

ВЕСНА 2023



### НОЧНАЯ СМЕНА

Как сохранить здоровье тем, кто работает в темное время суток



### ГЕННАДИЙ САВИН

Директор по охране труда и промышленной безопасности ПАО «Нижнекамскнефтехим»

«Дети могут стать примером для отцов»



### ЛУЧШИЕ РОССИЙСКИЕ СУПЕРФУДЫ

Вкусно, привычно, доступно

АННА ТОРОПОВА

Инженер-метролог, АО «ПОЛИЭФ»

16+

«ВАЖНО ПОСТАВИТЬ СЕБЕ ЦЕЛЬ: КОНКРЕТНУЮ, ЧЕТКУЮ, ИЗМЕРИМУЮ»

## Здоровое будущее

Весна 2023

### КОМАНДА ПРОЕКТА

Со стороны СИБУРа:

Вячеслав Харитонов

Вера Язева

Ольга Покровская

Владислав Шананин

Со стороны Newmen:

Анжела Микоян

Светлана Смирнова

Инна Тарабановская

Александра Чернозубенко

Вероника Батхан

Светлана Хиль

### ПЕЧАТЬ

ООО «МЕДИАКОЛОР»

Адрес: г. Москва,

Сигнальный проезд, д. 19

Дата выхода:

апрель 2023

Распространяется бесплатно в офисах компании «СИБУР»

### ПРОЕКТ ПОДГОТОВЛЕН ПРИ ПОДДЕРЖКЕ КОМАНДЫ NEWMEN

Адрес: 350000, г. Краснодар,

ул. Пашковская, д. 41,

офис 28

Тел.: +7 (499) 577-00-21

[www.newmen.co](http://www.newmen.co)

16+

## СПОРТ

**2. «КОНСТРУКТОР ЗОЖ»**  
Шаг за шагом внедряем полезные привычки

**4. «ЛЫЖНЯ СИБУРА»: СТРЕМИМСЯ К ЧЕМПИОНАМ!**  
Рассказываем, как прошел зимний турнир

**6. БЕЖИМ ДО СВОБОДНОГО!**  
О том, как коллективно преодолеть путь в 7708 км

**8. ВМЕСТЕ – К СПОРТИВНЫМ ПОБЕДАМ!**  
Что такое заводские спартакиады и кто может в них участвовать?

**10. БИТВА ГИГАНТОВ**  
Вспоминаем зимний турнир по хоккею

**12. ВЕСЕЛО, ДРУЖНО, ПО-СЕМЕЙНОМУ**  
О том, как развлекаются сибурята и их родители

## ЗДОРОВАЯ РАБОТА

**14. «ДЕТИ МОГУТ СТАТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ОТЦОВ»**  
Интервью с директором по охране труда и промышленной безопасности ПАО «Нижнекамскнефтехим» Геннадием Савиным

**18. НОЧНАЯ СМЕНА**  
Как сохранить здоровье тем, кто трудится по ночам

**22. АННА ТОРОПОВА О ЛЮБВИ К БЕГУ И СПОРТИВНЫХ ВЕРШИНАХ**  
Интервью с инженером-метрологом из АО «ПОЛИЭФ»

## ЗАБОТА О СЕБЕ

**26. ЗДОРОВЬЕ – В ПРИОРИТЕТЕ**  
Как работают проекты «Уголок здоровья» и «Минутки здоровья»

**30. НАШ ВНУТРЕННИЙ МИКРОМИР**

Что такое микробиота и для чего она нужна

## ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

**32. СТРАШНЫЙ И ОПАСНЫЙ?**  
Правда и мифы о глютене

**36. ЛУЧШИЕ РОССИЙСКИЕ СУПЕРФУДЫ**  
Вкусно, привычно, доступно

**38. «КОНФЕТ, ДА ПОБОЛЬШЕ!»**  
Причины и следствия сахарной зависимости

## ВНУТРЕННИЙ МИР

**40. НА ПУТИ К ЦЕЛИ**  
Срывы и как с ними справляться

## СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ

**44. КАК ЗАКАЛЯТЬСЯ ЛЕТОМ**  
Чтобы не болеть зимой

## НАШИ ДЕТИ

**46. КТО ТАКОЙ НЕУДОБНЫЙ РЕБЕНОК?**  
Отвечаем на главные вопросы

**50. «ЭТО КРИНЖ, ЗАШКВАР!»**  
Как родителям реагировать на сленг подростков

## РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

**52. КНИГИ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЛЯЮТ**  
Читайте, чтобы изменить жизнь к лучшему

**53. ЗНАЙ НАШИХ!**

**54. БАСКЕТБОЛ 3x3 ВОЗВРАЩАЕТСЯ**



# ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

«Чтобы я мог жить в мире с людьми, я прежде всего должен жить в мире с самим собой», — говорил персонаж легендарного романа «Убить пересмешника». Эти слова заставляют задуматься о многом. Может ли человек найти баланс между личным и общественным, работой и семьей, спортом и хобби, если он не в ладу даже с самим собой? И наоборот, разве внутренняя гармония — это не тот самый стержень, который позволяет каждому из нас так выстраивать свою жизнь, чтобы она была здоровой во всех смыслах — физическом, эмоциональном, общественном и ментальном? В новом номере «СИБУР. Здоровое будущее» вас ждет много материалов о том, как найти баланс во всем. Можно ли оставаться здо-

ровым, работая в ночные смены? Как взять под контроль свою любовь к сахару, но при этом иногда баловать себя чем-то вкусным? Почему срывы — неотъемлемая часть любого успеха и можно ли говорить с подростком на одном языке, но при этом оставаться для него авторитетом?

Будьте здоровы!

**Вячеслав Харитонов,**  
директор функции  
«Корпоративная культура  
и охрана здоровья» ООО «СИБУР»,  
председатель «СИБУР Профсоюз»

СПОРТ

# «КОНСТРУКТОР ЗОЖ»: ШАГ ЗА ШАГОМ

Что такое здоровый образ жизни? Определенная философия, которая учит заботиться о физическом и ментальном здоровье? Или сложная система, объединяющая в себе множество факторов — от регулярной диспансеризации до умения мыслить позитивно? Мы знаем, что такое ЗОЖ — своеобразный конструктор, с помощью которого человек внедряет в жизнь полезные привычки!

Сотрудники СИБУРа, подключившись к программе «Конструктор ЗОЖ», моделируют жизнь шаг за шагом. Каждый месяц — новая привычка. Таким образом внедряются 12 самых важных правил, которые ежедневно помогают нашему организму становиться лучше и сильнее. Сложно? Нет, ведь в рамках проекта мы рассказываем, показываем, подсказываем и делимся лайфхаками.



## ПРИВЫЧКА № 1. СИЛА ВОДЫ

Почему нужно пить чистую воду, а не чай или лимонад? Как связаны между собой красивая, упругая кожа и вода, которую мы пьем? Можно ли как-то замотивировать себя к соблюдению питьевого режима?



## ПРИВЫЧКА № 2. СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Знаете ли вы, какие анализы нужно сдавать каждый год? А какие исследования проходить в зависимости от возраста? Как диспансеризация спасает жизни людей?



## ПРИВЫЧКА № 3. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Посвящаем этот месяц его величеству белку! Какую роль он играет в организме? Сколько нужно съесть белка, чтобы чувствовать себя здоровым? А растительный и животный белок одинаково полезны?



## ПРИВЫЧКА № 4. СОН — ВСЕМУ ГОЛОВА

Правда ли, что спать нужно не менее 8 часов? Какие процессы происходят ночью? Чем чревата бессонница?



## ПРИВЫЧКА № 5. ГОРЖУСЬ СОБОЙ — ХОЖУ ПЕШКОМ

Почему нужно проходить 10 тысяч шагов каждый день? Как набрать эту норму и сколько калорий можно сжечь, если подняться домой по лестнице?



## ПРИВЫЧКА № 6. МЕНЬШЕ САХАРА — СЛАЩЕ ЖИЗНЬ

Чем опасна любовь ко всему сладкому? Как читать этикетки, чтобы не быть обманутым? Правда ли, что в обычной картошке много сахара?



## ПРИВЫЧКА № 7. ТИШЕ ЕДЕШЬ — ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

Что такое «цифровой детокс» и как понять, что он очень нужен человеку?



## ПРИВЫЧКА № 8. ПОМЕНЯЙТЕ ПЛОХОЕ НА ХОРОШЕЕ

Вредные привычки есть у всех. И с ними, оказывается, можно эффективно бороться. Главный секрет прост: не отказываться от привычки, а заместить ее чем-то приятным и полезным.



## ПРИВЫЧКА № 9. ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Если вы не догадались, то этот месяц будет посвящен овощам во всем их великолепии и разнообразии. Расскажем и научим, как получить максимальную пользу из овощей.



## ПРИВЫЧКА № 10. УТРО ВЕЧЕРА БОДРЕЕ

Приучаем себя каждое утро начинать с зарядки. Почему это так важно? Кому зарядка особенно необходима?



## ПРИВЫЧКА № 11. НАЙДИТЕ СВОЙ ДЗЕН

Можно ли в суете будней найти покой в душе? Научиться отделять зерна от плевел, контролировать уровень стресса?



## ПРИВЫЧКА № 12. БЛАГО ДАЮ — БЛАГО ПОЛУЧАЮ

Доброта к себе и окружающему миру — это не слабость, а сила человека. Объясняем, как работает этот принцип на практике.



# «ЛЫЖНЯ СИБУРА»

## СТРЕМИМСЯ К ЧЕМПИОНАМ!

Можно провести эксперимент — спросить у коллег, какое зимнее спортивное мероприятие для них является самым захватывающим, масштабным, интересным. Уверены, что ответы большинства совпадут: «Это «Лыжня СИБУРа!»»  
 Рассказываем и показываем, как прошел забег и какие эмоции вызвал у спортсменов.



### Елена Тарасова,

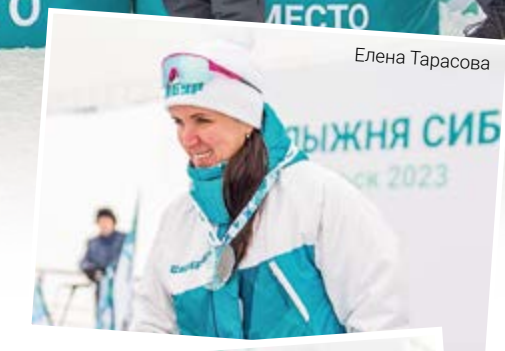
АО «Сибур-Химпром»:

«Для меня ценность спорта и здорового образа жизни максимально очевидны. Еще один очень важный момент, который помогает заниматься лыжами так долго: созданы все условия для этого, есть возможность ездить на соревнования, у нас классная команда спортсменов, есть люди, которые тебя поддерживают. Все эти моменты очень важны, поэтому отдельное спасибо нашему дорогому СИБУРу!»

### Вячеслав Харитонов,

директор «Корпоративная культура и социальное развитие» ООО «СИБУР», председатель «СИБУР Профсоюз»:

«Впервые «Лыжня СИБУРа» прошла в 2005 году в Перми и с этого момента организовывается ежегодно. Из-за пандемии коронавируса мы были вынуждены взять паузу в соревнованиях, но теперь «Лыжня СИБУРа» триумфально возвращается. Тобольск принимает ее уже в четвертый раз. Нас всех объединяет стремление во всем быть первыми — и в производстве, и в спорте!»



Елена Тарасова



Вячеслав Харитонов

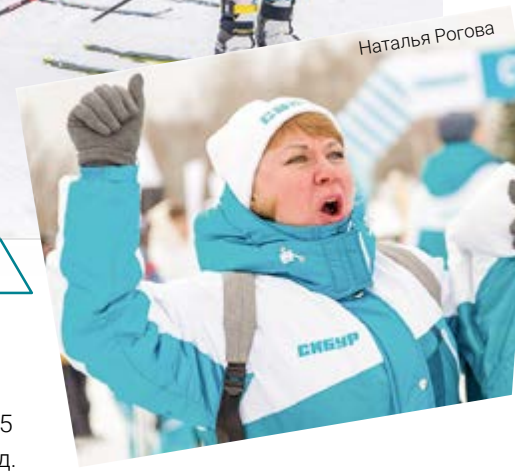
### Олег Животягин,

ООО «ЗапСибНефтехим»:

«Соперники были сильные. В целом результатом доволен. Конечно, можно было лучше, но так тоже хорошо. У нас команда возрастная, диапазон участников — от 36 до 60 лет. Скажу нашей команде: «Мы молодцы!», перед стартом договорились бороться за каждую секунду. И боролись!»



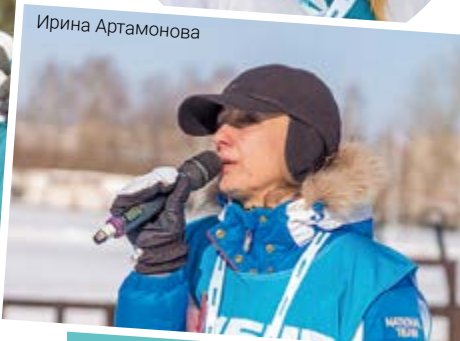
Анна Сафина



Наталья Рогова



Галина Сусллова



Ирина Артамонова

### Анна Сафина,

ПАО «Нижнекамскнефтехим»:

«Бежала в возрастной категории 18–35 лет, проиграла хозяйке трассы 20 секунд. Но не расстроилась, так как стояла задача дойти до финиша и попасть в десятку сильнейших. В целом самочувствие хорошее, но трасса сложная. Расслабиться и отдохнуть можно было только на спусках, но они пролетали незаметно. Поэтому работали до последнего метра дистанции.»

### Ирина Артамонова,

главный судья соревнований:

«Являясь 8 лет главным судьей соревнований, я наблюдаю, что накал борьбы с каждым годом растет: глаза горят, спортсмены не сдаются, борются друг с другом до самого финиша. Горжусь, что наша «Лыжня» не уступает другим масштабным соревнованиям!»

### Галина Сусллова,

ПАО «Казаньоргсинтез»:

«Большой труд и постоянные тренировки, не только в зимний, но и в летний период, приводят к успеху в лыжных соревнованиях!»

### Антон Нечаев,

ООО «СИБУР»:

«В «Лыжне СИБУРа» участвовал впервые. Очень понравилась первоклассная организация мероприятия, все на высшем уровне. Главное впечатление от «Лыжни» — круто, хочу еще, но надо тренироваться больше!»

