

16+

PRO

ЗДОРОВЬЕ

2019

ВЫПУСК № 4





СОДЕРЖАНИЕ:

Это интересно	4
Горячая тема	7
Секреты здоровья	12
Важно знать	15
Инфографика	18
Семья	20
Вкусно и полезно	24
Актуально	27
Гость номера	31

Учредитель: БУ ХМАО – Югры
«Центр медицинской профилактики»

Номер выпуска: № 4 (23)

Дата выхода в свет: 15.11.2019

Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: Н.С. Тырикова

Над номером работали:

Илья Юрукин, Ирина Ердякова,
Ирина Ахмедова, Андрей Шадрин,
Алексей Утенышев

Фото на обложке:

семья Ольги и Дениса Королевых

Адрес редакции, телефон:

628011, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34,

8 (3467) 318-466, доб. 213

E-mail: OSO@cmrphmao.ru

Дизайн, верстка и печать:

ООО «Принт-Класс»,
г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 68

Распространение: издание бесплатное.

Тираж 999 экз.

Распространяется собственной курьерской службой.

Любое использование материалов
допускается только с согласия учредителя.

«ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ» – БУДУЩЕЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА?

Сотрудники Университета Бирмингема предлагают обогащать витамином D отдельные продукты питания. В частности, изменениям, по их мнению, следует подвергнуть пшеничную муку. Это позволит уменьшить у людей усталость, мышечные боли и риск развития сердечной недостаточности.

Известно, что витамин D вырабатывается под воздействием ультрафиолетовых лучей. С ним связан процесс усвоения фосфора, кальция и обмен веществ. На фоне дефицита витамина D развиваются дегенеративные процессы в костной ткани, воспаление, диабет. Появляется рахит, депрессия, слабость. И если в солнечных странах ситуация с витамином D в крови людей обстоит не так критично, то в странах с малым числом солнечных дней в году нередко диагностируют дефицит.



К примеру, было установлено, что из-за погодных условий каждый пятый житель Великобритании страдает дефицитом витамина D, в особенности с октября по апрель. Поэтому целесообразно добавлять этот витамин в самые популярные продукты питания.

Источник: www.meddaily.ru

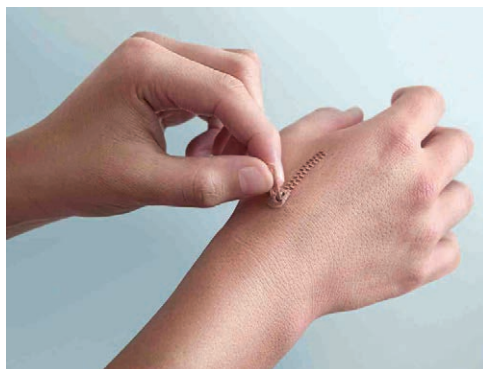
В РОССИИ РАЗРАБОТАЛИ СУПЕРГЕЛЬ ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН

Отечественные ученые разработали медицинский препарат, который останавливает кровотечение в считанные минуты.

Сотрудники Университета Лобачевского из Нижнего Новгорода создали супергель, который может быстро останавливать кровотечение. В составе медицинского препарата биополимер хитозан и компоненты тромбообразования. Существующие зарубежные аналоги работают всего лишь сутки, отечественный препарат будет оставаться активным в течение нескольких дней.

По словам заместителя директора Центра инновационного разви-

тия медицинского приборостроения Университета Лобачевского Михаила Горшенина, разработка пригодится в первую очередь для экстренной по-



мощи – спасателям, хирургам, работникам скорой помощи и военным с МЧС, в случаях, когда пострадавшему нельзя помочь жгутом или попросту невозможно добраться до источника кровотечения. Даже самые сильные артериальные кровотечения останавливаются за минуты.

Медицинский препарат уже успешно прошел испытания на базе Государственного научно-исследовательского испытательного института военной медицины.

Источник: www.fedpress.ru

ВОЛЕЙБОЛ – ЛУЧШИЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ



Люди, ежедневно играющие в волейбол, получают неограниченные преимущества для здоровья. Зимой можно играть в закрытом помещении, а в теплое время года – на открытом воздухе, и круглый год оставаться в форме и быть здоровым. Если сочетать занятия волейболом с правильным питанием, то можно ускорить процесс обмена веществ и улучшить кровообращение. Чем еще полезна игра в волейбол?

Сжигание калорий

Волейбол считается одним из лучших видов спорта для сжигания калорий. За 30 минут игры можно сжечь от 120 до 178 калорий. Кроме того, этот вид спорта помогает найти баланс между мышечной и жировой массой.

Укрепление отдельных частей тела

Когда человек бьет по мячу, чтобы перебросить его через сетку на другую

сторону поля, в работу включаются верхние части тела. Поэтому у волейболистов крепкие руки и плечи. При этом разрабатываются и мышцы нижней части тела. Сильными становятся икры ног и бедра.

Улучшение координации

Если играть в волейбол на регулярной основе, то вы сможете лучше фокусироваться на предметах и будете более ловкими благодаря точным движениям рук. Такого эффекта человек может добиться благодаря тому, что в процессе игры необходимо постоянно следить глазами за мячом и ударять по нему руками в нужное время. Волейбол подойдет и для того, чтобы научиться лучше балансировать на ногах и быть более быстрым.

Забота о психическом здоровье

Ученые доказали, что те, кто занимается этим видом спорта, реже страдают от различных психологических проблем. Игра помогает снять стресс и чувствовать себя уверенно. Помимо этого, волейбол сделает вас более сосредоточенным.

Укрепление сердца

Когда человек играет в волейбол, его пульс ускоряется, а значит, кровь лучше циркулирует по телу. Это хорошо отражается на работе сердца.

Источник: www.medicinform.net

ПРОГУЛКА В ЛЕСУ РАСЛАБЛЯЕТ ЛУЧШЕ МЕДИТАЦИИ

Ученые выяснили, что гуляющие в лесу люди получают больший эффект, чем даже любители медитации.

Исследование в университете Суррея в Англии показало, что любители гулять по лесу и слушать пение птиц значительно чаще добиваются глубокого расслабления, чем те, кому давали пользоваться специальным мобильным приложением для правильной медитации. В эксперименте приняли участие 600 человек. Авторы эксперимента полагают, что ощущение соприкосновения с природой производит успокаивающее воздействие, снижая показатели стресса и тревожного состояния.

