной борьбы с алкоголем, поражений и надежд.

Именно в «Медиум» впервые услышал об «Анонимных алкоголиках», о принципах этого движения, о программе «12 шагов». Здесь помогли переменить мой взгляды на алкоголь и в целом на жизнь. Поэтому нечелзя тяа

спиртному, восстановилось душевное равновесие, чудесным образом удалось преодолеть проклятую зависимость.

С этого момента живу счастливо. Алкоголь не употребляю уже двенадцать лет. Кроме того, вернулся в семью, получил высокооплачиваемую работу. Все, о чем мечталось по пьянке, осуществилось. Сейчас в семье мир и взаимопонимание, растет ребенок. Он зачат нормальными трезвыми родителями. Да и на работе все в порядке, никто ничем меня не попрекает. Сейчас все это воспринимаю как должное. Иного для себя и семьи не представляю.

За пятнадцать лет практической работы в центре психологической реабилитации «Медиум» замечен поразительный эффект. Через 2–3 года люди поднимаются – становятся здоровыми, «цветущими», жизнерадостными, улучшаются семейные отношения. У них появляется много планов на жизнь, и они их реализуют. О жалком пьяном прошлом «от полочки до полочки» вспоминают, как о кошмарном сне. Мосты между той и этой жизнью сожжены навсегда, туда, в прошлое, их под автоматом не загоняют. Они счастливы.

ВЛАДИМИР ДОЛГОПОЛОВ,
психолог центра «Медиум».

НОСТАЛЬГИЯ

Легенда возвращается

ОДНА ИЗ ПРИМЕТ предстоящего хоккейного сезона – ностальгия. Может быть, даже ностальгия по настоящему...

Александр Корешков, легенда магнитгорского «Металлурга», в предстоящем сезоне может вернуться в российский элитный дивизион. Знаменитый форвард, которому в октябре исполнится сорок лет, продлил контракт с клубом «Барыс» из Астаны, вошедшим в состав созданной недавно Континентальной хоккейной лиги.

Магнитка на своем льду сыграет с командой столицы Казахстана 12 сентября. Если в этот день легендарный нападающий выйдет на лед «Арены-Металлург», магнитгорские болельщики со стажем наверняка испытают чувство ностальгии.

Почти полтора десятилетия назад, когда Александр и Евгений Корешковы появились в Магнитке, переехав из родного Казахстана, «Металлург» не то что изменился коренным образом или приобрел совершенно новый стиль игры – нет, он просто поднялся на такую высоту, что сначала заставил поверить в свои чемпионские перспективы, а потом уже достиг самого Олимпа. Для завершающего рывка к пьедесталу Магнитке оказались нужны именно такие игроки. А самим Корешковым, как выяснилось, нужна была именно такая команда: в ней их талант получил поистине бриллиантовую огранку. За десять лет, проведенных в «Металлурге», эти два хоккеиста, ставшие символом команды, по два раза завоевали золотые медали чемпионата России и Еврелиги и добились титулы обладателей Кубка России и Суперкубка Европы.

Расставание Корешковых с «Металлургом», случившееся в 2004 году, прошло не гладко. Магнитка, проигравшая решающий матч финальной серии чемпионата страны омскому «Авангарду» в серии буллитов, по предложению тогдашнего главного тренера Марка Сикоры не пролила контракты с обоими форвардами.

– По этому поводу могу сказать следующее, – прокомментировал тот эпизод четырехлетней давности Александр Корешков. – Во всем мире принято отвечать на вопрос взаимоотношений игрока и тренера так: наставник всегда прав, потому что это ему и только ему отвечать за результат. Но не скрою и другого: иногда установки Сикоры было просто сложно превратить в жизнь. Он требовал играть в откат, как это принято в Чехии, у Белоусова же мы очень долго играли в совершенно другой хоккей...

Конечно, чувство обиды у игроков осталось. Однако оно не помешало Евгению Корешкову год назад возвратиться в «Металлург» и занять пост тренера фарм-клуба. Кто знает, когда поведет коньки на гондз Корешков-старший, возможно, и он предпочтет начать карьеру наставника именно в Магнитгорске.

Дожить в большом хоккее до сорока лет, почтенного, по спортивным меркам возраста, – дорогое стоит. Александру Корешкову в предстоящем сезоне предстоит выходить на лед с хоккеистами, годящимися ему в сыновья. Главный тренер «Барыса» Александр Высоцкий – ровесник форварда. Без профессионального отношения к делу, без, как это ни банально звучит, здорового образа жизни, достигнуть отметки долгожителя Корешков-старший точно бы не смог.

ВЛАДИСЛАВ РЫБАЧЕНКО.

