

Надо ли себя совершенствовать? Этюды о молодежной жизни.

В юности некоторые молодые люди ясно понимают, что надо в своем совершенствовании опираться на личные жизненные наблюдения и опыт старших поколений. И поэтому изучают личные проблемные вопросы, для чего ведут, на первый взгляд, бессистемные записи из различных источников. Предлагаю любознательной молодежи свои наблюдения и записи. Мне кажется, они могут пригодиться и девушкам, и юношам, дерзающим стать настоящими личностями. Записи эти - для кого-то «вредные», а кому-то, может быть, и полезные... Автор статьи будет весьма рад, если по прочтении у читателя на лице вспыхнет невольная улыбка, а в голове «тормознется» хоть одна новая рациональная идея...

Как подурнуть быстро?

Если тебя «достали» поклонники, если ты устала каждый раз угадывать ориентацию монстра, танцующего рядом; если тебя замучила зависть подружек и ты страдаешь от своей крутости и красоты, то есть несколько отпадных приемов, позволяющих вынырнуть из этого смерча...

- Если очень хочется спать - спи до обеда, а то и до вечера, ведь самое интересное всегда приходит по вечерам и ночью.
- Зачем делать зарядку и напрягать организм, все равно ни у кого нет здоровья.
- Умывайся только водой комнатной температуры, хотя бы раз в неделю. Можно и не умываться, ведь ничего абсолютно чистого в окружающей природе нет.
- Что по утрам на завтрак? А так, что-нибудь вчерашнее и немного пива... За ужином наверстаешь все упущенное за день. Кстати, никаких салатов и сырых овощей в меню, тем более молочных продуктов! Ведь они никак не свяжутся с пивом, выпитым за день, а

Надо ли себя совершенствовать

Автор: admin

08.03.2014 21:49 -

животик будет пучить.

- В школу, в гимназию, в колледж можно ходить через день-два, ведь Вселенная, в принципе, непознаваема.
- Целыми днями сиди в непроветриваемой комнате. Особо кайфовый эффект дает дрема в прокуренной комнате, где под потолком висит топор.
- Кури больше! Если сигареты слабые, то кури больше и чаще! Всё равно твой ребенок закурит еще в утробе вместе с тобой.
- Еще более пудовый кайф - врубить музыку на самую полную громкость, чтобы и соседи слегка вздрагивали. Если слух уже как-то теряется, купи более мощные колонки.
- Из косметики для вечеринки годится любая: крем для рук мамы, вазелин тети, карандаш и крем-пудра старшей сестры. И все намажь ярко-ярко, густо-густо... И не смывай на ночь.
- Пива пей столько, сколько влезет. И еще чуть-чуть. И еще... А водка без пива, как всем известно, - деньги на ветер! Ожирение сердца, цирроз печени и, как в награду, пивной алкоголизм - это еще не самое страшное. Страшно будет, когда запьют твои дети, еще до средней группы детского сада...
- Везде отрывайся по полной, ведь чем интенсивнее жизнь, тем организм быстрее изнашивается, а зачем он тебе - старый и больной, хотя пока еще молодой и относительно здоровый?

Каков будет ваш рост?

Известный в прошлом пограничник Герой Советского Союза Карацупа Никита Федорович, лично задержавший и обезвредивший сотни нарушителей, имел собственные формулы определения роста. По размеру следа он мог определить почти точно рост человека, оставившего этот след. По длине шага он определял скорость движения и вес противника. Легендарный герой имел в своем арсенале множество секретов, помогавших бороться с врагами.

А каков будет ваш рост, если вы еще учитесь в школе? Это можно узнать с помощью формул, позволяющих прогнозировать окончательную длину тела детей, исходя из роста их родителей: окончательная длина тела мальчиков = (рост отца + рост матери) * 0,54 - 4,5; окончательная длина тела девочек = (рост отца + рост матери) * 0,51 - 7,5. В этих уравнениях величина роста выражена в сантиметрах.

В большинстве случаев прогноз довольно точен. Но иногда он может оказаться совершенно неверным. Дело в том, что окончательная длина тела определяется не только ростом родителей, но и ростом их более дальних предков и родственников, а также целым рядом других факторов. Существенное влияние на рост оказывает питание, образ жизни, географическая среда и климат, занятия физической культурой и спортом. Известен такой случай: близнецов разделили и отправили служить на разные флоты - одного на Балтийский, другого на Тихоокеанский. Когда через пять лет братья встретились, то они оказались разного роста. Тот, который служил на Дальнем востоке, стал ниже своего брата на несколько сантиметров.

Что можно рекомендовать тем, кто хочет подрасти? Прежде всего, правильное питание. Рекомендуются простая и здоровая пища: гречневая и овсяная каши, творог с медом, печень, яйца, разнообразные овощи и фрукты. Полезны шиповник и облепиха.

Необходимо соблюдать здоровый образ жизни: выполнять режим труда и отдыха, отказаться от вредных привычек; обязательно заниматься физкультурой и спортом, отдавая предпочтение упражнениям, раздражающим зоны роста: на растягивание, расслабление, прыжковым, а также таким видам спорта, как баскетбол, волейбол, прыжки в высоту, плавание и т.д.

Можно регулярно выполнять специальные упражнения, дополняя их плаванием в бассейне 2-3 раза в неделю (желательно брассом), тепловыми процедурами (сауна, теплые ванны температурой 37-39 градусов с морской солью или хвойным экстрактом),

Надо ли себя совершенствовать

Автор: admin

08.03.2014 21:49 -

массажем и закаливающими воздействиями.

В юности несколько сантиметров роста еще можно добавить к тем, что определены судьбой. Более взрослому человеку такое не под силу.

Дерзайте, пока есть время и возможности!

Автор - **Александр Филатов**

[Источник](#)