



ЛУЧШЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

*Ирина Берестецкая,
доктор педагогики*

Самое большое наше богатство – это здоровье. К сожалению, задумываться о своем здоровье мы начинаем только тогда, когда его теряем. Как же сохранить свое здоровье?

Каждому человеку для нормальной здоровой жизни необходимы воздух, вода, солнце, сбалансированное питание и, что особенно важно, двигательная активность. Конечно, этим не ограничивается список необходимых для жизни компонентов. Но лишите человека возможности двигаться, и природа сразу начнет мстить болезнями, плохой работоспособностью, снижением возможностей памяти, дисбалансом сна, лишним весом и т.д. И лекарства здесь помогут мало.

Французский врач Тиссо еще в 18-м веке говорил: "Движение может заменить лекарства, но никакие лекарства в мире не могут заменить значения движений".

Активизация двигательных возможностей человека положена в основу занятий, проводимых спортивным обществом Маккаби для членов Гамбургской Либеральной еврейской общины. Это, прежде всего, оздоровительная гимнастика в воде. Два раза в неделю приходят в бассейн на Wendemuthstrasse и с удовольствием занимаются люди пожилого и среднего возраста. Занятия физическими упражнениями в воде значительно улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной и

костно-мышечной систем организма, благотворно влияют на нервную систему.

По воскресеньям мы занимаемся фитнесом уже в спортивном зале одной из городских гимназий. Программа занятий направлена на улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, профилактику различных заболеваний, замедление процессов старения. Особое внимание уделяется позвоночнику. Известно, что 80 % населения Земли имеют различные заболевания позвоночника. Система оздоровительных упражнений помогает вернуть и сохранить его нормальные функции, исключить причины многих заболеваний позвоночника и внутренних органов, вызванных плохой осанкой, дряблыми мускулами и вредными привычками, отдалить процессы старения, повысить качество жизни. И люди совершенно преобразуются. Приятно видеть, как преобразились и хорошо себя чувствуют Семен Висноватый, Ефим Клецкин, Любовь Красикова, Майна Зильвинская, Борис Корсунский и другие. Теперь они задают тон новичкам. И я вижу большую разницу между теми, кто уже регулярно занимается, и новичками. Вот приходит к нам в группу человек, и сразу видны его шаркающая походка, опущенные плечи, потухший взгляд. Некоторые при этом многословно рассказывают о своих болезнях и о том, что никакие лекарства не

помогают. Как правило, эти люди начинают заниматься с опаской, несколько скептически, не очень веря в целебную силу таких занятий.



Tischtennisturnier

Соревнования по настольному теннису

Спустя два-три месяца регулярных занятий в бассейне и спортивном зале картина меняется. Люди чувствуют реальную пользу от оздоровительного спорта. Так, пришел в группу пожилой мужчина, перенесший инфаркт и принимающий много лекарств. Уже после нескольких занятий гимнастикой в воде и фитнесом он отметил значительное улучшение своего здоровья. Он сказал нам: "Как жаль, что я не начал заниматься раньше, я чувствую себя сейчас на 10 лет моложе!". Некоторые люди, имевшие раньше проблемы со сном, отметили, что занятия гимнастикой в воде нормализуют сон, успокаивают. "После плавания чувствуешь себя умиротворенным", – говорят они.

И еще один очень важный фактор – общение людей. Одиночество и дефицит общения так же негативно отражаются на здоровье людей, как курение, излишний вес и гиподинамия. В процессе занятий спортом люди обмениваются различной информацией, делятся своими рецептами сохранения здоровья, поднимают друг другу настроение, подбадривают. Пожилой мужчина говорит: "Я живу один, мне уже за 70. Пусть я могу делать не все упражнения и не всю программу, но когда я прихожу в зал и в бассейн, я нахожусь среди своих товарищей по группе, и это дает мне заряд бодрости и стимул к жизни".

Состав наших групп интернациональный: здесь и коренные немцы, и выходцы из стран бывшего Союза, люди различных национальностей. Совместные занятия спортом

и общение способствуют интеграции, сближают людей различных культур и интересов, позволяют усваивать языки, делают жизнь более



Ball im Spiel

Мяч в игре

наполненной и интересной.

Не так давно мы провели турнир по настольному теннису, и сами не ожидали, какой интерес проявят к нему и молодые, и достаточно зрелые его участники. После турнира количество играющих в теннис удвоилось. Все они с нетерпением ждут воскресенья, когда можно будет прийти в спортивный зал.

В летние теплые дни мы несколько раз выезжали в Травемюнде, где занимались оздоровительной ходьбой на берегу моря, плавали, играли в бадминтон и др. Ближний туризм и пешеходные прогулки стоят в наших планах и на будущее.

Некоторые члены нашей общины не умеют плавать, но хотели бы научиться. Мы планируем создать группу для обучения взрослых плаванию.

Для детей у нас также проводятся спортивные занятия. Уютный плавательный бассейн на Hallerstrasse дает возможность обучать детей технике плавания и закалывания, проводить игры в воде и т.д. Проходят занятия и в группе большого тенниса.

Все эти программы стали возможны благодаря финансированию со стороны Либеральной общины и спонсорству супругов Айзенштайн, за что им наша огромная благодарность.

Итак, чтобы быть здоровым – двигайтесь, чтобы быть бодрым – двигайтесь, чтобы сохранить хорошее настроение – двигайтесь! Будем здоровы!

От редакции. В январе этого года на общем собрании членов общества Маккаби Ирина Берестецкая избрана заместителем председателя общества.

מילה בסלון WORD



В бассейне

