

# Здоровье надо не беречь, а тратить

Нам навязывается множество благих стереотипов, следовать которым ни в коем случае нельзя, считает самарский ученый

**НАС НЕ УСТАЮТ** убеждать в бесспорных преимуществах забугорной концепции здорового образа жизни. Получается пока не очень. Почему? А не надо цепляться за чужие стереотипы мироощущения, считает кандидат технических наук **Вадим БРОВЯКОВ**, который занимается валеологией – наукой о здоровом образе жизни.

– **Вадим Петрович, здоровый образ жизни – понятие расхожее, каждый день на слуху. А вот, поди ж, спроси: что это такое? Толком никто не скажет.**

– А что такое здоровье вообще? Прежде всего комфортное физическое и психологическое состояние человека. А болезнь, которую лечит медицина, – это уже следствие того образа жизни, который вел человек. Все очень взаимосвязано. И не нужно все время думать о своем здоровье. Его надо не беречь, а постоянно... тратить. Ведь именно такой ценой мы покупаем все удовольствия жизни. И к завершению своего жизненного цикла мы должны его израсходовать. Оно нам больше не нужно – зачем уходить из жизни здоровым? Но сегодня практически все теории направлены в обратную сторону – на сохранение чуть ли не девственной целостности

организма до гробовой доски. Не надо себя ни в чем ограничивать.

– **Пить, курить, есть жирную пищу и валяться на диване не возбраняется? Но ведь человек даже подсознательно тяготеет к самосовершенствованию.**

– Не надо резко менять свою жизнь, тем более менять систему питания. Нам же навязывают множество стереотипов, в которые мы верим. Но слепо следовать им нельзя. Скажем, питание должно быть, безусловно, хорошим. Но каким? На-ту-ральным! Не тем, что лежит на прилавках в пакетах, жестяных и стеклянных

– Дело в том, что питание не просто энергия для тела, это еще информация об окружающей среде. Приходящая информация от зрения, слуха, осязания и от пищи должна быть согласованной. И только тогда организм будет ощущать себя здоровым. Иностранную пищу можно есть только иногда для развлечения, но не постоянно.

– **Сейчас много говорят и пишут о плохой водопроводной воде. Даже пить не рекомендуют. А ведь наша вода – продукт национальный.**

– И я, и мои близкие всегда пили эту воду. И ничего: вся моя родня – долгожители. С какой стати вода стала отравленной? Та же самая, что и была. Просто информация вся ангажированная. Скажем, шумиха с хлором, я уверен, инспирирована бизнесменами, занимающимися производством бутилированной воды. Сколько ее развелось, всех названий и не упомнишь. Меня иногда спрашивают: у нас в Самаре столько полезной воды из источников, почему ее раньше-то не продавали? А я отвечаю: а что, выходит, под Самарой сплошные минеральные воды, как в Ессентуках? Напротив, находящаяся под большими городами

воду пить нельзя – вся отравы там. А мы покупаем и пьем. Другое дело – хлорированная водопроводная из Волги. Наш организм к хлору приспособился и привык.

– **Ну ладно, с питанием разобрались. А если я завтра вообще захочу бросить вредные привычки? С чего начинать?**

– А ничего не надо резко менять, особенно ставить над собой эксперименты и перегружать организм. Скажем, та же вода безвредна, но, если выпить ведро, умрешь. Живите так, как удобно. Это тоже часть вашего психологического здоровья.

– **А гиподинамия, тренажеры, фитнес-центры? Хоть как-то восполнить дефицит движения следует?**

– Всякая нагрузка должна быть функционально обусловленной. Многие заставляют себя делать зарядку по утрам. А необязательно ее делать. Лучше возьмите влажную тряпочку и протрите пыль в комнате. Нагрузка та же, а пользы больше. У вас квартира на седьмом этаже? Поднимайтесь пешком без лифта. Физическая нагрузка не должна быть искусственной.

– **Если мне некомфортно жить оттого, что у меня фигура не как у Шварценеггера, а так, сред-**

енькая. Как тут обойтись без нагрузок?

– Каждый человек индивидуален, фигура определяется его конституцией, и никак это не изменить. А некомфортность – от навязывания сознанию какой-то модели или стиля, придуманного в Голливуде. Ничего хорошего в этом нет. Важно воспринимать себя в том теле, в котором ты есть. И худые, и толстые одинаково хорошо смотрятся. Нет норм, есть только индивидуальность. Не надо попадать в капкан чужих мнений, там всегда плохо. Сейчас модными стали операции по удалению жировых прослоек. Но ведь они опасны, удачными считаются только около 60 процентов. И вместо красивого тела – болезнь. То же с силиконовыми имплантатами. Не надо сориться с природой.

