Готов к труду и обороне

Что для Вас означает словосочетание «здоровый образ жизни»?
Не надо так много говорить о здоровом образе жизни, он должен стать нормой. Когда мне было лет шесть-семь, мы жили в селе Еланка Усть-Таркского района Новосибирской области. Помню, как играл в футбол с ребятами — мячи тогда были резиновые, красно-синие, думаю, старшее поколение их помнит. Нас никто не заставлял. Я любил слушать футбольные репортажи Синявского, которые транслировало Всесоюзное радио.

Я, сын и внук военных, родился в 1948 году, через три года после победы, может, поэтому зачитывался книгами о войне.

Сейчас молодежь совсем другая.
Младшие берут пример со старших, дети — с родителей. Если в субботу и воскресенье семья едет на пикник, а там — шашлыки, пиво, водка, то дети вряд ли будут увлекаться спортом или хотя бы подвижными играми, лыжами. Если у семьи есть дача, то младшее поколение надо приучать работать на приусадебном участке: вскопать, посадить, прополоть — это здоровая физическая нагрузка.

А как быть с наркоманией и пьянством среди молодежи?
Надо открыто говорить об этом в средствах массовой информации, а не делать вид, что у нас ничего подобного нет. Есть у нас наркомания. Я вам больше скажу: сегодня эта зараза распространена даже в сельских районах, в далеких деревнях.

Бороться с наркоманией следует, совершенствуя законодательную базу. В Таиланде, например, только за продажу наркотических средств — смертная казнь. Местные власти не беспокоятся о том, что их обвинят в негуманности. Все просто: если ты пытаешься разрушить жизнь девочки или мальчика, продавая им наркотики, отвечай.

Ну, смертная казнь — это слишком.
Вот она, наша мягкотелость. И мы в Государственной думе мучаемся, никак не можем принять закон о коррупции, предусматривающий конфискацию имущества. Все тремся, мнемся. Если бы тем, кто распространяет наркотики в России, и их родственникам грозила конфискация, их бы даже родственники попридержали.

Владимир Жириновский призвал политиков бороться с лишним весом, замминистра здравоохранения РФ Татьяна Яковлева активно занимается конным спортом. На Западе не модно быть толстым, а у нас вес в 100 килограммов и более скоро станет нормой.
Надо не сбрасывать вес, а стараться его не набирать. Тут работает несколько факторов, в частности ассортимент питания, качество продуктов. О чем говорить, если мы завозим 600 тысяч тонн пальмового масла только через Краснодарский край.

Интервью подготовлено в соответствии с проектом «Социально-коммуникативные технологии в формировании здорового образа жизни», осуществляемым Институтом экономических стратегий. При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 29 марта 2013 г. № 115-рп «Об обеспечении в 2013 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, реализующих социально значимые проекты и участвующих в развитии институтов гражданского общества» и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации».

Фото: ИТАР-ТАСС / Роман Асечкин

Вот и завершились XXII Олимпийские игры. Впереди — Чемпионат мира по футболу. Все эти спортивные вехи — потрясающие возможности пропаганды и культивирования здорового образа жизни. Для всех нас сейчас важно сохранить такой настрой, чтобы после Олимпиады было престижно заниматься спортом, причем прежде всего для своего здоровья. Нам нужно выстроить комплексную систему, которая бы способствовала развитию спортивных навыков у детей, позволяла с раннего возраста выявлять среди них талантливых и перспективных спортсменов, начиная с дошкольных учреждений, где сегодня практически не проводятся занятия по физической культуре.

Как грамотно и правильно заниматься такой профилактикой и на кого в большей степени уповать — на медицину, на здравоохранение, на врачей или все же на себя любимого? Об этом в интервью парламентскому обозревателю журнала «Экономические стратегии» Валентине Никольской рассказал Николай Михайлович Харитонов, председатель Комитета Государственной думы по региональной политике и проблемам Севера и Дальнего Востока.

Сегодня многие страдают от аллергии, потому что у нас генно-модифицированное продовольствие. Необходимо наводить порядок по всем направлениям.

Будучи Президентом РФ Дмитрий Медведев обещал ежедневно по стакану цельного молока каждому ученику. Господин Медведев, где обещанный стакан молока?

Вы ведь тоже спортсмен? Если не ошибаюсь, мастер спорта по лыжам.