Исследователи опрашивали участников эксперимента о том, насколько расслабленными они себя чувствуют, а затем проигрывали им 60 секунд

птичьего пения. До этого 30% добровольцев ощущали расслабленность и отвечали достаточно быстро, что подтверждало их слова. Однако после прослушивания птичьих переливов этот показатель вырос до 39%. При этом данные записи действовали лучше, чем специальное мобильное приложение для медитации, которое вообще не увеличило количества полностью расслабившихся людей.

Впрочем, медитация показала лучшие результаты в деле уменьшения уровня стресса и тревожности, чем птичьи трели. Исследователи полагают, что тесный контакт с природой позволяет людям более глубоко отключаться от повседневного ритма жизни, которые и вызывают у нас такой сильный стресс.

Источник: www.medlinks.ru



УДЕРЖАТЬ ИНФЕКЦИЮ ПОД КОНТРОЛЕМ



Есть сторонники мнения, что иммунитет против инфекционного заболевания можно получить, переболев им. Но статистика доказывает, что это опасное заблуждение. По данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня около 50% случаев смерти детей первых пяти лет жизни в мире связаны с перенесенной инфекцией. ВОЗ в 2019 году впервые в истории назвала отказ от прививок глобальной угрозой человечества, ведь вспышка инфекционного заболевания возникает тогда, когда накапливается «критическая масса» непривитых людей.

Массовый отказ от прививок может спровоцировать возвращение забытых инфекций!

«ПРИВЕТ» ИЗ ЗАБЫТЬЯ

Успешные результаты медицины, низкие показатели младенческой и перинатальной смертности успокоили в нас бдительность. Люди стали пренебрегать прививками, считая, что и без них все живут здорово и благополучно. Ответ от инфекции не заставил долго ждать – сегодня в мире то тут, то там регистрируются вспышки кори. В России в прошлом году ей пе-

реболели более 2,5 тысяч человек – это в три раза больше, чем в 2017-м. С начала 2019 года зафиксированы вспышки инфекции в Москве, Калужской, Ивановской, Курской, Владимирской, Рязанской областях, Югре и Екатеринбурге. Не лучше складывается эпидемиологическая ситуация и за рубежом – в Грузии, Черногории, Сербии, Греции, Франции, Италии и в других странах.



К 2020 году ВОЗ рассчитывала полностью ликвидировать вакциноуправляемую коревую инфекцию как минимум во всех развитых странах. Создание в 1966 году вакцины от кори к началу XXI века практически перевело это заболевание в разряд «забытых инфекций». Но болезнь вернулась, и основная причина этого – снижение охвата иммунизацией.

У кори самый высокий индекс контагиозности (заразительности) – 96%. То есть из 100 непривитых людей, имевших контакт с больным корью, заболеют 96 человек.

Главный внештатный педиатр Департамента здравоохранения Югры, к.м.н. Асия Гирина отмечает:

«Важно сохранить высокий уровень коллективного иммунитета к инфекциям, поскольку именно он снижает риск распространения вируса и позволяет защитить от заражения тех, кому ставить прививки нельзя по объективным причинам. Отказ от прививок без медицинских показаний ставит под угрозу не только самих отказавшихся, но и других людей. Поэтому каждый человек, оформляя согласие на вакцинацию, не только сохраняет здоровье себе и близким, но и вносит вклад в общее эпидемиологическое благополучие».

Для создания хорошего коллективного иммунитета необходимо 95% вакцинированных людей. Оставшиеся 5% – это люди, которым прививки по тем или иным причинам делать нельзя. Если непривитых становится все больше, инфекционный процесс обязательно отреагирует, как случилось с корью.

ОТ ЧЕГО ПРИВИВАТЬСЯ

В нашей стране перечень прививок разрабатывается и утверждается Министерством здравоохранения России и оформляется в виде национального календаря прививок. Сегодня в него входит вакцинация против 12 инфекционных заболеваний: туберкулеза, гепатита В, дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, кори, краснухи, эпидемического паротита, пневмококка и гриппа, а также гемофильной инфекции (вакцинация проводится детям, относящимся к группам риска). В числе рекомендуемых – вакцинация от ветряной оспы и ротавирусной инфекции.

Не стоит отказываться от прививки из-за боязни осложнений после нее. По статистике, шансы умереть от дифтерии – 100–200 случаев из 1 000 заболевших, а от прививки АКДС, в



случае развития анафилактики, – 0,001 случая на 1 000 доз, то есть в 150 тысяч раз меньше. Принцип применения вакцин заключается в опережающем создании иммунитета, как следствие – устойчивости к развитию недуга. Своевременная вакцинация повышает шансы не заболеть тяжелейшими инфекционными заболеваниями, а в случае заболевания снижает вероятность развития осложнений.

– Всем известно, какие осложнения можно получить, переболев полиомиелитом, – болезнь может сопровождаться поражением нервной системы, появлением парезов и параличей, деформацией скелета на всю жизнь, – говорит главный внештатный педиатр Югры Асия Гирина. – Тяжело дети переносят коклюш: с приступами судорожного изнуряющего кашля, с остановкой дыхания. Дифтерия протекает с образованием пленок на

слизистых оболочках верхних дыхательных путей, глаз, поражением сердечно-сосудистой и нервной систем и другими осложнениями.

Родителям стоит задуматься, готовы ли они подвергнуть своего ребенка такой опасности, и с ответственностью подходить к вопросу вакцинации.

В 1998 году вышел федеральный закон об иммунопрофилактике, и государство взяло на себя обязанность защищать население от инфекционных болезней, управляемых с помощью вакцинации. По закону родители имеют право отказаться от прививки. Но в период неблагоприятной эпидемической ситуации по тому или иному инфекционному заболеванию образовательная организация вправе временно отстранить ребенка без прививки от занятий. И эти действия будут абсолютно правомерны. Также при отсутствии соответствующей прививки

вас могут не принять на работу, если она связана с рисками заражения инфекцией. Наличие плановых прививок также обязательно при участии ребенка в таких мероприятиях, как Кремлевская елка.

Конечно, если прививку нельзя делать по медицинским показаниям, врач оформит временный медицинский отвод либо абсолютное освобождение от вакцинации.

ЮГОРСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Для определенных территорий характерны свои инфекции. Тем, кто живет и работает в Югре, следует обезопасить себя прививками от клещевого энцефалита и туляремии, так как мы находимся в природном очаге этих заболеваний. Туляремию раньше называли мышинной болезнью, малой чумой, кроличьей лихорадкой и отмечали пугающее сходство с чумой. В 2013 году округ пережил крупнейшую

вспышку этого заболевания. Тогда за два неполных месяца было зарегистрировано 1 050 заболевших. Переносчиками инфекции стали комары, которые заражались от грызунов. К счастью, в период этой вспышки не было тяжелых форм туляремии и летальных исходов. Врачи знают, насколько опасно заболевание, и прививка особенно необходима людям, проживающим в эпидемически нестабильных районах. Иммуитет против болезни образуется через 21 день после введения вакцины.

Что касается клещевого энцефалита – он чреват стойкими неврологическими и психиатрическими осложнениями. Заболевание иногда заканчивается комой и летальным исходом. Кстати, эта инфекция – бич не только Урала и Сибири. Много случаев заражения клещевым энцефалитом в Прибалтике, Скандинавии, Австрии и Германии.



Собираясь на отдых за границу, посмотрите, какие инфекционные заболевания распространены в месте будущего отпуска, и поставьте нужные прививки. Существуют также экстренные схемы вакцинации. Эту информацию можно выяснить у врача.

Кстати, октябрь-ноябрь – самое время привиться от гриппа. Прививочные кабинеты медицинских организаций автономного округа готовы принять всех желающих пройти вакцинацию. Всего планируется привить почти 780 тысяч югорчан. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации Всемирной организации здравоохранения на основании прогнозных показателей по циркулирующим штаммам вируса гриппа в предстоящий эпидемический сезон. Прежде всего, вакцинация необходима тем, кто входит в группу риска. Это дети, люди старше 60 лет, больные хроническими заболеваниями, беременные женщины, а также

медицинский персонал, работники образовательных учреждений, предприятий общепита, общественного транспорта и других схожих сфер.

В мире есть страны и регионы, для которых еще не доступны прививки: там дети и взрослые погибают только потому, что нет возможности сделать «защитный укол». В России, в частности в Югре, она есть, и нужно этим пользоваться, чтобы цепочка коллективного иммунитета не прервалась и забытые болезни вновь не подняли голову.

КСТАТИ! Вакцинация в истории человечества сыграла огромную роль, остановив стихийное распространение тяжелых инфекционных заболеваний. Если в XX веке от полиомиелита умерло более 16 тысяч человек, то в 2014 году по всему миру зарегистрировано всего 500 случаев инфекционного заболевания, в основном в небольших странах, таких как Афганистан, Нигерия и Пакистан.

До появления первых вакцин человечество несколько раз подходило к грани вымирания. Пандемия чумы в XIV веке унесла 60 миллионов жизней, пандемии холеры, последняя из которых случилась в 60–70-х годах прошлого века, в общей сложности убили порядка пяти миллионов человек. «Испанка» – тяжелейшая форма гриппа – и вовсе побила все смертельные рекорды: в 1918–1919 годах от нее умерли от 50 до 100 миллионов жителей Земли.

Ирина Ахмедова



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ. БУДЬ НАЧЕКУ!



В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3–4 раза больше (9–10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

Сахарный диабет (СД) – это хроническое заболевание, при котором наблюдается повышенный уровень глюкозы в крови. Наиболее распространен сахарный диабет 2 типа (СД2), который обычно возникает у взрослых, он же называется инсулин-независимым. Разбираемся в том, как распознать сахарный диабет и на что нужно обращать внимание.

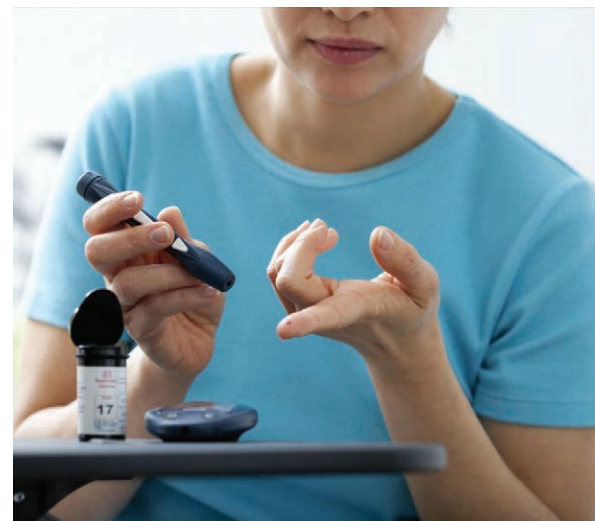
СД – это серьезное заболевание, которое никак нельзя запускать. Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем: например, известно, что большая часть пациентов с сахарным диабетом в итоге погибает не от неправильного контроля за уров-

нем глюкозы в крови, а от сердечно-сосудистых осложнений.

108 млн человек болело сахарным диабетом в 1980 году.
422 млн человек болело сахарным диабетом в 2014 году.
4,58 млн человек болеет в России сахарным диабетом.
4,2 млн человек в России болеют сахарным диабетом 2-го типа.

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛИН И КАК ОН ДЕЙСТВУЕТ

Инсулин – это единственный гормон, который ответственен за снижение уровня глюкозы в крови. Углеводы, которые человек потребляет с пищей,



расщепляются, в том числе до мономеров, одним из которых является глюкоза – «бензин» для наших клеток, без которых они не могут работать. В кишечнике глюкоза постепенно всасывается в кровь и разносится к клеткам. Однако она не может самостоятельно попасть в клетку: инсулин должен помочь ей, подействовав на переносчик глюкозы.

Когда глюкоза попадает в клетки, ее уровень в крови постепенно снижается. Наши клетки получают энергию в ходе химических превращений глюкозы. Но если инсулина в организме недостаточно или клетка к нему невосприимчива, то уровень сахара остается высоким, а сам сахар очень плохо попадает в клетки.

КАКИЕ БЫВАЮТ ТИПЫ ДИАБЕТА

Сахарный диабет 1 типа (СД1) – это заболевание, при котором иммунная система организма нацеливается на клетки поджелудочной железы, в которых вырабатывается гормон инсулин. В результате эти клетки погибают. Это и есть та самая ситуация, при которой инсулина в организме совсем

нет. Соответственно, нечему подействовать на глюкозный транспортер, а глюкоза не попадает в клетку. Возникает очень интересная ситуация, при которой человек поел, однако его клетки не могут «поесть».

