

СИБУР

Здоровое будущее

ЗИМА 2023



УМ В ТОНУСЕ

Тренируем мозг
и прокачиваем
память



РУСТЕМ МУСТАФИН

Начальник смены на заводе
БК ПАО «Нижнекамскнефтехим»

«Лыжи — это мой способ
медитации»



«МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ»

Лучшие продукты
для активного
долголетия

СЕРГЕЙ НАЗАРОВ

Генеральный директор ООО «СИБУР-Кстово» и ООО «РусВинил»

16+

**«ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ДОСТИЧЬ БОЛЬШЕГО, ЧЕМ ВСЕ
ОСТАЛЬНЫЕ, ТО И ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОНИ»**

Здоровое будущее

Зима 2023

КОМАНДА ПРОЕКТА

Со стороны СИБУРа:

Вячеслав Харитонов

Вера Язева

Ольга Покровская

Сергей Овчинников

Со стороны Newmen:

Анжела Микоян

Светлана Смирнова

Александра Чернозубенко

Вероника Батхан

Юлия Дмитриева

Артем Касимов

ПЕЧАТЬ

ООО «ВИВА-СТАР»

107023, г. Москва,

ул. Электrozаводская, 20,

корпус 3

Дата выхода:

22 декабря 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.novyeludi.com

16+

СПОРТ

2. ИДЕМ МЫ К ПОБЕДЕ ЕДИНЮЮ СТЕНОЙ

Рассказываем, как прошел турнир по баскетболу им. В.В. Разумова

4. БОРЬБА СИЛЬНЕЙШИХ

Вспоминаем лучшие моменты Летней Спартакиады СИБУРа

6. ДО СВОБОДНОГО И ОБРАТНО

Подводим итоги проекта «Добежать до Свободного»

8. БЕГИ, ЧЕМПИОН!

Делимся самыми яркими моментами прошедших марафонов

10. В ДУХЕ СПОРТИВНЫХ ТРАДИЦИЙ

Возвращение осенних корпоративных соревнований

ЗДОРОВАЯ РАБОТА

12. «ПОКОРИВ ОДНУ ВЕРШИНУ, НАЧИНАЕШЬ ДУМАТЬ О ДРУГОЙ»

Интервью с гендиректором ООО «СИБУР-Кстово» и ООО «РусВинил» Сергеем Назаровым

16. УМ В ТОНУСЕ

Как сохранить ясное сознание на долгие годы?

20. РУСТАМ МУСТАФИН О ЛЫЖАХ, БЕГОВЫХ МАРАФОНАХ И ПОДДЕРЖКЕ РОДНЫХ

Интервью с начальником смены на заводе БК ПАО «Нижнекамскнефтехим»

ЗАБОТА О СЕБЕ

24. СИЛЬНЫЕ, ЛОВКИЕ, СМЕЛЫЕ, УМЕЛЫЕ!

В СИБУРе прошли соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»

26. «Я БЫ ВООБЩЕ ЭТОТ ЛИФТ ОТМЕНИЛ»

Эдуард Шкловский – об активном долголетии и корпоративном спорте

ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

30. «МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ»

Продукты для долголетия

34. ВИТАМИНЫ НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Разбираемся, дефицит каких витаминов возникает с возрастом

36. ВРЕМЯ ПИТЬ ЧАЙ

Что полезного в бодрящем напитке и как его пьют в разных странах?

ВНУТРЕННИЙ МИР

38. СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Как связаны стресс и старение организма

СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ

42. ЛЫЖИ ДЛЯ МАЛЫША

Как подобрать снаряжение начинающему лыжнику?

НАШИ ДЕТИ

44. ЧУДЕСА, ДА И ТОЛЬКО!

Почему важно верить в чудеса?

48. ВРЕМЯ ВОЛШЕБСТВА

Рассказываем, как сибурята отдохнули в детских оздоровительных лагерях

50. НАШЕ ЛЕТНЕЕ СЧАСТЬЕ

Об отдыхе в КЦО «СИБУР-Юг» и «Корабельной роще»

РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

52. ТОП-5 НАСТОЛЬНЫХ ИГР, КОТОРЫЕ ПРОКАЧАЮТ ВАШ МОЗГ

Развиваем свои когнитивные навыки

53. ЛЕТО СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

54. ЗДРАВСТВУЙ, НОВЫЙ ГОД!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!



Одна из театральных легенд России — актер Владимир Зельдин справил свое 101-летие на сцене. Он пел, танцевал и играл в спектаклях, являя собой пример активного долголетия. Когда у Зельдина спрашивали, в чем секрет его долгой и здоровой жизни, он с улыбкой говорил, что во всем нужно знать меру — и обязательно оставлять время на отдых. Но не пассивный, а активный. Сам актер, например, гулял по 1,5 часа каждый день...

Новый номер журнала «СИБУР Здоровое будущее» посвящен активному, здоровому долголетию. Как позаботиться не только о тоне мышц, но и о ясности ума? Какие продукты нужно ввести в ежедневный рацион, чтобы продлить молодость?

Почему стресс ускоряет процесс старения и можно ли этого избежать? Читайте, вдохновляйтесь, действуйте!

И конечно, от всей души поздравляю вас с наступающим Новым годом! Спасибо за вклад каждого из вас в продвижение здорового образа жизни в нашей сплоченной команде СИБУРа. Пусть 2024 год принесет вам новые достижения, успешные проекты и добрые надежды. Оставайтесь бодрыми, энергичными и спортивными. Крепкого здоровья, счастья и благополучия вам и вашим близким!

Вячеслав Харитонов,
директор функции «Корпоративная культура
и социальное развитие» ООО «СИБУР»,
председатель «СИБУР Профсоюз»

СПОРТ

ИДЕМ МЫ К ПОБЕДЕ ЕДИНЮЮ СТЕНОЙ

Сборные предприятий СИБУРа по баскетболу встретились в Воронеже, чтобы помериться в силе, ловкости, скорости и умении виртуозно владеть мячом. Всего в турнире по баскетболу 3x3 соревновались 14 сильнейших команд холдинга.

На открытии турнира с приветственным словом выступил председатель СИБУР Профсоюза Вячеслав Харитонов: «Баскетбол — это командная игра, и та сборная, которая покажет лучшую сплоченность, взаимодействие и партнерство, в итоге добьется лучшего результата. Желаю провести турнир без травм, и пусть победит сильнейший!»

В первый день турнира прошли отборочные этапы, во второй на паркет вышли сильнейшие команды, чтобы сразиться за титул чемпиона. Главными соперниками стали команды корпоративного центра СИБУРа и Томскнефтехима.

Борьба была очень напряженной, но финальную точку в матче поставил бросок игрока томской команды. Она и победила со счетом 21:19.

За третье место в турнире сражались команды Сибур-Нефтехима и Сибур-Химпрома. Встреча завершилась со счетом 21:16 в пользу второй сборной.

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Одним из самых ярких событий турнира стал мастер-класс для воспитанников спортивной школы олимпийского резерва № 9. В роли учителя



и наставника выступил Сергей Быков — настоящая звезда спорта, амбассадор и лидер программы СИБУРа по развитию баскетбола в регионах присутствия.

Ребята с воодушевлением слушали наставника, тренировались под его наблюдением. А в завершение встречи общались и фотографировались с чемпионом, чтобы сохранить этот день в памяти на долгие годы.

«Когда я только начинал проводить мастер-классы для детей, то делал упор в первую очередь на технику. Сейчас я хочу донести до начинающих баскетболистов важность таких базовых понятий, как партнерство, концентрация, стремление максимально качественно выполнять каждый элемент. Всегда говорю детям, что тренироваться и играть нужно с улыбкой!» — рассказал Сергей Быков.

**„НИ ШАГУ НАЗАД,
НИ ШАГУ НА МЕСТЕ!
А ТОЛЬКО ВПЕРЕД,
И ТОЛЬКО ВСЕ ВМЕСТЕ!
ВПЕРЕД,
НАШ ВОРОНЕЖ!
ДУШОЙ МЫ С ТОБОЙ.
ИДЕМ МЫ К ПОБЕДЕ
ЕДИНЮЮ СТЕНОЙ!**

Этот девиз был назван лучшим на конкурсе речевок, который накануне турнира провели в Воронежсинтезкаучуке. Автор кричалки — Светлана Филатова, менеджер Проектного офиса эффективности производства.



В ПАМЯТЬ О ЛЕГЕНДЕ

Турнир по баскетболу 3x3 носит имя Владимира Разумова — ключевой фигуры в истории российской нефтехимии, главного новатора на заводе Воронежсинтезкаучук и члена Совета директоров «СИБУР Холдинга».

Почетными гостями турнира стали Наталия Коновалова — супруга Владимира Разумова, а также его первый тренер Алексей Грошиков

«Спорт всегда занимал особое место в жизни моего супруга, он и помог развить качества сильного руководителя. Я благодарна руководству СИБУРа, Воронежской области и Воронежсинтезкаучука за создание такого масштабного турнира в честь Владимира Разумова. Для нашей семьи это очень важно», — рассказала Наталия Коновалова.

Алексей Грошиков тоже с теплотой вспоминает своего ученика. Вся жизнь он посвятил подготовке спортсменов-баскетболистов. Волею судеб в их числе когда-то оказался и Владимир Разумов.

БОРЬБА СИЛЬНЕЙШИХ:

ВСПОМИНАЕМ ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ СИБУРА

Одно из самых главных корпоративных событий 2023 года — Летняя Спартакиада. На нее приехали 23 команды из всех регионов присутствия холдинга — это 720 самых сильных, быстрых и ловких спортсменов. И все они уверенно заявляют: те эмоции, которые им посчастливилось испытать за два дня соревнований, останутся с ними на всю жизнь.



ВСТРЕЧА ЛИДЕРОВ

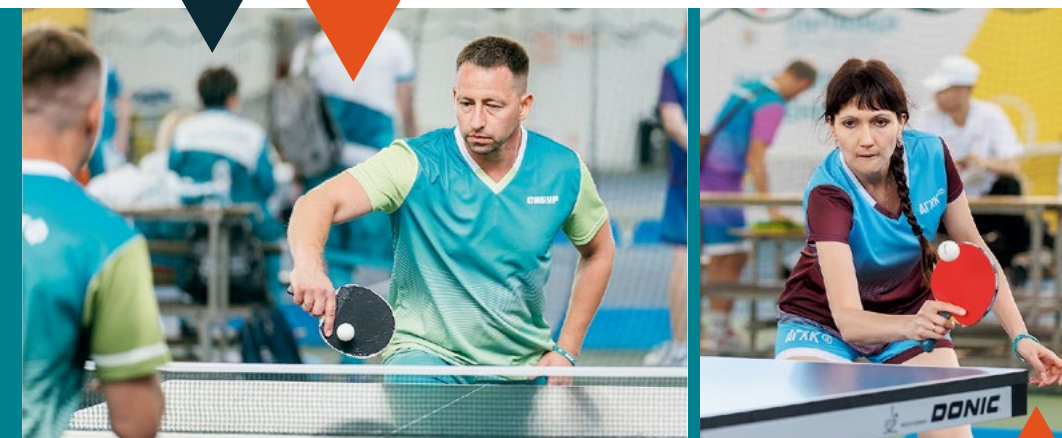
Летняя Спартакиада прошла в Олимпийской деревне — в историческом месте, которое пронизано аурой Олимпиады-80.

В первой игре Спартакиады уже традиционно встретились команды руководителей. Так, «Формула Развития», где капитанствовал Сергей Лукичев, сыграла против сборной генеральных директоров «Химия лидерства», капитаном которой выступил Владимир Плешков. Завершился матч со счетом 6:3 в пользу команды членов правления.

В фестивале ГТО свои силы проверили 145 сибуровцев. Нешуточная борьба развернулась в командных эстафетах, по ее итогам лучшие результаты показала команда Нижнекамскнефтехима.

Талисман Спартакиады — медведь Сибурч в корпоративной форме — поддерживал спортсменов и развлекал болельщиков.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ ОБЪЕДИНИЛИ 42 СПОРТСМЕНА СО ВСЕХ ПРЕДПРИЯТИЙ. ПОБЕДИТЕЛЕМ КОМАНДНОГО ЗАЧЕТА СТАЛА КОМАНДА ТОМСКНЕФТЕХИМА



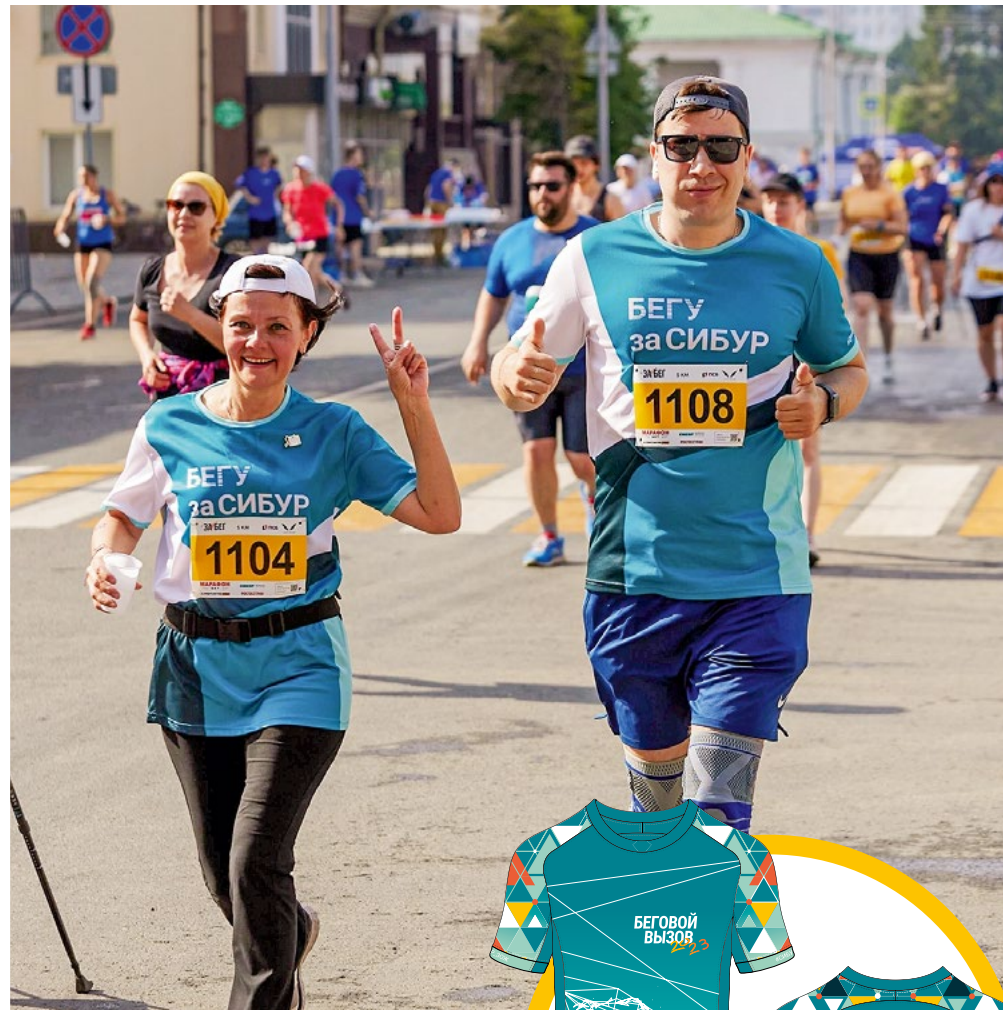
Победу в групповых соревнованиях по футболу одержала сборная Казаньоргсинтеза, ставшая чемпионом второй раз подряд!



ВПЕРВЫЕ ЗА ХОДОМ СОРЕВНОВАНИЙ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ МОГЛИ СЛЕДИТЬ ВСЕ БОЛЕЛЬЩИКИ: ТРАНЛЯЦИИ ВЕЛИСЬ НА ЮТУБ-КАНАЛЕ КОМПАНИИ



Чтобы определить чемпиона по волейболу, на Летней Спартакиаде собрались 20 команд со всей России. Все игроки продемонстрировали высокий уровень подготовки и профессионализма, но особенное упорство и рвение к победе показала команда ЗапСибНефтехима. Именно она и стала № 1 в волейболе!



ДО СВОБОДНОГО И ОБРАТНО

В холдинге завершился проект «Добежать до Свободного». Его главная цель — общими усилиями преодолеть расстояние от Москвы до Свободного, самой дальней в России географической точки СИБУРА.

