

Декабрь 2008 (№3)

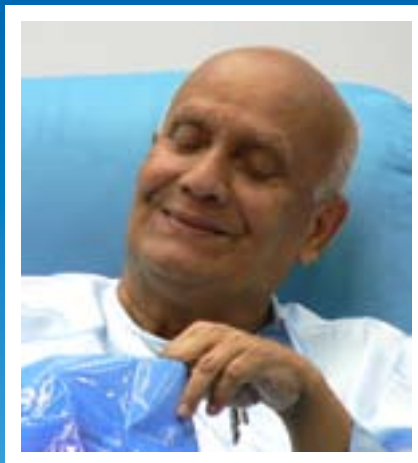
СПОРТ

Self-Transcendence-franchise



DVD-диск
в подарок!

**НЕВЕРОЯТНОЕ ПОДНЯТИЕ
13-ти СЛОНОВ В ТАЙЛАНДЕ**



***Каждый раз, когда тыходишь в новый год,
Будь полон решимости не принести
Свое старое «я» с собой.***

Шри Чинмой

Шри Чинмой говорил о том, что Новый год приносит новое сознание, новые надежды и новую миссию. Раньше, в течении многих лет, он низводил квинтэссенцию Нового года в Новомоднем послании. Но многие послания Шри Чинмоя универсальны и выходят за пределы времени...

Мне очень хочется, чтобы в этом году нашу жизнь пропитывал вечный аромат самопревосхождения. Шри Чинмой был искусным мастером распространять этот аромат и вдохновлять других своим собственным примером.

Я вспоминаю, как не один раз чувствовал дискомфорт от новых проектов или идей Шри Чинмоя из-за их кажущейся для ума невозможности. Но именно ощущение комфорта, как оказывалось, стояло на пути нашего прогресса, новых достижений и покорения новых высот.

Я хотел бы пожелать всем читателям журнала «Спорт – аромат самопревосхождения» всегда прислушиваться к внутреннему чувству своего сердца, которое резонирует со словами Шри Чинмоя о том, что сегодняшний финиш, это только завтрашняя отправка точка.

С Новым 2009 годом!



Стутишил

Перевод с английского: Алексей Бейсов,
Владимир Федулов, Сунабин, Татьяна Арнст.
Под редакцией: Галии Пироговой,
Вадима Петухова.

Дизайн журнала: Константин Щекотов.

Дизайн диска: Славна Моторина.

Монтаж слайд шоу: Денис Лазарев, использованы фото Сергея Устюжанина и Юрия Таранника.

Тех. поддержка: Дурлоба.

Координатор: Ольга Абрамовских.

Главный редактор: Стутишил.

Пожалуйста, присылайте статьи о событиях в вашем городе, фото- и видеоматериалы на адрес:
olga_abramovskikh@goldenboat.net
<http://www.srichinmoyraces.org/cis>

ЧЕЛОВЕК РУКАМИ ПОДНЯЛ ГИГАНТСКИЙ ВОЗДУШНЫЙ ШАР

Владелец и пилот воздушного шара Том Робинс и его напарник, нагрели воздух в 90-футовом (27,36 м) воздушном шаре и поднялись в воздух. Затем Том дал воздуху остыть и мягко опустил корзину воздушного шара на платформу аппарата, созданного для поднятия тяжестей Шри Чинмоем.

Еще один раз воздушный шар поднялся в небо, но произошло это благодаря силе правой руки Шри Чинмоя. «Я действительно почувствовал толчок при поднятии», — сказал Том.

Морозным утром 11 апреля Шри Чинмой совершил в целом пять под-

нятий двух разных воздушных шаров, максимальная нагрузка была 399 фунтов (154 кг).

Представление с поднятиями было разыграно вечным ребёнком в семидесятипятилетнем духовном лидере и атлете-чемпионе. Своими поднятиями он хотел вдохновить других воплощать свои мечты. «Если мы остаёмся в детском сердце, то возраст никогда не сможет стать препятствием, и наш прогресс будет бесконечным», — говорил Шри Чинмой.





Шри Чинмой часто находил яркие и образные формы для выражения своей любви к Матери Земле и оказания поддержки проектам по защите окружающей среды. В Таиланде у него появилась идея поднимать слонят! 18 февраля 2007 года он с небольшой командой помощников отправился в сердце джунглей к югу от города Чиангмай. Сообщалось, что в одном из парков в стаде слонов было несколько недавно родившихся слонят. Шри Чинмой очень хотел поднять семимесячного слонёнка весом 701 фунт (318 кг). Он даже написал песню, чтобы отметить это событие:

СЛОНЁНОК, Я ТЕ

Слонёнок, слонёнок, я тебя люблю!

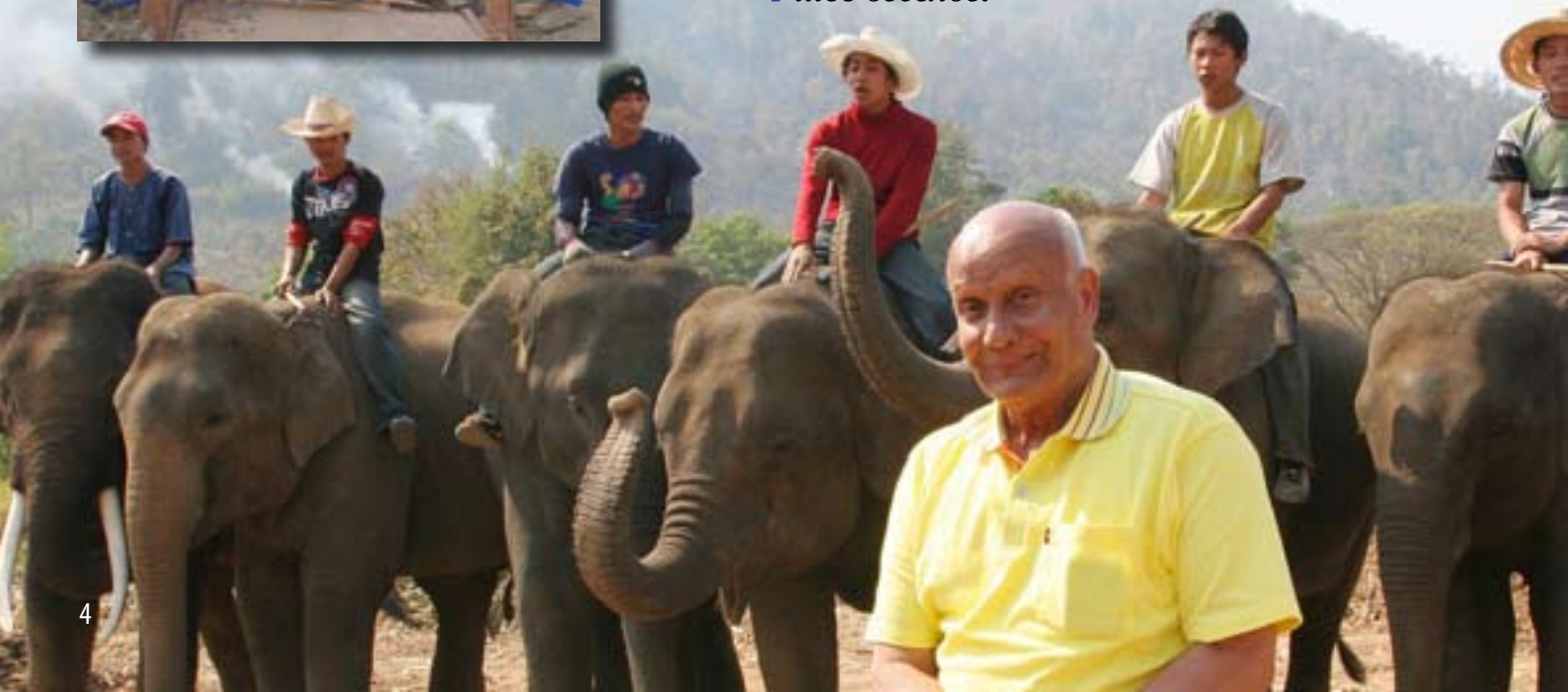
Ты – новое достижение Матери Земли.

