

## НОВОСТИ

### ОКОЛО СОТНИ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МОСКВЫ НАХОДЯТСЯ В КАТЕГОРИИ РИСКА

Наркополицейские предлагают лишать лицензии ночные клубы, в которых распространяют наркотики. Такое заявление сделал директор Федеральной службы России по наркоконтролю Виктор Иванов. По его словам, только так можно оздоровить ситуацию в развлекательных заведениях города. Сейчас руководство клубов не несет никакой ответственности. По данным наркополицейских, около сотни развлекательных заведений Москвы находятся в категории риска — там могут распространять наркотики.



### ВОЛОНТЕРЫ ПОДВОДЯТ ИТОГИ



Прошел актив Городского центра «Дети улиц» Департамента семейной и молодежной политики г. Москвы. Подводили итоги работы за прошлый год, ставили задачи на 2010 г.

В 2009 г. основными направлениями деятельности Центра были профилактика негативных проявлений в подростковой и молодежной среде и информационно-методическое обеспечение деятельности системы профилактики правонарушений несовершеннолетних. Одновременно с этим шло информирование горожан о профилактических услугах, которые оказывают центры «Дети улиц».

В следующем году принято решение расширить сеть «Кабинетов социального волонтера», организовать профориентацию несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, — в том числе, с организацией временных рабочих мест, а также провести ежегодную акцию «Сообща, где торгуют смертью».

### В «КОФЕ ХАУЗ» МОГУТ ЗАПРЕТИТЬ АЛКОГОЛЬ

В Арбитражном суде Москвы 11 февраля начнется рассмотрение иска департамента потребительского рынка и услуг Москвы к сети кофеен «Кофе Хауз. Эспрессо и Капучино бар» о лишении лицензии на торговлю алкогольными напитками.

Основанием для направления иска стал зафиксированный случай продажи алкоголя несовершеннолетнему в одном из кафе сети.



## ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

# ВСТРЕЧАЙТЕ НОВЫЙ ДЕНЬ С УЛЫБКОЙ И ЛЮБОВЬЮ!

Проблема алкогольной и наркологической зависимости привела к тому, что многим людям понадобилась квалифицированная медицинская помощь. Сейчас появляется очень много различных методов лечения и реабилитации наркозависимых. Большинство специалистов уверены: возможна лишь ремиссия, то есть временное прекращение приема наркотиков. И всего лишь на несколько месяцев. Эффективность лечения в разных центрах разная. Но я уверен, что она зависит исключительно от желания и воли самого пациента. Хочет он отказаться от пристрастия сам или его принудительно привели лечиться — это совершенно разные вещи.

Многие эксперты уверяют: психическая зависимость от наркотика полностью не исчезает. Она постоянно проявляется в навязчивых воспоминаниях о состоянии опьянения. Но эти страшные желания человек может подавить, вытеснить и заменить их интересной работой, занятиями, которые дают куда более приятные ощущения собственной значимости, а также яркие эмоции.

Чтобы желание вновь принять алкоголь или наркотик больше не возникало, потребуются огромные усилия. Причем не только самого больного, но и его родных, друзей и врачей. Мечты наркозависимых и их родителей о волшебных лекарствах, после приема которых пациент проснется здоровым, несбыточны. Таких лекарств нет. Потребуется долгий путь, чтобы стать личностью, которой не нужны ни алкоголь, ни наркотики.

Одновременно с усилиями врачей и стремлением самих наркозависимых излечиться, нужна продуманная пропаганда здорового образа жизни. А еще — антипропаганда наркотиков и алкоголя. Важно показывать и рассказывать молодым людям, как каким жутким последствиям приводит увлечение сигаретами, спиртными напитками и наркотическими веществами. Пока же молодежь получает одностороннюю информацию от торговцев зельем, и очень мало о той оборотной стороне медали, которая ждет любого алкоголика и наркомана.

А те, кто пытается выбраться из наркотической трясины, должны понимать: ни в коем случае нельзя сдаваться! Двигайтесь только вперед — к избавлению от зависимости. Необходимо занять себя интересным увлекательным



делом, каким-то видом спорта. Нельзя самого себя затаскивать в гроб. Зависимые люди не видят неба, солнца, цветов — они видят только затмение. Страх, боль и тьма — это ли готовила вам жизнь?

Все зависит от нас самих. Мы должны управлять своей жизнью сами. Вот мои простые советы — двигайтесь, занимайтесь физкультурой. Берегите нервы. Встречайте новый день с улыбкой и любовью.