Перед сибуровцами стояла амбициозная задача: коллективно преодолеть 7708 км — путь от точки А до точки Б. Однако наши коллеги этот план не выполнили... а перевыполнили — в своем виртуальном путешествии они добежали до Свободного и вернулись обратно в Москву! По итогу участники проекта преодолели путь в 15 416 км! Чтобы внести свою лепту в общую цель, то есть пробежать виртуальные километры, нужно было

зарегистрироваться в мобильном приложении Stayfitt и заработать заряды — виртуальную валюту. Ее можно было обменять на любые активности, потому что сибуровцы активно ходили, бегали, ездили на велосипеде, плавали и поднимали гантели. В виртуальные километры также можно было конвертировать время, проведенное в тренажерном зале, и свое участие в личных челленджах и ЗОЖ-конкурсах.

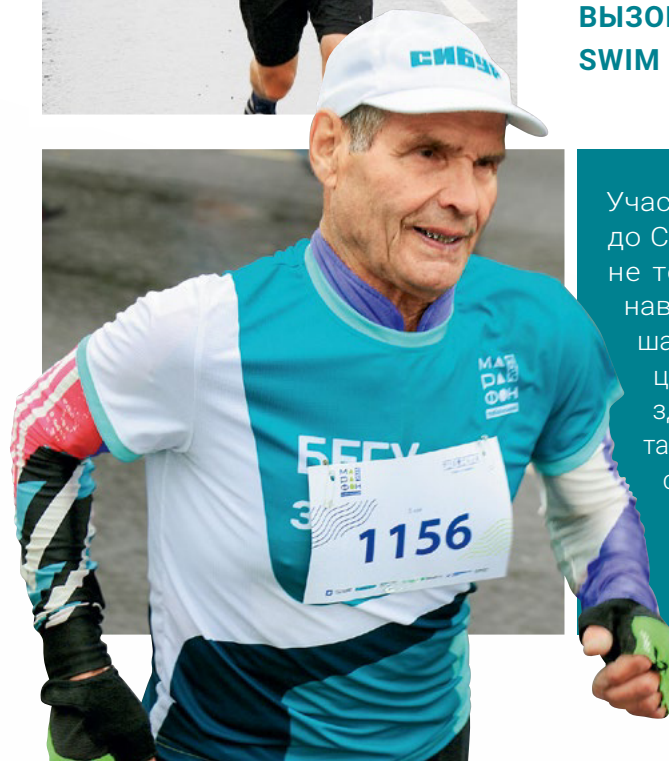
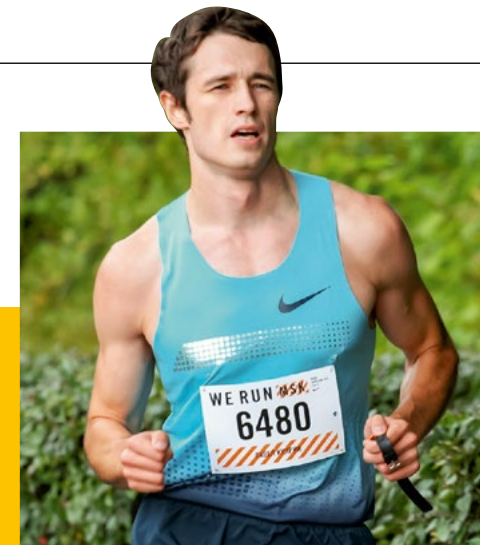
СПОРТИВНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ ВКЛЮЧАЛ В СЕБЯ:

- Ежемесячные задания. Количество тренировок и расстояние пробежек постепенно увеличивались.
- Ежемесячные розыгрыши фирменных футболок. Награды получили 70 сотрудников.
- Ежемесячные конкурсы в общем чате Stayfitt. Восемь победителей получили подарки.
- Бесплатные слоты победителям на Московский марафон.

ДО СВОБОДНОГО «БЕЖАЛИ» ОКОЛО 2 ТЫС. СОТРУДНИКОВ ХОЛДИНГА!

ЧЕМПИОНЫ ПО БЕГУ:

- Павел Куприн (Дзержинск) — 1804 км (1 сезон).
- Ольга Пяткова (Краснодар) — 857 км (2 сезон).



ПРОЕКТ «ДОБЕЖИМ ДО СВОБОДНОГО» — ЭТО ТРИ БОЛЬШИХ СПОРТИВНЫХ ЧЕЛЛЕНДЖА: «БЕГОВОЙ ВЫЗОВ СИБУРА», SIBUR SWIM И SIBUR WALK

Участники проекта «Добежим до Свободного» прокачивали не только свои спортивные навыки, но и знания. Они слушали, смотрели и читали лекции о полноценном питании, здоровом сне, эффективном тайм-менеджменте. Кроме того, сибуровцы учились противостоять стрессу и правильно мотивировать себя на новые свершения.

БЕЖИМ ВМЕСТЕ?

Сибуровцы сложностей не боятся: они ставят перед собой амбициозные цели и всегда их добиваются. Как, например, в челлендже «Беговой вызов», задача которого — пробежать как можно больше километров за заданный промежуток времени.

«Беговой вызов» прошел в два этапа. Первый сезон — с 1 марта по 31 мая, второй — с 5 июня по 31 августа. За эти два периода сибуровцы пробежали 134 787 км!

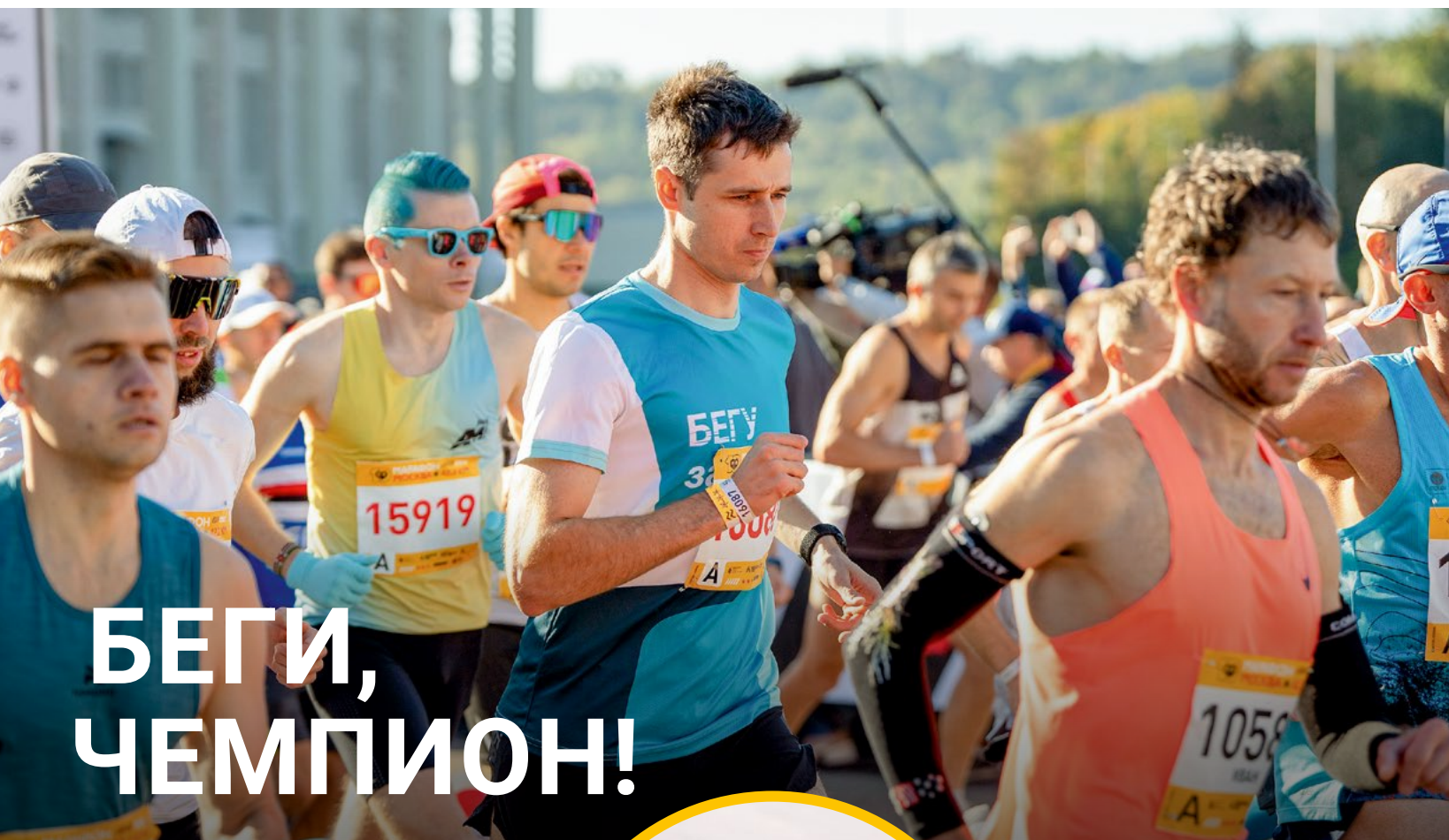
По итогам каждого сезона были награждены по 12 сотрудников, которые пробежали наибольшее количество километров.

САМЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ УЧАСТНИКИ ЧЕЛЛЕНДЖА:

- Юрий Шубин (ветеран Сибур-Химпрома) — 73 года.
- Алексей Нагайцев (Томскнефтехим) — 63 года
- Татьяна Полякова (СИБУР Коннект) — 58 лет

В «БЕГОВОМ ВЫЗОВЕ» УЧАСТВОВАЛИ 19 ПРЕДПРИЯТИЙ СИБУРА — ЭТО 683 ЧЕЛОВЕКА!





БЕГИ, ЧЕМПИОН!

Сотрудники СИБУРа за последние несколько месяцев пробежали сразу несколько крупнейших марафонов. Вспоминаем, как это было, и делимся самыми яркими моментами.



БЕГОВАЯ ЭКСКУРСИЯ ПО КАЗАНИ

Весной в столице Татарстана прошел Казанский марафон. В нем приняли участие более 12 000 спортсменов из 456 городов и 16 стран мира, из них 103 человека – сотрудники СИБУР Холдинга.

Традиционно Казанский марафон – это не просто спортивное мероприятие, но и беговая экскурсия по главным достопримечательностям города.

Сибуровцы на марафоне продемонстрировали отличные результаты:

🏆 одним из лидеров забега на 3 км стал Алексей Антропов, эксперт Казаньоргсинтеза – **15 мин. 27 сек.;**

🏆 в общем зачете на 42,2 км четвертым прибежал Павел Куприн, инженер Сибур-Нефтехима. Со старта эту дистанцию бежали 2,5 тыс. участников

**СИБУРОВЦЫ БЕЖАЛИ
НА ВЫБОР ДВЕ ДИСТАНЦИИ –
42,2 КМ И 10 КМ**

МИМО ГЛАВНЫХ ДОСТО- ПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЕЙ ТОБОЛЬСКА

В сибирском городе прошло главное спортивное событие осени – Тобольский марафон. В нем приняли участие 2 тыс. человек, из них 280 – сотрудники ЗапсибНефтехима и других предприятий СИБУРа.

Участники марафона стартовали с площади перед Тобольским кремлем. Они бежали мимо главных достопримечательностей города, потому «в моменте» спортсмены не только состязались друг с другом, но и знакомились с богатой историей духовной столицы Сибири.

**САМОМУ МЛАДШЕМУ БЕГУНУ
МАРАФОНА БЫЛО 3 ГОДА,
А САМОМУ СТАРШЕМУ – 82**



**ГЕОГРАФИЯ УЧАСТНИКОВ
ТОБОЛЬСКОГО МАРАФОНА
ОХВАТИЛА 88 ГОРОДОВ
ИЗ 21 РЕГИОНА РОССИИ**

ВМЕСТЕ – ПО УЛИЦАМ МОСКВЫ

Более 40 тыс. спортсменов встретились на Московском марафоне – главном беговом событии страны. Сюда же приехали свыше 100 сотрудников из 15 предприятий СИБУРа – большинство из них являются победителями челленджа «Беговой вызов».

«Эту практику мы начали в 2019 году – давать возможность работникам компании, любителям бега и здорового образа жизни, пробежать дистанцию на самом главном марафоне страны», – отметил Вячеслав Харитонов, директор функции «Корпоративная культура и социальное развитие», председатель СИБУР Профсоюза.



В команде СИБУРа лучшими марафонцами на дистанции 42,2 км стали:

🏆 Павел Куприн, Сибур-Нефтехим. Время: **02:40:24** (среди мужчин)

🏆 Ольга Ермолина, СИБУР Диджитал. Время: **05:12:29** (среди женщин)

В число самых быстрых бегунов СИБУРа на дистанции 10 км вошли:

🏆 Дмитрий Симонов, СИБУР-РТ. Время: **35:53** (среди мужчин)

🏆 Анна Борисова, Нижнекамскнефтехим. Время: **43:38** (среди женщин)



В ДУХЕ СПОРТИВНЫХ ТРАДИЦИЙ

ЛУЧШИЕ СПОРТСМЕНЫ СИБУРА ВСТРЕТИЛИСЬ НА «КАМСКОЙ ОСЕНИ – 2023»

Традиция осенних корпоративных соревнований вернулась после четырехлетнего перерыва. Участники турниров – сотрудники разных предприятий СИБУРа – встретились в Перми, чтобы подтвердить статус лучших из лучших.

Открыл «Камскую осень» член правления, управляющий директор СИБУРа Сергей Лукичев: «Когда принимали решение, где нам проводить соревнования, обратили внимание на великую реку Каму. Поэтому сегодня мы впервые проводим «Камскую осень», и пусть это станет доброй традицией!»

ПОКОРИТЬ ВОДНУЮ СТИХИЮ

На «Камской осени» впервые в истории СИБУРа прошли корпоративные соревнования по плаванию. На старт вышли 120 спортсменов, которые выступили в личном зачете и смешанной эстафете.

Открыл соревнования четырехкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира, 21-кратный чемпион Европы по плаванию Александр Попов. Он пожелал спортсменам легких побед и веры в свои силы.

Участников соревнования разделили на две возрастные категории. Им предстояло проплыть одинаковую дистанцию – 50 метров вольным стилем.



КОМАНДНЫЙ ЗАЧЕТ

- 1 место – Томскнефтехим
- 2 место – приглашенная сборная из Краснодара
- 3 место – ЗапСибНефтехим



ПРОЯВИТЬ УМ, СМЕКАЛКУ И ВЫДЕРЖКУ

В шахматных турнирах участвовали 63 самых сильных и опытных игрока с разных предприятий холдинга. Они сели за один стол с воспитанниками спортивной школы олимпийского резерва «Олимпийские ракетки» – победителями масштабных турниров, будущими кандидатами в мастера спорта по шахматам.

Борьба была ожесточенной, команда СИБУРа несколько раз оказывалась в критической ситуации, рискуя получить мат от команды юных чемпионов. Однако опыт в товарищеской встрече взял верх – команда СИБУРа победила со счетом 11:10.



КОМАНДНЫЙ ЗАЧЕТ

- 1 место – приглашенная сборная из Краснодара
- 2 место – СИБУР-РТ
- 3 место – СИБУР Диджитал



РАСТОПИТЬ ЛЕД

В хоккейных состязаниях участвовали семь команд СИБУРа. Каждая была настроена только на победу, потому битва чемпионов оказалась очень жаркой и зрелищной.

Сначала прошел групповой этап, но самым напряженным, конечно же, стал финальный день соревнований. На льду оказались две сильнейших команды холдинга, представлявшие Нижнекамскнефтехим и корпоративный центр СИБУРа.

Лидеры турнира не хотели уступить пальму первенства друг другу, но за 1,5 минуты до конца матча одна из команд вырвалась вперед, забив решающую шайбу. Нижнекамскнефтехим стал чемпионом!



КОМАНДНЫЙ ЗАЧЕТ

- 1 место – Нижнекамскнефтехим
- 2 место – СИБУР, Корпоративный центр
- 3 место – ЗапСибНефтехим



ЗАБИТЬ ТРЕХОЧКОВЫЙ

17 команд с разных предприятий СИБУРа приехали на «Камскую осень», чтобы доказать: именно они являются сильнейшими в баскетболе.

По итогам турниров «властелинами колец» были названы три команды. Они заслужили не только почетное звание, но и зрительскую любовь.