В отличие от СД1, при **сахарном диабете 2 типа** (СД2) с инсулином все может быть в порядке. Его может быть даже больше нормы. Это связано с тем, что клетки организма становятся невосприимчивы к действию гормона. Поджелудочная железа может начать вырабатывать больше инсулина, чтобы компенсировать клеточную резистентность, поэтому уровень инсулина может быть выше нормы. Резистентность может возникнуть по разным причинам, но суть одна – взаимодействие гормона с клеткой нарушается, из-за чего глюкоза вновь не может попасть внутрь клеток и находится в крови.

Кроме того, существует так называемый гестационный СД (ГСД), который наблюдается исключительно у беременных женщин. При гестационном сахарном диабете также наблюдается повышенный уровень глюкозы в крови, однако этот уровень ниже, чем в случае обычного СД.



СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

- Постоянная жажда, сухость во рту.
- Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки.
- Повышенная утомляемость, слабость.
- Снижение веса.
- Иногда повышенный аппетит.
- Ухудшение зрения.
- Снижение эрекции у мужчин.
- Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин.
- Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, садины.

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям – сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей. Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5% .



Если у вас диагностировали преддиабет (глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л либо глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через два часа после сахарной нагрузки) или сахарный диабет, то вам необходимо:

- регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра;
- снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров;
- увеличить физическую активность;
- снизить массу тела (не менее 5% от исходной);
- регулярно принимать лекарства, рекомендованные вашим врачом.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВРАЧ

Для того чтобы определить точный диагноз, врач назначит лабораторные тесты: определение глюкозы в крови натощак (после 8–12 часов голода), определение уровня гликированного гемоглобина (усредненный показатель, который показывает содержание глюкозы в крови за последние три месяца), а также пероральный глюкозотолерантный тест (важно знать, что самостоятельно этот тест проводить не рекомендуется, так как он является значительным стрессом для организма и имеет серьезные противопоказания).

В любом случае установление диагноза важно, чтобы не рисковать напрасно здоровьем. Но жить с диабетом возможно, и даже относительно не сложно! Не болейте и будьте здоровы!

Андрей Шадрин,
по материалам официального ресурса программы «Здоровая Россия»

КАК НЕ НАБРАТЬ ВЕС, РАБОТАЯ ДОМА



Работать удаленно – мечта многих офисных сотрудников, однако кому удастся это, начинают набирать вес. Как счастливо работать дома, но при этом оставаться в отличной форме?

Бывает, что вы просыпаетесь и совершенно не хотите никуда идти. Причем такие мысли появляются вне зависимости от степени любви человека к своему месту службы. Однако современные реалии и технологии помогают многим людям в подобных ситуациях. С каждым днем все большему количеству профессий разрешается работать freelance – не имея фиксированного рабочего места и времени. Если раньше это были только писатели, художники и другие представители сферы искусств, то сейчас к ним в строй добавились программисты, архитекторы и даже

экономисты с маркетологами. Такие условия труда очень выгодны для работника и работодателя. Первый не тратит время на путь до работы, а у второго пропадает необходимость в дополнительном рабочем месте.

Не важно, сколько времени человек удаленно работает из дома, по статистике, его вес начинает расти. Это связано со многими факторами, и сейчас мы расскажем, что надо делать, чтобы минимизировать возможное прибавление в массе.

Первое, с чего следует начать, – самоорганизация. Работа дома очень расслабляет, и возможность спокойно



выспаться утром заставляет человека трудиться вечером или даже ночью. Это, в свою очередь, сильно влияет на образование жировой прослойки. Таким образом, крайне важно, даже работая дома, соблюдать рабочий график и нормально спать в ночное время.

Завтрак – обязательная часть жизни. Так, если при обычном графике работы еще можно сослаться на то, что не успел позавтракать из-за позднего подъема, то, работая уда-

ленно, у вас гарантированно есть возможность полноценно поесть утром. Однако не стоит завтракать борщом или даже хлопьями. Отдайте предпочтение кашам, яйцам и творогу. Утренний прием пищи должен стать обязательным для вас, по крайней мере, потому, что утром вы можете позволить себе больше продуктов, нежели вечером.

Как и при любом графике работы, старайтесь дробить ваши приемы пищи. Говоря иначе – ешьте чаще, но маленькими порциями. Это как минимум ускорит ваш обмен веществ, а также поможет сохранить бодрость и трезвость мыслей до конца рабочего дня. Если вы не хотите отвлекаться от рабочего процесса (что, кстати, зря, поскольку даже небольшая прогулка до кухни поможет вашим мышцам немного размяться), то есть вариант просто поделить вашу обычную порцию напополам и съесть вторую часть через час после приема первой.



Также следите за качеством пищи. Дома делать это еще проще, поскольку вам не надо беспокоиться на счет того, куда деть контейнер с едой на работе и где его разогревать. Старайтесь готовить максимально здоровую и полезную пищу. Пицца, чипсы и всякие печеньки – это, конечно, вкусно, но это только способствует вашему ожирению, особенно при отсутствии регулярных физических нагрузок. Фрукты и ягоды за счет глюкозы помогут вам в умственной

работе, рыба насытит организм необходимыми жирами, а крупы дадут ощущение чувства сытости. Также заранее разделите еду на порции, чтобы не тратить время на раскладывание по тарелкам.

Еще один крайне важный пункт – забудьте об обеде на рабочем месте. Кушать необходимо только на кухне. Так вы не только насладитесь именно пищей, но и сможете вызвать у вашего организма четкую ассоциацию «еда – кухня», которая избавит вас от лишних перекусов.

И последний совет – занимайтесь спортом. Работая удаленно, можно ходить на фитнес днем, когда залы или бассейны относительно свободные. Если вы не хотите тратить денег на абонемент, то можете просто ходить пешком. Прогулка в обед зарядит вас бодростью и энергией. В ненастную погоду можно попробовать йогу, а после перерыва на физкультуру снова начать работать.

Алексей Утенышев, takzdorovo.ru



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

**ДЛЯ «СОГРЕВА»
БОЛЬШЕ
ПОДХОДЯТ
ВАРЕЖКИ**

**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

В 2017 ГОДУ В РОССИИ БОЛЕЕ 7 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК УМЕРЛО ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ. БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ИЗ НИХ НАХОДИЛАСЬ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ.

СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ – КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ ОБЩЕСТВУ



Все родом из детства: образ жизни, стиль поведения, культура. И любовь к спорту не исключение. Занятия спортом всей семьей не только вырабатывают правильную привычку, укрепляют и сохраняют здоровье, но и помогают стать ближе и внимательнее друг к другу. Семья Королевых из Ханты-Мансийска тому подтверждение. Ольга и Денис ведут здоровый образ жизни и занимаются спортом, а их дети, глядя на активных родителей, ни в чем им не уступают.