– **А что надо?**

– Утром улыбнитесь своему отражению в зеркале. И человек в зеркале улыбнется в ответ. Значит, день будет удачным. А что еще надо?

**Владимир УЛЬЯНОВ, Самара.**

**P. S.** Теория непротивления человеческой воли законам природы как здорового образа жизни, разрабатываемая самарским валеологом Вадимом Бровяковым, приходит к чему-то сродни буддизму с его гармоничным ощущением жизни. Насколько реально она вписывается в нашу скверно обустроенную российскую действительность? Это большой вопрос. Но почему бы не попробовать?

## РЕКЛАМА

# Свой дом – это реально

Хотите свой дом? Предположим, где-нибудь в районе между садами «Мичурина» и «Дружбы». Пусть это будет этаким двухэтажным коттеджем, с прилегающим к нему участком земли. Или, к примеру, квартира, но – в двух уровнях и опять же с садиком рядышком. Это вовсе не шутки. Возможность жить в подобных условиях есть у широких слоев населения. В самом буквальном смысле. Даже если вы не счастливый потомок Рокфеллеров, вам предложат такие условия, от которых трудно отказаться. По крайней мере, по глубокому размышлению уж точно. Только вдумайтесь: собственный дом в поселке «Нежный», да еще в правобережной части города. Если вы давно мечтали «уйти» из огромного города, то этот жилой район – как раз для вас. Тем более что условия и график взаиморасчетов, которые предлагают застройщикам, вполне приемлемы для среднего класса горожан. Подробнее об этом – в нашей беседе с директором ООО «ЖСК поселок Нежный» Андреем ГИРЕВЫМ.

– **Андрей Анатольевич, действительно серьезное предложение? Неужели никаких сомнений по поводу платежеспособности магнитогорцев?**

– Дело в том, что мы не взяли бы за реализацию своего проекта, если бы не появились следующие условия: во-первых, ниша в предложении недорогих индивидуальных домов в нашем городе не заполнена; во-вторых, большой участок земли и, соответственно, большое количество домов позволяют нам сделать дешевле в доле для каждого объекта инженерные коммуникации, благоустройство, проектно-сметную документацию и организовать профессиональную команду нашего ЖСК (жилищно-строительного комплекса); в-третьих, заключая договора на различные сроки, также привлекая заемные средства, мы можем предложить удобную для населения схему финансирования строительства; в-четвертых, на удешевление нашего продукта – жилых домов – влияет появление новых строительных материалов и технологий; и в-пятых, наше желание зарабатывать свои деньги на благородном, необходимом для человека продукте – своем доме, то есть реализовать себя не только материально, но и творчески.

– **Но среднестатистический магнитогорец со средним достатком не очень представляет себе, каким образом он, владелец двух-, трехкомнатной квартиры, может при-**

**обрести домик в вышеописанном поселке.**

– Поясню на примерах схему финансирования. Судите сами, одно из наших предложений – дом стоимостью 1600 тыс. руб. и площадью 100 кв.м. Как его можно приобрести?

1. Заключаете договор на строительство сроком на 24 мес. Первый взнос – 160 тыс. руб., далее каждый месяц от 24,2 тыс. руб. По истечении 24 мес. вы выплатите 44 процента от стоимости жилья, на оставшиеся 56 процентов, а это 915 тыс. руб., мы помогаем вам взять кредит. Сумму в 915 тыс. руб. можно погасить за 60 мес., оплачивая по 21 тыс. руб. ежемесячно.

2. Заключаете договор на строительство на 36 мес. Первый взнос – 320 тыс. руб., далее каждый месяц от 11,3 тыс. руб. По истечении 36 месяцев вы выплатите 44 процента от стоимости жилья, на оставшиеся 56 процентов, а это 915 тыс. руб., мы помогаем вам взять кредит. Сумму в 915 тыс. руб. можно погасить за 240 мес., оплачивая по 11,2 тыс. руб. ежемесячно.

3. Заключаете договор на строительство на 48 мес. Первый взнос – 160 тыс. руб., далее каждый месяц от 10,8 тыс. руб. По истечении 48 месяцев вы выплатите 33 процента от стоимости жилья, на оставшиеся 67 процентов, а это 1105 тыс. руб., мы помогаем вам взять кредит. Сумму в 1105 тыс. руб. можно погасить за 324 мес., оплачивая по 12 тыс. руб. еже-

месячно, или можно продать квартиру, погасить долг и переехать в дом, также можно поступить и в двух предыдущих примерах.