Твой отец, твои мать – сильные, ещё сильнее, сильнее всех;

А ты так мил, ещё милее, милее всех!

Я люблю, я люблю твою чудесную семью,

Ты даёшь моим глазам и сердцу чистейшее веселье.





БЯ ЛЮБЛЮ ...

Видагда Беннет

Фотографии: Проджвал, Прабакар





После прибытия в лагерь, расположенный в месте обитания слонов, помощники Шри Чинмой установили конструкцию из деревянных и стальных элементов с уникальной подвижной платформой (двигающейся по вертикали и закрепляемой на необходимой высоте) для поднятия тяжестей икроножными мышцами и затем стали ждать подходящего момента. Но, увы, слоны не так послушны, как металлические штанги! Появившийся в полдень малыш решил последовать за матерью к водоёму, чтобы поплескаться в грязной воде. Освежившись, он вышел из воды и улёгся на берегу, устроив себе часовую сиесту. Шри Чинмой терпеливо ждал, находясь в созерцательном настроении и не желая заставлять толстокожего малыша делать что-то, что могло бы его встревожить.

Наконец, слонёнок проснулся и, приманенный сахарным тростником, зашёл на подъёмную платформу. Полный вес слонёнка и подвижной платформы составил 356 кг. Шри Чинмой быстро занял позицию под конструкцией. Хотя технически такое поднятие осуществляется икроножными мышцами, основная весовая нагрузка ложится на плечи. Несмотря на 22-летний опыт поднятия тяжёлых весов (нельзя не принимать во внимание, что Шри Чинмою в то время было 75 лет), такой невыносимый вес, конечно, был для него серьёзным вызовом.

Шри Чинмой встал на узкую подножку подъёмника и нагнулся вперёд так, чтобы упоры хорошо лежали на плечах. Затем он глубоко вдохнул и выпрямил спину. В это время платформа, несущая слонёнка, поднялась на несколько дюймов. Шри Чинмой держал вес в течение нескольких секунд, затем платформа опустилась в первоначальное положение. Слонёнок сошел на землю и присоединился к своей матери. На видео бросается в глаза, как во время поднятия слониха постоянно помахивала хоботом вокруг округлой формы слонёнка, стараясь защитить своего маленького сына.

Погонщик слона был радостно взволнован тем, что Шри Чинмою удалось осуществить свою мечту. «Это было сильным переживанием и для слона, и для меня! Я удивлён тому, что Шри Чинмой сделал силой своего духа, и хотел бы выразить ему свою благодарность», — сказал он.

Несколько лет назад Шри Чинмой приподнял взрослого слона весом 1633 кг, используя специально сконструированную платформу. Тогда его спросили, как такие замечательные достижения могут служить делу мира.

Шри Чинмой ответил: «С точки зрения силы, человек не идёт ни в какое сравнение со слоном. Только потому, что слон знал, что мы не можем ничего ему сделать, он вёл себя спокойно. Так что тот, кто действительно силен, не будет сражаться. Для человека, единственный путь стать действительно сильным состоит в том, чтобы молиться и медитировать. Когда мы молимся и медити-

руем, мы развиваем внутреннюю силу, и эта внутренняя сила — ничто иное, как мир. Причина, по которой я занялся бодибилдингом и тяжёлой атлетикой, состоит в том, чтобы вдохновить каждого молиться и медитировать, чтобы они смогли вывести на передний план свою внутреннюю силу. Если каждый выведет на передний план свою внутреннюю силу, весь мир, в конечном счете, будет наполнен миром и покоем».

Между тем, Шри Чинмой вдохновился поднять ещё несколько слонят в Таиланде, чтобы наглядно выразить поддержку деятельности по сохранению слонов как вида. 21 февраля он присоединился к своей команде помощников во втором лагере возле места обитания слонов недалеко от Чиангмая.

ПСИХОЛОГИЯ СЛОНОВ

Изучив особенности поведения слоних со слонятами, команда придумала новое решение: собрать конструкцию рядом с небольшим холмом. Мать могла сопровождать детёныша до вершины холма, и затем, теоретически, слонёнка можно было заманить на мостик, а оттуда — на платформу. Команда считала, что это уменьшит беспокойство матери от разлуки с детёнышем. Озабоченность команды возникла не на пустом месте: как известно, слонихи, намеренно или случайно разлучённые со своим потомством, приходят в ярость, что может иметь весьма плачевные последствия.

Тем не менее, на практике план А пришлось заменить на план Б, поскольку слоны не выказывали никакого намерения подниматься на холм с сопровождением или без. И снова Шри Чинмой ждал под палящим солнцем джунглей, пока массивные существа прогуливались рядом с ним. Слоны чрезвычайно любопытны, и сам проект если не вызвал у них желания поучаствовать, то определённо привлёк их внимание.

Наконец, снизошло понимание, и один слонёнок, весящий 445 кг, поддался уговорам и поднялся на холм, пересёк мостик и встал на платформу. «Сейчас! Сейчас!» — раздался хор голосов, в то время как Шри Чинмой быстро занял исходную позицию под плечевыми упорами и приподнял платформу общим весом в 492 кг. Платформа немного приподнялась и звучно опустилась.

Вернувшись в своё кресло, Шри Чинмой взглянул на изображение на цифровой камере. Он не был удовлетворен высотой подъёма. Так началась новая игра с заманиванием. Другой слонёнок, выбранный командой, был особенно неуловим, и только третий малыш, в конце концов, взойшёл на холм и на платформу. Его мать осталась у основания, предпочитая сплестись своим хоботом с хоботом детёныша, пока тот стоял наверху.

ЧТО ХОРОШО ДЛЯ ЖИЗНИ

На сей раз, Шри Чинмой уверенно поднял общий вес в 487 кг (вместе с платформой). После пяти часов усилий день поднятий завершился.