КОМАНДНЫЙ ЗАЧЕТ

- 1 место – Томскнефтехим
- 2 место – приглашенная сборная из Краснодара
- 3 место – Сибур-Химпром

530 спортсменов!

участвовали в «Камской осени»

ЗДОРОВАЯ РАБОТА



СЕРГЕЙ НАЗАРОВ: «ПОКОРИВ ОДНУ ВЕРШИНУ, НАЧИНАЕШЬ ДУМАТЬ О ДРУГОЙ»

Генеральный директор ООО «СИБУР-Кстово» и ООО «РусВинил» Сергей Назаров знает, из каких ингредиентов состоит успех. В их числе — целеустремленность, твердость духа и умение принимать решение в моменте, здесь и сейчас. С этими качествами, уверен Сергей, человек не рождается, они формируются в процессе его взросления. И способствуют этому разные факторы. Например, спорт в любом его виде.

О РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ И СОРЕВНОВАНИЯХ С САМИМ СОБОЙ

— Сергей, можно предположить, что спорт всегда был частью вашей жизни...

— Так и есть. В школе занимался самбо, хоккеем, баскетболом. Быстро бегал, потому в какой-то момент родители решили записать меня и в секцию по футболу. Сначала играл за школьную команду, потом меня заметили городские тренеры, пригласили к себе. Футбол был моей главной страстью лет до 20. А потом на первое место вышла работа, семья.

Сейчас, оглядываясь назад, я даже удивляюсь тому, в скольких видах спорта пробовал свои силы! Помню,

родители с боем будили меня в 4:30 утра, чтобы в 6:00 я уже был в бассейне. Темно, холодно, на улице — ни души. А я иду на секцию, злой на всех вокруг. 1,5 часа занимаюсь плаванием, а потом плетусь в школу. Это был «интересный» период в моей жизни. Тогда мне казалось, что именно так взрослые, наверное, и отбивают у детей желание заниматься спортом.

— Однако у вас это желание не пропало...

— Не пропало. Наверное, как раз за счет того, что именно родители выполняют самую сложную задачу: прививают дисциплину, через «не хочу» вырабатывают в детях привычку к активной жизни, к движению. Это, на мой взгляд, самое важное. А уже повзрослев, человек сделает осознанный выбор, каким именно спортом заниматься. Но выбора, заниматься им или нет, перед ним уже стоять не будет.

Знаете, я читал истории легендарных спортсменов, олимпийских чемпионов. И, по сути, каждая из этих историй начинается с того, что «родители записали на секцию», «родители заставили», «родители не позволили бросить». Может быть, дети в какой-то момент злились на них, даже ненавидели, но спустя время, повзрослев, все равно поняли: именно благодаря родителям они стали чемпионами.

— Значит, истории чемпионов — это про родительскую целеустремленность?

— И про мотивацию. Во всех этих историях можно проследить один и тот же принцип успеха. Если ты хочешь достичь больше, чем все остальные, то и делай больше, чем они. Вставай на час раньше. Читай каждый день на 30 минут больше, чем остальные. Бегай на 20 минут дольше.

Это правило касается не только спорта, но и любой сферы жизни. Упорство и труд все перетрут.

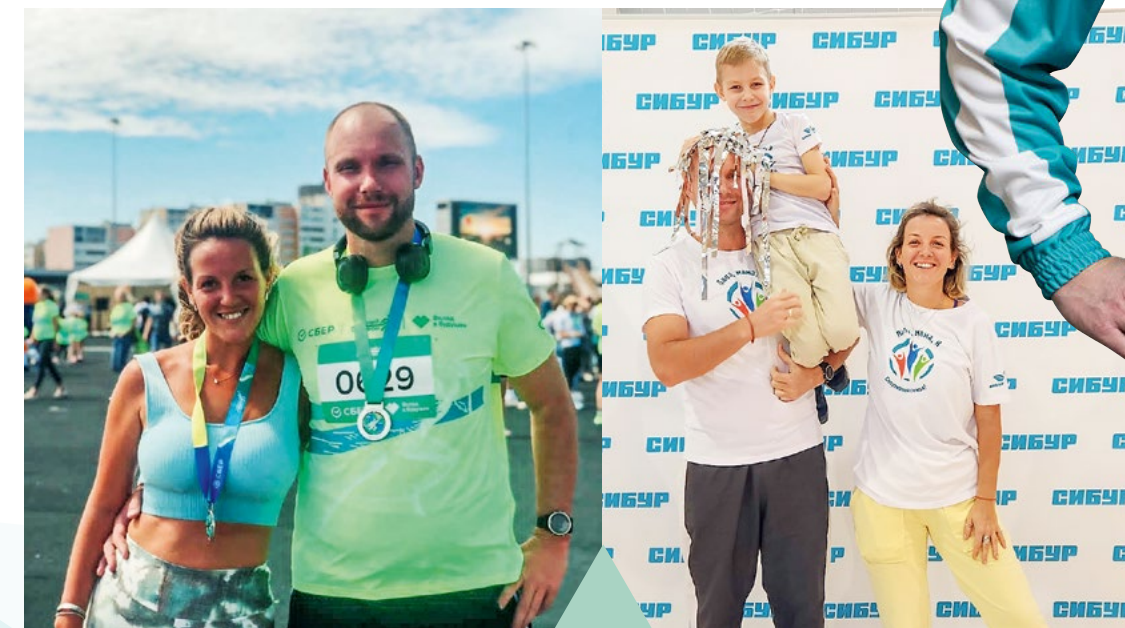
Мне кажется, самая большая ценность любого спорта как раз заключается в том, что он воспитывает целеустремленность, наполняет энергией. А командные виды спорта к тому же

учат коммуникации, партнерству, умение работать в коллективе.

— Значит ли это, что между командными и индивидуальными видами спорта вы предпочтете первое?

— Наверное, да. Но в целом, не имеет значения. Раз в неделю заводской командой мы играем в футбол, иногда хожу в бассейн, по выходным — бегаю. К слову, сейчас бег занял в моей жизни особое место.

«СЕЙЧАС, ОГЛЯДЫВАЯСЬ НАЗАД, Я ДАЖЕ УДИВЛЯЮСЬ ТОМУ, В СКОЛЬКИХ ВИДАХ СПОРТА ПРОБОВАЛ СВОИ СИЛЫ!»





ПРО СТРЕМЛЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВУ И ПОИСК НОВЫХ СМЫСЛОВ

— Сергей, вы дважды покоряли Эльбрус. Почему решились на это в первый раз и что сподвигло повторить свой опыт?
— Иногда очень хочется испытать то, что не испытывал раньше. Первое восхождение на гору было в 2019 году. Тогда появилась мысль: почему бы не попробовать какой-то нестандартный, экстремальный отдых? Захотелось проверить свой организм в стрессовой ситуации. Выдержит ли? Правда ли, что в горах тяжело дышать?

С командой единомышленников — директоров предприятий СИБУРа — бросили вызов своим страхам. Покорили вершину Эльбруса. Но была такая погода, что мы в двух шагах от себя ничего не видели, ветром сдувало.

В этом году нам с коллегами пришла в голову новая мысль: раз мы ничего не видели на вершине Эльбруса, то, наверное, и вовсе считается, что мы на ней и не были? Решено: снова отправляемся в горы.

” САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ ЛЮБОГО СПОРТА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ОН УЧИТ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ, НАПОЛНЯЕТ ЭНЕРГИЕЙ. А КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА К ТОМУ ЖЕ УЧАТ КОММУНИКАЦИИ, ПАРТНЕРСТВУ, УМЕНИЮ РАБОТАТЬ В КОЛЛЕКТИВЕ

— Уже проверяли свои силы в различных марафонах?

— Да. Причем я успел пожить в разных городах присутствия СИБУРа — и везде участвовал в различных забегах («Беги, герой», «Стальной характер» и т. д.). Это интересно и очень атмосферно. Наверное, эти события, скорее, не про спорт, а про корпоративность, командность, поддержку друг друга, положительные эмоции.

В подобных соревнованиях нет проигравших. Даже если это индивидуальный забег, я не соревнуюсь с тысячами других участников. Единственный мой соперник — это я сам. И моя задача — побить свой собственный рекорд, стать лучше и сильнее самого себя.

— А если вы проигрываете самому себе? Какие чувства при этом испытываете?

— За последние пять лет такого не было — с каждым забегом я улучшаю свой

результат. Наверное, не исключено, что наступит момент, когда я не смогу сам себя опередить. Но сейчас, напротив, после каждого марафона я ловлю себя на мысли, что мог бы еще поднажать, мог бы пробежать еще быстрее.

Человеческий организм удивителен. Он может системно, стабильно добиваться лучших результатов. Для этого нужны лишь дисциплина и тренировки. Не так, что год ничего не делал, потом вернулся и заявил, что готов показать наилучший результат. На мой взгляд, это невозможно. А если и возможно, то опасно для здоровья.



Наша вторая попытка покорить Эльбрус тоже не обошлась без нюансов. В первый день восхождения зайти на вершину мы не смогли. Погода стояла солнечная, но было слишком ветрено, около 80 км в час.

Очень сложно штурмовать вершину 2–3 дня. Ночью не спишь, организм не успевает восстановиться, вещи все сырые. Голова болит круглосуточно. И вот когда у тебя что-то не получается с первого раза, в мыслях вдруг «просыпается» желание сказать самому себе: «Ну и ладно. Так получилось. Едем домой». И кто-то эти мысли может отогнать, а кто-то им поддастся. Мы приняли решение второй раз штурмовать вершину. И у нас все получилось.



— И вот вы на вершине Эльбруса. Светит солнце, от пейзажа захватывает дух. В этот момент, получив все желаемое, вы уловили какие-то инсайты?

— Знаете, иногда ожидание цели более эмоционально, чем ее достижение. По крайней мере, так у меня: когда ты думаешь о чем-то, ставишь себе цели, воспроизводишь в голове уже пройденные шаги, то получаешь больше эмоций, чем когда «берешь и делаешь».

В любом случае, встретить рассвет на вершине Эльбруса — это бесценно. А достигнув одной вершины, начинаешь думать о другой. Если мы покорили 5642 метра, то почему бы не замахнуться и на 6 тысяч метров?

— То есть вам всегда мало того, чего вы уже достигли?

— Человек — такое существо: что-то сделал, он стремится к тому, чтобы в следующий раз сделать что-то большее. Это суть спорта, это суть целеполагания.

Конечно, есть люди и другого склада, другой жизненной философии. Но мне кажется, что человек, который в любой форме занимается спортом, не может существовать без соревновательного духа, без того, чтобы бросать вызовы самому себе, постоянно совершенствоваться.

Вот потому в обеденный перерыв один человек листает соцсети, а другой учит английский, кто-то каждый

” ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ УДИВИТЕЛЕН. ОН МОЖЕТ СИСТЕМНО, СТАБИЛЬНО ДОБИВАТЬСЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ. ДЛЯ ЭТОГО НУЖНЫ ЛИШЬ ДИСЦИПЛИНА И ТРЕНИРОВКИ. НЕ ТАК, ЧТО ГОД НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЛ, ПОТОМ ВЕРНУЛСЯ И ЗАЯВИЛ, ЧТО ГОТОВ ПОКАЗАТЬ НАИЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ. НА МОЙ ВЗГЛЯД, ЭТО НЕВОЗМОЖНО

вечер проводит перед телевизором, а кто-то идет в спортзал или бегают, чтобы очистить голову от негативных мыслей и зарядиться энергией.

— Не думаете, что такая гонка за эффективностью рано или поздно обернется выгоранием?

— Современный мир буквально напичкан словами «выгорание», «баланс», «достигаторы», «мотиваторы», «гештальт» и пр. К сожалению или к счастью, меня воспитывали немного по другим, простым принципам. Хочешь чего-то добиться — действуй, а не разглажься.

Мудрые руководители в СИБУРе научили меня, что в любой ситуации нужно смотреть не на то, как все плохо, а на то, что нужно изменить, чтобы стало по-другому, лучше. Это правило действует и в спорте, и в жизни.

Нужно понимать, что мир так устроен: куда ты вкладываешь свои ресурсы, там и растет. Все успешные спортсмены, бизнесмены, художники, артисты и т. д. вкладывают в свое направление больше ресурсов и энергии, чем любой другой среднестатистический человек. И при этом жертвуют какими-то другими аспектами своей жизни. Другого правила не существует. А тем, кто говорит обратное, верить не стоит.

УМ В ТОНУСЕ

Многие люди заботятся о своем теле, но уделяют недостаточное внимание развитию интеллекта. А ведь здоровое долголетие — это не только про крепкий организм и подтянутые мышцы, но и про ясное сознание и трезвый ум. Почему с годами появляются проблемы с памятью? Чем различаются деменция и болезнь Альцгеймера? Как появляются эти болезни и почему об их профилактике нужно задуматься как можно раньше?



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



АНАЛИЗЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО СДАТЬ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ:

- ✓ Биохимический анализ крови на электролиты, глюкозу, креатинин.
- ✓ Анализ на гормоны щитовидной железы.
- ✓ Анализ на витамины В₁, В₁₂, фолиевую кислоту.
- ✓ Анализ на ВИЧ, сифилис.
- ✓ Общий анализ мочи и крови.
- ✓ Анализ на уровень холестерина в сыворотке крови.
- ✓ Генетическое исследование с использованием маркеров болезни Альцгеймера.
- ✓ Для уточнения диагноза по рекомендации врача может быть назначена нейровизуализация: УЗИ магистральных сосудов головного мозга, МРТ головного мозга, МРТ-ангиография головного мозга, электроэнцефалограмма (ЭЭГ).

РАССЕЯННОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ

С возрастом любые процессы в организме замедляются, в том числе и когнитивные — те, которые отвечают за обработку информации, входящей извне, и благодаря которым человек способен познавать мир и реагировать на него.

Когнитивное снижение наблюдается у большинства пожилых людей, и врачи не считают это патологией. Условно говоря, если пенсионер иногда забывает, как зовут его родственника и когда ему назначен прием у врача, — это норма.

Если человек постоянно задает один и тот же вопрос, не может вспомнить имена детей и внуков, названия привычных вещей — это повод обратиться к врачу, который занимается проблемами с памятью. Например, к неврологу. Он соберет анамнез, назначит исследования, проведет нейропсихологический анализ — это тесты, которые позволяют дать оценку познавательным функциям человека. И, при необходимости, назначит лечение.

” ЧТОБЫ СОМНЕНИЙ НЕ ОСТАЛОСЬ, МОЖНО ПРОЙТИ ОПРОСНИК МАКНЕ- РА И КАНА ДЛЯ САМОДИАГНОСТИ- КИ КОГНИТИВНОГО РАССТРОЙСТВА

Проблемы с памятью, рассеянность, забывчивость могут быть временными. В таком случае они возникают не из-за неврологических проблем, а из-за стресса, нервного истощения, хронического переутомления. Как правило, человеку достаточно выспаться и отдохнуть для того, чтобы его ум вновь стал ясным. Чтобы сомнений не осталось, можно пройти опросник Макнера и Кана для самодиагностики когнитивного расстройства. Он находится в свободном доступе в интернете и включает в себя всего 24 вопроса.

ДЕМЕНЦИЯ И БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Деменцию зачастую называют слабоумием, старческим помешательством. Это синдром, который возникает при поражении головного мозга. Например, по причине опухолей, черепно-мозговых травм, сосудистых поражений мозга, инфекций, включая ВИЧ, сифилис и пр. Люди с деменцией, как правило, не могут обходиться без посторонней помощи.

Болезнь Альцгеймера — это не последствие, а наиболее частая причина развития деменции. По статистике, у 40–60 % пациентов с первой болезнью рано или поздно диагностируют вторую.

ДЕРЖАТЬ РУКУ НА ПУЛЬСЕ

Единого анализа или конкретного исследования, которые бы сразу выявили симптомы деменции, ученые еще не придумали. Потому врачи используют целый ряд различных методов для первичной диагностики когнитивных расстройств.

ЗОНА РИСКА

Деменция угрожает прежде всего пожилым людям. Согласно официальным данным, по мере старения организма риски увеличиваются, удваиваясь каждые 10 лет. А вот первые симптомы болезни Альцгеймера, предшественницы деменции, могут проявиться гораздо раньше, начиная с 20–30 лет. Число заболевших в таком возрасте составляет не более 5 % от общего числа диагнозов, увеличиваясь до 9 % в период с 40 до 65 лет.