В детстве Ольга очень любила читать и совершать семейные вылазки на природу: ездить на дачу, в деревню к бабушке и просто в лес. С первых лет жизни ее семья много времени проводила на природе, и сейчас поход в лес заряжает девушку энергией и наполняет душевными силами.

– С детства я любила бегать, занималась танцами. А вот командных игр с мячом боялась, так как мяч частенько прилетал в меня, – рассказывает Ольга.

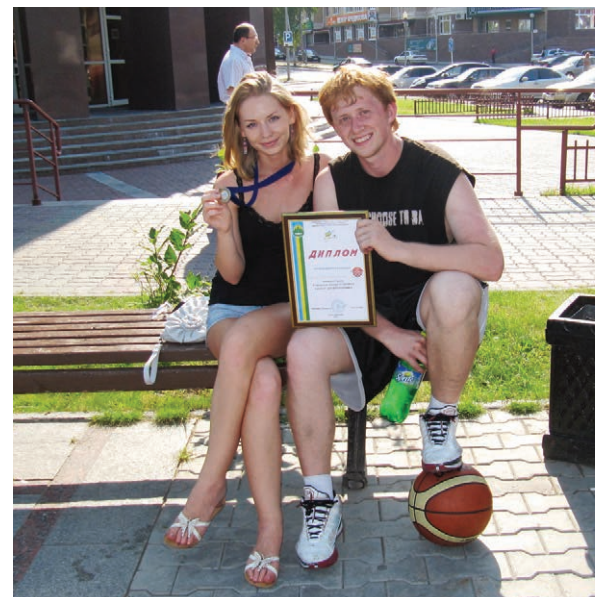
Ее супруг Денис тоже с детства был очень активным и спортивным ребенком. В его копилке занятия по рукопашному бою, настольному теннису, баскетболу. Последний, кстати, до сих пор остается в фаворитах. Но если есть возможность поиграть в футбол или волейбол, то молодой человек никогда не упускает ее.

– Любовь к спорту сохранилась на всю жизнь. И сейчас я часто тренируюсь, играю в баскетбол, участвую

в городских соревнованиях. Вообще, баскетбол надежно закрепился в ряду моих хобби со школьных лет. В ближайшее время мы с командой начнем борьбу в лиге «Планеты Баскетбола» (Межрегиональная любительская баскетбольная лига, МЛБЛ), – говорит наш собеседник.

– Также я стараюсь вдохновить сотрудников компании (занимается строительно-технической экспертизой, проектированием, согласованием перепланировок, строительным контролем), которой руковожу, на занятия спортом. Вместе мы участвуем в городских спартакиадах, а в ценностях компании закрепили правило, которое гласит: «Вы будете пользоваться уважением коллег и руководства, если каждый день занимаетесь спортом и придерживаетесь правильного питания».

Ольга занималась бегом, фитнесом и пилатесом. Но сейчас стала более внимательно относиться к своему организму, и спорт превратился в физическую культуру:



– Дома я делаю комфортные упражнения: зарядку, планку, растяжку, гимнастику для суставов и лимфокач (упражнения на лимфодренаж) – это ряд простых и доступных упражнений (приседания, прыжки, вибрации, растяжки), массажные практики, которые помогают активизировать работу лимфатической системы. Мой арсенал упражнений помогает мне управлять своей энергией, сохранять силы и красоту в условиях постоянной нехватки времени.

Обязательным ритуалом для меня стали упражнения для мышц лица, да, да, есть и такой спорт. А еще я придерживаюсь правила максимальной физической активности: хожу, танцую, бегаю с детьми в свободное время. Это просто и позволяет поддержать энергию и хорошую физическую форму.

Спорт для меня – это физическая активность, которая поддерживает не только здоровье и стройность, но и хорошее настроение.

– А для меня спорт – это стиль жизни. Игра на площадке не сильно отличается от игры в жизнь. Достигать успешных результатов с командой на работе, получать восхитительные



эмоции от побед семейной команды. Это дисциплина на пути свершений к поставленным целям, – добавил Денис.

Занятия спортом очень важны для Ольги и Дениса, и любому времяпрепровождению они выбирают – активное. К счастью, в нашем городе это просто! Всегда можно найти активные развлечения на свежем воздухе.

– Даже на даче мы убрали все грядки, чтобы сделать поле для футбола и волейбола, а в плохую погоду можно поиграть в настольный теннис, – добавила Ольга.

Любовь к спорту своим детям молодые родители специально не прививают. Дети, видя активных взрослых, сами не уступают в любви к спорту. Влад (старший сын) занимается каратэ, любит футбол и баскетбол, а Кристина повторяет все упражнения мамы и папы, хотя свое направление в спорте еще не выбрала.

– Мотивируя на занятия, мы не часто обещаем призы, больше рассказываем о пользе, которую принесет тот или иной вид спорта, как для физического здоровья, так и для работы мозга, – говорит Ольга. – Вообще, после рождения детей мы кардинально

пересмотрели свой взгляд на питание и здоровый образ жизни. Теперь мы знаем, что и для чего едим.

Я так заинтересовалась темой питания, что записалась на курсы по нутрициологии. А еще мы с подругой Варварой год назад запустили проект по здоровому питанию: это производство смузи, орехового молочка, чиапудингов и здоровых десертов. Нашу продукцию можно приобрести в семи точках продаж (кафе и магазины) города. Надеемся, что это приносит пользу жителям нашего города.

Спорт для ребят не единственное увлечение. Вместе они любят проводить время на природе, собираться в компании друзей, чтобы поиграть в настольные игры и просто поболтать

– Что касается семейных традиций, то их нет. Так как они ограничивают, обязывают делать что-то одинаково, – считает Ольга. – Мы делаем то, что нам хочется. У нас есть свои риту-



алы: чтение перед сном и рассказывание сказок, болтовня и массажики.

Хотя Денис напомнил о мальчишеской традиции. Посреди зимы они вместе с сыном берут салазки и проползают по непроходимым лесам на территории «Самаровского чугаса» по поясу в снегу из одной части города в другую.

– А еще мы из путешествий привозим кружки «Старбакс» из серии «You are here». Их у нас уже восемь. И немного песка и ракушек с берегов различных побережий.