### Наталья Рогова,

профсоюзная организация «Сибур-Нефтехим»:

«Трасса в этом году очень тяжелая, крутые подъемы и спуски. Только когда ты видишь, как тяжело ребята преодолевают дистанцию, понимаешь, какие они молодцы! Наши спортсмены показали достойный результат, слаженную командную работу и волю к победе. Благодарим за участие!»

## «ЛЫЖНЯ СИБУРА» В ЦИФРАХ

20 команд

216 участников

5 км — индивидуальная дистанция для женщин

10 км — индивидуальная дистанция для мужчин

2 дня соревнований

## НАШИ ГЕРОИ!

Золото в индивидуальных гонках (18–35 лет):

Галина Тютиня, ООО «ЗапСибНефтехим»

Риф Камалетдинов, ООО «ЗапСибНефтехим»

Золото в индивидуальных гонках (старше 36 лет):

Галина Сусллова, ПАО «Казаньоргсинтез»

Олег Животягин, ООО «ЗапСибНефтехим»

## ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

Общеконандные результаты:

Золото — ПАО «Нижнекамскнефтехим»

Серебро — ООО «ЗапСибНефтехим»

Бронза — АО «Сибур-Химпром»



«Лыжня СИБУРа — 2023»: смотрите репортаж из Тобольска



Олег Животягин



# БЕЖИМ ДО СВОБОДНОГО!

Может ли человек преодолеть 7708 км — это расстояние от Москвы до Свободного — за ограниченное время? Конечно, может! Особенно если это коллективная дистанция, когда каждый может внести свою лепту — пробежать, проплыть, проехать на велосипеде километры, которые пойдут в общий зачет. Именно так сотрудники холдинга решили преодолеть путь до Свободного — самой дальней в России географической точки СИБУРа.

## В ПУТЬ-ДОРОГУ

Путешествие до Свободного виртуальное, потому и конечная цель в 7708 км — условная отметка. Достичь ее можно, участвуя в личных челленджах и ЗОЖ-конкурсах, которые прокачивают здоровье и тягу к спорту.

Все просто: мобильное приложение Stayfitt фиксирует минуты, которые человек провел в тренажерном зале, пройденные за день шаги, а также километры, которые он пробежит, проплывет или проедет на велосипеде. Все эти спортивные величины конвертируются во внутреннюю валюту — заряды ⚡, а затем автоматически пересчитываются в виртуальные километры до Свободного. Такая унификация позволяет всем заниматься разными видами активностей, а баллы при этом считаются по единой системе.

## ЧТО ВКЛЮЧАЕТ ПРОЕКТ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ГОРОД СВОБОДНЫЙ»?

⚡ Три больших спортивных челленджа «Беговой вызов СИБУРа», SIBUR SWIM и SIBUR WALK. Каждый из них будет длиться несколько месяцев, чтобы у человека выработалась привычка к регулярным тренировкам. Самые активные участники получают ценные подарки.



⚡ Ежедневные личные челленджи по ходьбе, бегу, плаванию, лыжам, тренировкам в тренажерном зале, йоге и т. д. — они позволят заниматься тем видом активности, который вам по душе, и получать за это дополнительные заряды ⚡.

⚡ Креативные ЗОЖ-конкурсы, которые также принесут бонусные заряды ⚡ и подарки, помогут вести более здоровый образ жизни, ближе узнать коллег и взглянуть на них с новой стороны.

⚡ Статьи, видео и уроки по полноценному питанию, здоровому сну, навыкам эффективного тайм-менеджмента и работы со стрессом.



# до 1200

сотрудников компании могут принять участие в проекте. И нас уже более 700! Присоединяйтесь, пока есть свободные места!

# ВМЕСТЕ – К СПОРТИВНЫМ ПОБЕДАМ!

Физической активности сотрудников СИБУРа уделяется большое внимание. Именно потому в холдинге проходят ежегодные заводские спартакиады. Цели поставлены благие – привить коллегам любовь к спорту и сформировать у них здоровые привычки и соревновательный дух.



Заводские спартакиады проводятся в течение календарного года в два этапа:

- Внутри подразделений по каждому корпоративному виду спорта. Далее формируются сборные команды.
- Борьба идет между подразделениями предприятий по каждому виду спорта.

Участвовать в спартакиадах могут сотрудники, которые соответствуют нескольким критериям:

- Постоянно работают на предприятии.
- Не имеют медицинских противопоказаний к участию в спортивных соревнованиях.
- Знают правила игр, имеют техническую и физическую подготовку, соблюдают технику безопасности на спартакиадах.

Заводские спартакиады проводятся по следующим корпоративным видам спорта:

- лыжные гонки;
- волейбол;
- настольный теннис;
- футбол;
- ГТО;
- баскетбол;
- плавание;
- шахматы.

В программу спартакиады могут быть дополнительно включены и другие виды спорта:

- хоккей;
- легкая атлетика;
- гиревой спорт;
- стрельба;
- прочие виды.

На всех крупных заводских соревнованиях обязательно присутствует медицинский персонал, который в случае необходимости может оказать первичную медико-санитарную помощь.

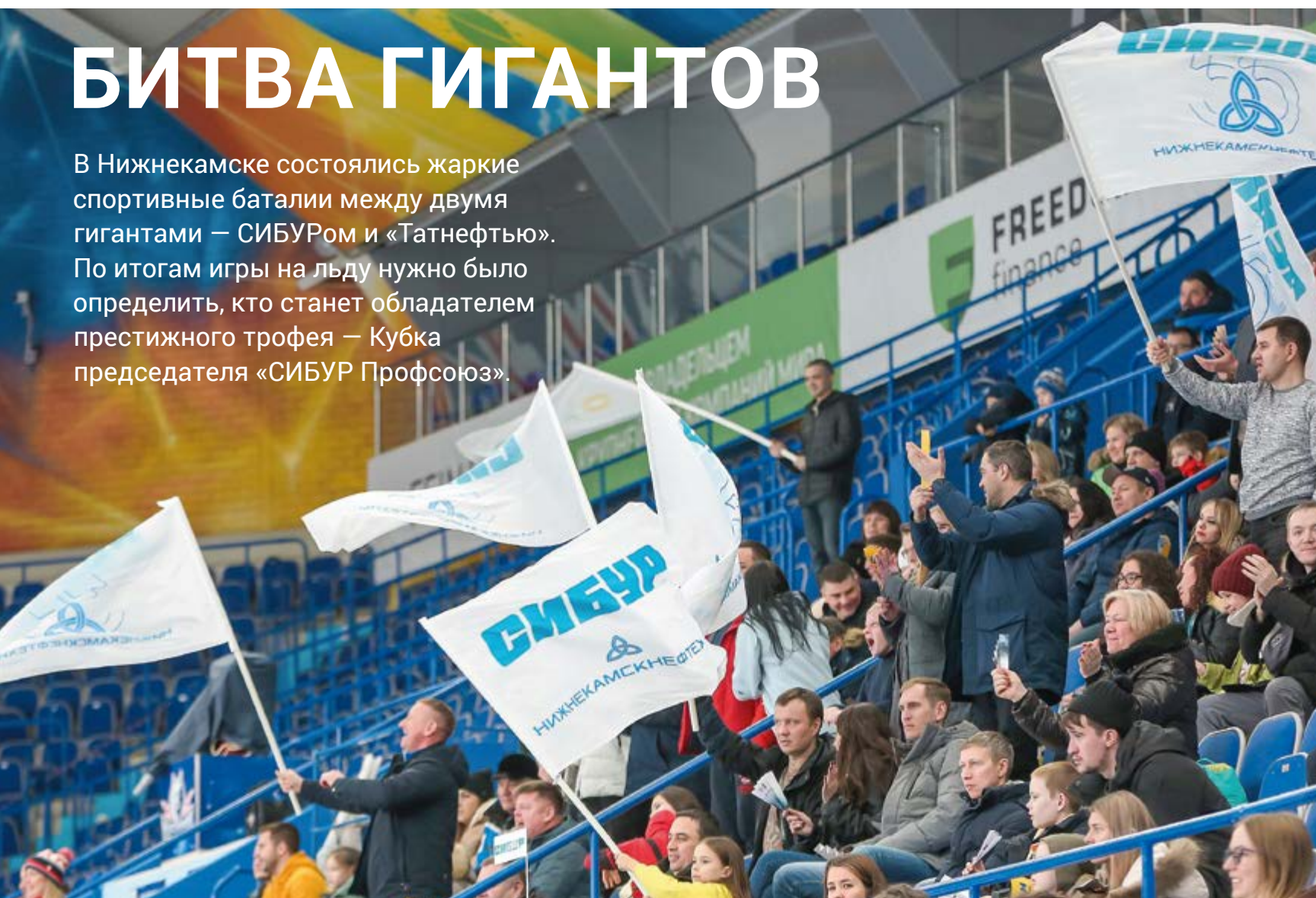


Во время заводских спартакиад отбираются сильнейшие спортсмены, которые становятся частью сборных команд предприятий по разным видам спорта. А они защищают спортивную честь СИБУРа в областных, городских и корпоративных соревнованиях.

По итогам спартакиад победители и призеры как в личном, так и в командном зачете награждаются дипломами и кубками. По итогам всех игр выделяются лучшие команды предприятия, показавшие максимальные результаты.

# БИТВА ГИГАНТОВ

В Нижнекамске состоялись жаркие спортивные баталии между двумя гигантами – СИБУРОм и «Татнефтью». По итогам игры на льду нужно было определить, кто станет обладателем престижного трофея – Кубка председателя «СИБУР Профсоюз».



«Мы выстраиваем партнерское взаимодействие между компаниями «Татнефть» и СИБУР, привлекая сотрудников наших предприятий к здоровому образу жизни, активным занятиям физкультурой и спортом. Участникам турнира желаю показать свое спортивное мастерство, и пусть победит сильнейший!» — такими напутственными словами открыл турнир председатель «СИБУР Профсоюз» Вячеслав Харитонов.

Приветственные слова также прозвучали от первого заместителя генерального директора ПАО «Нижнекамскнефтехим» Марата Фаляхова и председателя «Татнефть Профсоюз» Гумара Яруллина.



Все команды во время хоккейного турнира показали достойную игру, мужество и волю к победе. Матчи активно поддерживали талисман хоккейного клуба «Волки Нефтехима» и болельщики с флагами, кричалками и дудками.

**Победителем турнира стала команда ПАО «Нижнекамскнефтехим». Поздравляем наших героев!**

**Евгений Рябов,**  
капитан команды-победителя «Волки Нефтехима»:

«Мы очень рады принимать участие в первом турнире по хоккею. Очень много эмоций, поддержка от болельщиков со всех предприятий и от учащихся школ и подшефных колледжей – будущих нефтехимиков – вели нашу команду к победе. Мы продолжим тренироваться и дальше, чтобы еще лучше подготовиться к новым вызовам – «Камской осени» – и вновь показать отличный результат. Благодарю организаторов и болельщиков, которые создали на турнире прекрасную атмосферу».



**В турнире приняли участие:**

- Команда ПАО «Нижнекамскнефтехим»
- Команда ПАО «Казаньоргсинтез»
- Команда АО «ТАНЕКО»
- Команда ООО «ТАТШИНА» предприятий КАМА TYRES

Во время перерыва зрители смогли принять участие в конкурсах и продемонстрировать ловкость, точность и смекалку, а самые активные получили призы.







# ВЕСЕЛО, ДРУЖНО, ПО-СЕМЕЙНОМУ

Сибуровцы — от старших до самых младших — любят активный отдых. А когда они объединяются, чтобы вместе играть и веселиться, получаются семейные спортивные мероприятия. Рассказываем, как они проходят в холдинге.

## ОТ ТРАДИЦИОННЫХ ДО ФИРМЕННЫХ АКТИВНОСТЕЙ

На каждом предприятии компании есть свой социальный профиль, в нем собраны данные о возрастных, гендерных категориях работников, семейном

статусе, количестве и возрасте детей. Исходя из этого профиля и готовятся различные социальные мероприятия для сотрудников. И если «Папа, мама, я — спортивная семья!» — это традиционное мероприятие на большинстве заводов СИБУРа, то некоторые



предприятия, как правило субхолдинги, готовят свои фирменные активности. Так, например, в АО «НИПИГАЗ» проходит «Фестиваль Зеленый» во всех географиях компании. А «СИБУРные выходные» проводятся в разных городах АО «СибурТюменьГаз».

Масленица в Дзержинске



**Вячеслав Харитонов,**  
председатель «СИБУР  
Профсоюз»:

«Компания уделяет большое внимание здоровому образу жизни сотрудников. Мы рады, что коллеги приходят семьями, приводят детей и в прекрасной атмосфере проводят выходные: активно участвуют в различных конкурсах и развлечениях, хорошо отдыхают и затем бодрыми и веселыми возвращаются к работе».

«СИБУРные выходные»  
на коньках, г. Москва



Семейные соревнования «Папа, мама, я —  
спортивная семья!», г. Казань



Масленица в Дзержинске



**Оксана Даянова,**  
председатель  
профсоюзной организации  
АО «СибурТюменьГаз»:

«СИБУРные выходные» — это не просто мероприятие, а квинтэссенция лучших активностей для работников и их семей. Мы с особой тщательностью выбираем тематику, следим за трендами в сфере услуг и рады слышать положительные отзывы от участников. Время пролетает незаметно, а полученные эмоции и воспоминания согревают нас еще очень долго».



Семейные соревнования «Папа,  
мама, я — спортивная семья!»,  
г. Пермь

**ЗДОРОВАЯ РАБОТА**



Найти баланс во всем — одна из сложнейших задач, которая стоит перед человеком. Лекции популярных коучей, рекомендации друзей, советы психологов — это поможет разобраться в ситуации, но нащупать баланс внутри себя человек должен сам. Геннадию Савину, директору по охране труда и промышленной безопасности ПАО «Нижнекамскнефтехим», это удалось. И он точно знает, как на весах жизни уравновесить работу и хобби, семью и житейские проблемы, спорт и тихий отдых.

— Геннадий Михайлович, у вас множество задач буквально на каждый день. Как в такой плотный график работы вам удается вклинить еще и спорт?

— Это привычка и опыт. В среднем тренировки у меня проходят три раза в неделю — две в выходные и одна в будни, и она всегда «плавающая».

Я много лет работал в Тобольске, в Нижнекамске только осваиваюсь, выстраиваю процессы в области охраны труда. То есть еще нет четкой схемы работы, под которую я мог бы подстроить тренировки. Тем не менее какая-то активность в будний день обязательна. Как правило, это лыжи или бег — в зависимости от сезона.