**Валентин Дикунь,**  
артист цирка, руководитель  
медико-реабилитационного  
центра заболеваний  
опорно-двигательного аппарата,  
народный артист России,  
член Паралимпийского комитета России

Интервью с Валентином Ивановичем Дикунем читайте на стр. 4.

## АКТУАЛЬНО

### МОСКОВСКИЕ ПАЛАТКИ ОСТАНУТСЯ БЕЗ ПИВА

Вскоре объектам мелкорозничной сети — ларькам, киоскам, палаткам — могут запретить продажу пива и слабоалкогольных коктейлей. Такая мера содержится в проекте Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе» и ст.16 ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции».

Положительный отзыв на этот проект поддержан комиссией Мосгордумы по экономической политике и предпринимательству.

Как заявил заместитель руководителя Департамента потребительского

рынка и услуг Москвы Владимир Клепак, необходимость внесения данных изменений в законодательство связана со стремительным ростом потребления пива и слабоалкогольных напитков, особенно в молодежной среде. В России показатели потребления алкоголя на душу населения являются чрезмерно высокими и достигают критического уровня. «Это большое зло, и то, что пиво



свободно продается в мелкорозничной сети, неправильно», — отметил он.

По статистике, большинство подростков покупают пиво и коктейли в ларьках, палатках и киосках, особенно ночных. Об этом свидетельствуют протоколы об административных правонарушениях, в огромном количестве оформляемые в связи с нарушением правил продажи алкогольных напитков и пива продавцами небольших торговых точек.

В настоящее время ограничительные меры в области продажи слабоалкогольных напитков и пива являются недостаточными, отметил господин Клепак. Запрет продажи пива и слабоалкогольных напитков в объектах мелкорозничной сети позволит существенно ограничить доступ детей к такой продукции, снизит доступность пива, станет ощутимой мерой профилактики правонарушений в подростковой среде.

# АЛКОГОЛЬ ВПЕРВЫЕ ПРОБУЮТ ИЗ ЛЮБОПЫТСТВА

**П**одавляющее большинство россиян (96%) не понаслышке знает вкус алкоголя. Среди мужчин любителей частого употребления хмельных напитков больше, чем среди дам, а кроме того, любовь к спиртному зависит от размера заработной платы. Такие результаты показал недавний опрос Исследовательского центра рекрутингового портала SuperJob.ru.



В последнее время борьба со злоупотреблением алкогольными напитками приобрела государственное значение. Российское правительство разработало антиалкогольную программу, в соответствии с которой «душить зелёного змия» было решено по всем фронтам: усилить ответственность за продажу алкоголя несовершеннолетним, изменить ёмкость тары для продажи слабоалкогольных напитков, отслеживать ситуацию с реализацией суррогата.

Помогут ли эти меры в борьбе с алкогольной проблемой, покажет время. А пока перед нами другая действительность: судя по результатам опроса, хотя бы раз в жизни алкоголь пробовали 96% россиян, причем утвердительный ответ на вопрос женщины давали чаще мужчин (97% и 95% соответственно).

У 42% наших сограждан первое знакомство с бутылкой произошло в возрасте от 16 до 20 лет. У 37% россиян это случилось ещё раньше – в 13-16 лет. В возрасте 10-13 лет первый глоток алкоголя сделали 10% опрошенных, ещё 7% впервые выпили, преодолев рубеж в 20 лет, а 4% – в совсем юном возрасте (до 10 лет). Проводниками в мир алкогольных напитков для многих россиян стали собственные родители. «Родители налили мне полрюмки шампанского лет, наверное, в пять. Попробовать!»; «Родители дали попробовать пиво. Мне казалось, что они лимонад пьют без меня», – комментируют респонденты свой первый алкогольный опыт.

Что же подталкивает впервые пригубить хмельной напиток? Более трети россиян (38%) впервые выпили из-за простого любопытства: «Было интересно, как это: быть пьяной»; «Юношеский интерес»; «Было интересно, из-за чего отец любит выпивать».

«В честь праздника» впервые попробовали алкоголь 20% опрошенных россиян. Среди мужчин таких 14%, тогда как среди дам почти вдвое больше – 26%. «Был последний звонок в школе»; «Новый год, все пили шампанское...»; «Получение диплома», – комментируют участники опроса.