Кстати, пять лет назад нам в голову пришла мысль – каждый год путешествовать не только за границу, но и по России. Мы с детьми посетили уже множество удивительных уголков нашей Родины – побывали на Алтае, в Ставропольском крае (Кисловодск, Пятигорск), Зелёной Поляне Башкортостана, в прекрасных городах Москве, Санкт-Петербурге, Казани. Туризм и туристическая инфраструктура в России развивается, и это не может не радовать.

В будущем Денис и Ольга мечтают достичь успеха в своих бизнес-направлениях, больше путешествовать.

Оля хотела бы построить дом в более теплом месте (но это ближе к пенсии) и быть в гармонии с собой. А Денис мечтает совершить как можно больше открытий для себя и своей семьи. И сделать это благодаря успешному бизнесу и хорошему здоровью, не завися от финансовых и стереотипных обременений.

*Ирина Ердякова,
фото семьи Королевых*



НОВЫЙ ГОД БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Скоро Новый год – любимый праздник взрослых и детей. По давней традиции его принято встречать в кругу семьи за праздничным столом. И почти у каждого на столе окажутся знакомые с детства блюда: салаты «оливье», «селедка под шубой», «мимоза», горячее и, конечно, десерт. Но праздник – не повод забыть все принципы правильного питания и отложить мечту о здоровом теле на какой-нибудь понедельник.

МЕНЮ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

Подбирая закуски и салаты в новогоднее меню, помните, что здесь главное правило – разнообразие вкусов и составов. Старайтесь не готовить однотипные салаты на основе картофеля и майонеза. Можно разнообразить праздничный стол канапе, рыбными, мясными и сырными ассорти, роллами из лаваша, овощами.

При большом выборе холодных закусок помните и про горячие закуски. Они будут приятным переходом к основному блюду, которым, скорее всего, станет мясо. Лучше всего запечь его крупным куском в духовке. Из говядины получится отличный ростбиф, телятину или баранину тоже можно запечь куском или потушить с соусом.

Чтобы придать мясу нежный и пикантный вкус, используйте всевозможные приправы, овощи или фрукты.

Можно зажарить в духовке домашнюю птицу, а гарнир подать отдельно холодным. Если вы предпочитаете блюда из рыбы, ее можно отварить или запечь в духовке.

Запомните: никогда не готовьте к праздничному столу новое горячее блюдо. А вот блюдо, на котором себя проверили, можно всегда подать по-другому, меняя форму, гарнир, начинку, украшение.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ ПРАВИЛ

Чтобы не винить себя за лишнюю ложку оливье и долго восстанавливать рельефы своего тела на сложных тре-

нировках, предлагаем вам несколько правил, которые позволят отметить Новый год без последствий.

В праздничный день ешьте в своем обычном режиме.

Если вы привыкли питаться по часам или следовать определенному режиму, то праздник не должен быть исключением. Не стоит голодать целый день. Лёгкий голод позволит вам трезво оценить предложенные блюда и выбрать то, что вас особенно привлекает.

Соблюдайте интервалы между напитками и едой.

Простое правило: «Когда я ем, я не пью и еду не запиваю». Это поможет структурировать многочасовое застолье и сократить объем съеденной пищи. Интервал между едой и напит-





ками должен быть примерно 10–15 минут.

Помните, что ваша цель – не набить свой желудок едой, а получить удовольствие от еды!

Ешьте медленно.

Так вы сможете растянуть удовольствие и полностью насладиться праздничными блюдами, а главное – не переесте.

Не сидите за столом часами, займите себя чем-нибудь.

Выйдите пообщаться с гостями, помогите убрать со стола. Хозяева праздника будут благодарны, а вы не проведете без дела весь вечер. Постарайтесь добавить движений в праздник, и тогда он не замрёт вокруг угощения.

Обратите внимания на свою тарелку. Если она будет соответствовать нескольким простым критериям, то никакой праздничный стол не испортит вашего физического здоровья:

- **Помните про баланс.** В тарелке всегда должны быть овощи. Они помогут пище усвоиться, придадут вашему меню легкость и цветное разнообразие.
- **Съели белковые продукты – сделайте перерыв.** Смешивание белковых продуктов (рыба, икра, мясо, курица, сыры) может спровоцировать тяжесть в желудке и, как следствие, плохое самочувствие.
- **Пейте достаточное количество воды.** При сильном опьянении теряется контроль и связь с сигналами организма, а значит, переядание вам обеспечено. Следите за тем, что у вас в бокале, и старайтесь пить больше воды в течение праздничного застолья.

С Наступающим Новым годом! Успехов вам! Здоровья! Счастья! Любви! Благополучия! Будьте всегда в отличной форме!

Ирина Ердякова



ВРЕМЯ ПАРИТЬСЯ!



Новый год – особенный праздник. Не зря говорят: «Как встретишь Новый год, так его и проведешь». Мы всегда ждем от этого праздника света и тепла, строим планы на будущее. А вот наши предки перед Новым годом проходили через банный ритуал, впрочем, как и перед любыми важными событиями.

БАННАЯ ИСТОРИЯ

После появления на наших телеэкранах художественного комедийного фильма «Ирония судьбы, или С легким паром!» фраза «по традиции перед Новым годом мы с друзьями ходим в баню» стала крылатой в России.

Многие россияне не только охотно поддерживали традицию ходить в баню накануне Нового года, но и стали думать, что эта традиция связана именно с этой комедией. Однако это не верно! Существует множество ис-

торических фактов, подтверждающих то, что посещение бани в канун Нового года было русской национальной традицией.

Парная баня на Руси (мыльня, мовня, мовь, влазня) была известна у славян уже в V–VI веках. Баней на Руси пользовались все члены общества: и князья, и знатные люди, и простой народ. Посещение бани было всеобщей русской национальной традицией и в IX–XI веках, об этом писали многие иностранные путешественни-



ки. Немецкий ученый Олеарий, совершивший путешествие в Московию и Персию в 1633–1639 гг., писал, что «...русские крепко держатся обычая мыться в бане, а потому во всех городах и селениях у них множество общественных и частных бань».

Во времена Петра I баню тоже почитали. Обязательно мылись и парились перед самыми важными событиями в своей жизни: битвой, свадьбой, родами, Новым годом, который, кстати, не всегда праздновался 1 января. До 1700 года его отмечали 1 сентября, пока Петр I не перенес дату в связи с реформой календаря на 1 января.