— То есть это ваши главные пристрастия в спорте — лыжи и бег?

— Пожалуй, да. Еще по мере возможности хожу в бассейн, катаюсь на велосипеде — в целом стараюсь двигаться как можно больше. Это важно для того,

чтобы поддерживать себя в хорошей форме. Иногда, если работа заканчивается поздно, после 9–10 часов вечера, то домой не еду, а иду пешком. Это тоже физическая нагрузка.

— Где же взять силы, чтобы таким поздним вечером не спешить домой, на диван, а еще и пройтись пешком 5 километров?

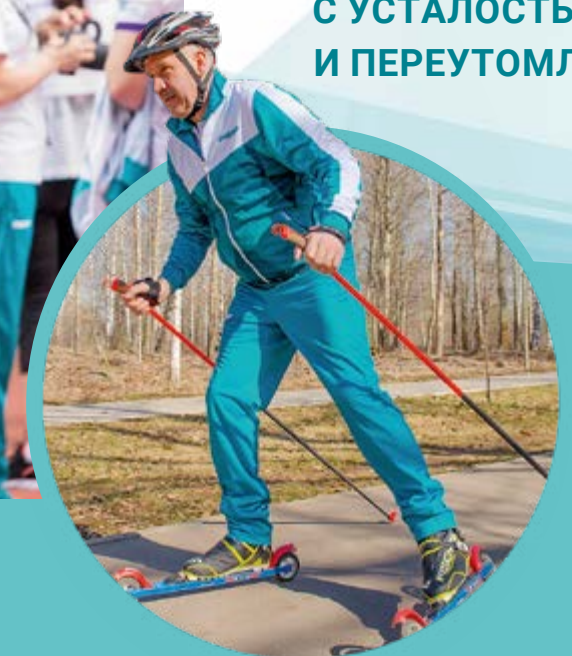
— Дело в том, что я научился договариваться сам с собой. И прекрасно знаю свой организм. Если пройду быстрым шагом — успею все проанализировать в голове, разложить по полочкам, успокоить нервную систему. После совещаний, нервов, стресса это то, что мне нужно. Если же я приеду домой, поем и завалюсь спать, то полночи не смогу заснуть — буду думать, снова и снова прокручивать в мыслях прошедший день: что получилось, а что нет.

Наверное, люди, которые занимаются спортом, действуют по такому же

**„ ПОВЕРЬТЕ И ПРОВЕРЬТЕ: СПОРТ — ЛУЧШИЙ МЕТОД БОРЬБЫ С УСТАЛОСТЬЮ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕМ „**



Горжусь тем, что СИБУР поддерживает стремление сотрудников к саморазвитию, спорту, карьерному росту. В нашей компании инициативный человек всегда найдет возможность для того, чтобы доказать: он может претендовать на должность выше, может стать лидером, руководителем.



**ГЕННАДИЙ САВИН:**  
**«ДЕТИ МОГУТ СТАТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ОТЦОВ»**



” **НЕОБЯЗАТЕЛЬНО  
БЫТЬ ЧЕМПИОНОМ.  
ГЛАВНОЕ —  
НАЙТИ ТОТ ВИД  
АКТИВНОСТИ,  
КОТОРЫЙ БУДЕТ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ»**

у меня, но и у других мальчишек. Сейчас все сложнее. Доступен любой вид спорта, но дети предпочитают погрязнуть в компьютерах. Говорю со знанием дела: у меня четверо сыновей.

— **Гаджеты отвлекают ваших детей от спорта?**

— Компьютеры и настольные игры их привлекают больше, чем любая физическая активность. За исключением старшего, Ивана, он постоянно в движении.

Сыновей вытягиваем в реальную жизнь разными способами. Я сейчас живу и работаю в Нижнекамске, а семья осталась в Тобольске. Включая и наших домашних питомцев. У нас собаки, голуби, пони. И младший сын, он учится в 10-м классе, назначен за них ответственным. Хочешь не хочешь, а будешь двигаться.

— **Необычные у вас питомцы...**

— Раньше был небольшой табун. Сейчас осталось два жеребчика, они с нами уже много лет. Я по возможности приезжаю в Тобольск раз в месяц, помогаю семье по хозяйству. В остальное же время сын ухаживает за животными. А ведь раньше просто катался в фэзтоне, запряженном пони. Вырос, и стал помощником — активным, спортивным, целеустремленным.

— **Берет пример с отца. Иначе, наверное, и быть не могло?**

— Конечно, дети всегда смотрят на родителей. И я своих учу тому, что необходимо быть чемпионом. Главное — найти тот вид активности, который будет в удовольствие. Для младшего сына, например, очень привлекательны лыжи и велосипед. Каждое лето мы с ним выезжаем на прогулки — катаемся, любимся природой, можем и остановиться — поболтать, что-то обсудить. Такие вело-прогулки могут длиться полдня. И это замечательно!

А летним вечером прокатиться по городу? В Тобольске много освещенных велодорожек, потому такие прогулки — только в удовольствие.

Зимой ходим на лыжах, причем всей семьей. И очень важно, что трассы серьезно готовят к сезону. Представьте

обычную лыжню в лесу: ты не можешь уйти ни вправо, ни влево — только классическим ходом, только вперед. Детям это быстро надоедает, им хочется бегать на лыжах коньковым ходом. А это возможно только на подготовленной трассе. И я рад, что такие есть и в Тобольске, и в Нижнекамске.

— **Вы с таким воодушевлением рассказываете про лыжи, что становится очевидным: это ваша главная спортивная страсть...**

— Так и есть. Кроме того, занимаясь лыжами, я достиг больших результатов. Еще 40 лет назад стал кандидатом в мастера спорта. Выступал за Северо-Казахстанскую область, потом учился в Омске, выступал за местный шинный завод.

К бегу я тоже равнодушен. Каждый год в нашей стране проходит замечательное мероприятие — «Кросс нации». И я никогда его не пропускаю.

— **И что дает вам участие в таком кроссе? Нравится атмосфера или хотите очередную медаль?**

— Супруга всегда уговаривает меня: пробеги дистанцию в свое удоволь-



В СИБУРе работает мой сын Иван. Он очень активный — в Тобольске является одним из марафонцев, которые бегают 100 км. Это гонка в Ростове-на-Дону, проходит раз в год. Рекорд Ивана — 11 часов и 3 минуты!

По работе с Иваном мы пересеклись много, так как охрана труда и промышленная безопасность, которой я занимаюсь, касается буквально всех — от гендиректора до слесаря и аппаратчика — все участвуют в процессе. Однако в прямом подчинении Иван у меня никогда не был и не будет — это строго регламентировано в СИБУРе, отец не может быть руководителем сына или наоборот.

ствие, наслаждайся. Потому что она видит мое лицо, когда я финиширую: на нем написаны усталость, титанический труд, усилия через «не могу». Киваю ей всегда: «Да-да, в свое удовольствие». Но как только начинается забег, забываю обо всем: азарт захватывает, и тебе нужно любой ценой добежать до финиша с лучшим результатом.

А лыжные соревнования? Мчусь в свои 60+, а рядом молодые ребята, которым по 20–25 лет. У нас разные физические возможности. И вроде понимаю это, но всеми силами стремлюсь вырваться вперед. Представляете, какой в этот момент азарт у мальчишек? Они спортсмены, они на пике своей формы. А тут их какой-то дедушка обгоняет...

” **МЧУСЬ В СВОИ 60+,  
А РЯДОМ МОЛОДЫЕ  
РЕБЯТА, КОТОРЫМ  
ПО 20–25 ЛЕТ. У НАС  
РАЗНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ  
ВОЗМОЖНОСТИ.  
И ВРОДЕ ПОНИМАЮ  
ЭТО, НО ВСЕМИ  
СИЛАМИ СТРЕМЛЮСЬ  
ВЫРВАТЬСЯ ВПЕРЕД»**

— **И ведь в такой ситуации дедушка, как вы себя называете, — лучшая мотивация для того, чтобы стараться еще лучше, бежать еще быстрее.**

— Возможно. Помню, несколько лет назад бежал гонку «Стальной характер», дистанция 21 километр. После ко мне подошли молодые ребята и спрашивают: «А где вы тренируетесь? А сколько вам лет?» И один мальчишка говорит: «А моего отца и на велике не заставишь прокатиться!» Разговорились. И пришли к мнению, что не только отцы могут детей мотивировать на спорт, но и наоборот. Надо инициативу проявить, сказать: «Пап, мне скучно. Я хочу с тобой побить, на велике покататься». Месяца полтора назад прилетел домой, в Тобольск. И сын говорит: «Завтра наша гимназия устраивает лыжный забег. Сначала дети, потом их родители». Разумеется, утром пошел на стадион. И ожидал увидеть от силы человек 100, как обычно бывает на таких мероприятиях. Но нет же! Полный стадион людей! И родителей много. Даже тех, которые последний раз в школе на лыжах ходили, но пришли — ради детей. Это дорогого стоит. Это уже победа: человек не с пивом перед телевизором, а на стадионе с детьми.

принципу. То есть борются со стрессом тренировками, любой физической активностью. Поверьте и проверьте: спорт — лучший метод борьбы с усталостью и переутомлением.

— **Когда и как вы стали дружны со спортом? Вероятно, со школьной скамьи?**

— Все верно. Я родился в Казахстане, на границе с Омской областью. В мои школьные годы здесь жили и работали величайшие спортсмены, среди них — олимпийский чемпион по лыжам Владимир Смирнов. Смотрел, вдохновлялся, занимался. И как-то потихоньку втянулся. Спорта в жизни было много. И не только



Спорт в нашей семье — это традиция. Например, мы все вместе участвуем в таких масштабных забегах, как «Кросс нации» и «Стальной характер». И меня всегда поддерживают внуки. Варе только 10 лет, но она со спортом уже на «ты» — отлично ходит на лыжах. В родном Тобольске она числится в рядах лучших! Егор постарше, на всех спортивных мероприятиях защищает честь своего лица. Он отлично ходит на лыжах и великолепно стреляет.



# НОЧНАЯ СМЕНА: КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



Василий Грибанов,  
врач-невролог,  
мануальный  
терапевт клиники  
«МедикСити»

Существует целый список профессий, в которых не имеет значения, что светит за окном — солнце или луна. Врачи, полицейские, авиадиспетчеры, сотрудники автозаправок, типографий, коммунальных служб и, конечно, работники промышленных предприятий — согласно статистике, около 25 % всех работающих людей России трудится именно в ночную смену. Чем опасен такой ритм жизни и как свести негативные последствия от него к минимуму?



«ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕСТРОИТЬСЯ НА НОЧНОЙ РИТМ ЖИЗНИ, НО ОН МОЖЕТ ПРИСПОСОБИТЬСЯ К НЕМУ, КАК СОВЫ ИЛИ ЛЕТУЧИЕ МЫШИ»

## НАШИ ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

В идеальной картине мира пазл должен сложиться так: бодрствование — светлая часть суток, сон — темная. Сообразно этому принципу работают циркадные ритмы — наши внутренние биологические часы, происходят биохимические и физиологические реакции в организме.

Пока солнце высоко, все системы и органы человека функционируют в полную силу, активизируется обмен веществ, повышается температура тела. К ночи все эти процессы замедляются, затихает гормональный фон, синтез ферментов, активность нервной системы и так далее. Человек ощущает усталость: он хочет спать. «Ночной график работы нарушает ход биологических часов. В отдаленной перспективе это чревато сердечно-сосуди-

стыми заболеваниями, гормональными сбоями, метаболическими нарушениями, снижением иммунитета, психическими расстройствами.

Возрастает также риск появления аутоиммунных заболеваний. Ведь, работая ночью, когда нужно спать, мы уменьшаем свой резерв здоровья», — объясняет врач-невролог Василий Грибанов.

По словам эксперта, человек не может полностью перестроиться на ночной ритм жизни — как совы или летучие мыши, но он может приспособиться к нему, чтобы нивелировать последствия ночных смен.

## ДЕРЖАТЬ РУКУ НА ПУЛЬСЕ

Людям, которые работают в ночную смену, нужно с удвоенным вниманием следить за здоровьем и регулярно посещать врача, сдавать анализы.

«Любое изменение в самочувствии — повод для беспокойства. Особенно рекомендую держать под контролем такие показатели здоровья, как артериальное давление — для исключения гипертонической болезни, внутриглазное давление — для исключения глаукомы, а также вес и окружность талии. Изменение этих показателей станет первым звонком для обследований», — объясняет Василий Грибанов.

Так как нарушение циркадных ритмов может стать причиной сбоя в эндокринной системе, врачи настоятельно рекомендуют всем «ночным» регулярно (не реже двух раз в год) сдавать анализ мочи, а также общий анализ крови и исследования на уровень глюкозы и холестерина в крови.

Нужно понимать: организм человека, который работает по сменному

” КОФЕИНСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ РАЗРЕШЕНЫ ТОЛЬКО В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ НОЧИ»



### ВОДА И КОФЕ

Пожалуй, самое сложное для человека, работающего ночью, — сохранить бодрость, концентрацию, ясность ума. Как этого добиться? Самый простой способ — вздремнуть 20–30 минут во время рабочего перерыва.

«После десяти часов вечера лучше не есть: органы пищеварения ночью не настроены на активную деятельность. Если вы позволяете себе перекусить, избегайте обильных трапез, а также любой тяжелой, жирной еды. И не ешьте на бегу — так велик риск того, что вы незаметно для себя съедите больше, чем планировали. А это усугубит последствия бессонной ночи», — объясняет Василий Грибанов.

И добавляет, что кофеинсодержащие продукты и напитки разрешены только в первой половине ночи. За 6 часов предполагаемого сна от них лучше

отказаться совсем: помешают заснуть после возвращения домой.

Если к окончанию ночной смены человек чувствует, что сон вот-вот одержит над ним победу, а кофе уже пить нельзя, нужно взбодрить себя другими способами: сделать двухминутную зарядку, подышать свежим воздухом, умыться холодной водой.

Эксперт также напоминает о том, что на протяжении ночной смены обязательно нужно пить чистую воду — до 1 литра. Это предотвратит обезвоживание организма.

” В ДНИ, КОГДА ВЫ НЕ РАБОТАЕТЕ, СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТОЯННЫЙ И ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ: ЛОЖИТЬСЯ И ВСТАВАТЬ НАДО В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ»



### ДО НОЧНОЙ СМЕНЫ:



Если работать придется всю ночь, а тем более ночь и следующий день, то хотя бы 2–4 часа поспите непосредственно перед тем, как идти на смену.