Инструктор, заведующий парком, с большим энтузиазмом предлагал свою помощь весь день. Его комментарий: «Вот для таких событий, как это поднятие, мы с супругой и организовали 12 лет назад этот лагерь для слонов; так Шри Чинмой демонстрирует, что мы можем преуспеть во всём, что хорошо для жизни на земле». Прощаясь, он пригласил Шри Чинмой вернуться на следующий день, чтобы снова поднимать слонов. Это было предложение, от которого Шри Чинмой не мог отказаться. На этот раз его целью стало поднятие взрослых слонов. Это пожелание привело команду помощников на лесопилку Чиангмая, в поиске подходящего материала

для строительства устойчивой низкой платформы. План состоял в том, чтобы сцепить эту платформу с механизмом икроножного подъёмника. Когда Шри Чинмой оторвёт от земли пятки и выпрямит спину, приподнимется вся передняя часть платформы с расположенным на ней слоном. Шкала, прикреплённая рядом с передним краем, позволит отметить высоту подъёма.

ЗА НОЧЬ ПРИШЛИ К СОГЛАСИЮ

Если было трудно заманивать на платформу слонят, то насколько труднее могла бы оказаться работа с дикими взрослыми слонами! Команда настроилась на долгий и возможно бесплодный день. Однако, когда Шри Чинмой прибыл в лагерь, он обнаружил там погонщиков с девятью взрослыми слонами, терпеливо ожидающими его. Как будто за ночь слоны пришли к согласию, идти на встречу прихотям этих необычных людей. После недолгого вкушения обязательных банановых подношений, они неспешно отправились к платформе, один за другим, в порядке возрастания веса.

У каждого слона было своё тайское имя. Таким образом, за небольшим Нонг Нимом весом 910 кг шёл Нонг Сом весом 1057 кг, затем Чомпу весом 1539 кг. Затем последовали три слона с примерно одинаковым весом 1956 кг, и слон весом 2713 кг. Вдобавок к весу тела слона были ещё 261 кг веса платформы.

Все шло гладко. Потом к конструкции отважился приблизиться вчерашний слонёнок, как будто стремясь к повторению опыта; Шри Чинмой поднял его дважды, убрав одну ногу при втором поднятии, держа полный вес на левой ноге.

Долгий день уже подходил к концу, когда привели гигантского слона. Вес был огромен — 3650 кг (3911 кг с платформой). Предыдущий личный рекорд Шри Чинмоя в поднятии слонов был установлен 4 ноября 1998 года, когда ему было 67 лет. Тот рекорд в 3447 кг (3647 кг с платформой) будет побит, если Шри Чинмой сможет поднять этого слона, тринадцатого по счёту из всех поднятых слонов в Таиланде.

Поднятие слона — это не то же самое, что поднятие неподвижного веса. Даже когда слон стоит на платформе, он непрерывно покачивается. Тем не менее, представился благоприятный момент и Шри Чинмой напрягся, чтобы поднять платформу. Она приподнялась, согласно указателю, на полтора сантиметра.

День благополучно завершился. Погонщики построили своих слонов полукругом возле Шри Чинмоя, чтобы сфотографироваться напоследок. За много лет до этих событий Шри Чинмой поднял великого олимпийца Карла Льюиса, сидящего верхом на слоне. Позже, Карл Льюис заметил: «Это удивительно, когда задумаешься о том, что кто-то очень мощный, такой как слон, может быть сдвинут с места кем-то, кто ещё мощнее». Благодаря Шри Чинмою эта сила, приходящая из источника глубоко внутри, стала осязаемой в эти три дня в джунглях Таиланда.





WORLD HARMONY RUN

Сегодня, 1 июля 2008 года, Ваша команда стартовала от Мемориала города Читы. Я даже не могла представить, какое это будет внутреннее ощущение. Вроде бы небольшая группа людей, а какая мощь, какой позитив! Открытие началось со слов и.о. начальника отдела по физической культуре и спорту В.И. Кузнецова. Затем слово передали координатору забега Никифорову Александру Николаевичу. С каким же воодушевлением он говорил об ЭТОМ. По всему миру бегут люди с факелами, которые зажигают в сердцах других доброту и гармонию. И где-то в глубине души, я себе сказала: «Ты должна хотя бы прикоснуться к факелу!» И я это сделала! Нам предложили загадать желание, пока мы будем держать факел. И вы представляете, все мысли о проблемах в повседневной жизни вдруг куда - то исчезли. Только положительные эмоции, прилив сил (эмоциональных, физических). Мне казалась, что я тоже готова бежать с группой прямо сейчас. Для себя я поняла, что у этих людей свой международный мир, в котором они счастливы, которым они живут. Этот мир за «Мир во всем мире», за гармонию отношений между людьми, за доброту. У участников марафона лица наполнены счастьем от того, что они делают. И хотелось бы пожелать, чтобы своими улыбками, энергией, своим делом участники марафона заражали все больше и больше людей во всем мире. Я таким человеком уже точно являюсь. Удачи и счастливого пути Вам!

Вербич Анастасия, город Чита



ПУТЕШЕСТВИЕ

С ФАКЕЛОМ БЕГА ДРУЖБЫ ПО СИБИРИ, ЗАБАЙКАЛЬЮ И ДАЛЬНЕМУ ВОСТОКУ



Денис Лазарев
Путевые заметки

В 2008 году Всемирный Бег Дружбы в России (World Harmony Run) связал три моря — Балтийское, Чёрное и Японское. Стартовав в Москве, команды бегунов устремились на север, юг и восток. Общая протяжённость маршрута составила 19000 км или почти половину экватора. Самой длинной веткой была Восточная — четыре месяца в пути, почти 12500 км.

Мне довелось бежать несколько дней по Южной ветке, почти три недели с командой Северной ветки и Европейской командой, а также 55 дней по Восточному маршруту, от Иркутской области до Владивостока. Эти последние два месяца оказались самым счастливым и самым наполненным временем в моей жизни! Впечатлений — и внешних, и внутренних — хватит на много-много лет. Бег Дружбы 2008 — для меня восьмая факельная эстафета, начиная с 1995 года. Я всегда считал этот Бег самой сладкой частью нашей жизни, и я еще раз в этом убедился!



ЧАСТЬ 1: ВХОЖДЕНИЕ

ТРЕТЬЯ ДЕКАДА ИЮЛЯ

Изучая в Москве карту маршрута и нанося на ней точки ночёвок, я постепенно стал понимать, какой экстрим меня ждёт. В названиях населённых пунктов — Мухоршибирь, Хохотуй, Хилок, Танга — чувствовалось нечто трансцендентальное. Узнав о моих замыслах, один из друзей назвал меня сумасшедшим, а другой удивлённо воскликнул: «Ничего себе, домашний мальчик!»



Вскоре я определился с маршрутом — бежать с командой чуть менее месяца, от границы Красноярского края и Иркутской области до Читы. Оттуда я планировал улететь домой в Москву. (Какая наивность! Погрузившись в поток эстафеты, остановиться просто невозможно).

И вот почти пятичасовой перелёт из Москвы в Красноярск, «под крылом самолёта зелёное море тайги» и я осознаю, как далеко убежала команда. Вспоминаю, как всю ночь перед вылетом бушевала страшная гроза. Молнии непрерывно сверкали, освещая всё небо. Громовые раскаты раздавались одновременно со световыми вспышками, наэлектризованные провода шипели и потрескивали. Было не до сна. «Неспроста, все это неспроста. Это знак — за всю жизнь такого не видывал!»

