

ЗА НИМ НЕ ЗАРЖАВЕЕТ

СИЛА ЕСТЬ!

Спорт, ты жизнь!

«Я УБЕЖДЁН: ИЗ ЛЮБОГО 60-ЛЕТНЕГО МОЖНО СДЕЛАТЬ МОЛОДОГО МУЖЧИНУ. НАДО ТОЛЬКО ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ТРЕНИРОВКИ», - ГОВОРИТ ЖИТЕЛЬ ЛИПЕЦКА ВЛАДИМИР ЧЕРНЫШОВ.

Он и сам пришёл в спортзал в 59 лет. «Я тогда сел и задумался: что же со мной стало - 140 кг веса, весь обрюзгший, с одышкой. Нет, так дело не пойдёт. И пошёл в спортзал, - вспоминает Чернышов. - Жена отговаривала: «Что же ты делаешь? Ведь так и умереть можно». А я решил: уж лучше умру в спортзале, чем лёжа на диване. Изнурял себя нещадно. Ни одной тренировки не



Поднять 260 кг - пустяк!

Фото автора

пропускал. И постепенно живот исчез».

А к 68 годам Чернышов стал абсолютным чемпионом мира по пауэрлифтингу среди ветеранов. «Была б моя воля, я бы собрал всех стариков и стал с ними заниматься, - говорит силач. - Надо на государственном уровне больше уделять внимания пожилым. Ведь много денег для этого не нужно. Выделить какой-нибудь ангар, завезти туда «железо», а уж за тренерами дело не станет. Люди умирают не от старости, а от ненужности. А для молодёжи я бы возродил традицию показательных выступлений силачей. Пусть посмотрят, как ветераны по 200 кг «железа» тягают, и потом попробуют так же. А то мужики ходят с такими животами, как будто они беременные. Где они - сильные мужчины?»

Екатерина ДЕРЕВЯШКИНА («АиФ-Липецк»)

НЕ СПЕШИ, ДОРОГОЙ!

ОДНАЖДЫ ПСИХОАНАЛИТИК МЭРИЛИН МОНРО ЗАДАЛ ЕЙ ВОПРОС: «ПОЧЕМУ ВЫ ВСЕГДА ОПАЗДЫВАЕТЕ?»

ПОЗИЦИЯ



МЫМРИНА

Известно, что многие женщины часто опаздывают на свидания, причём это происходит спонтанно, автоматически. Она ответила: «Я

опаздываю, потому что хочу лишний раз убедиться, что я ещё необходима. Раз меня ждут, значит, я нужна». Видимо, Монро не была в этом внутренне уверена, и для неё опоздание было бессознательным желанием подтвердить свою востребованность. Зачастую опоздания - защитная реакция организма. Если человек опаздывает, значит, его психике это для чего-то нужно.

За опозданием может крыться нереализованная потребность во внимании: мол, приду позже, отключу телефон, пусть поволнуется и наконец-то поймёт, что я для него (или для неё) значу. Или желание быть особо замеченным. Возможно, подсознательно вы не хотите попасть куда-то, в конкретное место, и встретиться там с психологически травмирующим вас объектом, человеком. И поэтому затягиваете время. Есть люди, которые считают себя лучше других и поступают только так, как заблагорассудится, вразрез с установленными нормативами: хочу - приеду вовремя, хочу - задержусь. Кроме того, опаздывать можно и из чувства протеста.

Однако не исключено, что причина хронических опозданий - нарушенная ориентация человека во времени и пространстве. Как этого избежать? Например, детализировать в уме предстоящее мероприятие, представить себе во всех наиболее ярких, даже гротескных, красках и подробностях то место, куда вы должны явиться. И одновременно - циферблат часов со стрелками, указывающими назначенное время. А ещё: письменно составить план действий и проговорить вслух эту задачу чётким командным голосом. Помните, что лучший будильник - биологический, и он находится внутри нас, в нашем организме.

Полезно использовать и эффект соревновательности, чтобы опередить, скажем, своего коллегу или соперника. Зачастую человек опаздывает, потому что ему не хватает экстремальности. Так подстегните себя!

Александр Мырин, психолог, психотерапевт, директор Школы современных психотехнологий

ВОЛНОВАТЬСЯ НЕ НАДО!

ПСИХОЛОГИ ПРЕДЛАГАЮТ НЕКОЛЬКО СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ В САМЫХ РАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1 Глубокое дыхание

Умение сконцентрировать внимание на собственном дыхании позволяет не поддаваться стрессу.

2 Отложенный ответ

Если нужно ответить на письмо или даже дать устный ответ во время дискуссии, не стесняйтесь взять паузу на обдумывание.

3 Хороший сон

Даже частичная нехватка сна делает нас более уязвимыми.

4 Волшебные слова

Выберите собственную успокаивающую мантру - слово или фразу, которые будете повторять про себя, чтобы сконцентрировать своё внимание.

5 Разумные ожидания

Психологи выяснили: для счастья важно, чтобы события развивались чуть лучше, чем мы ожидаем. Не всегда удаётся изменить ход событий, а вот свои ожидания - вполне возможно.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

ФОТОФАКТ



Прошлым летом известному на Дону хирургу Марии Смирновой исполнилось 90 лет. Знакомые не зря называют её «британской королевой» - и правда, они с Елизаветой Второй не только ровесницы, но и похожи, словно родные сёстры!

Фото «АиФ на Дону»

ЧТО ЕЩЁ ХОРОШЕГО?

- В 2018 г. начнутся испытания отечественного рентгеновского томографа, работающего по новому принципу.
- Первое в России производство систем дискового тормоза для электропоездов открылось в Нижегородской области.
- На Кубани собран рекордный за последние 20 лет урожай винограда - свыше 200 тыс. тонн.
- Ангола закупила для своих пограничников партию новейших российских грузовиков.

УВЕЛИЧИВАЕМ ПРОЧНОСТЬ

НАШИ УЧЁНЫЕ СОЗДАЮТ СВЕРХПРОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Группа исследователей из нескольких российских вузов научилась «сшивать» многостенные углеродные нанотрубки - крошечные цилиндры из графена. Из них можно делать очень лёгкие и прочные материалы, например, для космической отрасли.

СЕСТРА ДЛЯ ВСЕЙ СТРАНЫ

ЛУЧШЕЙ МЕДСЕСТРОЙ РОССИИ НАЗВАЛИ ЖИТЕЛЬНИЦУ КИРОВА ЛЮДМИЛУ МЫШКИНУ.

Более 20 лет она работает в отделении реанимации и интенсивной терапии. Кроме того, Мышкина - кандидат медицинских наук, преподаватель.

«В наше отделение поступают в основном сложные пациенты, они нуж-



даются в круглосуточном наблюдении, - рассказывает Людмила. - Для многих от медсестры нужны не только инъекции и капельницы, но и моральная поддержка. Ведь известно, что быстрее выздоравливают те, кто верит в исцеление. И задача медсестёр - вселить эту веру в людей».

Юлия ИВАКИНА («АиФ-Вятка»)

Фото из личного архива Л. Мышкиной

ВЗЯЛИ НА КАРАНДАШ



В ноябре в Московском зоопарке дадут скидку на билеты посетителям, чьи фамилии связаны с названиями насекомых.

Рисунок Павла КАЗАКОВА