Если работать предстоит лишь до половины ночи, долго спать перед сменой не стоит: когда придет время, не сможете сомкнуть глаз. Как вариант — вздремнуть 20–30 минут, чтобы освежиться.



### ПОСЛЕ НОЧНОЙ СМЕНЫ:



Добирайтесь до дома на транспорте. От длительной ходьбы вы взбодритесь и, возможно, не сможете заснуть. Однако в автомобиле, автобусе или электричке сохраняйте бодрость. Сон после ночной смены не должен прерываться, то есть лучше поспать один раз и довольно долго, чем несколько раз понемногу.



Обеспечьте себе полноценные условия для отдыха: хорошее затемнение спальни, тишину, прохладу. При необходимости можно воспользоваться маской для глаз и берушами.



Если после смены испытываете голод, перекусите кашей, фруктами, овощами. Обильный завтрак после ночной смены помешает крепкому сну.



графику день/ночь, испытывает повышенные нагрузки. Как итог — ослабленный иммунитет, который не всегда может справиться с той или иной болезнью. Тем, кто трудится по ночам, нужно обязательно проходить диспансеризацию, включая дополнительные обследования:

**35+**  
ЭКГ в покое

**40+**  
анализ на скрытую кровь в кале, УЗИ почек и поджелудочной железы, женщинам — маммография

**45+**  
гастроскопия, мужчинам — анализ на определение простатспецифического антигена в крови (ПСА), женщинам — УЗИ матки и яичников

Подобный список исследований и анализов врачи назначают большинству пациентов вне зависимости от их рода деятельности и графика работы. Но те люди, которые трудятся по ночам, по многим критериям попадают в группу риска. И им нужно внимательнее относиться к своему здоровью. Логика при этом очень проста: забота о себе — лучшая профилактика болезней.



## АННА ТОРОПОВА: «БЕГ — ЭТО ОСОБАЯ ЛЮБОВЬ»

Инженера-метролога из АО «ПОЛИЭФ» знают не только коллеги по цеху. Имя Анны Тороповой на слуху у всего СИБУРа: активистка, комсомолка, красавица и спортсменка. Вернее, бегунья. Ведь Анна является лидером марафонов самого разного масштаба — от корпоративных до всероссийских. О том, в чем вся соль бега и почему им может заняться каждый, Анна рассказывает в интервью нашему журналу.



Сочи, 2019 год, триатлон



— Анна, вы являетесь амбассадором СИБУРа по бегу уже много лет, победителем и финалистом большого количества забегов. Расскажите, с чего началась ваша спортивная любовь?  
— Трудно поверить, но в школе у меня была справка от уроков физкультуры. Я много времени уделяла учебе и чтению книг и школу окончила с отличием. Посещала художественную школу и музыкальную, а спортом совсем не занималась. И родители не настаивали.

Воспоминания о беге в школе — это боль в боку и отсутствие сил, какого-либо желания. Все изменилось во взрослой жизни. И совершенно случайно. После рождения двух детей, когда младшему сыну исполнился годик, мы купили сибирскую хаски. Это порода активная, с ней нужно много двигаться, гулять на воздухе. Решила, что буду не просто выгуливать собаку, а бегать с ней.

Спустился год вышла на работу. Как-то спонтанно приняла решение участвовать в заводском кроссе — и победила в нем! Затем случился первый «Беговой вызов СИБУРа», и среди женщин я вновь стала первой. Корпоративные забеги, городские старты... Меня очень воодушевляли победы: нравится, получается, есть силы и желание. Вот так и закрутилась моя беговая история.



Уфа, 2021 год, ЗаБег.РФ

Свой первый крупный марафон — Уфимский международный — я бежала в 2016 году. Как сейчас, помню свое волнение перед стартом: смогу ли осилить 10 км? Потом был полумарафон — это 21,1 км, а следом добежала и до марафона — 42,2 км.

— То есть другим видам спорта вы и шанса не дали? Начали бегать 10 лет назад — и так по сей день?

— Для разнообразия включаю в жизнь разные тренировки. Люблю бассейн, лыжи, велосипед, силовые тренировки, иногда занимаюсь стретчингом и танцевальным фитнесом. Удавалось все это сочетать и чередовать.

— А как часто вы бегаєте?

— Если речь идет о поддержании физической формы, снятии усталости, пере-

” **БЕГ — ГЛАВНАЯ ЛЮБОВЬ. ЭТО САМАЯ ПРОСТАЯ И ДОСТУПНАЯ ВСЕМ АКТИВНОСТЬ. ДЛЯ БЕГА ДОСТАТОЧНО ХОРОШИХ КРОССОВОК И КОМФОРТНОЙ, ПО ПОГОДЕ ОДЕЖДЫ. БЕГАЮ ПО ШКОЛЬНЫМ СТАДИОНАМ, ПО ГОРОДУ, ПО ПОЛЯМ, ДО РЕЧКИ — ЕСЛИ И У ВАС В ГОРОДЕ НЕТ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕСТ ДЛЯ БЕГА, МОЖНО ИХ ПРИДУМАТЬ САМОМУ»**

загрузке мыслей, то мне достаточно бегать перед сном. Примерно 4–5 раз в неделю по часу. Легким бегом это около 10 км.

Во время подготовки к забегам тренировки становятся более интенсивными, примерно 6–7 раз в неделю. Причем важно разнообразить беговые тренировки: или длительная спокойным темпом, или скоростная тренировка — она короче, но темп выше, или чередуются. Также очень эффективны забеги в гору и чередование стадиона и пересеченной местности.

**РАЗНООБРАЗИЕ В ТРЕНИРОВКАХ ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПРОКАЧКИ МЫШЦ, НО И ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ — ЧТОБЫ ТРЕНИРОВКИ НЕ НАСКУЧИЛИ»**

— **Участие во множестве забегов тоже для того, чтобы разнообразить спортивную жизнь? Или играет азарт, хочется больше побед?**

— На самом деле беговая волна — это когда спортсмены бок о бок, в едином потоке спешат к финишу, — дарит самые невероятные эмоции.

Я бегала во многих городах России и уже несколько лет состою в группе пейсмейкеров Башкирии — это такие спортсмены, которые бегут одновременно, одинаковым темпом и помогают новичкам пробежать дистанцию.

Уфа, 2022 год, марафон по скандинавской ходьбе. Анна в ожидании третьего сына



Благовещенск, 2021 год, беговые тренировки для коллег



Другие бегуны равняются на пейсмейкеров, а после финиша подходят, благодарят — и это очень приятно!

В «ПОЛИЭФе» я основала беговой клуб, мы вместе тренируемся, мотивируем и поддерживаем друг друга, проводим тематические забеги по нашему городу.

Один из самых любимых, ставший уже традиционным, — Забег обещаний. Каждый год 1 января пробегаем символический километраж, равный наступающему году.

Еще у нас есть забег с фонариками — он проходит 30 марта, в День Земли, когда весь мир отключает электричество на один час. На День Победы — забег «Бегу и помню», а летом занимаемся плаггингом — это когда пробежка совмещена со сбором мусора на природе.

— **Два месяца назад вы стали многодетной мамой. Сложно представить, сколько у вас хлопот с тремя детьми. Как вам удается найти время на спорт?**

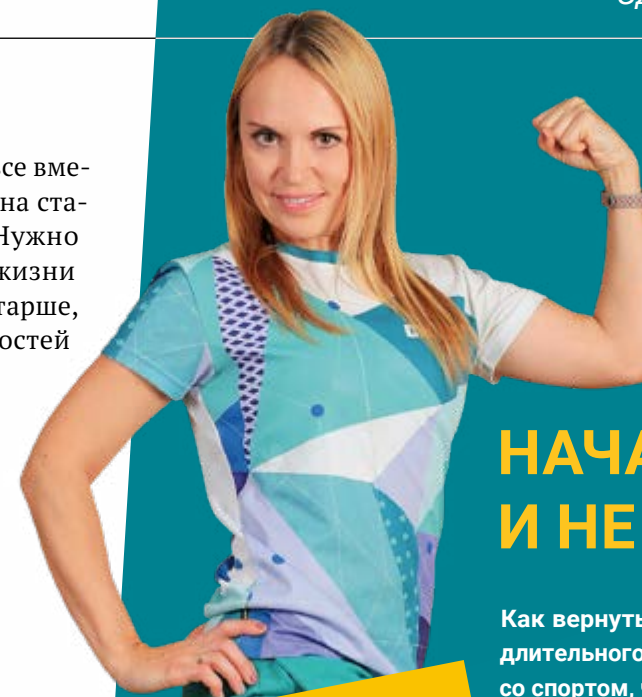
— Конечно, малыш меняет весь устоявший режим. До его рождения у нас дома был выстроен хороший режим. После работы — домашние дела, затем дети готовились ко сну, а я выходила на про-

бежку. В выходные обязательно все вместе выбирались в лес на лыжах, на стадион, каток, на велосипедах. Нужно подавать правильный пример жизни своим детям. Причем чем они старше, тем больше совместных активностей можно придумать!

**ВАЖНО, ЧТОБЫ ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВКИ ДОСТАВЛЯЛ УДОВОЛЬСТВИЕ. ТОГДА СПОРТ И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВХОДЯТ В ПРИВЫЧКУ. И ПОВЕРЬТЕ: МОЖНО ВСЕ УСПЕВАТЬ, СИЛ ХВАТИТ НА ГОРАЗДО БОЛЬШЕЕ, КОГДА РЕГУЛЯРНО ТРЕНИРУЕШЬСЯ»**

Ближе к лету, когда третий сыночек подрастет, обязательно вернусь к бегу, плаванию и силовым тренировкам. А пока у меня уже настроен велосипед на станке — можно крутить педали, не выходя из дома!

Бирск, 2022 год, забег «Медовая миля» с детьми



## НАЧАТЬ И НЕ БРОСИТЬ

Как вернуться к регулярным тренировкам после длительного перерыва? Или как начать знакомство со спортом, чтобы спустя месяц его не бросить? Анна Торопова дает советы:

- 1 Изначально настройте себя, что первое время — дни, недели и даже месяцы — будет нелегко. И мышечная боль, и перестраивание привычного режима, и поиск удобных решений. Как известно, привычка формируется в среднем 21 день, и придется все-таки потерпеть первое время, научиться договариваться с самим собой. А может быть, даже уговаривать себя.
- 2 Мало иметь какое-либо желание — похудеть, стать лучше, стройнее и т. д. Важно поставить себе цель — конкретную, четкую, измеримую, реальную цель с точным недалеким сроком. Например, купить слот на участие в коммерческом забеге или зарегистрироваться на заводские/городские соревнования через 1–2 месяца.
- 3 Найдите единомышленника. Муж/жена/ребенок/подруга/друг/коллега — поставьте вместе одну цель и договоритесь поддерживать друг друга!
- 4 Поначалу ориентируйтесь на время, а не на километраж. Для оздоровительного бега достаточно 2–3 забегов в неделю от 30–40 минут легким, комфортным для себя темпом (темп, при котором можно бежать и разговаривать, не сбивая дыхание).
- 5 Занимайтесь без фанатизма. Если заболели, большая загруженность на работе, плохая погода — отмените пробежку. Но будьте честны с собой: причина объективная или лень победила стремление?
- 6 «Чтобы дойти до цели, надо прежде всего идти», — сказал Оноре де Бальзак. Мне очень нравится это выражение. То есть иногда лучше выйти на короткую пробежку, чем совсем не выйти. Главное — не винить себя, а похвалить за то, что усилие сделано.
- 7 Обязательно фиксируйте свои пробежки с помощью трекеров, фитнес-программ, часов. Так вы сможете наблюдать за своей положительной динамикой. А она воодушевляет!
- 8 Никогда не сравнивайте себя с другими людьми — только себя настоящего с собой из прошлого!
- 9 Выстраивайте новые, интересные маршруты для бега. Они не должны вам наскучить.
- 10 Участвуйте в корпоративных челленджах. Например, в «Беговом вызове». Это будет дисциплинировать. А значит, риск срыва пробежки сведется к минимуму.

**ЗАБОТА  
О СЕБЕ**

# ЗДОРОВЬЕ – В ПРИОРИТЕТЕ

СИБУР заботится о физическом и эмоциональном здоровье своих сотрудников. Именно поэтому на предприятиях холдинга реализуются программы «Уголок здоровья» и «Минутки здоровья». Впрочем, давайте обо все по порядку...

## ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

Короткий перерыв на работе, то есть пятиминутку, можно провести по-разному. Например, пролистывая соц-сети или болтая с коллегами обо всем на свете. Будет ли от такого перерыва польза для тела и ума? Ответ очевиден.

«Уголок здоровья» нужен, чтобы в свой перерыв каждый мог встряхнуться, взбодриться, эмоционально перезагрузиться. Для этого в произ-

водственных подразделениях и существуют места с обязательным набором спортивного оборудования: настенный турник или стойка турник-брусья, мини-степпер и коврик для фитнеса. Это и есть «Уголок здоровья». Его цель — создать условия для поддержания здоровья и работоспособности сотрудников в шаговой доступности от рабочего места.



Что делать, с чего начать? Подскажут мотивационные плакаты, которые размещены перед каждым видом оборудования. На них можно прочесть о пользе того или иного упражнения, а также подсмотреть последовательность действий.

Каждый человек в ответе за свое здоровье. СИБУР это понимает, но хочет внести свою лепту, помочь сотрудникам, у которых малоподвижный, статичный характер работы. Условия созданы, тренажеры настроены. Осталось дело за малым — выделить 5–10 минут между рабочими процессами и посетить «Уголок здоровья». Ждем вас!