Первый ужин вместе со всеми, первое знакомство — восемь человек бегут до Владивостока, восемь - по Иркутской области.

Я немного знаю четверых. На многомесячные тесты на совместимость, как у космонавтов перед полётом, нет времени - в открытом космосе Бега Дружбы притирания характеров происходят во время эстафеты.

Первые два дня идёт входение, и сразу обращаешь внимание, что девушки бегают почти такие же расстояния, как и ребята, причём бегают, действительно, быстро! Минимальный этап - семь километров, в день обычно два таких этапа. Если твоя очередь — никто не просит пробежать попозже. «Здесь так не принято,- поясняет Миша из Омска. – Здесь бег - это самое простое. На этапе ты получаешь заряд радости на целый день. А ведь это так не просто — поддерживать радостное состояние после двух с лишним месяцев бега».

У каждого есть свои обязанности, всё чётко спланировано. Аня Химчинская считает людей, державших факел. Пратишрути отвечает за растяжку с символикой Бега Дружбы. Даже если автобуса нет рядом, на встречах растяжка всегда должна быть под рукой. Аня из Кемерово готовит буклеты об эстафете и майки с символикой для торжественных вручений официальным лицам. Миша заправляет, чинит и ремонтирует факелы. Сергей из Томска — фотограф, Костя из Перми и Лариса из



Челябинска ему помогают.

Моя обязанность — готовить и отсылать Лотике ежедневные фоторепортажи для размещения на официальном сайте World Harmony Run. Если выбрать фото и сделать подписи мне помогали, то высылать информацию по интернету нужно было самому. Используется телефон с GPRS, соединённый с ноутбуком, и обычно на отправку одного дневного репортажа уходит 30-40 мин. Но это Сибирь, периодически связи просто нет, иногда соединение рвётся, и приходится всё начинать сначала. Иногда отправляешь файлы сразу за несколько дней, и зачастую я просиживаю за ноутбуком по несколько часов, иногда до часа или половины второго ночи.

КУТУЛИК

За два дня до Иркутска, в бурятской деревушке Кутулик, я сильно отравился. Было за полночь, когда после очередной отсылки репортажа мне стало не по себе. Мы ночевали в спортзале, туалет в виде деревянной будки находился на улице, метрах в трёхстах. Чтобы туда попасть, надо было перелезть через довольно высокий забор. Сильно поднялась температура, на улице меня знобило, плюс эти акробатические упражнения с забором. ... После третьей вылазки стало совсем не по себе — я представил, что остаюсь один где-то в деревне, среди бескрайних просторов Сибири! Уф! Внутренний зов родился сам собой и буквально через пару минут температура упала до обычной, я смог немного поспать.

С утра тело сильно ломило, тошнота, слабость — так продолжалось несколько дней. Я ничего не ел два дня, только пил и лечился увеличением беговой нагрузки. На второй день вышло в общей сложности 17 км. Мы прибежали в Иркутск, где команду ждали четыре дня отдыха на Байкале.

Целебная природа, экскурсия на Ольхон, карабкание на ледник, купание в Малом море, обливание ледяной водой из горного ручья, забег на 6 миль — под конец нашего отдыха я был полностью здоров!



ЖЕМЧУЖИНЫ МУДРОСТИ



Махасамрат Билл Перл

ПРОТЕИН

По данным статистики, две трети населения мира живет на молочно-яичной вегетарианской диете. В таком случае, большая часть питательных веществ поступает в организм из овощей и фруктов, при этом используются небольшие объемы животных протеинов. Чтобы не страдать от недостатка витаминов и минералов, строгий вегетарианец, должен дополнительно добавлять в пищу кальций, фосфор, железо и витамин **B12**.

Яйца в сравнении с другой пищей содержат самый высококачественный протеин. Например:

<i>Яйца</i>	<i>100%</i>	<i>Коровье молоко</i>	<i>60%</i>
<i>Рыба</i>	<i>70%</i>	<i>Неочищенный рис</i>	<i>57%</i>
<i>Нежирная говядина</i>	<i>69%</i>	<i>Соевые бобы</i>	<i>47%</i>

В среднем рекомендованное количество потребления протеина составляет 1 грамм в сутки на каждые 2 фунта (907,2 г) нежирной мускульной массы. Для младенцев и растущих детей рекомендуется 2 грамма на каждые 2 фунта нежирной мускульной массы. Для спортсменов и культуристов может быть необходимо большее количество протеина. Этот объем обычно уменьшается с возрастом, в зависимости от образа жизни человека.

УГЛЕВОДЫ

Для долгой и активной жизни очень важна хорошо сбалансированная диета, состоящая из протеина, углеводов, жиров и воды.

Мышечные ткани человека в большей степени состоят из протеина. Жир также является важной частью нервной системы, но именно углеводы позволяют телу работать без перебоев, как хорошо настроенный автомобильный двигатель.

Углеводы являются самым высоким по содержанию энергии топливом, которое мы можем сжигать для получения энергии. При необходимости, тело будет сжигать протеин и жир для получения энергии, но оно предпочитает углеводы.



Сложные углеводы расщепляются более медленно, выброс сахара происходит постепенно, поэтому после их употребления в кровяном токе почти не бывает высокого содержания сахара или глюкозы. Вот почему употребление в пищу сложных углеводов почти никогда не приводит к отложениям в жировых клетках.

Целлюлоза или пища с высоким содержанием клетчатки являются еще одной формой углеводов. Целлюлоза получается из листьев растений, стеблей, корней, семян и кожуры фруктов.

Целлюлоза важна для хорошего здоровья, поскольку она помогает уменьшить риск ожирения, диабета, сердечных пороков и кишечных расстройств.

Западная диета содержит очень мало пищи с высоким содержанием клетчатки из-за большого количества продуктов животного происхождения.

Потребление пищи с высоким содержанием клетчатки также снижает уровень серозного холестерина, особенно если клетчатка получается из овса, фасоли, неочищенного риса, гороха, моркови и разнообразных фруктов.

В соответствии с исследованиями 50-65% от общего количества калорий должно быть получено из сложных углеводов. Вот лишь некоторые преимущества этого: уменьшение жира в теле, уменьшение триглицеридов холестерина в крови, уменьшение перепадов концентрации сахара в крови, повышение энергии/выносливости.

Лучшие сложные углеводороды для употребления в пищу: макароны, картошка, ямс (сладкий картофель), свежие овощи, фрукты, хлеб и зерновые.

ЖИР

Жир – одна из самых больших проблем в диете. Большинство из нас ест его в три или пять раз больше, чем требуется организму.

Есть два основных вида жира, которые нас беспокоят: жир в пище и избыток жира в теле. Вот что происходит: излишние калории, которые мы получаем, когда употребляем в пищу жиры, вызывают избыток жира в теле.

Девяносто семь процентов всех «жировых» калорий, которые мы потребляем, переводятся в жир. Мы нуждаемся только в одной столовой ложке жира в день. Весь излишний жир, который мы потребляем, способствует заболеваниям сердца, раку толстой кишки и груди, ожирению.

