

Олег Панюта:

«Здоровый образ жизни — это то, что доставляет нам удовольствие!»

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) становится все более популярным. Парадоксально, но факт: сегодня мы заново открываем для себя то, о чем было известно еще в давние времена — здоровье нужно беречь. При этом мало кто знает, что крылатая фраза Ювенала «в здоровом теле здоровый дух» была вырвана из контекста, из-за чего вторую часть высказывания воспринимают как следствие первой. Однако изначально в нее был вложен совсем иной смысл: «Надо молить, чтобы ум был здравым в теле здоровом». Недаром популяризовавшие эту фразу Джон Локк и Жан Жак Руссо настаивали на том, что каждый человек должен стремиться к этой гармонии. Но ничто не дается просто так. Еще Плутарх говорил: «Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос».

Своей «философией» ЗОЖ с нами поделился известный украинский журналист и телеведущий Олег Панюта

— ЗОЖ — это индивидуальная программа каждого человека, требующая волевых поступков и обдуманных решений, направленных на сохранение, укрепление собственного здоровья и здоровья следующих поколений. Что ЗОЖ означает лично для Вас?

— Для меня ЗОЖ — это способ существования на этой планете, когда я не мешаю окружающему миру (хотя факт нашего появления на свет сам по себе уже мешает природе) или хотя бы наношу ему минимальный вред. Когда я забочусь не только о себе, но и о людях, которые мне близки, и мое поведение не вредит социуму.

Конечно, ЗОЖ — это и здоровое питание, времяпрепровождение, здоровые мысли и здоровое окружение, то есть все, что совокупно влияет на то, «из чего» ты состоишь. Это и вода, которая может быть взята из «неправильного» места или в «неправильном» настроении, что также отражается на нашем самочувствии, мыслях



и поступках. Безусловно, важны очистительные фильтры, а также информация на упаковке. Мы отдаем предпочтение стеклу, поскольку пластиковая тара негативно сказывается на составе воды и загрязняет окружающую среду. Мы не можем полностью избавиться от вредного влияния, но минимизировать его — наша обязанность.

— Всегда ли Вы были «адептом» ЗОЖ?

— Конечно, не всегда. «Всплеск» интереса к ЗОЖ у нас с женой появился с рождением второго ребенка. Мы увидели аллергические высыпания на щеках дочери на фоне грудного вскармливания и поняли, что аллергия не зависит от нас даже при использовании здоровых продуктов и здорового поведения. Мы осознали, что пришло время избавиться от городской суеты и шума, и постарались убежать из этой среды обитания. Построили рядом с лесом деревянный дом, в котором нет кондиционирования (только естественная вентиляция), что позволяет дышать чистым воздухом. На небольшом

Каждый день я прохожу 5 км пешком — это необходимо при том малоподвижном образе жизни, который ведет большинство из нас. Разумные нагрузки должны быть, и организм нужно к ним обязательно приучать



приусадебном участке выращиваем огурцы, помидоры, баклажаны, кукурузу. Конечно, мы не можем полностью обеспечить себя всем необходимым, — для этого нужны время, усилия и знания, которых иногда не хватает. К тому же мы сторонники органического способа ведения хозяйства (никаких пестицидов, только органические удобрения, компостные ямы, гумус), а он, как известно, не позволяет добиться такого масштабного урожая, который дает «химия». Мясо покупаем у соседей, сами делаем «живые» йогурты и т.д.

Каждый день я прохожу 5 км пешком — это необходимо при том малоподвижном образе жизни, который ведет большинство из нас. Разумные нагрузки должны быть, и организм нужно к ним обязательно приучать.

ЗОЖ — это то, что доставляет тебе удовольствие. Справедливости ради надо признать, что вредные привычки тоже могут его доставлять, но я стараюсь периодически от них избавляться. К примеру, от курения я отказался 10 лет назад, имея за плечами 20-летний стаж курильщика. Причем с 18 лет курил осознанно и регулярно — по пачке в день. Избавиться от курения достаточно просто, поскольку все мы знаем, что проблема находится в нашей голове. Когда на свет появился второй ребенок, жена сказала: «Я подарила тебе дочку, а ты «отдай» мне свою вредную привычку».

Конечно же, я согласился с таким «обменом». Честно говоря, я купил себе пачку, чтобы иногда выкуривать сигарету-другую, но потом понял, что за этой пачкой непременно последует другая. Я не стал заниматься самообманом и бросил курить в течение одной недели. Правда, любовь к сигарам я сохранил, но она настолько редка и мимолетна (несколько раз в году), что об этом даже не стоит говорить.