Лыжи и биатлон, а еще был капитаном футбольной команды в Госдуме. Существовала когда-то футбольная команда — Плотников, Жуков, Бурбулис и другие ребята...

Вы все и сейчас в форме.

Стараемся держаться, поддерживать режим труда и отдыха и режим питания. Молодые

Фото: ИТАР-ТАСС / Борис Кавашкин. Товарищеский матч по футболу между командами депутатов Госдумы РФ и парламента Финляндии.

могут себе позволить наедаться — у них все сгорает. А у нас работа сидячая.

А как же полицейские? Никогда в милиции-полиции не было таких упитанных офицеров, да и в армии тоже. Так они и преступника не догонят...

Конечно, это будет сложно. Думаю, что и в армии офицеры должны показать пример борьбы за снижение веса. Кстати, в США, где тоже стоит эта проблема, развернули борьбу за здоровый образ жизни. В Вашингтоне и Чикаго вечером многие занимаются спортом: бегают, совершают велосипедные прогулки, плавают. Мы должны осознать, что все эти инфаркты и инсульты — следствие неправильного питания, нездорового образа жизни. Движение — это жизнь.

А как бороться с пьянством? У нас даже дети пьют.

Они же не рождаются пьяницами, наследственный алкоголизм — явление достаточно редкое. Нужна массированная пропаганда трезвости. Тут должны внести свою лепту семья, окружение, школа. Жаль, что сейчас в стране нет организации типа пионерской или комсомольской.

Как Вы себе представляете человека, который ведет здоровый образ жизни?

Это тот, кто не имеет дурных привычек, которые приводят к набору лишнего веса и болезням, тот, кто умеет радоваться жизни — вот солнце взошло, птицы поют, на деревьях распускаются листочки. Иначе говоря, человек ощущает полноту жизни. А жизнь — это самое дорогое, ведь мы не вечны.

Николай Михайлович, значит, нам надо учиться у наших спортсменов? Или профессиональный спорт нечто другое?

Это колоссальный труд, поверьте мне, иногда за пределами человеческих возможностей.

А что же делать простому смертному?

Быть физкультурником и не стремиться в спорте к высшим достижениям. Мужчина должен уметь хотя бы 25 раз отжаться от пола, раз десять подтянуться на перекладине, сделать 50 приседаний в два-три подхода.

Если папа с мамой утром делают гимнастику, а в субботу и воскресенье ходят на каток, совершают лыжные прогулки, играют в теннис или футбол, они увлекут детей личным примером.

Если папа с мамой утром делают гимнастику, а в субботу и воскресенье ходят на каток, совершают лыжные прогулки, играют в теннис или футбол, они увлекут детей личным примером. Дети потянутся за ними.

Есть ли среди Ваших знакомых люди, ведущие здоровый образ жизни и в то же время не превратившие это в самоцель?

Биатлонист Александр Иванович Тихонов, четырехкратный олимпийский чемпион, Виктор Федорович Маматов, двукратный олимпийский чемпион по биатлону, Аня Багали-Титовец, двукратная олимпийская чемпионка, наконец, Александр Карелин, трехкратный олимпийский чемпион. Все они сибиряки, мои земляки.

Когда мне говорят, что в Сибири тяжелый климат, длинная зима, заниматься спортом в таких условиях невозможно, я отвечаю: было бы желание. Тот, кто ищет причину, чтобы ничего не делать, всегда ее найдет. Время — это канадская жевательная резинка: на сколько хватит сил, на столько и растянешь.

Вы были официальным факелоносцем Олимпиады Сочи-2014. Что Вы чувствовали, когда бежали? Не возникло мысли, что не зря занимались спортом?

Мне пришлось пробежать два этапа, потому что 392-й номер по какой-то причине не пришел и организаторы попросили меня пробежать и его часть дистанции. Факел я передал трехкратному олимпийскому чемпиону по гандболу Андрею Лаврову. Ощущения непередаваемые. Я даже не почувствовал усталости, видимо, сказался запас прочности, созданный в молодые годы. Осознание ответственности, крики зрителей, стоявших с двух сторон по обочинам дороги, подстегивали.

Охрана, которая сопровождает каждого факелоносца, меня узнала. Ребята подбадривали: «О, Николай Михайлович, Вы хорошо бежите». Вроде неплохо получилось. ЭС

ПЭС 14029/17.02.2014