Обряд очищения в русской бане обязательно проходил с использованием березовых прутьев, а для того чтобы «душеньку пропарить», в бане создавали особую атмосферу с чудодейственными парами. Вообще, славяне уделяли большое значение воздуху в парной: с его помощью из больного человека нечистый воздух, считая его «злым» духом. В бане долго и тщательно смывали с себя все болезни и напасти, негатив и сглаз. С помощью соли вытягивали из человека всю отрицательную энергию и худые события.

КАК ПАРИТЬСЯ В БАНЕ

Чтобы приятная процедура не обернулась серьезной бедой, нужно соблюдать правила безопасности.

- ♦ **Пейте воду.** До, во время и после бани пейте чистую воду или травяной чай. И никакого алкоголя!
- ♦ **Делайте короткие заходы в парилку.** Баня – не место для героизма. Лучше всего делать несколько коротких заходов, чем один рекордный. Для первого раза достаточно сделать 4 захода по 2 минуты, не стоит сидеть в парилке сразу 8 минут.
- ♦ **Сокращайте продолжительность заходов в парилку.** Если в первый заход вы просидели в парилке 7 минут, второй раз можете зайти на 5 минуты, третий раз – на 3 минуты.
- ♦ **Принимайте душ или плавайте в бассейне.** Если есть возможность, то в перерывах между походами в парилку принимайте быстрый душ, плавайте в бассейне или пейте чай, сидя в халате.
- ♦ **Парьтесь с веником.** Если в парилке вы чувствуете себя хорошо, то можно поддать пару и попариться с веником. В парилке веник



быстро становится сухим, поэтому возьмите с собой таз с водой, чтобы ваш «банщик» мог при необходимости смочить веник. Сначала тело немного обмахивают, начиная с ног и поднимаясь к спине. Потом начинают хлестать, повышая интенсивность ударов постепенно.

- ♦ **Наблюдайте за своим самочувствием.** При возникновении головокружений и неприятных ощущений сразу уходите из парилки.
- ♦ **Косметические процедуры оставьте на самый конец.** В бане поры раскрываются, и это отличное время, чтобы сделать скраб или очищающие маски. Лучше всего делать их после последнего похода в парилку.
- ♦ **После бани отдохните.** После бани не спешите выходить на улицу. Посидите и отдохните 30 минут. Одевайтесь только после того, как перестанете потеть.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Начнем с того, что у бани есть много противопоказаний: от астмы и переутомления до сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому перед банным

походом проконсультируйтесь у своего врача.

В парилку не стоит идти, если вы очень плохо себя чувствуете. Баня, как и поход в спортзал, – это тренировка. А все мы знаем, что во время недомогания не стоит нагружать тело.

Обильная трапеза перед баней – это тоже плохое решение. Если вы плотно перекусили, подождите час или два, прежде чем заходить в парилку.

И не повторяйте ошибку героев фильма «Ирония судьбы» – не пейте перед баней или прямо в бане. В парилке сердце напрягается сильнее обычного, а алкоголь только увеличит нагрузку. К тому же интенсивное потоотделение снижает уровень мочеобразования, а потому алкоголь выводится плохо и тяжелое похмелье вам гарантировано.

БЕЗОПАСНОСТЬ В БАНЕ

Раскаленная печь, дым, кипящая вода и высокая температура воздуха – все это факторы риска. Поэтому всегда стоит помнить о правилах безопасности.

С «технической» точки зрения, чтобы баня принесла только пользу и радость, все должно быть исправно.

Проверьте состояние печи, дымохода, котла для воды и прочего оснащения. Трещины, сколы, выпадение кирпичей и другие дефекты допускать нельзя. Полки должны быть устойчивы и прочны. То же касается и полов – воздействие влаги и высоких температур негативно сказывается на деревянных конструкциях. Расшатанные основания полок, грозящие проломиться под ногой полы, – недопустимы.

Используйте топливо, предназначенное для вашей печи. Нельзя применять для розжига бензин, керосин, дизельное топливо и другие легковоспламеняющиеся и горючие жидкости. Запрещено использовать дрова, превышающие размер топки печи. Простой недосмотр может также привести к пожару. Так что следить за топкой печи надо постоянно, не пуская дело на самотек.

Нельзя топить печи с открытыми дверцами, сушить на них одежду, дрова и другие материалы, а поверхности отопительных приборов и дымовых труб необходимо систематически очи-

щать от пыли и белить. Приобретите и установите в легкодоступном месте огнетушитель.

В идеале бак с горячей водой, дымовая труба и печь должны быть обнесены деревянным поручнем: поскользнувшись, человек рефлекторно хватается за что-нибудь. И этим чем-то не должны быть раскаленные поверхности. В любом случае – ко всему горячему следует относиться с повышенной осторожностью, особенно, если в бане дети.

Слишком низкие потолки и двери, нагромождение на пути лавочек, ведер, бочек, высокие пороги и коврики, о которые можно споткнуться, – все это источники опасности. Обеспечьте свободный проход по понятному пути без неожиданных препятствий. Озабочьтесь освещением, оно должно быть надежным и достаточным. А все двери должны открываться легко и без заеданий.

Ирина Ердякова, Илья Юрукин



Ольга Гуртяк: МЕЧТА ВСЕГДА ЖИЛА СО МНОЙ

Здорово – найти увлечение, способное наполнить каждый день новыми эмоциями и победами. Главное – не отказываться от своей мечты. Гостья нашей рубрики Ольга Гуртяк нашла собственный путь, превратив страсть к фигурному катанию в образ жизни.

– Фигуристы-любители, которых я знаю, в том числе и те, кто вместе со мной ходит на тренировки, любят этот спорт с детства. И я не исключение – еще совсем маленькой, огромными от восторга глазами смотрела фигурное катание по телевизору, – говорит Ольга Гуртяк.

– Я очень хорошо помню момент из детства: мне семь или восемь лет, идут Олимпийские игры или чемпионат по фигурному катанию. Мы смотрим телевизор у бабушки. Выключен свет, я сижу перед экраном в ногах у родителей и смотрю выступления спортсменов. На тот момент я уже знала, что в этот вид спорта детей отдают с трех-четырёх лет. А мне уже поздновато. Но так хотелось! До дро-

жи! Я спросила маму: «Есть ли у нас в Нефтеюганске возможность заниматься фигурным катанием». Конечно, я и сама знала ответ – нет катка в городе, нет возможности. Помню, как это было больно и обидно! Но мечта осталась, всегда жила со мной, я любила этот спорт и помнила о нем.

