

Жизнь хороша, если жить интересно!

Переоценку ценностей делает молодежь города. В современном мире модно жить здоровым, активным, инициативным и спортивным.

Одежда - спортивная, не сковывающая движений. Семечки, сладкая вата, попкорн, пицца - в руках молодежи вместо спиртных напитков. Новое поколение готово в один голос сказать: "Трезвым жить модно!".

- Призываю молодежь отказаться от вредных привычек, - говорит **Михаил Бояркин, депутат Молодежного парламента.** - Сам не пью и не курю. Спортом, правда, не занимаюсь, но в ближайшее время хочу записаться в бассейн и начать бегать по утрам.

Позицию Михаила, Молодежного парламента поддерживают и разделяют Молодежный досуговый центр и Управление образования Асбестовского городского округа. Именно они выступили организаторами праздника здорового образа жизни "Трезвым жить модно".

- Из уст молодежи часто слышим, что в городе некуда пойти. Это не правда, - акцентирует внимание **Евгений Токманцев, председатель Молодежного парламента.** - Мы предлагаем альтернативу наркотикам, алкоголю, бесцельно потраченному времени - занятие спортом, развитие творческих способностей.

Акция "Трезвым жить модно", проходившая в городе 8 сентября, стала самым крупным фестивалем клубов, объединений, студий, школ города - мест, в которых с пользой для здоровья и развития личности можно провести время.

- Ограничения по полу и возрасту для занятий в нашей секции нет, и физическая подготовка не имеет значения, - рассказывает **Александр Блохин, старший тренер по кикбоксингу СК "Динамо".** - Занятия начинаем с нуля. Месяца два идет общефизическая подготовка, потом - изучение техники ударов, подготовка бойцов к соревнованиям. Приятно видеть, когда мои ученики физически крепнут, у них вырабатывается выносливость, уверенность, когда они занимают призовые места на соревнованиях.

Испытать себя всем желающим предложили на силовой площадке. Показательные выступления по пауэрлифтингу и армрестлингу продемонстрировали сначала спортсмены города. Первым на площадку вышел Егор Райфикашт. В приседе он поднял штангу весом 220 килограммов.

- Максимальный вес, который я поднимаю в приседе на соревнованиях - 260 килограммов. Это показательные выступления. Сегодня моя планка - 230 килограммов, - говорит спортсмен.

Силовым троеборьем Егор занимается пять лет. Тренируется в детской юношеской спортивной школе "Малахит" пять раз в неделю. Такая серьезная подготовка дает и свои результаты. Спортсмены города по пауэрлифтингу - трехкратные победители первенства Свердловской области, участники первенства России.

Продемонстрировав свои способности, спортсмен предложил асбестов-

цам испытать себя. Одними из первых за стол для армрестлинга сели Михаил Бояркин и Рустам Зинуров. После напряженной борьбы на руках Михаил взял победу.



Показательные выступления по пауэрлифтингу провел Егор Райфикашт. В приседе он поднял штангу весом 220 килограммов.



Настроение асбестовцам подарили творческие коллективы города. "Зажег" танцпол фитнес-клуба "Фристайл".



Понаблюдать за спортсменами, попробовать себя в различных видах спорта, записаться в секцию - можно было за один день.

- Рустам мой хороший друг. По жизни никогда с ним не соперничаем. Здесь сыграл спортивный интерес. После напряженной борьбы мы пожали друг другу руки, - рассказывает Михаил.

Руки противников один за другим опрокидывали сильнейшие асбестовцы. Лучшие результаты в армрестлинге показали семнадцатилетние ребята Юрий Фасонов и Владимир Павленко. У Юрия - 11 побед, а у Владимира - 5.

- Занимаюсь спортом для себя. Тренируюсь в "трехзалах", в двором клубе, - говорит В. Павленко. - А еще увлекаюсь музыкой. На мероприятии прочитал рэп.

Разносторонне развитая молодежь поражала своими способностями. Од-

новременно на форумной площади шли показательные выступления секций по боксу, самбо и дзюдо, волейболу, кикбоксингу. Творческие номера показали фитнес-клуб "Фристайл", студия восточного танца "Айлис", шоубалет "Дансленд". Музыкальное настроение дарили асбестовские ди-джеи, рэперы и рок-группы "Атамания" и "Родерум", ВИА "Звуки РА". Все желающие прошли мастер-класс по шри шри йоге.

- Йога - это объединение тела с умом с помощью дыхания. Делая определенные асаны, мы расслабляемся и избавляемся от стресса, получаем импульс жить и действовать, - говорит **Александр Подвигин, учитель проекта "YES+" в Екатеринбурге.** - К примеру, один молодой человек из Казани после курса написал и опубликовал книгу, а девушка из Ханты-Мансийска открыла свою йога-студию.

Оказывается практиковать шри шри йогу можно и в Асбесте. Занятия проходят бесплатно в Центре психолого-медицинско-социального сопровождения "Ковчег" раз в неделю.

Показать физическую силу предложил асбестовцам на празднике и тренажерный зал "Ахиллес". Сильная половина человечества соревновалась в жиме штанги весом сто килограммов. Павел Шукшин поднял штангу 19 раз, Алексей Лапин - 17 раз, а Андрей Хлебников - 15 раз. Самые сильные мужчины города получили абонементы от тренажерного зала "Ахиллес" на бесплатное посещение тренажерного зала в течение месяца.

Учеба, тренировки и общение - вот три составляющие здорового образа жизни, которые называет наша молодежь. А гарантия здоровья в свою очередь - знание своего ВИЧ-статуса. Проверить его можно было на празднике анонимно и бесплатно.

- Главное, не бояться. Чем раньше мы выявим положительный ВИЧ-статус и начнем принимать меры, тем лучше, - объясняет **Елена Мальцева, специалист кабинета инфекционных заболеваний детской городской больницы.** - Тем более, что ситуация в городе начинает ухудшаться.

За август вновь выявленных ВИЧ-инфицированных - восемнадцать человек, за сентябрь - уже восемь.

Как показало спортивное мероприятие "Трезвым жить модно", молодежь внимательно относится к своему здоровью. В течение праздника свой ВИЧ-статус узнали 108 человек, а после акции в больницу пришли на обследование семь представителей молодежи.

За новым поколением - будущее города, и что бы ни говорили про него, у Асбеста оно светлое. Только необходимо немного помочь молодежи, направив ее энергию, энтузиазм в правильное русло.

Д. Борисова.
Фото автора.