**61**  
«Уголок здоровья» работает на предприятиях СИБУРа на данный момент

**Еще 16**  
планируется открыть в 2023 году





## ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ? СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

**Сотрудники СИБУРа знают: чтобы оставаться в хорошей физической форме, нужно следить за питанием и регулярно заниматься спортом. А что нужно для того, чтобы в течение рабочего дня сохранять бодрость, активность и эффективность?**

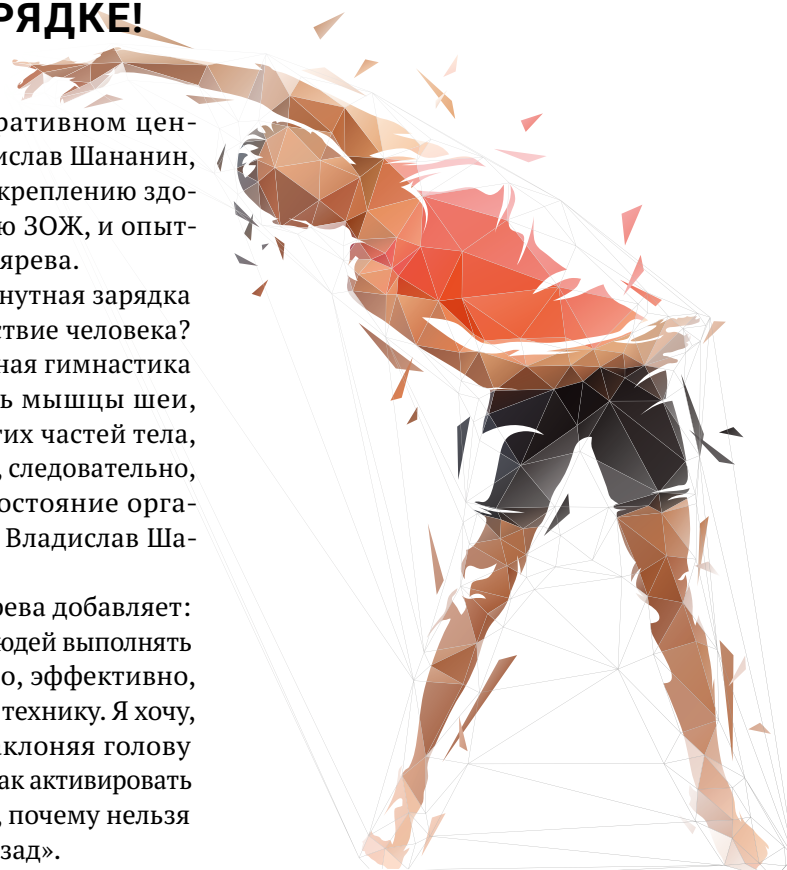
«Минутки здоровья» — это короткий комплекс упражнений, который можно сделать во время рабочего перерыва. Быстро, просто и очень полезно, особенно для тех сотрудников, которые много времени проводят за компьютером.

Амбассадоры по спорту и ЗОЖ, а также специалисты по укреплению здоровья и продвижению ЗОЖ СИБУР Профсоюза — главные инициаторы всех «Минуток здоровья», которые проводятся в СИБУРе.

Например, в Корпоративном центре «зажигают» Владислав Шананин, главный эксперт по укреплению здоровья и продвижению ЗОЖ, и опытный тренер Яна Дегтярева.

«Может ли пятиминутная зарядка повлиять на самочувствие человека? Конечно! Ведь суставная гимнастика помогает разгружать мышцы шеи, поясницы, ног и других частей тела, лимфа разгоняется, и, следовательно, улучшается общее состояние организма», — объясняет Владислав Шананин.

Тренер Яна Дегтярева добавляет: «Моя цель — научить людей выполнять упражнения поэтапно, эффективно, показать правильную технику. Я хочу, чтобы, например, наклоня голову в сторону, они знали, как активировать 70 % мышц, и поняли, почему нельзя закидывать голову назад».



## ООО «СИБУР-Кстово»: ЛИДЕРЫ ЕСТЬ!

Сотрудникам «СИБУР-Кстово», которые ежедневно принимали участие в «Минутках здоровья», на протяжении месяца вручались специальные жетоны. А 31 марта на предприятии были определены самые активные участники физкультурперерывов. Они получили спортивные сувениры. Среди особо отличившихся — Алексей Веденеев, эксперт отдела строительства. Он не только принимал участие в «Минутках здоровья», но и стал их организатором.



## А КАК В ООО «ТОМСКНЕФТЕХИМ»?

Татьяна Сарафанова, Юлия Яблокова и Анастасия Зелик — амбассадоры производственной гимнастики Центральной заводской лаборатории предприятия. Ровно в 11 утра по понедельникам, средам и пятницам в лаборатории можно услышать ритмичную музыку — это призыв к физкультурперерыву. У каждого из амбассадоров свой универсальный комплекс упражнений, направленный на разные группы мышц. Потому того, кто не ленится, ждут отличные результаты — бодрость, красота и эмоциональная перезагрузка.

**Юлия Багичева,**  
начальник Центральной заводской лаборатории:

«Минутки здоровья» позволяют коллективу собраться вместе, отвлечься от работы, пообщаться и пошутить. Самое главное упражнение, с которого начинается наш перерыв, — это улыбка. Польза от производственной гимнастики остается неоспоримой. Она помогает снять эмоциональное напряжение, а также укрепить психическое и физическое здоровье, что дает возможность эффективно решать рабочие задачи».



# НАШ ВНУТРЕННИЙ МИКРОМИР

Микрофлора, микробиота, микробиом... Все это о нашем внутреннем микромире, о неисчислимом множестве (десятках триллионов!) населяющих наш организм бактерий, грибков, вирусов... А в чем разница между микрофлорой и новомодным микробиомом и для чего они нам вообще нужны?

Татьяна Гитун,  
врач-терапевт

## ФЛОРА, БИОТА ИЛИ БИОМ?

Название «микрофлора» возникло очень давно, когда к флоре (то есть растительному царству) относили и бактерии, и грибы. Со временем в медицинский язык из экологии пришло слово «биота», означающее устойчивую, сложившуюся в ходе эволюции общность живых организмов, обитающих в определенной области. Микробиота человека — это наиболее правильное название для всех обитающих на нас и внутри нас микроорганизмов — и только их! Название «микрофлора» считается устаревшим, но до сих пор иногда применяется.

На Западе слова «биота» и «биом» взаимозаменяемы, а вот у нас чаще всего термин «микробиом» применяют для обозначения комплексной экосистемы, в которую кроме микробов входят и наши собственные клетки.

В микробиоме можно проследить сложные взаимосвязи между нашим организмом и поселившейся в нем (и на нем) микробиотой — настолько тесные и важные, что микробиом иногда называют «дополнительным органом» человека.

**ОБЩИЙ ВЕС «МИКРОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ» ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА — 3–5 КГ, ИЗ КОТОРЫХ 1–2,5 КГ ПРИХОДИТСЯ НА МИКРОБИОТУ КИШЕЧНИКА.**

## ЧЕМ ПОМОЧЬ СВОЕМУ «ВНУТРЕННЕМУ МИРУ»?

Как и любой орган, микробиом может «заболеть». Нарушение состава и количества микробиоты называют дисбиозом, такое состояние может быть вызвано инфекцией, изменениями условий жизни микробов внутри кишечника или на коже (например, резким изменением кислотности), нарушениями нормального питания, применением (особенно длительным или избыточным) антибиотиков и антисептиков.

Результат сказывается на всем организме человека: дисбиоз — это не только проблемы с кишечником, но и сухость кожи, ломкость волос, нарушение иммунитета и обмена веществ...

Нервная система тоже реагирует на общие неполадки в организме — дисбиоз может стать одной из предпосылок к развитию депрессии!

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ДИСБИОЗА?

Главное — правильное питание. Клетчатка, клетчатка и еще раз клетчатка: овощи, фрукты, зелень, отруби, овес, бобовые... Средиземноморская диета — радость для микробиома!



А вот фастфудный избыток белка, жира и легкоусвояемых углеводов изменяет среду в кишечнике и смещает равновесие между видами микроорганизмов, улучшая условия для роста нежелательной микробиоты, в том числе и нашей собственной условно-патогенной, которую в норме подавляют все остальные.

Насчет различных йогуртов и кефиров с добавками мнения специалистов разделяются. Дело в том, что там, как и в медицинских препаратах пробиотиках (с культурами готовых микроорганизмов), используются те виды и штаммы лакто- и бифидобактерий, которые удобнее производителем. Но у нас-то состав этих видов и штаммов свой, уникальный! Так что многие врачи советуют отдавать предпочтение пребиотикам — веществам, создающим нужные условия для разрастания и восстановления именно нашей микробиоты. На первом месте среди таких веществ, опять же, клетчатка растительного происхождения.

И конечно же, здоровый, активный образ жизни идет на пользу всем органам, в том числе и нашему микробиому!

## ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ МИКРОБИОМА?

Наша родная микробиота:

- ✓ Участвует в переваривании пищи, прежде всего растительной. При этом выделяются ферменты, способствующие усвоению пищи не только микробами, но и кишечником.
- ✓ Синтезирует витамины, в первую очередь группы В. Ну а витамин К вообще у нас в организме производится только микробиомом!
- ✓ Участвует в поддержании водно-электролитного баланса, способствует регуляции уровня холестерина и циркуляции желчных кислот, усвоению минеральных элементов, в том числе таких важных, как железо и кальций.
- ✓ Напрямую защищает наш организм от инфекций — выделяет естественные антибиотики, при этом свои бактерии не страдают: члены одного микробиома вырабатывают устойчивость к веществам «соседей». Кстати, генетические исследования позволили выяснить, что у каждого взрослого человека свой состав микробиоты, уникальный, как отпечаток пальца.
- ✓ Постоянно тренирует нашу иммунную систему и помогает в создании защитных барьеров как на стенках кишечника, так и на коже и слизистых оболочках.
- ✓ Принимает на себя токсины и ряд вредных химических веществ — например, фенолы и тяжелые металлы. Микроорганизмы кишечника служат великолепным адсорбентом, впитывающим все лишнее, причем эта масса постоянно выводится из организма вместе со всем, что успела впитать, и тут же заменяется новой, свежей — этот природный фильтр постоянно самоочищается и восстанавливается!
- ✓ Так что если прекратить работу микробиома, умереть мы не умрем, «орган» этот не жизненно важен, но оставшемуся без микропомощников организму в буквальном смысле не поздоровится.

ПИТАЕМСЯ  
ПРАВИЛЬНО



## СТРАШНЫЙ И ОПАСНЫЙ? ГЛЮТЕН: ПРАВДА И МИФЫ

Еще десятилетие назад никто и не подозревал о существовании глютена, это слово было знакомо лишь единицам. В наши дни многие избегают глютена в продуктах, считая его опасным. Чем же он является на самом деле — пищевой добавкой, усилителем вкуса или белком? И так ли коварен глютен, как его рисуют?



**Ольга Сучкова,**  
врач-эндокринолог,  
кандидат медицинских наук,  
диабетолог  
ММЦ МЕДСИ  
на Мичуринском  
проспекте

### САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ БЕЛОК

Не химическое соединение, не пищевая добавка и не модифицированный ингредиент — страх перед глютеном настолько силен, что его наделяют самыми невероятными свойствами.

В реальности глютен — это особый растительный белок, который содержится в привычных для человека продуктах — пшенице, ржи и ячмене. Это клейковина, которая состоит из двух видов белка — проламина и глютелина. При нагревании они образуют эластичную массу. Она может растягиваться и сжиматься, задерживать в себе кислород или выталкивать его. В обыденности этот процесс хорошо знаком всем хозяйкам — так поднимается тесто для хлеба и булочек. То есть глютен — это залог того, что изделие получится пышным, пористым и аппетитным. Именно он помогает тесту подниматься, а хлебу расти во время выпекания.

«Содержание сырой клейковины в зерне варьируется обычно в пределах 20–40 % от общего количества белка. А вот в суточном рационе среднестатистического человека содержится около 10–14 граммов глютена. Он широко распространен в пищевой промышленности, является неотъемлемой составляющей всех кухонь мира. Клейкий белок в том числе используется и в вегетарианской/веганской кухне под названием «сейтан» — это «растительное мясо» из пшеничной клейковины», — говорит эксперт Ольга Сучкова.

И поясняет: глютен в пищевой промышленности играет роль загустителя или стабилизатора. Именно поэтому он так часто встречается в самых разнообразных продуктах, даже в тех, в составе которых нет зерна. Например, в колбасных изделиях, майонезах, соусах, мясных полуфабрикатах. Кроме того, зачастую глютен добавляют к низкосортной муке для того, чтобы улучшить ее хлебопекарные



### ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ СОДЕРЖИТСЯ ГЛЮТЕН



Зерновые культуры:  
пшеница, ячмень,  
рожь, полба, кускус,  
манная крупа, булгур.



Любые продукты, изготовленные из переработанного зерна:  
хлеб, печенье, сдобная выпечка из пшеничной муки, крекеры, панировочные сухари, макароны, хлебцы и пр.



Другие продукты:  
соевый соус, майонез, готовые заправки для салатов, кетчуп, колбасы, чипсы, пиво и др.

„СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, ГЛЮТЕН ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ НАИБОЛЕЕ ПОТРЕБЛЯЕМЫХ ВИДОВ БЕЛКА НА ПЛАНЕТЕ»

свойства. И даже используют его в качестве пищевой добавки для сельскохозяйственных и домашних животных — чтобы увеличить процентное содержание белка в корме.

### ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ГЛЮТЕНА, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

Глютен — высококалорийный продукт. И на этом список его «вредностей» заканчивается. Сама по себе эта клейковина никак не влияет на организм и не провоцирует развитие опасных заболеваний, о чем так часто можно прочесть в интернете. И даже напротив: некоторые продукты, богатые глютенем, могут стать основой рационального, здорового питания. Например, рожь и пшеница — кладезь витаминов и микроэлементов, а еще они содержат много полезной клетчатки, без которой невозможно правильное функционирование желудочно-кишечного тракта.

Нужно усвоить: вреден не сам глютен, а его количество и качество. Употребление высококалорийных продуктов непременно отложится на боках. И напротив, отказавшись от глютена, человек действительно может поху-



деть. Ведь ему придется исключить из рациона огромный список вредных блюд: от гамбургеров и промышленных булочек до высококалорийных соусов и готовых каш из пакетиков.

«На мой взгляд, большинство утверждений про глютен необоснованно. В частности, мифы о вреде этого белка и пользе безглютеновой диеты. Продукты без содержания клейковины стоят в 2–3 раза дороже, но при этом они не являются более полезными или насыщенными какими-то витаминами. Это коммерциализация, маркетинг, не более того», — поясняет Ольга Сучкова.

Глютен содержится в продуктах, богатых сложными углеводами. А они перевариваются дольше, тем самым поддерживая чувство сытости. Потому диетологи и говорят, что глютен помогает контролировать аппетит.



### НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КЛЕЙКОВИНЫ

Примерно у 1 % людей во всем мире выявлена непереносимость глютена. Она называется целиакией. Это аутоиммунное заболевание, при котором организм не может усваивать растительный белок. Как поясняет наш эксперт, при этой патологии поражается тонкая кишка человека, болезнь сопровождается диареей, болями в животе, потерей веса и другими осложнениями. Последствия известны, а вот точные причины целиакии врачи определить не могут и по сей день. Но при этом они утверждают, что эта болезнь способна передаваться по наследству.

