

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

О, СПОРТ! ТЫ – ДРУЖБЫ КРЕПКОЕ ЗВЕНО!

27 сентября на стадионе «Шахтер» Киселевский политехнический техникум провел традиционные студенческие спортивные игры в рамках антинаркотической акции «Первокурсник», ежегодно организуемой Департаментом образования и науки Кемеровской области с 26 сентября по 31 мая. В этот период в Кузбассе проводятся различные спортивные и творческие мероприятия, направленные не только на пропаганду здорового образа жизни среди молодых людей, но и на сплочение первокурсников.



Главная цель спортивных игр – показать юношам и девушкам на деле, как важно заниматься физической культурой, жить активно, быть выносливыми, подтянутыми.

- В этом году, как никогда, среди первокурсников много ребят, имеющих высокие спортивные достижения, в том числе взрослые и юношеские разряды. Практически все – обладатели серебряных или золотых значков ГТО, - говорит Надежда Афанасьевна Муромцева, заведующая воспитательным отделом Киселевского политехнического техникума. - Нам важно донести до детей мысль о пользе здорового образа жизни, отвлечь их от наркотиков и прочих пагубных пристрастий. Для этого наш техникум уже на протяжении 4 лет в сентябре организует спортивные игры. Сегодня состоятся состязания по баскетболу, мини-футболу, перетягиванию каната, подтягиванию на перекладине, для девушек - прыжки со скакалкой и в длину. Ребята объединятся в команды по специ-



Капитан команды победителя Д. Тычинин

альностям: автомеханики, бульдозеристы, сварщики, продавцы, парикмахеры и др. То есть в каждой команде будут обучающиеся одной профессии со всех курсов, а это возможность для первокурсников сдружиться со всеми студентами.

Во время игр было заметно, что молодежь в хорошей форме! По итогам игр призовые места распределились следующим образом: первое - у команды ТЭ («Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования»); второе - у сборной команды ТО («Техническое обслуживание и ремонт автотранспорта»); третье - у команды АВ и МЭ (бульдозеристы, экскаваторщики и автомеханики).

Среди девушек первое место заняла сборная команда продавцов второго курса; второе – сборная команда обучающихся по специальности «Автомеханика»; третье – сборная команда продавцов первого курса.

Капитан команды-победителя Данил Тычинин отметил, что подобные игры – отличная возможность не только проявить себя, но и обрести новых друзей:

- Особенно тяжело нам далось перетягивание каната – уж слишком был силен соперник! – признался Данил. - Но тут мы почувствовали помощь третьекурсников, их плечо и поддержку. Они здорово выручили нас в этом соревновании!

Наталья ЗУБКОВА. Фото автора.

ЕСТЬ ЛИ НЕ ЕСТЬ?

Наталья Павлова: «ВЕГЕТАРИАНСТВО – СТИЛЬ ЖИЗНИ!»

Кто-то становится вегетарианцем в силу личных убеждений, кто-то просто не любит пищу животного происхождения. Многие люди удивляются: как можно отказаться от шашлыков, колбас, жирной рыбы и прочих вкусняшек? Ни один человек не будет ограничивать себя просто так. Значит, либо мясо перестало быть для них удовольствием, либо они получают от вегетарианства какие-то выгоды.

Знакомьтесь: Наталья Павлова – киселевчанка, которая сознательно встала на путь вегетарианства. Есть ли плюсы от ее выбора, что она стала чувствовать, оказавшись от мяса, – в нашем с ней разговоре.

- Наталья, кем Вы работаете? Не сложно ли вести ак-

тивный образ жизни после того, как лишили свой организм животного белка?

- Я работаю контролером в службе шахтового контроля, по профессии – дизайнер обуви. Животный белок полностью я не исключила: ем иногда рыбу, творог, яйца. В этих продуктах достаточно белка и витамина B12. Отказ от мяса – это не причина слабости и немощности, как раз наоборот!

- Существует несколько типов вегетарианства...

- Да, первый и самый распространенный вид вегетарианства (особенно на начальных порах) – это лакто-ово-вегетарианство. Эти люди не едят мясо и рыбу (включая морепродукты), но не отказываются от яиц и молочных продуктов. И выбирают они такой тип питания



Беганство – это строгое вегетарианство, и люди, которые его придерживаются, не едят мясо, рыбу, яйца и молочные продукты. А в некоторых случаях – даже мед. Большинство из них не носят меховые и кожаные изделия. У этих людей очень сильное сострадание к животным, и они участвуют в акциях по их защите.

- Что побудило Вас перейти на вегетарианство?

- После прочтения книги Вадима Зеланда «Живая кухня» призадумалась: а что мы едим? И, что называется, «поперло!» Питер Кэлдер «Око возрождения», Г.А. Войтович «Исцели самого себя», Тер-Аванесян (Атеров) Аршавир «Сыроедение» - это мои первые книги, перевернувшие сознание.

- Наталья, как Вы начинали свой переход на иной образ питания, с чего начинали?