На сегодняшний день ученые так и не пришли к единому мнению, почему у лиц трудоспособного возраста развивается болезнь Альцгеймера.

Мнений много, однако ни одно из них не получило научного подтверждения. Зато врачи точно знают, какие факторы могут «запустить» разрушительный процесс:

- **Генетическая предрасположенность.** Риск многократно увеличивается, если в семье деменция диагностировалась у обоих родителей.
- **Черепно-мозговые травмы.** Даже спустя много десятилетий они могут стать причиной нарушения когнитивных процессов.
- **Сахарный диабет.** Эндокринное расстройство увеличивает риск атеросклероза, а также приводит к изменениям в тканях головного мозга.
- **Сосудистые патологии.** Провоцируют дефицит кислорода и питательных веществ в головном мозге, что приводит к его разрушению.
- К сопутствующим факторам, которые могут негативно влиять на работу головного мозга и способствовать развитию деменции, относят **нездоровые привычки:** табакокурение, увлечение спиртным, малоподвижный образ жизни.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Выбор физической активности не имеет значения, но лучше отдать предпочтение кардионагрузкам. Это ходьба, бег, плавание, катание на велосипеде и прочее — подобные активности укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают кровоснабжение мозга, снижают артериальное давление, повышают толерантность тканей к глюкозе.

Главное правило — регулярность!

ТРЕНИРОВКА МОЗГА

Нужно регулярно нагружать свой мозг работой. Решать логические задачки, играть в познавательные настольные игры, осваивать новые навыки — от вязания до изучения компьютерных программ. Это называется наращиванием когнитивного опыта. И чем больше он будет, тем меньше риск развития деменции.

Любопытно, что одной из самых эффективных мер профилактики деменции считается изучение иностранных языков. Согласно статистике, полиглоты в несколько раз реже сталкиваются с расстройствами памяти.

СНИЖЕНИЕ И КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Проблемы с артериальным давлением в любом возрасте — это риск развития деменции. Потому не стоит откладывать поход к врачу до лучших времен, заняться нормализацией давления лучше здесь и сейчас. Несмотря на то, что вам 20, 30 или 40 лет.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированное питание нормализует артериальное давление в пожилом возрасте и препятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, таким образом уменьшая риск развития деменции. И наоборот: еда, богатая быстрыми углеводами, приводит к избытку холестерина в крови,

сужению сосудов — это увеличивает вероятность сердечного приступа или инсульта и, как следствие, развития деменции.

В рацион стоит добавить продукты, которые снижают уровень холестерина в крови. Например, миндаль, ячмень, бобовые, чернику, овес. Кроме того, в целях профилактики деменции стоит увеличить потребление рыбы, свежих овощей и фруктов. Потребление белка лучше держать под контролем — согласно последним данным, доминирование в рационе белковой пищи может способствовать снижению массы головного мозга и развитию деменции.





РУСТЕМ МУСТАФИН: «ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НАЧИНАЕТСЯ НОВЫЙ ДЕНЬ»

Про таких людей, как Рустем Мустафин, обычно говорят: надежное плечо. Начальник смены на заводе БК ПАО «Нижнекамскнефтехим» вдохновляет своей сдержанностью, целеустремленностью, силой воли. Он, несмотря на любые жизненные преграды или сложности, всегда остается верен своим принципам. В том числе и спортивным.

О ЛЫЖАХ, КУМИРАХ И ПЕРЕЗАГРУЗКЕ ОРГАНИЗМА

— Рустем, вы участвуете во всех корпоративных лыжных соревнованиях. Значит, именно лыжи — ваша главная спортивная страсть?

— Я пробовал разные виды спорта: карате, борьба, бокс, игровые виды спорта мне тоже нравятся. Но страсть к лыжам зародилась с детских лет, на прогулках с родителями. И осталась со мной на всю жизнь.

Мы жили рядом с лесом, недалеко находилась и лыжная трасса. Часто с мамой и папой выходили на лыжную прогулку. До горочки дойти —



километр туда, покататься, повеселиться — и обратно километр тихим ходом. Эти семейные прогулки с теплой вспоминаю и по сей день.

Лыжным спортом серьезно занимался примерно до 8 класса. А потом как-то само собой, постепенно лыжи из спорта превратились в хобби, уступив место другим занятиям.

— **Первой любви или посиделкам с одноклассниками?**

— Нет, спорт остался. Но в другом формате. Очень захотелось попробовать свои силы в единоборствах, и я записался на секцию карате. В то время у всех мальчишек появился кумир — легендарный Брюс Ли. Меня он тоже покорило.

— **Плакаты с Брюсом висели в комнате?**

— С плакатами было сложно, не достать. Но зато неограниченно смотрел фильмы с Брюсом Ли, не отрываясь, затаив дыхание. Тренировался с большим усердием. Так что времени профессионально заниматься еще и лыжами просто не осталось. Но они никуда не исчезли, лишь немного отошли на второй план.

В целом, всю жизнь занимаюсь лыжами в разных форматах. Точно знаю, что это мой вид спорта, он мне по душе.

— **А что вы больше всего цените в лыжном спорте?**

— Во-первых, именно лыжные тренировки сделали из меня того, кто я есть. Они помогли сформировать мою личность, отточить разные черты характера. Например, стойкость, дисциплинированность.



А еще лыжи — это мой способ медитации. Когда выхожу на тренировку, сразу забываю про стресс, проблемы, какие-то жизненные или рабочие неурядицы. Все это улетучивается из головы. Пробежал 10 км после работы... Казалось бы, должен просто упасть на месте от усталости. Но наоборот. Ты чувствуешь себя так, будто только сейчас начался новый день.

Кроме того, лыжи — это азарт, адреналин. И совершенно особая энергия.

— **Она и заставляет двигаться вперед несмотря на усталость?**

— Наверное, да. В сезон у меня, как правило, пять тренировок в неделю. Занимаюсь сам, так как для этого достаточно опыта.

Пришел с завода, переоделся — и сразу на трассу. Если работаю в ночную смену, то на пробежку могу сходить и до работы. Главное — не разленился, выйти из дома. Пожалуй, это самый сложный момент. И здесь нужно найти к себе подход: договариваться, уговаривать или ругать — кому что подходит. У меня есть своя тактика: не отвлекаться, не давать себе слабину. В эти минуты я даже в телефон не смотрю. Взял лыжи — и пошел. А уже на трассе, как я говорил, для меня начинается новый день.

Тотальная перезагрузка всего организма — и тела, и мыслей.

Когда сборная НКНХ по лыжным гонкам готовится к соревнованиям — это уже отдельная история. Здесь, помимо азарта, включается дух соперничества. Выкладываемся на максимум, чтобы победить в предстоящих гонках. В «Лыжне СИБУРа — 2023» наша сборная одержала победу. И это оказалось очень сложно, потому что наши соперники были профессионалами высокого уровня.

” СПОРТИВНЫЕ УСПЕХИ КОЛЛЕГ ВДОХНОВЛЯЮТ И МОТИВИРУЮТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ БОЛЬШЕ И УСЕРДНЕЕ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ!



О БЕГОВОМ ВЫЗОВЕ, ПРИЗОВЫХ МЕДАЛЯХ И ПЕРВОМ ТУРНИРЕ

— Как и большинство лыжников, летом вы наверняка бегаете?

— Да, можно сказать, что это такое своеобразное продолжение лыжного спорта. На самом деле, активно тренировался и на лыжероллерах. За исключением двух последних лет, когда записался в «Беговой вызов». Нужно было набрать максимальный объем, и на лыжероллерах просто не оставалось времени.

— Каков ваш рекорд в «Беговом вызове»?

— За одну тренировку пробежал 31–32 километра — это мой личный рекорд. И его я поставил 2–3 раза за сезон. Такая нагрузка долго «переваривается» организмом, и на восстановление уходит много времени. Настолько тяжело, что на следующий день нет сил идти на тренировку. Опытные спортсмены такой подход не используют. И я для себя решил: лучше бегать по 16–18 километров в день, чтобы быстрее восстанавливаться. Кроме того, при таких интенсивных тренировках — бегаю 4–5 раз в неделю — очень важно соблюдать баланс.

Нагрузил организм — дай ему отдохнуть, поспать не менее 8 часов, восстановить силы. Иначе не избежать проблем со здоровьем. Впрочем, спортсмены со стажем знают, что для хорошего результата им нужно не только трениро-

ваться, но и отдыхать. Это, как правило, новички решают, что с завтрашнего дня начинают бегать — много и сразу. Не следят за пульсом, дыханием, техникой бега. По итогу — лишь вредят суставам, да и всему организму.

В спорте, как и в любой другой сфере жизни, нужны знания. Потому я регулярно смотрю лекции врачей, спортсменов, тренеров. В интернете можно найти грамотный ответ на любой запрос. Главное — желание узнать что-то новое и полезное.

В этом году я тоже побывал в роли новичка. Впервые в жизни бежал марафон — это 42 километра.

— Почему решились?

— Азарт, желание попробовать себя в чем-то новом. Скажу честно, когда вышел на трассу, даже не понимал, смогу ли я ее осилить. В итоге на финише я был через 3 часа 17 минут. Весь путь держал темп, который взял в самом начале: 4 минуты 40 секунд на 1 км. То есть я правильно «разложил» весь маршрут, чем очень горжусь.

Сам себя я победил. Теперь нужно повышать планку. Есть к чему стремиться — некоторые коллеги бегают в два раза больше, чем я. Они сильные, мощные, показывают невероятные результаты, в том числе и в «Беговом вызове». Это вдохновляет, заставляет тренироваться еще усерднее.

— Вы ведь тоже входите в топ-10 самых активных участников «Бегового вызова»...

— Наверное, если бы мои коллеги, о которых я говорил выше, показывали меньшие результаты, я и сам бы стал бегать реже и меньше. Но участники челленджа активные и целеустремленные. Это пробуждает во мне спортивную злость. И я понимаю, что за лидерство в «Беговом вызове» нужно бороться постоянно. Пропустил 1–2 тренировки — потерял свою строчку в рейтинге.

КОГДА ПРИХОЖУ С СОРЕВНОВАНИЙ ПОБЕДИТЕЛЕМ, МЕДАЛЬ С МОЕЙ ШЕИ «ПЕРЕЛЕТАЕТ» НА ШЕЮ ДОЧКЕ. У НЕЕ УЖЕ БОЛЬШАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



Родители поставили меня на лыжи, привили мне любовь к спорту. Мама и по сей день, несмотря на возраст, ходит на лыжах — около 6 километров за одну прогулку.

Следуя примеру своих родителей, я и в своих детях с раннего возраста воспитываю интерес к активной жизни. Сын, которому 15 лет, занимается хоккеем, дочь, ей 11 лет, ищет свой вид спорта. Занималась танцами, карате, легкой атлетикой.

Зимой вместе выходим кататься на лыжах. Летом — я на пробежку, а дети рядом едут на велосипедах. Такая у нас традиция.

Жена — она тоже работает в ПАО «Нижнекамскнефтехим» — разделяет мое увлечение спортом. Сама она активно занимается фитнесом, чтобы поддерживать хорошую физическую форму. Всегда рядом, всегда непоколебимо верит в меня. Это мотивирует на победы!

ОЧЕНЬ ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ НА МАРАФОНАХ — ЛЫЖНЫХ И БЕГОВЫХ. КОГДА ПРИХОДИТСЯ ТЕРПЕТЬ УСТАЛОСТЬ, БОЛЬ ВО ВСЕМ ТЕЛЕ И КАЖЕТСЯ, ЧТО СИЛЫ УЖЕ НА ИСХОДЕ... ВДРУГ УВИДИШЬ ЛИЦО БЛИЗКОГО, РОДНОГО ЧЕЛОВЕКА В ТОПЛЕ — И СНОВА ПОЯВЛЯЕТСЯ ЭНЕРГИЯ. И ТЫ ЕЩЕ БЫСТРЕЕ СТРЕМИШЬСЯ К ФИНИШУ!



**ЗАБОТА
О СЕБЕ**



**СИЛЬНЫЕ,
ЛОВКИЕ, СМЕЛЫЕ,
УМЕЛЫЕ!**

Сразу на двух площадках – в Москве и в Перми – прошли соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья». И несмотря на то, что столичный праздник состоялся еще летом, а пермский – в начале осени, взрослые и дети до сих пор вспоминают, как весело, интересно и активно они провели время.

Спортивный праздник получился очень масштабным: в Москве встретились более 180, а в Перми – более 140 участников. Семьи состязались между собой не только в ловкости, смекалке и скорости, но и в умении слушать и слышать друг друга. И только так, став настоящей командой, они могли победить в испытаниях.

Традиционно состязания «Папа, мама, я – спортивная семья» стали частью корпоративных соревнований в СИБУРе. В Москве они прошли одновременно с Летней Спартакиадой, в Перми – одновременно с «Камской осенью».



Для самых маленьких гостей праздника работала отдельная зона. Малыши раскрашивали лица аквагримом, играли в бассейне с шарами и весело развлекались с аниматорами.



Спортивные праздники были организованы так, чтобы дети и родители могли проявить не только спортивное упорство, но и свои творческие навыки. Для этого и проводились различные мастер-классы. Например, по росписи холщовых сумок или изготовлению красочных калейдоскопов.



В 2023 году почетными гостями столичного праздника стали легенды российского волейбола – Александр Соколов и Екатерина Гамова. Для пермских спортсменов тоже устроили встречу с настоящей легендой – четырехкратным олимпийским чемпионом по плаванию Александром Поповым.

Сибуровцы пообщались с именитыми спортсменами, сделали фото на память и взяли автографы.



Сибуровские семьи проявили себя настоящими бойцами, для которых не существует преград. Команды преодолевали полосы препятствий, соревновались в меткости и ловкости. А еще они бегали наперегонки в гигантских ботинках и скакали на надувных конях, решали логические задачки и даже создавали ветряные мельницы.





ЭДУАРД ШКЛОВСКИЙ:

«Я БЫ ВООБЩЕ ЭТОТ ЛИФТ ОТМЕНИЛ»

Каждый, кто когда-либо смотрел футбол или просто интересовался этим видом спорта, слышал имя Эдуарда Шкловского — главного футбольного арбитра страны. Сотрудникам СИБУРа повезло больше: они воочию видят легенду спорта — на различных корпоративных спартакиадах, которые Эдуард Исаакович и судит, и организует. Недавно легенде футбола исполнилось 90 лет. Об источниках энергии, своих фаворитах и значении корпоративного спорта Эдуард Шкловский рассказал на страницах нашего журнала.

— Эдуард Исаакович, как началось ваше сотрудничество с СИБУРОм?

— Мое сотрудничество с СИБУРОм началось с того момента, когда бывший генеральный директор компании Александр Валерьевич Дюков пригласил меня помочь ему в организации спортивно-оздоровительной работы в СИБУРе.

Тогда я был молодой. И это была моя третья молодость, мне было всего лишь 70 лет.



— В чем кроется секрет вашей молодости? Как вам удается оставаться таким энергичным, здоровым, бодрым?

— Все дано от Бога: кому-то дано жить дольше, кому-то меньше. Это уже зависит не от нас.

Но для того чтобы поддерживать тонус, конечно, нужно двигаться. Нужно работать, нужно думать, нужно общаться. Нужно быть просто нормальным человеком.

С 7:00 я бегал кроссы, находил время готовиться физически, потому что я судил соревнования высокого уровня, и, главное, у меня были интерес, желание и стремление.

— У вас есть фаворит среди видов спорта?

— Каждый вид спорта хорош по-своему. Для каждого человека лучшим является именно тот вид спорта, которым он занимается.

Я в разное время занимался футболом, волейболом, баскетболом, шахматами, настольным теннисом, лыжами и боксом, и по всем видам спорта у меня были высокие разряды. А еще я окончил Высшую школу тренеров по футболу.

— Какими своими наградами особенно гордитесь?

— У меня много званий и наград. Я являюсь ветераном труда. Это звание

” РАБОТА В СИБУРЕ — ОСНОВА МОЕГО ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА, ПОТОМУ ЧТО ЗДЕСЬ МНЕ ИНТЕРЕСНО, ЗДЕСЬ МНЕ КОМФОРТНО, ПОТОМУ ЧТО ЗДЕСЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ТАКОЕ СПОРТ, ФИЗКУЛЬТУРА...





НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ ИЗ БИОГРАФИИ ЭДУАРДА ШКЛОВСКОГО:

- Нападающий в клубных командах «Локомотива» Московско-Ярославской железной дороги.
- Судейством занимается с 1961 года.
- Судья международной категории с 1977 года.
- Судил матчи еврокубков и отборочного цикла ЧМ-82.
- Президент Ассоциации футбольных арбитров СССР (1989–1992).
- Заведующий лабораторией Научно-исследовательского и проектного института азотной промышленности и продуктов органического синтеза (1964–1991).
- Кандидат технических наук.



давали в советское время за длительную работу в отрасли, а я более 40 лет в химической промышленности проработал.

Вторая награда, которой я горжусь, — спортивная. У меня есть медаль Петра Лесгафта, которая вручается за заслуги в области спортивного образования и науки.

Между этими заслугами я обычно прохожу параллель.

И еще, кстати, относительно недавно мне вручили медаль «За личное участие в организации и проведении спортивных мероприятий топливно-энергетического комплекса».

Поскольку я был влюблен и в одно дело, и в другое, я все совмещал. Но не только за счет этого мне удалось сохранить молодость. Я много двигаюсь. Двигательная активность должна быть всегда и везде. Подчеркну: у каждого человека. Чехов, например, был хорошим писателем. Но умер потому, что у него здоровья не было. Он скончался в 40 с небольшим.

Так вот: секрет моей молодости — именно жизненная активность. Я старался всегда поддерживать спортивную форму.

— Вы присутствовали на Летней Спартакиаде СИБУРа, которая прошла в июле в Москве. Какие впечатления остались от этого мероприятия?

— Я считаю, что Спартакиада СИБУРа проведена качественно. И я имею к ней отношение не только как профессионал, но и как человек, который «родил» этот мероприятие. Конечно, я волновался о том, как мой «ребенок» жить будет. На мой взгляд, все

„ ПОСКОЛЬКУ Я БЫЛ ВЛЮБЛЕН И В ОДНО ДЕЛО, И В ДРУГОЕ, Я ВСЕ СОВМЕЩАЛ. НО НЕ ТОЛЬКО ЗА СЧЕТ ЭТОГО МНЕ УДАЛОСЬ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ. Я МНОГО ДВИГАЮСЬ

прошло очень хорошо — все было в нашу пользу, даже погода!

Спортсмены были заряжены на победу независимо от своего уровня. Наверное, это будет громко сказано, но они выходили с горящими глазами и играли отлично, по-спортивному зло.

Главное, я чувствую, что они от всего получили удовольствие: от того, что их пригласили в Москву, от того, что они участвуют в таких комплексных корпоративных соревнованиях, от атмосферы, от игрового азарта.

Я думаю, они надолго запомнят эти состязания и будут еще больше стараться, совершенствовать спортивную

форму, чтобы еще лучше себя показать на следующей Спартакиаде.

Была хорошая экипировка, вкусное питание и качественное судейство.

Замечательно, что во время соревнований было проведено выполнение норм ГТО. Хочу отдельно поблагодарить Вячеслава Николаевича Харитонову, председателя СИБУР Профсоюза. Он поддерживает эту инициативу, которую я ввел в свое время.

— Вы, наверное, знаете, что в СИБУРе для сотрудников проводятся минутки здоровья? А если бы вы работали на заводе, то принимали бы участие в минутках здоровья?

— Нет. Я принимал бы участие в часе здоровья, мне бы одной минутки не хватило (смеется).

— Расскажите, пожалуйста, о значении корпоративного спорта для СИБУРа.

— Сейчас корпоративный спорт важен как никогда. Спорту, спортивному движению уделяется очень большое государственное внимание.

Отмечу, что спорт — недешевое удовольствие, но компания идет на это. Проводятся крупные корпоративные мероприятия: «Лыжня СИБУРа», Летняя Спартакиада, «Камская осень», которая раньше называлась «Волжской осенью».

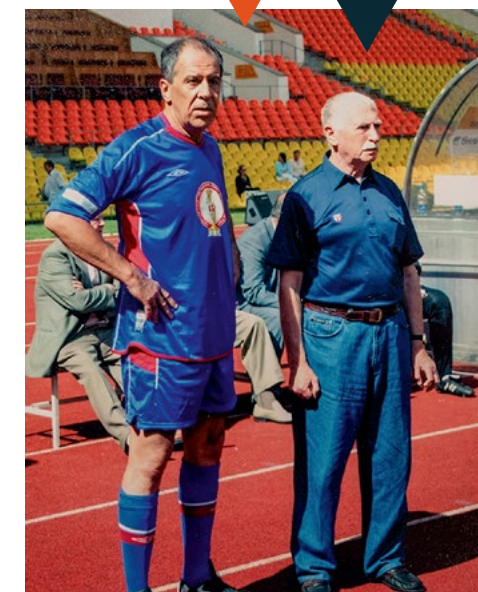
Также СИБУР участвует во многих соревнованиях, проводимых под эгидой Минэнерго: по баскетболу, футболу, шахматам, лыжам.

Более того, в СИБУРе огромное количество разных секций, поэтому у сотрудников есть возможность тщательно подготовиться к соревнованиям.

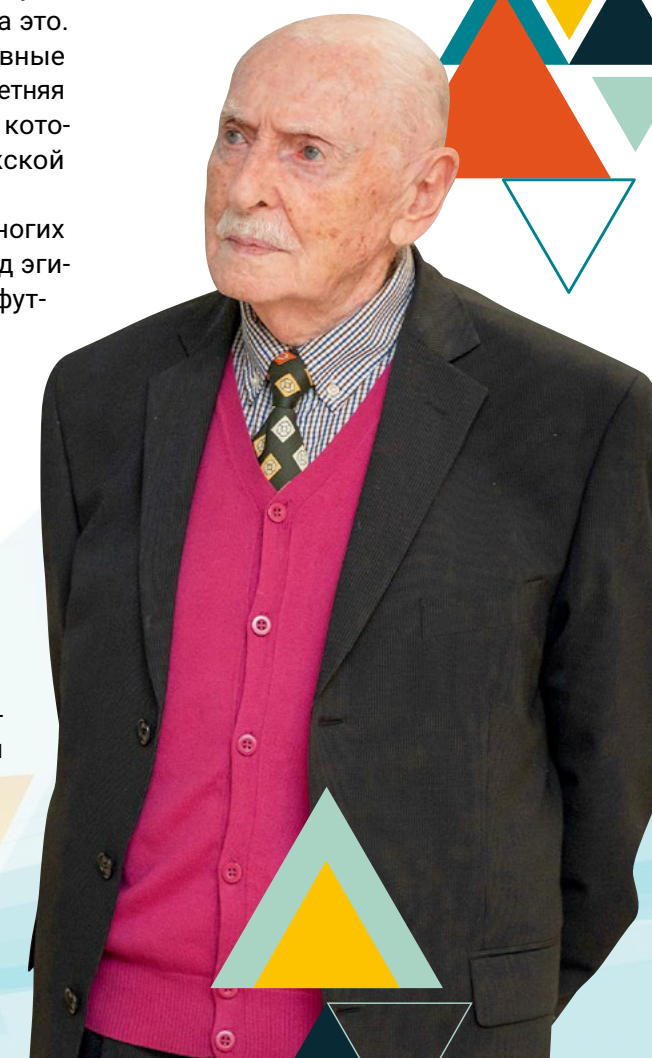
Здоровый сотрудник — это, прежде всего, успешный человек, и сибуровцы живут спортивной нормальной жизнью.

В компании я уже 20 лет. Отмечу, что она постоянно развивается и движется вперед, в том числе в спортивной сфере.

Работа в СИБУРе — основа моего долголетия, потому что здесь мне интересно, здесь мне комфортно, потому что



„ СЕЙЧАС КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ ВАЖЕН КАК НИКОГДА. СПОРТУ, СПОРТИВНОМУ ДВИЖЕНИЮ УДЕЛЯЕТСЯ ОЧЕНЬ БОЛЬШОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ВНИМАНИЕ



здесь люди, которые понимают, что такое спорт, физкультура, которые способствуют развитию всего этого.

Именно работа меня мотивирует, а то я бы просто в грядках копался, и получилось бы как в анекдоте: «Доктор сказал одному больному: «Вам надо грязи принимать». Больной спросил: «Почему, дорогой, что грязи ближе к земле?»

Я хочу пожелать всем быть в хорошей физической форме. У каждого сотрудника есть доступные средства для этого. Более того, ведь очень просто начать ходить, а еще перестать пользоваться лифтом. Я бы вообще этот лифт отменил.

ПИТАЕМСЯ
ПРАВИЛЬНО

«МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ»:

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Юность — время здоровья, красоты и возможностей. И всем нам хочется продлить это прекрасное состояние. Врачи говорят, что еда может лечить или калечить, ускорять старение или, напротив, его замедлять. Какие продукты помогают организму продлить молодость и почему?



Елизавета Сауткина,
нутрициолог

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

«Пятьдесят — новые тридцать» — лозунг XXI века. Продолжительность жизни у нас с вами растет, активного времени становится все больше. Но перемены в работе организма, увы, никуда не исчезают. После сорока тело перестраивается, готовясь к осени жизни. Что с ним происходит?

- ☒ Снижается эластичность кожи и тканей.
- ☒ Меняется гормональный фон.
- ☒ Замедляются обменные процессы.
- ☒ Ослабевают функции пищеварительного тракта.
- ☒ Снижается толерантность к глюкозе и насыщенным жирным кислотам.
- ☒ Нарушается микробиом кишечника.
- ☒ «Вымывается» кальций из костей.

Изменения неизбежны, и «выключить» их не помогут даже чудеса современной медицины. Но интенсивность возрастных процессов во многом зависит от образа жизни. И сохранить в 50 здоровье 30-летнего, а в 70 выглядеть на 50 с небольшим безо всяких пластических операций вполне реально. И здоровое правильное питание — ключ к продлению молодости и активному долголетию. Каким оно должно быть? Достаточным, но не избыточным. Сытным, но не тяжелым. Полноценным, но без фанатизма. С клетчаткой, белками, микроэлементами, пробиотиками и биоактивными веществами. Без трансжиров, легкоусвояемых углеводов, искусственных ароматизаторов, красителей и усилителей вкуса.

Для начала достаточно отказаться от самых вредных продуктов и блюд: фастфуда, сладких газированных напитков, полуфабрикатов, снеков, дешевых сладостей. Это ослабит нагрузку на пищеварительный тракт и поджелудочную железу, снизит уровень сахара и холестерина в крови. Если же жизнь без гамбургеров или чипсов совсем безрадостна — по большим праздникам готовьте их дома, с минимальным содержанием жира и соли.

Кстати, о жирах. Они в рационе должны быть обязательно — вне зависимости от возраста человека. Предпочтение лучше отдать качественным жирам. Например, из нерафинированного оливкового масла, авокадо, красной рыбы, орехов или яичных желтков.

А что дальше?



ПРОЩАЙ, МЯСО

Ученые исследовали рацион долгожителей из самых разных регионов — от японской Окинавы до коста-риканской Никои — и выявили несколько общих тенденций в питании. Большинство пожилых людей там соблюдали умеренность в пище, и почти никто не страдал ожирением. В их рационе присутствовало много злаков, сырых овощей, зелени, рыбы, морепродуктов, молочнокислых продуктов, сыра и творога. А вот мясо и птицу долгожители не жаловали. И этому есть объяснение.

Мясо — продукт, который долго усваивается организмом и тяжело переваривается. Бесспорно, оно дает энергию для роста, физического труда и бурной деятельности. Но когда человек замедляется, ему нужно другое «топливо», более усвояемое. Да, на Крайнем Севере существуют народы, которые едят в основном животную пищу, но они предпочитают сырое, мороженое или квашеное мясо, и долгожителей среди них почти нет. А вот среди жителей Окинавы, где едят в основном рыбу, рис, овощи и морские водоросли, не редкость люди, чей возраст перевалил за 100 лет. И даже на Кавказе с его легендарными долгожителями аксакалы с возрастом переходят с плова и шашлыков на брынзу, зелень и мацони.

Не обязательно отказываться от животной пищи полностью, но вот распрощаться с жирным, копченым и жареным мясом после пятидесяти, скорее всего, придется.



КОРОЛЕВА КАПУСТА

О пользе ферментированных продуктов, не подвергавшихся термообработке, знали еще в древности. Люди квасили и вымачивали мясо, фрукты, овощи, выдерживали сыр, вялили чайные листья. И дело было не только в попытках сохранить пищу. В процессе ферментации в продуктах образуются биоактивные вещества, а витамины и микронутриенты становятся легкоусвояемыми.

Одним из самых полезных ферментированных продуктов считается самая обыкновенная квашеная капуста. В ней содержится молочная кислота, комплекс лактобактерий, янтарная кислота и огромное количество витамина С, железа, йода и клетчатки. Квашеная капуста предупреждает остеопороз, нормализует пищеварение, помогает справиться с зимним авитаминозом, адаптироваться к холодной погоде и улучшить общий тонус организма. При чувствительном желудке и кишечнике лучше быть осторожнее с этим суперфудом, но здоровым людям хрусткое и кисленькое древнерусское лакомство поможет сохранить молодость.

«НАПИТОК ЖИЗНИ»

Об использовании для продления жизни молочнокислых продуктов писал еще великий Мечников в трактате «Немного о кислом молоке». Годы экспериментов убедили его: болгарская палочка, содержащаяся в йогурте, и побочные

продукты ферментации молока необыкновенно полезны для здоровья и долголетия. Согласно теории великого русского микробиолога, потребление йогурта изменяет состав микрофлоры и кислотность остатков пищи в толстой кишке, помогает избавиться от токсинов и улучшить моторику кишечника.

В наши дни доказано, что лактобактерии в большинстве своем гибнут в желудке — желудочный сок растворяет их без следа. Однако йогурт все равно признают полезным. Ведь это легкоусвояемый продукт с большим содержанием кальция и белка. И если принимать по стаканчику натурального йогурта в день, жизнь окажется не только приятнее, но и длиннее.

ЦАРСКАЯ КРУПА

Известно, что гречневая каша входила в повседневное меню русских царей Алексея Михайловича, Петра I, Екатерины II, Павла I, Николая I и Николая II. И дело было не только во вкусах, но и в советах придворных врачей — они уже тогда знали о пользе неказистой, на первый взгляд, крупы.

В составе гречки — более 50 полезных веществ. Среди них железо, магний, фосфор, цинк, медь, марганец, флавоноиды, антиоксиданты и легкоусвояемые белки. А также все восемь незаменимых аминокислот (триптофан, лизин, метионин, валин, треонин, лейцин, изолейцин, фенилаланин) в легкоусвояемой форме.

Гречка благотворно влияет на работу пищеварительной системы — в ней много клетчатки, которая улучшает пищеварение, секреторную функцию печени и поджелудочной железы. Из-за низкого гликемического индекса гречка полезна людям, страдающим сахарным диабетом. Если употреблять ее регулярно, сахар снижается без лекарств. А клетчатка, содержащаяся в крупе, позволяет быстро насыщаться и долго не испытывать голода. Чтобы сберечь полезные вещества, лучше всего заливать гречку кипятком, давать настояться и только потом варить до готовности.



СУПЕРФУДЫ

О феномене суперполезной ягоды годжи, которая на деле оказывается ягодой обыкновенной дерезы, мы писали в прошлых номерах нашего журнала. А вот знаете ли вы об удивительных свойствах российских лесных ягод?

Земляника обладает противовоспалительным, потогонным, антимикробным и мочегонным действием, нормализует обменные процессы, работу желчного пузыря.

Черника — природный антибиотик и антиоксидант, оказывает противовоспалительное, иммуностимулирующее действие, регулирует уровень сахара в крови, улучшает зрение.

Клюква благотворно влияет на почки, сердечно-сосудистую систему и иммунитет, замедляет рост бактерий в организме, улучшает состояние и внешний вид волос и кожи.

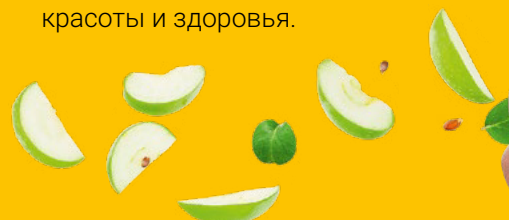
Облепиха — «ягода долгожителей»: укрепляет печень, глаза и иммунитет, способствует скорейшему заживлению воспалений и микротравм, профилактике тромбозов, укреплению сосудов.

И самое главное — во всех этих ягодах полным-полно антиоксидантов, предупреждающих старение!