– **У вас появился солидный партнер, который взял большинство расходов на себя? Почему условия оплаты изменились столь радикально?**

– Первоначальный и ежемесячные платежи оказались ниже благодаря тому, что теперь мы сотрудничаем с городским предприятием «Ключ-Капитал». У него есть свои выходы на все местные банки и АИЖК – агентство ипотечного жилищного кредитования. Многолетний опыт работы «Ключ-Капитал» с населением говорит сам за себя: предприятие умеет предлагать строительные продукты, разница лишь в том, что прежде «Ключ-Капитал» работал с многоквартирными домами, а теперь им приходится иметь дело с домами индивидуальной застройки.

Тем не менее, они нам помогают и при этом предлагают разнообразные схемы финансирования, начиная от кооперативов и банков и заканчивая АИЖК. Кстати, АИЖК – один из немногих финансовых институтов, у которого есть государственные гарантии. Все это говорит об уровне тех возможностей, которыми располагает «Ключ-Капитал». И прежде всего, это процентные ставки на кредиты – 14 % годовых.

– **Убедили. Расскажите о самом проекте. Как продвигается строительство?**

– «Нежный» – абсолютно новый проект. В планах ООО «ЖСК поселок Нежный» застроить участок типовыми индивидуальными домами, блокированными домами на два хозяина и блокированными домами на шесть-восемь владельцев. В микрорайоне предполагается строительство школы на 500 учеников, детского сада на 140 мест, гостиницы на 200 номеров с полным современным сервисным обслуживанием и физкультурно-оздоровительного комплекса с бассейном.

На сегодняшний день возведено порядка пятидесяти фундаментов – своеобразный задел на будущее, четырнадцать коробок домов, ведутся внутриквартирные сети. С нами уже заключили договоры порядка тридцати человек – так что все идет по плану.

– **Какова очередность застройки?**

– Первая очередь – двухэтажные индивидуальные дома (140 домов с земельными участками по 9–11 соток). Дома имеют небольшую площадь – 142 квадратных метра. В них разместится кухня (12–15 кв. м), гостиная (25 кв. м) и кабинет/библиотека – на первом этаже, три больших спальни – на втором.

Во вторую очередь планируется строительство не только индивидуальных домов, но и блокированных домов на два хозяина, а также, для максимального удешевления, – на шесть-восемь владельцев, так называемых таун-хаузов, площадь которых 100 кв. м.

Таким образом, вторая очередь – это 334 дома, из них порядка 70 – в деревянном исполнении по современным технологиям, 104 – дома на два хозяина и 160 – высокоплотные застройки. Таун-хаузы – это дома квартирного типа, востребованные населением благодаря меньшей цене и удачному сочетанию жизненно необходимых человеку объектов: квартиры, сада, гаража.

По проекту ОАО «Магнитогорский Гипромез», дома первой очереди будут двух типов. Первый тип домов состоит из двух полных этажей; в другом варианте второй этаж выполнен в виде мансарды, общая площадь и планировка одинаковы. Площадь участка вполне оптимальна: во-первых, наличие у каждого дома девяти-десяти соток земли не приведет к чрезмерной плотности застройки, а во-вторых, земельный участок может служить садом-огородом. В поселке будут центральное электро- и водоснабжение, канализация и газопровод.

– **Немаловажно расположение участков, природные особенности местности, близость к транспортным магистралям, наконец. Учитываются ли эти нюансы?**

– Место для участка экологически выгодно благодаря преобладанию юго-западных ветров, близости от коллективных садов, удаленности от ММК. Территория застройки представляет собой ровную площадку с небольшим естественным уклоном, не подвержена затоплениям и наводнениям. Немаловажно, что пос. Нежный находится неподалеку от транспортных артерий. В 50 метрах от окраины поселка проходит аэропортовская дорога, которая соединена с выездом на Банное, а в скором времени завершится строительство автодороги, соединяющей дорогу в аэропорт и улицу 50-летия Магнитки.

– **Еще раз: каковы сроки сдачи объектов и возможности заключения договора?**

– Желающие иметь индивидуальный дом могут обратиться в офис фирмы, где идет сбор заявлений от граждан и изучается спрос на те или иные дома. В заявлениях учитываются необходимый заказчику тип дома. Мы предложим несколько возможных схем финансирования с первоначальным взносом от 10 процентов. Срок сдачи дома зависит от графика финансирования строительства и, как правило, составляет 24, 36 и 48 месяцев с момента заключения договора долевого участия. Стоимость квадратного метра на сегодняшний день составляет пятнадцать тысяч рублей.

На данный момент дома второй очереди находятся в архитектурной разработке, готовится проектно-сметная документация. Строительство второй очереди начнется после окончания проектных работ на данном участке. Заказчиком застройки является ООО «ЖСК поселок Нежный», наш офис находится по адресу: ул. Суворова, 123 (здание П/б администрации), каб. № 203, тел.: 31-57-03, 29-63-08.

**Инесса ФОТЕВА.**