Ученые всего мира ищут выход из ситуации, они пытаются понять, как можно контролировать целиакию с помощью лекарств. Но пока этого не произошло, самым эффективным средством ее лечения остается безглютеновая диета.

«Глиадин — компонент глютена, который содержится в пшенице и является иммуногенным, то есть он может провоцировать иммунный (воспалительный) ответ в верхних отделах ЖКТ. Кроме целиакии, с глютенем могут быть связаны еще два заболевания: аллергия на пшеницу и непереносимость глютена. Она отличается от целиакии по многим факторам, а потому медицинское сообщество выделяет эту непереносимость в отдельный вид заболевания. И оно, в отличие от целиакии, довольно распространено во всем мире», — рассказывает Ольга Сучкова.

Непереносимость клейковины выражается в головных и кишечных болях, вздутии, может обернуться экземой, целым букетом психологических проблем — от хронической усталости до депрессии. Кроме того, непереносимость глютена может стать причиной развития остеопороза с риском переломов костей.

# ЛУЧШИЕ РОССИЙСКИЕ СУПЕРФУДЫ:

## ВКУСНО, ПРИВЫЧНО, ДОСТУПНО

Слышали про киноа, чиа, кэроб и прочие экзотические продукты, объявленные необыкновенно полезными? Лечат от всех болезней, даруют красоту, молодость, а попутно облегчают карманы, потому что стоят на вес золота. А в курсе ли вы, что в России тоже растут суперфуды на любой вкус?

Номер первый в списке суперпродуктов — дереза обыкновенная. Пышный густой куст, хороший

медонос, плоды — красные продолговатые ягодки. Содержит редкие полисахариды, витамин С и микроэлементы... Вот только количество их настолько ничтожно, что для лечебного эффекта ягоды надо есть килограммами. Зато дереза под лейблом «ягоды годжи» прекрасно продается и покупается. А о настоящих полезных российских суперфудах вы узнаете из этой статьи.

### КРУПЫ

Столетиями на Руси крестьяне и солдаты питались в основном томленной в печи кашей и знать не знали про авитаминоз. Что варилось у них в котлах?



**Перловка** — «солдатская шрапнель», крупа из шлифованного ячменя. Содержит витамины: А, группу В, D, РР и Е, триглицерид, токотриенол, цинк, фосфор, молибден, хром, кобальт и природный антибиотик гордецин. Оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие, снижает холестерин.



**Полба** — «каша римских плебеев», крупа из цельных зерен древних сортов пшеницы. Содержит витамины Е, К, РР



**Гречка** — «черная каша», необжаренные цельные зерна гречихи. Содержит 18 аминокислот, включая лизин, триптофан, аргинин, метионин, валин, изолейцин, глицин, 21 микроэлемент с преобладанием калия, фосфора и железа, 7 витаминов. Улучшает синтез гемоглобина, препятствует тромбозам, стабилизирует сахар, укрепляет нервную и иммунную систему.

### ОВОЩИ

Сложно поверить, что суперфуды могут произрастать на обычной дачной грядке, однако это чистая правда. О чем речь?



**Топинамбур** — «земляная груша», корнеплод из Латинской Америки. Содержит витамины А, С, Е, полную группу В, кальций, железо, фосфор, калий, магний, цинк, марганец, селен, аргинин, лейцин, триптофан, инулин и фруктозу. Незаменим при профилактике и лечении диабета, ослабляет аллергические реакции, снижает давление, улучшает работу ЖКТ.



**Свекла** — «царица борща», популярный корнеплод. Содержит витамины А, С, Е, К, РР, полную группу В, незаменимые аминокислоты и жирные кислоты, железо, фосфор, йод, калий, магний, цинк, марганец, селен, аргинин. Способствует профилактике онкозаболеваний, гипертонии, остеопороза, анемии, тромбоза, улучшает функции ЖКТ и щитовидной железы.



**Шпинат** — «зеленое мясо», доступный и вкусный овощной салат. Содержит витамины А, С, В<sub>9</sub> (фолиевую кислоту), Е, К, кальций, железо, магний. Способствует улучшению зрения, репродуктивной функции и состояния кожи, снижению давления, нормализации состава крови, профилактике колоректального рака.

Норма для суперфуда — не более 100–200 граммов продукта в день. Аллергикам, людям с нарушениями работы ЖКТ и беременным лучше вводить суперфуды в рацион понемногу, начиная с 10–20 граммов. Проявите умеренность — и будете здоровы!



### ЯГОДЫ

«Годжизаменителей» в наших лесах и садах вполне достаточно. И замена достойная — модный суперфуд не котировается!



**Черноплодная рябина** — «прощай, гипертония», лучшая ягода для нормализации кровяного давления. Содержит витамины Р, С, Е, К, группу В, бор, железо, марганец, медь, молибден, фтор, пектины и дубильные вещества. Нормализует давление и уровень холестерина, улучшает свертываемость крови, оказывает желчегонный и иммуностимулирующий эффект.



**Облепиха** — «сибирский ананас», рекордсмен среди российских суперфудов. Содержит около 190 биоактивных веществ, включая почти все витамины, 20 минеральных элементов, флавоноиды, аминокислоты, фенолы, бета-каротин. Мощнейший антиоксидант, замедляющий старение, природный антибиотик и заживляющее средство, выводит из организма щавелевую и мочевую кислоту, улучшает память и зрение.



**Морошка** — «царская ягода», таежный деликатес. Содержит витамины А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, магний, кальций, калий, железо, алюминий, фосфор, кобальт, кремний, антоцианы, каротиноиды, дубильные вещества, фитонциды, лейкоцианы. Нормализует давление и проницаемость капилляров, способствует кроветворению, оказывает противоотечное и противовоспалительное действие, помогает справляться с простудными заболеваниями.

### ОРЕХИ

Гиппократ советовал пациентам есть орехи от головной боли и провалов в памяти, потому что грецкие орехи формой похожи на мозг. Он был прав, но дело не в форме. Какие орехи самые полезные?



**Маньчжурский орех** — «лекарство от ста болезней», уссурийская разновидность грецкого ореха. Содержит витамины: А, Е, С, РР, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, магний, калий, йод, жирные кислоты, флавоноиды, кумарины, яблочную кислоту. Полезен при кровотечениях, для повышения иммунитета, оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие.



**Кедровый орех** — «пища для ума», урожай сибирской кедровой сосны. Содержит 19 аминокислот из 26 известных, 14 микроэлементов, витамины А, Е, К, полисахариды, жирные кислоты. Незаменим во время реабилитации после тяжелых заболеваний, улучшает иммунитет, стрессоустойчивость, кровоснабжение и работу головного мозга, повышает остроту зрения.



**Семечки** — «простенько и со вкусом». Необжаренные семена подсолнечника — самый бюджетный источник полиненасыщенных жирных кислот. Содержат витамин Е, К, группу В, фосфор, селен, калий, железо, медь, цинк, магний, клетчатку и легкоусвояемый белок. Полезны для укрепления сосудов и сердца, улучшают внешний вид кожи, ногтей и волос.

# «КОНФЕТ, ДА ПОБОЛЬШЕ!»: ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ САХАРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Сладкое любят все, но некоторые — особенно. Просто-таки жить без него не могут... Или все-таки могут, но не хотят? И если не могут — не болезнь ли это? И нужно ли вообще лечиться от любви к сладкому?

**Татьяна Гитун,**  
врач-терапевт

Сладкий вкус у всех нас однозначно связан с положительными эмоциями, и дело тут не в привычках, а в гормонах: выработка инсулина (гормона поджелудочной железы, отвечающего за переработку глюкозы в клетках) регулируется при помощи серотонина — гормона удовольствия. Много сладкого — много серотонина — больше выделяется и гормонов радости, эндорфинов и дофамина. Так что радость от сладкого у нас в буквальном смысле в крови.

## ПРИВЫЧКА ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ?

На самом деле гормоны радости — вещества довольно коварные: эндорфины по своему действию на нервную систему сходны с опиатами, и слишком большая любовь к сладкому может перерасти в самую настоящую зависимость, точно такую же, как алкоголизм или тяга к наркотикам. И в тяжелых случаях к лечению сахарной зависимости приходится подключать и психиатрам. Но, разумеется, только тогда, когда человек полностью теряет над собой контроль в своем пристрастии к сладостям: именно что не может

без них жить, ест и не может остановиться, а если не получается добраться до лакомства долгое время — становится раздражительным вплоть до нервных срывов. Доходит дело и до ломки — такой же, как у наркомана, лишённого очередной дозы. Именно невозможность самостоятельно отказаться от сладостей, пристрастие к ним, выходящее за рамки разумного, — основной симптом сахарной зависимости.

А если человек в целом себя контролирует, просто позволяет себе частенько перекусывать сладеньким, добавить побольше сахара в чашку и взять печеньку-другую к чаю? Тогда это просто неправильная пищевая привычка, ошибочное пищевое поведение. Ошибочное — потому что вредное для здоровья, особенно у тех, кто склонен к полноте. Постоянное избыточное потребление углеводов в этом случае может стать причиной развития так называемого метаболического синдрома — смертельного квартета из ожирения, сахарного диабета 2-го типа, атеросклероза и артериальной гипертонии. В этом случае лишний сахар может в буквальном смысле довести до инфаркта!

## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ САХАР?

Можно ли устроить себе сладкую жизнь без избытка углеводов? Почти все сладкоежки рано или поздно задают себе этот вопрос и поглядывают на полки аптек и диетических отделов супермаркетов: какой заменитель выбрать?

## НУЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА — ФРУКТОЗА, КСИЛИТ, СОРБИТ И Т. П. — ЭТО ТОЖЕ УГЛЕВОДЫ.

Они усваиваются в организме иначе, чем глюкоза (поэтому их и прописывают людям с диабетом, особенно 1-го типа — инсулинзависимым), но при этом остаются таким же источником калорий.

А вот калорийностью подсластителей можно пренебречь. Но перед тем, как добавлять их в чай, кофе, выпечку и т. п., нужно ознакомиться с составом сладких таблеток и инструкциями по их применению: для каждого вещества есть свои противопоказания и допустимые суточные дозы. Если о них помнить, химические подсластители ничуть не более вредны, чем натуральные растительные, остальное же — дело именно вкуса.

## ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО? СДАЙ АНАЛИЗЫ

Но что, если человек к сладкоежкам не относится, с пищевыми привычками у него все нормально, но вдруг нестерпимо, навязчиво захотелось именно сладкого, и желательно мучного? Что бы это значило? Вариантов много, назовем основные:



**Стресс.** Как физический, так и психический — любой выброс адреналина всерьез беспокоит нашу гормональную систему, в первую очередь все ту же компанию гормонов радости. При длительном стрессе организм требует больше серотонина, и для его выработки больше пригодился бы не сахар, а аминокислота триптофан. Ее много в сыре, бананах, шоколаде. Но и с триптофаном нужно строго себя контролировать: постоянное заедание стресса — верный путь к лишнему весу.



**Приближение «критических дней».** Многих женщин в предменструальный период тянет на сладкое, и причина все та же — гормональная. Не заедайте и не увлекайтесь, но чуть-чуть (именно!) побаловать себя в эти дни можно.



**Недостаток микроэлементов.** Особенно часто хочется сладкого при дефиците магния. Попробуйте его восполнить 2–3 орешками кешью или миндаля. Но если такое пополнение требуется регулярно — сдайте анализы на содержание магния в крови: его хронический дефицит может возникнуть и при неправильном питании, и при нарушениях обмена веществ.



**Нарушение толерантности к глюкозе:** клетки перестают ее нормально усваивать. Постоянная тяга к сладкому (и вообще беспричинный сильный голод, особенно ночью) в сочетании с жаждой, сухостью и шелушением кожи, повышенным выделением мочи, приступами головокружения — это очень серьезно! В крови достаточно сахара, но клетки тканей его не усваивают. Это преддиабетическое состояние — оно может перейти в сахарный диабет 2-го типа. А может и не перейти, если вовремя обратиться к врачу и сдать анализы — так называемый нагрузочный тест (сахарную кривую).



ВНУТРЕННИЙ

МИР

## НА ПУТИ К ЦЕЛИ: СРЫВЫ И КАК С НИМИ СПРАВЛЯТЬСЯ

Каждый из нас хочет лучшей жизни. Кто-то с понедельника начинает бегать, кто-то с пятницы бросает курить. Несколько дней — и человек срывается. Нет силы воли? Или на самом деле человека все устраивает? Разбираемся в причинах срывов, узнаем, как помочь себе на пути к цели.

### ВСТРОЕННАЯ ПРОБЛЕМА

«Бросить курить — проще простого, я сам сотню раз бросал», — иронизировал Марк Твен. И он был прав. Давать себе обещание избавиться от вредной привычки или приобрести полезную очень легко. А вот выполнить обещание трудно. И дело отнюдь не в лени или слабости характера.

Люди медленно адаптируются к любым переменам — неважно, хорошим или плохим. Зависимость от нико-

тина или алкоголя, малоподвижный образ жизни, лишний вес, неправильное питание — все это со временем становится нормой. Тело привыкает носить лишние килограммы или получать эндорфины не от спорта, а от шоколада. И если проблему резко убрать, то биохимические процессы в организме дадут сбой. Апофеоз сбой — пресловутая ломка у всех зависимых.

С психологической зависимостью то же самое. Человек привыкает заедать стресс вкусеньким, ложиться спать на рассвете или сутками пропадать в компьютерной игре. Его мозг будет отчаянно сопротивляться любой попытке выйти из зоны комфорта. А потому срывы в это время вполне реальны.

Что помогает продержаться? Сильная и честная мотивация. А где ее взять?

### ХОЧУ ЛИ Я, МОГУ ЛИ Я?

Самый важный вопрос, который нужно себе задать, планируя перемены: действительно ли вы сами этого хотите? Или привычка пить пиво раздражает супругу, запах табака сердит соседей, а на утренние пробежки намекает реклама великолепных кроссовок? Изменение, навязанное извне, редко приводит к стабильному результату.