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Существует множество версий того, откуда пошло выражение «молодые яблоки». Одна из самых распространенных связана с мифом о волшебных садах Гесперид, в которых и можно было встретить золотые яблоки, дающие юность и бессмертие.

Чудо-яблоки «росли» и в русских сказках, являясь символом молодости, красоты и здоровья.



ВИТАМИНЫ НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Стремление сохранить молодость свойственно всем людям — каждый хочет задержать процесс старения на максимально длительное время. И речь идет не только о красоте кожи или волос, но и о сильном иммунитете, крепком сердце, мышцах или суставах. Поддержать их могут витамины и минералы. Однако не стоит сразу бежать в аптеку за «волшебными пиллюлями». Прежде всего нужно разобраться, дефициты каких именно витаминов возникают с возрастом, чем они чреватые и можно ли восполнить их естественным путем, то есть из пищи.



Юлия Шишкова,
к.м.н., врач-эндокринолог
клиники «МедикСити»

D **Витамин D.** Это единственный витамин, который нужно принимать дополнительно всем пожилым, без исключения — и это подтверждается научными исследованиями.

С возрастом способность кожи синтезировать витамин D снижается. К этой проблеме прибавляется недостаточное пребывание на открытом солнце, а также недостаточная активность ультрафиолетовых лучей на географических широтах РФ.

Восполнить дефицит этого витамина из пищи очень сложно. Потому врачи рекомендуют сделать его прием круглогодичным и непрерывным — в профилактической дозе, составляющей 1000–2000 МЕ (международных единиц).

Большие дозы витамина D может назначить только врач после консультации и определения его уровня в крови.

Ca **Кальций.** Играет важнейшую роль в мышечном сокращении и передаче нервных импульсов.

При дефиците кальция человек чувствует себя слабым и уставшим, у него возникают судороги в мышцах, боли в костях, кровоточивость и пр.

Наилучшим источником кальция являются молочные продукты, особенно сыр, некоторые сорта рыбы, такие как консервированные сардины и лосось с размягченными костями, а также растительные продукты: листовая зелень, все виды капусты и шпинат, орехи и протертый кунжут.

Дополнительный прием кальция рекомендован только в тех случаях, когда у человека есть непереносимость молочных продуктов или заболевания ЖКТ.

Обязателен прием кальция совместно с витамином D для людей, которым назначаются специальные лечебные препараты от остеопороза — распространенной болезни среди пожилых людей.

B **Витамины группы B** — это B₁ (тиамин), B₂ (рибофлавин), B₃ (ниацин), B₆ (пиридоксин), B₉ (фолатин), B₁₂ (цианкобаламин). Они играют важнейшую роль в функционировании нервной и кроветворной систем, участвуют в обмене углеводов, белков, жиров и пуринов, синтезе пигмента сетчатки глаза, работе ЖКТ, обновлении и заживлении кожи и слизистых оболочек, защищают от прогрессирования атеросклероза.

Проявления дефицита витаминов группы B разнообразны, к ним относят ослабление памяти, снижение аппетита, боли в животе, поражения слизистой оболочки губ с вертикальными трещинами, «заеды», себорейный дерматит носогубного треугольника, ушей, шеи, анемию, снижение уровня лейкоцитов и пр.



ЭТО ВАЖНО

- Многие витамины и минералы плохо усваиваются либо вовсе не усваиваются организмом из-за хронических заболеваний. А их, как известно, с возрастом становится все больше.
- Опасен не только дефицит, но и избыток витаминов. Потому, прежде чем начать прием любых препаратов, обратитесь за консультацией к врачу. Особенно если речь идет о витаминно-минеральных комплексах, в которых содержание того или иного компонента превышает суточную норму в три раза и более!

Витамины этой группы можно получить из животных продуктов: мясных и молочных, рыбы, крупы минимальной обработки (нешлифованной), хлеба из муки грубого помола (наружная оболочка зерна содержит большое количество витаминов группы B), орехов, грибов, зелени и овощей.

C **Витамин C (аскорбиновая кислота).** Участвует в кроветворении, синтезе гормонов надпочечников и серотонина, работе иммунной системы, важен для восстановления и обновления соединительной ткани.

К дефициту витамина C приводит исключение из рациона свежих фруктов и овощей, неправильная кулинарная обработка и хранение пищи. В настоящее время врачи чаще встречаются с гиповитаминозом (частичной нехваткой) и лишь в отдельных случаях — с авитаминозом C (с его полным исключением из рациона).

Дефицит витамина C можно распознать по ряду признаков: набухание межзубных сосочков, контактная кровоточивость десен, выпадение зубов, геморрагическая сыпь на коже, кровотечения (носовые, маточные и др.), частые простудные заболевания, бледность, сухость и синюшность губ, гипотермия, слабость, утомляемость, снижение работоспособности.

Минимальная необходимая суточная доза витамина C — 60 мг. Это количество вполне возможно набирать из пищи. Например, съев 100 граммов болгарского перца, 70 граммов цветной капусты или выпив чаю с 30 граммами облепихи.

Fe **Железо.** Участвует в кроветворении и переносе кислорода к тканям.

С возрастом потребность в железе снижается. И для пожилых людей опасным становится не дефицит, а длительный избыток железа, так как он повышает риск злокачественных новообразований.

В то же время пожилые люди могут столкнуться с железодефицитной анемией. Ее симптомы — слабость,

головокружение, головная боль, сердцебиение, одышка.

При выявлении любой анемии назначается соответствующее по дозам и длительности лечение. И сделать это может только врач — самостоятельный, рутинный прием добавок и препаратов с железом не рекомендован. Причем это касается не только пожилых, а людей любого возраста. Лучше 2–3 раза в неделю употреблять продукты, богатые железом: морскую капусту, бобовые, яблоки, чернослив, миндаль и пр.

i **Йод.** Важнейший микроэлемент, необходимый для нормального синтеза гормонов щитовидной железы. Для покрытия суточной потребности в йоде в количестве 150 мкг достаточно использовать йодированную соль в пищу.

03 **Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3 ПНЖК).** Входят в состав клеточных мембран и сосудов, регулируют обмен липидов, уменьшают воспаление, влияют на функцию тромбоцитов и белков свертывания крови. Не синтезируются в нужном количестве в организме человека и должны поступать с пищей.

Основные источники — морская рыба, льняное масло, семена льна и чиа, морские водоросли и микроводоросли. Рыбу — сельдь, скумбрию, лосося, сардины, анчоусы — рекомендуется употреблять минимум два раза в неделю.



ВРЕМЯ ПИТЬ ЧАЙ

Ничто так не объединяет семью, как совместное чаепитие... Как люди узнали о бодрящем напитке, сколько его разновидностей существует и как пьют чай в разных странах мира?

РЕСНИЦЫ БУДДЫ

Родиной чая считается Китай. Жители Поднебесной рассказывают три легенды о его происхождении. Первая гласит, что чай открыли пастухи, заметив, как бодрятся козы, пожевав листья с не приметного кустика. Вторая — что подсохшие чайные листья упали в котелок с кипящей водой, предназначенной для императора. Третья — что сам святейший Бодхидхарма вырвал себе веки, чтобы не засыпать во время медитации, а из плоти его вырос куст чая. Истины мы все равно не узнаем, но археологи подтверждают: всеми любимому бодрящему напитку уже более 4000 лет. Из Китая чай попал к монголам, вместе с ними — в Европу и в Россию.

ТРАДИЦИИ НА РУСИ

Смеркалось; на столе, блистая,
Шипел вечерний самовар,
Китайский чайник нагревая;
Под ним клубился легкий пар.
Разлитый Ольгиной рукою,
По чашкам темною струею
Уже душистый чай бежал,
И сливки мальчик подавал...

А. Пушкин. «Евгений Онегин»

Традиция пить чай в нашей стране появилась при Иване Грозном, а к XIX веку напиток достаточно подешевел, чтобы вместе с самоваром войти в каждый дом — от царского дворца до крестьянской избы. В городах повсеместно открывались чайные — за три копейки там подавали чайник заварки и сколько угодно кипятка. В дворянских усадьбах чай пили со всевозможными пирожными, конфетами и бесчисленными сортами домашнего варенья. В купеческих и зажиточных крестьянских семьях — вприкуску, цедя горячий напиток сквозь кусок сахара. У бедняков снова и снова проливали кипятком одну и ту же заварку, а для сладости и цвета добавляли немного меда, сушеную свеклу, яблоки или морковь.

В Советском Союзе чай вошел в каждый дом, но ассортимент его был весьма скуден: черный или зеленый грузинский чай, если очень повезет — индийский «со слонем». В наши дни чай в России не утратил популярности — его любят и пьют наравне с кофе. А вот с выбором чая впору запутаться даже любителю — названия китайских сортов порой звучат как непристойные ругательства. Давайте разберемся вместе в этом многообразии.



ЧАЙ: ЗА И ПРОТИВ

Чем полезен популярный напиток и чем он может навредить?

Самый приятный эффект чая — бодрость и улучшение умственной деятельности, он проявляется благодаря кофеину и комплексу биоактивных веществ. В чае содержатся витамины (А, С, К, β-каротин), аминокислоты, органические кислоты, липиды, белки, углеводы, а также микроэлементы фтор, бор, кобальт, медь, марганец, молибден и цинк.

Среди неприятных последствий питья чая, особенно крепкого, — тошнота, расстройства ЖКТ, аритмия, нарушения сна, повышение давления и пр. Также чай нарушает всасывание железа и фолиевой кислоты.

Чтобы ослабить крепость напитка и снизить его негативное воздействие, можно разбавить чай молоком, добавить лимон или лекарственные травы — чабрец, шиповник, душицу и т. д.

Для усиления бодрящего эффекта чая используют корень женьшеня, родолу розовую, лимонник и рододендрон Адамса.

ВИДЫ ЧАЯ

По форме листьев чай делится на байховый — из цельных верхних или нижних, скрученных или не скрученных листьев и почек (типсов), из ломаных листьев, чайной крошки и чайной пыли.

По составу чай бывает:

- ☉ **Черный (красный)** — скрученные и сильно ферментированные чайные листья.
- ☉ **Зеленый** — слабо ферментированные и пропаренные чайные листья.
- ☉ **Дарджилинг** — средне ферментированные чайные листья с кустов, выросших в провинции Дарджилинг.
- ☉ **Пуэр** — сильно ферментированный прессованный черный (шу) и зеленый (шен) чай со специфическим запахом.

☉ **Улун** — средне ферментированные цельные чайные листья.

☉ **Белый чай** — не ферментированные сушеные типсы и молодые чайные листья.

☉ **Черный копченый чай** — чайные листья, ферментированные над очагом.

☉ **Чайный купаж** — смесь из нескольких сортов чая, возможно, с добавками.

☉ **Гранулированный чай** — перемолотый на специальной машине черный или зеленый чай.

☉ **Ароматизированный чай** — с отдушкой ароматическими маслами (бергамот и т. д.).

Очень крепкий чай лучше пить после еды или закусывать орехами, сухофруктами — так можно защитить свой ЖКТ.

А чтобы избежать расстройства сна, во второй половине дня от крепкого чая и вовсе лучше отказаться в пользу фруктовых, ягодных или травяных чаев.

С ЧЕМ ПЬЮТ ЧАЙ?

В каждой стране свои обычаи. Так, в Англии очень трепетно относятся к чайным традициям, и этот напиток подают к столу исключительно с молоком. В Ирландии чай пьют со сливками, а в Индии — с молоком и пряностями. Как правило, с имбирем и кардамоном. В Египте чай пьют с мятой и льдом, в Турции — с сахаром и лимоном, в Калмыкии — с маслом и солью. А в Казахстане, например, с солью и салом, а иногда — со сметаной. Любопытно, что здесь заварку не просто заливают кипятком, а «томят» на огне. Потому в быту и используют металлический чайник. Напиток из него разливают в пиалы. Причем и по сей день непреложным остается правило: чем меньше

налил чая, тем больше уважения проявил к гостю.

СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ В ДЕНЬ МОЖНО ВЫПИТЬ?

Врачи советуют не злоупотреблять ни черным, ни зеленым чаем — норма 3–4 чашки, то есть не более литра в день.

Важно помнить, что чай не заменяет воду, особенно в жару, вызывает повышенное мочеиспускание, а в больших дозах может поднять давление и спровоцировать тахикардию.



☉ **Матча** — порошок зеленого чая. Ароматизированный чай — с отдушкой ароматическими маслами (бергамот и т. д.).

☉ **Пакетированный** — чайную пыль или крошку фасуют по порционным пакетикам и, как правило, ароматизируют.

Также бывают чайные напитки на основе листьев растений (падуб, иван-чай и т. д.), фруктов (апельсин, яблоко и т. д.), цветов (жасмин, каркаде и т. д.), трав (ромашка, чабрец и т. д.), ягод (облепиха, шиповник и т. д.), овощей (имбирь, морковь).





**ПОРЦИОННЫЙ
САЛАТ С АВОКАДО
И ТУНЦОМ**



**РУЛЕТКИ
ИЗ ИНДЕЙКИ
СО ШПИНАТОМ**



**КУРИНЫЕ БЕДРА
В АПЕЛЬСИНОВОМ
МАРИНАДЕ,
ЗАПЕЧЕННЫЕ
С ТЫКВОЙ**



**«ВОЛШЕБНОЕ
ЯБЛОКО»**

РУЛЕТКИ ИЗ ИНДЕЙКИ СО ШПИНАТОМ

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г

123 ККАЛ **17,2 г** БЕЛКИ **4,1 г** ЖИРЫ **2,4 г** УГЛЕВОДЫ

Ингредиенты

Филе индейки 700 г
Творог 3–5% жирности 150 г
Замороженный шпинат 80 г
Болгарский перец 30 г
Яйцо 1 шт.
Оливковое масло 1 ст. л.
Соль, перец по вкусу



Приготовление

1. Разморозьте шпинат. Отожмите из него лишнюю влагу. Положите на разогретую с маслом сковороду, обжарьте в течение пары минут.
2. Перец мелко порежьте.
3. Творог и шпинат взбейте в блендере. Затем добавьте яйцо, перец, посолите и поперчите.
4. Филе индейки нарежьте тонкими пластинами, а затем отбейте.
5. На пласты мяса выложите слой начинки, сверните рулетики, а затем каждый из них заверните в фольгу.
6. Запекайте в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 30–35 минут.
7. Остудите, нарежьте на порционные куски.



ПОРЦИОННЫЙ САЛАТ С АВОКАДО И ТУНЦОМ

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г

120 ККАЛ **8,2 г** БЕЛКИ **8,1 г** ЖИРЫ **4,5 г** УГЛЕВОДЫ

Ингредиенты

Авокадо крупное 2 шт.
Консервированный тунец в собственном соку 200 г
Красный лук 0,5 шт.
Помидоры 2 шт.
Лимонный сок 1 ч. л.
Соль, перец по вкусу



Приготовление

1. Спелое, но не слишком мягкое авокадо помойте, разрежьте пополам, уберите косточки и снимите кожуру.
2. Помидоры нарежьте маленькими кубиками, добавьте их к тунцу.
3. Лук нарежьте тонкой соломкой, добавьте в начинку. Приправьте ее солью и лимонным соком.
4. Разложите начинку по «лодочкам». Сверху украсьте их зеленью или дольками помидоров.



«ВОЛШЕБНОЕ ЯБЛОКО»

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г

97 ККАЛ **2,90 г** БЕЛКИ **3,3 г** ЖИРЫ **15,4 г** УГЛЕВОДЫ

Ингредиенты

Крупные, сладкие яблоки ... 4 шт.
Яйцо (желток) 1 шт.
Творог нежирный мягкий 150 г
Измельченный грецкий орех 2 ст. л.
Ваниль 1 щепотка



Приготовление

1. Вымойте яблоки. Срежьте «крышки», то есть верхнюю треть плода.
2. Чайной ложкой «вычистите» яблоко, не порезав его стенки.
3. Тщательно перемешайте творог, ваниль и желток. Добавьте часть орехов.
4. Получившейся массой наполните яблоки. Уложите их в форму для запекания, добавьте в нее немного воды.
5. Запекайте 20–25 минут при температуре 200 °С.
6. Подавайте к столу, посыпав орехами. При желании можно украсить свежими ягодами.