«За компанию» впервые выпили 11% россиян. «Влияние друзей и окружающих», «подражание взрослым», «просто захотелось», «дали попробовать старшие» – эти причины указали по 3% респондентов.

Из-за «желания быть как все» и «жажды новых ощущений» впервые выпили по 2% россиян. Остальные опрошенные попробовали горячительное, «чтобы побороть смущение», «заглушить боль» или «поднять настроение». Некоторые соблазни-

месячная зарплата превышает 45 тысяч рублей, таких уже 4%.

11% россиян (13% среди мужчин и 9% среди женщин) выпивают несколько раз в неделю: «Выпиваю немного хорошего вина»; «За ужином».

И всё же значительная часть наших сограждан употребляет алкоголь не так часто: 40% респондентов выпивают несколько раз в месяц, а около трети опрошенных (34%) пьют ещё реже – несколько раз

«В каком возрасте Вы впервые попробовали алкоголь?»

Вариант ответа	Все	Пол		Возраст, лет						Ежемесячный доход, руб.				
		муж	жен	до 23	24-29	30-39	40-49	50 и старше	до 14999	15000-24999	25000-34999	35000-44999	от 45000	
до 10 лет	4%	6%	3%	6%	4%	3%	3%	2%	4%	4%	4%	5%	4%	
в 10-13 лет	10%	10%	9%	13%	9%	7%	8%	5%	5%	10%	9%	7%	9%	
в 13-16 лет	37%	35%	38%	40%	39%	34%	28%	31%	41%	39%	37%	40%	36%	
в 16-20 лет	42%	42%	43%	37%	43%	49%	42%	39%	47%	42%	43%	39%	41%	
после 20 лет	7%	7%	7%	4%	5%	7%	19%	23%	3%	5%	7%	9%	10%	

лись хмельным напитком под влиянием рекламы или моды.

Неудивительно, что по частоте употребления алкоголя мужчины опережают женщин. Так, среди тех, кто пьёт алкогольные напитки ежедневно, мужчин втрое больше, чем дам (3% и 1% соответственно). Кроме того, количество часто выпивающих прямо пропорционально уровню их дохода: если среди россиян, зарабатывающих до 15 тысяч рублей в месяц, ежедневно пьёт алкогольные напитки лишь 1%, то среди тех, чья еже-

в год. Обычно это происходит «в клубе или с друзьями», «по праздникам», «в нерабочее время и под хорошую закуску».

В свою очередь 13% россиян смогли полностью отказаться от употребления спиртного. Среди убеждённых трезвенников чаще встречаются россияне 40-50 лет (18%). «Пить – себе дороже!»; «Жить трезвым гораздо приятнее – и самому, и близким!»; «Зелёный чай и лимонад вкуснее»; «Алкоголь – это враг здоровья и вредная привычка», – утверждают они.

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

**В ходе международного опроса общественного мнения относительно ожирения, проведенного американским журналом Reader's Digest, выяснилось, что россияне лидируют по частоте попыток снизить вес с помощью курения. Кроме того, жители России наиболее склонны обвинять в лишнем килограммах наследственную предрасположенность.**



# РОССИЯНЕ ХУДЕЮТ С ПОМОЩЬЮ КУРЕНИЯ

Согласно опросу 16 тысяч людей из 16 стран мира, россияне чаще остальных пытаются сбросить вес с помощью курения – такой ответ дали 23 процента опрошенных мужчин и 18 процентов женщин из РФ. При этом 70 процентов опрошенных россиян склонны обвинять в своей полноте генетические факторы.

Самыми самокритичными в вопросах природы ожирения оказались филиппинцы – 82 процента из них признались, что просто не могут отказаться от вкусной пищи. Жители США считают, что в первую очередь своим лиш-

ним весом они обязаны недостатку физических нагрузок. Французы в своем ожирении обвинили американцев: по мнению большинства опрошенных, к набору веса сильнее всего предрасполагает американский фастфуд.

Также выяснилось, что наиболее дисциплинированно относятся к своему весу жители Финляндии: 83 процента опрошенных финнов прилагали какие-либо усилия для его снижения. Лидером по приему препаратов от ожирения (48 процентов участников опроса) стал Китай, где производство таких средств из арсенала тра-

диционной медицины фактически не регулируется законодательно.