Диетологи рекомендуют, чтобы 30% общего количества калорий в день приходили с жиром. В настоящее время это примерно 42%.

В защиту жира я должен сказать, что из трех составляющих пищи, которые мы потребляем в качестве топлива, жир – наиболее экономичный. Из жира приходит больше энергии, чем из протеина или углеводородов.

Протеин:	4 калории на грамм
Углеводы:	4 калории на грамм
Жир:	9 калорий на грамм

Витамины **А, D, Е и К** (витамины, растворимые в жире) усваиваются только в присутствии жира. Жир также поддерживает внутренние органы и является резервом энергии. Из-за сидячего образа жизни большинство людей каждый год накапливают все больше и больше жира.

У мужчины в возрасте 30-40 лет в хорошей физической форме, средний запас жира составляет около 18%; в возрасте 40 - 50 лет – 22%, 50 лет и старше – 24%. У женщин 30 - 40 лет в хорошей физической форме средний запас жира составляет около 29%, 40 - 50 лет – 32%, и старше 50 лет – 34%.

Это, в основном, связано переизбытком и недостатком физических упражнений, что вызывает увеличение жировых тканей и уменьшение нежирной мышечной массы.

Одним из способов победить в борьбе с избытком жира в теле – принимать пищу в небольшом количестве пять или шесть раз в день. Это предотвращает образование новых жировых клеток путем исключения больших порций пищи за один раз. Небольшие приемы пищи в течение дня уменьшают гормональный сигнал, который вызывает деление и размножение жировых клеток. Эти небольшие приемы пищи должны состоять из пищи, богатой протеином, содержать немного жира и включать в себя сложные углеводы.

Следует помнить, что секрет успеха почти в любой области – умеренность. И это абсолютно верно в случае, когда речь идет о правильном питании.

КРАТКИЕ СОВЕТЫ ПО ПОКУПКАМ ПРОДУКТОВ

Обращайте внимание на информацию о пищевой ценности. Всегда проверяйте содержание жира в продуктах. Не должно быть больше 3-х граммов жира на каждые 100 калорий. Считается, что пища имеет низкое содержание натрия, если она содержит 140 миллиграммов или менее соли на порцию. Поставьте себе цель – не более 240 миллиграммов соли в день.

На зерновых обычно приводится содержание сахара. Менее 5 граммов (около 1 чайной ложки) на порцию – приемлемо.

Продукты, в 100 г которых содержится 3 или более грамм клетчатки, могут считаться хорошим источником клетчатки.

ПРОЙДЕМСЯ ПО ОТДЕЛАМ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко: Выбирайте нежирное, 1%-е или 2%-е молоко.

Сыр: Выбирайте сыр с содержанием жира менее 5 граммов на унцию (28,3 г). Если информация о питательной ценности отсутствует, покупайте сыр, сделанный из обезжиренного молока. Можете купить обезжиренный или с низким содержанием жира прессованный творог. Вот некоторые хорошие сорта: Alpine Lace, Borden's Lite Line, Kraft Light, Laughing Cow, Lifetime и Weight Watchers.

Йогурт: выбирайте обезжиренный или йогурт с низким содержанием жира.

Маргарин: используйте сорта с самым низким содержанием жира.

ОТДЕЛ КУЛИНАРИИ

Свежие макароны: это очень быстрый вариант приготовления обеда. Но ограничивайте макаронные изделия с наполнителем, такие как тортеллини или равиоли, поскольку они могут иметь высокое содержание жира.

Хлеб и зерновые

Хлеб: первым ингредиентом должно быть необработанное зерно, и максимум – 2 грамма жира на ломтик. Покупайте рогалики, лаваш и английские кексы.

Хлебные продукты: остерегайтесь хлебобулочных изделий с высоким содержанием жира: круасанов, мучных кондитерских изделий, пончиков, печенья и пшеничных лепешек.

Зерновые: выбирайте зерновые с минимум 4-мя граммами клетчатки и менее 5 граммов сахара на порцию.

Крекеры: покупайте крекеры с низким содержанием жира. Остерегайтесь жирных крекеров, таких как Ritz и Triscuits.

КОНСЕРВЫ

Фасоль: запасайтесь фасолью. Жареная фасоль содержит мало жира.

Консервированные фрукты: выбирайте только те, на которых написано «в собственном соку» или «без добавления сахара». Остерегайтесь «легкого сиропа». Это добавка сахара.

Соки: томатный и овощной сок – быстрый способ удовлетворить свою потребность в овощах. Но эти соки также содержат много соли, так что не налегайте на «жидкие овощи». Убедитесь, что фруктовый сок – это 100%-й сок, а не сладкий напиток с добавлением сока.

Супы: не берите кремовые супы. Вместо них берите такие супы, как министроны, с лапшой и овощные супы. Ищите супы с низким содержанием соли, если вы следите за потреблением соли.

СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Здесь вы не ошибетесь. Закупайте. Попробуйте упакованные, свежие овощи, мытые и готовые к употреблению.

РАЗНОЕ

Замороженные десерты: покупайте 100%-е соки в пакетах, шербет, замороженный йогурт и легкое мороженное, которое содержит 5 граммов жира или меньше на порцию (это - 1 лопатка или ½ чашки).



РАССЛАБЛЯЙТЕ ТЕЛО, УЛУЧШАЙТЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Дэнни и Кэтрин Дрейер

Так часто в жизни мы испытываем напряжение, нам хочется просто расслабиться, избавиться от стрессовых ситуаций. Однако в реальности, расслабиться может быть достаточно сложно. Многие не осознают напряжение, которое они испытывают, особенно это касается напряжения в теле. Возможно, кто-то потреплет вас по плечу, и от легкого касания вы почувствуете боль. Или вы ложитесь в кровать, но из-за напряжения в теле не можете уснуть. Возможно, вы чувствуете скованность, когда просыпаетесь и не можете двигаться так легко, как хотелось бы.

Любое напряжение в мышцах ограничивает диапазон движения, заставляя затрачивать больше сил на каждое действие. Излишняя напряженность в мышцах – одна из основных причин травм. Когда вы не контролируете напряжение, оно может проникать в тело всё глубже и глубже.

При использовании метода Чи-бег и Чи-ходьба, вы двигаетесь вперед за счет силы гравитации.

В основном ваши брюшные мышцы поддерживают таз в положении, фиксирующем прямую осанку при каждом шаге. Остальная часть вашего тела должна быть как можно более расслаблена. В то же время, все остальные мышцы кроме спинных и мышц пресса следует стараться глубоко и полностью расслабить.

Люди испытывают напряжение во всех частях своего тела: лице, шее, плечах, верхней и нижней части спины, груди, ягодицах, лодыжках и ступнях. Расслабление тела может устранить напряжение в уме и наоборот. Некоторые советы о том, как можно снять напряжение, помогут вам расслабить тело.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Регулярно прислушивайтесь к своим ощущениям и тренируйтесь определять напряжение в теле. Вы ничего не можете сделать с напряжением, пока сначала вы не почувствуете, что оно существует и точно не определите его местонахождение. Если вы можете «отпустить» напряжение, то делайте это, но если это не получается, то не беспокойтесь. Мы предложим вам несколько способов, которые помогут расслабиться:

1. Сядьте на стул удобно и прямо. Сделайте глубокий вдох и затем напрягите каждый мускул в своем теле и удерживайте

напряжением 15 секунд... лицо и голову, шею, плечи, руки и кисти. Напрягите живот и все мускулы таза. Затем напрягите все мускулы верхней части ног, нижней части ног и стоп.