Когда, уже живя и учась в Ханты-Мансийске, Ольга узнала о строительстве и скором открытии Ледового дворца с катком, реакция была одна – восторг. Это была возможность оказаться на льду в любой день, не ждать зимы, да и лед такой скользкий – гораздо лучше уличного.

– Вскоре я узнала про занятия для взрослых спортсменов-любителей под руководством профессиональ-



ного тренера. И в 2010 году пришла в группу любителей фигурного катания, – рассказывает Ольга. – К этому времени я уверенно стояла на коньках, скользила вперед и назад, поворачивала. На массовых катаниях всегда наблюдала за людьми, которые умеют делать что-то, мне пока недоступное. Позже выяснилось – это люди из группы тренирующихся любителей, история которой началась в 2008 году. Я смотрела на них, пыталась что-то повторять. Ведь когда смотришь, кажется все так естественно, понятно и просто. А на практике все сложнее – без подсказки более опытного человека не осилить и не освоить.

СВЕРХЦЕЛЬ – УЧАСТВОВАТЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ

В это же время у Ольги появилась мечта – участвовать в соревнованиях среди любителей фигурного катания. Это состязания в мастерстве не профессионалов, но людей, больных этим видом спорта душой и головой.

– Я всегда хотела участвовать в соревнованиях. Но на тот момент тренер не разделял моих устремлений. Нужны общая и специальная физическая подготовка, необходимо гораздо больше занятий, а возможности нет... Но я все равно чувствовала, что это будет. На интуитивном уровне – не знаю как, но обязательно будет. К тому же мой первый тренер дал мне хорошую базу навыков, за что я ему благодарна!

В прошлом году я и несколько моих единомышленников перешли в Федерацию фигурного катания Югры. Там уже была общая и специальная подготовка. А главное, что меня покорило, – на первом занятии нам раздали



анкеты. Помимо моментов, касающихся здоровья, уровня подготовленности, травм и хронических заболеваний, был классный вопрос: «Какова ваша сверхцель, мечта?». Вот это подход, подумала я. Здорово! И не задумываясь, написала, что хочу участвовать в соревнованиях любителей. С этой анкеты начался путь к мечте.

На свои первые соревнования Ольга попала в апреле 2019 года. Времени на подготовку было немного – 12 дней. Срочно ставили программу, тренировки проходили каждый день.

– Я поехала в Сургут, выступила там в категории любителей, заняв первое место. Сейчас уже готовлюсь к следующим соревнованиям – в Ярославле в ноябре этого года. Очень надеюсь, что все состоится и получится, – поделилась Ольга.

ВАЖНО ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

– Окружающие всегда знали о моей тяге к фигурному катанию, когда я начала тренироваться, относились

хорошо и с пониманием. Конечно, после того как это увлечение переросло в страсть, порой не хватает времени на общение с родными и близкими людьми. Но нельзя ведь ехать на соревнования просто, чтобы съездить. Нужна тяга к победе, нужна работа. И все же в целом близкие поддерживают, видя, что это важно, что это неотъемлемая часть меня.

То, сколько времени потребуют занятия фигурным катанием, зависит от цели. Кто-то ходит для души. Ему просто нравится, а цели выступать на соревнованиях он перед собой не ставит. Кто-то, наоборот, стремится к победам. Я начинала заниматься для себя, просто хотелось научиться как-то новым элементам, развиваться. Две тренировки в неделю – час льда и час физической подготовки. Но, если цель уже соревнования, двух часов мало. Поэтому тренировки на льду, например, я добираю на массовых катаниях по выходным. Бывает – в воскресенье с утра тренировка, а днем либо вечером дополнительно массовое катание.



Конечно, возможно повлиял всплеск гормонов, то счастье, которое испытываешь во время выступления. Известно ведь, что многих именитых фигуристов родители отдали в этот спорт, просто чтобы закалить организм ребенка.

В целом для меня тренировки – симбиоз нагрузки и разгрузки. Придя домой с работы, кажется, что очень устала, в голове вакуум. Чувствуешь себя разбитой. Если оставаться в таком состоянии дома, можно бездарно провести вечер, споняясь из угла в угол. Поэтому пересиливаешь себя и идешь на тренировку. И эта смена видов деятельности – с интеллектуального на физический труд, вновь делает тебя свежим и бодрым, готовым горы свернуть. Главное – получать от процесса удовольствие. На мой взгляд, это и есть основы здорового образа жизни. Активность, удовольствие от нее, понимание ее пользы. И еще – чувство меры.



Для меня, как и для многих, фигурное катание – это огромное удовольствие, это драйв. Хотя нельзя не сказать и о пользе для здоровья. Тренировки на льду подтягивают мышечный корсет, работают мышцы, которые в обычной жизни не задействованы. Кроме того, я на себе почувствовала, что этот спорт благотворно влияет на иммунитет. Неоднократно бывало: выхожу на лед с больным горлом, а после чувствую себя замечательно. А когда мы готовились к закрытию сезона, в канун генеральной репетиции у меня поднялась температура. Но я вышла на лед, выпив жаропонижающие. На следующий день я была здорова.



ПРИХОДИТЕ И ПРОБУЙТЕ!

– В группе взрослых – любителей фигурного катания занимаются не только те, кто уверенно катается, но и люди с начальными навыками.


Несмотря на групповое занятие, тренер дает индивидуальные задания и, конечно, уделяет больше внимания новичкам. Поэтому даже недостаток опыта не проблема. Нужно только решиться.


Желающим выйти на лед могу посоветовать только одно – приходите и пробуйте! Нельзя сказать человеку какие-то волшебные слова, услышав которые, он начнет усердно над собой работать. Должно что-то произойти, что-то включиться в голове, в душе, чтобы человек загорелся, – рассказывает фигуристка. – Часто люди подходят за советом, и я всегда готова помочь в силу своего опыта. Радуюсь, когда меня находят в социальных сетях и спрашивают о чем-то. Мне проще всего встретиться на массовом катании, где я вижу, какой уровень у человека. Конечно, я не могу тренировать, но подсказать, поддержать человека в начале пути способна.


Мне приятно работать не только над своими навыками. Не менее здорово делиться знаниями с другими людьми!





Илья Юрукин,
фото Ольги Гуртяк

 [instagram.com/cmp_hmao](https://www.instagram.com/cmp_hmao)

 vk.com/cmphmao

 [facebook.com/cmphmao](https://www.facebook.com/cmphmao)

 ok.ru/tsentrmedprof

 twitter.com/cmphmao