Наиболее рационально борются с ожирением жители Мексики: 93 процента из них сообщили, что предпочитают

снижать вес путем перехода на более здоровую пищу, а 86 процентов добавляли к диете физические упражнения. Однако эффект от этого невелик – около 70 процентов взрослых мексиканцев имеют лишний вес.

Меньше всего прислушиваются к рекомендациям врачей заняться собственной массой швейцарцы – лишь 11 процентов опрошенных воспринимают подобные советы всерьез и пытаются что-то сделать.

### ИЗ ДОСЬЕ ПНП:

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время ожирение стало большей проблемой общественного здоровья, чем голод. Согласно статистике, избыточный вес имеют 1,6 миллиарда жителей Земли, из них 18 миллионов – дети в возрасте до пяти лет. По оценкам экспертов, с ожирением связано не менее 2,5 миллиона смертей ежегодно.



**Татьяна Григорьева, подростковый нарколог Наркологического диспансера № 9 ЦАО г. Москвы:**

— Начнем со статистики. Недавний опрос показал: курят 35% учащихся, причем 14% —

**Н**е так давно в подмосковном Реутове прошла конференция «Проблемы профилактики употребления наркотических веществ, токсических и психотропных веществ среди несовершеннолетних». Опыт реальной помощи подросткам делились наркологи, психологи и психотерапевты.

Первый этап — анкетирование. Так определяется наш контингент.

Дальше, на занятиях, которые проводятся уже только для целевой аудитории, идет работа по усилению мотивации бро-

держивать с ним душевный контакт. Так мы предотвращаем появление проблемы, а не боремся с ее последствиями.

Но чаще всего об этом можно только мечтать. Зачастую педагоги считают, что

дов к профилактике. Первый делает упор на распространение информации о наркотиках, об их вреде и негативных последствиях употребления. Это попытка воздействовать на сознание личности. Но сама по

пятствий (примером могут служить походы, путешествия, связанные с преодолением трудностей); поддержку молодых людей, ориентированных на активный выбор; поощрение вообще любой активной позитивной деятельности. Как правило, такие программы требуют напряжения и высокого уровня подготовки специалистов, может быть, поэтому они не так широко распространены.

Подход, ориентированный на аффективное эмоциональное обучение, основывается на том, что к формированию зависимости склонны люди с низ-

# УСПЕТЬ ПОМОЧЬ



систематически. Каждый пятый мальчик свою первую сигарету выкурил, когда ему было не более 9-ти лет.

Есть данные, что приобщение к психоактивным веществам начинается именно с курения. Среди употребляющих наркотики не курит лишь 0,5%, следовательно, предотвращая курение, мы проводим профилактику и других видов зависимости.

С курением борется множество специалистов: и педагоги, и социальные психологи, и врачи. Однако взаимодействия между ними нет, потому нет и заметного результата. Нет и внятной государственной политики, направленной на профилактику и лечение табачной зависимости у подростков. Не хватает методических разработок, коррекционных методик для специалистов.

А ведь неграмотный или формальный подход приводит к обратному результату — обострению интереса к психоактивным веществам. Мы разработали целостную программу, которая учитывает не только возрастные особенности, но и стадии приобщения к вредной привычке.

На базе нашего диспансера действует Московский городской центр по профилактике табачной зависимости, где есть наркологи, психотерапевты, психологи, иглорефлексотерапия, физиотерапия, даже СПА-процедуры.

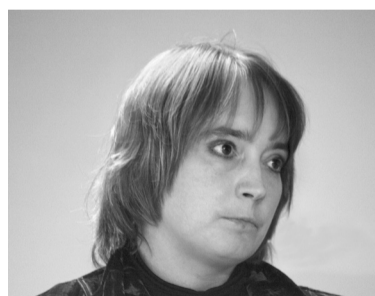
Наша выездная бригада работает непосредственно в учебных заведениях.

сать курить — это специально разработанный тренинг, а в случае необходимости — и дополнительная беседа.

Второй этап — работа с психологами и психотерапевтами. Проводятся групповые и индивидуальные занятия.

Цель третьего этапа — диагностика. От формы табачной зависимости зависит выбор конкретного варианта терапевтического курса. Учитываются и пожелания подростка.

И вот итог: благодаря нашей программе 184 подростка из 326 полностью прекратили употребление никотина.