Затем сожмите губы (как если бы вы пытались задуть свечу) и, выдыхая через губы, «отпустите» все напряжение, которое вы удерживали в своем теле. Повторите этот цикл три раза. Все это должно занять около двух минут. Это вы можете выполнять за своим рабочим столом, ожидая, когда погаснет красный свет светофора, до или после пробежки, в любое время, когда вы хотите расслабиться, и у вас есть несколько минут.

2. Лягте на спину на ковер, коврик для йоги или пол, покрытый ковролином. Прислушайтесь к ощущениям своего тела от макушки головы до пят. Несколько минут представляйте, что миниатюрная уборочная машина убирает напряжение из вашего тела, двигаясь от макушки головы до пят. Она сметает все напряжение и приводит ваше тело в очень расслабленное состояние. При выполнении упражнения глубоко дышите.

3. Пранаяма также очень помогает установить покой внутри тела. Сядьте удобно на стуле с прямой спиной. Поместите большой палец руки на одну ноздрю, а средний палец на другую. Закройте одну ноздрю большим пальцем, и вдыхайте через другую. Затем, когда вы сделали полный вдох, закройте ноздрю, через которую вы только что вдыхали, средним пальцем и выдохните, отпустив большой палец, и выпустив воздух через эту ноздрю. Сделайте полный выдох, полностью втянув живот. Когда вы сделали полный выдох, позвольте своему животу расшириться и наполните легкие опять через ту же ноздрю. Когда вы полностью наполните легкие, закройте ноздрю большим пальцем и выдохните через ноздрю, которую закрывал средний палец. Цикл должен продолжаться следующим образом: вы вдыхаете через левую ноздрю, закрываете ее, выдыхаете через правую ноздрю, вдыхаете через правую ноздрю, закрываете ее, выдыхаете через левую ноздрю и т.д.

Это упражнение насытит кислородом ваши мускулы, успокоит ваш ум и приведет вас в очень расслабленное состояние.

Практику расслабления стоит ввести в свою ежедневную жизнь. Расслабление оздоравливает тело, делает движения более легкими и приятными и, в целом, улучшает качество жизни. Когда вы расслаблены, энергия может двигаться беспрепятственно. Чи-бег и Чи-ходьба напоминают о том, что все хорошее необязательно должно быть трудным. По сути, чем больше вы расслабляетесь, тем легче все становится делать.

ChiLiving, Inc. 2008

Книгу на русском языке можно заказать:
<http://www.tuloma.ru/books/?id=8>

НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!



Кубок Шри Чинмоя Самопреодоление проводится, начиная с 1997 г. Проходит четыре этапа, в каждый из месяцев с ноября по февраль. Соревнования проводятся в командном зачете и личном первенстве среди участников 10-ти возрастных категорий. В ноябре 2008 г кубок состоялся в самом большом легкоатлетическом манеже Европы – ЦСКА. Виды соревнований включают двоеборье (спринт 60 м и прыжки в длину), 800 метров, 1 миля. Среднее количество участников на каждом этапе около 300 человек, большинство из которых – дети возрастом до 17 лет.





ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Святослав Нагиев, Краснодар

Здравствуйте! Так получилось, что я принял участие в проведении соревнований «Кубок «Самопреодоление» которые проходили в Москве в спорткомплексе ЦСКА 29 ноября 2008 года. Я очень люблю эти соревнования за их масштабность и всесторонний динамизм, как со стороны участников, так и со стороны организаторов – Марафонской Команды Шри Чинмоя. И еще за то, что это хорошая возможность для людей всех возрастов реализовать светлую сторону их жизни. Одновременно в ходе подготовки и проведения этого мероприятия проявляется единство в действиях и самоотдача всех, кто принимал в нем участие. Я не ожидал, что мне достанется роль стартера. Моей задачей было вызывать участников командой «На старт!», призывать к максимальной концентрации командой «Внимание!» и командой «Марш!» давать начало новому витку самопреодоления в жизни каждого участника. «На старт, внимание, марш!» много раз, словно мантру, произносил я, и сразу же мощный всплеск энергии устремлялся к финишу – шестидесятиметровой отметке.

Момент подготовки бегуна к старту очень напряженный. В нем видна борьба двух состояний: не сделать фальстарт, и в то же время не заезваться. Поэтому, чрезвычайно важно для того кто даёт старт не передержать спортсменов на линии и дать им достаточно время занять стартовую позицию. Одни бегуны готовятся быстро, другие нет... Поэтому, по совету Вадима Петухова (главного судьи), я стал гранитной скалой покоя и терпения. И это так помогло! Постепенно, по мере накопления опыта все стало получаться. Зато настоящей гранитной скалой покоя и терпения был Миша Ярославцев. Он исполнял роль хронометриста. Все неудачные старты мягко нивелировались с помощью его чуткого руководства. И я очень благодарен ему за это. В перерывах между забегами мое сознание уходило куда-то во внутренние миры. Наблюдая за спортсменами, я проводил аналогии с жизнью устремленного ищущего и находил сходства. Когда-то, каждого из нас, Всевышний Кормчий призвал начать вместе с Ним новую жизнь и дал первое Вдохновение. И есть задача – прийти к финишу. К Высочайшему Осознанию. Задача не из легких. И тут, как мне кажется, простых человеческих усилий мало. Чтобы преодолеть эту дистанцию от начала до конца - нужно стать Богом. Проявить не свои, а Его возможности и тогда успех гарантирован. Превзойти себя, а не кого-то – вот философия этих соревнований. Здесь и победитель и проигравший в равной степени должны проявить смирение. Это залог победы над собой.

Ябы очень хотел, дорогие мои братья и сестры, чтобы такие соревнования проводились нами и в будущем. До свидания!