КУРИНЫЕ БЕДРА В АПЕЛЬСИНОВОМ МАРИНАДЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТЫКВОЙ

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г

142 ККАЛ **13,1 г** БЕЛКИ **7,8 г** ЖИРЫ **2,8 г** УГЛЕВОДЫ

Ингредиенты

Куриные бедра 4 шт.
Чеснок 2–3 зубчика
Тыква 250 г
Апельсин 1 шт.
Шарики мини-моцареллы 80 г
Тимьян 2–3 веточки
Горчица зерновая 1 ст. л.
Масло оливковое 2–3 ст. л.
Соль, перец черный молотый по вкусу



Приготовление

1. В горчицу выжмите сок из одного апельсина. Немного посолите, тщательно перемешайте. Залейте получившимся маринадом курицу. Отложите в сторону на 30 минут.
2. Нарежьте тыкву на несколько крупных частей. Сложите их в форму для запекания, смазанную оливковым маслом. Тыкву немного посолите.
3. На тыкву выложите куриные бедра, сверху положите веточки тимьяна. Полейте маринадом.
4. Форму накройте фольгой и отправьте запекаться в предварительно разогретую до 180–190 °С духовку.
5. Через 25–30 минут снимите фольгу и готовьте до появления румяной корочки.
6. Украсьте блюдо мини-шариками моцареллы.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ:

КАК СВЯЗАНЫ СТРЕСС И СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Считается, что чем меньше человек нервничает и тревожится, тем дольше он проживет, оставаясь в твердой памяти и активном режиме. Так ли это на самом деле?

СТРЕСС — ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ

Жизнь без тревог невозможна, если вы не буддийский монах в Тибете. По большому счету, стрессы давят на нас ежедневно: толкнули в транспорте, обсчитали в магазине — и готово, сердце частит и тонометр зашкаливает. Ковид, больной зуб, наводнение, увольнение, скользкий тротуар и проколотое колесо в автомобиле — все это поводы для стресса. О чтении новостей даже не хочется вспоминать. Что же делать?

Помнить, что вреден не всякий стресс. При сильных переживаниях в кровь выплескивается гормон кортизол. Но если переживание кратковременно и все закончилось хорошо, то следом выделяются эндорфины и тестостерон — гормоны куража и победы. И подобная встряска идет организму только на пользу. Этот механизм работал еще у древних людей: тот, кто успевал догнать мамонта и убежать от голодного тигра, не только радовался своим достижениям, но и выживал.

Стрессовая ситуация, которая закончилась плохо, или дистресс, как выражаются медики, вредит организму. Выплеск кортизола не нейтрализуется, организм не получает поощрения и начинает бастовать — острый дистресс может сказаться и на работе ЖКТ, и на состоянии волос и кожи.

«Синдром разбитого сердца», он же кардиомиопатия Такоцубо — вид неишемической кардиомиопатии, при котором развивается внезапное преходящее снижение сократимости миокарда, — возникает именно на фоне внезапной душевной раны.

Хронический стресс еще опаснее. Затянувшаяся психотравмирующая ситуация провоцирует сбои в работе ЖКТ, вызывает ожирение, нарушает работу иммунной, сердечно-сосудистой и нервной систем. И это еще не все. С возрастом у людей происходит сокращение теломера — внешней части хромосомы. Стресс ускоряет этот процесс, следовательно, и жизнь укорачивается. Как же быть?

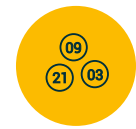
” **ТОТ, КТО УСПЕВАЛ
ДОГНАТЬ МАМОНТА
И УБЕЖАТЬ ОТ ГО-
ЛОДНОГО ТИГРА,
НЕ ТОЛЬКО РА-
ДОВАЛСЯ СВОИМ
ДОСТИЖЕНИЯМ,
НО И ВЫЖИВАЛ**

ЗАРЯДКА ДЛЯ ДУШИ

Лучший способ наладить баланс кортизола и эндорфинов — обеспечить себе процессы с успешным результатом. Поэтому рыбалка, грибная охота и шопинг так успокаивают: пошел, добыл, обрадовался и чувствуешь себя лучше. А что еще можно придумать?



Пасьянс — простейшее действие с положительным подкреплением. Процесс раскладывания карт снимает тревожность, а успешный результат радует.



Бинго — лото с номерами и картами гарантирует радость победы.



Кроссворды — не только снижают стресс, но и улучшают память.



Раскраски — расслабляют сознание и позволяют получить быстрый результат.

Однако следует помнить, что сходный механизм положительных подкреплений лежит в основе игромании и интернет-зависимости. Так что, если вы страдаете от хронического стресса, будьте осторожны и выбирайте безопасные развлечения.

ТЕХНИКА МАЙНДФУЛНЕСС

Чтобы успокоиться и снизить уровень тревоги, используйте очень простое, но эффективное упражнение «Техника майндфулнесс». Вам потребуется будильник.

Ровно минуту смотрите, как движется секундная стрелка. Абстрагируйтесь от посторонних звуков или мыслей. Заведите будильник на любое дневное время. Когда он прозвенит — отвлекитесь на минуту. Мысленно задайте себе вопросы: «Где я? Что слышу? Что вижу? Какие эмоции испытываю? Что чувствует тело?» Отвечайте честно.

Делайте это упражнение регулярно. И вскоре вы научитесь не только понимать свои эмоции в конкретный момент времени, но и управлять ими.



ВНУТРЕННИЙ
МИР



„ АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ, СЕМЬЯ И ПИТОМЦЫ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ — ДОКАЗАНО НАУКОЙ!



Бессонница практически всегда сопровождается любой стресс. И наоборот: бессонница вызывает у человека целый ряд эмоциональных и физических проблем. Потому выстраивание режима сна — один из самых важных и эффективных способов борьбы со стрессом.

Правила просты: нужно ложиться и вставать в одно и то же время всегда, даже в выходные дни. Идеальный режим: ложиться до 23:00 и спать не менее 7–8 часов. Почитайте, послушайте расслабляющую музыку, подумайте о чем-то приятном, проветрите спальную комнату. Но главное — хотя бы за час до сна отложите в сторону гаджеты и выключите телевизор. «Синие экраны» мешают выработке гормона сна мелатонина.

БЕГОМ ОТ СТРЕССА

Физические упражнения, бесспорно, продлевают жизнь и способствуют выбросу эндорфинов... с одним но. Если вы решили использовать тренировки для защиты от возраста, помните: никаких перегрузок и сверхусилий! Занимайтесь спортом так, чтобы вам было легко и приятно. Что можно посоветовать?



Скандинавская ходьба — и нагрузки и свежий воздух в одном флаконе.



Плавание — разгружает сердечно-сосудистую систему, прорабатывает все группы мышц.



Настольный теннис — азартно и задорно.



У-шу — сочетает физические упражнения, дыхательные практики и медитативные техники.



Социальные танцы: от вальса и джиги до латино и зумбы — красиво, полезно, вдохновенно.



Утренняя зарядка — 10 минут легких упражнений под музыку прибавляют душевных сил.

Для спортивных занятий важна регулярность: лучше каждый день тратить по четверть часа на тренировки, чем раз в неделю «работать» до полуобморочного состояния в зале. Все просто: сделайте спорт частью вашей жизни, и в ней не останется места для стресса.

ПРОЧЬ ТРЕВОГИ

Душевное состояние во многом зависит от умения справляться со стрессом и успокаивать себя. И человечество давно нашло лекарства от тревог.



Семья — замужние женщины живут в среднем на полтора года дольше одиноких, а мужчины даже на два.



Питомцы — присутствие в доме собаки или кошки минимум на 15% снижает риск смерти от инфаркта или инсульта, а общение с животными успокаивает и согревает.



Медитация — освобождение сознания от навязчивых мыслей позволяет отвлечься и переключиться.



Анекдоты и комедии — смех всегда был одним из лучших способов борьбы с тревогой и грустью.

Полноценная социальная жизнь снижает уровень стресса и откладывает старение. Но иногда этого оказывается недостаточно. Что советуют врачи для борьбы со стрессом?



СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Когда человек без видимых поводов становится раздражительным или тревожным, причина может крыться не в эмоциональных переживаниях, а в физическом состоянии. Гормональные сбои вызывают плаксивость, панику и перепады настроения. Астеническое состояние с депрессивными эпизодами иногда возникает при восстановлении после тяжелых травм, болезней и операций. Порой внезапные вспышки гнева или депрессии являются симптомом неврологических или душевных заболеваний. Какие анализы нужно сдать при тревожности и сниженном настроении?

✓ **Общий анализ крови.** Низкий гемоглобин провоцирует панические атаки и депрессивные состояния.

✓ **Анализ на гормоны щитовидной железы.** Отклонения от нормы вызывают перепады настроения.

✓ **ЭКГ.** Иногда за кардионеврозом и паническими атаками могут прятаться стенокардия и инфаркт.

✓ **Анализ на половые гормоны.** Если причина в снижении уровня тестостерона или эстрогенов, это легко исправить приемом гормонов.

✓ Для защиты нервной системы в непростые стрессовые периоды можно **пропить комплекс витаминов** группы В, С и Е, магний, цинк и кальций, предварительно посоветовавшись с врачом.

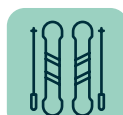
СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ

РАЗМЕР ПО РОСТУ

Зимние виды спорта – любимое развлечение россиян. И всем родителям хочется, чтобы дети разделяли их увлечение. Что понадобится юному лыжнику, как правильно подобрать ему снаряжение? Разбираемся вместе.

ЛЫЖИ ДЛЯ МАЛЫША

При выборе лыж для ребенка учитываем несколько самых важных факторов.



Модель. До 4–5 лет детям лучше покупать короткие деревянные лыжи, которые крепятся даже к валенкам.

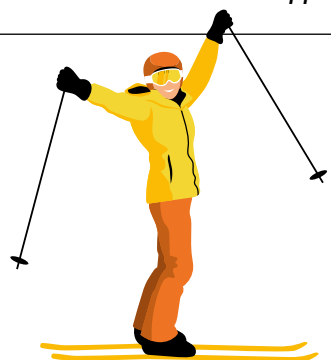
Важно, чтобы малыш научился держать равновесие и передвигаться. После 5 лет можно переходить к стандартным лыжам с камусом или насечками – ребенок уже готов изучать азы лыжного спорта. Однако до 10–12 лет не рекомендуется перегружать ноги и спину, требовать от маленького спортсмена сложных движений. Поэтому «взрослые» спортивные лыжи, пригодные для освоения конькового хода, понадобятся, когда ребенок дорастет примерно до 150 см.

И помните, что узкие лыжи подходят для жесткой трассы, они более маневренные. А широкие лыжи более устойчивы и надежны.



Материал. Деревянные лыжи сложнее в эксплуатации, требуют особого ухода, применения лыжных масел. Но для лыжных походов, прогулок по паркам и пригородам они подойдут лучше. Пластиковые лыжи легче, проще в уходе, дешевле и позволяют развить большую скорость. Но они не так хорошо амортизируют.

Семейный отдых



Скользкая поверхность. Лыжи с насечками не требуют дополнительной смазки, они устойчивы, но не позволяют развивать большую скорость. Лыжи с бороздками намного быстрее, но сложнее в управлении. В данном случае выбор зависит от того, какие цели преследуют родители и начинающий лыжник.



Крепления. Юным спортсменам лучше всего подойдут лыжи с автоматическим или полуавтоматическим креплением. Ручные крепления типа N75 слишком сложны для детей.

Детям от шести лет рассчитываем длину лыж так: рост ребенка + 15–20 см.

БАФФ – ДРУГ ЛЫЖНИКА

Легкий, теплый, дышащий флисовый бафф защищает ребенка и от перегрева, и от переохлаждения. В ветреную погоду он предохраняет лицо от обморожения, в морозную работает дополнительным утеплителем головы и шеи, в оттепель позволяет отводить пот от кожи и закрывает влажные волосы.

ЛЫЖНЫЕ ОЧКИ

Необходимый элемент снаряжения юного лыжника. Они защищают глаза от ультрафиолетового излучения, яркого солнечного света, бликов от снега и льда, снежинок и веток, которые могут повредить глаза. И делают лыжную прогулку привлекательней для маленького спортсмена – ведь дети любят «крутые» аксессуары.

Зима 2023



ОБУВЬ ПО НОГЕ

Важный компонент снаряжения – правильно подобранные лыжные ботинки. Они обязательно должны фиксировать голеностоп – это защитит от травм и разрывов связок. Подошва должна быть в меру жесткой, чтобы хорошо отталкиваться, а поверхность обуви покрыта водоотталкивающей пропиткой, чтобы ноги ребенка не мерзли от тающего снега.

Лыжные ботинки лучше подбирать на полразмера больше реального – так ноге будет свободно и ребенок сможет надеть теплые носки. В момент примерки попросите его подвигаться, походить, попрыгать и побегать, чтобы удостовериться: ему нигде не жмет, не трет и не давит.

Застежка на липучке упростит процесс обувания ботинок и защитит верх обуви от попадания внутрь снега.

Крепления типа NNN подойдут к большинству лыж. В остальных случаях лучше удостовериться, что модель совпадает.

И учтите: дорогие карбоновые ботинки для профессионалов рассчитаны на теплые и малоснежные европейские зимы. Более простой, но теплый и водостойкий вариант подойдет ребенку куда лучше, чем модная модель известной фирмы.



Здоровое будущее



ОДЕЖДА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Для лыжных прогулок по зимнему лесу очень важно одеть ребенка так, чтобы он не пропотел, но и не замерз. Оптимальный вариант – термобелье, термоноски, флисовые штаны и кофта, сверху – тонкие лыжные штаны и куртка, которые можно и немного расстегнуть, и утеплить баффом или шарфом.

Совет опытных лыжников: лучше не надевать под верхнюю одежду хлопковые колготки и белье – они быстро станут влажными. Перчатки обязательно должны быть непромокаемыми и удобными, шапка – из дышащего материала. Для защиты ног от снега хорошо помогут непромокаемые гамаши, которые надевают поверх ботинок.



Рост (см)	Лыжи (см)	Палки (см)	Возраст (лет)
80	110	60	3–4
90	110	70	4–5
100	120	80	5–6
110	130	90	6–7
120	140	100	7–8
130	150	110	8–9
140	160	120	9–10
150	170	130	10–11



**НАШИ
ДЕТИ**



ЧУДЕСА, ДА И ТОЛЬКО!

Все дети верят в Зубную фею, прекрасную Жар-птицу или в Конька-Горбунка. А главному волшебнику целого мира — Деду Морозу — они каждый год пишут письма. Почему малыши так искренне убеждены в том, что чудеса случаются? Полезно ли это для детской психики и стоит ли родителям потакать безусловной вере ребенка в сказку?



Надежда Двоскина,
психолог, член Ассоциации
когнитивно-поведенческой
психотерапии



БЕЗУСЛОВНАЯ ВЕРА

Психолог Надежда Двоскина объясняет: то, что взрослые называют верой в чудеса, нередко является проявлением важной особенности детского мышления — эгоцентризма. Суть этого явления заключается в том, что ребенок судит об окружающей его действительности через собственный взгляд, считая себя при этом центром мира и не воспринимая наличие других точек зрения. Такое мышление характерно для дошкольного возраста, начиная с 2–3 лет.

«Собственно, именно эта особенность и приводит ребенка к иллюзиям, когда те или иные непонятные явления (а для него все в этом мире — новое и неизвестное) трактуются через собственные идеи. И пусть они звучат фантастически и нелогично, но ребенок даже не то чтобы верит в них — он в них совершенно уверен. Например, он точно знает, что снег принес и разбросал снеговик, которого он только что увидел во дворе. Или что собака умеет с ним разговаривать по-человечески, потому что она большая. При этом малыш не воспринимает свои объяснения как волшебство. Так его мысли трактуют взрослые, которые точно знают, что собаки не говорят по-человечески, а снег выпадает без участия снеговиков», — говорит эксперт.

Важно понимать, что очень многое в восприятии ребенка зависит от того, как взрослые люди объясняют ему непонятные явления. Чем серьезнее о чудесах будут рассказывать родители, тем больше вероятность, что малыш тоже будет в них долго верить — возможно, и всю жизнь.

ЩИТ ОТ ПРОБЛЕМ

Вера в чудесное, волшебное или сверхъестественное помогает детям переживать самые тяжелые моменты жизни. Это надежда на то, что усилия не пропадут даром, а будут вознаграждены по заслугам, справедливость восторжествует, а все враги будут наказаны. То есть в мире ребенка, который верит в чудеса, добро всегда побеждает зло. И убежденность в этом помогает малышу пережить какие-то кризисные ситуации. Например, развод родителей, смерть близкого человека, переезд в другой город и прочее.