**Татьяна Ушакова, заведующая отделением психолого-педагогической помощи центра «Семья» г. Сергиев Посад:**

— Ранняя профилактика нужна задолго до появления отклонения. На этом уровне закладываются модели поведения, работа специалистов направлена на формирование устойчивости к негативному влиянию, умения организовать свой досуг. Параллельно идет работа с родителями, чтобы научить их вести конструктивный диалог с ребенком, под-

держивать с ним душевный контакт. Так мы предотвращаем появление проблемы, а не боремся с ее последствиями. Но чаще всего об этом можно только мечтать. Зачастую педагоги считают, что

имеет смысл работать с учениками 9-х — 11-х классов, хотя в этом возрасте о какой там первичной профилактике может идти речь!

Вторичная профилактика предлагает меры при непосредственной опасности возникновения зависимости или при ее появлении. Тут усилия направлены на создание благоприятного взаимодействия личности с окружающей средой при минимуме давления на ее свободу.

Третичная профилактика применяется при достаточно сильной зависимости. В ее арсенале целый ряд репрессивных мер: давление, принуждение, наказание, которые сами по себе малоэффективны.

Вообще, существует несколько подхо-

себе такая информация малоэффективна, а в некоторых случаях даже стимулирует интерес к психоактивным веществам. Информацией нередко запугивают, а это вызывает эмоциональный диссонанс, который наоборот мотивирует тягу к употреблению. Бывают и другие крайности: я присутствовала на одном мероприятии, где подросткам во всех подробностях рассказали, какие ощущения испытывает человек, принявший такой-то наркотик, после чего даже у меня возник вопрос: где можно его купить, чтобы уж точно попробовать...

Следующий подход основан на принципе альтернативной деятельности. Мы часто используем термин «подросток группы риска», имея в виду социальную ситуацию и забывая, что ни в один период жизни человек не склонен так рисковать, как в этот. Подростки нуждаются в острых ощущениях, и если не могут получить их социально приемлемым способом, ищут их иными путями. Противопоставить этому можно позитивную активность, вызывающую положительные эмоции, где необходимо преодоление пре-

кой самооценкой, не умеющие принимать решений и сопротивляться стрессам, испытывающие трудности в выражении эмоций. Цель данного подхода — исправить эти недостатки личности.

Еще один подход учитывает роль социальных факторов. Работа направлена на устойчивость личности к социальному отравлению, стрессоустойчивости, на коррекцию нормативных установок.

Все эти подходы могут быть реализованы в групповых тренингах, для подростков это наиболее эффективная и перспективная форма. Тренинговая практика — вообще один из лучших способов профилактики зависимого поведения.

Однако зачастую работа нужна не столько с ребенком, сколько с его окружением. Нужно воздействовать на общество в целом, на социальную группу, на семью и только в комплексе с этим — на конкретную личность.

К несчастью, до сих пор бытует заблуждение, что профилактика — что-то вроде разового мероприятия. И раз за разом приходится объяснять — с одним и тем же классом, в одних и тех же условиях необходимо не меньше 10-12 занятий. Только такая работа дает ощутимый результат.



...Чтобы попасть на интервью с «самым сильным врачом планеты» — так называют Дикуля — пришлось встать в очередь пациентов в одном из его центров. Валентин Иванович принимает самых тяжелых больных — таких, которым врачи, казалось бы, не в силах помочь.

**Из досье ПНП**

**Валентин Дикуль родился в 1948 году в Латвии. С малых лет Валя жил в детском приюте — отца убили, мать умерла, когда он ходил еще в детский сад. Мальчик убежал из приюта, чтобы проводить весь день в шапите. Мечтал работать в цирке. В 15 лет воздушный гимнаст Дикуль выполнил первый номер. А в 17 лет в цирке в Каунасе Валентин упал с тринадцатиметровой высоты — стальная перекладина, на которой крепилась аппаратура и страховка, лопнула.**

— Валентин Иванович, что вам прогнозировали врачи после страшного падения?

— Приговор медиков был безжалостен: «Компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе и

**Н**аш герой в особом представлении не нуждается. Народный артист России, неофициальный чемпион мира по силовому троеборью в абсолютной весовой категории, организатор и руководитель медико-реабилитационных центров. Главными своими достижениями Валентин Дикуль считает возвращение в нормальную жизнь после пережитой в ранней юности страшной травмы и разработку уникальной, единственной в мире методики лечения и реабилитации больных со спинномозговой травмой и последствиями детского церебрального паралича.

меня вытащили из петли... И все-таки я добился своего, вернулся в цирк силовым жонглером.