КЕНИЯ ЗОВЁТ

Забег Мира Теглы Ларупе дарят надежду завтрашним чемпионам

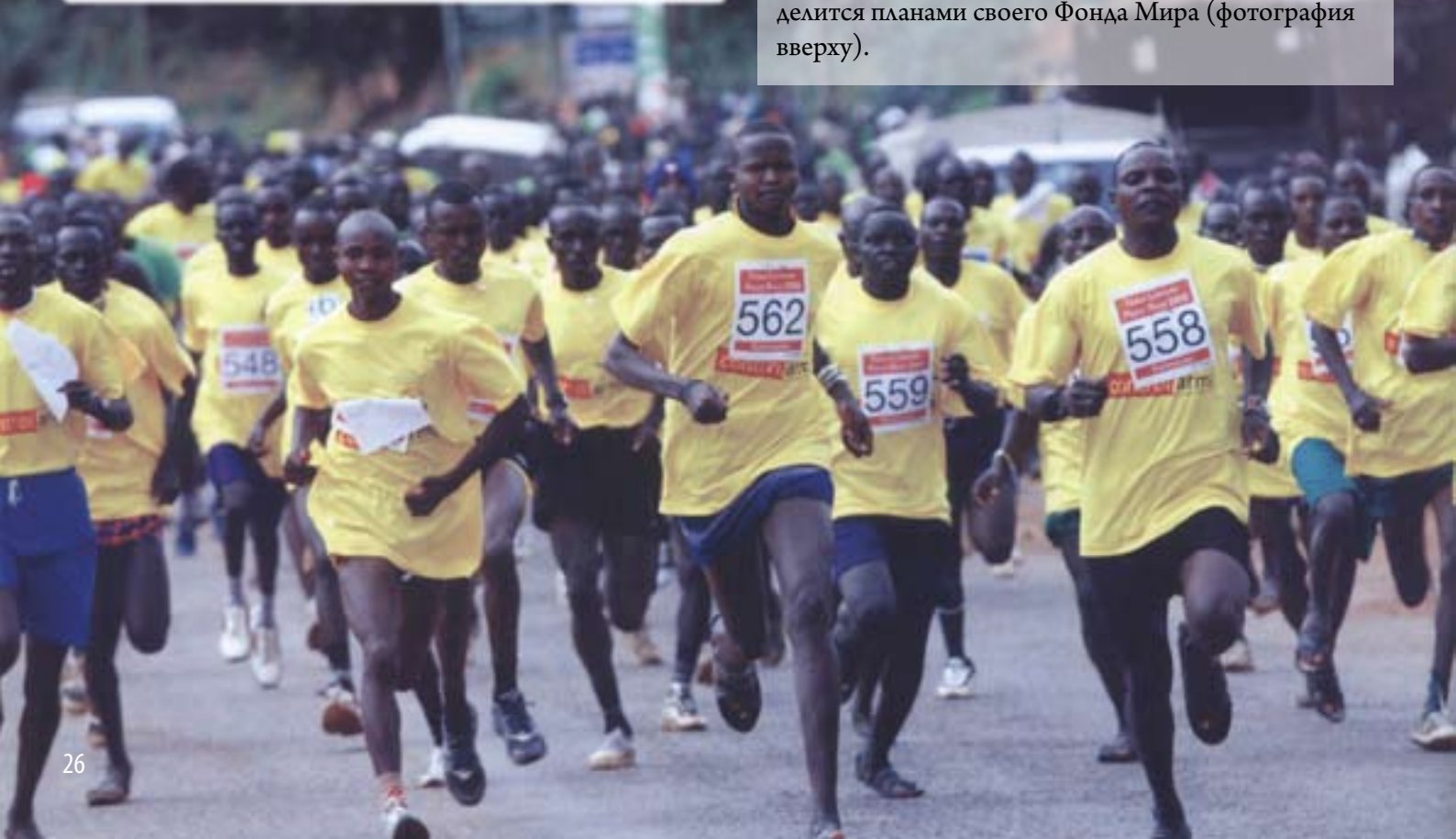


18 ноября 2006 года в Капенгуриа (Западный Покот) состоялись четвёртые ежегодные Забеги Мира Теглы Ларупе. К финальным мужским (фотография слева) и женским забегам было приковано особое внимание.

На этих соревнованиях выявляют будущих чемпионов мирового класса. В Древней Греции, на время проведения Олимпийских игр, враждующие города-государства прекращали военные действия. Сейчас на соревнованиях Теглы проводится отдельный забег для «воинов» – юношей из Кении, Уганды, Судана и Эфиопии, которые



всё чаще сражаются с оружием в руках друг против друга. Наиболее перспективным спортсменам Тегла помогает в обеспечении необходимым спортивным инвентарем и тренерской поддержкой; она делится планами своего Фонда Мира (фотография сверху).



ПРИЗВАНИЕ

*Нармада
и Хуташан Хейнц Хеер*

«Мир для всех нас очень важен – для меня как спортсмена и для всех живущих на планете; без него в нашей жизни нет гармонии».

ТЕГЛА ЛАРУПЕ

Когда в 1999 году Тегла Ларупе познакомилась в ООН со Шри Чинмоем, он дал ей совет: «Когда ты бежишь, думай о других и проповедуй мир». Следуя этому совету, Тегла почувствовала, что, когда во время бега она думает о других, у неё и в самом деле появляется больше энергии. Как спортивный представитель ООН она много путешествует по миру. В 2006 году Теглу избрали «Женщиной года» в Кении.

Начиная со своей первой международной победы в марафоне (1994 год, Нью-Йорк), Тегла стала одной из наиболее сильных спортсменок среди женщин в беге на длинные дистанции. Она выиграла восемь крупных марафонов, дважды установила мировые рекорды в марафоне и трижды – в полумарафоне.

В 2003 году она основала Фонд Мира Теглы Ларупе. Девиз фонда: «К миру через спорт». Цель фонда заключается в объединении враждующих племен стран Большого Африканского Рога (Северо-Восточная Африка) и улучшении условий жизни общин, особенно положения женщин и детей. Ежегодные Забеги Мира Теглы Ларупе начинают завоевывать всё большее доверие среди враждующих общин Кении и Уганды.



Кип Кейно стал первым кенийским бегуном, получившим мировое признание благодаря двум золотым олимпийским медалям и нескольким мировым рекордам. В 1987 году журнал «Sports Illustrated» назвал его спортсменом года, атлетом, небезразличным к судьбе мира.



Когда в марте этого года в Португалии стартовал европейский этап факельной эстафеты World Harmony Run, Тегла приехала на церемонию открытия из своего тренировочного лагеря в северной Германии. Она бежала вместе с детьми и несла факел, символизирующий надежду и мечту о мировой гармонии.

Представители команды World Harmony Run из США, Шотландии, Австрии, Германии, Чехии, Словакии и Швейцарии приняли приглашение Теглы принять участие в Забегах Мира 18 ноября 2006 года в Капенгуриа. Они были удостоены чести приветствовать великого бегуна-ветерана Кипа Кейно, который нёс факел все 2 км VIP-забега.

В 1968 году в Мехико Кейно завоевал олимпийское золото на дистанции 1500 м, а через четыре года в Мюнхене он снова стал первым, на сей раз в стипль-чезе – беге с препятствиями на 3000 м. Он является президентом Национального олимпийского комитета Кении, и в свои 67 лет пробежал 2 км за 9 минут. Многим членам команды World Harmony Run пришлось проложить немалые усилия, чтобы не отстать от него!

Тегла была приятно удивлена, увидев сколько влиятельных людей приехало из Найроби, а ведь это 10 часов утомительной езды по просёлочным дорогам. Они выразили поддержку Забегу Мира. Также прибыла делегация из соседней Уганды. Руководитель делегации призналась, что ей представлялось, будто у всех детей Западного Покота (племя Теглы) есть хвосты. Однако сейчас она убедилась, что они такие же милые и славные дети, как и в её общине!