- Началось с замещения вареной пищи сырыми салатами и фруктами. Потом осознаешь, что меняется всё! Хочется больше узнавать, понимаешь, что и цель появилась – здоровье! Я считаю, вегетарианство – это стиль жизни.

Рацион я кардинально не меняла, ела все то же, что и раньше, а мясо я особо никогда и не любила. Только больше сырых овощей и фруктов включила в меню. Обожаю яблоки и морковь! Утром не завтракаю с детства. Первый прием пищи после 10 утра, а встаю в 6-7 часов. На завтрак в основном каши, по желанию – с фруктами, можно с ложкой меда.

- Есть ли у Вас любимые вегетарианские блюда? Поделитесь, пожалуйста, рецептами.

- Рецепты – это индивидуальная вещь. Кто что любит. Я салаты сама из того, что есть, готовлю. В свежую капусту можно практически все что угодно добавить: морковь, помидоры, зелень. Хочешь фруктовую нотку? Добавь яблоко, ягоды... В общем, прояви фантазию – и съешь с пользой и удовольствием! Из той же картошки и овощей, макарон и круп можно, используя специи, приготовить огромное количество разнообразных калорийных блюд. А

Сибирь, к тому же, богата ягодами, травами и кедровыми орехами, которые содержат весь комплекс витаминов и микроэлементов, необходимых для нашего драгоценного тела.

- Изменилась ли Ваша жизнь после отказа от мяса? Как к Вашему выбору отнеслись близкие?

- Изменилась и жизнь, и я сама. Уставать стала намного меньше! А осознание того, что я не ем плоть существ, которые совсем недавно жили, бегали, летали, плавали, рожали и кормили своих детей, дает душевный комфорт. Как-то младший сын года в четыре спросил, из чего делают окорок. Я была в тупике: рассказать, что для этого убили курочку Рябу, было как-то неэтично. Сказала, что выращивают где-то... и как-то ушла от темы. Советую всем посмотреть фильм «Земляне», только он не для слабонервных. Всё станет яснее.

Отношение окружающих разное. Близкие поддерживают и понимают. Младший сын отказался от некоторых вредных продуктов. Муж пока присматривается и кое с чем уже соглашается и принимает.

- Наталья, кому бы Вы посоветовали перейти на вегетарианство? Не секрет, что это сделать не всем под силу.

- Кому советую перейти на вегетарианство? Женщинам после 40 – это точно! Несомненно, мясо содержит в себе и полезные вещества (белки, углеводы, витамины, минеральные вещества), но организм может их получать и из продуктов растительного происхождения (овощи, крупы, фрукты, злаки, бобы, молочные продукты и т.д.). Зависимость многих людей от мяса является, скорее, психологической, чем жизненно необходимой. Намереваясь перейти на вегетарианское питание, следует прислушаться к своему организму. Такое решение должно быть вызвано внутренней потребностью.

Беседовала
Наталья ЗУБКОВА.
Фото предоставлено
Натальей Павловой.

РЕЦЕПТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИХ БЛЮД ОТ НАТАЛЬИ ПАВЛОВОЙ

СЛАДКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты: изюм – 70 г, рис – 1 стакан, масло (дезодорированное) – 1/2 стакана, чернослив – 70 г, курага – 70 г.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

Ингредиенты: грибы – 300 г, гречка – 1 стакан, соль, масло растительное.

САЛАТ – ОВОЩНАЯ ЛАПША



КАПУСТА СОЛЕНАЯ ПО-ПЕТРОВСКИ

Ингредиенты: морковь – 2 шт. (крупные), капуста – 2 кг, лук – 2 шт. (крупных), уксус – 100 г, чеснок – 2 зубчика, соль, масло подсолнечное – 1 стакан, сахар.

Капуста соленая по-петровски получается очень вкусная и хрустящая.



Ингредиенты: сладкий перец, дайкон, морковь, петрушка, огурец, лимон, масло оливковое, кунжут. Салат получается очень красивым, так как все компоненты в нем применяются в сыром виде, такой салат отлично подходит для приверженцев сыроедения.



или ради пользы для здоровья, или потому, что только перешли на вегетарианство, и им легко сразу перестать есть мясо и рыбу.

Есть вегетарианцы, которые не едят мясо, рыбу и молочные продукты, но в их рационе есть яйца. Такой тип называется ово-вегетарианство. Как я заметила, эти люди просто не любят молочные продукты (в их организме они плохо усваиваются), но считают, что яйца для них – это хорошо. В основе этой диеты лежит мнение, что она благотворно сказывается на здоровье и дает больше энергии.

Есть лакто-вегетарианство, когда допускается употребление молочных продуктов, но не разрешаются мясо, рыба, яйца. Приверженцев такого питания, наверное, большая часть. Они отказываются от мяса из-за сострадания к животным или по религиозным причинам. Молоко они не считают продуктом насилия, а яйца – это зародыш живого существа. Даже если это яйцо неоплодотворенное (такое продают в магазинах), все равно подразумевается, что оно предназначено для рождения новой жизни.