— Ваши фантастические трюки потрясли зрителей. Публика не могла поверить, что человек, получивший травму позвоночника, жонглирует 50-килограммовыми гирями и поднимает двухтонный автомобиль. Почему вас так привлекали тяжести?

Эффектным был трюк с традиционным перетягиванием каната: на каждую руку у меня человек по двадцать — стоишь насмерть, не сдаешься. Лошадь в 600 килограммов таскал по арене — зрители были в восторге, а вот лошади не нравилось, брыкалась. Чтобы на арене все получалось легко, приходилось много репетировать, и вес снарядов на репетициях был намного больше. Всего за свою цир-

перерывах между репетициями, работал со своими пациентами в гостиницах по вечерам во время гастролей. В 1988 году, наконец, удалось открыть Всесоюзный Центр реабилитации больных со спинномозговыми травмами и последствиями ДЦП. Сейчас у нас — центры в России и за рубежом.

В этом центре в Останкине, где мы с вами сейчас находимся, лечение москвичам полностью бесплатное. Но здесь очень большая загруженность и мы не справляемся. Очереди огромные. На годы вперед. Поэтому принимаем мы здесь в первую очередь детей и особенно тяжелых больных. Часто дети-инвалиды живут в неполных семьях. Матери не могут окупить все расходы на медицинскую помощь. А тяжелые заболевания не вылечишь за несколько процедур. Нужны годы. Многих направляем и в другие центры, чтобы не терять драгоценное время. Так как очень важно для больного человека не упустить время.

— Почему, как вы думаете, бедой современного общества стали алкоголизм и наркомания?

— У нас очень небольшой процент детей, которым родители смогли объяснить, что спорт необходим для нормальной здоровой жизни, и для физического развития которых родители

**ВАЛЕНТИН ДИКУЛЬ:**

**«СЕМЬ ЛЕТ СОБИРАЛ СЕБЯ ПО КУСОЧКАМ»**

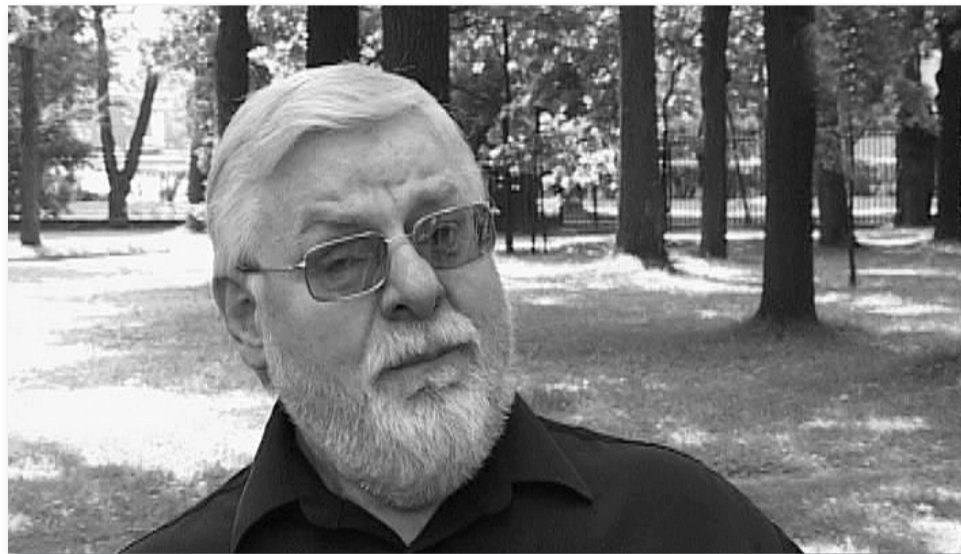
черепно-мозговая травма». Я пролежал обездвиженным на койке два года и семь месяцев. Кости срослись, но ноги были парализованы. Болтались, как плети. Оставшуюся часть жизни я, по словам медиков, должен был провести в инвалидной коляске.

— Как вам удалось победить диагноз?

— Судьбу человека определяют воля и характер. Объективно шансов встать на ноги у меня было мало: в те годы в нашей стране не существовало реабилитации больных со спинномозговыми травмами. Но я был молод, во мне жил необыкновенный азарт жизни. Был уверен: встану на ноги, обязательно вернусь в цирк. Будучи гимнастом, привык к регулярным тяжелым нагрузкам, поэтому прописал себе комплекс суровых тренировок. Руки у меня были сильные, накачанные. Стал делать упражнения. Со стороны могло показаться, что я методично занимаюсь самоистязанием. Но передо мной стоял пример летчика Алексея Маресьева... Кстати, когда в Советском Союзе была учреждена медаль «Преодолевшие судьбу», почетный знак с номером первым вручили Маресьеву, а с номером вторым — мне. На церемонии в Кремле первый раз встретился с легендарным летчиком. Я рассказал ему свою историю. Мы подружились.