«Существует мнение, что такой подход — своего рода убежание в иллюзии, в стремление переложить ответственность на некие высшие силы. Но ведь не стоит недооценивать и силу самовнушения. Так, если ребенок знает, что с ним его талисман, приносящий удачу, он ведет себя смелее, становится более уверенным. Другой вопрос, что важно вовремя обратить его внимание, что такое поведение — его собственная заслуга», — рассказывает психолог.



В ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ

Верить в Деда Мороза или, скажем, в Зубную фею не только приятно, но и полезно для ребенка. Сказочные герои мотивируют малышей к хорошим поступкам. Например, дети прекрасно знают, что желанный подарок от зимнего волшебника получают только в том случае, если весь год будут хорошо себя вести: слушаться и уважать старших, помогать младшим, проявлять доброту к окружающим. Ради Деда Мороза малыши учат стихи, песни и танцы, пекут фигурное печенье и рисуют открытки. Одним словом, развивают в себе творческое начало.

Дед Мороз помогает развивать в детях очень важные свойства психики — способность к рефлексии и самоанализу. Малыш, прежде чем написать письмо, долго думает, сомневается, задает себе разные вопросы: «А что все-таки лучше — конструктор или кукла? Может быть, лучше санки?» То есть ребенок, даже самый маленький, учится слушать собственные желания, расставлять их по полочкам. А потом терпеливо ждать, когда Дед Мороз принесет ему этот самый подарок.

” ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ, ПОТОМУ И ОГРАНИЧЕНИЙ ПО ВОЗРАСТУ, ДО КОТОРОГО «МОЖНО» ИЛИ «НОРМАЛЬНО» ВЕРИТЬ В ВОЛШЕБСТВО, НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Любопытно, но многие психологи отмечают, что люди с диффузной идентичностью — состоянием, когда они не могут понять собственных желаний, — в детстве не верили в Деда Мороза и не писали ему письма. А став взрослыми, они страдают от того, что и сами не могут понять, чего хотят от жизни.

«Я обозвал Виталика, разбил мамин стакан и сказал, что это сделал Павлик. Прости, Дедушка Мороз, я исправлюсь. И принеси мне конструктор», — примерно так малыши пишут письма зимнему волшебнику. И это — отличный

способ научить детей анализировать свои поступки, давать им критическую оценку, делать выводы.

ЧАРЫ РАССЕЮТСЯ

Один ребенок в 6 лет заявляет, что подарок за выпавший зуб ему приносит мама, а вовсе не Зубная фея, а другой и в 13 лет пишет письма Деду Морозу. Все дети разные, потому и ограничений по возрасту, до которого «можно» или «нормально» верить в волшебство, не существует.

Очевидно одно: родителям не стоит самостоятельно разрушать детскую веру в чудеса. Тем более делать это очень прямолинейно: «Ты уже взрослый и должен знать, что жизнь — это не сказка». Пусть ребенок сам «дозреет» до правды. А задача родителей сводится к тому, чтобы продлить этот момент на максимально возможный срок.



БАБА ЯГА, ЛЕШИЙ И ЧУДИЩЕ ПОД КРОВАТЬЮ

Дети не разделяют «доброе» и «злое» волшебство. Если в их мире существуют Снегурочка и водяной, то в нем есть место и для Бабы Яги или какого-то монстра. Однако в большинстве сказок злодеи погибают — и это само по себе успокаивает ребенка. Кроме того, малыш может и сам включиться в борьбу со злом. Например, наделив свой меч магической силой либо прочитав заклинание, которое защитит его дом от нечисти.

Кроме того, родители тоже могут успокоить ребенка, в том числе придумав фантастический контраргумент. Так, одному малышу, который боялся Бабу Ягу, взрослые объяснили: злая героиня не летает высоко, и на девятый этаж, где живет семья, ночью она точно не доберется на своей ветхой ступе. Днем же Баба Яга спит.

«Если ребенок очень сильно и долго боится злых чудес, а родители его никак не могут успокоить, то это уже история не про веру в чудеса как таковые, а про уровень тревожности. Он может быть выше или ниже, может зависеть и от особенностей психики самого ребенка, и от ситуации в семье или детском саду. Главное, отнестись



к страхам малыша с пониманием, а не отмахиваться от них, как от «выдуманной ерунды». А если ситуация долгое время не меняется, то лучше обратиться к детскому психологу, который поможет разобраться в причине такого тревожного состояния», — резюмирует Надежда Двоскина.

” В МИРЕ РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ ВЕРИТ В ЧУДЕСА, ДОБРО ВСЕГДА ПОБЕЖДАЕТ ЗЛО



ВЗРОСЛЫЕ ТОЖЕ ВЕРЯТ В СКАЗКИ

В чудеса верят не только малыши, но и взрослые. И эта вера, как и в детстве, играет роль некоего механизма защиты: помогает справиться с переживаниями, когда человек чувствует себя брошенным, униженным, одиноким и пр.

Как объясняет Надежда Двоскина, если мысли о чудесах помогают взрослому легче пережить кризисную ситуацию — это его право. Самое важное, чтобы вера в волшебство не стала навязчивой идеей, не заполнила собой все существование человека. Например, когда он будет просто сидеть и ждать, что ему предложат высокооплачиваемую работу, а желания, записанные в блокнот в полнолуние, вдруг начнут сами собой сбываться.

ВРЕМЯ ВОЛШЕБСТВА

Детство, как известно, — это время, когда сбываются мечты. Например, сибурята грезили о чем-то необычном, интересном и веселом — и отправились отдыхать в летние оздоровительные лагеря. А самые активные ребята продолжили путешествовать — и на осенних каникулах оказались в Москве.

ВСЕ СМЕНЫ В ЛЕТНИХ ЛАГЕРЯХ ЗАПОМНИЛИСЬ РЕБЯТАМ ТВОРЧЕСКИМИ КРУЖКАМИ, ЗАНИМАТЕЛЬНЫМИ МАСТЕР-КЛАССАМИ И ВЕЧЕРНИМИ ЯРКИМИ ПРОГРАММАМИ



В «Солнечном» за лето провели 450 кружков, станцевали более 220 танцев и съели 280 кг мороженого.

В «Юности» провели 10 500 мастер-классов по рисованию, спели на концертах 500 песен и ежедневно готовили для каждого ребенка около 3,5 килограмма вкусной и полезной еды.



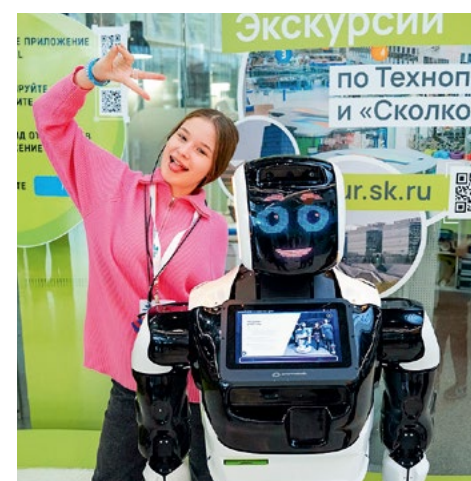
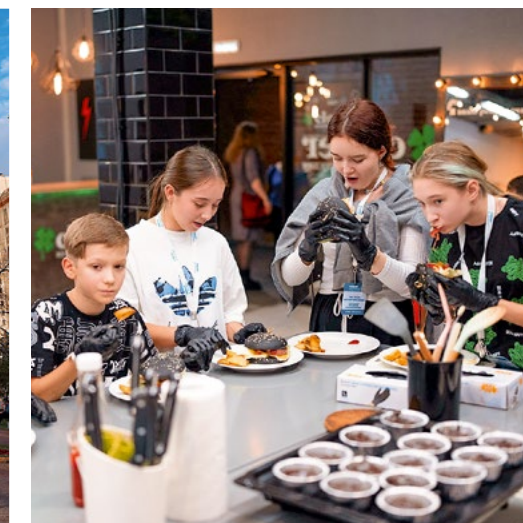
> 4000 сибурят отдохнули летом 2023 года:

В оздоровительном лагере «Юность» (Нижнекамск) — **1455** детей

В КЦО «СИБУР-Юг» (Анапа, в рамках семейного отдыха с родителями) — **1196** детей

В лагере «Солнечный» (Казань) — **989** детей

В региональных детских оздоровительных лагерях — **445** детей



Ольга Покровская, руководитель практики «Социальное развитие»:

«Мы показали детям Москву с разных сторон: современные технологии, наука, памятники истории, шедевры мирового искусства. Дети смогли принять участие в мастер-классах в гимназии МГУ, восхититься изнутри масштабами Ленинской библиотеки.

Конечно же, мы не могли оставить детей без панорамного вида на город с высоты птичьего полета с башен «Москва-Сити» и лакомства на фабрике мороженого. Мир многогранен, в нем всегда есть место для открытий. Ждем новых встреч!»



УРА, КАНИКУЛЫ!

Ребята, которые во время летнего отдыха проявили активность — помогли водителям, побеждали в разных конкурсах и турнирах, участвовали в творческих постановках, получили ценную награду —

их пригласили в Москву на осенние каникулы!

Более 60 детей из Перми, Воронежа, Кстова, Дзержинска, Благовещенска, Казани и Нижнекамска провели в столице пять незабываемых дней!





НАШЕ ЛЕТНЕЕ СЧАСТЬЕ

Что нужно взрослым и детям для счастья? В СИБУРе знают точный ответ: это солнце, небо и вода! Вспоминаем, как весело и дружно мы отдохнули этим летом, чем занимались и чему научились.

МЫ НА МОРЕ!

Всего в КЦО «СИБУР-Юг» отдохнули 11 069 человек.

Среди них:

Работники — 4059 чел.

Члены семьи — 3595 чел.

Дети — 3416 чел.



Почему сибуровцы любят КЦО «СИБУР-Юг»? Здесь каждый находит занятие по душе. Помимо оздоровительных процедур для взрослых и детей организованы игры, творческие мастерские, экологические квесты и интеллектуальные игры, спортивные состязания и вечерние развлекательные программы. Скучать не придется!

К 2025 ГОДУ В КЦО «СИБУР-ЮГ» ПОЯВИТСЯ СПА-КОМПЛЕКС, БАССЕЙН С ПОДОГРЕВОМ И БАССЕЙН ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 7 ЛЕТ

Отдых в КЦО «СИБУР-Юг» является частью социальной политики компании, направленной на укрепление корпоративных традиций и семейных ценностей. Именно потому 37% отдохнувших — это сотрудники СИБУРа, остальные 63% — дети и члены семей.



СВИСТАТЬ ВСЕХ НАВЕРХ!

В санатории-профилактории «Корабельная роща» в 2023 году отдохнули 2600 сотрудников Нижнекамскнефтехима, Казаньоргсинтеза и СИБУР-РТ.



Дети любят «Корабелку» — так они называют санаторий — за разнообразные развлекательные программы, мастер-классы, квесты и, конечно, за вечерние дискотеки! Малыши тоже не скучают, для них педагоги и аниматоры проводят всевозможные конкурсы и игры.



В «Корабельной роще» проводят множество процедур, которые укрепляют здоровье. Например, светотерапия и ингаляции восстанавливают иммунитет, а хвойные ванны успокаивают нервную систему. Галотерапия — нахождение в соляной пещере — позволяют задыхаться полной грудью, а кислородные коктейли, массажи и бассейн в целом помогают организму «обновиться» после болезней.



Сейчас в санаторий приезжают только сотрудники СИБУРа в Татарстане. Однако после реконструкции «Корабельная роща» станет еще одним центром здоровья — тогда на берегу Камы смогут отдыхать сотрудники со всех предприятий холдинга.

ТОП-5 НАСТОЛЬНЫХ ИГР, КОТОРЫЕ ПРОКАЧАЮТ ВАШ МОЗГ



Настольные игры — это не просто развлечение. Они позволяют отработать различные социальные сценарии, примерить жизненные роли, развить когнитивные навыки. Главное — играйте регулярно и с удовольствием!



8+

«Пандемия» / «Пандемия. Наследие»: развиваем навык стратегического мышления

Игроки: 2–4
Время: 60+ мин.

Мир столкнулся со смертельной угрозой — вирусами, которые способны уничтожить все население Земли. Игрокам предстоит объединить свои силы — это единственный способ остановить пандемию. Они будут советоваться друг с другом, подсказывать, искать компромиссы — потому «Пандемия» и называется кооперативной игрой.

Тем, кто спасет мир в первый раз, стоит попробовать свои силы еще раз — игровой процесс в «Пандемия. Наследие» сохранится, но поменяются правила и игровое поле.



10+

«Цитадели»: распределяем ресурсы

Игроки: 2–7
Время: 30+ мин.

Эта настольная игра считается мировой классикой. Игроки строят средневековый город, который должен по всем параметрам затмить города конкурентов. Помогают участникам специальные персонажи, у каждого — своя роль. Например, ассасин может устранить приспешников других игроков, а епископ — собрать церковную десятину.

«Цитадель» называют классической стратегией. Ведь главное в этой игре — умение действовать на перспективу и грамотно распределять ресурсы.



8+

«Колонизаторы»: ищем баланс между соревнованием и дипломатией

Игроки: 3–4
Время: 40+ мин.

Действие происходит на прекрасном острове Катан. Здесь добывают глину, дерево, разводят овец. Конкуренты-колонизаторы стремятся занять лучшие земли. И чтобы добиться своей цели, им нужно проявить навыки дипломатии, найти точки соприкосновения с соседями.

Игра идеальна для тех, кто любит продумывать стратегии развития и мыслить на шаг впереди остальных.



7+

«Сумасшедший лабиринт»: проявляем логику и смекалку

Игроки: 2–4
Время: 40+ мин.

В чудо-лабиринт легко войти, но сложно из него выйти, так как карта местности постоянно меняется. К тому же игрокам нужно найти в лабиринте магические предметы и диких существ, и для этого им нужно каждый раз подстраиваться под сложившуюся ситуацию.

Настолка развивает пространственное мышление и ориентацию в пространстве, учит быстро — здесь и сейчас — принимать решения. Подходит для игры с детьми разного возраста.



8+

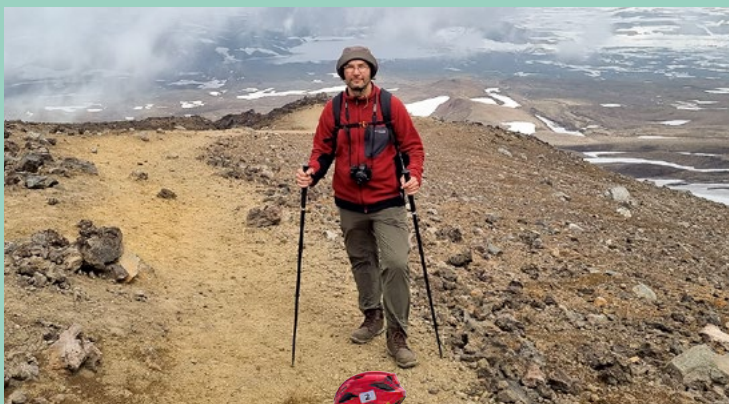
«Клуэдо»: тренируем дедукцию

Игроки: 3–6
Время: 60+ мин.

Сюжет игры — настоящая головоломка, которую без логики и смекалки не разгадать. Несколько человек становятся свидетелями таинственного убийства в загородном особняке. Кто убил владельца дома? Игрокам нужно восстановить сценарий произошедшего и вывести виновного на чистую воду. Всем, кроме игрока, которому досталась карточка убийцы, — он должен отвести от себя подозрения...

ЛЕТО СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Что может согреть холодной, снежной зимой? Воспоминания о жарких, солнечных днях! В СИБУРе прошел фотомарафон «Лето спортивных достижений», его участники прислали более 150 снимков, и на каждом из них запечатлен не просто какой-то момент, а настоящие жизнь, любовь, страсть, а порой — испытания и преодоление собственных страхов и сомнений.



ЗДРАВСТВУЙ, НОВЫЙ ГОД!

В новом году сотрудникам СИБУРа скучать не придется — их ждут традиционные заводские Спартакиады по таким видам спорта, как мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, плавание, шахматы, лыжные гонки, Фестиваль ГТО и другие. Тобольск традиционно соберет на «Лыжню СИБУРа» самых сильных спортсменов. Дети и взрослые выйдут на лед, научатся многому на мастер-классах. И это — лишь малая часть того, что ждет сибуровцев в новом году