От сигарет я отказался, от кофе — нет. Мы с женой пьем его с молоком и отказались от «ночной» чашки кофе. Также я могу позволить себе бокал красного вина, хотя его польза для организма периодически становится предметом научных дискуссий.

— Когда, по Вашему мнению, нужно начинать приучать детей беречь собственное здоровье?

— С дочкой мы постарались сделать это с самого начала. А вот сын родился в середине 90-х, когда не было понимания того, что это необходимо. Я родился в СССР, где существовали другие понятия о качестве питания, воздуха и воды, а аллергия чаще всего была следствием переизбытка сладостей. К сожалению, сейчас люди все делают для того, чтобы потом от этого страдать: загрязняют воздух, используют вредные вещества и едят бесполезные продукты. Любимая еда моего детства — картошка, жаренная на сале в чугунной сковороде. Я иногда скучаю по этой «истории», поэтому раз в году жена делает мне такой подарок, правда, использует подсолнечное масло вместо смальца (как это делала моя бабушка). Своих детей мы приучаем питаться более правильно. Сын уже достаточно взрослый, декларирует ЗОЖ и в последнее время склоняется к отказу от мяса, однако по этому пункту я не вполне разделяю

его мнение. Я не могу жить без мяса, поскольку это необходимо организму, который нуждается в белках животного происхождения. И это придумали не мы, а сама природа и эволюция. В то же время мы стараемся правильно сочетать продукты, и если на столе присутствует жаренное на огне мясо, то пару ему обязательно составляет отварная брокколи.

— Одним из Ваших увлечений являются путешествия. Всегда ли удается рационально питаться вдали от дома?

— Стараюсь. Однако достаточно сложно, находясь, к примеру, в Испании, не продегустировать разные виды хамона, чтобы понять, чем они отличаются друг от друга. А моя супруга без ума от морепродуктов. При этом узнать истинный вкус пэзлы и других национальных блюд можно только в заведениях, «где не ступала нога курортника». Когда мы были на Майорке, то арендовали домик и готовили сами из местных продуктов.

— Что для Вас значит кулинария?

— В юности я увлекался кулинарией, сейчас только жарю мясо на открытом огне. При необходимости готовлю каши, омлеты, люблю использовать мультиварку. Спасибо жене, которая взяла на себя обязанности не только о нашем быте, но и о здоровом питании. Хотя если она уезжает, то я вспоминаю о своих кулинарных навыках. К примеру, дети очень любят макароны, а я знаю, как приготовить пастиччио под томатным соусом с сыром. В то же время я не считаю себя гурманом. Гурман — это человек, который очень тщательно подходит к выбору того, что он ест. Конечно, я не буду закусывать сливами кисломолочные продукты, но не «делаю из еды культа». Еда — это необходимость, позволяющая нам чувствовать себя комфортно.

— Многие наши читатели помнят, как Вы были ведущим программы «Завтрак с 1+1». А с какого завтрака начинается Ваше утро?

— Стараюсь завтракать полноценно. В зависимости от рабочего графика он может быть более или менее плотным. Творог со сметаной, медом и фруктами, омлет, блинчики или оладьи, мюсли, которые мы делаем сами (у нас есть машинка для приготовления овсяных хлопьев), чашка молока или стакан кефира.

— Ваше отношение к лекарствам?

— Моя жена несколько лет назад увлеклась гомеопатией и теперь в ситуациях, когда можно избежать антибиотиков и прочей «тяжелой артиллерии», мы обходимся без медикаментов. Мы видим результат, и значит, это «работает», а не является просто плацебо, как многие считают сегодня.

— Что помогает Вам оставаться бодрым и активным, несмотря на весьма напряженный рабочий график?

— Если ты любишь свою работу, то любые проблемы ничем, тебе подвластно их преодоление. Конечно, если долго работать на износ, то это рано или поздно даст о себе знать, поэтому я стараюсь не доводить себя до такого состояния. Надо уметь переключаться на то, что доставляет удовольствие и дает силы на завтрашний день. Для меня это простые вещи — работа на грядках, кошение травы, обрезание кустов, прогулка по лесу, спокойная музыка, смена обстановки. Важно, чтобы близкие помогали и не относились потребительски.

— Чтобы Вы пожелали нашим читателям?

— Хочу пожелать, чтобы лекарства помогли чувствовать себя комфортно как можно большему количеству людей. И пусть работа каждого фармацевта будет пронизана ощущением радости от того, что он помогает людям быть здоровыми!

Беседовала Александра Демецкая