Но это было в 1985 году. А намного раньше, после травмы, я собирал себя по кусочкам, постепенно. Это была кропотливая, трудоемкая работа, на которую ушло в общей сложности семь лет. Сначала научился ходить. Еще два года ушло, чтобы вернуться на цирковой манеж.

Было и отчаяние, и разочарование. Дважды накладывал на себя руки: один раз наглотался таблеток люминала, потом пытался повеситься, но



— Я старался, чтобы трюки были зрелищные, красивые, и задался целью работать с максимальным весом, на грани возможного. При этом все должно происходить динамично, как бы играючи. Был, к примеру, такой номер. Шар диаметром 70 сантиметров весом более 110 килограммов падал с семиметровой высоты, я его ловил на основание шеи, сбрасывал на правую руку, перекачивал на левую и ставил на барьер, а из раскрывшегося шара выходил чело-

вовую карьеру поставил порядка 50 номеров.

— Вас называют одним из самых сильных людей планеты. Врачи, узнав о ваших рекордах, наверное, не сразу могли поверить в это?

— Намного важнее для меня было то, чтобы в меня поверили люди, прикованные к инвалидному креслу. Ведь ко мне стали приходиться безнадежные, казалось бы, пациенты. Я консультировал их прямо в помещении цирка в

смогли найти средства. В одной Москве несколько тысяч увеселительных заведений, а вот оздоровительному спорту, тем более детскому, уделяется очень мало внимания. Все больше на словах. Вот и растут люди слабыми и больными.

Далеко не все родители имеют возможность своих детей отдать в спортивную секцию, ведь в основном они все платные. И ребенок растёт дома. У телевизора и компьютера дети проводят времени гораздо больше, чем во дворе. Да и дворов тоже, как таковых, сейчас нет. В редких дворах можно увидеть спортивные площадки. Тем более в нормальном состоянии. И сидят компании детей и подростков на скамейках — выпивают, курят. Потом нюхают, колются... И все это исключительно от того, что дети не заняты — не знают, чем заняться. Им не объяснили этого, не привили любовь к спорту, к увлекательному и полезному занятию. Это очень страшно. Поймите, ведь наши дети и внуки вырастут. Кто-то из них должен будет управлять государством, проводить национальную политику. Наши потомки должны расти здоровыми, умными и образованными людьми.

— Каковы ваши правила здоровья?

— Не дайте себе погрязнуть в рутине дел. Нужна активная жизнь, активный отдых. Мы находим время на просмотр телепередач, на общение с друзьями. Обязательно надо находить время и для занятий каким-то видом спорта. Не забывайте делать простую зарядку. Как раньше было: вставали и с утра под радио делали зарядку. Я много лет подряд повторяю всем и всегда: «Жизнь — это движение!». Это еще древние говорили.

Беседу вела Илона МАМАЕВА

Редакция: 125047, Москва, 3-я Тверская-Ямская, д.26. Тел.: 250-38-08, тел/факс 250-23-06. E-mail: narkomnarkom@mail.ru. Интернет-версия: http://narkom.mos.ru. Газета напечатана в ООО «Красногорская типография» (143400, Московская область, г.Красногорск, Коммунальный квартал, д. 2). Учредитель: Некоммерческая организация Благотворительный Фонд профилактики и реабилитации больных наркоманией «Нарком». Газета зарегистрирована в Минпечати РФ. ПИ №77-3252 от 28 апреля 2000 г. Объем 1 п.л. Заказ . Тираж 20000 экз. Издатель А. Алексеев. Главный редактор В. Игатов. Ответственный секретарь М. Ремизова. Верстка Л. Горлачев. Фотокорреспондент М. Ломакина. Подписано в печать 26.01.2010 г. Цена свободная. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов материалов. Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Все поступающие материалы не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке ссылка на газету «Пока не поздно — Москва» обязательна. Издание осуществляется при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям России. В номере использованы материалы агентств ИТАР-ТАСС, Интерфакс, интернета.