» **ЛУЧШИЙ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ И ОБЗАВЕСТИСЬ ПОЛЕЗНЫМИ — ОТЫСКАТЬ УБЕДИТЕЛЬНУЮ МОТИВАЦИЮ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ»**



### МОТИВИРУЙ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Лучший способ справиться с вредными привычками и обзавестись полезными — делать это «добровольно и с песней», как говорилось в советском анекдоте. То есть отыскать убедительную мотивацию изменить жизнь. Это вполне реально. Англичанка Челси Гуд за год похудела со 115 до 57 кг, чтобы выйти замуж, знаменитая бодибилдерша Эрнестина Шепард начала тренироваться после 50, а долгожительница Жанна Кальман успешно бросила курить в 117 лет, когда из-за слепоты потеряла способность зажигать сигареты самостоятельно.

Мало хотеть расстаться с грузом проблем — нужно найти достаточно весомые для вас аргументы. Кого-то убеждает инфаркт или инсульт, беременность или рождение ребенка, кто-то подсчитывает, сколько денег за год тратит на сигареты или энергетики, кто-то влюбляется в йогу или танцы — и тогда все выходит легко.

### Какой должна быть правильная мотивация?



**Значимая для вас.** Если вы бережливы — финансовая, если влюблены — личная, если дорожите внешностью — эстетическая.



**Ясная.** Не «отказ от потребления термически обработанного картофеля улучшит мировую экологию», а «чипсы — зло».



**Утвердительная.** Без частицы «не», запретов и отказов. Не «я хочу бросить пить», а «я хочу жить трезвым».

«Все приятное в этом мире либо вредно, либо аморально, либо ведет к ожирению», — говорила Фаина Раневская. Возможно, на вредную привычку naroslo несколько значимых ритуалов. То есть человеку, например, нравится не просто углеводная еда, а сам процесс ее поедания — за сериалом на диване.

Не исключено, что вредные привычки или борьба с ними — способ психологической защиты. Лишний вес позволяет не устраивать личную жизнь, телевизор отвлекает от неустroенного быта, а в виртуальном мире легко обзавестись цифровыми друзьями.






Перед отказом от застарелой вредной привычки, переходом

на радикальную диету или серьезные физические нагрузки лучше проконсультироваться у терапевта и психолога. Терапевт подскажет, как привести себя в форму без ущерба для здоровья, а психолог поможет размотать клубок ритуалов и психологических защит — все то, что наслонилось на самую вредную привычку.



## СОРВАЛСЯ — ПОЧИНИМ

Причин для срывов довольно много:

-  привычка считать себя неудачником — все равно не получится;
-  стресс или сильные переживания — мне не хватит сил справиться;
-  насмешки и недоверие окружающих — это ранит;
-  одиночество — без поддержки трудно менять свою жизнь;
-  тяжелый первый этап — не хватает ресурса дождаться второго дыхания.

Получается замкнутый круг. Человек сперва дает обещание ходить в тренажерку или забыть про пирожные с Нового года, потом срывается, казнит себя, бранит, потом снова набирается духа — и опять не справляется...

Выход из этого только один — позволить себе ошибаться и падать. Вспомните младенца: сколько раз он спотыкается перед тем, как встает на ноги и начинает ходить сам? Так же и с любой привычкой. Съели конфету? Не пошли на пробежку? Ничего страшного, завтра попробуем еще раз! И так до тех пор, пока не начнет получаться.

## ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ

Что может помочь с успешными переменами в жизни? Несколько простых правил:



### Есть слона по кусочкам.

То есть ставить себе реальные цели. Не «бросить курить навсегда», а «не курить день (три дня, неделю, месяц...)» — и так до достижения результата.



### Замещать привычки.

Вместо пива пить минеральную воду, вместо шоколада грызть морковные палочки, вместо кофе заваривать цикорий — и настраивать себя на правильное.



### Двигаться медленно.

Не десять кругов по парку, а один. И прибавлять малыми дозами.



### Построить график побед.

И хвалить себя за каждый, даже маленький результат, вознаграждать чем-то приятным.



### Пообещать себе большой долгожданный подарок

по случаю первого юбилея успеха.



### Найти поддерживающее сообщество.

И худеть, бегать или осваивать новое вместе.



### Выстраивать новые ритуалы

— например, выходить на пробежку в одно и то же время, а по ее окончании пить свежевыжатый сок в милом кафе.



### Совместить отказ от старых привычек или приобретение новых с большим обновлением

в жизни — переездом, отпуском, сменой имиджа и т. д.

«ВАЖНО ПРОБОВАТЬ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ, ИСКАТЬ ТО, ЧТО БУДЕТ ПРИЯТНО, ИНТЕРЕСНО И УВЛЕКАТЕЛЬНО. И НИКАКИХ СРЫВОВ»



Важно пробовать разные варианты, искать то, что будет приятно, интересно и увлекательно. И никаких срывов! А если и случится съесть запрещенную шоколадку, просто забудете про ошибку и продолжите двигаться дальше — и у вас все обязательно получится!





## КАК ЗАКАЛЯТЬСЯ ЛЕТОМ:

### СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

Закаливание — один из популярных советских методов оздоровления. Обтирания холодной водой, сон с открытой форточкой, моржевание и контрастный душ — вот неполный список рекомендаций... Так ли эти советы полезны на самом деле?

Еще древний врач Гиппократ рекомендовал своим пациентам прогуливаться пешком и бегать трусцой в холодную погоду. По мере развития медицины его рекомендации творчески усовершенствовали. Вспомните душ Шарко и московские прогулки доктора Лодера — да-да, того самого, от которого пошло выражение «лодыря гонять». О закаливании как пути к здоровью и долголетию писали гениальные российские медики И. В. Забелин и И. В. Протасов, холодные ванны и обливания рекомендовал великий профессор XIX века Матвей Мудров. А что думает современная медицина?

#### БЕЗ ФАНАТИЗМА!

Для начала важно разделять простое закаливание и экстремальные методики оздоровления организма. Окувание в прорубь, хождение по углям и обтирание снегом скорее навредят неподго-

товленному городскому жителю, чем избавят его от простуд. А вот обычное закаливание принесет несомненную пользу.

#### За счет чего это работает?

- **«Гимнастика для капилляров»** — сосуды сперва сужаются от холода, а затем расширяются, чтобы согреть тело.
- **Рефлексотерапия** — воздействие на активные точки организма.
- **Выброс эндорфина** под воздействием экстремальной температуры.

Закаливание улучшает иммунитет и сопротивляемость инфекционным болезням, поднимает настроение, придает бодрость духу и телу, слегка ослабляет аутоиммунные воспалительные процессы. И начинать закаляться лучше всего летом, когда организм набирается сил. Что стоит попробовать?

#### СОН НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Прекрасный способ оздоровиться, не предпринимая никаких усилий. Естественно, если жить на главной улице мегаполиса, об открытой форточке можно и не мечтать. Но в зеленых спальных районах это доступно. А лучше всего спать на веранде дачного дома или просто в саду на туристическом коврике. Свежий воздух поможет хорошему отдыху, успокоит, улучшит состояние легких и закалит организм. Можно спать ночью или ложиться подремать после обеда. Позаботьтесь о правильном одеяле, легком и теплом, о защите от дождя и средствах от назойливых летних насекомых.



#### ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Самый простой и доступный способ закаливания. Холодная поверхность воздействует на кожу стоп, не переохлаждая организм в целом, а заодно массирует точки здоровья. Для начала можно попробовать походить босиком по дому — по коврам, циновкам, прохладному кафелю. Если понравится — к вашим услугам трава на даче и в пригородном лесу, песчаный или галечный пляж. Можно попробовать буддийский метод «108 шагов по ручью» — но, конечно, не в городе! А после закаливания ополосните ноги или протрите влажной салфеткой.



#### ОБЛИВАНИЯ

Холодная вода — прекрасный способ разбудить и взбодрить организм поутру и добавить энергии для нового дня. Действует лучше любого кофе! Можно начинать с обливаний водой комнатной температуры и понемногу снизить ее до 20–25 °С. Оптимальный объем — 3–5 литров, лучшее место — дачный двор, но можно и в собственной ванной. Перед обливанием или после него стоит проделать несколько согревающих упражнений. И не забудьте как следует растереться хорошим махровым полотенцем!



#### КОМУ НЕЛЬЗЯ ЗАКАЛЯТЬСЯ?

Кажется, что закаливание — безопасная и легкая процедура, которая никому не навредит. Однако это не так. Экстремальным закаливанием ни в коем случае нельзя заниматься людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, да и всем остальным перед началом практики лучше проконсультироваться с врачом. Хождение

#### СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Древний метод закаливания, основанный на мягком воздействии солнечного света. И да, это не пляжный отдых — солнечные ванны лучше принимать в парке или саду, в легкой тени деревьев. Цели загореть не стоит, достаточно раздеться до купальника и полежать 10–20 минут, поворачиваясь так, чтобы все тело подверглось воздействию ультрафиолетовых лучей. Процедуру лучше проводить в утренние и вечерние часы, когда воздух прохладен. А от ожогов и веснушек вас убережет солнцезащитный крем.



босиком противопоказано при воспалительных заболеваниях суставов, легких и мочеполовой системы. Беременным, особенно в первом и третьем триместрах, показаны только щадящие процедуры. И любое закаливание нельзя начинать или продолжать при острых инфекциях, во время рецидивов хронических заболеваний, реабилитации после операций и тяжелых недугов.

Выбирайте закаливание по силам — и легче тепло защитит ваше здоровье в течение всего года!

НАШИ  
ДЕТИ

# НЕУДОБНЫЙ РЕБЕНОК:

## ОТВЕТЫ НА ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ

Зачастую на ребенка, за которого родители краснеют в обществе, навешивают ярлык неудобного. Он крутится и кричит там, где нужно стоять тихо и смирно, стесняется и молчит, когда нужно проявить активность и смекалку. Неудобный ребенок будто живет по своим правилам, но так ли это плохо, как кажется?



**Надежда Двоскина,**  
психолог, член Ассоциации  
когнитивно-поведенческой  
психотерапии

### В РАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ — ПО-РАЗНОМУ

Ставить кому-либо «диагноз» неудобного ребенка — затея плохая и слишком субъективная. Все логично: каждый человек, не только малыш, так или иначе может быть неудобен другим в какой-то определенный момент. Не там стоит, не то говорит и даже дышит слишком громко, раздражая этим тех, кто рядом.

«Так и ребенок — он, безусловно, может причинять неудобства своим родителям и окружающим людям, но это часто зависит не столько от него самого, сколько от контекста: где находится семья, чем именно заняты люди

вокруг, что родители ждут от своего ребенка в конкретный момент. Для кого-то неудобством будет нормальная жизнерадостность и активность малыша, а для других, наоборот, его застенчивость и скрытность», — объясняет Надежда Двоскина.

Эксперт приводит пример: родители пошли в театр и взяли с собой пятилетнего ребенка. Тот не может спокойно сидеть, все время ерзает, громко задает вопросы и комментирует происходящее. Разумеется, такой ребенок неудобен, но вопрос тут исключительно в том, что родители от него почему-то ожидали другого, а именно поведения сознательного и взрослого человека.

«Если под определением «неудобный ребенок» воспринимать активного, любопытного, упрямого, с собственным мнением и готовностью спорить, то это, конечно, вопрос и врожденных черт характера, и приобретенных навыков», — объясняет психолог. — Ничего удивительного, что в какой-то момент кому-то, кто привык к директивному подходу, такой ребенок покажется неудобным и невоспитанным. Тем не менее это не будет говорить о какой-то «неправильности» самого ребенка».



Насторожиться нужно в обратной ситуации, когда ребенок вдруг оказывается по большей части всем удобен, приятен и обходителен со взрослыми. У психолога в такой ситуации возникнет правильный вопрос: что же происходит с маленьким человеком, как с ним обходятся в семье, если он отказывается от выражения своих чувств и желаний и лишь подстраивается под мир взрослых?

### «СТЫДНО» ПЕРЕД ДРУГИМИ

В семейной обстановке взрослые, как правило, готовы мириться с неудобством своего ребенка. Самое страшное для них — это реакция окружающих на поведение малыша.

«Косо посмотрят, отчитают и скажут, что я плохая мать!» — именно этого боятся женщины. И чаще всего они не знают, как правильно себя вести, когда их ребенка кто-то критикует и поучает.

«Это сложный вопрос, на который есть разные ответы. Дело в том, что на наших глазах произошла кардинальная смена парадигмы в вопросе взаимодействия взрослых и детей. Так, в советское время любой человек имел право сделать замечание чужому ребенку, поучать и критиковать, и это считалось нормой. Сейчас очень распространена совершенно другая идея: никто не имеет права воспитывать ребенка, кроме его родителей», — рассказывает Надежда Двоскина.

Психолог рекомендует искать золотую середину и действовать, исходя из ситуации. Например, взрослый

### «НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА, КРОМЕ ЕГО РОДИТЕЛЕЙ»

может дать ребенку адекватный комментарий о том, что в салоне автобуса не стоит громко кричать. И это замечание со стороны, вероятно, воздействует на ребенка больше, чем слова родителей. А вот хамство и уничижительную критику по отношению к детям терпеть не стоит. Задача родителей — пресечь такие замечания от окружающих, кем бы они ни были.

«Сделать это можно точно так же, как вы вообще справляетесь при столкновении с хамством и агрессией: кто-то вступает в перепалку, кто-то просто уходит от агрессора. В любом случае важно показать ребенку свою защиту от посторонней агрессии и поддержку, что не исключает и разбора полетов по поводу его поведения — но уже позже, в более спокойной обстановке», — уточняет психолог.



## МАНИПУЛЯЦИЯ? НЕ ПРОЙДЕТ!

Неудобные дети действуют так, как хочется им. И если в магазине им понравилась игрушка, они не будут, соблюдая правила приличия, скромно просить ее у родителей. Напротив, будут требовать желаемого громко и, возможно, с истериками. Как справиться с такой манипуляцией?

Эксперт рекомендует не избрывать велосипед, а реагировать на ребенка так же, как и в целом на любого манипулятора. То есть не включаться в его игру, сохранять позицию взрослого, сдержанного человека.

«Для этого мысленно можно сказать себе о том, что да, такое бывает, ребенок пытается получить желаемое при помощи скандала или шантажа, вот такие не очень приятные, но естественные явления роста и формирования личности. И эту ситуацию вполне можно обратить

на пользу: показать ребенку, что такие методы с вами не работают. Что вот шантажом он точно не получит того, что ему хочется», — объясняет эксперт.

И добавляет: зачастую родители не выдерживают натиска ребенка именно из-за того, что боятся его неудобства. Люди смотрят, осуждают — и чувство стыда в этот момент настолько сильное, что мама или папа сдаются. И дают ребенку то, что он хочет.

