

Суслина Н.Н.

Научный руководитель - О.Н. Уколова

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23*

### **Спортсмен Фауджа Сингх**

100-летний спортсмен Фауджа Сингх, который попал в Книгу рекордов Гиннеса как самый старый марафонец в мире, поделился секретами своего долголетия. Он советует всегда мыслить позитивно; не пытаться изменить то, что вы изменить не в силах; заниматься спортом и правильно питаться.

Фауджа Сингх, бывший фермер из Индии, которому исполнилось сто лет, попал в книгу рекордов Гиннеса, пробежав марафон в Торонто за 8 часов 25 минут и 18 секунд, став старейшим спортсменом, преодолевшим эту дистанцию.

Рекордсмен рассказал о том, что полюбил бегать в то время, когда работал фермером в провинции Пенджаб, но серьезно увлекся спортом только тогда, когда переехал в Великобританию полвека спустя. Просто для того чтобы не сидеть дома без дела, Фауджа начал бегать, совершенно не думая с кем-либо соревноваться. Позже ему повезло встретить тренера Хармандера Сингха, с которым он начал серьезно заниматься бегом. На тот момент ему было 89 лет.

Под руководством Хармандера Фауджа Сингх подготовился к участию в Лондонском марафоне 2000 года и пробежал его за 6 часов 54 минуты. За следующие 10 лет он установил 12 мировых, европейских и британских рекордов. На Олимпиаде 2004 года в Афинах он был удостоен чести принять участие в доставке факела на гору Олимп. В том же году пожилой марафонец стал лицом рекламной кампании кроссовок Adidas, названных в его честь.

Все полученные за свои победы средства Фауджа отдает в благотворительные организации. Он говорит, что поскольку не может забрать деньги в свою следующую жизнь, их необходимо раздавать тем, кто нуждается, в этой.

Столь необычный спортсмен признался, ключ к тому, что он с легкостью пробегает 16 километров в день во время своей ежедневной тренировки заключается в том, что он ест много имбиря и карри, а также в течение всего дня пьет очень много чая. Он давно не употребляет алкоголь и не ест мяса, а ужинает исключительно овощами. Оставаться в форме Сингху также помогает, хорошее расположение духа: «Я рано ложусь спать, повторяя имя своего Бога, потому что не хочу пускать в себя негативные мысли», — рассказывает Сингх. При этом долгожитель-рекордсмен уверен в том, что необходимо в любом возрасте избегать стрессов, которые очень сильно вредят здоровью. «Если есть что-то, что вы не можете изменить, то зачем беспокоиться об этом? Будьте благодарны за все, что у вас есть, держитесь подальше от негативных людей, улыбайтесь и продолжайте бегать», советует он.

5 рецептов счастья Фауджи Сингха:

- 1 Чтобы быть счастливым, прежде всего, нужно иметь большое сердце.
- 2 Позитивное мышление и компания людей, которые чем-то увлечены и хотят двигаться вперед, — вот что поддерживает во мне силы и делает меня счастливым.
- 3 Я с благодарностью и смирением принимаю все, что послано мне Богом.
- 4 Большинство пенсионеров Великобритании не следуют диете и передвигаются на машине, что делает их больными, немощными и несчастными. Я же не готов сидеть на месте. Меня это убивает. Поэтому я бегаю, всегда улыбаюсь и ем много имбиря и карри.
- 5 Я не думаю о себе как о пожилом человеке. Как только я себе позволю посмотреть на себя как на старца — я потеряю все. Возраст — он же только в голове. Позитивное мышление делает возможным все.