Из ЮАР приехала Елена Мейер, серебряный призер в Барселоне на 10000 м. Группа американских и итальянских бизнесменов приняла решение профинансировать проект детского дома для 700 сирот – это ещё один гуманитарный проект Теглы.

После соревнований был устроен большой праздник с этническими песнями и красочными танцами. Одна из сотрудниц Фонда Мира Теглы Ларупе сказала: «Шри Чинмой – по-настоящему духовный человек. Когда держишь в руках факел, то чувствуешь такой покой!»

В числе многих знаменитых людей, факел World Harmony Run держали Иоанн Павел II и Мать Тереза. Тегла рассказала членам команды World Harmony Run, что до своей беговой карьеры она мечтала стать монахиней ордена Матери Терезы в Индии. Она уже написала письмо и заявление, но брат Теглы убедил её остаться в Кении. Он сказал: «Ты сможешь больше помочь миру, став бегуньей».

То, что стало потерей для ордена монахинь, обернулось приобретением для всего мира и, конечно, для самой Кении.



НОВАЯ ЦЕЛЬ — 2:30!

Наталья Легонькова из Украины пробежала марафон в Кошице (Словакия) за 2:53:06! Это высшее мировое достижение среди учениц Шри Чинмоя.

Прежнее достижение 2:55:44 принадлежало Гарбиташи Вебстер из Новой Зеландии.



С ЧЕГО ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ

Я начала заниматься спортом ещё в детстве, когда стала ученицей Шри Чинмоя, мне тогда было 12 лет. Вначале я бегала на относительно короткие дистанции — 2 мили, 5 км, 10 км. Это было в Казахстане. Потом мы переехали на Украину, где я закончила школу и поступила в институт. Здесь я стала тренироваться на спортивной базе института экономики, выступать на соревнованиях. В основном это были дистанции 1, 5, 3 и 5 км. Мой брат Дима и я не отличались особенно выдающимися способностями. Мы постоянно тренировались и благодаря упорству и устремлению, результаты постепенно улучшались. Но это все происходило не в мгновение ока — чтобы получить высокий

результат требуются годы тренировок.

После окончания института во мне проснулась тяга попробовать себя на более длинных дистанциях, в марафоне. Мне это и раньше было интересно. Но тренер просто не разрешал бегать длинные дистанции. Когда я ездила в Москву на 13-ти часовой бег, то он ничего не знал.

НЕОБХОДИМЫЕ ОПЫТЫ

До марафона в Кошице (Словакия) я уже несколько раз пробовала бегать марафон, но результаты были невысокие, от 5 часов до 3 ч 15 мин в Киеве в прошлом году. Это был необходимый опыт. Например, когда я бежала в Киеве, я не знала, что нужно регулярно пить воду и на тридцатом километре почувствовала сильную жажду, мне хотелось остановиться, чтобы вдоволь напиться воды. Теперь я знаю, что обязательно нужно пить

необходимой для этого подготовки. После этого у меня очень болели колени, и я не тренировалась полгода. Тогда я почувствовала, что неподготовленным, без тренировки бегать нельзя. Каждая дистанция требует особого подхода. Так я стала вырабатывать скоростную выносливость.

Ещё я узнала о специальных диетах. Например, за неделю до марафона в течение трех дней можно придерживаться белковой диеты, когда кушаешь пищу с высоким содержанием белка, такую, как сыры, творог, яйца. А в последние три дня перед



каждые 5 км. Я чувствовала в себе потенциал и хотела достичь большего. Решила серьезно начать готовиться к марафону. Однажды у меня был опыт, когда я бежала 13-ти часовой бег без

марафоном уже можно увеличивать потребление углеводов. Это хороший способ пополнить все свои резервы, они очень потребуются во время забега. А в течение марафона можно пить заранее приготовленные напитки с травами и медом.

За последний год я много общалась с опытными спортсменами, они рассказывали истории из их спортивной жизни, делились опытом.

Сейчас я уже ставлю перед собой новые цели, в марафонском беге мне очень хочется приблизиться к результату 2 ч 30 мин.

БЕГ ДЛЯ МЕНЯ ЕСТЕСТВЕНЕН, КАК ЕЖЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ

Я очень люблю бег. Он мне даёт столько радости! Бег каждый день для меня так же естественен, как ежедневное питание. Это всё только благодаря Шри Чинмою – это он вдохновил меня на бег, на занятие спортом, активный образ жизни. Если бы не он, то кто знает, может быть, я бы никогда не начала заниматься спортом.

Порой я буквально заставляла себя выйти на пробежку. Но нужно – значит нужно. Теперь даже когда я устаю, то все равно обязательно иду бегать, это дает мне ни с чем несравнимую радость! Мне кажется, что чем больше я бегаю, тем больше энергии я получаю, тем большей силой я наполняюсь. Конечно же, внутренний прогресс идет

рука об руку с внешним бегом. Спорт мне помогает совершать внутренние открытия, раскрывать что-то новое, непознанное до сих пор. Спорт помогает становиться более сильным человеком. Сильному человеку легче продвигаться во внутреннем мире. В то время, как слабому человеку порой может быть трудно поднять утром свое тело с постели.

Сильный человек меньше болеет, у него крепче здоровье. Подготовка к последнему марафону у меня началась ещё в Австралии, где я бежала World Harmony Run (Всемирный Бег Дружбы). В Австралии я бежала более трех месяцев. Каждый день в среднем по 30 км. Раз в неделю я бежала все 30 км без перерыва, остальные дни делила дистанцию на два отрезка, один чуть больше – утром, другой – вечером. На Беге Дружбы можно бегать сколько угодно, дистанции на всех хватит. Однажды команде нужно было за день преодолеть 350 км! Готовясь к марафону важно набегать достаточно большой объем. Тогда

тело становится натренированным и сильным. Можно выполнять в течение двух недель интенсивную нагрузку и затем одну неделю делать разгрузочной. Важно выполнять темповые тренировки по 15 км с достаточно высокой скоростью. Питание также играет важную роль. Нам нужно поддерживать организм, чтобы было достаточно энергии. Когда я вернулась из Австралии, то до марафона оставалось немного времени. Последний подготовительный этап проходил в горах – в Карпатах. Это очень помогло. Там спуски сменяют подъемы. Дышится совсем по-другому, гораздо тяжелее, кажется, словно кислорода не хватает. Но когда спускаешься вниз, то наполняешься энергией гор, кажется, что ты летишь, бежать становится гораздо легче.

Во время марафона в Кошице мне было очень легко бежать, несмотря на то, что поднялся настоящий ураган, бушевал сильнейший ветер. Я даже не заметила, как прошел этот марафон, я словно летела, это был настоящий полет. Вокруг было много болельщиков, все подбадривали и вдохновляли. Каждому болельщику выдавали журнал со списком бегунов. Видя бегуна, каждый мог легко узнать его имя и поддержать вдохновляющими словами. Было много детей, они выставляли свои ладошки, и бегуны хлопали по ним. Это был неза-

бываемый опыт.

Когда я бегу, то по-настоящему счастлива. У каждого есть что-то своё, что близко его душе. Каждый совершает прогресс по-своему. Каждый из нас так уникален, представляет своё особенное качество души.