Однако стоит приложить все усилия для того, чтобы сдержать оброну. Помните о великой истине: дети во все времена прощупывают гра-

ницы дозволенного и ищут рабочие инструменты для влияния на своих родителей.

В стрессовой ситуации стоит особенно помнить о том, что ребенок еще не научился справляться со своими эмоциями и чувствами. И если родители привели малыша в магазин игрушек и при этом запретили ему что-либо трогать, то стоит в первую очередь задуматься о психологической зрелости самих родителей. А неадекватное поведение ребенка, попавшего в царство игрушек, вполне может быть связано не с манипуляцией, а именно с эмоциональным переутомлением.

«Вспоминается цитата из экранизации повести про Пеппи Длинныйчулок. Там по дороге в школу открыли кондитерский магазин, на что дети отозвались довольно красноречиво: «Подлость какая!» Очень важно понимать, что взрослые и дети в принципе по-разному воспринимают искушения. И взрослому-то сложно бывает противостоять чему-то притягательному, а уж для ребенка это и вовсе тяжелая работа, с которой он далеко не всегда может справиться», — объясняет Надежда Двоскина.

» В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ СТОИТ ОСОБЕННО ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ЕЩЕ НЕ НАУЧИЛСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ»

## ЕСЛИ ЖЕ, НЕСМОТРЯ НА ВСЕ ВАШИ УСИЛИЯ, ИСТЕРИКА СЛУЧИЛАСЬ?

**Первое:** постарайтесь не дать себе упасть туда же. Например, начать кричать в ответ или тем более передразнивать. И не стоит воспитывать ребенка его же методами — ложиться рядом с ним на пол и кричать, пытаясь усюветить малыша. Современные родители зачастую практикуют такой метод.

**Второе:** постарайтесь переключить внимание ребенка. Выведите его из помещения, дайте воды, умойте. При этом ведите себя максимально спокойно и уверенно, как взрослый, который помогает малышу справиться со своим состоянием, а не воюет с ним.

» ДЕТИ ОЧЕНЬ ЧАСТО ВЫСТУПАЮТ ТАКИМ СВОЕОБРАЗНЫМ ЗЕРКАЛОМ, В КОТОРОМ ОТРАЖАЮТСЯ ЗАМАЛЧИВАЕМЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ»



## ИЗ «ОДУВАНЧИКА» — В НЕУДОБНОГО

Иногда поведение детей спонтанно меняется. Скажем, добродушная и заботливая девочка вдруг начинает дерзить учителям, а тихий, замкнутый мальчик накидывается на сверстников с кулаками.

Как отмечает Надежда Двоскина, любые резкие изменения в поведении как детей, так и взрослых — повод приглядеться, что происходит. Чаще всего за этим что-то стоит. Например, ребенка могли обидеть, а взрослые за него не заступились. Или по какой-то причине ребенок почувствовал необходимость жест-

кого отстаивания себя даже там, где это вроде бы и не требуется. Если он нападает на слабых, то, вероятно, в каких-то ситуациях слабым выступает он сам, и это — единственный выход, который получают его накопленные страх и злость.

«Возможно, что-то изменилось в семье, и ребенок таким образом реагирует на проблемы и неблагополучие родителей. Дети вообще очень часто выступают таким своеобразным зеркалом, в котором отражаются замалчиваемые проблемы в семье. Словом, причин может быть очень много, и с ними, конечно же, лучше разобраться, не дожидаясь какой-то беды», — резюмирует психолог.

# «ЭТО КРИНЖ, ЗАШКВАР!»:

## КАК РОДИТЕЛЯМ РЕАГИРОВАТЬ НА СЛЕНГ ПОДРОСТКОВ

Сленг, то есть набор слов или старых лексем с новым значением, используется в разных группах людей. И подростки не исключение. Их речь порой раздражает взрослых, ввергает в шок, пугает, настораживает. Но главное, что новоязы становятся препятствием для понимания друг друга. Что же делать взрослым — учить подростковый сленг или воспитывать в детях культуру русской речи?



**Светлана Вишнякова,** клинический и семейный психолог, действительный член Российской психотерапевтической ассоциации

### ВСПОМНИТЬ СЕБЯ

Самое главное, что советует Светлана Вишнякова родителям подростков, — не драматизировать. «Странная» детская речь — это естественно. И рассматривать ее нужно не в разрезе лингвистики. Сленг — это прежде всего социально-психологическое явление.

«Подросткам очень важно чувствовать свою принадлежность к группе сверстников. Отсюда и вытекает «стадность», за которую взрослые их критикуют: дети выбирают одну и ту же одежду, сумки, обувь, слушают одинаковую музыку и прочее. То есть и язык для подростка, с одной стороны, это способ заявить сверстникам, что он с ними на одной волне, с другой стороны — заявить родителям, что он принадлежит к другой «общине», — объясняет семейный психолог.

Кроме того, нередко сленг помогает подросткам социализироваться и самоутвердиться: употребляя те или иные слова, они показывают сверстникам, что тоже «в теме» и тоже «крутые».

По словам Светланы Вишняковой, изменение языка — это закономерный процесс взросления. И через него проходит

## “ НЕРЕДКО СЛЕНГ ПОМОГАЕТ ПОДРОСТКАМ СОЦИАЛИЗИРОВАТЬСЯ И САМОУТВЕРЖАТЬСЯ – ПОКАЗЫВАТЬ СВЕРСТНИКАМ, ЧТО ОНИ ТОЖЕ «В ТЕМЕ» И ТОЖЕ «КРУТЫЕ»

буквально каждое поколение. Вспомните грубый, ироничный язык подростков 90-х годов: «Классный хаер у этой мочалки, просто отпад!» Или новоязы, которыми была усеяна речь молодежи в 2000-х годах: «юзаяю прогу», «афтар жжот!». А еще раньше были «тубзик», «шнурки» и «мочить коры». Одним словом, лексикон подростков меняется из года в год. И взрослым стоит об этом помнить.

### БЫТЬ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

Психолог Светлана Вишнякова рекомендует родителям не изучать подростковый сленг, но хотя бы понимать его основные термины. Это

полезно в воспитательных целях. Ведь язык ребенка — это индикатор его внутреннего состояния. И если в какой-то момент старшеклассник стал активно использовать те или иные слова, нужно узнать, что они означают и к какой «тусе» относятся — геймеров, любителей сериалов, спортсменов или... наркоманов и угонщиков авто.

Знать слова, но не употреблять — это золотая середина. То есть родителям не стоит вклинивать в свою речь новоязы для того, чтобы встать на уровень со своим чадом. Мама и папа в глазах ребенка должны таковыми и оставаться — не сверстниками, а старшими, авторитетными людьми, которые умеют нормально высказывать мысли.

### ТЕРРИТОРИЯ ЧИСТОЙ РЕЧИ

Подросток будет «репить», ходить на «хорягу», «капсить» в соцсетях и подбирать «луки» на каждый день. С этим нужно смириться. Но при этом родителям нужно научить подростка различать, когда и где уместно использование новоязов, а когда — запрещено.

«Если же захламленность речи очень беспокоит взрослых, им стоит ввести определенные правила. Например, дом — это территория чистой речи, здесь нельзя использовать жаргонизмы, новоязы. И это касается не только детей, но и взрослых! Правило можно видоизменять по своему усмотрению. Скажем, во всей квартире сленг запрещен, а в комнате подростка — разрешен, или правило может распространяться только на время ужина, прихода гостей и прочее», — объясняет психолог Светлана Вишнякова.

И добавляет, что родителям не стоит волноваться о том, что со временем ребенок забудет, как разговаривать

Родителям нужно понимать: сленг и сквернословие — разные понятия. Однако современный молодежный язык зачастую загрязняется нецензурными словами. И этому способствуют популярные личности — музыканты, актеры, блогеры, которые позволяют мат в публичных выступлениях. Как следствие, подростки копируют стиль кумиров и используют «грязный язык» как элемент ложного самоутверждения.



### РАЗГОВОРНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Байтить** — провоцировать, вызывать на эмоции (происходит от to bite — «укусить»)

**Воркать** — работать

**Капсить** — громко говорить, кричать (в онлайн — усилить эффект при помощи заглавных букв)

**Крипово** — страшно

**Оффтоп** — не по теме

**Пофиксить** — исправить

**Чекать** — проверять, пробивать информацию о чем-то или о ком-то

**Кринж** — стыд, позор

**Зашквар** — старомодное, неприятное, позорное

**Репа** — репетиция

**Хоряга** — хореография

на родном языке. Во-первых, спустя 1–3 года старшеклассник «израстется» и незаметно для самого себя перестанет употреблять «зашкварные» слова. Во-вторых, большинство детей легко оперирует двумя языками — чистым русским и молодежным, при этом воспринимая его как иностранный. То есть легко переключаются с одного на другой в зависимости от того, с кем общаются — со сверстниками или родителями.

# КНИГИ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЛЯЮТ

Увлечешься чем-то новым или «склеить» что-то старое, сделать решающий шаг, а может быть, и наоборот — найти способ отгородиться от суеты, сконцентрироваться только на себе? Где искать вдохновение для перемен? Ответ очень прост: в книгах. Читайте и меняйтесь к лучшему!



«Магия утра»  
Хэл Элрод

Каждый из вас наверняка слышал истории успешных людей. Их объединяет многое, в том числе и любовь к рассветам: жизнь успешных людей начинается бурлить ранним утром. И не случайно.

В «Магии утра» объясняется, почему первый час определяет успех всего дня и как он помогает человеку раскрыть свой потенциал. Автор рекомендует применять утренние ритуалы, которые меняют жизнь в лучшую сторону: повышают продуктивность, учат фокусироваться на ключевых задачах, заряжают энергией и в целом улучшают здоровье.



«Монах, который продал свой феррари»  
Робин Шарма

Автор приглашает читателя в Сивану — это страна, в которой каждый найдет то, в чем особенно нуждается.

Как обрести гармонию в себе, избавиться от негативных мыслей, научиться наслаждаться каждым прожитым днем? Шаг за шагом, следуя советам Робина Шарма, читатель изменится до неузнаваемости и обретет то внутреннее счастье, которое не зависит от мировых кризисов, финансов или мнения окружающих.



«Простые истины, или Как жить в свое удовольствие»  
Александр Казакевич

Эта книга — сборник вдохновляющих афоризмов, интересных историй, красивых притч. Читая их, человек наполняется позитивной энергией, переосмысливает свои действия.

Задача автора — зажечь в читателе огонь, заставить его поверить: все будет так, как он захочет. При одном условии: действовать нужно прямо сейчас.



«Уверенность в себе. Как избавиться от застенчивости, нерешительности и повысить самооценку»  
Павел Федоренко, Илья Качай

Перед вами не просто книга, а практическое пособие о том, как избавиться от тревоги, противостоять стрессу, поднять самооценку и наконец-то начать жить в полную силу.

Все упражнения, техники и рекомендации, собранные авторами, основаны на принципах когнитивно-поведенческой психотерапии. Перелистнув последнюю страницу, вы почувствуете, что стали другим человеком. Тем, кто готов взять ответственность за собственную жизнь.

# ЗНАЙ НАШИХ!

За последние месяцы на предприятиях СИБУРа по всей России прошли десятки мероприятий – от детских и семейных спартакиад до внутризаводских турниров по разным видам спорта. Вспомним, как это было?

Внутризаводская спартакиада по нормативам ГТО, г. Нижнекамск



Внутризаводская спартакиада по плаванию, г. Воронеж



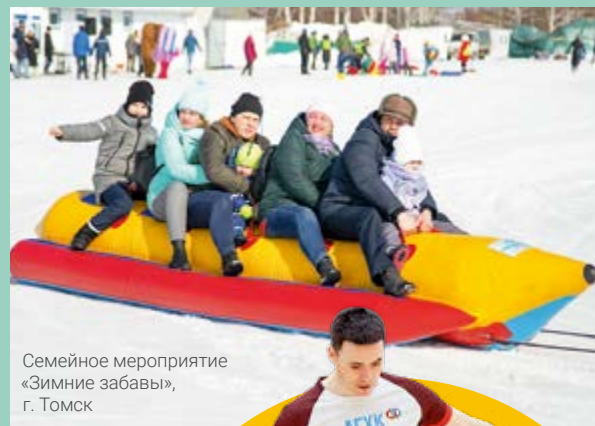
Турнир ТЭК «Энергия Великой Победы» по волейболу, г. Москва



Турнир ТЭК «Энергия Великой Победы» по баскетболу, г. Москва



Городской турнир по шахматам, г. Краснодар



Семейное мероприятие «Зимние забавы», г. Томск



Внутризаводская спартакиада по плаванию, г. Пермь



Детская спартакиада, г. Тобольск



Чемпионат по мини-футболу, г. Свободный

# БАСКЕТБОЛ 3×3 ВОЗВРАЩАЕТСЯ

В Воронеже пройдет корпоративный турнир по стритболу. 20–21 мая 17 команд будут бороться за звание самых сильных, ловких и профессиональных игроков. В 2023 году турнир носит имя Владимира Разумова, заместителя председателя правления, члена совета директоров ПАО «СИБУР Холдинг».



## В ТУРНИРЕ УЧАСТВУЮТ 15 КОМАНД:

- «Амурский ГХК»
- «БИАКСПЛЕН»
- «Воронежсинтезкаучук»
- «ЗапСибНефтехим»
- «Казаньоргсинтез»
- «КЗСК»
- «Нижнекамскнефтехим»
- «НИПИГАЗ»
- «ПОЛИЭФ»
- «СИБУР»
- «СИБУР Диджитал»  
и «СИБУР Коннект»
- «СИБУР-Нефтехим»
- «СибурТюменьГаз»  
и «Запсибтрансгаз»
- «СИБУР-Химпром»
- «Томскнефтехим»

Впервые корпоративный турнир по баскетболу 3×3 под названием «Бриллиантовый мяч» состоялся в 2018 году и собрал 10 команд. В 2019 году в соревнованиях приняли участие уже 14 сборных.

В 2023 году турнир посвящен памяти Владимира Разумова (1944–2021 гг.), который свой трудовой путь начал на «Воронежсинтезкаучуке». С юных лет он увлекался баскетболом. Входил в совет единой лиги ВТБ по баскетболу.

**Стритбол** — вид баскетбола, известный во всем мире. От обычной игры отличается количеством игроков в команде — их всего 3, а также зоной игры — половиной баскетбольного игрового поля и единственным кольцом.